

Để có thêm tài liệu về Chương trình Giáo dục Gia đình của Tổ Chức Ngôi Nhà Của Trẻ Em (CHS), vui lòng gọi (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm của CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm tài liệu và podcast về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình, cũng như thông tin về các chương trình của CHS trên trang web của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



Trụ sở Công ty
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

CHẤN THƯƠNG

THẤU HIỂU VÀ CHĂM SÓC
TRẺ TRONG QUÁ TRÌNH CHỮA TRỊ



Chấn thương ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần, các mối quan hệ và sự phát triển trí não của trẻ. Trẻ em đã trải qua chấn thương có thể gặp khó khăn trong việc thể hiện bản thân hoặc thu mình trước những người khác vì chúng đang vật lộn với việc xác định và kiểm soát những cảm xúc mạnh mẽ. Những trẻ bị chấn thương cần có gia đình và người chăm sóc hỗ trợ, những người có thể cung cấp một môi trường dễ dự đoán, an toàn và ổn định cho phép trẻ em cảm thấy được bảo vệ, có giá trị, được tôn trọng, và được nuôi dưỡng để chúng có thể học tập và lành bệnh.



Hiểu về chấn thương và ảnh hưởng của nó đối với trẻ em có thể giúp các gia đình và người chăm sóc cung cấp sự hỗ trợ mà trẻ cần để học cách đối phó và chữa lành.

CHẤN THƯƠNG LÀ GÌ?

Theo Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất gây nghiện (SAMSA), ‘Chấn thương cá nhân là kết quả của một biến cố, chuỗi biến cố hoặc tình huống mà một cá nhân gặp phải, có hại về thể chất hoặc tinh thần hoặc đe dọa đến tính mạng và có ảnh hưởng xấu lâu dài đến chức năng, tâm thần, thể chất, xã hội, cảm xúc hoặc tinh thần của cá nhân đó’. Các biến cố có nguy cơ gây chấn thương có thể bao gồm:

- Liên quan đến lạm dụng chất kích thích hoặc bệnh tâm thần
- Bị ruồng bỏ hoặc đe dọa ruồng bỏ
- Gia đình ly tán hoặc ly hôn
- Lạm dụng hoặc bạo lực gia đình
- Bạo lực trong cộng đồng hoặc trường học
- Túng quẫn

Có bốn loại chấn thương. Đầu tiên là Chấn thương Cấp tính, đó là một biến cố gây chấn thương đơn lẻ như một trận động đất hoặc mất một thành viên gia đình. Chấn thương Lâu dài đề cập đến các biến cố chấn thương đang diễn ra hoặc xảy ra nhiều lần như bị tai nạn và trải qua nhiều cuộc phẫu thuật. Chấn thương Phức tạp thường do người lớn mà trẻ tin cậy gây ra và có thể bao gồm tái diễn nhiều lần, chẳng hạn như một đứa trẻ bị người chăm sóc lạm dụng, sau đó chuyển đến một gia đình khác và cũng bị người lớn đó lạm dụng. Chấn thương mang tính Lịch sử được truyền qua các thế hệ và thường bắt đầu bằng một biến cố đau thương ảnh hưởng đến cả cộng đồng, như chế độ nô lệ hoặc diệt chủng.



45%

trẻ em ở Hoa Kỳ đã có ít nhất một Trải nghiệm Tuổi thơ Tiêu cực.

- Một người thân yêu qua đời
- Tai nạn xe có động cơ
- Điều trị y tế hoặc phẫu thuật
- Trải nghiệm chiến tranh hoặc hành vi khủng bố
- Triển khai quân sự
- Thiên tai

Trải nghiệm Tuổi thơ Tiêu cực (ACE)

Thuật ngữ Trải nghiệm Tuổi thơ Tiêu cực (ACE) đề cập đến những sự cố gây chấn thương mà trẻ em gặp phải và điểm ACE của một người thể hiện số lượng các biến cố gây chấn thương mà người đó gặp phải. Nghiên cứu đầu tiên về Trải nghiệm Tuổi thơ Tiêu cực (ACE) được thực hiện bởi Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) và Kaiser Permanente. Các bác sĩ phát hiện ra rằng những người trưởng thành có số lượng Trải nghiệm Tuổi thơ Tiêu cực (ACE) cao hơn trong thời thơ ấu có nhiều vấn đề về sức khỏe và bệnh tật hơn khi trưởng thành, so với những người trưởng thành có điểm ACE thấp hơn. Họ cũng phát hiện ra rằng chấn thương phổ biến hơn hầu hết mọi người nghĩ và nó ảnh hưởng đến mọi người thuộc mọi nền văn hóa và hoàn cảnh kinh tế. Nghiên cứu sâu hơn cho thấy chấn thương ảnh hưởng đến sự phát triển của não bộ trong thời kỳ mang thai và thời thơ ấu. Sự gián đoạn trong phát triển trí não này khiến trẻ khó xác định cảm xúc, quản lý hành vi, giải quyết vấn đề, suy nghĩ logic, kiểm soát các xung động và gọi lại ký ức. Điều trị chấn thương có thể giúp giảm bớt các triệu chứng về sức khỏe và hành vi đang ảnh hưởng đến trẻ.

CHẤN THƯƠNG GÂY RA ĐIỀU GÌ?

Trong một biến cố đau thương, trung tâm cảnh báo của não bộ sẽ kích hoạt phản ứng phản kháng (đá, đánh, cấn, la hét, gây ra các mối đe dọa), tháo chạy (trốn, chạy, tránh xa), hoặc đờ đẫn (không phản ứng, tỏ ra mệt mỏi, lơ mơ quá mức). Sau đó, các chi tiết từ trải nghiệm đó có thể trở thành tác nhân kích thích khiến chấn thương lặp lại. Trẻ em có thể biểu thị nỗi đau buồn bằng cách:

- Hành động sợ hãi trước những điều bình thường trước đây
- Thể hiện sự lo lắng về việc bị tách khỏi những người thân yêu
- Gặp ác mộng hoặc khó ngủ
- Thể hiện nỗi buồn hay giận dữ mãnh liệt và đột ngột
- Thiếu hứng thú với các hoạt động
- Thiếu tập trung hoặc thể hiện sự nhầm lẫn
- Bảo vệ không gian riêng
- Gặp các vấn đề y tế không rõ nguyên nhân

GIÚP TRẺ CHỮA LÀNH

Tin tốt là bộ não con người có khả năng thay đổi thông qua học tập (sự linh hoạt của bộ não). Điều này có nghĩa là chấn thương có thể được điều trị, và với sự hỗ trợ đúng đắn, trẻ em và người lớn đã trải qua các Trải nghiệm Tuổi thơ Tiêu cực (ACE) có thể lành bệnh. Một hệ thống hỗ trợ trẻ em có thể bao gồm cha mẹ, (những) người giám hộ, cha mẹ nuôi tạm thời, những thành viên gia đình mở rộng, người chăm sóc và nhà giáo dục. Cho dù đó là nhà hay lớp học, người lớn có thể hỗ trợ quá trình chữa bệnh và ngăn ngừa chấn thương tái diễn bằng cách thực hiện các bước sau:

1. **Hiểu được** sự ảnh hưởng mạnh mẽ mà chấn thương có thể gây ra ở một đứa trẻ và tiếp cận các vấn đề hành vi với một thái độ bình tĩnh và kiên nhẫn. Tìm kiếm lý do thúc đẩy hành vi để hiểu rõ hơn về nhu cầu của trẻ. Tìm hiểu để xác định các tác nhân kích thích hoặc tình huống gây căng thẳng và sẵn sàng hỗ trợ.
2. **Tạo một không gian an toàn** bằng cách loại bỏ khỏi môi trường đó bất kỳ thứ gì gợi nhớ về chấn thương. Chuẩn bị các vật phẩm giúp trẻ cảm thấy được chào đón, được an ủi và an toàn như một chiếc chăn đặc biệt, búp bê, thú nhồi bông, sách ảnh, hoặc vật phẩm văn hóa quen thuộc.
3. **Xây dựng một mối quan hệ** dựa trên sự tin tưởng, chấp nhận, tôn trọng, và yêu thương. Hãy trấn an trẻ rằng bạn luôn sẵn sàng chăm sóc chúng và đảm bảo chúng an toàn. Thực hiện theo một lịch trình và hành xử theo cách nhất quán và có thể dự đoán để giúp trẻ an tâm. Giao tiếp bằng mắt và sử dụng giọng điệu bình tĩnh khi nói chuyện với trẻ vì điều này giúp chúng điều chỉnh hành vi của mình để phù hợp với bạn. Hướng sự chú ý đến những phẩm chất tích cực và tài năng của trẻ để giúp chúng xây dựng sự tự tin và cho chúng thấy chúng có giá trị.
4. **Dạy trẻ về cảm xúc, kỹ năng xã hội, giải quyết và đối phó vấn đề.** Trẻ cần sự giúp đỡ và thực hành về xác định cảm xúc, thể hiện cảm xúc theo cách tích cực, giải quyết vấn đề, kiểm soát hành vi của bản thân chúng và đối phó với các tình huống khó khăn.

Đem lại cảm giác an toàn là điều cực kỳ quan trọng cho trẻ để xây dựng khả năng phục hồi và điều tiết cảm xúc.



CÁC HOẠT ĐỘNG HỖ TRỢ CHỮA LÀNH

Thời khóa biểu Trực quan Tạo thời khóa biểu trực quan giúp trẻ em cảm thấy an toàn vì chúng có thể nhìn thấy và dự đoán những gì sẽ diễn ra mỗi ngày. Dán hình ảnh của các hoạt động như ăn uống, vui chơi và đọc sách trên một tờ giấy lớn và viết thời gian bắt đầu bên cạnh mỗi hoạt động.

Cảm xúc Thực hành xác định và thể hiện cảm xúc bằng cách đọc các cuốn sách về cảm xúc như cuốn The Way I Feel (tạm dịch: Cách Tôi Cảm Nhận) của tác giả Janan Cain. Lần lượt làm các biểu cảm gương mặt và đoán cảm xúc, vẽ hình ảnh của biểu cảm, dán nhãn cảm xúc khi cảm xúc đó xuất hiện, và hát những bài hát như “If You’re Happy and You Know It”.

Tĩnh giác Dạy trẻ cách vận dụng sự tĩnh giác để đối phó với căng thẳng và lo lắng. Bắt đầu bằng cách đọc cuốn Peaceful Piggy Meditation (tạm dịch: Heo Con Thiền Định) của tác giả Kerry Lee MacLean. Giúp trẻ ngồi trong một không gian yên tĩnh, đặt tay lên bụng và hít vào từ từ bằng mũi và thở ra bằng miệng. Yêu cầu trẻ tập trung cảm nhận sự phồng lên xẹp xuống ở bụng. khi hít thở.

Góc Thư giãn Đặt một bồn nhựa ở góc phòng. Đặt các vật dụng để giải tỏa sự tức giận và thất vọng như bột nhào, bột nặn hoặc đồ chơi bằng nhựa mềm có còi để bóp vào trong bồn. Bổ sung các cuốn sách như Listening to My Body (tạm dịch: Lắng Nghe Cơ Thể Mình) của tác giả Gabi Garcia, các vật phẩm khuyến khích hít thở sâu như chong chóng hoặc bong bóng, và gối, đồ chơi mềm, hoặc con rối. Khuyến khích trẻ dành một chút thời gian ngồi tại góc thư giãn khi chúng cần nghỉ ngơi.

Yoga Ngoài những lợi ích về thể chất của việc vận động, yoga còn giúp điều hòa nhịp thở, dạy trẻ kiểm soát cơ thể, khuyến khích chúng tập trung vào (chú ý đến) thời điểm hiện tại và xây dựng sự tự tin. Bắt đầu với những tư thế dễ mà bạn có thể tìm thấy trong cuốn sách Zoo Zen: A Yoga Story for Kids (tạm dịch: Zoo Zen: Câu Chuyện Yoga cho Trẻ em) của tác giả Kristen Fischer.

TÌM HIỂU THÊM

SÁCH CHO NGƯỜI LỚN

TRAUMA INFORMED PRACTICES FOR EARLY CHILDHOOD EDUCATORS (TAM DỊCH: THỰC HÀNH CÓ HIỂU BIẾT VỀ CHẤN THƯƠNG CHO CÁC NHÀ GIÁO DỤC MẦM NON)

Julie Nicholson, Linda Perez, và Julie Kurtz

TRAUMA THROUGH A CHILD'S EYES: AWAKENING THE ORDINARY MIRACLE OF HEALING (TAM DỊCH: CHẤN THƯƠNG QUA MẮT TRẺ CON: ĐÁNH THỨC PHÉP LẠ BÌNH THƯỜNG CỦA SỰ CHỮA LÀNH)

Peter A. Levine Ph.D. và Maggie Kline

CÁC TỔ CHỨC

THE NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK (MẠNG LƯỚI QUỐC GIA VỀ CĂNG THẲNG DO CHẤN THƯƠNG Ở TRẺ EM)

www.nctsn.org

HARVARD UNIVERSITY CENTER ON THE DEVELOPING CHILD (TRUNG TÂM VỀ TRẺ ĐANG PHÁT TRIỂN THUỘC ĐẠI HỌC HARVARD)

https://developingchild.harvard.edu

Tất cả các trích dẫn được lấy từ cuốn sách có tên như trên:

Trauma Informed Practices for Early Childhood Educators của tác giả Julie Nicholson, Linda Perez, và Julie Kurtz

