

Giúp Trẻ Em Đối Phó Với Khủng Bố Lời Khuyên cho Gia Đình và Giáo Chức

Những hành động bạo lực có chủ định mà gây hại cho những người vô tội tạo nên sự kinh hoàng và lo lắng. Thanh thiếu niên sẽ trông vào người lớn để có những thông tin và hướng dẫn về phải phản ứng ra sao. Gia đình và nhân viên nhà trường có thể giúp các trẻ em đối phó trước hết bằng cách tạo lập một cảm giác an toàn và an ninh. Khi đã có thông tin, người lớn có thể tiếp tục giúp các trẻ em đối phó với xúc động của các em và, có thể, ngay cả dùng tiến trình này như là một kinh nghiệm học tập.

Tất Cả Mọi Người Lớn Phải:

1. **Làm gương bình tĩnh và tự chủ.** Các trẻ em bắt chước những biểu hiện cảm xúc từ những người lớn quan trọng trong đời các em. Tránh lộ vẻ lo lắng hay sợ hãi.
2. **Trấn an trẻ là các em được an toàn** và (nếu đúng) những người lớn quan trọng và những người em yêu thương khác trong đời em cũng thế. Tùy vào hoàn cảnh, hãy chỉ ra các yếu tố mà giúp bảo đảm sự an toàn của bản thân các em và của cộng đồng các em.
3. **Nhắc nhở các em là những người đáng tin cậy đang giữ trách nhiệm.** Giải thích là các nhân viên cấp cứu, cảnh sát, lính cứu hỏa, bác sĩ, và chính quyền đang giúp những người bị thiệt hại và đang làm việc để bảo đảm là những thảm kịch như vậy sẽ không xảy ra nữa.
4. **Cho các em biết là các em có thể buồn bực.** Giải thích là tất cả mọi cảm xúc đều có thể chấp nhận được khi một thảm kịch như vậy xảy ra. Để các em nói về những cảm xúc của các em và giúp các em hiểu nó. Ngay cả giận dữ cũng có thể chấp nhận được, nhưng trẻ em có thể cần sự giúp đỡ và lòng kiên nhẫn của người lớn để giúp các em biểu lộ cảm xúc của các em một cách thích đáng.
5. **Nói cho các trẻ em biết sự thật.** Đừng giả vờ như sự kiện không có xảy ra hay như là nó không có gì nghiêm trọng. Các trẻ em thông minh. Các em sẽ lo lắng hơn nếu chúng nghĩ là quý vị quá sợ hãi để nói với các em những gì đang xảy ra. Đồng thời cũng sẽ là quan trọng để nói cho các em biết là trong khi hăm dọa khủng bố là có thật, xác suất để bản thân các em chịu tác động là thấp.
6. **Trung thực với các sự kiện.** Đừng tô vẽ hay suy đoán về những gì đã xảy ra, hay nơi mà một khủng bố khác có thể xảy ra. Đừng nhấn mạnh vào quy mô hay tầm mức của thảm kịch, nhất là với các em nhỏ.
7. **Cẩn thận đừng nên có định kiến về dân tộc hay quốc gia mà có thể liên quan đến bạo lực.** Các trẻ em có thể khái quát hoá dễ dàng những phát biểu không tốt và phát triển thành kiến. Nói về sự khoan dung và công lý đối chiếu với trả thù. **Chấm dứt ngay bất cứ việc bắt nạt hay chọc ghẹo nào.**
8. **Giữ những giải thích của quý vị phát triển một cách thích hợp.** Các trẻ em lớp nhỏ ở trường tiểu học cần thông tin ngắn gọn, đơn giản mà nên được cân bằng với những lời trấn an rằng cấu trúc đời sống hàng

ngày của các em sẽ không có gì thay đổi. Các trẻ em **lớp lớn trường tiểu học và lớp nhỏ trường trung học cấp II** sẽ lớn tiếng hơn để đặt những câu hỏi về việc liệu các em có thực sự an toàn không. Các em có thể cần giúp đỡ để tách rời thực tế với tưởng tượng. Các học sinh **các lớp lớn trung học cấp II và trung học cấp III** sẽ có những ý kiến mạnh mẽ và khác biệt về các nguyên nhân của bạo lực và các đe dọa đến sự an toàn tại trường học và xã hội. Các em sẽ chia sẻ các đề nghị cụ thể về cách làm sao cho trường học được an toàn hơn và làm sao để ngăn ngừa các thảm kịch trong xã hội. Các em sẽ quyết tâm hơn để làm một điều gì đó để giúp đỡ các nạn nhân và cộng đồng bị ảnh hưởng. **Đối với mọi trẻ em, hãy khuyến khích các em nói ra thành lời những ý nghĩ và cảm xúc của các em. Hãy là một người biết lắng nghe!**

9. **Hãy giữ công việc hàng ngày "bình thường"**. Trong chừng mực có thể, hãy theo đúng những công việc hàng ngày bình thường của lớp học hay gia đình nhưng đừng thiếu uyên chuyên. Các trẻ em có thể có khó khăn tập trung vào bài học hay buồn ngủ ban đêm.
10. **Kiểm soát hay giới hạn việc tiếp cận** những cảnh tượng của sự kiện cũng như của hậu quả sau đó. Đặc biệt, kiểm soát việc tiếp cận với truyền thông xã hội. Đối với các trẻ em lớn hơn, cẩn thận tránh tiếp cận tin tức chỉ từ một nguồn.
11. **Quan sát tình trạng cảm xúc của các trẻ em**. Tùy theo tuổi các em, các em có thể không bộc lộ những ưu tư của các em qua lời nói. Những thay đổi về hành vi, sự thèm ăn, và dạng giấc ngủ có thể chỉ định mức độ đau buồn, lo lắng hay không thoải mái của đứa trẻ. Các trẻ em sẽ biểu lộ cảm xúc của các em khác nhau. Không có cách nào là đúng hay sai để cảm nhận hay để biểu lộ sự sợ hãi hay đau buồn.
12. **Đề ý đến các trẻ em có nhiều nguy cơ**. Những trẻ em mà có liên hệ đến sự kiện đặc biệt này, đã có một trải nghiệm đau buồn hay mất mát cá nhân trong quá khứ, bị trầm cảm hay chứng bệnh tâm lý khác, hay có những nhu cầu đặc biệt có thể có nguy cơ có những phản ứng nghiêm trọng nhiều hơn những em khác. Hãy đề ý đặc biệt đến các em mà có thể có nguy cơ tự tử. Tìm kiếm sự giúp đỡ của một chuyên viên sức khỏe tâm thần nếu quý vị có mối quan ngại.
13. **Cung cấp một môi trường cho ý muốn giúp đỡ của các học sinh**. Xem xét việc làm thiệp chúc lành bệnh hay gởi thư đến các gia đình và những người sống sót của thảm kịch, hay viết thư cảm ơn đến các bác sĩ, y tá, hay các chuyên viên y tế khác cũng như những nhân viên cấp cứu, các nhân viên chữa lửa và cảnh sát.
14. **Giữ những dây liên lạc cởi mở giữa gia đình và trường học**. Trường học là một nơi tốt cho các trẻ em trải nghiệm một cảm giác của sự bình thường. Ở cạnh bạn bè và thầy giáo các em là hữu ích. Trường học nên thông báo cho các gia đình về các tài nguyên, như điểm nói chuyện hay tư vấn, và kế hoạch để chia sẻ thông tin và thảo luận với học sinh. Phụ huynh nên cho thầy giáo của con mình hay chuyên viên sức khỏe tâm thần tại trường biết nếu họ có ưu tư hay cảm thấy con họ có thể cần thêm hỗ trợ.
15. **Kiểm soát mức độ căng thẳng của chính mình**. Đừng bỏ qua cảm xúc lo lắng, đau buồn và giận dữ của chính mình. Nói chuyện với bạn bè, người trong gia đình, lãnh đạo tôn giáo, và các cố vấn về sức khỏe tinh thần có thể giúp ích. Cho con quý vị biết là quý vị buồn, nhưng quý vị tin rằng mọi chuyện sẽ tốt hơn. Quý vị sẽ có thể giúp đỡ con em tốt hơn nếu quý vị có thể biểu lộ cảm xúc của chính mình một cách hữu ích. Ngủ, dinh dưỡng và tập thể dục đầy đủ.