

## Trẻ em cần gì?

Sự bao bọc và cùng hành động:

- \* Trước tiên và quan trọng nhất là chúng cần có được sự gần gũi và chăm lo về thể xác cũng như tâm lý của cha mẹ và người thân cận.
- \* Chúng cần được nhiều sự lưu tâm và nhẫn nại.
- \* Trẻ em cần biết những gì được phép và không được phép, không trừng phạt. Ngăn chúng lại nếu chúng hung dữ và phá hoại, nhưng đừng đánh hoặc néo.
- \* Trẻ em cần được giải thích cùng lúc với những sự việc xảy ra chung quanh chúng.
- \* Trẻ em cần có thói quen. Ngay cả những em chưa đi học hoặc cha mẹ đi làm cũng cần thức dậy, ăn uống và đi ngủ theo giờ giấc thông thường ở quê nhà.
- \* Trẻ em cần được khen giỏi. Ngay cả những em tuổi mới lên 3 cũng có thể được phân công những công việc dễ dàng. Các em có thể tự hào là quan trọng khi có người cần đến mình.
- \* Lắng nghe các em kể về những chuyện chúng đã trải qua, về cảm giác của các em, về những suy nghĩ và sự nhung nhở. Chia sẻ cuộc sống, đối thoại là việc quan trọng.
- \* Cho các em vẽ lên những gì các em lo nghĩ và cùng xem hình vẽ chung với các em.
- \* Thông thường trẻ em cần được giúp đỡ để tìm ra những sinh hoạt và trò chơi. Nếu người lớn có thể cùng chơi chung càng tốt. Được như vậy các em sẽ thấy an tâm. Chơi đùa là cách thức riêng của trẻ em để vượt qua những chuyện đau buồn.
- \* Cho các em kể chuyện cổ tích và ca hát. Những em lớn có thể viết nhật ký với những ý tưởng riêng tư, các mẫu chuyện và làm thơ.
- \* Cho các em thấy việc các em làm là tốt đẹp và bạn thích các em làm như vậy.

\* Cho các em tham dự và cầu nguyện trong những nghi lễ tôn giáo cùng với cha mẹ.

\* Cố gắng tạo niềm hy vọng.

Xin nhớ rằng không có cha mẹ nào lúc nào cũng có thể hoàn toàn lo cho con cái hết sức trọn vẹn. Nhưng điều tốt là có thể tự đặt mình cho một mục tiêu, là mỗi ngày cố gắng giúp cho con cái mình phần nào những gì chúng cần đến.



VIETNAMESISK

GỬI QUÝ PHỤ HUYNH  
MỘT VÀI HƯỚNG DẪN VỀ

TRẺ EM, CHIẾN TRANH  
VÀ TỶ NẠN



## XIN GỬI QUÝ PHỤ HUYNH BẢN HƯỚNG DẪN VỀ NHỮNG PHẢN ỨNG CỦA TRẺ EM LIÊN QUAN ĐẾN CHIẾN TRANH VÀ TỶ NẠN

Càng ngày càng nhiều gia đình và trẻ em bị ảnh hưởng bởi chiến tranh và phải di tỵ nạn. Nơi tha hương thường là chặn cuối của một hành trình lâu dài, có thể là phải khởi đầu vào nhiều năm trước khi đến Na Uy.

Có thể gia đình đã phải bắt đầu cuộc sống tỵ nạn từ trong nước với những di tản hải hùng. Có thể quý bạn đã trải qua nhiều đau khổ. Có thể bạn có người thân còn bị giam cầm hoặc bị chết vì chiến tranh.

Cho dù bây giờ gia đình đã đến được một nước thanh bình, sự lo lắng vẫn còn đó. Nhiều người lớn và trẻ em bị ảnh hưởng trong cuộc sống thường ngày vì không biết chắc mình có được ở lại Na Uy để bắt đầu cuộc sống mới hay không.

### Trẻ em thấy được những chuyện chung quanh:

Trong một vài trường hợp trẻ em trực tiếp gặp phải những chuyện đáng sợ. Có thể các em thấy hoặc nghe việc cha mẹ hay là người thân bị đối xử như thế nào đó làm cho các em sợ hãi. Có khi các em chỉ nghe người lớn kể về chuyện chiến tranh, chuyện cảnh sát rùng rợn và mối nguy cơ bị đuổi ra khỏi nước.

Ngay cả những em tương đối nhỏ cũng ghi nhận được những lời nói và các chuyện xảy ra chung quanh. Các em đâm ra sợ hãi và nhút nhát. Người lớn chúng ta đôi khi khó lòng biết được các em hiểu đến mức độ nào. Đôi khi các em còn quá nhỏ, chưa biết nói nhưng vẫn để ý đến những chuyện chung quanh. Các em lớn hơn có thể làm thỉnh và chúng ta không biết được chúng nghĩ gì về tất cả những chuyện đã xảy ra chung quanh chúng. Nhưng bất kỳ trẻ em ở lứa tuổi nào, những chuyện kinh hoàng hoặc cuộc sống buồn thảm vẫn có thể in sâu vào tâm trí và làm chúng bực bội.

### Phản ứng của trẻ em

Ngay cả những em không lên tiếng cũng "nói ra" sự lo âu bằng những cách khác. Các em thể hiện những khó khăn qua nhiều cách khác nhau. Bằng thái độ cử chỉ hoặc qua những phản ứng của cơ thể các em "nói ra" cho chúng ta biết về những âu lo của các em. Dưới đây là những phản ứng thường thấy nơi các trẻ em đã trải qua sự kinh hoàng, gặp phải điều đáng sợ:

- Khó ngủ: Có thể các em có ác mộng hoặc không thể ngủ được. Chúng thức giấc giữa đêm hoặc khóc lên khi được cho ngủ. Nhiều em không muốn đi ngủ.
- Khó khăn về tâm lý: Các em không muốn ăn, chúng ói mửa, ăn quá ít hoặc quá nhiều và bị đau bụng. Chúng bị đau nhức nhiều nơi khác trong cơ thể.
- Buồn bã: Các em hay buồn, thường khóc, không thích chơi đùa và trở nên lãnh đạm thờ ơ.
- Khó khăn trong việc học: Kho tập trung tư tưởng và không thể ngồi yên được. Chúng hay phá phách các vật chung quanh.
- Hung bạo: Đánh nhau, cắn nhau và gây lộn với những trẻ em khác và người lớn, thường là vì chúng bị sợ hãi.
- Nhút nhát và sợ hãi: Các em có thể sợ hãi các tiếng động, những người mặc đồng phục, các đồ vật hoặc những ai có thể gọi lại những hình ảnh hãi hùng từ trước. Các em khác có thể buồn và quẫn đến độ không màng đến việc chơi đùa nữa.
- Một số em bị khó khăn về ngôn ngữ và bắt đầu nói cà lăm.

Tất cả những phản ứng trên đây đều thường thấy nơi những em đã sống trong những hoàn cảnh quá khó khăn. Chuyện đáng sợ, việc dọn đi nhiều lần v.v... là những yếu tố làm cho các em mất an tâm. Khi không được an tâm các em đâm ra sợ hãi. Các em sợ phải rời xa cha mẹ, sợ những chuyện đau khổ sẽ tái diễn. Những em lớn tuổi hơn có thể sợ là mình đã bị "diễn khùng" và không muốn nói ra những gì mình suy nghĩ.

Một việc rất quan trọng là người lớn nên giải bày cho các em biết đây đây chỉ là những phản ứng bình thường trong những trường hợp đặc biệt, và thông thường những phản ứng này sẽ hết dần. Nếu như không hết, thì việc quan trọng là nhờ sự giúp đỡ của những ai có thể giúp các em và cha mẹ chúng, chẳng hạn như nhân viên y tế, bác sĩ, tâm lý gia hoặc các giáo viên.

### Cả nhà bị ảnh hưởng:

Cha mẹ có thể bị mệt mỏi vì những phản ứng của con cái. Cha mẹ dễ bị bực bội và nóng giận vì các con khó chịu, nhất là khi chính mình cũng cảm thấy bị mệt mỏi và có nhiều điều lo lắng. Nhưng việc la mắng chỉ làm cho con cái càng thêm lo sợ và bám víu thêm. Điều quan trọng là cùng nói chuyện những phụ huynh khác trong cùng hoàn cảnh.

Một điều chắc chắn là tất cả những trẻ em phải xa nhà di tỵ nạn đều thương nhớ những người thân mà các em thương yêu, cũng như nơi chốn quen thuộc của các em. Nhưng đôi khi khó bàn về những chuyện như vậy. Cha mẹ cũng cảm thấy đau lòng khi nhắc đến những chuyện này vì gợi lại nỗi nhớ nhung. Đôi khi cha mẹ không biết nói gì hoặc làm thế nào để an ủi con cái.

Cha mẹ muốn con cái tránh bớt những đau khổ, và có khi cha mẹ sợ con mình sẽ càng buồn thêm nếu mình đề cập đến những điều buồn khổ. Có cha mẹ sợ rằng chính mình sẽ rơi lệ. Nhưng trẻ em hiểu và chịu được việc này, nếu chúng được giải thích là không phải lỗi tại chúng, và chính cha mẹ cũng nhớ ông bà, nhà cửa v.v...

Là người lớn, chúng ta thường cảm thấy bất lực khi nhìn trẻ con bị đau khổ. Chúng ta thường chỉ bảo chúng: "Đi chơi đi, đừng nghĩ gì về chuyện đó", "Lo làm bài đi, đừng nói về chuyện đó nữa", "Con lớn rồi không được đái trong quần nữa", "Không được đánh em, sao con hung dữ quá vậy". Trẻ em cảm thấy buồn tui và đơn độc nếu chúng không được nói chuyện cùng ai về tâm tình của chúng. Chúng cần được phép bộc lộ tình cảm âu lo.