



KHUYẾN KHÍCH KHẢ NĂNG TỰ XOA DỊU Ở TRẺ TỪ KHI LỘT LÒNG ĐẾN BA TUỔI

Sau một hoạt động căng thẳng, trẻ có thể lặp lại các hành vi ban đầu như mút ngón tay, đái dầm, trở nên bám víu vào người chăm sóc, cáu giận nhiều hơn, v.v. Những hành vi này là bình thường. Dưới đây là những điều bạn có thể làm để giúp đỡ trẻ:

- Hãy bình tĩnh và nhẹ nhàng. Trẻ nhỏ có thể không hiểu điều gì đang xảy ra, nhưng chúng biết khi nào người chăm sóc chúng trở nên khó chịu. Trước hết hãy giữ bình tĩnh và điều khiển cảm xúc của bạn.
- Thể hiện tình yêu và trấn an trẻ bằng cả cử chỉ và lời nói bằng cách ôm, đu đưa và dùng lời nói dịu dàng để khuyến khích trẻ bình tĩnh trở lại.
- Duy trì các thói quen thông thường (bữa ăn, giờ đi ngủ, v.v.).
- Cho phép trẻ đặt câu hỏi.
- Hạn chế thời gian trẻ xem các tin tức hoặc câu chuyện buồn.
- Cho trẻ biết rằng chúng không phải là người có lỗi khi điều không hay xảy ra.

ĐƯỜNG DÂY NÓNG CỦA TRUNG TÂM TIẾP CẬN

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
(Sở Y Tế Tâm Thần Quận Los Angeles)
dmh.lacounty.gov

VTN