

Cùng chuan bị với Pedro!

TẬP SÁCH KỸ NĂNG ĐƯƠNG
ĐẦU & ĐỐI PHÓ

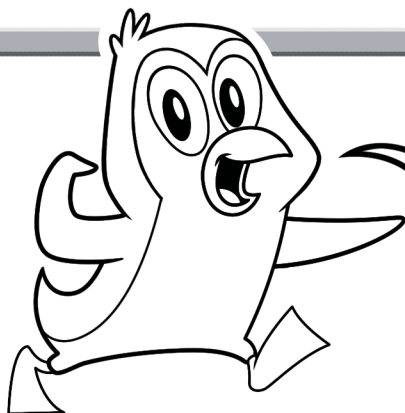


Xin chào!
Mình là Petro!
Mới đây mình đã trải
qua một tình huống
khẩn cấp.

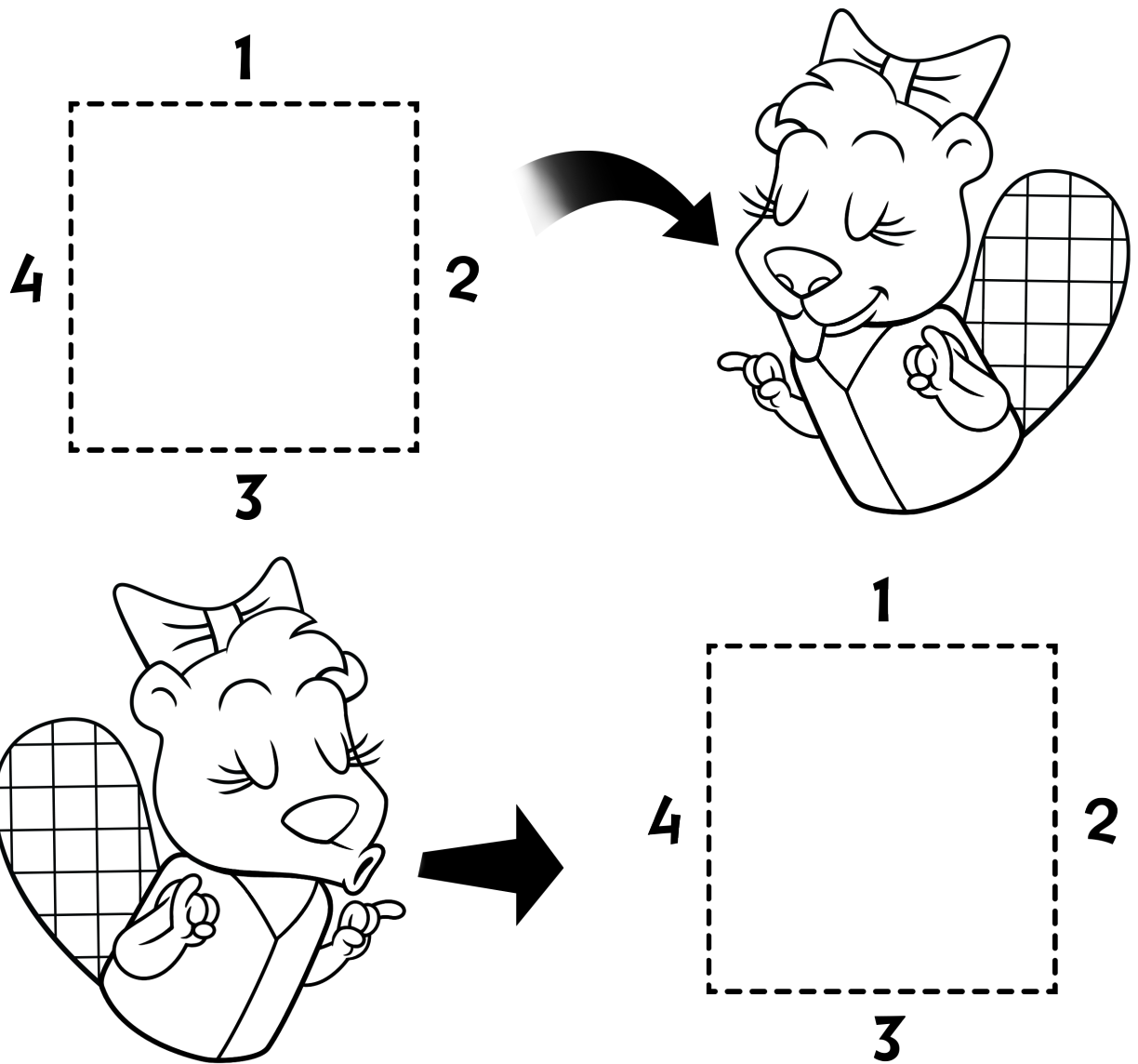


Mình cảm thấy sợ hãi, lúng túng và
hoảng loạn.

Mình không biết phải chống chọi thế nào
với tất cả những cảm giác này! Mình hỏi
những người bạn mình liệu họ có trải qua
những điều như vậy không và họ đã làm
gì để giúp đối phó với những điều đó, và
giờ đây mình có nhiều phương kế giúp
mình cảm thấy tốt hơn.



Bạn có muốn
Học cách làm vậy
không?
Hãy làm theo
mình!



Benni the Beaver tập thở sâu:

Khi mình cảm thấy sợ hãi hay nản lòng, mình tập thở sâu.

Mình đếm đến 4 thì hít vào và đến 4 thì thở ra.

Mình tưởng tượng như đang đếm chậm chậm những cạnh của một hình vuông lớn!

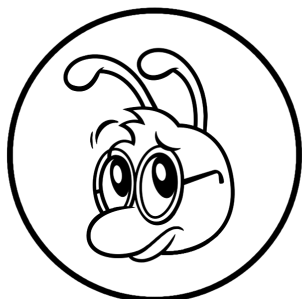
Điều này giúp mình bình tĩnh lại nhiều!



Randy the Racoon đặt tên những cảm giác của mình:

Không có cảm giác nào là đúng hay là sai sau khi cấp cứu. Mọi người có thể có cảm thấy có gì khác thường, và điều này cũng là bình thường. Bạn thấy những cảm giác nào ở trang này?

Bạn đã cảm giác như vậy lúc nào?



LÚNG TÚNG



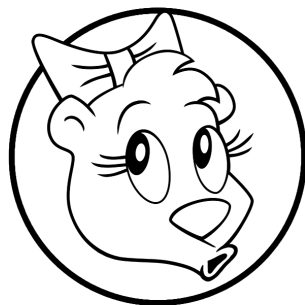
BÌNH TĨNH



ĐIỀM LOẠN



BỒN CHỒN



KHUÂY KHỎA

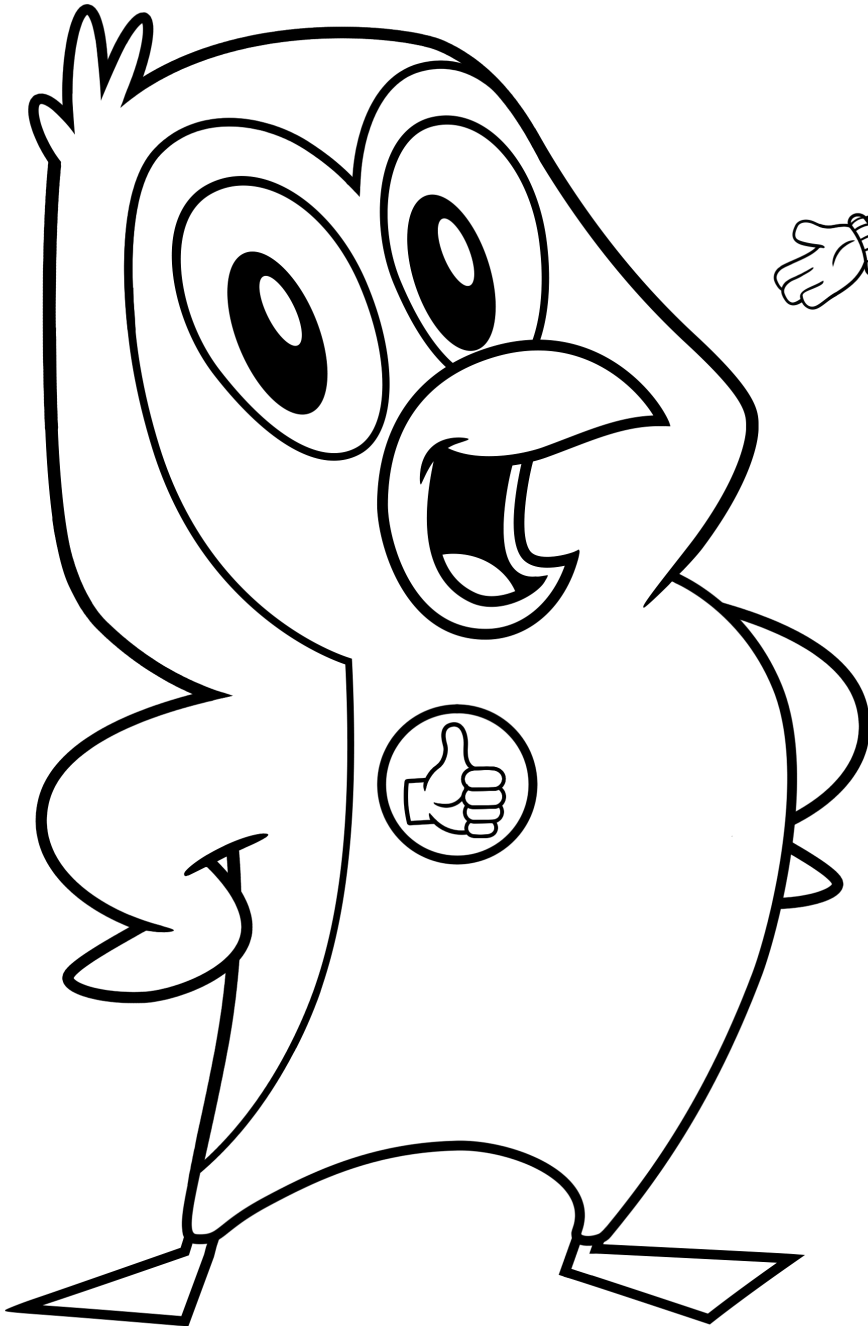


BUỒN

Bao Chú Gấu nhớ là mình có những ác mộng:

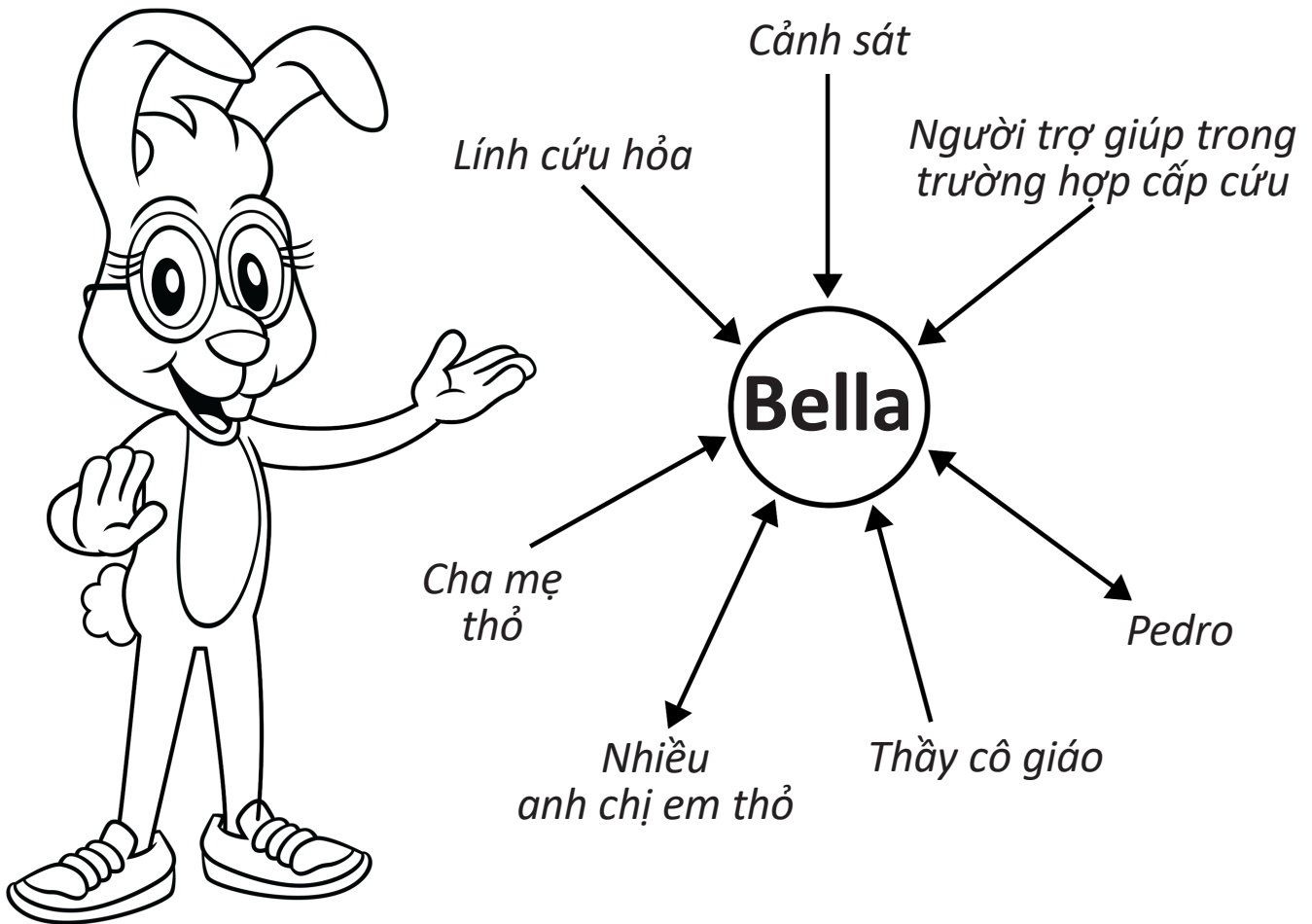
Mình đã gặp ác mộng sau khi bị cấp cứu, vì vậy mình tô màu trong hình này Pedro để giúp mình cảm thấy đỡ hơn! Bây giờ, trước khi mình đi ngủ, mình nhìn hình và hình nhắc là mình vẫn ổn.

Nó giúp mình không gặp ác mộng. Bạn có thể tô màu hình này và đặt nó cạnh giường bạn.



Bella Thỏ con nhớ lại vòng hỗ trợ của mình:

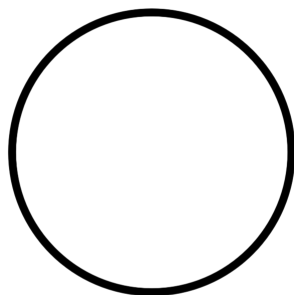
Bạn có biết một người bạn nào có thể giúp không? Bạn cũng có thể là một người giúp cho một người bạn đang lo lắng. Ai là những người có thể giúp bạn?



Đây là vòng tay giúp đỡ của mình. Mình đã viết xuống một số người có thể giúp hi mình lo lắng hay hoảng sợ. Mình cũng viết xuống một số người mà mình có thể giúp khi họ lúng túng hoặc lo lắng. Rồi mình vẽ ra các mũi tên chỉ vào những người mình có thể giúp và các mũi tên đó chỉ đến tên mình để những người đó có thể giúp mình. Đôi lúc, có những người Có các mũi tên chỉ cả 2 hướng, bởi vì chúng ta có thể giúp nhau

Bây giờ BẠN lập nên một vòng tay hỗ trợ!

- 1. Viết tên bạn hay vẽ hình của chính mình ở giữa.**
- 2. Viết xuống hay vẽ ra những người giúp bạn (đừng quên thầy cô giáo và bạn bè!).**
- 3. Viết xuống hay vẽ ra những người giúp bạn (họ có thể là bạn bè, gia đình, vật cưng, hoặc nhiều thứ hơn nữa!).**
- 4. Vẽ các mũi tên chỉ đến những người mà có thể giúp nhau!**

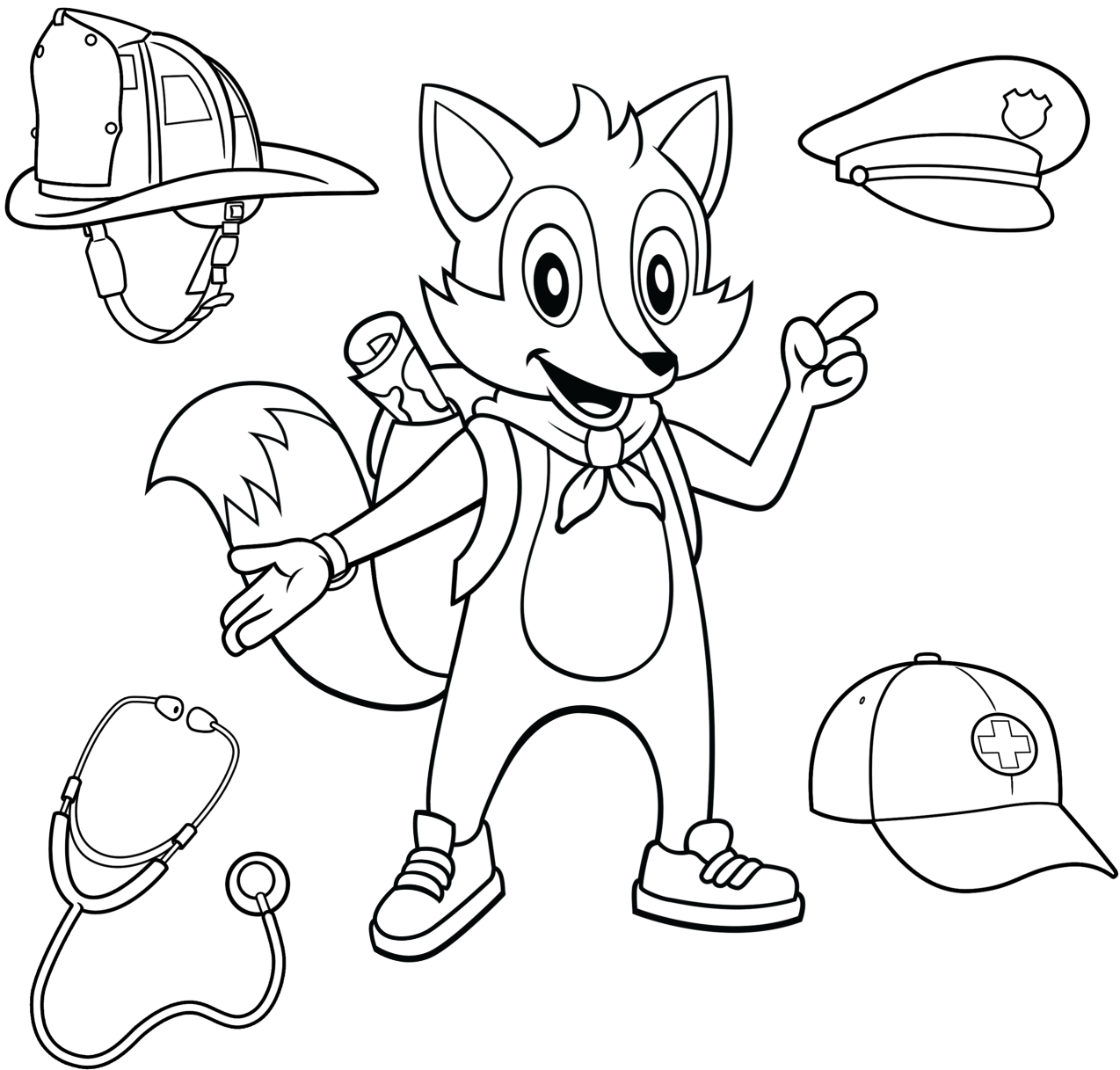


Bây giờ bạn có một hình những người có thể giúp bạn và những người bạn có thể giúp. Đây là cộng đồng của bạn. Những người này có thể Giúp mỗi người trong chúng ta khi chúng ta bối rối, hoảng sợ và lo lắng – chỉ cần nhớ, nhờ giúp đỡ là chuyện bình thường!

Và đừng quên, nếu bạn báo cho một người bạn của mình là bạn đang lo lắng, thì điều này ổn khi hỏi “Bạn có ổn không? Mình có thể giúp gì bạn?”.

Felix chú Cáo nghĩ về những người giúp đỡ trong cộng đồng có thể giúp trong một vụ khẩn cấp:

Có nhiều người giúp đỡ mà bạn có thể tin cậy khi gặp trường hợp khẩn cấp. Ví dụ, những người lính cứu hỏa, cảnh sát, bác sĩ và thầy cô giáo đều giúp mình cảm thấy an toàn.



Mình có thể chắc là mình có tên và số điện thoại của những người lớn trong đời mình ở tám thẻ khẩn cấp để những người giúp đỡ có thể tìm thấy khi ở xa họ!

Bạn cũng có thể điền vào một thẻ cho chính bạn cuối tập sách này!

Ota B Rái con tạo nên một không gian an toàn:

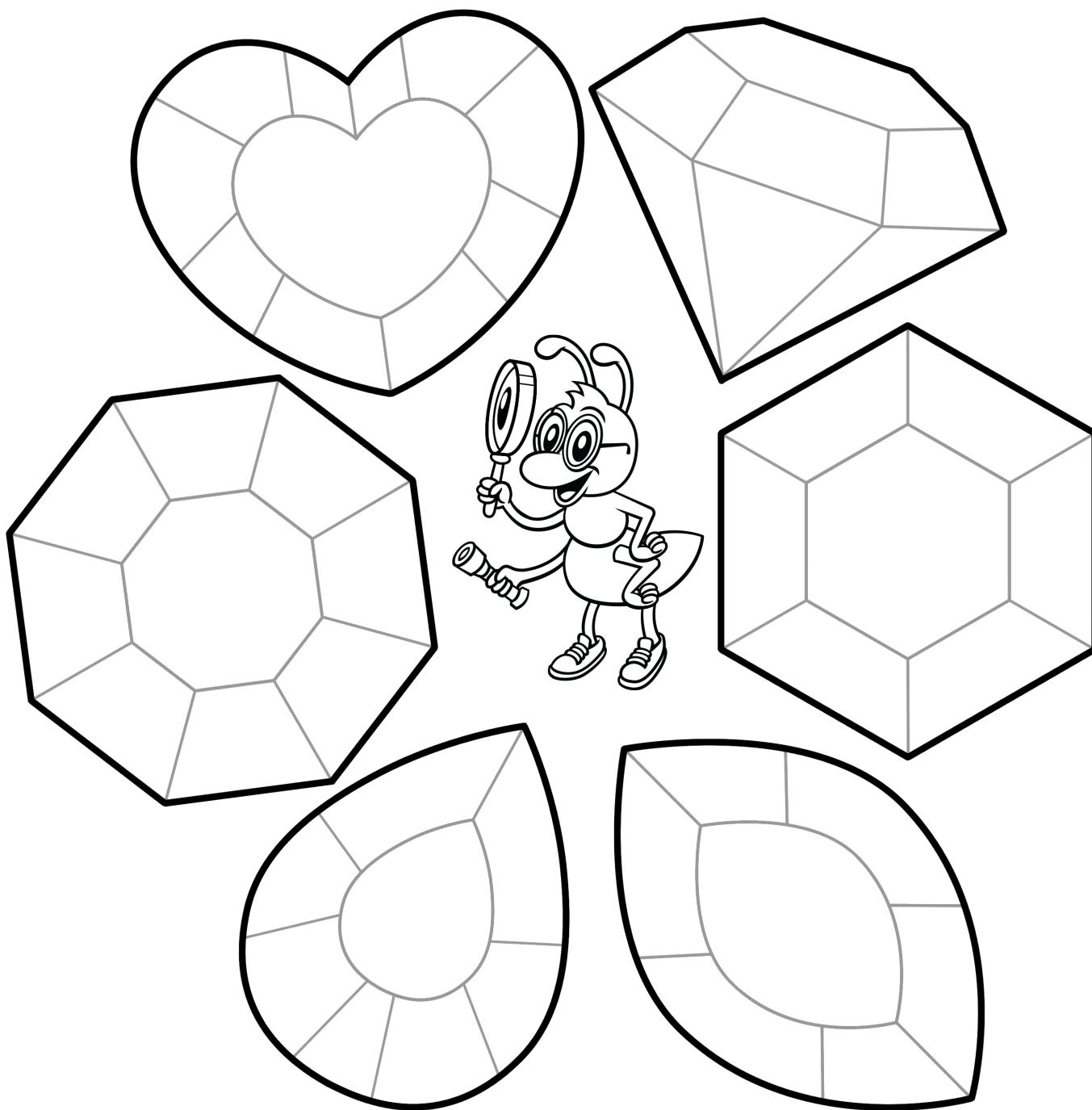
Mình thích nghĩ về một không gian khiến mình cảm thấy bình tĩnh.
Đôi lúc đây là bãi biển nơi mình được sinh ra, đôi lúc đây chỉ cần ở
với những bạn rái cá khác mình yêu thương.

Bạn có thể vẽ ra một nơi mà bạn cảm thấy an lành ngay ở đó!



ĐÁ QUÝ BÍ ẨN của Sam E Clue:

Khi bạn cảm thấy chán nản, bạn nên nghĩ về những điều khiến bạn vui. Đối với mình, những điều này như là đá quý hay kho báu, bởi vì đối với mình nó quý như là hồng ngọc hay kim cương! Trong mỗi viên đá quý viết xuống hay vẽ thứ gì đó khiến bạn vui. Điều đó có thể là một con người, đồ vật, đồ ăn hay một hoạt động! Hãy nghĩ về các viên đá quý của bạn lúc bạn sợ hãi để có thể cảm thấy được chăm sóc và an toàn



Thẻ Liên Lạc Trong Trường Hợp Khẩn Cấp:

Dùng mẫu này để làm thẻ liên lạc khẩn cấp cho mọi người trong nhà. Bạn cũng có thể nhờ một người lớn tải về thẻ khẩn cấp ở redcross.org/prepare. Nhờ mọi người giữ thẻ theo họ mọi lúc. Làm như vậy mọi người sẽ sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp.

Thông tin Liên lạc Khẩn cấp của mình



Tên mình: _____

Điện thoại: _____

Địa chỉ nhà _____

Email: _____

Các số Điện thoại Quan trọng



Cảnh sát: Gọi 9-1-1 hoặc _____

Bộ phận cứu hỏa Gọi 9-1-1 hoặc _____

Bác sĩ: _____

Trung tâm Kiểm soát Ngộ độc: 1-800-222-1222

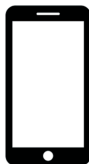
Những người bạn có thể Gọi hoặc nhắn tin Trong Trường hợp Khẩn cấp



Người Liên lạc ở Ngoài Vùng _____

Điện thoại _____

Nơi Gặp ở Ngoài Khu Lân Cận



Các Số Điện thoại Liên lạc Khẩn cấp Quan trọng : Trong trường hợp khẩn cấp chúng ta có thể cần những người khác giúp đỡ, như Linh cứu hỏa, bác sĩ hay bác sĩ thú y. Điều quan trọng là biết cách gọi cho họ. Cùng với một người lớn để điền vào những số điện thoại này, rồi lập một danh sách như thế này ở nhà và đặt nó ở chỗ nào dễ thấy trong trường hợp bạn cần nó.

Số Điện thoại Khẩn cấp Trong vùng: 9-1-1 hay _____

Phòng Cảnh sát _____

Bộ Phận Cứu Hỏa _____

Bệnh viện _____

Kiểm soát Ngộ độc: 1-800-222-1222 hoặc _____

Điện thoại Công ty _____

Công ty Gas _____

Công ty Điện _____

Bác sĩ _____

Thú Y _____



Người lớn -

Tập sách hoạt động này bàn về những cách khác nhau để hiểu các cảm giác cùng với một số hoạt động có thể giúp một đứa trẻ đối phó với căng thẳng và lo lắng sau khi một tình huống khẩn cấp xảy ra. Mặc dù sách này nhằm đem lại một số cảm giác dễ chịu cho con quý vị, nhưng sự giúp đỡ và tình yêu thương của quý vị sẽ giúp em cảm thấy an toàn và bình an trở lại.

Sau khi trải qua một tình huống khẩn cấp, sẽ có một số hành vi nào đó ở trẻ, như là lo lắng, các vấn đề về giấc ngủ, sợ tình huống khẩn cấp sẽ xảy ra lại, Các mốc phát triển lùi lại và trẻ bị lo lắng cứ bám lấy hay xa cách những người thân. Trẻ em cũng có thể diễn tả những cảm giác này bằng cách chơi đùa, đôi lúc chơi đùa lại tình huống khẩn cấp mà em đã trải qua. Biết những hành vi và cảm giác này là bình thường sau biến cố, và sự trấn an, yêu thương và quan tâm nhiều hơn của quý vị có thể giúp làm em đỡ lo lắng nhiều.

NHỮNG ĐIỀU QUÝ VỊ CÓ THỂ GIÚP:



- Tìm hiểu và xác định những cảm giác con bạn có thể có và nói công khai những gì đã xảy ra tùy theo lứa tuổi.
- Tỏ ra yêu thương và trấn an hơn.
- Tỏ ra kiên nhẫn và thông cảm hơn lúc trẻ làm một số điều thông thường; việc quên lãng và khó tập trung là thông thường.
- Cố gắng giữ ít nhất một điều thường lệ nào đó trong ngày như trước khi có tình huống khẩn cấp.
- Trấn an con mình là quý vị sẽ làm mọi điều để bảo vệ con và giúp con được an toàn.
- Luôn có lời nói và hành động tích cực.
- Theo dõi truyền thông và việc con mình xem tin tức và những thông tin khác liên quan đến tình huống khẩn cấp.
- Nhớ chăm sóc bản thân quý vị để quý vị có thể giúp con mình.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [redcross.org/YouthPrep](https://www.redcross.org/YouthPrep)



**American
Red Cross**

Mô phỏng lại với sự cho phép của
Tiến sĩ Robin Gurwich

Được Hiệp Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ tài trợ bằng các khoản tài trợ hảo tâm sau Bão Florence.