



Lợi Ích của Các Mối Quan Hệ Hỗ Trợ

Các mối quan hệ đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe cũng như sự khỏe mạnh về thể chất và tinh thần của mỗi gia đình. Gia đình nào cũng đôi lúc gặp khó khăn. Đối với một số gia đình, những thách thức này quá dữ dội hoặc xảy ra quá thường xuyên khiến trẻ không thể kiểm soát được. Khi trẻ thường xuyên bị căng thẳng, căng thẳng trong thời gian dài hoặc gặp phải tác nhân gây căng thẳng nghiêm trọng mà không có sự hỗ trợ của người lớn chăm sóc, cơ thể trẻ có thể phản ứng theo cách chúng ta gọi là phản ứng với “căng thẳng độc hại”. Theo thời gian, nếu không có sự hỗ trợ phù hợp từ người chăm sóc đáng tin cậy, phản ứng với căng thẳng độc hại này có thể gây hại cho não bộ và cơ thể đang phát triển của trẻ. Nhưng tin tốt là—điều đó không nhất thiết sẽ xảy ra!

Mối quan hệ hỗ trợ

Cha mẹ cũng cần có mối quan hệ đáng tin cậy và hỗ trợ để chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc. Quý vị có thể xây dựng mối quan hệ vững mạnh trong cộng đồng bằng cách kết nối với gia đình, bạn bè, cộng đồng đức tin và các nguồn lực địa phương như nhóm nuôi dạy con cái. Việc ưu tiên thiết lập các mối quan hệ lành mạnh sẽ giúp quý vị cảm thấy được hỗ trợ nhiều hơn, điều này có thể *cải thiện khả năng của quý vị trong việc thực hiện những điều sau đây*:

- Nuôi dạy con theo cách giúp con quý vị cảm thấy an toàn, được chăm sóc và bảo vệ.
- Tạo không gian an toàn để con quý vị khám phá, học hỏi và phát triển.
- Dạy con quý vị những từ ngữ chỉ những cảm xúc khác nhau, như buồn, vui và tức giận. Giúp trẻ nhận ra cách thức và nơi mà trẻ cảm nhận những cảm xúc này trong cơ thể. Đôi khi, dấu hiệu đầu tiên của cảm giác căng thẳng là tức ngực hoặc

Điều đầu tiên quý vị có thể làm là tìm kiếm sự hỗ trợ cho chính mình. Cha mẹ khỏe mạnh, ổn định có thể dễ dàng mang lại cho con cái của họ một cuộc sống gia đình yêu thương và hỗ trợ hơn. Các mối quan hệ an toàn và nuôi dưỡng có thể bảo vệ não bộ và cơ thể trẻ khỏi những ảnh hưởng gây hại của căng thẳng và nghịch cảnh. Các yếu tố khác, như chế độ dinh dưỡng lành mạnh, tập thể dục hàng ngày, ưu tiên giấc ngủ ngon, thực hành chánh niệm và nhận hỗ trợ về sức khỏe tâm thần nếu cần, cũng có thể giúp ích. Các thực hành này tốt cho quý vị và cho cả con quý vị!

hàm nghiền chặt! Việc xác định và hiểu những cảm xúc này là một bước quan trọng trong việc học cách kiểm soát cảm nhận theo hướng lành mạnh—cho cả người lớn và trẻ em!

- Đặt ra giới hạn phù hợp với độ tuổi, nêu rõ kỳ vọng và nhất quán trong biện pháp kỷ luật phù hợp với độ tuổi, tập trung vào việc dạy dỗ chứ không phải trừng phạt.
- Đối xử tôn trọng với mọi người trong hộ gia đình.
- Ngăn chặn người lớn trong hộ gia đình quý vị sử dụng ngôn từ bạo lực hoặc lạm dụng xung quanh hoặc hướng đến trẻ em.
- Tránh sử dụng biện pháp kỷ luật thân thể với trẻ em.
- Áp dụng thói quen hàng ngày để tạo tính tổ chức và cảm giác an toàn.
- Hãy cho con quý vị biết về thời điểm sẽ có những thay đổi trong thói quen hàng ngày và ý nghĩa của những thay đổi này đối với trẻ.
- Cho con quý vị một vài lựa chọn—chẳng hạn như hỏi xem con muốn đánh răng trước hay sau khi tắm.

- Hãy chú ý đến những tín hiệu của con quý vị và đáp lại bằng tình yêu thương và sự quan tâm.
- Đảm bảo quý vị tận hưởng khoảng thời gian đặc biệt với con quý vị thông qua việc vui chơi, kể chuyện, tắm rửa và dùng bữa cùng nhau.
- Hãy để con quý vị chủ động bằng cách để cho trẻ chọn hoạt động và để ý đến trẻ mà không bị sao nhãng khi quý vị làm việc gì đó cùng con.
- *Nhận biết khi nào quý vị đang cảm thấy căng thẳng!* Khi điều này xảy ra, hãy có kế hoạch hành động. Chẳng hạn như quý vị có thể nghĩ đến việc dành ra vài phút "nghỉ ngơi dành cho người lớn". Điều này sẽ cho phép quý vị bình tâm, tập trung lại và quay trở lại với gia đình trong trạng thái bình tĩnh hơn. Điều này là rất quan trọng! Bởi vì khi trẻ em thấy người lớn xung quanh mình kiểm soát căng thẳng theo cách lành mạnh, trẻ sẽ học theo.

Các thực hành này giúp tạo ra môi trường gia đình an toàn và ổn định, tốt cho mọi thành viên trong gia đình.

NGUỒN TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2007). The importance of family routines (Tầm quan trọng của thói quen gia đình). Trích từ <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx>
- Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2018). Sleep (Giấc ngủ). Trích từ <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>
- Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity (Cải thiện sâu nhất: Chữa lành những ảnh hưởng kéo dài của nghịch cảnh thời thơ ấu). New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Trung Tâm Nghiên Cứu Hỗ Trợ Trẻ Em Đang Trong Quá Trình Phát Triển tại Đại Học Harvard. (2012). The Science of Neglect: The Persistent Absence of Responsive Care Disrupts the Developing Brain: (Khoa Học về Sự Bỏ Mắc: Sự Thiếu Vắng Liên Tục của việc Chăm Sóc Đáp Ứng Làm Gián Đoạn Não Bộ Đang Phát Triển.) Tài Liệu Làm Việc Số 12. Trích từ <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf>
- Trung Tâm Nghiên Cứu Hỗ Trợ Trẻ Em Đang Trong Quá Trình Phát Triển tại Đại Học Harvard. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child (Một thập kỷ khoa học định hướng chính sách: Câu chuyện của Hội Đồng Khoa Học Quốc Gia về Hỗ Trợ Trẻ Em Đang Trong Quá Trình Phát Triển). Trích từ <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>
- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh. (2014). Essentials for childhood: Steps to create safe, stable, nurturing relationships and environments (Những điều cần thiết cho trẻ em: Các bước để tạo ra mối quan hệ và môi trường an toàn, ổn định và nuôi dưỡng). Trích từ https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials_for_childhood_framework.pdf
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis (Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm cho những người khỏe mạnh: Một phân tích tổng hợp). J Psychosom Res, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Murray, D. W., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2016). Self-regulation and toxic stress Report 4: Implications for programs and practice (Tự điều chỉnh và căng thẳng độc hại Báo cáo 4: Ý nghĩa đối với chương trình và thực hành). OPRE Report # 2016-97. Trích từ Washington, DC: https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf_report_4_final_rev_11182016_b5082.pdf
- Văn Phòng Phòng Ngừa Dịch Bệnh và Tăng Cường Sức Khỏe. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents (Chương 3: Trẻ em và trẻ vị thành niên năng động).
- Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Ameliorating the biological impacts of childhood adversity: A review of intervention programs (Cải thiện tác động sinh học của nghịch cảnh thời thơ ấu: Bản đánh giá các chương trình can thiệp). Child Abuse Negl, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., Garner, A. S., . . . Wood, D. L. (2012). The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress (Hậu Quả Kéo Dài của Nghịch Cảnh và Căng Thẳng Độc Hại Thời Thơ Ấu). Pediatrics, 129(1), e232-e246. doi:10.1542/peds.2011-2663
- Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition—pathway to resilience (Bản Đánh Giá Nghiên Cứu Hàng Năm: Cải thiện dinh dưỡng—con đường dẫn đến khả năng phục hồi). J Child Psychol Psychiatry, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

