

Đừng quên cho các em có dịp để "mơ mộng". Có cơ hội để chơi đùa, hay chỉ ngồi suy nghĩ, mơ mộng rất quan trọng đối với sự phát triển về mặt tình cảm và tâm lý của các em.

Con mình có xem truyền hình nhiều không? Mình có nên hạn chế thời gian chúng xem và những chương trình nào chúng mới được phép xem không? Liệu chúng có đủ thời giờ để chơi, suy nghĩ và trò chuyện với mình mà không bị truyền hình chi phối không?

Nên nhớ, nếu thực sự thương con và giúp đỡ con, quý vị nên khen ngợi những nỗ lực của chúng (chứ không phải chỉ khen khi chúng học giỏi hoặc thành công mà thôi) trong bất cứ lãnh vực nào. Làm như vậy, quý vị sẽ giúp các em khi lớn lên trở thành những người tự tin.

Nếu gặp khó khăn trong việc dạy con, hoặc lo lắng về thái độ hay cử chỉ của chúng, quý vị có thể nhờ người giúp đỡ. Liên lạc với trung tâm y tế cộng đồng địa phương hay gọi cho Đường Dây Hướng Dẫn Cho Phụ Huynh (Parent Line), điện thoại số 132 055.

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số **131450** trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

*Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:*

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

*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.*

NSW Multicultural Health Communication Service

Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)

Tel: (02) 9816 0347



Vietnamese  
[BHC-5380]

Trẻ em cũng có những lo lắng riêng tư...  
Stress - it affects children too.



## Trẻ em cũng có những lo lắng riêng tư... Stress - it affects children too.

Khi người lớn phải đối phó với những trách nhiệm đối với gia đình, và những vấn đề như quá nhiều chuyện để làm (hoặc không có gì để làm cả), mọi người dễ quên là trẻ em cũng có những vấn đề khiến các em phải lo lắng, tinh thần căng thẳng.

Đối diện với những hoàn cảnh khó khăn vốn là chuyện thường tình trong cuộc sống. Khó khăn có thể giúp cho cả người lớn lẫn trẻ em học cách đối phó để trở thành người có nghị lực và tháo vát hơn. Tuy nhiên, có quá nhiều khó khăn và âu lo, có thể trở thành những vấn đề có hại cho sức khỏe cả về vật chất lẫn tinh thần.

Là phụ huynh, chúng ta thường phải dẫn đầu trong việc giúp đỡ con cái trong những hoàn cảnh khó khăn. Một mặt, chúng ta cần tránh cho con em khỏi phải lo lắng, căng thẳng thái quá; mặt khác, chúng ta cần cho chúng có cơ hội để đối phó với những thử thách và tự tìm phương cách giải quyết hầu có thể phát triển và trưởng thành. Sau đây là những lời khuyên do tôi soạn, với sự giúp đỡ của Contact, một cơ quan có nhiệm vụ hướng dẫn, giúp đỡ phụ huynh và những người có nhiệm vụ săn sóc trẻ em.

Trường học tạo cơ hội cho trẻ em học hỏi và làm bạn với các em khác. Nhưng trường học đôi khi lại là môi trường tạo ra những lo lắng, căng thẳng với các vấn đề như bài làm, thi cử, lo âu về mối quan hệ đối với bạn bè. Chuyện các em phải lo lắng về việc được bạn bè yêu mến hay chấp nhận vào cuộc sống tập thể là vấn đề thường tình. Phụ huynh có thể giúp đỡ con em bằng việc quan tâm đến những diễn biến hàng ngày tại trường (không phải chỉ trong lớp học không thôi, mà cả ngoài sân chơi nữa); bằng việc khen ngợi và khuyến khích các nỗ lực của con em, chứ đừng cố thúc đẩy và bắt buộc các em phải vượt lên đầu lớp.

Các môn thể thao đòi hỏi sự tranh đua thường gây nhiều lo lắng vì các em bị bắt buộc phải thắng. Quý vị nên khuyến khích con em tìm sự thích thú khi tham gia vào các sinh hoạt thể thao, chứ đừng cố gắng để thắng hay làm cho cha mẹ vui lòng. Nên khen ngợi những cố gắng của các em, đặc biệt là nếu con mình hay đội của các em bị thua.

Khuyến khích các em vui vẻ chấp nhận những thay đổi trong cuộc sống, thay vì sợ những thay đổi này. Ngoài ra, quý vị còn có thể giúp các em bằng cách tạo cho chúng có cơ hội tìm tòi, khám phá để học thêm những kinh nghiệm mới, tham gia các sinh hoạt mới và luôn luôn ở đó để bảo ban, giúp đỡ.

Thỉnh thoảng quý vị nên dành cho con mình có cơ hội để tự giải quyết vấn đề. Xen vào để giải quyết dùm cho các em tuy biểu lộ được tình thương và sự quan tâm (và đôi khi có thể là giải pháp thuận tiện và dễ dàng nhất), nhưng về lâu về dài sẽ khiến cho các em khó có dịp học được cách tự giải quyết những khó khăn của mình. Thay vào đó, quý vị nên luôn có mặt ở bên để thảo luận với con mình về những giải pháp, đưa ra các đề nghị giải quyết, và khen ngợi con mình khi chúng tìm được cách giải quyết.

Quý vị nên giao cho các em những công việc mới để các em có cơ hội tìm cách giải quyết. Như thế sẽ giúp các em cảm thấy mình là người có khả năng và làm tăng sự tự tin. Đừng giao cho các em những việc quá khó, và nên nhớ dù sao chúng cũng vẫn là trẻ con. Đừng mong mọi sự sẽ hoàn hảo như ý mình muốn.

Cũng nên tạo cơ hội cho các em có dịp chạy nhảy, chơi đùa. Sự năng động giúp làm giảm những căng thẳng tinh thần. Chơi bóng, nhảy dây, cưỡi xe đạp, chạy, nhảy, và bơi lội đều là những vận động có lợi cho sức khỏe cả về thể chất, lẫn tinh thần.