

## Kỹ năng làm cha mẹ tích cực và Kỹ năng chăm sóc, hàn gắn sau sang chấn cho trẻ

Giảng viên: Luke Talikowski

Hà Nội, 4/2016



## Tổng quan về tập huấn

Nội dung tập huấn gồm 2 phần:

- ⌘ Kỹ năng làm cha mẹ tích cực, và
- ⌘ Kỹ năng chăm sóc, hàn gắn sau sang chấn cho trẻ

## Mục đích tập huấn – Phần 1

### Học viên sẽ hiểu được:

- ⌘ Ý nghĩa của kỷ luật tích cực và những giới hạn thích hợp.
- ⌘ Những tuýp làm cha mẹ và tuýp cha mẹ của mỗi người.
- ⌘ Kỹ thuật kỷ luật tích cực.

## Định nghĩa “Kỷ luật”

- ⌘ Kỷ luật là hệ thống các quy định nhằm điều chỉnh hành vi và cách cư xử của mỗi cá nhân.
- ⌘ Là một quá trình định hình và chấn chỉnh thái độ và hành vi của trẻ qua nhiều năm.



## Kỷ luật hiệu quả



- ⌘ Giáo dục trẻ
  - ☒ Phải làm gì
  - ☒ Giải quyết vấn đề
  - ☒ Tương tác phù hợp
  - ☒ Tự giác
- ⌘ Khuyến khích sự trưởng thành
- ⌘ Tăng cường tự nhận thức
- ⌘ Giúp trẻ tiếp thu và học hỏi

## Định nghĩa “Trừng phạt”



### **Trừng phạt**

Được định nghĩa là việc sử dụng các biện pháp kiểm soát nhằm ép buộc trẻ thay đổi hành vi

## Các hình thức trừng phạt

- ⌘ Gây ra đau đớn
- ⌘ Bắt trẻ chịu đựng
- ⌘ Ép buộc những hình phạt không liên quan
- ⌘ Công kích cảm xúc của trẻ



## Tại sao cha mẹ trừng phạt con cái

- ⌘ Để hành vi xấu dừng lại ngay lập tức
- ⌘ Vì trẻ em thường thể hiện sự ân hận sau khi bị phạt
- ⌘ Cha mẹ hả cơn giận
- ⌘ Cha mẹ cảm thấy được kiểm soát
- ⌘ Cha mẹ không chấp nhận việc con có thể “trốn tội”
- ⌘ Cha mẹ khi còn nhỏ đã bị đối xử tương tự



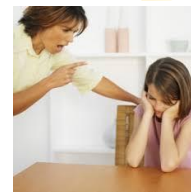
## Bạn thuộc tuýp làm cha mẹ nào? Câu hỏi trắc nghiệm & thảo luận

- ⌘ Hoàn thành bảng hỏi ‘Tuýp làm cha mẹ của bạn là gì?’
- ⌘ Thảo luận kết quả trong nhóm của bạn
- ⌘ Trong việc nuôi nấng con cái, cách làm của bạn khác với cách bố mẹ bạn nuôi dạy bạn như thế nào?
- ⌘ Trong việc nuôi nấng con cái, cách làm của bạn và của bố mẹ bạn giống nhau ở điểm gì?
- ⌘ Quay lại khoảng thời gian thơ ấu, bạn có cảm nhận gì về những hình thức kỷ luật bố mẹ dành cho bạn?



## Nghiêm khắc/Độc đoán

- ⌘ Liên tiếp đòi hỏi
- ⌘ Trừng phạt một cách khắc nghiệt
- ⌘ Coi trọng sự vâng lời
- ⌘ Hạ thấp tính tự lập và riêng tư cá nhân
- ⌘ Kỷ luật bằng vũ lực
- ⌘ Hay la hét và đe dọa
- ⌘ Không cho phép con cái được lựa chọn dù đó là lựa chọn hợp lý
- ⌘ Thiếu tình thân



## Trẻ được nuôi dạy trong môi trường nghiêm khắc

- ⌘ Có thể thiếu tính tự giác, tính ham học hỏi, và sáng tạo
- ⌘ Thường bị hạn chế tính tự lập và tính quyết đoán
- ⌘ Không phát triển kỹ năng tự quyết định cho bản thân
- ⌘ Không chắc phải cư xử như thế nào và phụ thuộc vào người khác để làm chủ cuộc sống của mình
- ⌘ Có thể có lòng tự trọng kém
- ⌘ Có thể hung hăng hoặc ngang ngạnh



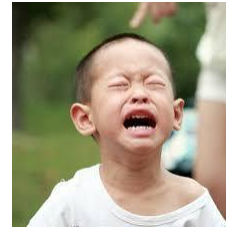
## Dễ dãi/ Nuông chiều

- ⌘ Không đặt ra quy định hay chỉ bảo nào cả
- ⌘ Không thể hiện được vai trò, thiếu quyết đoán
- ⌘ Tỏ ra thiếu quan tâm
- ⌘ Nguy hiểm cho việc không dành đủ thời gian với con
- ⌘ Trẻ tự ý ra quyết định (VD: giờ đi ngủ, giờ ăn, giờ xem TV)
- ⌘ Xảy ra với cha mẹ lạm dụng chất gây nghiện hoặc chưa trưởng thành



## Trẻ được nuôi dạy trong môi trường dễ dãi buông thả

- ⌘ Không học được cách tự điều chỉnh hành vi
- ⌘ Thiếu chín chắn
- ⌘ Có thể có thái độ hung hăng khi ở nhà
- ⌘ Có thể hành động thiếu trách nhiệm
- ⌘ Tính tự trọng thấp
- ⌘ Chậm phát triển cảm xúc
- ⌘ Ít có khả năng giải quyết sự thất vọng
- ⌘ Bỏ học
- ⌘ Dùng ma túy
- ⌘ Cố tình phá vỡ các quy định chỉ để gây sự chú ý



## Bỏ mặc/Sao nhãng

- ⌘ Vô cảm với nhu cầu và suy nghĩ của trẻ
- ⌘ Lờ đi sự hiện diện của trẻ hoặc những việc trẻ làm
- ⌘ Không lưu tâm tới các hoạt động của trẻ, cũng như những thành công, thất bại trẻ gặp phải
- ⌘ Thiếu tình thân



## Trẻ được nuôi dạy trong môi trường bị bỏ mặc, sao nhãng

- ⌘ Gặp khó khăn trong việc hình thành quan hệ gắn kết với cha mẹ khi còn nhỏ
- ⌘ Gặp vấn đề trong xây dựng mối quan hệ với bạn bè
- ⌘ Có biểu hiện hành vi chống đối khi đến tuổi vị thành niên
- ⌘ Khả năng tự điều chỉnh kém
- ⌘ Vấn đề tâm lý (trầm cảm, cô lập, v.v.)
- ⌘ Có nguy cơ sử dụng chất gây nghiện
- ⌘ Có nguy cơ tham gia vào những hành vi tình dục nguy hiểm hoặc bừa bãi
- ⌘ Tình trạng học tập và khả năng ứng xử xã hội thấp

## Ôn hòa/Có quyền hành/Dân chủ

- ⌘ Thiết lập những tiêu chuẩn, quy định hợp lý
- ⌘ Có kỳ vọng phù hợp với khả năng của con
- ⌘ Khuyến khích con phát triển tính tự lập
- ⌘ Đưa ra và áp dụng nguyên tắc nhất quán
- ⌘ Cho con được lựa chọn
- ⌘ Xây dựng một môi quan hệ dân chủ với con
- ⌘ Tôn trọng quyền cá nhân của con





## Trẻ được nuôi dạy trong gia đình ôn hòa/mềm dẻo

- ⌘ Có trách nhiệm
- ⌘ Biết tự lập
- ⌘ Phát triển lòng tự trọng và sự tự tin
- ⌘ Có khả năng chế ngự cảm xúc giận dữ



## Tình huống thảo luận về cách làm cha mẹ

Trường hợp 1: Xuân 16 tuổi.

Em đi ngủ bất cứ lúc nào em muốn, không tham gia việc nhà, và mẹ cũng chưa bao giờ kỷ luật em. Xuân và mẹ đi đến mọi nơi cùng nhau, giống như hai người bạn thân.

Q: Mẹ Xuân thuộc tuýp làm cha mẹ nào?

A:

Trường hợp 2: Hùng 12 tuổi.

Cha của Hùng làm việc suốt ngày và không bao giờ có thời gian dành cho em. Hùng và cha hầu như không nói chuyện. Hùng không đi học, em cả ngày chỉ lang thang trên phố. Một vào người hàng xóm còn thấy em uống rượu.

Q: Cha của Hùng thuộc tuýp làm cha mẹ nào?

A:

## Tình huống thảo luận về cách làm cha mẹ (tiếp)

Trường hợp 3: Hồng là chủ gia đình, và là mẹ của ba đứa con, đóng vai trò cả làm cha và làm mẹ. Hồng đặt ra rất nhiều nguyên tắc cho con, cô phạt con mỗi khi con làm điều gì sai.

Q: Tuýp làm cha mẹ của Hồng?

A:

Trường hợp 4: Bà Phương đang chăm cháu 6 tuổi. Bà đặt ra quy tắc cho cháu, bà nói rằng điều quan trọng là phải kiên nhẫn và lắng nghe trẻ. Khi trẻ làm điều gì sai, bà Phương dành thời gian trò chuyện cho cháu hiểu.

Q: Tuýp làm cha mẹ của bà Phương là gì?

A:

## Độ tuổi và các giai đoạn trưởng thành của trẻ

Hiểu về các giai đoạn phát triển của trẻ giúp bạn:

- ⌘ Hiểu được những việc trẻ làm tại mỗi cột mốc độ tuổi khác nhau.
- ⌘ Không đặt ra quá nhiều kỳ vọng cho trẻ khi còn quá sớm
- ⌘ Phòng tránh những vấn đề nghiêm trọng
- ⌘ Đưa ra những cách thức an toàn cho trẻ để trẻ làm điều mình muốn và sẵn sàng phát triển lên giai đoạn tiếp theo



## Những nguyên nhân của việc trẻ có hành vi không tốt



- ⌘ Gây sự chú ý
- ⌘ Quyền lực
- ⌘ Trả thù
- ⌘ Cảm thấy thấp kém



## Các bước thực hành kỷ luật tích cực

- ⌘ Bỏ qua những hành vi nhỏ gây khó chịu của trẻ
- ⌘ Khen ngợi và thưởng cho những hành vi tích cực
- ⌘ Cùng trẻ đặt ra những quy tắc cơ bản
- ⌘ Cùng trẻ quyết định hậu quả của việc phá vỡ quy tắc
- ⌘ Cho trẻ thấy hậu quả này một cách nhất quán và bình tĩnh khi trẻ không thực hiện theo quy tắc

## Sử dụng hậu quả như một hình thức kỷ luật – Học từ sai lầm

### Hậu quả tự nhiên

- ⌘ Hậu quả tự nhiên cho phép trẻ học hỏi từ những quy luật của tự nhiên. Ví dụ: nếu trẻ không ăn, trẻ sẽ bị đói. Nếu trẻ không làm bài tập về nhà, trẻ sẽ bị điểm kém.
- ⌘ Cha mẹ để cho những hậu quả, dù không dễ chịu, nhưng thuận theo tự nhiên xảy đến với trẻ khi trẻ không làm theo chỉ bảo.
- ⌘ Quy tắc “ngón tay cái” là: luôn cho trẻ được lựa chọn, đưa trẻ những lựa chọn mà bố mẹ thấy chấp nhận được.
- ⌘ Không phải là luôn khả thi – sự an toàn của trẻ là trên hết

## Sử dụng hậu quả như một hình thức kỷ luật – Học từ sai lầm

### Hậu quả theo logic

- ⌘ Được sắp đặt bởi cha mẹ.
- ⌘ Hậu quả cha mẹ đưa ra phải tương ứng với hành vi của trẻ một cách logic.

Ví dụ:

“Quý hay để quần áo bẩn bừa bãi trên sàn và không bao giờ chịu bỏ vào túi giặt như mẹ yêu cầu. *Cầu nhau, mắng mỏ, dọa dẫm đều không có tác dụng. Quý vẫn cứ tiếp tục để quần áo bẩn trên sàn. Mẹ nhắc em, với giọng quả quyết nhưng thân thiện, rằng mẹ sẽ chỉ giặt những đồ được để trong túi giặt. Sau 5 ngày, Quý không còn quần áo sạch để mặc đến trường nữa và em thấy rất khó chịu khi phải mặc quần áo bẩn nhũn nhũn. Sau đó Quý nhớ rằng em phải để quần áo bẩn vào túi giặt”.*

## Sự khác biệt giữa hậu quả và trừng phạt

Hậu quả	Trừng phạt
Giọng điệu bình tĩnh	Giọng điệu tức giận
Hành động thân thiện nhưng quyết đoán	Hành động gay gắt
Sẵn sàng chấp nhận quyết định của trẻ	Không muốn cho trẻ lựa chọn

You're free to make whatever choice you want, BUT you're not free from the consequences of the choice.

## Kỹ thuật kỷ luật hiệu quả

- ⌘ Lường trước được rắc rối
- ⌘ Đưa ra lời nhắc nhở nhẹ nhàng từ sớm
- ⌘ Cho phép nhiều lựa chọn
- ⌘ Bỏ qua những khó chịu vặt vãnh



## Kỹ thuật kỷ luật hiệu quả

- ⌘ Sắp đặt trước
- ⌘ Tách rời
- ⌘ Lờ đi
- ⌘ Quản lý hành vi
- ⌘ Quyết đoán
- ⌘ Định hướng
- ⌘ Giữ kiểm soát
- ⌘ Khen ngợi



## Time in - Time away - Time out

### 1. Cùng dành thời gian: time in

- Cùng trẻ lập quy tắc
- Khen ngợi tích cực
- Giúp điều chỉnh cảm xúc và giữ bình tĩnh
- Giám sát
- Cho trẻ hiểu là bạn quan tâm chứ không bỏ mặc trẻ



### 2. Cho trẻ ở một mình: time away

- Người giận cho bạn và trẻ
- Đề trẻ trong tầm quan sát được: quyết định trước những nơi trẻ thấy thoải mái
- Không phải là trừng phạt

### 3. Phạt: time out

- Phạt trẻ và không để ý tới trẻ
- Không áp dụng cho trẻ bị sang chấn hoặc rối nhiễu gắn bó. Nếu sử dụng, phải dựa trên quy tắc đặt ra trước và không áp dụng trong phòng ngủ của trẻ

## Không áp dụng hình phạt bằng vũ lực

Tát, đánh, dùng muôi gỗ hoặc cho xà phòng vào miệng trẻ



Xi nhục hoặc các hình phạt chế giễu

Không đáp ứng nhu cầu cơ bản về thể chất và môi trường cho trẻ như thức ăn, khóa trái trẻ trong phòng hoặc để trẻ ngoài đường

Dọa nạt trẻ rằng sẽ áp dụng một trong các hình phạt trên



## Kỹ năng chăm sóc hàn gắn

Chăm sóc trẻ phải trải qua sang chấn



## Mục đích tập huấn– Phần 2

### Học viên sẽ hiểu được:

Sang chấn là gì, ảnh hưởng của sang chấn lên trẻ;

Cách nhận biết dấu hiệu sang chấn ở trẻ ở các độ tuổi khác nhau;

Sự trùng lặp giữa sang chấn và các rối nhiễu tâm trí khác;

Kỹ năng chăm sóc hàn gắn là gì, vì sao cha mẹ cần biết kỹ năng này;

Cách áp dụng kỹ năng chăm sóc hàn gắn

31

## Sang chấn là gì?

- ⌘ Sang chấn là phản ứng về mặt cảm xúc với một sự kiện căng thẳng gây sợ hãi hoặc tổn thương.
- ⌘ Tổn thương có thể về mặt thể chất hoặc tâm lý, có thật hoặc chỉ được ngầm hiểu, có thể đe dọa tới trẻ hoặc người thân nào đó của trẻ.
- ⌘ Sang chấn có thể là hậu quả sau một sự kiện đơn lẻ, hoặc sau nhiều lần liên tiếp bị tác động





## Sự kiện gây sang chấn

- ⌘ Bị lạm dụng (thể chất, tình dục, cảm xúc)
- ⌘ Bị bỏ mặc
- ⌘ Hệ lụy của nghèo đói
- ⌘ Bị tách rời khỏi người thân
- ⌘ Bắt nạt
- ⌘ Chứng kiến tổn thương lên người thân hoặc vật nuôi (VD. bạo lực tại gia đình hoặc bạo lực cộng đồng)
- ⌘ Thiên tai hoặc tai nạn
- ⌘ Hành vi bất ngờ của cha mẹ do cha mẹ dùng chất gây nghiện hoặc bị rối nhiễu tâm trí



## Ảnh hưởng của sang chấn lên trẻ em

Sang chấn có thể tác động lên

- ⌘ Cơ thể của trẻ
  - ☒ Mất khả năng kiểm soát phản ứng cơ thể khi bị stress
  - ☒ Bệnh mãn tính, ngay khi đã trưởng thành (bệnh tim, béo phì)
- ⌘ Não bộ (tư duy)
  - ☒ Gặp khó khăn trong học tập, tư duy và tập trung
  - ☒ Trí nhớ bị suy giảm
  - ☒ Gặp khó khăn trong việc chuyển từ một suy nghĩ hay hoạt động này sang suy nghĩ hoặc hoạt động khác

## Ảnh hưởng của sang chấn lên trẻ em

- ⌘ Cảm xúc, cảm giác
  - ☑ Lòng tự tôn thấp
  - ☑ Thấy bất an
  - ☑ Không có khả năng điều chỉnh cảm xúc
  - ☑ Khó khăn trong việc gắn kết với người chăm sóc
  - ☑ Rắc rối với những mối quan hệ bạn bè
  - ☑ Trầm cảm, lo âu



## Ảnh hưởng của sang chấn lên trẻ em

- ⌘ Hành vi
  - ☑ Thiếu khả năng kiểm soát xung động
  - ☑ Gây gổ, hung hăng, bỏ chạy
  - ☑ Lạm dụng chất gây nghiện
  - ☑ Tự tử



## Dấu hiệu sang chấn ở trẻ ở các độ tuổi khác nhau

### Trẻ nhỏ (0–5 tuổi)

- ⌘ Dễ cáu kỉnh, “hay quấy”
- ⌘ Dễ bị giật mình và khó dỗ dành
- ⌘ Thường có những cơn cáu giận
- ⌘ Hay bám khóc, không muốn tìm hiểu thế giới xung quanh
- ⌘ Lặp lại sự kiện gây sang chấn hết lần này tới lần khác trong khi nói chuyện
- ⌘ Chậm phát triển về mặt thể chất, ngôn ngữ



## Dấu hiệu sang chấn ở trẻ ở các độ tuổi khác nhau

### Trẻ ở độ tuổi đến trường (6–12 tuổi)

- ⌘ Gặp khó khăn trong việc tập trung chú ý
- ⌘ Hay giữ im lặng hoặc tự cô lập
- ⌘ Hay khóc và buồn bã
- ⌘ Hay nói về nỗi sợ và những suy nghĩ sợ hãi
- ⌘ Học hành giảm sút
- ⌘ Ăn quá nhiều hoặc quá ít so với bạn cùng lứa
- ⌘ Gặp rắc rối khi ở trường và ở nhà (đánh nhau)
- ⌘ Hay bị đau đầu, đau bụng mà không biết nguyên nhân tại sao
- ⌘ Biểu hiện hành vi thường thấy ở trẻ nhỏ tuổi (mút ngón tay, tè dầm, sợ bóng tối)



## Dấu hiệu sang chấn ở trẻ ở các độ tuổi khác nhau

### Tuổi vị thành niên (13–18 tuổi)

- ⌘ Liên tục nói về sự kiện sang chấn, hoặc chối bỏ việc nó đã từng xảy ra
- ⌘ Từ chối tuân theo nguyên tắc, hay cãi lại
- ⌘ Lúc nào cũng mệt mỏi, ngủ nhiều hơn hoặc ít hơn bạn cùng lứa, hay gặp ác mộng
- ⌘ Có những hành vi nguy hiểm
- ⌘ Đánh nhau
- ⌘ Dùng ma túy và rượu, bỏ nhà ra đi, gặp rắc rối với luật pháp

## Sang chấn và sức khỏe tâm trí

Các biểu hiện sang chấn nghiêm trọng và gây ảnh hưởng tới khả năng thực hiện các chức năng hành vi của trẻ ở nhà và ở trường có thể trùng lặp với một số chẩn đoán rối nhiễu tâm trí cụ thể.

- ⌘ Trẻ gặp khó khăn trong việc tập trung có thể được chẩn đoán là ADHD (rối loạn tăng động giảm chú ý).
- ⌘ Trẻ thể hiện sự lo lắng hoặc dễ bị quá tải, căng thẳng bởi cảm xúc bên trong có thể bị chẩn đoán là trầm cảm hoặc rối nhiễu lo âu.

## Sang chấn và sức khỏe tâm trí

- ⌘ Trẻ gặp phải vấn đề với một tình huống đột ngột có thể đối phó bằng cách cố kiểm soát mọi tình huống hoặc thể hiện phản ứng cực đoan với sự thay đổi. Trong một số trường hợp, những kiểu hành vi trên có thể được gán nhãn là Rối loạn thách thức chống đối - ODD (oppositional defiant disorder).
- ⌘ Sự cách ly trong cách phản ứng lại với tình huống gọi lại sang chấn có thể được coi như sự thách thức chống đối, hoặc có thể được chẩn đoán là trầm cảm, ADHD (dạng giảm chú ý), hoặc thậm chí chậm phát triển.

## Rối nhiễu stress sau sang chấn

Cứ 4 trẻ ở trong chăm sóc thay thế thì có 1 trẻ sẽ trải qua một số những triệu chứng nhất định của Rối nhiễu stress sau sang chấn (PTSD). PTSD bao gồm 4 triệu chứng sau:

- ⌘ Âm ảnh và ác mộng
- ⌘ Những ký ức và những điều gợi nhớ đau buồn
- ⌘ Cảm thấy bị cô lập, thường xuyên có những niềm tin tiêu cực
- ⌘ Có hành vi bất cần, liên tiếp gặp rối loạn giấc ngủ

## Kỹ năng chăm sóc hàn gắn – Giúp đỡ trẻ

Mặc dù sang chấn ở tuổi ấu thơ có thể để lại hậu quả nghiêm trọng, kéo dài, nhưng vẫn có hy vọng hồi phục. Với sự giúp đỡ của những người lớn có trách nhiệm, quan tâm, trẻ **có thể** và **sẽ hồi phục**.



## Kỹ năng chăm sóc hàn gắn – Giúp đỡ trẻ

- ⌘ Nhận biết những tình huống khơi lại tổn thương sau sang chấn.
- ⌘ Luôn sẵn sàng có mặt (về tình cảm và thể chất)
- ⌘ Hãy chủ động phản hồi tích cực, đừng chỉ phản ứng đối phó.
- ⌘ Tránh dùng hình phạt roi vọt.
- ⌘ Đừng xấu hổ về hành vi của trẻ



## Kỹ năng chăm sóc hàn gắn – Giúp đỡ trẻ

- ⌘ Lắng nghe.
- ⌘ Giúp trẻ học cách thư giãn.
- ⌘ Nhất quán và ổn định.
- ⌘ Kiên nhẫn.
- ⌘ Cho phép được kiểm soát có chừng mực.
- ⌘ Khuyến khích tính tự trọng



## Tìm cách điều trị

- ⌘ Đánh giá trẻ
- ⌘ Tư vấn/trị liệu tâm lý và các biện pháp can thiệp hành vi cho trẻ có thể hữu ích theo những cách sau:
  - ☑ Tăng cảm giác an toàn ở trẻ
  - ☑ Dạy trẻ cách quản lý cảm xúc, cụ thể khi trẻ phải đối mặt với những tình huống làm gợi lại tổn thương sau sang chấn
  - ☑ Giúp trẻ hình thành suy nghĩ tích cực về bản thân, cho trẻ cơ hội phát triển khả năng tự lập làm chủ cuộc đời mình



## Tự giúp bản thân và giúp gia đình mình

Chăm sóc trẻ bị ảnh hưởng bởi sang chấn có thể rất khó khăn. Để chăm sóc trẻ được tốt, bạn phải biết tự chăm sóc bản thân mình trước tiên. Dưới đây là một số điều bạn có thể thực hiện:

- ☒ Thành thực về kỳ vọng của bạn dành cho trẻ và mối quan hệ trong gia đình.
- ☒ Ăn mừng từng thành tựu nhỏ.
- ☒ Đừng để những khó khăn con bạn gặp phải trở thành điều làm bạn phải xấu hổ.
- ☒ Tự chăm sóc bản thân.
- ☒ Tập trung vào tự hàn gắn cho chính bạn.
- ☒ Tìm kiếm sự giúp đỡ.



## Kết luận

- ⌘ Sang chấn có thể ảnh hưởng đến trẻ theo cách mà khiến cha mẹ rất phiền muộn và bối rối.
- ⌘ Sang chấn có thể tác động lên sức khỏe thể chất và tinh thần của trẻ trong thời gian dài và ảnh hưởng tới các thành viên trong gia đình.
- ⌘ Tuy nhiên, với sự hiểu biết, quan tâm, và biện pháp phục hồi phù hợp (khi cần thiết), tất cả mọi thành viên trong gia đình có thể hàn gắn và vượt qua được sự kiện đau buồn.





**Cám ơn sự quan tâm theo dõi của các bạn.  
Câu hỏi thảo luận?**

