

Vì sao tôi cần tìm kiếm dịch vụ?

- Lạm dụng tình dục rất khó hiểu đối với trẻ em. Việc được hỗ trợ và giúp đỡ để hiểu rõ và phản ứng lại sự lạm dụng là rất hữu ích.
- Sẽ rất hữu ích khi trẻ và phụ huynh ngồi cùng với một chuyên gia đã được đào tạo và thảo luận về những gì đã xảy ra, nhằm đảm bảo trẻ hiểu và cảm thấy an toàn khi nói về cảm giác của trẻ.



- Trẻ em có thể tự đổ lỗi cho chính mình hoặc có ý nghĩ hay niềm tin không thực tế khác về việc lạm dụng cần được xử lý.
- Phụ huynh cũng có thể hưởng lợi từ việc nói chuyện với một chuyên gia có thể hỗ trợ họ vượt qua nỗi phiền muộn vốn liên quan một cách tự nhiên đến việc phát hiện con em mình bị lạm dụng tình dục.

Xác Nhận: Dự án này được hỗ trợ bởi Văn Phòng Hỗ Trợ Nạn Nhân của Massachusetts (Massachusetts Office for Victim Assistance) thông qua tài trợ của Đạo Luật Nạn Nhân Của Tội Ác (Victims of Crime Act, VOCA) năm 1984 từ Văn Phòng Nạn Nhân Của Tội Ác (Office for Victims of Crime), Văn Phòng Chương Trình Tư Pháp (Office of Justice Programs), Bộ Tư Pháp Hoa Kỳ (U.S. Department of Justice).

Tổ Chức Biện Hộ Cho Trẻ Em Norfolk (Norfolk Advocates for Children) là một chương trình của Văn Phòng Ủy Viên Công Tố Quận Norfolk (Norfolk District Attorney's Office), hợp tác với NAC, một tổ chức 501(c) (3).

Tổ Chức Biện Hộ Cho Trẻ Em Norfolk cung cấp các dịch vụ miễn phí.

Giới Thiệu

Vui lòng xem danh sách giới thiệu được Điều Phối Viên Sức Khỏe Tâm Thần cung cấp cho cả quý vị và gia đình. Vui lòng liên hệ trực tiếp với các nhà cung cấp này để thảo luận về các thông tin cụ thể liên quan đến bảo hiểm và giờ hẹn gặp. Danh sách chờ có thể khá dài và quý vị nên thông báo với họ rằng quý vị được giới thiệu từ Tổ Chức Biện Hộ Cho Trẻ Em Norfolk (Norfolk Advocates for Children).

Nếu quý vị lo lắng rằng con em quý vị hoặc gia đình quý vị đang gặp khủng hoảng, quý vị cũng có thể liên hệ với nhóm ứng phó khủng hoảng khẩn cấp tại địa phương:

Nhóm Dịch Vụ Khẩn Cấp Ở Boston
(Boston Emergency Services Team, B.E.S.T.)
800-981-4357 (tiếp cận 24 giờ) | Boston, Brookline

Riverside Community Care | 800-529-5077
(tiếp cận 24 giờ) | Canton, Dedham, Dover, Foxboro, Medfield, Millis, Needham, Norfolk, Norwood, Plainville, Sharon, Walpole Wellesley, Westwood, Wrentham

Aspire Health Alliance | 800-528-4890
(tiếp cận 24 giờ) | Braintree, Cohasset, Milton, Quincy, Randolph, Weymouth

CCBC Behavioral Healthcare Solutions | 508-580-0801
(tiếp cận 24 giờ) | Avon, Holbrook, Stoughton

Riverside Community Care | 800-294-4665
(tiếp cận 24 giờ) | Bellingham, Franklin, Medway

Nhóm Dịch Vụ Khẩn Cấp Ở Norton | 508-285-9400
(tiếp cận 24 giờ) | Attleboro, Taunton

Nếu quý vị cần hỗ trợ thêm, vui lòng liên hệ với Điều Phối Viên Sức Khỏe Tâm Thần tại Tổ Chức Biện Hộ Cho Trẻ Em Norfolk: 508-543-0500

www.norfolkadvocatesforchildren.com

Chăm Sóc cho Con Em Quý Vị và Chính Quý Vị



Tổ Chức Biện Hộ Cho Trẻ Em Norfolk



508.543.0500

12 Payson Road | Foxborough, MA 02035

www.norfolkadvocatesforchildren.com

Tài liệu này được tạo ra nhằm cung cấp cho quý vị các thông tin liên quan đến cách chăm sóc tốt nhất cho con em quý vị và chính quý vị sau khi phát hiện con em quý vị bị lạm dụng tình dục.

Các dấu hiệu mà trẻ bị lạm dụng thể hiện sẽ chịu ảnh hưởng bởi sự trưởng thành và độ tuổi phát triển nhưng có thể bao gồm:

- Thay đổi hành vi đột ngột (cáu kỉnh hoặc tức giận nhiều hơn)
- Khó ngủ và/hoặc gặp ác mộng
- Tăng nỗi lo âu xa cách
- Mất tự chủ
- Phát triển thụt lùi về các giai đoạn phát triển trước đó
- Các hành vi tình dục có vấn đề
- Gặp khó khăn trong việc tập trung
- Phát sinh các triệu chứng về thể chất, chẳng hạn như nhức đầu hoặc đau bụng
- Thay đổi giữa nhút nhát rụt rè và hung hăng bất thường
- Gia tăng hành vi liều lĩnh (thử sức với rủi ro ở thanh thiếu niên)
- Có những nỗi sợ dữ dội mới cụ thể
- Dễ giật mình hoặc nhảy dựng với một số âm thanh nhất định hơn so với trước đây

Tôi có thể giúp con em mình như thế nào? *

Các yếu tố dự đoán tốt nhất cho sự hồi phục của con em quý vị là sự hỗ trợ từ phụ huynh/người chăm sóc và nhận tư vấn.

- Tin tưởng con em quý vị, và cho trẻ biết rằng trẻ không có lỗi về những gì đã xảy ra. Khen trẻ vì đã dũng cảm nói về việc bị lạm dụng.
- Giữ con em quý vị an toàn tránh xa người mà quý vị nghi ngờ là kẻ lạm dụng.
- Đưa con em quý vị quay lại các hoạt động thông thường.
- Dạy cho con em quý vị về nơi có thể đụng chạm, nơi không được đụng chạm và những việc phải làm nếu có người làm trẻ thấy không thoải mái.
- Bên cạnh việc nhận chăm sóc y tế, hãy cân nhắc để con em quý vị nhận tư vấn.
- Trấn an con em quý vị rằng trẻ được yêu thương và chấp nhận. Đừng đưa ra những lời hứa không thể thực hiện (như việc quý vị nói rằng sẽ không kể cho bất kỳ ai về việc lạm dụng), nhưng hãy để trẻ biết rằng quý vị sẽ làm tất cả mọi việc trong khả năng để bảo vệ trẻ không bị tổn thương.
- Luôn thông báo cho con em quý vị biết về những gì sẽ xảy ra tiếp theo, đặc biệt là đối với các hành động pháp lý.

* The National Child Traumatic Stress Network, "What to Do If Your Child Discloses Sexual Abuse" Tháng 4 năm 2009

Tôi có thể tự chăm sóc bản thân như thế nào?

Hãy nhớ rằng lạm dụng ảnh hưởng đến quý vị và con em quý vị, và việc nhận giúp đỡ cho bản thân quý vị là một phần quan trọng để có thể giúp đỡ và hỗ trợ cho con em quý vị.

- Yêu cầu giúp đỡ, hỗ trợ và thấu hiểu. Tìm cơ hội để nói chuyện và giữ liên hệ với gia đình và bạn bè.
- Cân nhắc việc nhận tư vấn.
- Trung thực về cảm xúc và phản ứng của quý vị. Chia sẻ những điều này với một người hoặc nhóm người đáng tin cậy.
- Quay lại các hoạt động thông thường của quý vị.
- Cố gắng ăn uống thường xuyên. Hãy nhớ rằng đường và caffeine có thể khiến quý vị căng thẳng hơn.
- Tập thể dục có thể giúp xoa dịu căng thẳng và lo âu. Hãy thử dành thời gian trong ngày để tập thể dục, cân nhắc cho con em quý vị tham gia và biến giờ tập thành giờ vui vẻ.
- Sử dụng các chiến lược trước đây có thể giúp quý vị thư giãn (kỹ thuật thư giãn, nghe nhạc, đọc sách, chơi với thú cưng hoặc con em quý vị).

