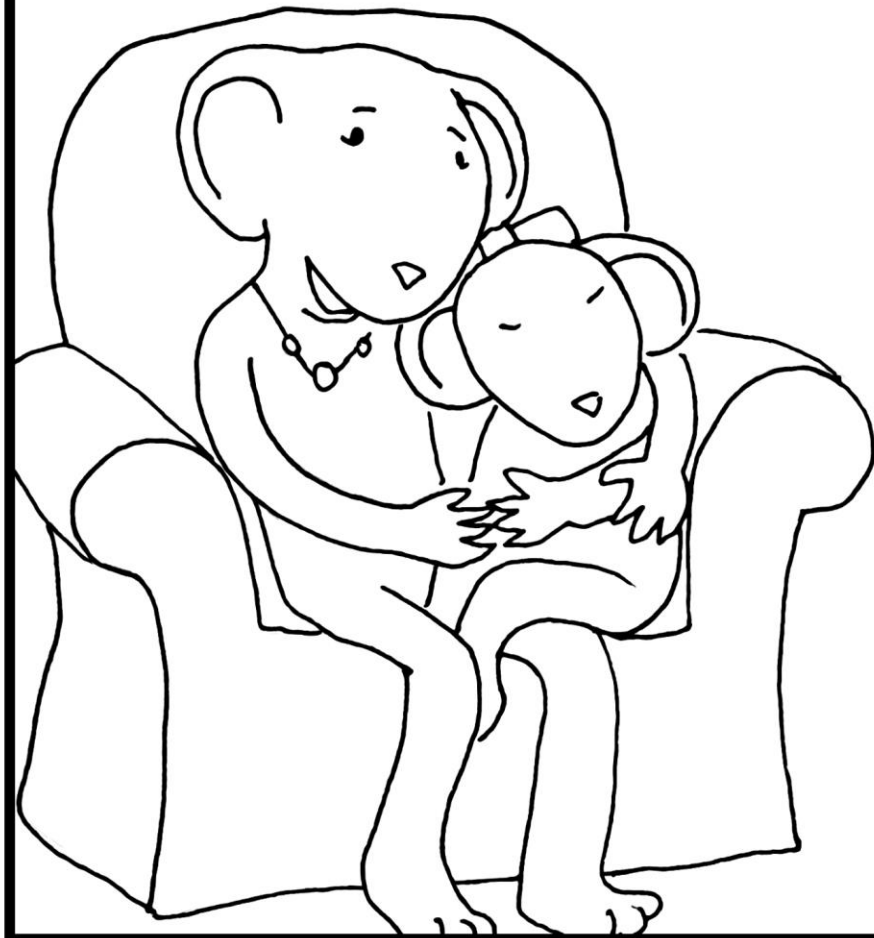


Trinka và Sam

Ngày Mưa Gió



Trinka và Sam Ngày Mưa Gió

Lời: Chandra Ghosh Ippen
Tranh: Erich Ippen, Jr.

Hướng dẫn dành cho Phụ huynh của
Chandra Ghosh Ippen Mindy Kronenberg

Phiên bản tiếng Việt được thông dịch và chỉnh sửa bởi: Kim Cúc Nguyễn và Cố Vấn Tâm Lý Nhi Khoa, Mimi Thương

Dự án này được Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Điều Trị Lạm Dụng Dược Chất và Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Lý (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)), Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ US Department of Health and Human Services (HHS)), tài trợ. Các quan điểm, cách hành xử và ý kiến ở đây đều là của tác giả và không nhất thiết thể hiện quan điểm, cách hành xử và ý kiến của SAMHSA hay HHS.

Phiên bản tiếng Việt của câu chuyện này được phát triển do sự tài trợ của Quỹ Nhi Đồng Liên Hợp Quốc, Hoa Kỳ.



children first.

A PARTNER IN
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network



Piploproductions.com

© 2008 Chandra Ghosh Ippen và Mindy Kronenberg. Bảo lưu mọi quyền. Cuốn sách này có thể được sao chép và phân phối miễn phí, nhưng không được phép mua bán. Không được phép thay đổi hoặc trích dẫn mà không được sự cho phép bằng văn bản của tác giả chính (chandra.ghosh@ucsf.edu).

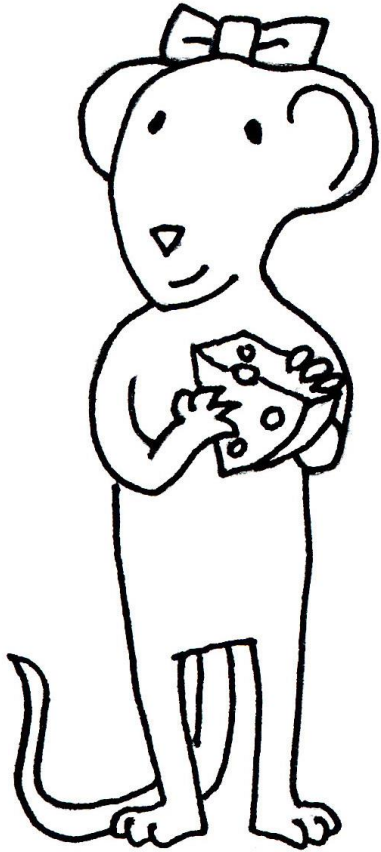
Cuốn sách này được thực hiện với sự phối hợp của Hệ thống Điều trị Chấn thương Tâm lý ở Trẻ em (Early Trauma Treatment Network), một đối tác của Hệ thống Quốc gia Điều trị Chấn thương Căng thẳng ở Trẻ em (National Child Traumatic Stress Network).

Cuốn sách này được phát triển nhằm giúp trẻ em và gia đình bắt đầu nói chuyện về các cảm xúc và nỗi lo lắng mà họ có thể gặp phải sau khi đối mặt với một cơn bão.

Các thông tin khác về việc giúp đỡ trẻ em vừa trải qua thiên tai hoặc các sự kiện chấn động khác có thể tìm thấy tại nctsn.org.

Các thông tin khác về cuốn sách, việc sử dụng cuốn sách, hoặc nhóm sáng tác có thể tìm thấy tại:
<http://piploproductions.com/stories/trinka-and-sam/>.

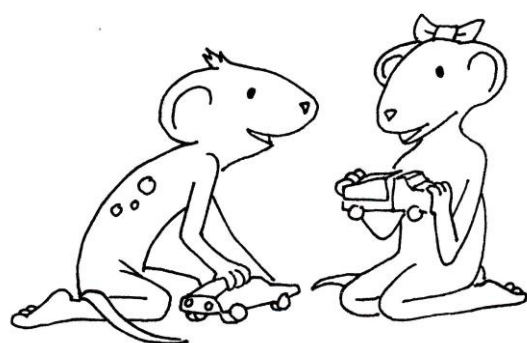
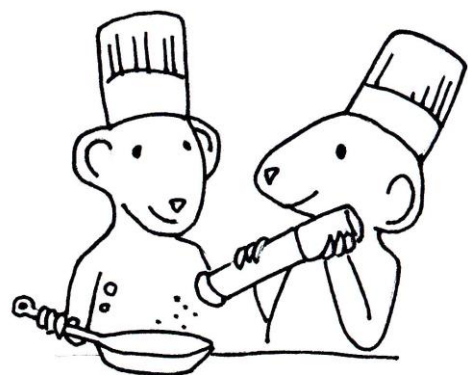
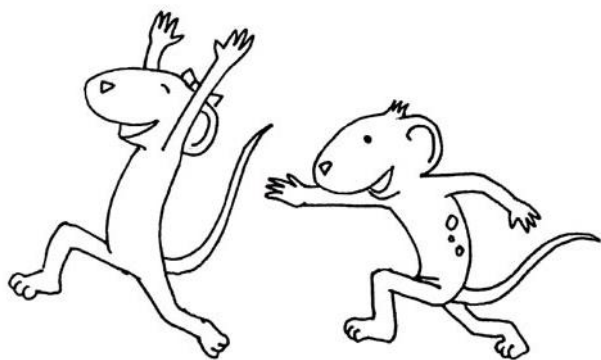
Dành cho các em bé ở Gulf Coast cũng như các em bé và gia đình
vừa trải qua các cơn bão



Đây là Trinkka.



Và đây là Sam.



Hai em ở gần nhà nhau, và các em rất thích chơi với nhau.

Vào mùa hè, hai em xây những lâu đài cát.



Mùa đông đến, các em chạy nhảy qua các vũng nước.

---Sam ơi, lại đây.

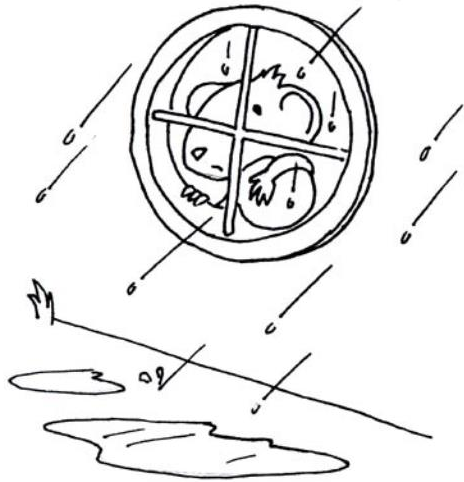
Dạ, con đến ngay đây.



Trinka ơi, về nào.---

Con đang chơi vui quá.

Hai em luôn biết vâng lời mỗi khi ba mẹ gọi ngừng chơi... ừm... phần lớn là như thế...

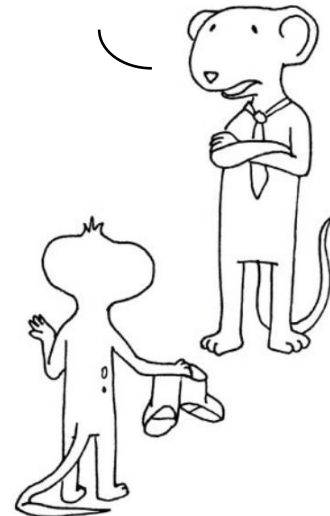


Nhưng rồi một ngày nọ trời mưa rất to, và hai em không thể nào ra ngoài chơi.

Xin lỗi con yêu.



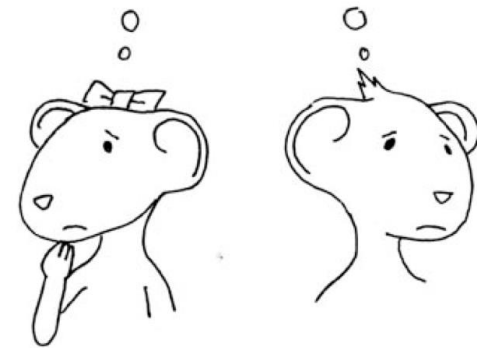
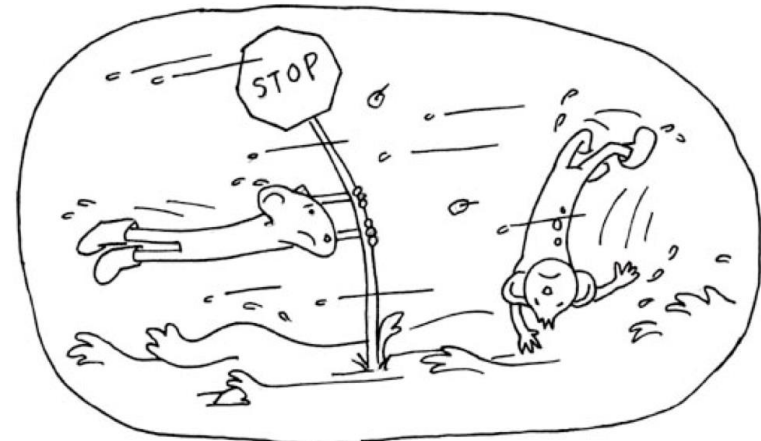
Con không thể ra ngoài chơi trong thời tiết này được.



Trinka và Sam rất buồn và thất vọng.



Mưa vẫn không ngừng rơi. Gió bắt đầu thổi – không phải là những cơn gió nhẹ lùa qua tóc hoặc khiến lá cây bay bay đâu.

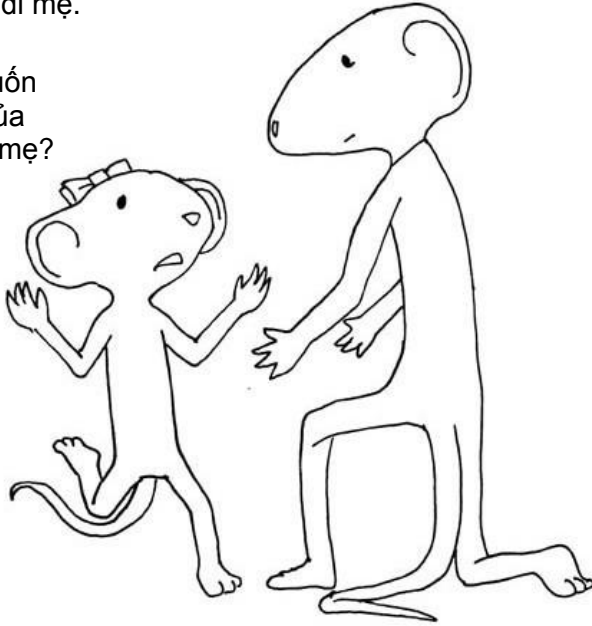


Cơn gió này có thể cuốn bay một người tới cuối phố và nó đang gào rít khắp nơi. Bây giờ Trinkka và Sam không chỉ cảm thấy buồn. Các em cảm thấy SỢ HÃI. Các em sợ rằng những điều tồi tệ có thể sắp đến.

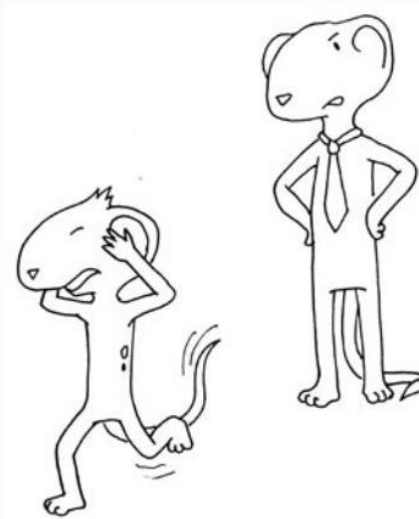
Bé, bé... Mẹ bé con
đi mẹ.

Liệu gió có cuốn
hết đồ chơi của
con đi không mẹ?

Nhờ gió thổi
sập nhà thì
sao?



Sam lấy đồ chơi của em
mình.



Sam không nghe lời ba cậu nữa.



Sam đóng sầm cửa lại

“Nhờ nó lại xảy ra thì sao?” Trinkka hỏi.
“Mẹ có nhớ cơn bão trước đây không
mẹ? Liệu lần này có phải là bão nữa
không?”

Sam không nói gì, nhưng cậu bé cảm
thấy như có một cơn gió đang cuộn lên
trong bụng mình.



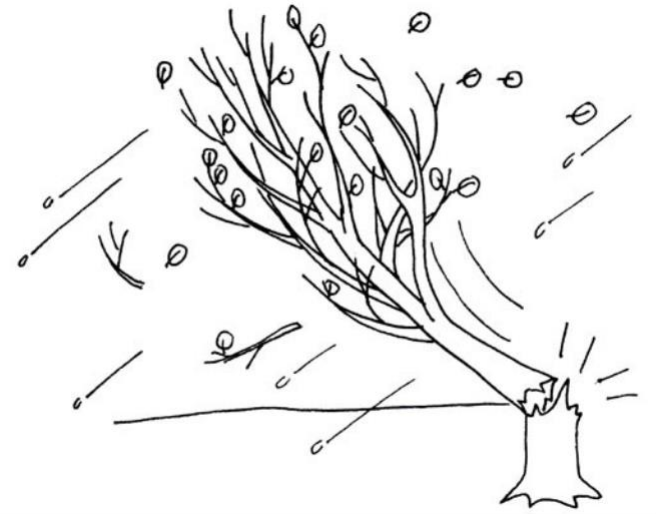
Mẹ của Trinkka rất mệt, nhưng bà hiểu và thông cảm.



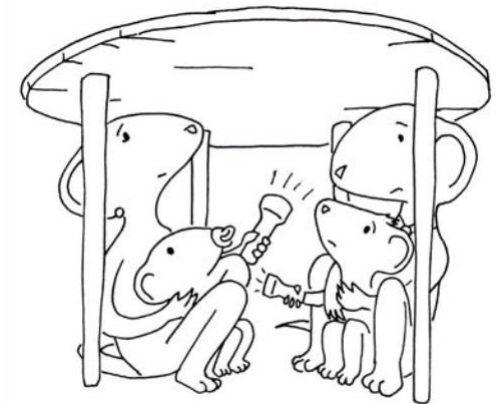
Ba của Sam bắt đầu giận, nhưng ông hiểu và thông cảm.



Cây cối đổ
rạp.



Nhà cửa nghiêng ngã.

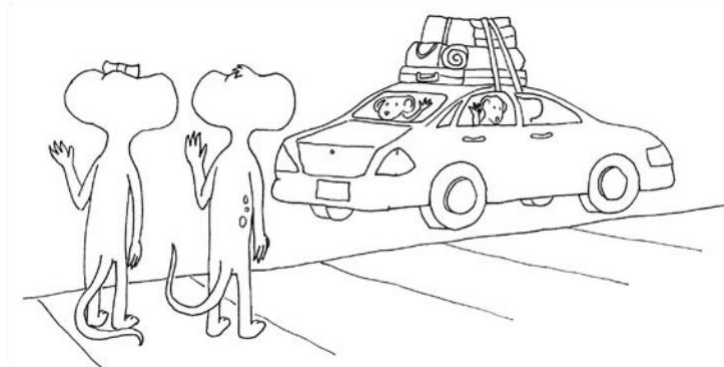


Họ đều rất sợ hãi.

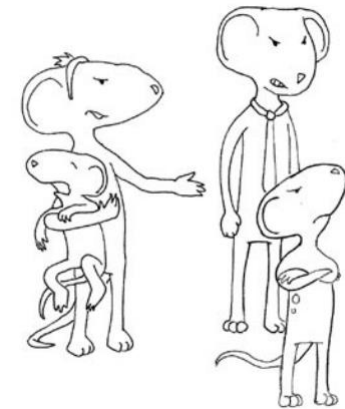
Mọi người đều nhớ cái ngày mưa to gió lớn đáng sợ trước đây.



Nhà cửa và trường học
đều bị hư hỏng.



Bạn bè phải di tản.



Ai ai cũng chán nản.



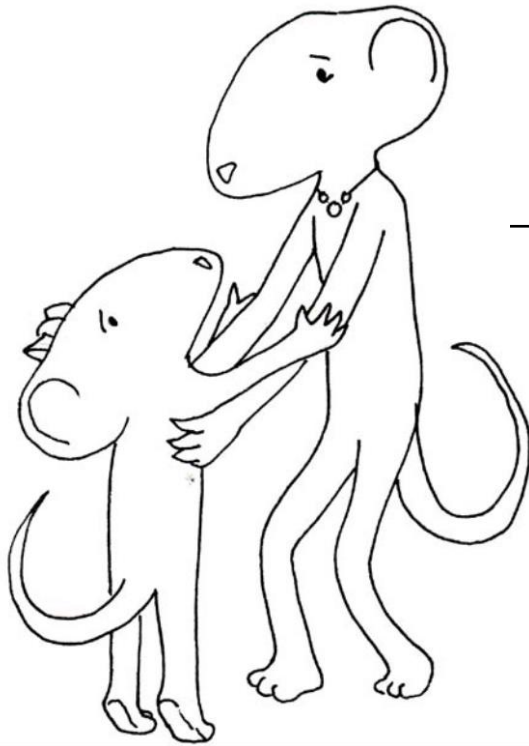
Ai ai cũng nhớ cuộc sống sau mưa bão cực nhọc như thế nào.

Mẹ nghĩ là con đang lo sợ quá thôi.

Lần này không như thế đâu.

Người ta sẽ thông báo nếu nhà mình phải di chuyển.

Gia đình mình có kế hoạch cả rồi.



Mẹ của Trinkka bế cô bé lên.

Mẹ rất yêu con.

Nếu gió mạnh lên, nhà mình sẽ đi đến một nơi an toàn.

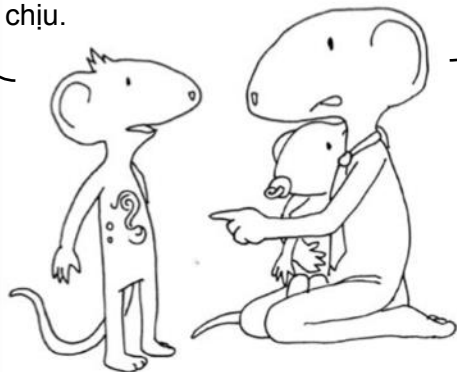
Chúng ta ổn mà.



Trinkka rúc vào lòng mẹ.

Cơn gió này đáng sợ
quá. Nó làm con thấy
khó chịu.

Ba biết là nó đáng
sợ.



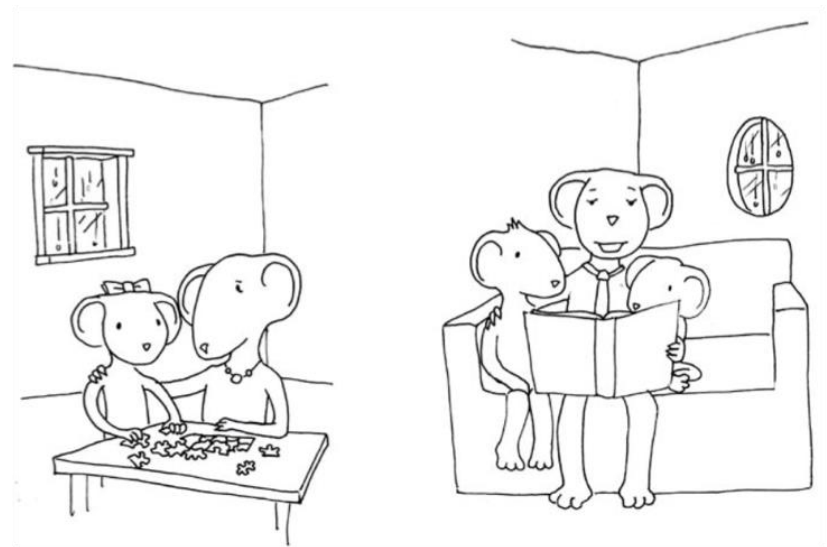
Ba của Sam hỏi, “Con thấy có gió ở
trong người à? Mình sẽ đẩy nó ra nhé.
Cùng chạy vòng quanh như cơn gió
nào.”



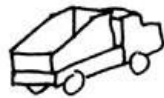
Ba cha con cùng chạy vòng quanh, và
rồi Sam cảm thấy dễ chịu hơn. Em trai
của cậu cũng vậy. . . và ba của cậu
cũng thế.



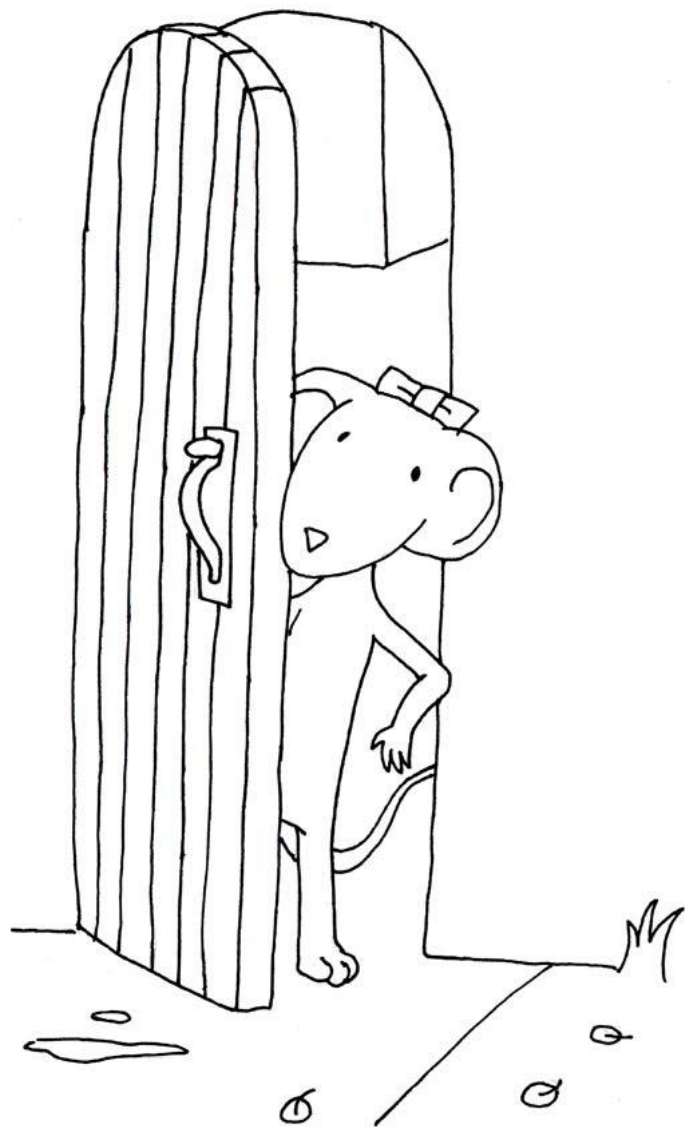
Trời mưa vẫn không ngớt. Gió thổi ào ào.



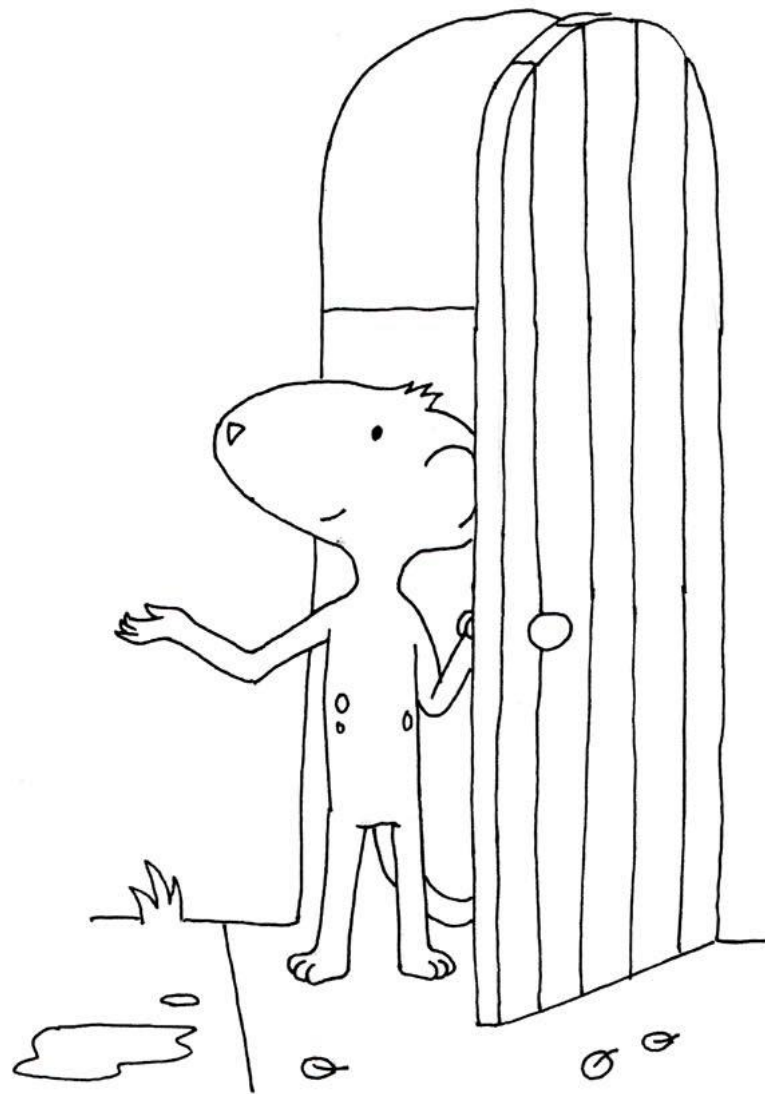
Mọi người đều sợ hãi, nhưng vẫn ở bên nhau.



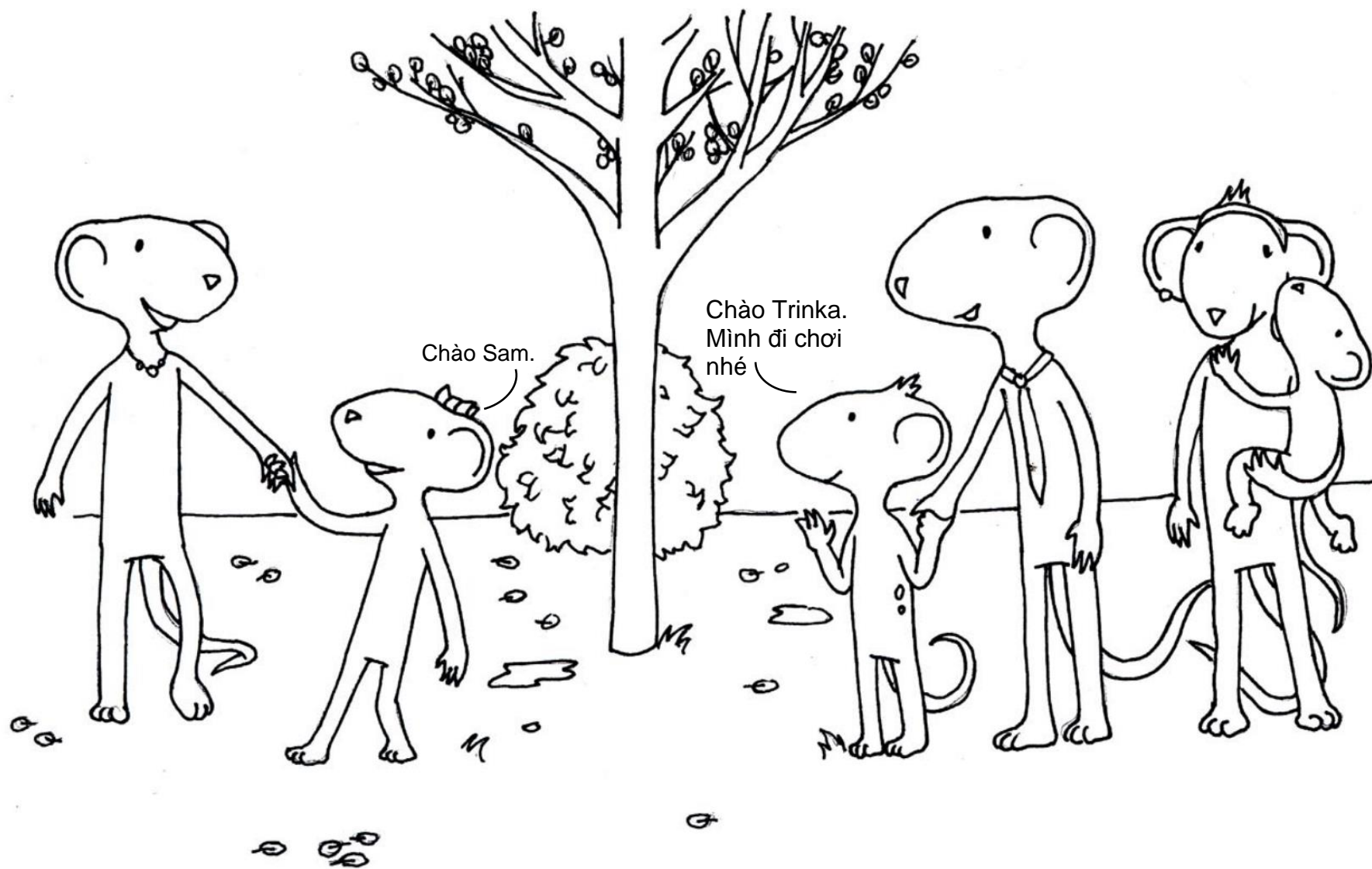
Cuối cùng mưa cũng tạnh, và mặt trời lộ ra.



Trinka mở cửa.



Sam mở cửa.



Và mọi người ra ngoài chơi.

Câu chuyện của con

Câu chuyện của con

Hướng dẫn cho Phụ huynh

Mục đích của cuốn sách này là giúp trẻ em đã từng trải qua mưa bão học cách đối diện với nỗi sợ hãi và lo lắng. Như ở trong cuốn sách, quý vị có thể giúp con mình bằng cách cho con biết con được sự an toàn và yêu thương.

Cách sử dụng Cuốn sách

1) Đọc và trò chuyện về cuốn sách này với con của quý vị.

- Hãy để con dẫn dắt câu chuyện.
- Con có thể muốn dừng lại và trò chuyện về một trang nào đó. Hãy để con tự do. Đó là cách con bắt đầu diễn đạt cảm xúc và cho thấy con nhớ những gì.
- Một vài trẻ có thể lo sợ khi đọc cuốn sách này và cần phải ngừng lại. Không sao cả. Quý vị có thể nói “Ba/me cũng cảm thấy khó khi nói về mưa bão. Ta nghỉ một chút nhé.”

2) Dùng nó như một quyển sách tô màu.

- Tô màu mang lại niềm vui và sự thư giãn.
- Trẻ em có thể sử dụng các màu khác nhau cho các cảm xúc khác nhau. Ví dụ, ở trang 11, khi Trinkka và Sam buồn và thất vọng vì trời bắt đầu mưa, các con có thể tô màu xanh da trời cho bức tranh đó. Khi Sam tức giận, các con có thể tô hình đó màu đỏ. Khi Sam và Trinkka sợ hãi, các con có thể chọn một màu cho nỗi sợ và tô các trang “đáng sợ” bằng màu đó. Làm như vậy giúp con của quý vị bắt đầu suy ngẫm về các cảm xúc khác nhau.
- Khi tô màu, các con thường sẽ bắt đầu nói về cảm nghĩ của mình.
- Một số trẻ có thể vẽ nguệch ngoạc lên các bức

hình về mưa bão để diễn tả sự giận dữ của các con đối với cơn bão hoặc các con không mong muốn nó xảy ra nhiều như thế nào. Đó là một cách chia sẻ cảm xúc rất tốt.

- 3) Hãy dùng nó để bắt đầu nói chuyện về những gì đã xảy ra với gia đình quý vị trong cơn bão trước.
- Các câu chuyện rất quan trọng với trẻ nhỏ. Chúng giúp các con hiểu được điều gì đã xảy ra.
 - Khi quý vị kể chuyện cho con nghe, các con sẽ hiểu rằng con có thể nói chuyện với quý vị về những gì đã xảy ra.
 - Mỗi gia đình sẽ bị ảnh hưởng khác nhau. Hãy dùng khoảng thời gian này để nói với con về trải nghiệm của gia đình mình. Dùng những từ ngữ đơn giản để kể lại các sự việc.
 - Nếu con của quý vị thấy quý vị chán nản, hãy nói về điều đó. Quý vị có thể thừa nhận rằng bản thân mình đã sợ hãi và chán nản. Hãy giúp con thấy rằng quý vị giờ đây đã ổn hơn, đã mạnh mẽ hơn và quý vị sẽ làm bất cứ điều gì có thể để giữ cho gia đình mình an toàn.
 - Các con có thể chia sẻ các cảm xúc khó khăn với quý vị thông qua trò chuyện. Điều này sẽ giúp cải thiện cách xử sự của các con.
 - Để giúp các con mở lời, hãy hỏi con còn nhớ những gì và đã bao giờ cảm thấy như Trinkka và Sam chưa. Hãy nói rằng quý vị cũng nhớ ngày hôm đó và hãy cởi mở với những câu hỏi của con.
 - Đôi khi các con cảm thấy không thoải mái hoặc không sẵn sàng để nói ra những cảm xúc của mình, thay vào đó các con sẽ diễn tả bằng cách nói những nhân vật trong truyện cảm thấy hoặc xử sự ra sao. Nếu quý vị thấy Trinkka và Sam có những cảm xúc và cách xử sự tương đồng với con mình,

quý vị có thể hướng câu chuyện đến các phần đó trong sách. Ví dụ, sau cơn bão, Sam rất bức tức. Trẻ em thường thấy chán nản với cha mẹ mình và đổ lỗi cho cha mẹ vì những gì xảy ra, cho dù đó không phải là lỗi của họ. Đó là vì các con nghĩ rằng cha mẹ mình rất mạnh mẽ và tài giỏi, và nếu cha mẹ không làm gì, thì là do họ đã lựa chọn để không làm điều đó. Đối với Sam, điều mấu chốt là cha của cậu bé không phản ứng với cơn giận dữ mà nhận ra rằng thực ra Sam đang sợ hãi.

- Nếu con của quý vị có vẻ tức giận với quý vị, hãy nói rằng Sam và Trinka cũng giận dữ với ba mẹ của các bạn, điều đó có thể giúp các con mở lời về cảm xúc của mình.
- 4) Hãy nhân đó để bắt đầu nói chuyện với con về các cơn bão.
- Trẻ em có thể có rất nhiều câu hỏi về mưa bão, nhưng vì các con còn nhỏ, các con có thể không biết phải hỏi như thế nào. Dưới đây là một số câu hỏi các con thường hay thắc mắc.
 - Bão là gì?
 - Bão sẽ lại đến nữa chứ?
 - Làm sao chúng ta biết được nếu bão lại đến?
 - Khi nào bão sẽ xảy ra?
 - Chúng ta cần làm gì khi nó đến?
 - Khi trẻ em được giải đáp các thắc mắc, các con sẽ bớt sợ. Kể cả nếu các con vẫn còn sợ, các con biết rằng các con không chỉ có một mình. Các con biết con có thể nói chuyện với quý vị.
 - Đây là một số thông tin quý vị có thể chia sẻ với các con để con hiểu thêm về các cơn bão. Để mở đầu câu chuyện, quý vị có thể nói, “Việc hiểu rõ về mưa bão rất có ích. Đây là những gì

ba/mẹ biết về chúng.”

- Bão được hình thành ở ngoài đại dương. Ở Hoa Kỳ, bão thường xảy ra ở khoảng giữa tháng Sáu và tháng Mười một, khi thời tiết ấm áp. Vào các thời điểm khác trong năm, chúng ta thường không có bão.
- Bão là những cơn dông lớn với gió mạnh và mang theo rất nhiều mưa. Nhiều khi, những cơn gió này chỉ hoành hành ngoài biển. Nếu gió vào đến đất liền, đầu tiên chúng sẽ thổi rất mạnh rồi suy yếu dần và cuối cùng ngừng hẳn. Mưa lớn sẽ tạo thành nhiều vũng nước ngập. Nếu có quá nhiều mưa, chúng sẽ gây ra lụt lội.
- Có những cơn bão rất mạnh và có thể thổi bay mái nhà. Trong trường hợp bão quá mạnh, mọi người sẽ đi sơ tán.
- Sơ tán có nghĩa là con rời khỏi một nơi không an toàn, và đi đến một nơi an toàn.
- Nhiều cơn bão khác không mạnh đến mức đó, và chỉ có thể gây đổ cây và hàng rào, mọi người không cần phải sơ tán vì những cơn bão này.
- Chuyên gia dự báo thời tiết là các nhà khoa học chuyên nghiên cứu thời tiết. Một phần thông tin mà họ có là do các vệ tinh gửi về. Vệ tinh bay trên bầu trời. Chúng có thể gửi các bức hình về mặt đất và về thời tiết. Điều này giúp cho các chuyên gia dự báo thời tiết biết trước khi nào cơn bão sẽ tới, cơn bão đó mạnh hay yếu và liệu mọi người có cần sơ tán không.
- Nếu chúng ta cần phải sơ tán, các chuyên gia dự báo thời tiết trên TV và trên radio sẽ giúp mọi người biết cần phải làm gì và cần phải

đi đầu. Họ cũng sẽ cho chúng ta biết khi nào chúng ta có thể trở về an toàn.

Các Điểm Quan trọng cần Ghi nhớ

- Ngay cả khi thiên tai đã qua đi, nó vẫn có thể ảnh hưởng đến chúng ta.
- Rất nhiều thứ có thể khiến quý vị hoặc con của quý vị liên tưởng đến cơn bão.
 - Mưa
 - Sự chia lìa
 - Nhìn thấy mọi người chán nản hoặc than khóc
- Trẻ em thường không thể nói cho chúng ta biết các con nhớ đang nhớ lại điều gì. Các con thể hiện nỗi sợ qua hành động. Trinko muốn được bế. Sam giành đồ chơi của em và chạy quanh nhà. Một số trẻ bị đau bụng.
- Mỗi trẻ em sẽ có phản ứng khác nhau. Trinko sợ hãi, và cô bé trở nên nhõng nhẽo. Sam sợ hãi, và cậu bé bộc phát sự giận dữ ra ngoài.
- Trong cuốn sách, các vị phụ huynh chán nản và bức tức với hành động của con mình, nhưng họ cố gắng hiểu tại sao các con lại xử sự như vậy.
- Kể cả khi trẻ sợ hãi, giận dữ hoặc buồn chán, các con cũng không nên hành xử hung bạo – đặt ra giới hạn cho các con sẽ giúp con cảm thấy an toàn.

Trẻ con luôn hỏi đi hỏi lại các câu hỏi giống nhau. Không phải các con quên mất những gì được dạy mà vì đây là cách các con học được điều gì đã xảy ra và hiểu rõ điều đó. Các con cần quý vị trả lời đi trả lời lại cùng một câu hỏi, với thái độ kiên nhẫn và yêu thương nhất có thể.

- Hãy cho con biết rằng dù những điều đáng sợ đã từng xảy ra trước đây, các con hiện đã an toàn. Nhắc lại cho con về kế hoạch giữ an toàn cho gia đình.

Nghĩ về con của quý vị

- Con có hành động nào khác lạ kể từ khi bão đến không?
- Điều gì làm con sợ hãi?
- Làm sao quý vị biết được khi nào con đang sợ hãi?
- Con thường sẽ hành xử như thế nào khi bị căng thẳng hoặc sợ hãi?
- Điều gì quý vị có thể làm cùng con để giúp con cảm thấy tốt hơn?

Cách Phương pháp Giúp đỡ Con của Quý vị

- Giúp con nói chuyện với quý vị về những việc đã xảy ra.
- Giúp con nhận biết các cảm xúc đang có, và cho con biết rằng không có vấn đề gì khi con cảm thấy như vậy.
- Giúp con cảm thấy an toàn. Trẻ em cảm thấy an toàn khi:
 - Quý vị ôm con
 - Con có các thói quen có thể đoán trước (các bữa ăn và thời gian biểu thông thường và các quy tắc nhất quán)
 - Các con biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo
- Tạo một kế hoạch đối phó với thiên tai của gia đình, để các con biết điều gì sẽ xảy ra nếu có một cơn bão mới ập đến. Trong kế hoạch cần có :
 - Quý vị sẽ gặp con ở đâu.
 - Cả nhà sẽ đi đâu.
 - Cả nhà sẽ mang gì theo.
 - Cả nhà sẽ làm gì với thú cưng.

Các Phương pháp Tự Giúp Bản thân Quý vị

- Người lớn cũng có thể bị ảnh hưởng bởi thiên tai. Quý vị có thể sợ hãi, và có thể cảm thấy buồn,

tức giận hoặc có lỗi vì những gì đã xảy ra.

- Để có thể giúp đỡ con mình tốt nhất, quý vị cần tự chăm sóc bản thân mình. Trẻ em, dù là rất trẻ rất nhỏ, có thể nhận biết được khi nào người lớn xung quanh mình không ổn.
- Bước đầu tiên để chăm sóc bản thân là dành cho mình một chút thời gian.

Tự hỏi bản thân . . .

- Việc luôn nghĩ đến thiên tai có cản trở mình làm những việc mình muốn hoặc cần làm không?
 - Có phải mình đang cố gắng hoàn toàn tránh nghĩ đến thiên tai không?
 - Mình có cảm thấy lo lắng, phân tâm hoặc bị kích động không?
 - Mình có cảm thấy rất buồn hoặc tuyệt vọng không?
 - Mình có đang làm những việc có thể để lại hậu quả - như thờ ơ với những việc mình cần làm hoặc làm những việc không tốt cho bản thân không?
 - Những việc có ích mình đang làm là gì?
- Nếu quý vị nhận thấy bản thân bị kích động mạnh bởi thiên tai.
 - Hãy trò chuyện với bạn bè hoặc người thân.
 - Dành thời gian cho bản thân và làm những việc mình thích.
 - Sống đều độ, ăn hợp lý, tập thể dục, và ngủ đủ giấc.
 - Cho phép bản thân mình trải nghiệm nỗi buồn hoặc tiếc nuối.
 - Cố gắng quay trở lại nhịp điệu thường ngày.
 - Nếu quý vị cảm thấy choáng ngợp, hãy từng bước đối mặt với những vấn đề lớn.
 - Nhiều người đã trưởng thành cảm thấy có lỗi khi

chú tâm hoặc chăm sóc bản thân mình, nhưng hãy nhớ rằng các con của quý vị sẽ hạnh phúc nhất khi các con biết rằng quý vị vẫn ổn.

Các nguồn khác

- NCTSN.org - thông tin về trẻ em, thiên tai, và chấn thương tâm lý
<http://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters>
- Nhà xuất bản Pipló -Piplo Productions: "Mình đã từng rất sợ hãi", một câu chuyện được viết để giúp trẻ em và người lớn (cha mẹ, thầy cô giáo và những người lớn quan trọng khác) hiểu stress có thể ảnh hưởng đến trẻ em như thế nào và các cách để giúp trẻ:
<https://piploproductions.com/stories/once>
- Futureunlimited.org - thông tin về trẻ em và sức khỏe tinh thần
- Sesame Street - *Hãy chuẩn bị sẵn sàng! Cùng nhau lên kế hoạch cho các trường hợp khẩn cấp* với các mẹ nhỏ, hoạt động và các cách thức khác giúp cả gia đình chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp (có sẵn cả tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha): <http://www.sesamestreet.org/ready>
- Redcross.org:
 - Chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp:
<http://www.redcross.org/get-help/prepare-for-emergencies/be-red-cross-ready>
 - Nguồn lực cho thiên tai và tình trạng khẩn cấp ở trường học:
<http://www.redcross.org/disaster/masters/family-module/fam-cd-hurricanes-17.html>
- Zerotothree.org - thông tin về trẻ em và sự phát triển ở tuổi ấu thơ