

Ngày 29 Tháng 2, 2020

Nói Chuyện với Trẻ Em về COVID-19 (Coronavirus) Tài Nguyên cho Phụ Huynh

Một loại coronavirus mới, viết tắt COVID-19, đang gây ra sự bùng phát của bệnh hô hấp (phổi). Bệnh này phát hiện đầu tiên ở Trung Quốc và hiện đã phát hiện trên quốc tế. Mặc dù nguy cơ trực tiếp cho sức khỏe ở Hoa Kỳ là thấp, điều quan trọng là phải kế hoạch cho bất kỳ sự bùng phát nào có thể xảy ra nếu mức nguy cơ tăng lên trong tương lai.

Mối quan tâm về loại virus mới này có thể khiến trẻ em và gia đình lo lắng. Mặc dù chúng tôi không biết căn bệnh này có thể lây lan ở đâu và ở mức độ nào tại Hoa Kỳ, chúng tôi biết rằng nó rất dễ lan truyền, rằng mức độ nghiêm trọng của bệnh có thể khác nhau tùy theo từng cá nhân và chúng tôi có thể thực hiện các bước ngăn ngừa sự lan truyền của nhiễm trùng. Nhận biết một số mức độ quan tâm, mà không hoảng sợ, là thích hợp và có thể đưa đến thực hiện các hành động mà làm giảm nguy cơ bệnh tật. Giúp trẻ em đối phó với sự lo lắng là cần phải cung cấp thông tin phòng ngừa chính xác và các sự kiện mà không gây ra báo động phi lý.

Điều quan trọng để nhớ là trẻ em thường hướng về người lớn để được hướng dẫn về cách đối phó với những lo âu. Nếu cha mẹ tỏ ra quá lo lắng, lo âu của các con có thể tăng. Phụ huynh nên trấn an các em trẻ rằng các nhân viên y tế và nhà trường đang làm việc chăm chỉ để đảm bảo rằng mọi người khắp nước đều khỏe mạnh. Tuy nhiên, trẻ em cũng cần thông tin thực tế, phù hợp với lứa tuổi về mức độ nghiêm trọng tiềm ẩn của nguy cơ mắc bệnh và hướng dẫn cụ thể về cách tránh nhiễm trùng và lan truyền của bệnh. Dạy cho trẻ em các biện pháp phòng ngừa tích cực, trò chuyện với các em về nỗi sợ hãi của các em, và cho các em cảm giác là có thể kiểm soát được nguy cơ truyền nhiễm thì có thể làm giảm bớt sự lo âu.

Hướng Dẫn Cụ Thể

Hãy giữ điềm tĩnh và yên tâm

- Trẻ em sẽ phản ứng và làm theo những phản ứng qua lời nói và không lời nói của quý vị.
- Những gì quý vị nói và làm về COVID-19, và các nỗ lực ngừa bệnh hiện thời, và các sự kiện liên quan có thể làm tăng hay giảm nỗi lo âu của các em trẻ.
- Nếu đúng, hãy nhấn mạnh với con quý vị rằng các em và gia đình là tốt.
- Nhắc nhở các em rằng quý vị và người lớn ở trường có mặt để giữ các em được an toàn và khỏe mạnh.
- Để các em nói về những cảm xúc của các em và giúp các em đối các lo âu thành quan điểm thích hợp.

Hãy sẵn sàng giúp đỡ.

- Các trẻ em có thể cần sự quan tâm nhiều hơn của quý vị và có thể muốn nói về những điều lo lắng, sợ hãi và thắc mắc của các em.
- Điều quan trọng là em biết em có một người sẽ lắng nghe em; dành thời gian cho em.
- Nói với em rằng quý vị yêu em và dành cho em nhiều tình cảm.

Tránh đổ lỗi quá mức.

- Khi căng thẳng cao, đôi khi chúng ta cố đổ lỗi cho một người nào đó.
- Điều quan trọng là tránh có ấn tượng cho bất kỳ một nhóm người nào là có trách nhiệm về vi-rút.
- Bất nạt hoặc phê bình không tốt đối với người khác cần phải được ngưng lại và báo cáo cho trường.
- Nhận biết bất kỳ ý kiến mà người lớn khác đang có xung quanh gia đình của quý vị. Quý vị có thể phải giải thích ý kiến này có nghĩa là gì nếu chúng khác với giá trị của gia đình quý vị.

Giám sát việc xem truyền hình và phương tiện truyền thông xã hội.

- Giới hạn việc xem truyền hình hay truy cập thông tin trên mạng và phương tiện truyền thông. Cố gắng tránh xem hoặc nghe thông tin có thể gây buồn bực khi các con có mặt.
- Nói chuyện với con về việc có bao nhiêu câu chuyện về COVID-19 trên mạng có thể dựa trên tin đồn và thông tin không chính xác.
- Nói chuyện với con về thông tin thật sự của căn bệnh này—điều này có thể giúp giảm bớt lo lắng.
- Liên tục theo dõi các tin cập nhật về tình trạng COVID-19 có thể làm tăng sự lo âu—tránh làm điều này.
- Xin lưu ý rằng thông tin phát triển không phù hợp (như thông tin do người lớn tạo ra) có thể gây lo lắng hoặc nhầm lẫn, đặc biệt là cho trẻ em.
- Thu hút con em quý vị vào các trò chơi hay các hoạt động thích thú khác.

Duy trì các công việc hàng ngày bình thường đến mức có thể làm được.

- Giữ một lịch trình làm việc như thường lệ, vì điều này có thể giúp làm yên lòng và tăng sức khỏe.
- Khuyến khích con tiếp tục việc học ở trường và các hoạt động ngoài lớp học, nhưng đừng thúc đẩy các em nếu các em tỏ sự căng thẳng.

Hãy trung thực và chính xác.

- Khi không có thông tin thật sự, trẻ em thường tưởng tượng những tình huống tệ hơn là thực tế.
- Nên chú ý đến những lo lắng của các em, nhưng giải thích là vào lúc này, rất ít người ở quốc gia này bị bệnh COVID-19.
- Trẻ em có thể được biết là bệnh này lan truyền giữa những người tiếp xúc gần gũi với nhau khi một người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi.
- Người ta cũng nghĩ rằng nó có thể lây lan khi quý vị chạm vào bề mặt hoặc vật bị nhiễm trùng, đó là lý do tại sao việc bảo vệ bản thân rất quan trọng.
- Để thêm thông tin chính xác, liên lạc với y tá trường, bác sĩ, hay xem <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> website.

Biết các triệu chứng của COVID-19.

- CDC tin rằng các triệu chứng này xuất hiện trong một vài ngày sau khi tiếp xúc với người mắc bệnh hoặc 14 ngày sau khi tiếp xúc:
 - Sốt
 - Ho
 - Khó thở
- Đối với một số người, các triệu chứng giống như bị cảm lạnh; đối với những người khác là khá nghiêm trọng hoặc ngay cả đe dọa tính mạng. Trong cả hai trường hợp, điều quan trọng là phải kiểm tra với người cung cấp dịch vụ y tế trẻ em của con quý vị (hoặc của quý vị) và làm theo hướng dẫn về việc ở nhà hoặc tránh xa các nơi công cộng để ngăn chặn sự lan truyền của vi-rút.

Kiểm lại và làm mẫu về vệ sinh căn bản và thực hành lối sống lành mạnh để bảo vệ.

- Khuyến khích con thực hành vệ sinh tốt mỗi ngày Các bước đơn giản để ngăn ngừa bệnh lan truyền:
- Rửa tay nhiều lần trong ngày trong ít nhất 20 giây (hát Twinkle, Twinkle Little Star chậm khoảng 20 giây).
 - Che miệng bằng khăn giấy khi hắt hơi hoặc ho và vứt bỏ khăn giấy ngay lập tức, hoặc hắt hơi hoặc ho vào khuỷu tay. Không chia sẻ thức ăn hoặc đồ uống.
 - Thực hành đưa ra nắm đấm hoặc khuỷu tay thay vì bắt tay. Lan vi trùng sẽ ít hơn theo cách này.

- Cho trẻ em hướng dẫn về những gì các em có thể làm để ngăn ngừa nhiễm trùng giúp các em có ý thức kiểm soát sự lan truyền của bệnh nhiều hơn và sẽ giúp giảm bớt lo lắng.
- Khuyến khích con ăn uống cân bằng, ngủ đủ giấc và tập thể dục thường xuyên; điều này sẽ giúp các em phát triển một hệ thống miễn dịch mạnh mẽ để chống lại bệnh tật.

Thảo luận về các quy tắc hoặc thực hành mới ở trường.

- Nhiều trường đã ban hành các thói quen phòng bệnh, bao gồm rửa tay thường xuyên hoặc sử dụng chất tẩy rửa tay có cồn.
- Y tá hoặc hiệu trưởng trường học sẽ gửi thông tin về nhà về bất kỳ quy tắc hoặc thực hành mới nào.
- Nên chắc chắn là quý vị sẽ thảo luận với con.
- Liên lạc với y tá trường học với bất kỳ câu hỏi cụ thể nào.

Giao tiếp với trường học.

- Hãy để trường học của quý vị biết nếu con bị bệnh và giữ em ở nhà. Trường học có thể hỏi nếu con quý vị bị sốt hay không. Thông tin này sẽ giúp nhà trường biết tại sao con quý vị bị giữ ở nhà. Nếu con quý vị được thử nghiệm với COVID-19, hãy cho nhà trường biết để họ có thể liên lạc và nhận hướng dẫn từ cơ quan y tế địa phương.
- Nói chuyện với y tá trường học, nhà tâm lý học trường, cố vấn trường hoặc nhân viên xã hội trường nếu con có gặp khó khăn vì lo lắng hoặc căng thẳng liên quan đến COVID-19. Họ có thể hướng dẫn và hỗ trợ cho con quý vị ở trường.
- *Hãy nên làm theo tất cả các hướng dẫn từ trường quý vị.*

Dành Thời Gian để Nói Chuyện

Quý vị hiểu con mình nhất. Hãy để câu hỏi của em là hướng dẫn cho quý vị về bao nhiêu thông tin cần được cung cấp. Tuy nhiên, không nên tránh cho em thông tin mà các chuyên gia y tế xác định là rất quan trọng để đảm bảo sức khỏe cho con. Kiên nhẫn; trẻ em và thanh thiếu niên không phải lúc nào cũng nói về mối quan tâm của họ một cách dễ dàng. Theo dõi các manh mối mà em có thể muốn nói chuyện, chẳng hạn như đi tới lui xung quanh trong khi quý vị rửa chén hoặc làm việc trong sân. Rất thông thường là các em nhỏ hỏi một vài câu, trở lại trò chơi, sau đó quay lại để hỏi thêm câu hỏi.

Khi chia sẻ thông tin, điều quan trọng là cung cấp các sự kiện mà không tăng sức căng thẳng, nhắc các em là người lớn đang làm việc để đối phó với quan tâm này, và cho các em các hành động mà các em có thể làm để tự bảo vệ cho các em.

Thông tin đang thay đổi nhanh chóng về con vi khuẩn mới này—để biết thông tin đúng nhất, theo dõi tin tức bằng cách truy cập: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Giữ Các Giải Thích Phù Hợp với Độ Tuổi

- Trẻ em lớp tiểu học nhỏ cần thông tin ngắn gọn, đơn giản để cân bằng các sự kiện COVID-19 với các trấn an thích hợp là trường học và nhà của các em là an toàn và người lớn ở đó để giữ các em khỏe mạnh và chăm sóc các em nếu các em bị bệnh. Cho ví dụ đơn giản về các bước mọi người thực hiện mỗi ngày để ngăn chặn vi trùng và giữ gìn sức khỏe, chẳng hạn như rửa tay. Sử dụng các lời nói như “người lớn đang làm việc tận tâm để giữ an toàn cho em.”
- 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. Thảo luận về những nỗ lực của các nhà lãnh đạo trường học và cộng đồng để ngăn chặn vi trùng lây lan.
- Các học sinh cấp II và cấp III có thể thảo luận vấn đề một cách sâu xa hơn và có thể được trực tiếp tham khảo những nguồn thích hợp về các sự kiện về COVID-19 (thí dụ, Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Chống Dịch Bệnh—www.cdc.gov). Cung cấp thông tin trung thực, chính xác và thực tế về tình trạng hiện tại của COVID-19. Có những hiểu biết như vậy có thể giúp học sinh có được cảm giác bình tĩnh.

Những Điểm Gọi Ý để Nhấn Mạnh khi Nói Chuyện với Trẻ Em

- Người lớn ở nhà và trường học đang chăm sóc sức khỏe và sự an toàn của em. Nếu em lo lắng, hãy nói chuyện với người lớn mà em tin tưởng.
- Không phải ai cũng sẽ mắc bệnh coronavirus (COVID-19). Các nhân viên trường học và y tế đang rất cẩn thận để đảm bảo càng ít người mắc bệnh càng tốt.
- Điều quan trọng là tất cả các học sinh đối xử với nhau một cách tôn trọng và không kết luận về người nào có thể có hoặc không có COVID-19.
- Có những điều em có thể làm để giữ sức khỏe và tránh lây bệnh:
 - Tránh tiếp xúc gần gũi với những người bị bệnh.
 - Nên ở nhà khi bị bệnh.
 - Che miệng với khăn giấy hay khuỷu tay khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt bỏ khăn giấy ngay vào thùng rác.
 - Tránh dùng sờ vào mắt, mũi hay miệng.
 - Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước (20 giây).
 - Nếu em không có xà phòng, hãy sử dụng chất khử trùng tay (60-95% cồn).
 - Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên và chạm bằng cách sử dụng bình xịt hoặc giấy lau chùi thông thường trong nhà.

Thêm Nguồn Thông Tin

Nói Chuyện với Con: Những Lời Khuyên cho Người Giữ Trẻ, Phụ Huynh và Giáo Viên trong Sự Bộc Phát Bệnh Nhiễm Trùng, <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

Đối Phó với Sự Căng Thẳng Trong Lúc Bộc Phát Bệnh Nhiễm Trùng, <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật, Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Rửa Tay và Chùi Tay tại Nhà, Nơi Chơi, và Ra Ngoài và Ở Quanh, <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

Thêm thông tin liên quan đến trường và sức khỏe thể chất và tinh thần, xem www.nasponline.org và www.nasn.org.

© 2020, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270