

Gây dựng một mối liên hệ lành mạnh với con trẻ



1. Dành thì giờ sinh hoạt mặt đối mặt với em bé.

Dành thì giờ mỗi ngày để ôm ấp em bé. Chơi với em bé. Bế em bé lên gần mặt quý vị để đối mặt thật nhiều. Tiếp xúc mặt đối mặt và ôm ấp nhẹ nhàng trìu mến sẽ giúp em bé gắn bó với quý vị và lớn lên lành mạnh.

Dành thì giờ quan sát sinh hoạt của em bé. Đáp ứng về mặt và âm thanh của em bé và thử bắt chước em bé. Trò chuyện với em bé - nghiên cứu cho thấy là em bé nghe được càng nhiều từ trong một ngày thì học hỏi càng tốt hơn. Sinh hoạt với nhau như vậy với em bé cũng giúp em bé tăng trưởng và phát triển.

2. Quan sát em bé.

Hãy để ý nhìn và lắng nghe em bé để biết những gì em bé muốn hoặc cần. Sau đây là một vài hướng dẫn để giúp quý vị biết những gì em bé “nói” với quý vị:

Quay mặt đi chỗ khác, không muốn nhìn thẳng vào mắt
“Con cần nghỉ ngơi.”

Cau mày, bắt đầu khóc, quay đi
“Con đang bức tức, cô đơn, bệnh, hoặc đau.”

Khóc, mở to mắt, cơ thể gồng lên, cong lưng hoặc quay đi chỗ khác
“Con đang buồn, bức hoặc sợ.”

Với tới quý vị, đi theo quý vị (nếu là trẻ chập chững đi được), mặt buồn—môi có thể run run
“Con cần mẹ.”

Mỉm cười, khúc khích, nhìn chăm chăm quý vị, với tới quý vị, kêu rừ rừ
“Con thích vậy!”

Nếu con quý vị trong tuổi chập chững...

Quý vị có biết chính mình là đồ chơi hấp dẫn nhất trong phòng hay không?

Trẻ em không cần đồ chơi đắt tiền hay lạ lùng để tăng trưởng, học hỏi và phát triển. Trẻ cần nhất là có người nói chuyện với trẻ, để ý những gì trẻ làm và vỗ về trẻ khi trẻ cảm thấy bức bối. Trẻ cần có các cơ hội chơi đùa để học hỏi và thăm dò thế giới xung quanh.

Quý vị có nói lớn tiếng về các cảm xúc khác nhau hay không? Khi gọi tên các cảm xúc và nói về cảm xúc của trẻ, quý vị có thể giúp trẻ hiểu các cảm giác như hạnh phúc, buồn, hào hứng, và tức giận. Trẻ em có thể diễn tả được cảm giác của mình và biết sẽ được vỗ về trấn an sẽ ít khi quấy để cho biết các nhu cầu của mình.



Hãy đến www.healthyfamiliesbc.ca/parenting để biết thêm về những cách giúp trẻ thích nghi với cảm xúc của mình.

Gây dựng một mối liên hệ lành mạnh với con trẻ

3. Để ý các dấu hiệu đau khổ.

Quý vị để ý đến con thật nhiều cũng không thể làm con hư được. Đừng lơ đi các dấu hiệu cho thấy em bé có thể bị đau, bệnh, sợ hãi, hoặc cô đơn.

Các nhà nghiên cứu cho chúng ta biết là những em bé đang buồn và được cha mẹ đáp ứng nhanh chóng sẽ bớt khóc sau năm đầu tiên. Đến thời điểm em bé ngoài 4 tháng tuổi, các em có thể xử lý được những lúc đau khổ nhẹ. Tạo cho em bé một cơ hội để tự nguôi đi giúp các em học hỏi những kỹ năng mới và ngủ giấc lâu hơn vào ban đêm. Trẻ nhỏ cần sự giúp đỡ từ người lớn để qua lúc buồn nhưng các em cũng cần những cơ hội để học cách tự nguôi ngoai khi các em tức giận và chán nản.

4. Vui chơi với trẻ.

Hãy giúp em bé thăm dò và chơi đùa bằng cách tìm những cách chơi chung những trò mới. Xếp chồng ly hoặc chơi những hình khối hoặc đồ chơi nổi bông đều vui hơn khi chơi chung với nhau. Hãy đón nhận em bé khi em cần được ôm ấp hoặc đến quý vị để được vỗ về trấn an.

5. Bò xuống sàn với em bé.

Em bé biết suy nghĩ là em bé thích vận động. Em bé nào cũng cần “giờ nằm sấp” trên chiếu hoặc chăn trải trên sàn. Đây là lúc em bé vận động bắp thịt hoặc khám phá những cách mới để di chuyển. Hãy dành thì giờ để ý xem em bé làm gì. Đáp ứng các dấu hiệu của em bé. Nếu em bé chưa “nằm sấp” bao giờ, hãy bắt đầu từ từ, mỗi lần thật ngắn.



Hướng dẫn cho cha mẹ...

Hãy tha thứ cho chính mình và người bạn tình nếu có làm lỗi. Không có ai là hoàn hảo. Không thể làm bậc cha mẹ hoàn hảo được. Mà cũng không nên cố để làm bậc cha mẹ hoàn hảo!

Hãy chăm sóc bản thân. Cha mẹ mà cảm thấy cô đơn, sợ hãi, buồn bã, hoặc lo lắng sẽ thấy khó đáp ứng các nhu cầu của em bé. Nếu quý vị cần được giúp về các cảm giác này, hãy nói chuyện với y tá sức khỏe cộng đồng hoặc bác sĩ gia đình.

Luôn luôn nhẹ tay và nói giọng ôn tồn. Yếu tố quan trọng của mối liên hệ lành mạnh giữa cha/mẹ và con là lòng tin. Quý vị có thể giúp cho trẻ tin tưởng bằng cách luôn luôn là nguồn vỗ về trấn an để trẻ cảm thấy an toàn và an ninh.

Muốn biết thêm chi tiết, xin đến www.healthyfamiliesbc.ca/parenting hoặc gọi cho HealthLinkBC tại số 8-1-1. Muốn lấy xuống bản mới nhất của tài liệu này, xin đến www.childhealthbc.ca/bchcda.

Tờ thông tin này do Evelyn Wotherspoon đồng hợp tác với Cơ Quan Sức Khỏe Công Cộng Canada (Public Health Agency of Canada (PHAC)) soạn cho Liên Minh Phát Triển Trẻ Em Khỏe Mạnh BC (BC Healthy Child Development Alliance). Quan điểm nêu trong ấn phẩm này không nhất thiết phản ánh quan điểm của Cơ Quan Sức Khỏe Công Cộng Canada.

Nội dung tờ thông tin này được ứng trích từ:

Appleyard K, Berlin LJ. *Supporting Healthy Relationships Between Young Children and Their Parents: Lessons from Attachment Theory and Research*. Durham, North Carolina: Center for Child and Family Policy; 2007.

<https://childandfamilypolicy.duke.edu/pdfs/pubpres/SupportingHealthyRelationships.pdf>

Truy cập ngày 10 Tháng Giêng, 2012.

Cooper M, Hoffman K, Marvin R, Powell B. *Building a Secure Attachment with Your Baby*. 2000.

www.circleofsecurity.net. Truy cập ngày 10 Tháng Giêng, 2012.

PHÂN PHỐI BỞI: