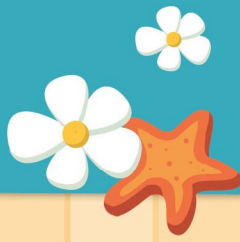


S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents



VIETNAMESE STRESS 2013

Những lời khuyên khi bị căng thẳng

Có một số thứ thì quan trọng hơn những thứ khác. Hãy cố gắng biết xem là bạn thực sự cần làm gì và làm những việc ít cấp thiết khác chỉ khi bạn có thời gian.

“Nếu tôi rất căng thẳng với bé nhà tôi, tôi chỉ hát thôi”

Những lời khuyên dành cho cha mẹ

Bạn sẽ rất dễ dàng bị căng thẳng khi bạn phải lo lắng chăm sóc cho gia đình, giặt giũ, nấu nướng, lau chùi, đi từ chỗ A đến chỗ B, tiền bạc vân vân. Có những lúc quá căng thẳng làm cho cuộc sống trở nên thực sự khó khăn vì dường như tất cả mọi thứ trở nên quá to lớn và quá khó khăn.

Bạn sẽ không bao giờ tránh được căng thẳng nhưng có những cách thức để kiểm soát được căng thẳng để nó không trở nên tới mức không thể chịu đựng nổi.

Hãy dành một chút thời gian cho bản thân mình, ngồi xuống và đọc một quyển truyện độ 10 phút

“Hãy thử tách mình ra khỏi vai trò làm mẹ một chút”

Những thứ có thể giúp bạn

- Hãy nghĩ về việc bạn phản ứng như thế nào trong những tình huống cụ thể. Có những điều gì dễ làm bạn phát điên hơn những điều khác? Hãy trao đổi những điều này với một ai đó và nghĩ về những cách thức bạn có thể kiểm soát được vấn đề.
- Đôi lúc hãy chấp nhận là “Tôi không thể làm được gì hơn, đây không phải là vấn đề của tôi” cũng là một cách giải toả căng thẳng.
- Hãy đặt ra những kỳ vọng thực tế. Nếu bạn có con nhỏ việc cố gắng giữ nhà cửa thật là gọn gàng là một điều không thể. Hãy dành ra một khoảng thời gian vào lúc cuối ngày để sắp xếp lại gọn gàng chỗ đồ chơi cùng một lúc.
- Hãy tập thể dục. Hãy cố gắng đi dạo khoảng ba lần một tuần, hãy tập cơ bụng 20 lần vào mỗi buổi sáng hãy là đào đất trong vườn.
- Hãy dành riêng một chút thời gian cho bản thân. Hãy ngồi xuống và đọc một quyển truyện độ 10 phút hay xem tivi. Đừng dành tất cả những khoảng thời gian khi con bạn đang ngủ hay đang chơi để làm những việc khác, hãy dành khoảng thời gian đó cho bản thân. Hãy tắt điện thoại và đi tắm, viết xuống những cảm xúc của mình, cắt cỏ trong vườn, nằm dài ngoài nắng, hay gọi điện cho một người bạn.
- Hãy kết bạn với mọi người
- Hãy tới thăm một nhóm hỗ trợ hay là tham gia vào một trung tâm vui chơi hay Kohanga Reo. Hãy trò chuyện với các bậc phụ huynh có con cái là bạn bè của con bạn bởi vì những việc này sẽ mang lại những tình bạn có thể hỗ trợ bạn.

“Nếu có cái gì đó tệ hại xảy ra, tôi rất dễ mất bình tĩnh”

Những thứ không thể giúp bạn

- Đừng tự phê bình bản thân, không ai có thể làm được tất cả mọi thứ hoàn hảo mọi lúc.
- Không nên có những thái độ khiêu khích với người khác, hãy hít thở một hơi thật sâu và đi ra một chỗ nào đó.
- Hãy chắc chắn là bạn sẽ không bị rơi vào cái vòng luẩn quẩn là ăn quá ít hay quá nhiều hay uống quá nhiều cà phê hay rượu.

“Hãy đi ra dạo ra bên ngoài, mở cửa sổ và nếu bạn có thể, hãy đi ra một chỗ khác.”

- La lối chỉ làm mọi thứ trở nên tồi tệ hơn và khiến cho cả bạn và trẻ đều cảm thấy khó chịu.



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

- Đôi lúc việc đi lòng vòng ra ngoài đường như quá khó khăn và mệt mỏi. Bạn bè và gia đình là chỗ nương tựa tốt nhất cho bạn. Nếu bạn không có ai ở bên, hãy nghĩ tới những chỗ mà bạn có thể gặp gỡ được những bậc phụ huynh đang phải trải qua những khó khăn như bạn như là trung tâm vui chơi, Kohanga, vườn trẻ, vân vân.
- Bạn không có ngủ đủ giấc. Hãy cố gắng nằm xuống và thư giãn khi con bạn đang ngủ. Hãy đi ngủ sớm. Hãy cố gắng tránh bị mệt mỏi quá khiến cho mọi thứ trở nên quá khó khăn với bạn.

“Hãy bật nhạc to lên và nhảy nhót”

“Hãy ngâm mình trong bồn hay thả mình dưới vòi hoa sen”

Quản lý một ngày của bạn

Khi trẻ còn nhỏ, bạn dường như lúc nào cũng cảm thấy có rất nhiều việc để làm. Hãy cố gắng tạo cho mình những thói quen để tránh cho mọi thứ chồng chất lên đầu. Hãy chuẩn bị tinh thần để thay đổi những thói quen khi có điều gì đó xảy ra. Hãy đừng quá quan tâm tới việc nhà nếu hôm đó là một ngày nắng đẹp và bạn có thể ra ngoài đi dạo hay có ai đó tới thăm hỏi.

“Tôi bật một đĩa DVD cho tụi trẻ xem”

Đặt ra một số mục tiêu

Hãy đặt ra một số ưu tiên. Có một số thứ thì quan trọng hơn những thứ khác. Hãy cố gắng biết xem là bạn thực sự cần làm gì và làm những việc ít cấp thiết khác chỉ khi bạn có thời gian. Hãy đặt ra cho mình một số mục tiêu nho nhỏ để bạn có cảm giác là mình đã làm được cái gì đó trong ngày. Ví dụ như là bạn có thể đặt ra mục tiêu là vứt tất cả những cái gì đã qua đất trong tủ lạnh đi hay là bạn có thể dành thời gian đọc truyện cho con nghe.

Nếu bạn được yêu cầu làm một việc gì đó mà sẽ khiến bạn cảm thấy căng thẳng, hãy mạnh dạn từ chối.

“Tôi không trả lời điện thoại trong vòng 15 phút trước khi rời khỏi nhà”

Nếu bạn cảm thấy lo lắng

Nếu bạn cảm thấy lo lắng là mình đang rất căng thẳng, không còn sức lực hay trầm uất, hãy hỏi ý kiến bác sỹ.

“Tôi bị chứng trầm cảm sau sinh. Tôi sống xa gia đình và cần có ai đó để nói chuyện. Tôi đã nói chuyện với bác sỹ gia đình của mình khoảng một giờ và khi tôi quay trở lại xe chồng tôi nói tôi đã như lột xác trở thành một người hoàn toàn khác.”



S . K . I . P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

SKIP supports parents and caregivers
to raise their children in a positive way.

For more information go to:

www.skip.org.nz

Email: info@skip.org.nz

Phone: 04 916 3922

For more information on support for parents, go to:

www.familyservices.govt.nz/directory



S . k . I . P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity