

# Chăm sóc trẻ

## và sức khỏe của trẻ em

TỜ THÔNG TIN DÀNH CHO PHỤ HUYNH



### Rèn luyện khả năng thích nghi của con em

Là phụ huynh, lẽ tất nhiên quý vị muốn bảo vệ con em mình không bị khổ, nhưng tất cả con em sẽ phải đương đầu với khó khăn và thất bại. Tất cả trải nghiệm khác nhau – gia đình tan vỡ, bệnh tật, dọn tới thành phố khác, bắt đầu việc học hành tuổi thơ và nhà trẻ ở một cơ sở khác hoặc sự kiện đau thương – đều có thể làm cho khả năng thích nghi của con em quý vị bị thử thách.

Khả năng thích nghi là khả năng phục hồi sau khi có trải nghiệm bất lợi hoặc khó khăn. Chúng ta thường nghĩ con em sẽ tự động phục hồi, nhưng trên thực tế sự việc không phải vậy và dù không thể luôn luôn bảo bọc con em tránh khỏi mọi khó khăn, chúng ta có thể có thể giúp con em rèn luyện khả năng thích nghi và bảo đảm các em có các kỹ năng và sự trợ giúp để đối phó và thích nghi.

#### Phụ huynh có thể rèn luyện khả năng thích nghi của con em mình bằng cách nào?

Rèn luyện khả năng thích nghi là nuôi dưỡng mối quan hệ an toàn và thương yêu cũng như tạo ra các trải nghiệm nâng đỡ và tích cực để giúp con quý vị lớn khôn và phát triển.

Ngoài việc xây dựng mối quan hệ khăng khít với con, quý vị có thể giúp con rèn luyện khả năng thích nghi bằng cách:

- Biểu hiện cho con thấy quý vị quan tâm đến con và sẽ chăm lo cho nhu cầu của con.
- Nhận biết các cảm xúc và kỹ năng của con; đáp ứng nhu cầu của em bé và lo cho em bé khi nghe con khóc hay gây ra tiếng động.
- Mỉm cười và khen ngợi khi con làm được điều gì đó một mình
- Tán thưởng và khích lệ khi con thử những điều mới lạ và có cố gắng.
- Cho con biết những nội quy và hậu quả để hiểu và giải thích lý do của những nội quy đó.
- Hỏi và tôn trọng ý kiến của con.
- Để cho con có thời gian rộng rãi để làm những gì là sở trường của con.
- Giao trách nhiệm cho con tại nhà.

Dù quý vị và gia đình bị căng thẳng, điều quan trọng là phải luôn lạc quan với con, nhờ vậy quý vị trấn an con là quý vị thương và lo cho con.

Nhớ nói chuyện với nhà giáo dục tuổi thơ của con em về những gì xảy ra trong cuộc đời của con mình, nhờ vậy họ để ý kỹ hơn đến nhu cầu của con quý vị đặc biệt là trong những lúc gia đình bị căng thẳng. Tương tự, nhà giáo dục tuổi thơ của con có thể là nguồn hỗ trợ tuyệt vời để giúp quý vị hiểu một số thái độ/hành vi của con mình. Cùng nhau, phụ huynh, gia đình và cộng đồng có thể rèn luyện khả năng thích nghi của con quý vị và các em lớn khôn vui vẻ, khỏe mạnh và có thể đối phó với những thử thách trong cuộc sống.

*Tờ Thông Tin Dành Cho Cha Mẹ này được phát hành bằng các ngôn ngữ cộng đồng khác nhau và quý vị có thể tải tài liệu này cùng các tài liệu tham khảo về máy vi tính từ trang mạng [www.rch.org.au/ccch](http://www.rch.org.au/ccch)*

MỘT SÁNG KIẾN CỦA

The Royal Children's  
Hospital Melbourne  
Centre for Community Child Health

ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA MỘT TÀI  
KHỎAN GIÁO DỤC TỬ

Johnson's  
baby

ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA HỘI  
ĐỒNG QUỐC GIA VỀ THỪA  
NHẬN VIỆC CHĂM SÓC TRẺ

Putting  
Children  
First  
NCAC  
National Children  
Accreditation Council Inc.

ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA BỘ  
GIA ĐÌNH, GIA CỨ, DỊCH VỤ  
CỘNG ĐỒNG VÀ THỂ DÂN SỰ  
VỤ LIÊN BANG