

Cơ hội mỗi ngày # 1: Ngủ và nghỉ ngơi



Ngủ đủ giấc quan trọng cho não bộ và cơ thể đang phát triển của em bé quý vị. Có đến 30% trẻ em thỉnh thoảng có thể có vấn đề về giấc ngủ. Là người mẹ mới sinh hay có con thơ năng động, quý vị cũng có thể khó mà ngủ đủ giấc theo nhu cầu của mình. Nhiều bà mẹ mới sinh chia sẻ câu chuyện về những đêm không ngủ và tình trạng kiệt sức. Ngủ và nghỉ ngơi rất quan trọng đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị. Dưới đây là một số cách để quý vị và em bé của quý vị có thể cùng tăng trưởng. Hãy nhớ rằng mỗi em bé đều khác nhau. Cùng nhau quý vị sẽ khám phá ra điều gì hợp với mình.

Giấc ngủ riêng của quý vị:

- Nhiều sách nuôi dạy con gợi ý rằng nếu quý vị phải thức giấc nhiều lần trong đêm hoặc khi con quý vị có một giấc ngủ ngắn, thì quý vị nên cố gắng nghỉ ngơi ban ngày. Tùy quý vị quyết định xem điều đó có thực tế không, hoặc là quý vị muốn làm một số công việc vặt trong nhà.
- Hãy thoải mái khi nhờ người khác giúp để quý vị có thể nghỉ ngơi và ngủ theo nhu cầu của mình.
- Tạo một nghi thức hay thói quen trước khi đi ngủ cho chính mình. Quý vị có thể phải điều chỉnh thói quen của mình theo nhu cầu thay đổi của em bé.



Giấc ngủ của em bé và con thơ của quý vị:

- Nhận biết những dấu hiệu em bé của quý vị biểu lộ khi chúng đang buồn ngủ, chẳng hạn như trở nên cáu kỉnh, dụi mắt, hoặc ngáp.
- Xoa bóp nhẹ nhàng, ngấn gọn trước khi ngủ có thể giúp trẻ dịu xuống nếu chúng thích điều đó. Đó cũng có thể là một phần tốt đẹp trong thói quen chuẩn bị ngủ cho bạn tình hoặc người nào khác đang giúp đỡ quý vị.
- Nên tránh cho con quý vị xem TV hoặc video trước khi đi ngủ. Nếu TV là một phần trong thói quen buổi tối của quý vị, hãy cố gắng hạn chế thời gian xem.
- Em bé có thể ngủ tốt hơn trong một phòng ngủ yên tĩnh, thoải mái, và quen thuộc.
- Thói quen trước khi ngủ có ích cho trẻ nhỏ (chẳng hạn như “thói quen 4 điểm” - tắm, đánh răng, xem sách và vào giường). Hãy chắc chắn là thói quen quý vị tạo ra không quá nhiều cho quý vị. Nhờ giúp đỡ vào giờ đi ngủ nếu quý vị thấy cần.
- Tốt nhất là không ngủ cùng giường với em bé của quý vị. Điều đó đặc biệt không an toàn nếu quý vị quá mệt mỏi hoặc bị ảnh hưởng của rượu và một số loại thuốc. Ngủ chung phòng khi đặt em bé của quý vị trong tầm tay thì an toàn cho em bé của quý vị.
- Lập một kế hoạch gia đình để người khác có thể giúp em bé quý vị phát triển thói quen ngủ tốt, trong khi quý vị hồi phục.

Cơ hội mỗi ngày #2: Thói quen và chuyển tiếp



Trẻ sơ sinh và trẻ chập chững cần người xung quanh làm công chuyện theo cùng cách thức. Điều này giúp các em cảm thấy an toàn. Nhiều bậc cha mẹ sử dụng những thói quen mà bản thân họ đã được dạy dỗ. Điều quan trọng là người mới làm cha mẹ nói chuyện với nhau về thói quen riêng của gia đình mà có ý nghĩa đối với họ và quan trọng đối với văn hóa của họ. Điều quan trọng là phải nói chuyện với nhau về những mục tiêu mà họ đặt ra đối với những thói quen cho gia đình mới của họ.

Dưới đây là một số cách để quý vị và em bé của quý vị có thể cùng tăng trưởng. Hãy nhớ rằng mỗi em bé đều khác nhau. Cùng nhau quý vị sẽ tìm ra những gì hợp với mình.



Từ Sơ sinh đến Ba tuổi: Thích học hỏi và Thói quen

- Thói quen giúp trẻ sơ sinh và trẻ chập chững học cách tự kiểm soát. Các thói quen, sinh hoạt nhất quán xảy ra vào cùng thời điểm và với cách thức tương tự mỗi ngày, tạo sự thoải mái và cảm giác an toàn cho trẻ em. Hiểu những gì sẽ xảy ra kế tiếp mang lại cho trẻ sơ sinh và trẻ chập chững cảm giác an ninh và ổn định. Khi trẻ ý thức được

sự tin tưởng và an toàn, các em được tự do để làm “công việc” của chúng, tức là vui chơi, khám phá và học hỏi.

- Thói quen có thể mang quý vị và con quý vị lại gần nhau hơn và làm giảm các cuộc đấu tranh quyền lực. Thói quen ổn định cho phép trẻ sơ sinh và trẻ chập chững dự đoán những gì sẽ xảy ra kế tiếp và mang lại cho trẻ em cảm giác có quyền kiểm soát. Thói quen cũng có thể giới hạn số lần trẻ nói “không” và điều chỉnh hành vi mà quý vị cần áp dụng đối với trẻ chập chững suốt cả ngày, bởi vì con quý vị có thể dự đoán tốt hơn những gì sẽ xảy ra kế tiếp.
- Thói quen hướng dẫn hành vi tích cực và sự an toàn. Thói quen giống như chỉ dẫn – chúng hướng dẫn hành động của trẻ em tới một mục tiêu cụ thể. Thói quen có thể được sử dụng cho nhiều nguyên nhân, nhưng hai trong số quan trọng nhất là bảo đảm sức khỏe và an toàn cho trẻ em và giúp trẻ em học hỏi những hành vi tích cực, có trách nhiệm.
- Thói quen hỗ trợ các kỹ năng xã hội của trẻ em. Khi trẻ thơ lớn lên, chúng tiếp xúc với nhiều người hơn và bắt đầu tìm hiểu các mô hình và thói quen cho những tương tác xã hội (như lời chào và tạm biệt). Những tương tác này cũng là cơ hội để phát triển các kỹ năng ngôn ngữ.
- Thói quen cũng mang lại sự thỏa mãn và hữu ích cho các bậc cha mẹ. Thói quen và nghi thức không chỉ làm cho quá trình chuyển đổi dễ dàng hơn cho trẻ em – chúng cũng giúp người lớn trở thành cha mẹ dễ dàng hơn.

Lập và giữ thói quen có thể khó làm hơn nếu quý vị có khó khăn về sức khỏe tâm thần.

- Điều quan trọng là trong cuộc sống quý vị phải có những người mà con quý vị biết rõ và tin tưởng để cung cấp cho các em thêm thời gian và sự quan tâm mà chúng cần.
- Nhờ người nào quý vị tin tưởng làm việc với quý vị để lập ra một kế hoạch gia đình về các thói quen của con em mình. Chia sẻ kế hoạch này với những người đang giúp cho quý vị. Điều này sẽ giúp giữ nguyên nhiều thói quen tương tự cho con quý vị.
- Hãy nhớ rằng phải mất thời gian để phát triển các thói quen, đôi khi vài tuần hoặc vài tháng.

Hỗ trợ chuyển tiếp

Chuyển tiếp là những thay đổi cần thiết để đi từ sinh hoạt này sang sinh hoạt khác. Đối với trẻ sơ sinh hay trẻ chập chững điều này có thể là một sự thay đổi về người chăm sóc, môi trường, hoặc thói quen. Một ví dụ về chuyển tiếp là khi con quý vị vừa chơi đùa xong và chuẩn bị đi ngủ.

- Đưa ra các dấu hiệu bằng ngôn ngữ để cho thấy sắp sửa có chuyển tiếp (chẳng hạn như báo trước 5 phút) và các dấu hiệu phi ngôn ngữ (chẳng hạn như đưa ra một hình ảnh về sinh hoạt kế tiếp).
- Đưa thời gian chuyển tiếp vào các thói quen của quý vị.
- Hãy chắc chắn rằng những cách mà quý vị giúp con mình chuyển tiếp phù hợp với độ tuổi của con quý vị.



Con quý vị cũng sẽ trải qua các chuyển tiếp khi chúng lớn lên, chẳng hạn như chuyển từ bú sữa sang uống ly, hoặc từ mặc tã sang tập ngồi bô. Dưới đây là một số cách quý vị có thể giúp chuẩn bị thay đổi cho trẻ chập chững của mình:

- Cố gắng không để có nhiều hơn một sự thay đổi lớn vào một thời điểm
- Đọc sách về quá trình chuyển tiếp, hoặc cung cấp đồ chơi mà cho phép các em thực hiện sự chuyển đổi
- Hãy chắc chắn rằng những thay đổi con quý vị đang thực hiện là đúng với lứa tuổi của chúng.

Nguồn lực bổ sung về thói quen và chuyển tiếp

- Hướng dẫn hỗ trợ dựa trên thói quen gia đình (<http://challengingbehaviour.fmhi.usf.edu/do/resources/tools.htm>)
- Từ Sơ sinh đến Ba tuổi - Yêu thương, Học hỏi và Thói quen (<http://www.zerotothree.org/child-development/social-emotional-development/love-learning-and-routines.html>)

Cơ hội mỗi ngày #3: Cho ăn



Cho ăn không chỉ về mặt dinh dưỡng. Các kết nối quý vị có với em bé của mình trong thời gian cho ăn giúp quý vị phát triển mối quan hệ thân ái. Dưới đây là một số cách để quý vị và em bé của mình có thể cùng tăng trưởng. Hãy nhớ rằng mỗi em bé đều khác nhau. Cùng nhau quý vị sẽ khám phá ra điều gì hợp với mình.

- Hãy lựa chọn như thế nào để việc cho bé ăn thuận tiện nhất cho quý vị. Quý vị nên cảm thấy thoải mái với lựa chọn này.
- Hầu hết các thuốc trị bệnh tâm thần đều an toàn để dùng nếu quý vị đang cho con bú. Nhờ bác sĩ kiểm tra thuốc của quý vị để chắc chắn rằng thuốc an toàn cho quý vị và em bé của quý vị.
- Bé em bé của quý vị trong thời gian cho bú sữa mẹ và cho bú bình. Ngồi với con trong bữa ăn khi chúng lớn hơn để giao tiếp trong khi cho ăn.
- Trẻ chập chững ăn uống bầy hầy! Sự bầy hầy này có thể làm phiền quý vị nhiều hay ít tùy thời điểm. Hãy thử những cách chẳng hạn như mỗi lần cho em bé của quý vị một lượng thức ăn ít hơn để bớt bầy hầy nếu điều đó giúp quý vị. Trẻ chập chững của quý vị học bằng cách khám phá qua thức ăn. Hãy chắc chắn rằng chúng có thời gian để tìm hiểu cách làm thế nào để tự ăn.
- Bạn tình, gia đình và bạn bè của quý vị có thể giúp vào giờ ăn. Cùng nhau, em bé của quý vị sẽ nhận được các kết nối em cần để phát triển.
- Khi quý vị hay người chăm sóc khác đáp ứng nhu cầu và ý thích ăn uống của bé, quý vị giúp em học biết cơ thể của em có cảm giác như thế nào khi đói hoặc no. Điều này giúp em bé của quý vị phát triển.



- Tắt tivi và đặt điện thoại di động của quý vị sang một bên để quý vị có thể tập trung vào nhau trong giờ ăn.
- Ngay sau khi con của quý vị có thể, hãy khuyến khích em tham gia vào việc chuẩn bị bữa ăn. Ngay cả trẻ chập chững cũng có thể làm công việc đơn giản như đặt bàn hoặc trộn thức ăn. Cho con quý vị tham gia giúp em xây dựng các kết nối với quý vị và giúp em phát triển.

Nguồn lực bổ sung về việc cho ăn:

- Hướng dẫn về cho ăn của BC Healthy Families (<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/feeding>)
- Trung tâm Tài nguyên Sức khỏe Tâm thần Kelty: Bộ công cụ sống lành mạnh cho gia đình (<http://keltymentalhealth.ca/toolkits>)
- Trung tâm Hợp tác Quốc gia cho Sức khỏe Thổ dân: Tăng trưởng Khỏe mạnh (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah)

Cơ hội mỗi ngày # 4: Sinh hoạt và vui chơi



Sinh hoạt thể chất bao gồm bất kỳ sinh hoạt nào mà phần lớn cơ thể vận động. Khi em bé được phép di chuyển và tự mình khám phá, chúng tìm hiểu về môi trường và khả năng của mình. Vui chơi là cách một đứa trẻ tương tác với thế giới của em. Chơi đùa hay đưa em bé ra ngoài đi dạo có thể là điều cuối cùng quý vị muốn thực hiện khi quý vị không khỏe. Thuốc quý vị đang dùng có thể làm năng lượng của quý vị chậm lại vào những thời điểm nhất định trong ngày. Hãy cố hiện diện với em bé của quý vị về thể chất và tình cảm khi quý vị có thể, ngay cả khi chỉ cho một thời lượng ngắn hơn. Dưới đây là một số cách để quý vị và em bé của quý vị có thể cùng tăng trưởng. Hãy nhớ rằng mỗi em bé đều khác nhau. Cùng nhau quý vị sẽ khám phá ra điều gì hợp với mình.

- Để con quý vị bày trò và quan tâm tới sinh hoạt của em.
- Nhờ gia đình và bạn bè sinh hoạt vui chơi một phần với con của quý vị. Đây là những khoảnh khắc tốt để tăng số người lớn đáng tin cậy trong cuộc sống của con quý vị.
- Dạo chơi trong khu phố của mình và gặp gỡ một số bà mẹ và gia đình khác.
- Trong nhà quý vị có rất nhiều vật dụng hàng ngày mà quý vị có thể cho em bé dùng làm đồ chơi. Chúng không cần phải cầu kỳ. Đồ chơi quan trọng nhất mà quý vị có thể cung cấp cho em bé là chính quý vị!
- Không bao giờ quá sớm để bắt đầu đọc sách cho em bé. Để bé ngồi vào lòng và cùng nhìn vào cuốn sách có hình. Nói cho bé nghe về những gì quý vị đang nhìn và đọc. Nghe những lời nói của quý vị sẽ giúp em bé tập nói.
- Em bé có thể bị kích thích quá mức nếu có quá nhiều vật dụng hoặc đồ chơi xung quanh. Quá nhiều kích thích cùng một lúc có thể khiến em bé lẫn lộn và khiến em bỏ lỡ việc học hỏi một số điều. Nó cũng có thể gây kích động cho em bé và khó cho em bé dịu xuống.
- Sinh hoạt liên quan đến thiên nhiên có thể giảm bớt căng thẳng và cải thiện an sinh cho quý vị và con mình. Hãy thử dành một chút thời gian ngoài trời với gia đình mình.

Nguồn lực bổ sung về vui chơi và sinh hoạt

- Chương trình Sức khỏe Tâm thần Trẻ sơ sinh: Chơi và Dạy Thoải mái (<http://www.imhpromotion.ca/ParentResources/CPTActivities.aspx>)
- LEAP BC – Năng động cùng tôi từ sơ sinh đến ba tuổi (<http://decoda.ca/resources/online-resources/resources-child-family-literacy/leap-resources/leap-bc/move/>)
- NCCAHA – Cha mẹ là các Giáo viên Đầu tiên (<http://www.nccaha-ccnsa.ca/en/publications.aspx?sortcode=2.8.10&publication=90>)
- Sơ sinh đến Ba tuổi – Mẹo vặt và Công cụ Vui chơi (<http://www.zerotothree.org/child-development/play/tips-and-tools-play.html>)
- Sơ sinh đến Ba tuổi – App vui chơi (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.ZEROTOTHREE>)

Cơ hội mỗi ngày #5: Vuốt ve



Mọi điều chúng ta làm với con em của mình đều liên quan đến một số hình thức vuốt ve. Đối với trẻ sơ sinh và trẻ thơ, vuốt ve và bông ẵm mang lại tình yêu và an ninh. Ngoài ra cũng có lợi ích cho người vuốt ve, chẳng hạn như giảm bớt căng thẳng và lo âu và tự tin hơn trong việc nuôi dạy con cái. Dưới đây là một số cách để quý vị và em bé của quý vị có thể cùng tăng trưởng. Hãy nhớ rằng mỗi em bé đều khác nhau. Cùng nhau quý vị sẽ khám phá ra điều gì hợp với mình.

Hàng ngày có một số cách quý vị có thể kết hợp sự vuốt ve vào việc nuôi dạy con của mình:

- Trẻ sơ sinh – trong lúc cho con bú sữa mẹ, cho bú bình, thay tã, mặc quần áo, ôm ấp, tắm rửa, xoa bóp, bế ẵm
- Trẻ chập chững – trong lúc tắm rửa, giúp thói quen cá nhân, trong khi chơi, ôm ấp, giữ để đọc sách, an ủi khi em khóc, xoa bóp, bế ẵm

Hãy chú ý đến phản ứng của chính quý vị khi vuốt ve (quý vị có thể có hoặc không cảm thấy thoải mái). Nhớ rằng điều đó không có nghĩa là quý vị là một người mẹ tồi nếu quý vị cảm thấy không thoải mái khi vuốt ve em bé của mình hoặc gần gũi với em bé của mình, đặc biệt là những lúc quý vị bị bệnh nghiêm trọng hơn. Trẻ em có thể nhận được sự ôm ấp chúng cần từ tất cả mọi người trong cuộc sống của chúng, bao gồm cả quý vị, bạn tình của quý vị, gia đình và bạn bè của quý vị.

- Mỗi em bé có nhu cầu vuốt ve riêng. Để ý xem con quý vị phản ứng thế nào trong các tình huống khác nhau và xem những gì thích hợp khiến cho chúng hạnh phúc.

- Quý vị có thể thấy có ích khi dành thời gian xa rời em bé của mình chút ít (ngay cả khi chỉ ngồi uống trà trên ghế sofa trong khi bé chơi gần đó). Ngay cả những phút nghỉ ngơi ngắn để ngưng hoạt động nuôi dạy con có thể giúp quý vị giữ sức khỏe.
- Nếu em bé quý vị cần được bông ẵm nhiều hơn mức quý vị có thể chịu được, hãy sắp xếp với gia đình hoặc bạn bè để họ thường xuyên đến chơi với em bé.
- Xem cách em bé phản ứng với các hình thức kích thích khác nhau là điều hữu ích, chẳng hạn như âm thanh, ánh sáng, và chuyển động.
- Đối với trẻ sơ sinh và trẻ thơ có thể nhạy cảm hơn hoặc bị kích thích quá mức đối với sự vuốt ve hoặc kích thích khác, hãy thử những điều khác nhau để tìm hiểu xem chúng có thể chịu được những gì. Ví dụ, một số trẻ ăn tốt hơn nếu phòng yên tĩnh trong giờ ăn. Có rất nhiều nguồn hỗ trợ để giúp quý vị tạo ra một môi trường cảm xúc thích hợp cho con em mình.
- Nhiều người nghe nói là sự vuốt ve và bông ẵm em bé quá nhiều có thể làm chúng hư. Chia sẻ việc vuốt ve và bông ẵm với gia đình và bạn bè của quý vị giúp trẻ sơ sinh và trẻ chập chững tăng trưởng và phát triển.

Nguồn lực bổ sung về vuốt ve

- Decoda Literacy Solutions: Trò chơi cảm ứng (<http://decoda.ca/read-all-about-lit/sensory-play/>)
- Hiệp hội Quốc tế về Xoa bóp cho Trẻ sơ sinh (<http://www.iaim.net>)

Cơ hội mỗi ngày #6: Giao tiếp



Giao tiếp cần thiết cho em bé phát triển lành mạnh, đặc biệt là phát triển về mặt xã hội và cảm xúc. Các bậc cha mẹ cần cố gắng tìm hiểu những gì thú vị đối với con em mình, và chúng thích giao tiếp như thế nào. Quý vị càng biết nhiều về con mình, thì quý vị càng có thể sắp xếp những gì mình làm sao cho phù hợp với các nhu cầu của con quý vị.

1. Đọc các dấu hiệu - ngôn ngữ của trẻ sơ sinh

Dấu hiệu của trẻ sơ sinh là ngôn ngữ cơ thể để cho chúng ta biết rằng trẻ sơ sinh đã sẵn sàng giao tiếp hoặc là chúng cần nghỉ ngơi. Khi quý vị dành thời gian với con mình, quý vị sẽ nhận biết những dấu hiệu riêng của bé.

Trẻ sơ sinh và trẻ chập chững cũng có thể đọc các dấu hiệu mà quý vị biểu lộ. Chúng có thể biết quý vị cảm thấy như thế nào bằng cách xem những biểu hiện trên khuôn mặt của quý vị và nghe giọng nói của quý vị. Nếu quý vị không được khỏe, hãy cố ý thức về hành vi của mình (chẳng hạn như như ngôn ngữ cơ thể hoặc giọng nói) khi ở gần em bé.

2. Khóc

Trẻ sơ sinh và trẻ chập chững khóc như là một cách để giao tiếp. Đôi khi cha mẹ thấy rằng một em bé khóc làm tăng căng thẳng của mình. Cha mẹ có thể trở nên bực bội hoặc có thể xa cách. Trẻ sơ sinh và trẻ chập chững có thể không được đáp ứng các nhu cầu tình cảm và thể chất của em. Đôi khi chỉ cần bế em bé và đi bộ trên sàn nhà có thể có giúp em bé—và quý vị—vượt qua thời gian khó khăn này. Vào những lần khác điều này có thể lại không hiệu quả. Sẽ hữu ích cho quý vị nếu có những người khác có thể giúp quý vị làm dịu em bé của mình.

Gần gũi – khi em bé cho quý vị thấy dấu hiệu là em muốn ở gần quý vị. Các dấu hiệu bao gồm nhìn vào khuôn mặt của quý vị, đến với quý vị, giọng điệu thoải mái, mỉm cười và thủ thỉ.

Tách biệt – thể hiện như bị căng thẳng và có nghĩa là em bé đang nói với quý vị rằng em cần nghỉ ngơi hoặc tách rời khỏi những gì quý vị đang làm. Các dấu hiệu bao gồm lè nhèo, tránh xa, loay hoay hay da nhợt nhạt.

3. Nói sớm

Học nói chuyện giúp trẻ chập chững chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của chúng. Khi trẻ chập chững lớn hơn, chúng bắt đầu đặt rất nhiều câu hỏi về thế giới xung quanh. Chúng bắt đầu cố gắng trở nên độc lập bằng cách nói không và không làm những gì cha mẹ yêu cầu chúng làm. Điều này đối với nhiều cha mẹ có thể khó khăn để đối phó. Cha mẹ có thể bực bội khi có thể cảm thấy rằng họ đang gần hết kiên nhẫn hay năng lượng của mình.



Dưới đây là một số ý tưởng để giúp quý vị giao tiếp với con của mình. Hãy nhớ rằng mỗi em bé đều khác nhau. Cùng nhau quý vị sẽ khám phá ra điều gì hợp với mình.

- Nói chuyện với em bé của quý vị từ những ngày đầu tiên. Một cách đơn giản để làm điều này là nói thật to những gì quý vị đang làm hay những gì quý vị đang nhìn thấy. Hãy nhớ rằng khi em bé nhìn quý vị, thủ thỉ, mỉm cười, và tạo ra âm thanh là cách bé giao tiếp với quý vị. Đáp ứng những dấu hiệu này sẽ giúp em bé phát triển về mặt ngôn ngữ và xã hội của em.
- Quý vị vẫn có thể nói chuyện với con của mình khi em ở trong xe đẩy hoặc ghế ngồi trong xe hơi. Cúi xuống ngang tầm mắt để nói chuyện.
- Nếu nhà quý vị nói nhiều ngôn ngữ, quý vị có thể nói chuyện với con bằng tất cả các ngôn ngữ khác nhau.

- Dành một chút thời gian trong ngày (ví dụ, hai hoặc ba phiên từ 5-10 phút) khi quý vị có thể tập trung vào việc đọc các dấu hiệu của con mình và đáp ứng với chúng. Nếu quý vị có nhiều hơn một đứa trẻ, sẽ có ích nếu quý vị có thể dành thời gian để tập trung riêng cho mỗi trẻ.
- Các sinh hoạt như cho ăn và tắm cho em bé của quý vị cần phải được thực hiện hàng ngày. Nói chuyện với con của quý vị và lắng nghe em trong khi quý vị thực hiện những sinh hoạt hàng ngày này.
- Quý vị có thể cảm thấy khó khăn để giao tiếp với em bé. Hãy thử dùng biểu hiện tích cực trên khuôn mặt của mình khi quý vị nói chuyện và chơi với em bé của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy mình không thể đáp ứng một cách tích cực, hãy nhờ người khác đi vào và chơi với em bé trong một thời gian.
- Có thể dễ tin rằng một em bé hoặc trẻ chập chững đang khóc hoặc khó dịu xuống là đang “tìm cách trả đũa mình”. Các dấu hiệu em bé biểu hiện cho quý vị như khóc hoặc tách rời là cách chúng nói với quý vị rằng chúng cần một cái gì đó hoặc là chúng đang căng thẳng và khó chịu.
- Trẻ nhỏ có thể cảm nhận được và phản ứng với các tình huống mà quý vị có thể không nghĩ rằng chúng có khả năng đó. Hãy ý thức về hành vi của mình ở gần con khi quý vị đang cảm thấy không khỏe. Sẽ có ích khi con quý vị đủ tuổi để cho chúng biết bằng những từ đơn giản (như nói với chúng là quý vị bị bệnh buồn hay đang gặp bác sĩ để tìm giúp đỡ) là quý vị không khỏe. Chúng không có lỗi và không có bổn phận phải lo lắng khi quý vị đang thực hiện các bước để khỏe mạnh hơn.

Nguồn lực bổ sung về giao tiếp:

- Hộp Thoại Nhà trẻ của Dịch vụ Y tế Alberta (<http://humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box-preschool.html>)
- Các Chương trình Học hỏi Sớm của Bộ Giáo dục BC (<http://www2.gov.bc.ca/gov/theme.page?id=F2DF0F6E09AD8EB24078E5EEAA8DCC68>)
- Phụ huynh trong vai trò Giáo Viên NCCAHA (http://www.nccah-ccnsa.ca/389/Childhood_Health_and_Wellness_Resource_Booklets.nccah)
- Thời kỳ Trẻ khóc TÍM CẢ NGƯỜI (<http://purplecrying.info/>)

Cơ hội mỗi ngày # 7: Hỗ trợ và nguồn lực



Có phương tiện tiếp cận với các nguồn hỗ trợ và nguồn lực có thể giúp quý vị giữ sức khỏe. Bạn bè, gia đình, và những người khác có kinh nghiệm có thể hỗ trợ quý vị và giúp quý vị đáp ứng các nhu cầu thay đổi của con trẻ đang tăng trưởng. Quý vị có thể nghĩ đến cách làm thế nào để nói chuyện về bệnh tình của mình cho con trẻ, và phải làm gì nếu bệnh của mình cản trở quý vị trong việc nuôi dạy con toàn thời gian. Điều quan trọng là phải nhớ rằng trẻ nhỏ kiên cường và mạnh mẽ, và rằng cả hai có thể cùng tăng trưởng.

Hỗ trợ

Đối với nhiều bậc cha mẹ, có con thơ có nghĩa là họ đặt những nhu cầu của bản thân sau nhu cầu của con cái họ. Điều quan trọng là theo đúng mức các phương pháp điều trị thích hợp cho quý vị.

Một số cha mẹ cảm thấy tội lỗi hoặc xấu hổ khi nhờ giúp đỡ. Họ có thể đã có một kinh nghiệm xấu khi nhờ giúp đỡ trước đây và thấy rằng người khác xét đoán họ hoặc nghĩ rằng họ không xứng đáng được giúp đỡ. Người khác có thể đã nói họ phải tự kiểm soát bản thân hoặc chấp nhận mọi chuyện. Cha mẹ có thể không có sức để theo đuổi công việc tiếp nhận các nguồn hỗ trợ.

- Dành thời gian cho riêng mình, hoặc cho bản thân và bạn tình của quý vị. Thường xuyên nghỉ ngơi là một cách tốt để tránh bị kiệt sức hoặc quá mệt. Nghỉ ngơi thường xuyên và trước khi quý vị bắt đầu cảm thấy choáng ngợp. Điều này có thể là 10 phút trong ngày hoặc vài giờ xa nhà với bạn tình của mình khi quý vị sẵn sàng. Thường thì cha mẹ không nhận ra mình căng thẳng đến mức nào cho đến khi bị choáng ngợp. Cha mẹ cũng có thể không biết rằng họ bị choáng ngợp. Tự chăm sóc bản thân không phải là ích kỷ. Giữ cho mình khỏe mạnh sẽ giúp cả gia đình.
- Nói chuyện với các bà mẹ khác rất hữu ích. Tất cả quý vị sẽ có rất nhiều lời khuyên thiết thực để chia sẻ.

“Tôi chỉ cố gắng chịu đựng một mình; tôi quá bận rộn với em bé mới sinh để tiếp tục với CBT và bác sĩ tâm thần.”

- Y tá sức khỏe công cộng sẵn sàng giúp ích. Họ có thể ghé thăm quý vị tại nhà của quý vị. Họ có thể cho quý vị biết về các dịch vụ trong cộng đồng của quý vị như nhà lắng giềng trong khu phố và các nhóm tham gia tự do.
- Nhiều cha mẹ thấy hữu ích khi lập một kế hoạch gia đình cùng với các thành viên khác trong gia đình hoặc bạn bè. Một kế hoạch giúp mọi người biết quý vị muốn xảy ra những gì nếu quý vị bị yếu trở lại và không thể chăm sóc cho con của mình. Những kế hoạch này tạo ổn định cho quý vị, con quý vị, và cho người lớn quan trọng khác trong cuộc đời của trẻ. Mời gọi những người gần gũi với quý vị tham gia vào kế hoạch chăm sóc của quý vị. Yêu cầu nhân viên sức khỏe tâm thần của mình cho phép bạn tình

và/hoặc thành viên gia đình tham gia nếu điều này sẽ giúp họ hiểu biết về bệnh và kế hoạch phục hồi của quý vị.

- Đôi khi các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè có thể nói những điều gây tổn thương hoặc có thể không hiểu những gì quý vị đang trải qua. Họ có thể cần thời gian để tìm hiểu thêm về cách trở nên hữu ích hơn. Hòa mình với những người ủng hộ quý vị đến mức tối đa có thể.

Nếu quý vị không thể nuôi dạy con toàn thời gian:

Có nhiều lý do tại sao quý vị có thể không có khả năng chăm sóc con cái toàn thời gian. Quý vị có thể cần phải đi đến bệnh viện hoặc một trung tâm điều trị để chăm sóc bệnh tật của quý vị. Quý vị có thể cần phải có một thành viên khác trong gia đình, bạn bè hoặc cha mẹ nuôi tạm để lo cho con của quý vị một phần hoặc toàn thời gian trong khi quý vị hồi phục.

- Dùng cách tiếp cận từ từ để nuôi dạy con hầu bảo đảm rằng quý vị cảm thấy thoải mái là chuyện bình thường. Đôi khi cha mẹ gánh vác quá nhiều quá sớm, mà họ chưa sẵn sàng cho chuyện đó. Nghĩ xem quý vị đang ở giai đoạn nào đối với bệnh tật và phục hồi của mình, hãy thực tế, và thực hiện các bước nhỏ khi quý vị sẵn sàng.



- Bất kể kết quả thế nào, quý vị có quyền được tham gia vào các quyết định về con cái của mình. Có nhiều cách khác nhau để quý vị có thể tham gia vào việc hoạch định chăm sóc cho con của mình khi quý vị không khỏe. Nếu Bộ Phát triển Trẻ em và Gia đình có dính líu, quý vị có toàn quyền đối với thông tin, sự bệnh vực, và hỗ trợ để giúp quý vị có thể nuôi dạy con.
- Nhiều cha mẹ thấy hữu ích trong việc lập một kế hoạch gia đình để giúp mọi người biết họ muốn những gì xảy ra trong việc chăm sóc cho con nếu họ không khỏe. Một khi quý vị biết mình mang thai, điều lý tưởng là nên lập kế hoạch cho cả thời kỳ mang thai và khi quý vị có em bé.

Nguồn lực bổ sung về hỗ trợ các bậc cha mẹ:

- Bộ Phát triển Trẻ em và Gia đình BC: Video dạy nuôi con tích cực cho các gia đình di dân và tị nạn (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/positive_parenting.htm)
- Bộ Phát triển Trẻ em và Gia đình BC: Lập kế hoạch hợp tác và ra quyết định về phúc lợi của trẻ em (http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/mediation.htm)
- Con em có Cha mẹ bị Bệnh tâm thần: Lập kế hoạch chăm sóc em bé (<http://www.copmi.net.au/parents-and-families/parents/developing-a-care-plan.html>)
- Chương trình Sức khỏe Tâm thần của FORCE Society for Kids (<http://forcesociety.com/>)
- Sẵn sàng Giúp đỡ-Here to Help (<http://www.heretohelp.bc.ca/>)
- Trung tâm Tài nguyên Sức khỏe Tâm thần Kelty (<http://keltymentalhealth.ca/>)