

## Làm cha mẹ một cách lạc quan cho trẻ nhỏ?

### Nguồn tài liệu dành cho phụ huynh

Phụ huynh là một công việc quan trọng nhất mà quý vị sẽ làm. Một số phụ huynh thích gặp những phụ huynh khác, học hỏi những tài năng mới, cập nhật hóa với những lời khuyên răn mới nhất về cách làm cha mẹ và một số người cần sự trợ giúp.

Muốn tìm hiểu thêm về nguồn tài liệu sẵn có cho quý vị, hãy liên lạc với khu y tế địa phương hay hỏi bác sĩ của quý vị về những nhóm và những nguồn tài liệu trong khu vực của quý vị. Hay điện thoại cho Đường Dây Trợ Giúp Các Phụ Huynh (Parents Help Line) ở số 1 -888-603-9100 hay cho Tổ Chức Bảo Vệ Trẻ Em vùng Peel (Peel Children's Aid)

Tập sách này được phát hành theo tài liệu từ Liên đoàn Trợ Cấp Xã Hội cho Trẻ Em ở Canada (The Child Welfare League of Canada) và “Làm Phụ Huynh Trong Đời” (Parenting for Life) được nâng đỡ bởi Tổ Chức Tài Trợ Tâm Lý của Canada (The Psychology Foundation of Canada) và công ty Kodak Canada.

### Trẻ nhỏ

- Tổ chức Bảo Vệ Trẻ Em Vùng Peel (Peel Children's Aid) tin là không một em nhỏ nào bị đánh, bị lắc mạnh hay bị la mắng.
- Ở thời kỳ đang được phát triển này, lắc mạnh hay đánh một em nhỏ có thể gây ra những nguy hại nghiêm trọng. Ngay cả việc tung đứa trẻ đùa chơi cũng có thể gây nguy hại. Cổ của em nhỏ còn yếu và lắc mạnh có thể gây ra sự hư hại não bộ hay cái chết.
- Các trẻ nhỏ không hiểu được hậu quả của những hành vi của chúng trong thời kỳ phát triển này. Thi hành kỷ luật không phải là biện pháp thích ứng ở thời kỳ này của sự phát triển của trẻ em.
- Các em còn quá nhỏ để hiểu về những giới hạn và những điều lệ.

### Tạo dựng những mối liên hệ

- Trước khi quý vị có thể áp dụng kỷ luật với con, quý vị phải tạo dựng một mối liên hệ về tình yêu và sự tin tưởng.
- Thời trẻ thơ là thời gian tốt nhất để tạo dựng một mối liên hệ với em bé.
- Khuyến khích em bé tin tưởng vào quý vị. Biểu lộ lòng thương yêu và sự trìu mến. Vuốt ve, nói chuyện và hát cho cháu nghe.

### Thiết lập một thói quen

- Thói quen hàng ngày giúp các em bé (và trẻ em ở mọi lứa tuổi) cảm thấy an toàn và bảo đảm.
- Thói quen hàng ngày như cho trẻ ăn, ngủ, chơi đùa giúp đứa trẻ được lắng dịu.



## Một em bé đang khóc

- Đáp ứng lại khi em bé khóc. Các em bé khóc để diễn đạt những nhu cầu của chúng như cần ăn, cần vỗ về hay cần một cái tã sạch.
- Nếu quý vị không biết được lý do mà em bé khóc, quý vị có thể cảm thấy căng thẳng và ngay cả giận dữ.
- Ngay cả những người cha mẹ giỏi nhất có thể mất bình tĩnh khi đứa trẻ khóc quá nhiều.
- Điều quan trọng là quý vị phải giữ bình tĩnh. Nếu quý vị cảm thấy sự nóng giận đang bắt đầu thì nên để đứa trẻ ở một nơi an toàn như trong chiếc nôi của chúng. Đóng cửa một vài phút và nghỉ ngơi. Có thể pha ly trà. Rồi sau vài phút quý vị sẽ thấy thư thái hơn và sẵn sàng an ủi đứa bé đang khóc.

## Giai đoạn thiết kế

- Dùng thời gian này để nghĩ đến những mục tiêu về kỷ luật của quý vị khi đứa trẻ lớn hơn.
- Mục đích của việc dùng kỷ luật là dạy cho trẻ em về các luật lệ và giá trị của xã hội chúng ta và giúp chúng trở nên người biết tự kỷ luật để chúng thành những người lớn sung sướng và biết bổn phận.
- Nghĩ về các phương pháp kỷ luật mà quý vị sẽ dùng và học hỏi thêm về các loại này như Time- Outs (bắt ngồi riêng ra một chỗ).
- Nghĩ về những phương pháp khen ngợi và lời nói lạc quan để khuyến khích con quý vị và làm thế nào tránh dùng những chữ làm hại đến sự tự tin của đứa trẻ.

## Tự biết mình và nhận biết những điểm nóng giận của quý vị

- Thật khó để luôn luôn giữ được bình tĩnh.
- Ngay cả những phụ huynh trầm tính nhất có thể cảm thấy đôi khi bị đòi hỏi quá sức, căng thẳng và nóng giận.
- Cách làm cha mẹ tốt bắt đầu bằng sự duy trì kiểm soát những cảm xúc của chính mình.
- Hãy từ từ tìm hiểu về thời gian và nguyên nhân đã khiến quý vị nóng giận.
- Nhận định tình trạng gây căng thẳng cao và tìm những cách làm giảm áp lực.
- Học hỏi để nhận biết sớm sự nóng giận của quý vị.
- Nói cho chính mình . Tìm một câu để giúp quý vị lấy lại bình tĩnh.
- Dành cho quý vị một thời gian nghỉ ngơi và dành vài phút để ổn định lại tâm trí và để suy nghĩ rõ ràng.
- Tìm sự giúp đỡ. Điều này không phải là luôn luôn dễ dàng. Rất khó để thú nhận là chúng ta cần sự giúp đỡ trong những sự cảm xúc của chúng ta và/hoặc trong những tài năng làm cha mẹ. Nhưng tìm sự trợ giúp không có nghĩa quý vị là những bậc phụ huynh dở. Có nghĩa là quý vị thương con và muốn cung cấp cho chúng những sự nuôi dưỡng và dạy dỗ tốt nhất.

