

Tài liệu chỉ dẫn cho phụ huynh

# Những chứng rối loạn quậy phá nơi trẻ em - Những điều cha mẹ cần biết

## Những chứng rối loạn quậy phá là gì ?

Các chuyên viên y tế cho là khi trẻ em khó lòng mà tuân theo những quy luật thông thường mà đa số các em khác giữ được thì em có thể mắc chứng rối loạn quậy phá.

## Một vài thí dụ điển hình là :

- Đa số trẻ em bình thường có khi không nghe lời người lớn. Nhưng trẻ em bị chứng quậy phá thường luôn không chịu nghe lời cha mẹ hay thầy, cô giáo ngay cả khi bị phạt nặng em vẫn không chịu nghe lời.
- Hung dữ thường xuyên hơn so với những em cùng lứa tuổi, hung hãn và có những hành vi phá phách, kể cả việc phá hoại đồ đạc tài sản của người khác, đe dọa hoặc những hành động xấu như trộm cắp.
- Luôn cãi vã và làm lớn chuyện, lúc nào cũng muốn mình được thắng.
- Từ chối không chịu làm bốn phận hàng ngày như làm bài vở và giữ vệ sinh cá nhân. Bình thường thiếu niên hay bày biện bữa bái trong phòng riêng của chúng và ít khi chịu làm việc nhà. Trong trường hợp đứa trẻ bị chứng quậy phá thì các em này từ khước không chịu làm gì cả hoặc không kể gì đến chuyện vệ sinh cá nhân hoặc sạch sẽ căn bản.
- Các em này thường xuyên nói dối ngay cả khi không cần nói dối. Tuy nhiên, trẻ em bình thường cũng hay nói dối khi sợ hãi và khi bị rầy la.
- Có những hành vi chống đối như quá hung dữ đối với người chung quanh, chửi thề quá mức, xúc phạm đến người khác như phun nước miếng, phỉ báng bất chấp là mình đã xúc phạm đến cảm tình của người khác

**Một vài tên gọi những hình thức quá đáng của những hành vi trên là:**

- **Chứng rối loạn chống đối khiêu khích (Oppositional Defiant Disorder)** được dùng để mô tả những trẻ em có tính giận dữ và hay cãi vã quá độ thường là đối phó với cha mẹ hay thầy cô. Các em này lúc đầu thật ra không có ý xấu, không muốn bắt nạt ai, không muốn lừa phỉnh và chống xã hội. Nhưng nếu không được sửa dạy kịp thời thì những hành vi này có thể ảnh hưởng đến các em nặng hơn sau này.
- **Chứng rối loạn về hành vi (Conduct Disorder):** dùng để mô tả những trẻ em luôn luôn tìm cách phá luật lệ do cha mẹ hay nhà trường đề ra.
- **Chứng bệnh thiếu chú ý và quá hiếu động (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD):** Từ này được dùng để mô tả những trẻ em lúc nào cũng quá hiếu động bốc đồng hơn các em khác. Chứng bệnh này thường ảnh hưởng đến sự thiếu tập trung và sự học hành của các em.

Mọi trẻ em và thiếu niên đều trải qua những giai đoạn thay đổi khó khăn trong cuộc sống như chúng ta. Đối với một số em, quậy phá có thể là phản ứng tạm thời để đối với những căng thẳng. Thí dụ như trong thời gian cha mẹ em đang lo ly dị nhau hay khi các em đang chuẩn bị lên trung học.

Tuy nhiên chứng quậy phá thì khác thường vì nó kéo dài và gây nhiều khó khăn hơn thường lệ. Những rối loạn này không bớt dù các em này được cha mẹ và những người khác chăm sóc và quan tâm, các em này thường xua đuổi cha mẹ và người giúp đỡ các em.

**Những điều làm cho chứng quậy phá của trẻ em khó khăn hơn :**

### **1. Những khó khăn trong gia đình**

- Khi cha mẹ bất đồng ý kiến với nhau trong cách dạy và giúp đỡ con
- Khi cha mẹ tranh chấp gây lộn với nhau và không có thì giờ chăm lo cho em
- Khi cha mẹ lôi kéo con vào sự tranh cãi
- Khi con em lo lắng về sự an toàn và hạnh phúc gia đình

### **2. Sử dụng rượu và ma túy**

- Ảnh hưởng của rượu và ma túy sẽ làm cho hành vi các em tệ hại hơn
- Cha mẹ cũng sẽ có những hành vi tệ hại hơn khi chính họ sử dụng rượu và ma túy.

### 3. Áp lực bạn bè

- Áp lực của bạn bè khiến em dùng rượu và ma túy.
- Áp lực của bạn bè ngược với ý muốn của cha mẹ
- Áp lực bên ngoài khiến con em làm những điều sai quấy

### 4. Áp lực về sự học hành và trường học

- Từng thầy cô đòi hỏi nhiều nơi các em mà không để ý đến những đòi hỏi của các thầy cô khác
- Cha mẹ đòi hỏi quá nhiều nơi các em và làm cho các em lo lắng
- Cha mẹ đặt cho mình những mục tiêu quá xa vời và muốn con em làm theo mình
- Khi em bị chọc gheo hay trải qua những lúc khó khăn với các em khác tại trường học

### 5. Những áp lực tự con em gây cho chính mình

Khi con em chúng ta nhạy cảm, chúng ta nên dạy con biết cách bảo vệ mình một cách an toàn để tránh gây thêm cho chúng rắc rối. Một vài em có bản tính rất nhạy cảm nhưng lại tỏ ra cứng rắn ngoài mặt để tự bảo vệ mình, đôi khi các em này lại đi đến chỗ hiếp đáp người khác. Một số các em khi bị suy nhược tinh thần lại hung hãn hơn trước.

### Cách đối phó với những trẻ em hay quậy phá trong khi chờ đợi sự giúp đỡ :

1. Nhận ra những ưu điểm và bỏ qua những khuyết điểm của em
2. Khen em khi chúng làm đúng thay vì chỉ biết phạt em khi làm sai
3. Cố gắng cho em làm những chuyện mà EM thích thay vì những chuyện CHÚNG TA muốn em làm. Nên có những lúc chơi đùa vui vẻ gần gũi con em. Điều này rất có ích lợi khi cần giải quyết những bất đồng ý kiến sau này.
4. Lắng nghe. Nếu chúng ta muốn con cái nghe lời chúng ta thì chúng ta phải học cách lắng nghe con mình
5. Biết cởi mở và công bằng. Nhìn nhận và giúp đỡ con cái khi chúng mắc phải những sai lầm ở trường học hay đối với luật pháp.
6. Cho em biết là chúng ta không đổ lỗi cho người khác khi chính chúng ta làm điều sai quấy, đừng đổ thừa là khi chuyện không tốt là do vận xấu
7. Chỉ em biết cách tìm những giải pháp thay vì đổ lỗi
8. Khuyến khích em bằng chính những việc làm lương thiện của mình hơn là dùng lời lẽ bắt buộc, đe dọa hay trừng phạt.
9. Chờ cho cơn nóng giận của chúng ta lắng đọng xuống trước khi nói với con cái về những chuyện sai quấy em đã làm.
10. Không nên gây gổ với người phối ngẫu (vợ, chồng) một cách tệ hại làm cho cả gia đình bối rối và làm cho em lo lắng hơn.

11. Để em có dịp nói lên những chuyện em cảm thấy khó chịu mà không tỏ ra bức bối trước mặt em. Việc này sẽ làm cho con biết là sự bức mình là cảm giác bình thường và em có thể phát biểu nỗi bức dọc để được thông cảm và giúp đỡ.
12. Đặt ra những quy luật công bằng cho các con.
13. Không đánh hay chửi mắng thậm tệ khi các con làm điều sai trái.

**Khi nào chúng ta cần đến sự giúp đỡ chuyên môn :**

- Khi cha mẹ cảm thấy không đối phó nổi với chuyện khó khăn trong gia đình và mất tự tin không biết phải làm gì nữa
- Khi hành vi quấy phá làm xáo trộn việc học hành, khiến em hoặc người khác bị tổn thương, hoặc khi em gặp chuyện rắc rối với cảnh sát

**Chúng ta phải làm gì khi con em cần sự giúp đỡ mà mình không biết tìm ở đâu ?**

- Liên lạc với Trung Tâm Sức Khỏe Tâm Thần Đa Văn Hoá để được giúp ý kiến bằng tiếng việt
- Liên lạc với Bệnh Viện Nhi Đồng Westmead để được chỉ dẫn
- Trình bày với cố vấn ở trường
- Liên lạc với Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng địa phương
- Hỏi ý kiến bác sĩ gia đình để biết thêm về những chuyên viên y tế ở địa phương như tâm lý gia hoặc bác sĩ nhi khoa

**Transcultural Mental Health Centre**

Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

**Kids Help Line Free Call**

Tel: 24 hr 1800 55 1800