

## **Talking with your Children About Traumatic Events**

Nói chuyện với trẻ em của bạn về những sự kiện chấn thương

**Listen to your children:** Ask what they have heard about the traumatic event. What do they think happened? Let them tell you in their own words and answer their questions at an age appropriate level. Don't assume you know what they are feeling or what their questions will be. The easiest way to have this conversation might be while they are drawing or driving with you in the car. Details that may be obvious to adults may not be to children. For example a child may see a school shooting on television and assume it happened in their neighborhood, not hundreds of miles away. Also, it is not uncommon for young children to repeat what they saw or heard over and over again to help them process what happened. Be truthful but don't tell them more information than they can handle for their age.

**Nghe con của các bạn:** Hãy hỏi những gì họ đã nghe về sự kiện chấn thương đã xảy ra. Họ nghĩ gì đã xảy ra? Hãy để họ nói với bạn theo cách của họ và trả lời các câu hỏi theo mức độ tuổi thích hợp. Đừng cho rằng bạn biết những gì họ đang cảm xúc hoặc câu hỏi họ có thể có. Cách dễ nhất để có cuộc nói chuyện này có thể là trong khi họ đang vẽ hoặc trong khi lái xe với bạn. Những chi tiết được rõ ràng cho người lớn có thể không được cho trẻ em. Ví dụ, một đứa trẻ có thể nhìn thấy một vụ nổ súng trường học trên truyền hình và cho rằng nó đã xảy ra trong hàng xóm của họ, không phải hàng trăm dặm. Ngoài ra, nó rất bình thường cho trẻ em để lặp lại những gì họ nhìn thấy hoặc nghe thấy hơn một lần để giúp họ hiểu rõ những gì đã xảy ra. Nói với họ sự thật nhưng không nói cho họ biết nhiều chi tiết hơn độ tuổi của họ có thể hiểu.

**Focus on their safety:** Once you understand their perception of the traumatic event, be clear that you will keep them safe. Let them know adults are working hard to make sure they will stay safe. School age children may be assured to know the shooter or persons responsible for this tragedy are dead or have been arrested and do not present a danger to your child or his/her school.

**Tập trung vào sự an toàn của họ:** Một khi bạn hiểu nhận thức của họ về sự kiện chấn thương đã xảy ra, cho họ biết rằng bạn sẽ giữ họ an toàn. Hãy cho họ biết người lớn đang làm việc chăm chỉ giữ họ an toàn. Bạn có thể cho những trẻ em ở độ tuổi đi học biết rằng người đã bắn hoặc người được chịu trách nhiệm cho vụ việc này đã chết hoặc đã bị bắt giữ và họ không còn là một mối nguy hiểm cho con của bạn hoặc trường học mà họ tham dự.

**Pay attention to your own reactions:** Your children will be watching you carefully and taking their cues from you. If you can manage your anxiety about the traumatic event your children will be more easily reassured.

**Hãy chú ý đến phản ứng của riêng bạn:** Con bạn sẽ được xem bạn cẩn thận và lấy tín hiệu từ bạn. Con bạn sẽ quan sát bạn một cách cẩn thận và lấy tín hiệu từ bạn. Do đó, bạn phải cố gắng xử lý quan tâm của bạn về việc chấn thương đã xảy ra để con cái của bạn sẽ được dễ dàng yên tâm.

**Monitor your child's access to media:** It will help if young children do not watch news reports or see the front page of the newspaper. Young children who watch a traumatic event on the news may think the event is still ongoing or happening again.

**Theo dõi con của bạn với các phương tiện truyền thông:** Nó sẽ giúp nếu trẻ em không xem tin tức hoặc xem trên trang nhất của tờ báo. Những trẻ em đã xem tin tức có thể nghĩ rằng việc chấn thương vẫn vẫn còn xảy ra hoặc xảy ra lần nữa.

**Watch for behavior changes:** Your children may show you through their behavior that they are still struggling with what they have heard or seen. They may have physical complaints or regressive behaviors often including nightmares, insomnia, wanting to sleep in your bed or bed wetting. They may feel guilty that they were somehow guilty, and need to be reassured that they are not responsible.

**Quan sát những thay đổi trong hành vi:** Con của bạn có thể cho bạn biết thông qua hành vi của họ rằng họ vẫn còn có khó khăn với những gì họ đã nghe hoặc nhìn thấy. Họ có thể có khiêu nại hoặc hành vi như những con ác mộng, mất ngủ, muốn ngủ trên giường của bạn hoặc đái dầm. Họ có thể cảm thấy có tội bằng cách nào đó và bạn phải cho họ biết rằng họ không phải chịu trách nhiệm.

**Maintain your routines:** Sticking to your daily structure of activities: mealtimes, bedtime rituals, etc. reduce anxiety and help children feel more in control by allowing them to know what to expect.

**Giữ thói quen của bạn:** Giữ hoạt động hàng ngày của bạn: bữa ăn, các nghi lễ trước khi đi ngủ, giảm lo âu và giúp trẻ em cảm thấy ổn định hơn bằng cách cho phép họ biết những gì mong đợi.

**Keep the door open:** Encourage your children to come to you with any questions or concerns and don't assume the questions will stop after a few days or even a few weeks. Let them know their fears and questions are normal and you will always make time for them. Remind them all questions are welcome.

**Giữ cửa mở:** Khuyến khích trẻ đến với bạn với bất kỳ câu hỏi hoặc quan tâm và đừng nghĩ rằng các câu hỏi sẽ dừng lại sau một vài ngày hoặc vài tuần. Hãy cho họ biết nỗi sợ hãi và những câu hỏi của họ là bình thường và bạn sẽ luôn luôn dành thời gian cho họ. Bạn cần nhắc họ tất cả các câu hỏi đều được chào đón.

***24-hour Critical Incident Response Line: 888-851-2451***

Press Option #1 and ask to speak with a Trauma Center Manager

24 giờ đường dây điện thoại phản ứng sự cố nghiêm trọng: 888-851-2451

Nhấn số chọn 1 và yêu cầu được nói chuyện với một người quản lý của trung tâm Chấn thương