

## Ứng phó với Thời kỳ Bất Ổn Những Mách nước Dành cho Học sinh

Hoa kỳ và thế giới đang trải qua thời kỳ khá xáo trộn. Chúng ta đang chứng kiến những sự kiện quan trọng, dù là bất ổn, của lịch sử. Có nhiều người quan ngại hoặc cảm thấy bất trắc trước các vấn đề chiến tranh và khủng bố. Điều đó cũng phải thôi. Cách tốt nhất để ứng phó với mối quan ngại và loại đi những thắc mắc của mình là hãy chuyện trò trao đổi với bạn bè, gia đình, và giáo viên của em.

**Biết rõ những cảm nghĩ của mình.** Nhiều người cảm thấy lo âu vì cuộc chiến hay cảm thấy bất trắc trước một cuộc tấn công khủng bố có thể xảy ra. Một số người lại cảm thấy bối rối, tức giận, hay bồn chồn. Nó có thể làm ta khó tập trung ở trường lớp hay khó ngủ vào ban đêm. Tốt hơn là ta ứng phó với những cảm nghĩ ấy còn hơn là giả vờ làm như không có nó. Hãy trao đổi với bạn bè, phụ huynh hay một người lớn tin cậy nào đó khi ta thấy phản ứng của mình đang xen lẫn vào những sinh hoạt thường lệ hàng ngày (như khi ăn, khi học hay khi giao tiếp). Điều hữu ích là nhận ra rằng ta không đơn độc. **Hãy nói cho người lớn biết ngay nếu em hay bạn em cảm thấy bị chới với hay quá sức chịu đựng.**

**Đừng xoáy sâu và một “kịch bản của trường hợp bi đát nhất”.** Không có gì được bảo đảm trong cuộc sống, nhưng có điều khá chắc là cá nhân em và gia đình em sẽ không bị phương hại vì cuộc chiến hay vì khủng bố. Điều này đúng, ngay cả khi em có người thân ở trong quân ngũ hay trong lực lượng trừ bị. Dù cho chiến đấu là điều nguy hiểm, an toàn của binh sĩ vẫn luôn là ưu tiên hàng đầu. Hoa kỳ là một nước hùng mạnh, quân đội của ta giỏi nhất thế giới và, tại hậu phương đây, các chuyên gia về an toàn công cộng của ta vô cùng thuần thục. Nên nhớ: Có sự khác biệt giữa *có thể* có hiểm nguy và *có lẽ* sẽ ảnh hưởng đến cá nhân em.

**Duy trì nếp sinh hoạt bình thường của mình.** Hãy luôn hoàn thành bài tập của lớp và các sinh hoạt ngoại khóa của mình đến mức có thể được. Đôi khi chỉ đơn giản làm việc gì quanh nhà, tập tành, coi phim, nghe nhạc, hay đọc cuốn sách ưa thích, có thể giúp ta tự chủ hơn.

**Tự chăm sóc mình.** Căng thẳng hay lo âu có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và kiệt sức có thể tác hại đến quan điểm của mình. Hãy ăn nhiều thức ăn bổ dưỡng, tập tành, và ngủ đều. Hạn chế chất cà phê-in và thức ăn vô bổ. Hãy dành thì giờ vui chơi với bạn bè thay vì vào mạng. Trên hết là đừng lạm dụng ma túy hay rượu. Các thứ đó chỉ **tạm thời** che đậy những cảm nghĩ đen tối mà **luôn** chắc chắn sẽ làm cho tình trạng đen tối hơn.

**Chú trọng vào các mặt mạnh của mình.** Nhận ra những điều gì đã làm được trong quá khứ hầu giúp ta ứng phó khi bị hoảng sợ hay bực mình. Biết rõ kế hoạch do gia đình và trường học tru liệu khi có vấn đề xảy ra. Biết rõ người nào cần gọi và phải đến đâu khi em không liên lạc được với phụ huynh. Chú trọng vào những điều em làm tốt hàng ngày trong đời thường, nhưng cũng đừng ngại khi cần nhờ ai giúp, đặc biệt là khi em được giao trách vụ phụ giúp thêm trong gia đình do một trong các phụ huynh của em đã bị động binh.

**Làm những điều tích cực để giúp người khác.** Góp phần với cộng đồng hay xứ sở nào, sẽ giúp ta cảm thấy an tâm hơn và cảm thấy tạo được mối cảm thông liên kết chặt chẽ hơn. Hãy quan tâm giúp đỡ các bạn cùng lớp hay gia đình nào trong cộng đồng có phụ huynh đã được điều động mà họ cần người giữ trẻ thơ, làm các việc vặt, dọn dẹp sân vườn; viết thư hay gửi quà thăm hỏi binh sĩ của ta; tình nguyện phụ giúp tổ chức hòa bình hay nhân đạo quốc tế.

Translated by FCPS from the original information – COPING IN UNSETTLING TIMES – TIPS FOR STUDENTS. Original information provided by the National Association of School Psychologists – 301-657-0270, [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)



**Hạn chế thì giờ coi truyền hình.** Điều quan trọng là phải luôn có đầy đủ tin tức, nhưng coi chừng việc tường thuật không ngừng về chiến tranh sẽ làm ta âu lo nhiều hơn. Cũng nên nhớ hãy lấy tin từ nhiều nguồn, bản in, truyền thanh, truyền hình, và mạng in-tơ-nét, hầu giúp ta lãnh hội được sự hiểu biết càng rộng lớn và chính xác về sự kiện và tầm quan điểm càng hay.

**Sắp xếp các biến cố hiện hành trong chung một bối cảnh.** Có người thường nói rằng “ngày 11 tháng 9 thay đổi tất cả”. Nhưng điều quan trọng ta cần nhớ là thay đổi, cả dần dần và xáo trộn, đều là một phần của lịch sử nhân loại. Hoa kỳ cũng như các nước khác trên thế giới đã vượt thoát nhiều cuộc khủng hoảng, kể cả khủng bố, bệnh tật, tai họa thiên nhiên và chiến tranh, và hầu hết, cứ mỗi lần như thế, lại trở nên hùng mạnh và cương nghị hơn.

**Đừng nhạo báng người khác hay ý kiến khác chỉ vì có dị biệt.** Vấn đề chiến tranh và khủng bố rất phức tạp và có nhiều quan điểm có lý do vững chắc. Thí dụ, có người ủng hộ cuộc chiến mà vẫn coi trọng việc bảo vệ thường dân, cũng như có người chống chiến tranh mà vẫn quan tâm sâu xa đến nước Mỹ và sự an toàn của binh sĩ ta. Bàn về các lập trường khác biệt là một trong những cách tốt nhất để mở rộng và làm sáng niềm tin riêng của ta và hiểu rõ thế giới hơn.

**Hãy phân biệt giữa sự kiện và ý kiến.** Sự kiện và ý kiến không giống nhau. Sự kiện là điều gì thực sự xảy ra. Ý kiến là điều ta cảm nghĩ thế nào trước những điều xảy ra. Ý kiến của ta nên dựa vào sự kiện mà không dựa vào tin đồn hay giả thử. Quyền có ý kiến riêng và nói lên ý kiến đó là điều phản ánh quyền quan trọng nhất của ta: quyền tự do suy nghĩ và phát biểu.

**Tim tòi và diễn đạt ý kiến một cách lễ độ.** Em có thể thảo luận ý kiến nhưng không được đá kích người khác. Tránh bêu xấu với lời lẽ như, “Kẻ nào chống chiến tranh là đồ chết nhất”, hay “Kẻ nào tin vào chiến tranh là đồ ngốc”. Hãy tập dùng những lời mở đầu để phát biểu suy tư của mình như, “tôi tin là” hay “bạn có nghĩ rằng” thay vì “Kẻ nào” hay “Không ai được”.

**Không được hăm dọa hay sách nhiễu bất cứ ai.** Giận dữ là một phản ứng tự nhiên khi ta thấy bị đe dọa. Chúng ta hay thích chê trách và đá kích kẻ khác. Có những cá nhân chịu trách nhiệm về mối xung đột hiện thời, chúng ta không có chiến tranh với một sắc dân hay một nền văn hóa nào. Thù ghét và tức giận chỉ làm cho vấn đề thêm xấu. Gây tổn thương hay đe dọa người khác chỉ vì tôn giáo, trang phục, hay chủng tộc của họ là sai trái và không giúp cho ta an toàn hơn hay làm cho nước Mỹ hùng mạnh hơn. Quả thực, sự đa dạng và tôn trọng dị biệt là một trong những mặt mạnh tuyệt hảo nhất của Hoa kỳ.

**Đừng lo khi thấy người lớn quan ngại hay bất trắc.** Nhiều người lớn có cảm giác mạnh trước biến cố hiện nay. Cũng như em, họ có thể bực bội trước cái giá sẽ trả của chiến tranh về nhân mạng và kinh tế hoặc cho rằng quân sự là giải pháp chọn duy nhất để bảo vệ Hoa kỳ và kiến tạo hòa bình thế giới. Tình trạng tranh luận sôi động ở nhà và nơi các cuộc biểu tình trên thế giới không phải là sai trái; nó chỉ đơn giản nêu lên mức quan trọng và khó khăn như thế nào để cân bằng được hai quan điểm này. Nên nhớ: ưu tiên hàng đầu nơi phụ huynh và giáo viên của em là nhằm giúp em nắm được những điều đang diễn ra và bảo toàn được an sinh của em.

**Suy nghĩ theo hướng tích cực.** Dù cho quan điểm về chiến tranh của em ra sao, mọi người đều mong sao cho cuộc xung đột đạt được giải pháp mau chóng và hòa bình. Chúng ta biết ơn những người, cả nam và nữ, mà mạng sống đang đứng trước rủi ro để bảo vệ chúng ta, và cầu chúc an toàn cho họ cũng như cho nhân dân Iraq.

Cần biết thêm chi tiết, hãy trao đổi với phụ huynh, giáo viên, chuyên viên tâm lý học đường hay giáo viên cố vấn của em. Hoặc là vào thăm trang mạng [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org).

---

Translated by FCPS from the original information – COPING IN UNSETTLING TIMES – TIPS FOR STUDENTS. Original information provided by the National Association of School Psychologists – 301-657-0270, [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)