



TRONG THỜI GIAN CHỜ DỊCH VỤ CỦA QUÝ VỊ: LỜI KHUYÊN CHO GIA ĐÌNH

Quyết định tìm kiếm các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho con quý vị là bước đầu tiên để giúp trẻ cảm thấy tốt hơn. Quý vị có thể khó chịu và nản lòng khi các nhà trị liệu không có mặt ngay lập tức, nhưng quý vị có thể làm những điều khác trong thời gian chờ đợi. Những chiến lược này không thay thế cho liệu pháp điều trị nhưng có thể hữu ích để quý vị thực hiện trong thời gian chờ đợi.

Nói Chuyện Với Con Quý Vị Về Sức Khỏe Tâm Thần Của Trẻ

Nhiều bậc cha mẹ và người chăm sóc cảm thấy không biết cách thức nào để trao đổi về sức khỏe tâm thần với con mình. Bắt đầu một cuộc trò chuyện sẽ thể hiện việc quý vị quan tâm, quý vị ủng hộ các con và quý vị sẵn sàng có những cuộc trò chuyện sâu hơn với các con. Quý vị cần đảm bảo có khoảng thời gian riêng tư, không bị gián đoạn khi cảm xúc của mọi người đã bình tĩnh lại để bắt đầu cuộc trò chuyện.

- **Bắt đầu cuộc trò chuyện:**

Sử dụng những câu nói mở có “cha/mẹ” chẳng hạn như “Cha/mẹ thấy gần đây con dành nhiều thời gian ở một mình hơn” hoặc “Cha/mẹ lo là con có vẻ thực sự khó chịu”.

- **Duy trì sự giao tiếp cởi mở:**

Quý vị cần phản ánh lại mọi cảm xúc hoặc trải nghiệm mà các con chia sẻ với quý vị mà không thể hiện sự phán xét hoặc không đồng tình với những gì các con nói. Nếu các con mô tả một tình huống, nói những câu như “nghe có vẻ khó khăn thật” hoặc chỉ diễn đạt lại những gì các con đã nói với quý vị cũng có thể đem lại hiệu quả. Điều này giúp trẻ em và trẻ vị thành niên cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu.

- **Lên lịch kiểm tra hàng ngày:**

Đối với trẻ lớn hơn và trẻ vị thành niên, việc đánh giá dễ dàng từ 1 đến 10 có thể là một cách hay để trẻ nhanh chóng truyền đạt cảm xúc của mình cho cha mẹ. Quý vị cần hỏi xem các con cần gì vào thời điểm đó và đưa ra một số ý tưởng (ví dụ: một cái ôm, chỉ cần ngồi im lặng cùng nhau, nói chuyện hoặc đi dạo, một trò tiêu khiển thú vị).

Khuyến Khích Thói Quen Và Tự Chăm Sóc

Những thay đổi về khẩu vị, giấc ngủ và mức độ hoạt động thường gặp ở những người đang trải qua những khó khăn về sức khỏe tâm thần như lo lắng hoặc trầm cảm. Hãy làm những gì quý vị có thể làm để giúp con quý vị tuân thủ các thói quen thường lệ. Viết ra lịch trình hàng ngày và treo nó lên tường có thể giúp mọi người nắm được kế hoạch. Người chăm sóc nhất thiết phải dành thời gian tự chăm sóc bản thân để quý vị có thể hỗ trợ con mình.

- **Ăn uống lành mạnh:**

Đề giờ ăn vặt và bữa ăn vào những thời điểm tương đối nhất quán.

- **Đảm bảo ngủ đủ giấc:**

Ngủ không đủ giấc có thể gây khó khăn hơn về tâm trạng và hành vi. Cố gắng đảm bảo sao cho con quý vị ngủ đủ giấc. Việc này có thể khó, nên hãy khuyến khích thời gian thức dậy bình thường và tránh ngủ ban ngày thực sự có thể giúp duy trì giấc ngủ ban đêm tốt hơn.

- [Ghi nhật ký giấc ngủ](#) có thể giúp quý vị hiểu rõ hơn về thời lượng giấc ngủ của con quý vị.

- Viện Y học Giấc ngủ Hoa Kỳ đưa ra các mẹo cải thiện giấc ngủ cho trẻ em và trẻ vị thành niên theo độ tuổi ([sleepeducation.org/sleep-faqs](https://www.sleepeducation.org/sleep-faqs)).

- Tốt nhất nên để trẻ em và trẻ vị thành niên ngủ trong phòng tối, yên tĩnh và tránh những thứ gây xao lãng như điện thoại, máy tính bảng và ở phòng khác trong giờ ngủ.



- **Tham gia vào các hoạt động tích cực và thú vị:**

Tạo ra và khuyến khích những chuyển động và hoạt động nhỏ vài lần một ngày thực sự đem lại cảm giác khác biệt cho con quý vị.

- Hãy coi chúng như những hoạt động ‘ăn nhẹ’ - những khoảng thời gian ngắn 10 phút để làm một việc gì đó.
- Cùng con quý vị tạo ra một “thực đơn” các lựa chọn hoạt động. Các hoạt động có thể gồm đi dạo, dắt thú cưng ra ngoài, chơi trò chơi cùng nhau, tô màu, làm bánh, xây dựng bằng đồ chơi, sử dụng bột nặn, nghe nhạc với ai đó hoặc đi xe đạp hoặc xe tay ga.
- Viết ra thời điểm các hoạt động sẽ diễn ra mỗi ngày để những hoạt động này trở thành một phần của thói quen hàng ngày và không bị bỏ qua.

Dạy Và Làm Mẫu Các Kỹ Năng Ứng Phó

Có nhiều chiến lược quý vị có thể bắt đầu sử dụng với con mình và được cho là có tác động tích cực đến sức khỏe tâm thần. Có nhiều ứng dụng miễn phí có thể giúp hướng dẫn con quý vị: *Smiling Mind* (trẻ nhỏ), *Mindful Powers* (trẻ lớn hơn), *Insight Timer*, *Let's Meditate*, *eQuoo*, *MindDoc*. Hoặc quý vị có thể sử dụng những ý tưởng đơn giản này để hướng dẫn con mình cùng thực hiện những hoạt động thực hành này. Hãy thực hiện những chiến lược này vào mỗi buổi sáng và buổi tối khi con quý vị không có những cảm xúc mạnh mẽ. Càng thực hành nhiều thì các chiến lược này sẽ càng dễ sử dụng hơn khi con quý vị cảm thấy khó chịu.

- **Hít thở thư giãn:**

Hướng dẫn hít thở thư giãn cho con quý vị: bụng của các con là một quả bóng cần được lấp đầy rồi xẹp xuống; hít vào là màu bình yên và từ từ thở ra là màu căng thẳng; hít vào và thở ra đủ không khí để thổi tắt 100 ngọn nến sinh nhật; ngửi một chiếc bánh quy và thổi để làm nguội nó.

- **Thư giãn cơ cấp tiến:**

Yêu cầu con quý vị siết chặt nắm tay như thể đang vắt một quả chanh. Sau đó, yêu cầu các con thả chanh xuống như thả lỏng tất cả các cơ trên cánh tay thư giãn. Lặp lại điều này ba lần. Quý vị cần bảo con mình nhắm mắt lại và nghĩ về tất cả các cơ trên cơ thể, để ý xem có cơ nào trong số đó cảm thấy căng thẳng hay không. Đối với mỗi bộ phận của cơ thể, hãy tưởng tượng các con đang siết chặt các cơ và sau đó thả lỏng các cơ. Đối với trẻ nhỏ hơn, hãy cho trẻ sử dụng trí tưởng tượng của mình (ví dụ: vắt chanh trong tay, cắn vào kẹo jawbreaker, giả vờ là một con rùa và nhún vai).

- **Hướng dẫn có hình ảnh:**

Hãy nghĩ về một khung cảnh yên bình, thư giãn với con quý vị. Giúp con đi đến nơi đó trong tâm trí bằng cách hướng dẫn con tưởng tượng những gì con có thể nghe, nhìn, ngửi, nếm và cảm nhận ở nơi thư giãn đó. Dành 5 phút để tập trung vào đặc điểm của nơi thư giãn đó đồng thời thở chậm lại.

Mối Quan Hệ Giữa Người Chăm Sóc Và Trẻ Em

- **Thời gian đặc biệt:**

Thời gian đặc biệt là cách để người chăm sóc có thể kết nối với con cái họ theo hướng tích cực. Lên lịch 5 phút cho khoảng thời gian đặc biệt để không bị gián đoạn bởi những phiền nhiễu hoặc những nhu cầu khác. Cung cấp đồ chơi mang tính xây dựng, sáng tạo phù hợp với lứa tuổi (ví dụ: khối, tô màu, búp bê, mô hình đất sét, đồ thủ công) mà không có quy tắc hoặc hướng dẫn. Hãy làm theo ý tưởng của trẻ khi chơi, miễn là điều này phù hợp và an toàn.

- **Khuyến khích hành vi mong muốn:**

Hãy chắc chắn “nhận thấy con quý vị ngoan” bằng cách chú ý và khen ngợi khi hành vi tốt xảy ra, dù nhỏ đến đâu - “cảm ơn con đã giúp cha/mẹ”, “Cha/mẹ tự hào vì con đã giữ bình tĩnh”. Chỉ cần nắm bắt những khoảnh khắc nhỏ này là quý vị có thể bắt đầu thay đổi cách cảm nhận của trẻ về bản thân.

Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết đang nghĩ đến việc tự tử, hãy liên hệ với [Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Người Gặp Khủng Hoảng và Ngăn Ngừa Tự Tử](#) theo số 988, hoặc liên hệ với Đường Dây Nhắn Tin Hỗ Trợ Người Gặp Khủng Hoảng bằng cách nhắn tin “START” gửi 741-741.