

Tư duy cấm cửa

Hầu hết trẻ sơ sinh có nhiều người chăm sóc, và mỗi người đóng một vai trò quan trọng. Tuy nhiên, thông thường thì trẻ sẽ gắn bó với một người chính. Thông thường, đây là người thường xuyên cho trẻ ăn và chăm sóc trẻ. Người chăm sóc chính này thường có cảm giác bao bọc. Họ cũng có thể muốn thực hiện nhiều việc theo một cách nhất định. Điều này có thể khiến cho việc chia sẻ công việc chăm sóc với người khác trở nên khó khăn. Hành vi tiếp quản mọi việc và không muốn người khác giúp đỡ việc chăm sóc được gọi là "tư duy cấm cửa".

TẠI SAO TƯ DUY CẤM CỬA LẠI LÀ MỘT VẤN ĐỀ?

Việc không cho người khác thay phiên chăm sóc trẻ có thể gây căng thẳng. Và sự căng thẳng đó có thể gây ra cảm giác kiệt sức. Việc những người chăm sóc trẻ nhỏ được nghỉ ngơi là rất quan trọng. Việc trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ hình thành các mối quan hệ với những người chăm sóc đáng tin khác cũng rất quan trọng. Điều này giúp trẻ học được tính linh hoạt. Hãy để những người khác tiếp quản công việc này, ngay cả khi họ không làm mọi thứ giống quý vị. Việc người cha, bà hoặc cô dì bác có phương pháp của riêng họ là điều bình thường.

MẸO DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI CÓ TƯ DUY CẤM CỬA

- **Hãy trao đổi với Chuyên Gia HealthySteps của quý vị.** Họ sẽ lắng nghe cảm nghĩ của quý vị về việc thả lỏng và thảo luận về các bước tiếp theo có thể thực hiện.
- **Hãy từ từ buông dần từng điều nhỏ bé.** Việc thực hành có thể giúp ích! Hãy thử bắt đầu từ điều gì đó nhỏ nhỏ. Có thể là cho một người chăm sóc khác cho em bé mặc quần áo. Có rất nhiều cách đúng đắn để thực hiện điều này.



- **Hãy để ý khi quý vị bắt đầu có ý chê trách—và cố gắng ngăn bản thân lại.** Việc phá vỡ thói quen này có thể khó. Nếu quý vị bắt đầu có ý chê trách thì hãy thử tạm dừng. Hãy nói: “Không sao, tôi chắc là bạn lo được”.
- **Tử tế với bản thân.** Thả lỏng là một điều khó khăn! Điều này đặc biệt đúng nếu quý vị từng có bất kỳ tổn thương nào trong quá khứ.

CÁC MẸO ĐỂ PHÁ VỠ TƯ DUY CẤM CỬA

- **Hãy thử một chút khiếu hài hước.** Đôi khi, một câu chuyện đùa có thể giúp ích. Hãy nói: “Đừng lo, tôi sẽ không đội tã lên đầu bé đâu”. Điều này có thể tạo ra tiếng cười và giảm cảm giác lo âu.
- **Thể hiện sự cảm thông.** Ghi nhận rằng việc một người chăm sóc chính phải thả lỏng có thể sẽ rất khó khăn. Nhưng chắc chắn là họ luôn hết lòng quan tâm đến em bé. Hãy thử nói: “Tôi biết đây là một điều khó khăn! Nhưng sẽ rất tuyệt nếu tôi có thể dành nhiều thời gian với bé để bé có thể cảm thấy thoải mái khi ở cạnh tôi”.
- **Duy trì sự tự tin.** Đề xuất làm công việc mà quý vị biết cách làm! Nếu quý vị có thắc mắc về cách làm một điều gì đó, hãy đặt câu hỏi để có thể nhận được câu trả lời rõ ràng ngay từ đầu. Sau đó, quý vị có thể đề nghị tham gia khi cảm thấy sẵn sàng.

Việc học cách chăm sóc cho em bé như là một nhóm có thể mất thời gian và cần thảo luận cụ thể. Tuy nhiên, mọi người đều được hưởng lợi khi có nhiều người lớn chia nhau chăm sóc. Đừng quên là việc chăm sóc bản thân chính là chăm sóc cho gia đình—ai cũng có lúc cần nghỉ ngơi.

