

## NỖI NHỚ NHÀ “CÓ THỂ ĐƯỢC NGĂN NGỪA”

Nhiều đứa trẻ dễ “bị nhớ nhà”. Các nhà tâm lý cho rằng nỗi nhớ nhà không nên là một trải nghiệm vô ý thức đối với những đứa trẻ ở những môi trường xa lạ. Trong tạp chí Khoa Nhi, họ đề xuất rằng những bước đơn giản bao gồm việc đưa ra lời hướng dẫn

Nhiều đứa trẻ dễ “bị nhớ nhà”. Các nhà tâm lý cho rằng nỗi nhớ nhà không nên là một trải nghiệm vô ý thức đối với những đứa trẻ ở những môi trường xa lạ. Trong tạp chí Khoa Nhi, họ đề xuất rằng những bước đơn giản bao gồm việc đưa ra lời hướng dẫn có thể giúp ngăn được nỗi nhớ nhà.

Những cuộc khảo sát ở Mỹ cho thấy 90% trẻ em khi đi cắm trại vào mùa hè “bị nhớ nhà” - 20% nhớ nhà một cách mãnh liệt. Các lều trại cho thanh niên thì không mấy phổ biến ở Anh nhưng các chuyên gia cho biết những trẻ em ở lâu trong bệnh viện có thể có ích.

Tiến sĩ Christopher Thurber, một nhà tâm lý học tại Viện Phillips Exeter, một trường nội trú ở New Hampshire cho biết: “Hơn 100 năm qua, các lều trại và trường học đã khen ngợi những đứa trẻ nhớ nhà, cố gắng làm cho chúng bận rộn và hy vọng rằng nỗi nhớ nhà sẽ qua đi. Nhưng cuộc nghiên cứu cho thấy việc nghĩ đến sự ngăn ngừa thì có lợi và có hiệu quả hơn.”

Tiến sĩ Christopher Thurber và giáo sư Edward Walton - một chuyên gia trong y học về khoa nhi, đã soạn ra một danh sách những lời khuyên dành cho những bậc cha mẹ và những người chăm nom trẻ về việc chuẩn bị cho trẻ khi xa nhà.

Danh sách lời khuyên này bao gồm việc cho trẻ biết rằng nhớ nhà là chuyện bình thường, khuyến khích trẻ viết thư về nhà, sắp xếp thời gian luyện tập ở xa nhà và bảo trẻ trò chuyện với người đi cùng khi chúng cảm thấy nhớ nhà.

Lời khuyên cũng nhấn mạnh yêu cầu đảm bảo rằng những đứa trẻ mang theo thuốc khi gặp các tình trạng như thiếu sự tập trung, hiếu động thái quá, bị rối loạn hay những vấn đề về hành vi trên đường đi.

Giáo sư Walton cho biết: “Những gì mà cha mẹ nói và những gì mà các bác sĩ khoa nhi nói trước đó đều có ý nghĩa và rất quan trọng đối với cường độ của nỗi nhớ nhà.”

### Vui đùa trong bệnh viện

Tại Anh, ở lại bệnh viện thậm chí là vài ngày có thể là một thời gian buồn bã đối với những đứa trẻ và nếu nỗi nhớ nhà làm chủ thì điều này có thể cản trở việc điều trị thành công.

Tại Bệnh viện nổi tiếng trên đường Great Ormond cho những đứa trẻ bị ốm ở London, một chiến lược đã được đưa ra nhằm làm cho những đứa trẻ cảm thấy càng an toàn và thoải mái càng tốt trong suốt thời gian chúng ở lại.

Bệnh viện cung cấp chỗ ở qua đêm miễn phí hoặc là ở cùng phòng với đứa trẻ hoặc là ở “khách sạn” mới mở gần đó dành cho bệnh nhân.

Trong mỗi phòng bệnh còn có một chuyên gia “pha trò” được đào tạo mà công việc của người này là tạo một không khí thu giãn cho những đứa trẻ nhỏ tuổi hơn.

Một phát ngôn viên cho biết thêm: “Mỗi phòng có một người làm công tác xã hội và một nhà tâm lý học phục vụ cho phòng đó- những người mà luôn sẵn sàng trò chuyện với trẻ và các nhân viên gặp gỡ thường xuyên để thảo luận những trường hợp cá nhân.”

Thiên Kim