

## **Nói với trẻ em như thế nào về thảm họa**

Sau một thảm họa, trẻ em và thanh thiếu niên sẽ cần gia đình và bạn bè thân thiết để trò chuyện, an ủi, dễ hiểu và vượt qua những ký ức và ám ảnh về thảm họa.

Trong tình huống này, chúng tôi có những lời khuyên sau đây:

- Hãy cố gắng bình tĩnh. Dành thời gian để trò chuyện với trẻ em về điều đã xảy ra, và nói với chúng rằng chúng có thể thoải mái hỏi và nói với mọi người về điều làm chúng lo lắng.
- Điều quan trọng là thông tin phải trung thực và dễ hiểu. Hãy kiểm tra để biết chắc rằng bọn trẻ đã hiểu, bằng cách hỏi xem chúng nghĩ gì và có ý kiến gì.
- Bảo đảm với bọn trẻ rằng chúng được an toàn và dành nhiều thời gian với chúng (tham gia các hoạt động ngoài trời, đọc sách hoặc hoạt động tương tự). Thể hiện sự quan tâm và tình yêu thương.
- Nói với bọn trẻ về những khía cạnh tích cực của công việc giải cứu và tất cả những gì đang được làm để giúp các nạn nhân.
- Những cuộc nói chuyện của người lớn có thể làm trẻ em lo sợ một cách không cần thiết, vì vậy hãy thận trọng với những gì trẻ em có thể nghe được. Hạn chế trẻ em tiếp cận với các phương tiện truyền thông qua Internet, Ti-vi, đài và báo chí (đặc biệt là các hình ảnh trên Ti-vi có thể làm trẻ em căng thẳng hơn).

Hãy liên hệ với bác sĩ gia đình, y tá, trung tâm y tế, văn phòng dịch vụ gia đình hoặc Sở Phụ Trách Tai Nạn & Cấp Cứu khi cần thiết để được trợ giúp.