

Chăm sóc bản thân

Cha mẹ tự chăm sóc bản thân là một phần quan trọng để có thể chăm sóc cho con, đặc biệt là khi trẻ cư xử theo những cách mang tính thách thức.

Khi bạn cảm thấy được nghỉ ngơi và bình tĩnh, bạn có thể phản ứng phù hợp hơn. Ngược lại, khi bạn cảm thấy căng thẳng, kiệt sức hoặc bức tức, bạn có thể thấy khó phản ứng với hành vi của trẻ theo cách thức hữu ích. Hãy thực hiện các bước để thực hành chăm sóc bản thân trong thói quen hàng ngày của bạn.

Đề ý đến cảm giác và mức độ căng thẳng của chính bạn.

Hãy tự hỏi những câu hỏi sau và đề ý xem cơ thể bạn cảm thấy như thế nào:

- Làm thế nào mình biết được khi mức độ căng thẳng của mình tăng lên? Các dấu hiệu căng thẳng có thể bao gồm đau bắp thịt, đau đầu, khóc, cảm thấy bức tức, ngủ nhiều hơn hoặc ít hơn bình thường, ăn nhiều hơn hoặc ít hơn bình thường và nói to hơn hoặc la hét.
- Điều gì hiện đang trong tầm kiểm soát của mình? Hãy tập trung vào phản ứng, hành vi, suy nghĩ, cảm giác và nhu cầu của bạn.
- Mình cần điều gì ngay bây giờ để cảm thấy tốt hơn? Cân nhắc xem liệu uống nước, hít thở sâu, đi dạo ngoài trời, gọi điện thoại hoặc thăm viếng bạn bè hoặc người thân trong gia đình hay một hoạt động khác có thể giúp bạn bình tĩnh hơn không.

Hãy nghỉ ngơi khi bạn cần.

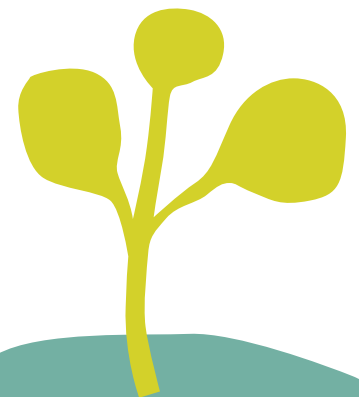
Hít sâu, đếm đến 20 hoặc rời khỏi phòng trong chốc lát nếu con bạn có thể an toàn.

Đừng kỳ vọng bản thân phải hoàn hảo.

Thỉnh thoảng ai cũng có những lúc tệ và điều đó không sao cả.

Hãy thử các ý tưởng sau để chăm sóc bản thân và giảm căng thẳng.

- Ngủ đủ giấc.
- Uống nước.
- Vận động cơ thể.
- Tìm thời gian trong ngày để nghỉ ngơi.
- Nghe nhạc.
- Nói chuyện với bạn bè và gia đình.
- Viết nhật ký.
- Tự thưởng bản thân đã hoàn thành tốt công việc.
- Tập thở sâu.
- Ra ngoài trời.
- Đề ý điều bạn nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy và nếm được.



Các phương pháp có thể làm thử

Luôn ưu tiên chăm sóc bản thân.

Thay vì nói: “Mình không có thời gian để chăm sóc bản thân.”

Hãy thử nói: “Mình quan trọng, và thỉnh thoảng mình cần đặt bản thân lên trên hết. Làm điều này khiến mình trở thành người cha/người mẹ tốt.”

Tập trung vào những gì nằm trong tầm kiểm soát của bạn.

Thay vì: “Thằng bé không chịu hợp tác! Mình biết là tiếp theo thằng bé sẽ ăn vạ và sẽ lại bị trễ.”

Hãy thử nghĩ: “Mình biết hiện giờ mình rất khó chịu. Mình cảm thấy căng thẳng. Mình cần thử gì?”

Thách thức suy nghĩ vô ích.

Thay vì nghĩ: “Mình cần phải chấm dứt trò ăn vạ này. Mình là người cha/người mẹ tồi.”

Hãy thử: “Thở sâu sẽ có ích. Mình đang làm hết khả năng. Không có người cha/người mẹ nào tốt hơn cho con mình bằng mình.”

Tìm kiếm sự hỗ trợ cho bản thân.

Thay vì: “Mình không có thời gian để trò chuyện với bạn bè và gia đình.”

Hãy thử: “Mình sẽ dành thời gian để kết nối với những người yêu thương và hiểu mình.”

Thực hành lòng biết ơn.

Thay vì: Tập trung vào những gì không tốt.

Hãy thử: Nhận biết điều gì đang diễn ra tốt đẹp. Mỗi ngày, hãy viết xuống một thứ mà bạn biết ơn.

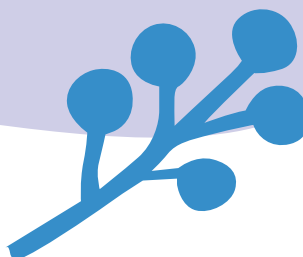
Tạo sự tươi mới!

Ngoài việc: Thử lặp đi lặp lại cùng các ý tưởng chăm sóc bản thân.

Hãy thử: Một ý tưởng chăm sóc bản thân mới. Để ý điều này khiến bạn cảm thấy như thế nào.

Tài liệu để tham khảo

- [Giúp chúng ta giữ bình tĩnh: Các phương pháp giúp bạn và con trong suốt hành vi thách thức](#)
- [Giảm căng thẳng](#)



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Tháng 10 năm 2021