

Kính Gửi Phụ huynh, Người giám hộ, và Người chăm sóc trẻ,

Khi tôi ngồi đây tự cách ly trước màn hình máy tính và cảm nhận trên da những gì nhiều người Mỹ có thể cảm thấy trong thời gian thử thách này, có lẽ tôi có thể trở lên hữu ích, rút ra từ gần ba mươi năm kinh nghiệm hướng dẫn cha mẹ khi gia đình chúng gặp khó khăn.

Tôi luôn tin rằng trong một cuộc khủng hoảng là cơ hội làm gia đình mạnh mẽ hơn, khuếch đại kỹ năng đối phó của trẻ nhỏ và tăng cường khả năng phục hồi.

Tôi hy vọng rằng bằng cách chia sẻ với quý vị một số chiến lược để giúp trẻ em và gia đình đối phó với thời kì khủng hoảng, cấp tính và mãn tính, quý vị có thể được củng cố hơn để đối phó với những điều không chắc chắn phía trước và sẽ cảm thấy an tâm và nhìn thấy quan điểm cộng đồng - cả hai sẽ giúp chúng ta tiến về phía trước.

Đầu tiên, làm ơn hãy nhớ rằng - nhớ đối phó với sự **thay đổi** là một điều khó khăn đối với hầu hết mọi người. Không thể lập kế hoạch cho tuần tới hoặc thậm chí tháng tới là một khó khăn đặc biệt. Khi chúng ta bắt buộc phải đối mặt với những điều chưa biết, không kiểm soát được, tất cả chúng ta, người lớn và trẻ em, cảm thấy không đồng bộ, khó giải quyết là điều bình thường - thuật ngữ tâm lý là “điều chỉnh cảm xúc”.

Đây là những gì tôi đã chúng ta được giúp chúng ta và gia đình cảm thấy bình tĩnh hơn, bớt cấu gắt hơn, khi chúng ta chúng cách **sống với sự thay đổi của cảm giác bị cô lập cùng nhau cùng một lúc.**

1. Con quý vị luôn chú ý đến cách quý vị cảm nhận, nói chuyện và cư xử.

Ngay cả trẻ nhỏ cũng tìm đến quý vị trước để biết liệu chúng có nên lo lắng hay không. Chúng lắng nghe lời nói, giọng điệu của quý vị, xem hành động, phản ứng và tâm trạng của quý vị. Chúng nghe lén thông tin liên lạc của quý vị với người khác và đưa ra kết luận (thường bị nhầm lẫn) của mình.

Điều đó cho thấy rằng, đại dịch này là trải nghiệm đặc biệt với từng người chúng ta. Thật bình thường khi thông tin được cập nhật hàng giờ và các khuyến nghị thay đổi hàng ngày, người lớn có thể cảm thấy rằng thế giới của chúng ta bị đảo lộn và bên trong - sự lo lắng của chúng ta là bình thường.

Chúng ta CÓ THỂ làm gì?

Nói chuyện với một người khác về cảm xúc của mình là điều hữu ích (ngoài tầm nghe của trẻ con); nhắc nhở bản thân về những thời điểm khác trong cuộc sống khi quý vị cảm thấy lo lắng và không chắc chắn về tương lai có thể tạo cảm giác yên tâm; tạo ra một kế hoạch cho gia đình quý vị chỉ trong hôm nay và ngày mai có thể có hiệu quả và có thể thực hiện được - nhìn xa hơn là khó có thể và sẽ khiến quý vị cảm thấy mất kiểm soát hơn.

2. Tạo một thời gian biểu hàng ngày. Một thời gian biểu, ví dụ, khi chúng ta sẽ chơi cùng nhau, và thời gian để tự chơi. (Tất nhiên, điều này sẽ phụ thuộc vào tuổi con quý vị và khả năng chơi một mình. Một đồng hồ hẹn giờ sẽ có ích ở đây). Thời gian

cho bữa ăn gia đình, dọn dẹp, biết trước giờ đi ngủ, thời gian ngủ trưa (cho cả trẻ em và người lớn), một số hình thức tập thể dục, trong nhà hoặc nếu có thể, ngoài sân sau của mình.

Thời gian dự kiến khác để đọc, thời gian trước màn hình, thời gian xem phim gia đình, thời gian chơi trò chơi.

Nếu trẻ đủ tuổi và quý vị có đủ năng lực, cơ hội để giúp chuẩn bị bữa ăn, dọn dẹp

3. Giảm thiểu quyền truy cập của bản thân vào các trang truyền thông.

Thông tin, khi được cung cấp một cách bình tĩnh và bởi một nguồn đáng tin cậy, thường giúp chúng ta cảm thấy kiểm soát nhiều hơn. Nó cần phải được thông báo để chúng ta có thể theo kịp các thay đổi và điều chỉnh cần thiết. Điều đó nói rằng, một chế độ tin tức 24/7 sẽ tạo ra sự căng thẳng riêng. Hãy quyết định khi nào và tần suất tiếp nhận thông tin của mình từ các nguồn phương tiện truyền thông. Chúng ta từ một loạt các hình nền điện tử nhẹ nhàng khác, thậm chí có thể giải trí, truyền cảm hứng, giáo dục. Người ta nói rằng “âm nhạc làm dịu con thú trong bản thân..” Tôi có những bản nhạc yêu thích của mình phát trên Spotify khi tôi viết lá thư này.

4. Nói chuyện với con quý vị về những thay đổi chỉ khi chúng ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của gia đình quý vị.

Trẻ em ích kỷ là điều tự nhiên; Chẳng hạn, điều này sẽ ảnh hưởng đến bản thân chúng như thế nào? Biết các quy tắc mới của con đường cho trải nghiệm gia đình độc đáo này là rất quan trọng. Sự giải thích đơn giản là tốt nhất. Để trẻ đặt câu hỏi khi chúng có, thay vì nhắc nhở chúng, hoặc giả định cảm xúc của chúng, là điều hữu ích. Cố gắng không dự đoán cuộc sống của chúng có thể bị ảnh hưởng như thế nào trong vài tuần hoặc vài tháng kể từ bây giờ. Đây là vấn đề của ngày hôm nay.

5. Sự phát triển là rất quan trọng. Cách con quý vị hiểu và phản ứng với thông tin mới sẽ khác nhau nhưng tuổi tác và giai đoạn phát triển của chúng sẽ giúp quý vị hiểu (các) phản ứng này:

***Trẻ nhỏ, 3-6 tuổi,** chỉ yêu cầu những lời giải thích đơn giản nhất về những gì xảy ra ngày hôm nay khi nó ảnh hưởng đến chúng. Hãy nhớ rằng các thói quen là cho mọi người an tâm, đặc biệt là trẻ mới biết đi và trẻ mẫu giáo. “Hôm nay mẹ làm việc tại nhà” là lời giải thích đủ cho nhiều trẻ.

***Trẻ em ở độ tuổi tiểu học** có thể có nhiều câu hỏi và mối quan tâm về đại dịch hơn so với anh chị em của chúng. Hãy để chúng dẫn quý vị với câu hỏi của chúng; trả lời một cách đơn giản và rõ ràng, luôn nhắc nhở chúng rằng **công việc của quý vị là giữ an toàn cho gia đình. Mặc dù virus không có khả năng ảnh hưởng đến gia đình quý vị, nhưng quý vị có thể đưa ra quyết định để bảo vệ những người khác trong cộng đồng của mình. (bài chúng tuyệt vời)**

Những từ như ‘truyền nhiễm, giữ khoảng cách xã hội, cách ly’, có thể xa lạ với chúng. Điều quan trọng là nói theo cách trấn an, rõ ràng và đơn giản.; ví dụ, “Ở nhà để ngăn chặn virus lây lan, vì vậy chúng ta sẽ làm điều đó. Đó là điều có lý.”

Hoặc, “Mẹ cần làm việc ở nhà và con cũng có bài tập của trường. Hãy nói về kế hoạch cho ngày hôm nay.”

***Trẻ em ở độ tuổi cấp 2** có thể lo lắng về các thành viên gia đình lớn tuổi và họ hàng, hoặc đe dọa tới tình huống tài chính. Chúng có thể cảm thấy thật bất công nếu quý vị bè

của chúng được phép tụ tập thành nhóm nhỏ nhưng quý vị đã nói không. Nói với chúng rằng *yêu cầu của quý vị* là cho sự an toàn sức khoẻ của chúng và sức khoẻ của những người khác có thể bị ảnh hưởng; *mỗi gia đình* tự đưa ra quyết định cho sức khoẻ riêng của họ.

***Thanh thiếu niên** có thể hiểu được tác động tài chính và sức khỏe tiêu cực mà virus Corona có thể gây ra cho gia đình, cộng đồng của mình, cùng địa phương và quốc gia.

Chính vì vậy, nghỉ học ban đầu nghe có vẻ tuyệt vời nhưng nó mang theo sự hủy bỏ mùa thể thao, vở kịch và buổi hòa nhạc mà học sinh đã tập luyện trong nhiều tháng, dự kiến các chuyến đi nghỉ hè. Không có trường học và sau các hoạt động ở trường, chúng có thể cảm thấy chán nản và lo lắng, bị cô lập với quý vị bè và thói quen của mình. Chúng tôi biết rằng thanh thiếu niên luôn nghĩ mình là 'bất tử'; hãy nói rõ các rủi ro của 'không giữ khoảng cách vật lý' và chúng cần tin tưởng quý vị để đưa ra các quy tắc giúp chúng an toàn. Chúng sẽ bày tỏ sự thất vọng, tức giận, bối rối, lo lắng, v.v. Tâm trạng khó chịu (hơn) là khá bình thường.

Khi quý vị thừa nhận cảm xúc của chúng và không cố gắng giảm thiểu nó, họ có thể ngồi xuống, và thậm chí làm quý vị ngạc nhiên - bằng cách giải quyết vấn đề để thích nghi? Chẳng phải đó là những gì chúng ta muốn ở thanh thiếu niên của chúng ta?

6. Hãy xem đây là một cuộc đua marathon, không phải là chạy nước rút

Rút ra từ kinh nghiệm của tôi sau Katrina, Columbiaine và 9/11, những ngày và tuần đầu tiên của cuộc khủng hoảng yêu cầu một lượng năng lượng khổng lồ (mặc dù nó rất lo lắng)

trong tất cả chúng ta. Chúng ta lắng nghe và phản ứng tới các nhà lãnh đạo của mình, cả địa phương và quốc gia, các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, nhà giáo dục và người trợ giúp cộng đồng khi họ phát triển các kế hoạch khẩn cấp, đưa ra các quy trình và giải quyết vấn đề.

Nếu lịch sử lặp lại, tôi hy vọng thời gian sớm đây, chúng ta sẽ cảm thấy như thể chúng ta đã gặp phải một 'bức tường của sự kiệt sức' khi chúng ta tìm cách **chống đối** sự khó khăn, nếu không, những sự thay đổi dường như không thể trong cuộc sống gia đình của chúng ta, bất kể sự thay đổi này tồn tại trong bao lâu. Chúng ta buồn cho cuộc sống *trước đó* của mình và mong muốn chúng trở lại

Chăm sóc bản thân ngay bây giờ có vẻ quan trọng. Ngay trong ngày hôm nay. Quý vị đã biết... tập thói quen nghỉ ngơi khoẻ mạnh, ít thở sâu (chỉ cần năm phút mỗi ngày!), di chuyển cơ thể, thư giãn, sử dụng công nghệ để kết nối với người khác, tìm cách để cười, tìm ý nghĩa trong sự hy sinh.

Maria Trozzi, M.Ed

Tác giả, **Talking with Children About Loss**, Penguin-Putnam
Đồng sáng lập, Chương trình Good Grief tại Trung tâm Y tế
Boston

Trợ lý Giáo sư Nhi khoa, Trường Đại học Y Boston

Giám đốc Chương trình, Joanna's Place

Nhà tâm lý học/Chuyên gia về Sự đau buồn và Tính cương trực