

Các bậc phụ huynh có thể làm gì: Tăng cường sức khỏe tâm thần ở trẻ em

Cha mẹ chính là những chuyên gia am hiểu con cái đích thực và thường là người đầu tiên nhận thấy thay đổi trong hành vi của trẻ:

Colin từng là một cậu bé vui vẻ. Em có nhiều bạn bè, học tập tốt và hòa thuận với bố mẹ, anh chị em trong nhà. Nhưng vài tháng nay, mẹ Colin nhận thấy dường như em dần trở nên xa cách. Colin để cái kính, hay cúi gằm mặt và có vẻ không còn thích thú với những hoạt động mà em yêu thích trước đây, như chơi bóng rổ, vẽ hay chỉ đơn giản là ngồi chơi ở bàn ăn. Bố mẹ em rất lo lắng nhưng không biết phải làm sao.

“Chúng tôi đã làm gì sai ư? Hay đã xảy ra chuyện gì đó gây tổn thương? Liệu đây có phải là vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần?”

Nhiều phụ huynh sẽ cảm thấy hoang mang khi gặp phải tình huống này. Họ có thể ôm nỗi lo một mình hoặc không biết làm sao để tổ chức căn nguyên vấn đề, nếu thật sự có vấn đề xảy ra. Những mối băn khoăn và lo sợ này thực sự rất phổ biến.

Vậy thì, các bậc phụ huynh có thể làm gì?

Chúng ta cần sớm theo dõi sức khỏe tinh thần tổng quát của trẻ. Một trong những cách phụ huynh có thể hỗ trợ là tạo ra môi trường để giúp trẻ phát triển sức bật tinh thần trong quá trình trưởng thành.

Không ai sinh ra đã có sẵn sức bật tinh thần, mà trải nghiệm sẽ giúp ta bồi đắp sức mạnh này. Với trải nghiệm như vậy, trẻ có thể thu nhận được các kỹ năng để chống chọi với các vấn đề như trầm cảm, lo âu và các vấn đề khác về cảm xúc. Ngoài ra, quan trọng không kém là trẻ có đủ khả năng vượt qua các vấn đề khi chúng xảy đến.

Hai thành tố quan trọng tạo nên sức bật tinh thần là sự gắn kết và nhận thức. Sự gắn kết là cách chúng ta kết nối với mọi người. Khi trẻ trao đổi một cách tin tưởng và chân thành với người khác như cha mẹ, thầy cô và anh chị em, các em được luyện tập kỹ năng xử lý trải nghiệm và khám phá các cách thức đương đầu mới. Nhận thức là khả năng tự nhìn nhận bản thân của mỗi người. Đây là kỹ năng mà các bậc phụ huynh có thể khuyến khích và trẻ em có thể lĩnh hội. Nếu có thể xác định khi nào mình cảm thấy buồn bực, trẻ đã tiến gần hơn một bước với việc có thể yêu cầu hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ.

Các bậc phụ huynh có thể sử dụng một số kỹ thuật dưới đây để nuôi dưỡng sức bật tinh thần cho trẻ và phát hiện sớm bệnh lý sức khỏe tâm thần. Nhiều kỹ thuật trong số này có thể dần trở thành thói quen trong cuộc sống thường nhật của chúng ta.



Lời khuyên dành cho phụ huynh

Trò chuyện thường xuyên và từ sớm. Trò chuyện cởi mở là cách tốt nhất để nuôi dưỡng sự gắn kết, tăng khả năng tự nhận thức cho trẻ và xác định tình trạng của trẻ. Hãy bắt đầu từ sớm. Từ khi trẻ còn chập chững cho đến giai đoạn thanh thiếu niên và cả ở ngưỡng đầu của tuổi trưởng thành, phụ huynh hãy hỏi han và trò chuyện với trẻ về tâm trạng, sở thích, hành vi, bạn bè, những khó khăn và thành công của trẻ. Nếu thường xuyên thực hiện, các bậc phụ huynh sẽ thấy hiệu quả của điều này về lâu về dài. Bên cạnh đó, đừng quên chia sẻ cả trải nghiệm của bản thân. Trẻ rất thích những câu chuyện liên quan đến gia đình và luôn hứng thú khi được nghe về trải nghiệm cuộc sống của phụ huynh.

Quan sát những thay đổi trong hành vi. Những thay đổi đáng lo ngại trong hành vi của trẻ có thể biểu hiện rõ ràng, nhưng cũng có thể không dễ thấy. Phụ huynh có thể để ý những hành vi như thay đổi trong khẩu vị, giấc ngủ, tâm trạng (hay cáu, giận, buồn), mối quan hệ với người khác (bạn bè, anh chị em, cha mẹ), xa cách xã hội, thành tích học tập sa sút, mất hứng thú với những điều từng yêu thích (thể thao, âm nhạc). Bất kì hành vi nào trên đây cũng có thể là dấu hiệu của rối loạn tâm trạng, rối loạn lo âu hoặc rối loạn tâm thần khác, trải nghiệm sang chấn, vấn đề liên quan đến sử dụng chất gây nghiện hoặc liên quan đến mối quan hệ, chẳng hạn như bị bắt nạt.

Nếu bạn nhận thấy có sự thay đổi hành vi, hãy hỏi trẻ. Mọi việc sẽ dễ dàng hơn nếu bạn trò chuyện từ sớm. Nhưng nếu bạn chưa làm được như vậy, hãy bắt đầu thật nhẹ nhàng. Không cần phải đao to búa lớn kiểu như: “Đạo này con lạ lắm đấy”. Thay vào đó, hãy đặt ra những câu hỏi mở như: “Đạo này con thế nào? Có gì mới không? Có điều gì khiến con buồn bực không?”. Cách tiếp cận này sẽ khơi gợi trẻ kể chuyện, thay vì câu trả lời có/không ngắn ngủi. Hãy kiên nhẫn. Đôi khi phải trò chuyện nhiều lần để tìm hiểu thêm về điều đang diễn ra. Nhưng nếu cảm xúc của trẻ đang bị lấn át vì bất kì lí do gì thì đừng nên cố tìm hiểu mọi thứ ngay lập tức để tránh bị phản tác dụng.

Khi đã vào chuyện, hãy tìm hiểu cụ thể hơn. Nếu trẻ bắt đầu mở lòng, dù là về việc bị bắt nạt trên mạng, trầm cảm hay lo âu, bạn có thể dần tìm hiểu cụ thể hơn. Đừng ngại hỏi trẻ về tính chất các mối quan hệ xã hội, cảm giác trầm cảm hay chi tiết về nỗi lo âu hoặc suy nghĩ muốn tự tử. Mọi người thường hay lầm tưởng rằng việc hỏi han về những chủ đề nguy hiểm như ham muốn tự gây tổn thương sẽ thôi thúc người nghe thực hiện hành vi đó. Đây là suy nghĩ hoàn toàn sai lầm. Hầu hết trẻ em và người lớn đều cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi có người hỏi han và ngỏ ý muốn trò chuyện về vấn đề đang diễn ra.

Xin tư vấn. Một lựa chọn hữu ích khác là gọi cho cố vấn dẫn dắt tại trường, thầy cô, huấn luyện viên hoặc các phụ huynh khác thường dành thời gian ở bên con bạn, để xem họ có nhận thấy điều tương tự hoặc có thông tin gì về vấn đề có thể đang diễn ra không. Đồng thời, hãy nhớ rằng nếu bạn cảm thấy lo ngại về sức khỏe tinh thần hoặc hành vi của trẻ thì vấn đề này cũng quan trọng như những lo ngại về sức khỏe thể chất và cần được trao đổi với bác sĩ nhi của trẻ.

Tập chăm sóc bản thân. Chúng ta đã quen với dòng lưu ý trên máy bay: “Trong trường hợp khẩn cấp, hãy đeo mặt nạ cứu sinh cho bản thân trước khi hỗ trợ người khác”. Đây thực sự là lời nhắc nhở quan trọng đối với các bậc phụ huynh. Bạn không thể trợ giúp trẻ nếu chưa biết tự chăm sóc bản thân mình. Đó có thể là việc tìm cách xoa dịu sự lo âu, nỗi sợ hay trầm cảm cho bản thân bạn. Những người xung quanh, như bạn đời, anh chị em, bạn bè hoặc cha mẹ có thể là cánh tay trợ giúp đắc lực. Các quy tắc trò chuyện với trẻ cũng áp dụng với những đối tượng khác trong cuộc đời bạn. Khi thực hành cách trò chuyện như vậy, ta có thể bồi đắp sức bật tinh thần cho bản thân và trở thành tấm gương cho trẻ.

