

Tờ gợi ý: Hướng dẫn cho phụ huynh, người chăm sóc và các chuyên gia

Tại sao Con tôi Lo sợ?

Giúp Trẻ có Khuyết tật Trí tuệ và Tự Kỷ Kiểm soát nỗi Lo sợ của chúng

LO SỢ LÀ GÌ?

Lo sợ là phản ứng tự nhiên của cơ thể chúng ta đối với căng thẳng. Sự lo sợ có thể bảo vệ chúng ta khỏi bị tổn hại hoặc đe dọa (có thật hoặc tưởng tượng) bằng cách chuẩn bị cho cơ thể chúng ta ứng phó với nguy hiểm. Lo sợ là cảm giác:

- Lo lắng
- Căng thẳng
- Sợ hãi
- Lo lắng
- Tức giận
- Thất vọng

Đôi khi một đứa trẻ cảm thấy lo sợ là điều bình thường. Trẻ tự kỷ và những trẻ khuyết tật trí tuệ có xu hướng lo lắng nhiều hơn.

Khi ai đó lo sợ, họ thường lo lắng về những gì có thể xảy ra. Khi lo lắng quá nhiều hoặc lo lắng kéo dài, đó có thể là một vấn đề.

Điều quan trọng là trẻ phải học cách kiểm soát căng thẳng, sợ hãi và lo lắng. Quá nhiều lo lắng có thể khiến trẻ khó tham gia vào các công việc hàng ngày, khó tận hưởng và thử những điều mới.

Dấu hiệu thể chất của việc chiến đấu, bỏ chạy hay đóng băng



Nỗi lo sợ biểu hiện như thế nào?

Hầu hết trẻ em cảm thấy lo lắng khi có những thay đổi trong cơ thể, cách suy nghĩ và/hoặc cách chúng cảm nhận. Trẻ em có thể thấy khó nhận ra và khó nói với người khác về những gì chúng đang cảm nhận.

Lo lắng có thể cảm thấy như:

- tim đập nhanh
- thở nhanh hơn
- cảm thấy chóng mặt
- đau bụng
- nhức đầu
- đổ mồ hôi
- đi vào nhà vệ sinh rất nhiều
- khó ngủ và ngủ yên giấc
- cơ bắp đau nhức hoặc căng
- không ngồi yên được



Cha mẹ và giáo viên cũng có thể biết khi nào trẻ cảm thấy lo lắng bằng cách quan sát những thay đổi về tâm trạng hoặc hành vi của trẻ.

Biểu hiện của nỗi lo sợ có thể như:

- cần một thói quen
- liên tục e dè bị nguy hiểm
- không tham gia với gia đình và bạn bè
- dễ dàng buồn bực bởi những điều nhỏ nhặt
- ăn vạ ở trẻ nhỏ
- tức giận hoặc hung hăng
- không tập trung
- tập trung cao độ vào một thứ
- không đi học hoặc không làm bài tập ở trường
- làm tổn thương chính mình, chẳng hạn như cào da của mình

Tại sao con tôi lo sợ?

Suy nghĩ về lý do tại sao con bạn có thể lo lắng sẽ giúp bạn chọn cách phản ứng tốt nhất. Một số nguyên nhân gây lo lắng và căng thẳng bao gồm:

- thay đổi bất ngờ, ví dụ như thói quen, quy tắc; một sự kiện dự kiến bị hủy bỏ
- không cảm thấy chủ động được hoặc không biết phải làm gì
- không hiểu những gì bạn học, giáo viên hoặc bạn bè của gia đình đang cố gắng nói
- cảm thấy bị choáng ngợp bởi những gì đang xảy ra xung quanh chúng
- không biết cách kết bạn hoặc chơi với những đứa trẻ khác.

Có nhiều nỗi lo lắng và căng thẳng nhỏ nhặt có thể khiến trẻ lo sợ. Căng thẳng giống như nước nhỏ giọt vào xô. Có rất nhiều thử thách và lo lắng trong một ngày của đứa trẻ.

Tất cả những thứ đó đều đổ thêm nước vào cái xô căng thẳng của đứa trẻ. Chúng ta cần thường xuyên giúp trẻ đổ nước ra khỏi xô. Nếu không, nước tràn xô, có thể được coi là rắc rối trong việc đối phó với cảm xúc và những hành vi khó khăn.

Điều gì lấp đầy xô căng thẳng của bạn?



Điều gì giúp bạn đổ nó ra?

Tôi Có thể Giúp như thế nào?

Đổ nước ra khỏi cái xô căng thẳng

Phụ huynh, giáo viên và các nhân viên hỗ trợ khác cần trao đổi với nhau thường xuyên để họ biết cách giúp đỡ trẻ cả khi ở nhà và ở trường. Điều này có nghĩa là mọi người sẽ cùng hợp tác để thử các phương pháp mới nhằm đổ nước ra khỏi cái xô căng thẳng và xem hiệu quả của những phương pháp mới này như thế nào.

Dưới đây là một số ý tưởng để thử:

- Hít thở chậm, sâu
- Tổ chức ngày của con. Cố gắng và làm cho mỗi ngày đều như nhau
- Nói với con bạn về bất kỳ thay đổi nào và bảo đảm rằng thay vào đó, chúng biết điều gì sẽ xảy ra
- Cho con bạn thời gian để hiểu thông tin và đặt câu hỏi
- Dùng ít từ thôi
- Sử dụng hình ảnh và cử chỉ với lời nói của bạn.
- Đưa ra những lựa chọn
- Ăn uống lành mạnh và tập thể dục
- Tìm hiểu điều gì làm con bạn bình tĩnh lại (ví dụ: món đồ chơi yêu thích của chúng)
- Dành thời gian với con

Điều quan trọng là bạn cũng phải đối phó với căng thẳng của chính mình. Nếu bạn đang làm tốt, điều này sẽ làm giảm sự lo lắng của con bạn.

Hãy làm chậm rãi, kiên nhẫn. Hỗ trợ nhiều và thể hiện sự thấu hiểu. Hãy cho trẻ thời gian để chuẩn bị cho những điều mới, đừng vội vàng và hãy nói với trẻ về những điều khó khăn đối với trẻ. Bạn có thể dùng tranh ảnh để hỗ trợ việc này.

Khuyến khích và khen ngợi. Khuyến khích con bạn thử nhiều điều. Hãy khen ngợi kể cả những điều nhỏ nhặt để con có động lực tiếp bước.

Chấp nhận. Nói với con bạn rằng lo lắng không sao cả và đưa ra một số gợi ý hữu ích về những gì chúng có thể cố gắng để khiến bản thân cảm thấy tốt hơn.

Thuốc men có hữu ích không?

Mỗi đứa trẻ mỗi khác. Đối với một số trẻ em, thuốc có thể giúp giảm việc lo sợ nghiêm trọng. Thuốc này giúp làm giảm cảm giác sợ hãi và căng thẳng cũng như phản ứng thể chất đối với những cảm giác này trong cơ thể trẻ.

Giảm phản ứng thể chất của một đứa trẻ đối với sự lo lắng có thể tạo ra không gian để dạy chúng những kỹ năng mới và cách quản lý sự lo lắng của chúng.

Muốn có thêm trợ giúp thì khi nào và ở đâu

Hãy cảnh giác với các dấu hiệu trên, và nếu bạn lo lắng, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ và lời khuyên. Nếu sự lo lắng kéo dài và khiến con bạn không thể tham gia vào các hoạt động thông thường của chúng, hãy nói chuyện với Bác sĩ Gia đình hoặc Bác sĩ Nhi khoa về các dịch vụ có thể hữu ích.

Nếu bạn có bất kỳ phản hồi nào về tờ thông tin này, vui lòng điền vào [phiếu phản hồi](#) của chúng tôi. Bạn có thể tìm thấy các bài đọc, các nguồn thông tin, tài liệu và liên kết liên quan đến chủ đề này trên [trang mạng](#) của chúng tôi.

Nếu bạn vẫn lo lắng, hãy liên lạc với Bác sĩ Gia đình hoặc Bác sĩ Nhi khoa về các dịch vụ có thể hữu ích.

