

Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng



Chăm sóc trẻ khuyết tật

Chăm sóc một đứa trẻ khuyết tật có thể khiến việc nuôi dạy con cái hàng ngày của bạn trở nên vất vả hơn, đặc biệt là trong những thời điểm khó khăn hoặc bất an. Chúng ta hãy xem qua những điều bạn có thể làm để đảm bảo con cái luôn cảm thấy được yêu thương và chăm sóc

🕒 Dành thời gian vui vẻ cho nhau

- Đọc sách cho con nghe, kể cho con một câu chuyện hoặc tạo ra âm nhạc bằng các đồ vật trong nhà. Ngay cả khi giao tiếp bằng lời là một khó khăn, con vẫn có thể thể hiện sự thích thú của mình bằng nụ cười
- Kích thích các giác quan của con thông qua việc chơi với chúng. Giới thiệu màu sắc, các vật liệu và âm thanh khác nhau (chẳng hạn như tiếng vỗ giấy hoặc một viên đá rơi vào nước). Tất cả những điều này sẽ giúp con gắn kết hơn với môi trường xung quanh
- Ngay cả khi bận rộn, bạn vẫn có thể dành thời gian cho con. Miêu tả cho con bạn chính xác những gì bạn đang làm – từ quét sàn đến rửa bát – tất cả đều là sự kích thích đối với trẻ

🗨️ Giao tiếp rõ ràng

- Một số khuyết tật về thể chất và khả năng học tập có thể khiến con bạn ít nói, nói không rõ ràng, hoặc chậm phát triển giọng nói. Khi nói chuyện với con, bạn nên:
 - Cúi xuống ngang tầm với trẻ để chúng có thể nhìn và nghe thấy bạn
 - Duy trì giao tiếp bằng mắt, mỉm cười và khích lệ
 - Hãy kiên nhẫn và cho con bạn thời gian để phản hồi
 - Lắng nghe, gật đầu và nói rõ ràng bạn nghe con nói

🤝 Xây dựng sự kết nối cảm xúc

- Sử dụng sự hỗ trợ về thể chất và lời nói để đảm bảo con bạn cảm thấy được yêu thương và chấp nhận
- Hãy nhớ rằng ngôn ngữ cơ thể, nét mặt, cử chỉ, âm thanh và lời nói tích cực có thể tạo ra sự khác biệt to lớn

🛡️ Hỗ trợ sự độc lập của con

- Xây dựng sự tự tin cho con bạn bằng cách khen ngợi những điều chúng cố thể làm, thay vì tập trung vào những điều chúng không thể làm
- Chỉ hỗ trợ khi con cần, nếu không, con có thể cảm thấy bị bảo bọc quá mức, con cũng sẽ không có cơ hội thử sức và nhận ra khả năng của mình

👥 Yêu cầu giúp đỡ

- Bạn không đơn độc và việc bạn cảm thấy căng thẳng, lo lắng hoặc thất vọng là điều bình thường khi chăm sóc bất kỳ đứa trẻ nào, đặc biệt là trong những thời điểm bất an
- Chia sẻ trách nhiệm chăm sóc con cái với những người lớn khác trong gia đình
- Kết nối với những người hiểu hoàn cảnh của bạn và cùng chia sẻ với những khó khăn và thành công của bạn
- Hãy trân trọng bản thân và nghỉ ngơi khi cần thiết. Trang hướng dẫn của chúng tôi về Chăm sóc bản thân và Lời khuyên kiểm soát cơn giận dữ có thể hữu ích cho bạn

📅 Duy trì một thói quen

- Một lịch trình định sẵn có thể giúp bạn cảm thấy có tổ chức và kiểm soát tốt hơn – hãy xem mục hướng dẫn Hình thành nền nếp của chúng tôi
- Thói quen của bạn nên bao gồm các công việc hàng ngày cũng như các hoạt động yêu thích của con bạn. Bằng cách này, bạn có thể vui vẻ cùng con trong khi vẫn làm việc hiệu quả
- Đừng quên dành thời gian thư giãn – bạn có thể cho trẻ lựa chọn các hoạt động vì điều này sẽ giúp trẻ tự tin hơn
- Dùng ngôn ngữ đơn giản để đưa ra những hướng dẫn rõ ràng, linh hoạt sử dụng các phương thức giao tiếp không lời (cử chỉ, hình ảnh, âm thanh) để giúp con bạn hiểu những gì được lên kế hoạch cho mỗi ngày

ĐỌC TẤT CẢ CÁC TRANG GỢI Ý

XEM TẤT CẢ CÁC VIDEO

Các nội dung về nuôi dạy trẻ dựa trên cơ sở khoa học được phát triển bởi chương trình 'Nuôi dạy con vì Sức khỏe trọn đời', được UNICEF, WHO, và các cơ quan quốc tế phối hợp triển khai.