

# Thích Ứng Với Em Bé Út



CHĂM SÓC NHỊ KHOA • HỖ TRỢ • NUÔI DẠY CON CÁI  
Một Chương Trình thuộc ZERO TO THREE

Có con là một sự kiện vui vẻ và thú vị trong cuộc sống. Nhưng nó cũng có thể gây ra căng thẳng. Lúc đầu, việc nuôi dạy hai đứa con có thể khiến quý vị cảm thấy vất vả hơn gấp đôi. Và quý vị có thể cảm thấy lo lắng rằng mình không thể yêu một đứa trẻ khác nhiều như đứa trẻ quý vị đã có. Tuy nhiên, người chăm sóc (và anh chị lớn!) thường dành chỗ trong trái tim mình để yêu thương em bé mới (và nếu quý vị gặp khó khăn trong việc kết nối với con mình, hãy trao đổi với Chuyên Gia HealthySteps (HS)). Cách con lớn của quý vị phản ứng có thể khiến quá trình chuyển đổi trở nên khó khăn hơn hoặc dễ dàng hơn. Sau đây là một số mẹo có thể giúp ích:



## NHỮNG ĐIỀU CÓ THỂ DỰ KIẾN TỪ CON LỚN CỦA QUÝ VỊ:

- **Cảm giác khó chịu và lẫn lộn.** Ban đầu, trẻ có thể tỏ ra hào hứng, nhưng rồi trẻ cũng có thể cáu kỉnh và nói những điều ác ý về em bé. Cố gắng không phản ứng mạnh mẽ với hành vi này.
- **Thoái lui.** Trẻ có thể dùng ngôn ngữ trẻ con, muốn được bế nhiều hoặc gặp sự cố khi đi vệ sinh. Hãy âu yếm chúng thật nhiều và thậm chí là quấn bé trong khăn một cách vui đùa. Hãy trấn an trẻ rằng chúng được yêu thương.
- **Hung hăng.** Trẻ có thể đánh hoặc cào em bé, hoặc cố gắng ôm em bé rất lâu (và quá chặt). Hãy theo dõi và ngăn chặn mỗi khi hành vi xảy ra.

Tin tốt là quý vị có thể làm rất nhiều điều để giúp con lớn của mình thích nghi với em bé mới:

- **Chuẩn bị cho trẻ trước khi em bé chào đời.** Không thể chuẩn bị một cách thực sự cho trẻ nhỏ về việc có người em mới. Tuy nhiên, quý vị có thể đọc sách và trao đổi về việc đó. Hãy để con lớn của quý vị biết rằng em bé còn nhỏ và sẽ khóc rất nhiều.
- **Xác thực cảm xúc.** Nói rằng: “Con có vẻ khó chịu. Thật khó để chờ đợi nhưng ba/mẹ sẽ chơi với con sau khi ba/mẹ xử lý xong cái tã này.” Sau đó, hãy lắng nghe sự khó chịu của con quý vị và sẵn sàng ôm con.
- **Đề xuất con quý vị giúp đỡ.** Đôi lúc các anh chị lớn muốn giúp đỡ và có thể lấy cho quý vị tã hoặc khăn lau khi quý vị cần (nhưng không được thúc ép nếu trẻ không hào hứng).
- **Làm mẫu về cách xử lý an toàn.** Dạy con quý vị cách chạm vào em bé. Sử dụng búp bê hoặc thú nhồi bông để thể hiện thế nào là đụng chạm nhẹ nhàng và thế nào là quá thô bạo. Sẽ không sao nếu trẻ thô bạo với búp bê—trẻ mới biết đi thường mạnh tay với tất cả đồ chơi của chúng! Hành vi này không có nghĩa là trẻ sẽ thô bạo với người em của mình. Tuy nhiên, con lớn của quý vị sẽ cần được giám sát chặt chẽ. Nếu trẻ túm lấy hoặc đánh em bé, hãy ngăn trẻ lại một cách bình tĩnh nhưng dứt khoát và giữ tay trẻ lại một cách nhẹ nhàng nhưng kiên quyết—sau đó chỉ cho trẻ cách thực hiện một cách nhẹ nhàng.

### SÁCH ĐƯỢC ĐỀ XUẤT:

- *The New Small Person* của Lauren Child
- *Spellbound* của Jess Townes và Jennifer Harne
- *King Baby* của Kate Beaton
- *Babies Ruin Everything* của Matthew Swanson và Robbi Behr
- *I Used To Be Famous* của Becky Cattie và Tara Luebbe
- *Lola Read To Leo (Leo Can!)* của Anna McQuinn và Rosalind Beardshaw



- **Giữ đúng giới hạn.** Quý vị có thể cảm thấy tội lỗi hoặc buồn bã về những thay đổi mà em bé đã mang lại cho gia đình quý vị, nhưng đừng cố gắng bù đắp bằng những món quà bổ sung hoặc những ranh giới yếu ớt. Việc nhượng bộ có thể khiến trẻ cho rằng quý vị không tin tưởng về việc trẻ có thể thích ứng với sự thay đổi này.
- **Xây dựng thời gian riêng với con.** Dành thời gian để kết nối với con lớn của bạn. Dành thời gian bên nhau khi em bé ngủ trưa hoặc rửa trẻ đến cửa hàng tạp hóa. Hãy để trẻ biết rằng tình yêu quý vị dành cho chúng không hề thay đổi!
- **Hãy cho trẻ thời gian.** Em bé mới chào đời không làm được nhiều việc và có thể gây nhàm chán cho trẻ lớn hơn. Ngoài ra, em bé mới chào đời sẽ lấy đi sự chú ý dành cho trẻ. Đừng kỳ vọng mọi thứ sẽ thuận lợi ngay từ đầu. Hãy cho con lớn của quý vị thời gian và không gian để kết nối với người em mới của chúng.

Nhà có em bé mới có thể sẽ hỗn loạn trong một khoảng thời gian. Tuy nhiên, thêm một người em trong gia đình cũng đem lại lợi ích cho con lớn của quý vị. Việc có người em mới có thể dạy trẻ cách hợp tác và chia sẻ. Điều đó cũng có thể xây dựng sự đồng cảm—nhận thức rằng người khác cũng có cảm xúc và nhu cầu. Do đó, hãy chuẩn bị, đây sẽ là một cuộc hành trình điên cuồng, tuyệt vời và vô cùng đáng giá!

