



NATIONAL
ASSOCIATION OF
SCHOOL
PSYCHOLOGISTS

TRAO ĐỔI VỚI TRẺ EM VỀ VẤN ĐỀ BẠO LỰC: NHỮNG LỜI KHUYÊN DÀNH CHO PHỤ HUYNH VÀ GIÁO VIÊN

Talking to Children About Violence: Tips for Parents and Teachers

Những vụ bạo lực nổi bật, đặc biệt trong trường học, có thể khiến trẻ em rối trí và sợ hãi vì các em có thể cảm thấy mình đang bị nguy hiểm hoặc lo lắng cho bạn bè hay những người thân yêu có thể gặp nguy hiểm. Các em sẽ tìm người lớn để hỏi thông tin cũng như để được hướng dẫn cách ứng phó với vấn đề này. Phụ huynh và nhân viên nhà trường có thể giúp các em cảm thấy an toàn bằng cách trò chuyện với các em về nỗi lo sợ mà các em đang trải qua và tạo cho các em một trạng thái an toàn và bình thường.

1. Trấn an trẻ rằng các em được an toàn. Nhấn mạnh rằng trường học rất an toàn. Công nhận những cảm xúc trẻ đang có. Giải thích rằng tất cả những cảm xúc đó là bình thường khi một thảm họa xảy ra. Hãy để trẻ nói về cảm xúc của chúng, giúp trẻ nhìn nhận những cảm xúc ấy một cách chừng mực hơn, và giúp trẻ biểu lộ cảm xúc một cách thích hợp.

2. Dành thời giờ để trao đổi. Dựa vào những câu hỏi của trẻ để xác định lượng thông tin cần cung cấp cho các em. Hãy kiên nhẫn. Trẻ em và thanh thiếu niên không phải lúc nào cũng sẵn sàng nói về cảm xúc của chúng. Hãy chú ý đến những dấu hiệu cho biết các em có thể đang muốn bày tỏ, chẳng hạn trẻ quanh quẩn quanh bạn khi bạn đang nấu ăn hoặc làm vườn. Một số trẻ thích bộc lộ bằng cách viết lách, chơi nhạc hoặc thực hiện một bài làm mỹ thuật. Trẻ nhỏ thì có thể cần những hoạt động cụ thể (như vẽ tranh, xem truyện tranh hoặc chơi một trò chơi tưởng tượng) để nhận diện và bày tỏ những cảm xúc của chúng.

3. Giữ những lời giải thích phù hợp với mức phát triển của trẻ.

- **Tuổi đầu tiểu học:** Trẻ cần thông tin ngắn gọn, đơn giản kèm với lời trấn an rằng trường học và nhà của các em là những nơi an toàn và những người lớn có mặt ở đó là để bảo vệ các em. Đưa ra những ví dụ đơn giản về an toàn học đường như nhắc trẻ nhớ rằng các cổng trường đã được khóa, các bạn chơi ngoài sân được giám sát, và các buổi thực tập ứng phó với trường hợp nguy cấp được tập dượt trong giờ học.
- **Tuổi cuối tiểu học và đầu trung học cơ sở:** Trẻ sẽ mạnh dạn hơn khi hỏi về việc liệu các em có thực sự được an toàn không và nhà trường đang làm gì để đảm bảo điều đó. Trẻ có thể cần giúp đỡ để tự phân biệt được giữa những gì xảy ra trong hiện thực và trong trí tưởng tượng của các em. Cho trẻ biết cụ thể về những nỗ lực của lãnh đạo nhà trường và cộng đồng trong việc xây dựng môi trường học đường an toàn.
- **Tuổi cuối trung học cơ sở và tuổi trung học phổ thông:** Trẻ sẽ có những ý kiến mạnh mẽ và đa dạng về nguyên nhân của bạo lực trong nhà trường và xã hội. Các em sẽ chia sẻ những đề nghị cụ thể để làm thế nào cho trường học an toàn hơn và ngăn ngừa những thảm họa trong xã hội. Cần nhấn mạnh vai trò của các em trong việc duy trì môi trường học đường an toàn bằng cách thực hiện những nội quy an toàn của nhà trường (như không để người lạ xâm nhập khuôn viên trường học, báo cáo khi người lạ xuất hiện trong trường, báo cáo các mối đe dọa đến sự an toàn của trường học gây ra bởi học sinh hay dân sống trong khu phố), trao đổi bất kỳ mối bận tâm nào về an toàn cá nhân của các em với ban giám hiệu, và sử dụng những dịch vụ hỗ trợ tâm lý khi có nhu cầu.

4. Duyệt lại các quy trình đảm bảo an toàn: Nên duyệt lại cả quy trình lẫn biện pháp đảm bảo an toàn tại trường và nhà. Giúp trẻ nhận diện được ít nhất một người lớn ở trường và trong khu phố mà trẻ có thể tìm đến nếu cảm thấy bị đe dọa hoặc nguy hiểm.

5. Quan sát trạng thái cảm xúc của trẻ: Một vài trẻ có thể không bộc lộ mối bận tâm bằng lời nói. Những thay đổi về hành vi, giấc ngủ, hay sự ngon miệng trong ăn uống có thể cho thấy mức độ lo lắng và bất ổn của trẻ. Ở hầu hết trẻ em, những dấu hiệu này sẽ giảm bớt theo thời gian và khi được trấn an. Tuy nhiên, vài em có thể có nguy cơ có những phản ứng mãnh liệt hơn. So với trẻ bình thường khác, những em từng bị chấn thương tâm lý,

trải qua mất mát, bị trầm cảm hay các bệnh tâm lý khác, hoặc trẻ khuyết tật có thể bị nguy cơ có những phản ứng nghiêm trọng hơn. Cần tìm sự giúp đỡ của các chuyên gia sức khỏe tinh thần nếu bạn có bất cứ mối bận tâm nào.

6. Hạn chế xem tivi về các sự kiện bạo lực. Hạn chế xem tivi và lưu ý đến các ti vi đang mở đặt ở chỗ xem chung trong nhà. Những thông tin không thích hợp với trình độ phát triển của trẻ có thể gây ra lo lắng hoặc rối trí, đặc biệt cho trẻ nhỏ. Người lớn cần lưu tâm đến nội dung những cuộc trò chuyện của mình trước mặt trẻ, thậm chí là trẻ vị thành niên, và nên giới hạn việc các em phải nghe thấy những bình phẩm giận dữ, căm ghét, và báo thù khiến các em có thể hiểu nhầm.

7. Duy trì sinh hoạt theo thông lệ. Giữ thời gian biểu đều đặn có thể giúp trẻ an tâm và mạnh khỏe. Bảo đảm trẻ ngủ đủ giấc, ăn đúng bữa và tập thể dục. Khuyến khích trẻ hoàn tất đầy đủ những bài tập ở trường và các hoạt động ngoại khóa nhưng không thúc ép trẻ nếu trẻ lờ về quá tải.

Những điều cần nhấn mạnh khi trao đổi với trẻ

- **Trường học là nơi an toàn.** Nhân viên nhà trường làm việc với phụ huynh và người giữ an ninh công cộng (văn phòng cảnh sát và phòng cháy chữa cháy địa phương, đường dây nóng, bệnh viện) để giữ an toàn cho các em.
- **Trường học an toàn vì...** (trích dẫn những quy trình cụ thể của nhà trường)
- **Tất cả chúng ta đều có vai trò trong việc giữ an toàn của trường học.** Hãy cảnh giác và cho người lớn biết nếu các em nghe hoặc thấy điều gì đó khiến các em không thoải mái, lo âu hoặc sợ hãi.
- **Báo cáo khác với bàn tán phẩm bình.** Các em có thể cung cấp một cách trực tiếp hoặc ẩn danh những thông tin quan trọng để phòng ngừa hiểm họa bằng cách báo cáo những gì các em thấy hay nghe được với người lớn mà các em tin tưởng.
- **Đừng bị ám ảnh bởi những khả năng tồi tệ nhất có thể xảy ra.** Mặc dù không có gì đảm bảo được những chuyện tệ hại sẽ không bao giờ xảy ra, nhưng điều quan trọng là cần hiểu sự khác biệt giữa **khả năng xảy ra** của tình huống và **khả năng ảnh hưởng** của tình huống ấy đối với trường học của các em.
- **Khó có ai hiểu được những hành động bạo lực điên rồ.** Hãy làm những điều mà các em thích thú, duy trì sinh hoạt theo thông lệ của mình, ở bên cạnh bạn bè và gia đình giúp các em cảm thấy yên ổn hơn và bớt lo lắng về biến cố xảy ra.
- **Đôi khi có người làm điều xấu gây tổn thương đến người khác.** Những người này có thể không kiểm soát được cơn giận dữ vì ảnh hưởng của rượu, ma túy, hoặc chứng bệnh tâm thần. Người lớn (phụ huynh, giáo viên, công an, bác sĩ, các vị lãnh đạo tôn giáo) làm việc rất nhiều để giúp đỡ những người này và ngăn không để họ gây tổn thương đến người khác. Điều quan trọng đối với tất cả chúng ta là biết cách tránh xa rượu và ma túy và tìm sự giúp đỡ nếu chúng ta cảm thấy thực sự khó chịu hoặc tức giận.
- **Tránh xa súng và những loại vũ khí khác.** Nói với người lớn nếu các em biết một ai đó có mang súng. Tiếp cận súng đạn là một trong những nguy cơ hàng đầu dẫn đến bạo lực chết người.
- **Bạo lực không bao giờ là giải pháp cho những vấn đề cá nhân.** Học sinh có thể trở thành một phần trong giải pháp tích cực bằng cách tham gia vào các chương trình chống bạo lực ở trường học, học những kỹ năng hòa giải mâu thuẫn, và tìm đến người lớn để được giúp đỡ nếu các em hoặc một người bạn đang phải đánh vật với sự tức giận, trầm cảm, hoặc những cảm xúc khác không kiểm soát được.

Adapted and translated from Talking to Children About Violence: Tips for Parents and Teachers (2006), National Association of School Psychologists, by Nguyễn Thị Uyên Thy, M.A. (Ho Chi Minh City University of Pedagogy) in Vietnam and reviewed by Dr. Phuong N. Le (Long Beach Unified School District) in the United States. The English version and other information for parents and educators on school safety, violence prevention, children's trauma reactions, and crisis response are available online at www.nasponline.org.