



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm thấy các tài liệu và Máy truyền tin, và thông tin về các chương trình CHS trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

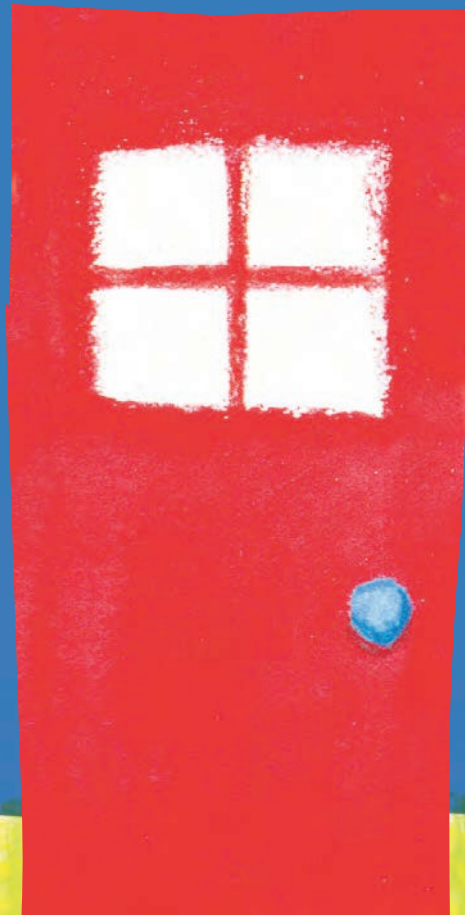
C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

SỰ XA CÁCH

GIÚP VIỆC CHUYỂN TIẾP TỪ GIA ĐÌNH SANG NƠI GIỮ TRẺ DỄ DÀNG HƠN



Việc chuyển sang môi trường chăm sóc mới có thể gây phiền muộn cho cả cha mẹ và đứa trẻ, nhưng nếu chuẩn bị trước và với một số gợi ý, các bậc cha mẹ và người chăm sóc có thể cùng hợp tác để giúp việc thay đổi môi trường từ gia đình sang nơi giữ trẻ được dễ dàng hơn.



Một đứa trẻ khóc lóc hoảng sợ, bám chặt lấy chân cha (mẹ) – đó là một cảnh quen thuộc và vẫn luôn diễn ra như vậy vào ngày đầu tiên đứa trẻ tới một nơi giữ trẻ mới. Các bậc cha mẹ thường cảm thấy khó xử hoặc không biết cần phải làm gì tiếp theo. Họ có thể có nhiều xúc cảm mạnh mẽ lẫn lộn: cảm thông và tức giận đối với đứa trẻ vì có sự phản ứng này, cảm thấy có lỗi vì để đứa trẻ cho người khác hoặc có lẽ sẽ tự hỏi họ đã “làm gì sai,” tại sao con của tất cả những người khác lại thích nghi dễ dàng đến như vậy!

Sự xa cách là một trở ngại về mặt phát triển. Khi người lớn nhìn nhận cảm xúc của trẻ em một cách nghiêm túc, nói chuyện với em một cách trung thực, và thể hiện sự thông cảm với em, trẻ em có thể học cách vượt qua được sự xa cách cả bây giờ lẫn sau này. Việc phản ứng của trẻ em khi em nói “Con muốn mẹ!” chỉ là sự bắt đầu.



★ CÁC LỨA TUỔI KHÁC NHAU SẼ CÓ CÁC NHU CẦU KHÁC NHAU ★

Một số hành vi rất thường gặp ở một số lứa tuổi nhất định. Việc nhận biết các hành vi này có thể giúp quý vị hiểu được chuyện gì đang xảy ra và lý do tại sao.

TUỔI

GIẢI ĐOẠN PHÁT TRIỂN

NHỮNG VIỆC QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM

Từ Sơ Sinh tới 8 Tháng Tuổi

Mặc dù trẻ sơ sinh nhận biết được tiếng nói, khuôn mặt, mùi và cách chăm sóc, nhưng người chăm sóc khác vẫn có thể dễ dàng dỗ dành các em, miễn là nhu cầu của các em được đáp ứng.

Người chăm sóc mới có thể không hiểu ngay được những tín hiệu riêng của một đứa trẻ khi muốn được sự chú ý, khi cần thay tã, và khi em đói. Người chăm sóc có thể quan sát em bé cùng với cha mẹ để tìm hiểu càng nhiều càng tốt về cách thức giao tiếp của em.

Từ 8 Tháng tới 2 Tuổi

Trong giai đoạn phát triển này, việc bắt đầu thể hiện mối lo âu về sự chia xa là bình thường, và trẻ em có thể cảm thấy hoảng sợ và buồn khi cha mẹ ra về.

Nhắc nhở với các em rằng cha hoặc mẹ luôn trở lại đón các em có thể giúp các em đỡ lo sợ hơn. Các đồ vật hữu ích khi thay đổi môi trường như một chiếc chăn đặc biệt hoặc đồ chơi ôm hay mềm cũng có thể giúp các em bớt lo âu.

Từ 2 Tuổi tới 5 Tuổi

Trẻ em ở lứa tuổi trước khi đi học thường giải quyết các tình huống chia xa khá tốt, tuy nhiên những sự căng thẳng trong cuộc sống như có em bé mới, các vấn đề rắc rối trong gia đình hoặc người chăm sóc mới có thể khiến các em cảm thấy lo lắng khi chia xa.

Đôi khi trẻ em đối phó bằng cách quay trở lại những hành vi trước đây như những cơn hờn giận, mút ngón tay, hoặc nói bập bẹ như trẻ nhỏ. Đọc các cuốn sách dành cho trẻ em có chủ đề về sự xa cách có thể giúp con quý vị vượt qua các cảm xúc của em.

★ NHỮNG LỜI KHUYÊN ĐỂ GIÚP VIỆC XA CÁCH TRỞ NÊN DỄ DÀNG HƠN ★

- Để tạo dựng lòng tin, luôn nói cho đứa trẻ biết sự thật – rằng quý vị phải đi nhưng sẽ quay lại. Đừng biến mất mà không nói gì. Việc trốn đi sẽ không giúp tạo dựng lòng tin cho đứa trẻ! Hãy nói: “Mẹ đi làm và mẹ sẽ trở lại đón con sau giờ ngủ trưa” (hoặc bất kỳ giờ nào, tùy thuộc vào hoạt động trong lịch sinh hoạt của đứa trẻ).
- Giữ bình tĩnh và thể hiện sự tin tưởng ở con quý vị, nhưng hãy nhờ người khác giúp đỡ nếu cần thiết. Hỏi con quý vị, “Con có thể tự nói tạm biệt mẹ được không, hay con cần cô (người chăm sóc) giúp con?”
- Nghĩ ra một cách thức nói lời tạm biệt đặc biệt mà quý vị và con quý vị cùng thực hiện mỗi khi chia tay. Cách thức này nên ngắn gọn, vui vẻ và đầy tình yêu thương. Trước sau như một.
- Luôn nói chuyện với con quý vị về những chuyện vui mà các em sẽ được gặp trong môi trường mới. Giúp con quý vị cảm thấy mong gặp một người hoặc mong chờ một hoạt động mà em ưa thích.
- Duy trì lịch sinh hoạt của con quý vị thật đơn giản hoặc bàn thảo về ngày sinh hoạt của con quý vị với người chăm sóc khi thời gian cho phép. Sử dụng thông tin đó để nhấn mạnh những khoảng thời gian vui vẻ khi quý vị nói chuyện với con mình. Một trong những câu hỏi ít có lợi nhất mà cha (mẹ) có thể hỏi đứa trẻ là, “Con đã làm gì ở trường ngày hôm nay?” vì câu trả lời thường là, “Không có gì cả.” Nhưng nếu quý vị hỏi, “Con đã ngồi cạnh ai lúc ăn quà?” quý vị có thể khơi mào cả một câu chuyện về ngày sinh hoạt của con quý vị.
- Chuẩn bị tinh thần cho con quý vị làm quen với sự xa cách mới. Trước ngày đầu tiên, hãy tới nơi giữ trẻ một lúc và đi tham quan xung quanh nơi giữ trẻ đó. Chỉ cho con quý vị nơi cất đồ đạc của em, phòng vệ sinh, và nơi em sẽ ngủ trưa.

- Khi ngày đầu tiên của đứa trẻ đã tới, hãy chuẩn bị tinh thần cho nỗi buồn chia xa của chính quý vị. Sau khi quý vị nói tạm biệt, hãy ra về. Việc kéo dài thời gian tạm biệt chỉ khiến cho mọi việc trở nên khó khăn hơn. Nếu quý vị lo lắng về con mình trong ngày hôm đó, hãy gọi cho người chăm sóc của con quý vị. Đa số các bậc cha mẹ đều thấy rằng mọi chuyện sẽ nhanh chóng ổn thỏa ngay sau khi họ ra về.
- Giúp con quý vị chọn một đồ vật trong nhà để mang tới nơi giữ trẻ nếu em muốn. Thường một chiếc mền, đồ chơi ôm, hoặc một bức hình quen thuộc sẽ giúp em mang cảm giác an toàn ở nhà tới môi trường xa lạ. “Chiếc mền” là một đồ vật mang lại cảm giác dễ chịu, có thể ngửi thấy, cảm nhận thấy và trông giống như ở nhà.
- Lưu ý tới những biểu hiện lo lắng của con quý vị — đái dầm, mút ngón tay hoặc những thay đổi khác về hành vi. Sự kiên nhẫn và thấu hiểu của các bậc cha mẹ và người chăm sóc sẽ giúp con quý vị vượt qua được những cảm xúc rất khó khăn của mình.
- Chuẩn bị sẵn sàng để đón nhận mọi lo âu về sự chia xa sau khi có sự điều chỉnh ban đầu dường như khá dễ dàng. (Nhiều giáo viên gọi phản ứng này là “Tuần Thứ Hai.”) Con quý vị bây giờ đã cảm thấy thoải mái tới mức đủ để thể hiện các cảm xúc thực sự của em. Đừng nhầm lẫn phản ứng trì hoãn rõ ràng này với những dấu hiệu cho thấy có vấn đề với người chăm sóc và đưa đứa trẻ rời khỏi cơ sở đó một cách không cần thiết.

Việc duy trì mối quan hệ tốt đẹp giữa cha mẹ và người chăm sóc sẽ giúp việc xa cách trở nên dễ dàng hơn.



ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

SÁCH DÀNH CHO TRẺ EM

THE KISSING HAND

Audrey Penn, minh họa bằng Ruth E. Harper & Nancy M. Leak

MY FIRST DAY AT NURSERY SCHOOL

Becky Edwards, minh họa bằng Anthony Flintoft

THE RUNAWAY BUNNY

Margaret Wise Brown, minh họa bằng Clement Hurd

SÁCH DÀNH CHO NGƯỜI LỚN

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD

American Academy of Pediatrics/Steven P. Shelov, M.D., M.S., F.A.A.P.

