

## Làm Thế Nào Bạn Biết Con Của Bạn Đang Trải Qua Căng Thẳng?

Trẻ em phản ứng với các sự kiện khác nhau từ một em đến em khác. Phản ứng của họ là phụ thuộc vào lứa tuổi và mức độ trưởng thành của họ. Các câu trả lời cũng bị ảnh hưởng bởi khoảng cách giữa họ với sự kiện này, mức độ tiếp xúc với nó qua các phương tiện truyền thông và họ nhìn thấy phản ứng của cha mẹ họ.

Vì vậy, làm thế nào bạn biết con của bạn đang trải qua căng thẳng? Là một phụ huynh hoặc người chăm sóc, mối quan hệ gần và thời gian với con của bạn sẽ giúp bạn phát hiện sự khác biệt trong hành vi của họ trước khi những người khác có thể.

Nhìn chung, hầu hết trẻ em đã có một hành vi thay đổi sau thảm họa. Một số phục hồi của họ cũng sẽ thuộc vào phản ứng và hành vi của bạn. Nếu bạn đang buồn hoặc căng thẳng, họ sẽ cảm giác nó một cách nhanh chóng.

Dưới đây là thông tin về những gì các chuyên gia dự đoán sẽ là tín hiệu từ các trẻ em ở các độ tuổi khác nhau khi họ đang lo lắng vì khủng hoảng.

### Trẻ Sơ Sinh đến 6 Tuổi

Trẻ sơ sinh có thể trở nên thêm nhạy cảm. Họ có thể khóc nhiều hơn bình thường hoặc muốn được ôm ấp nhiều hơn nữa. Lớp mẫu giáo có thể cảm thấy bất lực, thiếu năng lực và sợ hãi về việc bị tách rời khỏi cha mẹ / người chăm sóc ngay cả khi họ đã quen với đi trường học hoặc đi đến người chăm sóc. Họ có thể trở lại đói dầm hay bị thoái hóa trong phát triển của họ, và họ có thể có một thời gian khó ngủ.

### Trẻ Em 7-10 Tuổi

Trẻ em ở nhóm tuổi này đã biết về sự mất mát có thể cảm thấy buồn, giận dữ hoặc sợ sự kiện sẽ xảy ra nữa. Các bạn của họ có thể chia sẻ thông tin sai lệch cho nên cha mẹ hoặc người chăm sóc cần phải chính xác. Những trẻ em này có thể tập trung vào các chi tiết của sự kiện này và muốn nói mọi lúc. Điều này có thể làm mất sự tập trung của họ và ảnh hưởng đến cách họ học ở trong trường.



### Thiếu Niên và Thanh Thiếu Niên

Một số thiếu niên và thanh thiếu niên phản ứng với những hành vi nguy hiểm. Điều này có thể bao gồm lái xe nguy hiểm hoặc uống rượu hoặc sử dụng ma túy. Những người khác có thể trở nên sợ rời khỏi nhà. Họ có thể giảm bớt thời gian họ đi chơi với bạn bè. Họ thậm chí có thể bắt đầu có bạn mới với những người bạn không chấp nhận. Họ có thể cảm thấy bị áp đảo bởi những cảm xúc mãnh liệt của họ nhưng vẫn không thể nói về chúng. Những cảm xúc có thể dẫn đến kích động tăng lên và thậm chí tranh luận hay đánh nhau với anh chị em, cha mẹ/người chăm sóc hoặc người lớn khác.

### Người Chuyên Cẩn

Những trẻ em phụ thuộc vào máy thở hoặc bị hạn chế với một chiếc xe lăn hoặc giường có thể có phản ứng rõ rệt hơn với cuộc khủng hoảng đe dọa hoặc thực tế. Điều này cũng đúng cho thanh thiếu niên với những hạn chế khác về thể chất hoặc tinh thần. Họ có thể hiển thị cảm xúc như lo lắng, căng thẳng hay tức giận vì họ có năng lực ít hơn để đi xung quanh so với những người khác. Họ có thể cần thêm sự đảm bảo bằng lời nói hay lời giải thích nhiều hơn, ôm ấp vuốt ve, thoải mái và tích cực liên hệ với vật lý khác.

Thật không may, tất cả các hành vi của trẻ em không phù hợp với một danh sách tốt đẹp, gọn gàng. Không phải tất cả trẻ em đáp ứng với cách làm này. Một số có thể nghiêm trọng hơn, phản ứng lâu dài vào nhiều yếu tố, chẳng hạn như:

- Tiếp xúc tiếp xúc với cuộc khủng hoảng, đặc biệt nếu họ đã có kinh nghiệm phải rời khỏi nhà của họ. Thấy người bị thương hoặc chết sẽ ảnh hưởng đến họ, như là bản thân sẽ bị thương hoặc cảm giác cuộc sống của mình bị đe dọa.
- Mất. Sự chết hoặc bị thương của một thành viên gia đình, bạn thân hoặc vật nuôi.

- Căng thẳng tiếp tục từ những ảnh hưởng của thiên tai. Căng thẳng như vậy có thể bao gồm di chuyển ra khỏi nhà do sơ tán, bị đuổi khỏi nhà hoặc lý do khác, mất liên lạc với bạn bè và hàng xóm và mất những điều quan trọng đối với họ, như một món đồ chơi yêu thích hoặc vào một sân chơi. Cuộc sống của họ bị phá vỡ khi họ không còn có một nơi gặp gỡ bình thường hoặc thói quen của họ và điều kiện để sống thay đổi.
- Một kinh nghiệm trước của chấn thương. Kinh nghiệm này có thể bao gồm phải sống qua kinh nghiệm hoặc xem thấy lạm dụng hoặc thảm họa lớn.

Hầu hết trẻ em, những hành vi thay đổi sẽ mờ dần theo thời gian. Trẻ em đã được trực tiếp tiếp xúc với một chấn thương trước có thể có khó chịu một lần nữa, và các dấu hiệu của hành vi liên quan đến sự kiện đó có thể trở lại nếu họ nhìn thấy hoặc nghe về những gì đã xảy ra.

Ví dụ, chúng ta tiếp tục học hỏi của trẻ em xem lại những lo ngại của họ về các cơn bão liên quan đến kinh nghiệm của họ sau khi cơn bão Katrina, Rita và Gustav khi thời tiết phát triển xấu hay họ nghe thấy gió mạnh xáo xạc cây. Thêm khó khăn từ một thảm họa hoặc cuộc khủng hoảng khác có thể khuấy động những cảm xúc một lần nữa.

### Những Gì Bạn Có Thể Làm

Khi cha mẹ và người chăm sóc hoặc các thành viên khác trong gia đình giải quyết với tình trạng một cách bình tĩnh và tự tin, họ có thể cung cấp sự hỗ trợ tốt nhất cho con cái của họ, phản ứng của con cái bị ảnh hưởng bởi các hành vi con nhìn thấy. Con cái cũng rất nhạy cảm với những gì họ nghe và cảm nhận được từ cha mẹ/người chăm sóc và người quan trọng khác trong cuộc sống của họ.

Bạn chuẩn bị tốt hơn, bạn có thể có ít căng thẳng hơn. Bạn kiểm soát và tự tin nhiều hơn, bạn cảm thấy yên tâm hơn trong một thảm họa. Điều này có thể giúp trẻ em đối phó.

### Hiện Thị Sự Hiểu Biết

Sau thảm họa, hầu hết trẻ em sợ rằng sự kiện sẽ xảy ra một lần nữa - mà cha mẹ của họ có thể bị mất việc làm, họ sẽ bị bỏ lại một mình hoặc tách khỏi gia đình của họ hoặc, thậm chí tệ hơn, người gần sẽ bị giết hoặc bị thương.



Bạn có thể giúp trẻ em bằng cách:

- Bình tĩnh chia sẻ sự thật về sự kiện này và kế hoạch để giữ các em an toàn. Nếu một đứa trẻ đặt câu hỏi về những gì đã xảy ra, trả lời đơn giản. Đừng đi vào nhiều chi tiết như bạn sẽ cho một đứa trẻ lớn tuổi hay người lớn. Số lượng trẻ em cần thiết biết và có thể sử dụng sẽ khác nhau cho mỗi đứa.
- Khuyến khích họ nói chuyện hay bày tỏ những gì họ đang cảm thấy thông qua các bức tranh hoặc vẽ của họ.
- Lắng nghe mỗi quan tâm của họ. Cho thấy rằng bạn hiểu những mối quan tâm và trả lời các vấn đề họ nâng cao.
- Đưa ra cho họ nhiệm vụ cụ thể để làm. Điều này cho phép họ biết họ có thể giúp đỡ và có thể khôi phục lại một cảm giác tự kiểm soát. Nó cũng tạo cho họ khả năng dự báo thêm về gia đình và cuộc sống cộng đồng.
- Chỉ tiêu thêm thời gian với họ và tái lập thói quen hàng ngày cho công việc, trường học, chơi, ăn uống và nghỉ ngơi.
- Hiểu rằng trẻ em có một loạt phản ứng các với cuộc khủng hoảng. Những phản ứng này ảnh hưởng bởi tuổi tác, sự trưởng thành của họ và trải nghiệm cuộc sống.

- Biết khi nào và làm thế nào để được giúp đỡ trẻ em nào tiếp tục đau khổ, có nguy cơ, làm đau cho chính mình hoặc đe dọa người khác.
- Giám sát và hạn chế gia đình của bạn tiếp xúc với các phương tiện truyền thông. Tin tức của sự kiện có thể mang lại sự sợ hãi, bối rối và lo âu của trẻ em và người lớn. Điều này áp dụng với thiên tai lớn hoặc các sự kiện khủng bố mà rất nhiều tài sản bị hư hại và người bị thiệt mạng. Xem hình ảnh của một sự kiện có thể gây ra trẻ em tin rằng sự kiện sẽ xảy ra một lần nữa. Phụ huynh và người chăm sóc có thể muốn thảo luận về những gì đang được lưu ý về thiên tai. Bạn tự hạn chế tiếp xúc chương trình làm bạn lo lắng cũng là một ý tưởng tốt.
- Sử dụng mạng lưới hỗ trợ. Phụ huynh và người chăm sóc là nguồn tốt nhất hỗ trợ cho trẻ em của họ trong thời điểm khó khăn. Vì vậy, điều quan trọng là người lớn hiểu biết cảm xúc của riêng mình để phát triển chiến lược đối phó. Một cách là xây dựng và sử dụng hệ thống hỗ trợ trong xã hội bao gồm gia đình, bạn bè, các tổ chức cộng đồng/cơ quan, nhà thờ hoặc các nguồn lực khác. Điều này sẽ giúp người lớn cảm thấy được hỗ trợ và cũng sẽ giúp họ quản lý phản ứng của họ tốt hơn. Đối lại, họ sẽ ít đau khổ hơn, được kiểm soát những suy nghĩ và cảm xúc của mình và có thể hỗ trợ trẻ em của họ tốt hơn.

Nếu trẻ em vẫn tiếp tục khó chịu bởi những gì đã xảy ra, hoặc nếu phản ứng của trẻ em làm giảm xuống học tập hoặc mối quan hệ của mình tại nhà hoặc với bạn bè, trẻ em có thể cần giúp đỡ thêm. Bạn có thể muốn cho con bạn nói chuyện với bác sĩ chăm sóc hoặc bác sĩ tâm thần chuyên cung cấp về nhu cầu của trẻ em.

Nguồn: American Red Cross và Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh, Duy Trì Lãnh Mạnh Của Tâm Trí

Diane D. Sasser, Tiến Sĩ, C.F.L.E.  
Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng,  
Phát Triển Gia Đình và Trẻ Em

# Quyết Định Hóa Đơn Nào Để Trả Đầu Tiên

Các hóa đơn liên tục đến và đến - bất kể tình hình tài chính hoặc việc làm của bạn. Bạn có nghĩa vụ phải trả tất cả các khoản nợ, vì vậy bạn phải đối mặt với một số quyết định khó khăn khi bạn không có đủ tiền để trả.

Tình hình khác nhau với mọi người, có nghĩa là không có danh sách liên quan đến thứ tự mà các hóa đơn phải được thanh toán. Nhưng có một số quy tắc bạn có thể làm theo để giúp bạn xác định ưu tiên hóa đơn thanh toán bao gồm:

Trước tiên, trả các hóa đơn liên quan đến nhà ở. Không trả tiền thuê nhà hoặc thế chấp của khoản thanh toán có thể dẫn đến việc mất nhà ở của bạn.

Tiếp theo, trả chi phí sinh hoạt cơ bản, bao gồm các cửa hàng tạp hóa và bảo hiểm y tế. Nếu bất cứ người nào trong gia đình của bạn bị bệnh, không có bảo hiểm y tế có thể là khó khăn. Ngoài ra, hãy nhớ rằng giảm thu nhập có thể cho Chương Trình Bỏ Sung Dinh Dưỡng (SNAP) hỗ trợ bạn. Xem trang [www.dcf.louisiana.gov](http://www.dcf.louisiana.gov) để xem nếu bạn có đủ điều kiện.

Trả tiền tối thiểu cần thiết để giữ các dịch vụ quan trọng. Thanh toán đầy đủ và ngay lập tức toàn bộ hóa đơn có thể không cần thiết. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ và trả tiền tối thiểu cần thiết để tránh bị cắt các dịch vụ.

Duy trì các khoản thanh toán xe. Nếu bạn cần xe của bạn để đi làm, thực hiện thanh toán xe hơi ưu tiên tiếp theo của bạn. Thực hiện trả bảo hiểm để tránh các chi phí, vấn đề pháp lý, hoặc chi phí từ một tai nạn.

Khoản nợ thuế là một ưu tiên cao. Các thuế thu nhập mà không tự động trừ từ tiền lương của bạn phải được thanh toán. Thuế ưu tiên/thanh toán khác bao gồm:

- Thuế đất, nếu không có ở trong thanh toán thế chấp của bạn.
- Thuế Liên Bang phải được đệ trình, ngay cả khi bạn không thể trả tiền cho các loại thuế.
- Thanh toán hỗ trợ trẻ em là tòa án đã ra lệnh và sẽ không biến mất.

Khoản thanh toán sinh viên vay rất ít quan trọng hơn các khoản nợ thảo luận ở trên. Nhưng khoản thanh toán sinh viên vay bộ sưu tập có thể lấy như trong tiền lương, chiếm giữ lại tiền thuế và từ chối các khoản vay hoặc trợ cấp mới.

Khoản vay mà không có tài sản, chẳng hạn như các khoản nợ thẻ tín dụng, hóa đơn y tế và các khoản nợ cho các chuyên gia, là ưu tiên thấp. Khi bạn không có cam kết tài sản, có ít khi các chủ nợ có thể làm hại bạn bất cứ điều gì trong ngắn hạn.

Các khoản vay với đồ gia dụng là một ưu tiên thấp. Chủ nợ hiếm khi thu hồi đồ gia dụng vì giá trị trong thị trường thấp và cần thiết sự tham gia của tòa án.

Xử lý các khoản nợ đứng tên giống như những khoản nợ khác. Nếu bạn đã đặt tài sản vay tiền nợ đứng tên, xử lý như là ưu tiên cao. Nếu không có tài

sản được cam kết, xử lý khoản nợ như là ưu tiên thấp.

Không trả tiền nếu bạn có một lý do pháp lý không phải trả tiền, như là hàng hóa bị hư hỏng hoặc nếu chủ nợ yêu cầu tiền mà không có quyền. Nếu bạn nghĩ rằng bạn có một trường hợp pháp luật, liên hệ với luật sư.

Đừng để đe dọa để hủy hoại tín

dụng của bạn làm bạn chuyển một khoản nợ đến một ưu tiên cao hơn. Chủ nợ có thể đã báo cáo khoản nợ đến một cơ quan báo cáo tín dụng.

Đừng để những nỗ lực thu nợ hoặc mối đe dọa của hành động pháp lý làm thay đổi các ưu tiên thanh toán. Làm sự lựa chọn của bạn dựa trên những gì là tốt nhất cho bạn. Nhiều mối đe dọa không thực hiện, và hầu hết các yêu cầu thủ tục dài, phức tạp cho các chủ nợ.

Làm cho bản án tòa án một ưu tiên cao nếu chủ nợ đã kiện. Các chủ nợ có thể thi hành một bản án bằng cách yêu cầu tòa án thu hồi tài sản, tiền lương và tài khoản ngân hàng của bạn.

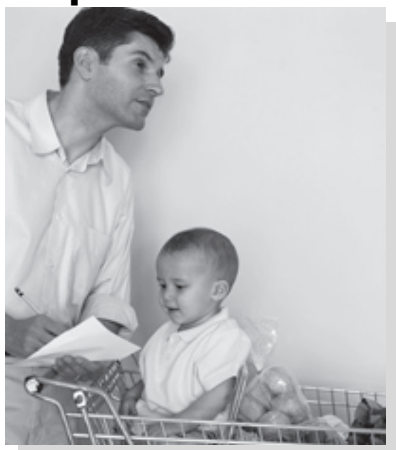
Suy nghĩ hai lần trước khi cùng cố các khoản nợ hoặc vay lại tiền nhà của bạn. Điều này có thể rất tốn kém và giúp cho các chủ nợ có nhiều cơ hội hơn để thu hồi tài sản lớn của bạn.

Tham Khảo: Đại Học Wisconsin Mở Rộng. (2009). "Làm Việc trong khi Giảm Thu Nhập."

Jeanette Tucker, Tiến Sĩ, R.F.G.,  
Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Kinh Tế Gia Đình



# Thực Phẩm cho Trẻ Em



Bạn có thể giúp con bạn phát triển các thói quen tốt bằng cách làm giờ ăn cơm dễ chịu và thoải mái. Nó có thể là một thời gian để thưởng thức với các thành viên khác trong gia đình và để tìm hiểu về thực phẩm.

Các chuyên gia dinh dưỡng nói công việc cha mẹ là để cung cấp cho trẻ em thực phẩm lành mạnh và cung cấp một nơi dễ chịu, bình tĩnh cho họ ăn. Sau đó, cha mẹ cần để thư giãn và để cho trẻ em lựa chọn những gì và bao nhiêu để ăn.

Nghiên cứu cho thấy trẻ em mẫu giáo có thể lựa chọn thực phẩm lành mạnh và họ cần phải được cho phép để làm theo tín hiệu cơ thể của họ bằng cách ăn khi chúng đói. Cho trẻ em nhiều thực phẩm bổ dưỡng để lựa chọn và họ sẽ ăn nhiều loại thức ăn theo thời gian.

Hãy cho Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ MyPyramid hướng dẫn bạn trong việc lựa chọn loại thực phẩm bổ dưỡng cho con của bạn. Chọn nhiều loại thực phẩm từ các nhóm thực phẩm MyPyramid: loại lúa mì, rau, trái cây, sữa và thịt và đậu.

Chọn loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng. Tránh thực phẩm với các loại đường được thêm vào và những chất béo. Họ có calo cao, nhưng ít vitamin hay khoáng sản.

Trẻ em có một cảm giác của mùi và hương vị, do đó, thực phẩm không cần phải rất dày dặn hay mặn để làm hấp dẫn. Trong việc chuẩn bị các bữa ăn và món ăn nhẹ, ghi nhớ rằng trẻ em thích:

**Màu sắc tươi sáng:** Cà rốt cam, đậu Hà Lan màu xanh lá cây và trái cam lát. Trái cây và rau quả có thể làm mất nhìn thêm hấp dẫn cho bữa ăn và món ăn nhẹ.

**Hương vị nhẹ:** Cà rốt trẻ, khoai tây, chuối và táo nước sốt làm hấp dẫn cho một đứa trẻ. Nếu bạn nấu súp lơ, cải bắp hoặc bông cải xanh, nấu nó một thời gian rất ngắn để ngăn chặn phát triển hương vị mạnh.

**Kết cấu khác nhau:** Trái cây và rau quả tươi, súp mịn và puddings và thịt mềm nấu chín hoặc trứng.

**Thực phẩm ăn với ngón tay:** Mảnh nhỏ của rau diếp hoặc bánh mì hoặc pho mát và bánh mì cắt thành miếng nhỏ.

**Nhiệt độ khác nhau:** Trẻ em thích thực phẩm mát hơn người lớn thích, nhưng nó nên ấm đủ để được ngon. Thực phẩm lạnh như custards và kem là yêu thích của trẻ em.

**Thực phẩm đơn giản, không pha trộn:** Trẻ em thường thích thịt và rau không pha trộn - để họ có thể nhìn thấy và nhận biết họ - thay vì trong một sòng. Họ thích rau diếp, cà chua thái và cà rốt không pha trộn như là một salad.

## Lời khuyên để giúp bạn nào ăn chậm:

- Cung cấp thực phẩm lành mạnh vào các bữa ăn và món ăn thường xuyên để con của bạn sẽ được sẵn sàng ăn.
- Cung cấp một phần nhỏ của thực phẩm, như 1-2 muỗng canh. Nếu muốn nhiều hơn nữa phục vụ lần thứ hai.
- Cho phép trẻ em của bạn thời gian để ăn.
- Cho phép con dừng ăn khi con quý vị nói đó là đủ, ngay cả khi vẫn còn thức ăn trên đĩa.
- Không áp lực, đe dọa hay xin con em mình ăn hoặc làm sạch đĩa.

Chuẩn bị bởi Beth Reames, Tiến Sĩ, R.D., L.D.N.  
Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Dinh dưỡng và Sức Khỏe

Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.

Thăm trang web của chúng tôi:

[www.LSUAgCenter.com](http://www.LSUAgCenter.com)

Pub. 3176-B (7.5M) 03/11

LSU AgCenter là một khuôn viên toàn tiểu bang của hệ thống LSU và cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

Translated by Huy D. Le & Mai T. Dang

LSU AgCenter  
Knapp Hall - LSU Campus  
Post Office Box 25100  
Baton Rouge, LA 70894-5100