

Hành vi Ngỗ ngược

Vietnamese

(Challenging Behaviours)





Hành vi Ngõ ngược

Hầu như tất cả các trẻ em thỉnh thoảng đều khó chịu hoặc vùi vãnh. Những hành vi quậy phá hoặc ngõ ngược là những hành vi dai dẳng hay trở nên nghiêm trọng tới mức gây ra những rắc rối to lớn cho gia đình hoặc cộng đồng.

Ta nên chú tâm tới hành vi quậy phá hay hung hăng quá mức dù ở bất kỳ lứa tuổi nào. Ta không nên bỏ qua chuyện này, cho đó là một 'giai đoạn' hoặc là chuyện mà trẻ sẽ 'lớn lên là hết'. Trẻ em hoặc thanh thiếu niên có hành vi như thế có thể khởi đầu bằng những cơn nóng giận thường xuyên, cáu kỉnh, có hành vi bốc đồng, hoặc trở nên dễ bực tức.

Khi cha mẹ hoặc một người lớn nào khác thường xuyên tiếp xúc với trẻ mà thấy lo ngại về hành vi của trẻ, thì nên tìm hỏi lời khuyên chuyên môn. Những nhân viên y tế, kể cả tham vấn viên, có thể giúp các bậc cha mẹ tìm ra những rắc rối và phương thức để giúp cho đứa trẻ đương đầu với những trở ngại khó khăn.

Hành vi hung hăng có thể bao gồm:

- các cơn thịnh nộ, giận dữ
- cử chỉ hung bạo
- đánh lộn, đe dọa hay toan tính làm hại hay xúc phạm đến người khác
- sử dụng vũ khí
- độc ác đối với thú vật nuôi trong nhà hay các thú vật khác.
- cố ý hủy hoại tài sản, hay
- phá hoại công trình công cộng

Việc thi hành kỷ luật là nhằm giúp trẻ học lấy lẽ phải trái, chứ không nên gắt gao hay bắt công. Trừng phạt thân xác như đánh đòn, thường khiến cho hành vi của trẻ càng trở nên khó bảo hơn. Khi trẻ em hay thiếu niên chứng kiến hay nghe thấy những chuyện bạo hành trong gia đình thì cũng có thể bị ảnh hưởng nhiều như là chúng bị hành hạ vậy. Cảnh bạo động trên màn ảnh truyền hình hay trong trò chơi vi-đê-ô có thể cũng ảnh hưởng đến các trẻ nhỏ nhẹ dạ. Bạo hành thường rồi cũng dẫn tới bạo hành mà thôi.

Cơn giận dữ (Tantrums)

Cơn giận dữ xảy ra khi trẻ cảm thấy bức tức hoặc căng thẳng. Các cơn giận dữ đầu đôi lúc xảy ra thì cũng là một giai đoạn phát triển bình thường ở trẻ nhỏ. Cha mẹ chỉ nên lo ngại nếu cơn giận dữ trở nên tột độ hay liên hồi.

Một vài điều cha mẹ có thể làm để giúp các em nguôi cơn giận dữ là:

- dành thời gian đều đặn, chơi đùa thoải mái với các em
- cho các em biết ta có để ý thấy các điều tốt đẹp mà các em làm, và
- để ý xem có những căng thẳng nào khác ảnh hưởng đến trẻ không tỉ như trẻ bắt đầu tới nhà trẻ, trong gia đình có thêm em bé mới hay bố mẹ cãi vã nhau.

Các rắc rối về hành vi có thể làm cho đứa trẻ hay thanh thiếu niên ấy thiếu khả năng giải quyết các rắc rối, đối phó với những căng thẳng trong cuộc sống và vui hưởng những sinh hoạt bình thường với gia đình và bạn bè của các em. Việc học hành của các em cũng có thể bị xáo trộn. Hành vi quậy phá có thể làm cho các em khó lòng kết bạn và có thể làm tổn hại đến những mối quan hệ tình cảm trong gia đình. Nếu không chữa trị, trẻ em và các thanh thiếu niên có thể tiếp tục gặp các rắc rối ở học đường, với luật pháp, trong công ăn việc làm và trong việc tạo dựng gia đình của chính các em.

Chứng bệnh Kém Tập trung và Quá Hiếu động là gì?

Bé còn ít tuổi có khoảng thời gian tập trung ngắn ngủi và hành động nông nổi, nhưng khi trẻ lớn dần thì chuyện này thường khá hơn. Nếu những rắc rối này trở nên trầm trọng và dai dẳng thì có thể là chứng bệnh Kém Tập trung và Quá Hiếu động (tiếng Anh viết tắt là ADHD) gây ra những rắc rối ấy.

Trẻ mắc phải chứng ADHD thường gặp khó khăn trong việc chú tâm vào những lời chỉ bảo, hoàn tất công việc, giao tiếp với những người khác và khó lòng ở yên một chỗ được.

Ta nên tìm hỏi những lời khuyên chuyên môn, nếu con mình có những dấu hiệu sau đây kéo dài hơn sáu tháng:

- dễ dàng bị xao lãng vì những chuyện xung quanh hay các ý nghĩ khác
- không có khả năng tập trung chú ý lâu vào bất kỳ một việc gì.
- hiếu động quá mức, không thể ngồi yên một chỗ hay ngừng nói chuyện, hoặc
- hành động bốc đồng mà không lường đến những hậu quả.

Những trẻ này có thể khó lòng kết bạn với các em khác, gặp rắc rối tại trường và bị gán làm nhãn hiệu là 'kẻ xấu'. Nếu ta nghĩ là con mình cần được giúp đỡ, xin đừng ngần ngại tìm hỏi các lời khuyên chuyên môn.

Ứng phó với các hành vi ngược

Bất luận là con mình có thể cư xử ra sao, các em cần được biết là ta sẽ không làm hại hay bỏ rơi các em. Trẻ cần biết rằng cha mẹ có thể giúp giải tỏa được tâm trạng của các em.

Cố gắng tìm hiểu xem những căng thẳng chính yếu là gì và làm sao đó để giải quyết những căng thẳng ấy. Hãy dạy cho trẻ hiểu là ta có thể giải tỏa được các tâm trạng trong lòng và có thể bộc lộ những tâm trạng ấy theo các cách hữu ích. Con mình có thể cần được giúp đỡ để có thể đối phó với những rắc rối thường nhật trong gia đình, với bạn bè và trường học. Chữa trị sớm những rắc rối về hành vi có thể giúp trẻ:

- Biết cách làm thế nào kiềm chế được các hành vi của mình.
- Biết cách bộc lộ cơn giận dữ và bực tức theo những cách không gây tai hại
- Chịu trách nhiệm về những hành động của mình, và
- Chịu chấp nhận những hậu quả do hành động của mình gây ra.

Tại mỗi Tiểu bang và vùng Lãnh thổ ở Úc đại lợi đều có những chương trình hướng dẫn nuôi dạy con cái cho cha mẹ. Những chương trình này có thể đem đến những thông tin hướng dẫn và lời khuyên bảo, tham vấn nhằm trau dồi kỹ năng nuôi dạy con, gia tăng niềm vui làm cha mẹ, và thắt chặt thêm mối hòa thuận trong gia đình. Những chương trình này cũng chỉ cho cha mẹ biết cách làm thế nào để xử trí các hành vi của trẻ theo những cách thức có thiện ý, và có tính giáo dục. Muốn biết thêm chi tiết về những chương trình nào và trợ giúp khác hiện có trong vùng của mình, xin liên lạc với Dịch vụ Y tế Vùng nơi mình cư ngụ.

Tìm trợ giúp nơi đâu

- Bác sĩ gia đình của mình
- Dịch vụ Y tế Vùng nơi mình cư ngụ (trong giờ làm việc), bao gồm các trung tâm y tế cộng đồng hay các dịch vụ y tế tâm thần chuyên về trẻ em và thanh thiếu niên
- Những chuyên viên làm việc với trẻ em và thanh thiếu niên như bác sĩ chuyên khoa nhi đồng, chuyên viên tâm lý trẻ em và tham vấn viên học đường.

Chi nhánh Chương trình Phòng ngừa Tự tử và Y tế Tâm thần (Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch), thuộc Bộ Y tế và Cao niên Chính phủ Úc-đại-lợi (Department of Health and Ageing), hiện có thêm các ấn bản của tờ tài liệu này, muốn biết thêm xin gọi số 1800 066 247 hay gửi điện-thư (fax) số 1800 634 400. Địa chỉ trang mạng: www.mentalhealth.gov.au

Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin liên lạc Sở Thông dịch qua Điện thoại (TIS) số **13 14 50**

Muốn có các bản tài liệu bằng những ngôn ngữ khác xin liên lạc Cơ quan Y tế Tâm thần Đa Văn hóa Úc Đại Lợi (Multicultural Mental Health Australia) Số điện thoại **(02) 9840 3333** www.mmha.org.au

Tờ tài liệu này được soạn thảo dựa vào Tập tài liệu Giúp đỡ Gia đình của Bộ Y tế Tiểu bang NSW.

Giáyp phép xuất bản số 2782 Liên bang Úc Đại Lợi

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here