

TRƯỚC KHI ĐÁNH CON, NÊN NGHĨ...
BEFORE YOU HIT A CHILD - STOP AND THINK

TRƯỚC KHI ĐÁNH CON, NÊN NGHĨ...

BEFORE YOU HIT A CHILD - STOP AND THINK

Trẻ em ở mọi lứa tuổi, lắm khi có những hành động làm phụ huynh thấy dễ nổi nóng, tức giận. Ngay cả một em sơ sinh đáng yêu là thế, vậy mà tiếng khóc của em lắm lúc cũng làm cho người mẹ, trong lúc tinh thần căng thẳng và mệt mỏi, thấy không kiềm chế nổi sự nóng giận. Nhưng điều quan trọng là quý vị đừng để sự nóng giận này gây đau đớn, thương tích cho con mình.

Ở Úc, mỗi năm có hàng trăm trẻ em bị thương, thường là trầm trọng, vì cha mẹ quá nóng giận. Những hành động như nhắc một em nhỏ lên lấc thật mạnh, có nhiều người cho là vô hại, nhưng thực ra có thể gây các thương tích trầm trọng như: chấn thương ở óc không cách gì trị được hoặc gãy tử vong. Chính vì thế, các bác sĩ thường nhắc nhở phụ huynh đừng nên lấc con (đặc biệt là các em dưới hai tuổi). Khi một em nhỏ bị lấc, bộ óc mềm mại, dễ bị thương tổn của em va vào thành xương sọ, có thể gây chết chóc hay tê liệt, hoặc gây ra chậm phát triển về mặt trí tuệ, khiến các em học hành khó khăn. Ngay cả chuyện giỡn với các em nhỏ, ném các em lên rồi chộp bắt cũng gây ra cùng một hậu quả.

Những người gây thương tích cho con mình chưa hẳn là những người xấu. Thường vì tinh thần quá căng thẳng hay nóng giận, họ không còn kiểm soát được hành động của mình nữa. Vấn đề làm cha mẹ không hẳn là chuyện dễ, và sự thiếu thốn về tài chính, không có gia đình, thân nhân, bạn bè ở gần bên để nương tựa, giúp đỡ, làm cho sự chịu đựng còn khó hơn nữa. Do đó, làm cách nào để kiểm soát được cơn nóng giận của mình khi phải dạy dỗ con cái là mục đích của bài này.

Lần tới, mỗi khi nóng giận, muốn đánh con, quý vị nên thử một vài "mẹo vặt" dưới đây:

- Dừng tay! Suy nghĩ kỹ, trước khi hành động!
- Đặt con vào một nơi an toàn (thí dụ: trong nôi, hay một phòng khác), để con nằm đó, Chờ khi mình thật sự "nguội", mới trở lại ẵm con.
- Hít vào, thở ra thật chậm, cho đến khi bình tĩnh trở lại.
- Ra vườn hay vào một căn phòng thật yên tĩnh, đợi cho tới khi hết nóng giận.
- Gọi điện thoại cho bạn bè hay thân nhân để tâm sự cho nguôi ngoai.
- Tự pha cho mình một ly trà hay cà phê; ngậm người trong bồn tắm, chọn những bản nhạc mình thích, bỏ vào máy nghe.
- Nếu thấy mình vẫn còn nóng giận, ghi vào lòng một cái gối hay đấm thật mạnh vào cái gối.
- Thử nghĩ tại sao con mình lại "hư" và cố tìm một phương cách sửa đổi, dạy dỗ con, mà không cần phải dùng tới roi vọt.

Nghĩ kỹ lại quý vị sẽ thấy khi đánh con, quý vị chẳng dạy được

chúng bài học nào cả. Một đứa trẻ bị cha mẹ đánh trong lúc tức giận, chỉ học được một điều là khi tức giận, nó có thể đánh người khác để cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Khi con hư, một trong những phương pháp để làm các em thay đổi là quý vị cấm không cho chúng làm điều chúng thích; thí dụ như cất món đồ chơi chúng thích đi cho đến khi nào ngoan trở lại; cấm không cho xem chương trình truyền hình mà chúng thích, hay cô lập chúng một mình trong phòng ngủ, chờ khi nào biết nhận lỗi mới cho ra, vân vân...

Tập lờ đi không thèm để ý đến chuyện làm nũng, hoặc khi chúng cố tình "hư" để lôi kéo sự chú ý. Nếu quý vị làm như vậy, dần dần các em sẽ thấy chuyện "hư" để được cha mẹ chú ý sẽ không còn hiệu quả nữa. Nhưng ngược lại, khi chúng ngoan, quý vị đừng quên khen con.

Dùng hình thức thưởng, phạt để thay đổi thái độ và hành động của con cũng là một lối giáo dục hay. Thí dụ nếu thấy con vất đồ chơi bừa bãi sau khi chơi xong, quý vị có thể hứa cho chúng xem một chương trình truyền hình đặc biệt, nếu chịu cất dọn đồ chơi vào đúng chỗ; ngược lại, sẽ cấm không cho xem.

Nên nhớ, cũng giống như những người đang làm những công việc nặng nhọc, hay cần nhiều sự tập trung, quý vị cần được nghỉ ngơi và hưởng những giây phút thoải mái. Có như thế, quý vị mới lấy lại được nghị lực và sự sáng suốt.

Khi thấy tinh thần căng thẳng và nghĩ mình có thể mất bình tĩnh với con cái, quý vị nên liên lạc với các nơi sau đây:

Cơ Quan Bảo Vệ Trẻ Em (02) 9716 8000

Cơ Quan Giúp Đỡ Gia Đình (02) 9743 6565

Cơ Quan Bảo Vệ Trẻ Em và Giúp Đỡ Các Gia Đình Gặp Khủng Hoảng 1800 06 6777 (thường trực 24 giờ một ngày)

Đường Dây Giúp Đỡ Phụ Huynh 132055.

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị có thể nhờ Ban Thông Dịch Qua Điện Thoại ở số 131450 liên lạc cho mình ♦

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.