

Nói Lời Tạm Biệt



CHĂM SÓC NHI KHOA • HỖ TRỢ • NUÔI DẠY CON CÁI
Một Chương Trình thuộc ZERO TO THREE

Tại sao lời tạm biệt lại khó khăn đến thế? Trẻ mới biết đi có thể gặp khó khăn khi phải xa người chăm sóc chính. Những người chăm sóc chính cũng có thể có những lo lắng riêng. Đối với trẻ mới biết đi, việc phải rời xa “căn cứ an toàn” của mình có thể khiến chúng cảm thấy đáng sợ. Chúng thường phản đối bằng cách khóc lóc hoặc nổi cơn thịnh nộ. Điều này có thể khiến những người chăm sóc chính khó rời đi hơn! Nếu họ cảm thấy tội lỗi hoặc lo lắng về việc chăm sóc trẻ, lời tạm biệt có thể còn khó khăn hơn.

DƯỚI ĐÂY LÀ MỘT SỐ LỜI KHUYÊN CHO MỘT LỜI TẠM BIỆT “TỐT ĐẸP”:

- **Hãy chuẩn bị tinh thần để giữ giọng điệu tích cực và lạc quan.** Trẻ em quan sát phản ứng của những người lớn đáng tin cậy trong cuộc sống của chúng. Hành vi của quý vị nói lên nhiều điều. Nếu quý vị buồn bã khi phải nói lời tạm biệt, quý vị có thể vô tình gửi thông điệp cho con rằng có điều gì đó phải lo lắng. Nói chuyện với người lớn khác về những lo lắng của quý vị để quý vị không tỏ ra lo lắng hay buồn bã. Đừng nán lại. Nói lời tạm biệt nhanh chóng và vui vẻ. Đảm bảo lời nói, giọng nói và nét mặt của quý vị đều gửi cùng một thông điệp: *Con sẽ ổn thôi.* Đừng quay lại nếu quý vị nghe thấy tiếng con khóc, dù điều đó rất khó chịu. Nếu quý vị lo lắng, hãy gọi lại sau để kiểm tra.
- **Chuẩn bị cho con quý vị.** Nếu chúng đủ lớn, hãy chia sẻ những câu chuyện về chủ đề chia ly. Quý vị cũng có thể chơi với những con búp bê được đưa đến trường mầm non hoặc nhà trẻ. Đảm bảo rằng chúng có một ngày vui vẻ và luôn được đón về nhà. Quý vị có thể đến thăm cơ sở chăm sóc trẻ em hoặc nhà cung cấp dịch vụ. Khi đến lúc, hãy cho con quý vị biết rằng hôm nay là ngày chăm sóc trẻ. Luôn nói với con quý vị khi nào quý vị sẽ quay lại theo cách mà chúng hiểu. Hãy nói: “Ba/Mẹ sẽ về nhà để hôn chúc con ngủ ngon” hoặc “Ba/Mẹ sẽ gặp con sau khi con ngủ trưa.”
- **Dự định ở lại một thời gian.** Ở lại trong 10–15 phút có thể giúp mọi việc dễ dàng hơn. Nếu quý vị quyết định ở lại, điều quan trọng là phải lập sẵn kế hoạch với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ của quý vị. Quý vị sẽ biết đã đến lúc phải rời đi khi quý vị thấy con mình thoải mái. Nếu trẻ gặp khó khăn trong việc tham gia, hãy yêu cầu người chăm sóc con quý vị ở lại với trẻ khi quý vị nói lời tạm biệt. Bằng cách đó, khi quý vị rời đi, trẻ có thể tìm đến một người lớn quan tâm khác để được hỗ trợ.



- **Tạo thói quen tạm biệt đặc biệt.** Ví dụ: quý vị có thể hôn vào lòng bàn tay con để “nắm lấy” suốt cả ngày. Hoặc cùng nhau hát một bài hát đặc biệt trước khi rời đi. Những thói quen tạm biệt có thể an ủi trẻ em. Điều này giúp trẻ hiểu và chuẩn bị cho những gì sẽ xảy ra tiếp theo. Quý vị có thể muốn lên ra ngoài vì có vẻ như con quý vị sẽ không để ý, nhưng thực ra chúng biết đấy. Trẻ có thể sẽ còn khó chịu và căng thẳng hơn nếu không thấy quý vị rời đi. Chúng thậm chí có thể trở nên ít tin tưởng và bám víu hơn!
- **Dùng một đồ vật an ủi** (xem bài viết về [“Cục Cưng”, Gấu Bông và Chăn Yêu](#)). Mang theo con thú nhồi bông yêu thích của con quý vị hoặc một chiếc chăn mềm. Một cách khác để an ủi trẻ khi xa nhau là để ảnh gia đình trong tủ hoặc túi của chúng. Quý vị cũng có thể bắt đầu vẽ một bức tranh với con trước khi rời đi và hứa sẽ hoàn thành nó khi trở về.

