

KHI NÀO QUÝ VỊ CẦN TÌM KIẾM HỖ TRỢ VỀ NUÔI DẠY CON CÁI?



Cha mẹ thường tự hỏi khi nào nên tìm kiếm sự giúp đỡ cho các hành vi bạo lực và gây rối. Cha mẹ thường gặp khó khăn trong việc xác định hành vi "bất thường" và những điều gì là phát triển phù hợp. Nhiều khi, thật khó để xác định khi nào nên tìm kiếm thêm sự hỗ trợ nuôi dạy con cái vì cha mẹ thường bị áp lực khi nghĩ rằng họ "nên biết" cách tự mình quản lý hành vi của con cái mình. Cũng giống như có nhiều lý do tại sao một đứa trẻ có thể hành động khác thường, việc tìm giải pháp cho hành vi cũng có thể không rõ ràng. Không bao giờ là quá sớm để tìm kiếm hỗ trợ nuôi dạy con cái. Nếu quý vị nằm trong số NHIỀU cha mẹ có thắc mắc về hành vi của con cái mình và nếu quý vị thấy mình bần khoản liệu nhà trị liệu có thể giúp gì không, đây là một vài điểm cần xem xét:

- Con quý vị bao nhiêu tuổi? Các em có thực hiện các hành vi khác với các bạn cùng tuổi không? Các phụ huynh khác, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc ban ngày hoặc giáo viên có thường xuyên nói chuyện với quý vị về hành vi của con quý vị không? Các em có thường làm tổn thương những đứa trẻ khác (ví dụ: cắn, đánh, v.v.) không?
- Quý vị có cảm thấy rằng, "không có gì hiệu quả cả, tôi đã thử mọi cách rồi?" Quý vị có cảm thấy kỹ năng nuôi dạy con cái của mình bị hạn chế? Quý vị đã cân nhắc hoặc thực hiện các hành động bạo lực về thể xác với con quý vị trong những giây phút thất vọng hoàn toàn chưa? Quý vị có cảm thấy không thể quản lý các hành vi của con quý vị ở nhà hoặc ở nơi công cộng không?
- Con quý vị có bị người khác cho là có những hành vi gây rối, hành vi cực đoan và nguy hiểm, và/hoặc thường xuyên nổi giận và không kiểm soát được không? Con quý vị có từng bị lạm dụng không? Con quý vị có được xác định là bị khuyết tật phát triển hoặc Rối loạn phổ Tự kỷ và các em không nhận được dịch vụ hỗ trợ? Con quý vị có mắc bệnh mãn tính hoặc gặp tình trạng nghiêm trọng đáng kể về sức khỏe không?

Nếu quý vị trả lời có cho bất kỳ nội dung nào ở trên, hỗ trợ nuôi dạy con cái và các dịch vụ sức khỏe tâm thần bổ sung có thể giúp quý vị và nên được cân nhắc. Đã đến lúc nói chuyện với ai đó, vì đây có thể là những tình huống cần sự hỗ trợ có chuyên môn.

Các nguồn trợ giúp

McNeil, C. & Hembree-Kigin, T. (2010). *Parent-Child Interaction Therapy (Liệu pháp Tương tác Giữa Cha mẹ và Con cái)*, Tái bản lần 2, Springer: New York, NY

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Supports-Childhood-Sleep-Guidelines.aspx>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/children-and-tv/art-20047952>

Các Nguồn trợ giúp được Khuyến nghị

- Viện Tâm lý Trẻ em (Child Mind Institute): <https://childmind.org>
- (Mental Health.gov) <https://www.mentalhealth.gov>
- Trung tâm Đào tạo Trị liệu Tương tác giữa Cha mẹ và Con cái UC Davis (UC Davis Parent Child Interaction Therapy Training Center): <https://pcit.ucdavis.edu/>

NHỮNG LỜI KHUYÊN DÀNH CHO PHỤ HUYNH

Tôi Có thể Làm gì Trước khi Gọi cho một Nhà trị liệu?

- Đừng ngại nói chuyện với các phụ huynh khác và tìm sự hỗ trợ về mặt cảm xúc. Quý vị không đơn độc và có lẽ các bậc cha mẹ khác có thể chia sẻ các kỹ thuật hiệu quả mà quý vị chưa thử.
- Hãy chú ý đến những thói quen về ăn, ngủ và dành thời gian dùng các thiết bị có màn hình của con quý vị. Những yếu tố này thường có tác động đáng kể đến hành vi của con quý vị. Ví dụ, cố gắng đảm bảo con quý vị ăn một bữa ăn lành mạnh và cân bằng trong suốt cả ngày và đảm bảo con quý vị ngủ đủ giấc theo tuổi của các em (xem hướng dẫn bên dưới):
 - Trẻ sơ sinh 4 tháng đến 12 tháng nên ngủ 12 đến 16 giờ mỗi 24 giờ (bao gồm cả ngủ trưa) thường xuyên để tăng cường sức khỏe tối ưu.
 - Trẻ em từ 1 đến 2 tuổi nên ngủ 11 đến 14 giờ mỗi 24 giờ (bao gồm cả ngủ trưa) thường xuyên để tăng cường sức khỏe tối ưu.
 - Trẻ em từ 3 đến 5 tuổi nên ngủ 10 đến 13 giờ mỗi 24 giờ (bao gồm cả ngủ trưa) thường xuyên để tăng cường sức khỏe tối ưu.
 - Trẻ em từ 6 đến 12 tuổi nên ngủ 9 đến 12 giờ mỗi 24 giờ một cách thường xuyên để tăng cường sức khỏe tối ưu.
 - Thanh thiếu niên từ 13 đến 18 tuổi nên ngủ 8 đến 10 giờ mỗi 24 giờ một cách thường xuyên để tăng cường sức khỏe tối ưu.

Cuối cùng, hãy đảm bảo thời gian dành cho sử dụng các thiết bị có màn hình phù hợp với lứa tuổi con quý vị. Hiện nay, nếu con quý vị ở độ tuổi từ 2 đến 5 tuổi, các em được khuyến nghị không nên sử dụng chương trình chất lượng cao quá một giờ. Nếu con quý vị lớn hơn năm tuổi, giảm thời lượng dùng các thiết bị có màn hình nếu con quý vị gặp khó khăn khi rời khỏi các thiết bị đó.

- Hãy nhớ rằng, các chiến lược kỷ luật không giống như những hình phạt; đừng ngại kỷ luật nhưng hãy chọn những chiến lược phù hợp với sự phát triển! Khi trẻ lớn lên và thay đổi, các chiến lược kỷ luật cũng nên thay đổi! Đối với trẻ nhỏ hơn, hãy thử các kỹ thuật kỷ luật khác nhau như bỏ qua một số hành vi nhất định, loại bỏ các đặc quyền, cho trẻ lựa chọn khi thích hợp và áp dụng thời gian kỷ luật. Đối với trẻ lớn hơn, hãy thử đưa ra những hậu quả tự nhiên cho hành vi xấu (ví dụ: cho đến khi con dọn dẹp xong phòng, sẽ không được dùng điện thoại) và loại bỏ các đặc quyền.
- Thay vì tập trung vào những hành vi xấu, hãy cố gắng xác định ít nhất hai điều tốt mà con quý vị làm mỗi ngày và khen ngợi các em vì những hành vi tốt. Quý vị có thể sẽ thấy rằng con quý vị được động viên bởi lời khen ngợi. Thiết lập các cách để các em có thể nhận được phần thưởng với hành vi tốt thay vì mất đặc quyền hoặc đồ chơi.
- Làm mẫu kiểu hành vi mà quý vị muốn thấy ở trẻ và đối xử với các em theo cách quý vị muốn được đối xử khi chính quý vị làm điều gì đó sai. Xem xét cách quý vị phản ứng khi quý vị tức giận; Con quý vị có phản ứng giống như vậy không?
- Khi con quý vị bình tĩnh, hãy nói chuyện về hành vi của các em và cho các em biết hậu quả hành vi của mình **TRƯỚC KHI** các em cư xử không đúng mực. Cuối cùng, theo dõi tất cả những hậu quả mà quý vị đã thảo luận với con mình.