TRACY HOGG

ĐỌC VỊ MỌI VẤN ĐỀ CỦA TRẺ?

Giải mã mọi vấn đề về nuôi con nhỏ: Ăn - Ngủ - Kỷ luật hành vi



TRACY HOGG & MELINDA BLAU

Đọc vị mọi vấn đề của trẻ giúp hàng nghìn cha mẹ giải quyết vấn đề. Với cuốn sách này, bạn cũng có thể tận dụng được hiểu biết, lời khuyên và cả những thủ thuật làm cha mẹ từ bậc thầy_vô cùng yêu trẻ Tracy Hogg. Bà đã nhắc cho chúng ta nhớ rằng: "Vấn đề thực ra chỉ là tình huống đòi hỏi một giải pháp sáng tạo. Hãy đặt ra những câu hỏi đúng và bạn sẽ có được câu trả lời đúng".

Đọc vị mọi vấn đề của trẻ

Nhà xuất bản Lao động
175 Giảng Võ - Đống Đa - Hà Nội
Tel: (04) 3851 5380
Fax: (04) 851 5381
Website: www.nxblaodong.com.vn

Công ty Cổ phần Sách Thái Hà
119 C5 Tô Hiệu - Cầu Giấy - Hà Nội
Tel: (04) 3793 0480 / Fax: (04) 6287 3238
Website: www.thaihabooks.com

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Võ Thị Kim Thanh**
Biên tập viên Nhà xuất bản: **Võ Mai**

Biên tập viên: Nguyễn Minh
Sửa bản in: Thái Hà Books
Trình bày: Đàm Oanh
Thiết kế bìa: Cẩm Châu

The Baby Whisperer Solves All Your Problems
Copyright © 2005 by Tracy Hogg and Melinda Blau
All rights reserved.
Published by arrangement with the original publisher Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.
Bản quyền tiếng Việt © 2015, Công ty Cổ phần Sách Thái Hà
Cuốn sách được xuất bản theo hợp đồng bản quyền giữa Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc và Công ty Cổ phần Sách Thái Hà thông qua Tuttle-Mori Agency.
Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Hogg, Tracy
Đọc vị mọi vấn đề của trẻ : Giải mã mọi vấn đề về nuôi con nhỏ: Ăn - Ngủ - Kỷ luật hành vi / Tracy Hogg, Melinda Blau ; Dịch: Hachun Lyonnet, Mẹ Ong Bông, Trần Huyền. - H. : Lao động ; Công ty Sách Thái Hà, 2015. - 512tr. ; 24cm. - (Tủ sách V-Parents)
ISBN: 9786045931509
1. Giáo dục gia đình 2. Nuôi dạy trẻ
649.122 - dc23

LDK0062p-CIP

In 2.000 cuốn, khổ 21 x 23,5 cm tại Công ty TNHH In và TM Thuật Phát, địa chỉ: Văn Trì, phường Minh Khai, Bắc Từ Liêm, Hà Nội. Số đăng ký KHXB: 861-2015/CXBIPH/13-63/LĐ. Quyết định xuất bản số: 388/QĐ-NXBLĐ cấp ngày 7/5/2015. In xong và nộp lưu chiểu Quý II/2015.

TRACY HOGG & MELINDA BLAU

ĐỌC VỊ MỌI VẤN ĐỀ CỦA TRẺ?

Giải mã mọi vấn đề về nuôi con nhỏ:
Ăn – Ngủ – Kỷ luật hành vi

Hachun Lyonnet, Mẹ Ong Bông, Trần Huyền *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

THÁI HÀ BOOKS
Phụng sự để dẫn đầu

Dành tặng Sophie và Sara, hai con gái yêu quý của tôi và dành tặng Henry, cháu trai bảo bối của tôi, dành tặng tất cả những em bé sơ sinh và chập chững biết đi – những đứa trẻ khiến chúng ta phải yêu thương và thấy mình chưa hoàn hảo!

Lời cảm ơn

Trước tiên tôi muốn cảm ơn cha mẹ của tất cả những em bé sơ sinh và chập chững biết đi "của tôi" vì những câu chuyện của họ, vì sự hợp tác của họ và vì những điều họ vẫn tiếp tục đăng tải trên trang web của tôi.

Tôi muốn gửi lời cảm ơn đặc biệt tới Melinda Blau và cả Henry nữa không phải chỉ vì thằng bé là một thiên sứ, mà còn là một lá bùa may mắn của chúng tôi. Đừng bao giờ để người ta nói đó chỉ là một đứa trẻ to xác.

Cuối cùng, xin cảm ơn gia đình và những người bạn tận tâm của tôi, đặc biệt là Nan thân yêu của tôi – người mà ngày nào cũng khiến tôi ngạc nhiên bởi tình yêu, sự chỉ dẫn và sức mạnh.

Tracy Hogg

Los Angeles, California

Khi tôi đáp chuyến bay tới gặp Tracy Hogg ở Los Angeles lần đầu tiên vào mùa thu năm 1999, cô đã lái xe đưa tôi tới một ngôi nhà bình dị nhất ở Valley, chúng tôi đã gặp một bà mẹ trẻ lôi thôi ở ngay cửa, và cô ấy đã lẳng đứa con ba tuần tuổi của mình vào tay Tracy. "Vú của tôi đau chết mất. Tôi không biết phải làm gì", cô ấy vừa nói vừa khóc, nước mắt lăn dài trên má. "Cứ một hoặc hai tiếng thằng bé lại muốn bú ti một lần". Tracy bế thằng bé lên gần má, thì thầm "suỵt... suỵt... suỵt..." vào tai bé,

và chỉ vài giây sau, bé nín ngay. Sau đó, cô quay sang bà mẹ trẻ và nói: "Được rồi, đây là điều con đang nói với chị đấy".

Tôi đã được chứng kiến hàng chục lần tương tự như vậy trong vòng 5 năm qua khi Tracy lao vào một nhà nào đó, bắt sóng một em bé sơ sinh hoặc mới chập chững biết đi và xoay xở để giải quyết được trọng tâm của vấn đề. Cảm ơn cô, Tracy, vì đã mời tôi bước vào vũ trụ của cô và cho phép tôi trở thành tiếng nói của cô. Sau khi viết ba cuốn sách, chúng tôi đã trở thành những người bạn, và bản thân tôi cũng đã trở thành một chuyên gia thì thầm với trẻ – vừa kịp lúc để thử nghiệm với Henry.

Melinda Blau

Northampton, Massachusetts

Mục lục

Lời giới thiệu ***11***

Chương 1: **E.A.S.Y dễ mà không dễ (nhưng rất hiệu nghiệm)** **23**

Chương 2: **Ngay cả trẻ sơ sinh cũng có cảm xúc** **61**

Chương 3: **Chế độ ăn của bé** **113**

Chương 4: **Ăn không phải chỉ để sống** **167**

Chương 5: **Dạy con cách ngủ** **217**

Chương 6: **Bế lên/ đặt xuống** **277**

Chương 7: **"Con vẫn bị thiếu ngủ"** **337**

Chương 8: **Thuần hóa trẻ biết đi (1 – 3 tuổi)** **379**

Chương 9: **E.E.A.S.Y thay cho E.A.S.Y có tác dụng** **439**

Chương 10: **Ngay khi bạn nghĩ mình đã thành công... mọi thứ lại thay đổi!** **475**

LỜI GIỚI THIỆU

Từ thì thầm tới giải quyết mọi vấn đề của trẻ

Bí mật quan trọng nhất của tôi

Là cha mẹ P.C (cha mẹ thông minh)

Cha mẹ P.C là những bậc làm cha mẹ đã rèn luyện được cho mình hai đặc tính rất hữu dụng trong nuôi dậy con: P (patient) KIÊN NHẪN và C (conscious) tỉnh táo. Khi giúp các bậc cha mẹ trong việc xử lí các khủng hoảng về ăn – ngủ – hành vi của trẻ, các biện pháp xử lí đều xoay quanh một trong hai yếu tố trên. Nhưng không phải chỉ khi có vấn đề mới cần đến cách nuôi dậy con kiểu P.C này, mà bạn cần thực hành nó ngay cả trong các tương tác hàng ngày. Thời gian chơi, đi siêu thị, giao thiệp với bạn và hàng loạt những công việc thường nhật khác đều được cải thiện khi bố mẹ có tư duy kiểu P.C.

Tư duy kiểu P.C không phải tự nhiên mà đến, chúng ta phải thực hành nhiều lần để thành thói quen và từ đó trở thành cách hành xử tự nhiên. Chúng ta chỉ hoàn

thiện bản thân qua thực hành. Xuyên suốt cuốn sách này, tôi sẽ nhắc bạn về P.C, nhưng trước tiên, chúng ta cần tìm hiểu từng đức tính cụ thể.

Kiên nhẫn (Patience). Làm cha mẹ thực sự cần kiên nhẫn, bởi đó là con đường dài tưởng chừng như vô tận với nhiều chông gai mà đòi hỏi bậc làm cha mẹ phải có tầm nhìn dài hạn. Tôi đã chứng kiến nhiều bậc phụ huynh trong một phút gian nan đã chọn đi đường tắt, để rồi sau này mới phát hiện ra đi tắt dẫn họ tới kết cục nguy hiểm. Đây là sự khởi đầu của kiểu "dạy con ngẫu hứng, tùy tiện" (chúng ta sẽ bàn thêm về điều này sau). Chẳng hạn, gần đây tôi có giúp một trường hợp mẹ chỉ biết dỗ con bằng ti mẹ, cho đến tận 15 tháng con vẫn hoàn toàn không biết tự đưa mình vào giấc ngủ, đêm con vẫn dậy 4–6 lần để ti. Bà mẹ tội nghiệp, kiệt sức than thở rằng cô ấy đã sẵn sàng để cai sữa cho con, nhưng chỉ muốn thôi thì chưa đủ. Bạn còn cần phải có kiên nhẫn để vượt qua được giai đoạn quá độ nữa.

Có con đồng nghĩa với bừa bãi và lộn xộn. Vì thế, bạn cũng cần phải kiên nhẫn để chịu đựng được ít nhất là sự thiếu ngăn nắp, sự rơi vãi và dấu tay con ở khắp mọi nơi trong nhà. Cha mẹ thiếu kiên nhẫn sẽ cảm thấy khó khăn với những lần thực hành đầu tiên của con. Làm gì có trẻ nào mới lần đầu tập cầm bình tự uống nước mà không làm đổ ra sàn? Dần dần, chỉ một chút rớt ra ngoài và cuối cùng con cũng có thể uống thành thạo, thành quả đó không thể đạt được chỉ sau một đêm, mà chắc chắn sẽ có đôi lần thất bại. Việc cho phép con bạn làm chủ các kỹ năng ăn uống trên bàn, học cách rót nước hoặc tự lau rửa, cho phép con đi quanh phòng khách với đầy rẫy những thứ con không được phép chạm vào – tất cả những việc đó đều cần có sự kiên nhẫn từ cha mẹ.

Những ông bố bà mẹ thiếu tính cách quan trọng này có thể vô tình tạo ra những ám ảnh ngay cả ở những trẻ còn rất nhỏ. Tara, cô bé 2 tuổi thừa hưởng rất nhiều từ bà mẹ siêu ngăn nắp, Cynthia. Bước chân vào ngôi nhà của bà mẹ này, khó có thể biết là nhà có trẻ nhỏ. Cynthia luôn quanh quẩn và theo sát con gái với một chiếc khăn ướt, lau mặt cho con, lau nước/ sữa con đánh đổ, xếp đồ chơi vào đúng chỗ ngay khi Tara vừa chơi xong. Tara thực sự đã trở thành một bản sao của mẹ: "dơ" là một trong những từ đầu tiên mà bé biết nói. Điều đó có thể sẽ rất dễ thương nếu

không có chuyện Tara sợ khám phá, mạo hiểm một mình và khóc khi có trẻ khác động vào người. Có thể, chúng ta đã không công bằng với con mình khi không cho phép con được làm những việc mà những trẻ khác vẫn làm: thi thoảng được ở dơ và nghịch ngợm một chút. Một bà mẹ P.C tuyệt vời mà tôi đã từng gặp thường tổ chức tối "Heo quậy" với các con, bữa tối không dùng thìa dĩa. Và có một điều kỳ lạ là: Khi chúng ta thực sự cho phép con được nghịch thoải mái, thì con lại không đi quá giới hạn như chúng ta tưởng.

Kiên nhẫn đặc biệt quan trọng khi bạn cố gắng thay đổi những thói quen xấu. Thông thường, trẻ càng lớn thì càng mất nhiều thời gian hơn. Tuy nhiên, bất chấp độ tuổi, bạn cần phải chấp nhận sự thật là thay đổi tốn thời gian – bạn không thể đốt cháy giai đoạn được.

Tỉnh táo (Consciousness). Tỉnh táo nhận biết tính cách của con là việc nên được bắt đầu ngay từ khi bé cất tiếng khóc chào đời. Phải luôn ý thức về góc nhìn của con. Tôi nói điều này theo cả nghĩa đen và nghĩa bóng: Hãy ngồi xuống ngang tầm mắt của con bạn. Hãy xem thế giới trông ra sao trong tầm mắt của trẻ. Chẳng hạn, bạn đưa con tới nhà thờ lần đầu tiên. Hãy cúi xuống; tưởng tượng quang cảnh từ chỗ ngồi hoặc từ cũi của trẻ nhỏ. Hãy hít một hơi. Hãy tưởng tượng xem hương hoặc nến có mùi như thế nào đối với cái mũi nhạy cảm của trẻ nhỏ. Hãy lắng tai nghe. Tiếng huyên náo của đám đông, tiếng hát của đội hợp xướng hát thánh ca, tiếng đàn organ ầm ĩ như thế nào? Liệu có phải là hơi to so với đôi tai của trẻ nhỏ không? Không phải tôi đang bảo bạn nên tránh xa những chỗ mới. Mà ngược lại, rất tốt khi cho con bạn tiếp xúc với địa điểm mới, âm thanh mới và con người mới. Nhưng nếu em bé của bạn khóc nhiều lần mỗi khi ở môi trường xa lạ, thì bạn, với vai trò là một ông bố/ bà mẹ tỉnh táo, sẽ biết rằng con đang nói cho bạn biết "Thế là quá nhiều. Xin hãy giảm bớt đi" hoặc "Hãy cho con thử vào tháng sau". Sự tỉnh táo giúp bạn kết nối và cho phép bạn hiểu con đúng lúc cũng như tin tưởng vào bản năng của bạn về con.

Tỉnh táo cũng có nghĩa là suy nghĩ thấu đáo mọi việc trước khi bạn lên kế hoạch và thực hiện. Đừng chờ thảm họa xảy ra, nhất là khi nó đã từng xảy ra rồi. Chẳng hạn, nếu sau vài ngày chơi chung, bạn thấy con và con của người bạn mình thường xuyên

chí chóe, và lúc nào kết thúc cũng là khóc lóc, thì hãy sắp xếp để con chơi cùng với một em bé khác – ngay cả khi bạn không thích mẹ của em bé này cho lắm. Ngày chơi phải thực sự là một ngày trẻ được nô đùa, thay vì bắt con bạn phải chơi cùng với đứa trẻ mà bé không thích hoặc không hòa hợp. Còn nếu bạn muốn ra ngoài để "tán gẫu" với mấy cô bạn thân thì hãy thuê một bảo mẫu và để con ở nhà.

Tỉnh táo có nghĩa là quan tâm tới những điều bạn nói cũng như những việc bạn làm với con và làm cho con – và phải nhất quán. Việc không nhất quán có thể khiến trẻ thấy bối rối. Vì thế nếu một ngày nào đó bạn nói "Không được ăn trong phòng khách", và tối hôm sau bạn lại phớt lờ khi con trai bạn đổ cả túi bim bim ra đi-văng, thì lời nói của bạn sẽ chẳng có ý nghĩa gì hết. Con sẽ "bắt bài" được bạn, và ai có thể trách con được chứ?

Cuối cùng, tỉnh táo có nghĩa là: thức giấc và ở bên cạnh con. Tôi đau khổ khi thấy tiếng khóc của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bị phớt lờ. Khóc là thứ ngôn ngữ đầu tiên mà trẻ nói. Quay lưng lại với trẻ có nghĩa là chúng ta đang nói rằng: "Con không quan trọng". Cuối cùng, những em bé không được quan tâm, chú ý sẽ thôi khóc, và chúng cũng ngừng phát triển luôn. Tôi đã chứng kiến rất nhiều cha mẹ để mặc cho con khóc vì muốn rèn luyện con ("Tôi không muốn làm hư con" hoặc "Khóc tí cho nở phổi!"). Và tôi cũng đã gặp những bà mẹ buông tay và nói "Chị con cần mẹ – con phải chờ thôi". Nhưng sau đó, họ lại bắt đứa trẻ chờ, chờ, chờ mãi. *Chẳng có lý do gì để phớt lờ trẻ cả.*

Con cái chúng ta cần chúng ta ở bên, cần chúng ta khỏe mạnh và thông thái, để chỉ cho chúng đường đi. Chúng ta là những người thầy tốt nhất của con, và trong ba năm đầu đời, chúng ta chính là người thầy duy nhất của con. Chúng ta phải là những ông bố bà mẹ P.C để con có thể phát triển tốt nhất.

Nhưng tại sao điều đó lại không phát huy tác dụng?

"Tại sao điều đó lại không phát huy tác dụng?" là một trong những câu hỏi phổ biến nhất mà các bậc phụ huynh hay hỏi. Dù người mẹ đang cố gắng ép đứa con mới

sinh ngủ nhiều hơn 2 tiếng mỗi lần, hoặc ép đứa con 7 tháng tuổi ăn dặm hay ép đứa con đã chập chững biết đi không được đánh bạn khác, thì phản ứng tôi thường được nghe thấy là "vâng, nhưng". "Vâng, tôi biết là chị đã bảo tôi phải đánh thức con vào ban ngày để con có thể ngủ vào buổi tối, nhưng…", "vâng, tôi biết chị đã bảo tôi là phải mất thời gian, nhưng…", "vâng, tôi biết chị đã bảo tôi phải cho con ra khỏi phòng khi con bắt đầu hiếu chiến, nhưng…". Đọc đến đây, hẳn các bạn cũng hiểu ý tôi muốn nói gì.

Những kỹ năng kết nối với trẻ của tôi *có tác dụng.* Bản thân tôi đã áp dụng với hàng nghìn em bé và tôi đã dạy cho biết bao ông bố bà mẹ khắp nơi trên thế giới này. Tôi không phải một người tạo ra kỳ tích. Chỉ là tôi biết việc mình làm và tôi đã tự mình trải nghiệm. Tôi biết rằng, cũng như người lớn, trẻ em cũng có một số em bé "khó tính" hơn những em bé khác. Và một số giai đoạn phát triển, ví dụ như khi trẻ mọc răng hoặc khi chuẩn bị được 2 tuổi, có thể hơi khó đối với cha mẹ, vì có những bệnh tật bất ngờ xảy ra. Nhưng gần như bất cứ vấn đề nào cũng có thể giải quyết bằng cách quay về những điều cơ bản. Khi vấn đề cứ dai dẳng, thường là vì một việc gì đó mà cha mẹ đã làm, hoặc vì thái độ của họ. Điều đó có vẻ khó nghe, nhưng hãy nhớ là tôi đang nói vì lợi ích của con bạn. Vì thế, nếu bạn đọc cuốn sách này vì muốn thay đổi một thói quen xấu và khôi phục lại sự đầm ấm cho gia đình nhưng dường như chẳng điều nào có tác dụng – kể cả những gợi ý của tôi – thì hãy tự hỏi mình những câu hỏi dưới đây. Nếu bạn trả lời "có" với bất kỳ nhận định nào thì chính bạn mới là người cần thay đổi hành vi và tư duy *của mình* để thực sự kết nối với con trẻ.

Bạn đang được đến đâu hay đến đó, thay vì đặt ra một nếp sinh hoạt. Nếu bạn đã đọc cuốn sách đầu tiên của tôi, hẳn bạn biết rằng tôi là một "tín đồ" của nếp sinh hoạt được lên lịch cẩn thận. (Nếu bạn chưa đọc, tôi sẽ đưa bạn đi lướt qua trong chương đầu tiên, chương về E.A.S.Y). Lý tưởng nhất là bạn bắt đầu từ ngày đưa đứa con bé nhỏ của bạn từ viện về nhà. Tất nhiên, nếu bạn không bắt đầu khi đó, bạn vẫn có thể đưa ra một nếp sinh hoạt vào 8 tuần, 3 tháng hoặc lâu hơn sau đó. Nhưng rất nhiều ông bố bà mẹ gặp vấn đề trong việc này, và trẻ càng lớn thì vấn đề họ gặp phải càng nhiều. Và đó chính là lúc tôi được gọi đến để nhờ giải cứu.

Em lần đầu làm mẹ. Sofia, con gái em được 8,5 tuần tuổi. Em rất lúng túng trong việc tạo nếp sinh hoạt cho con, vì con rất bất nhất. Và em hết sức lo lắng với thói quen ăn ngủ thất thường của con. Xin hãy cho em lời khuyên.

Đó là trường hợp kinh điển của việc đuổi theo trẻ, được đến đâu hay đến đó. Sofia chỉ là một em bé, em biết gì mà bất nhất. Tôi dám cá bà mẹ mới là người bất nhất, vì cô ấy đang "theo đuôi" đứa con mới hơn 8 tuần tuổi của mình – và một đứa trẻ sơ sinh thì biết gì về ăn với ngủ? Chúng chỉ biết những gì chúng ta dạy chúng. Người mẹ này nói rằng cô ấy đang cố gắng thiết lập một nếp sinh hoạt, thực sự là cô chưa làm gì. (Tôi sẽ nói về điều cô ấy nên làm trong Chương 1.) Việc duy trì nếp sinh hoạt đặc biệt quan trọng đối với trẻ nhỏ và trẻ chập chững biết đi. Chúng ta có nhiệm vụ hướng dẫn cho con mình, chứ không phải đuổi theo chúng. Chính chúng ta là người phải đặt ra giờ ăn, giờ ngủ cho con.

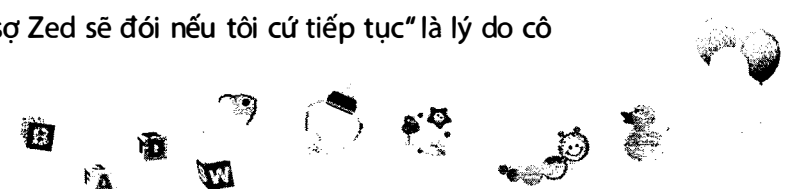
Bạn đang nuôi dậy con kiểu ngẫu hứng, tùy tiện. Giống như Nan vẫn luôn nói với tôi, *hãy bắt đầu ngay khi bạn có ý định*. Đáng tiếc là trong lúc nan giải, cha mẹ thi thoảng lại làm bất cứ việc gì để con nín. Thường thì "bất cứ việc gì" đó lại biến thành một thói quen xấu mà sau này họ lại phải tìm cách "chữa trị" – và đó chính là kiểu nuôi dậy con ngẫu hứng – tùy tiện. Chẳng hạn, khi bé Tommy, 10 tuần tuổi, không chịu ngủ vì mẹ cậu bé bỏ lỡ các dấu hiệu buồn ngủ – thời điểm con mệt và sẵn sàng để tự ngủ, mẹ cậu bé lại phải bế đi rong, vỗ về và ru em. Và bạn biết sao không? Điều đó có tác dụng. Tommy ngủ luôn trong tay mẹ. Ngày hôm sau khi cậu bé mới chỉ khóc lóc một chút ở trong cũi vào giờ ngủ trưa, người mẹ lại bế cậu bé lên để vỗ về. Có thể bản thân người mẹ cũng cảm thấy dễ chịu với việc đó – cảm thấy thật tuyệt khi đứa con bé bỏng rúc vào người mình. Nhưng ba tháng sau, hoặc có thể sớm hơn, tôi dám cá là mẹ của Tommy sẽ thấy tuyệt vọng, không ngừng hỏi tại sao con trai lại "ghét cái cũi" hoặc "không chịu đi ngủ nếu không được vỗ về" như thế. Và đó không phải là lỗi của Tommy. Chính người mẹ đã vô tình khiến cho cậu bé quen với việc cứ phải được đu đưa và phải có hơi ấm của mẹ mới ngủ được. Giờ Tommy cho đó là điều bình thường. Con không thể tự ngủ nếu không có sự giúp đỡ từ mẹ, và con cũng không thích chiếc cũi vì không có ai dạy cho con biết ở trong đó thoải mái ra sao.

Bạn không hiểu được các tín hiệu của con. Có mẹ gọi cho tôi trong lúc tuyệt vọng mà hỏi rằng: "Con em trước đây quen theo nếp sinh hoạt, nhưng giờ lại không, làm thế nào để em có thể đưa con trở về như trước được?" Khi tôi nghe thấy bất kỳ phiên bản nào của cụm từ *trước đây quen… nhưng giờ lại không*, điều đó không chỉ có nghĩa là cha mẹ đang để con nắm quyền kiểm soát, mà còn có nghĩa là họ đang quan tâm tới cái đồng hồ (hoặc nhu cầu của chính họ) hơn là tới con. Họ đang không hiểu ngôn ngữ cơ thể của con, không phân biệt được các loại tiếng khóc của con. Ngay cả khi trẻ bắt đầu học nói, thì việc quan sát trẻ cũng vẫn rất quan trọng. Chẳng hạn, một đứa trẻ dễ nổi cáu cũng không bao giờ vừa bước vào phòng đã xông vào đánh các bạn chơi cùng. Mà sự cáu giận của trẻ sẽ tăng dần, và cuối cùng mới bùng phát. Cha mẹ thông minh học cách tìm kiếm những dấu hiệu và điều hướng năng lượng của con trước khi nó bùng nổ.

Bạn không hiểu rằng trẻ nhỏ liên tục thay đổi. Tôi cũng hay nghe thấy cụm từ "đã quen" khi cha mẹ không nhận ra là đã đến lúc thay đổi. Đứa trẻ 4 tháng tuổi phải tuân theo một nếp sinh hoạt được thiết kế cho 3 tháng đầu (xem Chương 1) sẽ trở nên cáu gắt. Em bé 6 tháng tuổi trước đây ngủ rất ngoan có thể bắt đầu tỉnh dậy lúc đêm nếu cha mẹ không cho bé ăn dặm. Sự thật là chỉ có một thứ diễn ra trong hành trình nuôi dậy con cái, đó là thay đổi (xem thêm ở Chương 10).

Bạn đang tìm kiếm một giải pháp dễ dàng. Trẻ càng lớn thì càng khó phá vỡ những thói quen đã được hình thành do cách nuôi dậy ngẫu nhiên của người lớn, dù là ti đêm, hay không chịu ngồi ở ghế ăn để ăn cho đàng hoàng. Nhưng nhiều ông bố bà mẹ lại đi tìm "thuốc thần". Chẳng hạn, Elaine hỏi tôi cách cho con học bú bình, nhưng sau đó lại khăng khăng cho rằng chiến lược của tôi không có hiệu quả. Câu hỏi đầu tiên tôi vẫn luôn hỏi là: "Em tập cho con ti bình trong bao lâu?" Elaine đã thừa nhận là "Em đã thử làm với mỗi bữa sáng, nhưng sau đó con không chịu nên em bỏ cuộc". Sao cô ấy lại từ bỏ sớm như thế? Là vì cô ấy muốn có kết quả ngay. Tôi đã phải nhắc cô ấy nhớ về chữ P trong P.C: Phải kiên nhẫn.

Bạn không thực sự quyết tâm thay đổi. Một vấn đề khác của Elaine là cô ấy không chịu làm đến cùng. "Nhưng em sợ Zed sẽ đói nếu tôi cứ tiếp tục" là lý do cô



giải thích với tôi. Nhưng chuyện đâu chỉ có vậy: Cô nói cô muốn chồng có thể cho Zed (5 tháng) ăn, nhưng lại cũng không muốn từ bỏ lãnh địa độc quyền cho con ti mẹ của mình. Nếu bạn đang cố gắng giải quyết một vấn đề, bạn cần thực sự phải có ý muốn và quyết tâm cũng như sự kiên nhẫn và khả năng chịu đựng đến cùng. Hãy lập kế hoạch và tuân thủ theo kế hoạch đó. Đừng quay trở lại cách cũ, và cũng đừng thử những thủ thuật mới. Nếu bạn kiên trì với một giải pháp, giải pháp đó sẽ có tác dụng... Hãy kiên nhẫn. Tôi cần nhắc đi nhắc lại rằng: Bạn cần phải kiên nhẫn với cách mới như bạn đã từng kiên nhẫn với cách cũ. Rõ ràng, một số bé có tính khí có thể khó thay đổi hơn những em khác (xem Chương 2); nhưng gần như tất cả trẻ đều phản kháng khi chúng ta thay đổi nếp sinh hoạt của chúng (người lớn cũng vậy thôi!). Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì thực hiện, và không liên tục thay đổi các nguyên tắc thì trẻ sẽ sớm quen với cách mới.

Đôi khi cha mẹ lại tự đánh lừa mình. Họ cứ khăng khăng cho rằng họ đã thực hiện một thủ thuật mới nào đó được 2 tuần rồi – giả dụ như phương pháp bế lên/đặt xuống (BL/ ĐX) của tôi (xem Chương 6) – và không phát huy tác dụng. Tôi biết điều đó là không đúng, vì sau tối đa là một tuần, BL/ ĐX đã phát huy tác dụng với bất kỳ em bé nào, bất kể tính khí của em bé đó ra sao. Và chắc chắn, khi tôi hỏi họ, tôi có thể thấy đúng là họ đã thử áp dụng phương pháp BL/ ĐX trong 3 hoặc 4 ngày, và nó có tác dụng thật, nhưng vài ngày sau, khi trẻ thức giấc vào lúc 3 giờ sáng, họ không còn làm theo kế hoạch ban đầu nữa. Bực bội, họ lại thử một cách khác thay thế. "Chúng tôi quyết định để mặc cho con khóc – mọi người đều bảo thế". Tôi không bảo thế, điều đó chỉ khiến con cảm thấy mình bị bỏ rơi thôi. Đứa trẻ tội nghiệp khi đó không chỉ bối rối vì bố mẹ thay đổi các quy tắc, mà còn cảm thấy sợ hãi.

Nếu bạn không thực hiện một việc tới cùng thì đừng bao giờ làm. Nếu bạn không thể tự mình thực hiện, thì hãy tìm người thay thế – chồng bạn, mẹ bạn, mẹ chồng bạn hoặc một người bạn tốt của bạn. Nếu không thì bạn chỉ đẩy con vào cuộc hành xác khóc mệt lả, và cuối cùng là cho con lên giường (xem thêm về vấn đề này ở Chương 5 và Chương 7).



Bạn đang thử nghiệm những việc không phù hợp với gia đình hoặc tính cách của bạn. Khi gợi ý một nếp sinh hoạt, hoặc chiến lược để phá bỏ một tật xấu nào đó, tôi có thể nhìn thấy ngay là điều này sẽ có tác dụng với ai, bố hay mẹ – một người nguyên tắc hơn còn một người lại dễ dãi hơn, hoặc tệ hơn, là nạn nhân của những triệu chứng "tội con/khổ thân con"(xem trang 247). Một số bà mẹ (hoặc một số ông bố) sẽ nói ngay với tôi rằng: "Tôi không muốn con khóc". Thực tế là tôi không nói về việc bắt con phải như thế nào hoặc phải làm gì, mà tôi cũng không đồng tình việc để con khóc. Tôi không đồng quan điểm với việc bỏ rơi con để con chơi một mình, cho dù là trong một khoảng thời gian ngắn tới mức nào. Trẻ con cần sự giúp đỡ của người lớn, và chúng ta cần phải ở bên để giúp đỡ trẻ, đặc biệt là khi bạn đang cố gắng để xóa bỏ những tác hại của việc nuôi dậy con ngẫu hứng, đây một việc khó khăn. Nếu bạn không thấy thoải mái khi thực hiện một phương pháp nào đó, thì hoặc là đừng làm, hoặc nếu làm thì tìm cách để tự vực tinh thần của mình bằng cách nhờ người bạn đời mạnh mẽ hơn đảm đương nhiệm vụ giúp bạn trong một thời gian, hoặc nhờ mẹ đẻ, mẹ chồng hoặc một người bạn thân giúp đỡ.

Cái gì không hỏng, không cần phải sửa. Gần đây tôi nhận được một bức thư của cặp vợ chồng có con mới 4 tháng tuổi: "Con tôi ngủ suốt đêm, nhưng con chỉ uống khoảng 700ml sữa. Sách có nói là con phải uống khoảng 900 – 1.000 ml. Làm thế nào để con uống thêm?" Có bao nhiêu bà mẹ khao khát con ngủ suốt cả đêm? Vấn đề của cô ấy là con cô ấy không giống như sách của tôi. Có thể con cô ấy nhỏ hơn mức trung bình. Không phải ai cũng lớn lên trong gia đình Shaq O'Neal[1] đâu ạ! Nếu cân nặng của con không làm bác sỹ lo lắng thì lời khuyên của tôi là cứ bình tĩnh và chỉ cần quan sát con là đủ. Có thể trong một hoặc hai tuần tới, con sẽ bắt đầu thức dậy vào ban đêm, và đó có thể là dấu hiệu cho thấy cần phải cho con ti thêm sữa vào ban ngày, nhưng hiện tại, chẳng có vấn đề gì cả.

Bạn có những kỳ vọng phi thực tế. Một số cha mẹ có suy nghĩ phi thực tế về việc có con là như thế nào. Thường thì họ rất thành công trong công việc, là những người lãnh đạo tài ba, thông minh và sáng tạo, và họ coi việc có con như một thay đổi lớn

[1] Shaq O' Neal (6/3/1972): Huyền thoại bóng rổ người Mỹ, cao 2,16 m.

trong đời, mà quả thật là thế. Nhưng đó cũng là một con đường hoàn toàn khác, vì kéo theo nó là một trách nhiệm nặng nề: nuôi dậy một con người. Khi bạn có con, bạn không thể quay trở lại cuộc sống trước đây như chưa có gì xảy ra. Đôi khi trẻ cần ăn vào ban đêm. Không thể "xử lý" trẻ bằng hiệu suất mà bạn áp dụng cho các dự án trong công việc được. Trẻ không phải là những cỗ máy nhỏ mà bạn có thể lập trình. Chúng đòi hỏi sự chăm sóc, sự tỉ mỉ và cần rất nhiều yêu thương. Ngay cả khi bạn có người giúp, bạn cũng cần phải hiểu con mình, và điều đó lại đòi hỏi phải có thời gian và công sức. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng dù con bạn hiện tại đang ở giai đoạn nào – tốt hay xấu – thì giai đoạn đó cũng sẽ qua. Trên thực tế, như chúng tôi nói trong chương cuối, ngay khi bạn nghĩ bạn đã quen được thì mọi thứ lại bắt đầu thay đổi.

Về cuốn sách này... và các kỳ Olympic phát triển

Trong cuốn sách này tôi đã chia nhỏ lời khuyên và thay đổi các kỹ thuật tùy theo nhóm tuổi – từ lúc lọt lòng tới 6 tuần tuổi, từ 6 tuần tuổi tới 4 tháng tuổi, từ 4 tháng tuổi tới 6 tháng tuổi, từ 6 tháng tuổi tới 9 tháng tuổi, từ 9 tháng tuổi tới 1 tuổi, từ 1 tuổi tới 2 tuổi, từ 2 tuổi tới 3 tuổi. Ý định của tôi là giúp bạn hiểu hơn về cách con bạn nghĩ và nhìn nhận thế giới. Tôi không trình bày tất cả các nhóm tuổi trong từng chương – mà trình bày theo vấn đề thảo luận. Chẳng hạn, trong Chương 1, Chương về E.A.S.Y, tôi sẽ chỉ nói về 5 tháng đầu tiên vì đó là thời điểm cha mẹ hay hỏi về nếp sinh hoạt, trong khi ở Chương 4, chương về vấn đề ăn uống của trẻ lớn hơn một chút, tôi lại bắt đầu từ 6 tháng, thời điểm mà cha mẹ bắt đầu cho trẻ ăn dặm.

Bạn sẽ nhận thấy là các khoảng tuổi đều rất rộng. Điều đó cho phép sự thay đổi, biến động ở trẻ. Hơn nữa, tôi không muốn độc giả của mình bước vào "các kỳ Olympic phát triển", so sánh sự phát triển hoặc các vấn đề của trẻ này với trẻ khác, hoặc lo lắng nếu con họ không đúng như sơ đồ về một độ tuổi cụ thể nào đó. Rất nhiều lần tôi thấy các nhóm mẹ có con sinh gần thời điểm với nhau. Các mẹ ngồi nói chuyện gẫu với nhau, nhưng tôi có thể thấy họ vẫn đang quan sát con của nhau, so sánh và băn khoăn. Nếu một mẹ không nói gì, tôi gần như vẫn có thể "nghe" được suy nghĩ của cô ấy: "Tại sao Claire của mình chỉ kém hơn Emmanuel có 2 tuần mà lại



nhỏ hơn hẳn? Và nhìn Emmanuel kìa, thằng bé đã chống tay tập ngồi – tại sao Claire vẫn chưa?" Trước tiên, đối với một đứa trẻ 3 tháng tuổi, hai tuần có nghĩa là rất nhiều – đó là một phần sáu "cuộc đời" của bé rồi! Thứ hai, việc đọc bảng tuổi nói chung có thể khiến cha mẹ thêm kỳ vọng. Thứ ba, trẻ có khả năng và thế mạnh khác nhau. Claire có thể chậm biết đi hơn Emmanuel (hoặc có thể không – nói điều này còn quá sớm), nhưng bé lại có thể biết nói sớm hơn.

Tôi khuyên bạn nên đọc tất cả các giai đoạn, vì những vấn đề có thể kéo dài– những lo lắng lúc trẻ 2 tháng tuổi sẽ không tự biến mất vào tháng thứ 5 hoặc thứ 6. Ngoài ra, con bạn còn có thể phát triển nhanh hơn ở một lĩnh vực cụ thể nào đó, thế nên, sẽ tốt hơn khi hiểu được điều gì đang chờ đợi bạn phía trước.

Tôi tin rằng có những "thời điểm vàng" – độ tuổi thích hợp nhất để dạy một kỹ năng cụ thể nào đó, ví dụ như ngủ một mạch suốt đêm, hoặc để đưa một yếu tố mới nào đó vào cuộc sống của con bạn, chẳng hạn dạy con ti bình hay cho con ngồi trên ghế ăn. Đặc biệt là khi trẻ bước vào giai đoạn chập chững, nếu bạn không bắt đầu các việc vào những thời điểm tối ưu, chắc chắn bạn sẽ phải đối mặt với một cuộc vật lộn về quyền lực. Bạn cần phải lập kế hoạch trước. Nếu bạn vẫn chưa biến kỹ năng của con, như mặc quần áo hay ngồi bô, thành những trò chơi hoặc những trải nghiệm thú vị, nhiều khả năng con bạn sẽ do dự trước những trải nghiệm mới.

Tiếp theo sẽ là gì?

Chúng tôi đã cố gắng tổng hợp và phân tích tất cả các vấn đề bạn có thể gặp phải trong quá trình nuôi con vào cuốn sách này, do đó sách không thể không dày. Tất cả các chương đều tập trung vào các vấn đề, nhưng mỗi chương mỗi khác, được cấu trúc theo cách giúp bạn không chỉ hiểu những điều cơ bản, mà còn có thể hiểu được cách tôi nhìn nhận những thách thức khác nhau của việc làm cha làm mẹ.

Trong mỗi chương, bạn sẽ tìm thấy rất nhiều điểm đặc biệt: những truyền miệng dân gian về việc nuôi dậy con, các danh sách, những ô, cột thông tin tổng kết các "mẩu" thông tin quan trọng và những ví dụ thực tế – những câu chuyện có thật. Trong tất cả các trường hợp nghiên cứu và khi tôi in lại các bài đăng trên web, các

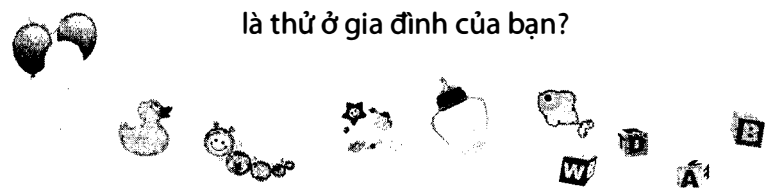


bức thư điện tử, tên tuổi và các chi tiết nhận diện đều được thay đổi. Tôi đã cố gắng cô đọng những lo lắng thường gặp nhất của các ông bố bà mẹ, sau đó chia sẻ với bạn các kiểu câu hỏi tôi vẫn thường nhận được để xác định chuyện gì đang xảy ra. Giống như một người giải quyết vấn đề xâm nhập vào một công ty để phân tích tại sao (công ty) không vận hành trôi chảy, tôi phải xác định thành phần tham gia gồm những ai, họ cư xử như thế nào và chuyện gì đã xảy ra trước khi có một khó khăn cụ thể nào đó. Sau đó tôi sẽ phải đề xuất một cách làm khác, cách này sẽ đem lại kết quả khác so với những gì họ vẫn đang nhận được. Bằng cách dẫn dắt bạn theo cách tôi nghĩ về những khó khăn của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ và cách tôi lập kế hoạch, bạn có thể trở thành người giải quyết vấn đề trong chính gia đình mình. Như tôi nói trước đó, mục tiêu của tôi là làm cho bạn nghĩ theo cách tôi nghĩ, để bạn có thể tự mình giải quyết được các vấn đề trong gia đình mình.

Bạn có thể đọc cuốn sách này từ đầu tới cuối, hoặc chỉ tìm kiếm những vấn đề mà bạn quan tâm và đọc những phần đó. Tuy nhiên, nếu bạn vẫn chưa đọc những cuốn sách trước của tôi, tôi thành thật khuyên rằng bạn nên đọc ít nhất Chương 1 và Chương 2 – hai chương tổng kết lại triết lý chăm sóc trẻ, và có tác dụng giúp bạn phân tích được tại sao vấn đề lại xuất hiện ở các độ tuổi khác nhau. Các chương từ Chương 3 đến Chương10 tập trung sâu vào ba vấn đề mà cha mẹ quan tâm nhất, đó là: ăn, ngủ và hành vi.

Nhiều bạn bảo tôi đọc sách vì yêu cái khiếu hài hước của tôi, và tôi hứa với các bạn sách này sẽ không thiếu đi sự hài hước đó. Suy cho cùng, nếu chúng ta không thể nhớ để cười và không thể nhớ để ấp ủ những khoảnh khắc yên bình và yêu thương (ngay cả khi chúng không dài quá 5 phút mỗi lần) thì việc nuôi dậy con cái vốn dĩ đã khó khăn chẳng phải sẽ vượt quá sức chịu đựng hay sao?

Bạn có thể ngạc nhiên vì một số gợi ý của tôi, và có thể không tin là chúng sẽ phát huy tác dụng, nhưng tôi có rất nhiều ví dụ để chứng minh chúng đã được áp dụng thành công ở những gia đình khác ra sao. Vậy thì tại sao lại không thể ít nhất là thử ở gia đình của bạn?



1

E.A.S.Y dễ mà không dễ (nhưng rất hiệu nghiệm)

Đưa con vào một lịch sinh hoạt phù hợp

Món quà E.A.S.Y

Mỗi người thường có một thói quen riêng, có thể dậy vào một giờ nhất định và trình tự hoạt động một ngày là không thay đổi: tập thể dục, tắm, ăn sáng, đi làm. Và khi cái trình tự đó bị phá vỡ, một ngày của bạn sẽ bị đảo lộn và bạn cảm thấy không ổn chút nào. Tương tự, bạn có thể ăn trưa vào một giờ nhất định, ăn tối cũng vậy, kể cả kết thúc ngày làm việc, cách bạn đi ngủ có thể cũng là những trình tự cố định và không thay đổi mỗi ngày. Cái đó là thói quen các bạn ạ, và nếu một trong những thứ đó bị lệch đi, bạn thấy đói cồn cào, mệt thậm chí mất ngủ và như bị lạc lối không biết phải làm gì.

Thường thì mọi người có nhu cầu về nếp sinh hoạt khác nhau. Có những người mọi sinh hoạt trong ngày của họ đã được lên sẵn từ trước. Nhưng cũng có những

tâm hồn tự do thích phản ứng theo bản năng. Nhưng ngay cả những "người ngẫu hứng" cũng thường phải có một nếp sinh hoạt nào đó trong ngày. Tại sao? Vì con người, cũng như hầu hết những loài động vật khác, đều phát triển khi biết bằng cách nào và khi nào các nhu cầu của họ được đáp ứng và biết được điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Tất cả chúng ta đều muốn biết chắc một chút về cuộc sống của mình.

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cũng như vậy. Khi một bà mẹ đưa con từ viện về nhà, tôi thường gợi ý thực hiện nếp sinh hoạt ngay lập tức. Tôi gọi nếp sinh hoạt đó là E.A.S.Y, từ ghép các chữ cái đầu để chỉ một chuỗi các sự kiện đã được định trước, phản ánh cuộc sống của con người: Eat – ăn, Activity – hoạt động và Sleep – ngủ, việc này đem lại cho bạn – You – thời gian thư giãn. Đây không phải là thời gian biểu, vì bạn không thể ép con đúng giờ. Đó chỉ là một trình tự sinh hoạt khiến một ngày được sắp xếp, giúp cho gia đình nhất quán. Điều này là vô cùng quan trọng vì tất cả chúng ta, cả người lớn, trẻ nhỏ, kể cả trẻ sơ sinh, đều phát triển dựa trên những việc có thể định trước. Tất cả mọi người đều có lợi: Trẻ biết chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo. Các anh, chị, em sẽ có thêm thời gian bên bố mẹ, và những ông bố bà mẹ ít căng thẳng hơn vì họ đã có thêm thời gian cho bản thân.

Thực ra tôi đã thực hiện E.A.S.Y rất lâu trước khi tôi đặt tên cho nó. Lần đầu tiên bắt đầu chăm sóc cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ hơn 20 năm trước, tôi đã thấy việc có một nếp sinh hoạt rất có ý nghĩa. Trẻ cần được chúng ta chỉ bảo – và duy trì những điều chỉ dạy đó. Việc học hiệu quả nhất khi được lặp đi lặp lại. Tôi cũng đã giải thích tầm quan trọng của nếp sinh hoạt với những ông bố bà mẹ mà tôi đã làm việc cùng, để họ có thể thực hiện khi không có tôi. Tôi lưu ý họ phải đảm bảo để con họ luôn có một hoạt động nào đó sau ăn thay vì đi ngủ ngay, để con họ không đánh đồng ăn với ngủ. Khi con có thể đoán trước được điều gì sẽ xảy ra và cuộc sống trở nên êm ả, hầu hết con trở thành đứa trẻ ăn ngoan, nên con có thể học cách chơi một mình trong một khoảng thời gian tăng dần, và con cũng có thể tự ngủ mà không cần bú bình hay bú mẹ, và cũng không cần bố mẹ phải bế ru. Khi những em bé đó lớn lên, biết đi và vào học mẫu giáo, tôi vẫn giữ liên lạc với cha mẹ các bé, và họ vẫn thông tin cho tôi để biết rằng con họ không chỉ phát triển cùng với những



nếp sinh hoạt thường nhật đó, mà con còn tự tin vào bản thân và tin tưởng rằng cha mẹ sẽ ở bên khi con cần. Bản thân cha mẹ cũng học được cách nắm bắt những dấu hiệu của con bằng cách cẩn thận quan sát ngôn ngữ cơ thể và lắng nghe tiếng khóc. Vì có thể "kết nối" được với con, họ sẽ cảm thấy được trang bị tốt hơn để xử lý những giai đoạn chông gai trên con đường nuôi dậy con cái.

Với E.A.S.Y, bạn không phải chạy theo con, mà bạn nắm quyền kiểm soát. Bạn quan sát con cẩn thận, kết nối được những tín hiệu của con, nhưng bạn là người đưa đường chỉ lối, nhẹ nhàng khuyến khích con theo những điều bạn biết chắc chắn là sẽ giúp con phát triển: ăn uống, hoạt động ở mức độ phù hợp và sau đó là ngủ điều độ. Bạn chính là người hướng dẫn của con bạn. Bạn đặt ra tốc độ.

E.A.S.Y giúp cha mẹ, đặc biệt là những người lần đầu làm cha mẹ, có được tự tin để biết rằng họ hiểu con, vì họ sẽ nhanh chóng học được cách phân biệt những loại tiếng khóc của con mình.

"Vợ chồng tôi đưa Lily vào nếp E.A.S.Y từ 10 tuần tuổi, và cuộc sống trở nên vô cùng dễ chịu, có kiểm soát và gia đình vui vẻ. Nhờ được ngủ đủ, Lily phát triển nhanh chóng và trở thành một em bé cực kỳ dễ chịu", trích thư một mẹ gửi tôi. Tôi đã chứng kiến

Tại sao lại thực hiện E.A.S.Y?

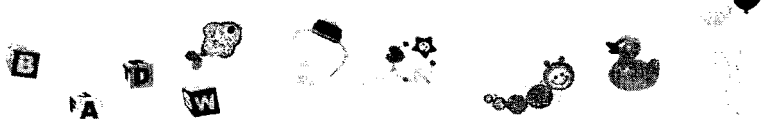
E.A.S.Y là trình tự đơn giản để con cùng gia đình trải qua mỗi ngày, bao gồm các chu trình lặp đi lặp lại của mỗi một chữ cái. Các chữ cái E, A và S có liên quan tới nhau – thay đổi một yếu tố sẽ ảnh hưởng đến các yếu tố còn lại. Dù con có lớn lên và sẽ thay đổi nhưng thứ tự các hoạt động vẫn không thay đổi:

***Eat** – Ăn*. Một ngày của con bạn bắt đầu bằng việc ăn, bao gồm từ việc chỉ ăn sữa tới việc vừa ăn sữa vừa ăn dặm vào lúc 6 tháng. Khi sinh hoạt theo lịch EASY, con sẽ tránh được việc ăn quá ít – hay quá nhiều.

Activity – Hoạt động. Trẻ sơ sinh tự tiêu khiển bằng cách ê a hóng chuyện hoặc đơn giản chỉ là nhìn những vật xung quanh. Nhưng khi con bạn lớn hơn, bé sẽ tương tác nhiều hơn với môi trường và sẽ cử động nhiều hơn. Khi áp dụng nếp sinh hoạt EASY, trẻ không bị kích thích thái quá dẫn đến ức chế thần kinh và khó ngủ.

***Sleep** – Ngủ*. Ngủ giúp con bạn phát triển. Hơn nữa, ngủ đủ vào ban ngày sẽ giúp trẻ ngủ sâu hơn vào ban đêm vì một người muốn ngủ ngon thì phải được thư thái, thoải mái.

Your time – Thời gian của bạn. Nếu con bạn không thực hiện nếp sinh hoạt, thì con sinh hoạt mỗi ngày một khác và không thể đoán trước được. Không chỉ con khổ sở, mà bạn cũng không có thời gian dành cho bản thân.



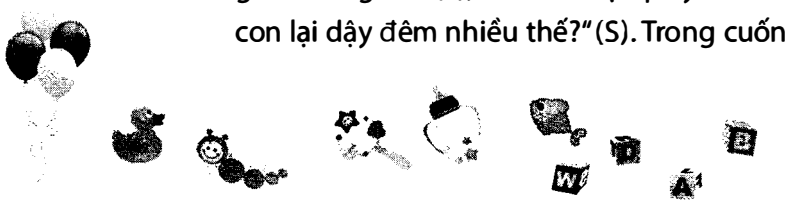
rất nhiều lần khi cha mẹ áp dụng nếp sinh hoạt E.A.S.Y thì họ nhanh chóng nhận ra ngay con họ cần gì và muốn gì vào những thời điểm trong ngày. Giả sử bạn vừa mới cho con bạn ăn (eat/E) và con đã thức được 15 phút (activity/A), sau đó con bắt đầu khó chịu, có thể khóc. Nhiều khả năng là con buồn ngủ (chữ S), vì vậy thay vì cho con ăn để con nín khóc (E), bạn sẽ đặt con vào giường để NGỦ (sleep/S). Ngược lại, nếu con đã chợp mắt được một tiếng (sleep/S), và bạn đã có một chút thời gian cho bản thân (your-time/Y), khi con thức dậy, thì không còn nghi ngờ gì nữa, ngay cả khi con không khóc (nhất là nếu con nhỏ hơn 6 tuần tuổi) thì chắc chắn là con đang đói, bạn cho con ăn (E). Và chu trình E.A.S.Y lại bắt đầu.

Hãy ghi chép!

Cha mẹ ghi chép về ăn ngủ của con họ sẽ ít gặp rắc rối với việc thiết lập và tuân thủ nếp sinh ngay từ đầu. Ghi chép giúp cha mẹ quan sát tốt hơn và có cái nhìn tổng quan về chu trình sinh hoạt của con. Bạn sẽ thấy các qui luật một cách rõ ràng và sự liên quan mật thiết giữa ăn và ngủ: những ngày con ngủ tốt con cũng sẽ ăn tốt hơn, ngoan, ít khóc hơn và ngược lại, những ngày con ăn tốt thì con sẽ ngủ lâu hơn, ngoan và ít quấy.

Khi E.A.S.Y có vẻ khó thực hiện

Khi chuẩn bị viết cuốn sách này, tôi đã đọc lại câu chuyện của hàng nghìn em bé đã cùng tôi đồng hành và các câu hỏi của cha mẹ gửi tôi qua điện thoại, thư điện tử hoặc web. Mục tiêu của tôi là xác định những trở ngại phổ biến mà các bố mẹ thường thiết lập nếp sinh hoạt cho con. Thế nhưng các câu hỏi nhận được lại không về tổng thể của chu trình sinh hoạt EASY, thay vào đó, câu hỏi của họ thường tập trung vào một trong những vấn đề riêng lẻ của từng hành động trong chu trình này, câu hỏi về từng chữ cái hình thành nên E.A.S.Y. Họ có thể hỏi: "Sao con bú trong thời gian rất ngắn?" (E), "Sao con lại quấy và không hứng thú với đồ chơi?" (A) hoặc "Sao con lại dậy đêm nhiều thế?" (S). Trong cuốn sách này, tôi giải quyết một loạt những

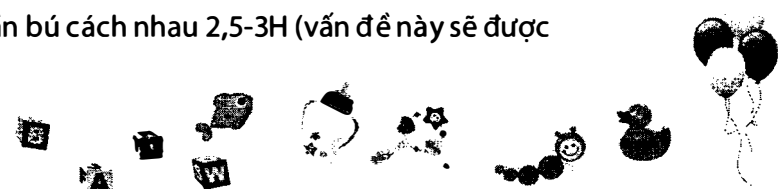


câu hỏi như vậy và đưa ra gợi ý để xử lý từng vấn đề cụ thể – toàn bộ Chương 3 và Chương 4 được dành để nói về vấn đề ăn uống, còn Chương 5 đến Chương 7 được dành để nói về vấn đề ngủ. Nhưng trước tiên chúng ta cũng cần phải hiểu rằng ba vấn đề này có liên quan và có ảnh hưởng lẫn nhau: chính là nội dung của chương này. Ăn có ảnh hưởng tới ngủ và chơi; thời gian và hoạt động chơi có ảnh hưởng tới ăn và ngủ; ngủ có ảnh hưởng tới ăn và chơi– và đương nhiên cả ba vấn đề đều ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Nếu không có một nếp sinh hoạt định trước thì mọi thứ trong cuộc sống của trẻ đều rối tung lên. Và giải pháp là E.A.S.Y.

Tuy vậy, các bố mẹ vẫn nói với tôi rằng thực hiện E.A.S.Y không hề dễ. Dưới đây là một phần trao đổi của Cathy, mẹ của hai bé, Carl một tháng và Natalie 22 tháng tuổi. Bức thư thể hiện sự bối rối và khó khăn mà cha mẹ hay gặp phải:

> Con gái lớn của em, Natalie, ngủ rất ngoan (ngủ từ 7 giờ tối tới 7 giờ sáng, tự ngủ, ngủ ngày tốt). Với Natalie hầu như em không phải "huấn luyện" nhưng với Carl, em cần lịch sinh hoạt mẫu để hướng dẫn cho Carl. Carl bú mẹ hoàn toàn nên em sợ con quen với việc cứ bú mới ngủ, và thi thoảng em không phân biệt được tiếng khóc vì mệt mỏi, đói hay đầy bụng. Em cần một lịch sinh hoạt chung để biết khi nào em nên ở bên cạnh Carl, vì Natalie cũng cần mẹ quan tâm rất nhiều trong ngày! Cuốn sách (đầu tiên) của chị Tracy có nói về bao nhiêu thời gian dành cho từng hoạt động E.A.S, nhưng em thấy khó có thể liên hệ thực tiễn trong ngày và đêm ở gia đình.

Thực ra Cathy rất chủ động khi cô nhận ra vấn đề nằm ở sự không nhất quán, và rằng cô ấy không có khả năng phân biệt các tín hiệu của Carl. Và Cathy biết rằng giải pháp cho vấn đề của mình là thực hiện nếp sinh hoạt. Và cũng như nhiều bố mẹ khác từng đọc về E.A.S.Y, Cathy chỉ cần được củng cố tinh thần và được giải thích rõ hơn. Sau khi tôi nói chuyện với Cathy, chị đã không mất quá nhiều thời gian để đến được thành công, bởi Carl lúc đó mới 1 tháng tuổi, vẫn còn nhỏ để sớm thích nghi với một nếp sinh hoạt mới. Ngoài ra, với xuất phát điểm 3,2 kg khi sinh, tôi chắc chắn cậu bé sẽ không gặp vấn đề gì khi các lần bú cách nhau 2,5-3H (vấn đề này sẽ được

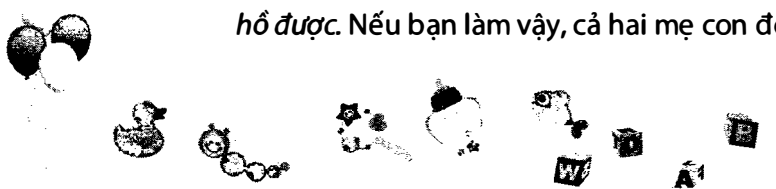


bàn thêm sau). Ngay sau khi người mẹ áp dụng cho Carl nếp sinh hoạt E.A.S.Y, chị đã có thể đoán biết chính xác nhu cầu của con. (Xem nếp sinh hoạt mẫu cho trẻ 4 tuần tuổi ở trang 34.)

Tất cả các em bé đều cần có nếp sinh hoạt, nhưng một số thích nghi và ổn định dễ hơn những trẻ khác. Con đầu của Cathy, Natalie, giờ đã biết đi, là một đứa trẻ dễ tính và dễ thích nghi – tôi gọi đó là những em bé Thiên Thần. Điều đó lý giải tại sao cô bé lại ngủ ngoan và ngủ sâu, đồng thời cũng giải thích tại sao Cathy lại không nhớ được làm cách nào cô có thể "huấn luyện" được con như vậy. Nhưng Carl lại là kiểu trẻ nhạy cảm hơn, và tôi vẫn hay gọi đó là em bé Nhạy Cảm. Những đứa trẻ kiểu này, dù chỉ mới 1 tháng tuổi cũng có thể quấy khóc chỉ vì ánh sáng quá chói, hay vì khi cho con bú, mẹ đặt đầu con hơi thấp hơn so với mọi ngày. Như trình bày chi tiết trong Chương 2, tính khí có ảnh hưởng tới cách trẻ phản ứng với mọi thứ trong cuộc sống. Có những trẻ cần được ăn trong yên tĩnh, hoạt động ít kích thích hơn hoặc cần một phòng thật tối để ngủ. Nếu không, trẻ sẽ trở nên kích động thái quá, và sẽ phản ứng chống lại nếp sinh hoạt.

Khi áp dụng với những trẻ dưới 4 tháng tuổi, cha mẹ cũng có thể gặp vấn đề nếu họ không điều chỉnh E.A.S.Y cho phù hợp với điều kiện đặc biệt, ví dụ như sinh non (xem cột thông tin bên lề trang 37) hoặc vàng da (cột thông tin bên lề trang 38) hoặc cân nặng của từng trẻ khi sinh (trang 40). Một số cha mẹ còn hiểu sai cách áp dụng E.A.S.Y. Chẳng hạn, họ hiểu "mỗi 3 tiếng một lần" theo đúng nghĩa đen, và thắc mắc làm cách nào con họ có thể học cách ngủ liền mạch cả đêm được khi mà họ cứ phải đánh thức con 3 tiếng một lần để cho con ăn, và phải có hoạt động gì vào giữa đêm như thế. (Trả lời: không đánh thức và không có hoạt động gì cả, hãy để con ngủ; xem cột thông tin bên lề, trang 29).

Cha mẹ cũng gặp khó khăn với E.A.S.Y khi nghĩ đó là "thời gian biểu" và tập trung vào thời gian hơn là xem xét các "tín hiệu" của con. Nếp sinh hoạt không phải là thời gian biểu. Xin được nhắc lại là: *Bạn không thể ép con bạn chạy theo chiếc đồng hồ được.* Nếu bạn làm vậy, cả hai mẹ con đều khổ sở.



Nếp sinh hoạt không phải là thời khoá biểu. Thời khoá biểu thì các mốc thời gian là cố định, trong khi E.A.S.Y lại là duy trì trình tự cố định hàng ngày – ăn, hoạt động và ngủ – và lặp lại chu trình đó mỗi ngày. Đây không phải là chúng ta kiểm soát trẻ, mà chúng ta đang hướng dẫn các con cách mà con người – cũng như những loài động vật khác – học về thói quen thông qua việc làm đi làm lại một việc gì đó liên tục và theo trình tự nhất định.

E.A.S.Y là nếp sinh hoạt chỉ thực hiện vào ban ngày

E.A.S.Y không áp dụng cho ban đêm. Trước khi vào giấc ngủ đêm của bé, bạn tắm và thoa kem chống hăm cho con, cho con ăn và cuối cùng là đặt con ngủ. Đừng đánh thức con. Nếu con tỉnh dậy vì đói, hãy cho con ăn, nhưng sau đó lại cho con ngủ ngay. Không cần thiết phải thay tã của con trong đêm, trừ khi bạn nghĩ là con đã ị.

Không ít cha mẹ hiểu sai ý của tôi khi nói "nếp sinh hoạt" thành thời khoá biểu, thường là vì bản thân họ có xu hướng sống theo cách tương tự. Vì thế khi tôi viết về một nếp sinh hoạt gợi ý 3 tiếng cho bé dưới 4 tháng tuổi – ví dụ 7h, 10h, 1h, 4h, 7h tối và 10h đêm – thì nhiều mẹ hiểu đó như thời khoá biểu và xem các mốc thời gian được viết ra là cố định. Và mẹ đó sẽ hốt hoảng nếu hôm nay con ngủ lúc 10:15 và hôm sau con lại ngủ vào lúc 10:30. Bạn không thể ép trẻ sinh hoạt chuẩn như đồng hồ được, đặc biệt là trong 6 tuần đầu tiên. Đôi khi, bạn sẽ có một ngày mọi thứ đều tuân theo nếp sinh hoạt và suôn sẻ, nhưng cũng có những ngày không như vậy. Nếu bạn bận rộn để chú ý đến đồng hồ, thay vì để ý đến con, bạn sẽ bỏ lỡ những tín hiệu quan trọng (chẳng hạn như cái ngáp đầu tiên của bé 6 tuần tuổi, hoặc cái dụi mắt đầu tiên của bé 6 tháng tuổi, có nghĩa là bé buồn ngủ). Sau đó bạn sẽ có trong tay một em bé quá mệt, không thể tự ngủ được, và tất nhiên là sẽ phản ứng lại nếp sinh hoạt vì nếp sinh hoạt đó đi ngược lại nhu cầu sinh lý của bé.

Phần quan trọng nhất của E.A.S.Y là đọc hiểu các tín hiệu của con – tín hiệu đói, mệt, kích thích thái quá – điều này còn quan trọng hơn cả mốc thời gian. Vì thế, nếu một ngày nào đó, con đói sớm hơn hoặc có vẻ mệt mỏi trước "giờ" cho con đi ngủ, đừng để chiếc đồng hồ điều khiển bạn. Hãy để cảm nhận của bạn dẫn đường. Và tin tôi đi, bạn càng nhận biết tiếng khóc và ngôn ngữ cơ thể của con chính xác bao nhiêu, bạn càng dễ dàng loại bỏ những chướng ngại vật cho con trong những chặng đường thăng trầm của quá trình phát triển bấy nhiêu.



BẢNG NHẬT KÝ E.A.S.Y

Ngay từ khi đưa con từ viện về nhà và bắt đầu áp dụng E.A.S.Y, tôi khuyên các phụ huynh hãy ghi nhật ký, như mẫu dưới đây. Nhật ký giúp cha mẹ theo dõi được chính xác con ăn bao nhiêu, làm gì và ngủ bao lâu cũng như mẹ đã làm được gì cho bản thân. Với các trẻ trên 4 tháng, bạn có thể bỏ cột "tè" và "ị".

Eat – Ăn						**Activity – Hoạt động**		**Sleep – Ngủ**	**You – Bạn**
Giờ	Bao nhiêu ml (nếu bú bình) hoặc bao lâu (nếu bú mẹ)	Ngực phải	Ngực trái?	Ị	Tè	Hoạt động gì và bao lâu?	Tắm (sáng hay chiều?)	Bao lâu?	Nghỉ ngơi? Mục đích? Nhận thức? Nhận xét?

Khởi động: Hướng dẫn chung cho từng độ tuổi

Thiết lập E.A.S.Y lần đầu ở các trẻ lớn thường sẽ khó khăn hơn, đặc biệt là khi bạn không có thói quen sinh hoạt giờ nào việc nấy. Trong cuốn sách này, tôi trình bày kỹ hơn các vấn đề bắt đầu E.A.S.Y sau 4 tháng cho các bậc phụ huynh đã từng thất bại với các phương pháp khác hoặc chưa bao giờ tạo cho con thói quen sinh hoạt theo một lịch trình nhất định.

Áp dụng E.A.S.Y cho trẻ ở các độ tuổi khác nhau là rất khác nhau. Các trang từ 52 đến 60, tôi trình bày một bản kế hoạch hàng ngày rất hiệu quả cho bé từ 4 tháng tuổi trở lên. Đương nhiên việc áp dụng các phương pháp với con không thể phân loại một cách chính xác và tỉ mỉ. Với mỗi nhóm độ tuổi nhất định lại có những vấn đề riêng. Trong phần tổng kết E.A.S.Y này, tôi sẽ tập trung bàn kỹ về những nhóm tuổi sau đây:

Sơ sinh đến 6 tuần

Từ 6 tuần tới 4 tháng tuổi

Từ 4 tháng tới 6 tháng tuổi

Từ 6 tháng tới 9 tháng tuổi

Sau 9 tháng tuổi

Trẻ phát triển như thế nào?

Một em bé sẽ phát triển từ nằm một chỗ và hoàn toàn phụ thuộc vào cha mẹ, trở thành một cá thể độc lập có khả năng tự chủ được các hoạt động của chân tay. Lịch sinh hoạt của bé do đó cũng thay đổi, cùng với sự phát triển của con. Quá trình phát triển đó nhìn chung là theo trình tự sau đây:

Sơ sinh đến 3 tháng tuổi: Phát triển phần đầu tới vai, kể cả miệng, cổ bé chắc dần lên giúp bé có thể ngẩng và nâng đầu, và có thể ngồi được nếu được đỡ.

Từ 3 đến 6 tháng: Phát triển từ eo trở lên, gồm cả phần thân, vai, đầu, tay, giúp trẻ có thể lẫy, với và nắm đồ vật, và có thể ngồi mà gần như không cần đỡ.

Từ 6 tháng tới 1 năm: phát triển phần chân, cơ và sự phối hợp các cơ nhuần nhuyễn hơn, giúp trẻ có thể tự ngồi, lẫy ngược, đứng thẳng, bò. Ở mốc 1 tuổi nhiều trẻ đã có thể học đi.

Tôi sẽ liệt kê những miêu tả chung cho mỗi giai đoạn, cùng với những thắc mắc thường gặp và nguyên nhân. Dù những thắc mắc thường tập trung vào vấn đề ăn hoặc ngủ, nhưng giải pháp vẫn trở lại với việc thiết lập hay điều chỉnh nếp sinh hoạt



của con. Các con số (trong ngoặc) ở cột "nguyên nhân có thể" chỉ số trang ở các chương mà bạn sẽ tìm thấy những lời giải thích chi tiết về việc cần làm.

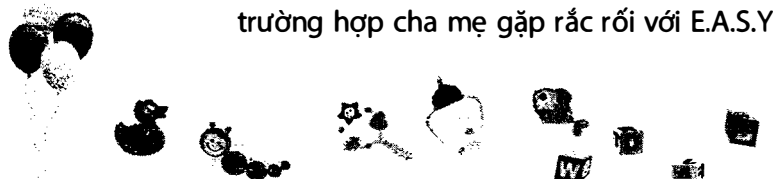
Dù con bao nhiêu tháng, bạn vẫn nên đọc hết các phần, vì kinh nghiệm của tôi cho thấy rằng bạn không thể lập kế hoạch nếu chỉ dựa vào độ tuổi. Trẻ em, cũng như người lớn, là những cá thể riêng. Đôi khi có vấn đề chúng ta gặp ở một em bé 3 tháng tuổi này lại có thể thấy ở một em bé 6 tháng tuổi khác, nhất là đối với các em bé chưa bao giờ có nếp sinh hoạt.

6 tuần đầu đời: Thời gian thích nghi

6 tuần đầu đời là khoảng thời gian lý tưởng để bắt đầu E.A.S.Y, lúc này là E.A.S.Y 3H. Con ăn, sau đó chơi và được đặt đi ngủ. Mẹ nghỉ ngơi khi con ngủ, và khi con tỉnh dậy, chu kỳ đó sẽ lặp lại. Nhưng 6 tuần đầu đời cũng là thời gian có nhiều chuyển biến lớn, đòi hỏi con cần thích nghi. Từ chỗ nằm trong bụng mẹ, ấm, chặt, nhiệt độ ổn định, con không phải "ăn" mà dinh dưỡng tự truyền qua cuống rốn, đột nhiên con được sống ở một nơi hoàn toàn khác, với người đi lại, nhiệt độ không ổn định và quan trọng nhất: con phải tự học cách nạp dinh dưỡng vào người: ti mẹ hay ti bình. Hơn thế, sinh nở cũng là sự thay đổi với người mẹ. Nhất là với các bố mẹ lần đầu nuôi con, bố mẹ có khi còn sốc hơn cả em bé! Còn với các gia đình có nhiều con, các anh chị của bé sẽ cảm thấy sự thay đổi trong gia đình khi "thành viên mới" này tự nhiên độc chiếm toàn bộ quỹ thời gian của mọi người.

Lúc này con chưa có khả năng kiểm soát các hoạt động của cơ thể, ngoại trừ miệng, giúp con ăn và giúp con "giao tiếp". Sự tồn tại của con chỉ gói gọn trong ăn – mút (mút phản xạ để trấn an) – ngủ. Khóc là tiếng nói duy nhất của con. Trung bình một em bé sẽ khóc khoảng 1 đến 5 tiếng mỗi ngày. Và với hầu hết những người lần đầu làm cha mẹ, một phút tưởng chừng dài như năm phút.

Theo quan điểm của tôi, cha mẹ không nên bỏ qua tiếng khóc của trẻ, hay để trẻ khóc để ngủ! Thay vào đó, cha mẹ hãy xác định xem con muốn nói điều gì. Nhiều trường hợp cha mẹ gặp rắc rối với E.A.S.Y là do họ hiểu nhầm tiếng khóc của con.



Đó là điều hoàn toàn dễ hiểu, bởi cha mẹ như đứng giữa một đám mây mù vô định và "đối tượng" duy nhất lại chỉ giao tiếp qua tiếng khóc, một "ngoại ngữ" mà cha mẹ khó có thể nắm bắt chắc chắn được, việc hiểu nhầm con là điều không thể tránh khỏi.

Trẻ thường khóc rất nhiều, đỉnh điểm vào khoảng 6 tuần, và lúc này bố mẹ thường đã học được tín hiệu của trẻ. Quan sát kỹ những cử động của bé, nhiều cha mẹ đã có thể hành động trước cả khi tiếng khóc bắt đầu. Đồng thời họ cũng nhận biết được tiếng khóc vì đói: bắt đầu nghe như tiếng ho ngắn từ trong cổ họng, và sau đó là tràng khóc oa oa oa đều đặn. Tiếng khóc đói sẽ khác với tiếng khóc vì quá mệt: trận khóc được bắt đầu bằng 3 tiếng hậm hực ngắn, sau đó là khóc to, bé ngửng để thở hai nhịp và tiếp tục khóc to và mạnh mẽ hơn. Ở mốc tuổi này, cha mẹ cũng hiểu được tính cách của con mình, hiểu rằng có những bé ít khóc hơn dù đói bụng, có bé khi đói chỉ khóc ít nhưng cử động "rúc tìm ti" hay uốn lưỡi rất rõ rệt, tín hiệu đói. Có trẻ thì thực sự hoảng hốt mỗi khi cơn đói đến.

Những câu hỏi liên quan tới khóc

Khi con còn ở dưới 6 tuần tuổi thì việc xác định con muốn gì mỗi lần con khóc thực sự là dễ dàng hơn nếu mẹ nhận biết được con đang ở giai đoạn nào của chu kỳ E.A.S.Y trong một ngày của bé.

Hãy tự hỏi xem:

Có phải giờ ăn không? (Đói)

Có phải tã/ bỉm của con bị ướt hoặc bị bẩn không? (Không thoải mái hoặc lạnh)

Có phải con đã ngồi một chỗ hoặc ngồi ở tư thế một lúc rồi mà chưa được thay đổi không? (Nhàm chán)

Có phải con đã thức quá 30 phút rồi không? (Quá mệt)

Có phải có rất nhiều người bên cạnh, hoặc có rất nhiều hoạt động quanh bé không? (Quá kích thích)

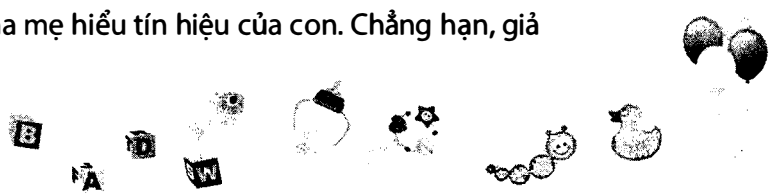
Có phải con đang nhăn nhó và kéo chân lên không? (Đầy hơi)

Con có khóc không dỗ nổi trong vòng 1 tiếng đồng hồ sau khi ăn không? (Trào ngược)

Con có trớ hết ra không? (Trào ngược)

Phòng của con có quá nóng hoặc quá lạnh, hay con có được mặc quá nhiều hoặc quá ít quần áo không? (Thân nhiệt)

Nếu bạn áp dụng E.A.S.Y ngay cho con, tôi đảm bảo bạn sẽ học được các tín hiệu của con nhanh hơn nữa, và có thể xác định sớm hơn: tại sao con khóc. Theo dõi biểu đồ hàng ngày hỗ trợ rất nhiều để cha mẹ hiểu tín hiệu của con. Chẳng hạn, giả



sử bé đã ăn lúc 7 giờ sáng. Nếu bé bắt đầu khóc khoảng 10 hoặc 15 phút sau đó, và bạn không thể dỗ được con, bạn có thể chắc chắn là con khóc không phải vì đói. Mà nhiều khả năng là vấn đề tiêu hóa, và bạn biết bạn cần phải làm gì để xoa dịu – không phải bằng việc cho con ăn thêm, vì việc này chỉ khiến con thêm khó chịu mà thôi.

Một ngày theo E.A.S.Y của bé 4 tuần tuổi

E	7:00	Ăn
A	7:45	Thay tã/ bỉm; chơi và trò chuyện; cha mẹ để ý dấu hiệu buồn ngủ
S	8:15	Quấn chặt và đặt con vào cũi. Mất 15 – 20 phút con mới ngủ được giấc ngủ đầu tiên của buổi sáng.
Y	8:30	Bạn chợp mắt khi con ngủ
E	10:00	Ăn
A	10:45	Xem 7:45 ở trên
S	11:15	Ngủ giấc thứ hai buổi sáng
Y	11:30	Bạn ngủ, hoặc ít nhất là nghỉ ngơi
E	1:00	Ăn
A	1:45	Xem 7:45 ở trên
S	2:15	Ngủ trưa
Y	2:30	Bạn ngủ, hoặc ít nhất là nghỉ ngơi
E	4:00	Ăn
A	4:45	Xem 7:45 ở trên
S	5:15	Ngủ ngắn khoảng 40 – 50 phút để con được nghỉ ngơi vừa đủ, lấy sức để tắm
Y	5:30	Làm việc gì đó thoải mái cho bản thân



E	6:00	Bữa lót dạ lần một
A	7:00	Tắm, mặc quần áo ngủ, hát ru hoặc thực hiện công việc ru ngủ thông thường khác
S	7:30	Chợp mắt lần nữa
Y	7:30	Bạn ăn tối
E	8:00	Bữa lót dạ lần hai
A		Không có hoạt động gì
S		Đặt con về giường
Y		Bạn tận hưởng buổi tối ngắn ngủi!
E	10 – 11	Ăn đêm và ngủ ngon tới sáng!

GHI CHÚ: Dù trẻ bú mẹ hay bú bình, tôi cũng khuyên nên áp dụng nếp sinh hoạt trên – có thể có chút điều chỉnh – cho tới khi trẻ được 4 tháng tuổi. Thời gian vận động (A) có thể ngắn hơn cho các bé nhỏ hơn và lâu hơn cho các bé lớn hơn. Tôi cũng khuyến cáo nên gộp hai bữa ăn lót dạ thành một (vào khoảng 5:30 hoặc 6 giờ) khi được 8 tuần. Tiếp tục ăn đêm cho tới khi 7 tháng – trừ khi trẻ ngủ tốt hơn và có thể tự ngủ qua đêm. (Ăn lót dạ và ăn đêm được giải thích ở trang 119.)

THẮC MẮC THƯỜNG GẶP

Em không thể cho con theo được chu kỳ 3H, thậm chí con không thể chịu nổi 20 phút của thời gian chơi.

NGUYÊN NHÂN CÓ THỂ

Nếu con bạn có cân nặng khi sinh dưới 2,9 kgthì thời gian đầu bé có thể cần ăn hai tiếng một lần (xem E.A.S.Y theo cân nặng ở trang 40). Đừng cố giữ con thức để chơi.



Con thường ngủ gật lúc ăn và một tiếng sau lại có vẻ đói.	Đây là điều bình thường với một số trẻ sơ sinh – trẻ sinh non, bị vàng da, cân nặng khi sinh thấp, hoặc đơn giản là hay buồn ngủ. Bạn có thể sẽ phải cho con ăn thường xuyên hơn, và chắc chắn phải cố gắng giữ cho con thức trong suốt bữa ăn (trang 126 – 127). Nếu con bú mẹ, nguyên nhân có thể là do con chưa ngậm núm vú đúng, hoặc cũng có thể do mẹ thiếu sữa (trang 129).
Cứ hai tiếng con lại đòi ăn một lần.	Nếu con nặng từ 2,9 kg trở lên, có thể con chưa biết ăn no. Cẩn thận kẻo bé quen "ăn vặt"(trang 125). Nếu con bú mẹ, nguyên nhân có thể là do con chưa ngậm núm vú đúng, hoặc cũng có thể do mẹ thiếu sữa(trang 129).
Con lúc nào cũng "rúc" đòi ăn và em cứ nghĩ là vì con đói, nhưng cho ăn thì chỉ ăn có tí tẹo.	Con có thể không có cơ hội mút (mút để trấn an chứ không phải mút để ăn), nên con dùng bình sữa hoặc ti mẹ làm núm núm ti giả (trang 127). Con cũng có thể trở thành bé "ăn vặt" (trang 125). Hãy kiểm tra nguồn sữa của mẹ.
Con ngủ ngày không đều.	Có thể con bị quá kích động (trang 254). Cũng có thể là do bạn không kiên nhẫn duy trì với việc quấn chặt cho con và đặt con xuống đi ngủ khi con còn thức (trang 229).
Con ngủ ngày rất tốt nhưng đêm thì dậy liên tục.	Con bạn bị lẫn lộn ngày đêm, và thời gian ngủ ban ngày của bé đã đánh tráo thời gian ngủ ban đêm (trang 223).
Em chẳng bao giờ biết con muốn gì mỗi khi con khóc.	Con bạn có thể thuộc kiểu Nhạy Cảm hoặc Cáu Kỉnh (xem Chương 2), hoặc có vấn đề về sức khỏe như đầy hơi, trào ngược hoặc đau bụng (trang 138). Nhưng dù nguyên nhân là gì, thì bạn và con cũng có thể làm tốt hơn nếu theo nếp sinh hoạt E.A.S.Y.



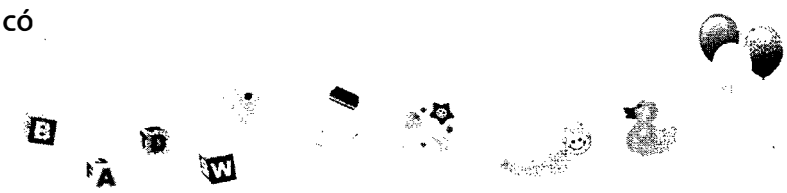
E.A.S.Y theo cân nặng

Khi cha mẹ của bé dưới 6 tuần tuổi gặp khó khăn với nếp sinh hoạt E.A.S.Y, tôi sẽ hỏi: **"Con có sinh đủ tháng không?"** Ngay cả khi câu trả lời là "có", tôi cũng vẫn hỏi: **"Bé bao nhiêu cân khi sinh?"** E.A.S.Y được thiết kế cho trẻ sơ sinh có trọng lượng trung bình – khoảng 2,9 kg, để có thể duy trì được 3 tiếng giữa mỗi lần ăn. Nếu con nặng hoặc nhẹ hơn, cha mẹ sẽ phải điều chỉnh cho phù hợp. Trong bảng "E.A.S.Y theo cân nặng" ở trang 40, với trẻ có trọng lượng trung bình, các bữa ăn thường kéo dài từ 25 đến 40 phút (tùy thuộc vào việc trẻ bú bình hay bú mẹ, và tùy thuộc vào việc trẻ bú ngấu nghiến hay bú từ từ). Thời gian hoạt động (bao gồm cả thời gian thay tã) là 30 đến 35 phút. Ngủ, tính cả thời gian lơ mơ khoảng 15 phút, là một tiếng rưỡi đến hai tiếng. Một em bé như vậy có thể cho ăn vào 7 giờ, 10 giờ, 1 giờ, 4 giờ và 7 giờ vào ban ngày, 9 giờ, 11 giờ vào ban đêm (2 bữa cuối cách nhau chỉ 2 giờ giúp cha mẹ loại bỏ bữa ăn lúc 2 giờ sáng; xem phần "Ăn dự trữ" trang 119 và 248). Tuy nhiên đây chỉ là gợi ý chung, nếu con tỉnh dậy để ăn trưa vào lúc 12:30 thay vì 1 giờ thì hãy cho con ăn.

Những bé có cân nặng khi sinh nặng hơn mức trung bình – chẳng hạn như 3,6 kg hoặc 4,5 kg – thường sẽ ăn có hiệu quả hơn và ăn được nhiều hơn trong mỗi bữa. Dù con có nặng cân hơn, bạn vẫn nên duy trì nếp sinh hoạt 3 tiếng như trên. Độ tuổi và cân nặng là hai yếu tố hoàn toàn độc lập – con có

Trường hợp đặc biệt: Sinh non

Hầu hết các bệnh viện đều cho trẻ sinh non ăn theo chế độ 2 tiếng một lần cho tới khi con nặng 2,3 kg – cân nặng tối thiểu để trẻ được phép đưa về nhà. Đó là tin tốt đối với cha mẹ, vì khi về nhà thì con họ đã quen với nếp sinh hoạt. Nhưng vì các hệ thống bên trong cơ thể trẻ vẫn còn quá nhỏ và chưa phát triển hoàn thiện, nên trẻ sinh non dễ gặp phải nhiều vấn đề khác nữa, trong đó có chứng trào ngược (trẻ bị trào ngược, trang 140) và vàng da (xem ô bên lề ở trang 38). Ngoài ra, trẻ sinh non thường cũng yếu ớt hơn. Thậm chí, so với các bé nhẹ cân khi sinh, trẻ sinh non còn dễ ngủ gật trong lúc ăn hơn, vì thế bạn cần phải cố giữ cho con thức để ăn trọn bữa. Và cha mẹ cũng cần phải bảo vệ giấc ngủ của con bằng cách tạo ra môi trường giống như ở trong bụng mẹ: quấn chặt và để con ngủ trong phòng tối, ấm áp và yên tĩnh. Hãy nhớ rằng đáng ra con vẫn còn ở trong bụng mẹ, vì thế con muốn và cần được ngủ.



thể nặng 3,6 kg hoặc hơn, nhưng về mặt phát triển tinh thần, con vẫn ở độ tuổi sơ sinh nên cần được ăn mỗi 3 tiếng một lần. Những em bé như vậy có thể ngủ sâu hơn vào ban đêm ngay từ hai tuần đầu tiên.

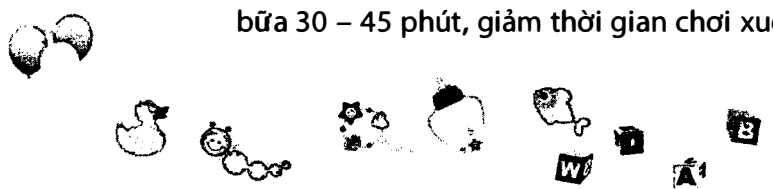
Trường hợp đặc biệt: Vàng da

Việc thay đổi điều chỉnh E.A.S.Y ở bé bị vàng da cũng tương tự như việc điều chỉnh theo cân nặng khi sinh của bé sinh non, Bệnh vàng da sơ sinh là trạng thái mà sắc tố da vàng. Tình trạng này xảy ra vì máu của em bé có quá nhiều bilirubin, một sắc tố màu vàng, và do gan của bé chưa đủ trưởng thành để loại bỏ bilirubin trong máu. Con sinh ra màu vàng – da, mắt, lòng bàn tay và lòng bàn chân. Gan giống như động cơ xe ô tô vẫn chưa được khởi động và cần phải mất vài ngày để vận hành. Trong khi đó, con bạn sẽ rất mệt mỏi và sẽ muốn ngủ rất nhiều. Đừng nhầm tưởng con sẽ là em bé "ngủ tốt". Thay vì để con ngủ, hãy đánh thức con dậy sau mỗi hai tiếng, để con ăn đủ dinh dưỡng cần thiết để thải hết bệnh vàng da ra khỏi hệ thống cơ thể. Tình trạng này thường sẽ biến mất sau 3 – 4 ngày, trẻ bú mẹ có thể lâu hơn một chút so với trẻ uống sữa công thức. Cha mẹ có thể yên tâm rằng mọi thứ đều ổn khi da con có sắc hồng trở lại và cuối cùng màu vàng sẽ biến mất khỏi mắt bé.

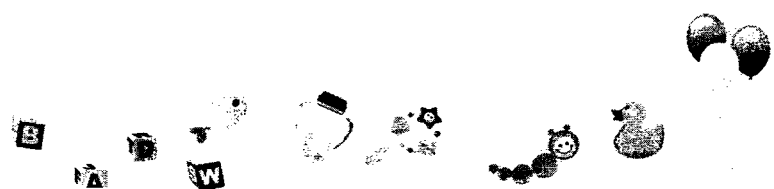
Tuy nhiên cũng có một số em bé, vì sinh non hoặc chỉ đơn giản là vì nhỏ hơn, nhẹ cân hơn khi sinh. Những em bé này chưa sẵn sàng cho nếp sinh hoạt E.A.S.Y 3H. Khi cha mẹ đưa con từ viện về nhà và cố gắng ép con theo nếp sinh hoạt E.A.S.Y 3H thì họ thường gặp nhiều khó khăn: "Em không thể bắt con thực hiện thời gian hoạt động dù chỉ 20 phút" hay "Con cứ ngủ gật trong lúc ăn". Họ muốn biết làm thế nào để giữ cho con thức. Đơn giản lắm ạ. Không cần phải cố cho con thức – ít nhất là đối với thời gian A – hoạt động. Vì nếu làm vậy, con bị quá mệt và sẽ rất quấy. Và ngay khi cha mẹ dỗ cho con nín được, có thể con sẽ lại đói, vì con vừa mới khóc, mà khóc thì tiêu tốn năng lượng của con. Hệ quả là bạn sẽ hoàn toàn bối rối vì tiếng khóc của con. Con khóc vì đói? Vì mệt? Hay vì cáu?

Về đêm, các bé nhẹ cân ban đầu chỉ có thể chịu được tối đa 4 tiếng, vì thế con thường ăn ít nhất 2 lần/đêm trong vòng 6 tuần đầu tiên. Nhưng nếu con ăn 3 tiếng một lần thì cũng không thành vấn đề, con cần được ăn và tích trữ năng lượng để nhanh lớn.

Nếu con nặng dưới 2,9kg, trước tiên hãy cho con ăn cách 2 tiếng một lần: mỗi bữa 30 – 45 phút, giảm thời gian chơi xuống còn 5 – 10 phút, sau đó để con ngủ



khoảng 1,5 giờ. Khi con tỉnh dậy, đừng kỳ vọng con sẽ ê a hóng chuyện – giữ cho sự kích thích ở mức tối thiểu để con có thể thức đủ dài để hoàn thành một bữa ăn trọn vẹn. Bằng cách này: ăn cách nhau 2 giờ và ngủ đủ giấc để có thể phát triển, con chắc chắn tăng cân tốt. Khi con bạn tăng cân, khoảng cách giữa các lần ăn của con có thể kéo dài hơn, và bạn cũng có thể giúp con thức được lâu hơn, dần dần kéo dài thời gian chơi của con. Từ chỗ chỉ có thể thức được khoảng 10 phút khi mới sinh, cho đến khi bé nặng 2,9 kg, bé đã có thể thức được khoảng 20 phút, và tới khi bé nặng 3,2 kg, bé đã có thể thức được khoảng 45 phút. Trong khi trẻ tăng cân, bạn cũng có thể từ từ kéo giãn khoảng cách của nếp sinh hoạt 2 tiếng, để khi bé đạt 2,9 – 3,2 kg, bé có thể thực hiện theo nếp sinh hoạt E.A.S.Y 3H.



E.A.S.Y theo cân nặng: 3 tháng đầu tiên

Bảng này thể hiện cân nặng khi sinh ảnh hưởng như thế nào tới nếp sinh hoạt của bé. (Sau 4 tháng, ngay cả những trẻ có cân nặng thấp nhất cũng có thể chịu được 4 tiếng khoảng cách giữa các lần ăn). Hãy ghi chú thời gian con bạn thường ngủ dậy buổi sáng, và viết lại các thời điểm tương đối dựa vào cân nặng của con và thông tin trong cột "Bao lâu". Cột "Bao lâu" cho biết điều bạn có thể kỳ vọng ở mỗi chữ cái, còn cột "Chu kỳ" lại cho biết thời điểm lặp lại một chu trình E.A.S.Y.

Để đơn giản hoá, tôi đã bỏ qua thời gian cho bạn (Y). Nếu con bạn nặng hơn 3,6 kg, bạn sẽ có nhiều thời gian ngủ đêm hơn so với cha mẹ có con nhẹ hơn. Nếu con nặng dưới 2,9kg, mẹ sẽ không có nhiều thời gian cho bản thân, đặc biệt là trong 6 tuần đầu. Nhưng giai đoạn này sẽ qua khi con nặng 3,2kg, và sau đó mẹ còn có nhiều thời gian cho mình hơn nữa khi con bắt đầu học cách tự chơi một mình, vì bé sẽ không đòi hỏi có người ở cạnh khi bé thức.

<table>
<tr><th rowspan="2">Cân nặng</th><th colspan="2">2,2 – 2,9 kg</th><th colspan="2">2,9 – 3,6 kg</th><th colspan="2">Hơn 3,6 kg</th></tr>
<tr><th>Bao lâu</th><th>Chu kỳ</th><th>Bao lâu</th><th>Chu kỳ</th><th>Bao lâu</th><th>Chu kỳ</th></tr>
<tr><td>Ăn (E)</td><td>30-40 phút</td><td rowspan="3">Chu trình lặp lại khoảng 2h một lần trong suốt cả ngày, cho tới khi trẻ được 2,9 kg, khi đó bạn có thể đổi sang nếp sinh hoạt 3h. Ban đầu, những em bé này chỉ có thể ngủ được 4h mà không ăn vào ban đêm.</td><td>25 - 40 phút</td><td rowspan="3">Nếp sinh hoạt được lặp lại 2,5-3h (đối với bé ngưỡng cân dưới) vào ban ngày, về đêm bé có thể ngủ 4-5h liền mạch không ăn trong 6 tuần đầu tiên, sau đó cha mẹ nên cân nhắc việc cắt bữa ăn lúc 1 – 2h sáng</td><td>25 - 40 phút</td><td rowspan="3">Nếp sinh hoạt được lặp lại sau mỗi 3 tiếng trong suốt cả ngày. Đến tuần thứ 6, trẻ đã có thể bỏ bữa ăn lúc 1 hoặc 2 giờ đêm và có thể ngủ liền mạch từ 5 đến 6 tiếng liên tục trong đêm từ 11 giờ đêm đến 4 hoặc 5 giờ sáng.</td></tr>
<tr><td>Hoạt động (A)</td><td>Ban đầu là 5 -10 phút, khi được 2,9 kg là 20 phút, rồi tăng dần lên 45 phút khi trẻ nặng 3,2 kg.</td><td>20 - 45 phút (bao gồm cả thời gian thay tã, mặc quần áo và tắm một lần một ngày)</td><td>20 - 45 phút (bao gồm cả thời gian thay tã, mặc quần áo và tắm một lần một ngày)</td></tr>
<tr><td>Ngủ (S)</td><td>1 tiếng 15 phút - 1 tiếng 30 phút</td><td>1 tiếng 30 phút – 2 tiếng</td><td>1 tiếng 30 phút đến 2 tiếng</td></tr>
</table>

6 tuần đến 4 tháng: Những lần dậy đêm không mong đợi!

So với giai đoạn 6 tuần đầu sau sinh, bước sang 2,5 tháng tiếp sau tất cả mọi người đều bắt đầu vững vàng hơn. Mẹ tự tin hơn và hi vọng là đã bớt bận rộn đi chút đỉnh. Con đã bắt đầu tăng cân, kể cả các bé nhẹ cân khi sinh cũng bắt kịp nhịp độ phát triển và ít ngủ gật khi ăn hơn. Các bữa ăn của con trong ngày vẫn cách nhau 3 tiếng, và khoảng cách này sẽ giãn ra khi con tiến gần đến mốc 4 tháng (khi đó, khoảng cách giữa các bữa ăn sẽ là 4 tiếng. Trẻ cũng có thể duy trì được các giai đoạn vận động lâu hơn và cũng có thể ngủ liền mạch dài hơn vào ban đêm, từ 11 giờ đêm đến 5 hoặc 6 giờ sáng. Giai đoạn khóc nhiều ở 6 tuần tuổi đã qua đi, và cường độ khóc giảm dần trong 2,5 tháng tiếp theo.

Dưới đây là thắc mắc thường gặp của giai đoạn này:

THẮC MẮC THƯỜNG GẶP	NGUYÊN NHÂN CÓ THỂ
Con không thể ngủ quá 3 – 4h vào ban đêm.	Có thể ban ngày con ăn vẫn chưa no, và có thể bạn cần phải có bữa nạp thêm năng lượng cho con trước giờ đi ngủ (trang 119).
Trước kia con ngủ được 5 – 6 tiếng liền mạch trong đêm, nhưng giờ con hay dậy đêm, mỗi lần dậy vào một giờ khác nhau.	Có thể con bạn đang trong giai đoạn phát triển nhảy vọt và cần ăn nhiều hơn trong suốt cả ngày.
Con không bao giờ ngủ ngày được quá 30 hoặc 45 phút.	Có lẽ mẹ đã hiểu sai những tín hiệu của con, và hoặc là không cho con đi ngủ ngay khi có tín hiệu buồn ngủ hoặc là mẹ đến bên con quá sớm khi con vừa mới ọ ẹ, điều đó khiến con mất cơ hội tự mình ngủ lại (trang 239).
Đêm nào con cũng dậy vào một giờ nhất định, chẳng chịu ăn. Con bú rất ít!	Khi con dậy vào một giờ nhất định mỗi đêm, đây là dậy theo thói quen. Dậy theo thói quen gần như không có liên quan gì tới việc đói (trang 242).



Bạn phải quay trở lại công sở – đi làm lại?

Trong khoảng từ 3 đến 6 tháng đầu, nhiều mẹ đã quay trở lại với công việc cũ hoặc bắt đầu tìm kiếm công việc bán thời gian. Một số mẹ đi làm vì cần, một số mẹ đi làm vì thích. Dù thế nào thì thay đổi cũng có thể gây ra gián đoạn trong nếp sinh hoạt E.A.S.Y.

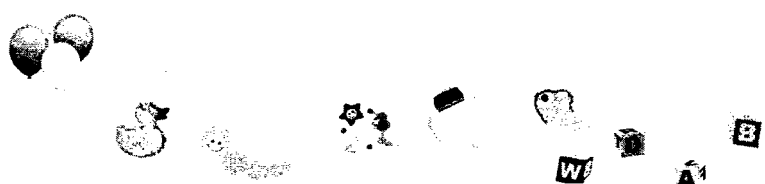
Con bạn đã quen với nếp sinh hoạt trước khi mẹ quay trở lại làm việc chưa? Nguyên tắc vàng là không bao giờ được thay đổi quá nhiều thứ cùng một lúc. Nếu biết mình sẽ đi làm lại, hãy thiết lập E.A.S.Y ít nhất một tháng trước thời điểm đó. Nếu đã đi làm rồi, hãy nghỉ phép khoảng 2 tuần để cân bằng mọi thứ.

Ai sẽ chăm sóc con khi mẹ vắng mặt? Người đó có hiểu được tầm quan trọng của nếp sinh hoạt không, và có tuân theo nếp sinh hoạt đó không? Hành vi của con bạn khi ở nhà trẻ hoặc khi ở với bảo mẫu có khác khi ở cùng mẹ không? E.A.S.Y sẽ không có tác dụng nếu mọi người không cùng tuân thủ.

Bố có tham gia nhiều không? Nếu mẹ đang cố gắng thay đổi nếp sinh hoạt của con, bố bé sẽ tham gia như thế nào? Tôi thấy một số mẹ nói với tôi là họ muốn có một kế hoạch, nhưng lại không thực sự thực hiện từ đầu đến cuối, trong khi người bạn đời của họ, người ở nhà ít hơn, lại có xu hướng tốt hơn trong mục tiêu thực thi đến cùng.

Trong gia đình có thay đổi nào khác không? Trẻ là người nhạy cảm. Chúng có thể bắt sóng được mọi thứ ở xung quanh theo những cách mà chúng ta không thể nào hiểu được. Chẳng hạn, chúng ta biết con của các mẹ bị trầm cảm cũng thường khóc hơn. Vì thế, thay đổi việc làm, chuyển nhà, chuyển phòng, nhà có con vật nuôi mới hay nhà có người mới bị bệnh – bất cứ thứ gì xáo trộn trạng thái cân bằng của gia đình – đều có thể làm gián đoạn nếp sinh hoạt của con.

Như bạn có thể thấy, những thắc mắc chủ yếu trong giai đoạn này đều bất ngờ và khó hiểu (ít nhất là đối với cha mẹ) và đều bắt nguồn từ giấc ngủ của trẻ – phần chữ "S". Giấc ngủ ngày và đêm có thể là việc rất khó khăn và thử thách – đặc biệt là khi trẻ không tuân theo một nếp sinh hoạt cố định nào. Bố mẹ thì băn khoăn chẳng biết đến khi nào mình mới có giấc ngủ tử tế. Một số trẻ có thể dậy đêm đơn thuần vì đói – nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Tùy thuộc vào cách cha mẹ can thiệp khi con



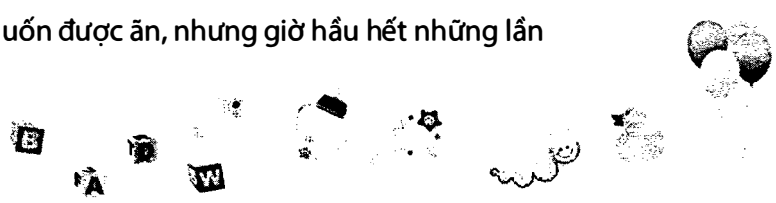
tỉnh giấc đêm hay ngủ ngày quá ngắn mà tạo thành thói quen của trẻ, và là nguồn cội của thói nuôi con tuỳ tiện từ cha mẹ.

Giả sử một tối nọ con dậy đêm, và mẹ cho con ngủ lại bằng ti mẹ hoặc ti bình. Diệu kỳ thay, con ngủ lại, mẹ nghĩ "Đó quả là một cách hay". Con cũng thích điều đó. Nhưng mẹ đang vô tình dạy cho con là con cần được bú thì mới có thể ngủ lại được. Tin tôi đi, khi con được 6 tháng tuổi, nặng hơn nhiều, và vẫn muốn được ăn vài lần mỗi đêm, bạn sẽ thấy hối tiếc về cách xử lý tình huống nhanh đó. (Kể cả ở 6 tháng, chữa được dậy đêm thì mẹ cũng đã là cực kỳ may mắn, tôi đã từng tư vấn các mẹ có con 2 tuổi đêm vẫn dậy vài lần chỉ để mút ti mẹ và ngủ lại!).

4 đến 6 tháng: "4/4" và sự khởi đầu của việc nuôi dậy con cái ngẫu hứng

Nhận thức của con lúc này đã được cải thiện và con tương tác với thế giới xung quanh nhiều hơn so với vài tháng trước đây. Hãy nhớ rằng trẻ phát triển từ đầu xuống, trước tiên là kiểm soát được miệng, sau đó là cổ, cột sống, cánh tay, bàn tay và cuối cùng mới là chân và bàn chân (xem ô thông tin bên lề, trang 31). Ở giai đoạn này, con có thể dễ dàng giữ được đầu và đã bắt đầu biết nắm đồ. Con cũng đang học, hoặc đã có thể lẫy được. Con có thể ngồi thẳng với sự giúp đỡ của bạn, vì thế, góc nhìn của con cũng thay đổi. Con cũng ý thức tốt hơn về nếp sinh hoạt và các chu kỳ. Con phát triển khả năng phân biệt âm thanh bắt nguồn từ đâu và xác định nguyên nhân hệ quả, vì thế con hứng thú với những món đồ chơi có thể di chuyển được và phản ứng lại nếu con chạm vào. Trí nhớ của con cũng tốt hơn.

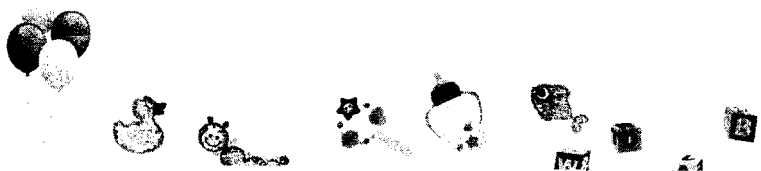
Vì những tiến bộ trong quá trình phát triển này, nếp sinh hoạt hàng ngày của con bạn cũng cần phải thay đổi – thành nguyên tắc vàng "4/4", có nghĩa là "4 tháng/E.A.S.Y 4 giờ". Thời điểm này, hầu hết các em bé đều đã sẵn sàng để chuyển từ nếp sinh hoạt 3H sang nếp sinh hoạt 4H. Điều đó có nghĩa là ban ngày con bạn có thể chơi trong một khoảng thời gian dài hơn, và ban đêm ngủ liền mạch hơn. Dù trẻ đã quen với việc tỉnh dậy vào buổi sáng vì muốn được ăn, nhưng giờ hầu hết những lần



trẻ tỉnh dậy đều chỉ vì thói quen, theo đồng hồ sinh học của trẻ, chứ không phải vì đói nữa. Khi được để một mình, nhiều em bé sẽ thức dậy trong khoảng từ 4 đến 6 giờ sáng, "nói chuyện" một mình và chơi một lúc, sau đó lại lăn ra ngủ. Sẽ là như thế, nếu cha mẹ không vội vào can thiệp. Việc cha mẹ vội vàng vào can thiệp khi nghĩ con tỉnh dậy chính là khởi đầu thường gặp của thói nuôi dậy con ngẫu hứng – tuỳ tiện.

Con ăn cũng năng suất hơn, mút cạn bình hoặc ti mẹ có thể chỉ mất khoảng 20 đến 30 phút. Như vậy, nếu tính cả thời gian thay tã/ bỉm thì ăn (E) tối đa cũng chỉ mất 45 phút. Nhưng vận động (A) thì khác: Giờ trẻ có thể thức lâu hơn, thường là khoảng 1,5 tiếng khi 4 tháng tuổi và 2 tiếng khi 6 tháng tuổi. Nhiều trẻ ngủ một giấc 2 tiếng vào buổi sáng, nhưng ngay cả khi con bạn mới dậy được có 1,5 tiếng, lúc này bé thức thêm nửa tiếng trong khi bạn chuẩn bị mọi thứ cho bữa ăn tiếp theo của con. Khoảng 2 giờ hoặc 2,5 giờ sau đó, trẻ sẽ muốn ngủ một giấc nữa, và thường thì giấc ngủ này sẽ kéo dài 1,5 tiếng.

Trang bên là bảng đối chiếu cho thấy sự thay đổi của E.A.S.Y khi con được 4 tháng tuổi. Mẹ có thể bỏ một bữa ăn vì con đã ăn nhiều hơn mỗi lần, chuyển từ ngủ 3 giấc thành ngủ 2 giấc, và từ đó kéo dài thời gian thức của con. (Kế hoạch chi tiết về việc chuyển từ E.A.S.Y 3H sang E.A.S.Y 4H được trình bày ở trang 52.)



	E.A.S.Y 3 tiếng		E.A.S.Y 4 tiếng
E	7:00 dậy và ăn	**E**	7:00 dậy và ăn
A	7:30 hoặc 7:45 (tùy thuộc vào việc ăn mất bao lâu)	**A**	7:30
S	8:30 (ngủ 1 tiếng rưỡi)	**S**	9:00 (ngủ 1 tiếng rưỡi hoặc 2 tiếng)
Y	Tùy bạn	**Y**	Tùy bạn
E	10:00 ăn	**E**	11:00 ăn
A	10:30 hoặc 10:45	**A**	11:30
S	11:30 (ngủ 1 tiếng rưỡi)	**S**	1:00 (ngủ 1 tiếng rưỡi hoặc 2 tiếng)
Y	Tùy bạn	**Y**	Tùy bạn
E	1:00 ăn	**E**	3:00 ăn
A	1:30 hoặc 1:45	**A**	3:30
S	2:30 (ngủ 1 tiếng rưỡi)	**S**	5:00 hoặc 6:00 ngủ một giấc ngắn 30-45 phút
Y	Tùy bạn	**Y**	Tùy bạn
E	4:00 ăn	**E**	7:00 (ăn 2 bữa gần nhauvào 7:00 và 9:00, chỉ khi vào thời khi phát triển nhảy vọt)
S	5:00 hoặc 6:00 ngủ ngắn (khoảng 40 phút) để chuẩn bị cho bé bước vào bữa ăn tiếp theo và tắm	**A**	Tắm
E	7:00 (ăn thêm một lần vào 7:00 và 9:00 nếu đang phát triển nhảy vọt)	**S**	7:30 ngủ đêm
A	Tắm	**Y**	Buổi tối là của bạn!
S	7:30 ngủ đêm	**E**	11:00 cho ăn khi đang ngủ (cho tới khi 7 hoặc 8 tháng, hoặc khi đã cho ăn dặm)
Y	Buổi tối là của bạn!		
E	10:00 hoặc 11:00 cho ăn khi đang ngủ		



Những ngày lý tưởng là như thế. Con bạn không nhất thiết phải tuân theo đúng những mốc thời gian này. Cân nặng cũng là một yếu tố ảnh hưởng đến nếp sinh hoạt E.A.S.Y – trẻ nhẹ cân chỉ có thể theo được nếp E.A.S.Y 3,5H khi được 4 tháng tuổi, nhưng thường sẽ bắt kịp khi được 5 hoặc tối đa là 6 tháng. Các yếu tố khác là sự khác biệt về tính cách: một số trẻ ngủ ngoan hơn những trẻ khác và một số khác thì ăn rất nhanh. Thi thoảng lịch sinh hoạt của con có thể dao động khoảng 15 phút. Có hôm, con sẽ ngủ một giấc ngắn vào buổi sáng và ngủ một giấc dài hơn vào buổi chiều, hoặc ngược lại. Quan trọng nhất là mẹ luôn tuân thủ nếp sinh hoạt ăn/ hoạt động/ ngủ (lúc này mỗi chu kỳ cách nhau 4 tiếng).

Chẳng có gì ngạc nhiên khi rất nhiều trong số những thắc mắc tôi nhận được trong giai đoạn này đều có liên quan tới những vấn đề về nếp sinh hoạt:

THẮC MẮC THƯỜNG GẶP	NGUYÊN NHÂN CÓ THỂ
Con ăn rất nhanh, tôi sợ con ăn chưa đủ no. Điều đó cũng đi lệch nếp sinh hoạt của con.	Ăn (E) có thể không phải là vấn đề – một số trẻ lúc này đã có thể ăn rất năng suất. Như trình bày ở trên, có thể mẹ đang áp dụng lịch E.A.S.Y 3H của bé nhỏ tuổi hơn thay vì "can đảm" thực hiện E.A.S.Y 4H theo đúng nhu cầu và độ tuổi của con mình (tâm lý mẹ sợ con đói). Do đó bé ăn vặt, không thực sự đói và ăn ít ở mỗi lần ăn. (xem thêm trang 54).
Con không bao giờ ăn hoặc ngủ đúng giờ.	Nếp sinh hoạt hàng ngày của bé có sự giao động nhỏ là điều hoàn toàn bình thường. Nhưng nếu con ăn vặt và ngủ cực ngắn – cả hai đều là kết quả của việc nuôi con ngẫu hứng tùy tiện – thì đúng là con sẽ không bao giờ ăn trọn bữa và ngủ trọn giấc. Lúc này, con cần được áp dụng nếp sinh hoạt phù hợp cho trẻ 4 tháng tuổi trang 52).



Con dậy đêm liên tục, và tôi vẫn không biết là có nên cho con ăn hay không?	Nếu con thức dậy theo kiểu thất thường, có nghĩa là con đói và cần được ăn nhiều hơn vào ban ngày (xem trang 248); còn nếu là dậy đêm theo thói quen, việc mẹ tiếp tục cho ăn có nghĩa là mẹ đã vô tình củng cố cho một thói quen xấu (xem trang 242).Hoặc một khả năng nữa là mẹ vẫn áp dụng nếp sinh hoạt 3 tiếng thay vì 4 tiếng cho con, do đó con ăn vặt ban ngày và bị đói vào đêm.
Con tôi ngủ liền mạch cả đêm nhưng dậy vào lúc 5 giờ sáng và muốn chơi.	Có thể mẹ phản ứng quá sớm với cử động bình thường vào buổi sáng của con, và sự can thiệp vội vàng này đã vô tình dạy cho con thói quen dậy sớm (trang 239).
Con không chịu ngủ ngày quá 30–45 phút, thậm chí không chịu ngủ ngày!	Có thể con quá phấn khích trước giờ ngủ (xem trang 254) hoặc đây là hệ quả của một nếp sinh hoạt không phù hợp hoặc mẹ không áp dụng trình tự cho con đi ngủ hợp lí (trang 284) – hoặc là cả hai.

Ngoài ra, lứa tuổi này cũng xuất hiện nhiều thử thách mà cha mẹ chưa từng thấy trước đó. Những thói quen xấu hay cách nuôi dậy con tuỳ tiện ngẫu hứng của giai đoạn trước đã bắt đầu để lại hậu quả dưới dạng các vấn đề ăn và ngủ ở giai đoạn này (vì thế đừng quên đọc phần trước, "6 tuần tới 4 tháng", nếu bạn đã bỏ lỡ). Cùng một lúc cha mẹ thấy mình đứng giữa một ma trận của nhiều vấn đề đến mức họ không biết giải quyết ra sao. Nhiều cha mẹ không nhận thức được việc phải thay đổi E.A.S.Y cho phù hợp với sự phát triển nhanh chóng của con. Họ không hiểu rằng con cần được chuyển từ nếp sinh hoạt 3H sang 4H bởi vì rằng con lớn hơn, tiêu hóa thức ăn tốt hơn, ăn nhiều hơn và lâu đói hơn, thời gian thức của con lâu hơn nên chu trình sẽ dài ra. Cha mẹ cũng không hiểu rằng ngủ ngày cũng quan trọng như giấc ngủ liền mạch ban đêm. Với những trường hợp khác, nguyên nhân lại từ sự thiếu nhất quán của cha mẹ. Họ thu thập đủ kiểu lời khuyên từ sách vở, bạn bè, từ mạng internet hoặc từ những câu chuyện và thử hết chiến lược này tới chiến lược kia, thường xuyên thay đổi các nguyên tắc dành cho con, với hi vọng có điều gì đó sẽ phát huy tác dụng. Thêm vào đó, mẹ quay lại làm việc toàn thời gian hoặc bán

thời gian, cùng với những thay đổi khác trong gia đình, có thể làm gián đoạn nếp sinh hoạt của trẻ. Dù trong hoàn cảnh nào thì vấn đề ở độ tuổi này rất phức tạp vì nó kéo dài dai dẳng, đặc biệt với các bé chưa bao giờ sinh hoạt theo nếp. Trên thực tế, tôi vẫn luôn hỏi cha mẹ của những trẻ 4 tháng tuổi (và lớn hơn) một câu hỏi quan trọng: **Con có bao giờ được áp dụng theo nếp sinh hoạt nào không?** Nếu câu trả lời là "chưa" hoặc thậm chí là "bé đã từng (thực hiện) một lần", tôi biết cha mẹ cần giải quyết vấn đề bằng việc bắt đầu với E.A.S.Y. Ở cuối chương này, tôi sẽ trình bày kế hoạch từng bước để giúp con vượt qua thời kỳ chuyển tiếp đó.

6 tới 9 tháng: Vượt qua sự bất nhất

Lúc này E.A.S.Y lại là một cuộc chơi hoàn toàn khác, mặc dù con vẫn được áp dụng nếp E.A.S.Y 4H. Ở 6 tháng tuổi trẻ trải qua một giai đoạn phát triển vượt bậc (dậy thì sơ sinh). Đây là thời điểm lý tưởng để cho trẻ làm quen với ăn dặm, và đến tầm 7 tháng thì có thể bỏ bữa ăn đêm – vừa ăn vừa ngủ – lúc 11h đêm của con. Bữa ăn của con sẽ dài ra – và bừa bộn hơn rất nhiều – vì con thử một cách ăn hoàn toàn mới: ăn dặm. Cha mẹ có rất nhiều thắc mắc và lo lắng về việc cho con ăn dặm (tôi sẽ giải đáp ở Chương 4). Đừng đổ lỗi cho trẻ: con bú như một cái máy, nhưng khoảng 8 tháng tuổi, hệ tiêu hóa của con bạn bắt đầu thay đổi. Cơ thể con sẽ thon gọn lại, không còn bụ sữa, vì thế con mới có đủ năng lượng để học bò khắp nơi. Ở giai đoạn này, điều quan trọng nhất là đánh giá bữa ăn của trẻ bằng chất lượng chứ không phải bằng số lượng.

Lúc này, giấc ngủ ngắn cuối ngày được loại bỏ và hầu hết trẻ đều chỉ ngủ hai giấc một ngày – lý tưởng nhất là mỗi giấc dài từ một đến hai tiếng. Tuổi này trẻ không thích đi ngủ. "Em nghĩ bây giờ Seth (7 tháng tuổi) bắt đầu nhận biết môi trường xung quanh tốt hơn và con có thể bò khắp nơi, con không muốn ngủ ngày nữa. Con muốn xem tất cả mọi thứ", trích lời một bà mẹ gửi tôi. Bởi vì quá trình phát triển thể chất của con đang bước vào giai đoạn trọng tâm: con bạn đã có thể giữ thẳng người – tầm 8 tháng con có thể ngồi được một mình – và con cũng phối hợp

tay chân tốt hơn. Con đã độc lập hơn nhiều, đặc biệt ở các bé được mẹ cho cơ hội học cách tự chơi một mình.

Những thắc mắc thường thấy ở giai đoạn này cũng giống như những thắc mắc ở giai đoạn 4 –6 tháng, chỉ khác là những thắc mắc từ giai đoạn trước mà chưa được khắc phục, giờ đã thành thói quen lâu ngày và việc sửa chữa càng trở nên dai dẳng và khó khăn gấp bội. Các vấn đề về ăn và các rối loạn về ngủ vốn có thể điều chỉnh trong một vài ngày ở các giai đoạn ban đầu thì giờ lại rất khó chữa, nhưng không phải là không thể khắc phục. Chỉ có điều lúc này, để điều chỉnh sẽ mất nhiều thời gian và công sức hơn mà thôi.

Vấn đề lớn nhất trong giai đoạn này lại là sự thiếu nhất quán. Có những ngày con bạn ngủ một giấc dài vào buổi sáng, nhưng có những ngày lại vào buổi chiều, và lại có những ngày con quyết định bỏ một giấc ngày, không chịu ngủ. Hôm trước con vừa ăn uống vui vẻ, hôm sau đã có thể bỏ bữa được. Một số mẹ chấp nhận những thất thường này của con, nhưng số khác cảm thấy bất lực. Mấu chốt để sống sót là: Nếu con không tuân thủ nếp sinh hoạt thì mẹ cứ đến giờ là theo nếp sinh hoạt mà tiếp tục hoạt động của ngày. Ngoài ra, bạn cũng cần phải nhớ chân lý của việc nuôi dậy con cái, đó là: *Ngay khi mẹ nghĩ là mình đã thành công... mọi thứ lại thay đổi* (xem Chương 10). Trích lời một mẹ có con 7 tháng tuổi (người đã áp dụng nếp sinh hoạt E.A.S.Y ngay từ khi đưa con từ viện về nhà): "Có một điều em đã rút ra là mỗi một đứa trẻ một khác, dù có thực hiện nếp sinh hoạt– vì thế mẹ cần lựa chọn cái gì phù hợp với cả hai mẹ con".

Trên trang web của tôi, đôi khi tôi gặp tình huống mà ác mộng của mẹ này lại là mơ ước của một mẹ khác. Trong mảng thảo luận về E.A.S.Y, một mẹ người Canada than phiền rằng con gái 8 tháng tuổi đã "lệch đường". Mẹ giải thích là con thức dậy lúc 7 giờ, ti mẹ, ăn ngũ cốc và hoa quả lúc 8 giờ, ti bình lúc 11 giờ và ngủ tới 1:30, lúc đó bé sẽ ăn rau và hoa quả. Bé tiếp tục ti bình vào lúc 3:30, ăn tối (ngũ cốc, rau và hoa quả) vào lúc 5:30, ti bình lần cuối vào lúc 7:30 và ngủ giấc đêm lúc khoảng 8:30. Vấn đề của mẹ là con chỉ ngủ một giấc ngủ ngày. "Tôi không thể kiểm soát được tình hình nữa", và nhấn mạnh "Tôi cần được giúp đỡ!!!!"



Tôi phải đọc bài viết đó hai lần vì với tôi, tôi không thấy bất cứ một *vấn đề* nào cả. Đúng vậy, con đã lớn hơn, đã có thể thức lâu hơn. Con ăn tốt và ngủ khoảng 10 tiếng rưỡi một đêm, ngủ một giấc ngủ ngắn khoảng 2 tiếng rưỡi vào ban ngày. Tôi tự nhủ: "Có khối mẹ chỉ mong được như cô". Thực tế là, các bé từ 9 tháng tuổi trở ra có thể thức lâu hơn mà không cần ngủ, nhiều bé bỏ giấc sáng và ngủ một giấc dài vào buổi chiều – có thể dài tới 3 tiếng. Con ăn, chơi, lại ăn, lại chơi và sau đó mới ngủ. Nói cách khác, nếp sinh hoạt E.A.S.Y trở thành "E.A.E.A.S.Y". Việc bỏ một giấc ngủ ngắn có thể là tạm thời, hoặc cũng có thể có nghĩa là con đã sẵn sàng chỉ ngủ một giấc vào ban ngày. Nếu con bạn quấy khi chỉ ngủ một giấc ngắn, bạn có thể tăng thêm một giấc ngủ ngắn cho con vào lúc khác, hoặc kéo dài giấc ngủ quá ngắn của con bằng cách BL/ ĐX.

Tôi cũng nhận được rất nhiều các câu hỏi trên trang web từ cha mẹ của các bé tầm tuổi này. Đây là những người cũng thử E.A.S.Y hoặc một nếp sinh hoạt nào đó khi con họ còn nhỏ hơn nhưng chưa thành công và cha mẹ nghĩ đây là lúc thử áp dụng lại. Dưới đây là một bài viết tiêu biểu:

> "Khi con được 2 tháng, em đã thử cho con thực hiện nếp sinh hoạt E.A.S.Y, nhưng phần ngủ rất khó khăn, và phải thường xuyên ẵm nựng ru con nên em bỏ cuộc. Giờ con đã lớn hơn, nên em muốn thử lại, em muốn xin một lịch mẫu của những bé khác cùng tháng tuổi".

Trong một "nguyên cứu" vui vui, tôi đã tìm kiếm lịch sinh hoạt E.A.S.Y do các mẹ có ở tầm 6 đến 9 tháng ghi lại, từ đó so sánh tìm những điểm chung. Ngạc nhiên thay, các nếp sinh hoạt của các bé tương đối giống nhau:

7	Thức dậy và ăn
7:30	Hoạt động
9 hoặc 9:30	Ngủ ngắn buổi sáng
11:15	Ti bình hoặc ti mẹ



11:30	Hoạt động
1	Ăn trưa (ăn dặm)
1:30	Hoạt động
2 hoặc 2:30	Ngủ ngắn buổi chiều
4	Ti mẹ hoặc ti bình
4:15	Hoạt động
5:30 hoặc 6	Ăn tối (ăn dặm)
7	Hoạt động, bao gồm cả tắm và sau đó là thủ tục buổi tối trước khi ngủ đêm (bú sữa – đọc sách – tạm biệt chúc ngủ ngon)

Dù nếp sinh hoạt trên là nếp sinh hoạt phổ biến, áp dụng vào mỗi bé mỗi khác: một số trẻ tầm tuổi này vẫn thức dậy lúc 5 giờ, ngậm ti giả hoặc ăn thêm một bữa. Các bé khác lại ngủ ngày ít hơn so với thời gian lý tưởng là 1,5–2h, hoặc có bé chỉ ngủ một giấc ban ngày, khiến cho giai đoạn vận động (A) theo sau bé quấy khóc và bứt rứt không yên. Thậm chí ở tuổi này, một số trẻ vẫn thức dậy vài lần mỗi đêm. Vì thế, khi nói đến E.A.S.Y ở tuổi này, nhìn lịch sinh hoạt ban ngày là không đủ, cha mẹ cần quan tâm đến con ngủ như thế nào vào ban đêm và cách cha mẹ can thiệp mỗi lần trẻ dậy đêm. Như tôi đã nhắc lại nhiều lần, *E.A.S.Y là nếp sinh hoạt, là chu kỳ chứ không phải là các mốc thời gian cố định, không phải là thời khoá biểu chi li.*

E.A.S.Y sau 9 tháng

Vào khoảng từ 9 tháng đến 1 năm, các bữa ăn của con bạn có thể cách nhau 5 tiếng. Con sẽ ăn 3 bữa một ngày, giống như mọi người khác trong gia đình, và có hai bữa ăn phụ để hỗ trợ thêm. Con có thể ngủ ngày từ 2 tiếng rưỡi đến 3 tiếng, và thường thì khi được khoảng 18 tháng – có thể sớm hoặc muộn hơn chút đỉnh – con sẽ chỉ còn 1 giấc ngủ ngày vào buổi chiều. Lúc này, không hẳn con đang thực hiện E.A.S.Y mà đúng hơn là E.A.E.A.S.Y, nhưng đó vẫn là một nếp sinh hoạt. Tuy không phải ngày

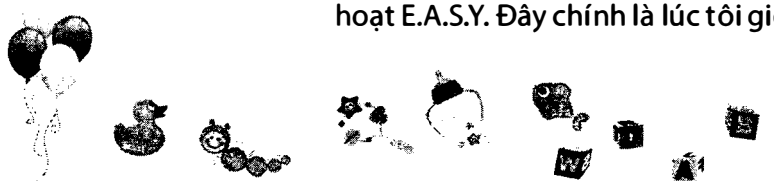


nào cũng giống y như ngày nào, nhưng những chu kỳ có thể đoán trước và lặp đi lặp lại thì vẫn còn ở đó.

Bắt đầu E.A.S.Y ở bé 4 tháng hoặc lớn hơn

Nếu con đã được 4 tháng tuổi hoặc hơn, và chưa bao giờ sinh hoạt theo một nếp sinh hoạt nào cả thì ngay bây giờ là lúc cha mẹ nghiên cứu để áp dụng cho con. Việc giới thiệu E.A.S.Y vào cuộc sống của con ở giai đoạn này sẽ rất khác với khi giới thiệu E.A.S.Y cho các bé ít tháng hơn, vì 3 lí do quan trọng sau đây:

1. ***Đây là nếp sinh hoạt 4 tiếng.*** Đôi khi cha mẹ không nhận ra cần phải điều chỉnh nếp sinh hoạt tương ứng với sự phát triển nhanh chóng của con. Trẻ đã có thể ăn hiệu quả hơn và chơi được trong một khoảng thời gian dài hơn, nhưng thay vì cho con ăn phù hợp với sự phát triển thể chất của độ tuổi trên 4 tháng, nhiều cha mẹ vẫn duy trì nếp ăn ba tiếng của giai đoạn trước– hay nói cách khác là cha mẹ đang cố đi ngược lại thời gian. Chẳng hạn, Harry 6 tháng tuổi, con trai của vợ chồng Diane và Bob, bỗng dưng dậy đêm, khi dậy con có vẻ đói. Là người chu đáo và lo lắng, cha mẹ cho con ăn đêm. Thực tế, Harry cần ăn nhiều hơn vào ban ngày và thay vì cho con ăn mỗi bữa cách nhau 4 tiếng, cha mẹ sợ con đói nên lại bắt đầu cho con ăn 3 tiếng một lần như trước kia khi con còn nhỏ. Cha mẹ nhận định một cách hoàn toàn chính xác rằng con đang trải qua giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh. Nhưng giải pháp ăn đêm là cho trẻ 3 tháng tuổi, chứ không phải cho trẻ 6 tháng tuổi. Ở 6 tháng tuổi, con nên được cho ăn cách nhau 4 tiếng và ngủ suốt đêm. (xem Chương 3).
2. ***Áp dụng phương pháp bế lên/ đặt xuống (BL/ ĐX).*** Với những trẻ từ 4 tháng tuổi trở lên, khó ngủ là nguyên nhân trọng tâm và trong nhiều trường hợp là nguyên nhân duy nhất, dẫn đến sự thất bại trong việc áp dụng nếp sinh hoạt E.A.S.Y. Đây chính là lúc tôi giới thiệu cho các bố mẹ phương pháp BL/



ĐX. Phương pháp này tôi không khuyến khích dùng với trẻ nhỏ hơn 4 tháng (miêu tả chi tiết về phương pháp cho con ngủ quan trọng này là chủ đề của Chương 6).

3. ***Việc áp dụng E.A.S.Y lần đầu cho trẻ hơn 4 tháng thường bị phức tạp hóa bởi lối nuôi dậy ngẫu hứng – tuỳ tiện của cha mẹ.*** Thường cha mẹ tìm đến E.A.S.Y muộn như vậy bởi họ đã thử áp dụng một vài hoặc rất nhiều phương pháp khác chưa thành công và thực sự bị bối rối không biết đi theo cách nào. Đồng thời, trong hầu hết các trường hợp, các thói quen xấu đã hình thành và bám trụ dai dẳng trước khi cha mẹ muốn thay đổi, chẳng hạn như chỉ ăn mới ngủ, hoặc chỉ ngủ mới ăn, hoặc thường xuyên dậy đêm và chỉ có ăn mới ngủ lại được... Do đó, giới thiệu và áp dụng E.A.S.Y cho trẻ lớn hơn đòi hỏi ở bố mẹ sự quyết tâm, nhiều công sức, một chút hy sinh, thật kiên nhẫn và nhất quán. Hãy nhớ rằng thói quen xấu đó đã hình thành và phát triển được 4 tháng rồi, nhưng nếu cha mẹ thực sự kiên trì và nhất quán, việc loại bỏ thói quen xấu kia sẽ không mất quá nhiều thời gian. Hiển nhiên là trẻ càng lớn thì càng khó để thay đổi nếp sinh hoạt, đặc biệt với trẻ dậy đêm nhiều và chưa quen với bất kỳ chu kỳ hay nếp sinh hoạt nào vào ban ngày.

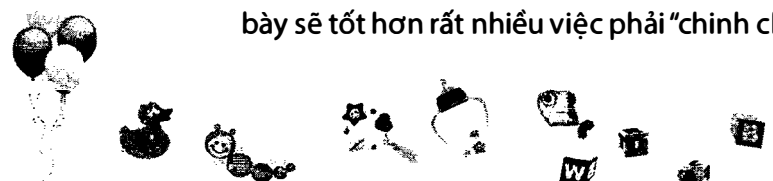
Vì mỗi đứa trẻ, mỗi gia đình là một cá thể độc lập và không giống nhau, nên trước khi xây dựng kế hoạch giới thiệu E.A.S.Y vào gia đình, tôi thường tìm hiểu chính xác cha mẹ đã đang làm gì trong mỗi hoạt động của con. Dưới đây là các câu hỏi tôi thường đặt ra với cha mẹ của các bé chưa bao giờ được áp dụng nếp sinh hoạt trong cuộc sống hàng ngày. Vấn đề Ăn (E): **Các bữa con ăn cách nhau như thế nào? Bữa ăn của con kéo dài bao lâu? Lượng sữa mẹ hoặc sữa công thức con uống mỗi ngày là bao nhiêu? Nếu con gần mốc 6 tháng, bạn đã thử cho con ăn dặm chưa?** Dù đó chỉ là chỉ dẫn, hãy xem các chỉ số của con bạn trong "E.A.S.Y theo cân nặng" (trang 40) và bảng "Tất tật về ăn" (trang 120). Nếu các bữa ăn của con cách nhau 3 tiếng hoặc dưới 3 tiếng là không phù hợp với trẻ từ 4 tháng tuổi trở lên. Nếu bữa ăn của con diễn ra trong một thời gian ngắn: con ăn vặt, còn nếu quá dài thì có

nghĩa là con đang xem mẹ như chiếc ti giả khổng lồ cho con ngậm chơi. Các bé đến 4 tháng tuổi mà vẫn chưa thực hiện nếp sinh hoạt nào thường ăn rất ít ban ngày và thức dậy nhiều lần để ăn đêm, đặc biệt là sau 6 tháng tuổi, khi trẻ có thể cần nhiều chất hơn so với những gì sữa có thể đem lại. Hãy đọc Chương 3 trước khi giới thiệu thực hiện E.A.S.Y cho bé.

VỀ VẤN ĐỀ VẬN ĐỘNG (A): **Con có linh hoạt không? Con có bắt đầu lẫy không? Con bạn thường thực hiện hoạt động gì trong ngày: nằm tự chơi trên thảm, tham gia nhóm các mẹ và bé khác hay xem ti-vi?** Đôi khi việc giới thiệu và thiết lập E.A.S.Y với các em bé hiếu động có nhiều khó khăn hơn, đặc biệt là đối với các em chưa bao giờ được áp dụng một nếp sinh hoạt nào. Đồng thời, bạn lưu ý không để bé chơi quá nhiều, quá kích động bé sẽ rất khó thư giãn và trấn an, dẫn đến khó ngủ cũng như ăn sẽ kém hơn do bị kích động thần kinh.

VỀ VẤN ĐỀ NGỦ (S): **Con có ngủ liền mạch ít nhất 6 tiếng vào ban đêm – như những trẻ 4 tháng khác – hay con vẫn còn thức dậy để ăn đêm? Buổi sáng mấy giờ con tỉnh dậy, khi đó mẹ can thiệp ngay hay để cho con tự chơi trong cũi? Con ngủ ngày có tốt không và ngủ bao lâu? Mẹ có đặt con vào trong cũi để ngủ ngày không, hay cứ để con mệt và ngủ gật ở đâu thì ngủ?** Những câu hỏi ngủ (S) này giúp xác định xem mẹ có để con học cách tự vỗ về và tự ru ngủ, hay bạn có nhiệm vụ cho con ngủ, hay mẹ chạy theo con, con ngủ lúc nào thì ngủ... Hiển nhiên là khi con không tự đưa mình vào giấc ngủ được, sẽ có nhiều vấn đề phát sinh.

THỜI GIAN CỦA BẠN (Y): **Mẹ có ở trong trạng thái căng thẳng hơn mọi khi không? Mẹ có bị ốm không? Có bị trầm cảm không? Bạn có nhận được sự giúp đỡ của người bạn đời, gia đình và bạn bè không?** Thiết lập nếp sinh hoạt khi cuộc sống của bạn đang hỗn loạn, đòi hỏi ở mẹ dũng khí và sự hi sinh. Mẹ không thể chăm sóc một đứa trẻ nếu như chính mẹ cũng có cảm giác cần phải được chăm sóc. Nếu bạn không có ai giúp, hãy tìm người hỗ trợ. Có người nào đó ở bên cạnh để bạn được nghỉ ngơi một chút là quá tuyệt, còn không chỉ cần một nơi để bạn tâm sự giãi bày sẽ tốt hơn rất nhiều việc phải "chinh chiến" một mình.



Có một điều cần phải nhớ khi thực hiện nếp sinh hoạt lần đầu tiên, đó là hiếm khi có điều kỳ diệu xảy ra chỉ sau một đêm – có thể là ba ngày, một tuần, thậm chí là hai tuần, nhưng không bao giờ là được ngay. Khi bắt đầu bất cứ chế độ tập luyện nào cho trẻ, ở bất cứ độ tuổi nào, chắc chắn cha mẹ cũng sẽ vấp phải sự phản kháng. Tôi đã tư vấn cho rất nhiều cha mẹ, đủ để biết là có một số người thực sự kỳ vọng phép màu sẽ xảy ra. Bạn có thể *nói* bạn muốn con bạn tuân thủ nếp sinh hoạt E.A.S.Y, nhưng để làm được thế, bạn cần bắt tay vào thực hiện kế hoạch. Bạn là người giám sát và hướng dẫn, ít nhất là cho tới khi con bạn đi vào nề nếp. Đặc biệt là khi con bạn chưa bao giờ thực hiện một nếp sinh hoạt nào, bạn có thể sẽ phải hy sinh điều gì đó trong vài tuần – chẳng hạn như thời gian của bạn. Nhiều cha mẹ không vượt qua điều đó, giống như có mẹ đã khẳng định với tôi là cô sẽ "làm bất cứ việc gì" để con chịu thực hiện E.A.S.Y, nhưng lại đưa cho tôi cả núi câu hỏi: "Em có phải ở nhà hàng ngày để đưa con vào nếp không? Hay em có thể đi ra ngoài cùng con và cho con ngủ trên xe ô tô? Em mà phải ở nhà để con theo nếp sinh hoạt, thì biết đến bao giờ em mới được ra khỏi nhà với con cơ chứ? Cứu em với".

Hãy nhìn xa trông rộng, bạn thân mến! Một khi con bạn đã quen với nếp sinh hoạt E.A.S.Y, bạn sẽ không còn cảm thấy tù túng nữa. Hãy điều chỉnh những nhu cầu của mình cho phù hợp với thời gian của con. Mẹ có thể cho con ăn ở nhà và thời gian hoạt động của bé sẽ là du hí cùng mẹ trên xe, hoặc mẹ có thể cho bé ăn và chơi ở nhà, sau đó bé có thể ngủ trên ghế ô-tô hoặc xe đẩy (dù bé có ngủ ngắn hơn thường ngày). Tuy nhiên nếu bé quá quen với việc ngủ gật trên xe đẩy hoặc trong ghế ô tô, mà cứ dừng xe là con dậy, thì cha mẹ nên cảnh giác và đọc về các yếu tố phá hoại thói quen ngủ tốt của con.

Tuy nhiên, khi bạn đang thử thiết lập nếp sinh hoạt lần đầu tiên, lý tưởng nhất là cả hai vợ chồng ở nhà trong vòng hai tuần, hoặc ít nhất cũng phải 1 tuần, để giúp con làm quen với nếp sinh hoạt mới. *Bạn cần phải dành thời gian để tạo ra sự thay đổi.* Trong suốt giai đoạn giới thiệu đầu tiên và quan trọng này, hãy xem xét để thời gian cho con ăn, vận động và ngủ xảy ra trong môi trường quen thuộc. Hãy nhớ rằng hai tuần không phải là cả phần đời còn lại của bạn. Còn nữa, con có thể sẽ quấy, cáu kỉnh và thậm chí khóc nhiều hơn khi con tự điều chỉnh cho phù hợp với những thay

đổi. Những ngày đầu sẽ đặc biệt khó khăn vì con đã được "lập trình" một cách hoàn toàn khác, và giờ bạn cần phải xóa bỏ những khuôn mẫu cũ. Nhưng nếu bạn kiên trì, E.A.S.Y sẽ phát huy tác dụng.

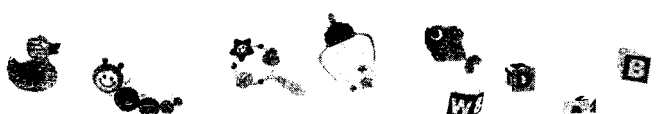
Rất may là ở tuổi này trí nhớ của trẻ vẫn còn tương đối ít. Nếu cha mẹ kiên trì với cách mới như đã từng làm với cách cũ, thì cuối cùng con cũng sẽ quen. Và sau vài ngày, hoặc vài tuần thực sự khó khăn, mọi chuyện tốt hơn – không còn ăn uống thất thường, không còn dậy đêm, không còn những ngày khó chịu vì cha mẹ không hiểu con muốn gì nữa.

Tôi luôn khuyên cha mẹ dành ra ít nhất 5 ngày để giới thiệu nếp sinh hoạt E.A.S.Y (xem cột thông tin bên lề bên dưới để biết số ngày ước lượng dành cho mỗi độ tuổi cụ thể). Một trong hai người có thể dành ra một tuần nếu có thể. Sau khi đọc hết bản kế hoạch, đừng ngạc nhiên khi thấy tôi khuyên cha mẹ nên tuân thủ thời gian gợi ý một cách nghiêm túc, trong khi tôi vẫn thường nhắc đi nhắc lại là cha mẹ đừng nên làm nô lệ cho chiếc đồng hồ. Vâng, chỉ duy nhất trong khuôn khổ của giai đoạn tái huấn luyện này mà cha mẹ thực sự phải để ý giờ giấc và ít linh hoạt hơn thường lệ. Khi con đã vào nhịp, vào nếp việc xê dịch 30 phút sớm muộn sẽ không thành vấn đề, nhưng hiện tại khi mới bắt đầu cha mẹ hãy cố gắng tuân thủ theo giờ mà tôi gợi ý dưới đây.

Kế hoạch hành động

Ngày Một và Ngày Hai. Đừng can thiệp vào thời điểm này; cả hai ngày này chỉ quan sát thôi. Hãy để ý đến mọi thứ. Hãy xem lại những câu hỏi mà tôi đã đặt ra (trang 54) và cố gắng phân tích hậu quả của việc không có nếp sinh hoạt. Hãy viết lại những điều cần nhớ về thời gian cho con ăn, độ dài giấc ngủ ngày, thời gian đi ngủ buổi tối, v.v...

Vào buổi tối của Ngày Hai, để chuẩn bị cho Ngày Ba, bạn cần phải đi ngủ khi con ngủ, và làm đúng như vậy trong những ngày sau. Bạn cũng cần được nghỉ ngơi để



có sức chiến đấu trong vài ngày tới (hoặc có thể là lâu hơn). Còn tuyệt hơn cả là nếu bạn có thể ở nhà trong giai đoạn lập trình nếp sinh hoạt cùng con thì bạn còn có thể ngủ ngày cùng với con.

Ngày Ba: Một ngày chính thức bắt đầu từ lúc 7 giờ sáng. Nếu con vẫn đang ngủ, hãy đánh thức con – ngay cả khi con thường ngủ tới 9 giờ. Nếu con dậy lúc 5 giờ, hãy BL/ ĐX để dỗ con ngủ lại. Nếu con quen dậy sớm, và đặc biệt là nếu bạn hay bế con ra và chơi với con vào giờ đó, con sẽ phản kháng. Có thể bạn sẽ phải BL/ ĐX một tiếng hoặc lâu hơn thế, vì con kiên quyết đòi dậy. Đừng bế con vào giường của bạn – đây là một sai lầm mà rất nhiều ông bố bà mẹ đã mắc phải khi con họ thức dậy sớm.

Thiết lập E.A.S.Y: Thời gian dự tính?

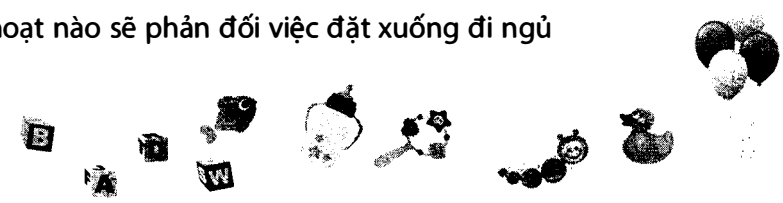
Đây chỉ là ước lượng, một số trẻ có thể cần nhiều hoặc ít thời gian hơn.

Trẻ 4 – 9 tháng: Đây là giai đoạn trẻ phát triển vượt bậc về mọi mặt, hầu hết các cha mẹ đều cần haingày quan sát và bađến bảy ngày để lập trình lại ngày và đêm của trẻ.

Trẻ 9 tháng – 1 năm: 2 ngày quan sát, 2 ngày gào thét khi cha mẹ cố gắng lập trình lại cả ngày và đêm của trẻ, 2 ngày "Ôi, thành công đã đến rồi!" và đến ngày thứ 5, có thể bạn sẽ có cảm giác như quay trở lại ngày đầu. Hãy cố gắng vượt qua, và đến cuối tuần thứ 2, bạn sẽ được giải thoát.

7h sáng: Hãy bế con ra khỏi cũi và cho con ăn. Theo sau đó sẽ là thời gian hoạt động. Trẻ 4 tháng tuổi thường chỉ có thể chơi được từ 1 tiếng 15 phút đến 1 tiếng 30 phút; trẻ 6 tháng tuổi, chơi lâu nhất là 2 tiếng; trẻ 9 tháng tuổi, chơi từ 2 đến 3 tiếng. Con bạn sẽ ở đâu đó trong khoảng đó. Một số cha mẹ cứ khăng khăng "Con không thể thức lâu được như thế", và tôi vẫn thường trả lời rằng: hãy làm bất cứ việc gì bạn có thể để con thức – kể cả là nhảy múa, hát ca làm trò hay khua chiêng đánh trống, miễn là con không ngủ gật.

Thực hiện nếp sinh hoạt E.A.S.Y 4H, bắt đầu đặt con xuống để đi ngủ, lưu ý mẹ đặt con khoảng 20 phút trước giờ ngủ giấc sáng, giả sử như vào lúc 8:15. Nếu may mắn con dễ thích nghi, thì con cũng phải mất 20 phút để thư giãn đưa mình vào giấc ngủ, và sau đó sẽ ngủ khoảng 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng. Tuy nhiên, hầu hết những em bé chưa từng thực hiện một nếp sinh hoạt nào sẽ phản đối việc đặt xuống đi ngủ



Hiểu lầm

Ngủ ngày cực ngắn phá hoại giấc ngủ đêm

Nhiều trẻ từ 4 đến 6 tháng tuổi ngủ một giấc cực ngắn khoảng 30 đến 40 phút vào cuối buổi chiều, thậm chí là khi đã 5 giờ. Cha mẹ lo lắng giấc ngủ thêm này sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ đêm của con. Nhưng thực sự thì ngược lại mới đúng: Con bạn càng được nghỉ ngơi nhiều vào ban ngày bao nhiêu, bé càng ngủ ngon vào ban đêm bấy nhiêu.

mà không như thường lệ (ru, ti mẹ, bình sữa...), vì thế bạn sẽ phải BL/ĐX để dỗ con vào giấc ngủ. Nếu bạn thực sự quyết tâm và làm đúng – nghĩa là đặt con nằm xuống ngay khi con ngừng quấy khóc – thì sau khoảng 20 phút, con sẽ bắt đầu ngủ. Thực tế là một số trẻ sẽ mất nhiều thời gian hơn để thư giãn và ngủ; bản thân tôi đã dành một tiếng đến một tiếng rưỡi để dỗ ngủ các bé mới bắt đầu thực hiện E.A.S.Y. Thời gian dỗ ngủ này chiếm gần như toàn bộ thời gian dành cho việc ngủ (S) của con.Nhưng như một câu ngạn ngữ đã nói "sau đêm đen mới thấy mặt trời", nếu có sự kiên nhẫn, quyết tâm và niềm tin thì phương pháp này sẽ có hiệu quả.

Thường trong các trường hợp cha mẹ phải áp dụng BL/ĐX, con thường sẽ chỉ ngủ khoảng 45 phút (mặc dù bạn đã dành gần như chừng đó thời gian để giúp con ngủ!). Dù trong bất cứ trường hợp nào, nếu con thức dậy sớm hơn so với giờ dành cho giấc ngủ ngày, hãy quay lại và tiếp BL/ĐX. Bạn có thể nghĩ việc này thật điên rồ. Nếu con ngủ được khoảng 40 phút, mà bây giờ để dỗ cho con ngủ lại có khi mất thêm 40 phút nữa, trong khi thời gian dành cho giấc ngủ ngày chỉ là 1 tiếng rưỡi, điều này có nghĩa là bạn sẽ phải dỗ con 40 phút sau khi con dậy sớm, chỉ để cho con có thể ngủ thêm được 10 phút hay sao. Thực sự điên rồ! KHÔNG! Tin tôi đi: Việc bạn đang làm là thay đổi nếp sinh hoạt của con, và đây chính là cách để làm được điều đó. Ngay cả khi con chỉ vừa mới ngủ được 10 phút (sau khi bạn mất 40 phút vất vả BL/ĐX!), hãy đánh thức con dậy vào lúc 11 giờ – giờ ăn của con, để con không bị chệch nếp sinh hoạt.

Sau khi bạn cho con ăn (11h), cho con chơi và lại tiếp tục cho con vào phòng lúc12:40, 20 phút trước giấc ngủ trưa của con lúc 1 giờ. Lần này, có thể chỉ mất khoảng 20 phút để con ngủ. Nếu con ngủ dưới 1 tiếng 15 phút, lại BL/ĐX cho đến



bữa ăn tiếp theo. Còn nếu con ngủ lâu hơn, bạn đừng quên đánh thức con dậy lúc 3 giờ để ăn.

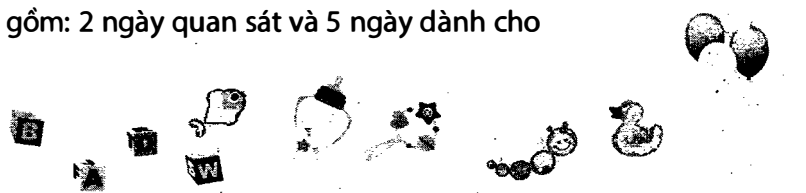
Một ngày dường như kiệt sức với cả bạn và con. Vì thế bé có thể rất mệt mỏi vào buổi chiều. Sau khi con đã ăn và vận động, hãy để ý những tín hiệu buồn ngủ. Nếu con ngáp, hãy cho con ngủ một giấc ngủ ngắn khoảng 45 phút trong tầm từ 5 đến 6 giờ. Nếu không bởi con vẫn có thể chơi vui vẻ, hãy cho con đi ngủ vào giấc đêm lúc 6 giờ hoặc 6 rưỡi thay vì 7 giờ. Nếu con tỉnh dậy lúc 9 giờ tối, đừng cho con ra ngoài, mẹ lại BL/ ĐX cho đến khi con ngủ lại. Cho con ăn một bữa "ăn trong mơ" – mẹ cho ăn khi con đang ngủ say trong khoảng từ 10 đến 11 giờ.

Nhiều khả năng là con sẽ thức dậy vào lúc 1 hoặc 2 giờ sáng. Lúc này thay vì cho con ăn, bạn tiếp tục BL/ ĐX. Bạn có thể liên tục BL/ ĐX trong vòng 1,5 tiếng đồng hồ chỉ để con có thể ngủ được tiếp 3 tiếng liền mạch. Thậm chí, bạn có thể sẽ phải BL/ ĐX cả đêm, cho tận đến 7h sáng – thời điểm bước sang Ngày Bốn.

Ngày Bốn. Ngay cả khi con vẫn còn đang ngủ lúc 7 giờ, và bạn đã kiệt sức, hãy cứ đánh thức con dậy.

Bạn cần phải thực hiện nếp sinh hoạt giống như ngày thứ ba, nhưng hôm nay BL/ ĐX chỉ mất khoảng nửa tiếng, thay vì mất 45 phút – 1 tiếng dỗ ngủ của hôm trước. Con cũng có thể ngủ lâu hơn. Mục tiêu nhắm tới là mỗi giấc ngủ ngày dài 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng. Nhưng bạn có thể tự đánh giá và điều chỉnh. Nếu con đã ngủ được 1 tiếng 15 phút, và con có vẻ vui vẻ khi thức dậy thì hãy để con dậy. Ngược lại, nếu con mới chỉ ngủ được 1 tiếng, thì tốt hơn hết là bạn nên BL/ ĐX cho con ngủ lại vì hầu hết trẻ đều sẽ nhanh chóng đi thụt lùi một khi chúng đã quen với giấc ngủ quá ngắn. Đừng quên cho con ngủ một giấc ngắn vào lúc 5 giờ nếu thấy con mệt mỏi quá.

Ngày Năm. Đến ngày thứ năm, hẳn bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn. Có thể bạn vẫn phải BL/ ĐX một chút, nhưng chắc sẽ không nhiều. Với trẻ 6 tháng tuổi, giới thiệu E.A.S.Y phải mất tổng cộng 7 ngày gồm: 2 ngày quan sát và 5 ngày dành cho



quá trình thay đổi. Với trẻ 9 tháng tuổi, có thể sẽ phải mất 2 tuần (đó là trường hợp tệ nhất mà tôi gặp) vì trẻ đã quá quen với nếp sinh hoạt cũ, nên khi bạn cố gắng thay đổi con theo nếp sinh hoạt mới, các bé lớn sẽ khó bảo hơn so với trẻ nhỏ.

Trở ngại lớn nhất cho quá trình thiết lập E.A.S.Y là cha mẹ cảm thấy sợ hãi và lo ngại tưởng chừng như những ngày khủng khiếp đó sẽ kéo dài đến vô tận. Sau khi dành trọn 4 ngày để thay đổi nếp sinh hoạt của bé Sam, mẹ Veronica thực sự phấn khởi và kinh ngạc vì giờ đây mẹ có thể thư giãn ăn trọn bữa tối bên bạn đời mà không lo chạy cuống lên với bữa ăn giấc ngủ của con. "Tôi không thể tin được là có thể thành công nhanh đến thế!". Và tôi trả lời chị, như tôi đã trả lời vô vàn các bố mẹ khác cùng hoàn cảnh với chị: "Chị thành công nhanh bởi chị kiên nhẫn, quyết tâm và bền bỉ với nếp sinh hoạt mới". Nhưng tôi cũng không quên cảnh báo với chị là các bé (đặc biệt là các bé trai – theo một nghiên cứu về giới cho thấy các bé trai thính ngủ hơn các bé gái) có thể tiếp tục sinh hoạt tốt trong một vài tuần, nhưng sau đó lại "đi thụt lùi": bé lại dậy đêm và lại ngủ ngày cực ngắn. Khi con "đi thụt lùi" như vậy, nhiều cha mẹ nghĩ rằng chiến lược thực hiện E.A.S.Y đã đổ bể, phá sản, con không hợp... thực tế là cha mẹ cần kiên trì và bền bỉ trong mọi hoàn cảnh. Nếu cha mẹ không may gặp phải sự phản kháng như vậy, hãy nhớ đến BL/ĐX. Ít nhất lúc này con đã trải nghiệm phương pháp BL/ ĐX từ trước, nếu cha mẹ nhất quán thì con sẽ chấp nhận và cả gia đình quay về nếp sinh hoạt vốn có sẽ nhanh hơn rất nhiều.

Nếp sinh hoạt là chìa khoá cho hầu hết mọi vấn đề. Vì thế tôi sẽ còn nhắc đi nhắc lại nhiều về tầm quan trọng của E.A.S.Y trong suốt cuốn sách này. Tôi dành nhiều công sức và thời gian để nhấn mạnh vào nếp sinh hoạt, bởi tôi hiểu: thiếu trình tự tổ chức và thiếu nhất quán là các nguyên nhân chính dẫn đến mọi vấn đề phức tạp trong nuôi dậy con trẻ. Nói thế không có nghĩa là một bé có nếp sinh hoạt tốt thì không gặp các vấn đề về ăn, ngủ hay hành vi (tôi bàn về các vấn đề này từ Chương 3 đến Chương 8). Tuy nhiên khi cha mẹ có kế hoạch hành động rõ ràng và có trình tự tổ chức nếp sinh hoạt trong ngày thì việc tìm và sửa các vấn đề phát sinh sẽ dễ dàng hơn rất nhiều.

2

Ngay cả trẻ sơ sinh cũng có cảm xúc

Phán đoán tâm trạng/ cảm xúc của trẻ trong năm đầu

Thăm người bạn cũ

Trevor, cậu bé 8 tháng tuổi, nằm chơi vui vẻ trên đệm ở phòng khách trong khi Serena, mẹ cậu bé trò chuyện cùng tôi, chủ yếu là về Trevor đã lớn như thế nào và 6 tháng qua đã tạo ra sự khác biệt ra sao. Tôi gặp hai mẹ con lần đầu khi Trevor mới được một ngày tuổi. Khi đó, nhiệm vụ của tôi là giúp Serena khởi đầu công cuộc nuôi con bằng sữa mẹ. Chúng tôi áp dụng nếp sinh hoạt E.A.S.Y ngay lập tức với Trevor và mọi việc khá đơn giản, bởi Trevor là một em bé trong nhóm "bé Bài Bản": bé tương đối dễ nuôi và mọi bước phát triển ở các độ tuổi đều chính xác như sách (tìm hiểu thêm về "bé Bài Bản" và các kiểu trẻ khác từ trang 70). Trong 6 tháng tiếp theo, Trevor đạt được các cột mốc phát triển sinh lý và tinh thần đúng lúc và đúng như dự đoán. Tương tự với cảm xúc, những bước phát triển của con đều rất đúng thời điểm.

Khi tôi và Serena nói chuyện, Trevor tự chơi với các món đồ chơi được treo phía trên đầu. 10 phút trôi qua và cậu bé bắt đầu "ọ ẹ" – không phải tiếng khóc, nhưng đủ

để mẹ biết cậu bé cần được thay đổi cảnh. "Ồ, chán rồi phải không, con yêu?", Serena nói, cứ như thể đang đọc ý nghĩ của con vậy. (Thực ra là cô đang đọc các tín hiệu của con.) "Để mẹ cho con ngồi ở đây nhé?" Trevor nhìn lên mẹ, hạnh phúc vì được chú ý, và sau khi được chuyển vị trí, cậu bé lại vui vẻ chơi với một món đồ chơi khác. Serena và tôi tiếp tục cuộc trò chuyện trong khi Trevor ngồi bên cạnh, tò mò thử nghiệm những âm thanh phát ra từ quả bóng màu sắc sặc sỡ trong lòng.

Serena mời tôi uống trà – lời đề nghị mà một người Anh thứ thiệt như tôi không bao giờ từ chối. Chẳng có gì bằng "chén trà ngon", chúng tôi vẫn thường bảo thế. Serena đứng dậy, đi về phòng bếp chuẩn bị pha trà, và ngay khi cô bước ra đến cửa, Trevor bắt đầu khóc ngặt nghẽo. "Đây, đây chính là điều em muốn hỏi chị đây này!", Serena bây giờ mới nhắc tới lý do thực sự mà cô cần tôi giúp. "Đột nhiên cứ như thể cả thế giới của con phải có mẹ. Em không thể ra khỏi phòng mà con không khóc đòi theo được", Serena vừa giãi bày vừa như nói lời xin lỗi với tôi.

Bắt đầu từ khoảng 7 đến 9 tháng, thế giới của trẻ thực sự quay quanh người chăm sóc trẻ nhiều nhất – và thường là mẹ. Hầu hết trẻ đều hình thành nỗi sợ mẹ sẽ đi mất, một số chỉ ở mức nhẹ, trong khi số khác bám mẹ không rời. Trevor cũng ở đúng độ tuổi đó. Nhưng câu chuyện này không chỉ nói về nỗi lo sợ bị chia cách, hiện tượng bám mẹ (điều này sẽ được tôi thảo luận chi tiết hơn ở trang 102), mà nó là về một hiện tượng lớn hơn, trong đó lo lắng về sự xa cách chỉ là một phần nhỏ: đời sống cảm xúc của con trẻ.

Trẻ có đời sống cảm xúc?

Nhiều cha mẹ ngạc nhiên khi tôi nói về các cột mốc cảm xúc trong năm đầu tiên. Họ theo dõi con họ ăn gì, ngủ bao lâu, và họ ý thức đôi khi lo lắng, về những cột mốc đánh dấu trạng thái sinh lý và trí tuệ. Nhưng họ có vẻ không mấy ý thức, và hệ quả là không mấy quan tâm tới trạng thái cảm xúc của con mình – những kỹ năng giúp trẻ kiểm soát tâm trạng, biết cảm thông, yêu thương mọi người và trở thành thành viên hòa đồng của xã hội, cũng như có khả năng phát triển và duy trì những mối quan hệ

tốt. "Sức khỏe" cảm xúc không phải là điều cha mẹ có thể xem nhẹ – mà đó là điều cần phải có sự giáo dục và rèn luyện. *Và chúng ta cần phải bắt đầu sớm.*

Hướng dẫn con phát triển cảm xúc một cách lành mạnh cũng quan trọng như dạy ngủ, giám sát việc ăn uống hay như việc thúc đẩy sự phát triển sinh lý và làm phong phú tâm hồn con. Chúng ta đang nói về tâm trạng và hành vi của con, hay "trí tuệ cảm xúc", nếu nói theo thuật ngữ được nhà tâm lý học Dan Goleman sử dụng trong cuốn sách cùng tên của ông năm 1995. Cuốn sách của Goleman đã tóm lược nghiên cứu kéo dài vài thập kỷ, trong suốt khoảng thời gian đó, các nhà khoa học đã khám phá ra được rất nhiều kiểu "trí thông minh", chứ không chỉ có trí thông minh liên quan tới chuyện học hành. Và rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng trong tất cả các kiểu trí thông minh đó, trí thông minh cảm xúc có lẽ là quan trọng nhất, là nền tảng tạo nên các khả năng và kỹ năng khác. Nhưng bạn không cần phải rà soát các nghiên cứu, cũng không cần phải là nhà tâm lý học để biết điều đó đúng như thế nào. Hãy nhìn xung quanh bạn, nghĩ về những người lớn mà bạn biết. Chẳng lẽ bạn không biết một người nào đó cực kỳ thông minh nhưng lại không thể giữ được việc chỉ vì anh ta/ cô ta "có vấn đề" về cảm xúc sao? Chẳng phải vẫn có những nghệ sỹ tài năng hoặc những nhà khoa học kỳ tài không biết cách giao tiếp với mọi người đấy sao?

Đọc đến đây, bất giác bạn nhìn con, lúc này dù mới chỉ 6 tuần, 4 tháng hay 8 tháng tuổi và băn khoăn: "Từ từ Tracy... suy nghĩ về cảm xúc của con lúc này, liệu có quá sớm không?"

Hoàn toàn không. Không có gì là quá sớm. Khi chào đời, con bạn thể hiện cảm xúc bằng tiếng khóc đầu tiên trong phòng hộ sinh. Sự phát triển cảm xúc – đó là cách bé phản ứng với các sự kiện, tâm trạng chung của bé, khả năng tự điều chỉnh và chịu đựng sự khó khăn, mức độ hoạt động của bé, bé phấn khích như thế nào và dễ dàng xoa dịu ra sao, sự hòa đồng của bé, phản ứng của bé trước các tình huống mới – sẽ diễn ra cùng với sự phát triển thể chất và tinh thần.

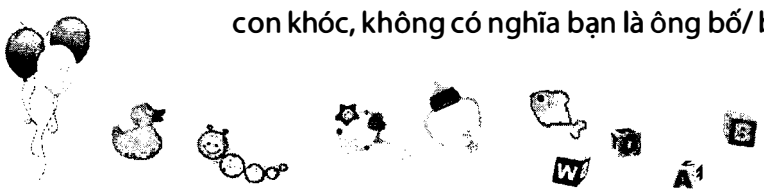


Trẻ sơ sinh cảm nhận như thế nào?

Đời sống tình cảm của trẻ, cũng như của chúng ta, được điều chỉnh bởi hệ viền, một phần nhỏ của não còn được biết đến với tên gọi "não cảm xúc". Đừng lo, tôi không có ý định giảng về giải phẫu học đâu, vì thật lòng thì những diễn giải chi tiết mang tính khoa học cũng làm tôi hoa hết cả mắt! Tất cả những gì bạn cần biết là đến thời điểm chào đời, con bạn đã có khoảng một nửa mạch não cần thiết để bắt đầu trải nghiệm các cảm xúc. Vì hệ viền phát triển từ dưới lên trên, thứ đầu tiên hoàn thiện là cấu trúc viền dưới não. Phần dưới não này bao gồm cả hạch hạnh nhân, đóng vai trò như trung tâm hoạt động cảm xúc của con người. Hạch hạnh nhân cảnh báo các bộ phận khác của não rằng có điều gì đó đáng để phản ứng lại. Nói cách khác, nó chịu trách nhiệm tạo ra những phản ứng thô ban đầu – phản ứng tự phát "chiến hay biến" trong não khiến cho tim đập mạnh và adrenaline được tiết ra. Hệ viền trên sẽ phát triển trong khoảng từ 4 đến 6 tháng, là thời điểm tâm thức nắm bắt được các cảm xúc. Dù não bộ của trẻ vẫn tiếp tục hoàn thiện cho tới tận khi trẻ bước vào tuổi vị thành niên, nhưng chúng ta hãy cùng xem chuyện gì xảy ra trong năm đầu tiên:

Dưới 4 tháng. Ngay cả khi con bạn còn rất nhỏ, bộ não ban sơ của con cũng đã có quyền kiểm soát. Cảm xúc lúc mới sinh mang tính tự phát và có phần không thể kiểm soát được – chẳng hạn như nhăn mặt để phản ứng lại cơn đau bụng đầy hơi. Nhưng chỉ trong vài tuần, con sẽ cười và bắt đầu bắt chước bạn, đó chính là dấu hiệu cho thấy con đã sẵn sàng kết nối phong cách cảm xúc của bạn. Con sẽ khóc để thể hiện sự khó chịu và mệt mỏi, và sẽ cười, ê a, ríu rít khi vui hoặc phấn khích. Con sẽ bắt đầu nhìn càng lúc càng lâu hơn, phát triển điệu cười thân thiện, hiểu được mối quan hệ nhân quả đơn giản nhưng cực quan trọng: Nếu con khóc, con sẽ được bế lên. Khi đó, con bắt đầu nhận ra là bằng tiếng khóc và biểu cảm khuôn mặt, con có thể khiến bạn phải phản ứng lại và đáp ứng các yêu cầu của con. Khi bạn đáp lại con, con học được cách tin tưởng, khi bạn mỉm cười và bắt chước con, con học được cách gắn kết.

Hãy nhớ rằng khóc là cách duy nhất thể hiện cảm xúc và nhu cầu của con. Khi con khóc, không có nghĩa bạn là ông bố/ bà mẹ tồi. Đó chỉ đơn giản là cách con nói:



"Con cần sự giúp đỡ, vì con còn quá nhỏ để tự làm một mình." Tiếng khóc, tưởng chừng như rất khó hiểu cho cha mẹ, thường diễn ra căng thẳng nhất trong khoảng từ 6 đến 8 tuần đầu tiên. Nhưng sau khoảng vài tuần, cha mẹ sẽ nhanh chóng phân biệt được tiếng khóc vì đói, vì chán nản, vì mệt mỏi và vì đau. Cha mẹ sẽ thành thạo hơn trong việc đọc hiểu những tín hiệu này nếu biết kết nối cùng với ngôn ngữ cơ thể của con. Và như tôi đã giải thích ở Chương 1, mọi việc sẽ tốt đẹp hơn khi con sinh hoạt theo nếp vì khi đó ở mỗi một thời gian nhất định, nếp sinh hoạt sẽ cho biết rất nhiều về cảm xúc của con.

Trong một thí nghiệm với trẻ hai và ba ngày tuổi, các nhà khoa học theo dõi phản ứng của trẻ khi được nếm dấm và nước đường. Biểu hiện trên gương mặt trẻ thể hiện rõ ràng cảm giác không thích (nhăn mũi, chớp mắt, rụt lưỡi) hoặc thích thú (há to miệng, nhướn mày). Nhưng bằng cách sử dụng thiết bị quét não, các nhà nghiên cứu thấy có rất ít các hoạt động ở vỏ viền, khu vực não thực sự *cảm nhận* được cảm xúc.

Cha mẹ sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi biết rằng con khóc mang tính chất phản xạ nhiều và con sẽ ít nhớ về nguyên nhân thực sự gây con khóc, hay cảm giác đau. Điều đó không có nghĩa là tôi cổ súy cho việc để mặc cho trẻ khóc. Thực tế là không phải như vậy. Điều đó đối lập với quan điểm của tôi về chăm sóc trẻ. Ngược lại, tôi tin rằng chỉ cần bạn có phản ứng và lắng nghe tiếng khóc – "tiếng nói" của con, thì khóc một chút sẽ không để lại hậu quả lâu dài. Cũng vì lý do đó mà tôi thường khuyên cho trẻ sơ sinh dùng núm vú giả vì núm vú giả giúp trẻ tự trấn an và tự thư giãn bản thân – một kỹ năng cảm xúc quan trọng. Nhưng nhân tố quan trọng nhất là phản ứng của cha mẹ trước tiếng khóc của con. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi cha mẹ hiểu và phản ứng phù hợp đúng với từng kiểu khóc của con, trẻ sẽ nhẹ nhàng chuyển sang kiểu giao tiếp mà các nhà nghiên cứu vẫn gọi là "giao tiếp không tiếng khóc" (khoảng giữa tuần thứ 12 và tuần thứ 16. Khi đó hầu hết các bé đều đã ổn định hơn và không còn dành nhiều thời gian để khóc nữa. Trẻ cũng dễ đoán biết và vỗ về hơn.)

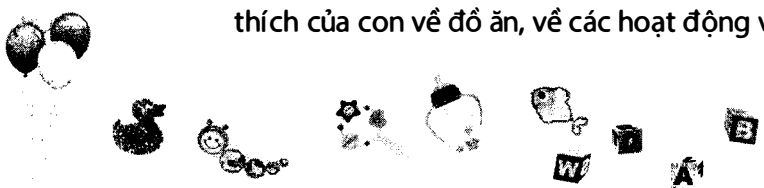


Từ 4 đến 8 tháng. Khi hệ viền trên phát triển, bộ não của trẻ sẽ có tiến bộ nhảy vọt. Trẻ sẽ nhận ra được các gương mặt, địa điểm và đồ vật quen thuộc, và sẽ tương tác nhiều hơn với môi trường xung quanh, thậm chí còn thích thú khi có trẻ khác ở cùng. Trẻ sẽ nhận ra được con vật nuôi của gia đình. Tùy thuộc vào tính khí của con bạn (tôi sẽ thảo luận về vấn đề này sau), thường thì thời gian này sẽ vui vẻ và tiếng cười lấn át hết thời gian buồn bực và khóc lóc. Bạn có thể thấy con đang bắt đầu cảm nhận và truyền đạt những cảm xúc của bản thân thông qua biểu hiện gương mặt, thông qua những tiếng bi bô, chứ không phải chỉ qua tiếng khóc nữa.

Lúc này, đời sống tình cảm của con đã phức tạp hơn nhiều. Một số trẻ bắt đầu thể hiện những dấu hiệu ban đầu của việc kiểm soát cảm xúc. Chẳng hạn, lúc con ngủ ngày, con sẽ quấy khóc một chút và sau đó tự nói chuyện một mình, ngậm núm ti giả hoặc ôm ấp món đồ chơi hay chiếc chăn yêu thích cho tới khi tự đưa mình chìm vào giấc ngủ, có nghĩa là bé đã học được cách vỗ về bản thân và bình tĩnh lại. Điều này thường sớm xuất hiện ở những em bé có tính điềm đạm, tuy nhiên cũng như những kỹ năng cảm xúc khác, tự vỗ về an ủi, tự trấn an cũng cần phải học. Vì thế, tương tự như việc con cần cha mẹ dắt tay đi những bước đi đầu tiên, để biết và thực hành kỹ năng cảm xúc tự trấn an cực quan trọng này, con cũng cần sự giúp đỡ từ người lớn.

Ngay cả khi con bạn chưa có khả năng kiểm soát cảm xúc, thì lúc này việc vỗ về con cũng dễ dàng hơn. Chỉ cần nhìn thấy bạn, nghe thấy tiếng bạn cũng đã đủ để làm con bình tĩnh lại. Con có thể khóc vì buồn chán do bị ở một tư thế hoặc ở một chỗ quá lâu, hay thể hiện sự tức giận vì bị tước mất đồ chơi hay khi con bị bế từ chỗ này sang chỗ khác. Với một số trẻ, càng ngày bạn có thể nhìn thấy càng nhiều các dấu hiệu của sự cứng đầu nữa. Trẻ 6 tháng tuổi, con đã có thể la hét và đấm tay vào ngực. Con bắt đầu học cách "giả vờ". Con có thể "tán tỉnh" để thu hút sự chú ý của người lớn, theo dõi nét mặt để biết phản ứng của từng người khi nghe thấy tiếng khóc của con, và thậm chí có thể thỏa mãn khi được bế lên.

Con trở nên quảng giao và thể hiện cảm xúc tốt hơn. Con sẽ cho bạn biết sở thích của con về đồ ăn, về các hoạt động và về mọi người. Con sẽ bắt đầu bắt chước



không chỉ âm thanh mà còn cả sự biến đổi trong giọng nói của bạn. Con sẽ vặn vẹo nhiều hơn ở những chỗ gò bó, thậm chí còn có thể quấy khóc phản đối khi cảm thấy sắp bị đặt vào xe đẩy hoặc ghế ăn. Con quan tâm hơn tới các bé khác, mặc dù con chưa có khả năng chơi cùng bạn. Tùy thuộc vào tính cách, con có thể sợ những em bé hiếu động hơn hoặc sợ người lạ. Bằng cách rúc đầu vào vai bạn (hoặc khóc), con đang nói cho bạn biết là: "Hãy cho con ra khỏi đây". Con không chỉ cảm nhận được cảm giác của bản thân mà còn trông chờ cha mẹ đáp lại những cảm giác đó.

Từ 8 tháng đến 1 năm. Ở lứa tuổi này thì khả năng cảm nhận và hiểu vượt quá khả năng truyền đạt giao tiếp, vì thế nếu quan sát con thật kỹ bạn có thể thấy sự quay vòng của các hoạt động và các mức độ cảm xúc, cả tích cực và tiêu cực cũng bám sát theo sau. Con thực sự hiện hữu và là niềm vui trong gia đình bạn. Bạn có thể gọi với con từ xa và con sẽ quay đầu lại như thể muốn nói: "Gì thế ạ?" Con có cảm nhận mới về bản thân. Con có thể thích bạn cầm gương – để con có thể cười, vỗ hoặc hôn hình ảnh của chính mình. Con cũng gắn kết chặt chẽ hơn với bạn và những người thân thiết khác; có thể trầm lặng hơn khi ở bên người lạ: rúc đầu vào vai bạn cho tới khi sẵn sàng làm quen.

Con biết sự khác nhau giữa người lớn và trẻ con. Và con là thiên tài bắt chước. Trí nhớ của con cũng rất tốt, vì phần não hồi hải mã[1], gần như đã hoàn thiện trong khoảng từ 7 đến 10 tháng. Đáng mừng là con có thể nhớ được nhiều người trong cuộc sống quanh con, và những cuốn sách mà bạn đã đọc cho con nghe. Đáng buồn là

Con muốn gì?

Giai đoạn "trẻ ngữ" (ngôn ngữ trẻ em) có thể rất khó khăn với cả người lớn và trẻ nhỏ. Tốt nhất nên yêu cầu con *chỉ/thể hiện* cho người lớn biết con cần gì. Việc áp dụng nếp sinh hoạt giúp cha mẹ giảm thiểu tối đa được các phán đoán sai về con. Nếu con chỉ ra hướng tủ lạnh, thậm chí đập đầu, và đã cách 4 tiếng từ bữa ăn sáng, khả năng rất lớn là con đói và con muốn ăn.

[1] Hồi hải mã (hippocampus) hay hồi cá ngựa là một phần của não trước, là một cấu trúc nằm bên trong thùy thái dương. Nó tạo thành một phần của hệ viền và có liên quan đến hoạt động lưu giữ thông tin và hình thành ký ức trong trí nhớ dài hạn và khả năng định hướng trong không gian, rất cần thiết cho quá trình học tập. Con người và các loài động vật có vú khác có hai hồi hải mã, mỗi cái ở một bán cầu não.

nếu lúc này bạn thay đổi nếp sinh hoạt của con, con sẽ có phản ứng mạnh với bất cứ điều gì mới mẻ. Ngoài ra, một số bé còn cảm thấy bực bội và bất lực vì kỹ năng giao tiếp không phát triển đủ nhanh tương ứng với kỹ năng tinh thần, và do đó con không thể nói ra cho người khác hiểu điều mình muốn. Ở tầm tuổi này, trẻ có thể trở nên hiếu chiến hoặc hay tự làm đau mình (chẳng hạn như đập đầu). Lúc này, mè nheo cũng trở nên phổ biến và hẳn nhiên đó không phải điều bạn muốn khuyến khích.

Đến cuối năm đầu đời, con đã có một đời sống tình cảm phong phú. Nhưng không phải sinh ra mà con đã được trang bị các kỹ năng hoàn thiện năng lực cảm xúc như: khả năng tự xử lí với các khó khăn bất lực hay học cách tự trấn an, học cách chia sẻ với người khác. Những điều này chỉ có được khi cha mẹ chú tâm hướng dẫn trẻ. Một số cha mẹ đợi quá lâu, để đến lúc những thói quen xấu, như chứng thường xuyên ăn vạ, tưởng chừng không có cách nào để phá bỏ được. Số khác, đầu hàng con, một cách vô tình càng dạy cho con làm điều mà cha mẹ không mong muốn. Chỉ để đi đường tắt và gặp ít kháng cự trước mắt, cha mẹ chấp nhận một chút "gớm, có sao đâu" và thế là kiểu nuôi con tuỳ tiện ngẫu hứng bắt đầu. (Hãy nhắm mắt tưởng tượng lần cuối con không chịu ăn, và bạn chấp nhận đường tắt, đặt con vào cạnh đồ chơi hoặc ra sân chơi để con vừa ăn vừa chơi... Và thói quen đó sẽ theo gia đình bạn, tưởng như đến vô tận).

Hãy nghĩ về con chó của Pavlov. Con chó này luôn chảy dãi mỗi khi nhà khoa học rung chuông, vì mỗi lần nghe tiếng chuông là nó được cho ăn. Trẻ nhỏ cũng giống như vậy. Con nhanh chóng kết hợp phản ứng của người lớn với hành động của con. Vì thế, nếu hôm nay bạn cười khi con 9 tháng tuổi ném bát ngũ cốc xuống sàn chỉ vì đã chán và không muốn ăn nữa, thì đảm bảo là ngày mai con cũng sẽ làm đúng như vậy, và chờ đợi bạn cười. Lần thứ hai, chắc chắn bạn sẽ không còn thấy buồn cười nữa! Hoặc giả sử, bạn đang cố gắng ép con 1 tuổi rửa tay, nhưng khi bạn đưa con đến bồn rửa, con bắt đầu khóc. Bạn có thể tự nói rằng: "Ô, sao thế? Thôi, hôm nay mình không rửa tay nữa vậy." Bạn có thể thấy chẳng liên quan gì, nhưng chỉ trong một hoặc hai ngày, khi bạn đang xếp hàng ở quầy thanh toán của siêu thị, và con

với tay chộp lấy những chiếc kẹo trên giá, và khi bạn nói "không được", thì con đã có sẵn trong tay một mánh khoé mà con biết chắc chắn sẽ khiến bạn bỏ cuộc: con sẽ khóc, và khi khóc không có tác dụng, con sẽ khóc to hơn, lâu hơn cho tới khi bạn nhượng bộ.

Giúp con bạn phát triển năng lực cảm xúc cũng quan trọng như khuyến khích con tập bò hoặc tập nói. Quả thực, cách người lớn phản ứng với tiếng khóc và những trạng thái cảm xúc khác của con sẽ phần nào tiên lượng được phản ứng và biểu cảm khi con lớn hơn. Chờ đến lúc con biết ăn vạ là quá muộn. Hãy khắc cốt ghi tâm câu mà bà ngoại Nan đã nói: "Hãy nuôi dậy con theo cách bạn mong ước, ngay từ đầu." Nói cách khác, ngay từ đầu, đừng để các thói quen xấu của con phát triển. Tôi biết là nói dễ hơn làm. Một số trẻ khó bảo hơn trẻ khác, nhưng tất cả đều có thể hướng dẫn và giáo dục được. Mấu chốt là người lớn hiểu con để có thể điều chỉnh chiến lược theo nhu cầu và tính khí của con. Dưới đây, chúng ta sẽ xem xét mối tương quan giữa nhóm tính khí của trẻ và cách giáo dục tương ứng.

Tạo hóa: Tính khí của con bạn

Bản chất tình cảm của mọi em bé đều được định trước, ít nhất là một phần, bởi yếu tố sinh học – gen và sinh hóa não bộ. Bạn có thể xem phả hệ gia đình mình để biết tính khí được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác giống như một kiểu tính cách thống trị. Hẳn có lúc bạn đã nói con "dịu dàng như mẹ" hoặc "hay xấu hổ như bố"? Hoặc mẹ bạn có thể nói: "Tính hiếu chiến của Gretchen khiến mẹ nhớ đến ông Al", hay "Davy hay nhăn nhó cáu kỉnh giống hệt dì Sue". Rõ ràng, tính khí của trẻ mang tính bẩm sinh – đó là phần do *tạo hóa* sinh ra. Nhưng vẫn chưa hết, bằng cách nghiên cứu các cặp song sinh – những người có cùng gen nhưng khi trưởng thành không cùng tính cách – các nhà khoa học kết luận rằng môi trường – hay sự *nuôi dưỡng* – cũng có ảnh hưởng không kém. Vì thế, hãy cùng tìm hiểu vai trò của cả tự nhiên và nuôi dưỡng.

Các cô trông trẻ, bảo mẫu, bác sỹ nhi cũng như những người từng được tiếp xúc với trẻ sơ sinh nhiều như tôi đều đồng tình với nhận định rằng trẻ khác nhau ngay

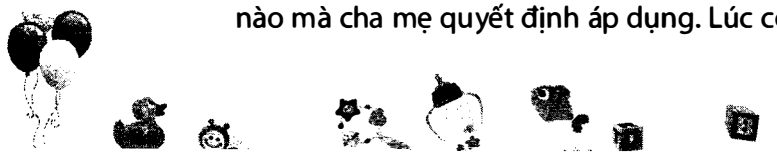


từ lúc *mới sinh*. Một số nhạy cảm và khóc nhiều hơn những trẻ khác, một số lại hiếm khi bị ảnh hưởng bởi những gì diễn ra xung quanh. Một số dang rộng cánh tay chào đón thế giới, một số lại nhướn đôi mắt ngờ vực nhìn môi trường xung quanh.

Trong cuốn sách đầu tiên của mình, tôi đã giới thiệu 5 kiểu tính khí phổ biến: Bé Thiên Thần, bé Bài Bản, bé Nhạy Cảm, bé Năng Động và bé Cáu Kỉnh. Một số bác sỹ và nhà nghiên cứu đã từng phân loại trẻ sơ sinh thành 3 hoặc 4 kiểu, trong khi số khác lại nói có tận 9 kiểu. Hoặc họ có thể xem xét trẻ sơ sinh dưới một lăng kính khác, chẳng hạn như khả năng thích nghi hoặc mức độ hoạt động của trẻ. Họ cũng sử dụng những cái tên khác nhau để phân biệt các kiểu trẻ. Nhưng cơ bản nhất mà hầu hết các nhà quan sát đều đồng tình là: tính khí – còn được gọi dưới các tên khác như là "tính cách", "bản tính tự nhiên" hoặc "tính tình" – là nguyên liệu thô mà trẻ mang theo khi bước chân vào thế giới này. Tính khí ảnh hưởng tới cách trẻ ăn, ngủ và phản ứng lại với thế giới xung quanh.

Tính khí là thực tế cuộc sống. Để giao tiếp với con, cha mẹ thực sự cần hiểu tính khí để có cách tiếp cận phù hợp. Lục lọi tủ hồ sơ của mình, tôi chọn ra được 5 em bé, mỗi bé đại diện cho một kiểu tính cách, để tiện theo dõi tôi đổi tên các bé theo nhóm tính cách mà các con đại diện: Alicia (Angel – bé Thiên Thần), Trevor (Textbook – bé Bài Bản), Tara (Touchy – bé Nhạy Cảm), Samuel (Spirited – bé Năng Động) và Gabriella (Grumpy – bé Cáu Kỉnh). Dưới đây là bản miêu tả ngắn gọn về mỗi một kiểu tính cách. Phải thừa nhận rằng có một số kiểu (tính cách) dễ xử lý hơn những kiểu khác. (Trong phần tiếp theo, tôi sẽ trình bày chi tiết sự khác biệt trong tương tác hoạt động hàng ngày của 5 kiểu tính cách, và tâm trạng con ảnh hưởng đến bản thân và đến những người xung quanh ra sao.) Hãy nhớ rằng các bức chân dung này chỉ nhấn mạnh những đặc tính và hành vi bao quát. Bạn có thể thấy rõ con bạn chỉ thuộc một nhóm cụ thể nào đó, hoặc bạn cũng có thể cảm giác như con vừa thuộc nhóm này vừa thuộc nhóm kia:

Bé Thiên Thần. Alicia, lúc này đã 4 tuổi, thật đúng như tên gọi: một đứa trẻ đáng mơ ước, có thể dễ dàng thích nghi với môi trường xung quanh và với bất cứ thay đổi nào mà cha mẹ quyết định áp dụng. Lúc còn nhỏ, Alicia rất ít khóc mà nếu có khóc



thì cha mẹ rất dễ dàng đọc được các dấu hiệu của con. Mẹ em hoàn toàn không có ký ức về khủng hoảng tuổi lên 2 của em, vì em ngoan, dễ bảo và trạng thái cảm xúc luôn nhã nhặn và điềm đạm. (Không có gì ngạc nhiên khi một số nhà nghiên cứu gọi đây là kiểu "dễ tính".) Điều đó không có nghĩa là Alicia không bao giờ buồn bực, nhưng nếu có cáu giận cha mẹ cô bé không mất quá nhiều công sức để đánh lạc hướng và giúp con bình tĩnh trở lại. Khi còn nhỏ, Alicia không bao giờ bị giật mình hay sợ sệt khi nghe thấy tiếng động mạnh hoặc gặp ánh sáng chói. Mẹ có thể đi hết gian hàng này tới gian hàng khác trong trung tâm mua sắm, mà không cần phải lo con ăn vạ. Từ sơ sinh, Alicia đã rất dễ ngủ. Đến giờ đi ngủ, mẹ chỉ cần đặt con vào cũi, và con sẽ vui vẻ ngậm núm ti giả tự đưa mình vào giấc ngủ, gần như không cần phải vỗ về gì thêm. Buổi sáng, con sẽ ê a nói chuyện với đống thú nhồi bông cho tới khi có người vào phòng. Con dễ dàng thích nghi với giường dành cho bé gái lớn khi được 18 tháng. Ngay cả khi còn nhỏ, con cũng là một đứa trẻ thân thiện, mỉm cười với bất kỳ người nào tiến đến gần. Tới hôm nay, con có thể dễ dàng thích ứng khi phải đối mặt với những tình huống, những nhóm bạn chơi mới hoặc những bối cảnh xã hội khác. Ngay cả khi có thêm em trai vào năm ngoái, Alicia cũng dễ dàng tiếp nhận sự thay đổi. Em thích trở thành trợ lý nhỏ của mẹ.

Bé Bài Bản. Trevor 7 tháng tuổi, cậu bé mà các bạn đã được gặp ở phần đầu của chương này, đạt được các mốc lịch sử đều đặn như bộ máy đồng hồ. Cậu bé trải qua giai đoạn phát triển nhảy vọt (dậy thì sơ sinh) khi được 6 tuần tuổi, ngủ liền mạch cả đêm khi được 3 tháng, biết lẫy khi được 5 tháng và biết ngồi khi được 7 tháng, và tôi dám cá là khi được 1 tuổi, cậu bé chắc chắn sẽ biết đi. Vì cậu bé rất dễ đoán, nên mẹ không gặp khó khăn gì trong việc nắm bắt các tín hiệu của con. Phần lớn thời gian, tính khí cậu bé rất dễ chịu, nhưng cũng có những lúc cáu kỉnh – đúng như sách miêu tả. Tuy nhiên, trấn an và dỗ dành cậu bé là việc tương đối đơn giản. Chỉ cần được mẹ giới thiệu cho thứ gì đó mới mẻ, một cách từ từ và chậm rãi – nguyên tắc vàng với bất kỳ đứa trẻ nào – thì Trevor sẽ xuôi theo. Tất cả những "lần đầu tiên" của cậu bé từ trước đến giờ, như lần tắm đầu tiên, lần ăn dặm đầu tiên, lần đầu tiên đi nhà trẻ, đều không có biến cố gì xảy ra. Trevor cần khoảng 20 phút để tự trấn an – thời gian "trung bình" đối với trẻ – trước khi Trevor thực sự đưa mình vào giấc ngủ ngày hay

giấc ngủ ban đêm, và nếu con không ngủ được, vỗ lưng và "shù shù" (shù/vỗ) vào tai con sẽ có tác dụng. Kể từ khi được 8 tuần tuổi, Trevor có thể tự chơi bằng cách nghịch ngón tay hoặc một món đồ chơi đơn giản nào đó, và kể từ đó, cứ mỗi tháng cậu bé lại trở nên độc lập hơn một chút, càng lúc càng có thể tự chơi lâu hơn. Vì chỉ mới 7 tháng tuổi, nên cậu bé vẫn chưa "chơi" được với các bé khác, nhưng cậu bé tuyệt nhiên không sợ khi ở gần các bạn. Con khá thoải mái khi ở chỗ lạ – mẹ đã cho con tham gia cuộc hành trình xuyên quốc gia để đến thăm ông bà. Khi trở về nhà, con chỉ mất vài ngày để tự điều chỉnh lại bản thân, nhưng đó là điều bình thường với bất cứ đứa trẻ nào khi di chuyển giữa các múi giờ khác nhau.

Bé Nhạy Cảm. Tara, giờ đã được 2 tuổi, lúc sinh chỉ nặng 2,7 kg, hơi nhẹ hơn so với mức trung bình, và ngay từ những ngày đầu bé tỏ ra cực kỳ nhạy cảm. Khi được 3 tháng tuổi, con đã tăng cân, nhưng về mặt tình cảm, con rất dễ xúc động và rất dễ phấn khích. Con sợ tiếng động và sẽ chớp mắt, quay đầu khi nhìn thấy ánh sáng. Con hay khóc, không vì lý do rõ ràng nào cả. Trong suốt vài tháng đầu, cha mẹ phải quấn chặt, và phải chắc chắn phòng đủ ấm, đủ tối để con có thể ngủ được. Tiếng động, dù nhỏ nhất, cũng có thể làm phiền con và một khi đã tỉnh dậy, dỗ con ngủ lại là rất khó. Mọi thứ mới mẻ đối với Tara đều phải được giới thiệu một cách cực kỳ chậm rãi và từ từ. Rất nhiều nghiên cứu đã được thực hiện với những em bé giống như Tara. Được gọi là "rụt rè" và "phản ứng thái quá", những em bé kiểu Tara này chiếm khoảng 15% trong tổng số trẻ em. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những hệ thống bên trong của những em bé này khác hẳn so với các em bé khác. Vì con sở hữu nhiều hoóc-môn căng thẳng hơn (cortisol[1] và norepinephrin[2] là hai loại hoóc-môn kích hoạt cơ chế

[1] Cortisol: Hoóc-môn đóng vai trò quan trọng trong sự chuyển hóa chất protein, chất béo và carbohydrate. Nó ảnh hưởng đến lượng đường trong máu, giúp duy trì huyết áp và giúp điều chỉnh hệ thống miễn dịch. Hầu hết cortisol trong máu gắn kết với một protein, chỉ một phần nhỏ ở dạng "tự do" và có hoạt tính sinh học.

[2] Norephinephrin: Một trong hai loại hoóc-môn được tiết ra từ miền tủy tuyến trên thận (hay còn gọi là tuyến thượng thận), nhằm đáp ứng với các kích thích thần kinh giao cảm, được vận chuyển vào máu đến tất cả các phần của cơ thể và gây ra các đáp ứng khác nhau; đặc biệt chúng làm co mạch máu dẫn đến tăng huyết áp động mạch.

"chiến hay biến"), nên con trải qua cảm giác sợ hãi và các cảm giác khác ở cường độ cao hơn. Tara khớp với mô tả đó. Lúc còn nhỏ, khi xấu hổ vì người lạ, con sẽ gục đầu vào vai mẹ. Khi lớn thêm một chút, con rụt rè, sợ sệt và cảnh giác. Cô bé thường bám dính lấy mẹ khi ở trong bất cứ tình huống lạ nào. Khi chơi theo nhóm, con thoải mái hơn một chút với các bạn, một nhóm trẻ dễ tính được lựa chọn cẩn thận, nhưng em vẫn cần sự hiện hữu của mẹ trong phòng. Khi được giúp đỡ, Tara sẽ thò đầu ra khỏi cái vỏ ốc của mình, nhưng điều đó đòi hỏi cha mẹ của cô bé phải tốn rất nhiều thời gian và công sức. Tara rất giỏi các trò chơi và câu đố đòi hỏi phải tập trung – đặc tính này có thể theo con đến tận khi đi học. Bé Nhạy Cảm thường học giỏi, có lẽ là vì con thấy việc ở một mình còn dễ chịu hơn là chạy quanh sân trường với lũ bạn cùng lớp.

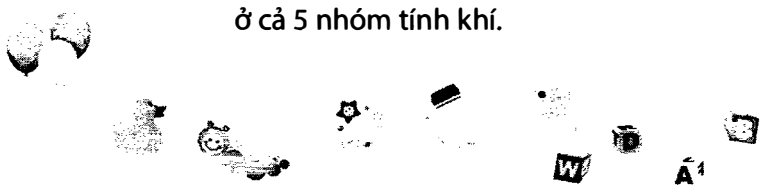
Bé Năng Động. Samuel 4 tuổi là một bé trong cặp sinh đôi. Những người biết cặp đôi này đều phân biệt Sam như là đứa trẻ "hoang dã hơn". Thậm chí, sự chào đời của cậu bé cũng dự báo trước tính cách: hình ảnh siêu âm trước khi sinh cho thấy em trai của cậu bé nằm ở vị trí bên dưới, nhưng bằng cách nào đó Sam đã xoay xở để chen qua Alexander và lách ra trước. Kể từ đó, cậu bé vẫn luôn như vậy. Cậu bé rất hiếu chiến và nói nhiều. Khi còn nhỏ và khi mới biết đi, tiếng khóc váng tai của cậu nhóc này luôn nói cho bố mẹ biết là: "Con cần bố/ mẹ... luôn và ngay!" Trong những tình huống như sum họp gia đình hoặc chơi nhóm, cậu bé luôn là kẻ phá ngang. Sam luôn muốn bất cứ món đồ chơi nào mà em trai hay bất cứ bạn nào khác đang chơi. Em thích sự kích thích, và bị cuốn hút bởi bất cứ thứ gì nổ lốp bốp hoặc lóe sáng. Chưa bao giờ Sam là một cậu bé dễ ngủ, và ngay cả khi đã 4 tuổi, bố mẹ vẫn cần rất nhiều mua chuộc và thuyết phục để em chịu đi ngủ. Sam ăn tốt và rất cứng cáp, nhưng không chịu ngồi yên ở bàn quá lâu. Thằng bé leo trèo không ngừng nghỉ, không mệt mỏi. Chẳng có gì ngạc nhiên khi em thường xuyên rơi vào tình huống nguy hiểm. Thỉnh thoảng, Sam còn cắn và đẩy ngã các bạn khác. Sam dễ nổi cáu khi không đạt được điều mình muốn, hoặc khi bố mẹ làm không đủ nhanh. Có khoảng 15% trẻ em giống như Sam. Các nhà nghiên cứu gọi đó là những đứa trẻ "hiếu chiến" hoặc "tự do", "hoạt động nhiều" hoặc "hay phản ứng". Nuôi dậy bé Năng Động thực tế là một thử thách, nhưng nếu biết cách tiếp cận và hướng dẫn hợp lý, những em bé này rất có tố chất lãnh đạo. Con có thể trở thành đội trưởng đội thể

thao ở trường, và khi trưởng thành, có thể là những nhà thám hiểm hoặc những doanh nhân dám nghĩ dám làm. Đối với cha mẹ, việc khó nhất chính là làm cách nào để định hướng và điều chỉnh nguồn năng lượng tuyệt vời này của con.

Bé Cáu Kỉnh. Gabriella luôn luôn cáu kỉnh mặc dù em mới có 3 tuổi. Khi còn nhỏ, con rất ít cười. Mặc quần áo và thay bỉm cho Gabriella lúc nào cũng như đánh vật. Ngay từ những tháng đầu đời, Gabriella ghét bị quấn chặt và sẽ phản đối dữ dội nếu cha mẹ cố quấn em. Rất may là cha mẹ đã áp dụng nếp sinh hoạt ngay khi đưa con từ viện về nhà, nhưng bất cứ khi nào có chút thay đổi thì lập tức Gabriella "lớn tiếng" thể hiện sự không hài lòng. Việc ăn uống cũng rất khó khăn. Con bú mẹ, nhưng để con ngậm núm đúng và ăn đủ lâu thì mẹ đã phải nỗ lực rất nhiều. Mẹ cai sữa cho Gabriella từ lúc 6 tháng vì cho cô bé bú quá khó. Gabriella cũng khó thích nghi với thức ăn dặm và thậm chí đến giờ ăn uống vẫn không hề dễ dàng. Con rất dễ nổi cáu nếu không được ăn lúc con muốn hay khi thức ăn không được trình bày theo cách mà con thích. Con kén ăn, chỉ thích một số món nhất định và thường chỉ ăn những món đó, bất kể mọi cố gắng dỗ dành em thử món mới. Gabriella chỉ thân thiện khi bé muốn, nhưng thường bé sẽ lùi lại để đánh giá mỗi một tình huống mới. Trên thực tế, bé thích chơi một mình và không thích có bạn chơi cùng. Khi nhìn vào mắt của Gabriella, tôi thấy như một bà già – cứ như thể con đã từng ở đây từ trước, và không vui khi bị quay trở lại. Nhưng Gabriella cũng là một người có cá tính; con có chính kiến riêng và không ngại thể hiện chính kiến đó. Những bé Cáu Kỉnh dạy cho cha mẹ biết cách kiên nhẫn. Con biết các giới hạn và tuân thủ các giới hạn của mình. Bạn không thể thúc ép con, bởi sau này con sẽ trở nên rất bảo thủ. Dù còn nhỏ hay trưởng thành, con rất độc lập và hoàn toàn có khả năng tự mua vui mà không cần đến yếu tố bên ngoài.

Cuộc sống hàng ngày của 5 nhóm tính khí

Tính khí là nhân tố chính quyết định đời sống hàng ngày của trẻ. Những miêu tả và thông tin dưới đây được tổng kết từ nhiều năm tôi quan sát và tương tác với các con ở cả 5 nhóm tính khí.



BÉ THIÊN THẦN

ĂN: Bé ăn tốt và nếu được tạo điều kiện thì sẽ dễ dàng chấp nhận thử món ăn (dặm) mới.

HOẠT ĐỘNG: Tương đối hoạt bát; tự chơi một mình từ khi còn sơ sinh. Những em bé này dễ dàng chấp nhận thay đổi. Con rất thân thiện, thích tương tác, thích chia sẻ, trừ khi bị lấn át bởi sự hiếu chiến của bé khác.

NGỦ: Dễ ngủ và có thể tự ngủ từ sớm; bắt đầu ngủ giấc dài từ khi được 6 tuần tuổi. Từ 4 tháng tuổi, con sẽ ngủ ngày khoảng 2 tiếng vào buổi sáng, một tiếng rưỡi vào buổi chiều và (cho tới tầm 8 tháng) sẽ ngủ khoảng 40 phút vào đầu buổi tối. (Bé ngủ lịch 3 giấc ngày đến tận gần 8 tháng)

TÂM TRẠNG: Thường dễ chịu và vui vẻ, không phản ứng thái quá với kích thích và thay đổi. Tâm trạng của trẻ ổn định và dễ đoán. Cha mẹ có thể dễ dàng kết nối với nhu cầu vì dấu hiệu cảm xúc của con rất rõ ràng, vì thế, các cha mẹ rất ít khi nhầm tín hiệu đói với tín hiệu mệt.

TRẺ THƯỜNG ĐƯỢC MIÊU TẢ NHƯ THẾ NÀO? Ngoan vô cùng. Thậm chí còn không biết là nhà có con nhỏ. Có nuôi 5 bé như thế cũng được. Chúng tôi thật may mắn.

BÉ BÀI BẢN

ĂN: Rất giống những em bé kiểu Thiên Thần, dù việc ăn dặm cần phải được thực hiện một cách từ từ.

HOẠT ĐỘNG: Tương đối hoạt bát. Vì con phát triển như sách nên cha mẹ rất dễ dàng chọn được đồ chơi phù hợp lứa tuổi. Một số trẻ thực sự bạo dạn, số khác lại có thể rụt rè hơn.

NGỦ: Con thường cần đúng 20 phút thư giãn trước khi ngủ – thời gian thông thường để trẻ chuyển từ trạng thái mệt sang trạng thái ngủ. Nếu đặc biệt phấn khích, con có thể cần được bố/ mẹ vỗ về thêm.



TÂM TRẠNG: Tương tự những em bé kiểu Thiên Thần, con ít phản ứng – tương đối điềm tĩnh, miễn là cha mẹ để ý đến những tín hiệu đói, buồn ngủ, quá khích, v.v... của con.

TRẺ THƯỜNG ĐƯỢC MIÊU TẢ NHƯ THẾ NÀO: Chuẩn như đồng hồ. Tương đối ngoan, trừ khi con cần cái gì đó. Dễ nuôi, dễ chiều.

BÉ NHẠY CẢM

ĂN: Bé dễ nổi cáu và bất cứ thứ gì cũng có thể thiêu rụi ham muốn ăn uống của con – tốc độ sữa chảy, tư thế khi ăn, điều kiện trong phòng... Nếu bú mẹ, bé có thể gặp khó khăn trong việc ngậm núm đúng và làm quen với nhịp mút/nuốt. Sẽ phản đối mọi thay đổi hoặc chỉ đơn giản là khi mẹ nói quá to. Ban đầu có thể không chấp nhận ăn dặm – cha mẹ cần phải kiên trì.

HOẠT ĐỘNG: Rất cảnh giác với đồ chơi mới, tình huống mới, người lạ, và cần rất nhiều sự hỗ trợ trong những tình huống mới cũng như các giai đoạn chuyển tiếp. Con thường ít chơi hoặc chơi các trò ít tương tác, và đôi khi cần cha mẹ khuyến khích tham gia. Con thường đỡ nhạy cảm hơn vào buổi sáng, và thích tự chơi hơn là chơi theo nhóm. Hãy tránh các hoạt động chơi có nhiều tương tác vào buổi chiều.

NGỦ: Quấn chặt và giảm thiểu kích thích là yếu tố tối quan trọng với giấc ngủ của bé Nhạy Cảm. Nếu bạn bỏ lỡ tín hiệu buồn ngủ của con, con sẽ rơi vào trạng thái quá mệt và thời gian con trằn trọc đưa mình vào giấc ngủ có khi kéo dài gấp đôi so với lúc cha mẹ đặt con ngủ đúng thời điểm. Con thường ngủ ngày giấc dài vào buổi sáng và ngủ ngắn hơn vào buổi chiều.

TÂM TRẠNG: Trẻ có thể cáu kỉnh ngay từ phòng hộ sinh, khi con chào đời vì ánh sáng làm con choáng ngợp. Lớn hơn, con rất không thích, phản ứng và dễ buồn bực vì sự kích thích từ bên ngoài.

TRẺ THƯỜNG ĐƯỢC MIÊU TẢ NHƯ THẾ NÀO: Hay khóc. Điều nhỏ nhặt nhất cũng làm con cáu. Con không thích giao tiếp với người khác. Lúc nào cũng bám dính lấy chân mẹ.



BÉ NĂNG ĐỘNG

ĂN: Rất giống với bé Thiên Thần về khoản ăn, nhưng các bé bú mẹ có thể thiếu kiên nhẫn. Nếu sữa về quá chậm, trẻ có thể chộp lấy bầu ngực như thể muốn nói: "Nào, có gì nào?" Đôi khi, mẹ phải cho bú bình trước khi sữa về để con khỏi cáu.

HOẠT ĐỘNG: Nhiều năng lượng, hào hứng và rất hiếu động. Con sẵn sàng lao vào bất cứ tình huống nào và có ham muốn được nắm quyền kiểm soát nhưng cảnh giác cao độ khi lao vào cuộc chơi. Con tương tác nhạy bén, và có thể rất hiếu chiến với các bạn cùng lứa. Vì con thường hợp tác hơn vào buổi sáng, cha mẹ nên tổ chức chơi chung với bạn vào buổi chiều để con có thể bình tĩnh xả hơi.

NGỦ: Khi còn nhỏ, con cực ghét bị quấn chặt, nhưng cha mẹ thực sự cần ngăn chặn mọi kích thích về ánh sáng. Con thường chống đối việc ngủ ngày và ngủ đêm, vì con không muốn bỏ lỡ bất cứ một hoạt động gì của gia đình. Thường con ngủ ngắn vào buổi sáng, nhưng sau đó là một giấc ngủ dài vào buổi chiều – điều này vô cùng quan trọng để các bé Năng Động có giấc ngủ sâu về đêm.

TÂM TRẠNG: Khi muốn thứ gì đó, con muốn có *ngay lập tức!* Kiên định, nói nhiều và thường rất cứng đầu, tâm trạng của trẻ thường hay thay đổi, nhanh chóng chuyển từ vui sang buồn và ngược lại. Con thích hoạt động, nhưng thường hoạt động thái quá – dẫn tới mệt lả và mè nheo. Cơn ăn vạ, một khi đã bắt đầu ở bé Năng Động rất khó đánh lạc hướng hoặc chấm dứt. Các giai đoạn chuyển tiếp cũng rất khó khăn.

TRẺ THƯỜNG ĐƯỢC MIÊU TẢ NHƯ THẾ NÀO: (Cha mẹ) bận suốt ngày với con. Hoạt động liên hoàn. Lúc nào cũng muốn khám phá. Tôi không có sức để theo kịp con. Con chả biết sợ là gì.

BÉ CÁU KỈNH

ĂN: Trẻ cực kỳ thiếu kiên nhẫn. Nếu bú mẹ, con không thích chờ đến khi sữa về; thỉnh thoảng con sẽ ăn tốt hơn nếu được bú bình. Tuy nhiên, dù bú mẹ hay bú bình thì con bú rất lâu và khiến cho con mệt mỏi. Con không dễ dàng thích nghi với việc ăn dặm



và cuối cùng khi con quen thói quen ăn dặm, con thường chỉ thích ăn một vài món ăn, ăn đi ăn lại và không chịu ăn món mới.

HOẠT ĐỘNG: Bé Cáu Kỉnh thường không thích các trò vận động, con thích dùng mắt và tay để quan sát hơn là thực sự cử động tay chăn. Nếu đang chơi đồ chơi hoặc tham gia một hoạt động nào đó rồi, con rất không thích bị gián đoạn hoặc làm phiền và con cũng không thích ngừng một hoạt động này để bắt đầu một hoạt động khác.

NGỦ: Giấc ngủ không đến dễ dàng đến với bé Cáu Kỉnh. Con thường xuyên trong tình trạng quá mệt vì con phản đối việc thư giãn và đi vào giấc ngủ, vì thế hầu hết các bé đều khóc rất nhiều trước khi thực sự ngủ được. Thêm vào đó, các bé Cáu Kỉnh do bị quá mệt nên thường ngủ ngày rất ngắn, chỉ kéo dài khoảng 40 phút, tạo thành một vòng luẩn quẩn không dứt giữa quá mệt và ngủ quá ít.

TÂM TRẠNG: Các bé Cáu Kỉnh thường liên tục "rên rỉ". Giống như một ấm nước đang sôi cần được theo dõi để chắc chắn nước không trào ra, bạn cần phải để mắt tới những dấu hiệu cảm xúc của con. Thay đổi, dù là nhỏ nhất trong nếp sinh hoạt như thiếu một giấc ngủ ngắn, một hoạt động kích thích, quá nhiều bạn đồng hành, cũng có thể khiến trẻ bị nhiễu loạn. Nếu không có nếp sinh hoạt, cuộc sống của trẻ bị chao đảo và cuối cùng con chiếm toàn bộ thời gian, cuộc sống của cha mẹ.

TRẺ THƯỜNG ĐƯỢC MIÊU TẢ NHƯ THẾ NÀO: Con khó tính. Con thích chơi một mình hơn. Lúc nào con cũng như thể sắp ăn vạ. Lúc nào con cũng làm theo ý mình.

Nuôi dưỡng: Làm cách nào cha mẹ có thể vượt qua được tính khí của con?

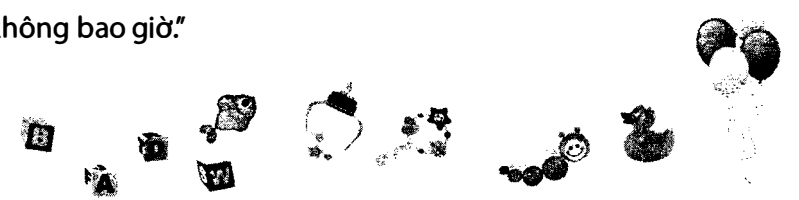
Tính khí không phải là bất biến trọn đời. Dù tạo hóa trang bị cho con những điều cần thiết khi bước chăn vào thế giới này, nhưng những trải nghiệm của con – sự giáo dưỡng của cha mẹ bắt đầu từ lúc sơ sinh – cũng có ảnh hưởng mạnh mẽ không kém. Nói cách khác, đời sống tình cảm của con bạn được quyết định bởi cả tính khí (con có thể đã thể hiện từ vài ngày sau khi sinh) và diễn biến cuộc đời của con – các



sự kiện, các trải nghiệm, và quan trọng nhất là người chăm sóc con. Cha mẹ có thể có ảnh hưởng tốt tới tính khí của con, hoặc ngược lại, vì bộ não của con vẫn còn rất non nớt để có thể nhào nặn theo các hướng tích cực – hoặc tiêu cực. Chúng ta biết điều này vì có rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng hành vi của cha mẹ thực sự có thể thay đổi cách con suy nghĩ. Chẳng hạn, thậm chí là chỉ trong năm đầu đời, bé có mẹ mắc chứng trầm cảm cũng trở nên khó chịu, hay cáu gắt và ít cười hơn các bé khác. Tương tự như vậy, hệ viền của những đứa trẻ bị bạo hành cũng khác so với của những em bé không bị bạo hành.

Đó là những ví dụ điển hình cho biết rằng tính khí bị ảnh hưởng bởi môi trường. Tính mềm dẻo của bộ não cũng có thể biểu hiện bởi những cách tinh tế hơn. Tôi đã thấy có những bé Nhạy Cảm vượt qua tính nhút nhát của bản thân, lớn lên thành những thiếu niên điềm đạm, thân thiện; những bé Cáu Kỉnh lớn lên đã tìm thấy được những thế mạnh của bản thân; và nhiều bé Năng Động trở thành những nhà lãnh đạo có trách nhiệm chứ không phải trở thành những kẻ phá rối. Nhưng điều ngược lại cũng có thể xảy ra. Bất kể kiểu trẻ nào, dù tính khí bẩm sinh có tốt ra sao, thì cũng có thể phá cách nếu cha mẹ không điều chỉnh phù hợp với nhu cầu và mong muốn của con. Một bé Thiên Thần cũng có thể trở thành càu nhàu, gắt gỏng, một bé Bài Bản cũng có thể trở thành thảm họa.

Tôi thường xuyên nhận được thư bắt đầu với câu: "Con tôi vốn là một bé Thiên Thần..." Vậy thì chuyện gì đã xảy ra? Hãy xem câu chuyện buồn của Yancy, một em bé khỏe mạnh nặng hơn 3,6 kg lúc sinh. Mẹ của cô bé, Amanda, là một luật sư gần 40 tuổi. Giống như nhiều phụ nữ hiện nay, Amanda theo đuổi sự nghiệp từ khi vừa tốt nghiệp, và chuyên tâm vào việc mở văn phòng luật sư riêng, nên tuổi đôi mươi và 30 của cô đều được dành cho công việc. Sau khi đạt được ước mơ, và giành được một số khách hàng là những ngôi sao lớn ở Hollywood, cô đã gặp Matt, một người làm việc cùng ngành. Sau khi kết hôn, cả hai đều muốn có con vào "một ngày nào đó", và khi Amanda biết mình mang thai lúc 37 tuổi, cô đã gạt bỏ mọi suy tính và buông tay chấp nhận có con: "Hoặc bây giờ, hoặc không bao giờ."



Amanda áp dụng các kỹ năng quản lý thành thạo cho "dự án sinh con" giống như cho các vụ án mà cô đảm nhận cho công ty. Đến khi Yancy chào đời, cô đã có một phòng dành riêng cho em bé và một tủ cốc chén đầy sữa công thức và các loại bình sữa. Cô có ý định cho con bú mẹ, nhưng cũng muốn linh hoạt... chẳng may mẹ không có nhà. Cô dự định quay lại làm việc sau khi nghỉ sinh 6 tuần.

Thật may mắn, Yancy rất hợp tác với mẹ. "Ngoan vô cùng" là cụm từ hay được nghe thấy nhất trong nhà khi con còn sơ sinh. Con ngủ tốt, ăn tốt và nhìn chung là rất vui vẻ. Khi Amanda quay trở lại làm việc như dự định, cô cho Yancy bú mẹ vào buổi sáng, dặn bảo mẫu cho con uống sữa công thức trong ngày và lại cho con bú mẹ sau khi cô đi làm về. Nhưng khi Yancy được khoảng 3 tháng tuổi, Amanda đã hoàn toàn lạc lối. Amanda nức nở gọi cho tôi: "Em không biết có chuyện gì xảy ra. Con không ngủ ngoan như trước nữa. Con thường ngủ từ 11 giờ đến 6 giờ sáng, nhưng bây giờ con lại dậy 2 hoặc 3 lần mỗi đêm. Em lại phải cho con ti vào ban đêm, vì con có vẻ đói, nhưng con không chịu bú bình, nhất định phải ti mẹ cơ. Em thì vô cùng mệt mỏi mà con thì cứ mãi lệch nếp sinh hoạt."

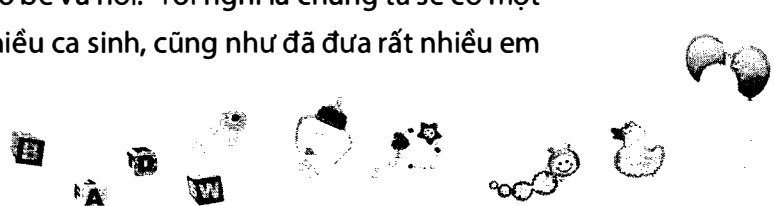
Vì Amanda trở lại làm việc quá sớm, nên cô cảm thấy có lỗi khi không dành nhiều thời gian cho con. Thay vì giúp con phải tuân thủ nếp sinh hoạt nhất quán mà con đã thực hiện từ lúc sơ sinh, cô lại yêu cầu người bảo mẫu để con thức khuya hơn, để mẹ có thể chơi với con một lúc sau khi đi làm về, và có thể cho con bú mẹ bữa cuối trong ngày. Hầu hết các buổi tối, thay vì đi ngủ vào lúc 7 giờ, cô bé lại thức tới tận 8 hoặc 9 giờ. Dù họ đã cho con ăn lót dạ và cho con ăn khi con đang ngủ, nhưng những chiến lược nạp năng lượng thêm này đều thất bại khi nếp sinh hoạt của con bắt đầu thay đổi. Giấc ngủ ban đêm của con không sâu bởi hàng ngày con đều đi ngủ trong trạng thái quá mệt mỏi. Và khi con thức dậy vào ban đêm, Amanda lại chọn giải pháp "gần nhất" – ti mẹ – vì cô không biết phải làm gì khác. Giải pháp tình thế lúc đầu lại biến thành một trường hợp nuôi dậy con ngẫu hứng đầy nan giải. Đột nhiên, bé Thiên Thần lại trở thành một bé Cáu Kỉnh, vì con cứ khóc không sao dỗ được. Con bị "lệch" – lệch so với nếp sinh hoạt của chính bản thân con. Một khi mẹ đã bắt đầu cho con ti vào ban đêm, con sẽ hình thành thói quen ăn đêm và tiếp

tục dậy đêm đòi ăn. Ban ngày, khi mẹ đi làm, con cũng bắt đầu không chịu uống sữa bình nữa. Con dành "bụng" để ti mẹ. (Một số trẻ thực sự phản đối bằng cách nhịn ăn; xem ô thông tin ở trang 162.)

Vì bản tính của Yancy là dễ chịu nên việc giúp con trở lại với nếp sinh hoạt phù hợp thực sự là không quá khó khăn. Amanda đồng ý đi làm về sớm hơn trong ít nhất là 2 tuần, để chúng tôi có thể sửa sai cho cách dạy con ngẫu hứng của cô. Vì con dậy thất thường, nên tôi ngờ rằng có lẽ con đang trải qua một giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh. Tuy nhiên, thay vì để con trông chờ bữa ăn đêm, tôi lại muốn tăng năng lượng con ăn vào ban ngày, vì thế chúng tôi đã thêm vào mỗi bình của con 30 ml sữa vào ban ngày và sau đó cho con ăn 2 bình gần nhau để tăng trữ năng lượng vào lúc 5 giờ và 7 giờ, rồi cho con ăn khi con đang ngủ vào lúc 11 giờ. Chúng tôi lại dịch chuyển giờ đi ngủ của Yancy về 7 giờ. Đồng thời chúng tôi lưu ý không cho bé ngủ ngày quá hai tiếng rưỡi mỗi giấc để con đủ mệt cho giấc ngủ đêm.

Buổi tối đầu tiên không khác gì địa ngục, vì Amanda hứa với tôi không cho Yancy bú khi con dậy. Tôi đã giải thích là bằng cách tăng lượng calo vào ban ngày, Yancy đã no bụng hơn thường ngày khi đi ngủ, vì thế, con sẽ không bị đói. Con thức dậy 3 lần, và mỗi lần Amanda lại dùng núm vú giả và phương pháp Shù Shù – vỗ (Shush pat) (xem trang 234) để dỗ con ngủ lại. Đêm hôm đó, không ai ngủ được nhiều. Nhưng đêm thứ hai, sau một ngày được ăn no và ngủ kỹ, Yancy chỉ thức dậy một lần, và thay vì phải mất 45 phút để ru con ngủ trở lại, lần này chỉ mất 10 phút. Đêm thứ ba, con ngủ liền mạch và bạn biết không? Thiên thần nhỏ của Matt và Amanda đã bình yên quay trở lại với gia đình.

Tất nhiên, cha mẹ có thể "thiêu rụi" tính khí tốt đẹp của con nhưng cũng có thể làm điều ngược lại. Chúng ta có thể hỗ trợ rất nhiều nhằm giúp con vượt qua cảm giác xấu hổ, giảm bớt tính hiếu chiến, học cách cố gắng kiểm soát bản thân và sẵn sàng tham gia vào các hoạt động chung. Chẳng hạn, Betty biết và chấp nhận rằng Ilana, đứa con thứ 3 của cô, là sự kết hợp của bé Nhạy Cảm và bé Cáu Kỉnh. Khi Ilana cất tiếng khóc chào đời, tôi đã nhìn mẹ cô bé và nói: "Tôi nghĩ là chúng ta sẽ có một bé Cáu Kỉnh rồi!" Tôi đã chứng kiến rất nhiều ca sinh, cũng như đã đưa rất nhiều em



bé về nhà, đủ kinh nghiệm để hiểu được có những khác biệt của các bé từ ngay lúc sơ sinh: những bé Cáu Kỉnh và bé Nhạy Cảm cư xử như thể con chả muốn ra đời vậy!

Khi Ilana lớn lên, tính khí của cô bé đúng như dự đoán của tôi. Cô bé rất nhút nhát và thường cáu kỉnh, có thể dễ dàng nổi đóa bất cứ lúc nào. Betty đã có kinh nghiệm với hai con, thấy Ilana chắc chẳng bao giờ có thể trở thành một đứa trẻ vui vẻ, hồn nhiên được. Nhưng thay vì tập trung cố gắng sửa đổi bản tính tự nhiên của con, Betty chấp nhận và nuôi dậy con như bản tính thật sự của Ilana. Cô thiết lập cho con một nếp sinh hoạt, bảo đảm thời gian ngủ cho con và đặc biệt quan tâm tới những lúc cảm xúc lên – xuống của con. Cô không bao giờ bắt con cười với người lạ hoặc dụ dỗ con tham gia một hoạt động nào. Cô cũng không bao giờ lo lắng về việc Ilana luôn là người cuối cùng thử làm những điều mới, hoặc có lúc còn chẳng buồn thử. Cô nhận thấy Ilana thông minh và sáng tạo nên cô cố gắng nuôi dưỡng và phát triển những phẩm chất đó. Cô chơi rất nhiều trò chơi giàu trí tưởng tượng với con, thường xuyên đọc sách cho con nghe, và kết quả là Ilana phát triển được một vốn từ vựng đáng kinh ngạc. Sự kiên nhẫn của Betty đã được đền đáp xứng đáng. Với người quen, Ilana có thể rất hay chuyện, miễn là phải dành thời gian cho cô bé "khởi động".

Ilana chuẩn bị đi nhà trẻ. Cô bé vẫn tiếp tục mang đặc tính rụt rè, thiếu tự nhiên, nhưng khi ở đúng môi trường, cô bé sẽ chui ra khỏi vỏ ốc của mình. May mắn cho cô bé, mẹ cũng chuẩn bị về mặt tâm lý cho em từng bước kỹ càng để con đường em đi được bằng phẳng hơn. Betty đã nói chuyện với cô giáo mới của Ilana, bảo cho cô biết cách tiếp cận hiệu quả với con gái mình. Vì Betty hiểu con, nên cô có thể lường trước được 1–2 tuần đầu, trường lớp mới sẽ là một sự thay đổi và điều chỉnh lớn như thế nào đối với Ilana. Nhưng với sự hậu thuẫn của một người mẹ tận tụy và quan tâm như vậy, tôi tin rằng Ilana sẽ ổn.

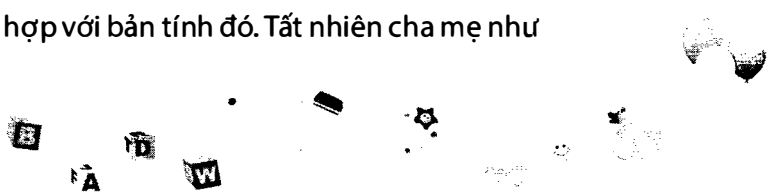
Tôi đã được chứng kiến vô số những ví dụ mà sự kiên nhẫn và chuyên tâm của cha mẹ đã chiến thắng được tính khí của con, những tính khí mà có thể là cả một vấn đề ở những gia đình khác. Chẳng hạn, trước cả khi Katha được sinh ra, mẹ của bé, Lillian, đã biết mình có một cô con gái hiếu động và quyết đoán. Khi còn ở trong bụng mẹ, Katha đã liên tục đạp, cứ như thể phát đi thông điệp gửi tới mẹ: "Con ở đây



này, và tốt hơn hết là mẹ nên chuẩn bị sẵn sàng." Khi bước chân ra thế giới, Katha không làm mọi người thất vọng. Cô bé là đại diện tiêu biểu cho trẻ em kiểu bé Năng Động, muốn ti mẹ là phải được ti ngay, nếu sữa về chậm là cô bé sẽ khóc ngay lập tức. Có vẻ như con thích thức hơn thích ngủ – con sợ có thể bỏ lỡ điều gì đó hay ho – nên Katha luôn chống đối việc đi ngủ, và thường xuyên ngọ nguậy đến khi khăn cuốn tuột ra mới yên. May mắn là Lil đã tạo nếp sinh hoạt cho Katha ngay từ ngày đầu. 9 tháng, Katha đã biết đi. Và khi Katha bước qua ngưỡng 1 tuổi, mẹ em phải tìm mọi cơ hội để con sử dụng hết nguồn năng lượng dồi dào của mình vào những hoạt động có ích trong buổi sáng. Họ dành rất nhiều thời gian để chơi ở ngoài trời. Buổi chiều, hai mẹ con thực hiện những hoạt động tĩnh lặng hơn, vì Lil biết Katha sẽ rất khó bình tĩnh lại để thư giãn buổi tối. Chuyện trở nên cực phức tạp khi Katha có em. Không có gì ngạc nhiên, Katha không muốn chia sẻ mẹ với bất cứ một ai. Nhưng Lillian đã tạo ra những chỗ đặc biệt dành cho "chị lớn" Katha trong nhà ("những chỗ mà em bé không được phép lại gần") và vẫn đảm bảo dành thời gian chơi chỉ có 2 mẹ con cùng cô con gái lớn tràn đầy năng lượng này. Hiện tại, Katha 5 tuổi, vẫn là đứa trẻ cứng đầu và ưa mạo hiểm, nhưng cũng rất lịch sự và cư xử lễ phép vì ba mẹ cô bé luôn chỉnh đốn và hạn chế hành vi khi con không thể tự kiểm soát được mình. Katha cũng là một vận động viên sớm bộc lộ tài năng – đương nhiên là hệ quả của những trò chơi leo trèo và chơi bóng mà mẹ vẫn khuyến khích em. Lillian không ảo tưởng rằng cô con gái đầu lòng của mình lớn lên sẽ thay tính đổi nết. Thay vào đó, cô đã nuôi dưỡng con với bản tính tự nhiên, một chiến lược mà tôi cho rằng tất cả các ông bố bà mẹ đều nên học hỏi.

Tại sao nhiều cha mẹ không nhận ra?

Những đứa trẻ giống như Katha ban đầu hiển nhiên là khó đối phó hơn những trẻ khác, nhưng mọi trẻ em đều có thể làm tốt hơn khi có các bậc cha mẹ P.C giống như Lillian – người hiểu và chấp nhận bản tính tự nhiên của con, người thiết kế lịch sinh hoạt và khi cần thiết, kỷ luật một các phù hợp với bản tính đó. Tất nhiên cha mẹ như



vậy là quá lý tưởng. Nhưng nhiều người khác lại không có khả năng hoặc không mong muốn nhận thấy được điều hiển hiện ngay trước mắt họ.

Ngay từ khi con chào đời nhiều cha mẹ bị choáng ngợp và mờ mắt bởi những kỳ vọng từ con. Hầu như tất cả các cha mẹ đang chờ đợi con ra đời, hay dự tính đón đứa con thứ hai hoặc thứ ba, đều tưởng tượng trước xem đứa trẻ đó như thế nào, và nó có thể làm được gì trong tương lai. Thường thì những tưởng tượng và kỳ vọng này chính là tấm gương phản chiếu về cha mẹ. Một vận động viên có thể tưởng tượng thấy con ở trên sân bóng hoặc đang đánh tennis với mình. Một luật sư danh tiếng sẽ nghĩ đến con thông minh như thế nào, sẽ theo học trường nào, và những cuộc thảo luận tuyệt vời với con.

Tuy nhiên, thực tế đứa con ngoài đời thực không mấy giống với những đứa trẻ mà cha mẹ vẫn tưởng tượng trong giấc mơ giữa ban ngày của họ. Họ có thể tưởng tượng ra một đứa trẻ đáng yêu như thiên thần, nhưng thực tế lại một "tiểu quỷ" hay mè nheo, quấy khóc, cáu gắt, hay phá bĩnh bữa tối và giấc ngủ của họ vào ban đêm. Trong những trường hợp đó, tôi vẫn thường phải nhắc họ nhớ: "Bạn đang có con. Mà trẻ con thì phải khóc. Đó là cách duy nhất con có thể giao tiếp được". Ngay cả một bé Thiên Thần hay bé Bài Bản cũng cần phải có thời gian để thích nghi, điều chỉnh và điều đó không thể xảy ra chỉ sau vài ngày.

Khi con bạn lớn hơn và một số đặc tính tình cảm nhất định trở nên rõ ràng hơn – cáu kỉnh, nhạy cảm, hăm hở – nó sẽ nhắc bạn nhớ về bản thân, hoặc về người bạn đời, hay về bà cố Tillie nào đó. Vì thế, giả sử bạn có trong tay một bé Năng Động, nếu bạn là một người dám nghĩ dám làm, và thích những người tràn đầy năng lượng, bạn có thể sẽ khoe khoang rằng: "Charlie cũng quyết đoán y như mình." Nhưng nếu bạn hơi choáng ngợp, hoặc sợ hãi những đặc điểm tính cách đặc trưng của bé Năng Động, thì chắc chắn bạn sẽ có phản ứng ngược lại: "Ôi, hi vọng Charlie sẽ không hiếu thắng như bố nó. Thằng bé sẽ trở thành một đầu gấu chuyên đi bắt nạt mất". Tất nhiên, chúng ta chắc chắn sẽ thấy những đặc điểm gia đình tái xuất ở con cái chúng ta, nhưng chúng ta không thể đoán chắc được tương lai. Ngay cả khi con

gợi nhớ về một phần của bản thân hay người bạn đời mà bạn không hề muốn nhìn thấy, hay của người họ hàng mà bạn không thích, bạn cũng không biết thực sự con sẽ trở thành người như thế nào. *Con là một người hoàn toàn khác, với những ảnh hưởng hoàn toàn khác, và có một con đường của riêng con.* Và quan trọng nhất là, nếu bạn hướng dẫn bé Năng Động biết cách để kiểm soát cảm xúc và điều hướng năng lượng tuyệt vời của con, thì chưa chắc bé sẽ trở thành một tay đầu gấu chuyên bắt nạt các bạn.

Cha mẹ đôi khi bị ảnh hưởng chính bởi sự sợ hãi hay kỳ vọng riêng của mình nên cư xử với con không phù hợp bản tính của bé và con sẽ là người chịu ảnh hưởng nặng nề nhất. Vì thế, để thực sự KẾT NỐI với trẻ, bạn hãy:

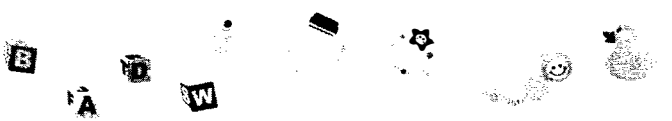
Hãy nhìn con như con người thật của con,
chứ đừng tưởng tượng về đứa bé mà bạn muốn có.

Grace, một người phụ nữ rất nhút nhát, đã gọi điện cho tôi vì cô ấy lo lắng về sự bất an của Mack khi gặp người lạ. Qua điện thoại, cô lo lắng bé Mack, 7 tháng tuổi, đang "giống hệt mình" ở tầm tuổi đó. Nhưng khi tôi gặp Mack, cậu bé 7 tháng tuổi này đích thực là một bé Bài Bản có chút e dè khi gặp người lạ. Sau một lúc thích nghi, cậu bé đã vui vẻ ngồi lên đùi tôi. "Không thể tin được là con lại chịu ngồi lên đùi cô", Grace ngạc nhiên. "Con chẳng bao giờ đến gần ai."

Sau khi yêu cầu Grace thành thật xem xét hành vi của bản thân, sự thật đã sáng tỏ: Grace không bao giờ cho phép Mack được lại gần bất kỳ ai. Cô thường xuyên kè kè bên cạnh con trai, ngăn mọi người lại gần con vì cô tin rằng mình là người duy nhất hiểu được nỗi đau của việc quá nhạy cảm. Trong suy nghĩ của cô, cô là người duy nhất có thể bảo vệ con và biết cách xử trí với con. Ngay đến bố Mack cũng bị gạt ra ngoài lề. Tệ hơn nữa, Grace còn làm điều mà rất nhiều bà mẹ lo lắng vẫn hay làm: cô ấy nói về những lo lắng của mình khi có sự hiện diện của Mack.

Ồ, bạn có thể nghĩ, nhưng Mack mới chỉ là một đứa trẻ, con biết gì đâu? Con làm sao mà hiểu được ý của Grace khi mẹ nói "con chẳng bao giờ tiến lại gần bất cứ





người nào"? Vớ vẩn! Trẻ học từ việc lắng nghe và quan sát. Ngay cả các nhà nghiên cứu cũng không chắc khi nào trẻ có thể thực sự hiểu được. Nhưng tất cả chúng ta đều biết trẻ nắm bắt được cảm xúc của người thân quen, và chúng ta cũng biết rằng con hiểu mọi việc rất lâu trước khi con biết nói. Vậy thì ai trong chúng ta dám khẳng định rằng đôi tai nhỏ bé đó không lắng nghe những gì? Khi Mack nghe thấy "con chẳng bao giờ tiến lại gần bất cứ ai", con sẽ hiểu: chẳng có ai an toàn.

Một cạm bẫy khác thường xuất hiện khi cha mẹ không tôn trọng bản chất tình cảm của con, đó là thi thoảng họ lại cố ép con làm gì đó. Điều này thường xảy ra khi con trở nên độc lập hơn. Đây là một ví dụ điển hình, một câu hỏi trên website của tôi:

> Chloe của tôi ghét bị bế. Ngay khi được bế lên, con sẽ vật lộn để tụt xuống sàn, tiếp tục khám phá. Bây giờ, con đã bò tốt, nên lúc nào cũng muốn được bò. Đôi khi mẹ chỉ mong con ngồi lòng và lắng nghe một bài hát hoặc đọc sách, nhưng con không hứng thú. Con hoàn toàn không bám mẹ. Con rất độc lập và muốn làm việc của riêng con. Có mẹ nào có con đã độc lập cũng ghét bị bế không?

Tôi đoán là Chloe khoảng 9 đến 11 tháng tuổi. Con rõ ràng là một bé Năng Động. Vấn đề là dù những bé Năng Động không phiền khi được bế lúc còn bé, nhưng ngay khi có thể tự mình di chuyển, thì việc âu yếm có cảm giác quá ngột ngạt. Người mẹ này cần phải chấp nhận rằng con đã hết thích ngồi trên đùi mẹ để quan sát như các bé khác. Có thể mẹ ao ước có sự gần gũi bên con, và có lẽ sẽ chớp lấy vài phút ngắn ngủi khi bé Năng Động thư giãn dễ nghe lời hơn, ví dụ như trước lúc đi ngủ khi mà Chloe đã mệt và sẵn sàng nghe kể chuyện. Nhưng đồng thời, mẹ cần nhận biết khả năng độc lập của con nhất là khi con thực sự mong muốn khám phá môi trường xung quanh.

Một mẹ khác ở Tennessee cũng gặp vấn đề tương tự với con mới 5 tuần tuổi, một bé Nhạy Cảm. Cô viết: "Vợ chồng em rất quảng giao và hay đi chơi nhà bạn bè. Nhưng mỗi lần đi chơi, con có vẻ không ổn cho lắm. Vợ chồng em có cho con vào

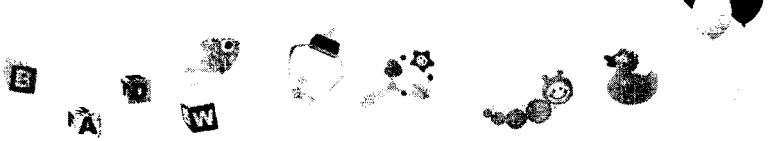
phòng riêng dành cho em bé ở nhà bạn và cố gắng xoa dịu con, nhưng con vẫn không ngừng khóc. Chị có gợi ý gì không?" Có lẽ con bạn còn quá nhỏ để đối phó được với một ngày trọng đại như thế. Ngày "trọng đại" theo cách nhìn của trẻ: đi xe, sau đó là ở nhà người lạ cả buổi tối với toàn những người khổng lồ cứ chào hỏi, trò chuyện với bé cả tối. Thỉnh thoảng, điều đó thật khó chịu và hạn chế nếu con khóc vì mệt, nhưng bạn cần phải chấp nhận rằng đó chính là con người con, ít nhất tại thời điểm hiện tại. Con chỉ mới 5 tuần tuổi thôi bạn ơi! Hãy cho con một chút thời gian để thích nghi. Nếu bạn muốn thay đổi, hãy làm từ từ, thông qua nuôi dưỡng và phát triển những điểm mạnh của con và tập trung vào những đặc điểm tích cực cần củng cố. Thế nhưng, dù thế nào đi chăng nữa, luôn có một số em bé thân thiện hơn những em bé khác.

Một số cha mẹ thì lại bị ảnh hưởng bởi tính khí của của con, và thế là cảm xúc của cha mẹ cũng vào cuộc. Dora gọi cho tôi than phiền mỗi khi cô muốn bế Evan, một bé Cáu Kỉnh, là con lại tát mẹ. Dora nhận cái tát, cảm thấy bị từ chối và tổn thương. Có những ngày, khi bị con tát, Dora – bản thân cũng là một người rất nhạy cảm, lại càng mong muốn ôm cậu bé vào lòng nhiều hơn, nhưng có những ngày, cô cũng chỉ muốn tát lại thằng nhóc vong ơn bội nghĩa đó (xin nhắc lại là con mới chỉ có 7 tháng tuổi thôi).

"Em phải trị con như thế nào?", cô hỏi. Thực tế là bộ não trẻ 7 tháng tuổi vẫn chưa phát triển đủ để hiểu được nguyên nhân và kết quả. Cái tát của Evan chỉ là cách bé nói "Hãy cho con xuống". Ý tôi không phải là Dora nên bỏ qua cái tát đó. Cô cần phải giữ tay con lại, nghiêm mặt và nói "Con không được đánh!", nhưng cô ấy không thể kỳ vọng con có thể thực sự "hiểu" được trong vòng 6 tháng nữa (chúng ta sẽ nói thêm về vấn đề này ở Chương 8).

Tính chất của sự hòa hợp

Câu chuyện của Dora và cậu con trai Evan không phải là hiếm. Cha mẹ có thể hình thành hiểu biết về đời sống tình cảm của con thông qua bản tính và phong cách



biểu hiện cảm xúc của mình. Trường hợp mẹ của Chloe, bản thân người mẹ có vẻ là một người ướt át về mặt tình cảm, và khao khát được gần gũi bên con làm cô mù quáng không nhìn thấy con người thực của Chloe. Thực tế là, chính bạn – bạn đọc thân mến ạ, bạn cũng như bất cứ một ai khác, đều có tính cách của riêng mình. Bản thân bạn cũng từng là một đứa trẻ, và cũng thuộc một trong năm kiểu đã miêu tả trên đây, hoặc có thể là giao thoa của hai hay ba kiểu khác nhau. Trải nghiệm cuộc sống đã ảnh hưởng tới bạn kể từ khi còn nhỏ, nhưng tính khí của bạn – cách thể hiện tình cảm của bạn – vẫn là nhân tố quyết định cách bạn tương tác với môi trường xung quanh.

Stella Chess và Alexander Thomas, hai nhà tâm thần học danh tiếng tiên phong nghiên cứu tính khí của trẻ em từ năm 1956, đã đúc kết nên thuật ngữ "tinh chất của sự hòa hợp" để miêu tả mức độ tương thích giữa cha mẹ và con cái. Nói cách khác, sự phát triển lành mạnh không chỉ là về tính khí của con, mà còn là về những yêu cầu và kỳ vọng của cha mẹ – cha mẹ có nhận ra con người thực của con hay không, và từ đó có thể điều chỉnh chiến lược cho phù hợp với nhu cầu của con, chứ không phải nhu cầu của cha mẹ, hay không. Dù tôi không có bất cứ nghiên cứu chuyên sâu nào về các kiểu cha mẹ, nhưng kinh nghiệm làm việc với hàng nghìn ông bố, bà mẹ đã giúp tôi nắm bắt được chuyện gì xảy ra khi các bậc cha mẹ với một phong cách tình cảm cụ thể tương tác với mỗi kiểu tính cách của con:

Cha mẹ ***tự tin*** thường thoải mái và bình tĩnh, vì thế, họ hợp với tất cả các kiểu tính khí của trẻ. Khi có con lần đầu, họ thường thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống của mình và với những thăng trầm của việc làm cha mẹ. Họ gần như vô lo – bẩm sinh họ là những người tin tưởng vào bản năng của mình, và rất giỏi nhận biết các tín hiệu của con. Vì họ thường kiên nhẫn và ung dung, nên họ có thể hòa hợp tốt với những bé Cáu Kỉnh, sẵn sàng dành thêm thời gian cho những bé Nhạy Cảm, và có khả năng sáng tạo cũng như sức chịu đựng để nuôi dậy những bé Năng Động. Cha mẹ tự tin thường nghĩ điều tốt nhất của tất cả mọi người, nên họ thường nhìn thấy được điểm tốt của con. Dù có quan điểm riêng về các cách nuôi dậy con

cái khác nhau, nhưng họ lại rất cởi mở với những ý tưởng mới, và họ sẽ sớm nhận ra bản thân đang góp phần tạo nên động lực cho các hoạt động của con.

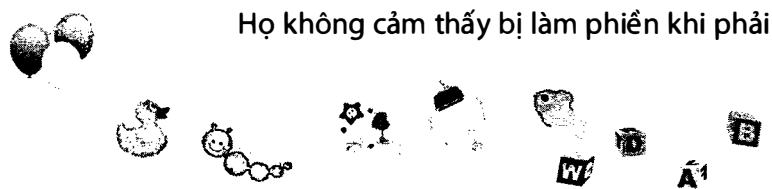
Cha mẹ ***làm–theo–sách*** cứng nhắc làm mọi việc đúng... theo sách. Đôi khi, họ tự làm khó mình, vì cha mẹ rất sợ con chệch với chuẩn. Khi có vấn đề, cha mẹ lao vào công cuộc tìm kiếm điên cuồng trong sách vở, tạp chí và trên mạng nhằm tìm đúng tình huống mà họ gặp phải, cũng như công thức để xử lý. Họ vào trang web của tôi phàn nàn rằng con họ không làm cái này, không làm cái kia. Họ cố gắng ép con theo một vài chuẩn mực – không hẳn là vì điều đó tốt cho con, mà vì đó là điều "bình thường". Đứa con lý tưởng đối với những ông bố bà mẹ kiểu này là bé Bài Bản bởi bé luôn đạt được các mốc phát triển vào đúng thời điểm. Họ cũng có thể hòa hợp tốt với những bé Thiên Thần vì đó là những đứa trẻ có khả năng thích nghi cao. Nhưng vì cha mẹ làm–theo–sách muốn thực hiện mọi thứ theo lịch lên sẵn, nên họ có thể sẽ bỏ lỡ các tín hiệu của con. Vì vậy, họ không hòa hợp lắm với bé Nhạy Cảm – những đứa trẻ siêu nhạy cảm, hay bé Năng Động – bé rất không thích tuân theo qui chuẩn. Cha mẹ làm–theo–sách tự đưa mình vào những vòng luẩn quẩn, cố thử rất nhiều nếp sinh hoạt và chiến lược, tùy thuộc vào cuốn sách hoặc chuyên gia mà họ đang theo dõi. Có lẽ cha mẹ kiểu này ít hợp nhất với bé Cáu Kỉnh – kiểu trẻ đã cáu kỉnh lại càng cáu kỉnh hơn trước mỗi thay đổi. Điểm mạnh của cha mẹ làm–theo–sách nằm ở khả năng nghiên cứu và giải quyết vấn đề. Họ cực kỳ cởi mở và cầu thị đối với các gợi ý.

Cha mẹ ***dễ xúc động*** bản thân cũng là những người nhạy cảm. Họ có thể nhút nhát, nên khó tìm được sự đồng hành hoặc giúp đỡ từ các cha mẹ khác. Những bà mẹ dễ xúc động thường hay khóc và thấy bất lực "trong những ngày đầu làm mẹ". Những ông bố dễ xúc động sợ bế con. Họ sẽ ổn nếu có con kiểu bé Thiên Thần hay bé Bài Bản, trừ những ngày tồi tệ, bé nào chẳng có ngày ngoan ngày hư, nhưng với kiểu cha mẹ này họ lập tức lo sợ họ đã làm gì sai đẩy con đến "nông nỗi" đó. Khả năng chịu đựng tiếng ồn của các cha mẹ này kém và họ rất sợ tiếng khóc, vì thế, bé Nhạy Cảm hoặc bé Cáu Kỉnh rất hiếm khi hòa hợp với họ. Gần như lúc nào cha mẹ cũng cảm thấy hoang mang và muốn khóc. Nếu con họ thuộc kiểu bé Cáu Kỉnh, họ

sẽ đón nhận tiếng khóc như lỗi của cha mẹ gây ra. Có cha mẹ đã nói: "Con không bao giờ cười vì em cảm giác con đang giận dỗi em." Cha mẹ dễ xúc động thường sẽ bị choáng ngợp trước bé Năng Động – khi con nhận ra chính con là người nắm quyền kiểm soát gia đình. Sự nhạy cảm của cha mẹ cũng có mặt tích cực, đó là: họ đặc biệt quan sát con từng li từng tí, nên dễ kết nối các tín hiệu thay đổi với con.

Cha mẹ ***dám nghĩ dám làm*** thường luôn chân luôn tay, lúc nào cũng bận rộn với một kế hoạch nào đó. Cha mẹ dám nghĩ dám làm không bao giờ chịu ngồi yên một chỗ; và có thể khó chịu khi con cái làm vướng chân và thậm chí còn có thể nổi cáu. Cha mẹ dám nghĩ dám làm thường phản kháng trước những lời khuyên. Dù rất nhiều người gọi điện cho tôi để hỏi phải làm gì, nhưng nếu tôi cho họ một kế hoạch, thì nhiều khả năng họ sẽ trả lời "vâng, nhưng..." và những câu hỏi "nếu thế...". Vì họ thường tha lôi con đi khắp nơi, nên cha mẹ bận rộn cũng có thể khiến những bé tính khí tương đối hài hòa như bé Thiên Thần hay bé Bài Bản nổi cáu; hoặc tệ hơn là khiến con cảm thấy bất an trong sự hỗn loạn đó. Trong quá trình đó, họ thường quên mất điều ở ngay trước mắt: niềm vui của việc con ngoan mà bao nhiêu người mơ ước. Cha mẹ dám nghĩ dám làm có thể nổi cáu với bé Nhạy Cảm, cảm thấy xấu hổ với bé Cáu Kỉnh, cho con là thiếu hài hước và thiếu khả năng thích nghi và cảm thấy ganh đua với bé Năng Động. Họ thường có vẻ cứng nhắc và thích những điều thái quá, chẳng hạn như để mặc cho con khóc để ngủ chứ không chọn cách tiếp cận nhẹ nhàng, từ tốn để xử lý vấn đề khó ngủ của con. Họ thực hiện E.A.S.Y không tốt, vì cứ nghe thấy "nếp sinh hoạt" là họ nghĩ ngay đến *lịch trình, thời gian biểu*. Mặt khác, họ lại là những ông bố bà mẹ vô cùng sáng tạo, cho phép con được tiếp xúc với một loạt những trải nghiệm và khuyến khích con thử nghiệm những điều mới mẻ và mạo hiểm.

Cha mẹ ***bảo thủ*** nghĩ là họ biết hết tất cả mọi thứ, và khó chịu khi con không theo ý mình. Họ rất bảo thủ và thường cứng đầu ít nhượng bộ. Những cha mẹ này luôn kêu ca, phàn nàn. Ngay cả khi con là bé Thiên Thần hay bé Bài Bản, họ cũng có thể tìm thấy và tập trung vào một điểm gì đó mà con không làm được hoặc nghĩ con làm sai. Cha mẹ bảo thủ không chịu được tiếng khóc của trẻ, nhất là bé Nhạy Cảm. Họ không cảm thấy bị làm phiền khi phải theo đuôi bé Năng Động. Họ oán giận vì

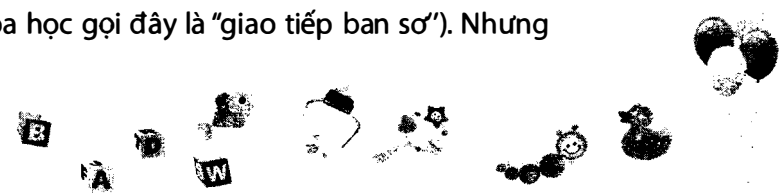


bé Cáu Kỉnh đã cứng đầu lại chẳng chịu cười, có lẽ vì nó khiến họ nhớ về chính bản thân mình. Nói một cách ngắn gọn, những ông bố bà mẹ này luôn tìm ra được điều để chỉ trích và phàn nàn, dù con có thuộc kiểu tính khí nào đi chăng nữa. Tệ hơn nữa, họ còn nói xấu con và phàn nàn về con với người khác ngay cả khi con có thể nghe thấy, và chính vì thế, họ đã vô tình biến con trở thành đúng mẫu người như họ vẫn luôn phàn nàn. Ưu điểm của cha mẹ bảo thủ là họ có khả năng chịu đựng tốt. Một khi nhận thấy có vấn đề, họ thường cởi mở đón nhận các gợi ý, sẵn sàng làm theo và làm đến cùng, ngay cả khi mọi chuyện có trở nên gian nan họ cũng không bỏ cuộc.

Hãy nhớ rằng các kiểu tình cảm nêu trên đều là những tính cách đã được đẩy lên đến cực độ. Không có ai hoàn toàn chính xác mô tả với bất cứ kiểu nào; hầu hết chúng ta đều nhìn thấy những mảnh ghép của bản thân ở những nhóm khác nhau. Nhưng nếu thành thật, chúng ta đều biết mình là người như thế nào. Và tôi không ám chỉ là cha mẹ thì không được phép mắc sai lầm. Cha mẹ cũng chỉ là con người. Nhu cầu của họ vẫn luôn kìm nén, và họ có cuộc sống, có những mối quan tâm khác ngoài con cái (và đó là điều tốt). Mục đích của tôi khi chỉ cho bạn những kịch bản "kém hòa hợp" là nhằm tăng cường hiểu biết của bạn, và giúp bạn nhận thức tốt hơn về các phong cách tình cảm của bản thân bạn ảnh hưởng tới sức khỏe tình cảm của con như thế nào. Đáng buồn là khi cha mẹ không thể vượt qua lợi ích cá nhân của chính cha mẹ, và khi yêu cầu cũng như kỳ vọng không tương thích với tính khí và khả năng của con, lúc này thái độ của cha mẹ có thể làm hại tới tình trạng sức khỏe tình cảm của con, đặc biệt là trong việc phát triển niềm tin.

Tin tưởng: mấu chốt của mối quan hệ tình cảm lành mạnh

Đời sống tình cảm của trẻ ban đầu được thể hiện bằng những cảm xúc thuần khiết, chủ yếu là thông qua các kiểu khóc và các kiểu tương tác với cha mẹ. Đây là những trải nghiệm đầu tiên của con về việc giao tiếp và phát triển sợi dây gắn kết với cha mẹ. Bằng cách ê a và bập bẹ với người lớn, con thực sự đang cố gắng gắn kết và trò chuyện để lôi kéo sự chú ý (các nhà khoa học gọi đây là "giao tiếp ban sơ"). Nhưng



mỗi cuộc trò chuyện giao tiếp phải cần có ít nhất hai người, do đó sự trò chuyện đáp trả của người lớn là cực kỳ quan trọng. Khi mỉm cười đáp lại nụ cười hay tiếng ê a của con, hoặc khi dỗ dành mỗi lần con khóc, con hiểu cha mẹ luôn ở bên con, và đó chính là khởi đầu của lòng tin. Thông qua lăng kính này, bạn có thể hiểu được tại sao khóc lại là một điều tốt: điều đó có nghĩa là con bạn kỳ vọng bạn sẽ đáp lời. Ngược lại, vô số nghiên cứu đã chỉ ra rằng những đứa trẻ bị phớt lờ cuối cùng cũng sẽ dừng khóc. Khóc lóc chẳng có ích gì nếu chẳng có ai đến vỗ về, an ủi, hoặc đáp ứng nhu cầu của mình.

Niềm tin đặt nền móng cho sức khỏe tình cảm của trẻ trong những năm tiếp theo, cho khả năng nhận biết cảm xúc, kiểm soát bản thân và tôn trọng cảm xúc của người khác. Và vì cảm xúc có thể tăng cường hoặc kiềm chế trí thông minh và tài năng đặc biệt của trẻ, nên niềm tin cũng chính là nền tảng cho các kỹ năng học tập cũng như các kỹ năng xã hội. Một số nghiên cứu dài hạn đã chỉ ra là những đứa trẻ có mối quan hệ vững chắc khi lớn lên không chỉ ít gặp rắc rối về vấn đề hành vi ở trường học, mà còn tự tin vào bản thân, phát triển trí tò mò về thế giới xung quanh và thích khám phá thế giới (vì con luôn cảm thấy an toàn khi biết cha mẹ luôn ở đó để đỡ chúng nếu chúng ngã). Vì các mối quan hệ đầu đời giữa con và cha mẹ cho con lòng tin rằng con có thể dựa nhờ và tin tưởng người khác, do đó khi lớn lên mối quan hệ với bạn cùng trang lứa và người lớn của những trẻ này tốt hơn nhiều so với những đứa trẻ thiếu mất mối quan hệ tin tưởng ban đầu.

Việc xây dựng lòng tin bắt đầu từ việc chấp nhận bản tính của con bạn. Phản ứng tình cảm và ngưỡng chịu đựng của mỗi trẻ mỗi khác. Chẳng hạn, ở một môi trường mới, bé Thiên Thần, bé Bài Bản hay bé Năng Động thường dễ thích nghi hơn, trong khi bé Nhạy Cảm và bé Cáu Kỉnh lại có thể buồn bực. Bé Nhạy Cảm, bé Năng Động hay bé Cáu Kỉnh thường thể hiện cảm xúc của chúng "ra mặt", nói to và rõ ràng rằng con cảm thấy như thế nào. Bé Thiên Thần và bé Bài Bản chỉ cần vỗ về một chút là có thể quen với môi trường mới, trong khi bé Nhạy Cảm, bé Năng Động hay bé Cáu Kỉnh đôi lúc lại tưởng như không thể dỗ được. Dù cảm xúc của con bạn được biểu lộ như thế nào, cũng đừng bao giờ cố ép con cảm nhận khác đi ("Ồ, không có

gì phải sợ cả") hoặc tìm cách "phỉnh nịnh" con – cách diễn đạt phổ biến tôi vẫn nghe các cha mẹ dùng. Điều thực sự xảy ra là cha mẹ không thoải mái với cảm xúc mãnh liệt của con, nên họ cố phớt lờ hoặc làm cho con quên đi.

Thay vì phủ nhận cảm xúc của con – kể cả là trẻ sơ sinh – hãy miêu tả cảm xúc đó ("Ô, con yêu, chắc là con mệt lắm, nên con mới khóc, phải không?"). Đừng lo lắng xem con có hiểu không, cuối cùng con sẽ hiểu. Điều quan trọng là sau đó bạn cần phải điều chỉnh phản ứng của mình để đáp lại điều *con* cần vào lúc đó – với bé Nhạy Cảm, bạn nên vỗ về con rồi đặt xuống, nhưng không nên làm vậy với bé Năng Động hay bé Cáu Kỉnh vì con sẽ không thích cảm giác bị giam hãm. Với mỗi khoảnh khắc tình cảm và với mỗi một phản ứng phù hợp, bạn sẽ thu được sự tin tưởng.

Tất cả các em bé đều cần người lớn phản ứng lại tiếng khóc và đáp ứng nhu cầu của con tuy nhiên với bé Nhạy Cảm, bé Năng Động và bé Cáu Kỉnh thì việc đáp ứng này dường như có khó khăn hơn. Một số điều cha mẹ cần nhớ về 3 nhóm tính cách này:

Bé Nhạy Cảm. Hãy bảo vệ không gian của con. Hãy nhìn xung quanh trẻ và cố gắng tưởng tượng thế giới thông qua đôi mắt, đôi tai và làn da nhạy cảm của con. Bất cứ kiểu kích thích giác quan nào – tiếng chuông chói tai, tiếng ti-vi ầm ĩ, ánh sáng gắt – đều có thể khiến trẻ khó chịu. Hãy hết sức hỗ trợ con ở những hoàn cảnh mới, nhưng cố gắng đừng xoa dịu quá nhiều, đôi khi điều này lại làm cho trẻ sợ thêm. Hãy giải thích mọi việc chuẩn bị làm với con – từ việc thay bỉm cho tới việc chuẩn bị ra xe đi đâu – ngay cả khi bạn không nghĩ là con có thể hiểu được. Hãy trấn an con, trong những môi trường mới rằng mẹ luôn ở bên con. Nhưng hãy để con làm chủ, đôi khi bé Nhạy Cảm có thể khiến bạn ngạc nhiên. Kết bạn: ban đầu nên cho con làm quen chỉ với một hoặc hai trẻ (dễ gần).

Bé Năng Động. Đừng trông mong là con sẽ chịu ngồi yên một lúc lâu. Ngay cả khi còn rất nhỏ, những em bé kiểu này cũng cần được thay đổi tư thế, cảnh sắc thường xuyên hơn so với những em bé khác. Hãy cho con nhiều cơ hội để chơi những trò kích thích sáng tạo và khám phá an toàn nhưng hãy chú ý để con không

phấn khích thái quá. Hãy nhớ là khi con quá mệt, cảm xúc của con dễ khiến con choáng ngợp. Hãy để ý những dấu hiệu của việc quá tải và cố gắng tránh những thịnh nộ – vì rất khó dừng, nhất là đối với bé Năng Động. Khi sắp "lên cơn", nếu đánh lạc hướng con không có hiệu quả, hãy đưa trẻ ra khỏi chỗ đang chơi cho tới khi trẻ bình tĩnh lại. Đảm bảo là họ hàng hoặc những bảo mẫu khác hiểu và chấp nhận tính dữ dội của trẻ.

Bé Cáu Kỉnh. Hãy chấp nhận sự thật là trẻ kiểu này không cười nhiều như những trẻ khác. Hãy tạo cho con các cơ hội có thể sử dụng đôi mắt, đôi tai, chứ không phải cơ thể. Cha mẹ nên lùi lại nếu con đang chơi và hãy cho con chọn đồ chơi mà con muốn. Con có thể buồn bực hoặc nổi cáu với những món đồ chơi hoặc những tình huống lạ. Hãy cẩn thận với các giai đoạn chuyển tiếp. Nếu con đang chơi và sắp đến giờ ngủ, hay nhắc nhở con ("Sắp đến giờ cất đồ chơi rồi con nhé!"), sau đó, hãy cho con vài phút để làm quen với điều đó. Kết bạn: ban đầu chỉ nên cho con làm quen với một hoặc hai trẻ.

Phá vỡ niềm tin

Một chiều nọ, tôi được mời tới quan sát một buổi chơi chung của các bé. Các mẹ gần đây vừa quyết định cho các con chơi chung hai lần mỗi tuần, và các mẹ lo lắng vì thấy các con "có vẻ không hợp nhau". Ba bà mẹ, Martha, Paula và Sandy là một nhóm bạn thân, và các con, Brad, Charlie và Anthony đều trong độ 10 đến 12 tháng tuổi. Tất nhiên là các em bé này không thực sự "chơi" với nhau. Chính xác hơn là chúng tự chơi một mình trong khi các bà mẹ tán gẫu. Những nhóm chơi như thế này là những phòng thí nghiệm nhỏ đối với tôi, vì chúng giúp tôi quan sát trẻ tương tác với nhau như thế nào và các mẹ đối phó với con ra sao.

Brad, một bé Nhạy Cảm 10 tháng tuổi, không muốn tham gia chơi cùng các bạn, một "vấn đề" mà mẹ bé đã than phiền. Cậu bé rên rỉ và giơ hai tay hướng về phía Martha, rõ ràng là muốn được ngồi vào lòng mẹ. Martha càng cố nói cho con quên đi cảm giác của mình bao nhiêu ("Thôi nào, Brad, con thích bạn Charlie và bạn Anthony



mà. Con xem các bạn chơi vui như thế kia kìa."), con càng rên rỉ to hơn bấy nhiêu. Hi vọng rằng cuối cùng con cũng từ bỏ ý định và quay qua chơi với hai bạn, Martha đã thử để kệ con. Cô ấy quay lại nói chuyện với hai bà mẹ còn lại. Nhưng chẳng có gì phát huy tác dụng. Brad vẫn cứ ì èo và cuối cùng là khóc toáng lên. Cuối cùng, Martha đành phải bế con đặt lên đùi, nhưng đến lúc đó lại không sao dỗ được con nữa.

Phía bên kia phòng, Charlie, một bé Năng Động, vô cùng phấn khích, đuổi theo hết món đồ chơi này đến món đồ chơi khác. Cuối cùng, khi nhìn thấy quả bóng, con quyết định rằng nhất định mình phải giành được, giật ngay khỏi tay Anthony. Anthony đang chơi với quả bóng vội vàng cố sống cố chết giữ cho bằng được. Cuối cùng, Charlie xô Anthony, khiến cậu bé ngã ngửa và hòa ca tiếng khóc cùng với Brad luôn. Khi Sandy bế con lên để vỗ về, bắn ánh mắt giận dữ về phía cô bạn, gửi kèm thông điệp không thể nhầm lẫn nổi: *Lại thế nữa rồi!* (hàm ý, cô không biết dạy con à?)

Paula, mẹ của Charlie, cảm thấy vô cùng xấu hổ. Việc này chắc chắn đã xảy ra nhiều lắm rồi. Cô cố túm Charlie để bế lên, nhưng thằng bé không thích tí nào. Mẹ càng cố gắng giữ chặt con, con càng la hét to hơn để phản kháng và càng cố vùng vẫy để thoát ra khỏi tay mẹ. Paula cũng cố gắng để nói lý lẽ với con trai, nhưng Charlie đã hoàn toàn không cần nghe lời mẹ nữa!

Kẻ hủy hoại niềm tin

Dưới đây là những sai lầm phổ biến cha mẹ thường mắc phải với trẻ sơ sinh (và trẻ lớn hơn) khiến niềm tin bị hủy hoại:

- ✓ Không tôn trọng – hoặc tệ hơn là phủ nhận – cảm giác của trẻ ("Con yêu chó mà. Không khóc nữa nào.")
- ✓ Ép con ăn khi con đã no ("Ăn cố một thìa nữa thôi.")
- ✓ Dụ dỗ con thay đổi suy nghĩ ("Thôi nào, cô Becky đưa bạn Billy đến đây để hai con chơi cùng nhau mà.")
- ✓ Không giao tiếp. (Thậm chí trước cả khi con bạn biết nói, bạn cũng nên trò chuyện với con.)
- ✓ Đưa ra tình huống mới, chẳng hạn như chơi nhóm, nhưng lại không thông báo với con và cứ mặc định là con sẽ ổn.
- ✓ Trốn ra khỏi nhà để tránh cho con khóc khi mẹ đi mất (khi bạn đi làm hoặc đi chơi buổi tối).
- ✓ Nói một đằng ("Con không được ăn kẹo.") và làm một nẻo (đưa kẹo khi con khóc quá to).



Không bao giờ phạt con ở một mình!

Không bao giờ được để một em bé sơ sinh (hoặc một em bé đã biết đi) đang bị kích động ở một mình. Trẻ nhỏ không thể kiểm soát được cảm xúc, nên chúng ta cần phải giúp con. Nếu con bạn khóc, đấm đá, khua tay múa chân, hoặc có bất cứ hành động mất kiểm soát nào khác, thì đổi vị trí gần như lúc nào cũng có hiệu quả, đặc biệt là khi có trẻ khác ở gần. Điều này giúp con đi qua khỏi "tâm bão", làm con bị xao lãng và khiến con quên đi hành động của mình. Đây là một trong những cách hiệu quả nhất để hóa giải cảm xúc của trẻ. Luôn giải thích cho con về những cảm xúc con đang trải qua, ngay cả khi bạn không nghĩ là con có thể hiểu được. Có thể hôm nay con chưa thể hiểu nhưng chắc chắn cuối cùng con cũng sẽ hiểu.

Hãy nói về việc hủy hoại niềm tin! Trước tiên, đẩy Brad vào một nhóm trẻ (đối với một đứa trẻ như Brad, ba đứa trẻ cũng chẳng khác gì một phòng đầy) không khác gì ném một đứa trẻ không biết bơi xuống bể nước. Và cố gắng trấn an hoặc nói chuyện tình cảm với một bé Năng Động, lúc con đang quá khích, chẳng khác gì thêm dầu vào lửa!

Vậy mỗi một bà mẹ đã có thể làm gì để xử lý tình huống, đồng thời xây dựng niềm tin thay vì phá hủy nó? Như tôi đã giải thích cho Martha, trước tiên cô ấy phải nhận ra là "vấn đề" của Brad không thể tự nhiên biến mất được. Đáng ra cô nên thông báo và trấn an con trai mình ("Không sao đâu con yêu, con sẽ không phải chơi nếu con không thích.") Và mẹ nên cho con ngồi trong lòng mình cho tới khi con sẵn sàng. Tôi không có ý nói việc cô dụ dỗ con là không nên. Nhưng thay vì thúc ép hoặc phớt lờ con, giống như cô ấy đã làm, cô ấy nên nhẹ nhàng khuyến khích con tham gia. Cô nên ngồi xuống sàn cùng với con, có thể chỉ cho con món đồ chơi mà cô biết là con thích. Ngay cả khi cô ấy biết phải mất 6 tháng con mới chịu tham gia chơi cùng các bạn, cô cần phải để con hòa nhập theo tốc độ của riêng mình.

Tôi cũng bảo Paula phải lên kế hoạch trước. Biết rõ Charlie rất hiếu động và rất dễ bị kích thích, ngay khi nhận thấy con hơi hung hăng, cô ấy cần phải can thiệp ngay. Dấu hiệu cảnh báo của việc "phát hỏa" thường bắt đầu bằng việc trẻ nói to hơn, khua chân múa tay và rên rỉ (nói giọng cao lên và dài ra). Thay vì để cho cảm xúc của Charlie lên đến đỉnh điểm, cô ấy nên đưa con ra khỏi phòng sớm hơn để con có cơ hội bình tĩnh lại và bằng cách đó có thể tránh được cảnh hỗn loạn cho tất cả mọi người. Một khi "cơn điên" đã bắt đầu, đặc biệt là với bé Năng Động, chẳng ích gì khi

cố gắng nói lý lẽ hoặc cố kìm nén con. Tôi nhấn mạnh lại là đưa con ra khỏi phòng không phải là trừng phạt con – đó chỉ là một cách để giúp con kiểm soát cảm xúc của mình. Ở tuổi này, não trẻ vẫn chưa thể tính toán được nguyên nhân và hệ quả nên không thể trông chờ vào việc nói lý lẽ với con! Đáng ra Paula nên bế con ra khỏi phòng, nhẹ nhàng cầm tay con thay vì cố gắng kìm kẹp con và nói với con: "Mẹ con mình sang phòng ngủ nhé, mẹ sẽ đọc truyện cho con nghe. Con có thể quay lại chơi với các bạn khi con bình tĩnh hơn."

Cho con thời gian và với tiến độ của riêng mình, Brad Nhạy Cảm sẽ trở nên dũng cảm hơn, thân thiện hơn, và cuối cùng có thể học cách tương tác với các bạn khác – nhưng chỉ khi nào cậu bé thấy an tâm và thoải mái để bắt đầu. Charlie Năng Động cũng có thể học được rằng bắt nạt bạn là không tốt, nhưng chỉ khi bé học được cách kiểm soát bản thân trước khi mất tự chủ hoàn toàn. Charlie sẽ phải lớn thêm vài tháng tuổi nữa mới có thể thực sự hiểu được "bình tĩnh" có nghĩa là gì, nhưng như thế không có nghĩa là bé còn quá nhỏ để bắt đầu. Martha và Paula cần phải trở thành nơi trú ẩn an toàn cho con thay vì làm nhiệm vụ của cảnh sát đi xử phạt. Ngay cả khi trẻ vẫn còn quá nhỏ để tự điều chỉnh hành vi, phản ứng của

Ôi, phòng khám kinh khủng của bác sỹ!

Nhiều trẻ khóc ngay khi vào đến cửa phòng khám của bác sỹ nhi. Và ai có thể trách chúng cơ chứ! Chúng gắn nơi đó với việc bị lột trần trong căn phòng quá sáng và sau đó còn bị tiêm nữa! Đừng trở thành một trong những bà mẹ cứ rối rít xin lỗi khi con kêu khóc trước mặt bác sỹ: "Ô, bình thường con không như vậy đâu. Con thực sự thích bác mà." Lời nói dối này phủ nhận cảm nhận của trẻ. Tốt hơn là nên:

- Cố gắng sắp xếp vài cuộc gặp trước lần tiêm chủng đầu tiên.
- Hãy thành thật: "Mẹ biết là con không thích ở đây, nhưng mẹ sẽ ở đây cùng với con."
- Hãy hỏi y tá khi nào bác sỹ sẽ vào kiểm tra cho con bạn, và vào phút cuối mới cởi quần áo của con. Hãy ôm con cho tới khi bác sỹ vào.
- Hãy đứng phía đằng đầu con và nói chuyện với con khi bác sỹ kiểm tra cho con.
- Nếu đến lúc phải tiêm, đừng nói: "Ôi, bác sỹ thật là xấu tính, con nhỉ?" Thay vào đó, hãy nói sự thật: "Chúng ta phải làm việc này vì không muốn con bị ốm."

Đừng ngại đối bác sỹ nếu bạn cảm thấy bác sỹ đối xử với con bạn như một đồ vật – không nói chuyện với con, và cũng không giao tiếp bằng mắt với con.



mình, con cũng sẽ cảm thấy an toàn hơn khi có mẹ can thiệp vào và giúp con xử lý tình huống. Con lúc này sẽ thấy có thể dựa vào mẹ trong tình huống đáng sợ hoặc quá sức.

Quan trọng nhất, tôi đã nói với ba bà mẹ, đặc biệt là Martha và Paula, rằng họ cần phải rút ra bài học từ chuyện lần này – lưu ý điều gì châm ngòi cho phản ứng tình cảm của con và điều gì khiến con dịu lại. Hi vọng lần tới họ sẽ can thiệp trước khi một ai đó nổi xung lên. Tuy nhiên, bài học quan trọng nhất là họ không thể đắm chìm theo cảm xúc của con. Họ cần phải nhìn thông suốt và cần phải giải thích cho con, tránh tự mình lao vào bi kịch và chính họ cũng trở nên kích động lẫn nhau.

Thay vì gặp vào buổi chiều, họ cũng có thể cân nhắc tới việc gặp nhau vào buổi sáng, sau giờ ngủ ngắn buổi sáng, thời điểm mà trẻ đã được nghỉ ngơi, thư giãn và có thể chỉ gặp nhau một lần một tuần thay vì hai lần (hai là quá nhiều đối với trẻ dưới 1 tuổi). Thêm vào đó, dù các mẹ có là bạn tốt của nhau thì họ vẫn phải cân nhắc tới bản tính của con và tự hỏi bản thân: "Đây có đúng là môi trường xã hội tốt nhất cho con mình không?" Charlie có thể bình tĩnh lại, nhưng bản tính của cậu có thể là quá sức chịu đựng đối với một đứa trẻ như Brad. Ngay cả với Anthony, một bé Bài Bản, thì đó cũng chưa hẳn là sự kết hợp tốt nhất. Cứ cho rằng việc chơi nhóm vào buổi sáng có thể ảnh hưởng tích cực tới Charlie – cậu bé không thể ngoan vào buổi chiều, nhưng bé sẽ thích thú và có lợi hơn nhiều nếu được tham gia với nhóm bạn năng động – chẳng hạn, một nhóm ở phòng tập thể dục hoặc ở công viên. Trong trường hợp này, con sẽ không là bé Năng Động duy nhất, và bối cảnh đó sẽ giúp con tiêu bớt nguồn năng lượng dồi dào.

12 bí quyết gây dựng lòng tin

Ở Chương 8, tôi sẽ trình bày cách cha mẹ có thể giúp trẻ tránh được "cảm xúc bất thường", những cảm xúc làm các con choáng ngợp và mất tự chủ về bản thân, xóa mờ những phẩm chất tốt đẹp và tài năng trong con. Tình cảm lành mạnh là thứ giúp trẻ hiểu và kiểm soát được cảm xúc của bản thân, thường đi kèm với một cảm



giác vô cùng quan trọng – lòng tin. Việc gây dựng lòng tin ở trẻ sơ sinh bắt đầu bằng 12 cách khác nhau:

1. ***Kết nối.*** Hiểu tiếng khóc và ngôn ngữ cơ thể của con để cha mẹ biết tại sao con khóc, và từ đó hiểu được "tâm trạng" này muốn nói điều gì. Nếu con khóc, hãy tự hỏi: "Mình có biết con như thế nào không?" Con vô cùng hiếu động, nhạy cảm, tâm trạng thất thường, dễ khóc hay giả vờ thường xuyên? Phản ứng này có phải là bất thường đối với con không? Nếu bạn không thể miêu tả cốt lõi tình cảm của con bạn, có nghĩa là bạn chưa quan tâm hết tới các tín hiệu của con và cũng có nghĩa là các nhu cầu của con vẫn chưa được đáp ứng đầy đủ.
2. ***Thực hiện nếp sinh hoạt E.A.S.Y (xem Chương 1).*** Tất cả các em bé đều mong muốn một cuộc sống tĩnh lặng và có thể đoán trước được, điều này đặc biệt quan trọng đối với bé Nhạy Cảm, bé Năng Động và bé Cáu Kỉnh. Hãy thiết lập các trình tự nhất định cho các hoạt động và các giai đoạn chuyển tiếp hàng ngày – giờ ăn, giờ ngủ ngày và ngủ đêm, tắm, cất đồ chơi – để con biết tiếp theo mình sẽ phải làm gì.

Giúp (H.E.L.P) con bạn phát triển

Làm cha mẹ có nghĩa là phải cân bằng giữa việc ở bên để giữ cho con an toàn, và thả lỏng để con có thể tự do khám phá. Để nhắc nhở về sự cân bằng này, tôi gợi ý giúp đỡ – "H.E.L.P" như sau:

H – Hold back: Dừng lại. Đừng can thiệp ngay lập tức. Hãy dành vài phút để xác định xem tại sao con khóc, hoặc tại sao con cứ khăng khăng bám dính lấy bạn.

E – Encourage exploration: Khuyến khích khám phá. Hãy để con bạn, dù còn bé hay đã biết đi, tự mình khám phá sự kỳ diệu của các ngón tay, hoặc của món đồ chơi mới mà bạn vừa mới đặt vào cũi của con. Con sẽ nói cho bạn biết khi nào cần sự can thiệp của bạn.

L – Limit: Hạn chế. Bạn cần biết ngưỡng thế nào là quá với con. Hãy hạn chế mức độ quá kích thích, hạn chế thời gian con thức, số lượng đồ chơi ở quanh con và các lựa chọn dành cho con. Hãy can thiệp trước khi con quá tải.

P – Praise: Khen ngợi. Hãy bắt đầu khen ngợi nỗ lực, chứ không phải kết quả, của con kể từ khi con còn là một đứa trẻ ("Giỏi lắm, con đã xỏ được tay vào áo khoác rồi kìa!"). Tuy nhiên, đừng sử dụng lời khen thái quá. (Dù có thông minh tới mức nào, con bạn cũng không phải là "cậu bé thông minh nhất trên thế giới này"). Lời khen phù hợp không chỉ nuôi dưỡng ý thức nhận biết giá trị bản thân của trẻ, mà còn là một động lực cho con.

3. ***Trò chuyện cùng con chứ không chỉ là nói cho con nghe.*** Tôi coi đó là một cuộc trò chuyện, đối thoại, chứ không phải là cuộc độc thoại một chiều. Hãy giao tiếp bằng mắt bất cứ khi nào bạn nói chuyện cùng con, dù con có bé nhỏ đến thế nào đi chăng nữa. Dù con sẽ không thể đáp lời trong vài tháng, một năm hoặc lâu hơn nhưng con cũng hiểu và "nói chuyện" cùng bạn bằng những tiếng ê a và cả tiếng khóc nữa.

4. ***Tôn trọng thể chất của con.*** Ngay cả khi cho rằng con không hiểu những lời bạn nói, hãy cứ giải thích cho con điều chuẩn bị làm. Chẳng hạn, khi chuẩn bị đóng bỉm cho con, hãy nói: "Giờ mẹ sẽ nhấc chân con lên và đóng bỉm mới cho con." Khi chuẩn bị đi dạo, hãy nói: "Bây giờ mẹ con mình sẽ đi công viên, vì thế mẹ sẽ mặc áo ấm mùa đông vào cho con." Đặc biệt là khi bạn đi đến bác sỹ, hãy nói cho con biết và hãy trấn an con: "Bác sỹ Schneck cần phải khám cho con. Mẹ sẽ ở ngay đây với con." Lúc này con hiểu mẹ động đến chân tay và làm những động tác trên cơ thể con đồng thời hiểu được mục đích của việc đó, con cảm thấy được thông báo, được tôn trọng, từ đó tạo dựng niềm tin.

5. ***Không bao giờ được phớt lờ tiếng khóc của con và hãy gọi tên cảm giác của con từ sớm, rất lâu trước khi con có thể hiểu được.*** Con đang cố gắng nói cho mọi người xung quanh cách con cảm nhận. Bạn có thể giúp con làm quen với ngôn ngữ chỉ cảm xúc sớm bằng cách nói các từ miêu tả những kiểu tiếng khóc khác nhau ("Con đói rồi hả – 3 tiếng rồi con chưa ăn mà" hay "Con mệt rồi, con ngủ đi").

6. ***Hãy để cảm xúc của con dẫn đường.*** Chẳng hạn, cứ khi nào bạn bật đồ chơi quay tròn phát nhạc treo trên nôi ở phía trên đầu của bé Nhạy Cảm, y như rằng con lại bắt đầu khóc, điều này có nghĩa là con đang cố gắng nói: "Ồn ào quá". Hãy tắt nhạc và để cho con nhìn đồ chơi đung đưa.

7. ***Xác định xem phương pháp nào có thể giúp con bạn bình tĩnh lại.*** Dù quấn chặt là thủ thuật hữu hiệu nhất đối với hầu hết các em bé, điều đó lại chỉ



khiến bé Năng Động và bé Cáu Kỉnh trở nên kích động hơn. Tương tự như vậy, dù phương pháp vỗ lưng và nói shù shù vào tai (trang 234) thường giúp trẻ dễ ngủ, nhưng bé Nhạy Cảm lại thấy đó là quá sức chịu đựng. Đánh lạc hướng có hiệu quả với bất cứ kiểu tính cách nào của trẻ, nhưng với bé Năng Động, bé Nhạy Cảm và bé Cáu Kỉnh thì đánh lạc hướng thực hiện bằng cách đưa bé ra ngoài, ra khỏi nơi/ tình huống quá kích thích thì trẻ mới có thể bình tĩnh lại được.

8. ***Từng bước giúp bé ăn ngoan và ăn no, ngay từ lúc bắt đầu.*** Nếu bạn gặp khó khăn với việc cho con bú mẹ, và lời khuyên trong cuốn sách này không có tác dụng, thì hãy liên lạc ngay với một chuyên gia sữa mẹ. Giai đoạn học hỏi chuyên gia này của mẹ có thể làm bé Thiên Thần hoặc bé Bài Bản không vừa ý, và đặc biệt khó chịu đối với bé Nhạy Cảm, bé Năng Động và bé Cáu Kỉnh.

9. ***Duy trì nếp ngủ ngày và ngủ đêm.*** Trẻ ngủ đủ giấc sẽ thuần tính hơn do đó có thể xử lý tốt hơn với mọi việc xảy ra hàng ngày. Đặc biệt, nếu con là một bé Nhạy Cảm, nơi con ngủ phải an toàn, ấm, yên tĩnh và cực tối thì con mới có thể ngủ được.

10. ***Đừng lảng vảng xung quanh con, hãy để con tự khám phá và tận hưởng sự độc lập.*** Hãy nghĩ đến từ ghép các chữ cái đầu H.E.L.P của tôi (xem ô bên lề ở trang 99) khi bạn theo dõi con chơi. Hãy xem con thích làm gì và tôn trọng tiến độ của con. Nếu con muốn bò đến gần, ngồi vào lòng bạn, hãy đồng ý. Bé Nhạy Cảm và bé Cáu Kỉnh cũng có thể tự tin hơn khi chơi và khám phá khi mẹ vẫn ở đó để giúp con khi cần.

11. ***Lên kế hoạch cho con tham gia các hoạt động khi tinh thần của con phấn chấn nhất.*** Trẻ quá mệt hoặc quá phấn khích, cảm xúc của con rất khó nắm bắt và rất bất thường. Khi định đi ra ngoài thu xếp việc gia đình cùng con (đi chợ, đi siêu thị, đi thăm bạn bè…) hãy tính đến tính khí, thể trạng của con tại từng thời điểm trong ngày để con không bị quá mệt: đặc biệt mẹ sẽ tránh



sắp xếp buổi chơi chung nhóm Mẹ và Bé quá sát giờ ngủ ngày của con. Khi trẻ lớn hơn và có thể tự di chuyển được nhiều, các bé đã có thể đập phá, xô đẩy và đi lại lăng xăng được, mẹ tránh việc ghép đôi chơi cùng giữa một bé Nhạy Cảm và một bé Năng Động.

12. ***Đảm bảo những người trực tiếp chăm sóc trẻ đều hiểu và chấp nhận tính khí của con.*** Nếu bạn thuê một người chăm con, hãy dành vài ngày quan sát xem con phản ứng ra sao với người trông mới này. Bạn có thể thích cô bảo mẫu, nhưng đừng kỳ vọng con sẽ tiếp nhận người lạ mà không cần một giai đoạn thích nghi (xem "Lo lắng khi gặp người lạ", trang 506).

Lo lắng xa cách (bám mẹ) kéo dài: Cha mẹ luôn ở bên con vì cảm giác bất an

Gây dựng niềm tin và nắm bắt các nhu cầu của con là hai kỹ năng sống còn. Nhưng nhiều ông bố bà mẹ lại nhầm lẫn giữa nhạy cảm với cảnh giác cao độ, đặc biệt là những người tìm đến tôi khi gặp khó khăn với việc con bám dính, không tách rời khỏi cha mẹ. Khi tôi hỏi về một ngày thông thường diễn ra như thế nào, tôi chợt nhận ra vấn đề ở đây là bởi niềm tin rằng cha mẹ tốt có nghĩa là lúc nào cũng phải kè kè bên con, để con ngủ cùng giường và không bao giờ được để con khóc. Cha mẹ thường phản ứng ngay khi có tiếng ọ ẹ hoặc một cử động nhỏ của con, mà không cần phân biệt xem đó là tiếng gọi cần sự giúp đỡ hay đơn thuần chỉ là cử động phản xạ của trẻ (đôi khi trẻ nói mê khi ngủ, đôi khi trẻ trở mình khi ngủ, khi chơi). Khi không bế con, thì họ cũng luôn kè kè ở xung quanh. Vì thế, họ không thể rời khỏi phòng mà con không khóc, và đến khi gọi cho tôi, họ đã bị mất ngủ, mất tự do và mất cả bạn bè. Nhưng lần nào họ cũng biện hộ "nhưng chúng tôi tin vào phương pháp nuôi con gần gũi, gắn bó", cứ như thể họ đang nói về một thứ tôn giáo nào đó vậy.

Đành rằng trẻ cần cảm thấy được gắn bó và cần cảm giác an toàn, cần học cách kết nối cảm nhận của bản thân và đọc nét mặt của người khác. Nhưng khái niệm



phổ biến nuôi con theo kiểu gần gũi gắn bó đôi khi lại đi quá giới hạn. Trẻ cảm thấy gắn bó khi cha mẹ hiểu con. Bạn có thể ôm con trong vòng tay của mình khi con thức, cho con ngủ gục trên ngực mình và cho con ngủ chung giường cho tới khi con bước vào tuổi vị thành niên. Nhưng nếu bạn không nhận thấy sự đặc biệt duy nhất của con, không kết nối được với con, không cho con điều con cần, thì chẳng sự ôm ấp hay gần gũi nào có thể khiến con cảm thấy an toàn được. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng: những mẹ phản ứng kịp thời nhưng không thái quá thường xây dựng được mối quan hệ gắn bó bình đẳng với con hơn so với các mẹ quá bao bọc, và đồng thời, các bé được quá bao bọc từ nhỏ khi lớn thường có cảm giác bất an.

Lo lắng xa cách diễn ra trầm trọng nhất trong khoảng từ 7 đến 9 tháng, và nó xảy ra ở hầu hết các bé. Lúc này, trẻ đang trong giai đoạn phát triển mà não có thể giúp trẻ nhận biết được mẹ quan trọng như thế nào, nhưng lại chưa đủ hoàn thiện để nhận ra khi bé không nhìn thấy mẹ không có nghĩa là mẹ sẽ đi mãi mãi. Với một lời trấn an được thể hiện bằng tông giọng vui vẻ ("Nào, không sao đâu – mẹ vẫn đang ở đây") và với một chút kiên nhẫn từ phía cha mẹ, những lo lắng về sự xa cách thông thường sẽ biến mất trong khoảng một hoặc hai tháng.

Nhưng hãy xem chuyện gì sẽ xảy ra với em bé mà cha mẹ quá bao bọc và thường xuyên kè kè bên cạnh. Bé chưa bao giờ biết đến cảm giác khó khăn, và cũng chưa bao giờ được dạy cách tự vỗ về, an ủi bản thân. Bé không được học cách tự chơi vì cha mẹ tin rằng công việc của họ là mua vui cho con. Khi con bắt đầu có cảm giác lo lắng xa cách thông thường, và khóc gọi cha mẹ, họ sẽ lao vội đến "giải cứu" con, vô tình củng cố nỗi sợ của bé. Hốt hoảng và tội lỗi: "Mẹ đây, mẹ đây, mẹ xin lỗi con", giọng nói phản chiếu đúng sự sợ hãi của con. Nếu việc này diễn ra hơn một hoặc hai tuần, cha mẹ can thiệp quá mức có thể biến thành nỗi lo lắng xa cách thông thường (hiện tượng tâm lý chỉ kéo dài 4 – 6 tuần) trở thành "bệnh" lo lắng xa cách kéo dài tưởng chừng đến vô tận, bệnh bám (bện) mẹ, đúng như tôi vẫn hay gọi.

Một trong những ví dụ điển hình nhất về hiện tượng này là Tia, 9 tháng tuổi. Mẹ em tuyệt vọng gọi đến tôi nhờ giúp đỡ và khi người mẹ đó vừa bước chân vào nhà thì tôi hiểu ngay lý do tại sao. Trong nhiều năm tư vấn giúp đỡ các bậc cha mẹ, có thể

nói đây là trường hợp lo lắng xa cách (bám mẹ) kéo dài và nghiêm trọng nhất mà tôi được biết. "Tia bám dính như đỉa", đây vẫn còn là nói giảm nói tránh. Mẹ bé, Belinda, giải thích: "Từ lúc thức dậy, em phải bế con suốt. Con chỉ tự chơi nhiều nhất là 2 đến 3 phút. Và nếu không bế con lên, con sẽ kêu gào cho tới khi tự làm đau mình hoặc phát ốm lên mới thôi."

Belinda nhớ lại lần lái xe từ nhà bà ngoại về. Tia cảm thấy tuyệt vọng, vì phải ngồi ở ghế xe ô tô, chứ không phải trong vòng tay của mẹ, vì thế cô bé bắt đầu gào khóc dữ dội. Belinda cố gắng an ủi con, nhưng chỉ càng khiến Tia khóc to hơn. "Em kiên quyết không dừng xe. Nhưng khi vừa về đến nhà, con lại nôn thốc nôn tháo".

Với sự giúp đỡ của vài người bạn gái, Belinda đã thử rời khỏi phòng và để một người khác bế Tia. Dù chỉ vắng mặt 2 phút cũng đủ làm cho Tia từ rên rỉ đến hoảng loạn khóc thét lên. Vì thế, bất chấp có sự giúp đỡ từ bạn bè, Belinda lại đầu hàng và đương nhiên: "Ngay khi tôi bế con lên, con nín bặt."

Tệ hơn nữa, Tia vẫn còn tỉnh giấc vào ban đêm; đêm nào con dậy hai lần được coi là đêm ngủ ngoan và cha mẹ cảm thấy rất may mắn. Chồng cô, Martin đã thực sự cố gắng trong suốt 6 tháng để chia sẻ gánh nặng với vợ nhưng cũng không thể vỗ về, an ủi Tia được, vì con chỉ theo mẹ. Suốt cả ngày, lúc nào cũng phải bế Tia trên tay, nếu không con sẽ khóc, nên Belinda không chỉ kiệt sức, mà gần như không thể làm việc gì ra hồn, chưa nói đến là không thể dành thời gian cho Jasmine, cô chị cả 3 tuổi của Tia. Hoàn toàn bị chiếm lĩnh thời gian, vợ chồng Belinda và Martin hiếm khi có được một khoảnh khắc yên bình hoặc riêng tư cùng nhau.

Trong những lúc nói chuyện với Belinda và quan sát phản ứng của cô với Tia, tôi có thể nhận thấy mỗi khi Belinda lao đến và "giải cứu" con khỏi giận hờn và nước mắt, chính cô đã vô tình củng cố cho nỗi sợ kinh khủng nhất của con. Bằng cách quá thường xuyên bế con lên, cô đã vô tình nói với con rằng: "Con nói đúng. Ở đây rất đáng sợ." Đương nhiên còn phải giải quyết vấn đề ngủ nữa, nhưng trước tiên chúng ta hãy xử lý một số vấn đề liên quan đến nỗi sợ xa cách nghiêm trọng của Tia.



Tôi đã bảo Belinda đặt Tia xuống nhưng vẫn tiếp tục nói chuyện với cô bên bồn rửa bát. Và nếu cô phải đi đâu ra khỏi phòng, cô nói to hơn để con có thể nghe thấy. Tôi cũng phải khuyên Belinda không được tiếp tục nói với con bằng giọng tội nghiệp nữa. Thay vào đó, cô phải nói bằng giọng trấn an vui vẻ: "Đây đây, Tia à, mẹ có đi đâu đâu". Một khi Tia bắt đầu bình tĩnh lại, Belinda đánh lạc hướng bằng một món đồ chơi hoặc một bài hát – bất cứ thứ gì có thể khiến con quên đi nỗi sợ.

Tôi hứa quay lại sau 6 ngày nhưng đến ngày thứ 3 thì Belinda gọi, dường như những gợi ý của tôi không có tác dụng. Belinda mệt mỏi hơn bao giờ hết, và nhanh chóng cạn ý tưởng để làm cho Tia quên đi nỗi sợ. Cảm thấy bị bỏ rơi nhiều hơn trước, Jasmine cũng bắt đầu ăn vạ – một cách để thu hút sự chú ý của mẹ. Trong chuyến thăm lần thứ hai của tôi, mặc dù Belinda và Martin không cảm thấy tiến triển gì trong công cuộc khắc phục nỗi sợ của con, nhưng tôi có thể khẳng định là Tia đã khá hơn một chút, đặc biệt là khi con ở phòng khách. Nhưng khi ở phòng bếp, nơi mà Belinda làm nhiều việc nhà, Tia tỏ ra thực sự khổ sở. Tôi nhận thấy điểm khác biệt là: ở phòng khách, Tia chơi với rất nhiều đồ chơi xung quanh – những vật khiến con xao lãng – trong khi ở phòng bếp, con chỉ được ngồi ở ghế tập đứng. Đương nhiên Belinda sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc đánh lạc hướng Tia khi bé đang ngồi trong ghế, bởi Tia đã chán ngán cái quay tay, cái dây kéo và những thứ ngớ ngẩn khác mà con chơi suốt ngày và không còn thấy thú vị nữa. Tia còn cảm thấy bị cầm tù. Con không những bị xa mẹ – dù chỉ chưa đến 3 m – mà con còn không thể di chuyển được.

Gợi ý của tôi là đặt cho con một tấm thảm chơi trong phòng bếp, trong đó lần lượt để một số món đồ chơi yêu thích của Tia. Mẹ cũng phát hiện ra một món đồchơi mới cho con, với các phím đàn piano và các nút bấm mà Tia thích. Những gì mới lạ có thể dễ dàng làm Tia sao nhãng. Và giờ, ngay cả khi không được mẹ bế lên, ít nhất Tia cũng có thể bò lại gần mẹ hơn. Dần dần, nhịp chú ý của Tia dài hơn, và khả năng chơi một mình của con cũng tốt hơn.

Chúng tôi tiếp tục xử lý sang vấn đề ngủ. Tia chưa bao giờ là một đứa trẻ "ngủ ngoan", và cũng như nhiều mẹ khác, trong nhiều tháng liền Belinda đã chọn con



đường ngắn và ít kháng cự nhất đó là cho con ngủ gục trên ngực mình. Đến giờ, đó là cách duy nhất để Tia chịu ngủ. Khi đã chắc Tia ngủ say, Belinda mới từ từ nhỏm dậy và đặt con vào cũi, ở... bạn đoán xem ở đâu nào? Tất nhiên là ở trong phòng của bố

Vỗ về và đánh lạc hướng

Nếu con bạn ở trong khoảng từ 7 đến 9 tháng tuổi, và tự nhiên bắt đầu khóc lóc khi bạn rời khỏi phòng, hoặc gặp vấn đề liên quan đến việc ngủ ngày hoặc ngủ đêm, đó có thể là khởi điểm của giai đoạn lo lắng xa cách (bám mẹ) thông thường. Giai đoạn này xảy ra ở rất nhiều trẻ, khi lần đầu tiên chúng nhận ra rằng mẹ và con là hai người khác nhau và mẹ có thể cách xa. Lo sợ xa cách thông thường sẽ không trở thành nỗi sợ xa cách dài hạn nếu bạn:

- ✓ Ngồi xuống đối diện với con, nhìn vào mắt con và vỗ về, an ủi con bằng lời nói và cử chỉ âu yếm mỗi khi con cáu giận nhưng không được bế con lên.
- ✓ Đáp lại tiếng khóc của con một cách thư thái, nhẹ nhàng, vui vẻ và tích cực.
- ✓ Để ý đến giọng nói của mình – đừng phản chiếu sự hốt hoảng của con.
- ✓ Một khi con bạn đã bình tĩnh hơn một chút, hãy đánh lạc hướng.
- ✓ Không bao giờ được chọn cách khóc có kiểm soát (đôi khi còn được gọi là "phương pháp Ferber[1]") để xử lý các vấn đề về ngủ. Điều đó phá vỡ niềm tin của trẻ, và khiến con cho rằng suy cho cùng thì con đã đúng: bạn bỏ rơi con.
- ✓ Chơi ú òa với con, để con hiểu rằng dù mẹ đi đâu một lúc, mẹ cũng sẽ quay trở lại.
- ✓ Đi bộ quanh tòa nhà, để con thử nghiệm những khoảng thời gian ngắn thiếu vắng bạn.
- ✓ Khi bạn ra khỏi nhà, hãy để người bạn đời của bạn, hoặc người chăm trẻ đưa con ra cửa và vẫy tay tạm biệt. Con có thể khóc suốt – đó là điều bình thường, nếu con đã quen phụ thuộc vào bạn. Nhưng suy cho cùng bạn cần phải gây dựng lòng tin ở con.

[1] Phương pháp Ferber: Tiến sỹ Richard Ferber đã sáng tạo ra nhằm mục đích giải quyết vấn đề khó ngủ của trẻ sơ sinh. Đây là phương pháp "huấn luyện trẻ" tự vỗ về an ủi bản thân bằng cách để cho trẻ khóc trong một khoảng thời gian nhất định trước khi nhận được sự an ủi từ người khác.



mẹ rồi. Thế là một em bé, ban ngày thì sợ rời xa mẹ nhưng đêm đêm lại tỉnh dậy thấy mình nằm trong cũi và chẳng thấy mẹ đâu. Trong đầu của em bé, dù chỉ 9 tháng ấy, hỗn độn những suy nghĩ: *"Sao mình lại ở đây? Mẹ đâu? Ti đâu? Lần cuối mình nhắm mắt mình thấy ti mẹ cơ mà? Chắc mẹ đi mất rồi? Đi mãi mãi?"*

Sau đó, chúng tôi đặt cũi của Tia về lại phòng của cô bé, và để bố được thực hiện vai trò của mình, tôi đã dạy Martin cách bế lên/ đặt xuống (chương 6). Khi Martin thực hiện BL/ ĐX, tôi đã hướng dẫn anh nói chuyện với con: "Không sao đâu, con ngủ tiếp đi nhé." Mất vài đêm khóc lóc và với sự kiên nhẫn tuyệt vời, Martin đã thành công.

Sau vài ngày trấn an Tia, hướng dẫn con tự ngủ, và giúp con ngủ suốt đêm ở trên giường riêng (chi tiết hơn về tất cả những điều này ở Chương 6), Tia chỉ còn thức dậy một lần mỗi đêm, và thi thoảng, trước sự kinh ngạc của cha mẹ, cô bé đã ngủ liền mạch suốt cả đêm. Các giấc ngủ ngày vào buổi sáng và buổi chiều cũng tốt hơn. Giờ con không còn quá mệt nữa, nỗi lo xa cách cũng không còn nghiêm trọng như trước nữa.

Quay lại sau 1 tháng, tôi cảm giác như mình đang đến thăm một gia đình hoàn toàn khác. Vì Belinda không còn phải kè kè với Tia 24/7 nữa nên cô ấy có thể dành thêm thời gian cho Jasmine. Từng cảm thấy mình vô dụng, Martin lúc này cũng đã là một thành viên trong đội nuôi dậy con. Tuyệt vời hơn, cuối cùng anh cũng có thể hiểu được cô con gái bé bỏng của mình.

Tự chơi: nền tảng của cảm xúc lành mạnh

Cha mẹ thường hỏi tôi: "Nên chơi với con như thế nào? Làm thế nào cho con vui?" Đối với trẻ nhỏ, thế giới chính là một điều kỳ diệu. Bản chất của trẻ là hiếm khi "buồn chán", trừ khi cha mẹ vô tình dạy con phụ thuộc vào những trò mua vui của người lớn. Với việc quá tải đồ chơi biết lắc, biết kêu, biết rung, biết huýt sáo, biết hát và biết nói chuyện như hiện nay, thực tế là có nhiều trẻ phấn khích thái quá hơn là trẻ buồn chán. Tuy nhiên, một lưu ý quan trọng khi cho con chơi, đó là sự cân bằng. Cha mẹ



đảm bảo cho con chơi các trò chơi hào hứng và kích thích giác quan phù hợp với lứa tuổi nhưng đồng thời vẫn cần tạo ra những khoảng lặng, những khi chơi tĩnh và những lúc giảm sức ép. Cuối cùng, con sẽ biết giới hạn của bản thân, khi nào mình chơi quá nhiều, hay quá mệt để có thể chơi tiếp. Nhận biết được giới hạn cho mình là một yếu tố cực kỳ quan trọng trong phát triển cảm xúc lành mạnh ở trẻ, ban đầu trẻ chưa biết, vì thế cha mẹ cần là người dẫn đường chỉ lối cho con.

Để giúp con phát triển sức mạnh cảm xúc cần có để có thể tự chơi một mình, bạn cần phải vạch rõ ranh giới giữa việc giúp đỡ và kè kè bên cạnh. Hãy tạo môi trường mà con có nhiều cơ hội để khám phá và thử nghiệm một cách an toàn ở gia đình, đồng thời, tránh để không sa ngã vào vai trò "Giám đốc Công ty Tiêu Khiển". Dưới đây là một số chỉ dẫn giúp con chơi tự lập theo từng độ tuổi.

Mới sinh đến 6 tuần tuổi. Ở độ tuổi còn rất nhỏ này, ăn và ngủ là tất cả những gì con có thể xử lý được. Khi cho con ăn, hãy nói chuyện nhẹ nhàng với con, giúp con tỉnh táo. Cố gắng giữ cho con thức 15 phút sau khi ăn xong, để con học cách tách rời giữa thời gian ăn và ngủ. Đừng lo lắng nếu con ngủ gật. Một số em bé lúc đầu chỉ có thể thức được 5 phút, nhưng sau dần rồi con cũng có thể kéo dài được. Về chơi, trẻ chủ yếu muốn nhìn thấy khuôn mặt mẹ và những người khác. Một hoạt động "lớn" có thể là đi thăm bà, hoặc chỉ đơn giản là bạn bế con đi khắp nhà và chỉ cho con biết các vật dụng trong nhà và ngoài trời. Hãy nói chuyện với con như thể con hiểu được tất cả vậy: "Con nhìn này, đây là con gà mà mẹ sẽ chuẩn bị cho bữa tối nay". "Con hãy nhìn cái cây to to ngoài kia kìa". Hãy để dành hoạt động đọc sách cho sau này, thay vào đó, hãy đặt con ở gần cửa sổ, để con có thể nhìn ra ngoài, hoặc đặt con vào cũi để nhìn đồ chơi chuyển động.

6 đến 12 tuần. Lúc này, trẻ đã có thể chơi một mình được khoảng 15 phút hoặc hơn, nhưng hãy cẩn thận không để con bị kích thích thái quá. Chẳng hạn, đừng đặt con ở ghế rung Gymini quá 10 hoặc 15 phút. Con thích ngồi ở ghế dành cho trẻ sơ sinh, nhưng đừng sử dụng chế độ rung lắc, chỉ để con ngồi ở đó và quan sát xung quanh mà không bị rung, lắc hoặc xoay. Và cũng đừng đặt con ngồi trước ti-vi. Hãy



đặt con cạnh bên khi mẹ làm việc giặt giũ, nấu nướng hoặc ngồi ở bàn làm việc. Tiếp tục nói chuyện với con, giải thích việc bạn chuẩn bị làm và ghi nhận sự hiện diện của con. ("Thế con đang làm gì đấy? Mẹ có thể thấy là con hơi mệt".) Hãy dạy con từ sớm rằng ngủ và nghỉ ngơi là một điều tốt và có lợi cho sức khỏe.

3 đến 6 tháng. Nếu bạn không chơi liên tục hay can thiệp quá sâu vào các hoạt động của con thì lúc này con bạn có thể thức khoảng 1 tiếng 20 phút (kể cả thời gian ăn). Con có thể chơi một mình khoảng 15 hoặc 20 phút, sau đó con sẽ bắt đầu cáu kỉnh. Lúc này là lúc con đã mệt và sắp đến ngưỡng cần được đi ngủ, thế nên, cách tốt nhất là để cho con được thư giãn trong cũi. Nếu đến tuổi này mà con không thể chơi một mình được, có nghĩa là bạn đã hình thành cách nuôi dậy con kiểu ngẫu hứng, khiến con phụ thuộc vào sự kích thích giải trí từ người khác. Điều này không chỉ khiến bạn mất tự do, mà còn đánh cắp sự độc lập của con bạn, và cuối cùng có thể khiến con cảm thấy bất an khi không có ai ở bên.

Hãy tiếp tục tránh kích thích thái quá. Giờ là lúc mà người lớn sẽ rất thích với sự hóng chuyện và phản ứng của con. Bà ngoại cười và làm mặt hề và con quan sát, cười mỉm thậm chí cười to... Rồi đột nhiên con khóc. Con đang ngầm nói: "Làm ơn hãy để con yên và đặt con lên giường. Con đã xem đủ rồi!" Con đã có thể kiểm soát cơ thể mình tốt hơn, đã biết kiểm soát đầu, điều khiển phối hợp cánh tay, do đó, thay vì chỉ nằm bên dưới ghế, con bắt đầu với tay lên mọi thứ. Nhưng khả năng thể chất này của trẻ lại có mặt trái: con có thể gặm tay của mình, đút vào miệng và oẹ, kéo tai hoặc tự cào mình. Tất cả các em bé đều tự chọc vào người mình. Nhưng cha mẹ lại hốt hoảng. Họ vội vàng nhấc bổng con lên, xuýt xoa, nhanh tới mức không chỉ con có cảm giác đau khi tự chọc mình mà còn cảm giác sợ hãi vì phản ứng của cha mẹ quá trầm trọng hóa. Vì thế, đừng mắc lừa triệu chứng "tội nghiệp con" (xem trang 313) của trẻ. Thay vào đó, hãy thừa nhận chỗ đau, nhưng hãy giảm nhẹ nó đi. "Con vịt ngốc của mẹ! Chắc là đau phải không – oái!"

6 đến 9 tháng. Con bạn lúc này đã có thể thức khoảng 2 tiếng, kể cả thời gian ăn. Con có thể chơi một mình khoảng 30 phút hoặc hơn thế, nhưng phải nhớ thay đổi tư thế của con – chẳng hạn, từ đặt ngồi ở ghế dành cho trẻ sơ sinh, sang đặt nằm ngửa



dưới đồ chơi chuyển động trong cũi. Khi con có thể ngồi được, hãy đặt con vào ghế tập đứng. Con thích nghịch các đồ vật ở ghế. Con cũng nhét mọi thứ vào miệng, kể cả là đầu con chó nuôi trong nhà. Giờ là lúc tốt nhất để bạn đem những cuốn sách ảnh ra, đọc những vần thơ và hát những bài hát đồng dao cho trẻ em...

Đây là độ tuổi mà lần đầu tiên trẻ nhìn thấy sự gắn kết giữa hành vi của bản thân với một chuỗi các sự kiện, và cũng là thời điểm mà những thói quen xấu có thể dễ dàng được củng cố. Khi các ông bố bà mẹ nói với tôi rằng đứa con 6 đến 9 tháng của họ khóc đòi bế ngay sau khi mới chơi tự lập được 5 hoặc 10 phút, tôi thường nói: "Đừng bế con lên". Nếu không bạn sẽ dạy cho con biết cứ khóc là được mẹ bế lên. Đừng để con nghĩ rằng: "Ồ, mình biết làm cách nào để xoay mẹ theo ý mình". Đừng để con thao túng bạn một cách có ý thức... Thay vì vội vàng lao vào bế con lên, hãy ngồi xuống cạnh con và trấn an con: "Nào, nào, gì thế. Mẹ đây. Con có thể chơi một mình được mà." Hãy khiến con xao lãng bằng một món đồ chơi yêu thích nào đó, hoặc hộp bí mật[1].

Lưu ý, đôi khi con khóc không phải là vì quá mệt thì là vì có quá nhiều thứ ở xung quanh – máy hút bụi, anh chị, ti-vi, và cả đồ chơi của chính con nữa. Nếu lý do là con mệt, hãy đặt con xuống cho con ngủ. Nếu nguyên nhân là vì có quá nhiều thứ hỗn loạn, hãy đưa con sang một phòng khác. Nếu con không có phòng riêng, hãy dành một chỗ an toàn ở phòng khách hoặc phòng ngủ của bạn để con có thể thư giãn khi bị kích thích thái quá. Một cách khác để con bình tĩnh lại là cho con ra ngoài và nhẹ nhàng nói với con ("Con nhìn những cái cây kia xem, chúng mới đẹp làm sao!") Hãy cho con ra ngoài để hít thở không khí trong lành.

Giai đoạn này, đời sống xã hội nên được bắt đầu. Đương nhiên ở giai đoạn này các con chưa biết cách chơi với nhau, nhưng là thời điểm tốt để bắt đầu giới thiệu đến sự tồn tại của những em bé khác quanh con: bằng cách có hẹn chơi chung vào buổi sáng với các bé cùng lứa. Trẻ rất thích quan sát "đồng bọn", bạn đồng lứa, nên

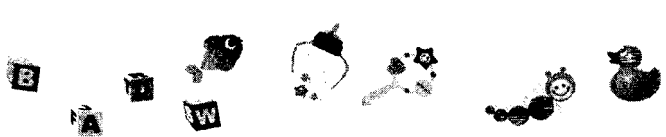
[1] Hộp bí mật: Loại hộp có tay quay, khi quay quay tay đó, hộp sẽ phát ra một khúc nhạc, vào cuối khúc nhạc, hộp sẽ mở ra và sẽ có một con thú bông bật ra.

việc cho các con chơi bên nhau có lợi cho cả mẹ và bé. Tuy nhiên, ở tuổi này, mẹ đừng quá kỳ vọng con biết cách chơi chung, chia sẻ hay quảng giao, những điều này sẽ đến sau khi con lớn hơn.

9 đến 12 tháng. Trẻ lúc này đã rất độc lập, có thể chơi một mình ngoan ngoãn trong ít nhất 45 phút, và con có thể thực hiện được nhiều nhiệm vụ phức tạp hơn. Khả năng học hỏi của con đã tiến bộ vượt bậc. Con có thể xếp vòng vào một cái cọc hoặc đút các khối xếp hình qua lỗ. Nghịch nước và nghịch cát là hoạt động ngoài trời vô cùng thú vị. Hộp lớn và gối to trở nên thú vị, cả nồi niêu xoong chảo cũng vậy. Càng chơi độc lập bao nhiêu, con bạn càng dễ tự chủ hơn và tin tưởng rằng bạn luôn ở bên cạnh, và nếu không nhìn thấy mẹ, thì ít nhất con cũng biết mẹ sẽ quay trở lại. Ở tuổi này, trẻ chưa có khái niệm về thời gian, nên khi đã cảm thấy an tâm thì dù bạn có đi 5 phút hay 5 tiếng cũng như nhau.

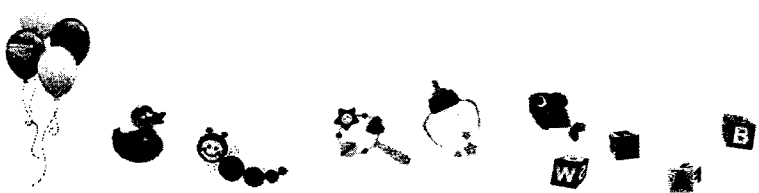
Khi các mẹ than phiền "con chẳng chịu chơi một mình", "con chịu chơi một mình với điều kiện em phải ngồi cạnh, cả ngày em chả làm được việc gì cứ phải ngồi cạnh con", "con không chịu khi thấy mẹ bế em bé khác", tôi lập tức nghĩ ngay đến trường hợp kinh điển của bệnh nuôi con tùy tiện ngẫu hứng mà có thể đã bắt đầu từ vài tháng trước đó. Con khóc, mẹ bế lên ngay thay vì khuyến khích con chơi một mình. Nói cách khác là mẹ luôn luôn ở trước mặt con và con không có khả năng cảm nhận và thực hành sự độc lập và cảm giác làm một việc gì đó một mình. Có thể cha mẹ chưa một lần cho con đi đến các buổi hẹn chơi chung, con chưa bao giờ có cơ hội được thấy mình bên ngoài phạm vi của gia đình và sợ các em bé khác. Hoặc mẹ đi làm và cảm thấy tội lỗi khi về nhà, và để cho con cảm nhận được điều đó khi nói "mẹ xin lỗi con, mẹ phải đi làm" hay "con tội nghiệp phải ở nhà một mình" và do đó mẹ trở nên siêu nhạy cảm với các cử động khó chịu/khóc lóc của con.

Nếu con bạn đã được 1 tuổi và vẫn không thể tự chơi, hãy cho con tham gia vào một nhóm chơi nhỏ. Đã đến lúc bạn bắt đầu dọn dẹp đồ chơi sơ sinh. Trẻ không thích chơi với những món đồ chơi mà chúng đã thành thạo, quen thuộc rồi. Một em bé chán đồ chơi sẽ dễ dàng phụ thuộc vào người lớn để mua vui và pha trò. Nếu con bạn vẫn chưa hết giai đoạn lo sợ xa cách, hãy từ từ lùi lại và thực hiện từng bước một



để giúp con độc lập hơn (xem Vỗ về và đánh lạc hướng, trang 106). Cũng cần phải xem xét thái độ của chính mình. Khi để con cho một người khác chăm sóc, bạn có giới thiệu bố, cô trông trẻ, bà ngoại như một người thú vị và có khả năng chăm sóc, hay bằng cách nào đó bạn lại vô tình tạo cho con ấn tượng rằng đó là một người thay thế kém cỏi (so với bạn)? Có thể bạn sẽ cảm thấy thích mình là người quan trọng khi là người Duy Nhất trong mắt con, nhưng về lâu về dài, bạn và con đều sẽ phải trả giá cho điều đó, nhất là về mặt tình cảm.

Cũng cần phải nhớ rằng chơi đùa là một việc nghiêm túc đối với trẻ. Tình cảm lành mạnh là hạt mầm để nuôi dưỡng khả năng học hỏi. Chúng được gieo trồng từ lúc sơ sinh và khi bạn tăng dần thời gian chơi tự lập của con, có nghĩa là bạn đang mài giũa các kỹ năng cảm xúc của con – khả năng tự chơi đùa, khám phá mà không sợ hãi thử nghiệm. Chơi dạy cho trẻ biết cách thao túng mọi vật. Thông qua chơi đùa, trẻ mới học được về nguyên nhân và kết quả. Trẻ cũng học được cách học: chấp nhận cảm giác khó chịu của việc không thể bắt cái gì làm theo ý mình từ ngay lần đầu tiên, kiên nhẫn và làm đi làm lại một nhiệm vụ nào đó. Nếu bạn khuyến khích con và lùi lại, quan sát con nhận thức thế giới, con sẽ trở thành một nhà thám hiểm và một nhà khoa học tí hon, một đứa trẻ có thể tự chơi một mình và không bao giờ nói với bạn rằng "con chán".



3

Chế độ ăn của bé

Các vấn đề ăn uống trong 6 tháng đầu đời

Thức ăn, thức ăn tuyệt vời!

Trong 6 tháng đầu đời, chữ E trong E.A.S.Y chỉ chế độ uống sữa của con – sữa mẹ, sữa công thức hoặc kết hợp cả hai. Không có gì là ngạc nhiên khi tôi xem lại nhật ký các cuộc gọi, thư điện tử và bài đăng trên web để thấy sự phổ biến của những băn khoăn về vấn đề ăn uống chỉ đứng thứ hai sau các lo lắng về giấc ngủ. Và đọc đến đây, hẳn bạn cũng hiểu ngủ liên quan mật thiết đến ăn và ngược lại. Một em bé nghỉ ngơi tốt sẽ ăn tốt hơn; và ngược lại một em bé ăn no cũng ngủ tốt.

Nếu bạn có một khởi đầu may mắn, con sẽ ăn tốt ngay từ ngày đầu tiên trong đời. Ban đầu, trẻ giống như cái máy ăn tí hon, lúc nào chúng cũng ăn được. Thông thường, hầu hết trẻ đều ổn định và bắt đầu bú ít dần đi ở khoảng 6 tháng tuổi. Một số cha mẹ sẽ nói với tôi rằng: "Trước con thường ăn 3 tiếng một lần", hoặc "Ngày trước con vẫn hay ti được 1000 ml, thế mà giờ chỉ được 700 ml hoặc 750 ml". À, thưa các bạn, thế có nghĩa là con đang lớn đấy ạ! Đi kèm với sự phát triển luôn là sự thay

Ti mẹ – Ti bình – Hay sự tự do lựa chọn của người mẹ

Cách cho con ăn, ti mẹ hay ti bình, hoàn toàn là sự lựa chọn cá nhân của người mẹ. Dù tôi ủng hộ hoàn toàn việc mẹ cho con bú và tin tưởng vào lợi ích của sữa mẹ, nhưng tôi còn tin tưởng hơn vào một người mẹ đúng đắn. Mẹ đúng đắn là mẹ biết nghiên cứu cân nhắc cẩn thận và đưa ra quyết định có cơ sở về cách mà mẹ con ăn: ti mẹ trực tiếp hay ti bình. Quan trọng nhất, mẹ vui vẻ và không cảm thấy có lỗi với quyết định đó, thay vì chiều theo dư luận mà cố gắng làm điều gì đó khiến bản thân mình cảm thấy khiên cưỡng thậm chí là khó chịu. Một số mẹ không thể cho con bú mẹ vì dùng thuốc chống trầm cảm, chữa tiểu đường và những lý do sức khỏe khác. Lại có những người, chỉ đơn giản là không muốn cho con ti. Cho con bú mẹ không hợp với tính khí của mẹ, nhiều mẹ thấy cho bú trực tiếp quá căng thẳng "như một cơn ác mộng", hoặc trong những hoàn cảnh riêng mà bú mẹ trực tiếp không phù hợp với điều kiện sinh hoạt. Cũng có những bà mẹ vì từng có kinh nghiệm không tốt đẹp với việc nuôi con bằng sữa mẹ từ những đứa con trước, nên không muốn thử lại nữa. Dù lý do là gì đi chăng nữa, bạn yên tâm. Sữa công thức hiện nay có đủ các dưỡng chất mà trẻ cần.

Tuy nhiên cũng cần nói thêm rằng, cho con bú mẹ hoàn toàn đang rất phổ biến và thịnh hành. Cuộc khảo sát do tạp chí *Pediatrics (Nhi khoa)* thực hiện năm 2001 cho thấy 70% những người lần đầu làm mẹ đều cho con bú trực tiếp sau khi ra viện. Một nửa số đó ngừng cho bú trực tiếp ở mốc 6 tháng; số còn lại cho con bú đến khi con được 1 tuổi hoặc hơn. (Ở trang 134, sẽ trình bày tại sao tôi nghĩ cho con bú mẹ và bú bình đồng thời lại tốt.)

đổi trong nếp sinh hoạt. Hãy nhớ, nguyên tắc vàng 4/4: khi trẻ được 4 tháng, chữ E trong E.A.S.Y cứ diễn ra cách nhau 4 tiếng một lần trong suốt cả ngày.

Các mẹ cho con bú trực tiếp và bú bình đều có những lo lắng giống nhau (đặc biệt là lúc mới sinh): Làm sao để biết con đã ăn đủ chưa? Bao lâu thì nên cho con ăn một lần? Làm sao để biết được là con đói? Cho con ăn bao nhiêu là đủ? Nếu mới một tiếng sau khi ăn mà con đã khóc điều đó có nghĩa là gì? Liệu con có bị nhầm lẫn khi vừa được ti mẹ vừa được ti bình hay không? Sao con lại khóc sau khi ăn? Điểm khác nhau giữa đau bụng, đầy hơi và trào ngược là gì – và làm thế nào để biết được con có bị hay không? Chương này là nơi đưa ra các câu trả lời cho những câu hỏi trên và rất nhiều những câu hỏi liên quan đến vấn đề ăn uống khác. Chương này (và ở bốn



chương tiếp theo), bạn sẽ thấy có rất nhiều thắc mắc giống như trình bày ở Chương 1. Nhưng ở đây tôi sẽ giúp bạn học các xác định cốt lõi của vấn đề cũng như gợi ý cách giải quyết vấn đề.

Con tôi đã ăn đủ chưa? Thế nào là bình thường?

Ai cũng muốn một con số chính xác cụ thể – trẻ nên ăn bao nhiêu và bao lâu mỗi lần? Hãy xem "Tất tật về ăn" ở trang 120, bảng biểu giúp bạn vượt qua 9 tháng đầu. Sau đó, bên cạnh sữa con có thể ăn được rất nhiều loại thức ăn dặm khác nhau (xem Chương 4).

Khi đưa con về nhà lần đầu tiên, chữ E trong E.A.S.Y thường liên quan nhiều đến việc thử nghiệm, đôi lúc là tiến hai bước và lùi một bước. Nếu con bú bình, mẹ có thể sẽ phải thử số loại núm vú với hình dạng và kích thước khác nhau để tìm ra núm tối ưu nhất – vừa miệng của con nhất. Hoặc nếu con nhỏ hơn, và có xu hướng bị trào hoặc sặc khi bú, có thể bé cần núm với lỗ nhỏ hơn và dòng chảy chậm hơn hoặc thậm chí các loại bình đặc biệt – loại bình mà chỉ khi con hút thì mới có sữa chảy ra, chứ kể cả khi dốc ngược thì trọng lực cũng không làm sữa nhỏ ra ngoài. Nếu cho con bú mẹ, bạn cần phải cho con bú đúng tư thế và mẹ có đủ sữa. Dù ti mẹ hay ti bình, cách nào đi chăng nữa thì việc cho trẻ sơ sinh ăn có thể là một thử thách.

Quan tâm hàng đầu của các mẹ luôn là "Con đã ăn đủ chưa?". Cách chắc chắn nhất là nhìn vào quá trình tăng cân nặng của trẻ. Ở Anh, chúng tôi cho sản phụ ra viện cùng với một chiếc cân, và dặn họ kiểm tra cân nặng của con cứ ba ngày một lần. Mỗi ngày con tăng 14 – 56g/ngày là mức tăng cân thông thường. Nếu bé chỉ tăng 7g/ngày thì cũng có thể chấp nhận được, đơn giản con chỉ thuộc dạng bé nhỏ nhẹ cân mà thôi. Lý tưởng nhất là có sự theo dõi của bác sỹ nhi khoa về tốc độ tăng cân sơ sinh (và để kiểm tra bất cứ dấu hiệu nguy hiểm nào được liệt kê trong danh sách ở ô bên trang sau).

Với trẻ lớn hơn, tăng cân nặng lại tương đối khó lường và khó so sánh. Nếu bạn dùng sơ đồ phát triển, hoặc nếu bác sỹ nhi khuyên bạn đối chiếu với một sơ đồ phát

triển nào đó, thì phải nhớ rằng sơ đồ phát triển được thiết kế để dành cho một em bé (giả định) trung bình. Có trẻ to và trẻ bé. Sơ đồ phát triển cũ, được thiết kế lần đầu vào những năm 1950, dựa trên các trẻ uống sữa công thức, vì thế, đừng lo lắng nếu con, một em bé ti mẹ hoàn toàn, không đạt được các chỉ tiêu đó. Trẻ bú hoàn toàn thường tăng cân nhanh bằng trẻ uống sữa công thức, ít nhất là trong 6 tuần đầu. Tốc độ tăng cân còn tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe và chế độ ăn uống của người mẹ. Chẳng hạn như mẹ không ăn đủ tinh bột – chất giúp tạo năng lượng và nguồn sữa chất lượng cho mẹ, đặc biệt là chất béo – thì sữa mẹ có thể không béo như sữa công thức, loại sữa lúc nào giá trị dinh dưỡng cũng cố định, không thay đổi. Do đó, bé bú mẹ mà mẹ có thể trạng mệt hoặc ăn chế độ ăn nghèo tinh bột, có thể sẽ tăng cân chậm hơn bé dùng sữa công thức. Hơn nữa, nếu cân nặng khi sinh của con dưới 2,7 kg, biểu đồ tăng trưởng của con sẽ theo một kênh khác với các bé có cân nặng khi cao hơn.

Khi nào phải lo lắng về cân nặng của trẻ sơ sinh?

Hãy kiểm tra cân nặng của con nếu bạn thấy lo lắng, nhưng không cần phải kiểm tra hàng ngày. Nếu trong vòng 2 tuần đầu, trẻ giảm 10% trọng lượng cơ thể là hoàn toàn bình thường. Bởi vì, trong bụng mẹ con vốn nhận chất dinh dưỡng ổn định từ mẹ thông qua dây rốn. Nhưng khi chào đời, con bắt đầu phải phụ thuộc vào nguồn thức ăn bên ngoài – người mẹ (chính là bạn). Tuy nhiên, bạn nên xin lời khuyên từ bác sỹ nhi khoa hoặc chuyên gia ngành sữa mẹ nếu con bạn:

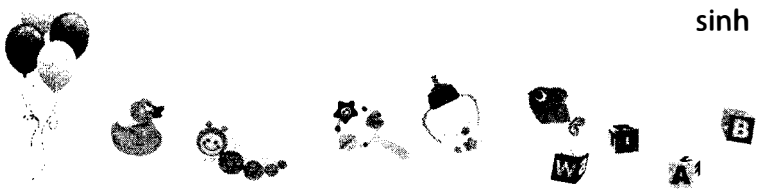
... Sụt hơn 10% trọng lượng cơ thể

... Không tăng cân trở lại trong vòng 2 tuần

... Giữ nguyên cân như lúc mới sinh trong vòng 2 tuần liền (kiểu "không phát triển" kinh điển).

Như tôi đã giải thích ở Chương 1, trẻ nhẹ hơn thường tiêu thụ ít hơn, và ban đầu cần được ăn thường xuyên hơn. Hãy xem lại bảng "E.A.S.Y theo cân nặng" ở trang 38 để chắc chắn bạn có tính đến cân nặng lúc sinh của trẻ và không kỳ vọng phi lý về lượng sữa tiêu thụ của con. Trẻ sinh non hoặc nhẹ hơn 2,7 kg không có khả năng ăn nhiều trong mỗi lần ăn – cái bụng bé xíu của con không chứa được nhiều. Vì vậy con cần được cho ăn 2 tiếng một lần. Và khi ăn mỗi bữa cách nhau 2 tiếng, đừng kỳ vọng con ăn được như một bé có cân nặng khi sinh trên 3,2 kg.

Tất nhiên là dù cân nặng của con bạn lúc sinh là bao nhiêu, thì sau mỗi ngày, khả năng



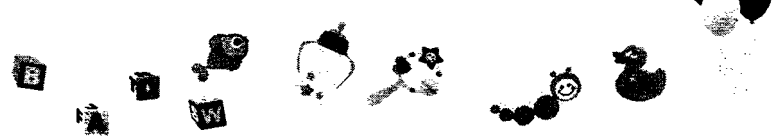
của con vẫn tăng lên. Bạn cũng cần phải cân nhắc tới sự phát triển và vận động của trẻ. Vậy nên đừng so sánh đứa con mới 1 tháng tuổi với em bé 4 tháng nhà hàng xóm!

Hãy nhớ rằng bảng đó chỉ là hướng dẫn sơ lược. Vào bất kỳ một ngày nào đó, các nhân tố khác, chẳng hạn như đêm ngủ không ngon giấc hoặc quá phấn khích, có thể ảnh hưởng đến khẩu vị của trẻ. Trẻ nhỏ cũng giống như người lớn: có ngày muốn ăn và ngày chán ăn, ngày nhanh đói hơn và ngày mãi không thấy đói, thế nên có những ngày chúng ta ăn ít, nhất là khi bị mệt hay ốm. Với những ngày "chán ăn" này, con bạn cũng có thể ăn ít hơn. Mặt khác, khi bước vào giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh (xem trang 146), giai đoạn đầu tiên thường xảy ra trong khoảng tuần thứ 6 đến tuần thứ 8, con có thể ăn nhiều hơn. Ngoài ra, các nhóm tuổi và các định lượng cũng chỉ mang tính chất tương đối và độ dao động là rất lớn. Ngay cả khi trẻ sinh đủ tháng, có bé 6 tuần tuổi có thể nhìn sẽ không khác một bé 8 tuần tuổi, hoặc ngược lại có bé 6 tuần tuổi lại trông chỉ nhỏ như bé 4 tuần mà thôi.

Bài viết của một mẹ được đăng tải trên trang web của tôi, và những bình luận in nghiêng, trong ngoặc là những suy nghĩ của cá nhân tôi.

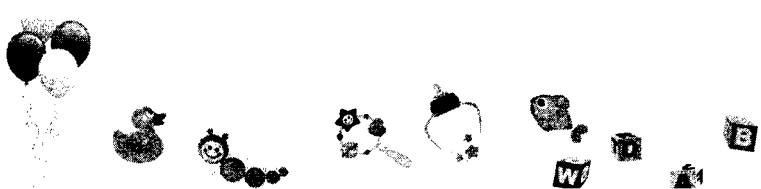
> Harry, con trai em, được 6 tuần và nặng 5 kg. Cứ 3 tiếng con ăn một bình 180ml sữa công thức. Mọi người nói 180ml là quá nhiều. *[Ai nói thế, tôi tự hỏi – bạn bè, bà hàng xóm hay cô thu ngân ở siêu thị? Hãy lưu ý là cô ấy không hề nói rằng đó là lời khuyên của bác sỹ nhi khoa.]* Mọi người bảo mức 950 ml (một ngày) là mức tối đa, không cần quan tâm tới cân nặng. *[Làm sao có thể không tính tới cân nặng của trẻ được chứ?]* Giờ con đang uống tối đa là 1.100 – 1.200 ml. Em không biết phải làm gì để giúp Harry phân biệt được nhu cầu ăn với nhu cầu ngậm núm vú để xoa dịu bản thân.

Đây là một bà mẹ rất thông minh nhưng lại nghe lời khuyên của quá nhiều người thay vì lắng nghe và kết nối với chính bản thân con mình. Cô đã đúng đắn khi hiểu rằng không nên dùng thức ăn như công cụ giải quyết nhu cầu mút của con



(nhiều bé nhu cầu mút rất cao, mút để xoa dịu khác với mút để ăn – nhu cầu dinh dưỡng; các bé mút nhưng không để ăn thì sữa sẽ tràn khỏi miệng và không nuốt, lúc này nên thay thế bằng cách dùng ti giả) nhưng cô cần học cách kết nối với con, chứ không phải với người ngoài. Với tôi, 1.100 – 1.200 ml không phải là quá nhiều đối với một em bé nặng cân. Tôi không rõ cân nặng khi sinh của bé, nhưng tôi có thể đoán con thuộc nhóm 5% trên cùng trong sơ đồ phát triển phổ biến. Con chỉ uống nhiều hơn mức tối đa của "ai đó" có 180 – 240 ml mỗi ngày thôi mà. Có nghĩa là chỉ nhiều hơn khoảng 20%, và cơ thể lớn hơn của con hoàn toàn có khả năng tiêu thụ được. Và có vẻ như con không ăn qua quýt (xem ô thông tin ở trang 198) – các bữa ăn của con đều cách nhau 3 tiếng. Thậm chí, con còn có thể uống được 240 ml ở mốc 8 tuần. Cũng có thể, con sẽ cần ăn dặm sớm hơn một chút. Tôi đã nói với bà mẹ này là: "hai mẹ con chị đang rất ổn – đừng quan tâm người khác nói gì nữa!"

Mấu chốt của vấn đề: Hãy quan sát *con* mình. Hãy quan tâm tới một người cụ thể, chứ không phải một chuẩn mực nào cả. Sách vở và sơ đồ, bảng biểu (bao gồm cả bảng biểu ở trang 120) đều dựa trên các số liệu trung bình. Đôi khi các mẹ lại quá quan tâm tới các con số cụ thể, hoặc tới suy nghĩ và quan điểm của người khác, tới mức lấn át hết cả cảm quan của chính mình. Cuộc sống luôn đầy rẫy dao động xung quanh các chuẩn mực – có những trẻ ăn nhanh hoặc chậm hơn bình thường, một số ăn nhiều nhưng số khác lại ít hơn. Một số trẻ nặng hơn, một số lại nhẹ hơn. Vì vậy, nếu trẻ đói, thời gian giãn cách giữa các bữa ăn là 3 tiếng, và ở trên đường 75% cân nặng trên biểu đồ phát triển, việc cho con ăn thêm hoàn toàn là hợp lí? Tôi trình bày nhiều như vậy cũng chỉ để nói rằng không có cái gọi là cho trẻ ăn *quá nhiều* nếu thời gian giãn cách giữa các bữa ăn của con là 3 hoặc 4 tiếng. Bằng cách hiểu con, kết nối được các dấu hiệu của con, học các bước phát triển thông thường, và sử dụng giác quan làm mẹ để phán đoán con đang ở đâu, mẹ thực sự là người hiểu con hơn ai hết. Hãy tin tưởng vào bản thân!

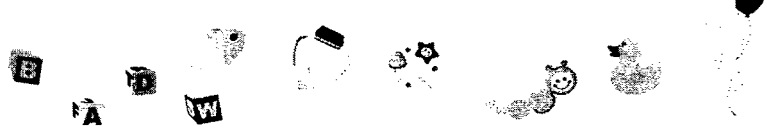


Ăn thêm – ăn tích trữ

Có một cách để đảm bảo chắc chắn con bạn ăn đủ, đó là tăng lượng thức ăn con ăn vào ban ngày cho đến trước 11 giờ đêm. Bằng cách "ăn tích trữ" – chiến lược tôi dùng để giúp con ăn thêm được nhiều thức ăn hơn để tích trữ, từ đó có thể giúp con ngủ giấc dài hơn vào ban đêm. Ăn tích trữ cũng là chiến lược tuyệt vời cho các giai đoạn phát triển nhảy vọt– dậy thì sơ sinh – các giai đoạn kéo dài 2 hoặc 3 ngày khi con bạn ăn nhiều hơn bình thường.

Ăn tích trữ bao gồm 2 phần: Ăn bữa ăn thêm, tức là ăn 2 bữa trong khoảng thời gian giữa 2 tiếng cuối buổi chiều, vào lúc 5 giờ và 7 giờ, hoặc lúc 6 giờ và 8 giờ, và bữa ăn "trong mơ": *mẹ cho ăn khi con vẫn đang ngủ say* trong khoảng từ 10 đến 11 giờ đêm (tùy thuộc vào việc cha mẹ thức khuya đến mức nào). Với bữa ăn "trong mơ", bạn thực sự cho con ăn trong lúc con đang ngủ say. Bạn không nói chuyện với con, cũng không bật đèn sáng. Sẽ dễ (cho con ăn đêm) hơn bằng bình, vì bạn chỉ cần đặt nhẹ ti bình vào miệng con, và việc này đã đủ kích thích phản xạ bú rồi. Nếu cho ti mẹ trực tiếp sẽ hơi khó hơn. Trước khi đút ti vào miệng con, hãy gãi nhẹ bằng ngón tay út hoặc núm vú giả trên môi con để kích thích phản xạ bú mút của con. Dù bằng cách nào thì ăn khi ngủ con rất thư giãn, mút đều và ít hút phải hơi, do đó bé không cần được vỗ ợ hơi.

Tôi gợi ý nên áp dụng ăn tích trữ ngay khi cho con từ viện về nhà, và có thể bắt đầu sử dụng cả hai chiến lược vào bất cứ thời điểm nào trong 8 tuần đầu tiên, và ăn "trong mơ" cho tới khi 7 hoặc 8 tháng (đến lúc đó, con đã uống được khoảng 180 – 240 ml sữa mỗi lần, và đã ăn được một lượng tương đối thức ăn dặm). Có một số trẻ khó chấp nhận ăn tích trữ hơn những trẻ khác. Con có thể chịu ăn hai bữa gần nhau đầu buổi tối, nhưng không chịu ăn "trong mơ". Trong trường hợp đó, và nếu phải lựa chọn một, thì hãy *chỉ tập trung vào việc cho con* ăn "trong mơ" – cho con ăn khi con đang ngủ say, 1 bữa lúc 10h hoặc 11h đêm thôi. Không nhất thiết phải ăn bữa gần nhau nữa. Chẳng hạn, bạn cho con ăn lúc 6 giờ, tắm và thực hiện trình tự cho con đi ngủ (mặc pijama, đọc sách, trò chuyện bên cũi…) và sau đó cho con ăn thêm lúc



TẤT TẬT VỀ ĂN

Bảng thời gian cho con ăn này được thiết kế cho trẻ cân nặng từ 2,7 kg trở lên. Nếu con bú mẹ trực tiếp, giả định là mẹ đủ sữa, con ngậm đúng khớp ngậm và con bạn không có bất cứ vấn đề gì về tiêu hóa, giải phẫu hoặc thần kinh. Nếu con sinh non, bạn vẫn có thể sử dụng bảng này để tham khảo, nhưng cần phải điều chỉnh cho phù hợp với tuổi phát triển của con. Chẳng hạn, nếu đáng ra con bạn sinh ngày 1/1, nhưng lại chào đời vào ngày 1/12 thì hãy xem như con là sơ sinh ngay cả khi con đã được 1 tháng tuổi. Hoặc nếu cân nặng lúc sinh của con nhẹ hơn, thì hãy căn cứ vào cân nặng của con, chứ không phải độ tuổi

Tuổi	Nếu ti bình thì bao nhiêu?	Nếu ti mẹ thì bao lâu?	Bao lâu một lần	Nhận xét
3 ngày đầu đời	Cứ cách 2 tiếng là 60 ml (tổng lượng ăn trong ngày khoảng từ 480 đến 540 ml)	Ngày đầu: 5 phút mỗi bên ngực	Cả ngày, bất cứ khi nào con muốn	Trong 3 ngày đầu tiên, mẹ cho con bú nhiều hơn để sữa về; ngày thứ 4 chuyển sang cho con bú cạn một bên ngực mới chuyển sang ngực kia (xem trang 128)
		Ngày thứ 2: 10 phút mỗi bên ngực	Các cữ cách nhau 2 tiếng	
		Ngày thứ 3: 15 phút mỗi bên ngực	Các cữ ăn cách nhau 2,5 tiếng	

Đến 6 tuần	60 – 150 ml mỗi lần (7 đến 8 lần ăn một ngày với tổng là 530– 710 ml)	Tối đa 45 phút	Mỗi bữa cách nhau 2,5 – 3 tiếng, ăn thêm gần nhau vào đầu buổi tối (xem trang 119). Con có thể ngủ liền 4 – 5 tiếng ban đêm, tùy thuộc vào cân nặng và tính khí của con.	Lúc đầu, khoảng cách giữa các bữa ăn ở trẻ bú bình có thể lâu hơn ở trẻ bú mẹ, đến 3 – 4 tuần, khoảng cách này sẽ như nhau ở 2 nhóm trẻ, nếu mẹ đủ sữa và con ngậm đúng khớp.
6 tuần – 4 tháng	120 – 180 ml mỗi lần ăn (6 lần ăn cộng với một lần ăn thêm, tổng cộng là 710 – 940 ml/ngày)	Tối đa 30 phút	Các cữ cách nhau 3–3,5 tiếng; ở mốc 16 tuần tuổi, con có thể ngủ liền mạch 6 – 8 tiếng vào ban đêm không cần ăn. Bỏ bữa ăn thêm sau tuần 8.	Mục tiêu của bạn là giãn cách thời gian giữa các bữa ăn trong ngày, để khi được 4 tháng, các bữa ăn của con cách nhau 4 tiếng. Nhưng nếu con đang trong giai đoạn phát triển nhảy vọt dậy thì sơ sinh, và bạn lại cho con bú mẹ trực tiếp, thì cần phải thực hiện lại chiến lược "ăn tích trữ" (trang 119) và/ hoặc quay trở lại nếp sinh hoạt 3 tiếng.

4 – 6 tháng	150 – 240 ml mỗi lần ăn (5 lần ăn và một lần ăn "trong mơ"), tổng cộng là 770 – 1100 ml).	20 phút	Các cữ bú cách nhau 4 tiếng, có thể ngủ liền mạch được 10 tiếng ban đêm không cần ăn.	Từ 4 đến 6 tháng, khẩu vị của một số trẻ có thể bị ảnh hưởng bởi việc mọc răng và con sao nhãng ăn uống do khám phá mới về khả năng vận động chân tay, vì thế, đừng quá lo lắng nếu con bạn ăn ít hơn.
6 – 9 tháng	Ăn 5 bữa/ngày, bao gồm cả ăn dặm. Lượng sữa tiêu thụ trung bình là 960 – 1.440 ml. Khi bạn cho con ăn dặm, lượng sữa giảm bằng đúng lượng đồ ăn dặm, ví dụ, bé vẫn thường ăn 1.200 ml giờ chỉ ti 740 ml, và ăn dặm 425 gram. Ghi chú: 2 thìa nhỏ thức ăn dặm = 30 ml sữa; 2 thìa nhỏ trái cây rau củ nghiền = 1/4 lọ rau củ làm sẵn đóng hộp cho trẻ = 30 gram.	Cho con ăn dặm trước, và ngay sau đó cho con ti bình hoặc ti mẹ 10 phút. Ở tuổi này, bú hiệu quả hơn, vì thế, dù chỉ ti trong 10 phút, cũng có thể ăn được nhiều hơn 30 phút ti mẹ lúc còn bé hơn.	Nếp sinh hoạt thông thường: 7:00 – sữa (150 – 240 ml, sữa mẹ hoặc sữa bình) 8:30 – ăn dặm "bữa sáng" 11:00 – sữa 12:30– ăn dặm "bữa trưa" 3:00 – sữa 5:30 – ăn dặm "bữa tối" 7:30 – ti bình hoặc ti mẹ trước khi đi ngủ	Lúc đầu một số trẻ có thể gặp khó khăn khi làm quen và thích nghi với việc ăn dặm. Con bạn có thể bị sổ mũi, chàm má (má đỏ), bị hăm (đỏ và rát vùng kín) và có thể bị tiêu chảy – dấu hiệu cho thấy con có thể bị dị ứng thức ăn, cần kiểm tra lại với bác sỹ nhi khoa. Chảy dãi không có nghĩa là mọc răng. Chảy dãi bắt đầu khi trẻ được 4 tháng tuổi – thời điểm tuyến nước bọt phát triển và hoàn thiện. Khi giới thiệu ăn dặm, lượng sữa con ti sẽ giảm đi. Cứ 55 gram thức ăn dặm, giảm 60 ml sữa mỗi lần ăn.

7 giờ – thì có thể con chỉ ăn được vài chục ml. Khoảng 10 giờ hoặc 11 giờ (trước giờ bố mẹ đi ngủ), hãy cho con ăn "trong mơ" – bữa ăn thực hiện khi con vẫn đang ngủ say. Lưu ý, ăn "trong mơ" hay ăn khi con đang ngủ say không nên muộn hơn 11 giờ đêm và không nên từ bỏ sau một hoặc hai đêm không thành công. Thói quen của trẻ không thể thay đổi trong hai, ba đêm, có nhiều bé sơ sinh phải mất cả tuần mới thiết lập được nhịp sinh hoạt mới. Chẳng có gì kỳ diệu ở đây, nhưng kiên trì luôn đem lại phần thưởng xứng đáng.

6 tuần đầu: Các vấn đề quản lý ăn uống

Ngay cả khi con tăng cân tốt, các vấn đề khác liên quan đến ăn uống vẫn có thể nảy sinh trong suốt 6 tuần đầu tiên. Dưới đây là những băn khoăn phổ biến nhất trong giai đoạn này:

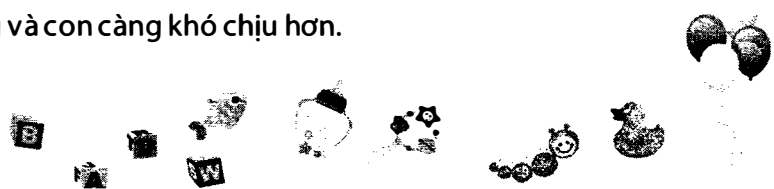
Con cứ ti là ngủ gật và khoảng 1 tiếng sau lại có vẻ đói.

Cứ hai tiếng con lại đòi ti.

Con cứ rúc tìm ti suốt và em nghĩ là chắc con đói lắm, nhưng cho ti thì chỉ ăn một tí tẹo.

Con vừa ti vừa khóc, hoặc ti xong một lúc là lại khóc.

Đây đều là những vấn đề mà tôi gọi là quản lý ăn uống, và những điều này thường sẽ được giải quyết bằng cách áp dụng một nếp sinh hoạt phù hợp với trọng lượng cơ thể con. Một điều tối quan trọng nữa là mẹ cần học cách phân biệt các tín hiệu cho thấy con đói và những tiếng khóc khác, để bạn có thể cho con ăn no chứ không phải ăn vặt (xem ở trang bên). Quan trọng hơn nữa, trong trường hợp con mắc chứng đầy hơi, đau bụng hay trào ngược; bằng cách đọc tín hiệu và nếp sinh hoạt sẽ giúp mẹ tránh cho con ăn quá nhiều; vì với những bé này ăn quá nhiều chỉ làm cho các triệu chứng bệnh càng nặng và con càng khó chịu hơn.



Trẻ bú bình: Hãy đọc kỹ chỉ dẫn!

Có mẹ hỏi về pha tăng thêm sữa công thức trên một lượng nước đã được chỉ dẫn, với hi vọng giúp con tăng cân hoặc tăng gấp đôi lượng dưỡng chất. Đây là cách làm rất sai lầm. Sữa công thức có TÍNH CHÍNH XÁC CAO. Nếu bạn dùng ít nước hơn, con bạn có thể bị thiếu nước hoặc táo bón, vì thế, luôn luôn pha sữa theo đúng hướng dẫn.

Việc xác định vấn đề gì đang diễn ra và làm cách nào để giải quyết khó khăn đó, với tôi đó là điều đơn giản – bởi tôi đã tiếp xúc với hàng nghìn em bé, nhưng đương nhiên việc này khó hơn rất nhiều đối với những người lần đầu làm cha mẹ, đặc biệt những cha mẹ quá thiếu ngủ! Để giúp bạn hiểu rõ hơn, dưới đây là các loại câu hỏi xác định vấn đề mà tôi thường dùng, đi kèm là các chiến lược giải quyết:

Cân nặng lúc sinh của con bạn là bao nhiêu? Tôi luôn lưu ý cân nặng khi sinh của trẻ, cũng như những chi tiết liên quan trong và sau khi sinh. Nếu con sinh non hoặc nhẹ cân, hoặc có một vấn đề sức khoẻ nào khác, có thể bé sẽ cần được cho ăn mỗi 2 tiếng một lần. Mặt khác, nếu con nặng trên 2,9 kg lúc sinh, và khoảng cách giữa các lần ăn của con không quá 2 tiếng, thì có thể con đang có vấn đề gì đó khác. Hoặc là mỗi lần ăn con ăn chưa đủ no, hoặc là con chỉ ngậm và mút chứ không nuốt (con chỉ mút để thoả mãn nhu cầu nút để thư giãn chứ không ăn), và đang chuyển sang ăn vặt– tức là mỗi lần chỉ ăn một ít, chứ không bao giờ thực sự ăn no.

Con bú mẹ trực tiếp hay bú bình? Với bú bình, mẹ sẽ đỡ phải phán đoán hơn là khi ti mẹ trực tiếp, vì mẹ có thể nhìn thấy số lượng thực mà con ăn. Nếu con nặng từ 2,9 kg trở lên và ti khoảng 60 đến 150 ml sữa công thức và có vẻ đói chỉ một tiếng sau khi ăn, điều này có nghĩa là mẹ đã hiểu sai tín hiệu đói của con. Nhiều khả năng là con chỉ cần mút, mút để thư giãn chứ chưa phải vì nhu cầu dinh dưỡng, vì thế thay vì cho con ăn, hãy cho con mút ti giả. Nếu ngậm ti giả mà con vẫn không chịu và tiếp tục đưa tín hiệu đói, khả năng lớn là con chưa học được cách ăn no.

Nếu cho con bú mẹ, bạn cần phải phán đoán con đã bú được bao nhiêu sữa bằng cách để ý thời gian con bú mẹ. Hầu hết trẻ sơ sinh đến 6 tuần tuổi đều sẽ bú ít nhất 15 hoặc 20 phút mỗi lần – nếu ngắn hơn thì có nghĩa là trẻ ăn vặt. Đồng thời, mẹ cần kiểm tra xem con ngậm đúng khớp và mình có đủ sữa không.



Con bạn có ăn vặt không?

Trẻ có thể phát triển thói quen ăn mà không bao giờ ăn no và ăn thành một bữa hoàn chỉnh, thay vào đó trẻ ăn nhiều lần và mỗi lần chỉ ăn một ít. Đây được gọi là ăn vặt.

Chuyện đó diễn ra như thế nào: Nếu trẻ không tuân theo một nếp sinh hoạt được sắp xếp, cha mẹ có thể nhầm lẫn nhu cầu mút để thư giãn với nhu cầu bú vì đói của con. Thay vì đưa núm vú giả giữa các bữa ăn, họ lại cho trẻ ngậm ti mẹ hoặc cho ti bình. Việc này có thể bắt đầu trong vòng 6 tuần đầu, nhưng có thể tiếp tục hàng tháng tiếp theo khi trẻ đã quen với thói quen ăn vặt.

Cách nhận biết: Con bạn nặng hơn 2,9 kg, nhưng khoảng cách thời gian giữa cữ bú trước và cữ bú sau không dài hơn 2,5–3 tiếng; hoặc con không bao giờ ti được vài chục ml sữa bình; hay bú mẹ được quá 10 phút mỗi lần bú.

Phải làm gì: Nếu cho con bú mẹ, hãy kiểm tra khớp ngậm của con, thậm chí có thể vắt thử ra ngoài để chắc chắn mẹ đủ sữa (xem trang 133). Khi cho bú trực tiếp, nên cho con bú cạn một bầu ngực trước khi chuyển sang bầu còn lại, điều này đảm bảo con ăn được sữa béo hay sữa cuối. Nếu con khóc sau 2 tiếng, hãy dùng núm vú giả để tăng thời gian chờ đợi – chỉ cần 10 phút cho ngày đầu tiên, 15 phút cho ngày thứ hai, để khoảng thời gian giữa các bữa lâu dần ra. Bằng cách này, mẹ cũng có thể tăng được nguồn sữa của mình. Nếu không thể dỗ được con, hãy cho con ti ít đi – ***ti mẹ thời gian ngắn hơn hoặc giảm 30ml nếu ti bình*** – điều này làm con đói hơn ở bữa kế tiếp, con sẽ dần học ăn no hơn ở bữa sau. Quá trình này có thể phải mất 3 hoặc 4 ngày, nhưng nếu bạn kiên trì, con sẽ học được cách ăn no... đặc biệt là nếu bạn phát hiện và sửa sai ngay trong 6 tuần đầu.

Cường độ mẹ cho con bú hay mức độ thường xuyên mẹ cho con bú? Ban đầu, trẻ có cân nặng trung bình và nặng hơn cần được bú sau mỗi 2 tiếng rưỡi hoặc 3 tiếng (Tôi cũng khuyên các mẹ cho con ăn thêm bữa tích trữ vào buổi tối, xem trang 119).

Nếu băn khoăn của mẹ thường xuyên là: "Cứ một tiếng con lại đói", thì nguyên nhân có thể là thời gian con ăn mỗi lần của bạn quá ngắn, do đó con không ăn đủ ở mỗi bữa, vì vậy bạn cần phải cho con ăn lâu hơn. Nếu con bú bình, giải pháp rất đơn giản: Thêm 30 ml mỗi bình của con. Nếu con ti mẹ hoàn toàn, có thể là mẹ không



cung cấp đủ lượng sữa mà con cần, hoặc cũng có thể con chưa ngậm đúng khớp ngậm, nên con không hút được một cách hiệu quả sữa từ ngực mẹ. Việc con ngậm chưa đúng khớp do đó mút sữa kém hiệu quả cũng có thể khiến mẹ dần bị ít sữa đi nếu kéo dài trong khoảng thời gian 2 hoặc 3 tuần. Khi con bạn chỉ bú10 phút mỗi lần, lượng sữa con lấy đi khỏi cơ thể mẹ ít, cơ thể mẹ tự động hiểu rằng mẹ không cần phải tiết ra nhiều sữa như vậy, vì thế nguồn sữa của bạn sẽ tiếp tục giảm đi, và cuối cùng là mất sữa. Một nguyên nhân khác khiến con nhanh đói hơn có thể là do con đang trải qua giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh, nhưng thường thì dậy thì sơ sinh không xảy ra trong 6 tuần đầu tiên.

Mỗi bữa ăn thường kéo dài bao lâu? Trong 6 đến 8 tuần đầu, các bữa ăn của một bé có cân nặng trung bình thường kéo dài từ 20 đến 40 phút. Thế nên, ví dụ nếu con bắt đầu ăn lúc 10 giờ thì đến 10h45 con sẽ ăn xong, 11h15 con sẽ đi ngủ và con ngủ khoảng 1 tiếng rưỡi. Đôi khi các bé bú bình cũng ngủ gật khi ti, nhưng khi cân nặng vượt quá ngưỡng 2,9 kg, các bé sẽ tỉnh táo và ti thành bữa tốt hơn các bé ti mẹ hoàn toàn. Trẻ bú mẹ hoàn toàn thường bị buồn ngủ sau khoảng 10 phút đầu bữa vì con bú sữa đầu với thành phần giàu oxytocin, loại hoóc–môn có tác dụng gây mê như thuốc ngủ. Trẻ sinh non và vàng da thường ngủ gật trước khi ăn no. Trong cả hai trường hợp này, trẻ thực sự cần ngủ, nhưng con cũng cần được đánh thức để ăn no.

Thỉnh thoảng ngủ gật khi ăn cũng không phải vấn đề gì quá to tát. Nhưng nếu thói quen ngủ gật khi ăn này tiếp tục quá 3 lần, thì có thể mẹ đã vô tình biến con bạn thành ăn vặt. Ngoài ra, nếu trẻ liên hệ giữa bú và ngủ, chỉ bú mới ngủ, việc dạy con tự ngủ là rất khó khăn. Và sau đó việc thiết lập nếp sinh hoạt sẽ rất phức tạp, nếu không muốn nói là không thể.

Hãy cố gắng giữ cho con thức sau khi ăn, dù chỉ là 5 phút. Bạn có thể kích thích con bằng cách nhẹ nhàng xoa xoa lòng bàn tay con (không bao giờ được cù chân con) hoặc đặt con ở tư thế thẳng đứng – bế vác (giống như búp bê, con sẽ choàng mở mắt!). Bạn cũng có thể đặt con lên bàn hoặc thảm và thay tã cho con; hoặc chỉ cần nói chuyện với con vài phút. Khi đặt con nằm xuống, hãy cầm tay con vẽ vòng

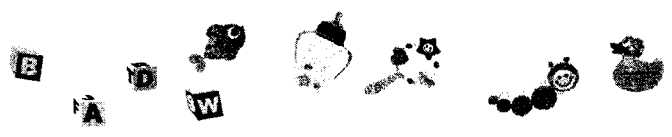


tròn và sau đó làm tư thế đạp xe với chân của con (việc này giảm đầy bụng, chướng và ứ hơi, giúp con giải phóng khí thừa trong bụng và tăng cường tiêu hoá, nhất là với trẻ cả ngày chỉ nằm mà không có hoạt động gì). Chỉ cần dành từ 10 đến 15 phút giữ con thức, vì sau khoảng thời gian đó, oxytocin trong cơ thể trẻ đã hết tác dụng. Sau đó, hãy cân nhắc đến phần ngủ (S) trong E.A.S.Y. Và tiếp tục thử lại cho con ti khi thức vào lần ti tiếp theo. Phải kiên trì. Mẹ cần dạy con cách ăn hiệu quả.

Vấn đề ở đây là cha mẹ thường bị lẫn lộn cảm xúc và lí trí khi phải đánh thức con dậy. Mẹ tự nhủ: "Ôi, con mệt rồi, chắc con mệt quá, thôi để kệ con ngủ, cả đêm qua thức có ngủ được mấy đâu, tội nghiệp". Bạn tự hỏi tại sao con thức cả đêm để đòi ăn? Bởi con muốn ăn bù lượng sữa mà con chưa ăn đủ vào ban ngày. Nếu mẹ tiếp tục để thói quen này tiếp diễn, có nghĩa là bạn đang dạy con ăn vặt, chứ không phải là ăn thành bữa và ăn no. Đến khi con được 4 tháng tuổi, mẹ lại vò đầu bứt tai tự hỏi không biết đến bao giờ mới là đủ lớn để con ngủ được liền mạch suốt đêm đây.

Khoảng thời gian giữa hai bữa ăn, con có được ngậm ti giả không? Trẻ cần mút để thư giãn, đặc biệt là trong 3 tháng đầu, vì vậy, câu hỏi này giúp tôi phân tích trẻ đã có cơ hội được mút để thư giãn chưa. Tôi biết có nhiều mẹ không "tin" vào ti giả. Và bản thân tôi cũng rùng mình khi thấy một bé đã 2 tuổi vẫn còn ngậm núm ti giả trong miệng. Nhưng ở đây, ta đang nói về bé sơ sinh. Sử dụng núm ti giả tránh cho việc bé ngậm ti mẹ/ti bình. Bởi khi mẹ để con ngậm ti không vì mục đích dinh dưỡng, mẹ đã thay vai trò và trở thành một chiếc núm ti giả khổng lồ cho con. Vì thế hãy thử cho con ngậm núm vú giả giữa các lần cho ăn, sau khi con đã ăn no, ăn trọn vẹn một bữa mà vẫn còn nhu cầu mút (để thư giãn, lúc này con đã no), mẹ hãy cho con có cơ hội mút núm ti giả. Đó cũng là một cách để từ từ kéo dài thời gian giữa các bữa ăn, để con không ăn các bữa quá gần nhau và trở thành một em bé ăn vặt. Đó cũng là vật hữu ích đối với các bé sau khi ti cạn bầu sữa mẹ và đã no nhưng vẫn thích tiếp tục nhai đầu ti chỉ vì muốn được ngậm núm vú. (Mẹ nhận biết con mút chơi rõ nhất là khi con chỉ mút mà không nuốt, sữa trào ra 2 bên mép bé)

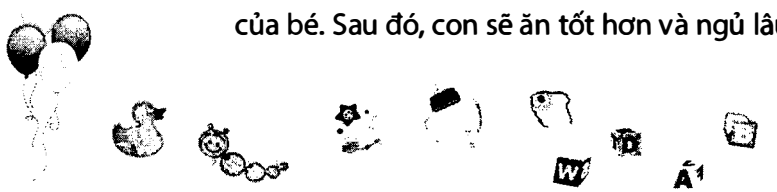
Con bạn có khóc nhiều sau khi ăn, hoặc ít nhất là trong vòng 1 giờ sau khi ăn không? Trẻ đói sẽ nín khóc khi được cho ăn. Con đã nói cho mẹ biết điều con



cần – thức ăn – và mẹ cho con ăn. Trẻ khóc trong lúc ăn hoặc ngay sau khi ăn không phải vì còn đói mà chắc chắn là do một nguyên nhân khác. Trước tiên, hãy loại bỏ các vấn đề từ chính cơ thể mẹ như ít sữa hoặc tắc sữa – những nguyên nhân ngăn trở nỗ lực của con để bú no, bú đủ. Nếu cơ thể mẹ bình thường, thì có thể là con bị đau bụng, hoặc đầy bụng, hoặc trào ngược thực quản, thuật ngữ để chỉ chứng ợ nóng– ợ chua của trẻ.

Thời gian chơi của con kéo dài bao lâu? Hãy nhớ là chúng ta đang nói về trẻ 6 tuần tuổi hoặc nhỏ hơn. Chữ "A"– ứng với vận động sau chữ "E" (ăn) không nhất thiết phải là trò chơi đuổi bắt. Một số trẻ sơ sinh, đặc biệt là những trẻ còn nhỏ, chỉ có thể thức được từ 5 đến 10 phút sau khi ăn. Đây là trường hợp của bé Lauren 3 tuần tuổi, nặng 2,7 kg lúc sinh, chỉ nhẹ hơn mức trung bình một chút: "Em đã cố gắng thực hiện nếp sinh hoạt E.A.S.Y cho con được vài ngày", mẹ của cô bé viết. "Và đây là tình thế tiến thoái lưỡng nan em đang gặp phải: Con ti mẹ trong khoảng 10 phút, sau đó chơi trong khoảng 30 phút, lúc đó con đã trở nên phấn khích thái quá và em cho đi ngủ. Con chỉ ngủ khoảng 20 đến 30 phút. Đến lúc này, mới chỉ được 1 tiếng rưỡi, còn quá sớm để tiếp tục ăn theo nếp E.A.S.Y. Em phải làm gì với con trong lúc chờ bữa tiếp theo?"

Trong trường hợp này, hãy kiểm tra lại kỹ năng kết nối với con. Từ việc đọc đoạn thư ở trên, có thể nhận thấy rằng bé Lauren không thực sự ăn. Vì Lauren bú mẹ hoàn toàn, nên tôi muốn xác định xem mẹ có đủ sữa không. Tôi thực hiện bơm kiểm tra lượng sữa mẹ để xem con ti khoảng bao nhiêu mỗi bên ngực. Thêm vào đó, 30 phút chơi là quá lâu đối với một em bé mới chỉ 3 tuần tuổi lại còn nhẹ cân hơn bình thường. Con bị phấn khích thái quá đó là lẽ hiển nhiên, không cần bàn cãi! Con chỉ ngủ 20 hoặc 30 phút vì con vẫn còn đói. Hãy nghĩ theo cách của người lớn: Nếu tôi chỉ ăn một mẩu bé xíu bánh mì bơ, sau đó chạy hùng hục và đi ngủ, thì bạn có thể chắc chắn là tôi sẽ tỉnh dậy vì đói. Chuyện xảy ra với Lauren cũng vậy – con ăn chưa đủ no để duy trì hoạt động, và không thể ngủ đủ giấc vì bụng rỗng. Cha mẹ cô bé cần phải bắt đầu lại từ đầu, kéo dài thời gian ăn của Lauren và rút bớt thời gian chơi của bé. Sau đó, con sẽ ăn tốt hơn và ngủ lâu hơn vào ban ngày.

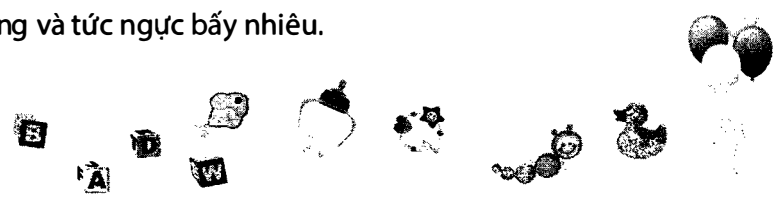


Cảnh báo dành cho các mẹ nuôi con bằng sữa mẹ: Cách tránh (hoặc chỉnh) khớp ngậm đầu ti và thiếu sữa

Cơ thể người phụ nữ là tạo vật kỳ diệu. Nếu mẹ khỏe mạnh, khi bạn mang thai, cơ thể mẹ sẽ chuẩn bị để tiết sữa đủ cho con, và khi con chào đời, tất cả bộ máy cơ thể mẹ đã sẵn sàng để cho con thứ con cần. Đó là qui luật tự nhiên, nhưng không phải mẹ hoặc bé nào cũng có thể vào guồng được ngay, bất chấp những điều mà các sách nuôi con bằng sữa mẹ quảng bá. Rất nhiều mẹ gặp khó khăn. Ngay cả những người làm việc cùng với các chuyên gia tư vấn về sữa mẹ ở bệnh viện đôi khi cũng gặp khó khăn khi ở nhà. Tìm sự giúp đỡ không có gì là sai hay xấu xa cả.

Các mẹ lần đầu rất hay hỏi tôi những câu hỏi về nuôi con bằng sữa mẹ, đặc biệt là trong giai đoạn 6 tuần đầu sau sinh – giai đoạn sau sinh thông thường khi mà cả mẹ, bé và gia đình đều đang ở giai đoạn thích nghi. Và các khó khăn mà các mẹ gặp phải thường là con chưa ngậm đúng khớp ngậm – nghĩa là miệng con không được đặt ở đúng vị trí giúp con ti được nhiều sữa nhất – và các vấn đề về nguồn sữa mẹ. Tất nhiên hai vấn đề này có thể liên quan tới nhau. Khi trẻ được ngậm đúng khớp và bắt đầu bú, thì cơ thể sẽ gửi lên não người mẹ một thông điệp: "Đứa trẻ này đang đói. Hãy khẩn trương tiết ra nhiều sữa hơn nữa". Hiển nhiên là nếu bé chưa ngậm đúng, thông điệp đó không được truyền đi, thì bạn sẽ bị thiếu sữa.

Như tôi đã trình bày ở bảng Tất tật về ăn (trang 120), những ngày đầu đời thì việc cho ăn sẽ hơi khác ở trẻ bú mẹ hoàn toàn. Lúc này vì ngực mẹ chỉ tiết ra sữa non. Để tận dụng tối đa nguồn sữa non này, ngày đầu tiên mẹ cần cho con ti cả ngày, mỗi bên 5 phút. Ngày thứ hai, cứ hai tiếng lại cho con ti một lần, mỗi bên 10 phút, và ngày thứ ba, khoảng thời gian đó tăng lên 2,5 tiếng mẹ cho con ti một lần, mỗi bên 15 tới 20 phút. Khi con ti sữa non, con sẽ phải dùng rất nhiều năng lượng để mút được. Dịch sữa non đặc nên việc hút rất khó, không khác gì hút mật qua một lỗ ghim. Việc bú sữa non có thể đặc biệt khó đối với trẻ nặng chưa tới 2,7kg. Nhưng lúc ban đầu này, để trẻ thường xuyên mút là điều rất quan trọng, con bú để sữa về và sữa càng về sớm bao nhiêu thì mẹ đỡ bị cương và tức ngực bấy nhiêu.



Khi sữa đã về, hãy cho con bú từng bên một. Nói cách khác, nếu con chưa ti cạn ngực thì không nên đổi bên. Một số chuyên gia sẽ khuyên đổi bên sau khi bé bú 10 phút, nhưng tôi không đồng tình với lời khuyên đó. Sữa mẹ bao gồm ba phần. Nếu để một chai đựng sữa mẹ trên bàn khoảng nửa tiếng sẽ thấy có một phần trong như nước chìm dưới đáy, phần dung dịch trắng xanh ở giữa và một lớp đặc sệt màu vàng nhạt ở trên cùng. Phần dung dịch trong như nước thường xuất hiện trong 10 phút đầu mỗi bầu ngực, phần này có tác dụng cung cấp nước giải khát cho con. Nên nếu đổi bên sau 10 phút, con không những bị buồn ngủ, mà còn bị ăn một lượng gấp đôi sữa nhạt giải khát do đó con mất đi cơ hội ăn sữa giàu chất dinh dưỡng, đặc như kem và nhiều chất béo có trong sữa sau. Theo quan điểm của tôi, những bé hay bị đổi bên khi bú mẹ, chỉ bú được rất nhiều phần "súp" lõng bõng để giải khát chứ không bao giờ ăn trọn bữa đến tận "món ngon" cuối cùng. Đây chính là những em bé hay bị đói khoảng 1 tiếng sau khi ăn và hay ăn vặt. Đồng thời cho ăn nhiều sữa đầu cũng làm bé gặp phải vấn đề về tiêu hóa, vì phần sữa đầu thường nhiều đường lactose, mà khi ăn quá nhiều sẽ dẫn đến đau bụng, đầy hơi.

Ti bên nào tiếp bây giờ?

Có mẹ viết: "Em không làm sao nhớ được là mình đã cho con bú bên nào. Em toàn nhầm, làm sao bây giờ?"

Vâng các mẹ thiếu ngủ không hay quên mới là chuyện lạ! Hãy dùng một chiếc kẹp ghim đính vào áo hoặc áo ngực để đánh dấu. Tôi cũng khuyên ghi nhật ký ngay từ ban đầu, viết lại bên nào đã cho bú và bú trong bao lâu. Bằng cách đó, nếu bạn không nhớ được, bạn vẫn có thể biết tiếp theo con bú bên nào.

Đảm bảo con ngậm ti mẹ đúng khớp. Hãy mua một hộp băng dán vết thương loại tròn nhỏ (chẳng hạn như Band–Aids). Đường kính của chúng là khoảng 1,5 – 2 cm và trông chúng giống như vòng tròn đích dùng để tập. Trước khi cho con ăn, hãy dán một miếng ở phía trên và một miếng ở phía dưới núm vú, mỗi miếng cách núm vú tầm 2,5 – 3 cm – đây là "mục tiêu", là bia bắn của bạn. Đặt con vào một cái gối chắc chắn hoặc gối chuyên dụng cho con ti– một loại đệm hình vòng cung được thiết kế đặc biệt dành cho trẻ ti mẹ – và đặt con vào phần gập của cánh tay bạn, đầu con ở ngang tầm ngực mẹ, để con không phải rướn cổ. Đặt ngón cái của



bạn vào "mục tiêu" phía trên – miếng dán phía trên và ngón trỏ vào "mục tiêu" dưới – miếng dán phía dưới, sau đó bóp nhẹ. Tiếp theo, nhẹ nhàng nâng đầu con và ấn nhẹ đầu ti vào miệng con. Để chắc chắn con bạn được đặt đúng tư thế, hãy tự nhìn vào gương hoặc nhờ bạn đời, mẹ bạn hay một người bạn thân quan sát xem môi con đã ôm chặt vào núm vú của bạn chưa. Mục tiêu là phải chắc chắn được miệng của con bạn há to, và đặt đúng vào núm vú. Môi trẻ sẽ ngậm trọn núm vú và quầng vú. Nếu con ngậm không đúng khớp, môi dưới của con có thể bị gập ngược và nút vào trong miệng. Nếu miệng con ở quá trên núm vú, con cũng không ngậm chặt được núm vú. Mẹ nên đảm bảo các ngón tay của mình được đặt ở đúng mục tiêu (hai miếng băng dán ở trên): 3 cm phía trên và 3 cm phía dưới đầu ti, điều này cũnghỗ trợ con ngậm chặt được núm vú vào miệng.

Dấu hiệu chắc chắn nhất để biết con ngậm đúng khớp hay không chính là cơ thể của người mẹ. Tôi đã chứng kiến rất nhiều người mẹ bị đau, thậm chí là chảy máu đầu ti. Mẹ hẳn đang nghĩ: "Ôi, mình làm thế là vì con". Cũng có thể bạn đang cố gắng để làm người mẹ tốt nhất hành tinh, nhưng sự thật đáng buồn là con lại đang không được cho ăn đúng cách. Nếu cho con bú có vẻ không ổn, hãy tin tưởng dấu hiệu cơ thể của bạn. Đau rát núm vú trong hai hoặc ba ngày đầu tiên là bình thường, nhưng nếu cảm giác khó chịu kéo dài hơn ở những ngày sau, thì mẹ nên kiểm tra lại. Nếu đầu ti bạn đau buốt như bị châm khi con bú, có thể là con

Nếu sữa mẹ được đặt tên...

Khi mua sữa công thức, đọc thành phần trên bao bì ai cũng có thể biết trong đó có gì. Nhưng sữa mẹ không như vậy, sữa mẹ thay đổi cùng với sự phát triển của trẻ. Dưới đây là các thành phần của sữa mẹ:

Sữa non: Trong 3 hoặc 4 ngày, bé sẽ được nuôi bằng sữa non, loại sữa đặc quánh, có màu vàng nhạt với năng lượng tuyệt vời. Trong sữa còn có đủ các kháng thể mà bé cần để khỏe mạnh.

Sữa nước: Khi sữa bắt đầu về, trong 5 – 10 phút đầu, sữa trong như nước và giàu đường lactose (lactoza), giúp giải khát cho trẻ. Loại sữa này cũng giàu oxytocin, có tác dụng như thuốc ngủ – đây chính là nguyên nhân khiến bé (và mẹ) thi thoảng lại ngủ gật ngay trong 10 phút đầu của cữ bú.

Sữa đầu: Sữa sẽ ra nếu con bú 5 – 10 phút tiếp theo, sữa giàu protein xuất hiện. Loại sữa này tốt cho sự phát triển xương và não.

Sữa sau: Sữa sẽ ra nếu con bú 15 – 18 phút tiếp theo, đây là sữa màu trắng kem, giàu chất béo. Vì đặc và giàu calo, nên loại sữa này có tác dụng giúp trẻ tăng cân.

Kích sữa – Cách tăng nguồn sữa mẹ

Mấu chốt của việc kích sữa (tăng nguồn sữa mẹ) là phải kích thích các xoang trong ngực bạn, bằng cách vắt sữa hoặc để cho con ti.

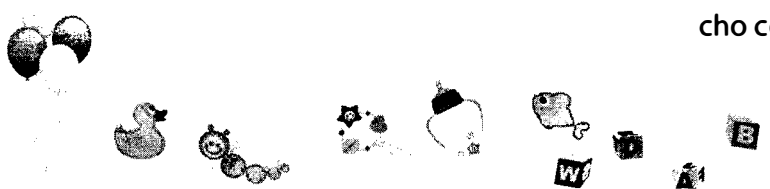
Phương pháp không dùng bơm: Nếu không muốn vắt sữa, mẹ cho con bú nhiều lần, mỗi lần cách nhau 2 tiếng, trong vài ngày liền, để sữa mau về. Bằng cách giúp con ngậm đúng khớp và mút mạnh, chính con sẽ kích thích các xoang, gửi tín hiệu lên cho não mẹ: "Hãy tiết sữa"! Sau đó khi sữa đã về và con đã học cách bú đủ no, các bữa bú có thể cách nhau 2 tiếng rưỡi đến 3 tiếng. Nếu các lần bú không tự động giãn cách lâu hơn trong vòng 4 ngày, hãy lưu ý kiểm tra và giúp con tránh ăn vặt.

Phương pháp vắt sữa: Hãy vắt sữa ngay sau khi cho con ăn, hoặc 1 tiếng sau cữ bú của con. Nếu con ăn cách nhau mỗi 2 tiếng thì ý tưởng vắt sữa nghe chừng rất hoang đường, không đâu bạn ạ, hãy vắt tiếp để sữa được rút cạn kiệt và hoàn toàn khỏi bầu ngực. Vào lần bú sau, khi mút, trẻ gửi tín hiệu lên cho bộ não của mẹ, yêu cầu tiết thêm sữa và cơ thể mẹ dần điều chỉnh tăng thêm cho đủ chứ không phải con chỉ bú sữa thừa từ lần ăn trước nữa.

Bằng cách nào đi chăng nữa thì sau 3 ngày, nguồn sữa mẹ cũng tăng lên.

không ngậm đúng khớp. Nếu đầu ti bị rộp lên, có nghĩa là tay mẹ đặt sai vị trí. Nếu mẹ cảm thấy không khỏe – sốt, rùng mình, đổ mồ hôi trộm – và có bất cứ dấu hiệu nào của việc đau nhức, sưng phồng ở ngực, đây đều là những dấu hiệu cho thấy có vấn đề, chẳng hạn như cương ngực hoặc tắc sữa, lâu dài có thể dẫn đến viêm vú hoặc sưng vú. Nếu bạn bị sốt, hoặc bất cứ triệu chứng nào kéo dài hơn một tuần, hãy đến gặp bác sỹ. Nếu có thể, hãy tham vấn ý kiến của chuyên gia ngành sữa mẹ, để giúp con ngậm ti mẹ đúng khớp ngậm.

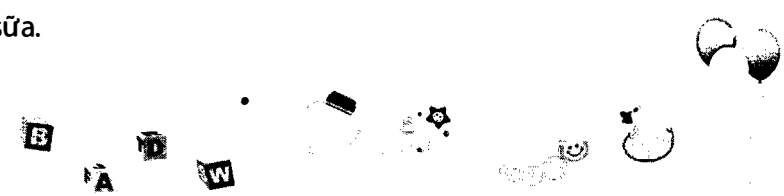
Nếu cân nặng khi sinh của con dưới 2,7 kg, hãy cho con ăn thường xuyên hơn, ngay cả sau 4 ngày đầu. Các vấn đề về nguồn sữa thường phổ biến với các bé nhẹ cân, vì cơ thể của bạn được "thiết kế" để nuôi một em bé nặng 2,9 kg hoặc hơn. Khi con không bú đủ mạnh hoặc nhiều như một bé nặng cân hơn, cơ thể người mẹ sẽ phản ứng tương thích và giảm nguồn sữa. Giải pháp là cho con bú cách hai tiếng một lần, không chỉ để tăng cân cho con, mà còn giúp duy trì nguồn sữa mẹ. Trong một số trường hợp đặc biệt, chẳng hạn như sinh non, sinh đủ tháng nhưng nặng không tới 2,3 kg, hoặc trẻ bị giữ lại ở viện vì lý do sức khỏe khác, tôi khuyên mẹ nên bơm sữa giữa các lần cho con ăn để duy trì đủ sữa cho con sau này.



Việc này tuy mất công nhưng sẽ đem lại phần thưởng xứng đáng nếu mẹ quyết định nuôi con bằng sữa mẹ lâu dài.

Nếu mẹ lo lắng về nguồn sữa, hãy tiến hành bơm kiểm tra xem bạn có thể tiết ra bao nhiêu sữa. Khi mẹ biết rõ là con ăn vặt hay bản thân không tiết đủ sữa, tôi thường gợi ý vắt sữa để kiểm tra. Một lần mỗi ngày, 15 phút trước một cữ bú nào đó, hãy vắt (bơm) để xem sữa tiết ra được bao nhiêu. Giả sử là được 60 ml – như vậy mẹ có thể biết là con sẽ bú được 90 ml. (Bú thường hiệu quả hơn vắt.) Sau đó, hãy cho con ti số sữa đã vắt đó. Hoặc cách khác: mẹ cho con tiếp tục bú mẹ, vắt kiệt sữa trong ngực mẹ rồi sau đó mới cho con ti nốt số sữa đã vắt ra.

Đảm bảo mẹ ngủ đủ và ăn tốt. Một lợi thế của sữa công thức so với sữa mẹ là thành phần sữa không bao giờ thay đổi. Sữa mẹ thay đổi theo cách sống của người mẹ. Ngủ quá ít có thể làm mất sữa, hoặc thậm chí còn có thể làm giảm năng lượng (calorie) trong sữa mẹ. Hiển nhiên, chế độ ăn uống cũng có ảnh hưởng tương tự. Mẹ cho con bú cần phải tăng gấp đôi lượng nước bổ sung vào cơ thể – uống 16 cốc nước hoặc thức uống tương đương mỗi ngày. Bạn cần phải ăn thêm 500 calo – 50% từ carb, 25% đến 30% từ chất béo và phần còn lại từ chất đạm. Đây là lượng thức ăn bổ sung hàng ngày để cung cấp thêm năng lượng cho cơ thể mẹ giúp sản xuất và phân phối sữa. Khi tính toán lượng thức ăn cần ăn thêm để sản xuất sữa mẹ, cần lưu ý tới cả độ tuổi, cân nặng và chiều cao của mẹ, có thể mẹ sẽ cần nhiều hơn hoặc ít hơn mức trung bình. Hãy tham vấn bác sỹ khoa sản hoặc chuyên gia dinh dưỡng nếu cảm thấy nghi ngờ. Gần đây, mẹ Maria, 35 tuổi, lần đầu làm mẹ, gọi cho tôi thắc mắc tại sao đứa con cô 8 tuần tuổi đã quen với nếp ăn cách 3 tiếng một lần nhưng đột nhiên quay lại ăn cách 1 tiếng rưỡi một lần. Hóa ra vấn đề lại là ở chế độ ăn kiêng không tinh bột của người mẹ. Hơn nữa mẹ đi tập thể dục 2 tiếng mỗi ngày. Khi biết khả năng bị mất sữa, cô muốn có vài "mẹo" để nhanh chóng kích sữa nhằm tăng lượng sữa lên. Nhưng thực tế đó không phải là giải pháp cô cần. Tôi giải thích rằng phong cách sống của cô quá năng động đối với một người mẹ đang cho con bú. Ngay cả khi đã kích sữa lên, cô vẫn cần nghỉ ngơi thêm và tăng tinh bột trong thực đơn hàng ngày để cải thiện chất lượng sữa.



Bổ sung sữa công thức nếu cần thiết. Tôi có một khách hàng, tên là Patricia, con trai tên là Andrew. Bác sỹ nói Andrew không tăng cân, luôn buồn ngủ và ít phản ứng. Tuy nhiên, bác sỹ không hỏi han gì về sữa của Patricia, vì thế chúng tôi đã phải tiến hành vắt thử. Patricia chỉ được khoảng 30 ml cho một lần vắt. Rất buồn, Patricia tâm sự: "Nhưng em muốn cho con bú mẹ". Không vấn đề gì – cô chỉ cần phải bổ sung thêm sữa công thức cho con, ít nhất là cho tới khi nguồn sữa mẹ tăng lên. Và thế là Andrew được uống thêm sữa công thức và mẹ Patricia tiếp tục vắt sữa, dù cô không hề muốn. Trong vòng một tuần, khi lượng sữa của Patricia đã tăng lên, cô đã có thể giảm lượng sữa công thức và tăng cho con bú sữa mẹ. Đến tuần thứ hai, Patricia đã có thể cho con bú mẹ hoàn toàn trở lại, và theo gợi ý của tôi, cô vẫn tiếp tục vắt sữa vào bình để bố cũng có thể cho con ăn. (Tôi luôn khuyến khích làm điều này.)

GHI NHỚ QUAN TRỌNG: Một số mẹ thích vắt sữa để "dự trữ" sữa "phòng khi cần". Trừ khi mẹ sắp phải phẫu thuật hoặc vì lí do gì đó không thể trực tiếp cho con bú được, còn không, đừng bao giờ vắt sữa để dùng quá 3 ngày. Vì khi con bạn lớn lên và thay đổi, thành phần có trong sữa mẹ cũng thay đổi. Sữa mẹ được vắt từ tháng trước không còn phù hợp với trẻ ở tháng này nữa!

Hãy lưu ý nếu mỗi lần bú kéo dài không quá 10 hoặc 15 phút. Khi mẹ cho con bú hoàn toàn tâm sự: "Con em, 6 tuần tuổi, chỉ bú mỗi bữa khoảng 10 phút", ngay lập tức báo động đỏ nhảy nhót trong đầu tôi. Nhưng trước khi đưa ra bất kỳ kết luận nào, tôi thường tìm hiểu xem bé có ngậm đúng khớp và mẹ có đủ sữa hay không, bằng cách hỏi: Em đã thử kiểm tra xem thực sự em có bao nhiêu sữa chưa? Núm vú có đau không? Có bị sưng tấy không? Câu trả lời "có" cho câu hỏi thứ hai hoặc câu hỏi thứ ba cho thấy có thể con ngậm sai khớp ngậm. Nếu con nhai và nhay ngay cả khi mới bắt đầu bú, có thể là do tắc sữa. Khi đó người mẹ này cần gặp chuyên gia ngành sữa mẹ.



Nhưng ngược lại, một việc hoàn toàn khác và sai lầm mà rất nhiều mẹ cho con bú hay mắc phải trong 6 tuần đầu tiên: Họ không để con bú đủ lâu để no. Với bé sơ sinh, đặc biệt là trẻ nhẹ cân, mẹ có thể gặp rắc rối lớn nếu cứ để tình trạng này tiếp diễn. Lấy Yasmin, mẹ của cậu bé Lincoln 4 tuần tuổi, làm ví dụ. Yasmin gọi cầu cứu vì có quá nhiều vướng mắc với con: Lincoln không tăng cân, giấc ngủ ngày lâu nhất chỉ được 45 phút, đa số bé chỉ ngủ được từ 20 đến 25 phút – và đương nhiên là mẹ rối trí không biết làm thế nào để áp dụng nếp sinh hoạt cho con: "Tracy ơi, em có cảm giác như mình đang ở trên một con thuyền tròng trành và có thể bị ngã bất cứ lúc nào. Em không sao kiểm soát được tình hình".

Tôi dành cả buổi sáng cùng Yasmin, và dặn cô cứ sinh hoạt như một ngày bình thường như thể tôi không có ở đó. Và chỉ sau một tiếng, tôi đã có thể nhìn rõ vấn đề. Lincoln chỉ bú được 10 phút trên ti mẹ là bắt đầu nhắm mắt. Yasmin nghĩ là con đã ăn xong và đã chuyển sang ngủ (S), nên đặt con xuống. Cô ấy không nhận ra rằng Lincoln chỉ mới bú sữa đầu, chứ chưa ăn tới phần sữa béo ở sau – phần sữa này chỉ về sau khi trẻ bú được khoảng 15 phút. Lincoln đã rơi vào trạng thái "hôn mê" do oxytocin! 10 phút sau, cậu bé tỉnh dậy. Không chỉ có oxytocin hết tác dụng, mà bụng bé còn gần như trống không, con vẫn thấy đói nguyên, như chưa được ăn gì. Bởi tất cả những gì cậu bé đã ăn chỉ là một lớp sữa nước lèo tèo. Khi đó, Yasmin băn khoăn: "Em vừa mới cho con bú mà – vậy là sao?" Do đó, mẹ tiếp tục nếp sinh hoạt bình thường, kiểm tra bỉm, quấn chặt con, và cố gắng ru con ngủ lại bằng shù shù – vỗ. Nhưng Lincoln vẫn tiếp tục khóc và 20 – 30 phút sau vẫn còn khóc. Tại sao? Bởi vì con vẫn còn đói. Yasmin cố gắng dỗ dành con bằng cách vỗ về và rung lắc nhằm ru con ngủ lại. Thế là sau khoảng 20 –30 phút gào khóc, bất kỳ đứa trẻ nào cũng mệt nhoài, nên dù mẹ có làm gì thì chúng cũng sẽ ngủ thiếp đi, Lincoln cũng vậy. Nhưng con không ngủ được lâu – đây cũng chính là điều khiến bà mẹ phát điên lên. Hiển nhiên là chỉ khoảng 20 phút sau, Lincoln tỉnh giấc, và mẹ Yasmin tội nghiệp tuyệt vọng không biết nên làm gì tiếp theo.

"Em mới cho con ăn cách đây một tiếng, và đáng ra bữa tiếp phải cách 3 tiếng hoặc ít nhất là 2 tiếng rưỡi chứ", cô than lên trong thất vọng. "Tracy, giúp em với". Tôi



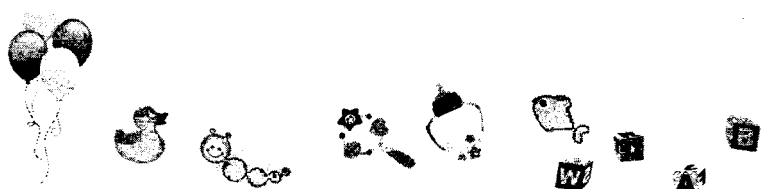
kể lại toàn bộ các diễn biến hành động của hai mẹ con và giải thích vấn đề là ở chỗ mẹ Yasmin không nhận ra là Lincoln vẫn chưa được ăn no. Khi cô ấy đã hiểu chuyện gì đang diễn ra và quyết tâm sử dụng các thủ thuật đánh thức của tôi để giữ cho Lincoln tỉnh táo, tránh cho cậu bé ngủ gật trong lúc ăn, Lincoln đã ăn được no, tăng cân và tất nhiên là cũng ngủ tốt hơn.

Bài học của câu chuyện này là phải chú ý đến thời gian ăn mỗi lần. Nhưng một lần nữa, tôi lại phải nhắc bạn nhớ rằng: mỗi trẻ mỗi khác. Có một số trẻ háu ăn ngay từ đầu. Chẳng hạn, Sue ở Michigan viết:

> Con gái em mới 3 tuần tuổi, và mỗi lần ăn khoảng 5 phút (mỗi bên ngực). Cứ khoảng 3 tiếng con lại ăn một lần, nhưng em nghe nói là nên cho con ăn ít nhất 10 phút một lần. Có lời khuyên nào về việc nên cho con ăn bao lâu mỗi lần không ạ?

Con gái cô ăn rất hiệu quả, Sue thân mến ạ. Tôi đã gặp rất nhiều trẻ khác nhau, từ những bé mút nuốt khoan thai ngậm ti đến 45 phút mới ăn được một bữa no cho tới những đứa trẻ giống như con bạn, những bé nuốt ừng ực nên chỉ cần ti một lúc là no. Điểm mấu chốt ở đây là các bữa của con cách nhau 3 tiếng, như thế là đủ biết con không ăn vặt. Trừ khi cân nặng của con thấp một cách bất thường, còn không có thể hiểu là con đã ăn đủ, ăn no. (Tuy nhiên, tôi sẽ gợi ý là Sue nên ngừng đổi bên ngực.)

6 tuần đầu rất quan trọng đối với trẻ, nhưng đó cũng có thể là giai đoạn đặc biệt hoang mang rối trí với các mẹ cho con bú. Dù sau này những vấn đề có thể tiếp diễn hoặc tự hết, việc làm đúng ngay từ đầu giúp bạn một hành trình nuôi con suôn sẻ hơn.



Lời khuyên: Bú mẹ và bú bình!

Tôi thường khuyên các mẹ cho con bú nên tập cho con bú cả bình. Mẹ có thể bắt đầu giới thiệu bình cho con ngay khi con ngậm đúng khớp và mẹ có sữa đủ, khoảng 2 – 3 tuần sau sinh. Hãy cho con ti bình ít nhất một lần một ngày. Hãy biến nó thành một thói quen – chẳng hạn, để bố cho con ăn trước khi đi ngủ, hoặc bà cho cháu bú bình vào buổi chiều. Ở thời điểm này, con bạn vẫn có thể thích nghi được. Tôi biết là lời khuyên của tôi đi ngược lại quan điểm của nhiều người. Các mẹ được khuyên là nên cho con bú mẹ hoàn toàn, hoặc ít nhất là chờ cho tới khi con được 6 tháng tuổi hãy cho con bú bình. Họ được cảnh báo là không nên bắt đầu sớm hơn 6 tháng vì trẻ có thể bị nhầm lẫn núm vú hoặc mẹ có thể bị mất sữa. Vớ vẩn! Tôi chưa từng gặp phải vấn đề nào trong hai vấn đề đó với em bé nào cả.

Ngoài ra, đó không chỉ là vấn đề sức khỏe của con mà mẹ cũng cần quan tâm tới nhu cầu và cách sống của bản thân nữa. Một số mẹ hạnh phúc với việc cho con bú mẹ hoàn toàn – và bạn có thể nằm trong số đó – nhưng ít nhất hãy nghĩ về tương lai. Dưới đây là một số câu hỏi quan trọng bạn cần phải tự hỏi bản thân. Nếu bạn trả lời "có" cho bất kỳ câu nào trong số đó, hãy cân nhắc đến việc tập cho con ti bình ngay từ những tuần đầu tiên. (Nếu bạn đã bỏ lỡ cơ hội đó, hãy xem phần "Từ ti mẹ sang ti bình" ở trang 157.)

Mẹ có muốn người nào khác như bố, bà, cô trông trẻ có thể cho con ăn không? Trẻ vừa bú mẹ và bú bình có thể cho mẹ được nghỉ ngơi, điều này cũng quan trọng không kém việc ăn uống của con: sự nghỉ ngơi của người mẹ do mẹ có thể nhờ người khác cho trẻ ăn được. Khi đó, con có cơ hội được vỗ về, trò chuyện và gắn kết với các thành viên khác của gia đình.

Mẹ có dự định quay lại làm việc, hoặc làm việc bán thời gian, trước khi con được 1 tuổi không? Nếu mẹ chuẩn bị đi làm lại, và con chưa quen với việc bú bình, mẹ có nguy cơ đối mặt với việc con "biểu tình" không chịu ti bình và nhịn ăn.

Mẹ có định đưa con đi gửi ở nhà trẻ trước khi con được 1 tuổi không? Hầu hết các nhà trẻ đều không nhận trẻ vẫn chưa biết bú bình.

Giờ khi đã bắt đầu cho con bú mẹ, mẹ có chắc là vẫn muốn tiếp tục không? Tôi nhận được vô số thư từ các bà mẹ "xin phép" để không cho con bú mẹ nữa sau một khoảng thời gian nhất định, có thể là sau 6 tuần, 3 tháng hoặc 6 tháng. Không có một ngày kỳ diệu hay một thời điểm tối ưu nào ngừng cho con bú mẹ hoàn toàn cả. Nhưng với bé đã biết cách ti bình, quá trình giảm và dừng nuôi con bằng sữa mẹ sẽ nhẹ nhàng và dễ dàng hơn cho cả mẹ và bé.

Dự định cho con bú mẹ dưới 1 năm? Mẹ sẽ rất không muốn tập bú bình lần đầu tiên khi con đã được 8 hoặc 10 tháng, bởi khi đó nếu tập chắc chắn mẹ sẽ vấp phải sự phản kháng mãnh liệt từ phía con.

Các bữa ăn trong đau đớn: Đầy bụng

Các con không sinh ra đã là con người hoàn thiện từ trong ra ngoài, đôi khi hệ tiêu hóa của con vẫn cần có thêm chút thời gian để phát triển. Điều khó khăn nhất đối khi con gặp các vấn đề tiêu hóa là đau đớn này sẽ khởi đầu của một loạt các hành

Ôi tiếng khóc!

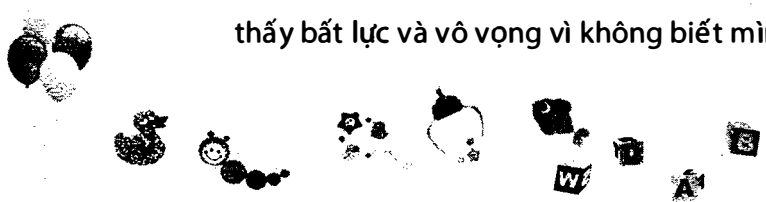
Để xác định xem lý do trẻ căng thẳng, tôi thường đặt các câu hỏi cụ thể về tiếng khóc. Tất nhiên, đó chỉ là một phần của thông tin. Tôi cũng cần phải hỏi về cân nặng khi sinh, thói quen ăn uống, ngủ, nghỉ, chơi của trẻ để loại trừ nguyên nhân trẻ khóc vì đói, mệt, vì bị kích động thái quá hay vì kết hợp cả ba nguyên nhân trên.

Con thường khóc khi nào? Nếu con khóc sau khi ăn xong, thì có thể là do đầy bụng hoặc ợ hơi. Nếu ngày nào trẻ cũng khóc vào một giờ, đều đặn như đồng hồ hẹn giờ, thì có thể là hội chứng colic – khóc dạ đề (nếu hai triệu chứng kia đã bị loại). Nếu con khóc thất thường và ngẫu nhiên, thì có thể là do tính khí của con – một số trẻ khóc nhiều hơn những trẻ khác.

Cơ thể con trông như thế nào khi con khóc? Nếu con co hai chân lên tới ngực, thì có thể là vì đầy bụng. Nếu con ưỡn lưng lên, thì có thể là trào ngược, nhưng đó cũng có thể là cách con nói rằng thế là quá đủ, con mệt và cần ngủ.

Cái gì có thể làm con nín? Nếu dựng con thẳng đứng, vỗ cho con ợ ra hơi hoặc cầm chân con cho con đạp tư thế như đạp xe (con có thể sẽ đánh rắm) khiến con bớt khóc, thì có lẽ bạn đã giúp con hết đầy hơi. Nếu để con ngồi thẳng lên – chẳng hạn như ngồi vào ghế xe ô tô hoặc vào xe lúc lắc – làm tương tự như vậy mà có hiệu quả thì có thể là do trào ngược. Chuyển động, tiếng ồn trắng – âm thanh của tiếng nước chảy, của máy hút bụi có thể khiến trẻ mắc hội chứng colic – khóc dạ đề ngừng khóc, nhưng thường thì có rất ít thứ có thể xoa dịu được một em bé đang bị khóc dạ đề.

động và cảm xúc của cha mẹ, không những không giải thoát được cho con, mà đôi khi còn làm con thêm đau đớn và vấn đề càng trở nên trầm trọng hơn. Cha mẹ cảm thấy bất lực và vô vọng vì không biết mình phải làm gì giúp con. Cha mẹ bắt đầu



hoài nghi về kỹ năng của bản thân, và chính sự thiếu tự tin vào bản năng đó ảnh hưởng đến ý nghĩ và hành vi. Mẹ sẽ trở nên căng thẳng và lo lắng, ngay cả khi đang cho con bú. Khi cha mẹ than phiền "con em khóc suốt", điều đầu tiên mà tôi nghĩ đến là một vấn đề liên quan đến dạ dày, có thể là khí, đầy bụng, ợ hơi (ợ nóng) hay hội chứng colic – khóc dạ đề, trào ngược. Hệ tiêu hóa của trẻ nhỏ vẫn chưa hoàn thiện. Trong suốt 9 tháng trong bụng mẹ con được nuôi qua tĩnh mạch (cuống rốn), và giờ phải tự ăn, dạ dày lần đầu được thực hiện chức năng của nó. Thế nên 6 tuần đầu đời có thể là một khoảng thời gian vô cùng khó khăn với bé.

Đầy bụng, ợ hơi và đau bụng là các vấn đề hoàn toàn khác nhau, nhưng lại có thể khiến những người lần đầu làm cha mẹ bị nhầm lẫn. Tệ hơn nữa, các bác sỹ khoa nhi đôi khi lại sử dụng từ "đau bụng" chung chung để chỉ cả BA triệu chứng, một trong số các lý do là vì ngay cả các nhà nghiên cứu cũng không đồng tình về việc thế nào là đau bụng. Những điều dưới đây có thể giúp bạn hiểu được như số đông:

ĐẦY HƠI

ĐẦY HƠI LÀ GÌ? Là khí con nuốt vào khi bú. Một số trẻ thích cảm giác nuốt, nên chúng sẽ nuốt không khí ngay cả khi chúng không ăn gì. Đầy bụng có thể rất đau đớn, khó chịu với trẻ nhỏ cũng như với người lớn. Khi lượng khí đó bị kẹt ở ruột có thể gây đau vì cơ thể không có cách nào để làm nó tiêu thoát được. Bé cần phải loại bỏ nó bằng cách trung tiện (đánh rắm) hoặc được vỗ ợ hơi.

TRIỆU CHỨNG CỦA ĐẦY HƠI: Hãy nghĩ về cơ thể của chính bạn và nhớ lại khi bị đầy bụng thì bạn cảm thấy như thế nào. Có thể con sẽ co chân lên tới tận ngực và nhăn mặt. Tiếng khóc của con cũng có thể cao, gắt hơn, con khóc thành từng hồi và trông giống như đang thở hổn hển cứ như thể con chuẩn bị trớ vậy. Con cũng có thể trợn mắt và có biểu cảm (giữa những lần khóc) giống như là cười.

PHẢI LÀM GÌ? Khi bạn vỗ ợ hơi con, hãy xoa lưng phía bên trái con theo chiều từ dưới lên (phần mềm mềm bên dưới phần xương sườn trái chính là dạ dày trẻ) bằng lòng bàn tay. Nếu việc đó không có tác dụng, hãy bế con lên, "vắt" con lên vai bạn và

để con duỗi thẳng chân. Tư thế này giúp không khí có đường đi thẳng. Xoa lưng con theo chiều từ dưới lên trên, như thể bạn đang vuốt phẳng một tờ giấy dán tường để bóng khí thoát ra ngoài. Bạn cũng có thể giúp con hết đầy bụng bằng cách đặt con nằm ngửa, kéo chân con và thực hiện động tác như đang đạp xe. Một cách nữa để giúp con hết đầy bụng là ôm con quay mông ra và vỗ vào mông con, để con biết có thể xì hơi ra đâu. Để giúp con hết cảm giác ấm ách trong bụng, hãy cho con nằm lên cánh tay bạn, nằm sấp và nhẹ nhàng dùng lòng bàn tay ấn lên bụng con. Quấn khăn quanh bụng con hoặc gấp chăn thành một dải có bề rộng khoảng 10 cm và quấn quanh bụng con cũng có thể đem lại kết quả tương tự. Chỉ cần đảm bảo không quấn quá chặt là được.

TRÀO NGƯỢC

TRÀO NGƯỢC LÀ GÌ? Là chứng ợ nóng ở trẻ còn đi kèm với nôn, trớ. Trong một số trường hợp, còn có thể biến chứng và trẻ nôn ra cả máu. Ợ nóng đối với người lớn đã rất đau đớn khó chịu, nhưng với trẻ nhỏ còn khổ sở hơn vì con vẫn chưa hiểu chuyện gì đang xảy ra. Khi con ăn, thức ăn qua miệng và đi xuống thực quản. Nếu hệ tiêu hóa vận hành đúng, cơ vòng – cơ đóng và mở dạ dày – sẽ tiếp nhận thức ăn và đóng lại giữ thức ăn ở đó. Nếu vùng dạ dày – ruột đã phát triển hoàn thiện thì động tác nuốt sẽ được thực hiện nhịp nhàng, sau đó cơ vòng sẽ đóng và mở phù hợp. Nhưng với trào ngược, cơ vòng vẫn chưa hoàn thiện và không đóng sau khi mở. Thức ăn không được giữ ở dạ dày mà có thể trào ngược lên, và tệ hơn, axit dạ dày cũng lên theo cùng thức ăn này, làm cho trẻ có cảm giác đau quặn, xót như "thiêu đốt" thực quản.

TRIỆU CHỨNG CỦA TRÀO NGƯỢC: Một hoặc hai lần trớ không đủ để kết luận trào ngược. Hầu hết tất cả các trẻ đều có lúc bị trớ, đặc biệt là sau khi ăn. Một số trẻ hay trớ hơn những trẻ khác, và lại có một số trẻ nhạy cảm hơn với các vấn đề về tiêu hóa. Khi nghi ngờ là trào ngược thực quản, trước tiên tôi thường hỏi: Khi sinh con có bị ngược ngôi thai không? Khi sinh con có bị dây rốn quấn quanh cổ không? Con có

sinh non không? Con có bị vàng da không? Con có nhẹ cân khi sinh không? Mẹ có sinh mổ không? Có người lớn hoặc trẻ nhỏ nào trong nhà bị trào ngược không? Câu trả lời "có" cho bất cứ câu hỏi nào trong số những câu hỏi đó đều cho thấy khả năng bị trào ngược khá cao.

Nếu bị trào ngược dạ dày, con sẽ gặp khó khăn trong lúc ăn. Con có thể bị nghẹn hoặc sặc, vì cơ vòng của con vẫn đóng, khiến cho thức ăn ngay từ đầu đã không thể đi xuống được. Hoặc con có thể trớ, thậm chí là nôn thành vòi chỉ vài phút sau khi ăn vì cơ vòng không đóng khi thức ăn đã đi qua, thức ăn không được giữ chặt lại ở dạ dày. Đôi khi, khoảng 1 tiếng sau khi ăn, con còn nôn ra cả nước vàng vàng như pho mát vì dạ dày đang co thắt và bất cứ thứ gì ở trên cùng sẽ trào ngược trở ra theo đường thực quản. Con có thể đánh rắm rất nhiều và to khi ị. Tương tự như trẻ bị đầy bụng, bé bị trào ngược cũng hút và nuốt phải rất nhiều khí vào hệ tiêu hoá, nhưng đặc biệt chỉ với các bé trào ngược khi nút và nuốt, mẹ có thể nghe thấy tiếng rên rỉ rít từ cổ họng con. Trẻ bị trào ngược rất khó vỗ ợ hơi. Một tín hiệu cực rõ ràng khác cho thấy bé bị trào ngược là bé chỉ cảm thấy thoải mái khi được giữ thẳng đứng, bế vác hoặc ngồi thẳng. Mọi nỗ lực nhằm đặt bé nằm xuống cũng có thể khiến bé khóc ngằn ngặt, do đó khi các cha mẹ tâm sự: "Con chỉ ngoan khi ngồi ghế rung" hoặc "Con chỉ chịu ngủ khi được ngồi vào ghế ô tô", lập tức tôi nghĩ đến khả năng bé bị trào ngược.

Vòng luẩn quẩn của chứng trào ngược dạ dày là khi bé càng căng thẳng, càng khóc lóc nhiều, càng bị co thắt và axit càng trào ngược lên thực quản, khiến bé đã khó chịu càng thêm khó chịu. Cha mẹ thử mọi cách trên đời, nhưng không gì có thể khiến con bình tĩnh lại được. Nhiều khả năng là cha mẹ đã dùng sai cách. Cha mẹ có thể bế con và rung lắc đung đưa nhằm để con nín, những mong con thoải mái, nhưng việc rung lắc và đung đưa này chỉ khiến cho axit trào ngược lên thực quản nhiều hơn. Hoặc mẹ có thể nghĩ: "Chắc con cần được ợ hơi", thế nên mẹ vỗ lưng con, điều này cũng khiến cho axit dâng ngược lên qua các cơ vòng chưa phát triển. Cha mẹ cũng có thể quy kết đổ tội tiếng khóc hoặc sự khó chịu của con là vì cái này hoặc cái kia – thường là vì hội chứng colic hoặc đầy hơi – mà không nhận ra con bị trào ngược, một triệu chứng cần cách xử lý riêng. Cha mẹ rối trí và từ bỏ nếp sinh

Hiểu lầm về trào ngược

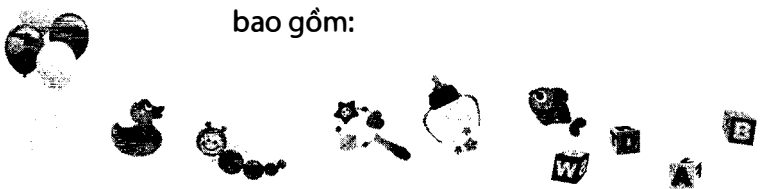
Con không bị trào ngược nếu không bị nôn trớ

Chẩn đoán dân gian về trào ngược là thường xuyên trớ và nôn thành vòi. Hiện nay chúng ta biết có nhiều trường hợp bé bị đau và có vấn đề về trào ngược mà không nhất thiết có những triệu chứng đó. Chính vì sự nhầm lẫn này mà đôi khi trào ngược vẫn bị chẩn đoán nhầm thành hội chứng colic. Hiện nay, các bác sỹ tốt nghiệp các trường truyền thống lâu năm thường tự động kết luận ngay bé khóc lâu không vì lí do cụ thể nào là hội chứng colic, mặc dù bé có thể bị trào ngược "ngầm". Thậm chí nhiều bác sỹ khoa nhi hiện đại vẫn có thể chẩn đoán nhầm trào ngược và hội chứng colic (xem "hội chứng colic", trang 144). Số khác lại cho rằng trào ngược là một dạng hội chứng colic. Điều đó có thể giải thích tại sao một số trường hợp colic có thể biến mất "một cách thần kỳ" vào khoảng 4 tháng tuổi. Thời điểm đó, cơ vòng chưa hoàn thiện của trẻ bắt đầu phát triển hơn – càng được dùng nhiều, nó càng rắn chắc hơn – và trẻ sẽ dễ ăn và tiêu hóa hơn.

hoạt của mình chỉ vì không thể đọc được các tín hiệu của con. Trong khi đó, con kiệt sức. Con lại đói sau những trận khóc lóc (khóc tiêu tốn rất nhiều năng lượng), nên lại cần phải cho con ăn. Và cái vòng luẩn quẩn lại tái diễn, ăn làm con lại khó chịu, có thể nôn, trớ và chu trình đó lại tiếp tục.

PHẢI LÀM GÌ? Nếu bác sỹ khoa nhi chỉ định hội chứng colic, hãy tham khảo thêm ý kiến của bác sỹ nhi chuyên khoa tiêu hoá – ruột, đặc biệt là khi trong gia đình có tiền sử bệnh về dạ dày – ruột. Ợ nóng – trào ngược mang tính di truyền. Thường thì khi kiểm tra tiền sử bệnh án gia đình cũng đủ để chẩn đoán vấn đề. Hầu hết các bé đều được chẩn đoán mà không làm các xét nghiệm kỹ lưỡng. Trong những trường hợp nặng, hoặc nếu bác sỹ cho rằng có nhiều biến chứng từ chứng trào ngược của con, rất nhiều các xét nghiệm đặc thù sẽ được tiến hành – chụp X-quang bằng cách nuốt bari, siêu âm, nội soi, đo pH thực quản. Bác sỹ chuyên khoa sẽ xác định xem con có bị ợ nóng/ trào ngược hay không, đánh giá mức độ nghiêm trọng và thường có thể ước lượng được thời gian chứng trào ngược có thể kéo dài. Bác sỹ cũng có thể cho thuốc và các hướng dẫn xử lí tại nhà.

Phương pháp điều trị trào ngược phổ biến nhất là dùng thuốc: thuốc giảm axit và thuốc giãn cơ nhưng phải theo chỉ định của bác sỹ. Về phía gia đình, có nhiều việc cha mẹ có thể giúp con giảm đau mà không cần phải suốt ngày bắt con ngồi ghế rung hoặc làm con nghiện ngồi cái ghế ô-tô đi lòng vòng cho đỡ trớ. Các cách khác bao gồm:



Nâng độ dốc của đệm trong cũi. Nâng đệm lên một góc 45 độ bằng cách dùng hai quyển sách hoặc một cái gối chèn của em bé – bất cứ thứ gì, miễn là để đầu trẻ được gối lên cao hơn. Các bé bị trào ngược sẽ cảm thấy dễ chịu khi được *ngồi dốc* và được *quấn chặt*.

Tránh vỗ lưng khi ợ hơi cho con. Nếu vỗ lưng sẽ khiến con nôn/ trớ hoặc sẽ khiến con khóc, và cái vòng luẩn quẩn lại bắt đầu. Thay vào đó, hãy nhẹ nhàng xoa lưng bên trái con theo hình vòng tròn. Lý do phải xoa là vì: nếu vỗ lưng con chính là vỗ đúng vị trí của thực quản, việc này sẽ chỉ càng làm cho khu vực đang khó chịu và đầy óc ách của con khó chịu thêm. Khi xoa lưng con từ dưới lên trên, duỗi hai tay con trên vai mẹ để ống thực quản không bị gập. Nếu sau 3 phút con không ợ, hãy dừng xoa lưng cho con. Nếu trong bụng con vẫn còn khí, con sẽ bắt đầu cáu khóc. Hãy nhẹ nhàng đẩy con về phía trước và chướng khí sẽ được đẩy ra ngoài.

Quan tâm tới các bữa ăn. Tránh cho con ăn quá nhiều hoặc quá nhanh (thường dễ xảy ra với trẻ bú bình). Nếu con ti xong bình trước 20 phút, thì có nghĩa là lỗ ở núm ti bình quá lớn. Hãy đổi sang núm ti chảy chậm hơn. Nếu con bắt đầu cáu khóc ngay sau khi ăn, hãy cho con một núm vú giả để con ngậm, chứ đừng cho con ăn nữa. Ăn nữa chỉ khiến con khó chịu thêm.

Đừng vội cho con ăn dặm. Một số chuyên gia khuyên là nên tập cho con ăn dặm trước 6 tháng nếu con bị trào ngược, nhưng tôi không đồng tình với lời khuyên này. Nếu bạn đổ quá nhiều thứ vào bụng con, bụng con càng khó chịu và dễ bị ợ nóng hơn. Và chắc chắn con sẽ ngừng ăn nếu thấy đau.

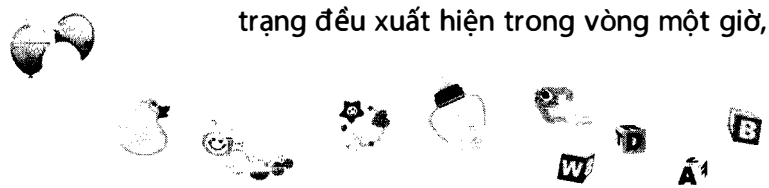
Bản thân cha mẹ phải cố gắng giữ bình tĩnh. Chứng ợ nóng thường đỡ hơn khi trẻ được khoảng 8 tháng, thời điểm mà cơ vòng đã hoàn thiện và con đã ăn dặm tốt hơn. Hầu hết trẻ đều hết bị trào ngược trong năm đầu tiên; những trường hợp nghiêm trọng nhất có thể kéo dài sang năm thứ hai, nhưng đó chỉ là số ít. Với những trường hợp cá biệt này, bạn cần phải chấp nhận là con sẽ không tuân theo kiểu ăn uống thông thường – ít nhất cũng không phải thời điểm này. Đồng thời, hãy thực hiện từng bước có thể để giúp con thấy thoải mái và biết rằng một lúc nào đó sẽ khỏi con.



HỘI CHỨNG COLIC (DÂN GIAN GỌI LÀ KHÓC DẠ ĐỀ)

HỘI CHỨNG COLIC LÀ GÌ? Ngay cả các bác sỹ cũng không thống nhất được hội chứng colic là gì và định nghĩa nó như thế nào. Hầu hết đều coi đó là nhóm các triệu chứng phức tạp, đặc trưng là tiếng khóc to, dữ dội và không sao dỗ được – có vẻ đi kèm với cơn đau và sự khó chịu. Một số (bác sỹ) lại cho rằng đó là một tập hợp của các vấn đề: *vấn đề về tiêu hóa* (dị ứng với thức ăn, đầy bụng hoặc trào ngược), *vấn đề về thần kinh* (quá mẫn cảm hoặc tính khí quá nhạy cảm) và điều kiện môi trường không thuận lợi (cha mẹ lo lắng hoặc thiếu quan tâm, không khí gia đình căng thẳng). Trẻ bị chẩn đoán là colic có thể có bất cứ – hoặc tất cả – những điều trên, nhưng không phải tất cả đều thực sự đúng là colic. Một số bác sỹ khoa nhi vẫn còn sử dụng nguyên tắc 3/3/3: 3 giờ liền con khóc không ngừng nghỉ, 3 ngày một tuần, trong 3 tuần liên tiếp, điều này đúng với khoảng 20% trẻ em. Bác sỹ chuyên khoa nhi, nhà nghiên cứu về colic, Barry Lester, tác giả của cuốn *Khóc thành tiếng (For crying out loud)*, gọi colic là "bệnh hỗn loạn tiếng khóc". Ông viết ngắn gọn: "Có điều gì đó khiến con khóc theo một cách bất thường và điều đó ảnh hưởng đến cả gia đình". Lester cũng đồng tình với nhận định chỉ có khoảng 10% trẻ thực sự bị colic – mỗi lần khóc to khủng khiếp có thể kéo dài vài tiếng liên tục, thường vào một thời điểm nhất định trong ngày và chẳng vì lý do cụ thể nào, không gì dỗ được, nhưng hết giờ thì hết khóc. Con đầu lòng thường hay mắc hơn so với các em sinh sau. Thường thì colic (hay dân gian còn gọi là khóc dạ đề) sẽ bắt đầu trong khoảng từ 10 ngày đến 3 tuần sau khi sinh, và kéo dài tới khi trẻ được 3 hoặc 4 tháng tuổi, đến lúc đó, tự nhiên colic sẽ biến mất.

TRIỆU CHỨNG CỦA HỘI CHỨNG COLIC: Khi người mẹ nghi ngờ con bị "khóc dạ đề", trước tiên tôi phải loại trừ các triệu chứng đầy bụng và trào ngược. Ngay cả khi chúng được xem là hệ lụy của hội chứng colic, thì ít nhất cũng có thể có tác động giảm nhẹ cơn đau, còn với colic thì không. Điểm khác biệt quan trọng giữa đầy hơi và trào ngược là bất chấp việc hay khóc lóc, trẻ bị colic vẫn tăng cân, còn trẻ bị trào ngược lại giảm cân. Thêm vào đó, với trào ngược, trẻ thường rướn co người khi khóc; còn khi đầy bụng, trẻ thường co chân lên cao hoặc kéo về phía bụng, và cả hai tình trạng đều xuất hiện trong vòng một giờ, hoặc chưa tới một giờ sau bữa ăn, trong



khi colic tương đối là không liên quan đến các bữa ăn uống. Một số nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng colic hoàn toàn không có liên quan tới đau dạ dày (dù từ *colic* bắt nguồn từ *dạ dày* theo gốc từ Hy Lạp). Thay vào đó, nguyên nhân của nó là do trẻ không có khả năng tự an ủi bản thân khi phải đối mặt với tất cả những thứ "oanh tạc" các giác quan của chúng.

PHẢI LÀM GÌ? Vấn đề là tất cả các em bé, có bệnh hay không có bệnh, đều khóc. Trẻ khóc khi thấy đói hoặc buồn bực hoặc khi bị thay đổi nếp sinh hoạt. Tôi đã giúp "chữa trị" cho những bé tưởng chừng như bị colic bằng cách đưa trẻ vào nếp sinh hoạt, dạy cha mẹ cách nhận biết các tín hiệu của con, thay đổi các thủ thuật cho con ăn nếu cần thiết (thay núm ti bình nếu trẻ bú bình hoặc đổi vị trí cơ thể trẻ khi bú mẹ, thay đổi cách ợ hơi cho trẻ) và loại trừ việc dị ứng thức ăn (thay đổi sữa công thức). Nhưng trong những trường hợp đó, thực ra tôi biết những em bé đó không bị colic.

Bác sỹ nhi khoa có thể bắt dùng thuốc ngủ loại nhẹ (thuốc ngủ loại nhỏ giọt), khuyên tránh kích thích con thái quá, hoặc gợi ý một số mẹ dùng tiếng ồn trắng như tiếng nước chảy, máy hút bụi hay máy sấy tóc để làm sao nhãng con. Một số bác sỹ còn gợi ý cho con ti mẹ thường xuyên hơn – tôi đặc biệt *không* đồng tình với điều này – vì nếu colic có liên quan đến hệ tiêu hóa của con thì cho con ăn nhiều chỉ càng làm vấn đề đã tệ càng xấu đi mà thôi. Dù gợi ý là gì đi chăng nữa, cũng phải nhớ rằng colic thật sự không có cách "chữa trị". Tốt nhất là sống chung với hội chúng này, và chờ colic tự khỏi. Một số cha mẹ có thể sống cùng với colic tốt hơn một số khác, ví dụ với kiểu cha mẹ "Tự tin", trẻ bị colic có thể không hợp với bạn. Trong trường hợp đó, hãy viện tới cứu trợ. Hãy nhận mọi sự giúp đỡ có thể có. Hãy nghỉ ngơi đủ để tránh chán nản, sụp đổ.

6 tuần tới 4 tháng: Phát triển nhảy vọt

Giai đoạn này, rất nhiều vấn đề ăn uống ban đầu đã được giải quyết. Con có thể đã sinh hoạt nhất quán hơn, ăn và ngủ tốt hơn – tất nhiên là trừ khi con bị các vấn đề



về tiêu hóa hoặc quá nhạy cảm với môi trường xung quanh. Trong trường hợp này, hi vọng cha mẹ đã học được cách chấp nhận tính khí của con cũng như nhận biết tốt các tín hiệu con đưa ra. Mẹ hẳn đã biết cách tốt nhất để cho con ăn và cách giúp con thoải mái, dễ chịu sau khi ăn; mẹ cũng sử dụng lý trí và bản năng tốt hơn để hòa hợp cuộc sống hàng ngày. Trong giai đoạn này, tôi nhận được hai luồng thắc mắc chính:

Con không thể nào ngủ liên tục lâu hơn 3 hoặc 4 tiếng vào ban đêm.

Lúc trước con đã ngủ liền mạch 5 hoặc 6 tiếng vào ban đêm, nhưng giờ con dậy đêm thường xuyên, mà mỗi lần dậy vào một giờ khác nhau.

Cha mẹ *nghĩ* hỏi tôi vì vấn đề ngủ, nhưng ngạc nhiên làm sao, thực tế là ở giai đoạn này cả hai thắc mắc trên đều có liên quan tới việc ăn. Đến 8 tuần, các bé – những bé *của tôi* – đều ngủ ít nhất 5 tiếng, nếu không phải 6 tiếng liên tục qua đêm. Đó là thông thường, đôi khi còn phụ thuộc vào cân nặng khi sinh và tính khí của trẻ, nhưng sau 6 tuần, ít nhất các gia đình đều hướng đến đích đó, khuyến khích con ngủ dài – một mạch vào ban đêm. Và với những trẻ đã bắt đầu ngủ giấc liên tục dài hơn, việc tỉnh giấc vào ban đêm thường là do *phát triển nhảy vọt* – dậy thì sơ sinh – *giai đoạn thường chỉ kéo dài một hoặc hai ngày, khi mà cơ thể trẻ cần nhiều thức ăn hơn.* Những chuyên gia kết nối với trẻ lão luyện luôn chuẩn bị sẵn một số mẹo để xử lý cả hai tình huống.

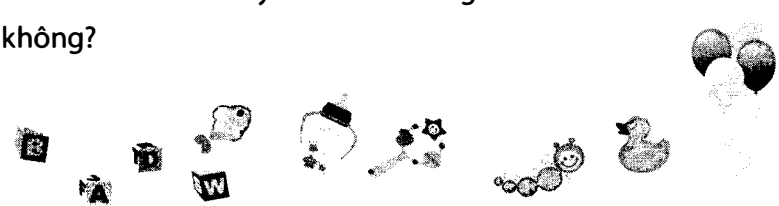
Nếu con nặng bình thường hoặc nặng cân hơn nhưng lại chưa bao giờ có thể ngủ quá 3 hoặc 4 tiếng, câu hỏi đầu tiên sẽ là: **Ban ngày bé ngủ bao nhiêu lần và mỗi lần ngủ bao lâu?** Có thể là thời gian ngủ ban ngày quá nhiều đang "chiếm" cả thời gian ngủ ban đêm (vấn đề này được trình bày kỹ sau với lời khuyên không bao giờ được để con ngủ quá 2 tiếng một lần vào ban ngày). Nhưng nếu không phải vì con ngủ ngày quá nhiều, nhưng đêm con vẫn không thể ngủ quá 3 hoặc 4 tiếng liên tục, thì có lẽ là con cần phải ăn nhiều hơn vào ban ngày, để khi con đi ngủ, con đã no. Nếu vẫn chưa làm như vậy, tôi khuyên các cha mẹ sử dụng chiến thuật "ăn tích trữ" (xem trang 119).

Trong tình huống thứ hai, với trẻ đã từng ngủ liền mạch được 5 hoặc 6 tiếng nhưng giờ lại bắt đầu tỉnh giấc vào các giờ khác nhau, thường thì điều đó có nghĩa là con đang trong giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh. Phát triển nhảy vọt diễn ra lần đầu tiên trong khoảng giữa tuần thứ 6 đến tuần thứ 8, và sau đó cứ khoảng một tháng hoặc 6 tuần lại xảy ra một lần. Lần phát triển nhảy vọt trong khoảng giữa 5 hoặc 6 tháng thường là dấu hiệu cho thấy đã đến lúc con cần ăn dặm.

Với những trẻ nặng cân hơn, kỳ phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh có thể xảy ra sớm hơn, điều này dễ gây nhầm lẫn. Có mẹ gọi cho tôi: "Con em 4 tháng, nặng 8,1 kg và mỗi lần ti được 240 ml, nhưng con vẫn thức dậy 1 hoặc 2 lần mỗi đêm. Em không nghĩ là cần cho con ăn dặm". Trong trường hợp đó mẹ nên sử dụng sự phán đoán của mình. Mẹ không thể tăng lượng sữa trong mỗi lần ăn của con được nữa, mặc dù rõ ràng con cần thêm thức ăn để duy trì năng lượng qua ngày.

Không nên nhầm lẫn giữa kỳ phát triển nhảy vọt hay dậy thì sơ sinh ở trẻ bú mẹ với việc trẻ ngậm sai khớp ngậm khi bú hay vấn đề mẹ thiếu sữa – dù cả hai điều này đều có thể dẫn tới việc trẻ dậy đêm, nhưng thường xảy ra trước 6 tuần. Câu hỏi giúp xác định xem con có đang trải qua giai đoạn phát triển nhảy vọt hay không là: Đêm nào con cũng **tỉnh dậy vào một giờ, hay con tỉnh dậy một cách thất thường?** Nếu thất thường, thì đó là phát triển nhảy vọt. Bức thư dưới đây miêu tả một trường hợp thường thấy:

> Em mới bắt đầu cho con gái Olivia, 7 tuần tuổi, thực hiện nếp sinh hoạt E.A.S.Y và con thực hiện rất tốt. Nhưng kể từ khi bắt đầu, giấc ngủ ban đêm của con trở nên thất thường hơn. Trước con hay dậy lúc 2:45 sáng. Nhưng gần đây, con có vẻ không nhất quán, mặc dù việc ăn và ngủ vẫn thực hiện vào những giờ cố định ban ngày. Em đã ghi nhật ký và không thể xác định được em đã làm gì mà khiến con thi thoảng tỉnh giấc vào lúc 1 giờ sáng, và những lần khác là vào lúc 4:30 sáng. Có cách nào để khuyến khích con ngủ tới ít nhất là 2:45 sáng như trước kia không?



Trong trường hợp của Olivia, bé chắc chắn đang ở giai đoạn phát triển nhảy vọt, vì con vốn ăn ngoan, ngủ ngoan và được cha mẹ dùng bản năng để thiết lập nếp sinh hoạt từ sớm. Một lý do thực sự khác nữa là dù cô bé thường tỉnh dậy vào lúc 2:45 sáng, nhưng mẹ cô bé lại viết là "kể từ khi bắt đầu, giấc ngủ ban đêm của con trở nên *thất thường hơn*". Vì việc tỉnh giấc ban đêm của con vô tình trùng với thời điểm cha mẹ áp dụng nếp sinh hoạt E.A.S.Y, nên cha mẹ dễ dàng nhầm lẫn cho là việc con dậy đêm có liên quan tới nếp sinh hoạt mới. Nhưng thực tế, chỉ là con họ đói. Bởi cha mẹ chưa hiểu được sự phát triển bên trong cơ thể của Olivia, chính vì thế mà mọi việc để thay đổi đều không đem lại kết quả như mong đợi.

Giả sử hãy nói về một em bé chưa bao giờ ngủ ngoan. Em vẫn thức dậy 2 lần mỗi đêm. Em bé đó có thể trải qua giai đoạn phát triển nhảy vọt hoặc cũng có thể đang hình thành thói quen xấu và cha mẹ lại củng cố thói quen xấu đó bằng cách cho ăn mỗi khi con thức dậy. Vậy làm cách nào để bạn phân biệt được? Gợi ý nằm ở thói quen dậy của bé: Thông thường, những trẻ tỉnh giấc theo thói quen thường tỉnh vào cùng một giờ nhất định mỗi đêm – bạn có thể đặt đồng hồ và cứ mỗi khi con dậy là một mốc thời gian hầu như không đổi. Còn những trẻ tỉnh dậy thất thường, bé dậy là do đói. Và dấu hiệu tốt nhất chính là lượng sữa trẻ ăn: khi bé tỉnh dậy vì con đang trong giai đoạn phát triển nhảy vọt, con sẽ ăn một bữa no, vì cơ thể con thực sự cần thêm thức ăn. Nếu con chỉ ăn khoảng vài chục ml, thì đó chính là bằng chứng hùng hồn cho thấy chúng ta đang phải chiến đấu với một thói quen ngủ xấu, chứ không phải một em bé bị đói.

Hướng điều trị phát triển nhảy vọt luôn là: tăng lượng thức ăn ban ngày, và nếu không thực hiện được thì có thể cho con ăn một bữa "trong mơ": bữa ăn khi con đang ngủ say vào lúc 10 –11h trước khi cha mẹ đi ngủ. Với trẻ bú bình, thêm khoảng 30 ml sữa trong mỗi bình vào ban ngày cho con. Với trẻ bú mẹ, sẽ có đôi chút lắt léo hơn vì mẹ tăng *số cữ ti mẹ* chứ không phải là số lượng. Vì thế, nếu con đang thực hiện nếp sinh hoạt 3 tiếng, hãy đẩy lên một chút bằng cách cho con ăn sau mỗi 2 tiếng rưỡi. Với trẻ lớn hơn một chút và đang thực hiện nếp sinh hoạt 4/4, mẹ có thể quay lại cho con ăn sau mỗi 3 tiếng rưỡi. Một số mẹ có thể thấy lời khuyên này rắc rối và gây nhầm lẫn. Ví dụ như Joanie, một bà mẹ đến từ Florida. Joanie bày tỏ: "Em có cảm giác mình đang

thụt lùi. Mãi em mới có thể áp dụng được cho con theo nếp sinh hoạt 4 tiếng". Tôi đã giải thích đây chỉ là giải pháp *tình thế, tạm thời*. Bằng cách cho con ăn nhiều lần hơn, người mẹ đang thông báo cho cơ thể mình biết cần phải tiết nhiều sữa hơn để đủ cho nhu cầu mới của con trai cô, Mathew – 4 tháng tuổi.

Giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh có thể làm gián đoạn nếp đi ngủ của trẻ vào ban đêm, thời gian và chất lượng giấc ngủ đêm và ngủ ngày. Ngay cả khi ý thức được các giai đoạn phát triển nhảy vọt có thể diễn ra theo định kỳ, nhiều cha mẹ cũng bị nhầm lẫn giữa vấn đề mà tưởng chừng là về ngủ hay chứng ghét cũi thực ra đều là do vấn đề về ăn uống. Mẹ của bé trai David, 6 tuần tuổi, đã áp dụng E.A.S.Y được 3 ngày. Cô cho biết hai ngày đầu tiên "dễ như ăn kẹo". "Em thực hiện nếp sinh hoạt, và em rất vui vì con có thể ngủ trong cũi (với sự trợ giúp của núm vú giả). Tuy nhiên, hôm nay (ngày thứ ba), con bắt đầu khóc lóc thảm thiết khi mẹ bế vào phòng ngủ và chuẩn bị qui trình cho con đi ngủ. Từ tối qua con cũng ăn thường xuyên hơn, và em nghi là con đang qua giai đoạn phát triển nhảy vọt. Liệu phản kháng của con khi đi ngủ có liên quan tới giai đoạn phát triển nhảy vọt không?"

Chắc chắn là có. David bé nhỏ đang nói (thông qua tiếng khóc): "Con không muốn đi ngủ. Con muốn ăn nữa. Hãy cho con ăn". Nếu chưa được cho ăn, con sẽ bắt đầu liên hệ cơn đói với phòng ngủ. Trẻ là những sinh vật ban sơ nhưng lại có thể học liên hệ các sự kiện rất nhanh. Nếu người lớn bị phạt bắt đi về phòng trước khi kịp ăn xong bữa tối, thì nhiều khả năng là bạn cũng không muốn bước chân vào căn phòng đó! Bạn sẽ coi đó là một nơi chả ra gì.

Nếu con phản kháng bữa ăn khi ngủ (ăn trong mơ), cần đánh giá lại lượng ăn của con ban ngày như thế nào. Một bé mà tôi chăm sóc, Christian, khi đó 9 tuần tuổi, và dù tôi cùng mẹ bé cố gắng như thế nào, con cũng không chịu ăn bữa ăn khi ngủ (ăn trong mơ) lúc 11 giờ đêm. Suốt nhiều tuần, mẹ cố gắng cho bé ăn lúc 5 giờ, 8 giờ tối và sau đó lại cố gắng cho con ăn lúc 11 giờ, có nghĩa là chỉ 3 tiếng sau. Thời điểm đó, Chris chỉ được khoảng 4,1 kg, nên chẳng có gì ngạc nhiên nếu bé không đói lúc 11 giờ đêm. Nhưng sau đó, lúc 1 giờ sáng con lại tỉnh giấc vì đói. Chúng tôi đã quyết định điều chỉnh các bữa ăn trước đó. Đầu tiên là chỉ cho con ti 60 ml vào lúc 5 giờ

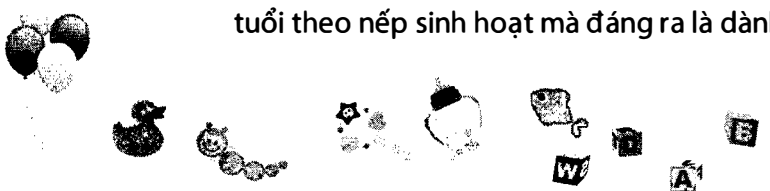
Tia sáng trong đường hầm

Ăn đêm quá muộn

Janet gọi tôi vì sáng nào con cũng dậy rất sớm, vào lúc 4:30 hoặc 5 giờ. Cô nhấn mạnh: "Nhưng em đã cho con ăn bữa vừa ăn vừa ngủ rồi mà". Vấn đề là cô cho Kevin, con trai – 4 tháng tuổi, ăn trong mơ giữa khoảng nửa đêm và 1 giờ sáng. Ở độ tuổi đó và với cân nặng của con (Kevin nặng 3,6 kg khi sinh), đáng ra con phải ngủ được 5 hoặc 6 tiếng vào ban đêm. Nhưng vì Janet đã vô tình làm gián đoạn giấc ngủ của con bằng bữa ăn đêm quá muộn, nên con ngủ chập chờn. Suy cho cùng, cũng giống như người lớn, giấc ngủ của trẻ cũng bị ảnh hưởng nếu bị làm phiền hoặc quá mệt mỏi. Nếu thức quá khuya, người lớn chúng ta cũng khó có thể ngủ ngon giấc và thường sẽ trằn trọc. Làm vấn đề càng tệ hơn, khi con tỉnh giấc lúc sáng sớm tinh mơ như thế, mẹ lại cho con ăn và điều này chỉ càng củng cố cho *thói quen* dậy sớm. (Hãy nhớ, thức giấc vào một giờ không đổi là thói quen, thức giấc thất thường là do đói.) Tôi gợi ý nên chuyển bữa ăn trong mơ lên lúc 10 giờ hoặc 10:30, đồng thời phải dừng ngay việc cho con ăn khi con dậy sớm (xem thêm về cách để làm được như vậy ở Chương 5). Ngoài ra, cần tăng lượng sữa ăn ban ngày bằng cách thêm 30 ml vào mỗi bình của con.

chiều, thay vì 210 ml như mọi khi, và đẩy bữa ăn lúc 8 giờ lên sớm hơn một tiếng, vào lúc 7 giờ, và cũng chỉ cho con ti 180 ml chứ không phải 240 ml như mọi khi. Nói cách khác, chúng tôi đã bớt tổng cộng 210 ml từ các bữa ăn chiều của con. Sau đó con được vận động (tắm) và đến sau khi được mát-xa, vỗ về và đặt vào giường, con đã khá mệt. Sau đó chúng tôi cho con ăn đêm lúc 11 giờ, có nghĩa là đã 4 tiếng kể từ bữa ăn tối của con – và Chris đã ti được 240 ml vào lúc 11 giờ. Lúc đó, bởi con cần thêm thức ăn trong suốt cả ngày, nên mẹ tăng thêm 30 ml vào mỗi bình ban ngày. Từ đó, con đã có thể ngủ liền mạch từ lúc ăn đêm tới khi tỉnh dậy là 6 rưỡi sáng.

Cần phải nhớ là không bao giờ được cho trẻ ăn đêm sau 11 giờ. Nếu không, mẹ làm phiền vào giấc ngủ đêm của con, vì ăn đêm không chỉ làm cho trẻ sẽ ăn ít đi rất nhiều vào ban ngày mà còn khiến con tiếp tục dậy đêm nhiều hơn nữa: vì đói (do ban ngày con ăn ít đi). Đây là đi thụt lùi. Chúng tôi không áp dụng cho bé 4 tháng tuổi theo nếp sinh hoạt mà đáng ra là dành cho trẻ 6 tuần tuổi.



4 đến 6 tháng: Ăn khi con đã lớn hơn

Đây là giai đoạn tương đối dễ chịu trong vấn đề ăn uống – tất nhiên là nếu con đã theo nếp sinh hoạt. Nếu không, mẹ có thể vẫn phải đối mặt với một số vấn đề đã xuất hiện từ các giai đoạn trước, chỉ khác là giờ các vấn đề này rất khó xử lý. Con vẫn khóc khi đòi ăn, nhưng tùy thuộc vào tính khí của con (và cách mẹ phản ứng lại) mà tiếng khóc của con bớt gắt hơn trước. Một số bé thậm chí còn có thể tự chơi vào buổi sáng sau khi ngủ dậy, chứ không đánh thức bố mẹ bằng tiếng khóc to như còi: "Cho con ăn, cho con ăn" nữa.

Dưới đây là những lo lắng tôi vẫn thường nhận được ở tuổi này. Các thắc mắc có thể khác nhau, nhưng cả ba đều có thể được giải quyết bằng cách thiết lập hoặc thay đổi nếp sinh hoạt nhằm giúp cha mẹ nhận thấy đứa con đang phát triển và đang thay đổi.

Con không bao giờ ăn vào cùng một thời điểm trong ngày.

Con ăn xong rất nhanh, em sợ là con ăn chưa đủ no. Điều này làm lệch hết nếp sinh hoạt.

Con có vẻ không thích ăn nữa. Giờ ăn đã trở thành gánh nặng, như đánh vật.

Chắc hẳn bạn có thể đoán được câu hỏi đầu tiên của tôi cho tất cả các băn khoăn trên sẽ là: **Mẹ có thực hiện theo nếp sinh hoạt cho con không?** Nếu câu trả lời là "không" – thường là từ các cha mẹ thắc mắc tại sao con không ăn đúng giờ, các bố mẹ thân mến, bạn không thể đổ lỗi cho con về giờ giấc được. Việc giúp con đi vào nếp sinh hoạt là việc của người lớn. Tất nhiên, mỗi ngày có thể có chút xê dịch nho nhỏ, đó là điều hoàn toàn bình thường. Nhưng nếu lúc nào con cũng ăn uống một cách ngẫu hứng, thì tôi đoán là con không bao giờ có thể ngủ ngoan được. Con cần một nếp sinh hoạt. (Xem "Bắt đầu E.A.S.Y với trẻ 4 tháng tuổi hoặc lớn hơn", trang 52.)

Nếu cha mẹ khẳng định đã thực hiện theo nếp sinh hoạt cho con, thì câu hỏi tiếp theo: **Khoảng cách giữa các bữa ăn của con là bao lâu?** Nếu cứ cách 2 tiếng



con lại ăn một lần, thì tôi biết đó là vấn đề ăn vặt, vì không có em bé 4 tháng tuổi hoặc lớn hơn nào lại cần ăn thường xuyên như thế. Đó chính là vấn đề của bé Maura. Khi được gần 5 tháng tuổi, bé vẫn còn ăn cách 2 tiếng một lần, kể cả ban đêm. Một người bạn của mẹ bé đã gợi ý cho ngũ cốc vào bình sữa của con, để "giúp con ngủ được cả đêm" – nhảm nhí! Vì Maura chưa bao giờ ăn dặm, nên cho ngũ cốc vào sữa cho con chỉ khiến con bị táo bón và con vẫn dậy đêm tìm ti mẹ. Thay vào đó, tôi đã khuyên Bill và Jessica, bố mẹ cô bé, nên cho Maura ăn các bữa tích trữ vào lúc 6, 8 và 10 giờ, sau đó *không được* cho con ăn đêm – dù có thế nào đi nữa. Bởi, Maura không còn là trẻ sơ sinh nữa. Em đã lớn, nhưng bố mẹ lại vô tình dạy con ăn vặt. Đêm đầu tiên, cô bé tỉnh dậy khóc lóc vài lần trong khoảng từ 10 giờ đêm đến 5 giờ sáng, nhưng Bill và Jessica không nhượng bộ. Bố sử dụng phương pháp bế lên/ đặt xuống của tôi (Chương 6) để ru Maura ngủ lại sau mỗi lần tỉnh giấc. Đó là một đêm khó khăn đối với cả gia đình, đặc biệt là đối với mẹ, không ngừng nghĩ là mình đang cho con nhịn đến tưởng chừng như chết đói!. Tuy nhiên, Jessica có thể nhận thấy sự khác biệt ngay vào buổi sáng vì đây là lần đầu tiên trong suốt một khoảng thời gian dài (thậm chí là lần đầu tiên trong đời) Maura bú liền một mạch nửa tiếng vào lúc 5 giờ sáng. Cả ngày hôm đó, Maura cũng ăn rất ngoan, cứ cách 4 tiếng một. Đêm thứ hai khá hơn một chút. Maura thức dậy hai lần, lần nào bố cũng BL/ ĐX giúp bé ngủ lại, và ngày hôm sau, con ngủ được đến 6 giờ sáng. Kể từ đó, con đã theo nếp. Tôi gợi ý bố mẹ tiếp tục cho con ăn trong mơ – ăn khi con ngủ tới khi con được 6 tháng, khi họ chuyển sang cho con ăn dặm.

Nếu trẻ ở tầm tuổi này vẫn được cho ăn cách mỗi 3 tiếng, và có thể con không ăn vặt, mà tôi ngờ rằng cha mẹ vẫn đang cố gắng duy trì cho con nếp sinh hoạt vốn dành cho trẻ nhỏ hơn. Tuy nhiên, (cha mẹ) cần phải kéo dài khoảng cách giữa các bữa ăn thành 4 tiếng và cần chuyển đổi từ từ. Vì thế, hãy kéo dài thêm 15 phút mỗi ngày, trong 4 ngày liền. Ưu điểm của các bé tầm tuổi này là con rất dễ chấp nhận. Con dễ bị phân tán bởi đồ chơi hay các trò chơi cùng mẹ hoặc đi dạo. Lưu ý là ở tuổi này, khác với cách áp dụng ở tuổi sơ sinh, mẹ cố gắng tránh dùng ti giả để trì hoãn bữa ăn.



Những cha mẹ lo lắng con ăn xong "quá nhanh" có thể đã quên rằng con đã lớn. Ở lứa tuổi này, trẻ ăn năng suất hơn. Vì thế, bé có thể ăn nhiều hơn mặc dù tốn ít thời gian hơn. Tất nhiên, đong đo lượng thức ăn thực tế con ăn sẽ phụ thuộc vào việc con ti mẹ – được đánh giá theo thời gian, hay con ti bình – được đánh giá bằng lượng sữa (ml).

Nếu con uống sữa công thức, vấn đề xác định con ăn đủ hay không là tương đối đơn giản, vì mỗi lượng con ăn đã được đo đạc bằng ml. Hãy theo dõi trong vài ngày. Con có thể uống khoảng 150 ml đến 240 ml mỗi lần, các bình *cách nhau 4 tiếng*. Kể cả bữa ăn trong mơ – mẹ cho ăn khi con đang ngủ say, tổng cộng một ngày con uống khoảng 750 ml đến 1.110 ml.

Nếu con ti mẹ, mỗi lần ti ở tầm tuổi này chỉ kéo dài khoảng 20 phút, vì giờ con đã có thể mút mạnh trong một khoảng thời gian ngắn mà lượng sữa mẹ có thể đạt được từ 150 – 180 ml trong khi trước con phải mất khoảng 45 phút mới bú đủ được. Tuy nhiên, nếu bạn muốn chắc chắn, hãy bơm thử để kiểm tra. Đến lúc này, nguồn sữa mẹ thường không còn là vấn đề nữa.

Dù trong trường hợp nào thì khi đạt mốc 6 tháng, nên cân nhắc cho con ăn dặm, vì con bạn bắt đầu thực sự vận động, nên bên cạnh sữa con cần được cung cấp thêm thức ăn để duy trì các hoạt động của mình (xem Chương 4).

Với trẻ không thích ăn, tôi e là có giai đoạn. Trong khoảng 4 đến 6 tháng, trẻ có nhiều bước phát triển quyết định. Ở giai đoạn này, con bạn tò mò và hiếu động hơn nhiều. Dù con có thể ăn rất năng suất, nhưng việc ngồi im một chỗ để ăn lại trở nên nhàm chán so với tất cả những điều kỳ thú mới mẻ ở thế giới xung quanh. Trước kia, ti mẹ hoặc bình sữa đã từng là tất cả những gì con cần và khiến con hài lòng. Trước kia, khi ăn có thể con có liếc mắt ngắm nghía nhìn món đồ đu đưa trước mắt trong cũi, nhưng tất cả những thứ đó giờ đây đều trở nên cũ kỹ mất rồi. Lúc này con có thể xoay đầu và đưa tay với tới mọi thứ, thế nên ăn không còn là ưu tiên hàng đầu nữa. Thậm chí có những lúc trải qua một hoặc hai tuần mà con hoàn toàn không hợp tác hoặc cha mẹ không thể nào cho con ăn được. Các cha mẹ thân mến của tôi, hãy

Quá gầy – hay chỉ ưa hoạt động hơn?

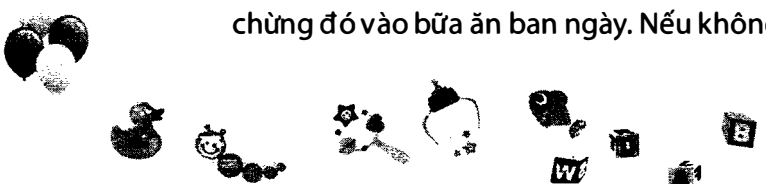
Thường thì khi trẻ có khả năng di chuyển, con cũng ít quan tâm tới việc ăn uống hơn. Cơ thể con cũng bắt đầu thu gọn lại do vận động nhiều hơn. Khi trẻ bớt mũm mĩm, chúng giống các bé mầm non hơn. Tùy thuộc vào thể trạng của trẻ – điều con được thừa hưởng từ gia đình, cái bụng phệ đáng yêu của con sẽ bắt đầu thu nhỏ lại. Miễn là con khỏe mạnh, đừng quan tâm tới cân nặng. Nếu lo lắng, hãy đưa con tới với bác sỹ chuyên khoa.

chủ động thực hiện một số thao tác khắc phục: cho con ăn ở nơi ít sao nhãng, tránh phân tán sự tập trung của con. Để giảm cử động chân tay có thể gây mất tập trung, một số mẹ kẹp tay con vào nách hoặc thậm chí nếu con cực kỳ hiếu động, mẹ có thể quấn chặt nửa người dưới khi cho con ăn. Mẹ cũng có thể đặt một mảnh vải màu sắc tươi sáng, rực rỡ vui nhộn trên vai, làm tiêu điểm thu hút sự chú ý của con về một hướng khi ăn. Cuối cùng, tôi cũng phải thừa nhận là đôi khi, cách tốt nhất có thể làm là để kệ, chờ các giai đoạn này tự qua và con sẽ lớn (trong sự ngạc nhiên của mẹ!).

6 – 9 tháng và sau đó: Hậu quả khi nuôi dậy con tùy tiện, ngẫu hứng

Lúc này trẻ chuẩn bị làm quen với đồ ăn thực sự. Ngay cả khi vẫn còn một số lo lắng về đồ ăn (chủ yếu là con uống bao nhiêu sữa) – đây là những vấn đề vẫn chưa được giải quyết triệt để từ các giai đoạn trước – thì các băn khoăn nổi bật trong giai đoạn này là *thức ăn dặm*. Trẻ không còn chỉ phụ thuộc vào đồ ăn lỏng (sữa) mà giờ đây con học cách ăn bột nghiền, làm quen với đồ ăn thô và cuối cùng là tất cả những món mà gia đình ăn. (Mọi chi tiết về sự chuyển đổi này được trình bày trong chương tiếp theo.)

Tôi cũng gợi ý cắt giảm bữa ăn trong mơ vào khoảng tháng thứ bảy, khi con bắt đầu ăn dặm. Nếu tiếp tục cho con ăn đêm, việc tập ăn dặm sẽ gặp nhiều khó khăn vì với mỗi 30 ml sữa con bạn uống thêm, bé sẽ không đói và do đó bỏ qua 30 gram thức ăn dặm. Tuy nhiên, khi giảm lượng sữa ăn đêm của con, mẹ cần phải thêm đúng chừng đó vào bữa ăn ban ngày. Nếu không, con sẽ tỉnh giấc vào ban đêm.



Làm thể nào để bỏ bữa ăn trong mơ – bữa ăn khi bé đang ngủ say?

Quá trình cắt giảm bữa trong mơ – thường là vào tháng thứ bảy – cần phải thực hiện cách quãng 3 ngày một, để đảm bảo con có thể ăn bù vào ban ngày lượng thức ăn đã bị giảm đi vào ban đêm:

Ngày 1: Thêm 30 ml vào lần cho ăn đầu tiên trong ngày và giảm 30 ml từ bữa ăn trong mơ tối ngày hôm đó. Nếu bạn cho con ti mẹ, hãy quay lại cho con ăn "tích trữ" để con nạp được nhiều dưỡng chất hơn. Cho con ăn trong mơ (lúc này đã giảm 30 ml) sớm hơn nửa tiếng, vào lúc 10:30 thay vì 11 giờ như mọi khi.

Ngày 4: Thêm 30 ml cho lần ăn đầu trên trong ngày, 30 ml cho lần ăn thứ hai, và bớt 60 ml từ bữa ăn trong mơ tối đó. Cho con ăn trong mơ (đã bớt 60 ml) vào lúc 10 giờ.

Ngày 7: Thêm 30 ml vào lần ăn đầu, 30 ml vào lần ăn thứ hai và 30 ml vào lần ăn thứ ba, bớt 90 ml từ bữa ăn trong mơ và cho con ăn vào lúc 9:30.

Ngày 10: (ăn trong mơ lúc 9 giờ), ngày 14 (8:30), ngày 17 (8 giờ), ngày 20 (7:30): Bằng cách tiếp tục cứ 3 ngày lại thêm 30 ml sữa vào một bữa ăn ban ngày và giảm cùng một lượng vào bữa ăn đêm, cuối cùng con bạn sẽ ăn một bữa lúc 7:30 với chỉ vài chục ml.

Những lo lắng phổ biến khác ở giai đoạn này:

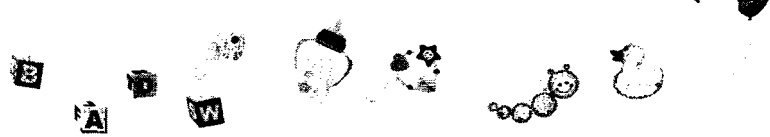
Con vẫn thức dậy vì đói vào ban đêm.

Mẹ cố gắng tập cho con ti bình và con vẫn không hợp tác.

Con tập dùng bình ống hút, nhưng chỉ để uống nước lọc và nước cam chứ nhất định không uống sữa.

Giống như nhiều vấn đề xuất hiện sau mốc 6 tháng, nhiều khả năng đây cũng là những hệ quả của phương pháp nuôi dậy con ngẫu hứng, khi cha mẹ không suy xét kỹ hậu quả của những hành động ngoài ý muốn hay đơn giản là cha mẹ đi đường tắt và chờ con lớn con sẽ tự hết.

Hãy cùng xem xét lời phàn nàn thứ nhất: Khi trẻ vẫn dạy đêm và đòi ăn vào lúc 6 tháng – tôi đã chứng kiến có những trẻ ăn đêm tới tận lúc 19 tháng – thì nguyên



nhân gốc rễ của nó chính là do mỗi lần con dậy đêm cha mẹ không có cách nào khác ngoài việc cho con ăn để ngủ lại, dù con chỉ uống vài chục ml sữa. Như đã trình bày từ trước, khi trẻ thức dậy ban đêm vào những thời điểm khác nhau, thường là vì chúng đói. Đến 6 tháng, rất hiếm các trường hợp như vậy, trừ khi trẻ đang trải qua giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh hoặc khi trẻ sẵn sàng cho ăn dặm (mà cha mẹ chưa bắt đầu cho ăn). Nhưng khi trẻ thức dậy đều đặn như đồng hồ hẹn giờ, thì thường là do cách nuôi dậy ngẫu hứng của cha mẹ. Khi bé tỉnh dậy vào ban đêm và cha mẹ cho con ăn bình hoặc ti mẹ, thì chẳng mấy chốc ban ngày con sẽ không ăn thành bữa, hay nói cách khác và con sẽ ăn vặt vào ban ngày. Trong những trường hợp khi trẻ vô tình bị dạy ăn vặt cả đêm, và hệ luỵ là ảnh hưởng tới khẩu vị của trẻ vào ban ngày, thì thực chất vấn đề lại nằm ở NGỦ chứ không phải là vấn đề ăn. Thay vì cho con ăn đêm, cha mẹ cần phải khuyến khích cho con ngủ lại bằng phương pháp bế lên/ đặt xuống (xem Chương 6). Tin mừng là với trẻ lớn hơn, việc thay đổi thói quen này tốn ít thời gian hơn vì con dự trữ đủ lượng chất béo để có thể duy trì được khoảng cách dài hơn giữa các bữa ăn.

Lời than phiền thứ hai và thứ ba cũng là bắt nguồn từ cách nuôi dậy tùy tiện, ngẫu hứng. Như bạn đã biết, tôi gợi ý cha mẹ nên cho trẻ tập ti bình càng sớm càng tốt, ngay từ tuần thứ hai. Vì bất cứ thứ gì trong số vô vàn lý do – lời khuyên từ bạn bè, hay điều họ đọc được ở đâu đó – một số cha mẹ cho rằng như thế là "quá sớm". Sau đó, 3 tháng, 6 tháng hoặc 10 tháng sau, tôi lại nhận được những cuộc điện thoại khẩn thiết như thế này: "Em như bị ở tù giam lỏng, vì không ai khác có thể cho con ăn được", hay "1 tuần nữa em đi làm lại, con lại không chịu ăn bình và em sợ là con sẽ chết đói mất thôi", hoặc "Chồng em nghĩ là con ghét bố vì con cứ khóc mỗi khi anh đút bình cho con ti". Đó chính là điều mà Nan đã luôn dạy và nhắc nhở tôi: dự định ra sao, hãy làm vậy ngay từ đầu. Nhiều mẹ từ chối nhìn xa trông rộng, không bỏ chút thời gian để suy ngẫm: "... Mình muốn cuộc sống gia đình sẽ ra sao trong vài tháng tới? Mình có sẵn sàng và đủ ý chí làm người *duy nhất* trong nhà – trên thế giới – cho con được cho tới khi con có thể cầm cốc uống được không?". Và cứ như thế, mẹ chậc lưỡi áp dụng những giải pháp tạm thời hôm nay có thể tự đẩy mẹ vào thế khó trong vài tháng sau.



Cũng tương tự như vậy với việc chuyển sang dùng cốc ống hút để uống. Cảnh tượng thường thấy là như thế này: mẹ sẽ giới thiệu cho con một cách thức uống "người lớn" hơn, bằng cách cho con uống bằng cốc có ống hút và trong đó có một món đồ uống khác, chứ không phải là sữa. Thường thì đó là nước trái cây, vì mẹ cho rằng trẻ thích uống đồ ngọt, có vị lạ từ cốc hơn là món sữa cũ rích, nhàm chán. Một số mẹ lại dùng nước, vì họ lo lắng về việc tăng lượng đường trong bữa ăn của con (và tôi tán đồng với điều đó). Trẻ con giống như những chú chó của Pavlov. Sau vài tháng thử thứ nước "khác", khi mẹ cố gắng cho con uống sữa từ cốc đương nhiên con sẽ nhăn mặt: "Mẹ cho gì thế? Cái này sao lại ở đây được?" Và con hiển nhiên sẽ không chịu uống.

Nếu đọc cuốn sách này trước khi mẹ đi quá xa vào một trong hai con đường trên, thì thật tuyệt. Nếu không, hãy đọc tiếp. Có thể mẹ sẽ phải chiến đấu, nhưng chắc chắn là không phải quá muộn.

Từ ti mẹ sang ti bình: Những bước đầu tiên của cai sữa

Có hai yếu tố ảnh hưởng tới việc tập cho con bú bình: phản ứng của con và phản ứng của mẹ, tác động của việc giới thiệu ti bình đến cơ thể và tinh thần người mẹ. Có thể mẹ muốn con tập bú bình vì mẹ đã sẵn sàng cai sữa hoàn toàn cho con, hoặc đơn giản mẹ muốn giảm gánh nặng đi một chút để cuộc sống được dễ dàng hơn bằng cách thay một vài bữa ti mẹ trực tiếp bằng ti bình. Dù lý do là gì đi chăng nữa, mẹ có hai yếu tố cần phải vượt qua: thể chất và tinh thần. Cần lưu ý là con càng lớn, con càng khó quen và chấp nhận ti bình, đặc biệt với các bé trước đây chỉ bú mẹ hoàn toàn. Nhưng ngược lại, khi cai sữa muộn cơ thể mẹ dễ thích nghi với sự thay đổi hơn, và do đó nguồn sữa cạn nhanh hơn. Tuy nhiên, cùng với việc cai sữa, rất nhiều mẹ có phản ứng mãnh liệt về mặt tinh thần và cảm xúc khi con giảm số lần ti mẹ trực tiếp hoặc cai hẳn ti mẹ.

Trước tiên, hãy nói về con. Trình tự để giới thiệu bình cho bé chưa bú bình bao giờ và các bé đã bú bình vài lần rất lâu (và dường như đã quên cái bình) là giống

nhau. Tôi nhận được vô số cuộc gọi và vô vàn thư điện tử từ các mẹ đang vật lộn với cả hai nhóm trên. Dưới đây là một bài viết được đăng trên trang web của tôi:

> Chào chị, em là mẹ của một bé trai 6 tháng tuổi. Em cần lời khuyên về việc giới thiệu bình cho con? Em không muốn cai sữa cho con, nhưng em cần phải nghỉ ngơi. Con không chịu ti bình, em đã thử suốt 12 tuần liền rồi. Em đã thử gần như tất cả mọi thứ, cốc có ống hút, bình, sữa mẹ, sữa công thức...

12 tuần! 12 tuần của vô số những nỗ lực dỗ dành, nịnh nọt và cuối cùng là thất vọng cho cả mẹ và bé. Hiển nhiên, người mẹ này không hề vội vàng. Hãy tưởng tượng nếu mẹ phải quay lại làm việc! Vâng, nhiều mẹ khác phải quay lại làm việc khi con còn nhỏ. Chẳng hạn, tôi nhớ mẹ của Bart, cô Gail. Gail cho con bú mẹ hoàn toàn trong 3 tháng đầu và sau đó gọi cho tôi: "3 tuần nữa em đi làm lại, và em muốn con chịu bú mẹ vào buổi sáng, chiều muộn, buổi tối, còn những bữa khác con bú sữa công thức".

Bất kể là mẹ định nghỉ hoàn toàn việc con ti mẹ trực tiếp chuyển sang ti bình, hay mẹ chỉ định cho con ti bình vài lần một ngày, thì lời khuyên của tôi vẫn là: phải chắc chắn mẹ đã sẵn sàng, kiên trì theo dự định đã chọn và phải cứng rắn trong một hoặc hai ngày. Tất nhiên, nếu con đã được 6 tháng hoặc hơn, mẹ có thể cân nhắc cho con uống thẳng bằng cốc có ống hút và bỏ qua ti bình. Nhưng nếu quyết định tiếp tục, hay ghi chú những điểm sau...

Hãy tìm một núm vú giống đầu ti mẹ nhất. Một số chuyên gia sùng bái sữa mẹ sẽ cảnh báo về "nhầm lẫn núm vú", và viện lý do đó để khuyên không nên cho trẻ bú bình trước 3 hoặc 6 tháng tuổi (tùy thuộc mẹ đọc sách nào). Nếu có nhầm lẫn thì thực tế trẻ chỉ bị nhầm lẫn về tốc độ chảy, chứ không phải về hình dạng hay loại núm vú. Hãy chọn một loại, và nếu con bạn chịu ngậm, thì đừng đổi núm vú. Việc con phải điều chỉnh để thích nghi với một núm vú đã là quá đủ, đừng đưa con ra làm thử nghiệm với nhiều loại núm vú nữa, trừ khi núm vú con đang dùng làm con bị sặc, trào hoặc nghẹn. Nếu trong trường hợp núm làm con bị nghẹn, trào hay sặc thì mẹ

nên dùng loại núm chảy chậm. Loại núm này khi dốc ngược bình sữa sẽ không nhỏ ra, sữa chỉ chảy khi có cử động bú mút của bé. Do đó khi bé ngừng mút, dù núm vẫn nằm trong miệng thì sữa cũng không chảy ra và không gây sặc cho bé.

Hãy bắt đầu cho con ăn bình vào bữa ăn đầu tiên trong ngày, khi con đói nhất. Tôi không đồng tình với gợi ý là nên bắt đầu khi trẻ không quá đói. Đâu là động lực để con chấp nhận bú bình nếu con không đói? Cần chuẩn bị tinh thần là mẹ sẽ lo lắng và con sẽ phản kháng, nhưng sau đó mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn.

Không bao giờ ép con ti bình. Hãy xem xét từ quan điểm của con. Hãy tưởng tượng cảm giác của con sẽ như thế nào sau nhiều tháng bú sữa từ đầu ti thật, mềm

Giảm cho con bú

Mẹ làm như thế nào?

Dù muốn cai sữa hẳn hay chỉ muốn giảm đi, nhiều mẹ lo lắng không biết ngực mình sẽ như thế nào nếu bỏ qua một cữ bú của con. Kế hoạch bên dưới giả định là con sẵn sàng ti bình và mẹ tiếp tục cho con bú chỉ 2 lần một ngày, vào buổi sáng và sau khi đi làm về. Nếu muốn cai sữa hoàn toàn, mẹ chỉ cần tiếp tục giảm số lần cho con bú. Cơ thể mẹ sẽ điều chỉnh, tuy nhiên mẹ cũng cần có những động thái thúc đẩy quá trình điều chỉnh đó.

Thay vì bỏ không cho con bú, hãy vắt sữa. Để tránh bị căng sữa, trong vòng 12 ngày tiếp theo, tiếp tục cho con bú mẹ vào buổi sáng và bất kỳ lúc nào bạn muốn cho con bú lần thứ hai. Trong ngày, vào các bữa bú của con, hãy vắt sữa. Trong 3 ngày đầu tiên, mỗi lần như vậy hãy vắt khoảng 15 phút. Từ ngày thứ 4 đến ngày thứ 6, chỉ vắt khoảng 10 phút; từ ngày thứ 7 đến ngày thứ 9, vắt khoảng 5 phút và từ ngày thứ 10 đến ngày thứ 12, chỉ vắt khoảng 2 đến 3 phút. Khi đó, sữa sẽ về trước khi con bú lần 2 trong ngày và mẹ sẽ không cần phải tiếp tục vắt sữa nữa.

Mặc áo ngực chật sau giữa các bữa cho con bú. Áo ngực thể thao loại bó sát giúp cơ thể mẹ hút lại sữa.

Thực hiện 3 đến 5 bài tập thể thao giơ cao tay mỗi ngày. Hãy làm như thế bạn đang ném bóng. Điều này cũng hỗ trợ cho quá trình làm cạn sữa. Nếu cần thiết, cứ 4 đến 6 tiếng lại uống Tylenol để giảm đau. Mẹ hiếm khi bị căng sữa khi con đã được 8 tháng hoặc lớn hơn, thậm chí quá trình tiết sữa đã có thể giảm nhanh chóng từ 3 tháng.

và ấm hơi người bỗng dưng bị chuyển sang bú ti cao su giả lạnh lẽo. Để núm bình trở nên hấp dẫn hơn (hoặc ít nhất là để nó giống nhiệt độ cơ thể mẹ hơn), hãy nhúng bình vào nước ấm. Hãy nhẹ nhàng đặt núm vào miệng con và cọ nhẹ vào môi dưới của con – việc này kích thích phản ứng bú mút ở trẻ. Nếu trong 5 phút mà con không ngậm núm ti bình, hãy dừng lại, nếu không bạn sẽ khiến con có ác cảm với bình. Hãy đợi khoảng một tiếng sau và thử lại.

Ngày đầu tiên, cứ một tiếng lại thử một lần. Phải kiên nhẫn. Bất cứ bà mẹ nào nói đã thử tập ti bình cho con trong suốt 12 tuần, hoặc 4 tuần, thực ra đều không kiên nhẫn và không theo đến cùng. Đúng hơn là mẹ chỉ thử một hoặc hai ngày – hoặc thậm chí là chỉ vài phút rồi quên luôn. Sau đó, mẹ lại cảm thấy mệt mỏi hoặc lo lắng khi phải để con cho một người khác trông, thế là mẹ lại thử lại vài lần nữa. Thế nhưng, nếu mẹ không cam kết thực hiện cho con ti bình hàng ngày, thì chắc chắn sẽ không có tác dụng.

Mẹ cần là người đầu tiên dạy con ti bình trước khi để người thân hoặc cô trông trẻ thử cho con ăn. Một số bé chấp nhận bú bình do người khác đưa, nhưng nhất định từ chối bình nếu là mẹ cho ăn. Đây có thể là cách tốt để bé bắt đầu, nhưng chắc chắn không phải là điều mẹ muốn duy trì về lâu dài. Mục đích của việc tập bú bình là tạo sự linh hoạt. Giả sử mẹ đi chơi cùng với con và mẹ không cho bú trực tiếp. Không nhẽ lúc này mẹ phải gọi điện cho bố hoặc cho bà, đúng không?

Chấp nhận – *và sẵn sàng vượt qua* – trận bãi công nhịn *đói.* Nếu con nhất định không chịu ti bình, đừng vạch vú ra. Tôi hứa là con bạn sẽ không chết đói đâu – đây là điều mà tất cả các bà mẹ đều sợ. Hầu hết trẻ đều sẽ bú ít nhất 30 ml hoặc 60 ml từ bình sau khoảng 3 hoặc 4 tiếng không được bú mẹ. Tôi đã chứng kiến có những em bé kiên quyết không ti bình cả ngày, chờ cho tới tận khi mẹ về, nhưng đó chỉ là những trường hợp ngoại lệ (và những em bé đó cũng đâu chết vì đói đâu). Nếu mẹ kiên trì, "bi kịch" dạy bú bình sẽ biến mất trong vòng 24 giờ. Một số trẻ lớn hơn, thường là kiểu bé Cáu Kỉnh, có thể dỗi và nhịn đến 2 hoặc 3 ngày.



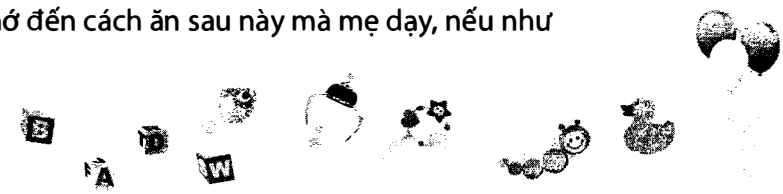
Quá lớn để ti bình?

Các mẹ thường được khuyên nên từ bỏ cái bình khi con 1 tuổi hoặc 18 tháng, nhưng tôi nghĩ đến 2 tuổi cũng không sao. Nếu con một ngày dành vài phút trong lòng cha mẹ, ôm cái bình và nút sạch sữa, điều đó chả có gì là quá tệ.

Nếu để kệ, nhiều bé tự bỏ bú bình khi được 2 tuổi. Một số bé muốn ti bình lâu hơn vì chủ yếu con dùng bình sữa như núm vú giả – chẳng hạn, mẹ đưa cho con bình sữa để con nhanh chóng nín khóc trong trung tâm thương mại, hoặc bố nhét bình sữa vào miệng con để tránh một trận ăn vạ trước mặt bạn bè. Hoặc cha mẹ có thể dùng bình sữa để ru con ngủ. Một số cha mẹ còn để bình sữa ở trong cũi của con, hi vọng con ngủ thêm một lúc –một điều không chỉ là thói quen xấu, mà còn có thể nguy hiểm. Con có thể bị nghẹt thở hoặc sặc. Thêm nữa, khi trẻ được cho phép bú bình cả ngày, con sẽ đầy bụng và ăn ít thức ăn hơn.

- Nếu con đã 2 tuổi hoặc hơn, mà vẫn đi dạo với chiếc bình sữa trong tay, thì đã đến lúc phải can thiệp:
- Đặt ra một số quy tắc về việc bú bình – chỉ khi đi ngủ hoặc chỉ trong phòng ngủ.
- Mang theo đồ ăn, chứ đừng phụ thuộc vào bình sữa để cung cấp dưỡng chất, và xử lý những trận ăn vạ của con theo các cách khác (xem Chương 8).
- Làm cho bình sữa trở nên kém hấp dẫn. Rạch một đường trên núm bình, dài khoảng 0,5 – 1,2 cm. Chờ 4 ngày, sau đó rạch một đường khác, sao cho hai đường rạch tạo thành một dấu X. Sau một tuần, đầu tiên là cắt 2, sau đó là cắt 4 hình tam giác. Cuối cùng, núm ti giả sẽ có lỗ hình vuông, và con sẽ không còn hứng thú với cái núm bình nữa.

Sau đó, cho con bú bình ít nhất một lần mỗi ngày. Sai lầm phổ biến mà các mẹ hay mắc phải là không kiên trì cho con bú bình ít nhất một lần một ngày. Con sẽ luôn quay trở lại phương pháp ăn ban đầu. Vì thế nếu trẻ bắt đầu ti mẹ và giả sử mẹ phải nhập viện một tuần và con được cho ti bình trong khoảng thời gian đó, thì con vẫn biết cách để bắt đầu (ti mẹ) lại từ đầu. Tuy nhiên, hiếm khi có điều ngược lại, nếu ngay từ đầu con đã ăn ti bình và sau đó mẹ quyết định cho bú mẹ trực tiếp, thì con sẽ luôn thích bú bình hơn. Trẻ sẽ không nhớ đến cách ăn sau này mà mẹ dạy, nếu như



Tia sáng trong đường hầm

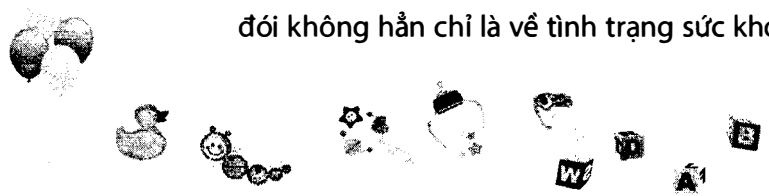
Thay đổi

Janna là nhà sản xuất truyền hình làm việc cùng tôi. Cô có con trai 7 tháng, Justin. Hàng ngày Janna đều phải nghỉ giữa chừng, lái xe 48 km về nhà chỉ để cho con bú. Cô đã hoàn toàn bất lực vì lúc này thực sự mong muốn có được sự linh hoạt của việc cho con bú bình. Theo gợi ý của tôi, cô cho Justin bú mẹ một lần trước khi đi làm và vắt một bình sữa ở nhà để cô trông trẻ cho con ăn vào buổi trưa. Nhưng Justin không chịu và nhịn ăn. Lần nào Janna gọi điện xem tình hình ở nhà thế nào, cô cũng nghe thấy tiếng con khóc. "Chắc là con sắp chết đói đến nơi rồi. Chưa bao giờ con phải trải qua một ngày kinh khủng đến thế". Khi Janna bước chân vào nhà lúc 4 giờ chiều ngày hôm đó, Justin vẫn đang kêu khóc đòi ti mẹ. Nhưng thay vì ti mẹ, cô mời Justin uống bình, và khi mút một chút và nhả ra, mặc dù sau một ngày nhịn bú, mẹ vẫn nhẹ nhàng nói với con: "Được rồi, chắc là con không đói." Đến 6 giờ, con chịu bú bình. Sau đó, Janna gọi điện cho tôi và nói: "Tối nay em muốn cho con bú mẹ trực tiếp, có nên không?". "Không nên", tôi nhấn mạnh, "Trừ khi em lại muốn con tiếp tục nhịn ăn vào ngày mai, còn không thì tiếp tục mời con bú bình". Tôi dặn cô kiên trì cho con bú bình trong 2 ngày và sau 48 tiếng, cô ấy có thể lại tiếp tục cho con ti mẹ trực tiếp cho bữa tối.

mẹ không duy trì thói quen đó. Đó là khi các mẹ bảo tôi: "Con trước đã quen với việc bú bình, nhưng giờ hình như đã quên mất rồi". Tất nhiên là con quên – bởi lần cuối con bú bình đã từ lâu lắm rồi. Trong những trường hợp đó, mẹ lại phải bắt đầu lại từ đầu, sử dụng phương pháp trên để cho con tập bú bình lại.

"Nhưng con em..." hay cảm giác mất mát và tội lỗi của mẹ khi cai sữa cho con

Tôi còn có một lời khuyên nho nhỏ đối với việc từng bước thực hiện quá trình cai sữa: Đầu tiên cần biết chắc chắn là *mẹ muốn* con biết bú bình. Trong trường hợp của Janna chẳng hạn (xem ô thông tin ở trên), rõ ràng nỗi sợ của mẹ về việc Justin chết đói không hẳn chỉ là về tình trạng sức khỏe của con. Lúc này mẹ cảm thấy có lỗi vì



khiến con phải "chịu đựng", và tôi dám cá là mẹ có thái độ nước đôi trong cả quá trình. Nhiều mẹ cho con bú trực tiếp cũng có cảm giác mâu thuẫn tương tự khi giới thiệu bình cho con.

Cho con bú mẹ là một trải nghiệm giàu cảm xúc, và sẽ đặc biệt nặng nề về tình cảm khi mẹ quyết định tìm lại cuộc sống cho bản thân mình. Hiện nay, với cuộc vận động rầm rộ kêu gọi nuôi con bằng sữa mẹ, nhiều người cảm thấy mình giống như bà mẹ tồi tệ nhất thế gian dù mới chỉ có ý nghĩ đến việc cai sữa cho con. Đây là một tình huống rất mâu thuẫn: một mặt, mẹ cảm thấy tội lỗi khi cai sữa, nhưng mặt khác, khi cai xong, mẹ lại cảm thấy mất mát và hụt hẫng.

Gần đây, khi lướt qua trang web của mình, tôi tình cờ đọc được những phản hồi với tâm sự của một mẹ mà trong suốt 9 tháng mẹ này gặp không ít khó khăn để duy trì nguồn sữa mẹ và giúp con có thể bú được. Quyết tâm "cán mốc: cho con ti mẹ ít nhất 1 năm", nên mẹ ấy cảm thấy có lỗi khi "muốn có một chút tự do cho mình" và băn khoăn "có mẹ nào cảm thấy như vậy" không? Bà mẹ tội nghiệp! Giá mà cô biết có bao nhiêu bà mẹ cũng có cảm giác tương tự. Và tôi rất vui khi thấy các bà mẹ phúc đáp bằng những tâm sự rất tích cực, như chính suy nghĩ của bản thân tôi. Dưới đây là một ví dụ:

Trên tất cả mọi thứ, cho con bú là quyết định của mẹ. Chỉ có mẹ mới biết điều gì là tốt nhất cho cả mẹ và con.

9 tháng đã là tuyệt vời rồi. Nuôi con bằng sữa mẹ, dù là trong bao lâu, cũng là một cam kết vĩ đại rồi, và mình khâm phục những bà mẹ cố gắng cho con bú mẹ, dù chỉ trong một khoảng thời gian ngắn.

Mình cũng có cảm xúc hỗn độn khi cai sữa cho con. Một mặt, mình cũng muốn tiếp tục cho con ti lâu nhất có thể. Mặt khác mình lại muốn được tự do và muốn được trở lại là chính mình. Mình muốn là Rosa, chứ phải là là Mẹ sữa của Marina. Khi cai sữa cho con, mình cũng nhớ cái cảm giác gần gũi bên con lắm. Tuy nhiên, điều mình được là ngực mình đã trở lại bình thường. Mình không

còn phải lo lắng về việc chảy sữa nữa. Không còn phải mặc áo ngực ban đêm. Và ông xã không còn bị hạn chế ở khu vực đó nữa!

Cho con ti mẹ là một trải nghiệm tuyệt vời đối với nhiều mẹ và tôi hoàn toàn ủng hộ điều đó. Nhưng cái gì cũng sẽ có điểm dừng. Có lẽ mẹ sẽ đỡ cảm thấy tội lỗi hơn khi xác định được rằng mẹ cai sữa không phải vì chán việc suốt ngày sữa chảy trên ngực, hay việc phải bơm sữa nhiều lần để có sữa ở nhà cho con lúc mẹ đi làm, mà mẹ cai sữa vì sự phát triển của con khi con chuyển sang giai đoạn kế tiếp. Một mẹ tâm sự: "Lần đầu tiên em cho con bú bình và con chấp nhận luôn– trái tim em tan nát". Con gái cô không còn ti mẹ khi được 9 tháng tuổi. Cuối cùng cô kết luận: "Cảm giác phân vân, chuẩn bị và quyết định về cai sữa thực ra còn khó khăn, trầm trọng hơn nhiều so với bản thân việc cai sữa. Một khi mẹ chấp nhận là (a) sữa bình là sự thay thế lành mạnh nhưng (b) bình sữa chả bao giờ thay thế được mẹ, thì mọi thứ lại ổn thỏa".

Uống bằng cốc: Giờ con đã lớn!

Vào thời điểm dự định tập ăn dặm, mẹ cũng nên cân nhắc đến việc cho con làm quen với uống nước bằng cốc, để con có thể chuyển từ mút chất lỏng qua núm vú sang uống giống như trẻ lớn. Đó cũng góp phần giúp con phát triển, từ được cho ăn sang tự ăn. Như đã đề cập ở trên, một số mẹ chuyển thẳng cho con từ ti mẹ trực tiếp sang uống cốc. Số khác lại tập cho con bú bình từ sớm, hoặc muộn hơn, đồng thời cho con tập uống bằng cốc.

Khi một mẹ than thở: "Em không làm thế nào để con chịu uống cốc", tôi tự hỏi, không biết mẹ đã cố gắng đến mức nào, mẹ đã làm gì trong quá trình giới thiệu cách dùng cốc cho con, liệu mẹ có quá kỳ vọng là con học được ngay trong một thời gian ngắn hay không? Và như mọi khi, tôi lại hỏi:

Lần đầu giới thiệu cốc cho con, bé bao nhiêu tháng? Ngay cả khi trẻ đang bú bình và bú mẹ, ở mốc 6 tháng tuổi, việc cho con thử uống bằng cốc là rất quan trọng. Bạn cũng có thể cho con một chiếc cốc giấy hoặc cốc nhựa, nhưng cốc có vòi

vẫn tốt hơn với tính năng kiểm soát dòng chảy. Con có thể tự cầm cốc, điều đó giúp con phát triển tính độc lập. (Không bao giờ được đưa cốc thủy tinh cho trẻ nhỏ, ngay cả khi trẻ được 4 hoặc 5 tuổi. Tôi đã chứng kiến rất nhiều trẻ được đưa vào phòng cấp cứu trong tình trạng môi và lưỡi ghim đầy mảnh thủy tinh.)

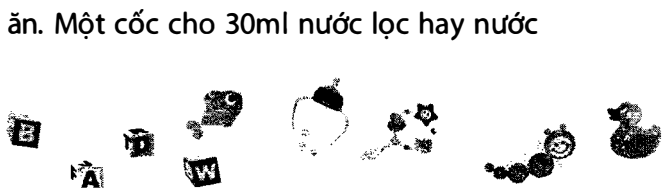
Mẹ có tập cho con uống cốc thường xuyên không? Trong vòng từ 3 tuần đến 1 tháng, mẹ cần cho con thử uống bằng cốc hàng ngày. Nếu không có cơ hội được luyện tập hàng ngày, con sẽ mất nhiều thời gian hơn để hoàn thiện khả năng này.

Mẹ có thử các kiểu cốc khác nhau không? Một vài trẻ ngay lập tức quen với uống bằng cốc. Nếu lúc đầu con chưa thích, thì hãy nhớ rằng cốc là một thứ mới và lạ đối với con. Hiện nay cũng có rất nhiều kiểu cốc uống sữa khác nhau trên thị trường – một số cốc có núm ngậm, số khác có ống hút. Trẻ bú mẹ thường thích kiểu cốc có ống hút hơn. Bất kể kiểu cốc lúc đầu mẹ giới thiệu là gì, hãy thử và kiên nhẫn dùng trong ít nhất một tháng. Tránh chuyển từ loại cốc này sang loại cốc khác.

Khi cho con uống bằng cốc, con ở tư thế nào? Nhiều cha mẹ đưa cốc cho con khi bé đang ngồi trên ghế ăn bên bàn ăn và kỳ vọng con biết phải làm gì. Thay vào đó, cha mẹ nên đặt con ngồi trên lòng, quay mặt con ra ngoài. Hãy hướng dẫn con cầm vào hai quai cốc và giúp con đưa cốc lên miệng. Hãy làm một cách nhẹ nhàng và tập luyện khi con có tâm trạng tốt.

Cha mẹ cho gì vào trong cốc và cho bao nhiêu? Đây là vấn đề tôi thấy rất nhiều cha mẹ làm sai: cho quá nhiều sữa vào cốc, nên cốc trở nên quá nặng đối với bé. Không nên cho quá 30 ml nước, sữa mẹ (vắt) hoặc sữa công thức. Hãy tránh cho nước trái cây vào cốc vì con không cần thêm đường, và hơn nữa việc này có thể khiến con liên tưởng cốc với đồ uống ngọt và sau đó từ chối tất cả các loại nước khác.

Một trường hợp khác, con biết dùng cốc nhưng lại không chịu uống khi có sữa trong cốc. Bạn không thể cai sữa và chỉ cho con uống sữa bằng cốc– con sẽ buồn, thậm chí còn có thể liên tưởng cái cốc với trạng thái tiêu cực, và con sẽ bị thiếu nước (đặc biệt là nếu con đã cai sữa mẹ và không chịu ti bình). Hãy bắt đầu bằng cách cho con hai cốc nước vào mỗi bữa ăn. Một cốc cho 30ml nước lọc hay nước



Bao nhiêu nước một ngày?

Một khi con đã ăn dặm 3 lần một ngày, con phải ăn ít nhất 470 ml sữa mẹ hoặc sữa công thức một ngày (gấp đôi đối với trẻ bụ). Hầu hết các mẹ đều chia nhỏ lượng sữa này ra và cho con một ít sau mỗi lần ăn để con nuốt trôi thức ăn và cho con uống sữa nhằm giải khát sau các hoạt động chạy nhảy. Đừng cai sữa nếu con chỉ bú mỗi sữa mẹ cho tới khi con đã uống từ cốc thành thạo hoặc ít nhất là cũng sẵn sàng uống từ bình.

hoa quả mà con vẫn thường chấp nhận uống từ cốc, một cốc con lại mẹ cho 60ml sữa. Sau khi con nhấp một ngụm nước hay nước quả từ cốc thứ nhất, hãy lấy chiếc cốc đó ra và cố gắng cho con thử nhấp một ngụm sữa. Nếu con từ chối, cứ để đấy, và thử lại sau khoảng 1 tiếng. Ngay cả khi con đã quen, hãy cố gắng đặt con ngồi trên đùi mẹ khi uống. Thực tế, thay vì coi các hoạt động với con như một thử thách, một kỹ năng cần phải dạy ngay lập tức, nếu mẹ kiên trì và cố gắng giới thiệu như một trải nghiệm thú vị, dễ chịu và nhiều yêu thương thì chắc chắn mọi việc đều sẽ dễ thành công.



4

Ăn không phải chỉ để sống

Ăn dặm và ăn uống vui vẻ trọn đời

Hành trình vĩ đại từ được cho ăn sang tự ăn

Trẻ con là những tạo vật diệu kỳ. Nhìn các con lớn khôn và phát triển thỉnh thoảng khiến tôi nghẹn ngào. Đôi khi cần dành chút thời gian nhìn lại, đánh giá để trân trọng sự tiến hóa của những em bé sơ sinh trong vấn đề ăn uống. Tham khảo bảng ở trang 170 thể hiện trẻ phát triển từ được cho ăn sang tự ăn như thế nào trong vòng 3 năm đầu đời. Đầu tiên, con được nuôi cả ngày cả đêm trong sự ấm cúng và dễ chịu của bụng mẹ. Con nhận được tất cả mọi thứ con cần từ mẹ thông qua dây rốn, con không phải lo lắng con cần ăn như thế nào, mút mạnh ra sao. Còn mẹ, cũng chẳng phải lo lắng xem sữa đã về chưa hay mẹ đã cầm bình sữa cho con ăn đúng cách chưa. Tuy nhiên, cuộc hành trình đơn giản đó kết thúc khi con ra đời, khi mà cả mẹ và con đều bắt đầu làm việc cật lực để chắc chắn con ăn đủ lượng thức ăn vào đúng thời điểm và hệ tiêu hóa non nớt của con không bị quá tải.

Trong vài tháng đầu sau khi sinh, các cơ quan vị giác của trẻ vẫn chưa phát triển. Chế độ ăn uống đơn điệu, chỉ là sữa mẹ hoặc sữa công thức, loại nào cũng có thể cung cấp cho con tất cả những dưỡng chất mà con cần. Đây là giai đoạn tuyệt vời, bởi như tôi đã nói lúc trước, trẻ mới sinh giống như những chú lợn con – chúng chỉ ăn, ăn và ăn. Không thời điểm nào trong cuộc đời, trẻ có thể tăng cân với tốc độ nhanh chóng như giai đoạn này.

Phải mất một thời gian để cả hai mẹ con quen với nhịp điệu mới, nhưng hầu hết các cha mẹ đều nhận thấy việc cho bé ăn là tương đối đơn giản. Sau đó, vào khoảng 6 tháng khi mà mẹ bắt đầu vào nhịp và yên ổn với chế độ chỉ ăn sữa của con thì lại đến lúc cần tập cho con ăn dặm. Đây là lúc mà mẹ cần hỗ trợ con rất nhiều để hoàn thành bước chuyển giao quan trọng từ được cho ăn sang giai đoạn bé tự ăn. Điều này không xảy ra một sớm một chiều, và trong quá trình thực hiện có thể cha mẹ vấp phải những khó khăn trở ngại. Trong chương này, chúng ta sẽ cùng nhau xem xét sự thích thú cũng như những khó khăn của cuộc hành trình kỳ diệu này. Các cơ quan cảm giác của con bạn được đánh thức và con sẽ được trải nghiệm những cảm giác mới trong miệng – những cảm giác khiến cuộc sống của con và cả của cha mẹ thêm thú vị. Nếu tiếp cận giai đoạn này với thái độ tích cực và với sự kiên nhẫn, giới thiệu ăn dặm sẽ thực sự rất thú vị với cả gia đình. Cha mẹ có cơ hội được ngắm và con có cơ hội được khám phá các món mới, trải nghiệm các cách thức tự ăn, từ vựng về đến thành thạo thuần thục đưa thức ăn vào cơ thể mình.

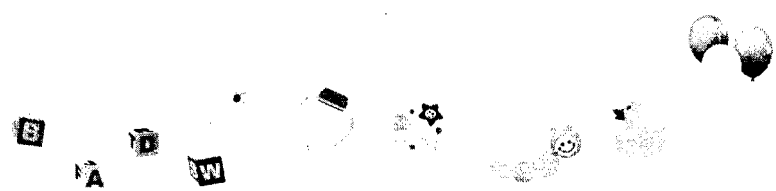
Cai sữa và tập ăn dặm có liên quan tới nhau: cả hai đều là dấu hiệu cho thấy con đang phát triển. Hãy thử nghĩ về quá trình con lớn lên: Ban đầu con được cho ăn khi bế và trong tư thế gần như nằm ngang, rất dễ bị tổn thương. Sau đó, khi cơ thể con cứng cáp hơn và điều phối tốt hơn, con có thể vặn vẹo, quay đầu, đẩy ti mẹ hoặc bình sữa ra – nói cách khác con có thể tự "quyết định". Đến 6 tháng, khi con có thể ngồi khá vững và bắt đầu với tay chộp nắm các vật – thìa, bình sữa, ti mẹ – đây là dấu hiệu hiển nhiên con muốn tham gia trong hoạt động ăn uống này.

Nhiều mẹ vui mừng khi con thay đổi, số khác thì có cảm giác không vui. Tôi đã gặp rất nhiều mẹ có cảm giác lẫn lộn hoặc hoàn toàn phát điên về việc cai sữa. Họ



không muốn con lớn "quá" nhanh. Do đó có một số mẹ chờ tới tận 9 hoặc 10 tháng mới tập cho con ăn dặm, vì không muốn "đẩy nhanh" quá trình con khôn lớn. Điều này hoàn toàn dễ hiểu, nhưng chính các mẹ giới thiệu ăn dặm muộn này cũng lại là những người cầu cứu tôi khi con được 15 tháng tuổi, thậm chí muộn hơn vì có rất nhiều "vấn đề về ăn uống" mà con họ gặp phải. Các mẹ phàn nàn bởi con vẫn không chịu ăn dặm hoặc là "ăn uống chán lắm". Một số mẹ khác lại lo lắng và cáu kỉnh bởi con nhất định không chịu ngồi ăn trên ghế/trên bàn và mỗi bữa ăn như một cuộc chiến tranh giành quyền lực của con với phần còn lại của gia đình. Như tôi sẽ trình bày trong chương này, một số vấn đề có thể là do giai đoạn phát triển tự nhiên về tâm lý và tình cảm của bé sau 1 tuổi. Một số vấn đề khác lại bắt nguồn từ việc cha mẹ quản lý việc ăn uống thiếu khoa học – một dạng đặc biệt của kiểu nuôi dậy con tùy tiện. Lỗi nuôi dậy con tuỳ tiện này có thể xuất hiện và ăn sâu thành nếp bởi đôi khi cha mẹ không nhận ra cần phải sửa, hoặc không biết phải làm gì với một thói quen xấu nào đó. Nhưng vấn đề cũng có thể là vì cha mẹ không thực sự muốn con mình lớn lên.

Vì thế, các cha mẹ yêu quí của tôi, hãy thức tỉnh đi! Các bạn hãy thả lỏng và để con học cách tự ăn. Nếu không, chắc chắn là khi con lớn hơn con sẽ rất vất vả để học cách chủ động ăn uống. Vâng, dạy ăn cho bé lớn sẽ khó hơn rất nhiều so với việc cha mẹ từ từ hướng dẫn con về thú vui và cách ăn uống đúng ngay từ khi con mới bắt đầu biết ăn dặm là gì. Và nên nhớ, dạy con tự ăn muộn, cha mẹ càng cần có sự kiên nhẫn bằng vàng! Hãy dạy con tự ăn và phần thưởng nhận được lại là một em bé biết tận hưởng việc ăn uống và sẵn sàng thử nghiệm và có trải nghiệm tuyệt vời với các món ăn.



Từ được cho ăn sang tự ăn: Cuộc phiêu lưu tiếp tục

Bảng này thể hiện tiến trình từ được cho ăn sang tự ăn, những kiến thức cơ bản và những thắc mắc thường gặp (ngoài lo lắng thông thường "Con đã ăn đủ/ ăn no được chưa?"). Xuyên suốt chương này là những thông tin chi tiết hơn về việc tập ăn dặm và cách để xử lý các vấn đề phát sinh trong quá trình đó.

Tuổi	Lượng thức ăn	Lịch gợi ý	Thắc mắc thường gặp
Từ lúc sinh đến 6 tuần tuổi	90 ml sữa	2 – 3 tiếng ăn một lần, tùy thuộc vào cân nặng lúc sinh của bé	Ngủ gật khi ăn và lại thấy đói sau khoảng 1 tiếng. Cứ 2 tiếng là đòi ăn. Con rúc liên tục, nhưng nếu cho ăn thì chỉ ăn rất ít. Khóc trong hoặc ngay sau khi ăn xong.
6 tuần tới 4 tháng	120 – 150 ml sữa	Cứ mỗi 3 hoặc 3 tiếng rưỡi	Tỉnh giấc đòi ăn đêm (có vẻ giống vấn đề về ngủ nhưng lại được "chữa trị" bằng cách quản lý tốt việc ăn uống).

4 đến 6 tháng	180 – 240 ml sữa Nếu bạn tập cho con ăn dặm từ tầm tuổi này, hãy đặt con ngồi vào ghế ăn dành cho trẻ, hoặc đặt con ngồi lên đùi bạn, đỡ đầu con. Thức ăn dặm cho trẻ tầm tuổi này phải được nghiền mịn và lỏng. Chỉ cho con ăn táo nghiền, lê nghiền và bột ngũ cốc đơn dành cho trẻ em(tránh bột mì và các loại ngũ cốc đa mạch) –đây là những thức ăn dễ tiêu hóa đối với trẻ. Cho con ăn 1 – 2 thìa cà phê trước khi con ti mẹ hoặc ti bình.

Cứ 4 tiếng ăn một lần Nếu bắt đầu cho con ăn dặm ở tuổi này (tôi hoàn toàn không khuyến khích), sữa vẫn phải là nguồn thức ăn chính của bé.	Ti bình hoặc ti mẹ – ăn xong bữa quá nhanh – con có ăn đủ no không? Khi nào thì bắt đầu tập cho con ăn dặm? Nên cho con thử loại thức ăn gì? Làm cách nào dạy con nhai? Cho con ăn bằng cách nào cho đúng?

6 đến 12 tháng	Lúc đầu mọi thứ đều phải nghiền mịn. Hãy bắt đầu với 1 – 2 thìa cà phê trong tuần đầu tiên, chỉ trong bữa sáng; tuần thứ hai, vào bữa sáng và bữa trưa; và tuần thứ ba, cả ba bữa. Bạn sẽ phải thêm một món mới mỗi tuần – luôn giới thiệu món mới vào bữa sáng – và chuyển món con đã quen sang bữa trưa và bữa tối. Hãy cho con ăn dặm khi con hoàn toàn tỉnh táo và lanh lợi. Nếu lúc đầu con thấy khó chịu, hãy xoa dịu cơn đói bằng cách cho con ti mẹ hoặc ti bình một chút trước. Khi con đã quen, luôn cho con ăn dặm trước. Khi con bạn thích nghi và có thể nhai nhá được, hãy tăng độ thô của thức ăn. Dần dần tăng lên 28 – 42 gram thức ăn dặm mỗi bữa, có thể nhiều hơn hoặc ít hơn tùy thuộc vào khẩu vị và khả năng của con. Hãy giới thiệu thức ăn con có thể bốc được vào khoảng tháng thứ 9, hoặc khi con có thể đã ngồi vững. Thức ăn gợi ý trong khoảng từ 6 đến 9 tháng: trái cây và raucủ (táo, lê, đào, mận, chuối; bí, khoai lang, cà rốt, đậu xanh, đỗ); ngũ cốc đơn mạch, gạo lứt, bánh mì, gà, gà tây, cá thịt trắng (như fluke), cá ngừ đóng hộp. Đến 9 tháng, hãy bắt đầu cho con ăn bốc. Bạn cũng có thể thêm mì, các loại quả có vị đậm hơn (mận khô, kiwi, bưởi đào) và các loại rau (quả bơ, măng tây, bí, súp lơ, củ cải đường, khoai tây, củ cải, rau chân vịt, cà tím, đậu lima), nước cốt thịt bò, thịt cừu. Nếu bố mẹ có tiền sử bị dị ứng, nên theo dõi và tham vấn ý kiến của bác sỹ nhi khoa về việc tập cho con ăn loại thức ăn mới.

Nhiều bé phải mất 2 tháng, thậm chí là 4 tháng, để quen với thức ăn dặm. Đến 9 tháng, hầu hết trẻ đều ăn dặm vào bữa sáng (khoảng 9 giờ), bữa trưa (12 hoặc 1 giờ) và bữa tối (5 – 6 giờ). Bú mẹ hoặc bú bình đầu tiên vào buổi sáng, giữa các bữa ăn (bú qua quýt) và (thay cho bữa xế) và trước khi đi ngủ buổi tối. Đến hết năm đầu đời, con đã cắt được một nửa lượng sữa cho bú, và tăng lượng thức ăn dặm. Lúc này thức ăn dặm trở thành nguồn thức ăn chính của con. Con sẽ chỉ uống khoảng 480 ml – 960 ml sữa một ngày, tùy thuộc vào cân nặng của con. Khi con đã có thể bốc thức ăn, luôn luôn tạo điều kiện cho con tự ăn bốc trước khi mẹ bón hỗ trợ con. Vào mốc 9 tháng, cũng có thể bắt đầu cho con ăn nhẹ giữa các bữa chính– bánh mỳ, bánh quy, một miếng pho mát – nhưng lưu ý tránh cho ăn quá nhiều đồ ăn vặt.	Bắt đầu với loại thức ăn dặm nào, và cách giới thiệu các thức ăn đó? Cho con ăn dặm bao nhiêu? Uống sữa bao nhiêu? Gặp khó khăn trong việc thích nghi với thức ăn dặm (mím môi, ngậm miệng, khiến mẹ không thể đút thìa; nôn ọe; nghẹn). Nỗi sợ dị ứng thức ăn.

1 – 2 tuổi	Thức ăn không cần xay nghiền nữa; lúc này con đã có thể ăn bốc được khối lượng tương đối, thậm chí có thể đã bắt đầu tự xúc ăn. Mỗi tuần một lần, mẹ có thể thử một món trong danh sách "Cần cảnh giác khi giới thiệu", chẳng hạn như những sản phẩm từ sữa, kể cả sữa chua, pho mát và sữa tươi, cũng như trứng, mật ong, thịt bò, dưa vàng, quả dâu, mâm xôi, việt quất..., cam, quýt, đậu lăng, thịt lợn và thịt bê. Cảnh giác, thậm chí tránh xa, các loại hạt vì không những khó tiêu hóa mà còn rất dễ gây hóc, sặc ở trẻ nhỏ. Các hải sản có vỏ cứng (sò, ngao, ốc... và sô-cô-la cũng có thể gây dị ứng ở trẻ.

3 bữa một ngày; ti mẹ hoặc ti bình buổi sáng và buổi tối cho tới khi hoàn toàn cai sữa, thường là khoảng 18 tháng hoặc sớm hơn. Con có thể ăn một bữa nhẹ giữa các bữa ăn, miễn sao việc đó không ảnh hưởng tới khẩu vị của con bạn đối với những loại thức ăn khác. Hãy sắp xếp để ít nhất một bữa ăn gia đình diễn ra cùng lúc với bữa ăn của con. Kéo ghế ăn của con vào bàn ăn gia để con bắt đầu làm quen với khái niệm bữa ăn cùng cả nhà.	Không ăn nhiều như trước. Thích sữa hơn ăn dặm. Không chịu ăn món... (thêm tên món ăn vào, chẳng hạn như cà rốt). Không chịu đeo yếm. Không chịu ngồi trên ghế ăn, hoặc cố tìm cách trèo ra khỏi ghế. Không muốn tự ăn, thậm chí còn không thèm thử tự bón. Bữa ăn như một thảm họa - và cực kỳ bừa bãi và bấn. Ném hoặc đổ thức ăn.

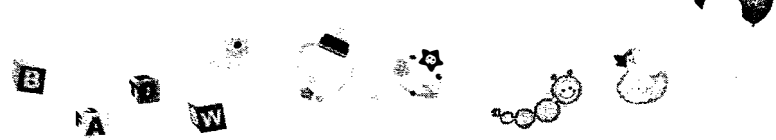
2 – 3 tuổi	Từ 18 tháng và chắc chắn đến lúc 2 tuổi, con biết ăn hầu hết tất cả các loại thức ăn, trừ khi bị dị ứng hay có vấn đề nào khác. Khối lượng thức ăn con ăn tuỳ thuộc rất nhiều vào cân nặng và khẩu vị của con, nhiều bé cần hoặc ăn ít hơn các bé khác. Con ăn mọi món ăn của gia đình. Cố gắng không để con ăn bữa tối riêng, nên cho bé ăn bữa tối cùng cả nhà.	3 bữa một ngày, giữa các bữa có thể ăn nhẹ. Lúc này, con bạn đã có khái niệm rõ ràng về món yêu thích và món không thích, thậm chí có thể thích ăn đồ ngọt. Giữa các bữa ăn, cố gắng không cho con ăn quá nhiều đồ ăn vặt, hoặc các món ăn ít giá trị dinh dưỡng hay quá nhiều đường. Điều này sẽ ảnh hưởng đến lượng thức ăn con ăn trong các bữa chính. Cả gia đình nên cùng ăn một bữa mỗi ngày, ít nhất vài ngày trong tuần, để con biết các phép tắc ăn uống như người lớn.	Kén ăn – "Ăn uống chán lắm" Ăn độc món (ăn đi ăn lại một vài loại thức ăn). Nhiều "nguyên tắc" vô lý trong ăn uống (không hài lòng nếu đồ ăn bị vỡ, các món ăn không được lẫn ("chạm") vào nhau, v.v...) Chỉ ăn đồ ăn vặt. Không chịu ngồi vào bàn ăn tối. Không có phép tắc ăn uống trên bàn ăn. Ném thức ăn. Cố tình bày bừa. Ăn vạ trong bữa ăn.

Quản lý thức ăn: Con sinh ra từ chuồng lợn hả con?

Quản lý ăn uống là việc đảm bảo con ăn đủ, ăn đúng thời điểm và đúng liều lượng. Quản lý ăn uống thực sự là rất quan trọng kể từ ngày con chào đời. Như đã giải thích trong chương trước rằng ngay trong 6 tuần đầu, nếu quản lý vấn đề ăn uống kém có thể gây ra thói quen ăn uống thất thường, quấy khóc, đầy bụng và một số vấn đề về đường ruột khác. Tuy nhiên, hầu hết các cha mẹ vẫn nhận thấy là ăn uống ở những tuần và những tháng đầu có thể rất đơn giản, nhất là khi con có nếp sinh hoạt. Tuy nhiên, khi giới thiệu ăn dặm, việc quản lý vấn đề ăn uống lại có thể khó khăn hơn.

Với trẻ lớn hơn, quản lý vấn đề ăn uống có 4 yếu tố quyết định: *Hành vi – **B**ehavior* (của con), *Thái độ – **A**ttitude* (của người lớn), *Nếp sinh hoạt – **R**outine* và *Dinh dưỡng – **N**ourishment*. Ngạc nhiên là các chữ cái đầu lại ghép thành từ BARN, có nghĩa là chuồng lợn trong câu hỏi mà cha mẹ vẫn hay hỏi trẻ mỗi khi khó chịu với cách ăn uống của con: "Con sinh ra từ chuồng lợn hả con?" Hãy nghĩ về điều đó, bạn cũng có thể biến nó thành BRAN, có nghĩa là mạch – rất tốt cho sức khoẻ. Trong bất cứ trường hợp nào, hầu hết các vấn đề về ăn uống đều liên quan tới một, nếu không muốn nói là vài yếu tố này. Hãy thảo luận về chi tiết BARN và giúp cha mẹ tháo gỡ những khó khăn trong ăn uống của con:

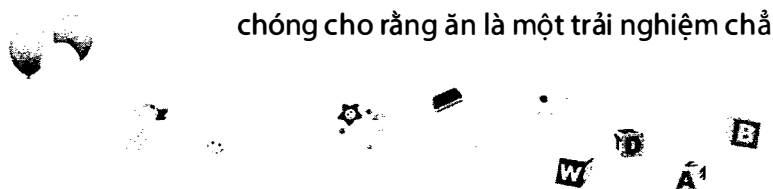
*Hành vi – **B**ehavior:* Mỗi gia đình lại có nguyên tắc riêng liên quan đến vấn đề ăn uống; cũng như những định nghĩa riêng về thế nào là (ăn uống) đúng đắn, chừng mực. **Khi nói về ăn uống, cái gì là chấp nhận được và cái gì là không thể cho phép?** Cha mẹ cần phải xác định giới hạn của mình và thực thi cũng như giữ gìn các khuôn khổ giới hạn đó ngay *bây giờ* – khi con còn nhỏ, chứ không chờ đến khi con bước vào tuổi vị thành niên. Hãy bắt đầu khi con ngồi vào ghế ăn. Chẳng hạn, gia đình nhà Carter khá dễ dãi trong phép tắc ăn uống. Trẻ con không bao giờ bị mắng khi nghịch thức ăn, trong khi ở gia đình nhà Martini, bọn trẻ được mời ra khỏi bàn ăn và kết thúc bữa ăn nếu làm như vậy. Kể cả với cậu bé Pedro mới 9 tháng tuổi: bé sẽ bị nhấc ra khỏi ghế cao ngay khi bắt đầu bóp hoặc nghịch thức ăn. Bố mẹ bé coi cách cư xử xấu của con như dấu hiệu cho thấy con đã ăn xong và sẽ bảo con: "Con không



nghịch thức ăn. Chúng ta ngồi vào bàn là để ăn". Con có thể không hiểu được chính xác những gì bố mẹ đang nói, nhưng Pedro sẽ nhanh chóng liên hệ được ghế cao là để ăn chứ không phải để chơi. Tương tự với phép tắc ứng xử. Ngay cả khi con còn quá nhỏ để có thể tự nói "làm ơn", "cảm ơn" hay "con xin phép rời khỏi bàn ăn, con ăn xong rồi", nếu cha mẹ nghiêm túc thực hiện điều này với bản thân, cha mẹ sẽ nói *thay* lời con, để con có sự liên hệ giữa tình huống – và qui chuẩn ứng xử. Tin tôi đi, khi con biết cách ứng xử phù hợp, cha mẹ sẽ không ngại ngần cho con đi chơi, đi ăn nhà hàng. Ngược lại, nếu ở nhà con được phép trèo ra khỏi ghế cao hoặc thò chân vào khay đựng thức ăn, thì khi đưa con đi ăn nhà hàng, mẹ trông chờ con sẽ làm gì đây?

*Thái độ – **A**ttitude:* Trẻ bắt chước người lớn chúng ta. Nếu mẹ kén ăn, hay luôn vừa ăn vừa làm việc khác thì đương nhiên con cũng khó có thể yêu thích thức ăn. Hãy tự hỏi bản thân: **Thức ăn có quan trọng với bạn không? Bạn có quan tâm và tận hưởng bữa ăn mà bạn nấu không?** Hẳn khi mẹ không thích ăn hoặc không quan tâm đến bữa ăn, mẹ khó có thể nấu ngon và trình bày hấp dẫn được. Có thể mẹ sẽ trộn mọi thứ thành một đống hổ lốn, hoặc làm ra một món ăn vô cùng nhạt nhẽo. Hoặc nếu mẹ ăn uống kiêng khem thì mẹ sẽ cảnh giác cao độ với các món ăn. Có thể lúc còn nhỏ chính bản thân cha mẹ cũng mũm mĩm và thường bị trêu chọc vì điều đó. Tôi đã từng chứng kiến những mẹ cho con ăn theo chế độ ít chất béo, hoặc lo lắng vì con "ăn quá nhiều tinh bột". Cả hai điều đó đều phi lý về mặt dinh dưỡng; trẻ nhỏ và trẻ mới chập chững biết đi có nhu cầu dinh dưỡng khác người lớn. Hơn nữa, kiêng không ăn một loại thức ăn nào đó, hay việc gán cho một số món ăn (hoặc một dáng vóc cơ thể nào đó) cái mác "không tốt" có thể gửi tới con một thông điệp sai lầm, mà sau này sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến việc ăn uống và dinh dưỡng ở con.

Một khía cạnh khác của "thái độ tích cực" là sẵn sàng để con học từ việc trải nghiệm. Đáng tiếc là một số cha mẹ không đủ kiên nhẫn và/ hoặc miễn cưỡng cho con thử và bày bừa một chút trong lúc học hỏi. Nếu mẹ luôn lau sạch miệng của con, luôn phàn nàn về việc con "bày bừa", "bẩn thỉu" như thế nào, thì con bạn sẽ nhanh chóng cho rằng ăn là một trải nghiệm chẳng có gì thú vị.



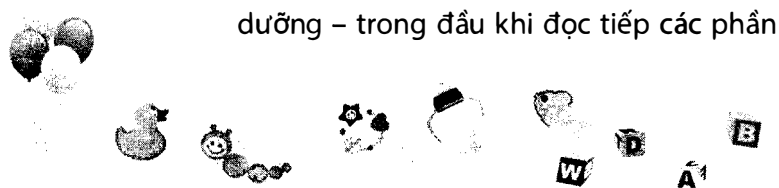
*Nếp sinh hoạt – **R**outine:* Tôi biết bạn đã chán nghe từ "nếp sinh hoạt" này lắm rồi, nhưng tôi vẫn phải nhắc lại: Việc nhất quán về thời gian và chỗ con ăn, thay vì ăn uống thất thường, điều này giúp con hiểu rằng việc ăn uống và bản thân con là quan trọng đối với mẹ. Mẹ hãy dành ưu tiên cho bữa ăn, khi ăn thì đặt điện thoại xuống và đừng hẹn hò ai. Cố gắng đừng làm một công đôi việc trong bữa ăn. Ăn là để nạp dinh dưỡng và thưởng thức, và chỉ dành cho một hoạt động – ăn – mà thôi. Và nếu có thể, cả gia đình hãy cùng nhau ăn tối ít nhất hai lần một tuần. Nếu bé là con một, mẹ chính là hình mẫu duy nhất của con. Nếu con có anh chị lớn, tuyệt vời! – con có thể học hỏi từ nhiều người hơn. Ngoài ra, cũng cần phải nhất quán về ngôn ngữ nói liên quan đến ăn uống. Chẳng hạn, nếu con giật một lát bánh mì, mẹ có thể dừng con lại và chỉ cho con biết phải nói như thế nào: "Mẹ cho con xin bánh mỳ ạ?" Nếu lần nào mẹ cũng làm như vậy, thì đến lúc học nói, con sẽ biết phải nói như thế nào.

*Thức ăn – **N**ourishment:* Dù không thể quyết định được khả năng hoặc khẩu vị của con (trừ về di truyền), ngược lại, sự lựa chọn thức ăn là điều cha mẹ có thể kiểm soát được, ít nhất là trong những năm đầu đời này. Con có thể có khẩu vị riêng hoặc thậm chí là khác người, nhưng cuối cùng, cha mẹ vẫn là người quyết định cho con sự lựa chọn dinh dưỡng lành mạnh. Nếu cha mẹ bản thân là những người để ý ăn uống cân bằng và lành mạnh, việc quyết định cái gì tốt cho con về mặt dinh dưỡng hẳn không phải là một vấn đề. Nếu không được vậy, các bậc cha mẹ thân mến, hãy đọc và tự giáo dục bản thân về dinh dưỡng tốt và chế độ ăn cân bằng. Đến lúc con đủ lớn để ăn tất cả những gì cha mẹ ăn, thường là ở mốc 2 tuổi, chắc hẳn cha mẹ nghĩ đơn giản là kéo con vào một nhà hàng ăn nhanh, nơi mà họ phát đồ chơi cùng thức ăn và gọi đó là một "bữa ăn vui vẻ". Vâng, bạn hẳn nghĩ ăn như vậy vừa vui, vừa dễ, vừa đơn giản cho cả gia đình, nhưng nếu làm như vậy quá thường xuyên, cha mẹ lại có thể phương hại đến dưỡng chất của con. Hãy ghi lại những ghi chú hay nhật ký ăn uống, điều này giúp cha mẹ định hình và ý thức được con đã ăn những gì trong tuần. Hãy nói chuyện với bác sỹ chuyên khoa, hoặc có thể tham khảo ý tưởng từ những người bạn giỏi nấu ăn, hoặc tới thư viện tìm đọc những cuốn sách về dinh dưỡng và ăn uống.

Dù dinh dưỡng thích hợp là tối quan trọng, còn B.A.R.N là cách tiếp cận tuyệt vời, tôi vẫn muốn nhấn mạnh rằng sẽ có những ngày con ăn rất tốt và những ngày khác con hoàn toàn không quan tâm đến thức ăn. Con có thể thích một món nào đó cả tháng liền, rồi đột nhiên không chịu ăn món đó nữa. Hoặc một ngày trong sự kinh ngạc của cha mẹ, con đột nhiên chấp nhận ăn món mà cha mẹ mất cả tháng trước tập cho con ăn mà không thành công. Nhưng đừng ép và cũng đừng buồn nếu con không ăn. Hãy cho con sự lựa chọn, giống như bà mẹ thông minh này đã làm với cậu con trai 19 tháng tuổi của mình:

> Dexter luôn vui vẻ dù em nấu món gì hoặc khi đi ăn ở nhà hàng nào. Dù về khối lượng, mỗi bữa con không ăn nhiều nhưng con lại có thể ăn bất cứ món gì – và đạt được điều đó là vì ngay từ đầu em đã cho con thử rất nhiều loại thức ăn. Em không bao giờ ép con ăn bất cứ thứ gì, mà chỉ đưa cho con tất cả những gì có trong bữa ăn, và con có thể chọn ăn hoặc không ăn. Một ví dụ là lơ xanh; con ghét lơ xanh đóng hộp dành cho trẻ em, con ghét món đó trong 20 lần đầu tiên em đặt vào đĩa của con (thi thoảng con sẽ thử một miếng, thi thoảng lại không), rồi một ngày tự nhiên con lại ăn, và giờ thì Dexter rất thích lơ xanh.
>
> Em cũng không quan trọng hóa vấn đề ăn uống. Em không có thói quen khen con là "con giỏi quá vì con ăn được cả dưa chuột", hay bảo con là "nếu con ăn bắp cải, con sẽ được thưởng một chiếc bánh qui", vì thế có nghĩa là có gì đó không ổn, hoặc món đó không ngon, kiểu như làm xong một nhiệm vụ và được thưởng vậy.
>
> Ý của em là "HÃY... đưa món ăn mới!" Mẹ sẽ ngạc nhiên trước những gì con thích. Hành tím, ớt ngọt, đậu phụ, nước sốt cay, món ăn Ấn Độ, cải bắp, cá hồi, trứng cuộn, cà tím, xoài, bánh mì nguyên mạch và sushi cuộn là tất cả những gì Dexter yêu quí đã ăn trong vài ngày qua!

Hãy ghi nhớ bộ chìa khóa B.A.R.N – **H**ành vi, **T**hái độ, **N**ếp sinh hoạt và **D**inh dưỡng – trong đầu khi đọc tiếp các phần bên dưới của chương này. Tôi sẽ nói về



những điều thường xảy ra trong mỗi một giai đoạn, bắt đầu với giai đoạn 4 đến 6 tháng, sau đó là 6 tháng đến 1 năm, 1 năm đến 2 năm và 2 năm đến 3 năm; những lời và những thắc mắc thường gặp ứng với các giai đoạn đó. Như thường lệ, hãy đọc tất cả các phần, bởi một số vấn đề xảy ra với một em bé 6 tháng tuổi nào đó có thể xảy ra với một em bé khác khi được 1 tuổi.

4 đến 6 tháng: Chuẩn bị sẵn sàng

Khi trẻ được 4 tháng, nhiều cha mẹ bắt đầu nghĩ đến việc tập cho con ăn dặm. Lúc này ăn dặm chưa hẳn đã là những vấn đề mà mọi thứ chỉ rất sơ khai là những băn khoăn và lo lắng mà thôi:

Khi nào nên bắt đầu cho con ăn dặm?

Nên thử món ăn dặm nào?

Làm cách nào để cho con nhai được?

Đâu là cách đúng đắn để cho con ăn?

Hầu hết những băn khoăn này đều bắt nguồn từ thực tế: con đã sẵn sàng hay chưa. Trẻ sơ sinh bẩm sinh đã có phản ứng đẩy lưỡi giúp con ngậm chặt được núm vú và bú được. Khi bản năng của lưỡi biến mất, trong khoảng từ 4 đến 6 tháng, con sẽ ngừng phản ứng đẩy, lúc đó có thể nuốt được thức ăn đặc, mịn như rau quả nghiền. Ở các quốc gia khác, cha mẹ nhai và mớm thức ăn cho con khi tập ăn dặm. Nhưng chúng ta may mắn vì có máy xay và còn có thể mua được thức ăn nghiền sẵn dành cho bé.

Lời khuyên ăn dặm

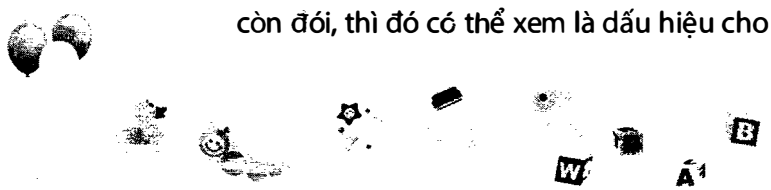
Đôi khi, bác sỹ khoa nhi ủng hộ việc thêm bột ngũ cốc hay thức ăn làm đặc sữa vào trong khẩu phần cho trẻ bị trào ngược, với lập luận là thức ăn đặc và nặng dễ lưu trong dạ dày và khó trào ngược ra hơn. Trong những trường hợp đó, tôi thường khuyên các khách hàng tìm gặp chuyên gia về dạ dày – ruột, những người có thể xác định xem đường ruột của con đã đủ hoàn thiện để xử lý thức ăn dặm chưa. Nếu không, con sẽ bị táo bón và cha mẹ chỉ thay thế một vấn đề đường ruột này bằng một bệnh đường ruột khác mà thôi.

Con có thể chưa sẵn sàng ở mốc 4 tháng. Tốt nhất là chỉ bắt đầu tập cho con ăn dặm khi con được khoảng 6 tháng. Lý do rất đơn giản: trước đó, hệ tiêu hóa của trẻ vẫn còn chưa hoàn thiện để có thể tiêu hóa đồ ăn ngoài. Hơn nữa, hầu hết trẻ đều chưa thể ngồi thẳng được, việc nuốt thức ăn khi ngồi dựa nghiêng người sẽ rất khó khăn đối với bé. Nhu động, quá trình sinh lý đẩy thức ăn xuống thực quản, thường hiệu quả hơn khi ngồi thẳng. Hãy cứ thử nghĩ về bản thân mình mà xem: nuốt một thìa bột (ở Mỹ thường là *khoai tây nghiền*) khi đang ngồi và khi đang nằm, tư thế nào sẽ dễ ăn hơn. Thêm vào đó, dị ứng thường dễ xuất hiện ở trẻ nhỏ, thế nên, tốt nhất là chọn giải pháp an toàn.

Tuy nhiên, việc *nghĩ* đến cho con ăn dặm khi con còn bé là điều hoàn toàn bình thường. Khi đó, cha mẹ cần quan sát các dấu hiệu sẵn sàng của bé để bắt đầu ăn dặm. Hãy tự hỏi mình những câu hỏi dưới đây:

Con tôi có vẻ đói hơn bình thường không? Trừ khi con ốm hoặc mọc răng, ăn nhiều hơn ở mỗi bữa thường là dấu hiệu cho thấy thực đơn chỉ có sữa đã không còn đáp ứng đủ nhu cầu của con. Hàng ngày, một bé có cân nặng trung bình với độ tuổi từ 4 đến 6 tháng uống khoảng 960 ml đến 1.080 ml sữa mẹ hoặc sữa công thức. Các bé lớn và hiếu động, đặc biệt là các bé mà quá trình phát triển sinh lý diễn ra với tốc độ nhanh chóng, chỉ sữa thôi thì không đủ để giúp con duy trì được. Theo kinh nghiệm của tôi, ở các em bé có cân nặng trung bình thì các bé mới bước vào giai đoạn "có vận động" chỉ từ mốc 5 tháng hoặc 6 tháng chứ không sớm hơn. Nhưng nếu con nặng hơn mức trung bình – chẳng hạn, 4 tháng mà nặng 7,2 hoặc 7,7 kg – mỗi lần ăn, con đã uống no căng, nhưng vẫn có vẻ muốn ăn thêm, thì đó có thể là lúc nghĩ đến việc cho con ăn dặm.

Con có tỉnh dậy nửa đêm và tu một bình đầy không? Nếu con dậy đêm và tu trọn vẹn một bình sữa, thì việc dậy đêm của con có thể là do đói. Nhưng bé 4 tháng tuổi không nên ăn lúc nửa đêm nữa, vì thế trước tiên mẹ cần thực hiện các bước để dừng việc ăn đêm này trước. Khi đã tăng lượng sữa con uống ban ngày, nếu con vẫn còn đói, thì đó có thể xem là dấu hiệu cho thấy con cần ăn dặm.



Con đã hết phản ứng đẩy lưỡi chưa? Phản ứng đẩy lưỡi thể hiện rõ ràng khi con rúc tìm ti hoặc thè lưỡi để tìm thức ăn. Hành động này giúp con có thể bú được khi còn sơ sinh, nhưng đẩy lưỡi cản trở việc ăn thức ăn dặm. Để biết chắc con đang ở giai đoạn phát triển nào, hãy đút một chiếc thìa vào miệng con, và xem con làm gì. Nếu phản ứng đẩy lưỡi của con vẫn chưa biến mất, cái lưỡi nhỏ xinh của con sẽ tự động đẩy chiếc thìa ra. Ngay cả khi phản ứng này đã biến mất, bé vẫn cần thời gian để làm quen với việc ăn bằng thìa. Ban đầu, con có thể sẽ cố gắng mút chiếc thìa theo cách con mút núm vú.

Đó là điều hoang đường

Không có nghiên cứu khoa học nào chứng minh được quan điểm phổ biến cho rằng ăn dặm giúp trẻ ngủ lâu hơn. Ăn no bụng có thể giúp con ngủ được, nhưng không nhất thiết phải là đầy một bụng ngũ cốc. Sữa mẹ hoặc sữa công thức cũng có tác dụng như vậy mà lại không có nguy cơ bị dị ứng hay gặp vấn đề về tiêu hóa.

Lúc mẹ đang ăn, con bạn có nhìn miệng mẹ như thể muốn nói: "Sao con không được ăn món đó?" không? Dù chỉ mới 4 tháng tuổi, nhiều em bé đã bắt đầu để ý đến người lớn ăn; hầu hết các bé sẽ như vậy khi được 6 tháng tuổi. Thậm chí, một số bé còn bắt chước hành động nhai của người lớn. Đó thường là thời điểm cha mẹ thực sự nghiêm túc cân nhắc những dấu hiệu đó và quyết định cho con một vài thìa thức ăn mềm.

Con có thể ngồi mà không cần đỡ chưa? Bối cảnh tốt nhất là bé đã có thể kiểm soát tốt cổ và cơ lưng *trước* khi bắt đầu ăn dặm. Hãy bắt đầu bằng cách cho con ngồi ở ghế dành cho trẻ sơ sinh, sau đó chuyển sang ghế ăn dặm.

Con có giơ tay với đồ và cho vào miệng không? Đây chính là những kỹ năng mà trẻ cần có để ăn thức ăn bốc tay.

6 đến 12 tháng: Cứu! Chúng tôi cần một chuyên gia tư vấn về ăn dặm!

Hầu hết các bé đều sẵn sàng để bắt đầu ăn dặm ở mốc tuổi này. Dù một số bé bắt đầu sớm hơn và một số muộn hơn, nhưng 6 tháng là thời điểm lý tưởng. Vì lúc này



trẻ đã hiếu động hơn, ngay cả 960 ml sữa mẹ hoặc sữa công thức mỗi ngày, thậm chí cả hơn thế cũng không đủ để giúp con duy trì hoạt động nữa. Quá trình giới thiệu ăn dặm này có thể mất vài tháng, nhưng dần dần con sẽ phát triển nếp ăn ba bữa ăn dặm một ngày. Con sẽ tiếp tục ti mẹ hoặc ti bình vào buổi sáng, giữa các bữa ăn dặm và vào buổi tối. Đến tầm 8 hoặc 9 tháng, mẹ giới thiệu cho con một vài loại thức ăn – ngũ cốc, trái cây, rau và củ, thịt gà, cá – và và con đã có thể ăn dặm tương đối tốt rồi. Đến 1 tuổi, thức ăn ăn dặm thay thế được một nửa lượng sữa con uống.

Tia sáng trong đường hầm

Ăn dặm trước 6 tháng?

Có một số ít trường hợp tôi khuyên là nên cho con ăn dặm từ khi 4 tháng tuổi. Trường hợp đặc biệt sau đây làm tôi nhớ mãi: Jack nặng hơn 8,1 kg khi mới được 4 tháng tuổi, và cha mẹ của cậu bé cũng rất to cao – mẹ cao 1m75 và bố bé cao 1m96. Cứ 4 tiếng Jack lại ti hết bình sữa 240 ml, và gần đây còn thức dậy vào giữa đêm, và lần nào cũng ti hết một bình sữa. Dù con uống được 1.200 ml sữa mỗi ngày, hết công suất chứa của bụng, nhưng rõ ràng là vẫn không đủ đối với con. Theo tôi, rõ ràng là Jack cần ăn thêm thức ăn dặm.

Tôi cũng nhìn thấy các dấu hiệu cần ăn dặm sớm này ở các em bé khác. Nhưng thay vì tỉnh giấc vào ban đêm, nhiều bé thấy đói chỉ *tiếng sau khi ti hết một bình đầy sữa*. Thay vì duy trì nếp ăn cách nhau 3 tiếng, điều có vẻ không phù hợp với trẻ 4 tháng tuổi, cha mẹ có thể cho con ăn dặm, giống như trường hợp của Jack.

Dù ở trường hợp nào trong 2 trường hợp trên, nếu bắt đầu cho con ăn dặm từ lúc mới 4 tháng tuổi, thức ăn cần phải được nghiền mịn. Quan trọng nhất là đồ ăn dặm chỉ là phụ thêm, chứ không phải là đồ thay thế cho sữa mẹ hoặc sữa công thức như với trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên.

Cùng thời gian đó, sự khéo léo của đôi tay của con cũng đạt được bước tiến bộ vượt bậc, nghĩa là con có thể điều phối được các ngón tay nhỏ xinh của mình và sử dụng những ngón tay đó như một chiếc kẹp để nhón bắt các đồ vật nhỏ. Trò chơi yêu thích của con lúc này có thể là nhặt một sợi bông ở thảm. Nhưng lý tưởng nhất là mẹ khuyến khích con sử dụng kỹ năng mới khai phá này để cầm bốc thức ăn.



Giai đoạn 6 tháng này có thể là giai đoạn thú vị nhất, và với một số mẹ cũng có thể là khó chịu nhất, vì toàn bộ giai đoạn này là chuỗi của những phép thử. Con bạn sẽ thử món ăn mới và học cách nhai – ít nhất là nghiền mọi thứ cho đến khi nát bét. Một khi bắt đầu ăn thức ăn cầm tay, con sẽ cần phát triển khả năng điều phối để tìm được miệng và thực sự đút thức ăn vào miệng được. Lúc đầu, những động tác tự bốc cho vào miệng này có thể đi sai đích sang tai, đầu tóc hay rơi thẳng xuống máng/yếm ăn của con, hoặc dưới sàn nhà. Lúc này mẹ cần cực kỳ kiên nhẫn và sáng tạo – và cả nhanh tay nữa (để chụp các vật thể bay). Đây cũng có thể là thời điểm để mẹ mặc lên chiếc áo mưa – để ít nhất cũng có thể giữ cho mẹ được sạch sẽ và khô ráo! Tôi nói đùa đấy!

Đây cũng là thời điểm tôi thường nhận được rất nhiều cuộc gọi từ các cha mẹ bối rối với một danh sách các thắc mắc. Như mẹ của một cậu bé 7 tháng tuổi nhận xét thì "Ở khu nhà em bây giờ có quá nhiều nhà tư vấn sữa mẹ, nhưng cái chúng em cần là một nhà tư vấn về ăn dặm cơ". Tôi nhận thấy rằng các thắc mắc thường gặp chủ yếu là từ các bậc cha mẹ quá nôn nóng tập cho con ăn dặm, hoặc những người ngay từ khi giới thiệu thức ăn đã gặp khó khăn trở ngại tưởng chừng như không khắc phục nổi. Những thắc mắc mà tôi thường nhận được như sau:

Em không biết phải bắt đầu từ đâu – phải bắt đầu với loại thức ăn nào, và như thế nào.

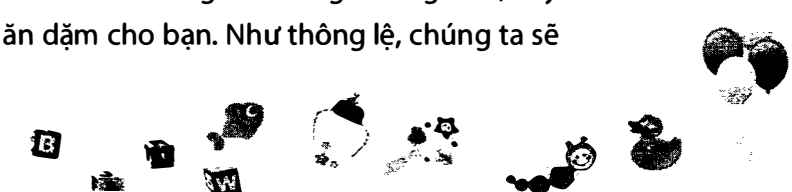
Phải cho con ăn dặm với liều lượng như thế nào, so với sữa?

Khi xem các bảng biểu ở các cuốn sách khác nhau, em sợ là con vẫn chưa ăn đủ.

Con gặp khó khăn khi thích nghi với thức ăn dặm (con ngậm chặt miệng khiến mẹ thậm chí còn không thể đút thìa vào được; nôn; oẹ).

Em lo lắng về việc dị ứng thức ăn – hiện tượng mà em được biết là khá phổ biến đối với trẻ bắt đầu ăn dặm.

Nếu đọc đến đây và thấy hoàn cảnh của mình trong số những lo lắng trên, hãy để tôi cầm tay bạn và trở thành cố vấn ăn dặm cho bạn. Như thông lệ, chúng ta sẽ

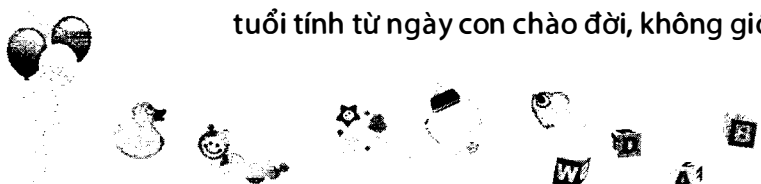


bắt đầu với một loạt các câu hỏi. Việc trả lời những câu hỏi đó có thể giúp bạn nhận ra cần phải bắt đầu từ đâu, hoặc bạn cần phải thay đổi từ đâu. Điều quan trọng cần phải nhớ là ở giai đoạn này, hầu như tất cả mọi người đều có cảm giác bối rối, nếu không muốn nói là gặp rắc rối thực sự. Thế nên, bạn không hề đơn độc. Ngoài ra, việc gỡ bỏ các rắc rối lúc này là dễ dàng hơn nhiều, bởi các thói quen xấu, của cả mẹ và con, sẽ không có cơ hội phát triển và bám trụ lâu dài.

Con bắt đầu tập ăn dặm vào độ tuổi nào? Như trình bày ở trên, tôi khuyên các bà mẹ nên cho con ăn dặm vào lúc 6 tháng tuổi. Một lý do khiến tôi khuyên như vậy là tôi thường nhận được điện thoại của các ông bố bà mẹ có con 6, 7, hoặc thậm chí là 8 tháng tuổi – những người cho con ăn dặm từ rất sớm, chẳng hạn như từ 4 tháng tuổi. Mọi chuyện êm xuôi một thời gian, nhưng sau đó, trẻ phản kháng và bắt đầu từ chối thức ăn ăn dặm. Thường thường, không phải lúc nào cũng đúng, nhưng giai đoạn phản kháng đồ ăn dặm này thường trùng khớp với thời điểm trẻ mọc răng, bị cúm hoặc đang trong bất kỳ thời điểm dễ bị tổn thương nào đó. Cha mẹ phàn nàn: "Con đang ăn tốt. Em đã cho con ăn ngũ cốc và một số loại rau, củ. Nhưng giờ con không chạm tay vào bất cứ loại thức ăn ăn dặm nào nữa". Trong hầu hết các trường hợp đó, chuyện xảy ra như thế này: khi cha mẹ cho con ăn dặm, họ thường giảm thời gian bú của con. Cha mẹ hối thúc con quá nhanh, quá nhiều. Và khi trẻ bị tước mất thời gian bú theo cách này, mà không tránh khỏi là con sẽ bị cai sữa quá sớm, nhiều khả năng là con sẽ muốn được đền bù và sẽ đòi được ti mẹ hoặc ti bình nhiều hơn.

Hãy kiên nhẫn, và hãy tiếp tục mời con ăn dặm. Vẫn nên cho con ti mẹ hoặc ti bình. Nếu cha mẹ thoải mái với việc con ăn bao nhiêu không thành vấn đề, sự phản kháng của con sẽ kéo dài không quá một tuần đến 10 ngày. Không bao giờ được ép con ăn dặm, nhưng nếu con vẫn có vẻ đói, đừng cho con ăn vào giữa đêm. Thay vào đó, hãy tiếp tục mời con ăn dặm vào ban ngày. Đừng hốt hoảng. Nếu con vẫn đói, cuối cùng kiểu gì con cũng sẽ chịu ăn.

Con có sinh non không? Nếu sinh non, thì ngay cả 6 tháng cũng có thể là quá sớm để tập cho con ăn dặm. Hãy nhớ là tuổi thực tính theo thời gian của con, tức là tuổi tính từ ngày con chào đời, không giống với độ tuổi phát triển – độ tuổi quyết



định trẻ đã sẵn sàng (ăn dặm) hay chưa. Vì thế, chẳng hạn, nếu con sinh non 2 tháng, thì khi con được 6 tháng tính theo lịch, thì con mới chỉ được 4 tháng tính theo tuổi phát triển. Hay nhìn nhận ở một khía cạnh khác, trong hai tháng đầu đáng ra con vẫn còn ở trong bụng mẹ, chứ không phải ở trong thế giới thật. Do đó con cần có thời gian để bắt kịp. Dù cũng như hầu hết các em bé sinh thiếu tháng khác, khi con được 18 tháng và 2 tuổi rồi con có thể trông không khác gì những bạn sinh đủ tháng khác, nhưng lúc 6 tháng tuổi, hệ tiêu hóa của con vẫn chưa sẵn sàng để ăn dặm. Hãy tiếp tục với thực đơn sữa hoàn toàn, và khi con được 7 tháng rưỡi hoặc 8 tháng, hãy tập cho con ăn dặm.

Tính khí của con như thế nào? Hãy nghĩ xem con như thế nào trong các tình huống hoặc sự thay đổi khác. Tính khí luôn ảnh hưởng tới cách con phản ứng với môi trường xung quanh, bao gồm cả cách con thích nghi với loại thức ăn mới. Hãy điều chỉnh cách tập cho con ăn dặm phù hợp:

Bé Thiên Thần thường cởi mở với những trải nghiệm mới. Hãy tập cho con từ từ, và cha mẹ sẽ không gặp khó khăn gì.

Bé Bài Bản có thể cần thêm một chút thời gian để thích nghi, nhưng hầu hết đều tiến triển theo đúng trình tự.

Bé Nhạy Cảm lúc đầu thường từ chối ăn dặm. Lý do là vì trẻ kiểu này nhạy cảm với âm thanh và ánh sáng, nên chúng cũng cần thêm thời gian để làm quen với những vị giác mới trong miệng. Cần tiến hành thật từ từ. Không bao giờ được ép con ăn dặm, nhưng cần phải kiên nhẫn.

Bé Năng Động thường thiếu kiên nhẫn nhưng ưa khám phá. Mẹ cần đảm bảo mọi thứ sẵn sàng trước khi đặt con lên ghế cao, và cẩn thận với các vật thể bay một khi con đã ăn xong.

Bé Cáu Kỉnh không dễ dàng thích nghi với việc ăn dặm, và ngay cả khi con đã bắt đầu ăn dặm rồi, con cũng rất miễn cưỡng và ngại ngùng thử các loại thức ăn mới không quen thuộc. Khi tìm thấy món ăn ưa thích, con chỉ muốn ăn đi ăn lại món đó mà thôi.

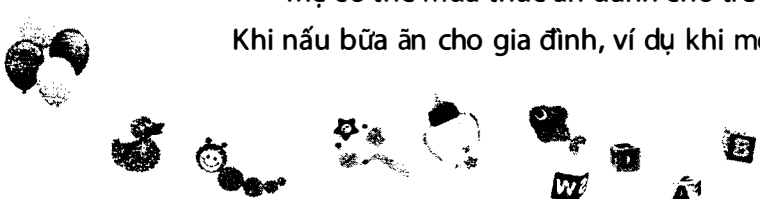


Mẹ đã tập cho con ăn dặm trong bao lâu rồi? Có thể con không phải là vấn đề – mà vấn đề là cha mẹ kỳ vọng quá cao. Ăn dặm không giống như ti bình hay ti mẹ. Hãy tưởng tượng, sau một thời gian dài chỉ ti mẹ hoặc uống sữa công thức, con sẽ cảm thấy như thế nào khi có một đống hỗn độn trong miệng? Một số bé có thể cần đến 2 hoặc 3 tháng để quen với việc nhai nuốt thức ăn ăn dặm. Cha mẹ cần phải chấp nhận điều đó để tiếp tục và đồng thời, cần phải cực kỳ bình tĩnh.

Mẹ đang cho con ăn gì? Tập ăn dặm là một quá trình dần dần, từ thức ăn rất lỏng và loãng ban đầu đến món rắn và cứng có thể ăn bốc bằng tay. Một mặt là con đã quen nằm trong suốt 6 tháng, và giờ thực quản của con phải quen với việc ăn trong một tư thế hoàn toàn khác. Tôi khuyến cáo nên bắt đầu với hoa quả nghiền ví dụ như quả nên nghiền, rất dễ tiêu hóa. Một số chuyên gia khuyên bắt đầu bằng bột ngũ cốc, nhưng tôi thích hoa quả nghiền hơn, vì giá trị dinh dưỡng. Một số trẻ có thể bắt đầu ăn dặm và chấp nhận bất cứ loại thức ăn nào ngay lập tức. Cha mẹ cần phải bắt đầu với một thìa cà phê, và có thể phải thử nhiều lần.

Như bảng "Từ được cho ăn sang tự ăn" ở trang 170 đã trình bày, quá trình hướng dẫn ăn dặm diễn ra rất chậm và từ từ. Khi bắt đầu, trong hai tuần đầu, mẹ chỉ nên cho con ăn một thìa cà phê lê nghiền vào bữa sáng và bữa tối, và tiếp tục cho con ti bình hoặc ti mẹ khi con ngủ dậy, vào bữa trưa và trước khi đi ngủ tối. Nếu cơ thể con không có phản ứng (ỉa chảy, hăm bẹn, dị ứng) và con không phản kháng, mẹ có thể tiếp tục tập cho con ăn loại thức ăn thứ hai, như bí nghiền chẳng hạn, và lại cho con ăn loại thức ăn mới vào buổi sáng, và quay trở lại ăn lê nghiền vào bữa tối. Hãy thử một loại rau hoặc quả mới – khoai lang hoặc táo nghiền trong tuần thứ ba – vào buổi sáng. Lúc này con đã ăn được ba loại thức ăn mới. Đến tuần thứ tư, con có thể được ăn bột yến mạch và được ăn dặm vào cả buổi trưa nữa. Khối lượng mỗi bữa có thể tăng thành 3 hoặc 4 thìa cà phê, nhiều hay ít hơn tùy thuộc vào khả năng và cân nặng của con. 4 tuần tiếp theo, con đã có thể được ăn thêm gạo hoặc lúa mạch, đào, chuối, cà rốt, đậu xanh, đỗ, khoai lang, mận.

Mẹ có thể mua thức ăn dành cho trẻ em được chế biến sẵn, hoặc tự mình làm. Khi nấu bữa ăn cho gia đình, ví dụ khi mẹ nấu món khoai tây và rau, hãy xay hoặc



nghiền một ít cho con. Đừng trộn mọi thứ lại với nhau. Hãy nhớ là mẹ đang cố gắng con phát triển khẩu vị. Làm sao con có thể biết mình thích gì mọi thứ đều bị trộn lẫn vào với nhau? Đương nhiên điều này không có nghĩa là mẹ không được trộn vài ba món có thể hỗ trợ nhau về vị giác vào với nhau, ví dụ táo nghiền vào ngũ cốc làm cho món này hấp dẫn hơn. Tôi đã từng chứng kiến có những mẹ nấu cơm, rang gà, luộc rau cho cả gia đình và đã bỏ tất cả vào máy xay cho con và mẹ cho con đúng duy nhất món ăn đó hết ngày này đến ngày khác. Chúng ta nuôi con, chứ không phải nuôi lợn.

Nếu bạn muốn tự mình làm đồ ăn cho con, hãy tự hỏi mình: "Mình sẵn sàng chưa, và cần phải đầu tư bao nhiêu thời gian?" Nếu không có thời gian, đừng hốt hoảng. Giai đoạn ăn thức nghiền nhuyễn này chỉ kéo dài vài tháng. Con ăn đồ đóng hộp sẵn trong vài tháng cũng không có hại gì. Hơn nữa, ngay cả các công ty lớn cũng sản xuất các loại thức ăn hữu cơ ít chất phụ gia hơn dành cho trẻ. Vấn đề chỉ còn lại là mẹ biết đọc nhãn mác bao bì sản phẩm mà thôi.

Nếu cha mẹ lo lắng không biết con đã ăn "đủ" chưa, hãy dành ra một tuần để theo dõi. Đương nhiên cũng phải thừa nhận rằng khi con chỉ uống sữa thì việc tính toán con đã ăn bao nhiêu là dễ dàng hơn rất nhiều so với khi con ăn dặm. Làm thế nào bạn tính được 4 thìa cà phê táo nghiền trộn với 4 thìa cà phê yến mạch cộng lại bằng bao nhiêu giá trị dinh dưỡng? Lúc này, cần phải tính bằng khối lượng. Nếu mẹ tự chuẩn bị đồ ăn cho con, hãy làm đông thức ăn trong các khay đá, như vậy sẽ thuận tiện và dễ tính toán hơn – một ô đó bằng 30 gram (xem ô bên lề ở trang sau). (Nếu sử dụng lò vi sóng để rã đông hoặc hâm nóng thức ăn, hãy cẩn thận và phải luôn ngoáy đều và kiểm tra nhiệt độ trước khi cho con ăn.) Còn nếu mua đồ ăn dặm đóng hộp, việc tính toán còn đơn giản nữa. Nếu con ăn hết cả lọ thức ăn, chỉ cần đơn giản nhìn vào nhãn bao bì sản phẩm và mẹ đã biết con ăn được bao nhiêu. Nếu con không ăn hết, hãy lưu ý xem con ăn bao nhiêu thìa và quy đổi sang gram.

Mẹ có thể làm tương tự như vậy đối với thức ăn dùng tay bốc ăn. Chẳng hạn, nếu mẹ nấu gà tây, khối lượng tương đương với 120 gram, và mẹ thái thành 4 lát thì mỗi lát là 30 gram (nếu cắt lát nhỏ hơn, thì mỗi lát hiển nhiên sẽ nhẹ hơn!). Tương



tự bằng cách này mẹ có thể ước lượng được tương đối chính xác khối lượng của các thức ăn để bốc tay khác. Lúc này, việc cân đo đong đếm nghe chừng quá phức tạp (nhất là với người không giỏi toán như tôi). Thực tế, tôi chỉ gợi ý cách này cho những cha mẹ đang quá lo lắng nếu con giảm 15 hoặc 20% cân nặng (dao động nhỏ về cân năng của trẻ là bình thường); hoặc có mức năng lượng thấp hơn so với ngày thường của bé (trong trường hợp này, tôi sẽ khuyên gặp bác sỹ nhi khoa, hoặc chuyên gia dinh dưỡng).

Tối quan trọng là cung cấp cho con một chế độ ăn uống cân bằng giữa các loại quả, rau, sữa, protein và các loại hạt. Hãy nhớ là chúng ta đang nói về những chiếc bụng bé xíu của con. Cách để nghĩ khẩu phần là cho một hoặc hai thìa to (thìa súp) thức ăn cho mỗi một năm tuổi của trẻ – lúc 1 tuổi là một đến hai thìa; lúc 2 tuổi là hai đến bốn thìa; lúc 3 tuổi là ba đến sáu thìa. Một "bữa ăn" thường gồm 2 hoặc 3 khẩu phần. Con bạn có thể ăn nhiều hơn hoặc ít hơn, tùy thuộc vào cân nặng và khẩu vị của bé.

Con từ chối bị đút thìa? Khi dùng thìa, phải cẩn thận để đưa thức ăn chạm vào môi con, và chỉ một chút vào trong miệng con. Nếu bạn đút thìa quá sâu, bạn có thể khiến con bị oẹ. Và chỉ một hoặc hai lần như vậy cũng đủ để khiến con bạn liên hệ cái thìa với một trải nghiệm khó chịu. Nếu mẹ muốn biết con cảm giác như thế nào khi bị đút thìa quá sâu, hãy nhờ bạn đời, hay một người bạn đút cho mẹ ăn theo cách đó!

30 ml sữa bằng bao nhiêu thức ăn dặm?

1 ô làm đá hình lập phương = 30 gram

3 thìa cà phê = 1 thìa to (thìa súp) = 15 gram

2 thìa to (thìa súp) = 30 gram

1 hộp thức ăn trẻ em = 75 gram hoặc 120 gram hoặc bất cứ khối lượng nào được ghi trên vỏ nhãn hộp.

Nếu con không có vấn đề gì với việc dùng thìa, thì chẳng mấy chốc con sẽ bắt đầu giật lấy chiếc thìa từ tay bạn. Hãy để cho con làm như vậy. Đừng kỳ vọng là con biết dùng thìa đúng cách ở tuổi này. Nhưng ngay cả chỉ chơi thôi cũng có thể giúp con sẵn sàng tự ăn. Tất nhiên, việc con muốn lúc nào cũng có thìa ở trong tay vào các bữa ăn cũng có thể khiến nhiều cha mẹ khó chịu, bởi con cứ giằng thìa từ tay cha mẹ và bón cho con sẽ khó khăn hơn. Đó chính là lý do

vì sao tôi luôn khuyên cha mẹ phải có một bộ 3 hoặc 4 chiếc thìa để sẵn bên cạnh. Một chiếc để đút cho con, con chộp lấy chiếc thìa này thì mẹ lại có ngay một chiếc khác dự trữ ngay gần. Và chuẩn bị tinh thần có thể con còn ném một hoặc hai chiếc nữa.

Con có hay bị oẹ (hóc) hoặc nôn trớ hay không? Nếu đang bắt đầu tập cho con ăn dặm, nguyên nhân có thể do con bị đút thìa vào quá sâu, hoặc bị ăn một thìa quá đầy hoặc vì bị đút vội – đút thêm một thìa đầy trước khi con kịp nuốt hết miếng trước. Hoặc cũng có thể là do thức ăn không đủ mịn. Dù lý do là gì, thì con bạn cũng không mất quá nhiều thời gian để kết luận rằng: "Trò này chẳng vui gì, mình thà uống sữa bình còn hơn!". Nôn ọe cũng có thể không liên quan tới sự thiếu kiên nhẫn hay tới kỹ thuật đút của cha mẹ. Một số trẻ, đặc biệt là những bé Nhạy Cảm, cần thêm thời gian để làm quen với cảm giác của đồ ăn dặm, và càng đòi hỏi ở cha mẹ sự kiên nhẫn hơn. Nếu con nôn, hoặc có vẻ không thích hương vị của bữa ăn dặm đầu tiên, hãy dừng lại. Sau vài ngày hãy thử lại. Tiếp tục thử, nhưng không bao giờ được thúc ép con.

Nếu con đã vượt qua giai đoạn đầu tiên đó, và đã được ăn bốc, thì thỉnh thoảng con vẫn có thể bị nôn hoặc bị nghẹn, đặc biệt là với một loại đồ ăn không quen. Những tai nạn kiểu này có thể giảm thiểu được tối đa bằng cách không cho con ăn bốc quá sớm và lưu ý cẩn thận với các món ăn. Chẳng hạn như lời một mẹ đã viết trên web của tôi:

> Ellie được gần 6 tháng, nên em dự định bắt đầu cho con ăn bốc. Mọi người khuyên em là có thể cho con ăn bất cứ thứ gì, miễn sao thứ đó có thể dễ dàng bị nghiền nát, chẳng hạn như một mẩu bánh mì nhỏ, hoặc bánh bít-cốt (một loại bánh cứng, giống bánh trứng đường của người Anh, có hình dạng dài khi nhúng vào sữa sẽ mềm ra).

Dù ai là người cho bà mẹ này lời khuyên, thì người đó cũng đúng về phần "dễ bị nghiền nát", nhưng trẻ mới 6 tháng tuổi sẽ dễ bị nghẹn bánh mì khô. Trước tiên, bánh mì sấy khô có những vụn nhỏ có thể khiến Ellie nuốt vào và bị mắc ở cổ họng. Thứ hai, 6 tháng là quá sớm đối với hầu hết trẻ để bắt đầu ăn bốc. Con cần phải tự

Thời điểm thích hợp để ăn bốc

Khi nào? Khoảng 8 hoặc 9 tháng, hoặc khi con có thể tự ngồi được ở ghế cao.

Như thế nào? Lúc đầu, chỉ cần đặt thức ăn vào khay đồ ăn ở ghế cao của con. Có thể con chỉ bóp nát nó và trét khắp nơi. Không sao, đó là một phần của học hỏi kinh nghiệm. Đừng đưa thức ăn vào miệng *hộ* con – làm thế là sai mục đích. Thay vào đó, mẹ hãy tự mình ăn một ít trong phần ăn của mẹ. Con sẽ bắt chước mẹ. Con sẽ nhanh chóng hiểu được vấn đề, đặc biệt là nếu đó là một món ngon. Hãy cho con bốc tay trước, sau đó hẵng bón cho con. Nếu con không ăn, cũng không cần phải lo lắng. Cứ tiếp tục làm mời con các món ăn bốc trước mỗi bữa ăn, và cuối cùng con cũng sẽ ăn.

Cái gì? Nếu bạn đang băn khoăn món nào có thể cho con ăn bốc, hãy thử nghiệm trước. Thức ăn phải dễ tan trong miệng, và không được có hạt hay có vụn – những thứ có thể khiến con bạn bị hóc. Thử tưởng tượng như bạn không có răng, và phải dùng lưỡi để đẩy thức ăn vào cuống họng và với một loạt động tác đẩy lưỡi, thức ăn bằng hàm, hãy nghiền nát thức ăn. Hãy thoả sức sáng tạo. Ngay cả bột yến mạch (được nấu đặc hơn một chút), khoai tây hoặc khoai lang nghiền, hay phô-mai dạng viên đều có thể là thức ăn để con ăn bốc được. Cho con ăn bốc món gì, điều đó còn tùy thuộc vào khả năng chịu đựng sự bừa bộn và rơi vãi của mẹ. Quả chín là món ăn bốc tuyệt vời, nhưng đôi khi tốt hơn cả là nên cắt thành miếng hoặc thành que, vì để nguyên cả quả rất trơn, con khó cầm. Và đi ăn nhà hàng, hãy mang thức ăn từ nhà đi, nhưng nếu con có vẻ thích thú với món cha mẹ đang ăn (và con đủ lớn để ăn mà không dị ứng, hay bị tiêu hoá), thì hãy để cho con thử. Tôi đã từng thấy nhiều bé ăn tất cả các loại thức ăn dân tộc. Cha mẹ càng tạo điều kiện cho con tự ăn thì con càng sớm hoàn thiện kỹ năng, và con cũng càng thích ăn hơn. Dưới đây là một số gợi ý thêm về các món ăn bốc:

Ngũ cốc Cheerios, Puffins hoặc các loại ngũ cốc dạng miếng khác (ban đầu, tránh dạng vụn hoặc miếng mỏng)

Các loại mì (mì ống, mì hình con sâu, mình hình con sò, mì hình nơ) – trộn với rau củ nghiền để tạo thêm hương vị và dưỡng chất.

Xúc xích gà dành cho trẻ em

Gà thái lát

Cá ngừ đóng hộp hoặc các loại cá đã qua chế biến khác

Quả bơ cắt khúc

Pho mát hơi mềm, như pho mát dạng sợi, pho mát Mỹ, pho mát cheddar, Baby Bel, pho mát Con bò cười...

"Bánh sandwich điên" – Cắt vỏ ngoài của bánh mỳ vuông, (hoặc dùng khuôn làm bánh để cắt tạo hình khối thú vị) và phết mứt không đường, sốt hummus, pho mát dạng kem hoặc pho mát làm từ sữa đã gạn kem lên bánh. Nhiều mẹ còn nướng sandwich.

Bánh mì vòng, ăn không hoặc phết với một trong các loại mứt hoặc sốt kể trên.

ngồi được mà không cần sự trợ giúp, mà điều đó là không thể trước 8 hoặc 9 tháng. Và như đã nói, con phải mất 1 hoặc 2 tháng mới có thể quen với cảm giác mềm mịn của đồ ăn dặm, trước khi con muốn thử thức ăn có độ thô/cứng khác. Con cần thời gian để học cách đẩy thức ăn lên vòm miệng và dùng lưỡi đảo thức ăn cũng như cách nghiền nát cho tới khi thức ăn đủ mềm để nuốt.

Mẹ có nhất quán trong việc cho con ăn dặm không, hay thi thoảng lại cho con ti mẹ (hoặc ti bình) vì như thế tiện hơn, hoặc vì mẹ thích cảm giác cho con ti mẹ hoặc vì mẹ cảm giác tội lỗi khi không cho con ti? Nếu mẹ trả lời có cho những câu hỏi trên, một cách vô tình mẹ đã phá hỏng công cuộc tập ăn dặm của con. Trong cuộc sống bận rộn của tất cả mọi người ngày nay, hiển nhiên là việc vạch áo lên cho con ti hoặc pha sữa công thức sẽ dễ dàng hơn là chuẩn bị một bữa ăn. Ngoài ra, như tôi đã chỉ ra trong chương trước, một số mẹ cho con ti trực tiếp thường khá do dự khi phải giảm hoặc cai sữa, vì thích khoảng thời gian gắn kết giữa hai mẹ con khi con bú. Đặc biệt với các mẹ đã đi làm lại và cảm thấy có lỗi vì để con ở nhà, mẹ có thể sẽ cố gắng bù đắp cho con bằng cách cho con ti mẹ ngay khi đi làm về. Dù lý do giải thích cho sự thiếu nhất quán của người mẹ là gì, thì vấn đề là con học từ sự lặp đi lặp lại đó, và biết có thể trông chờ điều gì. Nếu mẹ cho con ăn dặm 3 lần trong vài ngày, sau đó lại chỉ cho con ăn 1 hoặc 2 lần, thì con sẽ bối rối. Và khi thấy bối rối, con sẽ quay trở lại với điều con biết và điều khiến con thấy thoải mái nhất – đó là bú, do đó con lại càng từ chối không ăn dặm.

Tia sáng trong đường hầm

Sự do dự của người mẹ khi bắt đầu cho con ăn dặm

Lisa, nhân viên công tác xã hội 28 tuổi, quay lại làm việc khi con gái Jenna được 6 tháng tuổi. Cô đã thuê được một bảo mẫu tuyệt vời để thay thế mình, nhưng vẫn cảm thấy có lỗi vì để con gái ở nhà. Một trong những gợi ý đầu tiên của cô trông trẻ là tập cho Jenna ăn dặm. Và Lisa, nuôi con bằng sữa mẹ, phản đối ý tưởng cho con tập ăn dặm ngay lập tức. "Con còn bé quá. Sữa mẹ tốt hơn cho con, và mẹ sẽ bơm sữa khi đi làm và về nhà cho con ti buổi trưa". Ba tuần sau, Jenna bắt đầu tỉnh giấc vào ban đêm để đòi ăn. Lisa than phiền rằng chắc cô trông trẻ đã để con ngủ "quá nhiều" vào ban ngày. Cô trông trẻ giải thích là bé vẫn ngủ như bình thường. "Nhưng vấn đề là", cô nói thêm, "sữa mẹ không đủ để cho bé duy trì hoạt động cả ngày nữa". Sau khi nói chuyện với bác sỹ nhi khoa, Lisa đã nhượng bộ và miễn cưỡng đồng ý để cô trông trẻ bắt đầu cho Lisa ăn dặm. Là một Bé Thiên Thần, Jenna nhanh chóng quen, và chỉ trong vài tuần đã ăn được vài loại thức ăn. Chẳng có gì ngạc nhiên, sau đó bé đã ngủ liền mạch cả đêm. Lisa nhớ cảm giác cho con ti trực tiếp, nhưng cô đã xoa dịu cảm giác mất mát bằng cách tiếp tục cho con ti vào bữa sáng và trước khi đi ngủ – thời gian đặc biệt đối với cả hai mẹ con.

Sau khi ăn, con có nôn, bị phát ban, bị tiêu chảy hoặc đi phân lỏng bất thường không? Nếu có, con đã ăn gì và ăn bao nhiêu? Có thể con phản ứng, thậm chí là bị dị ứng, với một loại thức ăn nào đó. Dù vẫn chưa kết nối được giữa việc ăn dặm với việc cảm thấy không khỏe có liên quan gì đến nhau, nhưng trẻ bị đau hoặc có cảm giác khó chịu sẽ không háo hức với việc thử nghiệm món mới. Đó chính là lý do vì sao tôi vẫn luôn khuyên các cha mẹ phải giới thiệu dần dần các món ăn dặm. Chỉ bắt đầu với một món, một loại thức ăn duy nhất. Trong tuần đầu tiên (hoặc 10 ngày, nếu con thuộc dạng nhạy cảm), chỉ cho con ăn dặm vào bữa sáng. Kiên trì cho con ăn một loại thức ăn đó trong một tuần, sau đó bạn có thể tăng thêm một bữa trưa và cho con ăn món mới vào buổi sáng. Sau khi món mới này vượt qua giai đoạn thử thách – con không bị kích ứng, dị ứng và con chấp nhận – mẹ có thể kết hợp các món đã qua thử nghiệm với nhau.

Tôi khuyên nên cho con thử đồ ăn mới vào bữa sáng để nếu có vấn đề gì con phản ứng với thức ăn, điều này cũng ít ảnh hưởng tới giấc ngủ ban đêm của con (và

cả của bạn) hơn. Và bằng cách tách biệt thức ăn như thế này, mẹ sẽ dễ dàng xác định được nguyên nhân đau của trẻ hơn.

Hiển nhiên, nếu con là bé Nhạy Cảm, hoặc nếu gia đình bạn có dị ứng di truyền, thì cha mẹ cần phải đặc biệt cẩn thận vì con có thể dễ bị dị ứng hơn. Dị ứng ở trẻ nhỏ đã tăng đáng kể trong vòng 20 năm qua; các chuyên gia ước tính rằng có khoảng 5 đến 8% số lượng trẻ em bị dị ứng thức ăn. *Bệnh dị ứng không thể khắc phục bằng cách cho ăn các món ăn có thể gây dị ứng (vâng tôi biết có nhiều người nói là cứ cho ăn và con sẽ thích nghi) – ngược lại, làm thế chỉ làm cho dị ứng ngày càng diễn biến tệ hơn.* Vì thế, hãy ghi chép cẩn thận những gì con ăn và thời gian cho con ăn. Như vậy, nếu con có phản ứng nghiêm trọng hoặc bất thường thì cha mẹ đã được trang bị đầy đủ thông tin khi được tư vấn với bác sỹ nhi.

1 đến 2 tuổi: Quản lý ăn uống kém và các kỳ "thế vận hội" thức ăn

Câu hỏi "Con nên ăn bao nhiêu?" trở thành câu hỏi rắc rối khi tiến đến sinh nhật đầu đời của bé, phần là vì các bé có thể trạng và nhu cầu rất khác nhau, phần nữa là sau mốc 1 tuổi tốc độ phát triển của bé bắt đầu chậm dần. Cảm giác ngon miệng của con tự nhiên giảm dần vì con không cần nhiều năng lượng để duy trì sự phát triển thần kỳ như trong năm đầu tiên nữa. Như một mẹ của bé 1 tuổi đã viết trên trang web của tôi: "Đây là những gì Brittany ăn lúc này – dù 2 tuần trước con không chịu ăn gì, vậy nên,

Sữa tươi

Đồ uống của bé lớn

Hầu hết các bác sỹ nhi đều khuyên nên cho trẻ 1 tuổi chuyển từ sữa mẹ hoặc sữa công thức sang sữa bò. Hãy chuyển đổi từ từ, giống như khi bạn tập cho con ăn một món ăn dặm mới, để chắc chắn con không có phản ứng nào. Hãy bắt đầu bằng cách thay thế toàn bộ các bữa sữa sáng (ti mẹ, sữa công thức) bằng sữa nguyên kem. Sau khoảng vài ngày đến một tuần (tùy thuộc vào sự nhạy cảm của con), nếu con không có vấn đề gì – tiêu chảy, nôn mửa, phát ban – thì hãy cho con uống sữa bò nguyên kem vào buổi chiều và cuối cùng là vào buổi tối. Một số người giới thiệu sữa bò cho con bằng cách pha chung với sữa mẹ hoặc sữa công thức. Nhưng tôi không đồng tình với cách này, vì nó sẽ thay đổi thành phần của sữa mẹ hoặc sữa công thức. Nếu con có vấn đề, làm sao có biết nguyên nhân là vì sữa bò hay vì hỗn hợp của sữa bò với các loại sữa kia?

tạo nếp ăn uống cho con là một quá viễn tưởng!" Mẹ của Brittany có thể cười vào thói "đỏng đảnh" trong ăn uống của con mình và dễ dàng vượt qua được.

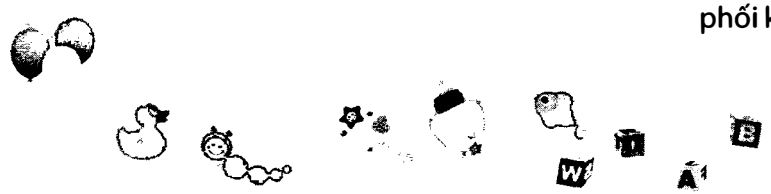
Nhưng nhiều cha mẹ lại hốt hoảng: "Tại sao con tôi không ăn nhiều như trước kia?" Và tôi vẫn giải thích rằng con có việc khác quan trọng hơn và không cần ăn nhiều như trước nữa. Ngoài ra, việc mọc răng trong năm đầu tiên này cũng có thể ảnh hưởng tới việc ăn uống. Điểm mấu chốt lại là hầu như tất cả các em bé lúc này đều ăn ít hơn, và việc đó là hoàn toàn bình thường.

Cùng lúc đó, hy vọng là lúc này, con đã có thể mở rộng danh mục thức ăn. Con đã có thể thử – và lúc này đã có thể ăn – rất nhiều loại thức ăn, kể cả thức ăn bốc. Một số trẻ đến 1 tuổi mới bắt đầu đạt được trình độ ăn thô đó, trong khi một số khác lại có thể hoàn thành từ khi 9 tháng tuổi. Nhưng đến 1 tuổi, hầu hết trẻ đều đã đang ăn dặm rất tốt rồi. Hầu hết các bác sỹ khoa nhi đều khuyến cáo nên thêm sữa bò vào thực đơn của trẻ 1 tuổi, cũng như các loại thức ăn trong danh mục "cần lưu ý khi giới thiệu với trẻ" như trứng, thịt bò vì sau 1 tuổi khả năng dị ứng với các loại thức ăn trên không con nhiều (trừ khi gia đình có tiền sử dị ứng).

Năng lượng hợp lý – tăng cân phù hợp

Vào những lần thăm khám định kỳ, bác sỹ sẽ kiểm tra tình trạng sức khỏe, cân nặng của con để đảm bảo các chỉ số phát triển phù hợp với độ tuổi và cân nặng. Hãy báo lại bất cứ thay đổi nào về mức năng lượng của con cho bác sỹ. Nếu trong khoảng 1 tuổi đến 18 tháng, mức nhập năng lượng thấp có thể là do con chưa ăn đủ thức ăn dặm so với lượng sữa (uống nhiều sữa và ăn dặm ít), hoặc con đang ăn các loại thức ăn có mức năng lượng thấp không đáp ứng đủ cho con. Nếu con lớn hơn, có thể là con đã không ăn đủ lượng protein – loại thức ăn tạo năng lượng cho các hoạt động của con.

Lúc này con bạn cần phải ăn 5 bữa một ngày, 3 bữa ăn dặm và 2 bữa uống sữa, mỗi lần khoảng 240 ml, tổng cộng là 480 ml. Nói cách khác, một nửa số sữa trong thực đơn của con đã được thay thế bằng thức ăn dặm. Tuy nhiên, nếu con vẫn uống hết 960 ml sữa mẹ, sữa công thức hoặc sữa bò (mức cho phép đối với trẻ 1 tuổi, theo các bác sỹ khoa nhi), thì mẹ cần phải điều chỉnh bằng cách giảm lượng sữa cho con bú và tăng lượng thức ăn dặm lên. Khoảng 14 tháng tuổi, trẻ sẽ bắt đầu phát triển kỹ năng phối kết hợp cần thiết để tự ăn – kỹ năng này sẽ



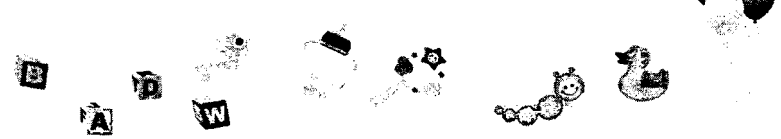
còn tiếp tục phát triển (cùng với sự trợ giúp của cha mẹ). Tất nhiên, đôi khi mọi việc có thể không theo đúng dự kiến. Các vấn đề trong giai đoạn này thường rơi vào hai mục chính: quản lý thức ăn kém và các kỳ "thế vận hội" thức ăn – thuật ngữ sẽ được tôi giải thích sau trong phần này.

Quản lý thức ăn kém. Khi trẻ hơn 1 tuổi vẫn thích ti bình hoặc ti mẹ hơn ăn dặm, thì đó là dấu hiệu cho thấy quản lý thức ăn kém, thường là do một vấn đề của giai đoạn trước đó chưa được nhận biết hoặc chưa giải quyết chưa triệt để. Do đó, các câu hỏi mà tôi sẽ dành cho các bậc cha mẹ vẫn sẽ là: **Con bắt đầu được tập ăn dặm khi nào? Cha mẹ cho con ăn gì? Con được thử ăn dặm trong bao lâu? Cha mẹ có nhất quán trong việc cho con ăn dặm không?**

Nếu bắt đầu quá sớm, bạn có thể vấp phải sự phản ứng dữ dội mà tôi đã giải thích trước đây. Nếu mới bắt đầu, hoặc nếu cha mẹ chưa nhất quán, thì cha mẹ không cần gì ngoài một chút kiên nhẫn để vượt qua. Dù 6 tháng là thời điểm lý tưởng, con bạn có thể cần thêm một chút thời gian để quen với thức ăn dặm. Chỉ cần nhớ rằng mục tiêu là thay thế một nửa lượng sữa con uống bằng thức ăn dặm. Vì thế, hãy cộng tổng lượng sữa con vẫn uống vào bữa sáng, trưa và tối, sau đó quy đổi sang thức ăn ăn dặm. Chẳng hạn, nếu bé Domini vẫn thường uống 180 ml sữa vào buổi sáng, thì phải cho con ăn lượng thức ăn tương đương – chẳng hạn như 60 gram ngũ cốc, 60 gram hoa quả và 60 g sữa chua trẻ em.

Luôn cho con ăn thức ăn dặm *trước tiên* ở các bữa chính của ngày. Cho đến khi con cai sữa, tức là khoảng 18 tháng với hầu hết trẻ, thì ti mẹ hoặc ti bình là "bữa phụ"/ "ăn vặt" giữa các bữa ăn chính. Khi con đã quen với việc ăn dặm, mẹ cũng có thể cho con uống nước hoặc uống sữa bằng cốc *cùng với* bữa ăn chính nhằm giúp con giải khát *sau* khi ăn dặm.

Vấn đề đôi khi không phải phát sinh từ tất cả các món ăn dặm, mà chỉ liên quan tới một món cụ thể nào đó, chẳng hạn như: trái đào. Nếu con không thích thú với việc khám phá với món ăn mới, hoặc có vẻ "kén ăn", và không chịu ăn một loại thức ăn nào đó, thì lý do đơn giản là vì ở giai đoạn này con đã bắt đầu thể hiện sở thích



"Chú chuột nhắt" tinh ranh

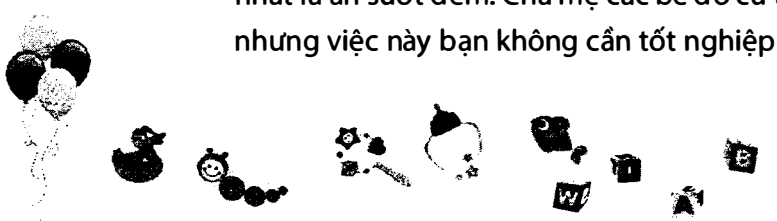
Khi phải ăn các món không thích, một số trẻ sẽ ngậm thức ăn trong miệng. Trò khôn lỏi của con "chuột nhắt tinh ranh" này, như tôi vẫn gọi, thường kéo theo tình trạng oẹ. Nếu thấy con ngậm thức ăn lúng búng trong miệng, phồng cả hai má mà không nhai nuốt, hãy bảo con nhè ra. Hãy dừng mời con ăn món đó trong khoảng một tuần, sau đó mới cho ăn lại.

cụ thể trong ăn uống. Điều này cũng có nghĩa là con cần thêm thời gian để quen với hương vị và cảm giác lạ trong miệng, và cha mẹ rất cần phải kiên nhẫn (nhưng thoải mái) trong việc giới thiệu món mới.

Quả thực, một số bé rất kén ăn – con không thích rất nhiều món trong một giai đoạn này, và có thể sẽ không bao giờ thích. Và một số trẻ lại cần ăn ít hơn những bé khác. Khối lượng ăn "bình thường" với bé này có thể là quá nhiều hoặc quá ít đối với một em bé khác. Nếu con không muốn ăn hết số thức ăn của chúng, mẹ hãy cứ đồng ý. Nếu không, con sẽ không thể biết khi nào con no. Theo kinh nghiệm của tôi, nếu có nếp ăn ngoan, trẻ sẽ ăn. Bé kén ăn thậm chí còn có thể thử món ăn dặm mới. Chỉ cần thử hai thìa nhỏ thức ăn mới – như vậy, ít nhất mẹ cũng giới thiệu thức ăn cho con.

Nguyên tắc vàng của tôi là cho con ăn một món mới trong 4 ngày liên tiếp. Nếu con không chịu ăn, ngừng mời con món đó và quay lại sau một tuần. Nếu con không thích nhiều loại thức ăn, đừng lo lắng – người lớn cũng có người như vậy mà. Nhưng tôi phát hiện ra là khi cha mẹ ăn nhiều món khác nhau và con cũng có cơ hội được thử mà không cần phải ép buộc, thì con cũng trở nên tương đối "phiêu lưu mạo hiểm" với ăn uống. Và cũng đừng ngạc nhiên nếu con đang tôn thờ món khoai lang trong vòng hai tháng, sau đó lại đột nhiên không thèm ăn nữa. Hãy thuận theo con.

Khi trẻ không thích ăn dặm, tôi sẽ hỏi: **Con có thức dậy lúc nửa đêm để ti bình hoặc ti mẹ không?** Lượng sữa bé bú, đặc biệt là vào ban đêm, có thể ảnh hưởng tới khả năng ăn dặm của bé (đó chính là lý do tôi không đồng tình với việc để cho con cầm bình sữa đi loanh quanh khắp nơi). Đáng buồn là tôi đã gặp không biết bao nhiêu trường hợp mà con đã 1 tuổi, thậm chí lớn hơn vẫn tiếp tục được ăn đêm – tệ nhất là ăn suốt đêm. Cha mẹ các bé đó cứ thắc mắc tại sao con không chịu ăn dặm, nhưng việc này bạn không cần tốt nghiệp trường lớp nào cũng có thể luận ra: nếu



con bú no sữa mẹ hoặc sữa công thức, thì làm gì còn bụng cho thức ăn dặm! Chẳng có gì bí hiểm khi con không đói vào giờ ăn hoặc không đặc biệt thích đồ ăn dặm. Con đã no rồi mà. Hơn nữa, bằng cách cho con uống sữa vào lúc nửa đêm, kể cả khi con đói, cha mẹ đã vô tình đảo lộn nếp sinh hoạt 24 giờ của con. (Để bỏ các bữa ăn đêm đối với bé lớn, bạn cần phải thực hiện phương pháp BL/ ĐX; xem Chương 6.)

Con có ăn nhiều đồ ăn vặt không? Nếu có, có lẽ con đã đầy bụng trước khi ăn bữa chính rồi. Vấn đề này có thể xuất hiện trong năm đầu hoặc năm thứ hai. Vấn đề có thể là do ăn quá nhiều đồ ăn vặt, hoặc là ăn vặt không đúng loại. Không phải tôi phản đối việc thi thoảng cho con hộp bánh cá, chỉ là tôi thích những món ăn vặt lành mạnh hơn, như hoa quả hay vài miếng pho mát chẳng hạn. Thay vì biện hộ khi con không chịu ăn (nào là "Con mệt", "Hôm nay con không được bình thường", nào là "Con đang mọc răng", "Thường ngày con không cư xử như thế này"), hãy giữ vững lập trường chủ động, và hạn chế cho con ăn vặt, đặc biệt là những món ăn vặt nhiều calori rỗng (ví dụ như thức ăn nhiều đường).

Hẳn bạn còn nhớ tôi đã nói về trẻ sơ sinh, đặc biệt là những bé bú mẹ, ăn vặt – chỉ ti khoảng 10 phút một lần, thay vì ăn no sau mỗi 3 đến 4 tiếng. Điều tương tự cũng có thể xảy ra với trẻ lớn nếu con cứ chóp chép bim bim hoặc bánh cá suốt cả ngày. Nếu con vặt chứ không ăn thành bữa, ba bữa mỗi ngày, hãy dành ra ba ngày để thay đổi thói quen ăn uống xấu này của con. Để con quay trở lại nếp ăn uống lành mạnh, mẹ cần phải chuẩn bị để khiên nhẫn giữ vững các bữa ăn chính, và không cho con ăn vặt giữa các bữa ăn.

Nói thế không có nghĩa là đồ ăn vặt không tốt. Trên thực tế, với một số trẻ có thể trạng nhỏ hơn, đồ ăn vặt cung cấp nhiều calo hơn các bữa ăn chính. Một số trẻ cần ăn thường xuyên hơn. Trong những trường hợp đó, bữa ăn nhẹ (ăn vặt loại giàu dinh dưỡng) đóng vai trò như những bữa ăn nhỏ. Hãy quan sát thói quen ăn uống của con. Nếu con không ăn hết

Đừng cạy miệng trẻ!

Cố gắng cạy miệng một đứa trẻ 9 hoặc 11 tháng không khác gì giật một con cá ra khỏi hàm cá mập. Nếu con không chịu há miệng để ăn miếng tiếp theo thì làm ơn, làm ơn, làm ơn cho rằng thế là con đã ăn xong, và không muốn ăn nữa.



Tiêu diệt thói ăn vặt!

Đây là kế hoạch 3 ngày để biến một em bé ăn vặt thành một em bé ăn uống nghiêm túc:

Khi con bạn thức dậy vào lúc 7 giờ, con sẽ ti bình hoặc ti mẹ. Khoảng 9 giờ, vào bữa sáng, chắc chắn con sẽ lại ăn qua quýt, chứ không ăn no – như mọi khi. Nhưng hôm nay sẽ khác, khi năng lượng của con bắt đầu giảm sút lúc 10:30, thay vì cho con bim bim, hoa quả hoặc bất cứ món nào mẹ vẫn thường đưa cho con mẹ không đưa cho con món gì cả, và mẹ đánh lạc hướng con. Chẳng hạn như cho con ra ngoài chơi. Tôi đảm bảo đến bữa trưa, con sẽ ăn nhiều hơn, vì con đã rất đói rồi. Nếu con thực sự đói, mẹ có thể chuẩn bị bữa trưa sớm hơn một chút.

Vào buổi chiều, lại tiếp tục bỏ qua bữa ăn vặt của con khi con ngủ dậy. Nếu con thường uống sữa khi ngủ dậy, hãy cho con uống bằng một nửa mọi khi. Nhiều ông bố bà mẹ sẽ lo lắng khi tôi gợi ý như vậy. "Chẳng phải con cần ăn thêm để tăng năng lượng sao? Làm thế có khác nào tôi đang tước mất đồ ăn của con?" Câu trả lời là hoàn toàn không. Hãy nhớ là chúng ta làm điều này trong tối đa 3 ngày. Và chúng ta sẽ không khiến con bị chết đói đâu. Mẹ vẫn cho con ăn khi con cần phải ăn cơ mà.

Tin tôi đi, không cho con ăn vặt, điều này khó khăn với cha mẹ hơn là với con. Hãy kiên trì với mục tiêu: nếu mẹ để con chờ thêm 1 tiếng và con sẽ ăn thành bữa hơn, hay là con tiếp tục ăn vặt thì hơn? Nếu mẹ không đầu hàng và cho con thức ăn vặt, đến ngày thứ ba – hoặc thậm chí sớm hơn, như trong hầu hết các trường hợp – con sẽ ăn hết suất, không ăn vặt tại bữa chính nữa.

được suất ăn của mình, và cân nặng của con thuộc nhóm có cân nặng thấp, thì điều đó là hoàn toàn bình thường đối với con. Nhưng sẽ chẳng có hại gì khi cho con ăn các đồ ăn vặt nhiều calo như quả bơ, pho mát, kem. Và hãy nói chuyện với bác sỹ nhi khoa về việc cho con ăn thường xuyên hơn. Ăn đúng loại thức ăn, dù chỉ với một lượng nhỏ, cũng có thể tạo ra rất nhiều năng lượng, đồng thời cũng là công cụ đánh lạc hướng hữu ích khi mẹ phải đưa con đi siêu thị. Ngoài ra, đồ ăn vặt là "lối sống" khi con bạn bắt đầu hòa nhập với xã hội. Tất cả các bà mẹ đều mang theo đồ ăn vặt trong túi. Vì thế, ngay cả khi mẹ rất ý thức với việc chỉ cho con đồ ăn có lợi cho sức khỏe, thì khi con càng được hòa nhập với xã hội, con càng dễ tiếp xúc với nhiều loại đồ ăn vặt hơn, kể cả đồ ăn vặt không tốt cho sức khỏe. Hãy đem đồ ăn vặt của riêng con, để có thể kiểm soát



được con ăn gì, và cũng để con không tới xin các mẹ khác!

Câu hỏi tiếp theo trong giai đoạn này là: **Mẹ có tự dằn vặt bản thân khi con không ăn dặm hay không?** Dưới 1 tuổi, việc con từ chối không ăn dặm rất hiếm khi là do con chủ ý hay hằn học trả đũa. Các em bé không có khái niệm thao túng hành vi của cha mẹ thông qua việc ăn uống. Thế nên khi con từ chối ăn thường là khi có chuyện gì đó đang xảy ra, chẳng hạn như mọc răng (xem ô thông tin bên lề ở trang này), thiếu ngủ, ốm, hay chỉ đơn giản đó là một ngày trẻ không muốn ăn. Nhưng khi hơn 1 tuổi, hành động không chịu ăn có thể là vũ khí con bạn mới khám phá ra, được dùng để chống lại cha mẹ. Nếu cha mẹ có tâm lý cực kỳ lo lắng về việc con ăn uống, tôi dám cá là khoảng 15 tháng tuổi, hoặc sớm hơn, trẻ sẽ nắm bắt được cảm giác và yếu điểm đó. Và khi con biết mình phải ăn ngoan, tạo thành áp lực với chính bản thân con trong bữa ăn và do đó không giúp tạo ra môi trường ăn uống thoải mái lành mạnh. Trong những trường hợp bị sức ép như vậy, tôi đã từng chứng kiến trẻ từ chối ăn món mới, hoặc không chịu ăn bất cứ thứ gì.

Mọc răng: Nguyên nhân khiến trẻ ăn không ngon miệng

Dấu hiệu: Khi con có thể có bất cứ dấu hiệu nào hoặc tất cả các dấu hiệu: má đỏ, hăm tã, chảy dãi, gặm ngón tay và các dấu hiệu khác của hội chứng chảy mũi sau, sốt, nước tiểu đậm đặc. Khi đặt ti mẹ hoặc ti bình vào miệng con, và con đẩy ra ngay lập tức vì lợi con đau. Cảm giác ngon miệng của con có thể biến mất vì việc ăn rất khó chịu. Nếu chạm vào khu vực răng sắp lên răng, mẹ có thể cảm thấy cục sưng, hoặc nhìn thấy bị đỏ tấy lên. Khi con bú mẹ, mẹ thậm chí có thể cảm nhận một chiếc răng đang nhú lên.

Thời gian: Mọc răng xảy ra trong các giai đoạn 3 ngày một – 3 ngày trước khi mọc răng, 3 ngày khi răng thực sự nhú lên khỏi lợi và 3 ngày sau khi răng lên. 3 ngày kinh khủng nhất là khi răng thực sự tách lợi để nhú lên.

Phải làm gì? Hãy dùng thuốc giảm đau Motrin[3], theo chỉ dẫn trên nhãn thuốc, và làm tê lợi trẻ bằng thuốc mỡ Orajel[4] dành cho trẻ em hoặc các loại thuốc mỡ bôi răng khác. Con cần phải nhai. Con có thể (hoặc không) chịu ngậm nướu mọc răng (đã để lạnh), bánh vòng lạnh hoặc khăn lạnh để tủ đá – những công cụ giúp con giảm khó chịu ở nướu lợi khi răng trồi lên.

Thế vận hội thức ăn. **Tôi thường hỏi cha mẹ "Con có hay nghịch ngợm vào bữa ăn không?".** Và câu trả lời thường cho biết con có phải là ứng viên cho cái mà tôi gọi là "thế vận hội thức ăn" hay không.



Các thắc mắc liên quan đến hành vi không tốt trong ăn uống hay con nghịch ngợm trên bàn ăn bao gồm:

Em cứ phải đuổi theo con khắp cái bếp mới đút được cho con ăn.

Con không chịu ngồi trên ghế cao, hoặc cứ cố trèo ra khỏi ghế.

Con thậm chí còn không muốn thử tự bón ăn.

Con không chịu đeo yếm.

Con cứ thả thức ăn xuống đất – hoặc tự trét hoặc đổ lên đầu mình.

Khi con được học những kỹ năng mới trên bàn ăn thường cũng trùng đúng vào lúc con trải qua những kỳ phát triển vượt bậc về mặt thể chất. Nhiều bé có thể đi được ở giai đoạn này. Những bé chưa đi được thì ít nhất cũng đã biết bò và biết trèo. Và tất cả các con đều vô cùng tò mò. Vì thế, trong các hoạt động thú vị mà con ưu tiên và thích làm, thường không có hoạt động ăn uống. Ai mà muốn ngồi một chỗ, dù chỉ 10 phút, trong khi ở ngoài kia là cả một thế giới chờ con khám phá cơ chứ! Ai mà muốn ăn đồ ăn trong khi ném và trét thức ăn thú vị đến nhường vậy? Trong nhiều hộ gia đình có trẻ 1 hoặc 2 tuổi, giờ ăn là một thử thách, nếu không muốn nói là một thảm họa – và là một đống bừa bộn hổ lốn. Những bậc cha mẹ gặp khó khăn trong việc kiểm soát con mình vào giờ ăn thường tìm đến tôi với bộn bề lo lắng. Những lo lắng này chính là sự phản chiếu một thực tế là con đang lớn lên, con trở nên độc lập, con có khả năng, và khi ở mốc gần 2 tuổi, con có ý chí (mặc dù thể hiện ra bên ngoài là sự bướng bỉnh khó bảo trong ánh mắt của người lớn). Trên thực tế, đôi khi, sự kháng cự của trẻ với một loại thức ăn cụ thể nào đó chỉ là nhu cầu được thử nghiệm về quyền kiểm soát của bản thân với cha mẹ và hoàn cảnh xung quanh chứ không phải là cảm giác thực đối với món thức ăn đó. Và tốt hơn cả trong những trường hợp như thế này là bố mẹ lùi bước (cất món ăn đó đi, hoặc để kệ con) và tránh một cuộc xung đột quyền lực. (Ở bữa ăn tiếp theo, hãy thay thế bằng một món gì đó có giá trị dinh dưỡng tương đương.)



Ngay cả với trẻ 1 tuổi, cha mẹ cũng có thể bắt đầu đặt ra các quy tắc cơ bản. Hẳn một vài người sẽ phản đối: "Nhưng con vẫn còn quá nhỏ để dạy về các luật lệ". Không phải vậy đâu, các bạn thân mến ạ. *Bây giờ* chính là lúc nên bắt đầu, trước khi trẻ bước vào giai đoạn khủng hoảng tuổi lên 2, thời điểm mà mọi thứ đều có thể trở thành một cuộc chiến quyền lực.

Khi đọc về những thắc mắc thường gặp liên quan tới hội chứng "thế vận hội thức ăn" hãy nhớ tới cụm từ viết tắt B.A.R.N của tôi – ít nhất là 3 chữ cái đầu tiên. Chữ "B" (behavior – hành vi) thể hiện rất nhiều hành vi không mong muốn xảy ra ở tầm tuổi này – những hành vi sẽ bám đuổi dai dẳng nếu cha mẹ không can thiệp ngay từ bây giờ.

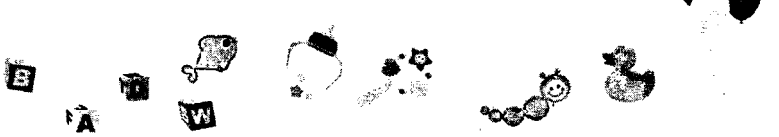
Chữ "A" (attitude – thái độ) – thái độ của cha mẹ là cực kỳ quan trọng. Chúng ta có thể dễ dàng nhận thấy rằng các lo lắng thường gặp ở trên đều mô tả những băn khoăn của cha mẹ về hành vi xấu của con mà trong đó, *con – một đứa trẻ* – lại đang nắm quyền kiểm soát. Với tôi, tín hiệu để nhận biết tình trạng này, đó là khi cha mẹ luôn bao biện với câu: "Con không chịu..." và "Con sẽ không..." Vâng, cũng có thể con đang ở khủng hoảng tuổi lên 2 nhưng hãy ngừng trao quyền kiểm soát bữa ăn vào tay con. Hãy để cha mẹ là người điều khiển chèo lái sinh hoạt của gia đình. (Trẻ lên 2 không phải là cơn ác mộng nếu cha mẹ biết kiểm soát; xem Chương 8.)

Để giải quyết những vấn đề trên hãy xem đến nếp sinh hoạt – chữ "R" (Routine – nếp sinh hoạt). Nếp sinh hoạt sẽ đem lại cho một cách tiếp cận vấn đề bằng cách *xử lý* hoàn toàn khác. Quan trọng là cha mẹ cần đặt ra các khuôn khổ giới hạn cũng

Không chơi! Không dỗ dành!

Một số cha mẹ biến giờ ăn thành giờ chơi, và sau đó cứ thắc mắc sao con họ lại nghịch ngợm trong bữa. Nếu mẹ hay chơi trò "máy bay", chẳng hạn như vậy, bằng cách đặt thức ăn vào thìa và cho thìa bay trong không trung (đế đến miệng con), thì hãy đừng ngạc nhiên nếu sau đó con phi thức ăn mà không cần thìa.

Cũng như vậy, không bao giờ được dỗ dành trẻ ăn. Con sẽ ăn khi đói. Con sẽ ăn khi thức ăn mà con thích được bày ra trước mặt. Nhưng trẻ sẽ không ăn vì cha mẹ lừa hoặc bẫy để con ăn. Khi cha mẹ cố gắng dụ dỗ, thậm chí là ép buộc, con ăn thêm, cha mẹ đã vô tình hình thành cảm giác tiêu cực đối với thức ăn ở bé. Và khi con thấy chỉ bằng việc con từ chối ăn cũng có thể làm cha mẹ buồn bực, con liên hệ và sẽ nhận ra: "À, mình có thể sử dụng việc này như một vũ khí".



như các cấu trúc của bữa ăn từ trước 18 tháng, thời điểm mà các hành vi bướng bỉnh thường bắt đầu xuất hiện.

Điểm lắt léo của giai đoạn này là cha mẹ vừa phải duy trì được sự cân bằng lành mạnh trong ăn uống, lại vừa có thể cho phép con trải nghiệm trong khuôn khổ những kỳ vọng thực tế về khả năng phát triển của con. Chẳng hạn, nếu con không thích mặc yếm, hãy cho con cảm giác con có "tiếng nói" trong vấn đề này. Hãy đưa cho con hai chiếc yếm và hỏi: "Con muốn đeo chiếc nào?" Mặt khác, nếu mẹ phải đuổi theo con khắp căn bếp để có thể đút cho con ăn, thì có thể là mẹ đã cho con quá nhiều lựa chọn. Thay vì hỏi: "Con có muốn ăn không?" như nhiều cha mẹ vẫn hỏi, hãy thông báo cho con một cách đơn giản "Đã đến giờ ăn!". Mẹ lúc này đã không cho con sự lựa chọn về việc ăn. Khi mẹ thông báo một cách đơn giản và ngắn gọn, rằng: "Đã đến giờ ăn tối". Nếu con nói không, mẹ vẫn đặt vào bàn. Nếu đói, con sẽ ăn. Tuy nhiên, nếu sau đó con nghịch ngợm, mẹ có thể nhấc con khỏi ghế và yêu cầu con tránh xa bàn ăn ra. Hãy cho con có hai cơ hội và sau đó chờ tới bữa ăn tiếp theo, lúc này chắc hẳn con sẽ thực sự đói.

Ở một chừng mực nào đó, ngọ nguậy không yên trong lúc ăn, không chịu ngồi vào ghế hoặc cứ muốn đứng trên ghế ăn, chỉ là các đặc điểm đặc trưng và đồng thời là những thách thức khó có thể tránh khỏi của trẻ mới chập chững biết đi. Tuy nhiên, tôi nhận thấy những bà mẹ hay tiếp xúc và trò chuyện với con ít gặp khó khăn trong vấn đề này. Trò truyện giúp con quan tâm tới bữa ăn. Hãy thử hỏi con: "Khoai tây ở đâu nhỉ?" hoặc chỉ cho con biết: "Đậu có màu xanh". Hãy mỉm cười, nói chuyện với con, khẳng định khi con ăn ngoan. Khi con không ăn nữa, hoặc khoảnh khắc có vẻ như con chuẩn bị đứng lên trên ghế, mẹ hãy chủ động nắm bắt trước: Ngay lập tức nhấc con ra khỏi ghế ăn và nói "Được rồi, bữa trưa đã xong. Mình đi rửa tay nhé".

Khi trẻ ngọ nguậy không yên hoặc có vẻ không thoải mái ở trên ghế cao, tôi nghi là cha mẹ có thể đã đòi hỏi và kỳ vọng quá nhiều ở trẻ. **Mẹ có đặt con vào ghế ăn và bắt con chờ cho đến khi mẹ chuẩn bị bữa tối không? Nếu có thì con phải chờ bao lâu?** Dù chỉ 5 phút cũng là vô tận đối với một đứa trẻ hiếu động. Hãy chuẩn bị bữa ăn của con và mọi thứ sẵn sàng *trước khi* đặt con vào ghế cao. **Mẹ có để con**

ngồi ở ghế ăn ngay cả khi con đã ăn xong rồi không? Nếu mẹ giữ con ở ghế cao sau khi con đã dừng ăn, thì chiếc ghế cao đó không khác nhà tù đối với con. Gần đây tôi đã làm việc với một mẹ mà cô cứ cố bắt cậu con trai 18 tháng tuổi ngồi ở trên ghế cho tới khi ăn xong và ngạc nhiên, vâng, đúng là ngạc nhiên vì sau đó con không chịu ngồi lên ghế nữa. Tệ hơn là cậu bé vốn dĩ ăn rất ít và la hét ầm ĩ khi bất kể một ai cố gắng đưa bé vào ngồi trên ghế ăn.

Lại cũng có các bé ngay từ đầu đã không chịu ngồi vào ghế ăn và cứ thế mỗi lần đến giờ ăn là mẹ lại cảm thấy khó chịu và bực tức. Mẹ có thể cố vật lộn với con, và chỉ càng khiến con kháng cự mạnh hơn. Hoặc mẹ từ bỏ, và chấp nhận cho con ăn rong. Tôi hay gặp trường hợp sau hơn: mẹ đuổi theo con khắp phòng, tay nhăm nhăm thìa cháo với hi vọng có thể đút được vào miệng con. Mẹ đang tự chuốc lấy rắc rối! Cách tốt nhất mà mẹ đã có thể làm là tìm hiểu tại sao con ghét ghế ăn đến như vậy, sau đó mới từ từ cho con làm quen lại. Vì thế, tôi lại hỏi: **Lần đầu tiên đặt con vào ghế ăn là khi con bao nhiêu tháng tuổi? Lúc đó con đã tự ngồi được chưa?** Nếu đặt trẻ vào ghế ăn trước khi con có thể tự ngồi được trong vòng ít nhất 20 phút, thì con sẽ cảm thấy mệt và rất khó chịu. Chẳng trách con sẽ có liên hệ tiêu cực về ghế ăn.

Một điều quan trọng nữa là cha mẹ cần hiểu và cảm thông với sự sợ hãi hoặc do dự của trẻ. Nếu con bạn đá chân, khom lưng lại hoặc la hét đòi ra khi bạn đặt con ngồi vào ghế, thì hãy bế con ra ngay lập tức. Hãy nói "Mẹ thấy là con vẫn chưa sẵn sàng để ăn". Hãy thử lại sau 15 phút. Đôi khi vấn đề lại nằm ở chỗ cha mẹ không cho trẻ làm quen với việc thay đổi lịch trình – trong trường hợp này là từ chơi sang ăn. Lôi con ra khỏi một hoạt động nào đó và ấn con ngồi vào ghế ăn thực chất thể hiện sự thiếu tôn trọng đến hoạt động và ý chí của con. Tương tự như việc con cần có thời gian để quen và thích nghi với ý tưởng mình sắp đi ngủ, để chấp nhận hoạt động ngủ đó (sẽ bàn thêm về việc trình tự chuyển tiếp trước khi đi ngủ ở chương tiếp theo), hoạt động ăn cũng vậy: Con cũng cần thời gian để làm quen với "trạng thái" ăn. Hãy sử dụng lời nói. ("Đã đến giờ ăn trưa rồi! Con đói chưa nào? Mẹ con mình cùng dọn chỗ đồ chơi này và đi rửa tay nhé!") Hãy dành một chút thời gian để lời nói của bạn thấm vào con (để con hiểu), tiếp cận con trong sự tôn trọng, sau đó

mới hành động – cất đồ chơi đi, và giúp con rửa tay. Và trước khi thực sự đặt con vào ghế ăn, hãy nói: "Được rồi, bây giờ mẹ sẽ đặt con vào ghế ăn nhé".

Đó là tất cả những gì hầu hết trẻ cần. Nhưng nếu con bạn gần như bị ám ảnh bởi ghế cao vì đã có liên hệ tiêu cực về nó, hãy lùi vài bước. Lại cố gắng biến những bữa ăn thành thời gian thưởng thức tuyệt vời. Hãy bắt đầu bằng cách cho con ngồi lên đùi mẹ để ăn. Sau đó chuyển dần sang tư thế ngồi cạnh, dùng bàn bé dành cho trẻ hoặc dùng ghế nâng ở bàn dành cho người lớn. Mẹ có thể thử dùng lại ghế ăn sau vài tuần làm như vậy, nhưng nếu con vẫn kháng cự, có lẽ chiếc ghế nâng là sự lựa chọn cuối cùng. Dù sao thì vòng đời của ghế ăn cũng rất ngắn – chỉ từ 6 đến 10 tháng. Từ 1 tuổi đến 18 tháng tuổi, nhiều trẻ thích ngồi ghế nâng cùng ăn với cả gia đình.

Việc cho con ăn cùng cả gia đình thường góp phần thúc đẩy không chỉ hành vi hợp tác mà còn phát triển hứng thú tự ăn ở trẻ. Nếu con có vẻ không thích tự ăn, hãy tự kiểm điểm bản thân cha mẹ trước: **Mẹ có thái độ như thế nào với việc con tự ăn? Hoặc trong khi ăn, mẹ có vội gì không? Mẹ có lo lắng về tình trạng bừa bộn con sau khi tự ăn không?** Tôi thấy rất buồn khi chứng kiến các bé 2 tuổi có thể dùng dĩa xiên thức ăn nhưng cha mẹ lại quá vội vàng hoặc quá cẩn thận nên không cho con được tự ăn. Nếu mẹ thiếu kiên nhẫn, liên tục lau tay lau chân cho con, hoặc liên tục lau chùi khay đựng thức ăn trên ghế ăn *trong khi con vẫn đang ăn*, thì chẳng mấy chốc con sẽ nhận ra việc ăn uống này chẳng có gì thú vị. Thế thì làm sao mà con muốn tự ăn được chứ?

Ngoài ra, tự xúc ăn còn là vấn đề sẵn sàng hay chưa. Do đó, khi cha mẹ lo lắng về việc trẻ không tự ăn, tôi hỏi: **Theo bạn thế nào là "tự ăn"?** Cha mẹ cần điều chỉnh kỳ vọng của chính mình. Hầu hết trẻ 1 tuổi đều có thể tự ăn bằng tay (ăn bốc), chứ không phải bằng thìa (tự xúc). Nếu con vẫn chưa bắt đầu tự ăn bằng tay, hãy để thức ăn vào khay của con, và con sẽ hiểu phải làm gì. Dùng thìa hoặc dĩa là một việc phức tạp hơn. Hãy nghĩ xem việc đó đòi hỏi những kỹ năng gì: sự khéo léo để cầm được thìa, luồn nó xuống dưới thức ăn, rồi lại phải nâng lên mà không làm đổ và cuối cùng là đút vào miệng. Hầu hết trẻ đều không thể bắt đầu những chuyển động đó cho tới

14 tháng tuổi. Trước đó, bạn có thể đưa thìa cho con chơi. Ngay cả trước khi con có thể ăn bằng thìa thành thạo, bé cũng sẽ "chiến đấu tới cùng" để giật được chiếc thìa khỏi tay mẹ. Cuối cùng, con sẽ thử nhét thìa vào miệng. Khi thấy như vậy, hãy bắt đầu cho thức ăn vào thìa cho con – lý tưởng nhất là bột yến mạch đặc có thể dính vào thìa. Gần như toàn bộ chỗ bột đó sẽ "hạ cánh" trên tóc con (và cả đầu mẹ nữa!), nhưng cần phải cho con thời gian để thử nghiệm và để toàn đút chệch khỏi miệng, đó là quá trình học hỏi. Một lúc nào đó trong khoảng từ 14 đến 18 tháng tuổi, con sẽ bắt đầu đút thức ăn vào đúng miệng mình.

Tất nhiên, dù con có sẵn sàng như thế nào, dù bạn thoải mái ra sao, thì tất cả trẻ, vào một lúc nào đó, cũng sẽ quyết định dùng bột ngũ cốc hoặc mì spaghetti làm mũ đội đầu. Khi cha mẹ lo lắng vì những trò hề này cứ lặp đi lặp lại, tôi hỏi: **Lần đầu con bạn làm như vậy anh chị có cười không?** Tôi biết đó là một phút ngẫu hứng, và trông con đáng yêu đến mức không thể cưỡng lại nổi. Làm sao có thể nhịn cười được cơ chứ? Nhưng vấn đề là phản ứng của mẹ còn làm con vui và thích thú hơn nhiều so với hành động tự trét bột lên đầu mình. Con sẽ nghĩ: *Oa, thế là vui. Mẹ thực sự thích khi mình làm như vậy.* Vì vậy, con lại làm lại, có điều ở lần thứ hai, lần thứ ba và lần thứ tư mẹ không còn thấy buồn cười nữa. Mẹ càng lúc càng bực mình, và con thì càng lúc càng bối rối. *Hai ngày trước khi mình làm trò này, nó vẫn còn buồn cười mà – sao giờ mẹ lại không cười nữa?*

Hiển nhiên là trẻ con rất thích ném đồ. Đây là hành động đặc trưng của trẻ. Con không có khả năng phân biệt được rằng ném một quả bóng và ném một cái xúc xích là rất khác nhau. Nếu con chưa được 1 tuổi, việc ném đồ không phải có mục đích thu hút sự chú ý của mẹ, do đó mẹ không nên làm to chuyện mặc dù vẫn cần nên nói/làm rõ với con rằng mẹ không thích hoặc không chấp nhận được việc con ném thức ăn. Một mẹ đã nói với đứa con 7 tháng tuổi khi bé làm rơi mẩu pho mát xuống sàn: "Ô, chắc con nghĩ chỗ của phô-mát là ở dưới sàn, đúng không?"

Nếu may mắn, và vẫn chưa phải chứng kiến cảnh con đổ thức ăn lên đầu, các mẹ yêu quí, hãy chuẩn bị tinh thần. Chẳng chóng thì chày, con sẽ làm thế. Và khi

**Bẻ bánh mì, đừng bẻ (đập)
vỡ đĩa bát của mẹ!**

Tất cả chúng ta đều biết là không nên đưa đĩa bát dễ vỡ cho trẻ. Thậm chí tốt hơn là không cần cho con ăn bằng bát đĩa, đặc biệt là nếu con liên tục ném bát đĩa xuống sàn. Giải pháp thay thế có thể là loại đĩa nhựa có hút chân không ở đáy. Khi con bạn đã đủ cứng cáp (và đủ thông minh) để giật đĩa hút chân không khỏi khay ăn, hãy quay lại thời kỳ đặt thức ăn trực tiếp vào khay.

con làm vậy, cố gắng hết sức đừng cười cợt. Chỉ cần nói: "Không được, con đừng bôi thức ăn lên đầu. Thức ăn là để ăn". Sau đó, hãy đem thức ăn đi chỗ khác. Ngược lại, nếu mẹ đã từng là một khán giả "cuồng nhiệt" của các trò hề này của con, hãy làm như trên, nhưng phải chấp nhận là phải mất một vài lần mẹ không phản ứng cười cợt mới có thể làm thay đổi hành vi đó của trẻ. Nếu cha mẹ không hành động ngay, tôi cam đoan trong giai đoạn tiếp theo, từ 2 đến 3 tuổi, cha mẹ sẽ phải đối phó với hành động thậm chí còn tệ hơn trong bữa ăn.

2 đến 3 tuổi: Món ăn yêu thích nhất thời và các tính cách khó chịu khác

Lúc này con bạn đã có thể – và cần phải – ăn được mọi thứ mà người lớn ăn. Con có thói quen ăn bên bàn ăn ở ghế ăn riêng, hay ghế nâng, và cha mẹ cũng có thể đưa con cùng đi ăn nhà hàng. Vấn đề lớn nhất xuất hiện khi trẻ được khoảng 2 tuổi đó là mọi thứ và bất cứ thứ gì cũng có thể trở thành cuộc chiến tranh giành quyền lực. Đây có thể là giai đoạn kinh khủng hoặc tuyệt vời, điều này phần lớn tuỳ thuộc vào bản tính tự nhiên của con, và cách mẹ nắm bắt và cao tay xử lý các vấn đề trước khi nó trở thành bệnh cố hữu. Rất may mắn là khi con bạn bước sang tuổi thứ ba, mọi chuyện thường sẽ dễ dàng hơn.

Những thắc mắc thường gặp ở giai đoạn này gồm hai nhóm: thói quen ăn uống tệ hại và cư xử không đúng trong bữa ăn. Các thói quen xấu và cư xử thiếu phù hợp ở giai đoạn này thực chất là sự tiếp nối của triệu chứng "thế vận hội" thức ăn mà cha mẹ chưa giải quyết được một cách triệt để từ giai đoạn trước. Hãy cùng tìm hiểu hai nhóm vấn đề:



Đối với thắc mắc về "thói quen ăn uống tệ hại hoặc kỳ cục của con":

Con ăn không tốt.

Con hầu như chả ăn cái gì cả.

Con chỉ ăn đồ ăn vặt.

Con em phản đối bằng nhịn ăn.

Con chỉ ăn thức ăn theo thứ tự nhất định.

Con chỉ ăn một vài món, hết lần này đến lần khác.

Con có thể nổi cáu hoặc ăn vạ nếu các món ăn chạm vào nhau.

Tôi thường yêu cầu các bậc cha mẹ định nghĩa thế nào là "ăn tốt". Có phải là ăn nhiều không? Hay là ăn mọi thứ? "Ăn tốt" cũng giống như đẹp, là tùy vào nhìn nhận của mỗi người. Vì thế, nếu cha mẹ lo lắng về lượng thức ăn tiêu thụ của con, hãy xem xét cẩn thận và tự hỏi bản thân xem điều gì đang diễn ra. Hãy tự hỏi mình những câu hỏi dưới đây:

Có phải mới đây mới có hiện tượng ăn không tốt này không, hay con vẫn luôn ăn như vậy? Cũng như thực tế là trên đời tồn tại đủ các kiểu người, với đủ các loại tính khí và hình dáng cơ thể do đó cũng có đa dạng những người với phong cách ăn khác nhau. Sự khác biệt về tính khí, môi trường sống trong hộ gia đình và thái độ về thức ăn của cha mẹ sẽ ảnh hưởng đến thói quen ăn của con cái. Có những trẻ ăn ít hơn trẻ khác, tương tự có những trẻ nhạy cảm hơn với những vị đậm/ vị sắc mạnh của các loại thức ăn, do đó trẻ do dự hoặc không thích thử món mới. Một số trẻ hứng thú với đồ ăn hơn những trẻ khác. Một số trẻ có thể trạng nhỏ hơn, nên không cần ăn nhiều như những trẻ khác. Và một số trẻ có nhiều ngày ăn không ngoan hơn những trẻ khác.

Đến tuổi này, cha mẹ hẳn phải hiểu con là người như thế nào và thế nào là bình thường đối với con. Nếu con vẫn luôn ăn uống miễn cưỡng, hoặc ăn ít hơn các bạn



cùng lứa, thì hãy thực tế về vấn đề ăn uống của con. Đó chính là con người con. Nếu hôm nay con ăn ít hơn so với hôm qua, điều này cũng hoàn toàn bình thường, con có thể sẽ ăn bù vào ngày hôm sau. Chỉ cần bác sỹ nhi khoa khẳng định không có vấn đề gì về sức khỏe, thì hãy để con tự ăn theo ý mình. Nếu mẹ tiếp tục nấu các món ăn tốt, có lợi cho sức khoẻ, duy trì không khí bữa ăn dễ chịu, và mẹ cũng thể hiện sự yêu thích ăn uống của bản thân mẹ, chắc chắn con sẽ thích và ăn tốt hơn so với khi mẹ lo lắng và bồn chồn với mỗi miếng ăn của con. Một nghiên cứu kinh điển được thực hiện nhiều thập kỷ trước bởi bác sỹ Clara Davis, người chuyên nghiên cứu sở thích ăn uống của bé sơ sinh và bé lớn, đã chỉ ra rằng nếu được phép lựa chọn, ngay cả trẻ nhỏ cũng chọn được chính xác thứ con cần để có một thực đơn cân bằng. (Và bạn có biết không? Những món ăn yêu thích được trích dẫn trong nghiên cứu đã được tiến hành từ lâu này cũng chính là những món mà đứa con ở thế kỷ XXI của bạn ưa thích, như: sữa, trứng, chuối, táo, cam và bột yến mạch. Món ăn không được yêu thích nhất là rau, đào, dứa, gan và cật – chẳng có gì đáng ngạc nhiên ở đây cả, phải không ạ!)

Nếu trước đây con bạn ăn tốt, nhưng bây giờ lại không, thì chuyện gì đang xảy ra? Con đang học cách leo trèo? Hay con ốm? Mọc răng? Căng thẳng? Bất cứ điều nào trong số các điều trên đều có thể là nguyên nhân khiến trẻ vốn đang ăn tốt cũng không mấy hứng thú với thức ăn nữa.

Ăn có phải là một trải nghiệm xã hội đối với con không? Chỉ cần không có ai lải nhải bắt con "Ăn đi! Ăn đi! Ăn đi!" thì việc ngồi ăn cùng với cả gia đình có thể là một trải nghiệm thú vị đối với bé kén ăn. Thậm chí tuyệt vời hơn khi con có cơ hội ăn cùng với bạn bè cùng lứa. Khi sắp xếp cho con chơi nhóm, hãy dành một phần thời gian cho các con cùng chia sẻ một bữa ăn vặt hoặc bữa ăn nhẹ lúc trưa. Điều ngạc nhiên là ngay cả trẻ ăn kém cũng trở nên chú ý hơn tới thức ăn khi thấy trẻ khác ăn. (Và cả hai việc – chơi chung và ăn chung – đều là khoảng thời gian thích hợp để hướng dẫn con về tác phong.)

Có thực là con không ăn bất cứ thứ gì không? Cha mẹ thường không tính đến lượng chất lỏng con uống và các loại đồ ăn vặt con ăn giữa các bữa ăn. Hãy ghi chép



tất cả những gì con cho vào miệng trong một hoặc hai ngày, và mẹ có thể sẽ ngạc nhiên đấy.

Có thể con hay ăn vặt. Nếu vậy, con vẫn có ăn, có điều là con không ăn những gì mẹ làm ở bữa chính mà thôi. Cha mẹ có thể thực hiện từng bước để điều chỉnh việc ăn vặt nhiều – ăn chính ít này. Thông thường, cha mẹ vẫn hay nói: "Con toàn ăn đồ ăn vặt", và tôi muốn hỏi lại các cha mẹ đó là: "Thế ai là người cho con đồ ăn vặt – bà tiên à?" Chúng ta cần phải chịu trách nhiệm và chú ý tới những gì con chúng ta ăn.

Ngay cả những trẻ có khởi đầu dễ chịu với việc ăn dặm cũng có thể rơi vào tình trạng "món ăn yêu thích nhất thời" trong giai đoạn này. Một số trẻ chỉ ăn đi ăn lại một loại thức ăn. Số khác không chỉ kén ăn, mà còn đặc biệt kén ăn. Cả hai trường hợp đều khiến cha mẹ lo lắng.

Hiện tượng yêu thích nhất thời rất dễ xảy ra ở trẻ nhỏ, cả trong hành động và trong sự lựa chọn món ăn. Con sẽ chọn một loại thức ăn nào đó, hoặc một số món ăn yêu thích, ăn trong một thời gian dài và không chịu ăn bất cứ món nào khác. Đó chính là lý do vì sao cha mẹ cho trẻ nhiều thức ăn lành mạnh lại quan trọng đến vậy: ít nhất ngay cả khi con chỉ chọn ăn một món, thì món con chọn cũng đủ cung cấp dinh dưỡng lành mạnh cho con. Cũng cần phải nhớ là khi con đã ăn ngán món ăn nhất thời của mình thì con sẽ từ chối ăn món đó trong một thời gian dài sau đó. Sophie, con gái út của tôi, đã và vẫn là đứa trẻ ăn độc món. Hầu hết các giai đoạn ăn độc món của con đều không kéo dài quá 10 ngày. Sau đó con sẽ ăn uống bình thường một thời gian, và khi tôi nghĩ con

Tin vui cho những bé kén ăn (và cả cha mẹ)

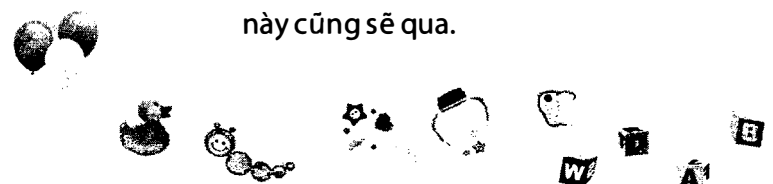
Các nghiên cứu đã kết luận là có tới 30% trẻ từ 4 đến 5 tuổi hoặc là kén ăn, hoặc là ăn không nhiều. Một nghiên cứu gần đây được thực hiện ở Phần Lan đã kết luận là cha mẹ "không có lý do gì để phải lo lắng thái quá". Các nhà nghiên cứu đã khảo sát cha mẹ của hơn 500 trẻ mà họ đã theo sát từ khi con mới 7 tháng tuổi. Trong nghiên cứu này, cha mẹ định nghĩa trẻ ăn kém là bất cứ trẻ nào "thỉnh thoảng" hoặc "thường xuyên" ăn quá ít, ít so với kỳ vọng của cha mẹ. Lên 5, trẻ ăn ít thường thấp hơn và nhẹ cân hơn một chút so với những trẻ khác, nhưng đồng thời các bé đó cũng là những trẻ bé hơn khi sinh, có nghĩa là lúc nào con cũng cần ít thức ăn hơn. Nói cách khác, so sánh tương quan về kích thước, trẻ ăn ít không hẳn tiêu thụ ít đồ ăn hơn các bạn đồng lứa. Tuy nhiên có một khác biệt rõ rệt đó là: Trẻ ăn ít hấp thụ nhiều calo từ các món ăn vặt hơn là món ăn chính, vì thế, điều thậm chí còn quan trọng hơn ăn bao nhiêu đó là cha mẹ cần phải luôn sẵn thật nhiều đồ ăn vặt lành mạnh cho con.

đã chán trò ăn độc món thì con lại quay sang thích một món khác. Giờ Sophie đã 18 tuổi, và từ bé đến giờ con luôn luôn trong tình trạng chỉ ăn độc món. Và khi nghĩ về Sophie, thực ra cũng đúng là mẹ nào con nấy, bản thân tôi cũng có thiên vị một số món ăn nhất định, có điều tôi quá già để cha mẹ phải lo lắng về thói quen ăn uống của tôi. Có thể đây là một hiện tượng mang tính di truyền, dù tôi chưa bao giờ thấy một nghiên cứu khoa học nào chứng minh điều đó!

Hành vi kỳ cục đối với thức ăn thậm chí còn khiến cha mẹ căng thẳng hơn so với việc con cứ ăn đi ăn lại một món. Dưới đây là trích đoạn bài viết của mẹ Callie, có con 2 tuổi rưỡi và "cực kỳ cục" trong ăn uống. Calli cho biết mặc dù con cô, Devon là "một cậu bé tuyệt vời, đáng yêu, tình cảm và hài hước" nhưng mẹ càng ngày càng phát điên về hành vi của con với thức ăn.

> Bất cứ khi nào Devon ăn, và thức ăn của con bị gãy hoặc bị đứt – chẳng hạn như quả chuối hoặc miếng ngũ cốc bị vỡ làm đôi – con sẽ không chịu ăn nốt phần còn lại. Tôi không hiểu tại sao lại như vậy, trừ khi con nhìn thấy người lớn ăn như thế, và không muốn thức ăn bị gãy/ vỡ. Có bé nhà ai ăn uống kỳ cục như vậy không?

Có bé nào không ư? Xin thưa là thực ra rất nhiều bé như vậy. Các bà mẹ đáp lời Callie kể rằng có bé sẽ suy sụp nếu "bị" mẹ cho bánh vỡ, bé khác lại không chịu ăn món "hỗn hợp" kiểu như món hầm hoặc món kho, có bé lại chỉ ăn lát bánh mì bên trên chứ không ăn miếng dưới cùng. Một số trẻ khăng khăng ăn thức ăn theo một thứ tự nhất định – chẳng hạn, có bé nhất định phải bắt đầu bữa ăn bằng một miếng chuối. Hoặc con có những nguyên tắc nghiêm ngặt về loại thức ăn được mẹ đưa ra, loại thức ăn đó phải không chạm vào nhau, hoặc phải được đựng bằng một chiếc bát hoặc chiếc đĩa đặc biệt nào đó. Có vô số kiểu "ăn" khác nhau. Tại sao chuyện đó xảy ra, tất cả chỉ là phỏng đoán của mỗi người. Chúng ta đều là con người, và chúng ta đều có tính lập dị. Cũng có thể thói quen ăn uống kỳ dị là "truyền thống" trong gia đình. Điều duy nhất tôi có thể chắc chắn là cuối cùng thì giai đoạn ăn uống kỳ dị này cũng sẽ qua.



Nhưng đồng thời những vấn đề trên không có gì phải lo lắng cả. Quả thật, nếu Callie phản ứng quá mạnh và dành quá nhiều nỗ lực để "sửa" ác cảm của Devon với các món ăn bị gãy hoặc bị vỡ, thì nhiều khả năng cô có thể còn làm tình huống đó tồi tệ thêm.

Những vấn đề khác mà tôi nhận được trong giai đoạn này tập trung vào hành vi không đúng mực khi ăn, bao gồm những lo lắng như:

Con có tác phong ăn rất xấu – thế nào là bình thường ở tuổi này?

Con không thể ngồi yên ở bàn ăn tối (tôi vẫn gọi là "hội chứng con sâu đo").

Con ném thức ăn khi không muốn ăn nữa hoặc không thích món đó.

Con hay ăn vạ trong bữa ăn – việc nhỏ nhất cũng có thể khiến con cáu giận.

Con cố tình bày bừa, chẳng hạn như trét nước sốt của món mì spaghetti ra bàn hay lên em bé.

Đa số các hành vi mà chúng ta thấy trong giờ ăn chính là sự mở rộng của những hành vi tương tự xảy ra trong cả ngày, có điều cha mẹ chỉ chú ý hơn vào bữa ăn tối, đặc biệt là ở nhà hàng khi có người khác chứng kiến. Để xác định xem đây có phải là một phần của một vấn đề lớn hơn không, tôi hỏi: **Hành vi này mới có, hay đã diễn ra một thời gian rồi? Nếu là tiếp diễn từ lâu rồi, thì hành vi đó diễn ra trong những tình huống nào khác? Đâu là nguyên nhân khiến điều đó xảy ra?** Thường thì hành vi đó không phải mới có, và cha mẹ hoặc vì quá vội hoặc quá xấu hổ nên thường bỏ qua và nhượng bộ bất cứ yêu sách nào của con (chúng ta sẽ nói thêm về vấn đề này ở Chương 8, "Thuần hóa trẻ biết đi").

Vì thế, hãy giả sử con bôi nước sốt mì spaghetti ra khắp bàn. Mẹ đã làm gì? Nếu mẹ tự nhủ "Chẳng có vấn đề gì, tí mình đi lau", và mẹ cũng không nói gì với con, bằng cách đó, mẹ phớt lờ hành vi sai trái của con không khác gì mẹ gửi tới con một thông điệp "trét sốt mỳ ra bàn là không sao". Nhưng chuyện gì sẽ xảy ra vài tuần sau khi mẹ con sang nhà bà nội và con bắt đầu "trang trí" chiếc khăn phủ bàn gia truyền của



bà? Lúc này, bạn thân mến, lỗi là ở mẹ chứ không phải là ở con. Mẹ cần phải dạy con nước sốt spaghetti không phải để bôi nghịch. Ngay lần đầu tiên thấy con làm như vậy, đáng ra mẹ cần lên tiếng: "Thức ăn là để ăn. Không phải để cho con chơi. Nếu con đã ăn xong rồi, thì mang đĩa ra bồn rửa".

Hoặc giả sử như con hiếu động, con thích đặt chân lên bàn và gõ nhịp theo bài hát Barney. Với con, thế là thú vị, nhưng hãy tưởng tượng con làm thế khi đưa con đi ăn nhà hàng. Có lẽ lúc đó cha mẹ chỉ muốn chui xuống gầm bàn vì xấu hổ. Phải nhất quán và kiên nhẫn. Khi con làm bất cứ một hành động nào không thể chấp nhận được – cho chân lên bàn, lấy dĩa ngoáy mũi, ném thức ăn – hãy trực tiếp và nói rõ rằng những điều con đang làm là không nên: "Không, chúng ta không được [miêu tả việc con đang làm] ở bàn ăn". Nếu con không chịu dừng lại, hãy yêu cầu con rời khỏi bàn ăn. 5 phút sau, mẹ có thể cho con quay trở lại bàn và cho con tiếp tục ăn. Mẹ liên tục và nhất quán trong xử trí khi trẻ làm điều không mong muốn, đó là cách mà trẻ không chỉ điều gì sẽ xảy ra mà con biết được cha mẹ mong chờ gì ở bản thân mình.

Với ném thức ăn cũng vậy. Có thể một mặt đó là một em bé 14 tháng đang thử nghiệm về chuyển động và ném đồ thì tốt nhận là xem nhẹ chuyện đó nếu con không cố ý. Nhưng với trẻ 2 hoặc 3 tuổi mà vẫn ném thức ăn chỉ để gây sự chú ý của cha mẹ, lúc này cha mẹ cần phải nói với trẻ việc con đang làm là không đúng, và sau đó đề nghị con dọn dẹp sạch sẽ. Giả sử mẹ đặt một đĩa thịt gà trước mặt bé 2 tuổi và con hét lên "KHÔNG" sau đó tìm cách để hất từng miếng thịt gà xuống đất. Hãy cất đĩa thịt gà đi và nói rõ ràng và ngắn gọn với con "Con không ném thức ăn". Hãy nhấc con ra khỏi ghế ăn, và thử lại sau 5 phút. Hãy cho con hai cơ hội, và sau đó con sẽ không ăn gì cả, và chờ đến bữa sau.

Điều này nghe có vẻ lạnh lùng, cứng rắn, nhưng tin tôi đi, trẻ tầm tuổi này biết cách thao túng cha mẹ. Tôi đã gặp không biết bao nhiêu bà mẹ trông không khác gì những thủ môn trong sân bóng, cứ phải lao tới chộp thức ăn con ném, nhưng lại không bao giờ nói với con thế là sai. Thay vào đó mẹ lại nhượng bộ: "Ô, con muốn thay bằng pho mát à?" Và sau đó, mẹ sẽ có trong tay một vấn đề nan giải và dài hạn hơn, và con trở thành một "tay ném chuyên nghiệp", không chỉ hất thức ăn, mà còn

ném đồ chơi và cả những thứ nguy hiểm khác. Mẹ cần liên tục và nhất quán thực hiện đúng các bước đã trình bày ở trên trong mỗi bữa ăn cho tới khi con dừng lại. Vấn đề là cha mẹ thường mất năng lượng hoặc kiên nhẫn và đầu hàng con. Mẹ đành, chấp nhận dọn dẹp đống bừa bộn con ném ra. Ban đầu mọi chuyện chỉ bắt đầu từ những hành vi xấu thông thường, nhưng lâu dài trở thành một vấn đề nghiêm trọng hơn, vì cha mẹ lúc này chẳng dám đưa con đi đâu ăn uống nữa. Tôi thực sự rất không thích phải nhìn thấy những đứa trẻ không biết cách cư xử ở nhà hàng. Bé bóp vụn bánh mì, ném thức ăn, và cha mẹ có vẻ không quan tâm – bởi ở nhà hàng luôn có người phục vụ dọn dẹp. Lúc này, không những cha mẹ thiếu tôn trọng người khác, họ còn không tôn trọng bữa ăn của chính bản thân mình.

Cha mẹ sẽ bào chữa là "thằng bé mới chỉ 2 tuổi – nó đã biết gì đâu". Thế thì ai sẽ là người dạy trẻ phải ngoan ngoãn, lễ phép và khi nào mới là lúc bắt đầu dạy? Chẳng lẽ lại có bà tiên tốt bụng nào đó xuất hiện và dạy cho con? Không, cha mẹ cần phải là người thầy và tôi cho rằng họ cần phải bắt đầu thật sớm (chúng ta sẽ nói thêm về vấn đề này ở Chương 8).

Đôi khi, chỉ bằng quan sát các tín hiệu của con cũng có thể giúp cha mẹ tránh và sửa được các hành vi không mong muốn. Khi cha mẹ nói con hay cáu giận, chẳng hạn như vậy, tôi thường hỏi: **Mẹ có để ý thấy dấu hiệu rằng con đã no rồi không?** Đôi khi cha mẹ cứ cố ép con "ăn thêm một miếng nữa" dù con đang khóc lóc, quay đầu đi chỗ khác, đạp đá hai chân. Cha mẹ thì cứ cố ép, và cuối cùng phải đối mặt với cơn tức giận thậm chí ăn vạ của con. Trong các trường hợp này, khi con đã no thay vì ép con ăn thêm, cha mẹ cần cho con rời khỏi bàn ăn ngay lập tức.

Cha mẹ có thể vô tình gieo hạt mầm cho những vấn đề ăn uống nghiêm trọng hơn về sau, vì thế, hãy cẩn thận với những thông điệp mà bạn truyền cho con về ăn uống. Ép con ăn thêm là không cho con cơ hội kiểm soát cơ thể của chính mình, hay giúp con nhận biết khi nào con đã no. Nhiều người lớn thừa cân, khi nghĩ về tuổi thơ của mình, cho biết khi ăn hết sạch phần đồ ăn cho mình, bố mẹ rất hay thưởng cho nhiều bánh kẹp và hào phóng những lời khen. Những người lớn thừa cân tiếp tục tâm sự: khi còn bé cha mẹ họ thường nói những câu như: "Con gái mẹ ngoan quá, vì

con đã ăn hết thức ăn", và họ nhanh chóng bắt đầu liên hệ ăn với việc được cha mẹ khen. Mặt khác, khi bản thân mẹ cũng gặp nhiều vấn đề về ăn uống: ăn kiêng trường kỳ hoặc sợ thức ăn, hơn ai hết, mẹ phải ý thức được hoàn cảnh của mình và có thể nhờ giúp đỡ từ bên ngoài để tránh truyền những vấn đề tâm lý đó sang cho con.

Ngay cả khi bản thân bạn không có vấn đề về thức ăn, việc ăn uống luôn luôn là một chủ đề rất căng thẳng thần kinh, cho cả người lớn và trẻ em. Chúng ta muốn con được khỏe mạnh. Khi con không ăn, hiển nhiên là cha mẹ sẽ lo lắng. Có những lúc cha mẹ có thể khắc phục, nhưng có lúc lại không làm gì được cả. Dù thế nào thì những người làm cha làm mẹ cũng cần phải nắm quyền kiểm soát. Trẻ được cho ăn đầy đủ sẽ chơi ngoan và ngủ ngoan. Một mặt, cha mẹ có trách nhiệm cung cấp cho con đủ nhiên liệu con cần, nhưng đồng thời mặt khác, cũng cần phải tôn trọng những khác biệt cá nhân, thậm chí kì dị của con. Và để cha mẹ có thể mường tượng được một em bé thông thường sẽ ăn uống thế nào hãy xem ví dụ vui "Chế độ ăn uống kỳ diệu của bé biết đi" ở trang bên. Vào những ngày mẹ quá lo lắng không hiểu con ăn bao nhiêu và sống bằng gì, hãy đọc mẩu chuyện hài hước tuyệt vời đó. Bài viết này của một bạn đọc giấu tên, ghi lại và đã được chia sẻ trên rất nhiều trang web về nuôi dậy con khác, bởi ai cũng thấy hình ảnh của con mình trong đó. Tác giả vô danh, nhưng chắc hẳn là cha mẹ của một em bé mới chập chững biết đi, tin rằng chế độ ăn này chính là lời lí giải hóm hỉnh cho tại sao hầu hết các bé lớn lại rất gầy.

Truyện vui "Chế độ ăn uống kỳ diệu của trẻ biết đi"

Hãy tham vấn ý kiến của chuyên gia trước khi thực hiện theo chế độ ăn uống này.

NGÀY 1

Bữa sáng: *1 quả trứng bác, một mẩu bánh mì với mứt nho. Dùng ngón tay bốc ăn hai miếng trứng; phần còn lại, đổ hết xuống sàn. Cắn một miếng bánh mì, sau đó trét mứt lên mặt và quần áo.*

Bữa trưa: *4 thỏi sáp màu (màu bất kỳ), 1 vốc bim bim khoai tây, và 1 cốc sữa (chỉ nhấp 3 ngụm, còn lại đổ hết).*

Bữa tối: 1 thanh củi khô, 2 đồng xu bé và một đồng xu to, 4 ngụm Sprite không có ga.

Ăn vặt trước khi đi ngủ: *Ném một miếng bánh mì xuống sàn bếp.*

NGÀY 2

Bữa sáng: *Nhặt miếng bánh mỳ đã ném dưới sàn bếp từ hôm qua lên và ăn. Uống nửa chai chiết xuất vani hoặc 1 lọ nhỏ thuốc nhuộm rau.*

Bữa trưa: *Nửa tuýp son môi "Hồng rung động" và một nắm thức ăn cho chó (vị bất kỳ). Nếu muốn, có thể thêm một cục đá.*

Ăn vặt buổi chiều: *Liếm núm vú giả cho tới khi ướt nhẹp, đem ra ngoài, thả xuống đất. Nhặt lên và tiếp tục liếm cho tới khi sạch. Sau đó đem vào trong nhà và thả lên thảm.*

Bữa tối: *Một cục đá hoặc một hạt đậu sống, những thứ có thể ăn bằng cách nhét qua lỗ mũi. Rót nước ép nho vào khoai tây nghiền, dùng thìa xúc ăn.*

NGÀY 3

Bữa sáng: *2 bánh rán phủ đẫm si-rô, ăn bốc một chiếc, vừa ăn vừa chà lên tóc. 1 cốc sữa, uống một nửa, sau đó nhúng chiếc bánh rán còn lại vào trong cốc. Sau bữa sáng, nhặt núm vú giả từ hôm qua ở dưới thảm lên, liếm hết lông, đặt lên gối ở chiếc ghế yêu thích nhất.*

Bữa trưa:	3 que diêm, bánh kẹp nhân bơ đậu phộng và mứt. Nhè vài miếng bánh xuống sàn. Đổ sữa lên bàn và húp.
Bữa tối:	1 đĩa kem, 1 vốc bim bim khoai tây, một ít nước hồng sâm. Nếu có thể, hãy thử uống bằng mũi.
NGÀY CUỐI	
Bữa sáng:	Một phần tư tuýp kem đánh răng (vị bất kỳ), một mẩu xà bông, một quả ô liu. Đổ 1 cốc sữa vào bát bỏng ngô, thêm một nửa cốc đường. Khi bỏng đã nhão nhoét, uống sữa, còn đem đổ cho chó ăn.
Bữa trưa:	Nhặt vụn bánh mì ở sàn bếp và thảm phòng khách để ăn. Tìm chiếc núm vú giả và tiếp tục "ăn" nó.
Bữa tối:	Thả mì spaghetti lên lưng chó, nhét thịt viên vào tai. Thả bánh pudding vào bột pha thức uống Kool-Aid và hút bằng ống hút.

LẶP LẠI NẾU THÍCH



5

Dạy con cách ngủ

3 tháng đầu tiên và 6 rắc rối về ngủ của trẻ

Ngủ như em bé ư?

"Em không thể cho con gái 5 tuần tuổi của em ngủ ở cũi được."

"Đứa con 6 tuần tuổi của em không chịu ngủ ngày."

"Con trai 1 tháng tuổi của em ngủ ngày rất nhiều, nhưng bé lại không chịu ngủ vào ban đêm."

"Con em đã 3 tháng tuổi rồi mà bé vẫn tỉnh dậy suốt đêm."

"Con trai 10 tuần tuổi của em không chịu ngủ trừ khi được nằm trên ngực em."

"Em đã để ý các dấu hiệu và cố gắng đặt con trai 5 tuần tuổi của mình vào cũi khi thấy con có vẻ mệt, nhưng con lại khóc ngay khi em đặt con xuống.

"Đứa con 8 tuần tuổi của em chỉ ngủ trên ô tô, và em đành phải đặt chiếc ghế ngồi ô tô của con vào cũi."

Hàng ngày, hòm thư điện tử của tôi đều đầy ắp những bức thư giống như trên, hầu hết đều là của những phụ huynh có con trong độ tuổi từ 3 tháng trở xuống. Tiêu đề thư của họ thường là "Xin hãy giúp em!" hoặc "Em tuyệt vọng quá!" hoặc "Thư từ một bà mẹ thiếu ngủ". Không hề ngạc nhiên vì Ngủ là vấn đề Số Một khiến các bậc phụ huynh đau đầu kể từ khi đưa con từ viện về nhà. Thậm chí những cha mẹ may mắn vì có con rất dễ ngủ cũng thắc mắc: "Khi nào thì con sẽ ngủ suốt đêm?" Ngủ cũng gần như là vấn đề quan trọng nhất vì tất cả các khía cạnh còn lại của việc Chăm sóc trẻ đều xoay quanh chuyện ngủ. Có ngủ thì trẻ mới lớn được. Nếu con bạn thiếu ngủ, bé sẽ không chịu ăn và chơi. Bé sẽ cáu gắt, và sẽ gặp phải vấn đề liên quan đến tiêu hóa hoặc các bệnh khác.

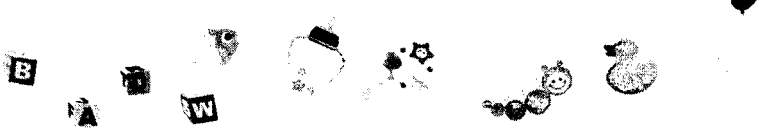
Trong hầu hết các trường hợp bé gặp khó khăn với giấc ngủ, cha mẹ đều mắc cùng một lỗi cơ bản: họ không nhận ra ngủ là tập hợp các kĩ năng mà chúng ta cần phải dạy cho trẻ bao gồm – làm sao để trẻ tự ngủ, và làm thế nào để trẻ ngủ lại sau khi bị tỉnh giấc vào ban đêm. Trong 3 tháng đầu đời của trẻ, cha mẹ, thay vì làm người dẫn dắt cho trẻ khi cần đặt ra những nền tảng cho các thói quen ngủ lành mạnh thì lại quá nương theo con mà không nhận ra rằng điều đó đã tạo cơ hội cho các thói quen ngủ không tốt phát triển.

Một phần nguyên nhân của tình trạng này là do hiểu lầm hết sức phổ biến về giấc ngủ của trẻ. Khi một người nói: "Hôm qua tôi ngủ như con trẻ", thì có nghĩa là người đó đã có một giấc ngủ ngon – anh/cô ấy nhắm mắt lại và ngủ một giấc thật yên ổn. Khi thức dậy, anh/cô ấy cảm thấy sảng khoái và tràn đầy năng lượng. Thật là hiếm có! Thực sự hiếm. Hầu hết chúng ta đều trằn trọc, trở mình suốt cả đêm, đến khi tỉnh dậy và bước vào nhà tắm, chúng ta sẽ muốn nhìn lên đồng hồ và tự hỏi rằng thời gian nghỉ ngơi như thế có đủ để chiến đấu với một ngày dài phía trước không. Bạn biết không, trẻ em cũng ngủ y như vậy. Nếu nói thật chính xác thì "ngủ như em bé" phải có nghĩa là "cứ 45 phút tôi lại thức dậy một lần". Trẻ không lo lắng buồn phiền vì khách hàng mới, cũng không phải tập trình bày bản báo cáo cho ngày mai, nhưng các bé cũng có những thói quen ngủ tương tự như vậy. Cũng như người lớn,

trẻ cũng trải qua các chu kỳ ngủ 45 phút, xen kẽ giữa giấc ngủ sâu, gần như là lịm đi với giấc ngủ REM (Rapid Eye Movement – chuyển động mắt nhanh), khi bộ não của chúng ta hoạt động mạnh và các giấc mơ thường xuất hiện ở giai đoạn này. Có thời điểm người ta cho rằng trẻ sơ sinh không mơ, nhưng nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng bình quân, 50 – 66% thời gian ngủ của trẻ là rơi vào giai đoạn ngủ REM, nhiều hơn so với người lớn với mức trung bình chỉ là 15 – 20%. Do đó, trẻ cũng như chúng ta, thường tỉnh giấc vào ban đêm. Nếu không ai dạy trẻ cách tự ngủ thì trẻ sẽ khóc, như muốn nói rằng: "Đến giúp con với, con không biết cách ngủ lại." Và nếu cha mẹ cũng không biết, thì đó chính là lúc hạt mầm nuôi dậy tùy tiện được gieo trồng.

Các vấn đề về ngủ trong ba tháng đầu có thể nhóm thành các nhóm: không muốn đi ngủ (bao gồm cả hành vi từ chối nằm cũi) hoặc không thể tự ngủ – hoặc cả hai. Ở các trang sau, tôi sẽ đề cập đến các vấn đề ngủ phổ biến nhất, cũng như nguyên nhân có thể gây ra những rắc rối đó, và trong mỗi trường hợp, tôi sẽ vạch ra một kế hoạch – một chuỗi các hành động giúp giải quyết vấn đề. Sự thật là, mỗi một lo lắng về giấc ngủ đều là duy nhất vì nó còn tùy thuộc vào hoàn cảnh gia đình và bản thân đứa trẻ, nên tôi không bao giờ có thể giải quyết được hết các trường hợp có thể xảy ra, dù là trong một hay 10 cuốn sách. Trên thực tế, nếu có một triệu em bé thì sẽ có một triệu kịch bản về ngủ khác nhau.

Tuy nhiên, để giúp bạn biết cách giải quyết vấn đề của bản thân ít nhất tôi cũng có thể trao cho bạn những khái niệm cơ bản về giấc ngủ của trẻ và để bạn "xâm nhập" vào tâm trí tôi. Mục đích của tôi là giúp bạn hiểu được cách tôi đánh giá hàng loạt các rắc rối ngủ khác nhau có khả năng xảy ra trong 3 tháng đầu, để bạn có thể tự giải quyết được vấn đề của bạn. (Hãy nhớ rằng rất nhiều trong số những vấn đề này sẽ còn tiếp tục xuất hiện ở trẻ lớn hơn, nhưng sẽ dễ giải quyết hơn nhiều khi con bạn chưa đạt đến mốc 4 tháng tuổi). Tôi hi vọng thông tin bổ sung này sẽ giúp bạn nhận ra điểm mà bạn đã rẽ trái khi bạn đáng lẽ phải tiếp tục tiến lên phía trước và hỗ trợ con mình có một giấc ngủ ngon.



6 vấn đề rắc rối

Dù ở bất cứ tuổi nào thì các vấn đề liên quan đến giấc ngủ cũng có thể do nhiều nguyên nhân tạo thành. Không chỉ bị ảnh hưởng bởi những sự kiện xảy ra vào ban đêm, mà còn cả vào ban ngày. Tính khí của trẻ và phản ứng của cha mẹ cũng có liên quan. Chẳng hạn, trẻ tỉnh dậy liên tục vào ban đêm có thể vì đã ngủ quá nhiều, ăn quá ít, hoặc có quá nhiều hoạt động vào ban ngày. Cùng lúc đó, thường xuyên tỉnh giấc vào ban đêm còn bao gồm hoặc cũng có thể là kết quả của cách nuôi dậy con tùy tiện. Có lẽ người mẹ, vì không thể làm con ngừng khóc vào lúc 4 giờ sáng, đã cho con ti mẹ khi con tỉnh giấc. Hoặc cũng có thể là cô ấy đã bế con vào giường của mình và để cho con ngủ ở đó đến sáng. Dù con chỉ mới 4 tuần tuổi thôi, nhưng chẳng bao lâu sau con sẽ quen với nếp ngủ đặc biệt đó, và con sẽ mặc định cứ ngủ là phải có ti mẹ hoặc phải được nằm trên giường của bố mẹ.

"Ngủ suốt đêm" ở các nền văn hóa khác

Ngủ có tính chất văn hóa. Có lẽ chúng ta bị ám ảnh với việc luyện cho con ngủ suốt đêm vì chúng ta cần phải thức dậy vào ngày hôm sau để làm việc. Chúng ta cần con hợp tác. Tuy nhiên, ở các nền văn hóa khác, trẻ em là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của người lớn. Chẳng hạn, khi trẻ được sinh ra ở Kung San, vùng đất của những người thợ săn ở sa mạc Kalahari, trẻ sẽ được da tiếp da với mẹ, được ngủ với mẹ vào ban đêm và được bế suốt cả ngày. Cứ khoảng 15 phút, mẹ lại cho trẻ ti một lần. Nếu trẻ ọ ẹ, người mẹ sẽ phản hồi ngay lập tức, trước khi đứa trẻ khóc to hơn. Chẳng có gì ngạc nhiên khi không có ai bận tâm tới việc luyện cho trẻ ngủ suốt cả đêm.

Ngoài ra, "vấn đề" ngủ của đêm nay có thể không có cùng nguyên nhân với vấn đề ngủ của đêm trước. Con bạn có thể thức dậy vì phòng của con quá lạnh vào đêm trước, vì con đói vào đêm sau, và vì con bị đau ở đâu đó trong vài đêm sau đó.

Bạn hiểu ý tôi rồi chứ? Xác định cách giải quyết rắc rối ngủ cũng giống như giải đố – chúng ta cần phải giống những thám tử và đặt các mảnh ghép lại với nhau. Sau đó chúng ta cần phải vạch ra một chiến lược.

Bức tranh càng trở nên phức tạp hơn vì cụm từ "ngủ suốt đêm" khiến cho rất nhiều phụ huynh thấy bối rối. Trên thực tế, có đôi lúc nhiều cha mẹ gọi điện cho tôi và sau đó tôi nhận thấy rằng thực ra đứa trẻ chẳng có vấn đề ngủ nào



cả – mà chính cha mẹ các bé mới có vấn đề họ kỳ vọng quá nhiều và quá sớm vào con họ. Gần đây, mẹ của một em bé mới sinh đã hỏi tôi rằng: "Tôi không làm sao để con ngủ quá 2 tiếng được, và tôi cứ phải thức suốt... Khi nào thì con mới chịu ngủ cả đêm đây?"

Xin chào mừng đến với thế giới của những người làm cha mẹ! Giấc ngủ bị tước đoạt (của bạn) chỉ mới là phần mở đầu thôi. Mẹ của một em bé 8 tuần tuổi đã từng viết: "Em muốn con đi ngủ vào lúc 7 giờ tối và thức dậy vào lúc 7 giờ sáng. Chị hãy hướng dẫn cho em với?" Tôi nghĩ người mẹ mới là người cần được giúp, chứ không phải đứa trẻ.

Hãy thực tế đi nào: trẻ thực sự không ngủ cả đêm trong những tháng đầu tiên. Trong 6 tuần đầu tiên, hầu hết trẻ đều tỉnh dậy khoảng 2 lần một đêm, vào lúc 2 hoặc 3 giờ sáng, và vào lúc 5 hoặc 6 giờ sáng, vì bụng trẻ không thể chứa đủ thức ăn để ngủ lâu hơn. Trẻ cũng cần calo để lớn chứ. Trước tiên chúng ta sẽ tìm cách cắt cữ bú lúc 2 giờ sáng trước. Hiển nhiên, bạn cần phải bắt đầu dạy trẻ các kỹ năng tự ngủ ngay khi đưa trẻ từ viện về nhà, nhưng có thể bạn sẽ không thành công cho tới 4 hoặc tối đa là 6 tuần. Điều đó tùy thuộc vào tính khí và cân nặng của con bạn, cùng rất nhiều yếu tố khác. Nhưng bạn cũng cần phải thực tế. Ngay cả khi on bạn được hơn 6 tuần, và có thể ngủ giấc dài hơn, bạn cũng vẫn phải thức dậy vào lúc 4, 5 hoặc 6 giờ sáng. Với người lớn, một giấc ngủ kéo dài 5 hoặc 6 tiếng khó có thể được coi là ngủ cả đêm! Nhưng bạn chẳng thể làm được gì,

Đừng làm một mình!

Thiếu ngủ là vấn đề của cha mẹ, chứ không phải vấn đề của trẻ. Đứa con mới sinh của bạn không quan tâm tới việc mình ngủ đêm được bao lâu. Bé có cần phải chăm sóc gia đình và đi làm đâu. Đối với bé thì chẳng có vấn đề gì trong suốt 24 tiếng của ngày cả. Đặc biệt là trong tuần đầu tiên sau khi sinh, bạn hãy để mọi người giúp đỡ. Hãy thương lượng với người bạn đời của bạn để chắc chắn "gánh nặng" cho con ăn đêm không chỉ dồn lên đôi vai của mình bạn. Đừng thay phiên từng tối một. Mỗi người nên "làm nhiệm vụ" 2 tối, rồi nghỉ 2 tối, để cả 2 đều có thể thực sự được ngủ ngon. Nếu bạn là mẹ đơn thân, hãy nhờ mẹ của bạn, hoặc một người bạn tốt nào đó "đối ca" cho bạn. Nếu không thể nhờ được ai ngủ lại qua đêm, ít nhất hãy mời họ đến vài tiếng trong ngày để bạn có thể chợp mắt một chút.



ngoại trừ việc đi ngủ sớm hơn và hãy nhớ rằng những tháng đầu tiên này trôi qua khá nhanh thôi.

Mục tiêu của tôi trong chương này là giúp bạn trở nên thực tế hơn về khả năng ngủ của trẻ, hiểu được các kịch bản ngủ khác nhau và luyện tập để bản thân suy nghĩ giống như tôi. Nếu con bạn gặp khó khăn với giấc ngủ hoặc thức giấc bất thình lình lúc nửa đêm, hãy cân nhắc tới tất cả các nguyên nhân có thể, quan sát con và ghi lại quá trình xử lý của chính bạn.

Để bớt phức tạp hơn một chút, tôi đã phân chia vấn đề thành 6 biến thể rắc rối mà có thể ảnh hưởng tới giấc ngủ của trẻ trong 3 tháng đầu tiên (xem ô thông tin bên lề phía dưới). Tất cả 6 biến thể này đều có liên quan đến nhau, đôi khi quyện vào nhau, và có thể tiếp tục ảnh hưởng tới nếp ngủ của con bạn tới tận sau mốc 4 tháng, cho tới khi trẻ biết đi, và đáng buồn là cả sau đó nữa, vì vậy tốt hơn hết là nên hiểu rõ về chúng bất kể lúc này con bạn đang ở độ tuổi nào. 3 trong 6 rắc rối có liên quan tới những gì bạn đang làm hoặc không làm để cải thiện giấc ngủ của con bạn: thiếu nếp sinh hoạt cố định, trình tự ngủ không phù hợp và nuôi dậy tùy tiện. Và 3 rắc rối có liên quan tới con bạn: đói, quá phấn khích/ quá mệt mỏi và đau/ khó chịu/ không khỏe.

6 vấn đề rắc rối

Nếu trẻ không chịu đi ngủ hoặc không buồn ngủ, thì nguyên nhân có thể là vì điều gì đó cha mẹ đã làm (hoặc không làm) hoặc là ở bản thân trẻ.

Cha mẹ có thể

... không thiết lập được một nếp sinh hoạt cố định hàng ngày.

... hình thành nếp ngủ không thích hợp.

... tư duy nuôi dậy kiểu ngẫu hứng, tùy tiện.

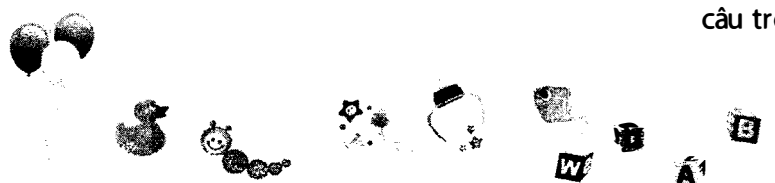
Trẻ có thể

... đói.

... quá phấn khích, hoặc quá mệt, hoặc cả hai.

... bị đau, khó chịu hoặc không khỏe.

Thời điểm đặc biệt khó chịu đối với người lớn là vào giữa đêm khi thật khó để xác định nguyên nhân nào là thủ phạm chính khiến trẻ tỉnh giấc, thậm chí còn khó hơn nữa nếu nhiều nguyên nhân cùng hoành hành một lúc! Ngay cả bản thân tôi, một chuyên gia kết nối với trẻ, cũng phải hỏi hàng loạt câu hỏi trước khi tôi có thể giúp một gia đình đi đúng hướng. Nếu không hỏi gì hết thì tôi cũng chẳng khác gì đi câu trong bóng tối. Sau đó, bằng cách sử dụng



các câu trả lời của cha mẹ, tôi xâu chuỗi tất cả các biểu hiện lại và đưa ra kết luận về nguyên nhân – hoặc các nguyên nhân – phá rối giấc ngủ của trẻ và lên kế hoạch để dạy trẻ ngủ. Tôi tin rằng một khi bạn đã hiểu được bản chất giấc ngủ của trẻ, và điều gì có thể ảnh hưởng tới nó, bạn sẽ trở thành một thám tử giỏi như tôi.

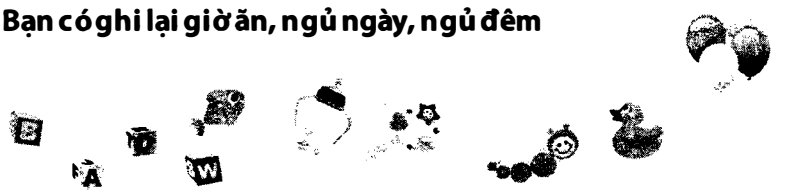
Ghi chú quan trọng

Nếu bạn đang vô cùng tuyệt vọng và cần được giúp đỡ ngay lập tức cho một vấn đề ngủ cụ thể nào đó, trước hết có lẽ bạn muốn đọc lướt qua những trang tiếp theo và nhìn vào các ô "Dấu hiệu" bên lề, tương ứng với mỗi một rắc rối. (Dù tôi đánh số các vấn đề này, nhưng không phải chúng sẽ xuất hiện theo một thứ tự nhất định.) Hãy tìm một (hoặc nhiều hơn một) kịch bản phù hợp nhất với những gì con bạn đang thể hiện, và hãy đọc thật kỹ. Tuy nhiên, bạn sẽ nhận thấy là rất ít dấu hiệu có liên quan với chỉ một vấn đề. Chẳng hạn, khi cha mẹ nói với tôi: "Con tôi không chịu ngủ trong cũi", tôi biết ngay là họ đã mắc lỗi nuôi dậy con ngẫu hứng tùy tiện. Dù vậy, vì các vấn đề ngủ thường hình thành bởi nhiều nguyên nhân, chẳng hạn như "không thể tự trấn an bản thân để ngủ", nên hầu hết các dấu hiệu đều được liệt kê nhiều hơn một lần. Đó chính là lý do vì sao việc đọc hết và hiểu được mỗi một trong 6 vấn đề lại quan trọng như vậy. Hãy xem đây như một khóa học cấp tốc để cải thiện giấc ngủ cho trẻ.

Trong mỗi phần dưới đây, tôi sẽ giải thích 6 rắc rối, cùng với một ô "Dấu hiệu" bên lề thể hiện các kiểu phàn nàn mà tôi thường nghe thấy với mỗi một loại rắc rối và một kế hoạch – bạn có thể làm gì để thay đổi tình hình. Một vài trong số những chủ đề này đã được đề cập đến trong các chương khác – tầm quan trọng của nếp sinh hoạt trong Chương 1 và nhận biết, xử lý vấn đề đói hoặc khóc ở Chương 3. Thay vì lặp lại, trong một số trường hợp, tôi nhắc bạn tìm số trang thích hợp để xem lại. Tuy nhiên, bây giờ chúng ta cùng tìm hiểu lại những chủ đề này.

Vấn đề #1: Thiếu nếp sinh hoạt cố định

Khi các bậc phụ huynh tìm đến tôi vì họ gặp những khó khăn liên quan tới giấc ngủ của trẻ, câu đầu tiên tôi thường hỏi họ là: **Bạn có ghi lại giờ ăn, ngủ ngày, ngủ đêm**



và tỉnh giấc của con không? Nếu câu trả lời là không, tôi ngờ rằng họ chưa từng thiết lập trình tự sinh hoạt cho con, hoặc họ không thể duy trì được một nếp sinh hoạt nào.

Không theo nếp ngủ hợp lý là chữ "S" trong nếp sinh hoạt E.A.S.Y. Và trong 3 tháng đầu, thường thì vấn đề không chỉ đơn giản chỉ là về "giấc ngủ", mà có liên quan nhiều tới việc duy trì nếp sinh hoạt E.A.S.Y cho con. Với những trẻ có cân nặng trung bình lúc sinh thì việc duy trì nếp sinh hoạt 3 giờ ở giai đoạn dưới 4 tháng tuổi chính là chìa khóa quan trọng để tiến đến thành công. Tôi không nói rằng trẻ sinh hoạt theo nếp E.A.S.Y không bao giờ gặp vấn đề ngủ – suy cho cùng, vẫn còn 5 biến thể nữa cơ mà. Nhưng những trẻ tuân thủ theo nếp sinh hoạt cố định ngay từ ngày đầu tiên thường có xuất phát điểm tốt hơn.

Dấu hiệu #1

Những lời than phiền này thường ám chỉ rằng **thiếu nếp sinh hoạt** ít nhất cũng phải chịu một phần trách nhiệm cho khó khăn ngủ của trẻ:

Con em không thể tự trấn an mình để dễ dàng chìm vào giấc ngủ.

Cứ một tiếng con em lại tỉnh dậy một lần vào ban đêm.

Ban ngày, con em ngủ rất nhiều, nhưng ban đêm lại thức suốt.

KẾ HOẠCH: Nếu bạn chưa thiết lập nếp sinh hoạt, hãy đọc Chương 1 và cam kết sẽ lập cho con một chuỗi các hoạt động có thể đoán trước được. Hoặc bạn có thể sẽ phải thiết lập lại nếp sinh hoạt E.A.S.Y nếu vì lý do nào đó bạn đã đi chệch quỹ đạo. Hãy thêm trình tự giúp trẻ thư giãn "4 S" (xem trang 231) mỗi khi bạn đặt con xuống. Hãy nhớ rằng nếp sinh hoạt không phải là thời gian biểu. Đó là quan sát con, chứ không phải ép con sinh hoạt đều đặn như một chiếc đồng hồ. Ngày hôm trước, con bạn có thể ngủ ngày vào lúc 10 giờ, và có thể là 10:15 ngày hôm sau. Chỉ cần trình tự ăn, chơi, ngủ luôn nhất quán và mỗi một hoạt động đều xảy ra gần như cùng một thời điểm cố định mỗi ngày thì bạn sẽ khuyến khích được trẻ có nếp ngủ ngoan.

Tình trạng lẫn lộn ngày đêm: một trong những khó khăn phổ biến nhất xảy ra do thiếu nếp sinh hoạt cố định là trạng thái lẫn lộn ngày đêm. Khi chào đời, nhịp sinh học của trẻ là 24 giờ và trẻ không biết phân biệt giữa ngày và đêm. Chúng ta

cần phải dạy trẻ phân biệt được sự khác nhau đó bằng cách đánh thức con dậy và cho con ăn. Khi tôi nghe được rằng một em bé thức suốt hoặc thường xuyên tỉnh giấc vào ban đêm, tôi thường nghi ngờ là cha mẹ không kiên định duy trì nếp sinh hoạt ban ngày. Thông thường, trẻ bị lẫn lộn ngày đêm nhỏ hơn hoặc được 8 tuần tuổi. Để xác định chắc chắn đây có phải là trẻ bị lẫn lộn ngày đêm không, tôi thường hỏi: **Con ngủ bao nhiêu giấc ngủ ngắn một ngày và mỗi lần ngủ bao lâu? Tổng cộng thời gian ngủ ban ngày của con là bao nhiêu?** Một trong những rào cản lớn nhất đối với việc huấn luyện trẻ ngủ trong những tuần đầu tiên này là cha mẹ thường để con ngủ nhiều hơn 5,5 tiếng vào ban ngày. Điều này làm hỏng nếp sinh hoạt 3 giờ và khiến trẻ thức cả đêm. Về bản chất, trẻ đã biến đêm thành ngày. Tôi gọi tình trạng này là "giật gấu (giấc ngủ ban đêm) để vá vai (giấc ngủ ban ngày)".

Truyền thuyết chỉ là truyền thuyết

Đừng bao giờ đánh thức một đứa trẻ đang ngủ

Ở đâu đó, vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời, hầu hết chúng ta đều đã từng nghe câu nói: "Đừng bao giờ đánh thức một đứa trẻ đang ngủ." Vớ vẩn! Trẻ đến với chúng ta cùng với chiếc đồng hồ sinh học 24 tiếng. Các con không biết cách ngủ, cũng không biết khác biệt giữa ngày và đêm. Chúng ta cần phải dạy trẻ. Đánh thức trẻ không chỉ là việc hoàn toàn có thể chấp nhận được, mà đôi khi còn là việc bắt buộc, vì cuối cùng nó sẽ giúp trẻ quen với nếp sinh hoạt cố định.

KẾ HOẠCH: Nếu con bạn bị lẫn lộn ngày đêm, hãy kéo dài thời gian thức ban ngày của con. Nếu con ngủ nhiều hơn 2 tiếng vào ban ngày, hãy đánh thức con dậy. Nếu bạn không đánh thức con, mà để cho con ngủ qua cả bữa ăn, con sẽ phải bù lượng dưỡng chất bị thiếu vào ban đêm. Tuy vậy, tôi vẫn thường phải nghe câu: "Nhưng thật tàn nhẫn khi đánh thức một đứa trẻ đang ngủ." Không hề tàn nhẫn chút nào – đó là cách dạy con phân biệt ngày và đêm. Nếu bạn là một trong những người tin vào truyền thuyết xa xưa về giấc ngủ của trẻ, thì bạn sẽ phải nghĩ lại.

Hãy bắt đầu bằng cách ghi chép lịch sinh hoạt của bé trong vài ngày. Nếu ban ngày con ngủ liên tục hơn 5 tiếng một giấc hoặc ít nhất 2 giấc ngày 3 tiếng, thì nhiều khả năng là con đã bị lẫn lộn ngày đêm. Do đó, bạn cần phải giới thiệu lại E.A.S.Y theo cách sau: đừng để cho con ngủ quá 45 phút đến 1 tiếng vào ban ngày trong 3



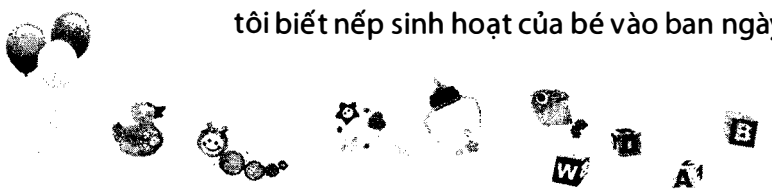
ngày đầu tiên. Điều này sẽ giúp con phá vỡ thói quen ngủ ngày quá lâu và chắc chắn con nạp đủ lượng calo cần thiết nhờ bú sữa đều đặn. Để đánh thức con, hãy tháo khăn quấn ra, bế con lên, mát-xa bàn tay nhỏ xinh của con (không phải bàn chân nhé!) và bế con ra khỏi phòng ngủ, đặt vào khu vực vui chơi. Để con ngồi dựa thẳng lưng trong lòng bạn là một bí quyết đơn giản giúp con mở mắt thật lớn (hầu như lúc nào cũng hiệu quả). Trừ khi trẻ ngủ quá say, nếu không thì khả năng thành công của bạn rất lớn. Bạn chỉ cần kiên trì cố gắng là được.

Một khi bạn đã giảm được thời gian ngủ ngày của con, con sẽ bắt đầu ngủ bù vào ban đêm, và bạn có thể từ từ – cứ 3 ngày một – tăng thời gian ngủ ban ngày của con thêm 15 phút mỗi lần. Không bao giờ được để con ngủ quá 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng cho mỗi giấc ngủ ngày – đây là thời gian ngủ phù hợp cho trẻ nhỏ hơn hoặc bằng 4 tháng tuổi.

Ngoại lệ duy nhất ở đây là trẻ sinh non (xem ô thông tin bên lề trang 227) hoặc trẻ nhẹ cân. Lúc đầu, một số trẻ sinh non ngủ 5 giấc dài nửa tiếng vào ban ngày, thời gian tỉnh táo giữa các giấc ngủ có thể chỉ là vài phút, và lại tiếp tục ngủ cho tới cữ bú tiếp theo. Những trẻ này vẫn chưa sẵn sàng để kéo dài khoảng cách giữa các bữa ăn, và bạn cần phải cố gắng chấp nhận điều này trong vài tuần. Tuy nhiên, khi con bạn đã chạm đến mốc ngày dự sinh, thì điều quan trọng là bạn phải đảm bảo được việc tăng dần thời gian thức ban ngày của con. Dưới đây là một kịch bản điển hình:

> Randy của em sinh non 5 tuần, và giờ con được 5 tuần tuổi. Con được huấn luyện theo phương pháp của chị kể từ khi được 3 tuần tuổi, nhưng tuần này, sau cữ bú đêm con lại bắt đầu thức và quấy khóc đến tận cữ 3 giờ sáng. Ban ngày gần như lúc nào con cũng ngủ, chỉ thức khoảng 15 phút giữa mỗi giấc. Có phải con đã bị lẫn lộn ngày đêm rồi không ạ? Em nên làm thế gì hả chị? Suốt cả tuần này, em vật vờ như một cái xác không hồn chị ạ!

Người mẹ này nói đúng: Randy đã bị lẫn lộn ngày đêm. Dù cô ấy không cho tôi biết nếp sinh hoạt của bé vào ban ngày, nhưng cô ấy đã nói "ban ngày gần như



lúc nào con cũng ngủ" – dấu hiệu chắc chắn chứng tỏ Randy đã hoán đổi ngày và đêm. Vì mỗi lần con chỉ thức khoảng 15 phút, nên tôi có thể khẳng định là con ngủ gật trong lúc ăn. Có thể con ăn không đủ no, hoặc sữa mẹ không đủ, dù là nguyên nhân nào thì cũng đều khiến con tỉnh giấc vào ban đêm. Dù Randy sinh non và vẫn cần ngủ nhiều hơn so với trẻ sinh đủ tháng, chúng ta vẫn muốn khuyến khích con ngủ nhiều vào ban đêm. Tôi không biết cân nặng hiện tại của cậu bé, nhưng tôi biết tháng tuổi của bé đã đạt mốc ngày dự sinh, và vì thế, tôi ngờ rằng cậu bé đã sẵn sàng cho nếp sinh hoạt E.A.S.Y 2 tiếng rưỡi vào ban ngày. Lúc này, người mẹ cần phải tìm cách kéo dài thời gian thức của con vào ban ngày, dù chỉ là thêm 10 phút sau mỗi cữ bú. Tôi gợi ý cô ấy nên làm như vậy trong từ 3 ngày đến 1 tuần, và khi nhận thấy con có thể thức được lâu hơn, nên tăng thời gian thức của con thêm 15 phút, rồi 20 phút. Có như vậy thì cuối cùng Randy mới lấy của địa (thời gian ngủ ban ngày) trả thiên (thời gian ngủ ban đêm) và mới ngủ ngoan hơn vào ban đêm. Con cũng sẽ tăng cân và khả năng ăn cũng sẽ tốt hơn, giúp con có giấc ngủ dài hơn vào ban đêm.

Trẻ sinh non

Ngủ, ngủ và ngủ càng nhiều càng tốt

Như tôi đã giải thích ở chương trước, nếu con bạn sinh non, ở giai đoạn này, tuổi tính từ ngày con chào đời không giống với tuổi phát triển của con. Trẻ sinh non cần ngủ rất nhiều. Trên thực tế, hầu hết thời gian bạn đều muốn con ngủ. Nếu bạn so sánh đứa con 8 tuần tuổi của bạn với con của chị gái bạn – đứa trẻ có thể ngủ một mạch 5 hoặc 6 tiếng vào ban đêm khi được 8 tuần tuổi, và bạn cố gắng ép con thức thêm khoảng 20 phút để chơi, thì bạn nên điều chỉnh lại kỳ vọng của bạn. Con bạn khác với các bé sinh đủ tháng. Con cần phải tuân theo nếp sinh hoạt 2 tiếng, ít nhất là cho tới đúng ngày mà đáng ra con chào đời. "Việc" duy nhất của con là ăn và ngủ. Một ngày của bạn chỉ bao gồm việc cho con ăn, quấn con lại và tiếp tục cho con ngủ trong phòng tối, yên tĩnh. Cho tới khi đến hoặc qua ngày dự sinh của con, và cân nặng của con được ít nhất 3,5 kg, bạn mới có thể cho con sinh hoạt theo nếp 3 tiếng.

Người phá hỏng nếp sinh hoạt. Đôi khi cha mẹ thay đổi nếp sinh hoạt của con chỉ vì nhu cầu của chính bản thân họ. **Bạn có mang con đi khắp nơi để làm việc vặt suốt cả ngày không?** Việc tuân thủ đúng nếp sinh hoạt trong những tháng đầu rất quan trọng, vì bạn đang huấn luyện con cách ngủ. Nhất quán là vấn đề sống còn.

Nếu bạn muốn duy trì nếp sinh hoạt cố định cho con...
thì đây là những gì bạn có thể trông đợi

Những điều dưới đây áp dụng phù hợp cho một em bé khỏe mạnh được rèn theo nếp sinh hoạt E.A.S.Y từ ngày đầu tiên. Có thể con bạn không hoàn toàn giống như vậy. Điều đó tùy thuộc vào cân nặng, tính khí của con và phụ thuộc vào việc bạn có kiên trì thực hiện trình tự *hỗ trợ* con ngủ ngon hay không.

1 tuần [tuổi]:

Ngày: Bé bú 3 tiếng/lần, 3 tiếng lại ngủ một giấc 1 tiếng rưỡi.

Tối: Lót dạ lúc 5 và 7 giờ, ăn đêm lúc 11 giờ.

Thức giấc: 4:30 hoặc 5 giờ sáng.

1 tháng [tuổi]:

Ngày: Bé bú 3 tiếng/lần, 3 tiếng lại ngủ một giấc 1 tiếng rưỡi.

Tối: Lót dạ lúc 5 và 7 giờ, ăn đêm lúc 11 giờ.

Thức giấc: 5 hoặc 6 giờ sáng.

4 tháng [tuổi]:

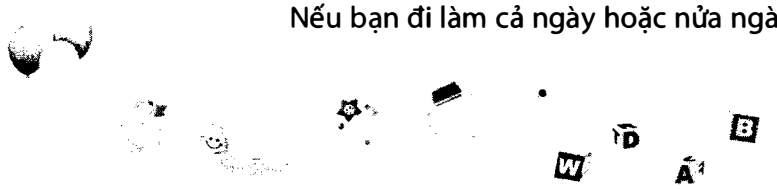
Ngày: Bé bú 4 tiếng/lần, ngủ 3 lần, mỗi lần từ 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng, thêm 45 phút ngủ siêu ngắn vào cuối chiều.

Tối: Ăn tối lúc 7 giờ, ăn đêm lúc 11 giờ.

Thức giấc: 7 giờ sáng.

KẾ HOẠCH: Tôi không nói rằng bạn không được phép ra khỏi nhà. Nhưng nếu con bạn có vấn đề với giấc ngủ thì có lẽ là vì con không thể theo được nhịp sinh hoạt của bạn. Trong ít nhất 2 tuần, hãy cam kết tuân thủ nếp sinh hoạt cố định của con, quan sát các dấu hiệu của con và tạo nếp ngủ phù hợp. Nếu khó khăn ngủ của con bắt đầu thuyên giảm hoặc biến mất, thì bạn có thể chắc chắn là con cần bạn nhất quán hơn một chút so với trước kia.

Nếu bạn đi làm cả ngày hoặc nửa ngày, thì việc tuân thủ nếp sinh hoạt không



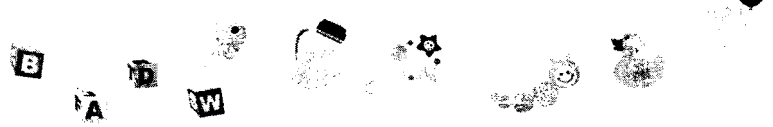
hẳn chỉ là trách nhiệm của một mình bạn. Có thể khi đi làm về hoặc đón con ở nhà trẻ, bạn sẽ thấy con quấy khóc đấy. **Dù bạn đã tạo cho con một nếp sinh hoạt ổn định, thì liệu bạn có chắc là những người chăm sóc khác như bạn đời của bạn, mẹ bạn, bảo mẫu hay người của trung tâm chăm sóc trẻ – cũng tuân thủ đúng nếp sinh hoạt ấy? Bạn có dành thời gian để giải thích về nếp sinh hoạt của con không?** Nếu bạn có một cô bảo mẫu, hãy ở nhà khoảng một tuần để chỉ cho cô ấy biết nếp sinh hoạt của con bạn, kể cả trình tự cho con ngủ. Nếu bạn cho con tới nhà trẻ ở cách xa nhà, hãy dành thêm thời gian ở đó để chỉ cho bảo mẫu biết cách bạn hỗ trợ con và cách bạn vẫn làm khi cho con ngủ ngày. Hãy đưa cho bảo mẫu một cuốn sổ để cô ấy ghi chép lại những "biến đổi" của con bạn. Cô ấy có thể viết "ngủ kém" hoặc "không chịu ăn". Dù sao thì hầu hết các nhà trẻ đều làm việc này – và nếu nhà trẻ bạn gửi con không làm hoặc từ chối yêu cầu ghi chép của bạn, thì có nghĩa là bạn đã chọn nhầm nhà trẻ rồi. Dù bạn thuê bảo mẫu tại nhà hay đem gửi con, thi thoảng cũng nên ghé qua bất ngờ. (Các vấn đề phá vỡ nếp sinh hoạt hàng ngày của bạn sẽ được nói rõ hơn ở Chương 10.)

Vấn đề #2: Trình tự ngủ không hợp lý

"Đi ngủ" không phải là một sự kiện mà giống như một hành trình bắt đầu với cái ngáp đầu tiên của con bạn và kết thúc với việc con chìm sâu vào giấc ngủ. Bạn cần phải giúp con làm được điều đó bằng cách phân biệt được khi nào con bạn ở ngưỡng quá mệt và cần phải đi ngủ.

Ngưỡng buồn ngủ. Để hỗ trợ con ngủ, bạn cần phải nhận ra khi nào con bạn sẵn sàng đi ngủ. **Bạn có biết con bạn trông như thế nào khi mệt mỏi không? Bạn có hành động ngay lập tức không?** Nếu bạn bỏ lỡ dấu hiệu buồn ngủ của con thì sẽ khó cho con ngủ hơn đấy.

KẾ HOẠCH: Có một số trẻ sơ sinh ngủ tốt hơn những trẻ khác – thường là bé Thiên Thần và bé Bài Bản. Nhưng ngay cả những trẻ đó cũng cần cha mẹ phải quan sát kĩ, vì mỗi trẻ mỗi khác. Vì thế hãy để ý và xác định xem *con bạn* thường như



Dấu hiệu #2

Những lời than phiền dưới đây thường cho thấy **trình tự ngủ không hợp lý** ít nhất cũng phải chịu một phần trách nhiệm cho vấn đề ngủ của con bạn:

Con em không dễ ngủ.

Con em ngủ, nhưng đột nhiên tỉnh giấc chỉ sau khi ngủ 10 phút đến nửa tiếng.

thế nào khi mệt. Với trẻ mới sinh, những em bé không biết kiểm soát bất cứ thứ gì ngoại trừ miệng của mình, ngáp thường là tín hiệu rõ ràng nhất. Nhưng con bạn cũng có thể nhặng xị (trẻ Cáu Kỉnh thường vậy), cựa quậy liên tục (trẻ Năng Động) hoặc cử động loạn xạ. Một số trẻ lại mở to mắt (thường thấy ở trẻ Năng Động) trong khi số khác lại ọ ẹ, và có những bé lại gào khóc rất to. Đến 6 tuần tuổi, khả năng kiểm soát đầu và cổ của con tăng lên thì con sẽ quay đi, không nhìn vào mặt mẹ hoặc đồ chơi nữa hoặc vùi đầu vào cổ bạn khi bạn bế con. Dù tín hiệu của con là gì, thì cũng cần phải phản ứng ngay lập tức. Nếu bạn bỏ lỡ ngưỡng buồn ngủ của con, hoặc cố gắng kéo dài thời gian thức của con với suy nghĩ càng ngủ muộn con càng ngủ được nhiều hơn (lại một truyền thuyết khác) thì việc dạy cho con các kĩ năng tự ngủ sẽ càng khó khăn hơn.

Cho con đi ngủ. Ngay cả khi bạn rất giỏi nhận biết khi nào con bạn mệt, bạn cũng không thể đặt con vào cũi luôn mà không cho con một chút thời gian để chuyển từ một hoạt động nào đó (dù chỉ là nhìn lên trần nhà) sang việc ngủ được. **Bạn thường dùng phương pháp nào để cho con ngủ đêm và ngủ ngày? Bạn có quấn con lại trước khi ngủ không? Nếu con khó ngủ, bạn có ở cạnh con không?** Nghi thức thư giãn trước khi ngủ là một chuỗi các hoạt động lặp đi lặp lại, có thể đoán trước được – giúp trẻ học cách nhận biết tiếp theo sẽ có chuyện gì. Quấn chặt giúp con cảm thấy an toàn và dễ chịu. Cả 2 trình tự này đều có tác dụng là tín hiệu thông báo cho bé rằng "Đã đến lúc đi ngủ rồi". Bắt đầu thực hiện nghi thức trước khi ngủ từ khi con bạn rất nhỏ không chỉ giúp bạn dạy cho bé các kĩ năng ngủ cần thiết mà còn đặt nền móng cho lòng tin của bé với mẹ khi giai đoạn lo sợ xa cách xuất hiện ở những tháng tuổi sau này.

Với trẻ dưới 3 tháng tuổi, khâu chuẩn bị trước khi ngủ đêm hoặc ngủ ngày thường không quá 15 phút. Một số mẹ chỉ cần bước vào, kéo rèm, quấn con lại, đặt



con nằm xuống, và con sẽ ê a, một lúc là ngủ. Nhưng kinh nghiệm của tôi cho thấy trước khi chìm vào giấc ngủ, hầu hết trẻ đều cần cha mẹ ở bên cạnh với dáng vẻ thư thái để giúp bé chuyển đổi dễ dàng từ hoạt đông chơi sang hoạt động ngủ. Và một số trẻ, thường là trẻ Nhạy Cảm và Năng Động, có thể còn đòi hỏi nhiều hơn.

KẾ HOẠCH: Trình tự 4 S của tôi gồm Chuẩn bị – *Setting the stage* (chuẩn bị môi trường sẵn sàng để ngủ), Quấn tã – *Swaddling*, Ngồi yên – *Sitting* (yên lặng, không kích động) và khi cần thiết, có thể sử dụng phương pháp shù – Vỗ lưng trong im lặng (shush pat method).

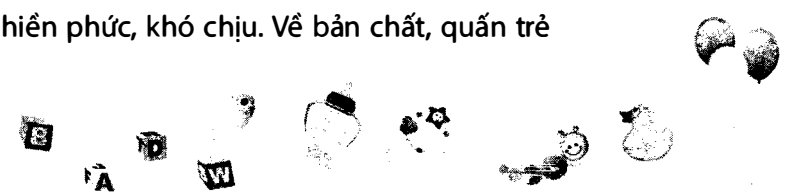
Chuẩn bị môi trường ngủ (Setting the stage). Dù ngủ đêm hay ngủ ngày, bạn cũng cần phải chuẩn bị môi trường ngủ cho con bạn bằng cách chuyển từ môi trường động sang môi trường tĩnh. Hãy vào phòng con, kéo rèm lại, và nếu muốn, hãy bật nhạc nhẹ nhàng. Hãy chắc chắn những phút cuối phải yên ắng, tĩnh lặng và nhẹ nhàng.

Quấn con lại (Swaddling). Người xưa quấn tã cho trẻ. Hầu hết các nền văn minh nguyên thủy đều quấn tã cho trẻ. Người ta quấn tã cho trẻ ở bệnh viện, và bạn cũng nên tiếp tục quấn (tã, chăn hoặc khăn) cho con ở nhà. Tốt nhất là bạn nên quấn cho con trước khi đặt con vào cũi.

Hãy ghi chép!

Với những phụ huynh không thể đọc được các tín hiệu của con, tôi thường khuyên họ viết nhật ký ngủ. Ghi chép giúp củng cố khả năng quan sát của bạn. Trong 4 ngày, hãy viết lại không những là khi nào con ngủ, ngủ trong bao lâu, mà còn cả những biểu hiện của con trước khi bé ngủ, lúc đó con bạn đang làm gì và trông bé như thế nào. Tôi đảm bảo là bạn sẽ thấy một quy luật nào đó, và nếu con bạn không phải là một em bé dễ ngủ, bạn thậm chí còn có thể khám phá được nguyên nhân.

Quấn trẻ tuyệt vời như thế nào? Dưới 3 tháng tuổi, trẻ không có khả năng kiểm soát được tay và chân mình. Không như người lớn ngủ mê man khi quá mệt, trẻ lại trở nên hiếu động hơn – chân tay khua khoắng không ngừng khi kiệt sức. Vào lúc đó, trẻ thậm chí còn không nhận ra là chân tay gắn liền với cơ thể mình mà nghĩ chúng là một phần của môi trường xung quanh. Trẻ chỉ biết rằng những "vật thể" chuyển động đó thật phiền phức, khó chịu. Về bản chất, quấn trẻ



cũng là một cách để loại bỏ những thứ gây kích động cho trẻ khỏi môi trường. Tôi đề nghị bạn nên quấn trẻ ít nhất là đến tháng thứ 3 hoặc thứ 4, dù có những trẻ chịu quấn đến tận 7 hoặc 8 tháng.

Mặc dù đa số các bà mẹ đều được hướng dẫn cách quấn tã khi ở bệnh viện, nhưng một số người lại quên ý tưởng này ngay khi trở về nhà. Nếu bạn đã từng bỏ qua (hoặc không để ý) điều này, thì bạn có thể bắt đầu tập quấn lại cho con như sau: trải một chiếc chăn hoặc khăn (hình vuông là tốt nhất) lên mặt phẳng, theo hình dạng của viên kim cương. Gập góc trên cùng của hình vuông (phần hướng về phía bạn) vào trong, vuốt thẳng nếp gấp. Đặt thân của trẻ vào chăn sao cho cổ của trẻ vuông góc với nếp gập, đầu trẻ ở phía ngoài. Đặt tay trái của trẻ tạo thành một góc 45 độ so với ngực trẻ và quấn góc chăn bên phải qua ngực trẻ rồi luồn chặt vào bên dưới mạn người trái của bé. Gập góc dưới cùng của hình vuông và đắp lên chân con. Cuối cùng, kéo góc trái chăn cuộn quanh người bé và giắt vào một nếp nào đó để cho bé được cuộn chặt và ấm trong chăn. Một số phụ huynh lo sợ việc quấn trẻ có thể khiến con khó thở hoặc hạn chế cử động của chân, nhưng nghiên cứu đã chỉ ra rằng nếu quấn trẻ đúng cách thì trẻ sẽ không gặp bất cứ nguy hiểm nào. Ngược lại, kinh nghiệm cổ xưa này còn giúp trẻ ngủ ngon hơn.

Có thể ở một thời điểm nào đó, khi bạn đã quấn trẻ thành thạo thì tay của trẻ bỗng nhiên thò ra ngoài và quờ quạng xung quanh trong khi đáng lẽ phải nằm gọn trong chăn quấn. Khi cha mẹ nhìn thấy, họ nói rằng "Con không thích bị quấn nữa rồi, nhìn con cố thoát ra kìa". Khi đó tôi lại hỏi: **"Em làm gì nếu thấy con thoát ra khỏi chăn quấn?"** Một bà mẹ – xin hãy yên tâm vì đó không phải là khách hàng của tôi – đã dùng băng dính điện để quấn con khi bé tụt ra khỏi chăn quấn! Nhưng câu trả lời thường gặp là "Em ngừng quấn cho con." Thay vì ngừng lại, cha mẹ phải hiểu rằng khi cơ thể con trở nên linh hoạt hơn thì con sẽ di chuyển tay chân nhiều hơn dù bạn có quấn con hay không. Một số trẻ có thể cựa quậy như vậy từ khi chỉ mới có 4 tuần tuổi do các bé kiểm soát cổ và tay tốt. Nếu con bạn thoát ra khỏi chăn quấn, hãy quấn con lại (làm ơn đừng dùng băng dính điện). Khi con được khoảng 4 tháng, bạn có thể thử không quấn một tay của bé để bé có thể mút tay được.



Ngồi (Sitting). Sau khi con đã được quấn chặt, hãy bế vác trẻ và ngồi yên lặng trong khoảng 5 phút. Với trẻ sơ sinh, tốt nhất là hãy bế con sao cho mặt con úp vào cổ hoặc vai bạn để ngăn chặn mọi kích thích thị giác. Không đung đưa và rung lắc con và cũng không bế rong. Tôi biết là hầu hết các bạn đều làm thế nhưng trên thực tế, trong hầu hết thời gian, việc đung đưa qua lại hay rung lắc con chỉ khiến con kích động hơn chứ không hề có tác dụng trấn an con. Và nếu bạn lắc hoặc đung đưa quá nhanh, bạn có thể làm con giật mình. Bạn cần phải cảm nhận được cơ thể bé nhỏ của con đã thư giãn hoàn toàn rồi mới bắt đầu đu đưa nhè nhẹ. Đó là khi bé đang cố gắng chìm sâu vào giấc ngủ. Lý tưởng nhất là bạn hãy đặt trẻ vào cũi khi trẻ đã buồn ngủ nhưng vẫn còn thức. Không phải bé nào cũng chịu nằm vào cũi khi mắt vẫn mở nhưng đây chính là mục tiêu mà bạn cần phải nỗ lực để đạt được. Bạn hãy đặt bé nằm xuống và nói rằng: "Bây giờ con sẽ đi ngủ nhé. Sáng mai khi con dậy thì chúng mình lại gặp nhau nhé. Mẹ yêu con." Con có thể hiểu hoặc không hiểu lời bạn nói nhưng bé hoàn toàn có thể cảm nhận được ý nghĩa của nó. Nếu con có vẻ trấn tĩnh, hãy ra khỏi phòng và để con tự chìm vào giấc ngủ. Bạn không cần phải chờ tới khi con ngủ mới ra khỏi phòng, trừ khi con của bạn chưa thể tự ngủ được. Nếu con đã được quấn chặt và yên lặng thì bạn hãy tin tưởng rằng con có đủ kĩ năng để có thể tự ngủ. Cuộc trưng cầu dân ý mang tên "Chuyện ngủ ở Mỹ" năm 2004 do Tổ chức Chăm sóc Giấc ngủ Quốc gia Mỹ thực hiện (sẽ được trình bày chi tiết hơn ở Chương 7) chỉ ra rằng ngủ độc lập đảm bảo giấc ngủ ngon hơn. Trẻ sơ

"Con em ghét bị quấn!"

Tôi không thể không nhấn mạnh việc hình thành thói quen quấn con lại trước khi ngủ quan trọng như thế nào. Thật đáng tiếc khi một số phụ huynh lại phản đối điều này vì họ cho rằng như thế con sẽ gò bó. Có lẽ bản thân họ mắc chứng "sợ chật chội", nên họ quy chụp cảm giác của họ lên đứa trẻ. Bạn có thể nói "Con em ghét bị quấn – con phản đối bằng cách khua khoắng chân tay loạn xạ". Với con, đập tay đập chân không phải là một hành động có ý thức. Thông thường đó là do trẻ quá mệt và/ hoặc quá phấn khích, và không thể tự dỗ mình vào giấc ngủ được. Bằng cách quấn chăn cho con, bạn sẽ giúp con trấn tĩnh lại. Lý do chúng ta bắt đầu ngừng quấn chăn cho một số em bé khoảng 3 tháng tuổi vì đó là độ tuổi trung bình trẻ bắt đầu khám phá ra ngón tay của mình. Tuy nhiên, có một số trẻ không biết mút tay cho tới khi được 5 tháng tuổi, thậm chí là muộn hơn! (Lại thêm một lý do để hiểu con bạn hơn.)

sinh và trẻ nhỏ được cho vào giường khi còn thức thường ngủ lâu hơn và số trẻ thức giấc 2 hoặc 3 lần ít hơn 1/3 lần so với số trẻ được đặt lên giường khi đã ngủ.

Phương pháp vỗ lưng và shù shù (Shush pat). Nếu con bạn ỉ ôi hoặc khóc lóc khi bạn cố gắng đặt con nằm xuống thì có lẽ lúc ấy con đã buồn ngủ nhưng cần một chút vỗ về để bình ổn lại. Đây là thời điểm mà cha mẹ dễ biến mình thành cha mẹ tùy tiện. Họ đung đưa, rung lắc hoặc dùng vật hỗ trợ nào đó để trấn an con. Nhưng tôi có một gợi ý khác, phương pháp shù – Vỗ. Bạn vừa thì thầm shù shù vào tai con vừa vỗ lưng con. Tôi sử dụng phương pháp này với tất cả các em bé dưới 3 tháng tuổi không thể tự trấn an bản thân. Cách này giúp trấn an trẻ vì tại thời điểm phát triển này, não bộ của trẻ không có khả năng tập trung vào 3 thứ cùng một lúc. Trẻ không thể tiếp tục tập trung khóc khi được vỗ lưng và được thì thầm vào tai. Do đó, con bạn sẽ tập trung vào tiếng shù shù và cái vỗ lưng của bạn nên sau đó sẽ ngừng khóc. Quan trọng là bạn phải thực hiện phương pháp shù shù – vỗ đúng như hướng dẫn dưới đây:

> Hãy áp dụng shù shù – vỗ khi trẻ đang nằm trong cũi, hoặc nếu con quá kích động thì hãy bế con lên và để con dựa vào vai bạn: vỗ vào giữa lưng con theo một nhịp điệu ổn định giống như tiếng tích tắc, tích tắc của đồng hồ. Động tác cần phải dứt khoát và bạn phải đảm bảo chỉ vỗ ở giữa lưng chứ không phải bên này hay bên kia lưng và tuyệt đối không được xoa xuống khu vực gần mông trẻ vì vỗ ở vị trí quá thấp sẽ có nguy cơ bạn đập vào thận của con. Trong lúc vỗ lưng cho con, hãy ghé sát miệng bạn vào tai con, và thì thầm bằng giọng vừa phải, chầm chậm "shù shù". Hãy kéo dài âm "shù" sao cho nó giống tiếng gió rít hoặc tiếng nước chảy mạnh, chứ không phải tiếng xình xịch của tàu hỏa. Ý tưởng của tôi là truyền cho bé cảm giác tự tin, kiểu như "Nào, con biết mình đang ở đây để làm gì mà". Quan trọng là không được quá rụt rè hoặc quá nhẹ nhàng với động tác vỗ lưng hoặc với tiếng shù. Không phải bạn đang đánh con, cũng không phải bạn đang quát con, bạn chỉ đang giúp đỡ con thôi. Ngoài ra, chú ý đừng shù shù thẳng vào tai con,



vì bạn cũng không muốn làm thủng màng nhĩ của con, đúng không? Thay vào đó, hãy làm sao để tiếng shù lướt qua tai con thôi.

Khi bạn cảm thấy hơi thở của trẻ bắt đầu sâu hơn và cơ thể con bắt đầu thư giãn, hãy nhẹ nhàng đặt con xuống, đặt con nằm nghiêng để bạn vẫn có thể vỗ lưng cho con được. Một số phụ huynh phàn nàn rằng thật khó để vỗ lưng khi đặt con nằm trong cũi, nên họ thường vỗ vai hoặc ngực của con. Tôi không nghĩ rằng cách đó hiệu quả. Tôi thích đặt con nằm nghiêng hơn, và tiếp tục vỗ lưng cho con. Nếu con đã được quấn lại, thì việc lật người con khá dễ dàng, và hãy dùng một cái gối chèn hoặc một chiếc khăn cuộn tròn để cố định người con. (Hãy dùng băng dính dính cả hai đầu của chiếc khăn để đảm bảo nó không bị tung ra. Có thể đây là một trong những công dụng hữu ích của băng dính, miễn là bạn đừng làm thế với con). Với gối hoặc khăn chèn hai bên bụng con, tôi còn muốn đặt một tay của mình lên ngực trẻ, còn một tay thì vỗ lưng. Tiếp theo, bạn cũng có thể cúi người xuống ngang tầm tai con và shù shù mà không cần phải bế trẻ lên. Nếu phòng không đủ tối, có thể bạn cũng cần phải lấy tay che phía trước mắt con (không phải bịt mắt) để chặn mọi kích thích thị giác.

Một khi trẻ đã vào cũi, bạn hãy sử dụng các kỹ năng vỗ lưng và thì thầm để con chịu nằm trong cũi, trừ khi con bắt đầu khóc thì mới bế lên. Tôi thường vỗ từ 7 đến 10 phút sau khi trẻ đã ổn định. Ngay cả khi thấy con nằm im, tôi cũng không dừng shù shù – vỗ mà tiếp tục cho tới khi chắc chắn rằng con đã hoàn toàn tập trung vào giấc ngủ, thì bắt đầu vỗ chậm dần chậm dần. Cuối cùng, tôi dừng shù shù. Nếu con bạn vẫn không chịu ngủ, hãy tiếp tục shù shù – vỗ cho tới khi con ngủ. Nếu con khóc, hãy bế con lên, và vừa vỗ lưng vừa thì thầm khi bế vác con trên vai bạn. Khi đặt con nằm xuống trở lại, hãy tiếp tục vỗ lưng con và để ý xem con có khóc nữa không. Nếu con vẫn khóc, tiếp tục bế con lên và dỗ dành con.

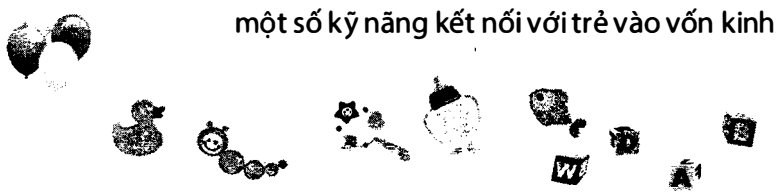
Khi con đã nằm yên, hãy đi xa khỏi cũi, và nán lại vài phút để xem con đã thực sự ngủ say chưa hay ngủ rồi choàng tỉnh dậy như vài bé khác. Hãy nhớ rằng trẻ phải mất 20 phút để trải qua 3 giai đoạn ngủ – ngưỡng quá mệt (thời điểm bạn nhận thấy các dấu hiệu buồn ngủ của con và chuẩn bị môi trường ngủ), ngưỡng sắp ngủ (khi

mắt con lờ đờ, lúc này bạn phải quấn con xong rồi) và ngưỡng ngủ nông (con bắt đầu ngủ gật). Giai đoạn ngủ nông là giai đoạn khó khăn nhất – bạn cần hiểu rõ về con mình. Nếu con thuộc kiểu trẻ hay giật mình tỉnh lại khi mới ngủ được vài phút thì cần phải thực hiện shù shù – vỗ lâu hơn để con chìm vào giấc ngủ say.

Tuy nhiên, kịch bản thường xảy ra là: bạn thấy con đã nhắm mắt và nghĩ "Tuyệt, con ngủ rồi" nên bạn ngừng vỗ lưng và rón rén ra khỏi phòng. Nhưng ngay khi bạn đi khỏi, con giật mình tỉnh giấc, mở to mắt – và con hoàn toàn tỉnh táo. Nếu bạn ra khỏi phòng quá sớm thì có thể trong suốt 1,5 tiếng tiếp theo, cứ 10 phút bạn lại phải chạy ra chạy vào. Với mỗi lần như vậy, bạn phải mất trọn vẹn 20 phút để thực hiện quy trình cho con ngủ (nếu con bạn thuộc tuýp Nhạy Cảm hoặc Năng Động hoặc Cáu Kỉnh, những trẻ dễ bị khó chịu hơn thì bạn còn mất nhiều thời gian hơn nữa để trấn an bé một lần nữa).

Tôi vẫn dặn đi dặn lại cha mẹ rằng không nên ngừng shù shù – vỗ sớm vì đó là một sai lầm phổ biến. Tôi đã nhận được thư của một bà mẹ có con 5 tuần tuổi, viết rằng: "Khi Kent bước vào giai đoạn thứ ba, mắt con lại mở, và con tỉnh dậy. Cách duy nhất chúng em có thể làm để con chịu ngủ là vỗ vỗ lưng con và nói "shù shù". Em không biết làm thế nào để con học được cách tự mình vượt qua được cả 3 giai đoạn. Lúc đầu, con không khóc, nhưng khi chúng em để con tự ngủ, con lại bắt đầu khóc". Ồ, bạn yêu quý, Kent vẫn chưa sẵn sàng tự ngủ, nhưng phương pháp shù shù – vỗ là một công cụ hỗ trợ mà cuối cùng sẽ dạy con làm được điều đó.

Hãy bình tĩnh, và hãy tự nhủ rằng: "Mình sẽ ở đó để hiểu rõ vấn đề." Bạn sẽ biết con bạn ngủ say khi mắt con không còn di chuyển từ bên này qua bên kia dưới lớp mi mắt nữa, hơi thở của con chậm lại và cơ thể con hoàn toàn thư thái, cứ như thể con đang hòa vào với tấm đệm vậy. Nếu bạn dành cả 20 phút (hoặc lâu hơn, tùy thuộc vào con bạn) cho việc này, thì sau đó bạn có thể dành thời gian cho chính mình. Bạn sẽ không cần phải đi ra đi vào liên tục nữa – việc này còn khó chịu hơn việc cứ ở lại bên cạnh con. Hơn nữa, khi ở lại với con, bạn có thể quan sát được con trải qua 3 giai đoạn ngủ như thế nào, và điều đó dạy bạn nhiều hơn về con mình, và bổ sung thêm một số kỹ năng kết nối với trẻ vào vốn kinh nghiệm làm cha mẹ của bạn.



Vấn đề #3: Nuôi dậy tùy tiện

Trong phần giới thiệu của cuốn sách này, tôi đã nhấn mạnh tầm quan trọng của tư duy nuôi dậy P.C tức là kiên nhẫn và tỉnh táo. Nuôi dậy tùy tiện thì ngược lại. Bạn chộp lấy giải pháp thuận tiện nhất – một giải pháp tạm thời – vì bạn không đủ kiên nhẫn để tìm ra phương án lâu dài. Bạn cũng có thể cảm thấy có lỗi một chút vì rắc rối ngủ của con bạn chứng tỏ rằng bạn là một ông bố bà mẹ tồi. Để sửa chữa, bạn bắt đầu một giải pháp trong sự tuyệt vọng và không hề suy nghĩ vấn đề thấu đáo vì bạn không có kĩ năng hoặc kiến thức để giải quyết khó khăn này theo bất kì cách nào khác. Các bạn thân yêu, hãy đối mặt với sự thật đi: trẻ không tự nhiên sinh ra cùng một cuốn hướng dẫn sử dụng đâu.

Phụ thuộc vào vật hỗ trợ. Vật "hỗ trợ" ở đây có thể là bất cứ vật hoặc hành động nào nằm ngoài tầm kiểm soát của trẻ mà cha mẹ sử dụng để dỗ trẻ ngủ. Đó là một trong những điểm mấu chốt của tư duy nuôi dậy tùy tiện. Khi hỏi phụ huynh về cách họ cho con ngủ, tôi thường hỏi các câu như: **Bạn có thường bế, rung lắc, đu đưa hoặc đi rong để ru con ngủ không? Bạn có cho con ti mẹ hoặc ti bình để trấn an con không? Bạn có để con ngủ trên ngực mẹ hay trên xích đu hoặc trong xe ô tô không? Có cho con vào giường bố mẹ khi con khó chịu không?** Nếu câu trả lời của bạn là "có" cho bất kỳ câu hỏi nào trong số các câu hỏi trên, thì có nghĩa là bạn đã sử dụng vật hỗ trợ, và tôi chắc chắn là nó sẽ quay trở lại ám ảnh bạn. Rung lắc, bế rong, cho ngồi trong ô tô là những vật hỗ trợ di động. Bạn trở thành một "vật hỗ trợ" bằng

Dấu hiệu #3

Những lời phàn nàn này thường chỉ ra rằng tư duy **nuôi dậy tùy tiện** ít nhất cũng phải chịu một phần trách nhiệm cho vấn đề ngủ của con bạn:

Con em chẳng chịu ngủ nếu em không đung đưa con hoặc cho con ti hoặc để con nằm trên ngực em.

Con em có vẻ buồn ngủ nhưng ngay khi em đặt con xuống là con khóc luôn.

Đêm nào con em cũng thức giấc vào một giờ nhất định.

Khi con em tỉnh dậy vào ban đêm, em cho con bú, nhưng hiếm khi con bú nhiều.

Giấc ngày của con em chỉ được 30 đến 45 phút mỗi giấc.

Con em bắt đầu ngày mới vào lúc 5 giờ sáng.

Con em không chịu ngủ ở trong cũi.

Con em dậy ngay khi ti giả rơi ra khỏi miệng.



xương bằng thịt khi cho con ngủ trên ti mẹ nằm trên bụng, ôm con trong vòng tay, hoặc cho con lên giường bạn và để cho con ngủ cùng với bạn.

Thông thường, sự phụ thuộc vào vật hỗ trợ bắt đầu như một giải pháp khi cha mẹ quá tuyệt vọng. Trẻ quá mệt và khóc không ngừng lúc 3 giờ sáng, vậy là bố phải bế con đi rong. Và thật thần kỳ, bé bình tĩnh lại và ngủ tiếp. Ngay cả khi bạn dùng một vật hỗ trợ nào đó chỉ trong vài đêm, thì chẳng mấy chốc mà con không chịu nằm xuống hoặc đi ngủ mà không có nó. Khoảng một tháng sau, dù đi rong có thể khiến người bố chán ngấy và bực mình thì anh ấy vẫn buộc phải tiếp tục vì "con sẽ không chịu ngủ nếu không được bế rong".

Vật hỗ trợ và vật trấn an

Vật hỗ trợ không giống vật trấn an dựa vào việc ai là người nắm quyền kiểm soát, cha mẹ hay con trẻ. Vật hỗ trợ là vật cha mẹ chọn và kiểm soát. Còn vật trấn an, chẳng hạn như chăn hoặc một con thú bông yêu thích, lại là thứ mà trẻ chọn. Vật hỗ trợ thường được đưa ra trong vài tuần đầu tiên sau khi sinh. Trẻ không chọn vật trấn an cho tới khi được 6 tháng tuổi hoặc lớn hơn.

Ti giả có thể vừa là vật trấn an vừa là vật hỗ trợ. Nếu trẻ luôn tỉnh giấc khi ti giả rơi ra và cha mẹ phải đút lại vào miệng cho trẻ, thì nó là vật hỗ trợ. Nếu trẻ có thể ngủ mà không cần ti giả, hoặc có thể tự mình nhét lại vào miệng, thì nó là vật trấn an.

Xavier là một cậu bé vui vẻ, khỏe mạnh về mọi mặt, chỉ trừ việc con cứ nghĩ rằng chiếc sô pha ở phòng khách là giường của con. Cha mẹ Xavier đã hình thành thói quen ru con ngủ bằng cách bế rong hoặc ôm ấp bé. Cuối cùng, khi Xavier ngủ thiếp đi, họ lại đặt con xuống ghế sô pha, vì sợ rằng nếu họ đi quá xa khỏi con, hoặc đặt con vào cũi, con sẽ tỉnh giấc. Và con tỉnh thật, vài lần một đêm vì khi con tỉnh, con không hiểu mình đang ở đâu mà chỉ nhớ rằng khi bắt đầu ngủ, con đang ở trong vòng tay bố hoặc mẹ. Con cũng không biết làm cách nào để có thể tự mình ngủ lại được. Khi tôi gặp Xavier, cậu bé đã được 14 tuần tuổi, và trong hàng trăm ngày vừa rồi, chưa có một đêm nào cha mẹ cậu bé ngủ ngon giấc hay được sống thoải mái! Họ sợ sử dụng máy rửa bát đĩa hoặc máy giặt vào ban đêm, không dám mời bạn bè ở lại qua đêm, và tất nhiên là cũng chẳng có thời gian cho bản thân.



Tia sáng trong đường hầm

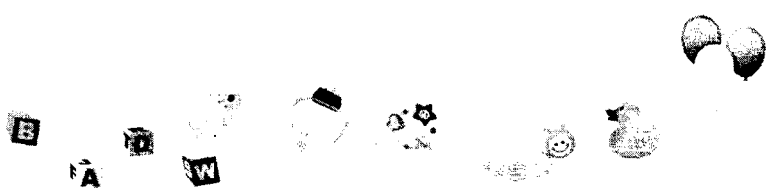
Ngay cả ti giả cũng có thể trở thành vật hỗ trợ...

... Nếu bạn sử dụng nó sai mục đích! Mẹ của một cô bé 7 tuần tuổi đã viết thư cho tôi rằng: "Em cố đặt Heather nằm xuống khi nhìn thấy những "tín hiệu buồn ngủ" của con, và dỗ dành con như những gì chị dạy trong sách. Tuy nhiên, ngay khi em đặt con nằm xuống hoặc khi ti giả rơi ra, con liền tỉnh giấc và khóc... Lúc đó, con lại không đòi ti giả nữa. Vì thế, thay vì để mặc con khóc, em lại bế con lên và vỗ về, kiểm tra chắc chắn không có vấn đề gì rồi mới đặt con xuống. Vậy mà con lại khóc... Mẹ con em cứ bế lên – dỗ, đặt xuống – khóc như vậy suốt hàng giờ liền. Đặc biệt là khi ngủ ngày. Em phải làm thế nào hả chị? Em có nên để Heather khóc không? Hay thế là độc ác như chị viết trong sách?

Khi trẻ có thể tìm và dùng được ti giả mà không cần sự giúp đỡ của cha mẹ, thì nó là một vật trấn an. Nhưng trong trường hợp của Heather, đó là một vật hỗ trợ. Điểm mấu chốt ở đây là "... mẹ con em cứ bế lên – dỗ, đặt xuống – khóc như vậy suốt hàng giờ liền". Heather không hề nghĩ rằng *"Tuyệt, mình nhè cái thứ này ra thì mẹ sẽ quay lại và bế mình"* Chính mẹ của Heather đã vô tình huấn luyện cho con dùng ti giả, và bế con để dỗ con ngủ lại. Trên thực tế, nghiên cứu đã chỉ ra rằng lúc chào đời, khi được cho xem các kiểu mẫu có thể dự đoán được trên màn hình ti-vi, trẻ bắt đầu trông chờ điều tiếp theo chúng sẽ nhìn thấy. Trong trường hợp này, người mẹ không chỉ cho con sự kích thích thị giác mà còn cả xúc giác, và Heather dự đoán được điều gì xảy ra tiếp theo. Tôi đã gợi ý người mẹ nên dừng sử dụng ti giả. Cô ấy cần phải tuân thủ trình tự 4 chữ S, dành thêm một chút thời gian với Heather, chờ cho tới khi con thực sự chìm vào giấc ngủ.

Đôi khi cha mẹ sử dụng vật hỗ trợ vì nhu cầu của chính họ. Người mẹ thích vỗ về con hoặc cho con ti bất cứ khi nào con đòi không nhận thấy tác hại của việc "trao thêm một chút quan tâm" để em bé sơ sinh quấy khóc liên tục của cô ấy chịu ngủ. Tôi hoàn toàn ủng hộ cha mẹ âu yếm, yêu thương con mình nhưng bạn cũng cần phải cẩn thận với cách thức, thời điểm bạn làm hay nói những điều này với con.

Vấn đề là khi bố bế con đi rong và mẹ cho con ti mẹ để ngủ, trẻ đều nhận được thông điệp: "A, mình ngủ như thế này". Nếu bạn bắt đầu sử dụng một vật hỗ trợ với trẻ mới sinh, thì bé sẽ nhanh chóng quen với vật đó. Và khi bé được 3 hoặc 4 tháng



tuổi, nếu bạn không tiếp tục sử dụng những vật hỗ trợ mà con đã quen thuộc nữa thì con sẽ quấy khóc để "ép" bạn trở thành thế thân cho vật đó.

KẾ HOẠCH: Trước khi quá muộn, hãy nghĩ về các phương án mà bạn chọn. Bạn có muốn bế con đi rong hoặc cho con bú liên tục khi con được 5 tháng tuổi không? 11 tháng tuổi thì sao? Hay 2 tuổi? Bạn có muốn phải thức dậy lúc nửa đêm để bế con vào giường của mình và đành đợi cho tới khi con quyết định không cần như thế nữa không? Bạn nên tránh sử dụng các biện pháp hỗ trợ ngày từ đầu thay vì sau này phải tìm cách loại bỏ nó vì như thế khó khăn hơn rất nhiều.

Nếu bạn đã thực sự rơi vào chiếc bẫy của việc cần phải sử dụng vật hỗ trợ, thì có một tin vui cho bạn là những thói quen xấu này sẽ nhanh chóng biến mất trong những tháng đầu đời này. Thay vì phụ thuộc vào vật hỗ trợ của mình, hãy thực hiện trình tự 4 S (xem trang 231). Hãy thực hiên thêm phương pháp shù shù – vỗ nếu con bạn cần thêm thời gian để trấn an. Có thể mất 3 ngày, 6 ngày, thậm chí là hơn một tuần, nhưng nếu bạn kiên định, bạn có thể "cai" cho con khỏi thói quen xấu mà chính bạn đã tạo ra.

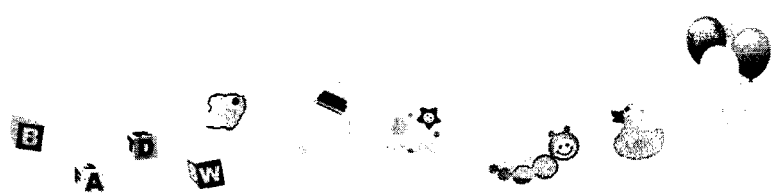
Sự vội vàng tai hại. Cách trẻ ngủ, liệu trẻ có thường xuyên tỉnh giấc và/ hoặc vào một thời điểm nhất định hàng đêm hay không, thường là đầu mối quan trọng giúp tôi xác định được cha mẹ đã vô tình mắc sai lầm ở đâu. Nếu con bạn thường xuyên tỉnh giấc, tôi cần phải xác định xem: **Một đêm con tỉnh giấc bao nhiêu lần?** Trẻ sơ sinh có nếp sinh hoạt cố định thường không tỉnh giấc quá 2 lần một đêm. Nếu cứ 1 hoặc thậm chí 2 tiếng con bạn lại tỉnh giấc một lần và nguyên nhân đói hay đau ở đâu đó đã được loại trừ thì nhiều khả năng lý do là bạn đã làm gì đó khiến thời gian ngủ đêm trở nên hấp dẫn với trẻ. Đặc biệt là khi con bạn đã qua mốc 6 tuần, não bộ của con đã phát triển hơn, và con đã bắt đầu biết liên kết sự việc. Vì thế, nếu bạn xử lý vấn đề tỉnh đêm của con theo một cách nhất định – chẳng hạn như cho con nằm lên giường của bạn – thì con sẽ trông chờ điều đó xảy ra, và sẽ khóc lóc khi bạn không làm như vậy.

Đừng hiểu sai ý tôi. Con không cố ý thao túng bạn – dù sao thì cũng chưa – (Chương 7 sẽ bàn thêm về chủ đề thao túng). Nhưng ngay lúc này, trong những

tháng đầu đời của trẻ, cách nuôi dậy tùy tiện bắt đầu được hình thành. Khi cha mẹ nói: "Con không để tôi..." hoặc "Con không chịu...", thì thường có nghĩa là họ đã đánh mất quyền kiểm soát tình hình và phải xuôi theo con thay vì dẫn dắt con. Tiếp theo là một vài câu hỏi trọng yếu khác: **Em sẽ phản hồi trẻ thế nào nếu con tỉnh giấc vào giữa đêm hoặc ngủ ngày quá ít? Em có lao vội vào với con không? Em có chơi với con hay bế con vào giường của em không?**

Bạn chắc chắn biết tôi không tin tưởng vào việc để cho trẻ khóc. Tuy nhiên, đôi khi cha mẹ không phân biệt được sự khác nhau giữa cựa quậy và tỉnh giấc. Nếu bạn trả lời "có" cho bất kỳ câu hỏi nào trong số các câu hỏi trên, tức là có thể bạn đã vào phòng con quá sớm, và thực sự đã quấy rầy hoặc rút ngắn giấc ngủ của con. Hãy chờ để con tự dỗ mình trước đã, vì có lẽ con sẽ ngủ lại ngay được hay giấc ngủ cực ngắn của con có thể được kéo dài hay tình trạng "thường xuyên tỉnh giấc đêm" của con có thể giảm hoặc biến mất hoàn toàn. Thức dậy quá sớm vào buổi sáng cũng vậy. Sai lầm của cha mẹ là chạy vội vào và nói: "Chào con yêu, mẹ nhớ con quá đi mất". Lúc đó là 5 giờ sáng!

KẾ HOẠCH: lắng nghe, đáp lại tiếng khóc của con, nhưng đừng vội lao vào và "giải cứu" cho con. Tất cả các em bé đều ọ ẹ khi bắt đầu chìm vào giấc ngủ say; hãy tìm hiểu xem tiếng ọ ẹ đó của con bạn nghe như thế nào. Tôi gọi đó là "trẻ ngữ" và âm thanh đó giống như thể con đang tự nói chuyện với chính mình. Trẻ ngữ không giống tiếng khóc và nó sẽ trôi vào giấc ngủ cùng trẻ. Nếu bạn nghe thấy tiếng con lúc nửa đêm, hoặc trong khi ngủ ngày, đừng lao vào vội. Và khi con thức giấc vào lúc 5 hoặc 5 giờ 30 sáng, và bạn biết rằng con đói (vì chúng ta giả sử rằng bạn thiết lập cho con một nếp sinh hoạt ổn định và kiểm soát được các bữa ngày của con, hãy cho con ăn, quấn con lại, rồi lại đặt con nằm xuống vào lúc 5 giờ 30. Hãy sử dụng phương pháp shù shù – vỗ nếu cần thiết. Đừng để con thức quá lâu. Đến giờ dậy thực sự của con vào buổi sáng, bạn đừng hành động như thể bạn bỏ rơi thiên thần nhỏ của mình khi bước vào phòng con. Chỉ cần nói với con: "Nhìn em bé của mẹ kìa, tự nằm chơi một mình ngoan quá cơ."



Tỉnh giấc theo thói quen. Trẻ em cũng giống người lớn khi dễ vướng vào thói quen tỉnh giấc giữa đêm. Điểm khác biệt là chúng ta nhìn đồng hồ và than vãn: "Ôi trời, mới có 4 rưỡi sáng – lại giống đêm qua rồi!", sau đó chúng ta trở mình và ngủ tiếp. Một số em bé cũng làm như vậy, nhưng số khác lại khóc toáng lên, và cha mẹ liền vội vàng chạy tới. Họ làm như vậy mà không biết rằng chính họ đã vô tình cổ vũ cho thói quen dậy đêm của trẻ. Để xác định xem có phải trẻ tỉnh giấc theo thói quen hay không, tôi sẽ hỏi **"Đêm nào con cũng dậy cùng một giờ phải không?"** Nếu câu trả lời là đúng và nếu trong hơn hai ngày liên tiếp con đều tỉnh giấc vào cùng một giờ tức là thói quen thức dậy đêm đang được hình thành. Nhiều khả năng bạn sẽ bước vào phòng con và sử dụng một vật hỗ trợ nào đó. Ví dụ như bạn sẽ đung đưa con hoặc cho con ti mẹ. Điều đó có thể giúp con ngủ lại được, nhưng đó chỉ là một cách chữa cháy ngắn hạn, một loại băng vết thương tạm thời trong khi một giải pháp lâu dài mới là điều bạn cần tới.

KẾ HOẠCH: Chín phần mười trẻ thức giấc theo thói quen không cần ăn thêm (trừ khi trẻ đang ở trong giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh). Thay vào đó, hãy quấn lại chăn cho con, cho con ngậm ti giả để trấn an con nếu thấy cần thiết và hãy vỗ về con bằng phương pháp shù shù – vỗ. (Ghi chú: không dùng ti giả cho trẻ "nghiện" ti giả – xem ô trang 239, tôi cho rằng nên sử dụng ti giả cho trẻ dưới 3 tháng tuổi vì hầu hết các bé đều không phụ thuộc vào nó, xem trang 252.). Hạn chế tối đa những hoạt động kích thích trẻ, không đung đưa hay thay bỉm cho con trừ khi con tè quá nhiều hoặc con ị. Hãy thực hiện trình tự 4S và ở lại cho đến khi con đã ngủ yên. Bạn cũng nên dần dần tập cho bé bỏ thói quen dậy đêm. Như vậy, nếu bạn đã loại trừ được các nguyên nhân như con bị đau hay khó chịu và bạn cũng đã tăng lượng ăn ban ngày cũng như cho ti đêm thêm để con không dậy vì đói thì hãy thử kĩ thuật "đánh thức để ngủ" của tôi. Kĩ thuật như sau: Thay vì nằm chờ đợi con thức giấc, bạn hãy đặt đồng hồ sớm hơn nửa tiếng so với thời gian con hay tỉnh và hãy đánh thức con dậy (xem ô thông tin trang bên). Con có thể không tỉnh hẳn mà chỉ giật giật mắt, ọ ẹ và cựa quậy một chút giống người lớn bị làm phiền khi đang ngủ say. Bạn hãy thực hiện kỹ thuật này 3 đêm liên tiếp. Tôi có thể nghe thấy bạn thốt lên: "Chị hẳn là

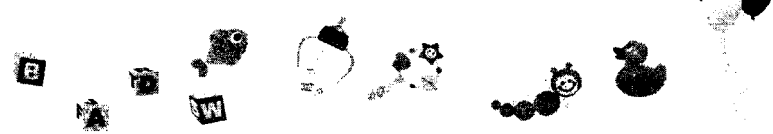


mất trí rồi." Tôi có nhận thấy "đánh thức để ngủ" quả thật là một lời khuyên vô cùng khó tin nhưng nó lại thực sự hiệu quả. Đôi khi trong thực tế, bạn chỉ mất có 1 tối để loại bỏ thói quen đó nhưng tôi vẫn khuyên bạn nên kiên trì thực hiện trong 3 đêm liên tiếp. Nếu không thành công, bạn cần kiểm tra lại các nguyên nhân khác. Nếu bạn đã loại trừ xong mọi nguyên nhân khác có thể xảy ra, hãy thực hiện kỹ thuật "đánh thức để ngủ" này thêm ít nhất 3 tối nữa.

Đánh mất sự tin tưởng. Rất nhiều phụ huynh tìm đến tôi khi đã thử hàng loạt phương pháp luyện ngủ khác nhau cho con mình. Không nhất quán cũng là một hình thức nuôi dậy tùy tiện. Thật không công bằng với trẻ khi các quy tắc cứ thay đổi liên tục. Tôi gọi phương pháp luyện ngủ của mình là "giấc ngủ phù hợp" – một triết lý trung lập tôn trọng nhu cầu của cả bé và cả cha mẹ. Phương pháp của tôi không cao siêu hay cầu kỳ, nó chỉ có một yêu cầu duy nhất: sự nhất quán. Những chuyên gia nhi khác ủng hộ các phương pháp luyện ngủ cực đoan hơn, họ tranh luận không ngừng giữa phương pháp ngủ cùng cha mẹ và phương pháp phản hồi chậm, còn được gọi là phương pháp Ferber hay "khóc có kiểm soát" (cha mẹ để trẻ khóc để luyện ngủ cho trẻ và can thiệp theo thời gian tăng dần ví dụ 3 phút vào dỗ trẻ lần 1, 5 phút lần 2, 7 phút lần 3 – người dịch). Tất nhiên, mỗi phương pháp đều có ưu điểm riêng của mình và bạn có thể tìm thấy cả một đội quân hâm mộ cho từng phương pháp. Thật tốt nếu một trong hai phương pháp có hiệu quả với trường hợp của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn vẫn đang say sưa đọc chương này thì tôi nghĩ rằng con bạn vẫn gặp khó khăn khi ngủ. Và nếu bạn bắt đầu luyện ngủ cho con khi con đang nằm trong phòng hoặc trên giường của bố mẹ rồi

Đánh thức để ngủ?
Tracy, chị đang đùa đấy à!

Phụ huynh thường vô cùng choáng váng khi tôi gợi ý họ thực hiện phương pháp "đánh thức để ngủ" để "trị" thói quen tỉnh dậy đêm của trẻ. Hẹn đồng hồ sớm hơn nửa tiếng so với giờ bé thường tỉnh rồi đi vào phòng trẻ. Lay người con nhè nhẹ, xoa bụng con một chút và đặt ti giả vào miệng con – tất cả những hành động này sẽ giúp bé chuyển sang trạng thái lơ mơ. Sau đó hãy rời khỏi phòng. Con sẽ ngủ lại ngay. Cách này giúp bạn kiểm soát được tình thế thay vì ngồi ngấn ngơ hi vọng rằng thói quen xấu này của con sẽ tự nhiên biến mất (không thể nào đâu). Bằng cách đánh thức trẻ sớm hơn 1 tiếng, bạn sẽ phá vỡ được thói quen của con.

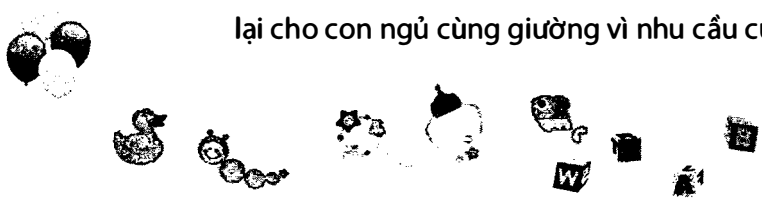


lại chuyển sang một phương pháp hoàn toàn đối lập thì có lẽ bạn còn phải đối mặt với nguy cơ trẻ bị mất niềm tin vào cha mẹ nữa.

Khi một phụ huynh nào đó nói với tôi rằng con họ "không muốn đi ngủ" hoặc "ghét nằm cũi", tôi luôn hỏi lại: **Trước đây giờ con ngủ ở đâu? Ở xe nôi? Ở cũi? Cũi của con ở trong phòng riêng, cùng hay ở trong phòng chung với các anh chị, hay ở trong phòng bạn?** Hầu hết các trường hợp trẻ từ chối nằm cũi đều bởi vì cha mẹ không có ý định cho con ngủ trong cũi ngay từ khi bắt đầu. Sau đó, tôi hỏi một loạt câu hỏi: **Bạn có tán thành ý tưởng "cả nhà ngủ chung" khi con bạn chào đời không?** Nếu câu trả lời của bạn là "có", thì linh cảm của tôi là bạn không thực sự hiểu thấu đáo để có thể áp dụng quan điểm đó vào thực tế, cũng không hề nghĩ tới thời điểm bạn sẽ ngừng cho con ngủ ở giường của mình và đặt con vào nôi hoặc cũi. Nếu con đã ngủ riêng mà bạn lại cho con vào giường của mình để thuận tiện hơn cho bạn vào ban đêm, thì chắc chắn là bạn đã bắt đầu trở thành cha mẹ tùy tiện rồi.

Tôi không ủng hộ cả 2 phương pháp ngủ. Tôi không tin ngủ chung với cha mẹ tạo điều kiện cho trẻ phát triển những kĩ năng ngủ độc lập (bạn cũng vì thế mà không thể có một mối quan hệ đúng nghĩa với người bạn đời của mình được còn nếu chúng ta để cho con khóc một mình, thì sợi dây tin tưởng giữa cha mẹ và con cái có thể sẽ bị phá hủy. Hơn thế, tôi tin rằng điều quan trọng là cần dạy trẻ ngủ ở trên giường riêng hoặc cũi hoặc nôi cũng như khuyến khích con tự ngủ ngay từ ngày đầu tiên trẻ được sinh ra.)

Nếu bạn đang ngủ cùng con, và nó hiệu quả với bạn (và bạn đời của bạn), mà con bạn lại ngủ ngoan, thì hãy duy trì điều này bằng mọi giá. Có rất nhiều phụ huynh vui vẻ với quyết định ngủ cùng con và phối hợp rất ăn ý với nhau. Tôi hiếm khi nghe thấy những người đó phàn nàn vì họ không gặp khó khăn với giấc ngủ. Nhưng một số cha mẹ lại thử ngủ cùng con vì họ nghe nói rằng nếu không cho con ngủ cùng giường, con sẽ không gần gũi gắn kết với cha mẹ. (Theo quan điểm của tôi, gần gũi là kết quả từ sự quan tâm và chăm sóc 24h/ngày của cha mẹ với con cái nên bạn hãy nhớ rằng con vẫn gắn bó với bạn dù bạn không ngủ cùng con). Những người khác lại cho con ngủ cùng giường vì nhu cầu của chính họ. Hoặc họ nghe nói về phương



pháp này, cho rằng rất đáng để thử làm theo nhưng lại không tìm hiểu kĩ về nó cũng như cân nhắc xem cách đó có phù hợp với lối sống của họ hay không. Thường thì chỉ có một người (bố hoặc mẹ) thích ý tưởng này và thuyết phục người còn lại làm theo. Cuối cùng, họ không thành công vì rất nhiều nguyên nhân.

Sau đó, cha mẹ bắt đầu quay ngoắt 180 độ sang thái cực ngược lại, cứ thế mà nhét đứa trẻ vào cũi ở một căn phòng riêng biệt khi mà con hoàn toàn không biết cách tự trấn an bản thân. Tất nhiên là trẻ sẽ phản ứng với sự thay đổi này. Con gào khóc thảm thiết như muốn nói rằng: "Oa, con đang ở đâu? Cơ thể ấm áp của bố mẹ bị sao vậy? "Cha mẹ cũng bối rối vì họ không biết bắt đầu trấn an con như thế nào.

Với những trường hợp như vậy, tôi thường hỏi: **Bạn đã bao giờ để mặc cho con khóc chưa?** Tôi không tin vào thuyết để cho trẻ sơ sinh khóc một mình, dù chỉ là 5 phút. Con bạn sẽ không thể biết được bạn đã đi đâu hay tại sao bé đột nhiên lại bị bỏ rơi. Điều đó cũng giống như tình huống sau: bạn có bạn trai, hai bạn hẹn nhau, và anh ta không xuất hiện trong hai tối liên tiếp. Bạn sẽ không tin lời nói của anh ta nữa. Lòng tin là nền tảng để tạo nên bất cứ mối quan hệ nào. Tôi hoảng hốt khi nghe thấy cha mẹ nói họ để mặc cho con khóc trong 1, thậm chí 2 tiếng đồng hồ. Một số trẻ sơ sinh trở nên khó chịu và khóc vừa lâu vừa dữ dội đến mức nôn mửa. Số khác đơn giản là nghịch ngợm nên càng kích động hơn rồi cuối cùng bị đói khiến cả bạn và con vừa bối rối, vừa kiệt sức. Nhiều em bé bị khó ngủ kinh niên kể từ thời điểm bị để cho khóc và thậm chí bé còn sợ giường ngủ của mình đến nỗi phản đối kịch liệt mỗi khi cha mẹ cho bé đi ngủ. Cùng lúc đó, nếp sinh hoạt ban ngày hoàn toàn bị đảo lộn. Trẻ bị kiệt sức, khó chịu, ngủ gật khi đang ăn nên vừa ăn kém vừa ngủ kém.

Nếu bạn đã thử một phương pháp sau đó lại chuyển sang một phương pháp khác hoàn toàn đối lập, thì lúc này nếu con bạn vừa mệt mỏi vừa mất niềm tin vào cha mẹ mà vẫn không ngủ ngoan, thì bạn cần phải bắt đầu lại từ đầu. Phải chắc chắn là bạn có một nếp sinh hoạt ổn định và có sử dụng trình tự 4 S. Nhưng làm ơn, làm ơn, làm ơn kiên trì thực hiện nó. Sẽ có những thời điểm mà mọi thứ không theo đúng quỹ đạo và có lẽ bạn phải mất 3 ngày, 1 tuần hoặc 1 tháng mới có thể thay đổi

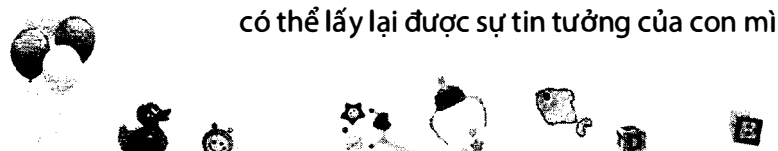


được nếp cũ. Nhưng nếu bạn làm theo gợi ý của tôi và kiên định, thì chắc chắn bạn sẽ thành công.

Tất nhiên, bức tranh sẽ phức tạp hơn nếu bạn đã từng để cho con khóc, và giờ con sợ bị ở một mình. Vì vậy, trước tiên bạn cần phải gây dựng lại niềm tin của con. Hãy để ý và phản hồi những nhu cầu của con ngay khi thấy con ngọ nguậy. Trớ trêu là những trẻ đã từng mất niềm tin thường khó dỗ dành hơn. Lúc trước, bạn để con một mình, còn giờ bạn luôn ở bên cạnh con – thì hiển nhiên là con sẽ thấy bối rối rồi. Con đã quen với việc khóc, tới mức ngay cả khi bạn bắt đầu đáp lại tiếng khóc của con, thì con cũng có thể vẫn tiếp tục khóc khi bạn cố gắng trấn an con.

KẾ HOẠCH: Hãy xác định là bạn sẽ phải mất vài tuần để gây dựng lại niềm tin của con, dù con bạn chỉ mới 3 hoặc 4 tháng tuổi. (Bạn sẽ tìm thấy những chiến lược bổ sung cho trẻ nhỏ và trẻ đã biết đi ở hai chương sau, nhưng những cách dưới đây có thể áp dụng cho trẻ 8 tháng trở xuống.) Hãy thực hiện từng bước một, chậm rãi nhưng chắc chắn để cho con thấy bạn mãi mãi ở bên cạnh con. Mỗi bước có thể mất từ 3 ngày đến 1 tuần cho tới khi con tin tưởng bạn đủ để thấy thoải mái khi ở trong cũi, và có thể mất từ 3 tuần tới 1 tháng cho toàn bộ quá trình. (Với trẻ sợ hãi và mất niềm tin nghiêm trọng, tôi thậm chí còn phải chọn giải pháp vào cũi cùng với con! Hãy xem "Không ngủ từ lúc chào đời", trang 304.)

Hãy chú ý thật cẩn thận đến những dấu hiệu buồn ngủ của con. Ngay khi thấy dấu hiệu buồn ngủ đầu tiên, hãy bắt đầu với trình tự 4 S, bao gồm cả shù shù – vỗ, quấn con lại rồi ôm con ngồi khoanh chân dưới sàn, dựa lưng vào tường hoặc ghế. Khi con đã nằm yên, thay vì cố đặt con vào cũi, hãy đặt con lên một chiếc gối ngủ dày, chắc chắn, có kích thước tiêu chuẩn rồi đặt gối lên đầu gối bạn. Hãy ở bên cạnh con, tiếp tục shù shù – vỗ cho tới khi bạn thấy con chìm sâu vào giấc ngủ. Hãy chờ thêm ít nhất 20 phút nữa rồi mới nhẹ nhàng duỗi chân ra và để chiếc gối trượt xuống sàn. Hãy ngồi cạnh chiếc gối, để nếu con thức dậy bạn vẫn ở đó với con. Bạn có thể thiền, đọc sách, nghe băng sách bằng tai nghe, hoặc chợp mắt một lúc khi nằm bên cạnh con. Bạn cần phải ở bên con cả đêm. Đó là sự hi sinh cần có để bạn có thể lấy lại được sự tin tưởng của con mình.



Tia sáng trong đường hầm

Chữa nỗi sợ cũi

Gần đây tôi làm việc với Dale, mẹ của một cậu bé 6 tuần tuổi. Cô ấy đã đọc sai các tín hiệu của con mình. Cô ấy đã nghĩ rằng Ethan bé nhỏ gặp vấn đề về ngủ khi nghe thấy con khóc đêm. Vì quá thèm ngủ nên Dale đã thử phương pháp khóc kiểm soát và khiến vấn đề trở nên trầm trọng hơn. Sau 2 đêm khóc ngằn ngặt, Etham vô cùng sợ chiếc cũi của mình. Con cũng bị sụt cân, và Dale cho rằng là vì con quá sợ hãi. Nhưng tôi đã yêu cầu cô ấy kiểm tra lượng sữa của mình và hóa ra Etham bị đói – Dale không có đủ sữa. Tôi đã cùng Dale tìm cách tăng lượng sữa của cô ấy (xem trang 133), nhưng cũng bảo cô cần phải chiến đấu với nỗi sợ và việc mất niềm tin của Etham. Dale cần phải dành ra hơn một tháng cho quá trình này, và cô đã có thể chuyển Etham từ ngủ trên gối đặt trên đùi mẹ sang ngủ ở trong chính cũi của mình. Cuối cùng, Etham đã trở lại thành cậu bé kháu khỉnh, vui tươi.

Ở tuần 2, bạn hãy thực hiện trình tự y hệt tuần 1 nhưng hãy bắt đầu đặt chiếc gối lên sàn, phía trước mặt bạn chứ không đặt ở trên đùi bạn nữa, và khi con đã sẵn sàng, hãy đặt con lên gối. Tiếp tục ở bên cạnh con. Tuần thứ ba, hãy bế con ngồi trên ghế, và đặt gối vào trong cũi. Khi bạn đặt con vào cũi, hãy đặt tay bạn vào lưng con, để con biết bạn vẫn còn ở đó. Trong 3 ngày, hãy ở bên cạnh con cho tới khi con đã ngủ say. Vào ngày thứ tư, hãy bỏ tay ra khỏi lưng con nhưng vẫn ngồi cạnh cũi khi con ngủ. Ba ngày sau, hãy rời khỏi phòng khi con đã ngủ say, nhưng nếu con khóc, quay vào ngay lập tức. Cuối cùng, tuần thứ tư, bạn có thể đặt con lên đệm cũi thay vì đặt lên gối. Nếu con bạn chưa sẵn sàng, hãy dùng gối thêm một tuần nữa, sau đó thì thử lại.

Nếu bạn thấy việc này có vẻ tẻ nhạt và khá vất vả thì đúng là như vậy. Nhưng nếu bạn không hành động ngay lập tức để giải tỏa nỗi sợ cũi của con, thì mọi chuyện sẽ chỉ càng tệ hơn, và có thể con bạn sẽ trở thành một em bé bám mẹ (hoặc bố) trong vài năm tới. Tốt hơn hết là nên gây dựng lại niềm tin của con đối với bạn ngay từ bây giờ.



Vấn đề #4: Đói

Thông thường, khi trẻ tỉnh giấc vào lúc nửa đêm thì nguyên nhân là bé đói. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta không thể làm gì để cải thiện vấn đề này.

Cho ăn thêm. Dù con bạn mỗi tiếng lại tỉnh giấc một lần hay tối thiểu 2 lần một đêm, tôi đều hỏi: **Một ngày con ăn bao nhiêu lần?** Mục tiêu của tôi là xác định ban ngày con có ăn đủ no để có thể ngủ đêm mà không cần ăn hay chưa. Trừ những trẻ sinh non thì trước 4 tháng tuổi, trẻ cần ăn 3 tiếng một lần. Nếu số cữ bú của trẻ ít hơn thì có thể con sẽ không có đủ năng lượng cho cả một ngày nên sẽ cần tỉnh giấc đòi bú vào ban đêm để bù cho lượng calo bị thiếu hụt.

Dấu hiệu #4

Những lời phàn nàn này cho thấy **cơn đói** ít nhất cũng phải chịu một phần trách nhiệm cho vấn đề ngủ của trẻ:

Con em tỉnh giấc, khóc lóc đòi bú thật nó rồi mới ngủ tiếp. Chuyện này xảy ra vài lần một đêm.

Con em chỉ ngủ được 3 hoặc 4 tiếng liền mạch vào ban đêm.

Trước, con em ngủ liền 5 hoặc 6 tiếng một lần một đêm, nhưng đột nhiên dạo gần đây lại bắt đầu tỉnh giấc nhiều lần.

Dạ dày của trẻ sơ sinh không thể chứa quá nhiều thức ăn cùng một lúc được nên trong đêm cứ sau 3 hoặc 4 tiếng trẻ phải thức dậy một lần để bú. Khi con bạn lớn hơn, mục tiêu của chúng ta là kéo dài thời gian giữa các cữ bú đêm lên 5, thậm chí là 6 tiếng bằng cách cắt cữ bú lúc 2 giờ sáng. Nếu bạn đang lo lắng về việc tỉnh giấc đêm của con mình, đặc biệt là nếu bé được 6 tuần tuổi hoặc hơn – thường là đủ "lớn" để bỏ một cữ đêm – thì tôi sẽ hỏi: **Con tỉnh giấc lúc mấy giờ sau cữ bú trước khi ngủ?** Nếu con vẫn thức dậy vào lúc 1 hoặc 2 giờ sáng, có nghĩa là con không có đủ calo để ngủ lâu hơn vào ban đêm.

KẾ HOẠCH: Để khuyến khích trẻ ngủ dài hơn, hãy đảm bảo cứ ba tiếng bạn lại cho con ăn một lần vào ban ngày. Thêm nữa, bạn có thể bổ sung thêm năng lượng cho con bằng phương pháp cho ăn thêm, bao gồm bữa ăn lót dạ – thêm 1 cữ sữa nữa vào buổi tối và bú đêm (cữ bú lúc 10 hoặc 11 giờ, cho con bú mà không cần đánh thức con).



Nhận biết – và phản ứng – với dấu hiệu đói. Vấn đề phổ biến của cha mẹ, đặc biệt là trong những tuần đầu tiên là, thường cho rằng con khóc tức là con đói. Đó chính là lý do tại sao tôi lại viết rất chi tiết về ý nghĩa của tiếng khóc và ngôn ngữ cơ thể của trẻ trong cuốn sách đầu tiên của mình. Tiếng khóc có thể cho thấy trẻ đói, hoặc đau bụng, đầy hơi hay trào ngược. Cũng có thể con khóc vì quá mệt, hoặc quá nóng hay quá lạnh. Đó chính là lý do tại sao việc hiểu được các tín hiệu của trẻ lại quan trọng đến vậy. **Tiếng khóc của con thế nào và trông con ra sao khi khóc?** Bạn sẽ biết con đói (thậm chí là trước cả khi con khóc) nếu bạn để ý thật kĩ, vì bạn sẽ thấy con liếm môi trước, sau đó mới bắt đầu quấy khóc. Con sẽ thè lưỡi ra và quay ngang quay ngửa để tìm sữa như một chú chim nhỏ đang tìm mồi. Dù lúc này con vẫn còn quá nhỏ để có thể nhai hoặc mút tay, nhưng con có thể có biểu hiện mà tôi gọi là "tam giác đòi ăn" – với mũi là đỉnh của tam giác và miệng là cạnh đáy. Tay con sẽ khua khoắng loạn xạ và cố gắng đập vào tam giác ăn dù chưa thể làm được. Nếu bạn không cho con ti mẹ hoặc ti bình để đáp lại ngôn ngữ cơ thể của con, thì con sẽ phát ra tín hiệu bằng âm thanh. Bạn sẽ nghe thấy âm thanh giống như tiếng ho ở cuống họng trẻ, và cuối cùng, tiếng khóc đầu tiên sẽ phát ra rất nhanh thôi, và sau đó sẽ là một tràng dài oa oa, oa oa oa...

Tất nhiên, nếu con bạn thức giấc và khóc vào giữa đêm, bạn sẽ mất đi lợi thế đọc được tín hiệu từ cử chỉ của con. Nhưng nếu bạn lắng nghe cẩn thận, với một chút luyện tập, bạn sẽ nhận thấy sự khác nhau giữa các tiếng khóc của con. Nếu bạn không chắc chắn, trước tiên hãy thử cho con ngậm ti giả trước (nếu bạn còn đang có nhiều băn khoăn về ti giả, hãy đọc những suy nghĩ của tôi về chúng ở trang 252). Nếu ti giả có thể trấn an con, thì hãy đặt con trở lại giường, quấn con lại. Nếu con nhè ti giả ra, thì có nghĩa là con đói hoặc con bị đau.

Con có thức giấc vào các giờ khác nhau mỗi đêm không? Như tôi đã giải thích trước đó, hầu hết các trường hợp tỉnh giấc thất thường đều chứng tỏ rằng con bị đói. Nếu bạn không chắc chắn về các chu kỳ tỉnh giấc của con, hãy theo dõi trong vài đêm. Nhưng bạn cũng cần phải kiểm tra thêm cả những câu hỏi dưới đây:



Con có tăng cân đều không? Đây là vấn đề của các em bé trên 6 tuần tuổi mà tôi khá quan tâm đặc biệt với những người mẹ lần đầu cho con bú. Thường phải mất khoảng 6 tuần để lượng sữa mẹ ổn định. Không tăng cân có thể là dấu hiệu cho thấy trẻ chưa được ăn đủ lượng mà trẻ cần, có thể là do mẹ không có đủ sữa hoặc do con có vấn đề về bú mút.

KẾ HOẠCH: Nếu con bạn không tăng cân đều đặn, hãy tham khảo ý kiến của bác sỹ. Bạn cũng có thể thực hiện phương pháp đo sản lượng sữa để loại bỏ nguyên nhân sữa mẹ không đủ (trang 133). Nếu con bạn nhay nhay đầu ti liên tục thì có thể là vì sữa của bạn tiết ra chậm. Nếu vậy, bạn cần phải "vắt" để cho sữa chảy ra: hãy dùng máy hút sữa và vắt sữa trong khoảng 2 phút trước khi bạn thực sự cho con bú. Nếu con bạn gặp khó khăn khi bú, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia về sữa mẹ để đảm bảo con ngậm đúng khớp ngậm (xem trang 130) hoặc cấu tạo của miệng bé không có vấn đề gì để ảnh hưởng tới khả năng mút sữa của con.

Phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh. Bạn có thể không gặp khó khăn gì trong việc cho con ăn. Có thể con bạn có nếp sinh hoạt ổn định. Dù vậy, vào khoảng 6, 12 tuần, và sau đó còn rất nhiều thời điểm khác nhau nữa, con bạn có thể trải qua giai đoạn phát triển nhảy vọt này. Lượng ăn của con sẽ tăng lên trong vài ngày, và ngay cả khi con có thể ngủ liền mạch 5 hoặc 6 tiếng một lần một đêm, thì con cũng sẽ đột nhiên thức giấc và đòi ăn. Tôi nhận được vô số cuộc gọi từ cha mẹ của các em bé 2, 3 hoặc 4 tháng tuổi: "Con em vốn là một thiên thần, vậy mà giờ bé như một chú quỷ nhỏ. Con thức dậy 2 lần một đêm, và bú cạn sạch cả 2 bên ngực. Có vẻ như em đã không đủ sữa để con bú no được." Tôi liền hỏi: **Con đã bao giờ ngủ liền mạch 5 hoặc 6 tiếng một lần trong đêm chưa?** Bất cứ khi nào phụ huynh nói với tôi rằng con họ ngày trước ngủ rất ngoan thì nay bỗng nhiên lại tỉnh giấc trong đêm, tôi liền biết ngay đó là do con đang ở trong giai đoạn phát triển thể chất. Dưới đây là một ví dụ:

Bé Damian nhà em được 12 tuần tuổi. Em đã bắt đầu cho con ngủ ngày ở trong cũi từ khoảng 2 tuần trước. Hầu hết thời gian, con đều dễ dàng nằm xuống và ngủ khoảng 1 đến 1 tiếng rưỡi. 1 tuần trước, chúng em đã bắt



đầu cho con ngủ ở cũi vào ban đêm. Lúc được đặt nằm xuống con không hề khóc, nhưng từ khoảng nửa đêm trở đi thì cứ khoảng 2 đến 3 tiếng con lại tỉnh giấc 1 lần. Khi cho con ngủ, em đã quấn con lại và cho con ngậm ti giả rồi đặt con vào cũi. Nhưng khi nghe thấy tiếng nỉ non của con lúc giữa đêm, em vào phòng để kiểm tra thì thấy chăn quấn bị tung ra còn ti giả thì nằm chỏng chơ ở một góc. Em đặt ti giả vào miệng của con và bé tiếp tục ngủ. Em quấn con lại trong khi con ngủ và mong rằng đây là lần cuối con tỉnh giấc. Nhưng quá trình này không ngừng tiếp diễn. Nếu em không vào với con thì con sẽ khóc. Em không biết nên làm thế nào nữa! Xin chị hãy giúp em với!

Đây là ví dụ kinh điển về cái gọi là vấn đề ngủ thực ra lại là vấn đề ăn. Nhưng người mẹ này nghĩ rằng cô ấy vừa mới cho con vào cũi, nên con không thể đói được. Dấu hiệu ở đây là cứ 2 đến 3 tiếng Damian lại thức giấc một lần, có vẻ khớp với giờ ăn. Để chắc chắn, tôi đã hỏi tất cả các câu hỏi có liên quan đến chuyện trẻ bị đói, bao gồm mẹ có cho con bú không, và nếu có thì mẹ có đủ sữa không. Trong bất cứ trường hợp nào, gợi ý của tôi luôn là cố gắng tăng lượng ăn của Damian vào ban ngày lên.

Đây là thời điểm mà rất nhiều cha mẹ gặp phải rắc rối lần đầu tiên. Vì họ không nhận biết được con họ đang ở giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh, hoặc họ không biết phải làm gì trong trường hợp này nên họ đành bắt đầu cho con ăn đêm, thay vì tăng thêm lượng calo còn thiếu cho con trong cả ngày. Và khi họ bắt đầu cho con ăn đêm, họ cũng bắt đầu hình thành tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện.

KẾ HOẠCH: Quan trọng là hãy thật tỉnh táo khi nuôi dậy con. Hãy chú ý tới lượng ăn của con trong suốt cả ngày và đêm. Nếu con bú sữa công thức và con đều bú cạn bình trong mỗi cữ bú thì hãy cho con bú thêm. Ví dụ bé bú 5 cữ/ngày, mỗi cữ 125ml và bạn thấy con thức dậy vào ban đêm và bú hết 1 bình 125ml nữa. Tức là bé cần bú thêm 1 bình 125ml nữa vào ban ngày. Nhưng thay vì tăng thêm 1 cữ bú cho con thì hãy pha thêm 30ml sữa nữa vào mỗi bình của cả 5 cữ bú.

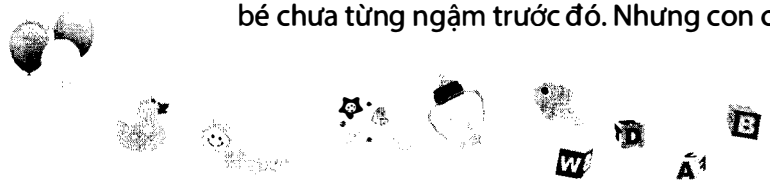
Nếu trẻ bú mẹ, thì hơi phức tạp hơn một chút, vì bạn cần phải gửi tín hiệu để cơ thể tiết thêm sữa. Vì vậy, trong 3 ngày, bạn cần phải thực hiện phương pháp tăng lượng sữa. Bạn có thể chọn một trong 2 cách sau:

A. Sau khi cho con bú, vắt sữa thêm một tiếng nữa. Vắt một tiếng sau mỗi lần cho ăn. Dù bạn chỉ vắt được 25 đến 60ml, hãy cứ cho lượng sữa đã vắt vào bình và dùng để "bổ sung" cho con bạn vào cữ bú tiếp theo. Hãy thực hiện trong 3 ngày, và đến ngày thứ 3, cơ thể bạn sẽ tiết thêm sữa mà con bạn cần.

B. Mỗi lần cho con bú, hãy cho con bú hết một bầu ngực, sau đó mới cho con bú sang bầu ngực bên kia. Khi con bú hết bầu ngực thứ hai, lại đổi về bầu ngực thứ nhất. Dù bạn nghĩ rằng đã hết sữa, nhưng chỉ cần con bạn còn mút thì cơ thể vẫn tiếp tục tiết ra sữa. Hãy để con mút vài phút ở bầu ngực đầu tiên, rồi lại vài phút ở bầu ngực thứ hai. Với phương pháp này, bữa ăn sẽ kéo dài lâu hơn, nhưng nó cũng giúp cơ thể bạn tiết ra nhiều sữa hơn.

Sử dụng ti giả. Khi cha mẹ bảo tôi "Con em đòi ăn cả đêm", tôi luôn luôn nghi ngờ là họ đã nhầm lẫn giữa các tín hiệu đói với bản năng cần mút mát của trẻ. Để xác định rõ, tôi đã hỏi họ: **Con em có mút ti giả không?** Một số người gợi ý sử dụng ti giả chỉ khi trẻ cần trấn an thêm một chút, còn tôi hoàn toàn ủng hộ cho trẻ ở tuổi này dùng ti giả. Ti giả giúp trấn an trẻ. Rất ít trẻ trở nên phụ thuộc vào ti giả (xem ô trang 239) và trong những trường hợp đó, tôi liền khuyên cha mẹ nên ngừng sử dụng ti giả. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của tôi, hầu hết các em bé đều tự mút ti giả để tự đưa mình vào giấc ngủ và một khi đã ngủ say thì dù ti giả có rơi ra, thì trẻ vẫn tiếp tục ngủ ngon lành. Dùng ti giả khi trẻ thức dậy quá sớm ở giấc ngày hoặc trong đêm cũng là phương án hiệu quả để kiểm tra xem con có thực sự đói hay chỉ cần mút mát thôi.

Đôi khi phụ huynh bị sốc và phản đối ví dụ như: "Tôi không muốn con mình đi loanh quanh trong khu mua sắm với cái ti giả trong miệng." Tôi hoàn toàn đồng ý với cô ấy. Tôi không bao giờ cho trẻ 4 tháng tuổi hoặc lớn hơn tập dùng ti giả nếu bé chưa từng ngậm trước đó. Nhưng con cô ấy mới có 2 tuần tuổi, và còn lâu mới tới



lúc con có thể "đi khắp khu mua sắm" được. Dù tôi khuyên cha mẹ nên bắt đầu cai ti giả cho con vào khoảng 3 hoặc 4 tháng, hoặc muộn hơn (đặc biệt là nếu bạn chỉ cho con ngậm ti giả khi nằm cũi), nhưng trẻ ít tuổi hơn thế cần thêm thời gian bú mút. Các con vẫn chưa thể tìm được ngón tay của mình, nên ngậm ti giả là cách duy nhất để tự trấn an bản thân..

Những phụ huynh phản đối việc sử dụng ti giả trong những tháng đầu đời của trẻ này thường rơi vào một tình cảnh rất khó khăn. Khi trẻ chỉ được phép mút mát khi bú mẹ hoặc bú bình, thì trẻ vừa ăn không hiệu quả, lại vừa phải ăn liên tục. Dấu hiệu cho tình trạng này là khi người mẹ sẽ gọi điện và nói: "Em không thể làm con rời khỏi ngực mình được – con bú hàng tiếng liền." Trẻ bú hời hợt như thế có nghĩa là con không dùng thời gian bú để ăn, mà chỉ để mút thôi. Tương tự như vậy, khi trẻ cố gắng đi ngủ và tự trấn an bản thân, theo bản năng trẻ sẽ bắt đầu mút mát. Nhìn thì có vẻ như là con đói nhưng thực ra đó là cách con trấn an mình và đưa mình vào giấc ngủ. Hiểu sai tín hiệu của con, mẹ lại cho con bú mẹ hoặc bú bình. Tất nhiên là nó giúp trấn an con, nhưng con không ăn nhiều vì con thực sự không đói – con chỉ cần mút thôi. Cả hai đều là ví dụ cho thấy cách nuôi dậy con tùy tiện sẽ bắt đầu như thế nào. Trẻ được phép ăn hàng tiếng đồng hồ sẽ ăn vặt. Và trẻ liên tục được ngậm núm ti bình hoặc ti mẹ để đi ngủ sẽ phụ thuộc vào ngực mẹ hoặc bình sữa mới có thể ngủ được.

Cũng phải thừa nhận rằng, có một số em bé lúc đầu không chịu ngậm ti giả, giống như trong email dưới đây:

> Con gái Lili 5 tuần tuổi của em là một em bé đặc biệt nhạy cảm. Nhịp sinh hoạt của con là: ti mẹ thức chơi, và ngủ ngày nhưng em không làm cách nào để con chịu ngủ nếu như không cho con ti thêm vài phút. Lili không chịu ngậm ti giả, và em đã cố thử mọi cách để làm con buồn ngủ, nhưng dường như ngực em là thứ duy nhất có tác dụng. Chị hãy giúp em với!

Tôi có thể chắc chắn với các bạn rằng, nếu cô ấy vẫn cho Lili ti mẹ (hình mẫu điển hình phổ biến của tư duy nuôi dậy tùy tiện), cô ấy sẽ hối hận trong vài tháng tới, có

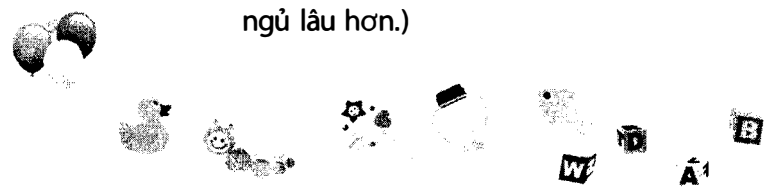
thể sớm hơn. Hãy nhớ rằng, trung bình, một em bé chỉ mất khoảng 20 phút để chìm vào giấc ngủ, nhưng với trẻ đặc biệt nhạy cảm thì thời gian ngủ có thể mất lâu hơn.

KẾ HOẠCH: Người mẹ cần phải tiếp tục cố gắng thử cho Lili dùng ti giả trong khi thức, và cô ấy nên thử các loại núm khác nhau, bắt đầu bằng chiếc núm giống với ti mẹ nhất. Ngoài ra, nếu cô ấy cứ ấn ti giả vào miệng Lili, mà không đặt đúng, thì con gái bé bỏng của cô ấy chắc chắn sẽ nhè nó ra. Đặt ti giả vào thẳng lưỡi sẽ khiến con lè lưỡi ra ngoài, nên con sẽ không mút bằng môi. Thay vào đó, cô ấy phải đặt núm vú sao cho nó phải chạm vào vòm miệng của Lili. Người mẹ cần phải kiên trì – cô ấy cần phải làm như vậy cho tới khi Lili chịu ngậm ti giả.

Vấn đề #5: Phấn khích thái quá

Trẻ quá mệt mỏi hoặc quá phấn khích sẽ không thể ngủ, nếu ngủ được thì lại ngủ chập chờn, và thường sau đó sẽ không ngủ tiếp được. Do đó, một trong những chìa khóa quan trọng nhất hỗ trợ cho một giấc ngủ ngon của trẻ là ngay khi bạn nhìn thấy cái ngáp hoặc dấu hiệu mệt mỏi nào ở con thì bạn phải bắt đầu trình tự 4 S càng sớm càng tốt (xem Vấn đề #2, về ngưỡng buồn ngủ).

Những rắc rối liên quan đến giấc ngày. Nếp ngủ ngày của trẻ cho tôi biết rất nhiều về nguy cơ liệu trẻ quá mệt mỏi hoặc quá phấn khích có ảnh hưởng gì tới giấc ngủ đêm không. **Giấc ngủ ban ngày của con có càng ngày càng ngắn đi không, hay vẫn luôn ít hơn 40 phút?** Nếu con bạn luôn ngủ ngày ít, thì đó có thể là do nhịp sinh học của con. Nếu giấc ngày con ngủ ít, ngày con không cáu gắt, và ngủ ngoan vào ban đêm, thì không có gì cần phải điều chỉnh. Nhưng nếu nếp ngủ ngày của con đã thay đổi, thì điều đó thường đồng nghĩa với việc con quá phấn khích vào ban ngày. Ngược lại, con cũng có thể không được nghỉ ngơi đủ vào ban đêm. Hãy nhớ rằng ngủ đủ mới ngủ được sâu. Không như người lớn, khi mệt sẽ kiệt sức và nằm bẹp và vẫn có thể ngủ được – trẻ sơ sinh sẽ càng phấn khích hơn khi ngủ ít. (Đó chính là lý do vì sao bạn không nên cho con thức khuya với hi vọng con sẽ ngủ ngon hoặc ngủ lâu hơn.)



Tôi thường nhận được những bức thư như sau: "Chị ơi, con em được 3 tháng tuổi, mỗi lần em cho con vào cũi để ngủ ngày, hoặc là con sẽ khóc ngay lập tức, hoặc là con sẽ tỉnh dậy sau 10 hoặc 20 phút. Giờ em phải làm gì ạ?" Một số em bé, khoảng từ 8 đến 16 tuần, có thể bắt đầu giấc ngủ siêu ngắn khoảng 20 đến 40 phút. Nếu lúc thức trẻ vẫn ngoan và ngủ ngon vào ban đêm, thì một giấc ngủ ngắn có thể là tất cả những gì trẻ cần. (Xin lỗi các bà mẹ, tôi biết là các bạn còn mong con ngủ nhiều hơn!) Tuy nhiên, nếu trẻ thấy khó chịu sau khi giấc ngủ ngày và con ngủ đêm chập chờn hoặc bị ngắt quãng thì rõ ràng giấc ngày của con chính là vấn đề. Nhiều khả năng là do con quá phấn khích, và sau khi con chìm vào giấc ngủ sâu được khoảng 20 phút hoặc hơn, sự kích thích lại đánh thức cơ thể con làm con tỉnh dậy. Thường thì cha mẹ sẽ vô tình củng cố thói quen ngủ kém lành mạnh này của con bằng cách lao ngay tới và vỗ về con thay vì để cho con tự ngủ lại.

KẾ HOẠCH: Hãy rà soát những việc bạn làm trong ngày, đặc biệt là buổi chiều. Cố gắng đừng để con gặp quá nhiều người hoặc có quá nhiều hoạt động trong một ngày. Và đừng cho con tham gia các hoạt động kích thích con trước giấc ngày hoặc đêm. Để trẻ nhìn những màu sắc quá chói hoặc thậm chí là quá tối cũng có thể khiến trẻ sơ sinh phấn khích thái quá. Quan trọng hơn hết, hãy dành thêm thời gian thực hiện trình tự thư giãn 4S, gồm cả shù shù – vỗ. Và hãy nhớ rằng trẻ bị kích thích thái quá thường phải mất gấp đôi thời gian để trấn tĩnh. Trẻ không chìm vào giấc ngủ – mà chỉ thiếp đi, và đôi khi điều đó lại khiến trẻ giật mình tỉnh giấc. Hãy ở bên cạnh con cho tới khi bạn thấy con đã thực sự ngủ say. (Các vấn đề với giấc ngủ ngày ở trẻ lớn hơn sẽ được trình bày cụ thể hơn ở trang 317.)

Dấu hiệu #5

Những lời phàn nàn dưới đây thường chỉ ra rằng **phấn khích thái quá** ít nhất cũng phải chịu một phần trách nhiệm cho vấn đề ngủ của trẻ:

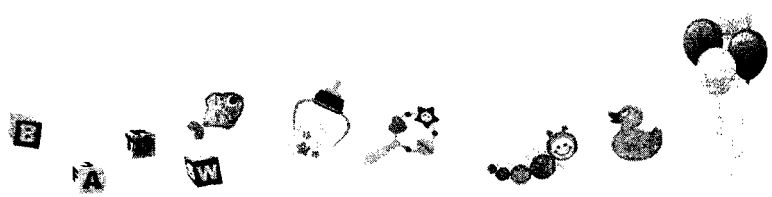
Con em không chịu nằm yên để ngủ.

Con em thường xuyên tỉnh giấc, hoặc ngủ chập chờn, hoặc khóc vào ban đêm.

Con em không chịu ngủ giấc chiều.

Con em ngủ được vài phút thì lại giật mình tỉnh giấc.

Con em không chịu ngủ ngày, và nếu có ngủ, thì không bao giờ ngủ quá 30 hoặc 40 phút. Chúng em vừa mới tham gia vào một nhóm trẻ cùng chơi thì con em bắt đầu thức giấc vào ban đêm.



Bắt đầu ngay

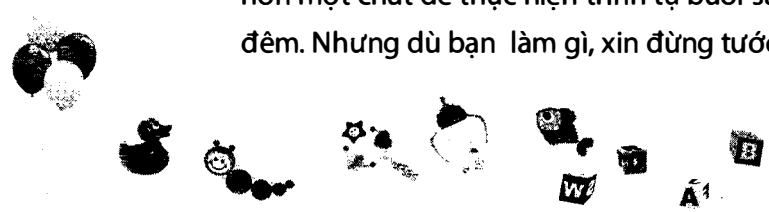
Thiết lập khoảng thời gian yên tĩnh

Hiện nay, cha mẹ thường háo hức giúp con trở nên thông minh hơn, đảm bảo chúng phải nhận biết được hết các màu sắc và đã xem mọi loại video về giáo dục trẻ em trên thị trường. Chẳng ngạc nhiên khi trẻ bị kích thích thái quá. Giải pháp cho nền văn hóa tốc độ của chúng ta là thiết lập khoảng thời gian yên tĩnh cho em bé sơ sinh của bạn. Hãy khuyến khích các hoạt động nhẹ nhàng vào ban ngày – theo dõi một vật chuyển động, âu yếm một người hoặc một con thú bông. Trong lúc áp dụng, bạn hãy dành một khoảng thời gian để cho con nằm yên tĩnh ở trong cũi. Hãy cho con biết đó là nơi thích hợp để chơi các trò chơi tĩnh, chứ không chỉ là chỗ để ngủ. Việc này sẽ có giá trị trong những tháng sau này khi con bạn bắt đầu trở nên năng động hơn.

Bỏ lỡ ngưỡng buồn ngủ. Tôi nhận thấy là đôi khi cha mẹ bỏ qua tín hiệu buồn ngủ của con. **Bạn có thường xuyên cố để con thức thêm vì nghĩ là con sẽ ngủ lâu hơn không?** Đây là một trong truyền thuyết tai hại phổ biến nhất. Sự thực là nếu bạn cứ ép con thức qua cả thời điểm con thấy buồn ngủ và để con quá mệt, không những con không ngủ lâu hơn, mà còn ngủ chập chờn, và thậm chí còn có thể thức dậy sớm hơn.

KẾ HOẠCH: Hãy luôn duy trì nếp sinh hoạt cố định của con bạn. Hãy quan sát các dấu hiệu của con. Cả bạn và con đều sẽ vui vẻ hơn nếu nếp ngủ ngày của con luôn cố định. Đôi khi, có thể thay đổi một chút nếp sinh hoạt của con, nhưng có một số trẻ rất dễ bị ảnh hưởng theo. Bạn cần biết tính khí của con mình như thế nào. Nếu bé thuộc kiểu Nhạy Cảm, hay Cáu Kỉnh hay Năng Động, thì tôi nghĩ rằng thay đổi nếp sinh hoạt không bao giờ là ý tưởng hay cả.

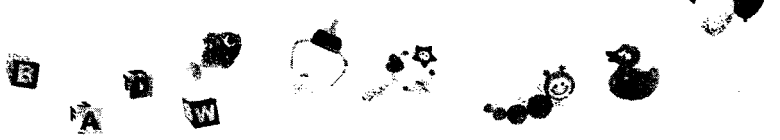
Bạn có bắt ép con thức để chơi với mình vì bạn và/ hoặc bố bé chỉ có thể gặp bé sau khi làm việc không? Tôi biết phải xa con cả ngày để đi làm thì khó khăn như thế nào. Nhưng thực sự rất ích kỷ khi bắt một em bé sơ sinh phải tuân theo lịch làm việc của người lớn. Trẻ cần phải ngủ. Nếu bạn để con thức quá lâu, nhiều khả năng là thời gian ở bên con sẽ không còn đặc biệt dễ chịu nữa, vì con bạn quá mệt mỏi và cáu kỉnh. Nếu bạn hoặc bố bé muốn dành thêm thời gian ở bên con, hãy về nhà sớm hơn hoặc chọn lúc khác để ở bên con. Nhiều bà mẹ công sở thường dậy sớm hơn một chút để thực hiện trình tự buổi sáng cùng con. Bố thường chọn cho con ăn đêm. Nhưng dù bạn làm gì, xin đừng tước mất quyền được ngủ đúng giờ của con.



Sự phát triển của trẻ gây rối loạn nếp ngủ. Phấn khích thái quá thường do trẻ đang trong thời kì phát triển kĩ năng vận động thô. Cơ thể đang phát triển của trẻ thực ra lại đi ngược lại với giấc ngủ yên bình. **Gần đây, kĩ năng vận động thô của con bạn có tiến bộ không – quay được đầu, tìm được ngón tay hay biết lẫy?** Cha mẹ thường phàn nàn: "Lúc con đi ngủ, em đặt con nằm vào giữa cũi, thế mà mấy tiếng sau khi nghe thấy con khóc, em vào thì, tôi thấy con lăn ra tận thành cũi. Liệu con có bị va đầu vào cũi không chị?" Cũng có thể. Hoặc họ sẽ nói rằng: "Con em vẫn ngủ ngoan cho tới khi biết lẫy." Những gì xảy ra là cha mẹ đặt con nằm nghiêng, và dù đã được quấn cẩn thận thì, con vẫn cố ngọ nguậy để nằm ngửa lại. Vấn đề là con không biết làm cách nào để quay lại vị trí ban đầu, và chính điều đó khiến con khó chịu và thức giấc. Ngoài ra, vì trẻ ở độ tuổi này hoàn toàn không có sự phối hợp giữa các bộ phận trên cơ thể, trẻ có thể dễ dàng làm phiền chính mình khi đang đập tay đập chân loạn xạ. Trẻ luồn một tay ra khỏi chăn quấn, kéo tai và giật tóc, tự cào vào mắt – và lại thắc mắc ai là người trêu mình. Những ngón tay nhỏ xíu của trẻ vô thức cào lên nệm, và tiếng động đó khiến con tỉnh giấc. Trẻ cũng bắt đầu nhận ra là mình có thể tạo ra những tiếng động nho nhỏ khiến trẻ vừa vui vừa bực bội.

KẾ HOẠCH: Quan sát trẻ chế ngự cơ thể rất thú vị. Bạn không thể, và cũng không muốn, ngăn cản sự phát triển đó lại. Nhưng có những thời điểm mà sự phát triển kĩ năng thực sự cản trở giấc ngủ của trẻ. Biết lẫy là một trường hợp thường gặp. Hãy dùng một cái gối chặn hoặc một chiếc khăn đã được cuộn tròn chặn hai bên sườn con để giữ cho con cố định. Ban ngày, bạn cũng có thể bắt đầu dạy con cách lẫy từ nằm ngửa sang nằm sấp và ngược lại, nhưng có khi bạn phải mất tới 2 tháng mới thành công! Hiển nhiên, một vài trong số những thay đổi này bạn chỉ có thể cố gắng chịu đựng. Số khác, chỉ cần quấn trẻ lại là xong.

Hoạt động tăng cường. Một ngày trôi qua, trẻ càng ngày càng mệt hơn với các hoạt động, từ những hoạt động thông thường như thay bỉm, khám phá môi trường xung quanh, nghe tiếng chó sủa, tiếng chuông cửa và tiếng máy hút bụi. Đến tầm 3 hoặc 4 giờ chiều, trẻ đã mệt lử. Thế là quá nhiều đối với một đứa trẻ. **Trong ngày lượng kích thích mà trẻ phải tiếp nhận là bao nhiêu? Bạn có đưa thêm nhiều**



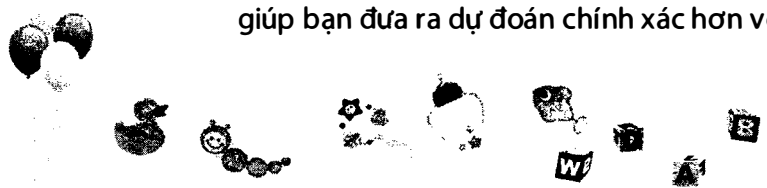
hoạt động hơn cho con không? Nếu có, giấc ngủ của con ngày hôm đó có bị rối loạn không? Phấn khích thái quá thường là nguyên nhân dẫn tới các vấn đề về ngủ (chẳng hạn như "Chúng tôi vừa mới hình thành một nhóm mẹ và bé"). Nếu trẻ có vẻ thích một nhóm mẹ và bé, hoặc một lớp nhạc nào đó, bạn có thể cho rằng ngủ ngày ít đi cũng đáng. Nhưng nếu một hoạt động nào đó xáo trộn giấc ngủ của con bạn nhiều hơn một ngày, thì có lẽ bạn nên cân nhắc lại. Với những trẻ Nhạy Cảm – những trẻ nhạy cảm quá mức với sự kích thích, thì những hoạt động mạnh như yoga cho trẻ em và các động tác vận động nọ kia dành cho trẻ có thể không phải là một ý tưởng hay. Hãy chờ thêm vài tháng và thử lại sau. Gần đây có một bà mẹ nói với tôi rằng: "Con em khóc suốt trong lúc chơi nhóm." Đó chính là dấu hiệu đấy.

KẾ HOẠCH: Nếu tham gia quá nhiều hoạt động có vẻ ảnh hưởng tới giấc ngủ của con bạn, đừng ra ngoài chơi sau 2 hoặc 3 giờ chiều. Tôi nhận thấy, hiện nay, không phải lúc nào cũng làm được như thế. Bạn còn phải đón một đứa con lớn hơn lúc 3:30. Nếu vậy, hoặc bạn có thể sắp xếp lại thời gian, hoặc phải chấp nhận là con bạn sẽ ngủ gật trong lúc bạn lái xe đi và về, và giấc ngủ đó chắc chắn sẽ không được ngon như khi bé ngủ ở trên giường. Trong những tình huống như vậy, đó là điều bạn không thể tránh được. Bạn có thể để con ngủ ở trên ghế ngồi ô tô dành riêng cho con, và coi như đó giờ ngủ ngày. Hoặc nếu con quấy khóc trên xe – vì một số em bé không thích ngủ ở ghế xe ô tô – bạn cần phải trấn an con từ lúc ở nhà, và cố gắng cho con chợp mắt được ít nhất 45 phút vào cuối buổi chiều trước bữa ăn tối. Điều đó sẽ không ảnh hưởng tới giấc ngủ đêm của con đâu. Ngược lại, nhờ thế con sẽ ngủ ngon hơn.

Vấn đề #6: Khó chịu

Hiển nhiên là: Trẻ khóc khi đói hoặc quá mệt, nhưng trẻ cũng có thể khóc khi bị đau hoặc khó chịu (quá nóng hoặc quá lạnh), hoặc bị ốm. Câu hỏi đặt ra là nguyên nhân do đâu?

Tìm kiếm dấu hiệu khó chịu. Như tôi đã nhắc đi nhắc lại, nếp sinh hoạt cố định giúp bạn đưa ra dự đoán chính xác hơn về nguyên nhân con bạn khóc. Nhưng bạn



cũng cần phải chú ý quan sát biểu hiện của con. **Tiếng khóc của con nghe như thế nào và trông con ra sao khi khóc?** Nếu con bạn nhăn nhó, nếu con gồng người lên, nếu con co chân lên hoặc đập tay đập chân loạn xạ trong lúc ngủ hay khi cố ngủ, bất cứ dấu hiệu nào khiến bạn nghi ngờ và tất cả những dấu hiệu kể trên đều có thể là dấu hiệu của một cơn đau ở đâu đó. Tiếng khóc vì đau thường chói tai và the thé hơn tiếng khóc vì đói. Hơn nữa, khóc vì đau cũng có nhiều kiểu. Chẳng hạn, biểu hiện và tiếng khóc khi trẻ bị đầy bụng khác với khi trẻ bị trào ngược – sự khác nhau đó sẽ ảnh hưởng tới những chiến lược mà bạn áp dụng để giúp con dễ ngủ hơn.

Dấu hiệu #6

Những lời phàn nàn này thường ám chỉ rằng việc trẻ bị **khó chịu** ít nhất cũng phải chịu một phần trách nhiệm cho vấn đề ngủ của con bạn:

Con em không dễ dàng nằm yên để đi ngủ.

Con em thường thức dậy vào ban đêm.

Con em ngủ nhưng vài phút sau lại thức giấc.

Con emi chỉ ngủ trong tư thế thẳng đứng, như lúc nằm ở ghế rung hoặc ghế ngồi ô tô.

Con tôi có vẻ mệt, nhưng khi em đặt con xuống thì, con liền khóc ngay.

Điều quan trọng cần phải nhớ là ở tầm tuổi này, trẻ thường không khóc vì cách nuôi dậy tùy tiện – mà vì trẻ cần điều gì đó. Đúng là trẻ khóc ngay khi bị đặt nằm xuống có thể là đứa trẻ đã bị nuôi dậy tùy tiện. Nhưng đó cũng có thể là do trào ngược nếu con bạn khóc khi bạn cố gắng đặt con xuống. Ở tư thế nằm ngửa, axit trong dạ dày trào lên và thiêu đốt thực quản. **Có phải con chỉ ngủ ở ghế ngồi ô tô, ở ghế xích đu dành cho trẻ sơ sinh hoặc ghế rung không?** Như tôi đã giải thích ở trang 140, một trong những dấu hiệu cảnh báo của trào ngược là trẻ chỉ ngủ ở tư thế thẳng đứng. Vấn đề là, trẻ sẽ quen thuộc với tư thế ngủ thẳng đứng và không thể ngủ được theo cách nào khác.

KẾ HOẠCH: Nếu bạn nghi ngờ có một cơn đau đường ruột nào đó khiến con bạn không chịu ngủ hoặc bị tỉnh giấc, hãy đọc lại trang 138 – 145, các trang này sẽ giúp bạn phân biệt giữa đầy bụng, trào ngược và đau bụng, đồng thời đưa ra các gợi ý để bạn có thể xử lý từng vấn đề (cũng có thể xem thêm "Vòng luẩn quẩn trào ngược" ở phần cuối của chương này. Thay vì khuyến khích con "nghiện" ghế xích đu,



hay lái xe đi vòng hay cho ghế ngồi ô to của con vào trong cũi, hãy thực hiện theo hướng dẫn sau đây để con cảm thấy thoải mái hơn: nâng giường hoặc bất cứ bề mặt nào mà bạn đặt con nằm, chẳng hạn như bàn thay đồ, cao lên. Ngoài ra, hãy gập ba một chiếc chăn quấn lại và quấn quanh bụng con, giống như một cái đai nịt bụng, và dùng một chiếc chăn quấn khác để quấn con. Áp lực nhẹ nhàng của chiếc đai nịt bụng có thể giảm bớt cơn đau theo cách an toàn hơn so với cách cho con nằm sấp ngủ (cách mà cha mẹ của các bé bị trào ngược vẫn hay làm).

Táo bón. Giống như người già chỉ ngồi và xem ti-vi, cường độ vận động của trẻ cũng hạn chế nên cũng dễ bị táo bón khiến giấc ngủ của trẻ bị ảnh hưởng. **Một ngày con bạn đi ị bao nhiêu lần?** Nếu bạn trả lời là: "Đã 3 ngày rồi con em không đi ị", thì tôi sẽ phải hỏi: **Con bú mẹ hay bú sữa công thức?** Vì "bình thường" với trẻ bú sữa công thức khác với trẻ bú mẹ. Nếu trẻ bú sữa công thức không đi ị suốt 3 ngày, thì trẻ đã bị táo bón. Chuyện này thường không xảy ra với trẻ bú mẹ – trẻ có thể đi ị ngay sau khi ăn, mà cũng có thể không đi ị suốt 3 hoặc 4 ngày. Đó là bình thường. Toàn bộ sữa mẹ đều được hấp thụ, ngấm vào cơ thể để hình thành các tế bào mỡ. Nếu trẻ bú mẹ khóc chẳng vì lý do cụ thể nào, co đầu gối lên tận ngực và có vẻ không thoải mái, thì có thể con cũng đã bị táo bón. Con ăn ít hơn, bụng chướng to hơn, và/ hoặc nước tiểu có màu vàng sậm hơn và mùi khai hơn, tất cả đều thể hiện rằng con bị thiếu nước.

KẾ HOẠCH: Nếu con bạn bú sữa công thức, hãy đảm bảo là con được uống thêm ít nhất 125ml nước một ngày hoặc nước mận đã được pha loãng với nước (25ml nước mận pha với 85 ml nước). Sau khi bú xong được một tiếng, hãy cho con bú thêm 25ml mỗi cữ. (Cũng phải chắc chắn là bạn pha sữa công thức với nước theo đúng tỉ lệ ghi trên hộp.) Cho con thực hiện tư thế đạp xe cũng rất có ích.

Với trẻ bú mẹ, sử dụng phương pháp tương tự. Tuy nhiên, bạn có thể chờ một tuần xem con có bị táo bón thật hay không. Nếu bạn thực sự lo lắng, có thể đến gặp bác sỹ – người có đủ chuyên môn để có thể đánh giá liệu có vấn đề gì xảy ra với trẻ hay không.



Khó chịu vì bị ướt. Trước 12 tuần, hầu hết trẻ sơ sinh đều không khóc vì bị ướt, đặc biệt là khi được đóng bỉm có khả năng thấm hút tốt. Tuy nhiên, một số trẻ – đặc biệt là trẻ Nhạy Cảm và Cáu Kỉnh – lại đặc biệt nhạy cảm, ngay cả ở khi còn nhỏ xíu như thế này, và sẽ tỉnh giấc ngay khi bé bị ướt.

KẾ HOẠCH: Thay bỉm cho con, quấn lại cho con và dỗ dành con, sau đó lại đặt con xuống. Hãy dùng thật nhiều kem chống hăm, đặc biệt là vào ban đêm, làm "hàng rào" ngăn cách nước tiểu với làn da nhạy cảm của bé.

Khó chịu vì nhiệt độ. Trước 12 tuần, thân nhiệt của trẻ được điều chỉnh tùy thuộc vào cha mẹ. Trẻ sẽ thể hiện dấu hiệu quá lạnh, quá nóng hoặc đổ mồ hôi. **Bạn thấy thân nhiệt con như thế nào khi con thức dậy – ướt đẫm mồ hôi hay dơm dớp hoặc lạnh ngắt?** Phòng có thể quá nóng hoặc quá lạnh, đặc biệt là khi chuyển từ mùa hè sang mùa đông. Hãy cảm nhận trạng thái của con. Hãy đặt tay bạn lên mũi và lên trán con. Nếu những chỗ đó lạnh thì con bị lạnh. **Bỉm của con có ướt nhiều hay nặng trịch khi tỉnh giấc không?** Nước tiểu khi ra không khí sẽ lạnh đi, và nó có thể làm cho cả cơ thể con bị lạnh theo. Ngược lại, có một số trẻ lại quá nóng, kể cả trong mùa đông. Vào mùa hè, một số trẻ lại đổ mồ hôi tay, chân và đầu. Chúng nắm chặt tay và gập ngón chân lại.

KẾ HOẠCH: Hãy tăng hoặc giảm nhiệt độ phòng của con bạn. Nếu con lạnh, hãy quấn con vào chiếc chăn thứ hai, hoặc vào một chiếc chăn ấm hơn, và hãy vỗ về con. Hãy đi thêm tất cho con. Nếu con thò chân ra khỏi chăn quấn, và chuyện này thường hay xảy ra, bạn có thể đầu tư một bộ quần áo ngủ lông cừu giúp con ấm áp cả đêm.

Nếu con bạn nóng và dơm dớp mồ hôi, không bao giờ được đặt con vào cũi ở dưới hoặc ở gần quạt gió điều hòa. Tùy thuộc vào độ nóng ngoài trời, bạn có thể dùng thêm quạt ở cửa sổ để mở, giúp quạt gió vào trong nhưng không thổi trực tiếp vào trẻ. (Vết côn trùng cắn còn khó xử lý hơn nóng. Vậy nên, hãy chắc chắn là cửa sổ có lưới chắn côn trùng.) Đừng mặc quần áo lót cho con ở trong quần áo ngủ. Hãy dùng một chiếc chăn mỏng hơn. Nếu cách đó không có tác dụng, bạn có thể sẽ phải áp dụng cách chúng tôi đã làm với Frank – cậu bé có thân nhiệt cao tới mức tối

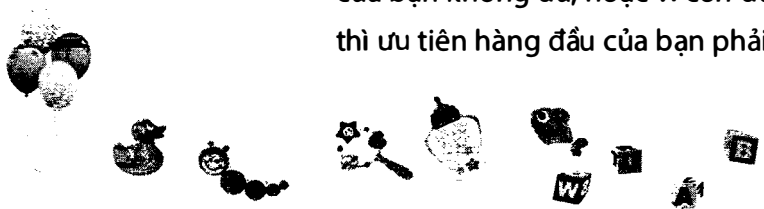
nào cũng đổ mồ hôi ướt cả bộ quần áo ngủ. Chúng tôi đã phải để con cởi trần và chỉ đóng bỉm khi quấn chăn cho con.

Áp dụng 6 dấu hiệu chỉ ra rắc rối ngủ của trẻ: Giải quyết điều nào trước tiên?

Như tôi đã nói lúc trước, 6 dấu hiệu này không tuân theo bất cứ một trật tự cụ thể nào. Ngoài ra, nhiều dấu hiệu còn cho thấy các vấn đề còn chồng chéo lên nhau. Chẳng hạn, khi cha mẹ không tạo nếp sinh hoạt cho trẻ, họ cũng thường không cho con đi ngủ theo một trình tự cố định. Khi trẻ quá mệt hoặc quá phấn khích, tôi thường nghi ngờ là có liên quan tới một vài kiểu nuôi dậy con tùy tiện nào đó. Quả thực, rối loạn giấc ngủ thường do ít nhất 2, nếu không thì là 3 hoặc 4 vấn đề rắc rối cùng gây ra – lúc đó, cha mẹ thường hỏi: "Vậy thì tôi phải xử lý cái nào trước?"

Dưới đây là 5 nguyên tắc trọng yếu:

1. ***Bất kể có bao nhiêu rắc rối đang diễn ra và bất kể bạn còn phải thực hiện thêm bao nhiêu bước để cải thiện tình hình, hãy luôn duy trì hoặc thiết lập tạo nếp sinh hoạt và trình tự trước khi ngủ nhất quán.*** Hầu như trong mọi trường hợp trẻ không thể tự ngủ hoặc không thể tiếp tục ngủ, tôi đều gợi ý thực hiện trình tự 4 S và ở bên cạnh trẻ cho tới khi trẻ ngủ sâu.
2. ***Hãy cải thiện các vấn đề của ban ngày trước khi bắt tay vào xử lý những rắc rối buổi đêm.*** Chẳng có ai trong chúng ta ở trạng thái tốt nhất vào giữa đêm cả. Hơn nữa, cải thiện các vấn đề của ban ngày thường giải quyết được các vấn đề vào ban đêm mà không cần bạn phải làm thêm gì.
3. ***Vấn đề nào cấp bách nhất thì giải quyết đầu tiên.*** Hãy sử dụng bản năng của bạn. Chẳng hạn, nếu bạn nhận thấy con bạn hay thức giấc vì lượng sữa của bạn không đủ, hoặc vì con đang trải qua giai đoạn phát triển thể chất, thì ưu tiên hàng đầu của bạn phải là tăng được lượng thức ăn cho con. Nếu



con bạn bị đau ở đâu đó, thì chẳng thể cải thiện được gì cho tới khi cơn đau của con đi qua.

4. ***Hãy là một ông bố/ bà mẹ P.C (kiên nhẫn và tỉnh táo).*** Việc xử lý các vấn đề liên quan đến giấc ngủ đòi hỏi sự kiên nhẫn và tỉnh táo. Bạn cần phải kiên nhẫn để thực hiện quá trình thay đổi tình hình. Phải chắc chắn mỗi một bước phải được thực hiện ít nhất 3 ngày, hoặc lâu hơn nếu vì một lý do nào đó mà sợi dây tin tưởng giữa bạn và con đã bị đứt. Bạn cần phải tỉnh táo để có thể nhận ra được những dấu hiệu buồn ngủ của con bạn và những phản ứng của con với nếp sinh hoạt mới.
5. ***Chuẩn bị tinh thần để đón nhận sự thụt lùi.*** Phụ huynh có thể sẽ gọi điện cho tôi và nói rằng: "Con em vốn rất hợp tác, nhưng giờ tự nhiên con lại tỉnh giấc vào lúc 4 giờ sáng". Đây là điều cực kỳ phổ biến (đặc biệt là với các bé trai). Hãy quay về điểm xuất phát và bắt đầu lại từ đầu. Nhưng làm ơn, làm ơn, làm ơn đừng thay đổi các quy tắc đã áp dụng với con bạn. Một khi bạn đã cam kết thực hiện bất cứ chiến lược nào mà tôi gợi ý, hãy kiên trì thực hiện và nếu cần thiết hãy lặp đi lặp lại.

Để giúp bạn nhận biết những nguyên tắc này có ảnh hưởng như thế nào đến suy nghĩ của tôi, tôi sẽ chia sẻ cho các bạn một loạt những trường hợp thực tế. Chúng được lấy ra từ những email mà tôi đã nhận được (tôi đã đổi tên và một số chi tiết). Nếu bạn đã đọc từ đầu tới tận chương này (thay vì đọc ngay phần cuối cùng như thi thoảng tôi vẫn làm!), thì bạn đã có thể nhận ra những cụm từ dự đoán được rắc rối mà đứa trẻ trong mỗi một bức thư gặp phải là gì và giải quyết vấn đề ngay cùng với tôi.

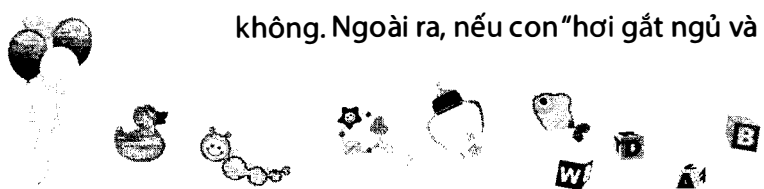
Như thế nào là hỗ trợ trẻ quá nhiều?

Hãy nhớ là trong những tháng đầu tiên chúng ta chỉ dạy trẻ cách tự ngủ. Đặc biệt là khi bạn đã thử nghiệm những phương pháp khác, thì có thể phải mất cả tuần, thậm

chí cả tháng, để thay đổi nếp ngủ, hoặc để trấn an một đứa trẻ bị sợ hãi. Đôi khi cha mẹ bối rối và thắc mắc, giống như mẹ của Hailey, rằng: "Khi nào chúng em có thể dừng hỗ trợ để con bắt đầu tự ngủ một mình?"

> Vợ chồng em đã đọc cuốn sách của chị và rất thích nó, đặc biệt là sau khi đã thất vọng với những phương pháp khác với lời khuyên nên "để con khóc". Nhờ những chỉ dẫn của chị mà con gái Hailey 9 tuần tuổi của em trước đây ngủ ngày rất lung tung thì nay đã có thể ngủ rất ngoan rồi. Con cũng đã ngủ được khoảng 6 đến 7 tiếng liên tục một đêm.
>
> Đôi khi Hailey ngủ ngay. Tuy nhiên, thường thì con sẽ gắt ngủ nhặng xị một chút và đập chân đập tay. Khua khoắng chân tay làm con tỉnh ngủ hoặc thậm chí còn đánh thức con kể cả khi con đã ngủ rồi. Những lúc đó, để giúp con, em thường quấn con kể từ bụng trở xuống (hoặc quấn cả người nếu con quá mệt hoặc quá phấn khích), và em sẽ ở cạnh con, "shù shù" bên tai con, và vỗ nhẹ bụng con. Cách này thường giúp con chìm vào giấc ngủ. Nhà em đang lo là liệu mình có trở thành công cụ để giúp con chịu ngủ ngày không. Buổi tối thì có vẻ như con tự ngủ được.
>
> Khi nào thì em nên dừng việc giúp Hailey ngủ ạ? Nếu con không khóc, nhưng vẫn thức thao láo và nhất quyết không chịu ngủ thì em có nên ra khỏi phòng con không? Em cần phải làm gì khi con lại bắt đầu khóc trở lại? Thật khó để biết khi nào chúng em nên dừng hỗ trợ để con bắt đầu tự ngủ!"

Khi trẻ cần hỗ trợ, chúng ta phải giúp. Thay vì lo lắng về việc sẽ "làm hư" con, chúng ta chỉ cần tập trung vào việc nhận biết các tín hiệu của con và đáp ứng nhu cầu của con. Chúng ta cũng cần phải có mặt ở đó. Trong trường hợp này, cha mẹ không hề hỗ trợ quá nhiều – trên thực tế, họ cần phải ở lại với Hailey để giúp con chìm vào giấc ngủ. Tôi nghi ngờ là việc áp dụng các phương pháp "để trẻ khóc" đã ảnh hưởng tới niềm tin của Hailey. Con không biết liệu bố mẹ có ở đó cạnh mình không. Ngoài ra, nếu con "hơi gắt ngủ và đập chân đập tay", có nghĩa là con đã quá



mệt và có thể quá phấn khích. Người mẹ có thể đã thực hiện quá nhiều hoạt động kích thích trước giờ ngủ ngày của con, và có lẽ đã không dành thời gian để chuyển từ chơi sang ngủ bằng một trình tự ngủ thích hợp. Tôi gợi ý là phải luôn quấn con, và không chỉ quấn mỗi phần thân dưới. (Hãy nhớ là trẻ dưới 3 tháng tuổi không nhận ra rằng tay cũng là một phần cơ thể của mình. Khi trẻ mệt, nhiều khả năng là trẻ sẽ khua khoắng tay chân, và những chuyển động này hiển nhiên sẽ khiến trẻ tỉnh giấc!) Có vẻ như Hailey là một đứa trẻ cần có cảm giác an toàn và cần phải được trấn an nhiều hơn. Trừ khi cha mẹ kiên trì với trình tự ngủ hiện tại, dành thêm thời gian vào ban ngày và trước khi đi ngủ, nếu không họ sẽ hối hận trong vài tháng tới.

Nhu cầu của cha mẹ có thể lấn át nhu cầu của con như thế nào?

Đôi khi lợi ích của cha mẹ có thể khiến họ không thể nhận ra thực chất của vấn đề. Dường như họ quên mất là họ có một đứa con cần được hướng dẫn cách tự ngủ, và ngay cả sau khi đã học được các kỹ năng tự vỗ về bản thân cũng không thể ngủ được 12 tiếng một đêm. Trong rất nhiều trường hợp như vậy, vấn đề thực ra là thỏa mãn nhu cầu hoặc mong muốn của cha mẹ là ép con theo cách sống của họ để họ không gặp phải nhiều bất tiện. Hãy cùng xem bức thư dưới đây của một bà mẹ chuẩn bị quay trở lại làm việc và đang cố gắng ép con theo lịch trình của cô ấy.

> Con trai em, Sandor, được 11 tuần tuổi, và em vừa mới áp dụng phương pháp của chị được khoảng 4 ngày rồi. Và em không biết phải làm thế nào với hai việc: 1. Con mệt và có dấu hiệu buồn ngủ vào khoảng tầm 8 hoặc 9 giờ tối nhưng em sợ là nếu em cho con vào cũi, con sẽ ngủ mất và sẽ tỉnh giấc vào ban đêm. Thường thì con sẽ ngủ liền 7 đến 9 tiếng rồi mới dậy một đêm. Đêm trước là 7 tiếng và đêm sau có thể là 9 tiếng. Sau đó, con lại tỉnh giấc vào lúc 4 giờ sáng. Vậy em có nên cho con đi ngủ đêm từ lúc 8 giờ không hay là coi giấc đó như một giấc ngắn.



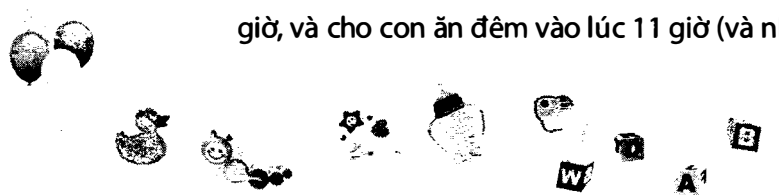
> Còn một vấn đề nữa là con thường đánh thức em vào lúc 4 giờ hoặc 4 rưỡi sáng. Em có nên cho con dùng ti giả và cố gắng cho con ngủ lại không, và nếu con không ngủ lại thì em có nên cho con ăn không? Liệu việc này có tạo thành thói quen ăn đêm cho con không? Và nếu em cần cho con dùng ti giả thì em nên cho con ngậm ti giả để trong bao lâu? 10 ngày nữa em sẽ phải đi làm và em sợ là con em sẽ làm kiệt sức cả 2 mẹ con.

Ôi! Chính tôi cũng kiệt sức sau khi đọc bức thư đó. Mẹ của Sandor rõ ràng là cảm thấy rất phiền hà và buồn bực. Nhưng cô ấy đã nói là vào 11 tuần, thi thoảng Sandor bé nhỏ đã ngủ được liên tục 7 hoặc 9 tiếng mà không dậy ăn đêm. Nghe có vẻ rất ổn, theo cuốn sách của tôi. Tôi biết là sẽ có những bà mẹ phát cuồng vì một đứa con như thế!

Lo lắng lớn nhất của bà mẹ này là con trai cô ấy "đã quay trở lại" thức giấc vào lúc 4 giờ sáng, và ảnh hưởng tới giấc ngủ của cô ấy. Tôi nghi ngờ là cậu bé đang trải qua giai đoạn phát triển thể chất.

Con đã đạt tới mốc ngủ được dài vào ban đêm, với tôi điều đó có nghĩa là dạ dày của con đã đủ lớn để có thể chứa được một lượng thức ăn đủ để con duy trì được trong 7 tiếng. Để củng cố cho lập luận của mình, tôi cần phải biết thêm về những việc xảy ra vào ban ngày – Sandor ăn được bao nhiêu, con bú mẹ hay sữa công thức. Tôi nghi ngờ là con tỉnh giấc vì đói. (Dù rằng thức giấc theo thói quen thường là hậu quả của cách nuôi dậy con tùy tiện, nhưng vẫn có những ngoại lệ, đặc biệt là khi các dấu hiệu đói rất rõ ràng.) Nếu con đói, mẹ cần phải cho con bú và sau đó tăng lượng calo của con vào ban ngày. Nếu người mẹ bắt đầu cho con ăn đêm, thì nó dễ dàng tạo thành một thói quen, và sau đó cô ấy sẽ thực sự gặp khó khăn.

Nhưng bức thư này còn nhiều vấn đề tiềm ẩn khác, và nếu muốn được thư thái khi làm việc thì mẹ của Sandor cần phải lùi lại, và nhìn vào bức tranh tổng thể. Tôi chắc chắn một điều rằng con trai cô ấy không có nếp sinh hoạt nào cả. Nếu không, cậu bé đã không thức đến tận 8 hoặc 9 giờ tối. Cô ấy cần lùi thời gian ngủ về lúc 7 giờ, và cho con ăn đêm vào lúc 11 giờ (và nhiều khả năng là phải tiếp tục cho con ăn



đêm đến khi Sandor bắt đầu ăn dặm). Nhưng người mẹ cũng hơi thiếu kiên nhẫn và ảo tưởng. Sandor đã gần 3 tháng tuổi và trẻ càng lớn thì càng mất nhiều thời gian hơn để thay đổi những thói quen không lành mạnh. Cô ấy thất vọng vì không nhìn thấy bất cứ thay đổi nào mới chỉ sau 4 ngày. Một số trẻ cần nhiều thời gian hơn. (Tôi cũng không hiểu ý cô ấy khi nói "chỉ vừa mới bắt đầu thử phương pháp của chị" – có vẻ không giống như là Sandor đang sinh hoạt theo nếp E.A.S.Y.) Cô ấy cần phải kiên trì với một kế hoạch, và làm tới cùng. Về việc cô ấy chuẩn bị quay lại làm việc, nếu cô ấy cho con bú mẹ, tôi còn muốn hỏi xem cô ấy đã tập cho con bú bình chưa, và ai sẽ là người chăm sóc con thay cô ấy. Cô ấy cần phải bắt đầu nhìn nhận vấn đề bao quát hơn, chứ không phải chỉ chăm chăm vào mỗi sự mệt mỏi của bản thân.

Can thiệp không phù hợp: Không BL/ ĐX trước 3 tháng

Một số cha mẹ đã đọc về phương pháp bế lên/ đặt xuống (BL/ ĐX, xem chương tiếp theo) và áp dụng cho trẻ dưới 3 tháng tuổi mà không hiểu rằng – phương pháp này quá kích thích đối với trẻ ở độ tuổi đó, và do đó, hiếm khi thành công. Ngoài ra, như tôi sẽ giải thích trong chương tiếp theo, BL/ ĐX được coi như là một công cụ huấn luyện để giúp trẻ học cách tự trấn an, và trước 3 tháng, con bạn vẫn còn quá nhỏ để bắt đầu. Chỉ có shù shù – vỗ là phù hợp với trẻ sơ sinh dưới 3 tháng tuổi. Thông thường, khi cha mẹ áp dụng BL/ ĐX với trẻ còn quá nhỏ, thì tức là họ đang áp dụng kiểu nuôi dậy tùy tiện với nhiều biến thể khác nhau, và cha mẹ sẽ vớ lấy bất cứ thứ gì có thể giúp họ mà không nhận ra là sự phát triển của con họ chưa tương ứng với những phương pháp đó:

> Theo định nghĩa của chị Tracy thì con em là một em bé Thiên Thần. Ivan được gần 4 tuần tuổi. Gần như một nửa số lần em đặt con xuống khi ngủ ngày, con đều dễ dàng tự ngủ được khoảng 10 phút, sau đó thì tỉnh giấc và ỉ ôi, quấy khóc rất dữ. Độ một tuần gần đây, con đã biết vặn vẹo – nhiều đến mức con chui ra được khỏi chăn quấn. Con kích động đến mức em phải mất hơn 1 tiếng, bế lên/ đặt xuống để con ngủ. Con thỉnh thoảng lại ngọ nguậy

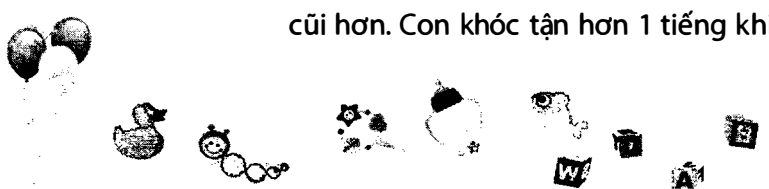
không ngừng trong suốt thời gian ngủ, cho tới cữ bú tiếp theo. Em nên làm gì? Hầu hết thời gian con đều rất ngoan nên vấn đề lần này khiến em rất lo lắng chị ạ.

Trước hết, BL/ ĐX thực sự chỉ khiến tình hình tệ hại hơn, vì trẻ bị kích thích quá mức khi bạn cứ bế trẻ lên liên tục. Ngoài ra, người mẹ cũng có thực hiện sai phương pháp. Có thể cô ấy bế con lên, và để cho con ngủ ngay trên tay. Sau đó, khi cô ấy đặt con xuống, con giật mình và tỉnh giấc. Nếu đúng là như vậy, thì cô ấy còn bắt đầu đi vào con đường nuôi dậy tùy tiện nữa. Gợi ý của tôi dành cho cô ấy là nên quay trở lại với những nguyên tắc điều cơ bản và dành thời gian thực hiện trình tự trấn an 4 S với Ivan. Cuối cùng, con trai cô ấy dễ dàng tự ngủ ngày, sau đó lại ọ ẹ. Điều đó nói cho tôi biết rằng trong vòng 10 phút mà cô ấy miêu tả, con chỉ mới trải qua giai đoạn đầu tiên của giấc ngủ, nhưng cô ấy đã ra khỏi phòng con. Cô ấy cần phải ở lại với con thêm 10 phút nữa, để chắc chắn là con đã ngủ say. Nếu cô ấy đứng ở cạnh cũi, vỗ vỗ con khi con lại mở mắt, và dùng tay che trước mắt con để tránh những kích thích thị giác, thì tôi chắc chắn con sẽ tiếp tục ngủ thật ngon. Nhưng mỗi lần chu trình này bị ngắt quãng, cô ấy cần phải bắt đầu lại từ đầu. Nếu cô ấy không đầu tư thời gian ngay từ bây giờ thì chẳng mấy chốc con cô ấy sẽ không còn là em bé Thiên Thần nữa!

Những vấn đề nan giải nhất cần được ưu tiên

Như tôi đã giải thích trong phần đầu chương này, có những vấn đề ngủ do có nhiều nguyên nhân gây ra. Một số cha mẹ nhận thấy họ đã đi sai hướng, số khác lại không. Dù thế nào thì chúng ta cũng phải xác định cần làm gì trước tiên. Dưới đây là một trường hợp điển hình:

Trong suốt 7 tuần từ lúc chào đời tới nay, Dylan vẫn luôn là một đứa trẻ cực kỳ quấy khóc khi đi ngủ. Bắt đầu là con bị lẫn lộn ngày đêm. Con lại còn không thích ngủ cũi ngay từ khi mới sinh, và càng ngày Dylan càng ghét cũi hơn. Con khóc tận hơn 1 tiếng khi bị đặt vào cũi, và dù em đã cố gắng



thực hiện phương pháp bế lên, đặt xuống thì cũng không ăn thua. Con luôn chống đối khi bố mẹ đưa đi ngủ, nếu và khi con đã ngủ thường thì chỉ sau 5,10,15 phút là con giật mình tỉnh giấc rồi con không thể ngủ lại được nữa. Con muốn được bế và vỗ về gần như cả ngày đêm, và chỉ như vậy thì con mới ngủ ngon. Chuyện càng lúc càng tệ hơn. Hiện tại thậm chí Dylan cũng chẳng còn ngủ ngon trên xe ô tô hoặc trong xe đẩy nữa vì con lại giật mình tỉnh giấc (ít nhất em đã quen với việc có thể dựa vào xe đẩy hoặc ô tô để con ngủ rồi). Em thích triết lý của chị lắm và em muốn hình thành cho Dylan thói quen ngủ độc lập và lành mạnh. Em đã cố gắng thử những lời khuyên từ cuốn sách của chị nhưng có vẻ chúng không phù hợp với Dylan. (Em nghĩ là con phù hợp với miêu tả của chị về trẻ kiểu Năng Động là phù hợp nhất với biểu hiện của Dylan.) Em cần phải đưa Dylan theo một lịch trình ngủ nào đó, nhưng lại không bao giờ có thể tin là con sẽ chịu ngủ ngày hoặc ngủ một giấc ngon lành trong bất cứ tình huống nào.

Xuyên suốt bức thư, Maureen có vẻ "đổ" hết nguyên nhân của vấn đề sang Dylan ("con chống đối", "con muốn", "con không thích", "không bao giờ có thể tin là con sẽ chịu ngủ ngày hoặc đi ngủ ngon"). Cô ấy từ chối nhận trách nhiệm cho việc cô ấy đã làm (hoặc không làm) ảnh hưởng tới hành vi của con trai cô ấy.

Kỳ vọng của Maureen cũng hơi cao. Cô ấy nói rằng "Ngay từ đầu con đã lẫn lộn ngày đêm". Tất cả các em bé đều bắt đầu với nhịp sinh học 24 giờ, và nếu cha mẹ không dạy cho con biết cách phân biệt ngày và đêm thì làm thế nào tự con có thể biết được sự khác biệt ấy chứ? Cô ấy chỉ ra rằng Dylan "không thể tự mình ngủ lại" nhưng, lại một lần nữa, như tôi thấy thì chẳng có ai dạy cho cậu bé biết phải làm thế nào! Thay vào đó, họ lại dạy cho con biết rằng đi ngủ đồng nghĩa với việc được bế và được ôm ấp.

Nhưng phần quan trọng nhất để tôi phán đoán tình huống là trong bức thư Maureen tiết lộ rằng Dylan "khóc 1 tiếng đồng hồ khi ở trong cũi". Bằng cách để cho Dylan khóc một mình quá lâu, cô ấy đã làm đứt sợi dây tin tưởng giữa hai mẹ con.

Chẳng trách mà giờ rất khó để dỗ dành Dylan. Thêm vào đó, cha mẹ của cậu bé còn vận dụng đủ các thể loại hỗ trợ để Dylan chịu đi ngủ – bế con, đặt con vào xe đẩy, cho con vào xe ô tô và đi lòng vòng. Tôi không ngạc nhiên khi chuyện càng lúc càng tệ hơn. Việc Dylan thường xuyên "giật mình tỉnh giấc sau 5, 10 hoặc 15 phút" đã nói cho tôi biết là con còn bị phấn khích thái quá.

Nói cách khác, ngay từ ngày đầu tiên, Dylan đã không được tôn trọng, hay lắng nghe. Tiếng khóc của con chính là cách con nói chuyện với cha mẹ, nhưng họ lại không quan tâm hoặc không có bất cứ hành động nào phản hồi lại "những nhu cầu" của con. Nếu con khóc vì "ngay từ khi mới sinh đã không thích ngủ trong cũi", thì tại sao họ lại không thử cách khác? Một số em bé, đặc biệt là những em bé kiểu Năng Động và Nhạy Cảm, thường rất mẫn cảm với môi trường xung quanh. Trong cũi, thường có một tấm nệm dày khoảng 5 cm, và có thể Dylan không cảm thấy thoải mái. Tôi cược là con đã tăng cân và càng ý thức rõ hơn về môi trường xung quanh, thì con càng cảm thấy khó chịu.

Tóm lại, thay vì lắng nghe và phản hồi lại Dylan, cha mẹ cậu bé lại chọn hết một giải pháp tạm thời này đến giải pháp tạm bợ khác. Tôi nghi ngờ là Maureen cũng đã áp dụng phương pháp BL/ ĐX ("em đã thử rất nhiều lời khuyên từ cuốn sách của chị"), mà phương pháp này lại không phù hợp với trẻ nhỏ như con cô ấy. Vậy thì cần phải bắt đầu từ đâu? Rõ ràng là người mẹ này phải cam kết sẽ đã thiết lập một nếp sinh hoạt cố định cho con – việc vào ban ngày cứ 3 tiếng gọi con dậy một lần và cho con ăn sẽ giải quyết được vấn đề lẫn lộn ngày đêm. Nhưng trước tiên, cô ấy cần phải để con ngủ ở nơi khác ngoài cũi dù việc này có thể hơi bất tiện, đồng thời, cần phải bắt đầu gây dựng lại niềm tin của con. Cô ấy nên bắt đầu với cách cho con nằm trên gối dày mà tôi đã miêu tả ở trang 247 và dần dần chuyển con về nằm sang cũi. Cha mẹ Dylan cần thực hiện trình tự 4S – chuẩn bị môi trường ngủ, quấn con, ngồi ôm con và shù shù – vỗ ở mọi giấc ngủ chứ không chỉ mình giấc đêm. Và mỗi lần cho con ngủ, phải có ai đó ở lại bên cạnh Dylan cho tới khi con đã ngủ thực sự.

Một kịch bản ngủ phổ biến khác liên quan tới rất nhiều vấn đề ngủ xảy ra cùng một lúc là khi cha mẹ nương theo trẻ hoàn toàn thay vì thiết lập một nếp sinh hoạt



cố định. Trẻ sẽ bị hoang mang khi chúng không bao giờ biết được tiếp theo sẽ như thế nào. Và cha mẹ càng không thể đọc được các tín hiệu của con. Hệ quả tất yếu là tình trạng này sẽ khiến cả gia đình Maureen trở nên xáo trộn, hoang mang và không chỉ tăng thêm tình trạng rối loạn giấc ngủ của các thành viên trong gia đình (bạn, con bạn và anh chị em của con nếu có) mà còn dẫn đến những thay đổi mạnh mẽ và tiêu cực trong tính cách của trẻ, giống như miêu tả trong bức thư phía dưới của Joan về cô con gái 6 tuần tuổi của mình. Cược là Elie bé nhỏ sinh ra là một em bé Thiên Thần nhưng đã nhanh chóng bị biến thành một em bé Cáu Kỉnh mất rồi.

Con ti bình ngoan, và lanh lợi, hay cười, nhưng em lại gặp khó khăn trong việc nhận biết dấu hiệu buồn ngủ của con. Em có cảm giác như phần lớn thời gian trong ngày của mình chỉ dành để dỗ cho con ngủ. Có khi em phải mất tới 60 phút dỗ dành, vỗ về... để con ngủ được 20 phút. Em rất lo vì ngủ ít khiến con quá mệt và cáu kỉnh gần như cả ngày.

Thường thì Ellie ngủ ngoan vào ban đêm, và em có cảm giác như con đã phân biệt được ngày, đêm. Con có thể ngủ liền mạch 6 hoặc 7 tiếng rồi mới dậy ăn vào ban đêm, và sau đó có thể tiếp tục một giấc ngủ dài nữa. Đôi khi, chúng em phải cho con ăn 2 lần trong khoảng từ 6 – 7 giờ tối đến 6 – 7 giờ sáng. Sao con lại chỉ ngủ một xíu xiu vào ban ngày nhỉ? Con thức giấc mệt mỏi và cáu kỉnh, thường hay khóc lóc. Em vỗ, xoa bụng con và nói chuyện nhẹ nhàng với con. Có vẻ như con đã bước vào giai đoạn thứ ba của trình tự ngủ, và sau đó thì tự ngủ được, nhưng đột nhiên lại tỉnh giấc và lại muốn chơi. Cứ như thể con đã ngủ được cả tiếng rồi. Em nên làm gì để con chịu ngủ vào ban ngày hả chị?

Em đã thử thực hiện nếp sinh hoạt E.A.S.Y, nhưng nhận thấy là con quá mệt vì ngủ ngày được quá ít sau chu kỳ ăn chơi ngủ trước đó, nên đến chu kỳ sau thì con thường buồn ngủ khi đang ăn. Em đang phải điều trị chứng trầm cảm sau sinh. Em cũng từng phải điều trị chứng trầm cảm sau khi sinh Allison (con bé 3 tuổi rồi). Mỗi giấc ngủ ngày, Allison ngủ 45 phút và cháu

ngủ ngoan trong đêm. Em cũng phải mất rất nhiều thời gian để dỗ cho Allison ngủ vào ban ngày như với Ellie. Cuối cùng, em đành chấp nhận. Thật may mắn là cháu khiến chúng tôi khá dễ chịu khi ngủ được 12–15 tiếng trở lên một đêm từ 4 – 5 tháng đến tận 18 tháng. Bây giờ cháu đang cắt giấc ngủ trưa và rút ngắn ngủ đêm còn 11, 12 tiếng. Nhưng em không phàn nàn gì về điều đó cả.

Dù Joan nói cô ấy đã "thử thực hiện nếp sinh hoạt E.A.S.Y", nhưng rõ ràng là cô ấy đã "chiều theo" con. Cô ấy để cho Ellie ngủ qua hai cữ bú, một cữ là ở một trong 2 giấc ngủ dài ban đêm của con mà cô ấy miêu tả. Trẻ 6 tuần tuổi cần phải bú 3 tiếng một lần trong suốt cả ngày. Thật tuyệt khi Ellie có thể ngủ liền mạch 6 hoặc 7 tiếng một lần vào ban đêm, nhưng cô ấy không nên để cho con được "ngủ tiếp một giấc ngủ dài nữa" mà không cho con bú. Hiển nhiên là con sẽ "ngủ rất ngắn vào ban ngày" vì con vừa mới dậy sau một giấc ngủ kéo dài 12 hoặc 14 tiếng. Với trẻ 3 tuổi thì không sao, nhưng Ellie vẫn còn là một em bé sơ sinh. Bản thân Joan cũng có những vấn đề về cảm xúc, cô ấy có thể rất dễ chịu khi con để cho cô ấy ngủ vào buổi sáng, nhưng cô ấy cũng sẽ phải trả giá cho việc đó. Ellie thức giấc với vẻ "mệt mỏi, cáu gắt và hay khóc" vì cô bé đói.

Giấc ngủ ban ngày của Ellie sẽ tự nhiên được cải thiện nếu mẹ bé đánh thức con dậy để ăn thay vì để cho con ngủ qua cả giờ ăn. Nói cách khác, cô ấy cần phải bắt đầu lại nếp sinh hoạt E.A.S.Y, cho con ăn vào 7h, 10h, 1h, 4h, 7h và cho con ăn đêm vào lúc 11 giờ. Khi được thực hiện nếp sinh hoạt đúng như vậy, con sẽ ngủ tới tận 7 giờ sáng hôm sau.

Mẹ của Ellie cũng cần phải quan sát bé cẩn thận hơn. Cô ấy cần phải chấp nhận con người của Ellie. Điều thú vị là Joan có sẵn những đầu mối quan trọng ở ngay trong tầm tay của mình nhưng cô ấy lại không ghép chúng lại với nhau. Ellie là con thứ hai của cô ấy, và nếu tôi không nhầm thì cô bé có rất nhiều điểm tương đồng với cô chị Allison – cũng chỉ ngủ ngày khoảng 45 phút và ngủ rất ngoan vào ban đêm. Joan nói cô ấy "cuối cùng cũng chấp nhận" chu trình ngủ tự nhiên của Allison,

nhưng cô ấy lại không làm như vậy với Ellie. Tôi chắc chắn là nếu cô ấy cho Ellie bú 3 tiếng một lần trong suốt cả ngày, và chỉ cho con ngủ một giấc dài vào ban đêm, thì tâm trạng của cô ấy sẽ được cải thiện. Về vấn đề ngủ ngày, Ellie cũng như cô chị, có thể chỉ ngủ khoảng 45 phút một lần. Và Joan sẽ phải chấp nhận sống với điều đó.

Vòng luẩn quẩn của sự trào ngược

Tôi nhận được vô số thư của cha mẹ phàn nàn là con họ "không bao giờ ngủ" hoặc "liên tục tỉnh giấc". Có một số trẻ đã được chẩn đoán là bị trào ngược, nhưng cha mẹ vẫn gặp rắc rối trong việc giúp con thấy thoải mái để có thể ngủ được. Số khác không nhận ra là con họ đang bị đau, nhưng có những dấu hiệu rõ ràng nói cho tôi biết trẻ không chỉ "ngủ thất thường" – mà còn bị đau. Phải thừa nhận rằng trào ngược, nhất là những trường hợp đặc biệt nghiêm trọng, có thể "tàn phá" cả một gia đình. Thông thường, nếp sinh hoạt cũng bị đảo lộn trật tự hoàn toàn. Trong tất cả những trường hợp này, bạn cần phải xử lý cơn đau trước tiên. Điều thú vị là, ngay cả những ông bố bà mẹ nhận thức được là con họ bị trào ngược cũng không nhận ra các vấn đề đều có liên quan với nhau hết, giống như trong bức thư dưới đây của Vanessa, "bà mẹ tuyệt vọng của cô con gái 5 tuần tuổi".

> Chúng em thử rất nhiều trong số các kĩ thuật luyện ngủ của chị nhưng đều gặp nhiều khó khăn. Ngay khi Timothy bắt đầu có dấu hiệu mệt, chúng em liền đặt con vào cũi. Hai tối đầu tiên sau khi em làm như vậy, con ngủ liền mạch 5 tiếng một lần. Và từ đó đến nay thì em không làm con tiếp tục ngủ tốt như thế được nữa. Con dường như luôn kẹt lại ở giai đoạn 3 của trình tự rơi vào giấc ngủ. Nếu có thể tự đưa mình vào giấc ngủ rồi thì con lại giật mình tỉnh giấc và lại phải bắt đầu thực hiện các bước từ đầu. Con sẽ bắt đầu khóc và em sẽ trấn an con, con dịu xuống và rồi toàn bộ cái vòng luẩn quẩn đó lại bắt đầu. Việc đó mất đến hàng giờ liền và nó khiến vợ chồng em kiệt sức. Khi ngủ ngày còn tệ hơn thế này. Chúng em cố duy trì nếp sinh hoạt ổn định cho con, nhưng càng ngày mọi thứ càng trở nên tồi tệ hơn. Con bị trào

ngược rất nặng nên con sẽ nôn mửa nếu con khóc quá nhiều (chúng em luôn cố tránh để con khóc). Xin chị hãy giúp em với! (Vợ chồng em cũng đã làm thử bài kiểm tra tính khí ở trong sách của chị và Tim là một em bé vừa Năng Động, vừa Nhạy Cảm.)

Trước tiên, cũng như nhiều ông bố bà mẹ khác, Vanessa và người bạn đời của cô ấy đã không ở bên cạnh Tim đủ lâu. Đây là điều đặc biệt quan trọng đối với trẻ Nhạy Cảm và Năng Động, mà cậu bé này lại là sự kết hợp của cả hai kiểu trẻ đó. Cha mẹ của Timothy cần phải ở bên cạnh con khi con bị giật mình ở giai đoạn thứ 3. Nhưng họ cũng cần phải xử lý cơn đau do trào ngược gây ra bằng cách nâng cao tất cả các bề mặt mà họ đặt con nằm xuống kể cả bàn thay bỉm và cũi. Nếu họ vẫn chưa làm như vậy thì họ nên nhờ đến sự giúp đỡ của bác sĩ nhi khoa hoặc bác sỹ chuyên khoa dạ dày kê thuốc giảm đau và/ hoặc giảm axit để tiêu diệt các triệu chứng của Timothy. Khi con bạn bị đau, thì đầu tiên bạn cần phải giúp con cảm thấy bớt đau trước, bằng cách dùng gối chèn (hoặc một cuốn Bách khoa toàn thư) để nâng đệm của con lên một góc 45 độ, dùng khăn nịt bụng dưới chăn quấn và chữa trị cho tình trạng của con (xem trang 143). Tất cả các kỹ thuật ngủ trên thế giới đều vô tác dụng nếu con bạn bị đau.

Tuy nhiên, ngược với suy nghĩ của tôi, nhiều cha mẹ xem điều trị bằng thuốc là giải pháp cuối cùng:

Em sợ rằng các bữa ăn kéo dài và chứng đầy hơi đang ảnh hưởng tới giấc ngủ của Gretchen, cháu được 10 tuần tuổi rồi ạ. Em đã thực hiện theo tất cả các lời khuyên trong cuốn *Kết nối với trẻ* được vài ngày, nhưng chẳng có kết quả gì (Nhiều vòng tuần tự của chu trình shù shù – vỗ; đặt đêm cũi dốc từ trên xuống; vỗ ợ hơi liên tục; giảm kích thích âm thanh và hình ảnh). Em thực sự không biết phải làm gì tiếp theo. Em có nên tiếp tục, hay là em đã bỏ lỡ điều gì đó? Có cần phải làm đến mức là đi gặp bác sỹ nhi khoa không? Em kiệt sức lắm rồi và em đang nghĩ có lẽ Gretchen còn quá nhỏ để luyện dù em vẫn thường đổ tại câu thần chú của chị "Hãy bắt đầu ngay khi bạn có

ý định". Điều em đang thấy là nó không hề phù hợp với cả hai mẹ con em về lâu về dài...

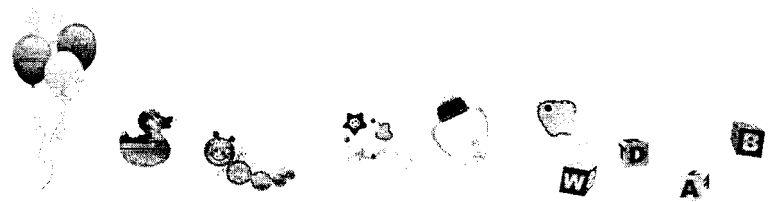
Gretchen rõ ràng có vấn đề về tiêu hóa – có thể là trào ngược – vì các bữa ăn kéo dài và chứng đầy bụng là các dấu hiệu cảnh báo thường thấy. Vấn đề là khi miêu tả các lựa chọn có thể, người mẹ lại dùng cụm từ "phải làm đến mức là đi gặp bác sỹ nhi khoa", có nghĩa là cô ấy không nhận ra rằng cần phải xử lý cơn đau của con đầu tiên, và cần phải loại trừ nó (cơn đau) trước khi làm bất cứ việc gì khác. Dù bạn chỉ nghi ngờ con có vấn đề về tiêu hóa, cũng nên kiểm tra lại với bác sỹ khoa nhi đầu tiên, chứ không phải cuối cùng.

Đặc biệt, với những trẻ bị trào ngược, bạn cần phải rất cẩn thận để không dỗ dành qua cả thời điểm con ngừng khóc. Đó là tiền đề của nuôi dậy tùy tiện. Dù bạn đã hết cách, cũng không được dùng vật hỗ trợ để trấn an và dỗ dành. Một số vật hỗ trợ – như ghế ngồi trên ô tô, ghế trẻ em, ngực bố/ mẹ, hay ghế xích đu – có thể vỗ về một em bé bị trào ngược, vì chúng giúp nâng đầu trẻ lên cao. Tôi hiểu là cha mẹ có nhu cầu cháy bỏng là phải giải phóng cơn đau của con, nhưng nếu bạn sử dụng vật hỗ trợ, rất lâu sau khi sự khó chịu khi bị trào ngược biến mất, con bạn vẫn cứ phụ thuộc vào nó. Dưới đây là một ví dụ điển hình:

Con gái Tara 9 tuần tuổi của em bị trào ngược, và ngủ ở ghế rung kể từ khi con mới được 1 tuần tuổi. Đó là cách duy nhất để con có thể ngủ được, nếu không nằm trên ngực em bởi vì con trớ rất nhiều. Giờ Tara đã lớn hơn (5,5 kg) và đang được điều trị, nên em muốn con ngủ ở cũi. Bác sỹ của em gợi ý sử dụng phương pháp Ferber, nhưng cháu lại trở nên kích động. Em biết mình không thể thực hiện theo phương pháp đó được nữa. Em đọc sách của chị và thấy có đề cập đến cách "nuôi dậy tùy tiện" và em thấy đó thực sự là những gì em đã làm. Làm sao để em giúp con chịu ngủ cũi và nằm ngửa khi ngủ hả chị? Cháu gập người và la hét khi em đặt cháu nằm ngửa để ngủ. Em và chồng em sắp phát điên mất thôi. Mong chị hãy giúp em với.

Tôi chắc là các bạn có thể đoán ra cha mẹ của Tara phải nhấc cô bé ra khỏi chiếc ghế rung, và ngực họ. Họ cần phải nâng chiếc đệm lên cao; một góc 45 độ có thể tạo cảm giác giống như ở trong ghế rung cho Tara. Vì họ đã thử phương pháp Ferber, nên có lẽ họ cần phải dành thêm thời gian ở bên cạnh con trước mỗi lần đi ngủ. Họ sẽ phải ở bên cạnh con cho tới khi con ngủ, cũng như cần phải lấy lại lòng tin của con. Nhưng tôi cũng hay sử dụng trường hợp này để minh họa cho một điểm quan trọng khác: Nếu Tara được chẩn đoán lúc 1 tuần tuổi, thì bây giờ đã là 2 tháng sau rồi. Có lẽ con đã nặng gấp đôi. Lượng thuốc giảm đau hoặc giảm axit được kê lúc đầu giờ đã không đủ để làm bé đỡ khó chịu nữa rồi. Cha mẹ cô bé cần kiểm tra lại với bác sỹ, để chắc chắn họ đang cho con uống lượng thuốc phù hợp với cân nặng của con.

Còn bạn thì sao? Bạn có thể chẩn đoán được những trường hợp trên, xác định những câu hỏi khác mà bạn cần phải hỏi và thực hiện các kế hoạch hành động khác nhau không? Liệu giờ bạn đã có thể tự phân tích được tình huống của mình chưa? Tôi biết là từng này thông tin là quá nhiều để bạn có thể tiếp thu được hết, nhưng đó chính là cái hay của một cuốn sách. Bạn có thể đọc lại hết lần này đến lần khác. Tôi cam đoan rằng những kiến thức về ngủ này sẽ đồng hành cùng với bạn trong những tháng năm sau này nữa. Đó là nền tảng mà từ đó những quan sát và kĩ thuật khác của tôi đã được ra đời. Và bạn càng giỏi đánh giá những vấn đề này khi con bạn được 3 tháng tuổi hoặc nhỏ hơn, bạn càng được chuẩn bị tốt hơn cho những năm chập chững tiếp theo của con bạn – mà tôi sẽ trình bày trong hai chương tiếp theo.



6

Bế lên/ đặt xuống

Phương pháp luyện ngủ – 4 tháng tới 1 tuổi

Trường hợp nghiêm trọng do nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện

Khi tôi gặp James, cậu bé đã được 5 tháng tuổi, và chưa bao giờ ngủ ở trong cũi – dù ngày hay đêm. Cậu bé không thể ngủ trừ khi mẹ ở ngay bên cạnh, trên giường của bố mẹ. Nhưng đây không phải là tình huống cả nhà ngủ chung dễ chịu. Ngày nào cũng như ngày nào, Jackie, mẹ của James, buộc phải lên giường đi ngủ vào lúc 8 giờ tối, và nằm xuống với con trong mọi giấc ngủ, bất kể sáng, chiều. Còn Mike, ông bố tội nghiệp, phải rón rén vào nhà khi đi làm về. Mike giải thích rằng: "Em biết là nếu bật đèn cầu thang lên thì con sẽ tỉnh giấc. Mà nếu không bật thì em chỉ có thể lẻn vào nhà như một tên trộm mèo thôi". Jackie và Mike đã phải thay đổi mình hoàn toàn vì con trai của họ, vậy mà cậu bé vẫn không ngủ ngoan. Trên thực tế, cu cậu còn thức giấc vài lần mỗi đêm, và cách duy nhất mẹ có thể ru con ngủ lại là cho con ti mẹ. "Em biết là con không đói", Jackie thừa nhận với tôi trong lần đầu chúng tôi gặp mặt. "Con chỉ gọi em dậy theo thói quen thôi".

Như rất nhiều em bé bị khó ngủ trong năm đầu tiên, vấn đề bắt đầu khi James chỉ mới 1 tháng tuổi. Khi thấy con có vẻ "phản kháng" với nỗ lực đặt con nằm xuống và tự ngủ của mình, đầu tiên cha mẹ bé đổi sang ru ngủ bằng ghế đu đưa. Cuối cùng thì con cũng chịu ngủ, nhưng ngay khi cha mẹ đặt James xuống, con lại mở to mắt. Cảm thấy tuyệt vọng, nên người mẹ lại bắt đầu dỗ con bằng cách cho con nằm lên ngực mình. Hơi ấm rõ ràng đã làm con dễ chịu. Bản thân cũng mệt muốn xỉu, nên cô ấy đã nằm xuống giường của mình cùng với con, và cả hai mẹ con cùng ngủ thiếp đi. Vậy là James không bao giờ vào cũi ngủ nữa.

Mỗi lần James tỉnh giấc, Jackie lại đặt con lên ngực và hi vọng con sẽ ngủ lại. "Jackie đã làm bất cứ việc gì có thể để trì hoãn cái việc không thể tránh khỏi đó là lại phải cho con ti". Nhưng tất nhiên, cô ấy luôn kết thúc bằng việc cho con bú thêm một lần nữa. Theo lẽ thường, James ngủ ngày tốt hơn bởi – con đã kiệt sức vì cứ thức giấc suốt cả đêm.

Đến lúc này hẳn bạn đã nhận ra đây là một trường hợp điển hình của nuôi dậy con ngẫu hứng, tùy tiện. Tôi nhận được hàng nghìn cuộc gọi và email từ phụ huynh của trẻ từ 4 tháng tuổi trở lên, nói rằng con họ...

... vẫn thường xuyên tỉnh giấc vào ban đêm.

... đánh thức họ vào lúc sáng sớm.

... không bao giờ chịu ngủ một giấc dài vào ban ngày.

... phụ thuộc vào bố mẹ mới có thể ngủ được.

Những vấn đề nêu trên là những vấn đề phổ biến nhất trong năm đầu tiên. Nếu cha mẹ không làm gì để thay đổi tình hình, những rắc rối này chỉ càng lúc càng tệ hơn và sẽ kéo dài tới tận khi trẻ biết đi, thậm chí là lâu hơn nữa. Tôi chọn trường hợp của James vì trường hợp này là tổng hợp của tất cả các vấn đề kể trên!

Vào thời điểm 3 hoặc 4 tháng tuổi, trẻ đã phải có được nếp sinh hoạt cố định, ngủ ngày và ngủ đêm ở cũi của riêng của mình. Trẻ cũng đã phải có kỹ năng tự ngủ

và tự ngủ lại khi tỉnh giấc. Và trẻ cũng cần phải ngủ liền mạch cả đêm – nghĩa là, ngủ liền mạch được ít nhất 6 tiếng một lần trước khi dậy bú trong đêm. Nhưng nhiều trẻ không làm được như thế, dù đó là khi trẻ đã được 4 tháng, 8 tháng, 1 tuổi, thậm chí là lớn hơn. Và khi cha mẹ các bé liên lạc với tôi, những gì họ nói rất giống gia đình Jackie và Mike. Mong mỏi nhận được sự giúp đỡ, họ biết họ đã đi sai hướng ở đâu đó, nhưng họ lại không hiểu phải làm thế nào để quay lại đúng đường.

Để xác định cách giải quyết một vấn đề ngủ nào đó, đặc biệt là với những trẻ lớn, chúng ta cần phải tìm hiểu một ngày trọn vẹn của trẻ diễn ra như thế nào. Một trong những vấn đề nêu trên có thể liên quan đến thiếu nếp sinh hoặc có nếp sinh hoạt không cố định, không phù hợp (chẳng hạn, trẻ 5 tháng tuổi thực hiện nếp sinh hoạt 3 tiếng là không phù hợp). Tất nhiên, vài mức độ của kiểu nuôi dậy con tùy tiện cũng liên quan đến những rắc rối ngủ này.

Thông thường, hầu hết các kịch bản đều có chung một kiểu dễ đoán: Trong vài tháng đầu, trẻ ngủ không tốt hoặc thất thường. Cha mẹ tìm kiếm một giải pháp tình thế. Họ cho con vào giường của chính mình, hoặc để cho con ngủ ở ghế xe ô tô hay ghế xích đu, hoặc sử dụng bản thân để cho con ngủ – mẹ cho con bú hay bố bế đi rong. Chỉ mất khoảng 2 hoặc 3 tối để trẻ trở nên phụ thuộc vào vật hỗ trợ. Trong mọi trường hợp, giải pháp đều có liên quan tới việc rèn cho trẻ quay lại nếp sinh hoạt lành mạnh. Để thiết lập hoặc thay đổi một nếp sinh hoạt của trẻ 3 tháng tuổi và lớn hơn, tôi dạy cho mẹ phương pháp "bế lên/ đặt xuống" – BL/ ĐX.

Nếu con bạn ngủ ngoan và có nếp sinh hoạt tốt, bạn không cần phải áp dụng BL/ ĐX. Nhưng nếu bạn đang đọc phần này, thì có lẽ là con bạn không được như vậy. Chương này đặc biệt tập trung vào BL/ ĐX: BL/ ĐX là gì, và kỹ thuật này được điều chỉnh ra sao để phù hợp với các độ tuổi khác nhau. Tôi sẽ nhấn mạnh vào các vấn đề ngủ phổ biến trong năm đầu tiên và để bạn xem qua một số trường hợp thực tế trong mỗi nhóm tuổi để chỉ cho bạn cách BL/ ĐX sẽ được áp dụng với từng độ tuổi như thế nào. Gần cuối chương còn có thêm một phần đặc biệt về ngủ ngày – vấn đề chung của tất cả các nhóm tuổi. Cuối cùng, vì nhiều cha mẹ đã viết thư cho tôi

nói rằng BL/ ĐX không có tác dụng với con của họ, tôi sẽ chỉ ra những lỗi mà cha mẹ thường mắc phải là gì.

BL/ ĐX là gì?

BL/ ĐX là nền tảng cho triết lý trung lập của tôi về cách luyện ngủ. Nó vừa là công cụ dạy dỗ, vừa là phương pháp giải quyết vấn đề. Với BL/ ĐX, con bạn sẽ vừa không phụ thuộc vào bạn hoặc bất cứ vật hỗ trợ nào mới chịu đi ngủ, vừa không bị bỏ rơi. Chúng ta không để trẻ phải tự tìm hiểu cách dỗ mình vào giấc ngủ – chúng ta ở bên cạnh con, vì thế không có chuyện "để con khóc".

Tôi áp dụng BL/ ĐX cho trẻ từ 3 tháng tới 1 tuổi – những trẻ chưa học được kỹ năng tự ngủ – đôi khi cũng có những trẻ lớn hơn, trong những trường hợp đặc biệt khó, hoặc khi trẻ chưa bao giờ được thực hiện theo một nếp sinh hoạt nào. BL/ ĐX không thể thay thế cho trình tự ngủ 4 S (trang 231); mà giống một biện pháp cuối cùng hơn. Nó là giải pháp cần thiết nhất trong trường hợp vấn đề ngủ của con là hệ quả của cách nuôi dậy tùy tiện.

Nếu con bạn ngủ chập chờn, hoặc nếu bạn cần sử dụng vật hỗ trợ để ru con ngủ, thì quan trọng nhất là cần phải thay đổi những thói quen này trước khi chúng trở thành thói quen ăn sâu bám rễ của trẻ và trở nên tệ hơn. Chẳng hạn, khi Janine được 2 tháng tuổi, con "chỉ ngủ trong xe đẩy" – theo lời mẹ cô bé, người mà giờ "không thể cho con ngủ được trừ khi cho con lên xe đi lòng vòng" (xem thêm về trường hợp của Janine ở trang 283). Nghiện vật hỗ trợ, giống như tất cả các kiểu phụ thuộc khác, đều trở nên tệ hơn theo thời gian. Và đó chính là lúc BL/ ĐX xuất hiện. Tôi sử dụng nó để:

- Dạy những trẻ phụ thuộc vào vật hỗ trợ cách tự ngủ, cả ban ngày và ban đêm.
- Thiết lập nếp sinh hoạt mới hoặc thiết lập lại nếp sinh hoạt đã bị cha mẹ bỏ bẵng đi cho trẻ đã lớn.
- Giúp trẻ chuyển từ nếp sinh hoạt 3 tiếng sang 4 tiếng.
- Kéo dài thời gian ngủ ngày.



Đối với giấc đêm: khuyến khích trẻ ngủ lâu hơn vào buổi sáng khi mà nguyên nhân của việc thức giấc sớm là hành vi của cha mẹ, chứ không phải do nhịp sinh học tự nhiên của trẻ.

BL/ ĐX không phải là phương pháp thần thông. Nó đòi hỏi một sự nỗ lực lớn lao từ cha mẹ (đó chính là lý do tại sao tôi thường gợi ý là cha mẹ nên hợp sức lại với nhau và thay phiên nhau đảm đương nhiệm vụ rèn luyện cho con (trang 328 và thông tin bên lề trang 221). Suy cho cùng, bạn đang thay đổi cách mà bạn thường cho con ngủ. Vì thế, khi bạn đặt con nằm xuống mà không có vật hỗ trợ, có thể con sẽ khóc, vì con đã quen với cách đi ngủ cũ – được ti bình, ti mẹ, được đu đưa, rung lắc hoặc đi rong – bất cứ vật hỗ trợ nào bạn đã cho con trước đây. Chắc chắn bạn sẽ thấy con phản kháng ngay lập tức vì con không hiểu bạn chuẩn bị làm gì. Do đó, bạn hãy tiến tới cũi của con và bế con lên, trấn an con rằng ít nhất bạn cũng biết mình đang làm gì. Tùy thuộc vào độ tuổi và sự cứng cáp cũng như sự hoạt bát của con, bạn hãy điều chỉnh cách thực hiện BL/ ĐX cho phù hợp. Tuy nhiên, BL/ ĐX về cơ bản có cùng một quy trình đơn giản như sau:

Khi con khóc, bạn bước vào phòng con. Trước tiên bạn cố gắng vỗ về con bằng lời nói, và nhẹ nhàng đặt tay lên lưng con. Bạn vẫn có thể shù shù – vỗ cho tới khi trẻ được 6 tháng; với trẻ lớn hơn, shù shù – vỗ đặc biệt là tiếng shù – có thể làm gián đoạn giấc ngủ của trẻ, vì thế, chúng ta chỉ cần đặt tay lên lưng trẻ chứ không cần phải làm cho trẻ nhận thấy sự hiện diện của chúng ta. Nếu con không ngừng khóc, hãy bế con lên. Nhưng phải đặt con nằm xuống ngay khi thấy con ngừng khóc, không được chậm trễ một giây. Bạn đang an ủi con, chứ không phải đang cố dỗ con ngủ lại – đó là việc phải để con tự làm. Tuy nhiên, nếu con khóc và ưỡn lưng thì bạn cần phải đặt con nằm xuống ngay. Đừng bao giờ chiến đấu với một đứa trẻ đang khóc. Nhưng hãy duy trì mối liên kết bằng cách đặt tay lên lưng con, để con biết bạn vẫn ở đó. Hãy ở lại với con. Bạn cũng có thể nói những câu như: "Bây giờ là giờ ngủ nhé con yêu. Con ngủ ngoan đi nhé".

Kể cả nếu con khóc ngay khi rời khỏi vai của bạn hay lúc bạn đang đặt con nằm vào cũi thì hãy tiếp tục đặt con nằm lên đệm. Nếu con khóc, lại bế con lên. Ý nghĩa

ẩn sau hành động này là bạn giúp con cảm nhận được rằng bạn đang đem lại cho con cảm giác thoải mái và an toàn. Về bản chất, hành động của bạn là để nói với con rằng: "Con có thể khóc, nhưng mẹ/ bố vẫn ở ngay đây. Mẹ/ Bố biết con đang cảm thấy ngủ tiếp thật khó, nhưng mẹ/ bố đang ở đây để giúp con".

Nếu con khóc khi bạn đặt con xuống, lại bế con lên. Nhưng hãy nhớ là không được chiến đấu với con nếu con ưỡn lưng lại. Lý do của việc vật lộn và quấy khóc là do con đang cố gắng tự ngủ lại. Việc con ưỡn người và rúc sâu vào đệm cũi là cách để con tự vỗ về bản thân. Đừng cảm thấy có lỗi, bạn không hề làm đau con. Và cũng đừng tự trách mình – con không giận bạn. Chỉ là con đang bực bội vì con chưa bao giờ học được cách tự ngủ, và bạn thì đang ở đó để giúp đỡ và trấn an con. Cũng như người lớn thường trằn trọc, trở mình vào những đêm mất ngủ, tất cả những gì con muốn là được nghỉ ngơi.

Trung bình, mất khoảng 20 phút để thực hiện BL/ ĐX, nhưng cũng có thể mất cả tiếng hoặc lâu hơn. Tôi không biết kỷ lục của mình là gì, nhưng tôi đã phải làm đi làm lại hàng trăm lần với một vài em bé. Thông thường, cha mẹ không tin tưởng phương pháp này. Họ cho rằng chúng sẽ không có tác dụng với con họ. Họ không xem BL/ ĐX là một công cụ. Đặc biệt là các bà mẹ, họ sẽ nói rằng nếu không cho con ti thì họ biết làm thế nào để con ngủ? Làm thế nào để trấn an con? Bạn có thể can thiệp bằng giọng nói và hành động của chính mình. Dù bạn tin hay không thì giọng nói của bạn cũng chính là công cụ có sức mạnh nhất. Bằng cách nói chuyện với con một cách nhẹ nhàng, ngọt ngào, và nếu cần thiết hãy lặp đi lặp lại ("Bây giờ con đi ngủ nhé con yêu"), bạn đang nói cho con biết là bạn không bỏ rơi con. Bạn chỉ đang cố gắng giúp con ngủ. Những em bé có cha mẹ thực hiện phương pháp BL/ ĐX cuối cùng sẽ liên kết được giọng nói của cha mẹ với sự an ủi, và con không còn cần được bế lên nữa. Một khi trẻ đã cảm thấy an tâm khi được nghe thấy những lời dỗ dành của cha mẹ, thì đó là tất cả những gì cha mẹ cần làm để trấn an con mình.

Nếu bạn thực hiện BL/ ĐX đúng cách – bế con lên khi con khóc và đặt con xuống ngay khi con ngừng khóc – thì cuối cùng con sẽ thoải mái và khóc ít hơn. Ban đầu,

con có thể sụt sịt, thút thít hoặc hổn hển khi con đang cố trấn tĩnh. Ở Anh, chúng tôi vẫn gọi những hơi thở ngắn và nông sau một trận khóc ra trò là "thở phì phò", và đó luôn là dấu hiệu chứng tỏ cơn buồn ngủ sắp kéo đến. Hãy cứ đặt tay lên người con. Trọng lượng bàn tay cùng với lời trấn an của bạn giúp trẻ biết bạn vẫn ở đó. Đừng vỗ, đừng shù shù và cũng đừng rời phòng… cho tới khi bạn thấy con chìm vào giấc ngủ sâu.

BL/ ĐX là trấn an và củng cố lại niềm tin cho con. Nếu phải mất 50, 100, thậm chí là 150 lần, hãy chắc chắn bạn đã chuẩn bị tinh thần cho việc này để dạy con cách tự ngủ cũng như để lấy lại thời gian đã mất cho bản thân, đúng không? Nếu không thì bạn đã đọc nhầm sách rồi. Không có giải pháp đơn giản, ngắn gọn nào đâu.

BL/ ĐX không thể ngăn trẻ khóc. Nhưng nó thực sự ngăn chặn được nỗi sợ bị bỏ rơi, vì *bạn ở bên con và an ủi con trong suốt khoảng thời gian con khóc*. Con khóc không phải vì con ghét bạn, hay vì bạn làm đau con. Con khóc chỉ vì bạn đang cố gắng để con đi ngủ theo một cách khác với cách con vẫn quen thuộc và con chống cự lại việc đó. Trẻ sẽ khóc khi bạn thay đổi một thói quen nào đó của trẻ. Nhưng đó là do con thất vọng, và nó khác hoàn toàn với tiếng khóc vì bị bỏ lại một mình (khi đó, tiếng khóc của trẻ sợ hãi hơn, tuyệt vọng hơn và gần như là kêu gào, với mong muốn bạn sẽ quay trở lại phòng ngay lập tức).

Hãy lấy trường hợp của cô bé Janine mà tôi đã nhắc đến lúc trước làm ví dụ. Khi mẹ cô bé không còn sử dụng vật hỗ trợ nữa, không xe đẩy, không ô tô, để giúp con ngủ, Janine không thích điều đó chút nào. Ban đầu, con chỉ có khóc và khóc, và thực ra, điều con đang cố gắng nói là: "Mẹ làm gì vậy? Con không ngủ thế này đâu". Nhưng sau vài tối thực hiện BL/ ĐX, con đã có thể ngủ mà không cần vật hỗ trợ nữa.

Muốn BL/ ĐX có hiệu quả cần phải điều chỉnh để nó phù hợp với sự phát triển của trẻ. Suy cho cùng, đối phó với một em bé 4 tháng tuổi hoàn toàn khác với đối phó với một em bé 11 tháng tuổi. Vậy nên, hoàn toàn dễ hiểu khi cần phải điều chỉnh BL/ ĐX cho phù hợp với những nhu cầu và đặc điểm thay đổi từng ngày của trẻ. Trong 4 phần tiếp theo – 3 đến 4 tháng, 4 đến 6 tháng, 6 đến 8 tháng và 8 tháng đến

1 tuổi – tôi sẽ cung cấp cho bạn cái nhìn tổng quan về đặc điểm của trẻ trong mỗi nhóm tuổi, các vấn đề ngủ thường thấy biến đổi một chút theo thời gian như thế nào. (Các vấn đề về ngủ sau khi trẻ được 1 tuổi được trình bày ở Chương 7.) Chẳng có gì ngạc nhiên khi rất nhiều trong số những vấn đề thường gặp, chẳng hạn như tỉnh giấc vào ban đêm hay ngủ ngày quá ngắn, có thể tồn tại rất dai dẳng. Tôi cũng thêm vào các câu hỏi quan trọng mà tôi thường đặt ra để hiểu được một vấn đề ngủ cụ thể. Tất nhiên, tôi thường hỏi thêm các câu hỏi về cách cho trẻ đi ngủ, thói quen ăn uống, các hoạt động trong ngày... nhưng tôi tin rằng nếu bạn đã đọc đến tận trang này, bạn hẳn cũng biết cách tôi tìm hiểu vấn đề như thế nào. (Như tôi đã yêu cầu bạn từ trước, hãy đọc hết trường hợp ở tất cả các nhóm tuổi. Ngay cả khi con bạn đã vượt qua một số giai đoạn ban đầu, những câu hỏi đó cũng sẽ giúp bạn có thêm thông tin, từ đó xác định được tại sao con bạn lại gặp vấn đề với giấc ngủ.) Sau đó, tôi sẽ giải thích cách điều chỉnh BL/ ĐX cho phù hợp với từng nhóm tuổi. Sau mỗi một phần, tôi sẽ điểm lại một trường hợp tiêu biểu của nhóm tuổi đó để chỉ cho bạn biết BL/ ĐX được sử dụng trong những tình huống và những giai đoạn phát triển khác nhau như thế nào.

3 đến 4 tháng tuổi: Chuyển đổi nếp sinh hoạt

Bạn có thể ngạc nhiên vì chúng ta chỉ tập trung vào một tháng, thay vì để giai đoạn từ 3 đến 6 tháng. Đó là vì có một "cửa sổ" mở ra trong tháng thứ 4 của trẻ. Đó là thời điểm mà hầu hết các em bé đều có thể chuyển từ nếp sinh hoạt 3 tiếng sang nếp sinh hoạt 4 tiếng (có thể bạn muốn xem lại bảng ở Chương 1). Vào lúc 3 tháng tuổi, ban ngày con ngủ ba giấc dài và một giấc siêu ngắn dưới 45 phút. Đến 4 tháng tuổi, ngày con chỉ ngủ hai giấc dài và một giấc siêu ngắn. Trước 4 tháng, ban ngày con ăn 5 bữa (vào lúc 7, 10, 1, 4 và 7 giờ), cùng một bữa ăn đêm, từ 4 tháng trở đi, ban ngày con ăn 4 bữa (vào lúc 7, 11, 3 và 7 giờ) cộng thêm một bữa ăn đêm. Trước 4 tháng con chỉ thức được khoảng nửa tiếng đến 45 phút sau mỗi bữa ăn, thì sau 4 tháng con đã có thể thức được khoảng 2 tiếng hoặc hơn.

Dấu mốc 4 tháng đôi khi trùng với giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh. Tuy nhiên, không giống các giai đoạn phát triển nhảy vọt trước đó, giai đoạn này không chỉ đòi hỏi phải cung cấp nhiều thức ăn hơn vào ban ngày mà còn kéo dài thời gian giữa các bữa ăn. Nếu điều đó có vẻ lạ lùng với bạn, thì hãy nhớ rằng giờ dạ dày con đã chứa được nhiều sữa hơn ; con ăn được nhiều hơn và con bú được nhiều hơn trong một cữ so với các tháng trước. Con cũng cần nhiều sữa hơn vì mức độ hoạt động của con tăng lên và con có thể thức lâu hơn. Nếu bạn không điều chỉnh nếp sinh hoạt của con, hoặc nếu bạn vẫn chưa hình thành bất cứ một trình tự sinh hoạt nào cho đến thời điểm này, thì bây giờ chính là lúc mà rất nhiều vấn đề ngủ bộc lộ ra "một cách bí ẩn", và các rắc rối sẽ bí mật biến mất khi bạn thiết lập hoặc thay đổi nếp sinh hoạt cho con. Tương tự như vậy, nếu bạn không nhận thấy con bạn đang trải qua giai đoạn phát triển thể chất và bắt đầu cho con ăn khi con tỉnh giấc vào ban đêm thì, ngay cả một đứa trẻ đã ngủ được liền mạch cả đêm cũng "tự nhiên" có vấn đề về ngủ.

Khả năng vận động thô của trẻ khi được 3 tháng tuổi vẫn còn hạn chế, thì ở thời điểm 4 tháng con lại phát triển nhanh và nhảy vọt. Con có thể xoay được đầu, di chuyển tay chân. Cũng có thể con đã biết lẫy. Con linh hoạt hơn và có thể hòa nhập hơn với môi trường xung quanh. Nếu bạn đã quen với các kiểu khóc và ngôn ngữ cơ thể của con, thì lúc này bạn cũng phải biết rõ sự khác biệt giữa tiếng khóc vì đói, đau, mệt và vì quá phấn khích của con. Tất nhiên là trẻ đói thì luôn cần được cho ăn. Nhưng trẻ mệt mỏi và/ hoặc khó chịu lại cần được dạy cách tự ngủ và ngủ lại. Con có thể ưỡn lưng khi khóc. Khi trẻ khó chịu mà không được quấn lại thì con có thể sẽ co chân đạp loạn xạ và đập chân xuống đệm.

Các vấn đề thường gặp. Nếu trẻ chưa từng có nếp sinh hoạt cố định nào, hoặc vẫn chưa chuyển từ nếp sinh hoạt 3 tiếng sang 4 tiếng, thì nhiều khả năng là trẻ sẽ tỉnh dậy trong đêm, hoặc chỉ toàn ngủ giấc siêu ngắn vào ban ngày, hoặc thức giấc quá sớm vào buổi sáng – hoặc cả ba. Khi cha mẹ quá nương theo trẻ thay vì dẫn dắt con, tôi thường nhận được những bức thư giống như thế này từ của một bà mẹ có con 4 tháng tuổi:



Justina chưa từng thực hiện theo nếp sinh hoạt nào. Em chỉ cần trấn an con một chút là có thể cho con ngủ ngày được ở nhà, nhưng dù phòng con có dễ chịu thế nào thì con cũng không thể nào ngủ quá 30 phút một giấc và vẫn còn buồn ngủ khi thức dậy. Trong phần sau của bức thư, người mẹ khẳng định rằng Justina khiến "em thấy khó có thể tuân theo lịch trình E.A.S.Y", nhưng đó thực sự là vấn đề của cô ấy, chứ không phải của con. Cô ấy cần phải hướng dẫn con. Ngoài ra, nếu cha mẹ Justina sử dụng một vật hỗ trợ nào đó – bản thân họ hoặc việc di chuyển (ngồi ghế xích đu hoặc ngồi trong ô tô và đi lòng vòng) – để ru con ngủ, thì họ chỉ làm cho vấn đề càng trở nên tệ hơn.

Cũng ở tầm tuổi này, ngay khi trẻ ngủ say, cơ thể của trẻ sẽ thả lỏng (môi con cũng thế) và ti giả sẽ bị rơi ra. Trong khi có nhiều trẻ vẫn tiếp tục ngủ, thì một số trẻ thức dậy ngay khi ti giả rơi ra. Với những trẻ này, ti giả chính là vật hỗ trợ (xem trang 239). Tình trạng này sẽ tiếp diễn đến khi trẻ được khoảng 7 tháng tuổi và có thể cho ti giả vào lại miệng mình mà không cần cha mẹ giúp đỡ. Tuy nhiên, cho đến lúc đó, nếu bạn tiếp tục đút ti giả vào miệng con, thì bạn đã củng cố cho một khuôn mẫu phổ biến nhất của tư duy nuôi dậy con tùy tiện. Thay vào đó, hãy để kệ cho ti giả rơi ra, và vỗ về con bằng những cách khác. (Nếu đến giờ bạn vẫn chưa cho con dùng ti giả, thì tốt hơn hết là không nên thử.)

***Các câu hỏi quan trọng*. Đã bao giờ bạn rèn cho con theo một nếp sinh hoạt nào chưa?** Nếu chưa, bạn cần phải giới thiệu cho con một nếp sinh hoạt (xem trang 52). **Bạn có đang cố giữ con theo nếp sinh hoạt 3 tiếng không?** Nếu có, bạn cần phải bắt đầu giúp con chuyển sang nếp sinh hoạt 4 tiếng. Quá trình thực hiện tương tự như khi luyện rèn cho trẻ 4 tháng tuổi vào nếp sinh hoạt E.A.S.Y (mà tôi đã giải thích chi tiết ở trang 289). Các giấc ngủ ngày của con có ngắn hơn không? Nếu câu trả lời cũng là có, nghĩa là con bạn cần được chuyển sang nếp sinh hoạt 4 tiếng. Vào khoảng 4 tháng, trẻ có thể bắt đầu tự thức được ít nhất 2 tiếng. Điều này có thể xảy ra sớm hơn hoặc muộn hơn tùy vào từng trẻ, nhưng nếu trẻ vẫn bú 3 tiếng một lần thì các cữ bú quá dày này có thể khiến thời gian ngủ ngày của trẻ bị cắt giảm (xem

lại bảng so sánh nếp sinh hoạt 3 tiếng và 4 tiếng ở trang 45). Ngay cả nếu trẻ đang ngủ ngày rất tốt thì tới thời điểm xung quanh mốc 4 tháng, giấc ngày của trẻ sẽ càng ngày càng bị ngắn đi. Điều này thường xảy ra từ từ nên nhiều phụ huynh chỉ ý thức được sự thay đổi khi các giấc ngủ ngày của con kéo xuống còn 45 phút hoặc ít hơn. Nếu bạn quan sát con cẩn thận, bạn sẽ nhận ra sự thay đổi ngay khi nó vừa mới chớm xuất hiện. Đừng để nó tạo thành một thói quen. Thay vào đó, hãy đổi sang nếp sinh hoạt 4 tiếng.

Con có đòi ăn nhiều hơn không – chẳng hạn, bình thường con bú lúc 10 giờ sáng thì bây giờ con tỏ ra rất đói từ trước đó? Khi tỉnh giấc vào ban đêm, con có bú no không? Nếu vậy, thì có lẽ là con đang trong giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh. Một lần nữa, bạn cần phải bắt đầu chuyển sang nếp sinh hoạt 4 tiếng. Hãy chống lại cảm giác muốn cho con ăn thường xuyên hơn. Thay vào đó, hãy sử dụng kế hoạch cho ăn mà tôi đã trình bày ở trang 251 – 252, cho con bú nhiều hơn vào lúc 7 giờ sáng và sau khoảng 3 hoặc 4 ngày, ở mỗi cứ bú, hãy tăng dần lượng sữa trong bình sữa hoặc cho con bú cả 2 bầu ngực để giúp tăng sản lượng sữa của bạn. Nếu con không bú thêm, thì có lẽ là con chưa sẵn sàng, nhưng hãy để ý cẩn thận tới lượng sữa của con kể từ giờ trở đi. Khoảng 4 hoặc 4 tháng rưỡi, con có thể chịu được cứ 4 tiếng mới ăn một lần. Trẻ sinh non là trường hợp ngoại lệ, vì nếu trẻ sinh non 6 tuần và giờ đang được 4 tháng thì về mặt phát triển, trẻ chỉ mới được 2 tháng rưỡi thôi.

Con có thức dậy sớm hơn vào buổi sáng không? Ở tầm tuổi này, giống như người lớn, trẻ không nhất thiết phải khóc đòi ăn ngay khi thức dậy. Nhiều trẻ sẽ bập bẹ và ê a, nếu không ai tới với trẻ, con sẽ lại ngủ tiếp. Đây chính là thời điểm hiểu được các dấu hiệu của con đặc biệt quan trọng. Nếu con khóc vì đói, bạn cần phải cho con ăn. Nhưng sau đó hãy đặt con nằm ngay xuống để con ngủ tiếp. Nếu con không ngủ lại, bạn cần phải thực hiện BL/ ĐX để đạt được điều đó. Khi bạn tăng lượng sữa của con vào ban ngày và chuyển từ nếp sinh hoạt 3 tiếng sang 4 tiếng thì thời gian thức dậy buổi sáng của con có thể sẽ ổn định trở lại. Nhưng giả sử con bú

qua quýt khi đó, bạn sẽ biết chắc chắn con thức giấc không phải vì đói, vì vậy, chỉ cần vỗ về để trấn an con. **Trước đây, bạn có lúc nào cũng chạy tới dỗ dành con và cho con ăn (ngay khi biết được là con tỉnh giấc) không?** Nếu có, nhiều khả năng con đã hình thành thói quen xấu là tỉnh dậy để đòi ti mẹ hoặc ti bình. Thay vì đáp ứng con, hãy thực hiện phương pháp BL/ ĐX.

Thức giấc sớm

Bạn hay con?

Gần đây tôi đã gặp gỡ cha mẹ của cậu bé Oliver 8 tháng tuổi. Ban ngày, cậu bé ngủ 2 giấc dài 2 tiếng, đi ngủ vào lúc 6 giờ tối và ngủ một mạch tới tận 5:30. Mẹ Oliver không thích phải thức dậy quá sớm, vì vậy cô ấy nói với tôi: "Em đã cố giữ cho con thức muộn hơn". Oliver, vốn là cậu bé vui vẻ vì có nếp sinh hoạt ổn định, đột nhiên lại ủ rũ vào buổi tối. Người mẹ muốn biết giờ phải làm gì, vì giữ con thức khuya rõ ràng không hiệu quả, và Oliver trước đây chưa từng chống đối khi đến giờ ngủ đêm thì nay lại gặp khó khăn với giấc ngủ. Cô ấy đã hỏi tôi rằng: "Chúng em có nên thử phương pháp để cho con khóc không?". Hoàn toàn không. Cô ấy cần phải chịu trách nhiệm cho việc biến vấn đề từ không thành có. Trẻ em có đồng hồ sinh học của riêng mình. Khi con ngủ được 11 tiếng rưỡi, chẳng hạn từ 6 giờ chiều tới 5 rưỡi sáng, đó là số giờ ngủ đêm hoàn toàn hợp lý với tuổi của con, đặc biệt là khi con ngủ ngày rất tốt. Bạn có thể thử kéo dài thời gian đi ngủ đêm của con một chút một, chẳng hạn từ 6 giờ tới 6 rưỡi hoặc 7 giờ - hôm đầu tiên hãy thử tăng thêm 15 phút, để chắc chắn con không bị quá mệt. Nhưng nếu đồng hồ sinh học của con không chịu được sự thay đổi này thì bạn cần phải duy trì cho con đi ngủ đêm vào lúc 6 giờ. Nếu bạn mệt vì không muốn thức dậy sớm, hãy đi ngủ sớm hơn!

Cách áp dụng BL/ ĐX. Với trẻ nhỏ ở tầm tuổi này, ngoài quá trình thực hiện cơ bản mà tôi đã miêu tả ở đầu chương, thì khi bắt đầu bạn cần phải quấn lại chăn cho con. Làm thế khi con vẫn còn nằm trong cũi. Nếu bạn không thể xoa dịu khi con còn trong cũi bằng những lời trấn an và những cái vỗ nhẹ nhàng, thì hãy bế con lên. Hãy ôm con cho tới khi con ngừng khóc, nhưng không được quá 4 hoặc 5 phút. Đừng cố ôm con khi con phản kháng, ưỡn lưng hoặc đẩy bạn ra. Hãy đặt con xuống. Hãy làm lại động tác shù shù – vỗ để trấn an con trong cũi. Nếu cách đó không có tác dụng,



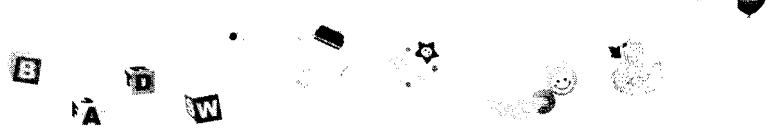
lại tiếp tục bế con lên. Trung bình, BL/ ĐX mất khoảng 20 phút mới có tác dụng với trẻ 3 hoặc 4 tháng. May mắn là ngay cả khi con bạn đã hình thành thói quen tương ứng với cách nuôi dậy tùy tiện của bạn, thì nó vẫn có thể thay đổi được. Chỉ có một ngoại lệ duy nhất đó là nếu bạn đã thử phương pháp khóc có kiểm soát để rồi làm mất niềm tin của ở con.

Thay đổi nếp sinh hoạt ban ngày của trẻ 4 tháng tuổi để giải quyết các vấn đề về ngủ vào ban đêm

Khi trẻ 4 tháng tuổi (hoặc lớn hơn) được duy trì nếp sinh hoạt E.A.S.Y 3 tiếng, trẻ sẽ ngủ ngày thất thường và hay tỉnh giấc vào ban đêm. Nếu trẻ không thể tự mình chuyển đổi nếp sinh hoạt được, cha mẹ cần phải giúp con mình. (Nếu con bạn chưa bao giờ được thiết lập một nếp sinh hoạt cố định nào, hãy xem lại các trang 54 để học cách áp dụng E.A.S.Y.)

Kế hoạch dưới đây, được thiết kế đặc biệt cho trẻ 4 tháng tuổi, thực hiện trong 3 ngày cho mỗi bước hành động. Nó có tác dụng với hầu hết các bé nhưng đừng lo lắng nếu con bạn mất nhiều thời gian hơn để đạt được mục tiêu. Chẳng hạn, một cữ bú kéo dài 30 phút, nhưng con có thể mất tới 45 phút để bú xong. Nếu con đã quen ngủ ngày chỉ khoảng 45 phút, thì có thể sẽ phải mất thêm thời gian để con quen với giấc ngủ dài hơn. Điều quan trọng là tiếp tục đi đúng hướng. Trong phần bên dưới bảng kế hoạch này, bạn sẽ thấy câu chuyện của Lincoln, ví dụ thực tế về cách chúng tôi đã giúp trẻ chuyển đổi nếp sinh hoạt và cách sử dụng BL/ ĐX để kéo dài thời gian ngủ ngày của trẻ.

Ngày 1 đến 3. Hãy dành thời gian này để quan sát nếp sinh hoạt 3 tiếng của con con ăn bao nhiêu, ngủ bao lâu. Thông thường, trẻ 3 tháng tuổi bú năm cữ sữa một ngày, vào khoảng 7h, 10h, 1h, 4h và 7h. Ở cuối trang 292 là một ngày "lý tưởng", nhưng lịch sinh hoạt của nhiều trẻ không giống y hệt như vậy. (Để đơn giản, tôi chỉ liệt kê thời gian ăn, chơi và ngủ của trẻ, bỏ qua thời gian thư giãn của bạn – chữ Y.)

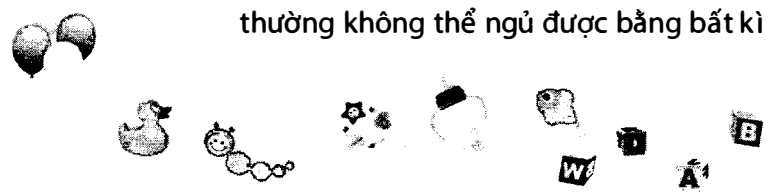


Ngày 4 đến 7. Hãy cho con bạn ăn lúc 7 giờ khi con tỉnh dậy, kéo dài thời gian chơi buổi sáng của con thêm 15 phút, và thời gian các bữa ăn còn lại trong ngày của con sẽ muộn hơn 15 phút – chẳng hạn, cữ thứ hai sẽ diễn ra vào lúc 10:15 thay vì 10 giờ, cữ thứ ba vào lúc 1:15 thay vì 1 giờ. Con vẫn sẽ ngủ 3 giấc ngày (1 tiếng rưỡi, 1 tiếng 45 phút và 2 tiếng) cộng với một giấc siêu ngắn khoảng 30 đến 45 phút, nhưng khoảng thời gian giữa các giấc ngày cũng sẽ tăng lên một chút, và sẽ tiếp tục tăng khi bạn duy trì kế hoạch này. Nói cách khác, con sẽ thức càng ngày càng lâu hơn. Bạn sẽ sử dụng BL/ĐX để kéo dài thời gian ngủ ngày của con.

Ngày 8 đến 11. Tiếp tục cho con ăn lúc 7 giờ khi con thức dậy, nhưng hãy kéo dài thời gian chơi của con thêm 15 phút nữa, nghĩa là bữa ăn của con cũng sẽ muộn thêm mỗi lần 15 phút nữa so với ngày 4 đến 7 – tức là trước đây con ăn lúc 10 giờ, thì giờ là 10:30, 1 giờ đổi thành 1:30, cứ như vậy. Bạn cũng có thể cắt đi giấc ngủ siêu ngắn vào cuối buổi chiều của con trong vài ngày để kéo dài thời gian ngủ của ba giấc ngày còn lại – khoảng 1 tiếng rưỡi và 1 tiếng 45 phút vào buổi sáng và 2 tiếng vào buổi chiều. Khi bạn cắt giấc siêu ngắn đó, con bạn có thể rất mệt vào buổi chiều. Nếu vậy, bạn cần phải cho con đi ngủ sớm hơn, tức là vào lúc 6 giờ rưỡi thay vì 7 giờ rưỡi.

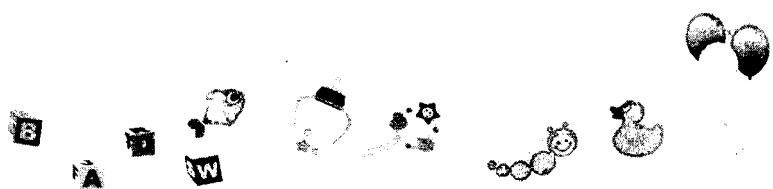
Ngày 12 đến 15 (hoặc lâu hơn). Hãy bắt đầu kéo dài thời gian chơi buổi sáng của con bạn thêm nửa tiếng, nghĩa là tất cả các bữa ăn sau đó của con đều bị lùi lại thêm nửa tiếng nữa so với ngày 8 đến 11 – ví dụ, bữa ăn lúc 10 giờ lúc trước đổi thành 11 giờ, 1 giờ thành 2 giờ, cứ như vậy. Tiếp tục bỏ qua giấc ngủ ngày cuối cùng để các giấc ngủ ngày kia của con dài hơn, thành 2 tiếng và 1 tiếng rưỡi vào buổi sáng, 1 tiếng rưỡi vào buổi chiều. Đây sẽ là những ngày khó khăn nhất, nhưng hãy kiên trì. Lại một lần nữa, nếu con bạn mệt vì không được ngủ vào cuối chiều, hãy cho con đi ngủ sớm hơn. Nếu bạn cho con ăn lót dạ, hãy cho con ăn lúc 7 giờ, trước khi đi ngủ.

Tôi có thể tưởng tượng về những bức thư mà tôi sẽ nhận được: "Nhưng Tracy, chị đã nói là không nên cho ăn để dỗ trẻ ngủ cơ mà". Đúng là như thế. Cho ăn để ngủ – tức là trẻ phụ thuộc vào bình sữa hoặc ti mẹ mới chịu ngủ – là một trong những dạng thức phổ biến nhất của tư duy nuôi dậy con tùy tiện. Trẻ được cho-ăn-để-ngủ thường không thể ngủ được bằng bất kì cách nào khác, và con cũng hay tỉnh giấc

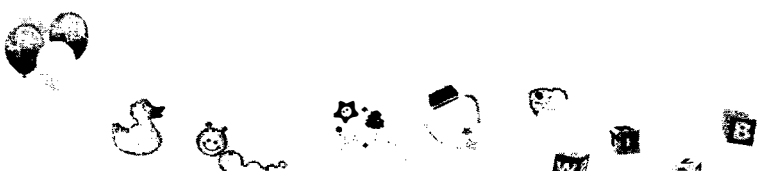


vào ban đêm hơn. Tuy nhiên, có một điểm khác biệt lớn giữa cho-ăn-để-ngủ và cho ăn vào giờ đi ngủ, ngay trước khi trẻ ngủ và cho ăn đêm (khi con thậm chí còn không mở mắt), việc này giúp trẻ ngủ được một lần 5 hoặc 6 tiếng liền mạch trong đêm. Tôi gợi ý cho con ăn, tắm và đi ngủ, nhưng bạn cũng có thể đổi thứ tự các hoạt động đó, ví dụ tắm cho con trước. Điều đó tùy thuộc vào trẻ. Một số trẻ dễ chịu khi được tắm, vì thế tốt hơn hết là làm việc đó trước khi ăn; số khác lại gà gật và đôi khi ngủ gật luôn vào bữa ăn lúc đi ngủ. Bạn cần phải xác định cách nào hiệu quả nhất đối với con bạn. Dù sắp xếp trình tự trước khi ngủ như thế nào, thì cũng không thể đánh đồng bữa ăn lúc 7 giờ với cách cho ăn-để-ngủ của nuôi dậy con tùy tiện.

Mục tiêu cuối cùng. Lúc này, các cữ bú buổi sáng của con tốt nhất là đã ở các thời điểm thích hợp – 7 giờ và 11 giờ. Ba ngày hoặc một tuần (hoặc hơn) sau, bạn tiếp tục điều chỉnh thời gian bú cữ chiều của con. Hãy lùi từ 15 đến 30 phút cho hai cữ buổi chiều của con, lúc này là 2:15 (bạn muốn đổi thành 3 giờ) và 5 giờ (bạn muốn đổi thành 6 hoặc 7 giờ). Khi bạn kéo dài thời gian thức của con, con có thể sẽ cần ngủ một giấc siêu ngắn. Bằng cách tiếp tục thực hiện phương pháp này, như bạn thấy trong cột cuối cùng ở bảng bên dưới, bạn cũng có thể đổi năm cữ sữa thành 4 vào lúc 7, 11, 3 và 7 giờ, thêm một cữ đêm – và ba giấc ngủ ngày chuyển thành hai giấc kéo dài hai tiếng mỗi lần vào buổi sáng và đầu giờ chiều, thêm một giấc ngủ siêu ngắn vào cuối buổi chiều. Bạn cũng có thể tăng thời gian thức của con để con thức được liền mạch hai tiếng.



Ngày 1 - 3	Ngày 4 - 7	Ngày 8 - 11	Ngày 12 - 15	Mục tiêu cuối cùng
E: 7	**E**: 7	**E**: 7	**E**: 7	**E**: Ăn lúc 7 giờ
A: 7:30	**A**: 7:30	**A**: 7:30	**A**: 7:30	**A**: 7:30
S: 8:30	**S**: 8:45	**S**: 9	S: Giấc ngủ lúc 9 giờ	S: Giấc ngủ lúc 9 giờ
(1 tiếng rưỡi)	(1 tiếng rưỡi)	(1 tiếng rưỡi)	(2 tiếng)	(2 tiếng)
E: 10	**E**: 10:15	**E**: 10:30	**E**: 11	**E**: 11
A: 10:30	**A**: 10:45	**A**: 11	A: 11:30	**A**: 11:30
S: 11:30	**S**: 12:15	**S**: 12:30	**S**: 12:45	**S**: 1
(1 tiếng rưỡi)	(1 tiếng 45 phút)	(1 tiếng 45 phút)	(1 tiếng rưỡi)	(2 tiếng)
E: 1	**E**: 1:15	**E**: 1:45	**E**: 2:15	**E**: 3
A: 1:30	**A**: 2	**A**: 2:15	**A**: 2:45	**A**: 3:30
S: 2:30 (1 tiếng rưỡi)	**S**: 2:45| (2 tiếng rưỡi)	**S**: giấc thứ 3 (2 tiếng)	**S**: giấc ngủ lúc 3:30 (1 tiếng rưỡi)	**S**: 5 đến 6: Ngủ siêu ngắn (30 đến 45 phút)
E: 4	**E**: 4:15	**E**: 4:30	**E**: Bữa ăn thứ 5	**E, A, S**: lúc 7:30, ăn, tắm và đi ngủ
A: 4:30	**A**: 4:45	**A**: 5	**A**: Tắm	
S: Ngủ siêu ngắn (30 đến 45 phút)	**S**: Ngủ siêu ngắn (30 đến 45 phút)	**S**: Không ngủ chợp mắt!	**S**: Đi ngủ lúc 6:30 hoặc 7	**E**: 11, ăn đêm
E & A: 7, ăn và tắm	**E & A**: 7:15, ăn và tắm	**E, A, S**: 6:30 hoặc 7, ăn, tắm và đi ngủ	**E**: 11, ăn đêm	**E**: 11, ăn đêm
S: 7:30	**S**: 7:30			
E: 11, ăn đêm	**E**: 11, ăn đêm	**E**: 11, ăn đêm		



Trường hợp điển hình của trẻ 4 tháng tuổi: Làm quen với nếp sinh hoạt E.A.S.Y 4H

May đến gặp tôi vì cậu con 3 tháng rưỡi Lincoln của cô ấy khiến cả nhà bị rối loạn hết cả. "Con không thể tự ngủ được, và cũng không biết cách ngủ lại khi tỉnh giấc vào ban đêm", May giải thích. "Nếu em đặt con vào cũi khi con còn thức, con sẽ khóc không ngừng – không phải là chỉ i ỉ đâu chị ạ, gào khóc ấy. Em chạy vào với con, vì em không tin tưởng phương pháp để con khóc, nhưng thật sự rất khó để dỗ được con. Có vẻ như con không muốn bất cứ thứ gì, ngoại trừ cái bình sữa. Trong ngày con có thể ngủ, nhưng không bao giờ ngủ vào một giờ cố định, và thời gian con ngủ được cũng không bao giờ như nhau. Hoặc con không ngủ một chút nào hết. Con không ngủ một mạch cả đêm. Con cũng không tỉnh giấc vào cùng một giờ mỗi đêm. Con có thể ngủ 5 hoặc 6 tiếng rồi thức giấc và ti hết một bình sữa 180 ml và lại ngủ tiếp khoảng hơn 2 tiếng. Nhưng đôi khi con chỉ ti khoảng 30 hoặc 60 ml một lần – lộn xộn hết cả lên chị ạ". May lo lắng vì không chỉ cô ấy và chồng bị thiếu ngủ, mà cô ấy còn mất hết kiên nhẫn nữa. "Con hoàn toàn trái ngược với chị gái Tamika. Cháu đã được 4 tuổi, và đã ngủ được liền mạch cả đêm từ khi được 3 tháng tuổi, và luôn ngủ ngày tốt. Em thật không biết phải làm gì với con trai mình nữa".

Khi tôi hỏi Mary bao lâu thì con trai cô ấy bú một lần, cô ấy nói rằng cứ cách 3 tiếng nhưng rõ ràng tôi thấy Lincoln không hề sinh hoạt theo một trình tự cố định nào. Chắc chắn con cũng đang trong giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh nữa – con tỉnh giấc thất thường trong đêm và ti hết 180 ml sau một giấc ngủ dài 5 hoặc 6 tiếng. Chúng ta cần phải giải quyết vấn đề phát triển nhảy vọt của con ngay lập tức, bằng cách tăng lượng thức ăn ban ngày của con. Nhưng chúng ta cũng cần phải xem xét cả việc từ bé đến giờ cậu bé này chưa từng theo một nếp sinh hoạt nào cả nên May khó có thể hiểu được các tín hiệu của con. Và kiểu nuôi dậy tùy tiện cũng có liên quan đến vấn đề của Lincoln vì Lincoln đã quen thuộc với hai vật hỗ trợ – mẹ và bình sữa. Chúng ta cần phải đưa con vào nếp sinh hoạt E.A.S.Y, nhằm giải quyết cả cơn đói của con cũng như giúp May nắm bắt được thông điệp từ tiếng khóc và ngôn ngữ cơ thể của Lincoln.



Vì Lincoln đã gần 4 tháng tuổi, nên mục tiêu của chúng ta là phải chuyển cho con từ nếp sinh hoạt 3 tiếng sang nếp sinh hoạt 4 tiếng. Chúng ta có thể sử dụng BL/ ĐX để làm việc đó, nhưng tôi đã cảnh báo với May rằng quá trình thực hiện cần phải kéo dài khoảng 2 tuần hoặc hơn. Vì Lioln còn 2 tuần nữa mới được 4 tháng, nên con có lẽ chưa thể chịu được việc giãn cữ bú từ 3 tiếng lên 4 tiếng ngay lập tức, vì vậy chúng ta cần phải từ từ kéo dài thời gian giữa các cữ sữa, đặc biệt là vì thói quen ăn của con rất thất thường. Tôi đã gợi ý kế hoạch mà tôi đã sử dụng trong hàng trăm trường hợp tương tự ở trang 289: Cứ mỗi 3 ngày, tôi lại yêu cầu May lùi các bữa ăn của con lại một chút, đầu tiên là 15 phút, sau đó là nửa tiếng. Chúng tôi cũng thêm nửa tiếng vào thời gian chơi (chữ A) của con. Bằng cách này, chúng tôi có thể biến các giấc ngủ ngắn 45 phút hàng ngày của con thành hai giấc ngủ dài hơn và một giấc ngủ siêu ngắn.

Trong khi thực hiện kế hoạch này, điều quan trọng là May phải ghi chép lại thời gian ăn, chơi, ngủ ngày và ngủ đêm của con. Thức dậy nên luôn là 7 giờ sáng, ngủ đêm là 7 giờ hoặc 7 rưỡi tối, và thời gian ăn đêm phải là 11 giờ. Nhưng khi tăng thời gian chơi, thời gian ăn và ngủ của con sẽ thay đổi theo, lần lượt là 15 và 30 phút. Tình huống này, và các tình huống rèn cho trẻ 4 tháng hoặc lớn hơn thực hiện nếp sinh hoạt E.A.S.Y lần đầu tiên (xem trang 52) là những lần duy nhất tôi đề nghị cha mẹ hãy căn đồng hồ để giúp con. Đặc biệt là khi cha mẹ không đọc vị được các tín hiệu của con, thì theo dõi chặt chẽ thời gian biểu của con sẽ giúp họ có được những ý niệm về nhu cầu của trẻ. Ở tháng tuổi này, cha mẹ thường cho ăn liên tục, vì họ không phân biệt được con họ mệt hay đói.

Tôi đã giải thích với May rằng vì nếp ngủ của Lincoln rất thất thường, nên chúng tôi không thể chỉ cần chắp tay cầu nguyện là con sẽ hình thành một nếp sinh hoạt mới. Chúng tôi cần phải huấn luyện con. Đây chính là thời điểm cần đến BL/ ĐX. Cô ấy cần phải sử dụng công cụ đó để kéo dài các giấc ngủ ngày của Lincoln (chẳng hạn, khi con chỉ ngủ 45 phút thay vì một tiếng rưỡi), để con ngủ lại được nếu tỉnh giấc vào giữa đêm, và nếu cần thiết, kéo dài cả thời thức dậy của con vào buổi sáng.

Hoàn toàn tự nhiên khi Lincoln phản đối "chế độ" mới. Ngày đầu tiên con thức dậy vào lúc 7 giờ sáng – một khởi đầu tốt. May cho con ăn như mọi khi. Đến 8:30, dù Lincoln ngáp và trông hơi mệt, nhưng tôi khuyên May cố gắng giữ cho con thức đến 8:45, chứ không để cho con ngủ, vì chúng tôi đang cố gắng chuyển con sang nếp sinh hoạt 4 tiếng. Cô ấy đã thành công, nhưng con chỉ ngủ 45 phút, vì con đã quen với việc ngủ trong các cữ ngắn, và có lẽ vì con đã hơi rơi vào ngưỡng quá mệt khi phải thức thêm một lúc. Bạn biết đấy, tôi luôn nhấn mạnh việc cho trẻ buồn ngủ đi ngủ ngay lập tức, nhưng đây là tình huống đặc biệt vì chúng ta đang cố gắng điều chỉnh đồng hồ sinh học của con. Quan trọng là chúng ta phải cân bằng mọi thứ thật tinh tế – không bắt trẻ thức quá lâu tới mức quá mệt, mà chỉ giữ trẻ thức vừa đủ để kéo dài thời gian chơi thêm một lúc. Kéo dài thêm từ 15 phút đến nửa tiếng là điều có thể làm được khi trẻ khoảng 4 tháng tuổi.

Vì mục đích cuối cùng của chúng tôi là kéo dài giấc ngủ ngày của Lincoln thành ít nhất 1 tiếng rưỡi, và sau đó là 2 tiếng, nên khi Lincoln thức dậy vào lúc 9:30, tôi đã chỉ cho May cách thực hiện BL/ ĐX để con ngủ lâu hơn. Cô ấy đã làm BL/ ĐX được gần một tiếng thì đến giờ ăn của con, nên tôi đã bảo cô ấy dừng lại, và bế con ra khỏi phòng. Khi đến giờ chơi, May phải giữ cho mức độ của các hoạt động duy trì ở mức thấp và nhẹ nhàng nhất vì đây đáng ra là giờ ngủ của Lincoln. Không cần phải nói cũng biết khoảng 10 giờ – cữ bú tiếp theo của con, con rất mệt và cáu kỉnh. Nhưng khóc lóc cũng khiến con đói hơn, vì vậy con đã bú khá nhiều. Thật là một thách thức đối với May để giữ cho con tỉnh táo tới tận giờ ngủ ngắn tiếp theo (lúc 11:30). May đã nỗ lực để giữ cho con thức. Cô ấy đã thay bỉm cho con trong lúc đang ăn, và ngay khi nhìn thấy con ngủ gật, cô ấy đã nhấc bình sữa ra khỏi miệng con và cho con ngồi thẳng lên. Hầu hết trẻ không thể ngủ được trong tư thế đó, và mắt con tự nhiên sẽ mở to ra, giống như mắt búp bê vậy.

Đến 11:15, Lincoln thực sự mệt. May thực hiện trình tự 4 S và cố gắng đặt con nằm xuống mà không dùng đến bình sữa. Cô ấy lại BL/ ĐX. Dù cô ấy đã phải bế con lên vài lần, nhưng con vẫn không chịu ngủ cho tới tận 12:15. "Sau một giờ chiều,



đừng cho con tiếp tục ngủ nữa nhé", tôi nhắc cô ấy. "Hãy nhớ là em đang cố gắng huấn luyện cơ thể của con theo nếp".

Dù nghi ngờ nhưng vì quá tuyệt vọng, May đã kiên trì làm theo chỉ dẫn của tôi. Chỉ trong 3 ngày cô ấy đã bắt đầu nhận thấy sự khác biệt. Dù Lincoln vẫn còn một chặng đường dài phải đi, nhưng vào ban ngày con đã dễ dàng nằm yên và ngủ lâu hơn. Cô ấy tiếp tục thực hiện theo kế hoạch, và dù có những ngày con thụt lùi, thì đến ngày thứ 11, May đã nhận ra ít nhất có một vài thứ đã tiến triển: Mỗi bữa con bú được nhiều hơn, thay vì ăn qua quýt như trước kia. Ngoài ra, thời gian bế con lên và đặt con xuống cũng ngắn hơn. May đã hoàn toàn bị kiệt sức và không thể tin được là việc thay đổi lại khó như vậy. Nhưng khi nhìn vào nhật ký ghi chép của mình, cô ấy có thể nhận biết là tình trạng của Lincoln đã cải thiện hơn một chút. Và điều đó khuyến khích cô ấy tiếp tục. Từ chỗ Lincoln thường thức dậy vào lúc 2 rưỡi sáng thì nay, khi được cho ăn cữ đêm, con thức giấc vào lúc 4:30, nhưng cô ấy có thể cho con ngậm ti giả để con ngủ thêm được khoảng 1 tiếng nữa. Cô ấy cho con ăn lúc 5:30 và dù trước vẫn quen cho con dậy luôn vào giờ đó, giờ cô ấy lại sử dụng phương pháp BL/ ĐX để con ngủ tiếp. Cô ấy phải mất 45 phút, nhưng sau đó con sẽ ngủ tới 7 giờ. Thực ra thì lúc 7 giờ con vẫn còn đang ngủ. May rất muốn để cho con (và cả cô ấy) ngủ thêm, nhưng cô ấy luôn nhớ điều tôi đã nói với cô ấy về việc làm theo đúng ý định ban đầu. Nếu cô ấy để cho Lincoln ngủ tới sau 7 giờ, thì việc đó sẽ phá hỏng toàn bộ nếp sinh hoạt mới của cô ấy và hủy hoại mọi cố gắng của cô ấy.

Đến ngày thứ 14, thời gian chơi của Lincoln đã dài hơn, và giấc ngủ buổi sáng và buổi chiều của con đã kéo dài ít nhất một tiếng. Con không còn đòi ti bình khi được mẹ đặt xuống để đi ngủ nữa và May đã không cần phải BL/ ĐX nữa. Ngay cả khi con tỉnh giấc, tất cả những gì cô ấy cần làm là đặt tay lên người con và con sẽ ngủ lại.



4 đến 6 tháng: Giải quyết các rắc rối lâu ngày!

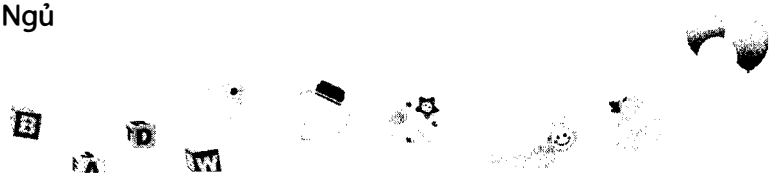
Khi kĩ năng vận động phát triển thì sự năng động của con có thể gây ra các vấn đề liên quan đến giấc ngủ. Con có thể làm được nhiều trò hơn với cánh tay, bàn tay và chân của mình – như với đồ, cầm đồ – và cơ thể con cũng cứng cáp hơn. Con bắt đầu tập nâng người lên bằng đầu gối và có thể đẩy người về phía trước khi ở trên giường. Bạn đặt con nằm ở giữa cũi, và vài tiếng sau đó thấy con đang cuộn tròn ở một góc nào đó. Con cũng có thể sẽ cố gắng nhổm dậy bằng đầu gối và cố di chuyển ra khỏi đệm khi gắt ngủ. Khi con mệt, tiếng khóc của con có thể tạo thành ba, thậm chí là bốn tràng dài, riêng biệt: Mỗi lần, tiếng khóc bắt đầu chỉ nỉ non và càng lúc càng to hơn, càng lúc càng hoảng loạn hơn, và đột nhiên, nó lên đến đỉnh điểm rồi lại bắt đầu nhỏ dần. Nếu bạn đang cố gắng sửa chữa lỗi nuôi dậy con tùy tiện của mình, hoặc nếu bạn đã bỏ lỡ tín hiệu của con mà con thì đã đến ngưỡng quá mệt, bạn còn có thể nhìn thấy thông điệp của con qua rất nhiều động tác của cơ thể: Khi bạn bế con, con sẽ ưỡn lưng hoặc co chân đạp đạp.

Các vấn đề thường gặp. Có nhiều vấn đề chúng ta đã thấy trong các giai đoạn trước đó nhưng vẫn chưa được xử lý. Nếu chuyển động khiến con tỉnh giấc và nếu con vẫn chưa phát triển được các kỹ năng để tự ngủ lại, thì điều đó có thể cũng trở thành nguyên nhân trẻ dậy đêm. Đôi khi cha mẹ bị thôi thúc bởi mong muốn cho con tập ăn dặm sớm hơn, hoặc pha ngũ cốc vào bình sữa của con ở thời điểm này. Ngược với truyền thuyết, thức ăn dặm không khiến trẻ ngủ tốt hơn chút nào (xem trang 181), và đó chắc chắn không phải là cứu cánh cho lỗi nuôi dậy con tùy tiện. Ngủ

Đó là truyền thuyết

Đi ngủ muộn đồng nghĩa với ngủ dậy muộn

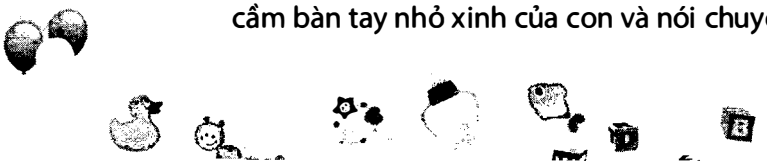
Tôi bị sốc khi có rất nhiều phụ huynh gọi điện phàn nàn về việc con thức dậy quá sớm vào buổi sáng và rất nhiều bác sỹ đã khuyên họ rằng: "Hãy cố giữ cho con thức muộn hơn một chút". Nhưng điều đó có nghĩa là khi con đi ngủ, con đã bị quá mệt. Trẻ cần được cho đi ngủ khi con thể hiện các dấu hiệu là mình đã mệt. Nếu không, giấc ngủ đêm của trẻ sẽ chập chờn, và trẻ vẫn sẽ thức giấc vào cùng một giờ buổi sáng.



là một môn nghệ thuật được đào tạo, chứ không phải là kết quả của một cái bụng đầy thức ăn. Nếu trẻ đã có thói quen ngủ những cữ ngắn, và không có ai dạy cho trẻ biết cách tự ngủ lại, thì những giấc ngủ quá ngắn cũng có thể là vấn đề trong thời điểm này.

Các câu hỏi quan trọng. Tôi vẫn hỏi các câu hỏi giống như trong các giai đoạn trước. Vì ngủ ngày thường luôn là rắc rối lớn nhất nên tôi còn hỏi thêm: **Con vẫn luôn ngủ ít như thế, hay mới chỉ bắt đầu gần đây?** Nếu đó là việc xảy ra gần đây, tôi sẽ hỏi về các vấn đề khác – chuyện gì xảy ra trong gia đình, bữa ăn, bảo mẫu mới và các hoạt động (xem thêm "Đôi lời về giấc ngủ ngày", trang 317). Nếu con vẫn luôn ngủ ngày ít, tôi sẽ hỏi: **Con em có vẻ gắt gỏng hoặc mệt mỏi sau khi ngủ ngày không? Ban đêm con có ngủ ngon không?** Nếu con vẫn ổn vào ban ngày và ngủ ngoan vào ban đêm, thì có thể là nhịp sinh học của con vốn dĩ như vậy – con không cần ngủ ngày lâu hơn. Nếu ban ngày con cáu kỉnh, chúng ta cần phải thực hiện BL/ ĐX để kéo dài thời gian ngủ ngày của con, vì rõ ràng là con cần ngủ thêm.

Cách áp dụng BL/ ĐX. Nếu con bạn rúc đầu vào đệm, đầu quay ngang quay dọc, cố nhổm dậy bằng đầu gối hoặc trằn trọc, thì đừng bế con lên ngay. Nếu bạn làm vậy, bạn sẽ bị con đá vào ngực hoặc giật tóc đấy. Thay vào đó, hãy tiếp tục nói chuyện với con bằng giọng nhẹ nhàng, trấn an. Khi buộc phải bế con lên, *chỉ bế con khoảng 2 hoặc 3 phút* thôi. Hãy đặt con xuống ngay cả khi con vẫn còn khóc. Sau đó lại bế con lên, và cứ tiếp tục trình tự. Trẻ tầm tuổi này thường dễ phản kháng bằng hành động khi bạn cố gắng thay đổi một thói quen, và sai lầm phổ biến nhất mà cha mẹ mắc phải ở giai đoạn này là bế con quá lâu (xem câu chuyện của Sarah ở trang bên). Nếu con phản kháng lại bạn, đừng tiếp tục bế con nữa. Chẳng hạn, con có thể húc đầu về phía trước và đẩy bạn ra bằng cả tay và chân. Khi đó, hãy nói với con: "Được rồi, mẹ sẽ đặt con nằm xuống". Có thể con sẽ không ngừng khóc, vì con đang trong trạng thái "chiến đấu", lại bế con lên luôn. Nếu con lại bắt đầu phản đối, lại đặt con vào cũi. Hãy xem con có thể tự mình bình tĩnh lại không và có thể bé sẽ bắt đầu cất tiếng khóc tự trấn an – "Khóc niệm chú". (xem ô trang 299). Hãy để con nằm ngửa, cầm bàn tay nhỏ xinh của con và nói chuyện với con: "Nào nào, ngoan nào, shù shù.



Tiếng khóc tự trấn an - "Khóc niệm chú"

Khi con bạn được 3 hoặc 4 tháng tuổi, bạn đã phải hiểu được hết các tín hiệu của con - ngôn ngữ cơ thể, các kiểu khóc khác nhau và cả tính khí của con nữa. Bạn đã phải phân biệt được sự khác nhau giữa tiếng khóc cầu cứu thật sự và tiếng tiếng khóc tự trấn an bản thân, hay tôi còn gọi là "Khóc niệm chú" - tiếng òa khóc lạ tai của đa số các bé sơ sinh khi tự trấn an bản thân. Chúng ta không bế trẻ khi trẻ Khóc niệm chú. Thay vào đó, hãy lùi lại để xem trẻ có thể tự mình dịu lại được không. Chúng ta bế trẻ lên khi trẻ khóc thực sự, vì đó là cách con bạn nói: "Con cần mẹ đáp ứng nhu cầu của con".

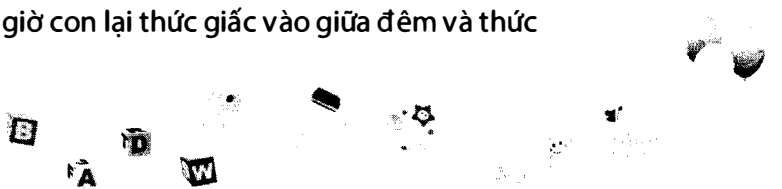
Thành công của BL/ ĐX phụ thuộc một phần vào hiểu biết của bạn về sự khác biệt giữa tiếng khóc thực sự và tiếng Khóc niệm chú. Tiếng khóc niệm chú ở mỗi trẻ mỗi khác. Hãy tìm hiểu xem tiếng Khóc niệm chú của con bạn như thế nào. Bạn sẽ nhận thấy khi con mệt, con sẽ chớp mắt và ngáp, và chân tay con có thể đập loạn xạ nếu con quá mệt. Con cũng có thể khóc kiểu "oa... oa... oa". Giống như câu thần chú được nhắc đi nhắc lại, độ cao và âm lượng lúc nào cũng như vậy. Không giống như tiếng khóc thực sự - càng về sau âm lượng càng to hơn.

Con của mẹ ngoan nào... Con chỉ đang đi ngủ thôi mà. Được rồi, không sao đâu. Mẹ biết là khó mà, nhưng con làm được mà".

Cha mẹ có con tầm khoảng 5 tháng tuổi thường nói rằng: "Em bế con lên là con sẽ bình tĩnh lại ngay. Nhưng sau đó, khi em đặt con nằm xuống, con bắt đầu khóc ngay lập tức, trước cả khi con nằm lên đệm. Em nên làm gì hả chị?" Bạn hãy tiếp tục đặt con xuống, tránh chạm vào con, sau đó hãy nói: "Tí nữa mẹ sẽ lại bế con nhé". Nếu không, bạn sẽ dạy cho con biết cách khóc để đòi được bế lên. Vì vậy bạn cần phải để ý đến cả quá trình đặt con nằm xuống đệm. Sau đó, hãy tiếp tục và lại bế con lên.

Trường hợp điển hình 4 đến 6 tháng: Bế quá lâu

Rona gọi điện cho tôi vì không biết phải làm thế nào với cô con gái 5 tháng tuổi Sarah – cô bé vốn ngủ rất ngoan trong 4 tháng đầu tiên. Mẹ bé nói: "Bất cứ khi nào con khóc, em liền bế con lên. Nhưng bây giờ con lại thức giấc vào giữa đêm và thức



1 tiếng liền. Em vẫn đi vào phòng con. Con có vẻ dịu xuống, nhưng chỉ vài phút sau em lại phải vào lần nữa". Tôi đã yêu cầu Rona nhớ lại *lần đầu tiên* Sarah thức giấc vào ban đêm. "Thực sự em đã rất ngạc nhiên, vì việc dậy đêm chẳng giống Sarah chút nào, do đó, cả em và Ed đều chạy vào xem có chuyện gì. Cả hai chúng em đều cảm thấy rất tệ".

Tôi đã giải thích với Rona rằng chẳng mấy mà trẻ sẽ nhận ra là *khi mình khóc như bố hoặc mẹ sẽ chạy đến* (trong trường hợp này là cả bố và mẹ). Và chẳng mấy mà trẻ sẽ liên hệ việc đi ngủ với việc được hỗ trợ – bố hoặc mẹ bế Sarah lên. Giờ điều này nghe có vẻ lạ lẫm với bạn. Phương pháp của tôi là *bế lên/ đặt xuống*. Vấn đề là nhiều cha mẹ dỗ dành con nhiều hơn mức con cần, và phần bế lên kéo dài quá lâu. Đặc biệt là ở giai đoạn này thì không được bế con quá lâu là rất quan trọng.

Mặc dù vậy, trong trường hợp này, tôi phát hiện ra là bất cứ khi nào cha mẹ nói "con đã quen với..." thì đó đều là một dấu hiệu cảnh báo. Thông thường, phải có một chuyện gì đó đã xảy ra với trẻ thì giấc ngủ của trẻ mới bị ảnh hưởng. Vì thế, tôi đã hỏi Rona xem có bất cứ thay đổi nào trong gia đình không, và chắc chắn là có. "Em vừa mới chuyển Sarah từ phòng chúng em sang phòng mới của cháu", Rona giải thích. "Hai tối đầu tiên con ngủ ngoan, nhưng giờ con cứ tỉnh giấc suốt". Cô ấy dừng lại, và đột nhiên nhìn thẳng vào tôi: "A, em cũng bắt đầu làm việc bán thời gian nữa – từ thứ Hai đến thứ Tư".

Thế là quá nhiều thay đổi đối với một đứa trẻ 5 tháng tuổi. Nhưng ít nhất cả hai cha mẹ đều nhiệt tình tham gia và giúp đỡ giải quyết vấn đề. Chúng tôi bắt đầu vào cuối tuần, khi cả hai vợ chồng Rona đều được nghỉ làm. Nhưng tôi cũng cần phải xác định ai sẽ là người ở cùng Sarah khi Rona vắng nhà. Chẳng có chiến lược ngủ nào có tác dụng trừ khi nó được thực hiện nhất quán, cả ngày và đêm, ngày thường và cuối tuần. Mẹ của Rona làm bảo mẫu thay con gái khi cô ấy phải đi làm. Vì vậy, tôi đã gợi ý với Rona hãy mời cả bà ngoại đến nhà để quan sát luôn. Dù tính đến nay, Sarah chỉ thức giấc vào ban đêm, nhưng với những thay đổi trong gia đình, nhiều khả năng là giấc ngủ ngày của con cũng có thể bị ảnh hưởng. Tôi nghĩ tốt hơn hết là nên giải thích kế hoạch cho cả ba người... để đề phòng Sarah ngủ không tốt cả giấc ngày.

Vì Sarah đã quen với sự vỗ về của mẹ vào ban đêm, nên tôi gợi ý Ed sẽ là người đầu tiên BL/ ĐX khi con gái họ thức giấc. Anh ấy sẽ làm việc này vào đêm thứ Sáu và thứ Bảy, Rona không được vào giúp chồng. Cô ấy sẽ "thay ca" cho chồng vào hai đêm tiếp theo. Tôi đã nói với Rona: "Nếu em nghĩ mình sẽ không bình tĩnh được và sẽ vào để giúp Ed, thì tốt hơn hết là em nên ra khỏi nhà. Em hãy ngủ ở nhà bà ngoại đi!".

Đêm đầu tiên rất khó khăn đối với Ed, người đã quen ngủ cả đêm, hoặc ít nhất cũng được nằm trên giường khi Sarah tỉnh giấc. Thông thường, xoay xở với giấc đêm của con là nhiệm vụ của Sarah. Nhưng Ed cũng sẵn sàng và hăng hái. Anh ấy đã phải bế Sarah lên hơn 60 lần trước khi con chịu ngủ, nhưng cũng rất tự hào là cuối cùng mình cũng giúp con chịu nằm yên. Đêm tiếp theo, khi Sarah thức giấc, chỉ mất khoảng 10 phút để con ngủ lại. Sáng Chủ nhật, khi tôi ghé vào kiểm tra tình hình của hai vợ chồng, Rona đã thừa nhận là ban đầu cô ấy không nghĩ Ed có thể thực hiện BL/ ĐX được. Cô ấy ấn tượng tới mức đã đề nghị chồng đảm nhận việc đó thêm một tối nữa. Hóa ra là vào đêm Chủ nhật Sarah trở mình nhưng sau đó lại tự ngủ lại. Bố không còn phải vào phòng con nữa.

Ba đêm tiếp theo, Sarah ngủ liền một mạch. Tuy nhiên, vào đêm thứ Năm, con lại thức giấc. Vì tôi đã cảnh báo Rona và Ed là có thể sẽ có lúc thụt lùi – hầu như luôn xảy ra với các trường hợp thức giấc theo thói quen – nên Rona ít nhất cũng biết phải làm gì. Cô ấy vào phòng Sarah, nhưng chỉ phải BL/ ĐX ba lần là con đã ngủ lại. Chỉ trong vài tuần, việc thức giấc vào ban đêm của Sarah đã trôi xa vào dĩ vãng.

6 đến 8 tháng: Em bé hoạt bát

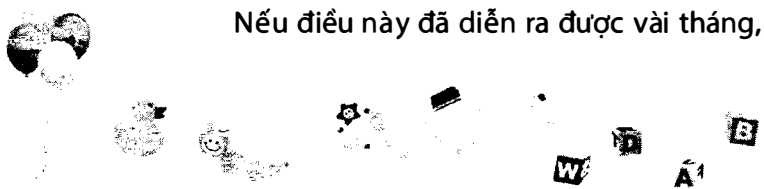
Đến thời điểm này, con bạn đã phát triển rất nhiều về mặt vận động. Con sắp tự ngồi được, hoặc đã tự ngồi được, và có thể tự nhấc người lên để tập đứng. Đến cuối tháng thứ tư – thời điểm có thể bắt đầu tập ăn dặm, con phải ngủ được liền mạch 6 hoặc 7 tiếng một lần trong đêm. Nên ngừng cho bé bú đêm vào khoảng tháng thứ 7 hoặc thứ 8, và con có thể bú được khoảng 175 đến 250 ml một cữ, đã ăn dặm được tương



đối. Quan trọng là không được cắt ăn đêm cho con một cách đột ngột. Nếu bạn làm vậy, bạn có thể gây ra nhiều vấn đề cho giấc ngủ của trẻ. Vì vậy, bạn cần tăng dần lượng calo trong ngày của con trước khi cắt hẳn cữ đêm (xem ô ở trang 123 để biết kế hoạch từng bước cắt cữ đêm).

Các vấn đề thường gặp. Khả năng vận động và di chuyển ngày càng phát triển của trẻ có thể ảnh hưởng tới giấc ngủ của con. Khi tỉnh giấc sau một cữ ngủ bình thường, trẻ có thể ngồi dậy, thậm chí là đứng trên giường nếu không biết cách ngủ lại ngay. Nếu vẫn chưa thành thục "nghệ thuật" tự dỗ mình ngủ tiếp, trẻ sẽ khó chịu và sẽ khóc để gọi bạn. Tùy thuộc vào cách giải quyết của bạn mà một kiểu nuôi dậy con ngẫu hứng, tùy tiện có bắt đầu hay không. Con bạn cũng có thể bị đau bụng khi tập ăn dặm. (Đó chính là lý do tại sao bạn luôn nên cho con ăn món mới vào buổi sáng) Mọc răng và tiêm chủng cũng có thể là nguyên nhân phá hư nếp ngủ của trẻ ở độ tuổi này. Một số trẻ bắt đầu có cảm giác lo sợ xa cách ở tháng thứ 7, điều này có ảnh hưởng tới giấc ngày nhiều hơn là giấc đêm, nhưng nó thường xảy ra sau này.

Các câu hỏi quan trọng. **Con bạn có tỉnh giấc vào cùng một giờ mỗi đêm không, hay con tỉnh giấc thất thường? Cả đêm con chỉ tỉnh giấc một hoặc hai lần thôi phải không? Bạn có ngay lập tức chạy vào với con không?** Như tôi đã giải thích, tỉnh giấc thất thường có nghĩa là con đang giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh và/ hoặc chưa ăn đủ no vào ban ngày để có thể ngủ lâu vào ban đêm. Quan trọng là liệu con có thức giấc vào ban đêm và ăn nhiều hơn vào ban ngày hay không (xem trang 251 – 252). Nếu không phải, thì tỉnh giấc theo thói quen luôn luôn là hậu quả của tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện. Nhưng trẻ càng lớn thì càng khó thay đổi thói quen. Nếu con chỉ tỉnh giấc một lần một đêm, hãy cố gắng áp dụng kỹ thuật đánh thức-để-ngủ mà tôi đã miêu tả trong Chương 5 (ô thông tin bên lề, trang 243): Thay vì nằm lo sợ con sẽ tỉnh giấc vào lúc 4 giờ sáng như mọi ngày, hãy vào phòng con sớm hơn một tiếng và đánh thức con! Nếu con tỉnh giấc vài lần một đêm, thì có nghĩa là không chỉ đồng hồ sinh học của con khiến con tỉnh giấc, mà còn vì ngay khi con trở mình, bạn liền chạy vội vào bên cạnh con. Nếu điều này đã diễn ra được vài tháng, bạn cần phải áp dụng BL/ ĐX để xóa bỏ



thói quen này của con. **Bạn có thực hiện trình tự đi ngủ ngay khi con mệt không?** Đến 6 tháng, bạn cần phải hiểu rõ các tín hiệu buồn ngủ của con mình. Nếu con quấy khóc, ngay cả sau khi bạn đã chuyển đổi cho con sang môi trường ngủ, con vẫn ỉ ôi thì tức là con đã buồn ngủ. **Bạn có đặt con xuống theo đúng cách bạn vẫn làm hay không? Có phải con vẫn luôn gắt ngủ không? Trước kia bạn có làm gì để trấn an con không?** Nếu chuyện này mới xảy ra, tôi sẽ hỏi thêm một loạt các câu hỏi để biết về một ngày trọn vẹn của trẻ – nếp sinh hoạt của con như thế nào, con làm gì vào giờ chơi, gần đây có thay đổi gì. **Con có bỏ bất cứ giấc ngày nào không?** Ở tuổi này, trẻ vẫn cần ngủ hai giấc ngày, vì thế có thể nguyên nhân là trẻ chưa ngủ đủ vào ban ngày. **Con có hoạt bát, có thể di chuyển độc lập bằng cách trườn, bò, tự vịn đứng không? Con thường chơi những loại hoạt động nào?** Bạn có thể sẽ phải cho trẻ hoạt động nhẹ nhàng hơn trước giờ đi ngủ, đặc biệt là vào buổi chiều. **Bạn đã tập cho con ăn dặm chưa? Bạn đã thêm những thực phẩm gì vào chế độ ăn của con? Bạn có cho con ăn món mới chỉ vào buổi sáng không?** Đồ ăn lạ có thể gây khó chịu cho dạ dày của con.

Để trẻ thích ở trong cũi

Nếu con bạn có ác cảm với chiếc cũi của mình, hãy đặt con vào đó ở những thời điểm ngoài giờ đi ngủ. Hãy biến nó thành một nơi vui chơi. Hãy đặt thật nhiều đồ chơi vào trong cũi (tuy nhiên, phải nhớ bỏ hết ra khi con đi ngủ). Hãy đặt con vào cũi và chơi trò ú òa. Ban đầu hãy ở trong phòng cùng với con. Hãy làm việc riêng của bạn, như gấp quần áo chẳng hạn, nhưng hãy nhớ nói chuyện với con trong lúc bạn làm việc đó. Khi con trở nên quen thuộc với đồ chơi của mình và bắt đầu nhận thấy ở trong cũi thật dễ chịu, chứ không phải như ở trong "tù", thì bạn có thể rời phòng. Tuy nhiên, đừng quá sốt sắng rời đi, và đừng bao giờ để con khóc.

Cách áp dụng BL/ĐX. Thông thường, khi cha mẹ nói: "Con khó chịu hơn khi em bế con lên" tức là họ đang nói đến trẻ từ 6 đến 8 tháng, thời điểm mà trẻ hoàn toàn có khả năng kháng cự bằng hành động. Vì vậy bạn hãy để con trở thành đối tác cùng thực hiện BL/ ĐX. Thay vì lao vào phòng và bế con lên, hãy đưa tay về phía con và chờ cho tới khi con cũng với tay ra phía bạn. Hãy nói: "Con yêu, ra đây với bố/mẹ nào. Để bố/ mẹ bế con nào". Ngay khi bạn nhấc người con lên, hãy bồng (bế giống tư thế

đang địu con), và nói với con: "Được rồi, mình đi ngủ nhé!" Đừng đu đưa con mà hãy đặt con xuống ngay lập tức. Đừng giao tiếp bằng mắt với con khi trấn an con – con không thể không giao lưu với bạn nếu bạn làm vậy. Bạn có thể giúp con kiểm soát tay và chân vì khi con bắt đầu khua khoắng tay chân tức là con không có kỹ năng để trấn an mình và con cần bạn giúp đỡ. Hầu hết trẻ 6 tháng tuổi không còn được quấn nữa, nhưng bạn có thể bọc chặt cả người con trong một cái chăn và chừa một cánh tay ra ngoài. Việc ôm con chặt nhưng nhẹ nhàng (hoặc đặt cánh tay của bạn dọc theo cơ thể con) có thể giúp con bình tĩnh lại.

Khi con đã bình tĩnh, điều bạn nhìn thấy tiếp theo là con sẽ khóc để tự trấn an bản thân mình. Tiếng khóc có thể là tiếng khóc niệm chú (xem ô trang 299). Hãy để con khóc nhưng vẫn trấn an con bằng cách cho con cảm nhận được sự hiện diện của bạn. Đặt tay nhẹ nhàng trên người con, nhưng không được vỗ hay shù shù. Ở tầm tuổi này, âm thanh và động chạm cơ thể có thể khiến trẻ tỉnh giấc. Nếu con lại khóc, lại giơ tay ra và chờ cho tới khi con với tay về phía bạn. Hãy tiếp tục nói lời trấn an trẻ. Nếu con giơ tay về phía bạn, hãy bế con lên và lặp lại quy trình trên. Khi con đã nằm yên, bạn có thể lùi lại để con không nhìn thấy bạn. Điều đó tùy thuộc vào từng trẻ. Một số trẻ không thể ngủ được khi bạn vẫn còn trong tầm mắt chúng – vì bạn làm trẻ phân tâm và không chịu tập trung dỗ mình vào giấc ngủ.

Hãy thử điều này ở nhà... hoặc không

Khi trẻ bị chấn thương vì va đập vào cũi hoặc có vẻ không thể ngủ được nếu không có hơi ấm bên cạnh, thi thoảng tôi sẽ trèo vào trong cũi hoặc ít nhất cũng "ghé" một phần cơ thể mình bên cạnh trẻ. Đừng trèo vào cũi của con nếu bạn nặng hơn 68kg. Và các mẹ (đặc biệt là những người "nấm lùn") phải chắc chắn là bạn có một chiếc ghế đấu - nếu không, ngực bạn có thể bị đập vào thành cũi khi trèo vào! Hãy nhớ rằng: Một số trẻ có thể đẩy bạn ra nếu thấy bạn trèo vào cũi và cố gắng ghé sát đầu mình cạnh đầu con. Đó là điều bình thường. Hãy để ý tín hiệu đó, và hãy nhấc người ra khỏi cũi. Khi đó bạn biết là cách này không phù hợp với con bạn.

Trường hợp điển hình 6 đến 8 tháng: Không ngủ từ lúc chào đời

"Kelly gào khóc khủng khiếp khi phải đi ngủ! Sao con lại như thế? Con đang nói gì với em???" Shannon hoàn toàn bất lực với vấn đề ngủ của

cô con gái 8 tháng tuổi. Hành vi ngủ ban đêm của Kelly càng lúc càng cực đoan trong vài tháng gần đây. "Em đã cố gắng bế con lên cho tới khi con bình tĩnh lại và sau đó đặt con trở lại cũi. Nhưng điều đó chỉ càng làm con thêm khó chịu". Shannon thừa nhận là tối nào cô ấy cũng phải đánh vật với Kelly vào giờ ngủ đêm, và gần đây nhất là cả giờ ngủ ngày nữa. "Con la hét như vậy mỗi lần con ngủ gục ở trên giường, trong ô tô hoặc trong xe đẩy. Em biết là con mệt vì con cứ dụi mắt và kéo tai mình. Em đã làm tối phòng của con – không gì ngoài một bóng đèn bé xíu. Em đã thử sử dụng cả đèn ngủ và không đèn ngủ, nhạc và không nhạc... Đến bây giờ thì em không biết mình cần phải làm gì nữa". Vì Shannon đã đọc cuốn sách đầu tiên của tôi, nên cô ấy thêm vào: "Em chưa bao giờ nuôi dậy con ngẫu hứng, tùy tiện. Con chưa bao giờ ngủ trên người hoặc trên giường em. Con chỉ trở nên lạc lối thôi".

Tôi cũng có thể lạc lối, trừ việc Shannon cho tôi một vài mẩu tin quan trọng. Thứ nhất, cô ấy đã nói với tôi rằng: "Chuyện này xảy ra kể từ khi con chào đời". Dù người mẹ *nghĩ* cô ấy không hề nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện, nhưng với tôi thì rõ ràng là Kelly đã phụ thuộc vào mẹ để được "giải cứu". Việc bế con lên đã trở thành một vật hỗ trợ. Đành rằng an ủi một đứa trẻ đang khóc là một việc cần làm, nhưng Shannon lại bế Kelly *quá lâu*. Dù tôi đánh giá cao việc Shannon đã quan sát dấu hiệu buồn ngủ của con gái, tôi nghi ngờ cô ấy cũng đã mắc lỗi là thực hiện việc quan sát quá lâu. Một đứa trẻ 8 tháng buồn ngủ đến mức dụi mắt và giật tai, thì con đã mệt lắm rồi. Đáng lẽ người mẹ phải hành động sớm hơn.

Với trẻ lớn như thế này, bạn cần phải thực hiện từng bước nhỏ để thành công. Tôi đã bảo Shannon bắt đầu dạy cho Kelly cách trấn an bằng cách sử dụng BL/ ĐX, vào giờ ngủ ngày trước tiên, sau đó tiếp tục vào giờ ngủ đêm. Hôm sau cô ấy đã gọi điện cho tôi: "Tracy, em đã làm mọi thứ như chị hướng dẫn, nhưng con càng tệ hơn, cứ gào khóc không ngừng. Em đã nghĩ là *chắc chắn đây không phải là điều mà Tracy hi vọng rồi*".

Vậy nên chúng tôi đã phải chuyển sang kế hoạch B – kế hoạch không thể tránh khỏi cho những trẻ lớn hơn có nếp ngủ tồi kể từ lúc sinh ra. Chúng tôi đang phải đối mặt với một thói quen đã ăn sâu bám rễ vào nếp sinh hoạt của Kelly. Ngày hôm

sau tôi đến nhà Shannon để giúp cô ấy. Khi đến giờ ngủ ngày của Kelly, chúng tôi đã thực hiện trình tự đi ngủ truyền thống. Sau đó, tôi đặt Kelly lên đệm cũi. Đúng như mẹ bé dự đoán, con khóc ngay lập tức, vì thế tôi đã hạ thành cũi của con xuống và trèo vào trong cũi với con. Tôi trèo cả người vào trong cũi. Bạn nên trông thấy biểu hiện trên khuôn mặt nhỏ bé của Kelly khi tôi nằm xuống bên cạnh con – và cả sự ngạc nhiên của Shannon lúc đó nữa.

Nằm xuống cạnh Kelly, tôi kề sát má mình vào má Kelly. Tôi không bế con lên. Tôi chỉ sử dụng lời nói và sự hiện diện của mình để trấn an con. Ngay cả sau khi con đã bình tĩnh lại và chìm vào giấc ngủ sâu, tôi vẫn ở đó. Con tỉnh giấc sau đó khoảng một tiếng rưỡi, và tôi vẫn còn bên cạnh con.

Shannon bối rối: "Đây là ngủ chung giường hả chị?" Tôi đã giải thích rằng mục tiêu cuối cùng là để Kelly có thể ngủ được độc lập, nhưng ngay lúc này con vẫn chưa có được kỹ năng đó. Ngoài ra, tôi có cảm giác con sợ chiếc cũi của mình. Nếu không, tại sao con lại "khóc thét" lên như vậy? Do đó, điều quan trọng tôi cần làm là phải có mặt ở bên cạnh con khi con tỉnh giấc. Hơn nữa, chúng tôi không cho Kelly vào giường của người lớn. Tôi ở cùng con trên giường của con.

Khi tôi tìm hiểu kỹ hơn và hỏi người mẹ một loạt những câu hỏi, Shannon đã thừa nhận rằng cô ấy đã thử phương pháp khóc có kiểm soát "một hoặc hai lần" trong vòng vài tháng qua nhưng đã phải từ bỏ vì "cách đó chẳng bao giờ hiệu quả". Nghe được điều này tôi không khác gì tìm được chìa khóa mở cánh cửa đang đóng. Ngay lập tức tôi biết là chúng tôi đang phải giải quyết vấn đề về niềm tin thì đúng hơn là vấn đề giấc ngủ. Dù cô ấy chỉ thử phương pháp khóc có kiểm soát hai lần, nhưng mỗi lần như thế thì cách Shannon cho con gái mình đi ngủ lại ngược hẳn 180 độ so với thói quen của con. Cô ấy đã để cho con khóc, và sau đó lại bắt đầu bế con lên. Cô ấy hoàn toàn không ý thức được là mình đang làm cho con thấy rối trí. Tệ hơn nữa, Shannon còn vô tình khiến Kelly bị tổn thương vì để cho con khóc, chỉ để sau đó lại giải cứu con khỏi phương pháp mà chính mình đã khởi xướng.

Trong những trường hợp này, bạn thậm chí không thể áp dụng BL/ ĐX được cho tới khi giải quyết xong vấn đề về niềm tin. Khi chúng tôi thảo luận về vấn đề

này, Shannon đã nhận ra rằng đúng là cô ấy đã mắc khá nhiều lỗi nuôi dậy con ngẫu hứng, tùy tiện. Với giấc ngủ ngày thứ hai của Kelly, tôi trèo vào cũi của con trước và yêu cầu Shannon đưa con cho tôi. Tôi nằm xuống, và sau đó, khi Kelly nằm bên cạnh tôi, tôi trèo ra khỏi cũi. Theo lẽ thường, Kelly lại bắt đầu kêu khóc. "Nào nào", tôi nói với con bằng giọng nhẹ nhàng, trấn an. "Chúng ta có bỏ con đi đâu. Con chỉ sắp đi ngủ thôi mà". Ban đầu Kelly gào khóc dữ dội, nhưng chỉ sau 15 lần vỗ về là con ngủ. Shannon tiếp tục áp dụng BL/ ĐX vào đêm hôm đó khi Kelly thức giấc. Cô ấy nhận ra rằng bồng Kelly trên tay và đặt con nằm xuống ngay rất khác so với bế con lên và ôm ấp con. Tôi cũng khuyến khích cô ấy đặt Kelly vào cũi trong các khoảng thời gian tăng dần chỉ để chơi. "Em hãy cho đồ chơi vào trong cũi và hãy biến nó thành một địa điểm thật thú vị để chơi khi con thức. Kelly cần phải biết được rằng cũi thực ra là một nơi rất dễ chịu. Đến một lúc nào đó, em thậm chí còn có thể ra khỏi phòng mà không khiến con ọ ẹ một chút nào".

Sau khoảng một tuần, Kelly bắt đầu thích chơi trong cũi. Giấc ngày và giấc đêm của con đã ổn định hơn. Thi thoảng con vẫn tỉnh giấc và kêu khóc tìm mẹ, nhưng ít nhất Shannon cũng biết cần áp dụng BL/ ĐX như thế nào cho đúng và đã có thể giúp con bình tĩnh lại một cách nhanh chóng.

8 tháng đến 1 tuổi: Hệ quả tồi tệ nhất từ tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện

Thời điểm này, nhiều em bé đã có thể tự mình di chuyển, một số đã biết đi, và tất cả đều đã có thể vịn đứng được. Con thường coi đồ chơi trong cũi như cái tên lửa và ném vèo vèo mọi thứ ra ngoài khi không thể ngủ được. Đời sống tình cảm của trẻ cũng phong phú hơn – trí nhớ của trẻ tốt hơn và có thể hiểu được nguyên nhân, kết quả. Dù giai đoạn lo sợ xa cách có thể xảy ra từ lúc 7 tháng tuổi, nhưng ở độ tuổi này nó mới thể hiện hoàn toàn. Tất cả trẻ đều trải qua cảm giác sợ hãi đó ở nhiều mức độ khác nhau, vì lúc này con đã đủ lớn để nhận biết có gì thiếu thiếu ở xung quanh



mình. Trẻ có thể khóc vì nhớ con búp bê hoặc chiếc chăn thân yêu của mình. Vì vậy con cũng có thể nhận ra là "Ơ, mẹ ra khỏi phòng kìa", và thắc mắc "Mẹ có quay lại không?" Bạn cũng phải bắt đầu chú ý đến những gì trẻ nhìn thấy trên ti-vi lúc này, vì có những hình ảnh có thể khắc sâu vào tâm trí trẻ và có khả năng ảnh hưởng đến giấc ngủ của con.

Các vấn đề thường gặp. Vì con bạn đã có nhiều năng lượng hơn trước – và ở bên trẻ lúc này cũng vui hơn nhiều – nên có thể bạn sẽ muốn giữ cho con thức đêm muộn hơn. Nhưng ở tầm 7 hoặc 8 tháng, trẻ thực ra lại muốn đi ngủ sớm hơn, đặc biệt là khi con đã cắt đi một giấc ngủ ngày. Cho nên mặc dù nguyên nhân gây ra tình trạng tỉnh giấc thất thường vào ban đêm có thể là do con mọc răng hay con đã "giao lưu với xã hội" quá sôi nổi hoặc những nỗi sợ, nhưng một khi tình trạng đó cứ lặp đi lặp lại thì gần như đó là do tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện. Dĩ nhiên đôi khi các thói quen xấu có thể kéo dài hàng tháng. ("Ôi, con vốn đã ngủ kém, giờ lại còn mọc răng nữa".) Nhưng các thói quen mới thường phát triển khi cha mẹ chạy vội vào và giải cứu con vào giữa đêm thay vì trấn an và dạy con cách ngủ lại. Tất nhiên là nếu con sợ, bạn cần phải dỗ dành con; nếu con mọc răng, bạn cần phải xử lý cơn đau của con – và trong cả hai trường hợp, có thể nựng nịu con hơn một chút. Nhưng bạn cũng cần phải vạch rõ ranh giới để không *hành động thái quá*. Con sẽ nắm bắt được rằng bạn đang yếu lòng, và rất nhanh thôi, sẽ học được cách thao túng bạn. Các rắc rối ngủ bắt nguồn từ việc nuôi dậy con ngẫu hứng, tùy tiện ở tầm tuổi này thường khó tháo gỡ hơn ở các tháng đầu tiên, vì chúng là các vấn đề dài hạn với rất nhiều nguyên nhân chồng chéo lên nhau.

Đây cũng có thể là thời kỳ không ổn định của nếp sinh hoạt, và chúng ta có thể thấy các gia đình khác nhau lại có mức độ không ổn định khác nhau. Có những ngày con bạn có thể cần ngủ giấc sáng, những ngày khác con sẽ không ngủ tí nào vào ban ngày hoặc là bỏ qua giấc chiều. Lúc này, hầu hết các trẻ đều ngủ một giấc 45 phút vào buổi sáng, và ngủ một giấc dài hơn vào buổi chiều. Một số có thể chuyển từ ngủ 2 giấc một tiếng rưỡi sang ngủ một giấc 3 tiếng. Nếu bạn vẫn duy trì nếp sinh hoạt đều đặn, và hiểu rằng việc ngủ thất thường chỉ kéo dài trong vài

tuần, thì bạn sẽ ít có khả năng bị sa lầy vào cách nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện như khi bạn hốt hoảng và cố gắng tìm kiếm giải pháp tình thế. (Xem thêm về giấc ngủ ngắn ở trang 317.)

Các câu hỏi quan trọng. **Việc tỉnh giấc ban đêm diễn ra như thế nào và bạn đã làm gì trong lần đầu tiên con tỉnh? Con có tỉnh giấc vào cùng một giờ mỗi đêm không?** Nếu con tỉnh giấc giống như đồng hồ hẹn giờ, thì đó là một thói quen xấu. Nếu thất thường, đặc biệt là khi con chuẩn bị bước vào cột mốc 9 tháng, thì việc tỉnh giấc của con có thể là do một giai đoạn phát triển nhảy vọt nữa. **Nếu tình trạng đã xảy ra được vài hôm, bạn có tiếp tục làm đúng như cũ không? Bạn có cho con vào giường bạn không?** Chỉ mất khoảng 2 hoặc 3 ngày để phát triển một thói quen xấu. **Bạn có cho con bú bình hoặc ti mẹ khi con tỉnh giấc không?** Nếu con ti ngấu nghiến, thì có thể là vì con đang trong giai đoạn phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh nữa, còn nếu không, thì đó là do nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện. **Tình trạng này chỉ xảy ra với bạn, hay cả với người bạn đời của bạn nữa?** Thông thường, cha hoặc mẹ nói với tôi rằng đó là do con đang bị lo sợ xa cách và người còn lại không đồng tình; đôi khi người mẹ khẳng định chủ quyền khi cho rằng cô ấy có thể xoay xở với con tốt hơn người bố. Chúng ta cần phải xác định ai sẽ là người chịu trách nhiệm thực hiện BL/ ĐX. Rõ ràng là, nếu cha mẹ có thể phối hợp và thay phiên nhau mỗi hai đêm một là tốt nhất (xem trang 328 và ô thông tin bên lề trang 221), nhưng đó là trong trường hợp cả hai người đều ở nhà vào giờ đi ngủ, và họ cùng chung quan điểm. Tuy nhiên, nếu một người sẽ bế con quá lâu, hoặc cho con đi ngủ vô tổ chức, hoặc phụ thuộc vào vật hỗ trợ để ru con ngủ, thì sự thiếu nhất quán này cuối cùng lại dẫn tới các vấn đề về ngủ khác. **Hiện tại, khi con bạn đã lớn hơn, bạn có cố gắng giữ cho con thức muộn hơn một chút không?** Nếu đúng như vậy thì bằng việc bắt con thức muộn hơn, bạn đã đang phá vỡ nhịp sinh học mà bạn đã thiết lập cho con trước đó, và điều đó lại có ảnh hưởng tới giấc ngủ của con. **Con đã mọc răng chưa? Con ăn uống thế nào?** Nếu con bắt đầu nhú răng, thì đôi khi chúng có thể cùng mọc một lúc. Một số trẻ mọc răng trong tình trạng rất tồi tệ, như trẻ có thể rất khó chịu – chảy nước mũi, đau mông, ngủ chập chờn. Thường thì trẻ sẽ từ chối thức c

ăn, nhưng sau đó lại tỉnh giấc vào ban đêm vì đói. Một số trẻ khác thì ngược lại, bạn bỗng dưng sẽ nhìn thấy một chiếc răng trong miệng trẻ mà không hề có dấu hiệu nào chứng tỏ điều đó.

Nếu nghi ngờ là nỗi sợ ảnh hưởng tới giấc ngủ của trẻ, tôi thường sẽ hỏi thêm: **Con có bao giờ bị hóc khi ăn dặm không? Gần đây con có bị sợ hãi thứ/điều gì đó không? Con có bắt đầu tham gia nhóm trẻ cùng chơi nào không? Nếu có thì có bạn nào bắt nạt con hay không? Có thay đổi gì trong đời sống gia đình của bạn – bảo mẫu mới, mẹ đi làm lại, hay chuyển tới nhà mới?** Thông thường phải có việc gì đó mới mẻ đã xuất hiện hoặc đang diễn ra mới khiến giấc ngủ của trẻ bị ảnh hưởng. **Bạn có cho con xem chương trình nào mới trên ti-vi hoặc video không?** Con đã đủ lớn để có thể nhớ được những hình ảnh mà sau đó khiến con sợ. **Bạn có chuyển con từ nằm cũi sang nằm giường không?** Rất nhiều người cho rằng đến 1 tuổi thì có thể cho trẻ sang ngủ ở giường, nhưng theo tôi thì vẫn còn quá sớm (xem trang 348).

Cách áp dụng BL/ĐX. Khi con khóc đòi bạn, hãy vào phòng con, nhưng hãy chờ cho tới khi con đứng dậy. Trẻ từ 8 đến 12 tháng thường có thể tự trấn tĩnh nhanh hơn rất nhiều khi ở ngoài vòng tay của bạn. Vì vậy đừng vội vàng bế con lên, trừ khi con rất khó chịu. Trên thực tế, với hầu hết trẻ hơn 10 tháng tuổi, tôi chỉ thực hiện phần Đặt xuống của phương pháp mà bỏ qua phần Bế lên (xem trang 356). Nếu bạn có vóc người nhỏ nhắn giống tôi, hãy để một chiếc ghế đẩu ở bên cạnh – như vậy sẽ dễ dàng hơn khi bạn buộc phải bế con lên.

Khi đứng bên cạnh cũi, hãy luồn một tay của bạn xuống phía dưới đầu gối của con, còn tay kia vòng qua lưng con, xoay người con và đặt con nằm lại xuống đệm, như vậy con sẽ nhìn đi chỗ khác chứ không phải mặt của bạn. Mỗi lần tiếp theo, hãy chờ cho tới khi con đứng dậy hẳn rồi mới đặt con nằm xuống. Sau đó hãy bế con lên và *ngay lập tức* đặt con nằm xuống y hệt như lần trước đó. Hãy trấn an con bằng cách đặt tay một cách chắc chắn lên lưng con và nói: "Không sao, không sao đâu con yêu, con chỉ đang đi ngủ thôi mà". Với tuổi này, bạn bắt đầu sử dụng giọng nói



Hãy quay trở lại ví dụ Hector đòi kẹo mút trong cửa hàng giày. Cha mẹ khách quan sẽ nói với cậu bé một cách cứng rắn: "Mẹ biết là con muốn chiếc kẹo mút đó, nhưng không được. Mẹ sẽ không lấy kẹo cho con." Có thể cô ấy cũng đã dự liệu trước (bất cứ nơi nào có trẻ con, nơi đó đều có những cám dỗ) và mang theo đồ ăn vặt của con để thay thế kẹo. Khi Hector tiếp tục đòi, trước tiên cô ấy sẽ phớt lờ con, và khi cách đó không hiệu quả, cô ấy sẽ đưa con ra khỏi cửa hàng ("Mẹ biết là con đang bực bội nên khi nào con bình tĩnh lại, chúng ta sẽ mua giày mới cho con"). Khi con ngừng khóc, cô ấy sẽ ôm con và khen ngợi con vì đã kiểm soát được cảm xúc của mình ("Giỏi lắm, con đã tự bình tĩnh lại rồi").

Bí quyết B.R.A.T

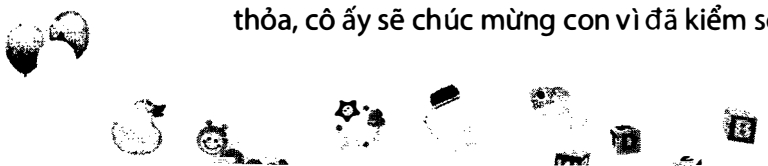
B - Be honest: Thành thật với con khi nói về hành vi của chúng - có nghĩa là chỉ khen ngợi khi trẻ thực sự xứng đáng.

R - Reasoning: Nói lý lẽ không có tác dụng với hầu hết trẻ mới biết đi. Thay vào đó, hãy đặt ra những giới hạn hợp lý và cho trẻ chơi ở những địa điểm an toàn mà trẻ có thể thỏa sức khám phá.

A - Action: Hành động của bạn có tác dụng hơn lời nói. Hãy giải quyết vấn đề trước khi cảm xúc tiêu cực bùng nổ. Ngoài ra, hãy thực hiện những hành vi đúng đắn để làm gương cho con.

T - Take responsibility: Có bổn phận vừa tôn trọng con vừa thay đổi hành vi xấu của con khi nó xuất hiện!

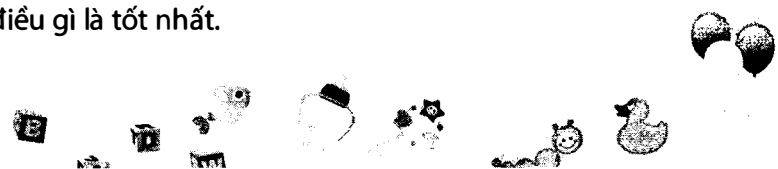
Cha mẹ khách quan đối mặt với cảm xúc của bản thân, nhưng không bao giờ sử dụng chúng để làm con thấy hổ thẹn ("Con làm mẹ thấy xấu hổ"). Cô ấy chia sẻ cảm nhận của mình với con khi cần thiết ("Không, con không được đánh linh tinh như thế. Con làm vậy mẹ sẽ buồn và đau đấy"). Quan trọng nhất, cha mẹ khách quan luôn suy nghĩ trước khi hành động. Nếu con cô ấy chơi với một trẻ khác, và hai đứa bắt đầu chành chọe, thì trước tiên cô ấy sẽ thu thập đầu mối, tìm hiểu xem chuyện gì đã xảy ra, đánh giá tình huống không theo cảm tính, sau đó mới hành động. Ngay cả khi con cô ấy nói: "Con ghét mẹ" (hãy đối mặt với chuyện đó, nhiều trẻ sẽ nói như vậy khi chúng không đạt được điều chúng muốn), thì cha mẹ khách quan cũng không lo lắng, không cảm thấy có lỗi. Cô ấy chỉ gật đầu và nói với con: "Mẹ rất tiếc khi con cảm thấy như vậy, và mẹ biết con đang giận như thế nào, nhưng câu trả lời vẫn là không." Và khi chuyện đã ổn thỏa, cô ấy sẽ chúc mừng con vì đã kiểm soát được cảm xúc của mình.



Mình phát hiện ra là mình cần phải ở bên cạnh cậu con trai 16/17 tháng tuổi của mình khi con chơi với các bạn khác. Ở thời điểm này, con vẫn đang học cách chia sẻ và chơi cùng với trẻ khác, và mình cần phải dạy con điều đó. Vì vậy, mình ngồi ngay bên cạnh con và "làm mẫu" cho con chính xác phải làm gì. Nếu con bắt đầu trở nên hung hăng, mình cầm tay con và giúp con chạm vào bạn thật nhẹ nhàng, giải thích là con cần phải hòa nhã với các bạn. Nếu con cố gắng lấy trộm đồ chơi, mình sẽ cầm tay con và giải thích: "Không được, con yêu. Bây giờ, Billy đang chơi cái này. Con chơi xe tải. Billy chơi bóng. Con cần phải chờ một lúc để được chơi bóng nhé". Con ghét phải chờ, và sẽ lại thử cướp đồ, nhưng mình lại làm đúng như vậy, nắm tay con và giải thích cho con, và nếu con tiếp tục đến lần thứ ba, mình sẽ nhấc con lên, và cho con ra chỗ khác. Mình làm vậy không phải để phạt con hay để cách ly con (time-out), mà chỉ để con phân tâm và để chắc chắn là con sẽ không thực hiện thành công hành vi đáng chê trách đó.

Giai đoạn này việc chủ yếu bạn cần làm là ngăn chặn hành vi xấu và dạy trẻ cư xử đúng mực. Trẻ cần phải vượt qua được giai đoạn này, và chúng ta phải dạy trẻ cách chúng ta muốn con cư xử. Phải mất rất nhiều thời gian và phải rất kiên nhẫn cũng như để tâm tới trẻ. Trẻ vẫn chưa thể tự kiểm soát được hết những mong muốn của mình, nhưng với sự giúp đỡ từ ngay bây giờ thì sau này mọi chuyện sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Cha mẹ khách quan giống như mẹ của Isaiah hiểu rằng trách nhiệm của họ là *dạy* con cư xử đúng đắn. Đó không phải thứ tự nhiên xảy ra được. Tất nhiên là có một số trẻ vốn đã dễ dạy hơn so với những trẻ khác, thoải mái hơn khi chơi theo nhóm, khả năng giải quyết tình huống khi chơi cùng trẻ khác tốt hơn. Nhưng mặc dù có những khác biệt đó, cha mẹ vẫn là người thầy đầu tiên của trẻ. Cha mẹ khách quan không thương lượng hoặc đợi đến khi con họ "hiểu lý lẽ" như cha mẹ chủ quan vẫn làm. Bạn không thể nói lý với một đứa trẻ mới biết đi được, đặc biệt là con chuẩn bị, hay tệ hơn nữa, là đang trong cơn bùng nổ. Bạn cần phải có phong thái của người trưởng thành và thể hiện rằng bạn biết điều gì là tốt nhất.



Điều cốt yếu là cha mẹ chủ quan đã áp dụng một hình thức âm thầm đặc thù của cách nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện với con mình. Khi cha mẹ chủ quan thường xuyên nhượng bộ những yêu cầu của con, thì điều này tạm thời làm con cảm thấy rất quyền lực và con sẽ tiếp tục thực hiện hành vi không ngoan này. Và cũng chính lúc đó, bằng cách để cho con điều khiển mình, cha mẹ chủ quan đánh mất lòng tự tôn và sự tôn nghiêm của bản thân. Cuối cùng thì chúng ta không chỉ tức giận với mỗi bản thân mà cả với những người xung quanh. Vậy là cả 2 bên đều chịu thiệt thòi.

Trở thành cha mẹ khách quan

Nếu bạn nhìn thấy mình khi đọc phần miêu tả về cha mẹ chủ quan thì hãy can đảm lên. Nếu bạn cam kết thay đổi cách nuôi dậy cũ của mình, thì cũng không quá khó để học cách trở thành cha mẹ khách quan. Một khi bạn đã hình thành thói quen nuôi dậy con khách quan, bạn cũng sẽ cảm thấy tự tin hơn. Tuyệt vời hơn cả là con bạn sẽ cảm nhận được sự tự tin của bạn và cảm thấy an tâm hơn khi biết rằng bạn sẽ luôn ở bên cạnh giúp đỡ con khi con cần.

Để trở thành cha mẹ khách quan, tất nhiên bạn cần phải là cha mẹ P.C (kiên nhẫn và tỉnh táo): chấp nhận tính khí của con và tỉnh táo nhận biết những gì con trải qua trong một giai đoạn phát triển cụ thể. Cha mẹ khách quan biết điểm mạnh và điểm yếu của con, do đó có thể chuẩn bị sẵn sàng trước những tình huống xảy ra trong tương lai. Họ còn có thể ngăn ngừa rắc rối trước cả khi nó xảy ra. Họ cũng đủ kiên nhẫn để cùng con vượt qua các giai đoạn khó khăn của lứa tuổi biết đi – họ biết dạy dỗ cần phải có thời gian. Chẳng hạn, trên trang web của tôi, mẹ của một cậu bé 16 tháng tuổi đã thể hiện sự lo lắng vì con trai của cô ấy có tính sở hữu rất cao đối với đồ chơi của mình, và cậu bé bắt đầu có dấu hiệu xô đẩy và giật đồ chơi của bạn khác khi chơi theo nhóm. Một bà mẹ khách quan – "mẹ của Isaiah" – đã chia sẻ chiến lược này:



trai đã ép mình quá đáng. Nhưng trên thực tế, cô ấy đã tự xây dựng nên ngôi nhà chứa đầy oán giận của riêng mình, và cuối cùng nó đã bộc phát ra như nham thạch phun trào khỏi núi lửa.

Sơ lược đặc điểm tư duy nuôi con chủ quan và khách quan	
Cha mẹ chủ quan	**Cha mẹ khách quan**
... đánh đồng cảm xúc của mình với cảm xúc của con.	... coi trẻ như một cá thể riêng biệt, không phải một phần của họ.
... phản ứng từ bên trong – cảm xúc của bản thân họ quyết định hành động.	... phản hồi dựa trên tình hình thực tế.
... thường cảm thấy có lỗi vì điều con họ làm phản ánh chính bản thân họ.	... thu thập các đầu mối bằng cách tìm kiếm các dấu hiệu để giúp giải thích hành vi của con (xem trang 401).
... bào chữa và tìm lời giải thích hợp lý cho hành vi của con.	... dạy con các kỹ năng điều khiển những cảm xúc mới xuất hiện (giải quyết vấn đề, nguyên nhân và kết quả, thương lượng, thể hiện cảm xúc).
... không tìm hiểu kỹ chuyện gì đã xảy ra.	... để trẻ tự đối mặt với các hậu quả.
... vô tình dạy trẻ là hành vi xấu được chấp nhận.	... sử dụng lời khen hợp lý – có nghĩa là khuyến khích khi con làm một việc làm tốt hay thể hiện những kỹ năng xã hội tốt như tốt bụng, chia sẻ, hợp tác.
... khen ngợi trẻ một cách thái quá hoặc khi trẻ không xứng đáng với lời khen đó.	



Con của cha mẹ chủ quan trở thành chuyên gia thao túng và đe dọa cảm xúc của cha mẹ. Tất cả trẻ con, đặc biệt là trẻ mới biết đi, đều thử thách các giới hạn của cha mẹ, và trẻ biết khi nào bản thân cha mẹ không kiên định và không tự đặt ra ranh giới cho họ. Bạn đừng nghĩ trẻ con hư hỏng; chỉ là các con đang hành động dựa theo những gì mà cha mẹ đã vô tình dạy chúng: cãi cọ, tranh luận, đe dọa để có được điều mình muốn, và khi không hiệu quả, bắt đầu nổi giận đùng đùng. Vì vậy, ngay cả với những việc đơn giản như: "Được rồi, đến giờ cất đồ chơi đi rồi", cha mẹ chủ quan cũng vướng vào một cuộc chiến. "Không!", đứa trẻ hét lên. Do đó, mẹ lại thử nhắc một lần nữa: "Thôi nào, con yêu. Mẹ sẽ giúp con nhé". Cô ấy bắt đầu đặt một món đồ chơi lên kệ, trong khi con trai cô ấy vẫn chưa nhúc nhích. "Nào, con yêu, cất đồ cùng với mẹ nào. Mẹ sẽ không cất hết chỗ này một mình đâu." Cậu bé vẫn không nhúc nhích. Người mẹ nhìn đồng hồ, và nhận thấy đã gần đến giờ ăn tối rồi còn bố thì sắp về đến nhà. Do đó, cô ấy lặng lẽ cất hết chỗ đồ chơi còn lại. Hoặc cô ấy nghĩ rằng sẽ nhanh và dễ dàng hơn khi cô ấy là người cất đồ. Nhưng trên thực tế, người mẹ này đã vừa dạy con: (a) lời nói và hành động của cô ấy không nhất quán, (b) ngay cả khi cô ấy có nhất quán đi chăng nữa thì tất cả những gì con cô ấy cần phải làm chỉ là nói "không" và mè nheo, và con không nhất thiết phải nghe lời.

Không có gì ngạc nhiên khi cha mẹ chủ quan thường cảm thấy bối rối, xấu hổ và có lỗi khi con họ mất kiểm soát. Họ nhanh chóng chuyển sự tức giận của mình thành tán dương con một cách thái quá hoặc thiếu công bằng. Nếu trước đây, họ được nuôi dậy đặc biệt nghiêm khắc, hoặc nếu họ cảm thấy rằng có quá nhiều áp lực xã hội từ những phụ huynh khác là phải có một đứa con "ngoan" thì giờ họ đang sợ sẽ khiến con cảm thấy không vui hoặc không được yêu thương. Và khi con họ cư xử theo một cách nào đó không đúng mực, giống như tất cả những đứa trẻ tầm tuổi đó, thay vì tập hợp các dấu hiệu của con một cách khách quan và nhận biết là có một thói quen cư xử tiêu cực đang phát triển, họ lại phớt lờ và biện hộ cho hành vi của con. Đầu tiên, cha mẹ chủ quan sẽ bào chữa cho con, cố gắng đưa ra lý do hợp lý hoặc thỏa hiệp, và sau đó, khi hành vi đó leo thang, họ sẽ rơi vào trạng thái đối nghịch và mất kiểm soát. Cô ấy tự nói với bản thân rằng mình mất bình tĩnh vì con



biết cái gì đúng và cái gì sai, chấn chỉnh con khi con vượt quá giới hạn. Nếu thế thì người mẹ phải tự hỏi lại mình: "Chồng (hoặc mẹ) mình đã làm những gì mà mình đã không làm?"

Những lý lẽ biện hộ

Cha mẹ chủ quan thường biện hộ hoặc hợp lý hóa cho hành vi sai trái của con họ. Họ nói về trẻ thay vì đối phó với vấn đề thực sự, điều mà hoàn toàn không có tác dụng thúc đẩy trẻ phát triển cảm xúc lành mạnh. Tệ hơn nữa, nó còn trì hoãn điều không thể tránh khỏi: những khó khăn sẽ xảy ra khi con phải đối mặt với thế giới bên ngoài cuộc sống trong gia đình. Các lý lẽ biện hộ cho hành vi xấu của con thường xuất hiện khi cha mẹ có khách hoặc khi họ ra ngoài với con.

"Cháu đói quá nên cháu thế đấy ạ!"

"Hôm nay cháu bị mệt."

"Ôi dào, trẻ con mà và.." (sau đó là một lời giải thích).

"Ở nhà thì cháu được phép như thế."

"Cháu đang mọc răng."

"Con rất đáng yêu, và tôi rất yêu con, tuy nhiên..." (Họ cố gắng xác nhận rằng con họ là một đứa trẻ tuyệt vời, nhưng thật ra là họ không thực sự chấp nhận tính cách của con, và họ muốn con giống như đứa trẻ mà họ vẫn mong ước.)

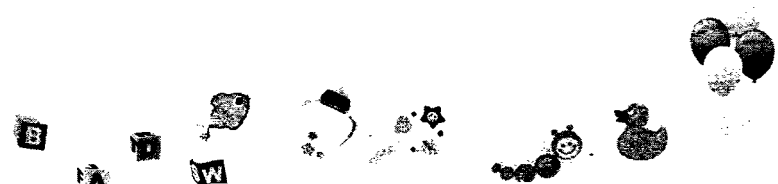
"Gần như lúc nào con cũng cư xử như một thiên thần."

"Bố cháu làm việc suốt nên chỉ có mình tôi ở nhà vì vậy tôi không muốn cứ phải nói 'không' với con mãi."

"Cháu đang mệt vì đêm qua cháu ngủ không ngon."

"Cháu chỉ đang khó ở thôi ạ."

"Tôi không lo lắng - lớn lên con sẽ hết."

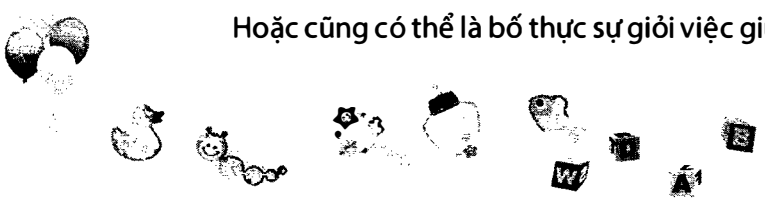


nheo và khóc lóc, sự giận dữ của cô ấy tăng lên và người mẹ liền coi hành vi của con là nhắm tới mình ("Mình không thể tin được là con lại làm thế với mình lần nữa"). Xấu hổ vì phải vật lộn với con ở nơi công cộng, nên khi con nằm lăn ra sàn ăn vạ và bắt đầu lấy tay đấm vào giày cô ấy, mẹ Hector liền đầu hàng.

Cha mẹ có tư duy chủ quan phản hồi dựa trên cảm xúc bên trong chính bản thân họ nhiều hơn là tách bạch từng vấn đề và phản hồi đúng với những gì đang diễn ra bên trong con họ. Đó là vì cha mẹ chủ quan hay coi tất cả mọi hành vi mà con họ làm là sự phản ánh của chính bản thân họ. Họ gặp khó khăn trong việc chấp nhận tính khí của con ("Con vốn luôn cư xử như một thiên thần mà") và thường cố gắng nói chuyện để con bỏ qua cảm xúc của chính mình ("Thôi nào, Hector, bây giờ con không thích chiếc kẹo mút đó đâu. Nó chán lắm í"). Cô ấy sợ phải nói điều mà cô ấy thực sự muốn, chính là "Không, con không được ăn kẹo mút".

Vì cha mẹ chủ quan thường đánh đồng suy nghĩ của họ với suy nghĩ của trẻ, cảm nhận của con cũng có thể là cảm nhận của chính họ nên họ thường gặp khó khăn trong việc đối phó với cảm xúc của con, đặc biệt là sự tức giận, buồn bực. Đó có thể là vì bản thân họ cũng không thể xử lý được những cảm xúc cực kỳ tiêu cực của chính mình hoặc vì trẻ khiến cha mẹ nhớ về bản thân mình – hoặc cả hai. Chẳng có gì ngạc nhiên khi cha mẹ chủ quan không có những ranh giới phù hợp; họ cư xử với con giống như những người bạn đồng lứa hơn là giống ngươi làm cha mẹ. Với cái cớ là tạo dựng lòng tự tôn cho con, họ đưa ra những lý do bất tận, hợp lý hóa mọi điều con làm, phỉnh nịnh con nhưng lại hiếm khi nói: "Bố/ Mẹ là bố/mẹ, và điều này là không thể chấp nhận được".

Tôi nghi ngờ người mẹ có tư duy chủ quan khi cô ấy nói với tôi: "Con rất ngoan khi ở với bố (hoặc ông/ bà), nhưng với em thì không." Có thể là vì kỳ vọng của cô ấy cao hơn những người khác – chúng phản ánh những điều cô ấy muốn hơn là điều đứa trẻ có thể làm được. Cô ấy cần phải tự hỏi bản thân xem mong muốn của cô ấy có thực tế không. Trẻ biết đi không phải là những người lớn thu nhỏ; còn phải trải qua nhiều năm nữa thì con mới có thể thực sự làm chủ được cảm xúc của bản thân. Hoặc cũng có thể là bố thực sự giỏi việc giúp con cư xử đúng đắn hơn, vì bố cho con



Phân tích cha mẹ chủ quan

Khi cha mẹ nói với tôi rằng: "Johnny không chịu..." hoặc "Johnny sẽ không nghe...", tôi có cảm giác như thể họ không biết nên làm gì để điều chỉnh hành vi của con. Như tôi đã nói ở phần đầu của chương này, ngày nay có quá nhiều cha mẹ sợ hãi đến tuyệt vọng việc làm cho con không vui nên họ để cho con điều khiển chính mình. Họ sợ rằng nếu họ đặt ra các giới hạn, con sẽ không yêu họ nữa. Cha mẹ cũng không biết cách ngăn chặn những hành vi đáng chê trách từ trong trứng nước. Và cuối cùng, khi họ cố gắng giải quyết vấn đề, hoặc là họ hời hợt, hoặc là không kiên định để chấm dứt hành vi đó. Tệ hơn nữa, vì họ đã để quá lâu mới can thiệp, nên việc chấm dứt chu kỳ cư xử tệ hại của con càng trở nên khó khăn hơn. Và khi cha mẹ hoàn toàn thất bại trong việc điều chỉnh hành vi của con thì tinh thần của tất cả mọi người đều rơi vào trạng thái hỗn loạn. Chúng ta không thể dạy trẻ có cảm xúc lành mạnh nếu bản thân chúng ta không được như vậy. Và với tôi, điều cốt lõi để người lớn có được cảm xúc lành mạnh chính là tính khách quan, khả năng lùi lại và nghiêm túc đánh giá một tình huống mà không để cảm xúc cá nhân chi phối phản hồi của mình. Thông thường, tôi hầu như không nhận được lời phàn nàn và các vấn đề liên quan đến hành vi của trẻ từ những phụ huynh có tư duy khách quan mà chủ yếu là từ những cha mẹ có tư duy chủ quan. Họ vô thức hành động theo cảm nhận của bản thân họ chứ không phải vì lợi ích của đứa trẻ. Nói thế không có nghĩa là cha mẹ khách quan bỏ qua cảm nhận của bản thân. Ngược lại, họ rất quan tâm đến cảm xúc của bản thân, nhưng sẽ không để cảm xúc của mình điều khiển hành động như cha mẹ chủ quan thường làm.

Ví dụ, giả sử cậu bé 18 tháng tuổi Hector ăn vạ trong cửa hàng giày vì nhìn thấy một hũ lớn đầy kẹo mút ở quầy thu ngân, và con muốn có một chiếc ngay lập tức. Cha mẹ chủ quan ngay lập tức nghĩ: *"Ôi không, mình hi vọng là con không làm loạn lên ở đây".* Có thể đầu tiên cô ấy sẽ cố gắng thương lượng với Hector ("Mẹ sẽ cho con một chiếc kẹo mút không đường dành riêng cho con khi về nhà nhé"). Nhiều khả năng là cô ấy đã phải thực hiện cuộc thương lượng dài dòng và mệt mỏi như thế này nhiều lần rồi, vì thế, cơn giận cũng như cảm giác tội lỗi của cô ấy ("Chắc mình đã biến con thành như vậy") tăng dần theo mỗi đòi hỏi của con. Khi Hector bắt đầu mè



thôi mà. Chúng ta không muốn con yếu đuối giống như một chiếc bánh xốp, đúng không?" Họ có thể đã tranh luận trước mặt con trong khi điều này không bao giờ là một ý tưởng hay cả.

Tất nhiên là với từng người lớn khác nhau thì trẻ lại có những kiểu cư xử khác nhau; đó là điều hoàn toàn bình thường. Nhưng trong một gia đình có quy định "không được ăn ở trong phòng khách" mà bố lại nằm ườn trên trường kỷ và ăn bim bim với con trai ngay khi mẹ ra khỏi nhà thì thật không hay ho gì, đặc biệt là khi người bố nói với cậu con rằng: "Mẹ sẽ nổi cáu với bố con mình mất, nhưng đừng nói với mẹ là bố con mình ăn ở đây nhé."

Thiếu sự chuẩn bị tinh thần. Cha mẹ có thể vô tình khiến trẻ có những cảm xúc tiêu cực khi họ không dành thời gian để chuẩn bị cho con trước những tình huống căng thẳng. Qua con mắt trẻ, những tình huống căng thẳng có thể bao gồm bất cứ thứ gì từ cuộc hẹn đi tham quan nhà máy, đến gặp bác sỹ nhi khoa hay tham gia một bữa tiệc sinh nhật – bạn cũng phải nhìn nhận mỗi một sự kiện sắp diễn ra như thế. Chẳng hạn, một người bạn của tôi đề nghị tổ chức tiệc sinh nhật 2 tuổi cho cháu trai của chị ấy. Tôi tình cờ có mặt ở đó khá sớm, và quan sát thấy một cái lâu đài hơi đang được dựng ở sân sau, và dường như có khoảng 500 quả bóng bơm khí heli được buộc ở trên đó. Với người lớn, điều đó thật kì diệu, nhưng đến cuối chiều, khi bé Geoff tội nghiệp, người hoàn toàn không biết gì về kế hoạch của cha mẹ, được dẫn vào sân sau để xem lâu đài thì bé sợ hãi đến mức co rúm người lại. Bữa tiệc có một người hóa trang thành cướp biển, rất nhiều trẻ con – vài bạn bằng tuổi Geoff và một số lớn hơn – và khoảng 30 người lớn. Cậu bé Geoff tội nghiệp khóc nhiều đến mức không có cách dỗ được con ngưng khóc. Ngày hôm sau, bà cậu bé nói với tôi: "Tôi không biết là trẻ có thể vô ơn như thế ở tầm tuổi này. Thằng bé ở lỳ trong phòng ngủ của tôi suốt bữa tiệc". Vô ơn ư? Geoff mới 2 tuổi, và không ai chuẩn bị tinh thần cho cậu bé, thậm chí là không nói cho cậu bé là con sẽ có một bữa tiệc sinh nhật. Thế thì họ còn trông mong gì ở cậu bé chứ? Điều đó khiến Geoff bị sốc. Tôi phải nói với người bà rằng: "Thành thật mà nói, bữa tiệc đó là để dành cho ai chứ?" Bà ấy nhìn tôi ngượng nghịu: "Tôi hiểu ý cô – bữa tiệc đó thực sự dành cho người lớn và trẻ lớn thì đúng hơn".

cách họ phản ứng với một giai đoạn đặc biệt hoặc với một hành vi thách thức, bạo lực hay với một trận ăn vạ của trẻ hoặc sẽ hoặc giúp kiểm soát hành vi đó trong tương lai hoặc tồn tại dai dẳng.

Tư duy nuôi dậy chủ quan so với khách quan. Trong ô thông tin ở trang 397, tôi tổng kết sự khác nhau giữa những phụ huynh có tư duy khách quan, những người quan tâm tới nhu cầu cá nhân của con, và những phụ huynh có tư duy chủ quan, nhưng người chỉ quan tâm tới cảm xúc của bản thân họ, và không nhìn nhận con cũng như hành vi của con thông qua cái nhìn công tâm; chính điều đó lại khiến cho họ khó có thể có những phản ứng phù hợp được. Trên thực tế, bằng cách không làm gì, hoặc làm sai, cha mẹ chủ quan đã vô tình làm vấn đề tồn tại dai dẳng. Hãy đối mặt với điều này: Không ai muốn con họ đánh nhau, nói dối hay lấy ô tô đồ chơi đập vào trán bạn khác. Nhưng bằng cách không can thiệp, chúng ta thực ra đang bỏ qua cho hành vi đó.

Chuẩn mực kép. Bạn không thể có một bảng nội quy trong gia đình và một cái khác dành cho khi đi ra ngoài được. Nhưng thông thường, khi trẻ lần đầu tiên làm một việc gì đó không đúng, hoặc đáng chê trách – như ném thức ăn, có hành vi bạo lực, ăn vạ thì cha mẹ sẽ cười. Họ cho rằng điều đó thật dễ thương, hoặc chứng tỏ con đã lớn, hoặc họ chỉ xem đó như một cách con thể hiện tâm trạng của mình mà thôi. Điều họ không nhận ra là tiếng cười của họ là sự cổ vũ tích cực đối với con. Sau đó, khi họ đi ra ngoài, và con làm điều tương tự thì họ lại thấy xấu hổ. Nhưng nếu cha mẹ để cho con ném thức ăn ở nhà, thì họ có thể trông mong con làm gì ở nhà hàng chứ? Trẻ không hiểu tại sao cha mẹ cười một lần, còn lần sau thì lại không, và con lại tiếp tục làm tiếp như để hỏi rằng: "*Sao bố mẹ không cười? Trước đây, bố mẹ toàn cười mà.*"

Khi cha mẹ bất đồng – một dạng thức khác của chuẩn mực kép – thì điều này cũng khiến nguy cơ trẻ có cảm xúc tiêu cực tăng lên. Một người có thể đặc biệt nhân nhượng và cho rằng mọi việc con làm đều buồn cười, đáng yêu, trong khi người còn lại cố gắng dạy con cách cư xử đúng mực trong tuyệt vọng. Chẳng hạn, mẹ lo lắng vì Charlie bé bỏng bắt đầu đánh các bạn khác ở Gymboree. Về nhà, cô ấy kể với bố, nhưng anh ấy lại xem nhẹ điều đó. "Ôi dào, Grace, con chỉ đang tự bảo vệ mình

Phát triển thể chất và khả năng di chuyển tốt hơn. Như bạn đã biết trong các chương trước về việc ăn và ngủ, các giai đoạn phát triển thể chất và phát triển vận động, chẳng hạn như tập bò hoặc tập đi, có thể ảnh hưởng tới giấc ngủ của con bạn. Ngược lại, trẻ ngủ ít hơn mức cần thiết cũng có thể trở nên nhạy cảm hơn, hung hăng hơn hay chỉ đơn giản là ỉu xìu vào ngày hôm sau. Khi bạn thấy con ngủ chập chờn vào đêm hôm trước, thì ngày hôm sau, hãy cho con tham gia những hoạt động nhẹ nhàng. Đừng cho con làm quen với bất cứ thách thức mới nào khi con không ở trong trạng thái tốt nhất.

Mọc răng. Tình trạng mọc răng cũng có thể khiến con bạn cảm thấy dễ bị tổn thương hơn do đó nó cũng có thể khiến con bộc phát những cảm xúc tiêu cực (xem ô thông tin bên lề, trang 199). Điều này đặc biệt đúng nếu cha mẹ còn bắt đầu có cảm giác con thật tội nghiệp và quên đặt ra các giới hạn về hành vi cho con, rồi bào chữa mọi việc bằng câu: "Ôi, tại con đang mọc răng đấy mà."

Khủng hoảng tuổi lên 2. Đây là thời điểm cha mẹ vẫn hay nói là "Tự dưng"... Cứ như thể con bạn thay đổi chỉ sau một đêm. Một phút trước con còn đáng yêu và ngoan ngoãn, một phút sau con đã có thể ương bướng và đòi hỏi đủ thứ. Tâm trạng biến đổi một cách bất ngờ. Con đang chơi vui vẻ, và bạn chỉ chớp mắt một cái... bỗng nhiên đã thấy con gào khóc rồi. Tuy nhiên, tuổi lên hai không nhất thiết phải "kinh khủng", đặc biệt là khi bạn sớm bắt đầu thúc đẩy con bạn phát triển những cảm xúc của mình. Trong suốt giai đoạn phát triển khó khăn này của con, bạn cần phải thận trọng hơn bao giờ hết để bảo vệ con khỏi những cơn bùng nổ cảm xúc tiêu cực, nỗ lực hơn nữa để giữ vững các giới hạn, và để con bạn biết có thể làm gì và không được làm gì.

Hành vi của cha mẹ

Dù tất cả những yếu tố trên đều có thể khiến trẻ có những cảm xúc tiêu cực, nhưng nếu phải xếp loại bốn yếu tố này theo mức độ quan trọng, thì "hành vi của cha mẹ" sẽ đứng đầu danh sách của tôi. Tất nhiên là cha mẹ không gây ra hành vi thiếu chuẩn mực nhiều hơn mức họ có thể can thiệp vào sự phát triển của con họ. Tuy nhiên,



chơi cũ đi, bày các trò chơi thử thách hơn cho con, và tạo những không gian thân thiện cả trong nhà, và ngoài trời để con được tự do khám phá và thử nghiệm khắp nơi mà bạn không cần phải lo lắng về sự an toàn của con. Đặc biệt là trong điều kiện thời tiết lạnh giá của mùa đông, trẻ con (và cả người lớn) đều dễ phát ốm vì ở lâu trong nhà trừ khi con được mặc quần áo thật ấm áp và được đưa ra ngoài tận hưởng không khí trong lành, đá bóng, chạy chơi trên đồng cỏ, đắp người tuyết...

Các vấn đề liên quan đến sự phát triển của trẻ

Có những giai đoạn nhất định trong cuộc đời của trẻ được ghi dấu bằng những biến động tình cảm nhiều hơn những giai đoạn khác (đặc biệt là trong thời điểm con được 1 – 3 tuổi!). Tất nhiên là bạn không thể và cũng không muốn ngăn cản sự phát triển của con. Nhưng bạn có thể chú tâm tới những thời điểm mà con dễ gặp khó khăn khi điều khiển cảm xúc của mình.

Lo sợ xa cách. Như tôi đã thảo luận lúc trước, cảm giác lo sợ xa cách thường bắt đầu vào khoảng 7 tháng tuổi và có thể kéo dài tới tận 18 tháng tuổi ở một số trẻ. Với một số trẻ, cảm giác này hầu như không xuất hiện; nhưng với những trẻ khác, cha mẹ cần phải đặc biệt cẩn thận khi xây dựng niềm tin với con. Nếu bạn kéo con ra khỏi lòng bạn chỉ để con chơi với trẻ khác khi con chưa thực sự sẵn sàng, thì đừng ngạc nhiên nếu con trở nên kích động. Thay vào đó, hãy cho con thêm thời gian. Hãy tôn trọng cảm xúc của con, và hãy sắp xếp các nhóm chơi nhỏ với những trẻ hòa nhã hơn thay vì để con chơi với những trẻ có mức độ phản ứng cao.

Thiếu vốn từ. Giống như hầu hết những đứa trẻ ở độ tuổi này, con bạn sẽ trải qua giai đoạn mà con biết điều con muốn, nhưng lại không có đủ vốn từ để yêu cầu điều đó, thì cả bạn và con sẽ đều cảm thấy khó chịu. Chẳng hạn, con chỉ vào chiếc tủ và lèo nhèo. Hãy bế con lên và bảo con: "Chỉ cho mẹ xem con muốn gì nào". Sau đó hãy nói: "A, con muốn nho khô à? Con có thể nói 'nho khô' được không?" Có thể lúc này con vẫn chưa nói được, nhưng bạn đang giúp con phát triển ngôn ngữ của con, và đây chính là cách để bạn bắt đầu làm điều đó.



trong, ví dụ như, cuộc ly hôn của họ, hay khi gia đình có tang, thế nhưng đứa trẻ thì lại giống như những miếng bọt biển cảm xúc, con cảm nhận được cảm xúc của cha mẹ; chúng biết khi có điều gì là lạ xảy ra trong gia đình. Nếu bạn chuyển nhà, mang thai, thay đổi nếp sinh hoạt thường ngày của bạn (chẳng hạn như quay lại làm việc), nếu bố/ mẹ nằm bẹp trên giường suốt cả tuần vì cúm – thì những thay đổi này và những thay đổi khác đều sẽ ảnh hưởng tới cảm xúc của con.

Tương tự như vậy, nếu con bạn bắt đầu tham gia một nhóm trẻ cùng chơi mới, hoặc làm quen với bạn mới (tình cờ lại là một đứa trẻ hay bắt nạt) thì hãy chuẩn bị tinh thần để đón nhận các phản ứng sau đây: con khóc nhiều hơn, hung hãng hơn, bám dính hơn. Cũng như với người lớn, những trẻ từ 9 tháng tuổi trở lên khi ở cạnh nhau có thể xảy ra những "phản ứng hóa học". Nếu bạn cho những trẻ với các một số kiểu tính cách khác nhau ở cạnh nhau, thì một trong số đó nhiều khả năng sẽ có cảm xúc tiêu cực. Vì vậy, nếu khi chơi cùng bạn, con liên tiếp có mặt ở trong một cuộc vật lộn, dù với tư cách kẻ gây hấn hay người bị bắt nạt thì cũng chẳng hay ho gì khi đến cuối cùng vẫn luôn có ít nhất một đứa trẻ bị chảy máu. Hãy tôn trọng cảm giác yêu và ghét của con với mọi người, bao gồm cả những thành viên trong gia đình nữa. Con có thể cảm thấy không thích ông hay một bà cô già nào đó. Hãy tạo điều kiện cho con ở bên cạnh những người đó, nhưng đừng thúc ép con.

Tất nhiên là cuộc sống luôn đặt ta vào những tình thế vô cùng khó xử. Tôi không có ý định gợi ý là chúng ta nên giữ trẻ trong những trái bóng trong suốt, mà bạn cần phải nhận biết và quan sát những dấu hiệu cho thấy con bạn cần cha mẹ dẫn dắt và bảo bọc thêm một chút vì những gì đang diễn ra xung quanh chúng.

Ngoài ra, trẻ đã biết đi cần một nơi an toàn để "giải tỏa cảm xúc". Nếu nhà của bạn không đảm bảo được an toàn cho trẻ, và bạn liên tục phải chạy theo con khắp nơi chỉ để nói "không" với cái này hoặc "đừng động vào" với các khác, thì tôi đảm bảo là bạn đang có một đứa con vô cùng cáu kỉnh, bực bội và chỉ chực bùng nổ cảm xúc của mình. Hãy bỏ những vật không vỡ hoặc ít giá trị đi rồi dạy cho con bạn biết có những thứ con chỉ được chạm vào khi có sự hỗ trợ của bố mẹ. Ngoài ra, trẻ đã biết đi đã quá tuổi để chơi những đồ chơi sơ sinh của mình, vì vậy, cập nhật môi trường sống của con, khiến nó trở nên thú vị và thử thách hơn là rất quan trọng: cất bớt đồ



nào khác để đạt được điều con muốn. Nếu bạn cứ cố yêu cầu con chia sẻ đồ chơi, con có thể gào thét ăn vạ. Những trẻ khác thường coi trẻ thuộc nhóm này là kẻ bắt nạt. Những trẻ này cần được tham gia rất nhiều hoạt động để điều tiết năng lượng của chúng. Điều quan trọng đối với cha mẹ của trẻ thuộc nhóm này là phải biết điều gì khiến con bực bội, ý thức được những dấu hiệu cho thấy con sắp mất kiểm soát, và phải ngăn chặn cơn thịnh nộ của con thay vì để mặc cho nó xảy ra. Không khó để thay đổi hành vi của trẻ phản kháng mạnh – hãy khen ngợi hoặc thưởng quà cho trẻ khi trẻ cư xử đúng mực. Thông thường, trẻ kiểu Năng Động thuộc nhóm này và đôi khi là cả trẻ hay Cáu Kỉnh nữa.

Trong khi tính khí của trẻ là bất biến, thì phong cách giao tiếp xã hội/thể hiện cảm xúc lại biến đổi cùng với sự phát triển của trẻ. Trẻ thân thiện nhưng rụt rè cuối cùng cũng có thể "chui ra khỏi vỏ ốc". Trẻ có mức độ phản ứng cao cũng có thể nền tính hơn khi đi học mẫu giáo. Nhưng tất cả những thay đổi này chỉ xảy ra khi có sự định hướng từ cha mẹ. Đó chính là lý do tại sao "sự tương thích" giữa cha mẹ và con cái (xem trang 87) lại tiếp tục đóng vai trò quan trọng như vậy. Bản tính của cha mẹ có thể vừa đối lập vừa bổ sung cho tính khí của trẻ. Khi con cái chúng ta lớn hơn, chúng ta sẽ hiểu con rõ hơn và sẽ có cơ hội quan sát con tương tác với nhiều tình huống khác nhau hơn. Nhưng điều quan trọng là chúng ta cũng phải tự xem lại bản thân mình – phải biết nhược điểm cảm xúc của chính mình là những gì, và phải nhận ra con chúng ta có thể sẽ "nhấn" vào cái nút nào trong số những điều đó để kích hoạt những cảm xúc tiêu cực của chúng ta. Nếu chúng ta đủ chín chắn, chúng ta có thể tự điều chỉnh bản thân để cư xử phù hợp với lợi ích của con, đó chính là điều trọng yếu để trở thành cha mẹ khách quan mà tôi sẽ giải thích ở trang 398.

Các yếu tố môi trường

Vì độ tuổi từ 1 đến 3 trùng khớp với giai đoạn phát triển vượt bậc về nhận thức và hiểu biết, nên trẻ biết đi đặc biệt nhạy cảm với những thay đổi trong môi trường. Mặc dù người lớn không cho rằng đứa con 2 tuổi của họ hiểu được những gì diễn ra



sẽ quan sát cẩn thận cách những trẻ khác tương tác với nhau. Nếu con có một món đồ chơi, và một trẻ khác hung hăng hơn muốn món đó, thì thường con sẽ đưa cho bạn ngay lập tức, vì con đã quan sát thấy cách đứa trẻ kia cư xử, và cảm thấy sợ. Tuy con không nhút nhát như những trẻ Nhạy Cảm thái quá, nhưng bạn vẫn cần phải chú ý các loại tình huống mà bạn đặt con vào. Đúng là thật tốt khi cho con làm quen với bạn khác hay những hoàn cảnh mới, nhưng phải chắc chắn là bạn sẽ cùng đứng ngoài và quan sát với con. Đừng thể hiện sự lo lắng rằng con có thể cô độc. Hãy xem đó như một dấu hiệu con đủ tự tin để chơi một mình. Bạn cũng có thể thử mở rộng đời sống xã hội của con bằng cách sắp xếp các buổi chơi theo nhóm với những đứa trẻ cũng thân thiện nhưng rụt rè như con hoặc thậm chí là với những trẻ sôi nổi, hòa đồng mà con có thể hòa hợp được. Trẻ Cáu Kỉnh và trẻ Thiên Thần cũng như trẻ Bài Bản cũng có thể thuộc nhóm trẻ này.

Trẻ siêu nhạy cảm biểu hiện siêu nhạy cảm. Những kích thích dù ở mức độ nhẹ nhất cũng khiến tâm trạng của trẻ siêu nhạy cảm bị rối loạn. Con là kiểu trẻ mà đòi hỏi được bế ẵm nhiều như trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Trẻ nhóm này thích ở sát bên cha mẹ khi gặp những tình huống mới. Khi chơi theo nhóm, trẻ thường ngồi trong lòng mẹ, quan sát chứ không tương tác với những trẻ khác. Con rất dễ khóc. Nếu trẻ khác tiến lại quá gần con, giật đồ chơi của con, hoặc thậm chí là chỉ cần mẹ chú ý đến bạn khác, cũng có thể làm trẻ siêu nhạy cảm buồn bực. Con thường có hành vi nhõng nhẽo, hay như trong trường hợp của Yorkshire, là cáu bẳn (dường như con tức giận với cả thế giới). Một số trẻ siêu nhạy cảm cũng dễ nổi cáu vì con rất nhanh nản lòng. Điều quan trọng với các phụ huynh của trẻ thuộc nhóm này là phải để cho con có thật nhiều thời gian tự làm quen dần dần, và phải thật cẩn thận khi giới thiệu cho con những hoàn cảnh mới. Có nhiều trẻ kiểu Nhạy Cảm cũng thuộc nhóm này, và một số trẻ Cáu Kỉnh cũng vậy.

Trẻ có mức độ phản ứng cao có rất nhiều năng lượng. Điều này khiến trẻ trở nên rất quyết đoán, thậm chí là hung hăng và hấp tấp. Dù hầu hết trẻ đã biết đi đều cho rằng mọi thứ đều là của chúng, trẻ thuộc nhóm này thậm chí còn quả quyết hơn về việc này. Con rất khỏe mạnh, khéo léo và năng động. Trẻ kiểu này thường nhanh chóng nhận ra là có thể dùng cách tát hoặc cắn hoặc đấm đá hay một cách "bạo lực"



phát triển của trẻ, và có lẽ quan trọng nhất là *hành vi của cha mẹ*. Bốn yếu tố này rõ ràng có liên hệ với nhau, dù đôi khi một yếu tố đóng vai trò chủ đạo. Trong các phần sau của bảng, tôi trình bày sơ lược về mỗi một yếu tố đó.

Phong cách giao tiếp xã hội/ thể hiện cảm xúc của trẻ

Có một số kiểu tính khí khiến trẻ dễ bộc phát cảm xúc hơn các dạng khác. Tất cả những trẻ Cáu Kỉnh, Nhạy Cảm, Năng Động đều cần sự quan tâm nhiều hơn của người lớn để giúp trẻ luôn sẵn sàng về mặt cảm xúc. Ví dụ, Geoff là một cậu bé Nhạy Cảm nên con luôn cần thêm thời gian để làm quen với tình huống mới. Khi bị mẹ thúc ép hoặc bắt buộc phải tương tác với những bạn khác trước khi Geoff sẵn sàng, cậu bé sẽ khóc không ngừng. Ngoài tính khí bẩm sinh, trẻ còn phát triển những phong các giao tiếp xã hội/ thể hiện cảm xúc cụ thể trong các mối quan hệ của mình:

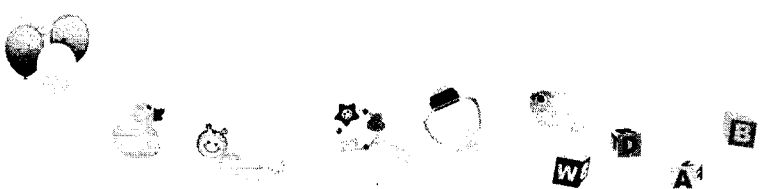
Trẻ chơi vui vẻ, hòa đồng trong nhóm. Bạn có thể khiển trách con vì có những hành vi không ngoan, và con dễ dàng sửa sai. Con sẵn sàng chia sẻ đồ của mình với bạn khác, và thậm chí còn cho bạn khác đồ chơi của mình. Ở nhà, con thường làm theo những gì bạn yêu cầu – chẳng hạn như cất đồ chơi đi mà không càu nhàu gì. Đây là đứa trẻ thường trở thành lãnh đạo nhóm, nhưng lại không đòi được như vậy. Các trẻ khác thường tự vây quanh con. Bạn không cần phải làm bất cứ việc gì để tối ưu hóa cuộc sống xã hội của trẻ kiểu này; con thoải mái khi chơi trong nhóm với các bạn, và dễ dàng thích nghi với hầu hết các tình huống. Chẳng có gì ngạc nhiên khi hầu hết những trẻ vui vẻ khi chơi trong nhóm đều là trẻ kiểu Thiên Thần và Bài Bản, ngoài ra nếu bố mẹ một số trẻ Năng Động cho con tham gia những hoạt động và những thú vui thích hợp với tố chất nhiều năng lượng của trẻ thì các bé cũng phù hợp với miêu tả này.

Trẻ thân thiện nhưng rụt rè thường tự chơi một mình. Ở nhà, trẻ khá ôn hòa, và không thường tự nhiên khóc lóc, trừ khi con bị đau hoặc bị mệt. Đây là kiểu trẻ



CẢM XÚC TIÊU CỰC: CÁC YẾU TỐ RỦI RO			
Tính khí và phong cách giao tiếp xã hội/ thể hiện cảm xúc	**Các yếu tố môi trường**	**Các vấn đề liên quan đến sự phát triển của trẻ**	**Hành vi của cha mẹ**
Trẻ thường dễ có cảm xúc tiêu cực khi trẻ hay bị kích thích về ...	*Trẻ thường dễ có cảm xúc tiêu cực nếu...*	*Trẻ thường dễ có cảm xúc tiêu cực nếu con đang trải qua các giai đoạn...*	*Trẻ thường dễ có cảm xúc tiêu cực khi cha mẹ...*
• tính khí (cáu kỉnh, năng động, nhạy cảm) • phong cách giao tiếp/thể hiện cảm xúc (thân thiện nhưng rụt rè, mức độ phản ứng cao, siêu nhạy cảm)*	• ngôi nhà không đảm bảo sự an toàn cho trẻ • trẻ không có nơi nào để có thể giải tỏa cảm xúc và bình tĩnh lại • có thay đổi hoặc xáo trộn trong gia đình	• lo sợ xa cách • chưa có ngôn ngữ để biểu đạt ý của mình • khủng hoảng tuổi lên 2 • mọc răng	• có quan điểm thiếu khách quan • không ngăn chặn những hành vi xấu ngay từ ban đầu • không nhất quán • đặt ra các chuẩn mực khác nhau và thường tranh cãi về chúng • không chuẩn bị tinh thần cho trẻ về những sự kiện căng thẳng có thể sẽ xảy ra.

* Các kiểu tính khí được trình bày ở trang 69 và "Phong cách giao tiếp xã hội/ thể hiện cảm xúc" ở trang 385.



chất các hành vi của con và quan trọng không kém là biết cách cân bằng cảm xúc của chính bản thân họ để có thể điều chỉnh chứ không phải chối bỏ những cảm xúc của con.

Cảm xúc tiêu cực: các yếu tố rủi ro

Dù bức tranh cảm xúc của con bạn thay đổi trong độ tuổi từ 1 đến 3 như thế nào thì vẫn có một yếu tố quan trọng xuyên suốt các giai đoạn phát triển của trẻ đó là: nhu cầu cần cha mẹ hướng dẫn và đặt ra những giới hạn cho con. Bạn cần phải dạy con cách phân biệt giữa các hành động tốt và xấu, đúng và sai, và hướng dẫn con hiểu rõ và kiểm soát cảm xúc của mình. Nếu không, trẻ sẽ không biết phải làm gì khi những xúc cảm mạnh mẽ xuất hiện. Đặc biệt là khi con phải đối mặt với một giới hạn hoặc một ranh giới nào đó, trẻ sẽ cảm thấy ức chế, và sẽ trải qua trạng thái mà tôi vẫn gọi là "cảm xúc tiêu cực".

Khi con trải qua những cảm xúc tiêu cực, con không hiểu được chuyện gì đang xảy ra với mình, và con hoàn toàn bất lực vì không thể ngăn chặn được vòng xoáy cảm xúc ở bản thân càng ngày càng gia tăng. Chẳng có gì ngạc nhiên khi những đứa trẻ dễ có những cảm xúc tiêu cực thường bị bỏ ra khỏi các mối quan hệ xã hội. Tất cả chúng ta đều biết kiểu trẻ mà tôi đang nói tới ("Chúng cháu vẫn hay rủ Bobby tới chơi cùng, nhưng bạn ấy cứ như một đứa hoang dã ấy, nên về sau chúng cháu không rủ nữa"). Và đó không phải là lỗi của Bobby tội nghiệp. Không ai dạy cậu bé cách thuần hóa những cảm xúc của mình hoặc đối phó với chúng khi chúng nằm ngoài tầm kiểm soát. Tôi thừa nhận Bobby có thể có tính khí của một cậu bé kiểu Năng động, có thiên hướng bộc phát cảm xúc mạnh mẽ, nhưng tính khí không nhất thiết phải là số phận. Cảm xúc tiêu cực cũng có thể dẫn tới tình trạng bất nạt kinh niên, nguyên nhân thực sự là do những cảm xúc bị bị kìm nén lâu ngày, tâm trạng thất vọng, chán chường của trẻ đã phát tiết lên người khác.

Theo như bảng tổng kết ở trang sau, bốn yếu tố khiến trẻ có nguy cơ rơi vào tình trạng cảm xúc tiêu cực: *tính khí của con, các yếu tố môi trường, vấn đề liên quan đến sự*



văn hóa. Trong những chuyến đi của tôi, không chỉ khắp nước Mỹ, mà còn tới nhiều nơi khác trên thế giới, phần lớn các phụ huynh hiện đại đều gặp khó khăn trong việc đưa con cái vào khuôn khổ vì dường như họ cho rằng nhiệm vụ của họ là phải làm con cái vui vẻ, hạnh phúc. Nhưng không phải ai cũng có thể vui vẻ suốt ngày được – cuộc đời không dễ dàng như thế. Cha mẹ cần phải giúp con xác định và đối mặt với đầy đủ thể loại cảm xúc mà con người cảm nhận. Nếu không, họ đã tước mất của con quyền được học cách tự trấn an bản thân cũng như quyền được tồn tại trong thế giới này. Con cần phải có khả năng nghe theo những chỉ dẫn, liên kết với người khác, và chuyển đổi linh hoạt các hoạt động với nhau, tất cả đều là những kỹ năng để thể hiện cảm xúc lành mạnh.

Do đó, chúng ta cần giảm bớt những lo lắng của mình về việc phải làm cho con vui vẻ, và cần phải tăng cường tập trung *huấn luyện* chúng "thể hiện cảm xúc lành mạnh". Ý tưởng ở đây không phải là bảo vệ con bạn khỏi những cảm xúc của bản thân mà cho con công cụ để đối phó với sự buồn bực, chán chường, thất vọng và cả những thách thức xảy ra trong cuộc sống của con hàng ngày. Chúng ta làm việc này bằng cách đặt ra những giới hạn, giúp trẻ hiểu rõ cảm xúc của chính trẻ và chỉ cho con cách kiểm soát tâm trạng của mình. Khi bạn là người chỉ bảo cho con, hãy làm cho con có thể tin tưởng vào lời nói và hành động của bạn.

Xúc cảm lành mạnh củng cố cho sự gắn kết giữa cha mẹ và con cái, vì nó lấp đầy sự tin tưởng được hình thành kể từ ngày con chào đời. Nền tảng này vô cùng quan trọng đối với sự phát triển của trẻ – suy cho cùng, bạn muốn con biết rằng mình có thể chạy đến tìm bạn bất kể cảm xúc của con có là nỗi sợ hay sự giận dữ hay sự phấn khích, và con có thể nói với bạn con đang cảm thấy như thế nào mà không sợ cha mẹ phản ứng thái quá.

Chương này sẽ giúp bạn tìm hiểu những công thức để có thể phát triển những cảm xúc lành mạnh của trẻ: tại sao việc đối phó với những cảm xúc tiêu cực (giống như những cơn ăn vạ của Courtney) lại quan trọng và phải làm gì khi trẻ mất bình tĩnh. Chúng ta cũng sẽ tìm hiểu tầm quan trọng của việc trở thành cha mẹ khách quan – những người biết cách lùi lại để nhìn nhận con như là chính con, hiểu rõ bản

đĩa, máy quay phim và ti-vi riêng của cô bé. Cô bé còn có một bộ sưu tập video có thể khiến một người có vai vế ở Hollywood cũng phải ghen tỵ, đặc biệt nếu người đó lại là fan của Baby Einstein[1]!

Sau khi tôi dành một vài phút ở một mình với Courtney, Carol bước vào và nói: "Giờ mẹ sẽ đưa bác Tracy vào phòng làm việc nhé con yêu, để bố và mẹ có thể nói chuyện với bác ấy." Nhưng Courtney không chịu. "Không! Con muốn bác Tracy chơi cùng với con cơ!"Tôi đã trấn an cô bé là tôi sẽ quay trở lại trong vòng vài phút, nhưng cô bé vẫn không chịu, và đó chính là lúc tôi nhìn thấy Courtney lăn ra sàn ăn vạ, đấm đá loạn xạ. Carol cố gắng nói chuyện nhẹ nhàng với con, và thử bế con lên, nhưng Courtney lúc đó chẳng khác gì một con thú hoang nhỏ. Tôi cố tình đứng ngoài cuộc, vì việc quan sát cách bố mẹ cô bé chạy vào phòng Courtney và phản ứng với cơn bùng nổ của con là vô cùng quan trọng. Carol rõ ràng là thấy xấu hổ, và giống như nhiều cha mẹ khác, đã chọn giải pháp tình thế. "Thôi nào, Courtney, bác Tracy sẽ không đi đâu hết. Hay là con cùng sang phòng làm việc với mọi người, và mẹ sẽ cho con ăn bánh còn người lớn thì uống trà nhé."

Carol và Terry rất giống nhiều phụ huynh mà tôi đã gặp trong suốt những năm qua. Dù họ đã cho con mọi thứ, nhưng có một thứ quan trọng mà họ quên mất đó là: các giới hạn. Tệ hơn nữa, họ thường dâng tặng những thứ đó khi họ phản hồi lại những cảm xúc của con mình. Carol và Terry cảm thấy có lỗi khi Courtney buồn bực hoặc giận dữ nên họ lấy đồ chơi ra dụ dỗ con chuyển hướng chú ý sang cái khác. Và họ liên tục chấp nhận làm theo con ngay khi Courtney chỉ mới dở chứng một chút xíu nên sau mỗi lần nhượng bộ thì khả năng phát triển sự thao túng của Courtney đối với cha mẹ mình càng tăng. Carol và Terry là nạn nhân của cái mà tôi tin là đã trở thành một vấn nạn: "phải-làm-con-vui". Cha mẹ lớn tuổi và cha mẹ đi làm đặc biệt dễ bị ảnh hưởng bởi cảm xúc của con hơn cả, nhưng đây là hiện tượng bất chấp tuổi tác, điều kiện kinh tế, địa lý hay

[1] **Baby Einstein: Những dòng sản phẩm đa phương tiện và những đồ chơi có tính giáo dục, lôi cuốn, kích thích giác quan dành cho trẻ dưới 3 tuổi.**

biết hành vi của con là không thể chấp nhận được, thì những sự bùng nổ nho nhỏ đó cũng sẽ càng ngày càng phát triển hơn, để rồi biến thành những cơn ăn vạ vô cùng khủng khiếp.

"Em thường làm gì khi con bắt đầu ăn vạ?", tôi hỏi, với hi vọng hiểu rõ hơn cách Carol và Terry phản hồi với những cảm xúc của Courtney. Trẻ nào cũng có cảm xúc; vấn đề là cha mẹ phản ứng với những cảm xúc đó như thế nào. "Đã bao giờ em trả lời không với con, hoặc cố gắng dừng kiểu hành vi này lại chưa?"

Carol trả lời: "Chưa, thực sự là chúng em chưa bao giờ phải làm như vậy. Chúng em tìm mọi cách để làm con vui và thoải mái, và để dạy con mọi thứ. Chúng em không bao giờ muốn con có cảm giác như cha mẹ phớt lờ hoặc bỏ rơi con. Chúng em luôn nỗ lực hết mình để con không phải khóc. Vì thế em nghĩ mình vẫn luôn cho con điều con muốn. Và nó có tác dụng – con thực sự là một đứa trẻ hạnh phúc."

Vài ngày sau đó, tôi đã gặp mặt hai phụ huynh này ở ngôi nhà giản dị của họ tại Valley, hai người gần 40 tuổi và rất đáng mến. Carol là nhà thiết kế đồ họa, ở nhà để chăm sóc Courtney trong năm đầu tiên và hiện tại làm việc hai ngày rưỡi một tuần, còn Terry sở hữu một cửa hàng phần cứng, nên anh thường ở nhà vào những thời điểm hợp lý. Họ cố gắng duy trì bữa tối gia đình vào các ngày cuối tuần. Lắng nghe cặp vợ chồng này nói chuyện về Courtney, bảo bối mà họ đã chờ đợi sau bao nhiêu năm cố gắng mới có được thì có thể thấy rõ là cả hai đều yêu thương cô con gái này rất nhiều, luôn cố gắng hết sức để sắp xếp cuộc sống của họ xoay quanh con mình.

Cô bé Courtney với mái tóc xoăn màu đỏ và sự đáng yêu, lém lỉnh hơn hẳn so với tuổi thật của mình hoàn toàn là một cô bé hạnh phúc và dễ thương. Khi người mẹ dẫn tôi đến phòng của con gái mình, tôi đã thắc mắc liệu cô bé này và cô bé mà cô ấy đã miêu tả với tôi có phải là một hay không. Khi bước vào phòng Courtney, tôi nhận ra Carol và Terry thực sự đã cho con mọi thứ mà con muốn. Đồ chơi trong phòng cô bé còn nhiều hơn cả một cửa hàng Toys-R-Us! Hàng chồng đồ chơi giáo dục và giải trí của đủ các nhãn hiệu trên thị trường chất đống trên các kệ để đồ. Ở một bên tường, một giá sách chứa đầy các cuốn sách tranh; còn phía bên kia là đầu



8

Thuần hóa trẻ biết đi (1 – 3 tuổi)

Dạy trẻ phát triển cảm xúc lành mạnh (E.I.T)

Vấn nạn "Phải-làm-con-vui"

Khi Carol lần đầu gọi điện cho tôi nói về cô con gái 2 tuổi của mình, cô ấy đã khẳng định: "Courtney vẫn luôn là một thiên thần cho đến tận bây giờ. Rồi bỗng nhiên con lại bắt dầu ăn vạ khi không được như ý mình. Nếu chúng em không bế con lên, hoặc đưa cho con đồ chơi con muốn, hay nếu có một bạn nào đó đang chơi xích đu và Courtney muốn chơi, con lại ăn vạ. Điều đó thực sự khó chịu, và em cùng Terry không biết phải làm gì. Chúng em đã cho con tình yêu, sự quan tâm, bất cứ thứ gì mà một đứa trẻ 2 tuổi có thể muốn."

Tôi luôn luôn nghi ngờ khi cha mẹ khăng khăng rằng hành vi của con họ "tự nhiên xuất hiện". Trừ khi có một biến cố hoặc một sự kiện đau buồn nào đó xảy ra, nếu không thì phản ứng tình cảm của con thường không tự nhiên xuất hiện mà không có cảnh báo nào. Thông thường, cơn thịnh nộ của trẻ sẽ bắt đầu với những sự bùng nổ cảm xúc nho nhỏ, và khi trẻ lớn hơn, nếu không ai làm gì để dạy cho con

Tôi đã chứng kiến rất nhiều ông bố bà mẹ bằng lòng với thành công nửa vời dù chưa đạt được như mục tiêu họ đặt ra ban đầu, vì họ không muốn phải mất thêm nhiều công sức nữa, vì họ không tưởng tượng được là một chiến lược hoàn chỉnh sẽ thực sự phát huy tác dụng, hoặc vì họ thực sự thay đổi suy nghĩ. Có lẽ trong trường hợp này là cả ba lý do. Chúng ta là ai mà được quyền phán xét tại sao cha mẹ lại đưa ra một quyết định như vậy chứ? Trên thực tế, tôi vẫn luôn nói với khách hàng của mình là: "Nếu nó không có tác dụng, cũng không sao cả – đó là gia đình *của bạn* mà."

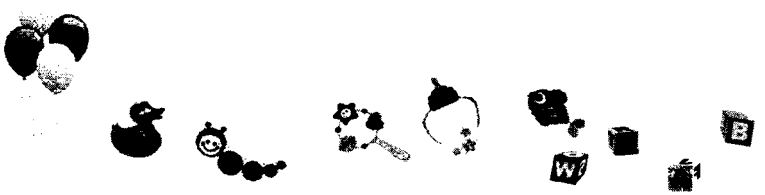


thành một trò chơi". Đôi khi, ở tầm tuổi này, nếu trẻ đang cáu giận mà bạn vẫn tiếp tục bắt con quay về giường, con sẽ nghĩ rằng *"Oa, vui thế. Mình đứng, bố lại đặt mình nằm xuống"*. Tôi đã dặn Grant không được giao tiếp với con bằng mắt, cũng không được nói bất cứ điều gì. Tôi đã giải thích là: "Lúc này, với cả hai bố con, chỉ cần giao tiếp cơ thể là đủ rồi".

Ngày 7 đến 14. Vào ngày thứ bảy, Grant bắt đầu chuyển dần chiếc giường hơi của anh ấy ra phía cửa. Tôi đã giải thích với Grant rằng: "Có thể phải mất thêm một tuần nữa anh mới có thể bỏ hẳn chiếc giường này ra khỏi phòng con. Anh cần phải kiên định, nhưng nhất quán. Khi anh đã sẵn sàng, đừng cố lừa con hay lẻn đi. Hãy nói với con rằng: "Tối nay bố sẽ ngủ ở phòng của bố."

Annie gần như đứng ngoài cuộc tính đến thời điểm này. Trong những trường hợp có cai sữa trong quá trình can thiệp, thì tốt hơn hết là nên để người bố là người thực hiện mọi việc, nếu anh ấy sẵn lòng. Và một khi người bố đã bắt đầu, anh ta cần phải duy trì việc thực hiện trình tự đi ngủ cho con thay vì lại để cho Mẹ làm tiếp vì suy cho cùng, suốt hai năm qua, Annie đã cho Nicholas ti mẹ để ngủ, và cho con nằm ngủ giữa hai vợ chồng rồi mà. (Với bà mẹ đơn thân, hoặc khi người bố không sẵn lòng tham gia, người mẹ cần phải nhờ người khác giúp đỡ trong ít nhất là 3 đêm cho tới khi cai sữa gần xong. Nếu không, cô ấy sẽ dễ dàng bỏ cuộc và cho con ti trở lại.)

Theo như câu chuyện này thì đến cuối tuần thứ nhất, Nicholas đã cai sữa thành công. Nhưng đến cuối tuần thứ hai, Bố vẫn còn ở trong phòng của Nicky, trên giường hơi. Annie vô cùng phấn khích với sự tự do mới của cô ấy, nhưng Grant lại vô cùng mệt mỏi vì cứ phải ngủ trong phòng của con trai. Đồng thời, họ lại cho rằng có lẽ ngủ chung với con không hẳn đã là vấn đề. Ít nhất thì Nicholas đã không còn phụ thuộc vào việc phải được ti mới chịu ngủ. "Ngủ chung phù hợp với chúng tôi", Annie nói, giải thích cho quyết định của họ. "Chúng tôi quyết định để cho Nicholas tiếp tục ngủ cùng với chúng tôi. Khi đứa sau chào đời, tôi sẽ cho con vào nôi, và chúng tôi sẽ bắt đầu từ đó."

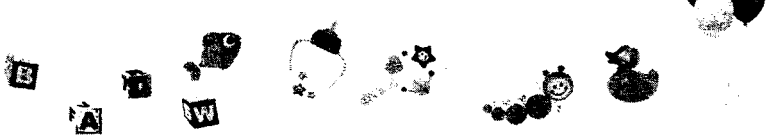


Mọi người hầu như không ngủ được gì vào đêm đó. Vì vậy, đêm tiếp theo, tôi gợi ý Annie ngủ ở phòng khách. Ít nhất khi Nicholas trèo lên giường, cô ấy cũng không có ở đó. Ngoài ra, vì cô ấy đột ngột cai sữa cho con, nên cô ấy cần phải tự chăm sóc cho mình – mặc áo lót chật, phải đảm bảo cô ấy được nghỉ ngơi thật thoải mái. (Nếu Annie nói cô ấy sợ rằng sẽ không chịu được mà xông vào "giải cứu" Grant trong đêm, thì tôi sẽ gợi ý cô ấy nên đến nhà ông bà ngoại, hoặc nhà bạn bè để ngủ.)

Đêm thứ hai, Grant lại can thiệp giống như đêm thứ nhất. Dù Nicholas khóc lóc thảm thương như thế nào, anh ấy vẫn tiếp tục thực hiện ĐX. Tôi đã cảnh báo anh ấy là không được lên giường cùng với Nicky mà chỉ có thể quỳ gối ở bên cạnh nếu thực sự cần. Anh ấy cũng phải nhắc đi nhắc lại cho con biết là: "Mẹ không có ở đây con yêu nên bố sẽ cầm tay con, nhưng con phải ngủ ở giường của mình". Grant là một người đáng tin cậy. Anh ấy kiên trì với kế hoạch, và sau hai hoặc ba lần hờn khóc, cuối cùng Nicholas cũng ngủ ở trên giường riêng của mình lần đầu tiên trong đời. Đến đêm thứ ba, cậu bé thậm chí còn ít nhiễu sự hơn, nhưng chúng tôi vẫn chưa "thoát nạn", vẫn còn xa lắm.

Ngày 4 đến 6. Vào ngày thứ 4, tôi đã gợi ý Annie và Grant nói với Nicholas rằng phần thưởng cho việc con chịu ngủ trên đệm riêng của con là họ sẽ cho phép con chọn bộ ga gối đặc biệt *cho phòng con*. Con đã chọn nhân vật yêu thích của mình, Barney, và mẹ đã giải thích rằng họ sẽ đặt tấm nệm vào phòng con, trên chiếc giường mới, với bộ ga gối mới.

Tối hôm đó, Annie quay lại ngủ trên giường của mình, còn Grant đặt một chiếc giường hơi ở phòng của Nick, bên cạnh chiếc giường mới của con với bộ ga gối hình Barney. Họ cũng lắp thanh chắn cửa phòng con. Không hẳn là bắt đầu lại từ đầu, nhưng hoàn toàn dễ hiểu là Nicholas rất lo lắng khi đến giờ ngủ. Bố phải liên tục trấn an Nick rằng bố sẽ ở bên cạnh con; nếu không, Nick có thể sẽ lại tiếp tục trèo ra khỏi giường. Tất nhiên, lúc đầu cậu bé cũng cố thử. Và ngay khi chân con chạm xuống đệm, Grant đến đặt con nằm xuống thì con liền đẩy người về phía trước. Tôi đã cảnh báo Grant, người vẫn tiếp tục giữ chặt Nicholas, "cẩn thận đừng để ĐX biến



vậy mới tìm cách giải quyết vấn đề này: "À thì, em và Grant vẫn ngủ cùng giường với con, nên em thực sự không thấy phiền vào ban đêm. Nhưng em mới phát hiện ra là mình đã có bầu được 4 tuần. Em muốn cai sữa cho con, và muốn con ngủ ở giường riêng trước khi bé thứ hai chào đời."

"Phải được ti mới ngủ; vẫn ngủ ở trên giường của chúng tôi – và tôi sắp sinh một đứa nữa."

Tôi đã giải thích với Annie rằng vấn đề của Nicholas đã tồn tại quá lâu rồi, nên tốt hơn hết là cô ấy nên bắt đầu ngay từ bây giờ. Trước tiên tôi hỏi cô ấy: "Em có chắc là mình muốn cai sữa cho con không? Chồng em có sẵn sàng giúp em không?" Cả hai điều này đều quyết định sự thành công của kế hoạch. Annie cần phải cai sữa cho Nicholas ngay lập tức. Khi cai sữa, thời điểm ban ngày có thể sẽ dễ dàng hơn, vì cô ấy có thể khiến con phân tâm bằng một số hoạt động khác hoặc cho con ăn nhẹ bất cứ khi nào con muốn được ti mẹ. Ban đêm, bố sẽ là người đóng vai trò quan trọng. Tôi luôn để các bố, hoặc ít nhất là người nào đó không phải mẹ ở cùng con, trong những trường hợp như thế này. Suy cho cùng, bạn không muốn đối xử tàn nhẫn với con. Nếu bạn vẫn luôn cho con bú, và đột nhiên dừng lại, trẻ sẽ không hiểu tại sao mẹ lại làm như thế. Nhưng con không thể đòi bố cho bú được.

Mặt khác là nếu bắt Nick vào cũi khi con đã được 23 tháng tuổi sẽ chẳng có tác dụng gì. Tôi đã gợi ý họ mua một chiếc giường cho trẻ em, và lắp thêm thanh chắn cửa ở phòng của con. Tôi giải thích rằng không có giải pháp nhanh gọn nào cho những trường hợp như thế này. Họ phải chuẩn bị tinh thần là mất ít nhất 2 tuần. Dưới đây là kế hoạch tôi thiết kế cho gia đình này:

Ngày 1 đến 3. Trước tiên, chúng tôi phải thực hiện việc để Nicholas ra khỏi giường của bố mẹ và chuyển con từ nằm ngủ giữa hai bố mẹ sang nằm cạnh bố mẹ. Annie và Grant đã mua một chiếc giường mới, để ở phòng của Nick. Họ nhấc đệm của chiếc giường đó ra, và đặt nó ở cạnh giường của họ và bố sẽ nằm cạnh con. Đêm đầu tiên Nicholas khóc, và tiếp tục trèo lên giường bố mẹ, đến bên cạnh Annie. Mỗi lần như vậy, bố lại can thiệp, đặt con xuống đệm, và thực hiện ĐX. Con gào khóc ầm ĩ. Sốc và phẫn nộ là những biểu hiện trên gương mặt Nick, cứ như thể muốn nói: "Ơ này, chúng ta đã làm việc này hai năm rồi còn gì".

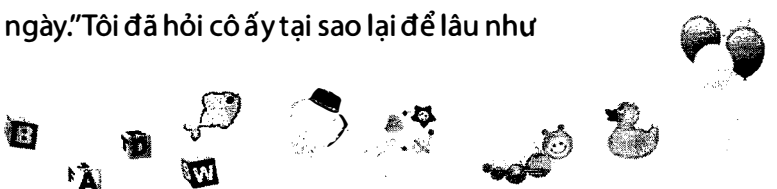


thể ra khỏi giường. Cha mẹ chỉ cho Adam cách đồng hồ hẹn giờ làm việc và giải thích: "Khi đồng hồ kêu như thế này, có nghĩa là đã đến giờ thức giấc, và con có thể ra khỏi phòng được". Nhưng phần quan trọng nhất của chiến lược này là: Dù họ hẹn giờ đồng hồ của Adam lúc 7 giờ sáng nhưng lại hẹn giờ của họ lúc 6:30. Sáng đầu tiên, cha mẹ ở bên ngoài phòng của con khi chuông kêu, và họ bước ngay vào: "Con giỏi lắm – con đã ở trên giường cho tới tận khi chuông kêu kìa. Thật xứng đáng để được thưởng một ngôi sao nhỉ!" Sáng hôm sau, họ lại làm như vậy. Cuối cùng, vào buổi sáng ngày thứ ba, họ chờ xem Adam sẽ làm gì. Đúng như dự đoán, con sẽ không ra khỏi giường cho tới khi chuông kêu, và khi con làm như vậy, họ lại một lần nữa khen ngợi con.

Adam không trở nên dễ hợp tác hơn một cách thần kỳ như vậy. Cậu bé vẫn muốn điều khiển cha mẹ, và vẫn thử phản ứng của họ trong gần như tất cả mọi chuyện. Nhưng giờ cha mẹ cậu bé đã nắm quyền kiểm soát, thay vì chạy theo phục tùng con. Khi Adam hành động như một tên "bạo chúa nhỏ", họ đã không còn giơ tay đầu hàng trong tuyệt vọng. Họ thực hiện từng bước một để chấn chỉnh hành vi của con; họ xây dựng một kế hoạch. Trong vài tháng tiếp theo, dù đôi khi Adam cũng vẫn không chịu đi ngủ và thỉnh thoảng vẫn thức giấc vào ban đêm thì con hoàn toàn đã ngủ – và cư xử – ngoan hơn nhiều so với lúc đầu Marlene liên lạc với tôi. Như bạn sẽ thấy trong chương tiếp theo, giải quyết các vấn đề về hành vi luôn cực kỳ khó khăn khi trẻ hoặc là mệt mỏi, hoặc là thiếu ngủ.

Nicholas, ti mẹ liên tục (đặc biệt là vào ban đêm)

Tôi đưa thêm câu chuyện của Nicholas vào chương này vì nó thể hiện một hiện tượng ngày càng phổ biến trong công việc của tôi: Trẻ 2 tuổi (và đôi khi lớn hơn) không những vẫn còn ti mẹ, mà còn không thể ngủ được nếu không được ngậm ti mẹ. Annie gọi điện cho tôi khi Nicholas đã được 23 tháng tuổi. "Con sẽ không ngủ nếu không được ti mẹ, dù là ngủ đêm hay ngày." Tôi đã hỏi cô ấy tại sao lại để lâu như

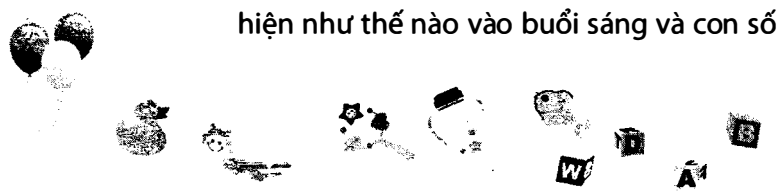


trọng hóa việc đó – vì bố là người làm việc này khi Adam đang ăn tối. Tối hôm đó, họ vẫn thực hiện những nghi thức đi ngủ như thường lệ, nhưng phải giải thích với con rằng: "Tối nay chúng mình sẽ đánh răng, đọc sách, sau đó chúc nhau ngủ ngon, như mọi khi mình vẫn làm. Và khi chúng ta tắt đèn đi thì bố sẽ ngồi với con một lúc. Nhưng khi nghe thấy tiếng đồng hồ hẹn giờ kêu, bố sẽ ra khỏi phòng nhé." Họ chỉ hẹn đồng hồ 3 phút (là bất tận đối với một đứa trẻ), để Adam không trì hoãn việc đi ngủ và tỉnh giấc bởi tiếng đồng hồ kêu.

Không có gì ngạc nhiên khi Adam thử lòng cha mẹ trong đêm đầu tiên bằng cách khóc ngay khi bố đóng cửa phòng. Bố ngay lập tức quay trở lại phòng – và lại đặt đồng hồ hẹn giờ. "Bố sẽ ngồi với con vài phút, và bố sẽ ra ngoài." Chuyện này tiếp diễn thêm vài lần nữa. Một khi Adam nhận ra khóc lóc không giúp bé được đáp ứng như trước đây, cậu bé liền lẳng lặng trèo ra khỏi giường và đi vào phòng khách. Bố dẫn con về lại phòng mà không nói một lời nào. Họ làm như vậy suốt hai tiếng trong đêm đầu tiên. Đêm thứ hai, chuyện này chỉ còn xảy ra một lần.

Sau đó, Marlene và Jack bắt đầu sử dụng đồng hồ hẹn giờ để giữ Adam tự chơi trong phòng mình vào ban ngày. Đến lúc này, cậu bé đã thoải mái hơn rất nhiều khi chơi một mình, vì Marlene đã giúp con trai quen với việc đó. Dù điều chúng ta thực sự muốn là Adam không vào phòng bố mẹ lúc 6 giờ sáng nữa, nhưng trước tiên chúng ta phải giúp cho Adam quen với khái niệm ở trong phòng riêng cho tới khi đã đến giờ được ra ngoài. Lúc đầu, Marlene và Jack đã biến nó thành một trò chơi: "Thử xem con có thể ở trong phòng cho tới khi đồng hồ hẹn giờ kêu không nhé". Khi cậu bé làm được việc đó, họ cho con một ngôi sao màu vàng. Khi con được 5 ngôi sao thì họ sẽ đưa con đến một công viên mà con chưa từng được đến, xem đó như một "phần thưởng" vì con đã ở trong phòng.

Cuối cùng, họ đã nói với con trai là con đã sẵn sàng có một chiếc đồng hồ của "người đàn ông thực thụ". Họ đã hình thành được một nếp dậy buổi sáng cho Adam bằng cách cho con chiếc đồng hồ số hình chuột Mickey, chỉ cho con biết số "7" xuất hiện như thế nào vào buổi sáng và con số đó sẽ cho con biết rằng đó là lúc con có



nghiêm trọng về hành vi cần phải cải thiện trong gia đình này. Nhưng bạn không thể bắt một đứa trẻ bị thiếu ngủ vào khuôn phép được. Chúng ta cần phải quay lại thực hiện những điều cơ bản trước, và điều chỉnh nghi thức đi ngủ của cậu bé. Cha mẹ của Adam phải luôn thực hiện cùng các bước sau: kể chuyện, vỗ về, và còn phải đặt một bình nước gần giường của con. Họ cũng phải giải thích cho con biết là từ giờ con không cần phải làm phiền cha hoặc mẹ nữa. Con có thể tự mình tìm được nước uống nếu con tỉnh giấc và thấy khát.

Quan trọng hơn là chúng ta cần phải xây dựng lòng tin ở Adam. Chúng tôi đặt một chiếc giường hơi trong phòng con, và trong ba ngày đầu tiên, Marlene đi ngủ khi Adam đã ngủ. Ban đầu cô ấy phản đối vì không thích ý tưởng phải đi ngủ từ lúc 7:30. Tôi đã gợi ý: "Nếu em không muốn ngủ, có thể đem theo đèn pin và sách, thì khi con ngủ, ít nhất em cũng có thể đọc sách được." Đến đêm thứ tư, sau khi Adam ngủ, Marlene rời phòng. Vài tiếng sau đó, con tỉnh giấc, nên cô ấy lại phải vào ngay, và ở đó cho tới tận buổi sáng. Đêm hôm sau, con ngủ liền mạch cả đêm.

Trong suốt tuần đầu tiên, tôi cũng đã giải thích với Marlene rằng cô ấy cần phải đặc biệt chú ý tới Adam, chứng minh cho con thấy con có thể tin tưởng rằng cô sẽ ở bên cạnh con trong suốt khoảng thời gian con thức. May mắn là cô ấy có thể hủy toàn bộ lịch trình, nên không bị lôi kéo bởi những việc khác. Cô ấy có thể nói với con: "Mình vào phòng con và cùng chơi nhé." Một khi con đã chú tâm vào một món đồ chơi hoặc một hoạt động nào đó, cô ấy có thể tuyên bố một cách rất bình thường rằng: "Mẹ sẽ đi vào phòng tắm một lúc nhé." Ngày đầu tiên, con phản đối, nhưng chúng tôi đã chuẩn bị sẵn sàng cho tình huống này. Tôi đã hướng dẫn Marlene chuẩn bị sẵn một chiếc đồng hồ hẹn giờ để trong túi. "Mẹ sẽ quay lại ngay khi đồng hồ kêu nhé", cô ấy nói với con. Hai phút sau, cô ấy quay trở lại với con trai và Adam dù căng thẳng nhưng vẫn mỉm cười.

Đến những ngày đầu tiên của tuần thứ hai, khi Adam chơi trong phòng, Marlene đã có thể ra khỏi phòng được 5 phút, mỗi lần vì một lý do khác nhau ("Mẹ phải… kiểm tra bữa tối của nhà mình/ phải gọi điện thoại/ phải cho quần áo vào máy sấy"). Đây cũng là lúc nhấc chiếc giường hơi ra khỏi phòng của Adam. Cô ấy không quan

với khó khăn này. Con rất kiên quyết và cố gắng điều khiển bố mẹ. Kiểu như nếu con đang chơi, và em muốn ra khỏi phòng con, Adam sẽ đứng phắt dậy, khóc lóc và gào lên: "Không, không cho mẹ đi!" Liệu đây có phải là trường hợp rơi vào giai đoạn lo sợ xa cách muộn không ạ? Đôi khi thật khó để chúng em giữ được bình tĩnh."

"Tỉnh giấc và đi lang thang; thường đòi trèo lên giường của cha mẹ."

Trước tiên, chúng tôi đang phải đối mặt với một cậu bé Năng Động, và vô tình lại đang ở chính giữa giai đoạn khủng hoảng tuổi lên 2. Tôi biết ngay là đó không phải là một cuộc đấu trí, mà là kết quả của hai năm nuôi dậy càng ngày càng tùy tiện. Cha mẹ đã bắt đầu tình trạng này bằng cách nương theo Adam thay vì dẫn dắt con. Marlene đã bảo với tôi rằng: "Chúng em cố gắng nghe theo rất nhiều lời khuyên của các chuyên gia khác nhau, nhưng chẳng có lời khuyên nào có tác dụng hết." Nhưng tôi đoán nguyên nhân là do cha mẹ liên tục thay đổi các nguyên tắc áp dụng cho Adam. Giờ thì cậu bé đang thao túng họ. Cũng phải thừa nhận rằng có một số trẻ bẩm sinh đã ngang ngược hơn những trẻ khác – những trẻ Năng Động thường có tiềm năng sở hữu tính cách như vậy. Nhưng ngay cả một đứa trẻ Năng Động cũng có thể học được cách phối hợp và nghe theo chỉ dẫn, *nếu lời chỉ dẫn đó được đưa ra một cách đúng đắn* (chi tiết hơn về điều này ở chương sau).

Tôi cũng nghi ngờ là trong số những "lời khuyên của chuyên gia" mà cha mẹ Adam đã nghe theo là thử luyện ngủ cho Adam theo phương pháp khóc có kiểm soát. Nếu không thì tại sao con, mới chỉ 2 tuổi, lại có thể kiên quyết bắt mẹ ở bên cạnh mọi lúc mọi nơi như vậy? Marlene ngay lập tức thừa nhận là đúng như vậy. "Nhưng cách đó cũng chẳng có ích gì. Con gào khóc suốt 3 tiếng liền rồi nôn hết cả ra". *Ba tiếng gào khóc*. Dù Marlene quan tâm tới việc "cố gắng để Adam cư xử phải phép, làm theo những gì được bảo và ngủ liền mạch suốt đêm" thì đây rõ ràng là trường hợp niềm tin của trẻ cần được gây dựng lại trước khi giải quyết bất cứ vấn đề nào. Có thể ba tiếng khóc lóc đó không gây ra tất cả những khó khăn với giấc ngủ của Adam, nhưng chắc chắn đó là một nguyên nhân vô cùng quan trọng dẫn đến tình trạng hiện nay của cậu bé.

Đây là một trường hợp phức tạp, và cần phải có một kế hoạch dài hạn cũng như đòi hỏi sự quyết tâm của cha mẹ để hoàn thành nó. Rõ ràng là rất nhiều vấn đề

giấc, con không những không biết làm cách nào để tự ngủ lại được, mà con không biết bố mẹ có vào với con hay không.

Chúng ta nên bắt đầu từ đâu nhỉ? Trước tiên, Claudia và Harry cần phải gây dựng lại lòng tin của con. Tôi sẽ để một trong hai người họ ngủ ở giường hơi khi Edward tỉnh giấc, và giúp con ngủ lại. Trước tiên, tôi sẽ làm việc đó trong một tuần. Đó cũng là cơ hội để họ biết chính xác con làm gì khi tỉnh giấc. Dần dần, tôi sẽ bảo họ di chuyển chiếc giường hơi ra khỏi phòng con (xem trang 357). Nhưng khi Edward khóc, họ phải vào phòng với con và thực hiện ĐX. Họ cần phải chờ cho tới khi con đứng dậy, và sau đó đặt con nằm xuống ngay lập tức. Họ cũng cần phải bỏ cho con thói quen uống nước, bằng cách cho con một chiếc cốc có quai và không tràn, để con có thể tự tìm được khi khát.

Đây là một trong những trường hợp mà tôi đã phải mời Claudia và Harry ngồi xuống để giải thích cho họ hiểu chính họ khiến Edward ở trong tình trạng như vậy, và giờ họ cần phải giữ khoảng cách với con, ngay cả khi điều đó có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của họ một hoặc hai tuần. Nếu không, họ sẽ còn bị mất ngủ thêm nhiều năm nữa.

Tôi sẽ kết thúc chương này với hai trường hợp điển hình nữa. Cả hai đều liên quan tới trẻ 2 tuổi. Và cả hai trường hợp đều khá phức tạp.

Adam, đứa trẻ ác mộng

Lần đầu tiên gọi điện cho tôi, Marlene vừa khóc vừa nói về Adam: "Thật là một cơn ác mộng, không, thằng bé chính là một cơn ác mộng", cô ấy nói về cậu con trai 2 tuổi của mình như thế đó. "Con không chịu tự mình đi ngủ, và tỉnh giấc hai hoặc ba lần một đêm, sau đó đi khắp nơi. Đôi khi con còn đòi trèo lên giường của chúng em, và đôi khi thì chỉ đòi uống nước." Khi hỏi thêm các câu hỏi khác, tôi nhận ra Adam là một đứa trẻ kiểu Năng Động. Marlene giải thích: "Dù em cố giữ vững lập trường, thì lúc nào nó cũng là một cuộc đấu trí và vợ chồng em cảm thấy khó có thể đối mặt được

Edward luôn tỉnh giấc vào những khung giờ khác nhau trong đêm, và khóc đòi bố mẹ. Chúng em luôn chờ một lúc xem con có ngủ lại không, thi thoảng con cũng tự ngủ lại được. Tuy nhiên, hầu hết là con trở nên thực sự hoảng loạn, vì thế, một trong hai vợ chồng phải vào phòng con, không nói chuyện với con, chỉ kiểm tra xem con đã nằm xuống chưa, và xem Moo có ở đó không. Em và Harry cho con uống một ngụm nước, sau đó ra khỏi phòng, thường thì khi đó con sẽ ngủ lại. Điều này nghe thì có vẻ chẳng có gì to tát, nhưng em làm việc bán thời gian, và viết luận văn ở nhà sau khi con đi ngủ đêm, nên em thấy thật sự khó khi giấc ngủ của mình bị gián đoạn ít nhất 2 lần một đêm, đôi khi còn nhiều hơn, và thường thì sau đó em không thể ngủ lại được.

Khi chúng em cố gắng không vào phòng con nữa, thường thì cuối cùng con sẽ đứng trong cũi, khóc đến nỗi nước mắt nước mũi lem nhem và quá kích động đến mức em không thể dỗ con ngủ lại được.

Claudia đã làm được rất nhiều việc đúng đắn: tạo ra một trình tự đi ngủ tốt, tránh được bẫy cho con ăn để ngủ và cho con cô ấy một vật trấn an. Nhưng cô ấy cũng đã hiểu sai một số lời khuyên của tôi. Đu đưa để ru con ngủ không giống với ôm con. Thành thật mà nói, người mẹ này có vẻ hơi cứng nhắc, không linh hoạt. Claudia cũng không nhận ra là cô ấy đã phạm phải một vài lỗi nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện dù ý định ban đầu của cô ấy là tốt: Cô ấy hoặc Harry đã cho Edward uống nước mỗi khi cậu bé tỉnh giấc. Cốc nước đó đã trở thành vật hỗ trợ của cậu bé. Nhưng đầu mối quan trọng nhất của bức thư này lại là đoạn cuối cùng: "Khi chúng em cố gắng không vào phòng con nữa..." Nói cách khác, nhiều hơn một lần, hai vợ chồng nhà này đã áp dụng phương pháp để cho Edward khóc. Và tất nhiên, hậu quả sẽ là cậu bé "quá kích động, đến mức không thể dỗ con ngủ lại được". Tôi muốn hỏi cô ấy đã làm gì trong 1% những đêm mà Edward không tự đi ngủ. Tôi băn khoăn không hiểu lúc đó con có bị để cho khóc không. Trong bất cứ trường hợp nào, tôi biết là cha mẹ của Edward không nhất quán, kiên trì với một phương pháp. Khi tỉnh

phụ huynh trong cả hai trường hợp trên. Chẳng có gì ngạc nhiên khi bố và mẹ đều cảm thấy giải quyết cấp bách các vấn đề ngủ của con mình, đặc biệt là khi họ đã quen cho con lên giường mình ngủ chung. Bài viết trên trang web của tôi dưới đây chính là ví dụ điển hình cho sự tuyệt vọng của cha mẹ:

> Con trai em được 19 tháng rồi, và con vẫn luôn ngủ cùng vợ chồng em. Giờ em chuẩn bị sinh cháu thứ 2 nên em muốn thay đổi tình trạng này! Vợ chồng em rất sợ khi phải thử một số phương pháp phổ biến, như để mặc cho con khóc... Thật sự rất đau lòng... Có ai có cách nào hay không ạ?

"Không thể cho con ra khỏi giường chúng tôi được."

Với trẻ sơ sinh, thật dễ để biện hộ rằng "lớn lên con sẽ hết" hoặc "con chỉ đang ở trong giai đoạn lèo nhèo thôi mà". Cha mẹ cũng thường xấu hổ khi nhắc đến những vấn đề ngủ của trẻ đã biết đi. Họ sợ những lời nhận xét như: "Ý anh/ chị là con vẫn khiến anh chị phải thức dậy trong đêm sao?" Và đặc biệt khi thấy một trẻ khác ngủ ngoan, hoặc khi thiếu ngủ ảnh hưởng tới năng suất làm việc của mình, họ sẽ lo lắng: "Liệu chúng ta có bao giờ được ngủ ngon không?" Vấn đề là thế này: Chỉ vì bạn cần một giấc ngủ ngon, không có nghĩa là con bạn đã sẵn sàng, đặc biệt là khi bạn vẫn chưa thực hiện các bước thích hợp để con được như vậy.

Đôi khi, cha mẹ tự lừa dối mình. Tôi không thể nói cho bạn biết có bao nhiêu phụ huynh khăng khăng rằng họ đã "làm mọi việc có thể" để giúp con họ phát triển thói quen ngủ lành mạnh, giống như Claudia đã nói trong bức thư dưới đây. Lại một lần nữa, chúng ta cần phải đọc kỹ những dòng thư như thế này:

"Dù đã thử mọi cách, con vẫn không ngủ liền mạch cả đêm."

> Xin chào, vấn đề của em là em cảm thấy mình đã làm mọi thứ có thể để giúp Edward ngủ được liền mạch cả đêm, và biết cách tự trấn an bản thân, nhưng giờ thì em hoàn toàn bế tắc. Chúng em có một trình tự đi ngủ nhất quán và 99% số lần đi ngủ, con tự ngủ được mà không khóc lóc gì. Chúng em KHÔNG BAO GIỜ ôm con để ru con ngủ, và cũng không bao giờ cho con ăn để ngủ. Con cũng không dùng ti giả, và con có một món đồ đặc biệt, có tên là "Moo".



thể ôm con một lúc, và nói với con rằng: "Con chỉ ngủ dậy thôi mà. Mẹ ở đây rồi này. Mẹ con mình sẽ xuống nhà khi con đã sẵn sàng nhé". Tôi đoán là có thể người mẹ đã giục giã con, và điều đó thực ra lại kéo dài quá trình tỉnh táo của con hơn. Nếu mẹ cho trẻ thời gian mà trẻ cần, thay vì cố gắng phỉnh nịnh con, thì Roberto chắc chắn sẽ chỉ ngồi ở đó vài phút thôi. Sau đó, đột nhiên cậu bé sẽ chú ý đến một món đồ chơi nào đó, và giơ tay với lấy nó. Hoặc con sẽ ngước mắt nhìn mẹ, mỉm cười, như thể nói: "A, giờ con đã tỉnh táo rồi."

Nếu con bạn gặp vấn đề về ngủ trong năm thứ 2 hoặc năm thứ 3, hãy kiểm tra lại thời gian biểu của chính bạn và những gì bạn đã làm cho tới tận lúc này. Dù nghiên cứu được trích dẫn trong phần đầu chương này đã chỉ ra là có một "nạn dịch" các vấn đề về ngủ ở trẻ nhỏ, nhưng các vấn đề đó vẫn chưa được giải quyết. Chắc chắn tốc độ phát triển của xã hội đang ảnh hưởng đến con cái chúng ta. Nhưng thái độ của cha mẹ cũng ảnh hưởng tới trẻ nữa. Một số người ghét để con tự lập trong những năm đầu đời, và họ thường an ủi, dỗ dành con thái quá, cho con lên giường họ ngủ vì lợi ích của chính họ chứ không phải của con. Vì vậy, hãy tự hỏi bạn xem: **Bạn có thực sự để cho con lớn lên không? Có để con có được sự độc lập của riêng mình không?** Đây có vẻ như là một câu hỏi ngớ ngẩn khi chúng ta đang bàn về trẻ 2 hoặc 3 tuổi. Nhưng không phải đợi đến khi con đã đủ tuổi để thi lấy bằng lái xe mới bắt đầu cho con sự tự do và dạy con tự lập. Bạn cần phải cẩn thận gieo trồng hạt giống đó ngay từ bây giờ, cân bằng những trách nhiệm làm cha mẹ càng ngày càng to lớn của mình giữa tình yêu và giáo dục. Cũng cần phải nhớ rằng việc thiếu độc lập vào ban đêm có thể ảnh hưởng đến cả ban ngày nữa vì những trẻ ngủ ngoan trong đêm thường ít có xu hướng bám dính lấy cha mẹ, mè nheo hay nhõng nhẽo khi thức.

Ngoài ra, những cha mẹ đã vô tình nuôi dậy con ngẫu hứng, tùy tiện, hoặc đã áp dụng một phương pháp đặc biệt nào đó, chẳng hạn như cả nhà ngủ chung giường, thường thay đổi quan điểm khi con họ bước vào độ tuổi biết đi (xem câu chuyện của Nicholas ở cuối chương này). Họ có thể dự tính sinh con thứ hai, hoặc người mẹ có thể sắp phải đi làm lại, toàn thời gian hoặc bán thời gian, nhưng họ vẫn cứ phải thức giấc hai hoặc ba lần mỗi đêm cùng với con mình. Tôi nhận được hàng tấn thư từ các



hôm, con sẽ bỏ giấc ngủ buổi sáng; nhưng hôm sau con lại có thể không chịu được nếu không ngủ. Ngoài ra, có quá nhiều thứ mới mẻ xảy ra trong thế giới của trẻ nên mặc dù con đang lớn dần, và đang trở nên độc lập hơn thì con vẫn cần được biết rằng cha mẹ vẫn luôn ở đó để an ủi con khi con gặp khó khăn. Nhưng tôi đồng cảm với cha mẹ, vì đôi khi thật khó để biết kiểu hành vi nào là "đặc trưng" và phản hồi thế nào là quá mức.

"Cáu kỉnh sau khi ngủ dậy ban ngày."

Roberto được gần 2 tuổi, và từ những gì em nhớ được thì con luôn cáu kỉnh và gào khóc, lèo nhèo hàng tiếng đồng hồ sau khi ngủ dậy vào ban ngày và sau đó tự nhiên con lại ngoan, và mọi chuyện lại ổn. Em đã thử nhiều cách khác nhau. Nếu em ngồi cạnh con, con sẽ giơ hai tay đòi bế, nhưng sau đó lại ăn vạ để được đặt xuống. Con sẽ kêu khát nước, nhưng sau đó lại không chịu uống, cứ như thể chính con cũng không biết phải làm gì với mình. Em đã thử để con tự tỉnh dậy và mặc kệ việc con quấy khóc sau đó, nhưng cũng không hiệu quả. Con thường nằm sấp, đè lên cả hai tay và hai chân, và thường ngủ ít nhất 2 – 3 tiếng. Nếu Roberto bị đánh thức thì con còn quấy khóc hơn, và nếu có người nào bước vào nhà hoặc gây ra bất cứ tiếng động nào khi con đang như vậy, thì con càng biểu hiện kinh khủng hơn nữa. Buổi sáng con ngủ dậy rất ngoan. Có ai đã từng gặp phải tình cảnh này chưa? Chuyện tệ đến mức em không thể để bất cứ ai lảng vảng ở gần khi con đang ngủ hoặc chuẩn bị đi ngủ.

Người mẹ này mới có một con để quan sát, trong khi tôi đã gặp hàng nghìn trẻ như vậy. Trước tiên, Roberto thuộc kiểu trẻ Cáu Kỉnh – những trẻ thường cần thêm thời gian để tự làm mình tỉnh táo sau khi ngủ ngày. Nhưng dù có tính cách như thế nào, thì tất cả mọi người đều có cách thức giấc khác nhau. Ngoài ra, Roberto còn là một hình mẫu điển hình của trẻ giai đoạn 1 – 3 tuổi. Quan trọng là phải dỗ dành cậu bé. An ủi, dỗ dành khác với làm hư con. Đó là một hành động yêu thương, đem lại cho con cảm giác an toàn. Mẹ của Roberto cần phải cho con thời gian để trở về trạng thái tỉnh táo sau khi ngủ dậy, thay vì cố gắng ép con trước khi con sẵn sàng. Cô ấy có

Hai giấc ngày biến thành một

Bằng cách dần dần dần đẩy lùi giờ ngủ giấc sáng, cuối cùng bạn có thể khiến nó biến mất hoàn toàn! Thời gian biểu gợi ý dưới đây được lập với giả định con bạn đã được ít nhất 1 tuổi và thường có giấc ngủ ngắn vào lúc 9:30 sáng. giờ ngủ có thể khác nhau, tùy thuộc vào con bạn, nhưng nguyên tắc phải chuyển đổi từ từ thì vẫn như vậy.

Ngày 1 - 3: Cho con đi ngủ sáng muộn hơn 15 hoặc 30 phút - vào lúc 9:45 hoặc 10 giờ.

Ngày 4 - 6: Nếu có thể, hãy cho con ngủ muộn hơn 30 phút so với ngày 1, như vậy là con sẽ đi ngủ vào khoảng 10:30. Cho con ăn nhẹ vào khoảng 9 giờ hoặc 9:30. Con sẽ ngủ một giấc khoảng 2 tiếng hoặc 2,5 tiếng, và sẽ ăn trưa vào khoảng 1 giờ chiều.

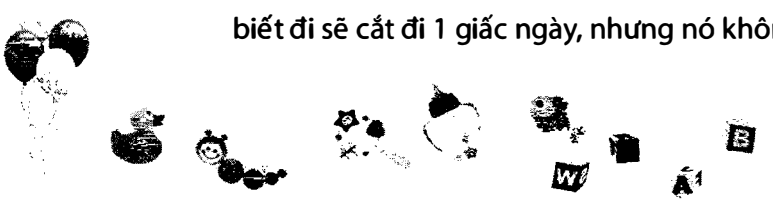
Ngày 7 đến... (bao lâu cũng được): Cứ mỗi 3 ngày, lại lùi giấc sáng càng lúc càng muộn hơn. Có thể cho con ăn nhẹ vào lúc 10 giờ hoặc 10 rưỡi, đi ngủ vào lúc 11:30 và đánh thức rồi con cho con ăn trưa vào lúc 2 giờ chiều. Có thể bạn sẽ có một vài buổi chiều khó khăn đấy!

Mục tiêu: Cuối cùng thì con cũng có thể thức được đến tận buổi trưa, ăn trưa, chơi một chút, sau đó sẽ ngủ một giấc dài ngon lành vào buổi chiều. Có thể có một vài ngày con sẽ không thể không ngủ một chút vào buổi sáng. Hãy thuận theo tự nhiên, nhưng không bao giờ được để con ngủ quá một tiếng.

Hãy kiên trì với nếp sinh hoạt mới như bạn đã kiên trì với nếp cũ. Nếu bạn đã phạm phải một lỗi nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện nào đó, con bạn sẽ luôn nghĩ là bạn sẽ phản ứng theo cùng một cách trước đây khi con gặp khó khăn trong việc tự ngủ, hoặc khi con tỉnh giấc vào ban đêm. Khi bạn làm gì đó khác đi – không cho con ăn vào lúc 3 giờ sáng, đặt con nằm xuống chứ không cho con lên giường của bạn – con sẽ phản kháng. Tôi chắc chắn thế! Nếu bạn kiên trì, và thể hiện sự tự tin và quyết tâm của mình, bạn sẽ ngạc nhiên với sự thay đổi của con. Nhưng nếu bạn lưỡng lự, con sẽ cảm nhận được. Con sẽ lấn tới – gào khóc to hơn, tỉnh giấc thường xuyên hơn – và bạn sẽ đầu hàng.

"Chúng tôi bỏ cuộc chỉ sau một đêm."

Đừng nhầm lẫn giữa việc trấn an con với việc "làm hư" con. 1 – 3 là độ tuổi đặc biệt thất thường, và trẻ cần sự trấn an của cha mẹ hơn bao giờ hết. Thường thì trẻ đã biết đi sẽ cắt đi 1 giấc ngày, nhưng nó không thể xảy ra chỉ sau một đêm được. Một



để lo cho bé Brock rồi."Tôi bảo Karen thay bỉm cho Mac, và đặt lại con xuống giường ngay lập tức, và giải thích cho con: "Vẫn còn quá sớm để bắt đầu một ngày. Con ngủ tiếp đi nhé!" Tôi biết là Mac có thể vẫn chưa tỉnh giấc hẳn. Cậu bé sẽ ngủ lại, có thể cáu kỉnh một chút, nhưng ít nhất thì cũng có thể giúp con xóa bỏ thói quen ngủ dậy quá sớm. Mục tiêu là làm cho con có thể ngủ tới 7 giờ sáng để con có nhiều năng lượng hơn vào buổi sáng.

"Muốn gộp hai giấc ngủ ngày thành một."

Thay đổi từ từ. Đôi khi cha mẹ lập ra được một kế hoạch tốt nhưng lại thực hiện thay đổi quá nhanh mà không cho trẻ cơ hội thích nghi với nếp sinh hoạt mới. Thay đổi đột ngột không phải lúc nào cũng có hiệu quả tốt đối với trẻ đã biết đi – những đứa trẻ có trí nhớ rất tốt. Trẻ đã có thể dự đoán được các sự việc. Đừng kỳ vọng là con sẽ vào nếp ngay khi bạn thay đổi trình tự sinh hoạt. Chẳng hạn, trước khi nói chuyện với tôi, Karen đã thử cắt giấc sáng của Mac ngay tức thì, và hi vọng rằng cậu con trai kiểu Năng động của cô ấy sẽ chỉ ngủ một giấc dài vào buổi chiều. Thay vào đó, cậu bé lại bị mệt quá nên kết quả là dù mẹ có cố thế nào thì con cũng ngủ giấc sáng, hoặc ngủ gật trên xe ô tô, và rồi sau đó lại ngủ thất thường. Thay vì thay đổi đột ngột, Karen cần phải giãn dần giờ ngủ sáng của con mỗi ngày.

Một khi giờ ngủ giấc sáng của Mac đã bắt đầu muộn hơn, chúng ta có thể chuyển sang phần thứ hai của kế hoạch (xem ô trang bên). Bình thường, Mac vẫn quen ngủ giấc sáng lúc 9:30 thì nay Karen cần phải cố gắng giữ cho con thức đến 10 giờ, hoặc nếu thế là quá sức với con thì đến 9:45. Sau đó, 3 ngày sau, cô ấy lại tiếp tục kéo dài giờ ngủ, thêm 15 hoặc 30 phút nữa theo cách tương tự. Con có thể ăn một bữa nhẹ vào buổi sáng, sau đó thức và ăn trưa. Không thể thực hiện nhanh quá trình chuyển đổi này được. Bạn có thể phải mất 1 tháng hoặc hơn, và sẽ có những ngày con hoàn toàn thụt lùi – thức dậy quá sớm, ngủ một giấc buổi sáng quá dài. Đó là điều hoàn toàn bình thường, không những là vì chúng ta đang thay đổi một thói quen, mà còn là vì Mac vừa mới trở thành anh trai, và bộ não tí hon của con vẫn còn đang cố gắng làm quen với hoàn cảnh mới này.

hành động của bạn hiện tại. Hãy đọc các dòng thư của Sandra, đặc biệt chú ý tới những từ này: "Thành thật mà nói, em không biết chúng em đã phải nghe con khóc bao nhiêu lần rồi, vì con đã từng bị đau bụng khoảng 4 tháng rồi, và con cứ khóc liên tục thôi." Có lẽ vì tôi đã làm việc với rất nhiều bà mẹ có con bị đau bụng, nên với tôi, rõ ràng là Sandra vẫn đang nhớ lại 4 tháng đầu tiên của Elliott. Cứ như thể là cô ấy vẫn luôn đợi việc này sẽ xảy ra lần nữa vậy. Tôi còn cảm thấy quá khứ của con là những chuỗi ngày dài ngủ thất thường, vì cha mẹ không biết cách dạy Elliott "nghệ thuật" ngủ. Họ chỉ biết gọi hành vi của con là "thính ngủ". Giờ con đã 18 tháng tuổi, và họ lo sợ: Liệu chuyện này có kéo dài mãi không? Nỗi lo về quá khứ này có thể ảnh hưởng đến bất kỳ giải pháp nào mà chúng ta đưa ra trong hiện tại. Cảm giác có lỗi, giận dữ và lo lắng đều phản tác dụng. Đó là lý do tại sao tôi vẫn luôn nhắc nhở các phụ huynh: "Đó là chuyện trước kia, hiện tại là hiện tại. Chúng ta không thể thay đổi quá khứ, nhưng chúng ta có thể cải thiện vấn đề... nếu tập trung vào hiện tại."

"Dậy quá sớm; mệt mỏi vào giữa buổi sáng."

Hãy sử dụng kỹ thuật đánh thức-để-ngủ của tôi để kéo dài thời gian ngủ. Đánh thức-để-ngủ (xem "Tỉnh giấc theo thói quen" và ô thông tin bên lề trang 242 – 243) cũng có tác dụng với cả trẻ đã biết đi. Tôi thường gợi ý phương pháp này cho những cha mẹ đang phải đối phó với vấn đề ngủ dậy quá sớm hoặc tỉnh giấc đêm theo thói quen của con. Trên thực tế, trong một số trường hợp, đánh thức-để-ngủ là bước đầu tiên của kế hoạch. Chẳng hạn, Karen, mẹ của bé Mac 17 tháng tuổi và Brock 4 tuần tuổi, muốn biết làm cách nào cô ấy có thể hỗ trợ Mac chuyển từ hai sang một giấc ngày. Nhưng khi cô ấy nói với tôi rằng Mac luôn ngủ dậy lúc 6 giờ sáng, tôi biết chúng tôi phải cải thiện vấn đề đó trước tiên. Nếu không, con sẽ không thể thức được đến trưa hoặc 1 giờ chiều, và con cũng sẽ quá mệt để ngủ được một giấc dài. Vì thế, việc đầu tiên mà chúng tôi phải làm là cho con đi ngủ muộn hơn. Sau đó, chúng tôi có thể dần dần di chuyển thời gian ngủ giấc sáng của con (xem phần tiếp theo). Tôi đã gợi ý Karen vào phòng Mac sớm hơn một tiếng so với giờ dậy bình thường của con và đánh thức con lúc 5 giờ sáng. "Không thành vấn đề", cô ấy trả lời ngay lập tức, điều đó khiến tôi ngạc nhiên vì hầu hết các ông bố bà mẹ đều tròn mắt nhìn tôi khi tôi đưa ra lời gợi ý đó. Sau đó, cô ấy nói thêm: "Dù sao thì giờ đó em cũng đã dậy



chọn được vài đầu mối từ bức thư của người mẹ này, cũng như có vài câu hỏi cho cô ấy. Trước tiên, tại sao Elliott lại ngủ trên tấm đệm to trên sàn nhà? Tôi cược là phải có ai đó đã quen ngủ với con như vậy. Có thể là chỉ có mẹ ngủ cùng con, nhưng giờ bố lại muốn vợ quay về giường của mình. Dù thế nào thì cặp đôi này cũng đã bắt đầu thói quen này của trẻ.

Đây là trường hợp mà tôi sẽ không khuyên sử dụng giường hơi vì họ đã ngủ sẵn trong phòng của con rồi. Thay vì ngủ cùng với con hoặc thậm chí là nằm xuống bên cạnh con ở một chiếc giường khác, họ nên chuyển thẳng sang giai đoạn sử dụng ghế. Đến giờ đi ngủ, họ nên mang một chiếc ghế vào, và giải thích với con rằng: "Mẹ [hoặc bố – người nào không dễ nhượng bộ hơn!] sẽ ở đây cho đến khi con ngủ." Sau 3 ngày, trước khi vào phòng Elliott để bắt đầu trình tự đi ngủ, họ nên chuyển chiếc ghế ra gần cửa trượt khoảng một bước chân, để Elliott không nhìn thấy họ làm việc đó. Cứ mỗi ba tối, lại dịch chuyển chiếc ghế về gần phía cửa hơn. Và mỗi tối, bất kể người nào ngồi cùng với Elliott cũng phải trấn an con rằng: "Bố/ Mẹ vẫn đang ngồi ở ghế." Khi đã sẵn sàng để bỏ chiếc ghế ra, họ phải nói với con rằng: "Tối nay chúng ta sẽ bỏ ghế ra ngoài, nhưng bố/ mẹ vẫn ở đây cho đến khi con đi ngủ." Họ sẽ phải giữ lời hứa, đứng cách con vài bước chân, không giao tiếp gì với con. Khi chiếc ghế đã được cho ra khỏi phòng, hãy hi vọng là con đã có thể tự mình ngủ được. Nếu không, khi con cố gắng ra khỏi giường hoặc thức giấc sau đó, cha mẹ phải cho con về phòng riêng ngay, đặt con nằm xuống và nói với con: "Bố/ Mẹ biết là con khó chịu, nhưng con chỉ đang đi ngủ thôi mà". Sau đó họ nên đứng ở đó, cách giường con một đoạn, và nói: "Bố/ Mẹ vẫn đang ở đây". Nhưng cha mẹ cần phải cẩn thận để không giao tiếp với con bằng mắt, không nói chuyện gì khác, hoặc không làm bất cứ việc gì có thể khiến Elliott thao túng được họ. Cuối cùng, họ nên bỏ cả phần nói chuyện trấn an con, chỉ thực hiện ĐX và đặt con nằm xuống giường. Họ cần phải cứng rắn. Để giữ cho Elliott ở trong phòng riêng, dù thế nào họ cũng không được khóa cửa phòng con. Nhưng họ có thể làm một thanh chắn cửa, để con không thể vào phòng họ được.

"Sợ chuyện này sẽ kéo dài mãi."

Nếu con bạn lúc nhỏ "ngủ không ngoan", thì quan trọng là phải phân tích và tôn trọng quá khứ của con bạn, nhưng không được để cảm giác sợ hãi lấn lướt



luật lệ và kỉ luật sẽ hủy hoại con họ. Vớ vẩn! Trẻ càng lớn, bạn càng cần phải dạy trẻ biết gõ cửa. Hãy tự mình làm gương khi bước vào phòng con. Đó là vấn đề về tôn trọng và ranh giới. Và nếu con tự tiện đi vào, chỉ cần nói đơn giản: "Không được, con không thể vào phòng mẹ mà không gõ cửa được."

Nếu bạn đang phải xử lý chứng sợ cũi, và bạn cần phải gây dựng lại niềm tin, bạn có thể sẽ phải ở trong phòng con với một chiếc giường hơi trong vài ngày, nhưng bạn đừng ở đó mãi. Sử dụng giường hơi chỉ là một chiến lược chuyển đổi để giúp trẻ cảm thấy an toàn.

Tất nhiên, trong hầu hết các trường hợp, những cuộc viếng thăm của con vào lúc nửa đêm không phải tự nhiên mà có. Mà chúng là kết quả của cả một quá trình dài nuôi dậy tùy tiện. Cha mẹ chỉ *cảm thấy bị* xâm phạm hơn bởi sự hiện diện của trẻ khi con đã biết đi. Tôi cũng phát hiện ra là đôi khi cha mẹ cũng tự dối mình về nếp ngủ của con. Chẳng hạn, khi nhận được bức thư này của Sandra, tôi biết đó chưa phải là tất cả câu chuyện:

"Giữa đêm chạy vào phòng cha mẹ."

> Elliott không tự ngủ được vào ban đêm. Chúng em phải nằm xuống cùng với con trên chiếc đệm cỡ lớn của con và nó được đặt trên sàn nhà. Gần như cứ mỗi hai tiếng con lại tỉnh giấc một lần và cáu gắt, rồi chạy vào phòng cha mẹ và bắt chúng em phải quay trở lại giường với con. XIN HÃY GIÚP EM! Em muốn hai vợ chồng thoát khỏi thằng bé! Em không thể khóa phòng con vì cửa phòng là cửa trượt và con có thể mở ra bất cứ lúc nào. Thành thật mà nói, em không biết chúng em đã phải nghe con khóc bao nhiêu lần rồi, vì con đã từng bị đau bụng khoảng 4 tháng, và khóc liên tục cả ngày lẫn đêm. Làm cách nào để chúng em thoát khỏi vòng luẩn quẩn này và giúp con ngủ một mình được? Con thính ngủ, và vẫn luôn như vậy, chúng em cần sự giúp đỡ!

Có vẻ như Sandra và chồng cô ấy đã nghe theo lời hướng dẫn của tôi là không nên để cho đứa con 18 tháng tuổi ngủ cùng với họ. Nhưng họ vẫn chưa làm được nhiều để khuyến khích *sự độc lập* của Elliott vào ban đêm. Đến lúc này hẳn bạn đã

hợp đặc biệt khó, tôi thường gợi ý cha mẹ biến nó thành một trò chơi, và thưởng cho con mỗi khi con chịu ở trong phòng riêng của mình cả đêm.

Quan trọng là, cha mẹ cần phải làm tất cả mọi thứ họ cần phải làm để con chịu ngủ trên giường riêng của mình. Một trường hợp mà tôi nhớ mãi là trường hợp của bé Luke 2 tuổi nhưng vẫn chỉ ngủ trên giường bố mẹ, và cậu bé sẽ không ngủ được nếu không được sờ tai bố hoặc mẹ. Mẹ cậu bé nhận ra là dường như chỗ duy nhất con chịu tự ngủ là trên ghế sô pha ở phòng làm việc. Vì vậy, họ đã quyết định chuyển chiếc sô pha đó vào phòng ngủ của con, trong khi ở đó có một chiếc giường dành cho trẻ em mới coóng vẫn đang chờ cậu bé. Luke từ chối chiếc giường, nhưng lại ngủ ngon lành trên chiếc ghế sô pha đó trong hai năm tiếp theo, vì đó là thứ cậu bé biết, và đó cũng chính là thứ khiến cậu bé cảm thấy an toàn.

Tôi phát hiện ra là đôi khi cha mẹ không kết nối các sự việc nhỏ với nhau khi con họ đột nhiên "sợ chiếc cũi", giống như mẹ của cô bé 18 tháng tuổi Samantha đã miêu tả về vấn đề của con gái mình. Leslie, mẹ của Sam, thề rằng con gái cô ấy đã luôn ngủ "liền mạch cả đêm" cho tới hai tháng trước đây. "Con có thể ngủ ở bất cứ đâu, nhưng ngay khi chúng em đặt con vào cũi, con tỉnh dậy ngay lập tức và bắt đầu ho và ăn vạ". Những từ như "gào khóc" và "khiếp sợ" chính là những đầu mối. Ngay lập tức tôi nghi ngờ là cha mẹ của Samantha đã thử phương pháp khóc có kiểm soát. Tệ hơn nữa, họ đã thực hiện phương pháp đó nhiều hơn một lần. "Vâng, đúng là chúng em đã thử phương pháp để con khóc, một vài đêm nó có tác dụng, nhưng không phải đêm nào cũng vậy", Leslie nói, hoàn toàn không biết là hành động đó của cô ấy đã góp phần tạo nên vấn đề của Samantha. Con đã bị ám ảnh, và ở 18 tháng tuổi, sẽ khó khăn hơn nhiều để gây dựng lại niềm tin của con. Cô bé coi thành cũi như vật cản giữa mình và mẹ, và chiếc cũi không khác gì nhà tù. Thay vì cố gắng ép con trở lại cũi, cha mẹ của Samantha cần phải giúp con chuyển sang ngủ ở giường dành cho trẻ con.

"Sợ cũi"

Luôn luôn đi về phía con – đừng để con trèo lên giường bạn. Khi con ghé vào phòng bạn, hãy đưa con về phòng riêng của con ngay lập tức. Phải kiên định cả vào ban ngày nữa. Hãy thiết lập quy định rằng con phải gõ cửa trước khi vào phòng cha mẹ. Tôi nhận được hàng triệu câu hỏi của các phụ huynh đang bối rối vì họ nghĩ rằng

mang theo một chiếc giường hơi và ngủ ngay trong phòng trẻ ít nhất là trong đêm đầu tiên. Bắt đầu bằng cách đặt giường ở cạnh cũi của con. Nếu vấn đề ngủ này chỉ vừa mới có thì bạn có thể bỏ chiếc giường ra ngay sau đêm đầu tiên. Thường thì đến đêm thứ ba, bạn đã làm được điều đó rồi. Nhưng nếu tình trạng khó ngủ đã xảy ra từ lâu thì tôi thường gợi ý cứ mỗi 3 tối cha mẹ lại dịch chuyển giường ra xa cũi con một chút và gần phía cửa hơn.

Mỗi trường hợp lại có đôi chút khác biệt. Đôi khi tôi thực hiện bước chuyển đổi này với một cái ghế. Nghĩa là, khi đã bỏ được giường hơi ra khỏi phòng con, tôi ngồi ở một chiếc ghế được đặt ở gần cũi của trẻ khi con bắt đầu thiu thiu ngủ. Khi trẻ ngủ, tôi ra khỏi phòng con. Vài đêm sau, tôi di chuyển chiếc ghế ra xa dần, xa dần. (Hãy xem câu chuyện của Elliott, bắt đầu từ trang 360, để biết về ví dụ thực tế.)

"Ra khỏi giường lúc giữa đêm."

Nếu con bạn chưa bao giờ ngủ trong cũi, thì hãy bỏ qua cũi và bắt đầu chuyển sang ngủ ở giường dành cho trẻ em. Nếu con bạn gặp phải vấn đề với giấc ngủ từ rất lâu rồi, và bạn chỉ vừa mới bắt đầu quá trình dạy con ngủ độc lập lúc 15, 18 hoặc 24 tháng, và đến giờ con bạn vẫn ngủ ở giường của bạn, thì chẳng có thay đổi gì nhiều khi đặt thẳng con vào cũi. Vào thời điểm đó, bạn nên bắt đầu quá trình chuyển con sang ngủ ở giường riêng, chứ không phải ở cũi nữa. Ban ngày, hãy đưa con đi mua giường, hoặc ít nhất là mua các phụ kiện trên giường (chăn, ga, gối, đệm). Hãy để con tự chọn chiếc giường có những nhân vật hoặc thiết kế mà con thích. Hãy để con giúp bạn dọn giường chiều hôm đó. Bạn có thể bắt đầu bằng cách ngủ cùng với con ở phòng con, trong đêm đầu tiên. Con ngủ trên chiếc giường mới của riêng con, và bạn nằm trên giường bơm hơi ở dưới sàn, bên cạnh con. Sau đó bạn dần dần chuyển giường hơi ra ngoài, và ngồi ở ghế chờ con ngủ trong vài đêm. Cuối cùng con sẽ tự ngủ được trên giường riêng của chính mình. Nếu con vào phòng bạn lúc nửa đêm, hãy nhẹ nhàng đưa con trở lại giường riêng, mà không nói bất cứ câu nào. Nếu đây là một vấn đề kinh niên, hãy mua một chiếc cửa chắn, và nhấn mạnh rằng con cần phải ở trên giường của con. Tôi đảm bảo với bạn rằng chỉ cần cho con lên giường của bạn một lần thôi thì vấn đề của bạn sẽ rắc rối gấp bội. Với những trường



(phải vào viện vì thiếu nước 4 hôm trước), nhưng hôm nay bác sỹ đã kết luận là sức khỏe của con trở lại bình thường rồi. Em tình cờ biết đến những cuốn sách của chị Tracy khi con nằm viện. Ôi, em ước giá như mình biết đến cuốn sách đầu tiên đó cách đây 17 tháng chị ạ!"

Đây rõ ràng là một vấn đề cũ nhưng chưa từng được giải quyết và nay càng thêm rối rắm do các vấn đề của lứa tuổi lên 2. Thật thú vị khi Betsy lại khẳng định Noah "đã như vậy" được 18 tháng. Nhưng thực ra, cô ấy và chồng đã *dạy* con như vậy: *Khi mình khóc, bố mẹ sẽ vào và sẽ bế ru mình.* Giờ Noah đã được 11,8 kg, và bế con lên đung đưa thật không dễ dàng với cả bố và mẹ cậu bé. (Tuy nhiên, tôi phải khen ngợi họ vì đã không cho con lên giường của họ.) Lúc này, cách nuôi dậy tùy tiện của họ không chỉ là tạo lập thói quen cho Noah, mà con đang cố ý thao túng họ. Vậy nên ở đây chúng ta cần một kế hoạch với hai phần: Đặt Noah vào cũi mà không được đu đưa con, và nếu con bắt đầu khóc, hãy sử dụng ĐX. Cha/mẹ nên ở lại trong phòng để cho con cảm nhận thấy sự hiện diện của mình, nhưng tuyệt đối không được nói chuyện với con. Trong bất cứ trường hợp nào cha/mẹ cũng không được bế Noah lên, không phải chỉ vì con quá nặng để thực hiện BL/ĐX mà còn vì bế lên đã trở thành một phần của lỗi nuôi dậy tùy tiện mà họ đã tạo ra. Họ nên nói với con những lời trấn an, như: "Không sao đâu, con yêu, con sẽ ngủ lại ngay thôi". Ở tầm tuổi này, con hiểu được mọi thứ. Trên thực tế, ngay cả khi vấn đề ngủ này đã diễn ra suốt 18 tháng thì Betsy vẫn có thể bị kinh ngạc bởi những chuyển biến tốt nếu cô ấy có thể thực sự kiên trì với giải pháp của mình.

"Phải ru mới ngủ; không thể tự mình ngủ lại được."

Nếu cần phải gây dựng lại lòng tin của trẻ, hãy ngủ ở giường hơi bên cạnh con – thậm chí là trước khi bạn thực hiện phương pháp ĐX. Tôi không thể không nhắc lại câu này: Trẻ bị ám ảnh bởi việc bị bỏ rơi thường gặp phải các vấn đề ngủ nghiêm trọng ở tầm tuổi này, và phải tốn nhiều thời gian thực hiện các giải pháp hơn. Con bạn *cứ nghĩ* là bạn sẽ lại bỏ đi, và con sẽ liên tục kiểm tra xem bạn có ở đó hay không. Với một số trường hợp khó mà tôi đã xử lý, trường hợp của trẻ đã phát triển thành chứng sợ cũi nghiêm trọng, và cứ thấy cũi là khóc toáng lên. Bạn đặt con nằm xuống cũi, nhưng không được bỏ đi. Trong những trường hợp nghiêm trọng, tôi thường

"Không cho cha/mẹ ra khỏi phòng."



phân biệt xem đó là tiếng khóc tự trấn an hay là tiếng khóc cần giúp đỡ thật sự (xem ô thông tin, trang 299). Nếu là tiếng khóc tự trấn an, hãy chờ một chút. Nếu là tiếng khóc cần cầu cứu, hãy vào phòng con, nhưng đừng nói gì cả. Không nói chuyện với con; hoàn toàn không thu hút sự chú ý của con.

"***BL/ĐX biến thành "ĐX".*** Vì trẻ biết đi nặng hơn trẻ sơ sinh và khó bế lên hơn, và vì bạn đã hạ thấp đệm cũi xuống, nên tôi cho rằng bạn không nên bế con lên mà chỉ thực hiện phần ĐX thôi. Nói cách khác, bạn cho phép con đứng dậy (hầu hết trẻ đã biết đi thường đã đứng dậy khi cha/ mẹ bước vào phòng con), nhưng không được bế con lên. Chỉ được đặt con nằm xuống thôi. Hãy nói những lời trấn an trẻ như tôi đã hướng dẫn, và thêm vào: "Con ngủ đi, vẫn còn là đêm mà" hoặc "Vẫn còn là giờ ngủ trưa mà con".

Tất nhiên kỹ thuật này sẽ tốn nhiều thời gian hơn với những trẻ đã từng được nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện. Ngay cả khi bạn nhận ra việc bạn đã làm sai, thì cũng hiểu là sửa chữa lỗi sai sẽ phải mất thời gian. Ví dụ như Betsy đã viết cho tôi một bức thư, trong đó thể hiện rõ cô ấy ý thức được mình đã làm gì sai với Noah. Tiêu đề bức thư của cô ấy là: "Đứa con 18 tháng của em đang thống trị giờ ngủ". Đó là trường hợp kinh điển cho thấy việc nuôi dậy ngẫu hứng tùy tiện trong một thời gian dài khiến tình hình trở nên phức tạp hơn do khả năng vận động và tinh thần của trẻ đều phát triển hơn, ngoài ra nguyên nhân còn có ốm đau và nằm viện:

> Em đã có tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện khi nuôi Noah nên con luôn muốn được bế ru để ngủ. Một khi đã nằm trên giường, "đôi khi" con có thể tự ngủ lại được. Có vài đêm chúng em nghe thấy con nói chuyện và gắt gỏng nhưng sau đó tự mình ngủ lại được. Nhưng có những đêm con lại tỉnh giấc và khóc lóc ầm ĩ. Hiện tại, nếu con tỉnh giấc thì em không thể đặt con trở lại cũi được! Ngay khi em chuẩn bị đứng dậy khỏi ghế, con liền khóc ngay. Ngủ ngày cũng y hệt như vậy. Con đã như vậy khoảng 18 tháng nay rồi. Chị có lời khuyên nào dành cho em không? Con nặng 11,8 kg, và một bên thành cũi của con là con gấu để trèo lên trèo xuống. Con mới ốm dậy

ngay trước khi ôm và hôn chúc con ngủ ngon rằng: "À đây là nước của con để phòng trường hợp con tỉnh giấc và thấy khát."

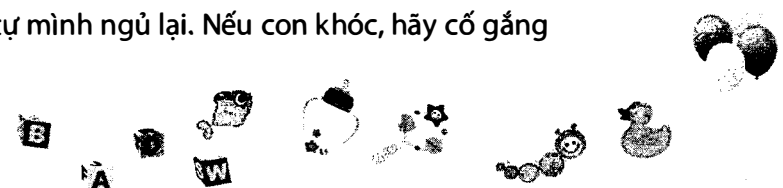
"Gặp ác mộng"

Ở trường hợp khác, Olivia (2 tuổi) lại hay mơ thấy những giấc mơ xấu. Vì thế, tôi đã gợi ý là khi cho con gái đi ngủ, bố sẽ nói với Olivia về "Googie", chú cáo nhỏ bằng bông mà Olivia coi như vật trấn an. Trước khi "chúc con ngủ ngon", bố hãy nói với con là: "Đừng lo lắng, con yêu. Googie luôn ở bên cạnh khi con cần." Hãy xác định xem điều gì/ vật gì sẽ có tác dụng trấn an con bạn. Mục tiêu là gieo vào đầu con ý tưởng rằng con có các kỹ năng để tự vượt qua được cả một đêm dài. Nếu việc bổ sung những hoạt động khác vào trình tự đi ngủ của con, chẳng hạn như kiểm tra xem gầm giường có quái vật không, giúp con cảm thấy an toàn, thì bằng mọi cách, hãy thực hiện điều đó. Nói chuyện về những hoạt động ban ngày của con cũng là một ý tưởng tuyệt vời, đặc biệt là vì nó giúp con chiến thắng được nỗi sợ. Ngay cả trước khi con bạn nói sõi, ít nhất bạn cũng có thể nói chuyện với con về những việc đã xảy ra trong suốt cả ngày.

Duy trì được nếp ngủ nhất quán khi con chuyển từ ngủ ở cũi sang giường dành cho trẻ em là đặc biệt quan trọng (xem trang 348). Bạn phải bỏ rất nhiều công sức để giữ nguyên mọi thứ – tất nhiên là ngoại trừ chiếc giường mới. Điều thú vị là, nhiều trẻ khi chuyển từ cũi sang giường dành riêng cho mình thường không bao giờ rời khỏi giường một khi đã quen với nó. Cứ như thể trẻ nhớ sự hạn chế khi nằm trong cũi vậy. Tất nhiên là vẫn có những trẻ chui ra khỏi giường để thử bố mẹ xem chiếc giường mới này có đồng nghĩa với tự do mới hay không. Bằng cách kiên trì với nếp sinh hoạt của bạn – kiên trì với bất kỳ câu chuyện nào bạn đã kể, thời gian đi ngủ giữ nguyên, trình tự chúc ngủ ngon vẫn như vậy thì bạn sẽ truyền cho con một thông điệp là: Giường có thể mới, nhưng các quy tắc thì vẫn như cũ.

"Khóc vào ban đêm"

Khi con khóc trong lúc ngủ, đừng vội chạy vào với con. Tôi hi vọng là thói quen Quan sát trước khi nhảy bổ vào (phòng con) sẽ được bạn bắt đầu từ khi mới sinh và tiếp tục duy trì đến giai đoạn 1 – 3 này bởi vì đây là điều cực kỳ quan trọng. Nếu con không khóc, đừng vào phòng con. Bạn có thể nghe thấy con ọ ẹ trong cũi. Nếu cứ để kệ con ọ ẹ như thế thì con sẽ có thể tự mình ngủ lại. Nếu con khóc, hãy cố gắng



Em đã nghĩ về gợi ý của chị Tracy về việc tạo không gian giống như tử cung của mẹ cho trẻ Nhạy Cảm, vì vậy em đã chèn một chiếc chăn mềm quanh đệm của con, và con rất thích như vậy. Em còn chèn một phần chiếc thảm lông cừu của mình vào đó, vừa đủ chiếm một nửa chiếc cũi của con. Em sắp xếp chiếc thảm lông sao cho nó không quá dài, nhưng vẫn rất thoải mái và có mùi giống như mùi của mẹ. Cuối cùng, con có một chiếc gối nhỏ (cỡ 15 x 15 cm) một mặt là da lộn, một mặt lông. Con cũng bắt đầu đòi quấn chăn quanh người giống như em vẫn cuộn khăn quanh người con hồi bé.

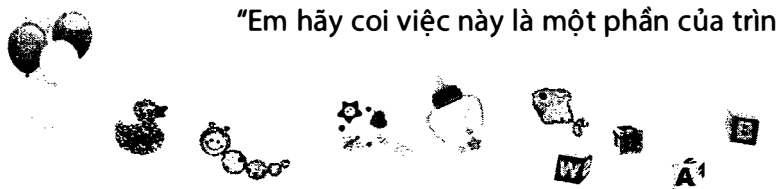
"Chuẩn bị một vài đồ dùng con có thể cần đến trước khi đi ngủ để trị thức giấc đêm"

Trông con giống như con sâu bướm trong kén, nhưng con thích thế! Có tối con bị nghẹt mũi, và em đã bảo con để em ôm con khi ngủ. Nhưng chỉ 5 phút sau, con đã đòi về cũi của mình. Đây là đứa trẻ đã ngủ trên giường của em suốt một năm liền, và LUÔN thích được ôm hơn bất cứ thứ gì khác.

Mặc dù vậy, em không chắc là kinh nghiệm của em sẽ giúp được tất cả mọi người, nhưng em chắc chắn là Megan cần một môi trường nhỏ hơn, an toàn hơn để ngủ, cũng như cần được giúp "tiêu hóa" hết một ngày của mình, và cần một nếp ngủ có thể đoán trước được để đối phó với nếp sinh hoạt khó đoán vào ban ngày. Em biết con sắp mọc răng hàm, vì thế, em hi vọng cách này có thể giúp cả hai mẹ con vượt qua được chuyện đó dễ dàng!

Có lẽ lúc này trình tự đi ngủ đêm của Megan đã không còn phù hợp với con bạn nữa, nhưng tôi kể lại câu chuyện đó như một ví dụ cho thấy cố gắng nắm bắt và thấu hiểui con sẽ giúp bạn thiết kế được một trình tự đi ngủ phù hợp với con.

Bạn Cũng có thể sử dụng trình tự đi ngủ để dự đoán và giải quyết trước được các vấn đề có thể xảy trong khi trẻ ngủ. Chẳng hạn, Jason 21 tháng tuổi bắt đầu tỉnh giấc vào lúc 4 giờ sáng với lý do là "Con khát nước". May mắn là Maryann đã gọi điện cho tôi sau khi cậu bé hành động như vậy hai đêm liên tiếp, vì cô ấy nhận ra là thói quen dậy đòi nước của Jason đang bắt đầu phát triển. Tôi đã gợi ý cô ấy cho con đem theo cốc tập uống không bị tràn nước ra ngoài vào cũi mỗi tối. Tôi đã giải thích rằng: "Em hãy coi việc này là một phần của trình tự đi ngủ của con. Chỉ cần nói với con

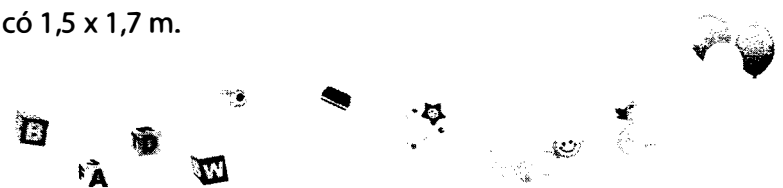


nên bạn có thể cân nhắc tới việc thêm phần trò chuyện thân mật giữa mẹ/bố và con vào nghi thức ngủ, giống như Julie, mẹ của cô bé Megan 23 tháng tuổi, đã thực hiện. Julie đưa Megan đi làm cùng với cô ấy và thừa nhận rằng "một ngày của hai mẹ con em thường không thể đoán trước được". Xin trích đăng một phần bài viết rất dài của cô trên trang web của tôi ở đây để tán dương sự tháo vát và khả năng quan sát của cô. Bằng cách hiểu rõ tính khí của con mình (cô ấy nói Megan thuộc kiểu Nhạy Cảm), bắt được "sóng" của con và chọn lọc các lời gợi ý, sau đó kết hợp chúng với nhau để tạo thành một trình tự lý tưởng cho con:

"Mất nhiều thời gian mới ngủ được; ngủ ngày thất thường."

Hai tuần trước em đã viết về các vấn đề ngủ của con gái mình. Em đã cố dạy con tự ngủ và kết quả là con hát, cười và nói chuyện khoảng 2 tiếng mỗi tối! Các giấc ngủ ngày của con kéo dài 40 phút/giấc trong suốt cả ngày dù trước đây con luôn ngủ khoảng 1,5 đến 2,5 tiếng/giấc. Ban ngày con không quấy khóc – không lèo nhèo hay khóc lóc khi được đặt xuống – con chỉ không ngủ thôi… Có người đã gợi ý rằng có thể vì Megan đã vận động cật lực suốt một ngày dài nên vào cuối ngày, con đã tổng hợp lại tất cả những điều mà con đã bắt đầu thích nghi được, và đó chính là lý do tại sao con lại khó ngủ vào ban đêm. Em nghĩ là đúng như vậy…

Vì thế việc đầu tiên mà em làm là tạo ra một trình tự nhất quán: 2 cuốn sách, một cái hôn, một câu truyện ngắn trên giường, một đoạn hát ru, và chỉ thế thôi. Em cũng nhận được lời gợi ý là có thể con cần giúp "tiêu hóa" một ngày của mình. Em chưa bao giờ nghĩ đến điều đó. Em bắt đầu thử thực hiện việc này trước khi đọc sách cho con, nhưng mất quá nhiều thời gian, nên giờ em và con nói chuyện về các hoạt động khác nhau của ngày khi con chuẩn bị đi ngủ. Đến khi mặc xong quần áo ngủ, và 2 mẹ con đã ở trong phòng thì chúng em đã nói chuyện xong về cả ngày hôm đó. Việc cuối cùng mà em làm là biến chiếc cũi của con thành một chiếc tổ ấm cúng, thoải mái. Em cũng nhận thấy là con ngủ ngoan hơn khi ngủ ở nơi làm việc của em. Cũi của con trong phòng ngủ ở chỗ làm việc nhỏ hơn so với chiếc cũi của chúng em ở nhà và căn phòng đó cũng chỉ có 1,5 x 1,7 m.



Các chiến lược ngủ cho trẻ 1 – 3 tuổi

Rất nhiều trong số các sách lược và kế hoạch mà tôi đã giải thích xuyên suốt cuốn sách này đều có thể áp dụng cho các vấn đề ngủ của trẻ đã biết đi, dù có một sô biến đổi. Dưới đây là một vài điểm ghi nhớ quan trọng, với các ví dụ thực tế. Để giúp bạn tìm kiếm một vấn đề cụ thể, hãy xem ô xác định vấn đề bên lề phải.

"Bỗng nhiên quấy khóc khi chuẩn bị ngủ"

Bạn vẫn cần nếp sinh hoạt, nhưng có thể phải biến hóa một chút vì con bạn đã lớn hơn. Lola gọi điện nói về cậu con trai 19 tháng tuổi của mình: "Carlos đột nhiên lại cáu kỉnh trong lúc thực hiện những việc trước khi ngủ. Trước con vẫn thích tắm, nhưng giờ con thực sự khó chịu vì phải tắm." Sau vài câu hỏi về chuyện gì đang xảy ra trong cuộc sống của Carlos, hóa ra là gần đây cả gia đình đã có chuyến về thăm quê của Lola ở Guatemala, và Carlos đã bắt đầu một lớp học nhạc mới. Tôi đã giải thích với người mẹ là cô ấy phải chấp nhận một số hệ quả từ những thay đổi đó. Chuyến đi Guatemala là một sự thay đổi đối với nếp sinh hoạt thông thường, và lớp học nhạc là cả một cấp độ hòa nhập xã hội mới đối với Carlos. Thêm nữa, vì Carlos lúc này đã rất hiếu động, nên trình tự đi ngủ của cậu bé cũng cần phải thay đổi. Chẳng hạn, nhiều trẻ biết đi sẽ ngủ ngoan hơn nếu được đặt lên giường vào lúc 6 giờ hoặc 6 rưỡi tối. Ngoài ra, ở tầm tuổi này, tắm trước khi đi ngủ có thể quá kích thích đối với một số trẻ, trong trường hợp đó, Lola hoặc là tắm cho con sớm hơn – chẳng hạn như vào lúc 4 hoặc 5 giờ chiều, trước bữa ăn tối – hoặc là tắm cho con vào buổi sáng và lau qua người vào buổi tối trước khi cho con ngủ. Ban đầu, Lola còn phản đối: "Nhưng em muốn con tắm buổi tối để bố có thể có thời gian với con". Tất nhiên đó là lựa chọn của cô ấy. Nhưng tôi đã nói thật: "Được rồi, nhưng hãy chấp nhận là em đang nghĩ cho bản thân mình, chứ không nghĩ cho con." May mắn, Carlos là một đứa trẻ Bài Bản, rất dễ thích nghi, và Lola cũng rất sáng tạo. Cô ấy đã gợi ý bố thử cho con tắm vào buổi sáng. Carlos thích thế, và một lịch trình mới với bố đã bắt đầu.

Bỏ công sức để luôn đảm bảo nếp ngủ nhất quán, và dùng nó để dự báo các vấn đề có thể xảy ra. Dĩ nhiên là nên dành thời gian để đọc sách và ôm ấp khi thực hiện nghi thức trước khi ngủ. Ngoài ra, vì trẻ tầm tuổi này đã hiểu được nhiều thứ,



thao túng họ. Trẻ gặp vấn đề ngủ không phải vì trẻ sợ – mà vì nỗi lo sợ xa cách thông thường đã bị giải quyết bằng tư duy nuôi dậy tùy tiện rồi.

Tuy nhiên, đừng mắc sai lầm: Ở tầm tuổi này, trẻ cũng có những nỗi sợ thực sự, vì vốn hiểu biết của trẻ đã tăng lên rất nhiều. Con bạn nắm bắt được đầy đủ những gì đang diễn ra xung quanh mình: có một em bé sắp chào đời, mẹ và bố đang giận nhau, có một bạn trong nhóm chơi luôn giật đồ chơi của con, bạn cá nhỏ trong bộ phim *Đi tìm Nemo* đã bị chia cách với cha. Những trẻ 2 – 3 tuổi còn rất nhạy cảm. Gần đây tôi được nghe một câu chuyện thú vị về một em bé nhìn thấy bố khóa cửa sổ ở tầng một. Người bố đã giải thích cho cậu con 2 tuổi rưỡi của mình rằng làm như vậy để "trộm không vào được". Đêm hôm đó, cậu bé tỉnh giấc vào lúc 3 giờ sáng, và hét toáng lên: "Trộm đang vào! Trộm đang vào!" Tôi cũng có một trải nghiệm tương tự với cô con gái lớn của mình, khi con bé được gần 3 tuổi. Tôi đã nghĩ là thật thú vị khi cho con xem bộ phim *ET* – bộ phim nổi tiếng thời đó. Với tôi, nó có vẻ vô hại, nhưng hàng tháng sau đó, Sara gặp ác mộng, con bé cứ nghĩ rằng ET đang chui vào nhà qua lỗ cửa dành cho mèo.

Vì cha mẹ thường cho trẻ xem ti-vi và chơi trò chơi trên máy tính nhiều hơn vào năm con 3 tuổi, nên chẳng có gì ngạc nhiên khi các cơn ác mộng thường xuất hiện nhiều hơn. Xem trước mọi thứ mà bạn muốn con xem và cố gắng thử coi mình là con khi xem chúng là vô cùng quan trọng. Bạn có chắc là trẻ thực sự thích thú khi xem phim hoạt hình *Bambi* hay *Đi tìm Nemo* không? Hay những bộ phim đó sẽ làm trẻ buồn phiền khi nhìn thấy mẹ của cả 2 nhân vật chính đều bị giết hại? Hãy để tâm tới cả những câu chuyện bạn sẽ kể và những cuốn sách bạn sẽ đọc cho con nghe. Truyện ma và những hình ảnh đen tối có thể ở trong đầu con rất lâu. Quan trọng nhất, nếu ti-vi và máy tính là một phần trong lịch sinh hoạt hàng ngày của con bạn, phải chắc chắn thực hiện trình tự thư giãn cho con trước khi đi ngủ. Cá nhân tôi khuyên là không nên cho con tiếp cận "công nghệ" vào cuối ngày.



không nên cho trẻ mới biết đi học những bài học quá khô khan, hoặc không nên mời "huấn luyện viên" thể dục thực sự cho trẻ) và đặc biệt, khi con là đối tượng bị chòng ghẹo hoặc là mục tiêu của những bạn "đầu gấu" tí hon khác (xem câu chuyện của Alicia ở chương tiếp theo).

Các vấn đề ngủ lúc này khiến cha mẹ mệt mỏi hơn bao giờ hết. Trẻ lúc này đã nói sõi rồi, con thức dậy thì có thể đòi uống nước, kể chuyện, được ôm ấp thêm, và những đòi hỏi hoặc những thương lượng bất tận. Nhiều cha mẹ dễ mất bình tĩnh với trẻ 2 – 3 tuổi, trong khi ở giai đoạn trước, họ thường lập luận là "Con chưa hiểu gì" hoặc "Con không thể chịu được". Nếu đó là một thói quen đã ăn sâu bám rễ, và cha mẹ không phản hồi theo cách trẻ kỳ vọng và mong muốn, chắc chắn con sẽ nổi cáu và rung lắc cũi. Con thậm chí còn có thể giở chứng suốt cả ngày nữa. Trẻ đã biết đi hoàn toàn hiểu rằng một hành vi cụ thể nào đó sẽ khiến bố và mẹ phải chạy vào với mình.

Nếu đứa con đang có vấn đề ngủ của bạn ở độ tuổi từ 2 – 3, thì điều quan trọng là bạn cần phải nhớ lại quá khứ. **Con đã bao giờ ngủ liền mạch suốt đêm chưa?** Trong rất nhiều trường hợp chúng ta phải bắt đầu lại từ đầu. Chúng ta cũng phải nhìn lại cả những trạng thái cảm xúc trước kia của con nữa. Nếu trước trẻ hay mè nheo, vòi vĩnh thì có thể lúc này "nhà độc tài" nhỏ bé của bạn đã trưởng thành và thành một "bạo chúa" vô cùng ngang ngược rồi. Điều này có thể được thể hiện theo nhiều cách: Đập đầu, đẩy, đập, cắn, giật tóc, đá hoặc nằm lăn ra sàn ăn vạ, gồng người khi được ôm. Nếu cha mẹ chưa can thiệp đúng cách khi trẻ thức thì mọi chuyện sẽ càng tệ hơn vào ban đêm vì con mệt.

Cha mẹ thường nhầm lẫn giữa khả năng thao túng của trẻ đã biết đi với nỗi sợ bị xa cách – cảm giác thường bắt đầu trong khoảng từ 7 đến 9 tháng và biến mất trong khoảng từ 16 đến 18 tháng nếu cha mẹ nhẹ nhàng trấn an con và không sử dụng tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện nào để giải quyết nỗi sợ của con. Do đó, khi cha mẹ của trẻ 2 tuổi tìm đến tôi và nói rằng: "Con em tỉnh giấc vào ban đêm vì con đang ở giai đoạn lo sợ xa cách", thì cứ 9 trong 10 trường hợp là con họ vừa học được cách

muốn bỏ lỡ bất cứ thứ gì. Không như trước kia, tiếng động có thể khiến trẻ đã biết đi tỉnh giấc.

Khả năng vận động của trẻ cũng tốt hơn. **Con bạn có trèo ra khỏi cũi và đi vào phòng bạn không?** Một số trẻ làm chủ được đôi chân từ rất sớm, khoảng 18 tháng tuổi, nhưng không hẳn là có chủ đích. Trước 2 tuổi, đầu con vẫn còn chưa cân xứng với cơ thể, và khi con dựa vào thành cũi, con có thể bị lộn nhào và ngã ngửa. Nhưng khi được 2 tuổi, con có thể xác định được cách đứng trên tấm đệm mà không ngã và trèo ra khỏi cũi. Và khi đó, con có thể mò mẫm vào phòng bạn lúc nửa đêm. Đây là độ tuổi mà cha mẹ thường bắt đầu nghĩ về việc cho con ngủ ở giường (xem ô thông tin trang 348). Tôi khuyên là hãy trì hoãn càng lâu càng tốt – ít nhất là tới 2 tuổi, nếu không thì lâu hơn – vì nó có thể giảm bớt phần nào những cuộc viếng thăm lúc nửa đêm đó. (Ngoại lệ duy nhất là khi con bạn mắc chứng sợ cũi). **Bạn làm gì khi con vào phòng bố mẹ lúc nửa đêm?** Nếu bạn cho phép con vào phòng mình một hoặc hai lần một tuần, nhiều khả năng là bạn đang tự chuốc rắc rối vào thân.

Vì trẻ tầm tuổi này cũng đặc biệt nhạy cảm với những thay đổi trong gia đình, nên tôi thường hỏi: **Cuộc sống trong gia đình bạn có thay đổi gì không?** Có thêm thành viên mới, gia đình mới có tang, hôn nhân của cha mẹ trục trặc và/hoặc ly hôn, có bảo mẫu mới, các tình huống xã hội mang tính thách thức khác – bất cứ điều nào trong số đó đều có thể ảnh hưởng tới giấc ngủ của trẻ, đặc biệt là khi con chưa bao giờ học được cách tự ngủ hoặc tự trấn an bản thân. Đây cũng là độ tuổi mà các mối quan hệ xã hội của trẻ gia tăng và như tôi đã nhấn mạnh trước đó, hoạt động vui chơi có thể ảnh hưởng tới giấc ngủ của trẻ? **Bạn có đang bắt đầu cho con tham gia hoặc tham gia thêm vào một nhóm trẻ cùng chơi hay bất bất kì loại hình hội nhóm nào ví dụ như nhóm Mẹ & Bé, Bé tập yoga, Bé tập thể dục không?** Hãy tìm hiểu kỹ và quan tâm tới cả các chi tiết nữa: **Chuyện gì xảy ra ở nhóm chơi của con? Con bạn được tham gia hoạt động vui chơi nào trong nhóm? Những bé khác như thế nào?** Ngay cả một đứa trẻ luôn ngủ rất ngoan cũng có thể giở chứng khi đối mặt với quá nhiều căng thẳng (chẳng hạn,



Đổi từ ngủ cũi sang ngủ giường

Đừng vội vàng (cố gắng chờ tới khi con bạn được ít nhất 2 tuổi), nhưng cũng đừng chờ quá lâu mới thực hiện việc chuyển đổi này nếu bạn sắp sửa đón đứa con tiếp theo. Hãy đảm bảo là sẽ bắt đầu quá trình chuyển đổi ít nhất 3 tháng trước khi sinh.

Hãy nói về việc chuyển từ ngủ cũi sang ngủ giường với con và để con tham gia vào quá trình đó: "Mẹ nghĩ đã đến lúc con có thể có một chiếc giường giống bố mẹ rồi. Con có muốn chọn ga trải giường mới cho mình không?" Nếu con chưa được 2 tuổi, hãy cân nhắc tới việc mua giường có thanh chắn một bên và có thể tháo ra được để bắt đầu tập luyện cho con.

Đừng thay đổi nguyên tắc đi ngủ hoặc nếp ngủ của con khi bạn quyết định chuyển đổi. Nhất quán lúc này quan trọng hơn bao giờ hết.

Hãy cho con quay lại giường ngay lập tức – và không được ôm ấp – nếu con cố tụt xuống giường và đi vào phòng bạn.

Đừng cảm thấy có lỗi về việc bắt con ở-trong-phòng-mình vào giờ đi ngủ và nếu cần hãy chốt cửa. Nếu con bạn hay dậy sớm, và trước đây vẫn tự chơi một mình sau khi dậy, nhưng giờ lại chạy vào phòng bạn vào sáng sớm, thì hãy hẹn giờ đồng hồ hoặc để đèn hẹn giờ – khi chuông đồng hồ kêu hoặc khi đèn sáng thì con có thể ra ngoài.

Hãy đảm bảo phòng con an toàn (nếu bạn vẫn chưa làm được điều đó) – bịt ổ cắm, dọn dây điện khỏi lối đi, lắp khóa cho các ngăn tủ thấp, để con không thể dùng chúng làm thang trèo lên những chỗ cao hơn.

Đừng mạo hiểm, đặc biệt là khi con bạn nhỏ hơn 3 tuổi. Hãy kê giường sát tường, chỉ sử dụng đệm (không có lò xo) để giường gần mặt đất hơn và ít nhất là trong vài tháng đầu, hãy dùng thanh chắn bảo vệ.

Các vấn đề ngủ trong năm thứ ba

Nhiều vấn đề ngủ trong năm thứ hai kéo dài sang năm thứ ba, nhưng trẻ tầm tuổi này có khả năng cảm nhận và ghi nhớ tốt hơn những gì đang xảy ra xung quanh mình. Trẻ bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi những thay đổi trong gia đình và môi trường. Trẻ thậm chí còn tò mò hơn những trẻ 1–2 tuổi. Nếu bạn vào phòng và chơi với con, con sẽ nghĩ mọi người bước qua cánh cửa đều là bạn chơi của mình. Trẻ không



Bạn làm gì khi nó xảy ra?	Vỗ về – trấn an con, và hãy khuyến khích con nói về giấc mơ nếu con có thể nhớ được các chi tiết. Đừng đơn giản hóa nỗi sợ của con vì đối với con giấc mơ rất thật. Trấn an con, thậm chí là nằm với con một lúc, nhưng không được cho con vào giường của bạn.	Đừng đánh thức con; điều đó sẽ chỉ khiến trải nghiệm đó kéo dài thêm. Thông thường trải nghiệm đó kéo dài khoảng 10 phút (nhưng nó cũng có thể chỉ diễn ra trong 1 phút, hoặc kéo dài tới 40 phút). Việc này chỉ làm bạn lo nghĩ chứ không phải con, vì thế, hãy cố gắng thư giãn bản thân và vượt qua nó bằng cách trấn an con bằng lời nói. Hãy bảo vệ để con không bị va đập vào đâu hết.
Bạn ngăn chặn nó xảy ra trong tương lai như thế nào?	Xác định xem việc gì có thể khiến con bạn căng thẳng hoặc sợ hãi trong ngày không và tránh cho con phải tiếp xúc với những việc đó. Hãy kiên trì với giờ ngủ và trình tự đi ngủ thông thường của bạn. Nếu con bạn sợ "quái vật", hãy bật đèn ngủ cho con và hãy thực hiện trình tự kiểm tra dưới giường cho con.	Cố gắng giữ nếp sinh hoạt nhất quán, và tránh để con bị mệt quá. Nếu chuyện này xảy ra thường xuyên, hoặc nếu gia đình bạn có "tiền sử" mộng du, có thể bạn sẽ phải nói chuyện với bác sỹ gia đình hoặc xin tư vấn của chuyên gia về giấc ngủ.

Tại sao trẻ mới biết đi lại khóc thét trong khi ngủ?		
Nó là gì?	***Ác mộng*** Một trải nghiệm tâm lý xảy ra trong giai đoạn ngủ động (REM), là một giấc mơ "xấu" mà trong đó, trẻ giải phóng cảm giác khó chịu hoặc tổn thương đã gặp phải trước đó. Não bộ trẻ hoạt động, nhưng cơ thể (ngoại trừ chuyển động nhanh của đôi mắt) lại nghỉ ngơi.	***Hội chứng giấc ngủ kinh hoàng*** Được gọi là "mê sảng" ở trẻ mới biết đi (hội chứng giấc ngủ kinh hoàng thực sự xảy ra trong thời thanh niên và rất hiếm), cũng giống như mộng du, nó là một trải nghiệm tâm lý. Thay vì chuyển đổi thông thường từ giấc ngủ sâu sang giấc ngủ REM, trẻ lại bị lửng lơ ở giữa hai giai đoạn. Cơ thể hoạt động, nhưng trí não lại không.
Khi nào nó xảy ra?	Thường vào nửa sau của đêm, khi giai đoạn ngủ REM hoạt động mạnh nhất.	Thường trong khoảng 2 đến 3 tiếng đầu tiên của giấc ngủ – 1/3 thời gian đầu tiên của một đêm.
Nó nghe như thế nào và trông ra sao?	Trẻ tỉnh giấc la hét nhưng ý thức được khi bạn bước về phía trẻ, hoặc sau đó tỉnh giấc một chút. Trẻ Có thể sẽ nhớ được trải nghiệm đó – những ác mộng có thể đeo đẳng trẻ trong suốt nhiều năm liền.	Bắt đầu với tiếng hét chói tai. Mắt trẻ mở to, cơ thể cứng lại và có thể đổ mồ hôi lạnh, gương mặt hiện ra vẻ hốt hoảng. Trẻ có thể không nhận ra bạn khi bạn tiến về phía con, và sau đó sẽ không nhớ bất cứ thứ gì về nó.

gặp một đứa trẻ chưa từng được học cách tự ngủ và thiếu các kỹ năng để tự ngủ lại khi tỉnh giấc. Sau đó, tôi sẽ phải điều tra chi tiết hơn, để xác định xem cha mẹ đã sử dụng vật hỗ trợ nào, bằng một loạt các câu hỏi, chẳng hạn như: **Bây giờ bạn làm thế nào để cho con nằm vào giường? Con ngủ ở đâu? Bạn vẫn còn cho con bú phải không? Nếu có, thì bạn có sử dụng nó như một cách để ru con ngủ không? Bạn có cảm thấy tội nghiệp con khi con khóc vào ban đêm không? Bạn có chạy vội vào với con không? Bạn có bế con lên giường bạn không? Khi con còn nhỏ, bạn có thể ra khỏi phòng con trước khi con thực sự ngủ say không? Mỗi giấc ngày con ngủ được bao lâu và con ngủ ở đâu? Bạn đã từng thử phương pháp khóc có kiểm soát chưa?** Tất cả những câu hỏi này đều có thể giúp tôi xác định được mức độ nghiêm trọng của cách nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện. Một số trường hợp rất dễ đoán, giống như bức thư kinh điển dưới đây:

> Con gái 22 tháng tuổi của em vẫn chưa học được cách tự ngủ, vì thế em phải ngủ với con hết đêm này đến đêm khác, trong khi hiện nay em sắp sinh thêm một cháu nữa. Em không nghĩ chồng mình có thể giúp được gì. Em không nghĩ là anh ấy có những lời nói phù hợp với con khi con thường xuyên đòi nằm trên người em để ngủ mỗi đêm. Xin chị hãy giúp em!

Đáng buồn là cả cha và mẹ đều không biết phải làm gì, và chuyện này xảy ra ở đa số các trường hợp. Khi trẻ được cho phép ngủ ở bất cứ đâu, và theo bất cứ cách nào mà trẻ muốn trong gần 2 năm và vẫn chưa học được các kỹ năng ngủ độc lập, thì chúng ta sẽ phải can thiệp bằng một kế hoạch cực kỳ chi tiết – và phải chắc chắn cả cha và mẹ đều đồng tình, không được mỗi người một ý, hoặc tệ hơn là tranh cãi nhau về việc nên làm thế nào. Ngoài ra, nếu có lỗ hổng trong niềm tin của trẻ với cha mẹ, thì tình hình sẽ càng thêm phức tạp vì trẻ cũng có thể không cảm thấy an toàn và tự tin vào bản thân. Do đó, điều đầu tiên cần can thiệp sẽ phải là gây dựng lại lòng tin của con (xem trang 243 và 357).

tình khơi gợi sự tò mò của con vì trẻ mới biết đi thấy hứng thú với gần như tất cả mọi thứ nên khi tỉnh giấc vào ban đêm, con thường khó ngủ lại được.

Đặc biệt nếu đây là lần đầu con tỉnh giấc vào ban đêm (kịch bản không tưởng trong hầu hết các gia đình), thì quan trọng là bạn không được *bắt đầu* cách nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện. Nếu bạn chạy vào, bế con lên và tự nhủ: "Chỉ lần này thôi, mình sẽ đọc cho con một quyển sách nữa để con bình tĩnh lại", thì tôi đảm bảo là tối hôm sau con lại tỉnh dậy, và lại đòi bạn đọc truyện cho nghe, và có lẽ con sẽ đòi hỏi càng ngày càng nhiều, đòi đọc hai cuốn sách, uống nước và được mẹ ôm ấp. Đó là vì lúc này con đã có thể liên kết việc con làm và việc bạn làm với nhau. *Mình cứ kêu lên thì mẹ sẽ bước vào và sẽ làm cái gì đó.* Đến đêm thứ ba, con đã có thể chắc chắn là: *Mình kêu lên thế này, mẹ sẽ bước vào, đọc sách cho mình rồi ru mình. Mẹ mà lại bắt mình vào cũi, mình lại kêu, mẹ lại đu đưa mình nữa.* Giờ thì bạn đã bị kẹt trong một chiếc bẫy khổng lồ được biết đến dưới tên gọi: '"sự thao túng của trẻ mới biết đi".

Không khó để nhận ra khi nào cha mẹ rơi vào chiếc bẫy này. Tôi thường hỏi họ: **Con có ăn vạ vào ban ngày không?** Một khi trẻ mới biết đi học được cách thao túng, hành vi của trẻ sẽ thể hiện rõ điều đó trong ngày. Hầu hết những "tên bạo chúa" tí hon này đều thể hiện những yêu sách giống nhau thông qua các hành vi lúc thức dậy, trong các bữa ăn, khi cha mẹ mặc quần áo cho, khi chơi với trẻ khác (những vấn đề về hành vi này sẽ được trình bày ở chương tiếp theo). Hãy nhớ rằng, đây cũng là kỷ nguyên của từ "Không!". Trẻ cảm nhận được "sức mạnh" khi học được cách dùng từ "Không" và sử dụng nó vô cùng thích thú.

Hiển nhiên, khi cha mẹ đã nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện suốt một thời gian dài, thì những rắc rối ngủ như thức giấc sớm, tỉnh giấc đêm, ngủ ngày thất thường và phụ thuộc vào vật hỗ trợ thường ít liên quan tới những vấn đề phát triển hơn là những thói quen xấu đã ăn sâu bám rễ. Hai câu hỏi quan trọng giúp tôi xác định trẻ có tiền sử gặp khó khăn với giấc ngủ hay không là: **Con bạn đã bao giờ ngủ liền mạch suốt đêm chưa?** và **Bạn vẫn luôn gặp khó khăn khi cho con đi ngủ à?** Câu trả lời "không" cho câu hỏi thứ nhất và "có" cho câu hỏi thứ hai cho tôi biết là tôi

đất! Con có thể cắt giấc sáng trong vài ngày, nhưng sau đó lại quay về nếp ngủ như cũ mà chẳng vì lý do gì. Và không như những em bé sơ sinh nếu ngủ ngày tốt sẽ đảm bảo ngủ đêm sâu, trẻ hơn 1 tuổi nếu bị cho ngủ ngày muộn có thể ảnh hưởng tới giấc đêm. Khi trẻ mới biết đi quen với việc ngủ muộn hơn vào ban ngày, tôi thường gợi ý đẩy giấc ngủ lên sớm hơn và cảnh báo cha mẹ cần phải đánh thức trẻ vào lúc 3:30 chiều. Nếu không, sẽ không có đủ thời gian cho giai đoạn hoạt động để tiêu hao năng lượng và sẵn sàng ngủ đêm của trẻ. Tuy vậy, nhưng vẫn luôn có ngoại lệ cho nguyên tắc này: Nếu vài ngày trước con đã bị mất ngủ và bây giờ cần "ngủ bù", nếu con bị ốm và cần nhiều thời gian ngủ hơn thời gian hoạt động, hoặc nếu bạn cảm thấy vào một ngày cụ thể nào đó, việc cho con ngủ thêm là điều quan trọng, thì bằng mọi cách hãy để cho con ngủ muộn hơn một chút.

Mốc phát triển nhảy vọt quan trọng nhất là khi con bạn hiểu được nguyên nhân và kết quả. Bạn có thể nhìn thấy điều đó khi con khám phá đồ chơi của mình. Vì nhận thức mới mẻ này ở con bạn mà cách nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện của bạn có thể tiến triển nhanh hơn rất nhiều. Trước đây, nếu bạn đung đưa hoặc cho con ti mẹ để ru con ngủ, thì cuối cùng nó sẽ trở thành thói quen giống như phản xạ có điều kiện trong thí nghiệm chú chó của Pavlov. Ông chủ rung chuông mỗi khi cho chó ăn, và chẳng bao lâu sau thì con chó bắt đầu chảy nước miếng khi nghe thấy tiếng chuông. Nhưng bây giờ, vì con bạn đã hiểu được nguyên nhân và kết quả, nên kiểu nuôi dậy tùy tiện đó không còn là điều kiện đơn thuần nữa. Mỗi một bài học bạn dạy con (dù có chủ đích hay không) cũng sẽ được đặt vào chiếc máy tính nhỏ đó, và được lưu trữ ở trong não bộ để cập nhật sau này. Nếu bạn không cẩn thận trong giai đoạn này, bạn sẽ tạo điều kiện cho con thực hành môn "nghệ thuật" thao túng cha mẹ đấy!

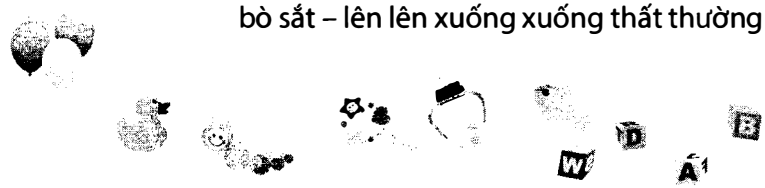
Giả dụ đứa con 15 tháng tuổi của bạn bỗng nhiên bị tỉnh giấc lúc 3 giờ sáng. Có thể là vì răng hàm của con bắt đầu nhú lên, hoặc vì con gặp ác mộng. Có thể con đã có một ngày vui chơi hết mình với nhóm bạn cùng chơi, hoặc đã có một chuyến viếng thăm ông bà vô cùng phấn khích. Hoặc thậm chí còn đơn giản hơn: Con choàng tỉnh khỏi giấc ngủ say, và một âm thanh hoặc một tia sáng nào đó vô

Bạn cũng cần phải xem xét tới nguyên nhân từ những người khác trong gia đình: **Anh/Chị con có bắt nạt con không?** Khi trẻ bắt đầu tập đi, đó là thời điểm thú vị để anh hoặc chị bé chòng ghẹo em mình – tất nhiên là chỉ để cho vui thôi. Nhưng điều này có thể thực sự khiến trẻ buồn bực, và có thể khiến con tỉnh giấc vào ban đêm.

Đứa con bé bỏng của bạn vừa hiếu động, vừa tò mò. "Cái gì cũng khám phá" là cụm từ phổ biến nhất được dùng để miêu tả trẻ từ 1 đến 2 tuổi. Dù vẫn chưa nói được cả câu, trẻ cũng có thể bập bẹ nhiều hơn và chắc chắn hiểu được mọi điều bạn nói. Có thể bạn sẽ nghe thấy con thì thầm với những em thú bông vào buổi sáng – điều đó chứng tỏ là con đã học được cách tự chơi. Trừ khi bạn chạy ngay vào phòng với con, nếu không thì tiến bộ này của trẻ có thể cho bạn thêm vài phút quý giá vì được nằm ườn trên giường mình.

Khi một đứa trẻ đã luôn có nếp ngủ tốt bỗng nhiên lại mắc phải các vấn đề về ngủ khi bước vào giai đoạn 1–2 tuổi thì tôi còn tìm kiếm các dấu hiệu liên quan tới sức khỏe và môi trường của con. **Bạn có thay đổi nếp sinh hoạt của gia đình không? Con bạn có đang mọc răng không? Bạn có bắt đầu cho con tham gia những hoạt động mới không? Có thay đổi nào trong cuộc sống của các thành viên khác trong gia đình về công việc, sức khỏe, sắp xếp thời gian rảnh không?** Bạn có thể cần phải nhớ lại những sự kiện trước đó vài tuần hoặc vài tháng, và hãy xem chuyện gì đã xảy ra, và bạn đã làm gì để giải quyết việc đó. Ví dụ, gần đây Ginny liên lạc với tôi vì cậu con trai 16 tháng tuổi của cô ấy tự nhiên lại bắt đầu tỉnh giấc vào ban đêm. Khi trả lời một loạt các câu hỏi của tôi, Ginny khăng khăng rằng không có thay đổi nào. Sau đó, cô ấy bỗng buột miệng nói ra: "Nhưng Ben có bị cảm lạnh 5 hay 6 tuần trước, và nghĩ lại thì kể từ đó con ngủ không ngon nữa." Chẳng có gì ngạc nhiên khi tôi hỏi thêm, cô ấy đã bảo tôi rằng cô ấy phải bế Ben lên giường mình để "vỗ về con".

Giai đoạn này, trẻ cũng gặp nhiều khó khăn khi ngủ ngày hơn. Đây là thời điểm mà trẻ thường chuyển từ 2 giấc 1,5 – 2 tiếng/ngày sang giấc ngủ dài hơn. Đọc thì có vẻ đơn giản, nhưng để đạt được điều đó thì không khác gì cưỡi trên lưng một con bò sắt – lên lên xuống xuống thất thường và chỉ chực hất chúng ta ngã phịch xuống



hưởng tới nếp ngủ của trẻ hay cách cải thiện giấc ngủ mà tôi sẽ gợi ý. Sau đó tôi sẽ tổng kết các chiến lược ngủ mà tôi đã giới thiệu trước đó, giải thích cách điều chỉnh chúng cho phù hợp với trẻ 1 – 3 tuổi, và trình bày một số trường hợp điển hình minh họa cho các kỹ thuật khác nhau.

Các vấn đề ngủ trong năm thứ hai

Những thay đổi trong quá trình phát triển và cảm giác muốn được tự làm mọi việc của trẻ mới biết đi càng ngày càng tăng là nguyên nhân cho một số vấn đề ngủ trong năm thứ hai. Vì vậy, bất cứ khi nào cha mẹ nói với tôi giấc ngủ đêm hoặc ngày của con bị "bỏ qua", tôi thường hỏi: **Con bạn biết đi chưa? Con bạn biết nói chưa?** Con sẽ tập đi vào thời điểm nào đó sau sinh nhật đầu tiên. Ngay cả những trẻ chậm biết đi lúc này cũng đã có đôi chân khá cứng cáp. Như tôi đã giải thích trong chương trước, bước phát triển mới về kĩ năng vận động này cũng có thể ảnh hưởng tới cả thời gian nghỉ ngơi của con – đặc biệt là trong giai đoạn mà con lẫm chẫm những bước đi đầu tiên. Một số trẻ đứng dậy vào nửa đêm, trong khi vẫn đang ngủ, và đi men theo thành cũi. Khi tỉnh giấc, trẻ không hiểu tại sao mình lại đứng và không biết làm cách nào để nằm xuống. Ngoài ra, co thắt cơ và nhớ lại cảm giác bị ngã khi tập đi cũng có thể khiến con tỉnh giấc. Bạn hãy nghĩ lại xem con đã bị ngã bao nhiêu lần trong ngày.

Tôi không khuyến khích cho trẻ dưới 3 tuổi xem ti-vi hoặc video, vì những thứ này có thể khiến trẻ phấn khích thái quá hoặc để lại những hình ảnh làm rối loạn trí não trẻ, mà cả hai điều này đều có thể ảnh hưởng tới giấc ngủ của con. Khi trẻ được 1 tuổi, giai đoạn ngủ động (REM) giảm xuống còn khoảng 35%, nhưng trẻ 1–2 tuổi vẫn thường mơ trong đêm. Dù trẻ cũng có thể gặp ác mộng khi nhớ lại những khoảnh khắc đáng sợ trong ngày thì nhiều khả năng hơn là trẻ bị hội chứng "giấc ngủ kinh hoàng" – không hẳn là do ác mộng, mà thường là do vận động quá sức và phấn khích thái quá. Trẻ độ tuổi này tái hiện lại những khoảnh khắc đó trong giấc ngủ của mình.



và tỉ lệ tỉnh giấc vào ban đêm ít hơn 3 lần (13% so với 37%) so với trẻ được đặt lên giường trong trạng thái đã ngủ say. Và khi cha mẹ nói rằng họ hiếm khi hoặc không bao giờ xuất hiện ở trong phòng ngủ khi con họ đã ngủ say – dấu hiệu cho thấy con họ có thể tự ngủ được – thì nhiều khả năng là họ cũng sẽ nói rằng con họ không tỉnh giấc vào ban đêm.

Đây là nghiên cứu lớn nhất tính đến thời điểm này, khảo sát về thói quen ngủ của trẻ nhỏ, và dù nó thể hiện rằng một số trẻ đang học các thói quen ngủ lành mạnh và có thể tự ngủ một mình được, thì vẫn có tới 69% trẻ nhỏ mắc các vấn đề liên quan đến giấc ngủ vài lần một tuần. Chẳng có gì ngạc nhiên khi cha mẹ của những trẻ đó cũng thiếu gần 200 giờ ngủ mỗi năm. Đồng hành với việc rất nhiều người lớn và trẻ em bị thiếu ngủ là việc mọi thành viên trong gia đình đều bị ảnh hưởng cũng như sự căng thẳng trong gia đình bị đẩy lên đến đỉnh điểm. Cha mẹ cáu gắt với con cái; anh chị em tranh giành; vợ chồng cãi lộn. Trong số các nguyên nhân khác dẫn đến "nạn dịch" thiếu ngủ và rối loạn giấc ngủ này, bản báo cáo đã đề cập đến cái giá của xã hội hiện đại. Một trong những thành viên của tổ chức chăm sóc giấc ngủ, TS. Jodi Mindell, giáo sư khoa Tâm lý học trường Đại học St. Joseph, chuyên gia nghiên cứu về rối loạn giấc ngủ, đã giải thích: "Tất cả các áp lực của xã hội không chỉ ảnh hưởng tới người lớn, mà còn tác động tới con cái chúng ta. Lời cảnh báo này cho chúng ta biết rằng cần phải chú ý tới thời gian ngủ của trẻ nhiều như khi chúng ta chú trọng tới những hoạt động lúc thức của con."

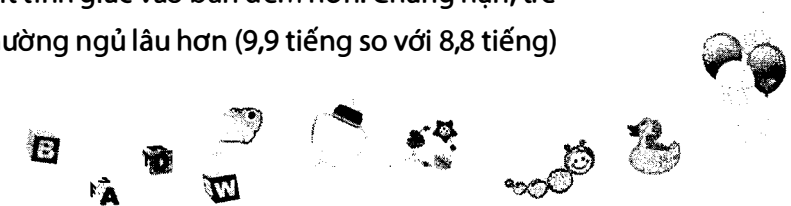
Tôi lại cho rằng còn một lý do khác: Nhiều người lớn không dạy con cách ngủ. Thậm chí họ còn không nhận ra ngủ cũng là một nghệ thuật cần phải học, vì vậy họ cho rằng cuối cùng con họ cũng sẽ biết được cách tự ngủ. Và đến khi trẻ đã chập chững bước đi, thì con thực sự gặp khó khăn, còn cha mẹ thì không hiểu họ đã sai từ đâu và phải làm thế nào để giải quyết được vấn đề.

Trong hai phần dưới đây, tôi tóm lược các vấn đề ngủ trong năm thứ hai (khi trẻ đã biết đi) và năm thứ ba (khi trẻ đã biết chạy). Đây có vẻ như là hai nhóm tuổi rất rộng, tuy nhiên, dù trong suốt quãng thời gian từ 1 – 3 tuổi, cứ mỗi vài tháng lại có những khác biệt về mặt phát triển của trẻ thì những thay đổi đó cũng không ảnh

10% này chính là những người đã nói rằng con họ thức 45 phút hoặc hơn vào giữa đêm!)

- Kết quả từ nghiên cứu này đã làm sáng tỏ một tình trạng phổ biến mà tôi vẫn thấy hàng ngày trong xã hội hiện đại: cha mẹ có xu hướng để cho các thói quen ngủ thiếu lành mạnh tồn tại dai dẳng cho tới khi họ – những người làm cha làm mẹ – tuyệt vọng hoàn toàn. Thông thường, cha mẹ gọi điện nhờ tôi giúp đỡ khi người mẹ chuẩn bị đi làm lại và lo lắng mình sẽ không thể hoàn thành tốt công việc ngày hôm sau, hoặc khi sự tranh cãi của cha mẹ lên đến cực điểm vì tình trạng tỉnh giấc liên tục của đứa trẻ đang phá hủy mối quan hệ của họ.
- *Tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện khá phổ biến ở cha mẹ có con mới biết đi.* Gần một nửa số trẻ mới biết đi (43%) đi ngủ khi bố hoặc mẹ ở trong phòng, và cứ 4 trẻ thì có một trẻ được đặt lên giường trong tình trạng đã ngủ say. Trong cả hai trường hợp, điều đó có nghĩa là cha/ mẹ hoặc bảo mẫu đã đặt trẻ, theo đúng nghĩa đen của từ này, ngủ trên giường chứ không phải để trẻ tự ngủ. Trong khi một nửa số cha mẹ để con tự ngủ lại khi con tỉnh giấc trong đêm thì cuộc khảo sát cũng chỉ ra rằng có 59% cha mẹ vội chạy vào để "giải cứu" con, trong đó, 44% ở lại với con cho tới khi con ngủ lại, 13% mang con vào giường của người lớn và 5% cho con ngủ cùng với mình. Tôi nghi ngờ 2 tỉ lệ sau cùng thậm chí còn cao hơn vì khi cuộc khảo sát trực tuyến do trang web babycenter. com thực hiện đặt ra câu hỏi: "Con bạn có/hoặc sẽ/ngủ trên giường của bạn không?", hơn 2/3 số cha mẹ đã trả lời "thỉnh thoảng" (34%) hoặc "luôn luôn" (35%). Có lẽ tình trạng ẩn danh của cuộc khảo sát trên mạng đã khuyến khích cha mẹ trả lời thành thật hơn.

Tin tốt là cuộc khảo sát cũng chỉ ra rằng những phụ huynh đã dạy con kỹ năng ngủ độc lập thì đứa trẻ thường ngủ tốt hơn: Trẻ không thức giấc quá sớm, ngủ đủ giấc ngày, tự giác đi ngủ, dễ ngủ hơn và ít tỉnh giấc vào ban đêm hơn. Chẳng hạn, trẻ được đặt lên giường khi vẫn còn thức thường ngủ lâu hơn (9,9 tiếng so với 8,8 tiếng)



mới ngủ được (32%), không chịu đi ngủ (24%) và/ hoặc quá mệt vào ban ngày (24%) ít nhất là trong vài ngày hoặc vài đêm mỗi tuần. Gần như một nửa số trẻ mới biết đi tỉnh giấc ít nhất một lần mỗi đêm; 10% trẻ tỉnh giấc vài lần và mỗi lần thức giấc trung bình 20 phút. Khoảng 10% trẻ thức tận 45 phút hoặc hơn.

- *Hầu hết trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ đều đi ngủ quá muộn.* Giờ đi ngủ trung bình của trẻ sơ sinh (mới sinh tới 11 tháng tuổi) là 9:11 tối, còn của trẻ mới biết đi là 8:55 tối. Gần một nửa số trẻ mới biết đi ngủ sau 9 giờ tối. Tôi thường xuyên gặp vấn đề này: một số người còn giữ cho trẻ mới biết đi thức muộn để họ có thêm chút thời gian chơi với con sau khi đi làm về. Những trường hợp khác thì do cha mẹ chưa bao giờ hình thành cho con thói quen đi ngủ đúng giờ, và giờ họ không thể bắt con ngủ sớm hơn được. Tôi gợi ý duy trì giờ đi ngủ đêm cho trẻ là 7 giờ hoặc 7 rưỡi ít nhất là tới 5 tuổi, nhưng cuộc khảo sát đã chỉ ra rằng chỉ có khoảng 10% trẻ mới biết đi (hoặc trẻ sơ sinh) đi ngủ sớm như vậy. Và với cả hai nhóm trẻ, thời gian ngủ dậy là khoảng sau 7 giờ sáng một chút. Bạn không cần phải là nhà toán học thì mới biết tại sao trẻ lại bị thiếu ngủ. (Tôi không ngạc nhiên khi phát hiện ra đây là một trong những lý do mà chúng ta đang nhìn thấy trẻ em ngày nay bị tăng động và bạo lực quá mức. Thiếu ngủ không gây ra những trạng thái đó, nhưng chắc chắn là nó góp phần làm chúng trầm trọng hơn.)
- *Nhiều cha mẹ không chịu thừa nhận rằng thói quen ngủ của con mình không ổn.* Khi được hỏi về tổng số giờ trẻ thực sự ngủ được so với tổng số giờ cha mẹ nghĩ con mình nên ngủ, thì khoảng 1/3 số lượng cha mẹ có con trong độ tuổi mới biết đi cho thấy con ngủ được ít hơn so với mong muốn. Nhưng khi trả lời câu hỏi tổng số giờ ngủ của con họ là quá ít, quá nhiều hay vừa đủ thì phần lớn cha mẹ – tới 85% – nói rằng con mình ngủ đủ giấc. Và mặc dù các khó khăn liên quan đến giấc ngủ ở trẻ mới biết đi là khá phổ biến nhưng chỉ 1 trong số 10 cặp cha mẹ lo lắng về điều này. (Linh cảm của tôi cho rằng



7

"Con vẫn bị thiếu ngủ"

Các vấn đề về ngủ sau 1 tuổi

Khủng hoảng ngủ ở Mỹ

Theo cuộc khảo sát năm 2004 do Tổ chức Chăm sóc Giấc ngủ Quốc gia Mỹ thực hiện thì trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ở Mỹ đều bị thiếu ngủ. Kết quả cuộc khảo sát được công bố khi chúng tôi đang viết chương này – các vấn đề ngủ sau 1 tuổi. Dù cuộc khảo sát tập trung vào độ tuổi từ sơ sinh đến vị thành niên, nhưng chúng tôi chỉ quan tâm tới số liệu về trẻ mới biết đi (theo quy định của họ là từ 12 đến 35 tháng tuổi). Không khó để nhận ra kết quả thu được nhấn mạnh việc dạy trẻ em ngày nay cách tự ngủ và ngủ ngon có tầm quan trọng lớn như thế nào:

- *Các vấn đề về ngủ kéo dài, dai dẳng qua cả thời kỳ sơ sinh.* Trẻ sơ sinh và cha mẹ của trẻ sơ sinh không phải là những người duy nhất bị thiếu ngủ trong xã hội của chúng ta. 63% trẻ mới biết đi cũng gặp phải các vấn đề liên quan đến giấc ngủ. Các vấn đề ngủ ở trẻ mới biết đi bao gồm mất nhiều thời gian

Các chiến lược duy trì BL/ ĐX

Làm sao để không bỏ cuộc?

Có câu ngạn ngữ nói rằng: "Đừng bỏ cuộc cho tới khi đạt được điều kỳ diệu". Dưới đây là một số kỹ thuật có thể giúp bạn kiên trì với phương pháp này.

- ✓ Hãy nghĩ kỹ về kế hoạch của bạn trước khi bắt đầu vì sẽ rất áp lực nếu chỉ mình cha hoặc mẹ áp dụng BL/ ĐX. Nó thực sự rất khó! Đặc biệt là khi bạn hiểu rõ tính cách của mình và sợ rằng sẽ có một lúc nào đó mà bạn không thể chịu được nữa, thì đừng tự mình cố thực hiện phương pháp này một mình. Hãy chia sẻ gánh nặng cùng một người nữa. Ngay cả khi bạn không có người bạn đời, không còn cha mẹ hoặc không có bạn bè để thực hiện cùng (xem trang 328 và ô thông tin bên lề trang 221), ít nhất hãy mời người nào đó hỗ trợ bạn về mặt tinh thần. Người đó không nhất thiết phải làm bất cứ việc gì với con bạn. Chỉ là sẽ tốt cho bạn khi có ai đó ở bên bạn, giúp bạn có chỗ để than thở rằng làm điều này khó khăn thế nào và nhắc nhở bạn là bạn đang giúp con bạn tự ngủ và để thiết lập lại sự yên bình cho gia đình bạn.
- ✓ Hãy bắt đầu BL/ ĐX vào ngày thứ Sáu, để bạn có ngày nghỉ cuối tuần và dễ nhận được sự giúp đỡ từ ông bà hoặc người bạn đời, hoặc bạn bè hơn.
- ✓ Hãy dùng bịt tai khi bạn ở trong phòng con. Tôi nói với bạn điều này không phải là khuyên bạn nên phớt lờ con, mà chỉ là để giảm bớt âm thanh bạn nghe được từ tiếng khóc của con, nghĩa là bạn đỡ bị chói tai hơn.
- ✓ Đừng cảm thấy có lỗi với con. Bạn thực hiện BL/ ĐX để giúp con có thể tự ngủ được và đó là một món quà tuyệt vời.
- ✓ Nếu bạn có ý định bỏ cuộc, hãy tự hỏi bản thân: Chuyện này sẽ ra sao nếu mình bỏ cuộc? Nếu con bạn khóc 40 phút và bạn bỏ cuộc, quay trở lại bất cứ thói quen nào mà bạn đã từng áp dụng từ nhiều tháng trước để trấn an trẻ, thì bạn đã khiến con mình khổ sở suốt 40 phút chẳng để làm gì! Bạn lại quay trở lại thời điểm trước khi bạn bắt đầu BL/ ĐX, con sẽ vẫn chẳng được trang bị thêm chút gì để tự trấn an bản thân, còn bạn thì cảm thấy mình thật thất bại.



được một giấc ngày một tiếng rưỡi. Sự kiên định của cha mẹ sẽ tránh việc vấn đề lặp đi lặp lại sau này.

Trước đó cha mẹ đã thành công nhưng khi vấn đề quay trở lại, (các vấn đề về ngủ vẫn thường như vậy), họ lại không quay trở lại áp dụng BL/ ĐX. Thay vào đó họ lại thử một cách khác. Nếu họ kiên trì với BL/ ĐX, thì sẽ mất ít thời gian hơn để con lại quay về nếp vì con sẽ nhớ ra là con đã từng được BL/ ĐX rồi, và mỗi lần như vậy thì thời gian trấn an con cũng ít hơn.

Tất nhiên, để giải quyết các vấn đề về ngủ thì không có giải pháp nào hoàn toàn nhẹ nhàng cả, nhưng cá nhân tôi chưa gặp phải trường hợp nào mà BL/ ĐX không phát huy tác dụng. Ô thông tin ở trang sau là một số chiến lược giúp bạn kiên trì áp dụng phương pháp này. Hãy nhớ rằng nếu bạn kiên trì với phương pháp mới như bạn đã kiên trì với phương pháp cũ, thì nó sẽ tạo ra sự khác biệt. Nhưng bạn cần phải kiên nhẫn và phải nhìn xa trông rộng. Cuối cùng thì bạn cũng sẽ thành công.

Cũng cần phải nhớ rằng khi con còn nhỏ thì các vấn đề về ngủ dễ xử lý hơn so với giai đoạn chập chững biết đi. Trên thực tế, ngay cả khi con bạn vẫn chưa được 1 tuổi, thì quả là một ý tưởng không tồi nếu bạn đọc chương tiếp theo và lường trước được mình sẽ phải đối mặt với điều gì nếu không giải quyết các vấn đề về ngủ của con ngay lúc này. Đó có thể là động lực tốt nhất đối với tất cả chúng ta!

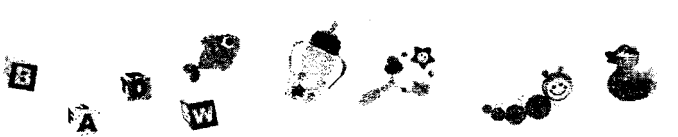


chiến đấu lâu dài. Tin tôi đi, tôi nhận thấy BL/ ĐX vừa khó lại vừa thử thách đối với cha mẹ, đặc biệt là người mẹ. Vì thế, tôi không ngạc nhiên khi...

Cha mẹ lùi bước ngay sau đêm đầu tiên. Sau đó khi tôi hỏi: **Bạn thực hiện việc đó bao lâu?** Họ thường nói "10 hay 15 phút gì đó, sau đó thì em không thể chịu được nữa". 10 phút không giải quyết được vấn đề. Với những trẻ đã gặp vấn đề nghiêm trọng, tôi đã phải thực hiện đi thực hiện lại hàng tiếng đồng hồ. Tin tôi đi, lần thứ hai sẽ nhanh hơn. Khi tôi đến nhà một khách hàng và thực hiện BL/ ĐX cùng với họ (để xử lý cả vấn đề ngủ đêm và ngủ ngày quá ngắn), các mẹ thường thừa nhận rằng: "Em chưa bao giờ thực hiện BL/ ĐX được quá 20 phút". Nếu là ban đêm, họ sẽ nói: "Em thường nhượng bộ và cho con ti mẹ để con ngủ". Nếu là ban ngày thì "Em đã bỏ cuộc rồi, em để cho con tỉnh sớm, dù biết rằng con sẽ quấy khóc suốt cả ngày". Khi có tôi ở bên cạnh, họ phải kiên trì thực hiện. Nhưng khi chỉ có một mình, nhiều cha mẹ thường không giữ vững được lập trường.

Cha mẹ thử được một tối rồi ngừng lại. Nếu bạn đã từng kiên trì với kiểu nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện, thì bạn cũng cần phải kiên trì như vậy với những chiến lược có tác dụng sửa chữa lỗi lầm đó. Thành thật mà nói, với nhiều phụ huynh, một số lời khuyên của tôi nghe có vẻ phản khoa học – chẳng hạn như đánh thức trẻ để duy trì nếp sinh hoạt. Trong lòng họ, nếu như không thực sự tin tưởng rằng việc gì đó sẽ có tác dụng thì khi không đạt được kết quả ngay lập tức, họ sẽ thử ngay một cách khác. Vì họ không kiên trì theo một phương pháp nào, nên con họ thấy bối rối – và BL/ ĐX có vẻ không phát huy tác dụng.

Khi vừa mới đạt được một chút tiến bộ thì cha mẹ lại bỏ cuộc. Giả sử họ đã kéo dài giấc ngày của con từ 20 hoặc 30 phút sang một tiếng. Người mẹ hài lòng với một tiếng đó, nhưng thế là chưa đủ để giữ cho con họ theo nếp sinh hoạt 4 tiếng. Quan trọng không kém là khi con lớn hơn, và tiêu hao nhiều calo hơn, con sẽ cáu kỉnh, ít hợp tác và mệt mỏi hơn trừ khi ngủ



vì con đã quen ngủ không quá 45 phút rồi. Hãy lại bước vào phòng và tiếp tục thực hiện BL/ ĐX cho tới khi con chịu ngủ lại, hoặc cho tới bữa ăn tiếp theo của con, tùy thuộc vào thứ tự sinh hoạt của trẻ. Nhưng không bao giờ được để con ngủ quá giờ ăn.

- Nếu bạn đã từng áp dụng phương pháp khóc có kiểm soát, và để cho con khóc để ngủ, thì BL/ ĐX sẽ mất nhiều thời gian hơn (dù là ngủ ngày hay đêm) vì con bạn đang sợ hãi. Đôi khi bạn sẽ phải tìm cách lấy lại niềm tin của con trước khi có thể áp dụng phương pháp này. BL/ ĐX cuối cùng sẽ phát huy tác dụng, và khi đó, bạn có thể được ngủ đẫy giấc trong 2 hoặc 3 đêm, và bạn có thể nghĩ là bạn đã thành công. Nhưng sau đó, vào đêm thứ ba, con lại tỉnh giấc. Khi đó, tôi sẽ nhận được cuộc gọi của bạn nói rằng: "Tracy, cách đó không hiệu quả đâu, vì con lại bắt đầu tỉnh giấc rồi". Nhưng điều đó chỉ có nghĩa là bạn cần phải kiên trì và tiếp tục thực hiện BL/ ĐX một lần nữa.

12. ***Cha mẹ chán nản – và sau đó không kiên trì thực hiện phương pháp.*** Khi có một đêm hoặc một ngày tồi tệ, nhiều cha mẹ có cảm giác như BL/ ĐX đã đánh bại họ. Vẫn chưa, nhưng nếu lúc này bạn từ bỏ thì đúng là nó sẽ đánh bại bạn. Bạn cần phải kiên trì. Đó chính là lý do tại sao việc ghi chép lại tình hình khi bạn bắt đầu thực hiện, và theo dõi sự tiến bộ của con lại quan trọng đến như vậy. Cho dù con bạn chỉ ngủ nhiều hơn 10 phút so với trước đây, thì đó cũng là tiến bộ. Khi tư vấn cho các gia đình, tôi phải mang theo sổ ghi chép của mình và nói với cha mẹ rằng: "Con bạn đang như vậy vào thời điểm này một tuần trước". Để thúc đẩy bản thân kiên trì, bạn cần phải nhìn thấy sự tiến bộ của trẻ. Trẻ Năng động, Nhạy cảm và Cáu kỉnh có thể phải mất nhiều thời gian hơn để tiến bộ, nhưng đừng từ bỏ.

Khi cố gắng dạy cho trẻ cách ngủ, bạn không được phép làm nửa vời. Điều tồi tệ nhất bạn có thể làm chính là dừng giữa chừng. Bạn cần phải kiên trì trong một thời gian, cứ bế lên rồi lại đặt xuống. Hãy chuẩn bị tinh thần để



Từ trước đến nay, tôi đã áp dụng BL/ ĐX với hàng nghìn trẻ em, và tôi thấy là phải mất hàng tiếng đồng hồ để trấn an trẻ – và phải bế con lên, đặt con xuống 99, thậm chí là 100 lần. Khi gặp một đứa trẻ giống như bé Emanuel 11 tháng tuổi, cậu bé gần như cứ mỗi một tiếng rưỡi lại dậy ăn một lần, kinh nghiệm cho tôi biết rằng một đêm thì chẳng thể làm được gì. Khi Emanuel thức giấc vào lúc 10 giờ đêm đầu tiên, tôi thấy là chúng tôi đã rất may mắn khi có thể cho con ngủ lại vào lúc 11 giờ, lúc đó tôi đã nói với bố mẹ cậu bé là "Con sẽ tỉnh giấc ngay thôi". Và đúng là như vậy. Tin mừng là mặc dù con chỉ ngủ 2 tiếng mỗi lần trong đêm hôm đó, nhưng thời gian thực hiện BL/ ĐX để con ngủ lại lần sau lại ít hơn lần trước.

Tôi có thể đưa ra những dự đoán đó vì tôi có kinh nghiệm. Dưới đây là bốn kiểu tình huống phổ biến nhất mà tôi tổng kết được sau hơn 10 năm thực hiện phương pháp này cho hàng nghìn em bé. Con bạn có thể không giống y xì như vậy, nhưng điều này giúp bạn biết có thể kỳ vọng điều gì:

- Nếu trẻ ngủ tương đối nhanh khi thực hiện BL/ ĐX – chẳng hạn trong vòng từ 20 phút đến nửa tiếng – thì có thể bạn sẽ phải để mắt đến con với chu kỳ 3 tiếng một lần trong đêm đó. Giả sử bạn bắt đầu lúc 7 giờ, thì con sẽ thức giấc vào khoảng 11:30. Đêm đầu tiên có thể bạn sẽ phải thực hiện BL/ ĐX vào lúc 11:30, và sau đó là vào khoảng 5 hoặc 5:30 sáng.
- Nếu con bạn giống như Emanuel, nghĩa là đã 8 tháng tuổi hoặc lớn hơn, và thường xuyên tỉnh giấc đêm trong vòng vài tháng, và bạn đã phản hồi lại bằng một kiểu nuôi dậy tùy tiện nào đó, thì bạn có thể phải thực hiện BL/ ĐX hàng trăm lần. Và khi cuối cùng bạn cũng có thể đặt con nằm xuống thì con sẽ không ngủ quá 2 tiếng trong lần đầu tiên. Điều duy nhất tôi có thể gợi ý với bạn là hãy chợp mắt một chút, ngay khi con ngủ, và hãy chuẩn bị tinh thần để lặp đi lặp lại liên tục quá trình BL/ ĐX trong vài đêm đầu tiên.
- Nếu trẻ chỉ ngủ ngày trong khoảng từ 20 đến 45 phút mỗi giấc thì vào ngày đầu tiên thực hiện BL/ ĐX, thường con sẽ chỉ ngủ thêm khoảng 20 phút nữa



trai trong hai đêm liền trước khi chúng tôi thử BL/ ĐX vì James không quen với việc được bố bế. Bởi vậy, lần đầu tiên Mike cố gắng an ủi con, James thậm chí còn quấy khóc hơn. Cậu bé muốn mẹ, vì đó là tất cả những gì bé biết.

Khi bố là người được chọn để cải thiện giấc ngủ của trẻ, mẹ cũng cần phải cẩn thận để không cố gắng giành quyền thực hiện giữa chừng. Tôi thường cảnh báo rằng: "Ngay cả khi trẻ với về phía em, thì em cũng vẫn phải để bố bé xử lý vấn đề đó. Nếu không, em sẽ biến chồng mình thành một người xấu trong mắt con". Với tinh thần tương tự, bố phải cam kết kiên trì tới cùng. Bố không được quay sang vợ và nói "Em làm đi" khi con đang khóc. Điều tuyệt vời là ngay cả khi bố chỉ tham gia một chút hoặc đã để vợ xử lý nốt sự việc, thì việc thực hiện BL/ ĐX thành công cũng có thể thay đổi hoàn toàn tính chất của một mối quan hệ. Mẹ sẽ tôn trọng bố hơn và bố bỗng nhiên cảm thấy tự tin với khả năng nuôi dậy con của mình hơn.

11. ***Cha mẹ có những kỳ vọng hão huyền.*** Tôi không thể nhắc đi nhắc lại câu này: BL/ ĐX không phải là một phép màu. Nó không "chữa" được trào ngược hay đau bụng, cũng không thể giảm cơn đau do mọc răng hay khiến trẻ bướng bỉnh dễ xử lý hơn. Đó chỉ là cách thông thường để giúp cải thiện giấc ngủ của con bạn. Con có thể sẽ rất khó chịu khi bạn bắt đầu áp dụng – hãy chuẩn bị tinh thần là con sẽ khóc rất nhiều – nhưng vì bạn ở bên con, con sẽ không cảm thấy bị bỏ rơi. Như tôi đã nói lúc trước, một số trẻ có tính khí nhất định (Nhạy cảm, Năng động, Cáu kỉnh) thường khó để tiếp cận hơn các trẻ còn lại. Với mọi tình huống, bạn đều phải dành thời gian để thay đổi và phải chấp nhận là sẽ có lúc thụt lùi. Bạn phải luôn ghi nhớ rằng bạn đang xử lý vấn đề của một đứa trẻ quá mệt, không có nếp sinh hoạt nào, và chỉ ngủ được khi bạn sử dụng một dạng nuôi dậy con tùy tiện nào đó. Giờ bạn cần phải sử dụng một biện pháp quyết đoán hơn để sửa chữa những sai lầm đó. Bạn có làm con đau đớn và khốn khổ không? Không, nhưng bạn sẽ khiến con khó chịu vì bạn đang thay đổi với điều mà con đã vô cùng quen thuộc. Con sẽ khóc và ưỡn lưng rồi bật tanh tách như con tôm trên giường.

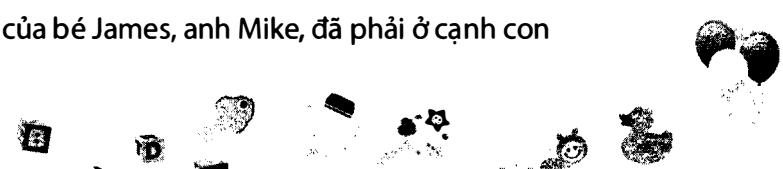


con học được cách ngủ mà không cần sự hỗ trợ nào, nhưng em không biết là mình đang làm sai cái gì nữa.

Đây là kịch bản rất phổ biến: Mẹ trở nên mệt mỏi và cáu gắt nên bố phải vào can thiệp. Nhưng điều mà cha mẹ không nhận ra là với trẻ, việc bố đi vào sẽ khiến trẻ bị phân tâm. Ngay cả khi bố bước vào và bắt đầu thực hiện BL/ ĐX theo đúng cách mẹ đã làm, thì cũng chẳng khác gì bắt đầu lại từ đầu. Với trẻ, bố là người khác, và chúng ta đều biết là trẻ không phản ứng theo cùng một cách với bố và mẹ. Hơn nữa, khi cả cha và mẹ đều ở trong phòng thì điều đó thực sự rất dễ gây phân tâm, đặc biệt là khi trẻ đã 6 tháng tuổi hoặc lớn hơn. Do đó, tôi thường gợi ý mỗi người nên chịu trách nhiệm về hai đêm liên tiếp để mỗi lần trẻ chỉ phải tiếp xúc với một người, hoặc bố hoặc mẹ.

Trong một số trường hợp, tốt nhất là người bố nên chịu trách nhiệm hoặc ít nhất cũng thực hiện quá trình BL/ ĐX trong vài tối liên tiếp. Tôi có thể gợi ý như vậy nếu người mẹ không đủ sức khỏe để có thể bế con lên và đặt con xuống nhiều lần. Hoặc nếu cô ấy đã thử BL/ ĐX trong quá khứ và đã từ bỏ, thì tốt hơn hết nên để người bố thực hiện việc đó trong ít nhất 2 hoặc 3 đêm. Một số bà mẹ biết họ không thể thực hiện được việc này. Lấy ví dụ như trường hợp của James (người đã được nhắc đến trong phần đầu chương này). Khi mẹ cậu bé, Jackie, nghe thấy kế hoạch của tôi, cô ấy đã thừa nhận: "Em không nghĩ là mình có thể cho con ngủ lại mà không cho con ti. Em không thể chịu được khi nghe thấy con khóc". Cô ấy "mắc bệnh" thích giải cứu con, và đã rất do dự khi để cho bố tham gia chủ yếu vào quá trình áp dụng. Trong những trường hợp như vậy, tôi thậm chí còn gợi ý người mẹ không nên ở nhà mà tới ở với họ hàng trong vài đêm.

Các bố thường thực hiện BL/ ĐX hiệu quả hơn các mẹ, nhưng một số ông bố lại mắc phải hội chứng "tội nghiệp con" (xem trang 313). Nhưng ngay cả khi các bố đã sẵn sàng giải quyết vấn đề ngủ của con thì điều đó cũng không hề dễ dàng đối với họ. Bố của bé James, anh Mike, đã phải ở cạnh con



Sáu nào em cũng phải làm việc này việc kia, vậy mà chị lại bắt em phải ở nhà ư?" Hoặc cô ấy sẽ quay trở lại với một loạt những câu hỏi: Chuyện gì sẽ xảy ra nếu em không phiền khi cho con ngủ cạnh mình? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu con khóc lâu hơn 20 phút? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu con nôn trớ vì con khóc quá nhiều? Tôi đã ngắt lời cô ấy và hỏi: *Em quyết tâm cải thiện tình hình tới mức nào? Cuộc sống hiện tại của em ra sao? Hãy quên chồng và mẹ em đã nói những gì đi – bản thân em có nghĩ cần phải thay đổi nếp sinh hoạt không?* Tôi yêu cầu cha mẹ phải thành thật. Tôi có thể cung cấp cho họ tất cả những kế hoạch trên thế giới này, nhưng nếu họ nghĩ ra hàng nghìn lý do để không thực hiện theo và khăng khăng rằng nó sẽ không có tác dụng gì, thì bạn đoán được kết quả rồi chứ? Nó sẽ không có tác dụng.

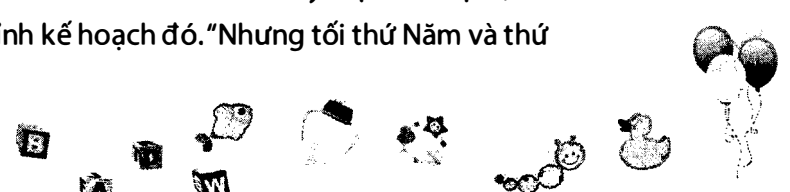
10. ***Cha mẹ không nỗ lực phối hợp cùng nhau.*** Để thay đổi một thói quen ngủ, như tôi đã giải thích trong trường hợp của Patricia và Dan (trang 313), cha mẹ cần một kế hoạch để họ biết cần phải *làm gì*. Một kế hoạch tốt bao giờ cũng kèm theo cả dự đoán về những tình huống bất ngờ có thể xảy ra – kế hoạch B. Đồng thời, cha mẹ cũng cần phải nhận thức được các cạm bẫy khi cả hai cùng thực hiện BL/ ĐX. Bức thư dưới đây từ Ashley, mẹ của cô bé Trina 5 tháng tuổi, đã thể hiện cách cha mẹ vô tình phá hủy quá trình đó như nào, và quan trọng không kém là tại sao một số người lại dễ từ bỏ quá sớm như vậy:

> Sau 5 tháng cố gắng dỗ Trina ngủ, em đang thực hiện BL/ ĐX. Ngày thứ hai là ngày tuyệt vời nhất. Chỉ mất 20 phút vỗ bụng là con ngủ. Nhưng hôm nay dù là ngày thứ năm thì em lại gần như muốn từ bỏ. Sáng nay con không hề ngủ một chút nào. Khi em bắt đầu đặt con nằm xuống để chuẩn bị ngủ còn chồng em vào phòng để thay ca cho em nghỉ ngơi thì con gào khóc kinh khủng mỗi khi chồng em bế con lên, và sau đó lại nín bặt khi được em bế lên. Thế có bình thường không chị? Em thực sự muốn cách này phát huy hiệu quả và muốn

càng nhẹ nhàng thì con càng dễ ổn định để ngủ. Bạn không thể nhấc thẳng con khi từ phòng tập thể chất sang giường ngủ được. Bạn cần phải dành ra ít nhất 15 hoặc 20 phút để thực hiện trình tự ru ngủ. Để phòng tối và ngăn chặn mọi kích thích thị giác sẽ trở nên đặc biệt quan trọng đối với trẻ Nhạy Cảm và Năng động. Một số trẻ, đặc biệt là trẻ Nhạy Cảm, dường như không thể nhắm mắt để ngủ được. Khi đó, trẻ bắt đầu nghiên cứu môi trường xung quanh và không thể dừng việc đó lại được. Và đó chính là lý do tại sao bạn lại có một đứa con có vẻ hay khóc ầm ĩ – và quả thực là như vậy. Con trải qua sự thái quá đó là để "tắt đi" mối liên hệ với môi trường xung quanh. Khi con nhỏ hơn, shù shù – vỗ có thể chuyển sự chú ý của con từ tiếng khóc sang cái vỗ lưng và âm thanh. Khi con đã hơn 6 tháng, chỉ được sử dụng những lời nói mang tính trấn an và BL/ ĐX để an ủi, vỗ về con.

9. Cha hoặc mẹ chưa sẵn sàng. BL/ ĐX không phát huy tác dụng trừ khi cả cha và mẹ đều đồng lòng. Đôi khi vấn đề xảy ra là một người, hoặc cha, hoặc mẹ chán ngán và xui người kia đổi cách khác. Giả sử một cặp vợ chồng đã phải thức cả tuần liền, cuối cùng, bố nói: "Phải có *việc gì đó* mà chúng ta có thể làm được chứ. Tối nào con cũng ngủ ở giường của chúng ta là sao?" Nếu mẹ không đồng tình – hoặc trên thực tế là thích ôm ấp con, và nghĩ là cô ấy đang giúp con cảm thấy an tâm hơn bằng cách làm như vậy – cô ấy sẽ giải thích tình huống đó theo cách này: "Chồng tôi muốn con ngủ cả đêm, nhưng điều đó chẳng làm tôi bận tâm".

Điều tương tự lại xảy ra là sau các cuộc viếng thăm của ông bà nội/ngoại. Bà đưa ra các nhận xét, chẳng hạn như: "Đến tầm tuổi này, thằng bé đáng ra phải ngủ cả đêm rồi chứ nhỉ?" và người mẹ (dù âm thầm đồng tình với bà, nhưng lại không biết phải làm gì) đã cảm thấy xấu hổ. Cô ấy đã gọi điện để được tư vấn, nhưng qua giọng nói của cô ấy, tôi lại nhận thấy cô ấy chưa sẵn sàng hành động hoặc thay đổi bản thân. Tôi nói cho cô ấy một kế hoạch, và cô ấy ngay lập tức muốn điều chỉnh kế hoạch đó. "Nhưng tối thứ Năm và thứ



tôi biết là anh/ cô ấy đã coi BL/ ĐX là một "liều thuốc" – một liều thuốc khiến trẻ đau đớn. Nhưng không phải thế. Bạn đang dạy cho con biết ngủ trên giường của chính mình là điều hoàn toàn bình thường. BL/ ĐX trấn an trẻ và cho trẻ thấy bạn đang giúp con phát triển các kỹ năng ngủ độc lập.

7. Môi trường ngủ chưa sẵn sàng. Bạn cần phải giảm tối đa những thứ dễ gây xao nhãng khi thực hiện BL/ ĐX. Cách này hiếm khi phát huy tác dụng khi phòng tràn ngập ánh sáng ban ngày hoặc trên trần treo lơ lửng một cái bóng đèn sáng choang, hay tiếng nhạc ầm ĩ ở tầng dưới. Tất nhiên, bạn vẫn cần một chút ánh sáng khi thực hiện BL/ ĐX, có thể để đèn hành lang hắt vào phòng hay một chiếc đèn ngủ nho nhỏ. Ánh sáng cần đủ để nhìn được ngôn ngữ cử chỉ của con và cũng nhìn rõ lối đi khi bạn rời khỏi phòng.

8. Cha mẹ không dựa vào tính khí của con để xem xét tình hình. BL/ ĐX cần phải được điều chỉnh phù hợp với từng kiểu tính cách khác nhau. Đến khi bạn có thể áp dụng phương pháp này tức là không sớm hơn 4 tháng tuổi thì bạn đã phải hiểu được tương đối rằng con bạn thích và không thích gì, cái gì làm con bực bội và cái gì giúp trấn an con. Trẻ kiểu Thiên thần và Bài bản tương đối dễ ngủ. Trẻ Cáu Kỉnh thường phản ứng dữ dội hơn – những trẻ này thường ưỡn lưng lại và đẩy cha mẹ ra xa khi thấy khó chịu. Bạn nghĩ là trẻ Năng Động mới phù hợp với miêu tả đó, nhưng tôi e rằng điều đó không đúng. Tuy vậy, bạn cần phải chuẩn bị tinh thần rằng áp dụng BL/ ĐX với cả trẻ Năng Động và trẻ Nhạy cảm sẽ lâu hơn một chút. Cả hai kiểu trẻ này đều có thể khóc nhiều và trở nên rất bất an. Những trẻ này cũng dễ bị phân tâm, vì thế bạn cần phải xác định xem phòng có sáng quá không, mùi thức ăn có bay vào phòng không, âm thanh trong nhà thế nào, có anh/ chị của bé ở trong phòng không và sau đó cố gắng loại bỏ hoặc ít nhất là tối thiểu hóa càng nhiều thứ gây sao nhãng càng tốt.

Tuy nhiên, bản thân phương pháp về cơ bản vẫn vậy, dù tính khí của con bạn có như thế nào đi nữa. Bạn chỉ cần phải chuẩn bị tinh thần để có thể thực hiện nó lâu hơn một chút. Thêm nữa, các hoạt động trước khi đi ngủ



chẳng giúp được ai, cả cha mẹ và trẻ. Vì thế khi cha mẹ làm một việc gì đó khiến nếp ngủ đang yên ổn của trẻ bị xáo trộn, và nói "Vì em đã làm thế", thì phản ứng của tôi rất đơn giản: "Thật tốt khi em đã nhận ra điều đó. Giờ hãy tập trung cải thiện tình hình".

Đôi khi các mẹ sẽ hỏi: "Có phải do em quay lại làm việc và ban ngày không gặp con được nhiều không chị?" Thường thì điều đó có nghĩa là người mẹ tin rằng con nhớ và muốn gặp cô ấy vào ban đêm, vì thế cô ấy để cho con thức muộn hơn. Thay vào đó, cô ấy có thể đưa ra lựa chọn việc thay đổi lịch trình của mình, hoặc ít nhất là cam kết thuê một cô bảo mẫu để giúp con đi ngủ đúng giờ.

Khi cha mẹ thấy mình đã làm điều gì đó có lỗi với con, trẻ không nghĩ được là *"Tuyệt, mình bắt bố mẹ ở đúng chỗ mình muốn rồi"*, nhưng con sẽ nắm bắt được cảm giác đó và mô phỏng nó. Cha mẹ mặc cảm tội lỗi thường bối rối, do dự, không thể xác định được một chiến lược cụ thể và kiên trì với chiến lược đó – tất cả những điều trên đều có thể tạo ra cảm giác sợ hãi ở trẻ. "Ơ cả *cha mẹ còn không biết phải làm gì với mình thì mình sẽ ra sao? Mình chỉ là một đứa trẻ thôi!"* Để BL/ ĐX thành công, cha mẹ phải thể hiện sự tự tin của mình. Ngôn ngữ cơ thể và giọng nói của họ phải cho trẻ thấy rằng: Con yêu đừng sợ. Bố/ Mẹ biết con khó chịu, nhưng bố/ mẹ sẽ giúp con vượt qua mà".

Cha mẹ mặc cảm tội lỗi thường dễ từ bỏ vì họ có cảm giác như đang làm con mình tổn thương hoặc đang tước mất tình yêu của con khi sử dụng BL/ ĐX. Tôi chắc chắn là BL/ ĐX có tác dụng, nhưng bạn cần phải coi nó như một công cụ dạy học, chứ không phải là một hình phạt hay thứ có thể làm hại con hoặc khiến con cảm thấy bạn không yêu con nữa. Tôi có thể cảm nhận được cảm giác tội lỗi đang hiển hiện khi cha/ mẹ hỏi: "Em buộc phải làm việc đó bao nhiêu lần?" Dù câu hỏi đó cũng có thể có nghĩa là người đó hơi lười một chút hoặc không thực sự cố gắng cải thiện tình hình, nhưng nó cũng nói cho



cách quay trở lại thật không dễ dàng gì. Điều mà chúng ta đang cố gắng thực hiện ở đây sẽ có tác dụng lâu dài, đó là phát triển thói quen tốt và dạy con cách tự ngủ. Thật ra tôi đã liên tục tiếp xúc với trẻ sơ sinh, nên tôi luôn biết biểu hiện trên gương mặt của trẻ, cách con khua khoắng tay chân và đập đập chân trên đệm. Tôi có thể phân biệt được tiếng khóc tự an ủi và tiếng khóc cần can thiệp ngay lập tức, vì tôi đã trải qua gần như tất cả các tình huống. Xin các bạn đừng tự trách bản thân mình nếu bạn (người chỉ có một đứa con để nghiên cứu) phải mất nhiều thời gian hơn một chút mới phân biệt được.

5. Cha mẹ không nhận ra là khi trẻ đã lớn hơn họ cần phải điều chỉnh BL/ ĐX cho phù hợp với sự phát triển của trẻ. BL/ ĐX không phải là kỹ thuật Một-Thích-Hợp-Cho tất cả. Nếu bạn có thể ôm trẻ 4 tháng tuổi trong khoảng 4 hoặc 5 phút sau khi bế con lên thì rút ngắn còn 2 hoặc 3 phút với trẻ 6 tháng tuổi, đặt con nằm xuống ngay lập tức với trẻ 9 tháng tuổi. Trong khi trẻ 4 tháng tuổi cảm thấy thoải mái khi được vỗ lưng, thì hành động đó lại làm phiền trẻ 7 tháng tuổi. (Xem các mục "Cách điều chỉnh BL/ ĐX cho từng độ tuổi ở phần trước.)

6. Cảm xúc của cha mẹ, đặc biệt là cảm giác tội lỗi, thường xen vào khi thực hiện BL/ ĐX. Khi trấn an con, đôi khi trong giọng nói của cha mẹ lại có chút thương hại. Đó là một trong những dấu hiệu của hội chứng tội nghiệp con (xem trang 313). BL/ ĐX không phát huy tác dụng nếu giọng nói của bạn giống như là bạn đang cảm thấy có lỗi với con.

Khi có một người mẹ tìm đến tôi và nói: "Tất cả đều là lỗi của em", tôi liền tự nhủ: "Thứ lỗi cho tôi, cô gái, cảm giác tội lỗi của em đang hiển hiện ra kia kìa". Trong một số trường hợp, người mẹ không thể làm được gì với vấn đề ngủ của con mình. Ví dụ như khi con mọc răng, đau ốm, tiêu hóa có vấn đề làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của con thì đều nằm ngoài tầm kiểm soát của cô ấy. Nhưng nếu cô ấy nuôi dậy con ngẫu hứng, tùy tiện thì đúng là có "lỗi" thật. Cha mẹ hình thành thói quen xấu cho trẻ. Tuy vậy, mặc cảm tội lỗi

gì, và đặc biệt là cả các hoạt động trong ngày của con. Hầu như tất cả trẻ em ngày nay đều có nguy cơ bị phấn khích thái quá do trẻ được tiếp cận với quá nhiều đồ chơi cũng như quá nhiều áp lực từ cha mẹ, người mua những món đồ đó – xích đu, ghế rung, điện thoại có đèn sáng và phát nhạc. Dường như lúc nào cũng có hoạt động để trẻ tham gia. Nhưng đối với một đứa trẻ, thì ít lại tốt hơn là nhiều. Bạn càng giúp trẻ trấn tĩnh tốt, thì trẻ sẽ càng ngủ ngoan hơn và có thể phát triển thần kinh tốt hơn. Hãy nhớ là trẻ sơ sinh không thể hiểu được những thứ treo trên đầu chúng. Thông thường, trong thời gian chơi, cha mẹ thường nghe thấy những tiếng khóc lèo nhèo đầu tiên, và nghĩ rằng: "Ô, con chán rồi" và lại lắc lắc vật gì đó trước mặt trẻ. Bất cứ khi nào bạn nghe thấy con nhặng xị, thì đó là dấu hiệu cho thấy có điều gì đó đang xảy ra. Bạn càng hành động sớm bao nhiêu – (từ khi nghe thấy tiếng khóc đầu tiên, hoặc nhìn thấy cái ngáp đầu tiên) – thì bạn càng có cơ hội giúp con ngủ mà không cần phải BL/ ĐX bấy nhiêu.

4. ***Cha mẹ không tập trung vào các dấu hiệu và tiếng khóc của con hoặc để ý ngôn ngữ cử chỉ của con.*** BL/ ĐX phải được điều chỉnh theo *con bạn*. Khi tôi hướng dẫn cha mẹ của trẻ 4 tháng tuổi, chẳng hạn như vậy, tôi thường bảo họ bế con "tối đa 4 đến 5 phút". Nhưng đó chỉ là *ước lượng*. Nếu hơi thở của con bạn trở nên sâu hơn, và cơ thể con đã thả lỏng thì hãy đặt con xuống dù bạn bế con chưa đến 4 hoặc 5 phút. Nếu không, bạn có nguy cơ bế con nhiều hơn so với nhu cầu của con. Tôi cũng bảo với cha mẹ rằng chỉ bế con lên khi thấy con khóc thực sự, chứ không phải là khóc tự trấn an (xem trang 299). Nếu bạn không biết phân biệt hai tiếng khóc, nhiều khả năng bạn sẽ bế con lên quá thường xuyên. Đôi khi, việc dùng quá nhiều vật hỗ trợ sẽ khiến chúng ta bỏ lỡ bản chất thật sự của vấn đề. Cha mẹ thường không nhận ra tiếng khóc bực bội nghe như thế nào, vì họ luôn sa vào việc ru trẻ ngủ bằng cách bế rung hoặc trấn an con bằng ti mẹ. Không hẳn là do cha mẹ không để ý, chỉ là họ đã hình thành nên những thói quen mà chỉ có tác dụng ngắn hạn. Họ chỉ nhận ra khi đã quá muộn rằng mình đã đi vào đường cùng và tìm được

xuống liên tục. Ngoài ra, do đã đốt cháy rất nhiều calo để khóc lóc, nên thật khó để biết trẻ đang đói, đang quá mệt hay đang bị đau ở đâu vào lúc đó. Do đó, phương pháp này thường thất bại với trẻ chưa được 3 tháng tuổi. Thay vào đó, tôi khuyên cha mẹ nên xem lại nếp ngủ của con họ, đảm bảo nó nhất quán, và sử dụng cách shù shù – vỗ để giúp trẻ bình tĩnh lại, chứ không nên sử dụng vật hỗ trợ.

2. ***Cha mẹ không hiểu tại sao họ lại thực hiện BL/ ĐX, do đó, thường làm không đúng.*** Kỹ thuật shù shù – vỗ được dùng để trấn an trẻ còn BL/ ĐX được dùng để dạy trẻ kỹ năng tự trấn an bản thân khi shù shù – vỗ vẫn chưa đủ để con bình tĩnh. Tôi không bao giờ gợi ý bắt đầu giải quyết vấn đề với BL/ ĐX. Thay vào đó, hãy cố gắng giúp con bình tĩnh lại khi con ở trong cũi. Hãy bắt đầu với trình tự đi ngủ: Làm tối phòng, bật nhạc, thơm con và đặt con nằm xuống. Nếu con khóc, đừng vội lao vào. Hãy cúi xuống ngang tai con và shù shù. Hãy che tay trước mắt của con để chặn bất cứ sự kích thích thị giác nào. Nếu con nhỏ hơn 6 tháng tuổi, hãy vỗ lưng con theo nhịp điệu. (Với trẻ lớn hơn 6 tháng tuổi, việc shù shù – vỗ chỉ khiến con sao nhãng chứ không khiến con bình tĩnh lại, xem trang 234.) Nếu con lớn hơn, chỉ đặt tay lên lưng con thôi. Nếu điều đó không khiến con bình tĩnh lại thì mới bắt đầu BL/ ĐX.

Câu chuyện của Sarah đã chứng minh rằng một số cha mẹ thường bế con quá lâu. Họ vỗ về con hơn mức con thực sự cần. Bạn chỉ được bế trẻ 3 hoặc 4 tháng tối đa 4 đến 5 phút, còn với trẻ lớn hơn, bạn chỉ được bế chúng trong khoảng thời gian ít đi. Một số trẻ sẽ dừng khóc ngay khi bạn bế chúng lên. Và cha mẹ sẽ nói rằng: "Con ngừng ngay khi em bế con lên, nhưng lại bắt đầu khóc ngay khi em đặt con xuống". Đó là dấu hiệu cho tôi thấy cô ấy đã bế con quá lâu. Cô ấy đã tạo ra một vật hỗ trợ mới, đó chính là bản thân cô ấy!

3. ***Cha mẹ không nhận ra là họ cần phải quan sát – và điều chỉnh – một ngày trọn vẹn của trẻ.*** Bạn không thể giải quyết một vấn đề ngủ chỉ bằng cách chỉ quan sát nếp ngủ của con hoặc thậm chí chỉ có chăm chăm tập trung vào những gì xảy ra ngay trước giờ ngủ. Bạn cần phải xem xét con đã ăn những



12 lý do BL/ ĐX không phát huy tác dụng

Khi cha mẹ thực hiện theo kế hoạch của tôi, hầu hết đều thành công. Tuy nhiên, kể từ khi cuốn sách đầu tiên của tôi được xuất bản, tôi đã nhận được hàng nghìn bức thư hỏi về phương pháp BL/ ĐX. Cha mẹ biết về BL/ ĐX qua bạn bè, đọc về phương pháp đó trên trang web của tôi, hoặc đọc cuốn sách đầu tiên của tôi (trong đó, triết lý cơ bản chỉ được trình bày sơ lược). Rất nhiều trong số những bức thư đó giống như thế này:

> Em rất bối rối và tuyệt vọng. Bây giờ Heidi đã được 1 tuổi và em vừa mới bắt đầu áp dụng BL/ ĐX. Em phải làm gì khi con thức giấc và ngồi trên giường? Em có nên nói chuyện với con trong thời gian đó không? Em có nên shù shù… không? Có nên vỗ con không? Em nên ra khỏi phòng và quay trở lại (ngay lập tức hay chờ cho tới khi con khóc) hay đứng bên cạnh cũi của con và thực hiện BL/ ĐX? Làm thế nào để em cắt cữ đêm (vào lúc 10:30) được bây giờ? Sao con lại thức giấc vào lúc 5:30 hoặc 6 giờ? Em có thể làm gì để thay đổi tất cả những điều này không? Tha thiết mong chờ hồi âm của chị. Xin hãy trả lời em.

Ít nhất thì "người mẹ tuyệt vọng", như cô ấy tự miêu tả, cũng thừa nhận cô ấy bối rối và không biết phải bắt đầu từ đâu. Những bức thư khác đều nói đi nói lại về các vấn đề như thể nó là lỗi của trẻ ("Con không…", "Con không chịu…"). Cuối cùng, người viết thư – thường là các bà mẹ – khẳng định: "Tôi đã thử BL/ ĐX, nhưng nó không có tác dụng đối với con của tôi". Việc nhận được vô số những bức thư về cái gọi là thất bại của phương pháp BL/ ĐX đã khuyến khích tôi xem xét hàng trăm trường hợp mà tôi đã xử lý suốt vài năm qua, và phân tích cha mẹ thường phạm lỗi ở đâu:

1. ***Cha mẹ thử BL/ ĐX khi con họ còn quá nhỏ.*** Như tôi đã viết trong chương trước, BL/ ĐX không thích hợp với trẻ dưới 3 tháng tuổi vì nó có thể khiến trẻ phấn khích thái quá. Trẻ không thể ứng phó được với việc cứ bị bế lên, đặt



Hướng dẫn cải thiện giấc ngủ ngày

Biết được khi nào cần phải cải thiện giấc ngủ cho con thường do bạn tin vào bản năng và sự đánh giá của mình. Khi bạn đã giỏi đọc vị các dấu hiệu của con (tôi hi vọng khi con được 4 tháng tuổi thì bạn đã thành thạo việc này) - nếu bạn chú ý quan sát, thì sẽ không cần phải đoán mò xem liệu có vấn đề gì với giấc ngủ của con hay không.

- Nếu thi thoảng trong khi ngủ ngày, con bạn tỉnh giấc sớm và vẫn vui vẻ, thì cứ kệ con.
- Nếu con tỉnh giấc sớm nhưng lại khóc lóc, thì có nghĩa là con cần nghỉ ngơi nhiều hơn. Hãy can thiệp bằng cách BL/ ĐX để giúp con ngủ lại.
- Nếu trong 2 hoặc 3 ngày liên tiếp con tỉnh giấc sớm khi ngủ ngày, thì hãy cẩn thận. Có thể một nếp ngủ mới đang phát triển và bạn không muốn con quen với giấc ngủ ngắn chỉ 45 phút. Hãy giải quyết vấn đề ngay từ đầu bằng cách thực hiện đánh thức-để-ru-ngủ hoặc BL/ ĐX.

vào lúc 7 giờ, nhưng đôi khi đến tận 8 giờ con mới chịu ăn. Sau đó, em có nên cho con đi ngủ muộn hơn không?" Trước tiên, em nên cho con bú vào lúc 7:15 hoặc muộn nhất là 7:30 – phải nhớ là chúng ta đang thực hiện theo một nếp sinh hoạt cố định. Tuy nhiên, dù con có ăn hay không, em cũng nên cho con vào giường lúc 9 giờ, hoặc muộn nhất là 9:15, vì khi đó con đã mệt rồi. Sau đó cô ấy lại hỏi: "Em sẽ không được cho con ăn trước khi con đi ngủ hả chị?". Nếu trước đó con chưa ăn thì bạn có thể cho con ăn trước khi ngủ vì sau 4 tháng tuổi, các bữa ăn của trẻ không còn mất đến 45 phút nữa. Trên thực tế, một số trẻ có thể bú hết cả bình sữa, hoặc ti hết một bên ti mẹ chỉ trong vòng 15 phút. Vì vậy, con vẫn có một ít thời gian chơi sau khi ăn xong.

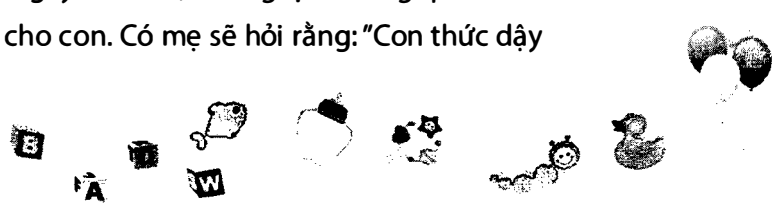
Thành thật mà nói, điều chỉnh giấc ngủ ngày có thể là việc cực kỳ khó khăn. Trên thực tế, thời gian để thiết lập một lịch ngủ ngày hợp lý còn lâu hơn so với thời gian giải quyết vấn đề ngủ ban đêm – thông thường là một hoặc hai tuần so với một vài ngày. Vào ban ngày, bạn chỉ có một khoảng thời gian nhất định từ khi giấc ngủ bắt đầu đến bữa ăn tiếp theo – thường là khoảng 90 phút. Nhưng tôi đảm bảo rằng, trong những ngày tiếp theo, càng ngày bạn càng mất ít thời gian hơn cho BL/ ĐX, và sau mỗi lần con bạn sẽ lại ngủ lâu hơn một chút với điều kiện bạn không bỏ cuộc quá sớm, hoặc rơi vào bất cứ cạm bẫy nào khác, điều mà tôi sẽ thảo luận trong phần tiếp theo.

giường buổi sáng của bé là khoảng 9 giờ. Giả sử mất 20 phút để con đi vào giấc ngủ và con thường tỉnh giấc khi ngủ được khoảng 40 phút (tức là vào khoảng 10 giờ), thì bạn cần phải cho con ngủ tiếp. (Trẻ 6 đến 8 tháng cũng thường ngủ một giấc ngủ ngày vào lúc 9 giờ. Trong khoảng từ 9 tháng đến 1 tuổi, giấc ngủ ngày có thể muộn hơn, vào lúc 9:30. Tuy nhiên, dù ở tuổi nào thì các nguyên tắc áp dụng cho việc kéo dài giấc ngày đều như nhau.)

Dưới đây là hai cách bạn có thể áp dụng:

1. ***Đánh thức-để-ngủ.*** Thay vì chờ con tỉnh giấc, hãy vào phòng con sau khi con ngủ được 30 phút, vì đó là thời điểm con bắt đầu rời khỏi quá trình ngủ sâu. (hãy nhớ chu kỳngủ thường chỉ là 40 phút.) Trước khi con hoàn toàn tỉnh táo, vỗ con nhẹ nhàng cho tới khi bạn thấy cơ thể con thả lỏng. Có thể phải mất 15 hoặc 20 phút để vỗ con như vậy. Tuy nhiên, nếu con bắt đầu khóc, thì bạn cần phải cho con ngủ lại bằng cách BL/ ĐX.
2. ***BL/ ĐX.*** Nếu con bạn không chịu ngủ ngày một chút nào thì bạn có thể sử dụng phương pháp BL/ ĐX để hỗ trợ con ngủ. Hoặc nếu 40 phút sau khi bạn đặt con nằm xuống, con tỉnh giấc thì bạn cũng có thể sử dụng phương pháp này để con ngủ lại. Phải công nhận rằng lần đầu tiên bạn thử dùng cách này để xử lý một trong hai tình huống trên, bạn có thể sẽ mất toàn bộ thời gian của giấc đó để thực hiện BL/ ĐX, rồi lại đến giờ ăn bữa tiếp theo. Giờ cả hai mẹ con đều thấm mệt! Vì duy trì nếp sinh hoạt cũng quan trọng như kéo dài giấc ngủ ngày, bạn cần phải cho con ăn, sau đó cố gắng giữ cho con thức ít nhất nửa tiếng trước khi đặt con xuống cho con ngủ giấc ngày tiếp theo – khi đó, bạn có thể sẽ lại phải thực hiện BL/ ĐX vì con đã mệt quá rồi.

Những cha mẹ đã quen với việc nương theo con hơn là thiết lập một nếp sinh hoạt cố định thường cảm thấy bối rối khi tôi hướng dẫn họ về cách cải thiện các giấc ngủ ngày. Họ muốn kéo dài thời gian ngủ ngày của con, nhưng lại thường quên mất là vẫn phải duy trì nếp sinh hoạt cố định cho con. Có mẹ sẽ hỏi rằng: "Con thức dậy

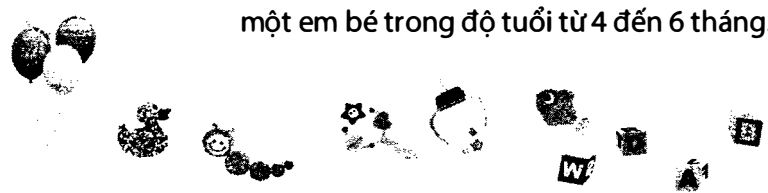


Ngủ ngày không nên quá ngắn hoặc quá dài; cả hai đều có thể làm hỏng nếp sinh hoạt của trẻ. Thói quen ngủ ngày không tốt ở tầm tuổi này vừa có thể phá vỡ nếp sinh hoạt, vừa có thể gây ra sự phản kháng đối với các trình tự sinh hoạt trong ngày, vì trẻ thường xuyên mệt mỏi thái quá nên không thể tuân thủ theo đúng nếp được. Dưới đây là một ví dụ điển hình từ Georgina, một bà mẹ đến từ Tennessee:

> Em đã đọc sách của chị, và tin rằng nếp sinh hoạt E.A.S.Y sẽ có tác dụng đối với con gái Dana của em. Thật không may, còn một tuần nữa là Dana được 4 tháng nhưng cháu chưa từng tuân thủ theo bất cứ nếp sinh hoạt nào. Em chỉ cần trấn an một chút thôi là con có thể vào giấc ngày ngay được, nhưng dù môi trường ở phòng con thoải mái như thế nào, con cũng không ngủ được quá 30 phút, và vẫn còn buồn ngủ khi thức giấc. Điều này khiến em khó có thể theo được nếp sinh hoạt E.A.S.Y vì em không thể cho con bú khi con thức giấc bởi cữ sữa trước chỉ vừa mới được 2 tiếng. Em thực sự mong nhận được lời khuyên từ chị.

Dana cần ăn thêm – đó là sai lầm thường thấy mà nhiều cha mẹ hay mắc phải. Cô bé chỉ cần ngủ thêm vào ban ngày để E.A.S.Y phát huy tác dụng thôi. Georgina cần phải dành ra vài ngày để kéo dài giấc ngày của con bằng cách thực hiện BL/ ĐX. Ở tuổi này, Dana đáng ra phải ngủ được ít nhất một tiếng rưỡi/lần, hai lần mỗi ngày. Nếu con chỉ ngủ được nửa tiếng, thì sau đó, Georgina cần phải thực hiện BL/ ĐX. Tiếp theo, hãy đánh thức Dana dậy. Bữa ăn của con có thể muộn hơn vào ngày đầu tiên – chắc chắn con sẽ mệt – nhưng cuối cùng thói quen ngủ quá ngắn sẽ bị phá vỡ và Dana sẽ vào nếp. (Georgina cũng cần phải cho Dana thực hiện theo nếp sinh hoạt 4 tiếng vào thời điểm này, xem trang 52.)

Các thói quen ngủ ngày tệ hại thường là một phần trong toàn bộ rắc rối ngủ của trẻ, nhưng hầu như chúng ta luôn xử lý vấn đề ngủ ngày trước tiên, vì ngủ ngoan vào ban ngày thường giúp trẻ ngủ ngoan vào ban đêm. Để kéo dài giấc ngày, hãy ghi lại lịch sinh hoạt của con bạn trong ba ngày. Giả sử chúng ta đang phải đối phó với một em bé trong độ tuổi từ 4 đến 6 tháng. Bé thức dậy vào lúc 7 giờ và thời gian vào



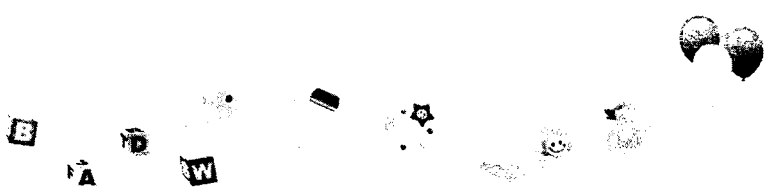
Đôi lời về giấc ngày

Mặc dù tôi đã đề cập đến những khó khăn liên quan đến giấc ngày ở các phần trước, nhưng các khía cạnh của vấn đề này như – trẻ không ngủ ngày, ngủ quá ít hoặc ngủ thất thường – lại xuất hiện ở mọi lứa tuổi. Ngủ ngày là một phần rất quan trọng trong phương trình E.A.S.Y, vì ngủ một lượng vừa đủ vào ban ngày thực sự có thể cải thiện nếp ăn của trẻ và giúp trẻ ngủ được giấc dài hơn vào ban đêm.

Lời phàn nàn tôi thường được nghe nhiều nhất từ các phụ huynh có con gặp khó khăn với giấc ngủ ngày là: "Con tôi không ngủ được quá 45 phút". Thực sự không có gì bí ẩn ở đây cả. Chu kỳ ngủ của con người là khoảng 45 phút. Một số trẻ chỉ trải qua một chu kỳ ngủ, và thay vì chuyển giấc và ngủ tiếp, con lại thức dậy. (Điều này đôi khi cũng xảy ra cả vào ban đêm.) Con có thể ọ ẹ một chút hoặc cất tiếng khóc trấn an (Khóc niệm chú) (xem ô trang 299). Nếu cha mẹ vội vàng chạy vào với trẻ, trẻ sẽ càng quen ngủ những giấc ngắn hơn.

Ngủ ngày quá ít, hoặc không ngủ chút nào, cũng có thể xảy ra khi trẻ đã quá mệt rồi mới bắt đầu được đặt xuống giường (trong trường hợp này, trẻ thậm chí còn không thể ngủ được 45 phút). Đôi khi giấc ngày của trẻ bị ảnh hưởng vì cha mẹ chờ quá lâu mới chịu cho con đi ngủ. Khi con ngáp, dụi mắt, giật tai hoặc thậm chí cào mặt, thì đó là lúc con chuẩn bị tới ngưỡng gắt ngủ rồi. Đặc biệt là với trẻ 4 tháng tuổi hoặc lớn hơn, bạn cần phải hành động ngay lập tức. Khi cha mẹ không đọc được các tín hiệu của con và đẩy trẻ vào tình trạng quá mệt mới cho đi ngủ, thì hậu quả chính là con sẽ ngủ rất ngắn.

Phấn khích thái quá cũng là một nguyên nhân phổ biến của vấn đề rối loạn ngủ ngày, vì thế, việc giúp con sẵn sàng đi ngủ cũng rất quan trọng. Bạn không thể thả con lên giường mà không cho con thời gian ổn định. Tôi nhận thấy là trong khi hầu hết cha mẹ đều ý thức rõ ràng về tầm quan trọng của trình tự ngủ đêm – tắm, hát ru nhẹ nhàng, ôm ấp – nhưng họ lại thường quên thực hiện các bước tương tự khi cho trẻ ngủ ngày.

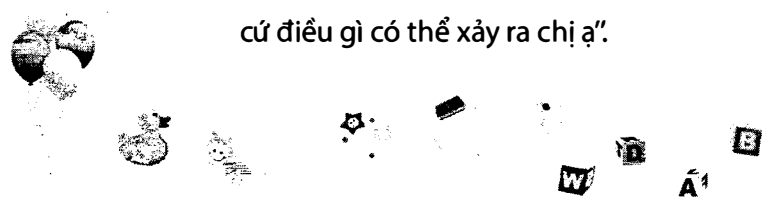


nhiều trường hợp, chúng tôi thực sự nhận thấy sự khác biệt trong 3 ngày, nhưng thói quen của Amelia đã ăn sâu bám rễ trong nếp sinh hoạt của bé quá lâu rồi nên Patricia cần phải nhìn vào sự tiến bộ của con – hoàn cảnh lúc cô ấy bắt đầu và hiện giờ khác nhau thế nào, có thể nhận thấy thời gian để cho Amelia nằm yên để ngủ càng lúc càng ngắn hơn.

Đến ngày thứ 6, Patricia đã vô cùng mừng rỡ. "Thật kỳ diệu", cô ấy thốt lên. "Tối qua, em chỉ mất 2 phút để đặt con nằm xuống. Dù có hơi lèo nhèo một chút, nhưng sau đó con chỉ ôm chăn, trở mình và ngủ tiếp. Nhưng em vẫn trấn an con bằng lời nói". Rõ ràng là cô ấy đang đi đúng hướng. Mọi trẻ em đều cần được trấn an, tôi đã bảo cô ấy như vậy. Rất hiếm có trường hợp bạn chỉ cần thả con vào cũi và con chìm ngay vào mộng đẹp. Tôi nhắc nhở cô ấy cần phải rất cẩn thận với việc duy trì trình tự đi ngủ – đọc truyện, dành thời gian âu yếm, và sau đó đặt con nằm xuống.

Hai tuần sau, Patricia gọi điện cho tôi. Đã 8 ngày trôi qua kể từ khi Amelia ngủ ngay khi được đặt xuống. Vấn đề lúc này là bố mẹ cô bé sợ điều đó sẽ không kéo dài lâu. Tôi cảnh báo cô ấy rằng: "Nếu hai em cứ tiếp tục mắc kẹt vào lối suy nghĩ đó, thì chị chắc chắn với em rằng Amelia sẽ nhận ra và tận dụng nó để điều khiển em. Hãy cố gắng tận hưởng khoảnh khắc hiện tại. Và hai em cần hiểu rằng nếu con bỗng nhiên thụt lùi, thì ít nhất em cũng biết mình cần phải làm gì. Khi nuôi dậy con, chúng ta cần phải kiên nhẫn chịu đựng được khó khăn. Nếu 99% thời gian con em ngủ ngoan và chỉ 1% thời gian còn lại em phải đặt con xuống và nói chuyện trấn an, thì hãy cứ chấp nhận nó".

Và lạ chưa kìa, một tháng sau, Patricia gọi điện lại cho tôi. "Chị ơi, em rất tự hào về mình. Đợt vừa rồi Amelia lại tỉnh giấc vào giữa đêm. Chúng em nghĩ là con đang mọc răng, nhưng lúc đó em đã biết mình cần phải làm gì rồi. Em cho con dùng thuốc giảm đau để bớt đau lợi, ở lại bên con và trấn an con. Dan hơi hoài nghi, nhưng vì chúng em đã từng rất thành công với việc BL/ ĐX, nên anh ấy cũng không tranh cãi với em về việc đó. Tất nhiên là nó có tác dụng. Vì thế, bây giờ em đã sẵn sàng cho bất cứ điều gì có thể xảy ra chị ạ".



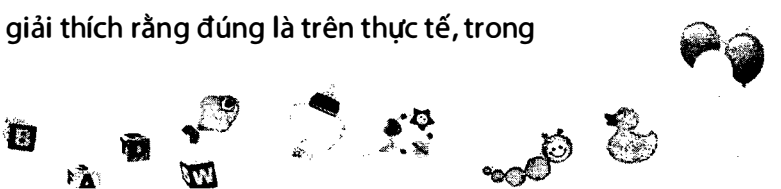
trong cũi. "Chắc chắn con sẽ tức giận", tôi cảnh báo, "và con sẽ khóc rất kinh. Nhưng hãy tự nhủ là tiếng khóc chỉ là cách con nói "Con không biết gì hết. Bố/ Mẹ tha cho con đi" Tôi cũng gợi ý Patricia nên là người bước vào phòng của Amelia. "Dan, em là một ông bố tuyệt vời – rất sốt sắng. Nhưng em đã nói thật khó để đứng nhìn Amelia khóc. Trong trường hợp này, tốt hơn nên để mẹ cháu vào, vì dường như cô ấy có thể kiên trì được, còn em có thể sẽ nhượng bộ. Có lẽ em thấy sợ, như rất nhiều ông bố bà mẹ khác, bỏ rơi con hoặc sợ nếu em không phản ứng lại mọi tiếng khóc của con, con sẽ không còn yêu thương em nữa".

Dan thừa nhận là tôi nói đúng. "Khi em nhìn thấy Amelia chào đời, em đã có cảm giác rằng cần phải bảo vệ công chúa bé nhỏ và vô cùng quý giá của mình. Khi con khóc, em có cảm giác như mình đã bỏ rơi con". Dan không đơn độc; rất nhiều người cha – đặc biệt là cha của những cô con gái bé nhỏ – cảm thấy cần phải bảo bọc, che chở cho con. Nhưng điều Amelia cần lúc này là sự chỉ bảo, chứ không phải giải cứu, vì thế tôi đã thỏa thuận với Dan. Cậu ấy đã hứa là sẽ không can thiệp.

Sau đêm đầu tiên, Patricia gọi điện cho tôi và nói: "Em đã làm đúng như chị bảo, và Dan cũng đã giữ lời hứa. Anh ấy ở phòng khác, lắng nghe mọi động tĩnh. Anh ấy không xuất hiện. Nhưng em không nghĩ là anh ấy ngủ. Có bình thường không khi em phải bế con lên hàng trăm lần? Đến cả em cũng có cảm giác như chúng em đang tra tấn một đứa bé tội nghiệp vậy. Em đã phải ở đó hơn một tiếng liền".

Tôi chúc mừng Patricia vì đã thực hiện theo đúng kế hoạch và trấn an cô ấy rằng cô ấy đã đi đúng hướng. "Em chỉ đang cố gắng dạy con cách tự ngủ thôi. Nhưng vì thời gian trước đây em đã dạy con là con phải khóc trong một thời gian nhất định thì em mới bế con lên, nên giờ con đang bãn khoãn là phải khóc bao lâu thì em mới lại làm như vậy".

Đến đêm thứ ba, mọi việc có vẻ tốt hơn một chút, vì Patricia chỉ mất khoảng 40 phút để trấn an con gái. Dan rất ngưỡng mộ khả năng chịu đựng của vợ mình, nhưng Patricia lại thấy thất vọng. "Quá lâu so với 3 ngày kì diệu mà chị nói tới trong cuốn sách đầu tiên của mình". Tôi đã phải giải thích rằng đúng là trên thực tế, trong



> con còn không chịu ngủ lại. Chuyện càng khó khăn hơn vì chồng em không thể chịu được tiếng khóc của con quá một phút. Anh ấy thường ngay lập tức bế con lên khi con chỉ mới ỉ ôi chứ chưa nói gì đến khóc. Em đang cố gắng để đào tạo cả anh ấy nữa. Xin hãy giúp em, em cảm thấy vô cùng bất lực vì mọi cố gắng của mình đều không thành công.

Trong vòng nhiều tháng, Amelia bé nhỏ đã được dạy là nếu khóc thật dữ dội và dai dẳng, thì sẽ được bế lên, vỗ về và đu đưa. Bạn chắc hẳn đã nhận ra dấu hiệu qua cụm từ "con vốn quen". Thế nên, ở đây chúng ta đang có một em bé mà cha mẹ đã nuôi dậy một cách ngẫu hứng, tùy tiện ngay từ ngày đầu tiên chào đời. Dù Patricia nói cô ấy đã "chấm dứt" việc đẩy con bằng xe đẩy, thì sau đó cô ấy lại thừa nhận rằng hai vợ chồng họ gần như lúc nào cũng phải đu đưa để ru Amelia ngủ, thậm chí là ngay từ khi con mới sinh. Sau đó, khi Amelia bắt đầu mọc răng, cha mẹ bé thậm chí còn can thiệp nhiều hơn. Tình hình càng thêm phức tạp khi cha và mẹ có vẻ không có cùng tiếng nói chung. Trong trường hợp này, Dan chính là người mắc hội chứng "tội nghiệp con", nghĩa là cha mẹ cảm thấy có lỗi vì con khóc, và sẵn sàng làm bất cứ điều gì để tình yêu bé bỏng của họ cảm thấy dễ chịu hơn.

Tuy vậy, tôi vẫn thích cặp vợ chồng này, vì họ rất chân thành và sẵn lòng thay đổi hành vi của bản thân. Họ cũng tự ý thức được lỗi lầm của mình. Patricia biết là cô ấy chưa bao giờ dạy Amelia cách ngủ. Cô ấy cũng biết rằng cả hai vợ chồng đều mắc phải tất cả các lỗi của tư duy nuôi dậy tùy tiện. Tôi nghĩ cô ấy thậm chí còn biết rằng mình đang cố gắng khiến bản thân cảm thấy tốt hơn về lỗi nuôi dậy tùy tiện của mình bằng cách chỉ rằng Dan mới đang làm sai ("Anh ấy thường ngay lập tức bế con lên khi con chỉ mới ỉ ôi chứ đừng nói đến khóc"). Nhưng Patricia thực sự không muốn chồng bị oan. Thực ra, cô ấy thấy nhẹ nhõm khi tôi nói rằng: "Việc đầu tiên chúng ta cần làm là hai bạn phải ở trong cùng một đội. Đừng bận tâm về việc ai đã làm gì. Hãy cùng nhau vạch ra một kế hoạch".

Tôi đã bảo họ cần phải thực hiện BL/ ĐX, đặt Amelia nằm xuống ngay khi con đứng lên. Họ đã quen bế ru con, nhưng giờ họ phải chỉ cho con cách nằm ngủ ở

Trường hợp điển hình 8 tháng đến 1 tuổi: Nhiều rắc rối, một kế hoạch

Lần đầu tiên Patricia liên lạc với tôi qua email vì cô ấy lo lắng về vấn đề của cô con gái 11 tháng tuổi, Amelia. Sau đó tôi nhận được các cuộc gọi từ Patricia và cả Dan, chồng cô ấy. Tôi lấy trường hợp này làm ví dụ vì nó thể hiện rằng nuôi dậy con ngẫu hứng, tùy tiện có thể nguy hại đến mức nào – thói quen xấu này lại hình thành nên thói quen xấu khác – và sau một biến cố tạm thời nào đó, chẳng hạn như mọc răng, có thể khiến tình hình thêm phức tạp ra sao. Nó cũng thể hiện sự không đồng thuận giữa hai vợ chồng có thể khiến các kế hoạch đã được vạch để giải quyết khó khăn, có thể bị phá hỏng như thế nào:

> Từ khi được 2 đến 6 tháng tuổi, Amelia đã quen với việc tự ngủ và ngủ qua đêm rồi. Kể từ khi mọc chiếc răng đầu tiên vào tháng thứ sáu, mọi chuyện càng lúc càng trở nên tồi tệ. Phải hàng tháng liền sau khi thói quen xấu là cho con vào xe đẩy để con ngủ ngày được hình thành, em mới chịu dừng lại. Dan và em còn cho con lên giường ngủ cùng cha mẹ khi con không chịu ngủ lại sau khi tỉnh giấc. Tuy nhiên, cách này không còn hiệu quả nữa vì giờ con không chịu ngủ trên giường của chúng em. Giờ em phải cho con đi ngủ ngày và đêm bằng cách bế con và đung đưa theo những bài hát ru. Và hiện tại, em có thực hiện trình tự đi ngủ gồm đọc sách, ti bình, đu đưa theo nhạc. Không phải tối nào em cũng tắm cho con. Thế có ổn không chị?
>
> Em chỉ mới bắt đầu áp dụng phương pháp BL/ ĐX thôi. Đôi khi việc này khiến con thêm bực bội và khó chịu hơn nên con sẽ khóc càng lúc càng to hơn cho tới khi em không thể chịu được nữa, và lại bế con lên, ru con ngủ trong vòng tay của mình. Em đang cố gắng để chồng em hiểu là chúng em cần phải dạy con cách tự ngủ. Liệu 11 tháng tuổi có phải là đã quá muộn để dạy con không chị? Em không biết liệu ở tuổi này rồi thì có nên cho con ăn một bình sữa vào nửa đêm hay không. Con vốn quen đánh thức em chỉ để được nhét ti giả vào miệng, sau đó con sẽ ngủ ngay, nhưng giờ thì thậm chí

Sử dụng giường hơi

Trong một số trường hợp nhất định khi áp dụng phương pháp BL/ ĐX, tôi còn đem theo một chiếc giường có thể bơm phồng được vào phòng của trẻ, và sắp xếp để có thể "cắm trại" được bên cạnh giường trẻ. Tùy vào tình hình mà tôi sẽ ở cạnh con một đêm, hoặc một tuần, hoặc lâu hơn. Tôi đã từng áp dụng điều này với trẻ sơ sinh chỉ 3 tháng tuổi, nhưng chủ yếu là áp dụng với trẻ lớn hơn hoặc trẻ chập chững biết đi khi:

... trẻ chưa bao giờ tự ngủ

... luyện cho trẻ ngủ không cần ti mẹ

... trẻ không có nếp sinh hoạt thống nhất và bạn cần phải ở bên cạnh để giúp con ngủ trở lại khi con tỉnh giấc

... trẻ đã từng luyện ngủ theo phương pháp để cho khóc và không còn tin là yêu cầu của mình sẽ được đáp ứng nữa.

vẫn phải mất thêm hai hoặc ba ngày (hoặc lâu hơn) thì bạn mới có thể ra khỏi phòng luôn được. Tối đầu tiên sau khi con nằm im chuẩn bị ngủ, hãy đứng bên cạnh cũi của con. Con chắc chắn sẽ ngóc đầu dậy nhìn xem bạn có còn ở đó không. Nếu con quá để ý tới sự hiện diện của bạn, thì đầu tiên hãy đứng, sau đó ngồi xổm xuống để con không trông thấy bạn được. Trong bất cứ trường hợp nào, đừng nói bất cứ điều gì, và cũng đừng giao tiếp với con bằng mắt. Hãy ở lại đó cho tới khi bạn chắc chắn con đã ngủ say. Đêm tiếp theo tiếp tục làm như vậy, nhưng đứng cách xa cũi hơn. Cứ sau mỗi một đêm, bạn lại đứng cách xa cũi và gần cửa hơn cho tới khi bạn có thể ra khỏi phòng luôn từ đầu.

Nếu con bạn đang ở trong giai đoạn lo sợ xa cách, và bắt đầu dính chặt lấy bạn đến nỗi bạn không thể đặt con nằm được, thì ít nhất hãy trèo vào cũi của con và trấn an con rằng: "Được rồi con yêu, mẹ/ bố ở ngay đây rồi". Khi con khóc dữ hơn, hãy bế con lên. Hãy chuẩn bị tinh thần rằng con sẽ khóc rất kinh khủng trong đêm đầu tiên nếu trước đó bạn đã từng áp dụng phương pháp khóc có kiểm soát. Đó là vì con cứ tin rằng rồi bạn sẽ rời đi thôi, và sẽ luôn kiểm tra xem bạn có còn ở đó không. Trong những trường hợp đó, tôi mang theo giường hơi và ngủ ngay trong phòng trẻ ít nhất là trong đêm đầu tiên. Vào đêm thứ hai, tôi mang giường hơi ra ngoài, và chỉ thực hiện BL/ ĐX. Thông thường, đến đêm thứ ba thì mọi chuyện sẽ đâu vào đấy.

của bạn nhiều hơn khi con còn nhỏ, vì con có thể hiểu được rất nhiều rồi. Và hãy bắt đầu gọi tên các cảm xúc của con để cho con biết, cách này sẽ còn tiếp tục được áp dụng ngay cả sau khi bạn đã không còn dùng BL/ ĐX nữa (xem thêm ở Chương 8). "Mẹ không bỏ con đâu, mẹ biết con đang [khó chịu/ sợ/mệt] mà". Con sẽ còn đứng dậy nữa, và bạn lại phải lặp lại quá trình đó nhiều lần, tùy thuộc vào từng khó khăn cụ thể mà nuôi dậy ngẫu hứng tùy tiện đã gây ra cho giấc ngủ của con bạn. Hãy sử dụng lại những lời trấn an lúc nãy, và hãy nói thêm là "Đã đến giờ đi ngủ rồi", hoặc "Đã đến giờ ngủ trưa rồi". Nếu bạn chưa từng giới thiệu những từ này vào vốn từ vựng của con thì bạn nên biết rằng điều này rất quan trọng, nó có thể giúp con coi việc đi ngủ là một điều dễ chịu.

Cuối cùng con cũng sẽ mệt lử. Khi đó, thay vì đứng, con sẽ chỉ ngồi dậy thôi. Mỗi lần như vậy, hãy đặt con nằm xuống. Hãy nhớ là vào khoảng 8 tháng, trí nhớ của con đã có thể ghi nhận được sự việc đủ để hiểu rằng khi bạn ra ngoài, bạn sẽ quay trở lại. Vì vậy khi bạn áp dụng BL/ ĐX, sự hiện diện của bạn ở gần cũi để trấn an con thực sự sẽ xây dựng được niềm tin đó ở trẻ. Sẽ là một ý hay nếu bạn củng cố niềm tin của con vào cả những thời điểm khác trong ngày như: "Mẹ đi vào bếp một chút – và mẹ sẽ quay lại". Điều đó chứng tỏ bạn giữ lời, và bạn sẽ luôn tiếp tục giữ chữ tín với con.

Nếu con bạn vẫn chưa chọn một vật trấn an nào, chẳng hạn như chăn mềm hay thú bông, thì đây chính là thời điểm thích hợp để bắt đầu giới thiệu cho bé. Khi con nằm xuống, hãy đặt một chiếc chăn hoặc một con thú nhỏ vào tay con và nói với con: "Em chăn [hoặc tên con thú bông] của con đây" và lặp lại câu: "Bây giờ con sẽ đi ngủ nhé".

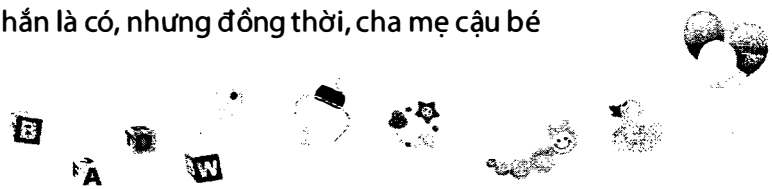
Cha mẹ của trẻ 10, 11 hoặc 12 tháng, những người đã áp dụng phương pháp BL/ ĐX hoặc một vài phương pháp khác, thường sẽ hỏi: "Con em đã học được cách tự ngủ, nhưng con sẽ khóc nếu em không ở lại bên cạnh cho tới khi con ngủ say hoàn toàn. Vậy, em muốn ra khỏi phòng thì phải làm thế nào?" Chắc chắn bạn muốn tránh tình huống phải ở lì cạnh con đến khi con ngủ vì nó cũng chẳng dễ chịu hơn việc bế rong chút nào. Khi bạn áp dụng BL/ ĐX tới thời điểm con có thể tự ngủ rất nhanh thì

Chắc chắn là ở với một đứa trẻ mới biết đi không khác gì ở giữa một bãi mìn: Có vô số khoảnh khắc mà trẻ có thể bùng nổ cảm xúc trong suốt cả ngày, đặc biệt là vào những thời điểm chuyển giao hoạt động như dọn dẹp sau khi chơi hay ngồi lên ghế ăn, tắm xong, đi ngủ. Chuyện càng tệ hơn khi con bạn mệt mỏi và có trẻ khác ở xung quanh, hoặc khi bạn đang ở một môi trường xa lạ. Nhưng bất kể tình huống nào, cha mẹ khách quan thường đã dự liệu trước, kiểm soát tình hình, và sử dụng mọi cơ hội để biến nó thành khoảnh khắc dạy dỗ con. Bạn đừng giận dữ như một người cảnh sát khi dạy dỗ con, hãy chỉ bảo con một cách nhẹ nhàng và bình tĩnh. (Để giúp đỡ, hãy sử dụng chiến lược "F.I.T" được tôi giải thích ở trang 406.)

Thu thập các đầu mối

Nếu phải đưa ra ba lời nói dối lòng nhất mà cha mẹ thường tự nhủ, thì một trong số đó sẽ là "Lớn lên sẽ hết". Đúng là có những hành vi nhất định xuất hiện theo độ tuổi – như bảng ở trang 384 thể hiện, cảm xúc tiêu cực có thể liên quan đến sự phát triển của trẻ. Tuy nhiên, nếu một vấn đề cụ thể, như bạo lực, không được ngăn chặn thì nó sẽ tiếp tục ngay cả khi giai đoạn phát triển đó qua đi.

Gần đây tôi đang tư vấn cho một trường hợp ở Anh: Cậu bé Max 18 tháng tuổi thường đập đầu khi cảm thấy bực bội. Khi tôi gặp cậu bé, trán cậu bé đầy các vết bầm tím, và cha mẹ cậu bé đang lo lắng đến phát ốm. Hành vi của Max không chỉ khiến cả nhà hoảng sợ, mà họ còn lo lắng những vết bầm tím đó có thể để lại hậu quả lâu dài. Vì vậy, mỗi lần Max đập đầu, họ lại chạy vội vào và để ý đến con, khiến hành vi của cậu bé càng được khuyến khích. Kết quả là Max trở thành một tên bạo chúa tí hon, và bất cứ khi nào không được như ý muốn, cậu bé lại khủng bố tinh thần người cha người mẹ tội nghiệp của mình bằng cách đập đầu vào bất cứ bề mặt cứng nào ở xung quanh – gỗ, xi măng, kính. Một phần nguyên nhân của tình trạng này liên quan đến vấn đề phát triển vì Max hiểu mọi thứ, nhưng vốn từ vựng lại hạn chế. Con liên tục thấy ức chế vì không thể nói với mọi người điều mình muốn. Liệu con có "lớn lên sẽ hết" hay không? Chắc chắn là có, nhưng đồng thời, cha mẹ cậu bé



cũng phải ngăn các cơn ăn vạ của Max nữa (Tôi sẽ trở lại với câu chuyện của Max và nói cho bạn biết chúng tôi đã làm gì ở trang 426.)

Bất kể có các yếu tố nào trong các yếu tố sau đang ảnh hưởng đến trẻ – các vấn đề liên quan đến sự phát triển, yếu tố môi trường hay tính khí (Max cũng là trẻ kiểu Năng Động nữa) – khi một đứa trẻ có bất cứ biểu hiện nào của sự hung hăng (đấm đá, cào cấu, ném đồ, xô đẩy), ăn vạ thường xuyên, hoặc có bất cứ hành vi không phù hợp nào (nói dối, trộm cắp, gian lận), thì hãy nhìn vào *bức tranh toàn cảnh* và tập hợp các chứng cứ trước khi bạn hành động bằng cách đặt ra một loạt các câu hỏi: **Hành vi này bắt đầu từ khi nào? Nó thường xảy ra vì những nguyên nhân gì? Trước đây bạn đã xử lý nó như thế nào? Bạn có để mặc nó, xem nó là một hành vi "tuổi này nó thế" hay lập luận rằng "trẻ nào chả như thế" không? Có điều gì mới xảy ra trong cuộc sống – về phía gia đình và xã hội – của trẻ có thể khiến trẻ dễ bị tổn thương về mặt tình cảm không?**

Tôi muốn làm rõ điều này: Thu thập đầu mối không có nghĩa là bạn đang tìm cách buộc tội con mình mà đó là tìm kiếm các dấu hiệu giải thích cho hành vi của con, để bạn có thể giúp con ứng phó với những cảm xúc của bản thân theo cách tích cực và phù hợp. Cha mẹ khách quan thu thập bằng chứng chủ yếu bằng bản năng, vì họ liên tục quan sát con, hành vi của con và tình huống dẫn tới một trạng thái tâm lý nhất định nào đó của con. Chẳng hạn, Dyan, một trong những khách hàng lâu nhất của tôi và sau đó trở thành một người bạn tốt của tôi, gần đây đã gọi điện cho tôi để nói chuyện về Alicia, cô con gái 2 tuổi rưỡi của cô ấy, bắt đầu gặp ác mộng vài tuần trước, và không chịu tới lớp thể dục mà mẹ cô bé chắc chắn là con vốn rất thích. Điều đó hoàn toàn không giống con chút nào.

Kể từ khi được 4 tuần tuổi, "thiên thần Alicia" (tôi vẫn gọi cô bé như vậy) vẫn luôn ngủ rất ngoan, ngay cả khi con bị mọc răng. Nhưng giờ đột nhiên cô bé lại tỉnh giấc vào ban đêm, khóc sưng cả mắt. Tôi liền hỏi xem có điều gì mới xảy ra trong cuộc sống xã hội của con không. "Thực sự là em cũng không biết", Dyan trả lời. "Con có vẻ thích lớp học ngay trong lần đầu tiên chúng em đến tham dự – con đã học được nửa khóa rồi. Nhưng bây giờ khi em đưa con đến đó lớp và để con ở lại đó thì con

bắt đầu ăn vạ". Việc đó cũng không giống Alicia chút nào. Trước đây con chưa bao giờ gặp khó khăn khi được để lại một mình tham gia hoạt động nào đó, nhưng giờ thì rõ ràng là con đang nói với mẹ: "Xin mẹ đừng bỏ con". Mẹ cô bé nghĩ đó có thể là do giai đoạn lo sợ cách xa kéo dài, nhưng Alicia đã quá lớn để còn cảm giác đó. Thay vào đó, tôi cho rằng có thể có chuyện gì đó xảy ra bên trong trí tưởng tượng phong phú của cô bé, và để tìm ra được đó là chuyện gì thì mẹ cần phải thu thập các chứng cứ: "Hãy quan sát cẩn thận", tôi gợi ý. "Hãy chú ý đến các hành động của con khi con chơi trong phòng một mình."

Vài ngày sau, Dyan gọi lại cho tôi, giọng phấn khích. Cô ấy đã phát hiện ra một đầu mối vô cùng quan trọng khi nghe thấy Alicia nói chuyện với búp bê yêu thích nhất của con rằng: "Đừng lo lắng, Tiffany. Chị sẽ không để Matthew cướp em từ chị đâu. Chị hứa đấy!" Dyan nhận ra "Matthew" là tên một cậu bé trong lớp thể dục của Alicia. Cô ấy đã nói chuyện với cô giáo phụ trách lớp, và biết rằng Matthew "cũng hơi đầu gấu một chút", và thi thoảng, mục tiêu của cậu bé lại là Alicia. Cô giáo đã khiển trách Matthew và trấn an Alicia, nhưng sự việc rõ ràng để lại ấn tượng sâu đậm hơn là cô ấy nghĩ. Đột nhiên, Dyan cũng hiểu nguyên nhân của một hành vi khác của Alicia nhờ phát hiện này: Trong vài tuần qua, lúc nào Alicia cũng tự mình đóng gói một chiếc ba lô nhỏ đặc biệt. Trong đó, có Tiffany, con búp bê yêu thích, đồ lặt vặt và "Woofy", con chó nhồi bông cũ mà con vẫn ngủ cùng kể từ khi còn bé. Dyan nhận ra Alicia rất buồn bực nếu không đeo ba lô liên tục. "Một lần chúng em ra khỏi nhà mà không mang chiếc ba lô đó theo, và khi con bé nhận ra là thiếu nó, em đã phải quay lại nhà lấy". Tôi giải thích với Dyan rằng đó là một dấu hiệu tốt vì Alicia đủ kiên cường và tháo vát để trang bị cho mình những vật "trấn an".

Sử dụng đầu mối mà Dyan vừa phát hiện ra, hai chúng tôi đã vạch ra kế hoạch: Khi Alicia đang thoải mái tâm sự với búp bê của mình, Dyan có thể tham gia vào cuộc thảo luận. "Mẹ con mình dạy Tiffany những động tác ở lớp tập thể dục nhé?" Dyan gợi ý khi ngồi xuống sàn, bên cạnh con gái. Alicia đồng ý tham gia trò chơi ngay lập tức. "Con làm gì ở lớp, Tiffany?", Dyan hỏi, biết chắc là Alicia sẽ trả lời hộ búp

bê của mình. Sau khi thảo luận về trình tự các bài học ở lớp một lúc, Dyan hỏi cô nàng búp bê nhỏ: "Thế còn cậu bạn Matthew thì sao?"

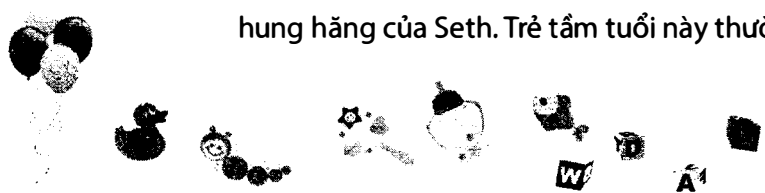
"Chúng con không thích bạn ấy, mẹ ạ", Alicia trả lời. "Bạn ấy đánh con, và cố gắng giật Tiffany đi. Có hôm, bạn ấy giằng Tiffany rồi chạy, rồi ném em ấy vào tường. Chúng con không muốn quay lại lớp học nữa đâu."

Như vậy là Dyan đã mở cánh cửa vào đời sống tinh thần của Alicia. Alicia rõ ràng rất sợ Matthew, và nói về nó là bước đầu tiên giúp con có thể đối diện và giải quyết được nỗi sợ. Dyan hứa là sẽ đến lớp học thể dục cùng với Alicia và cô ấy sẽ nói chuyện với cô giáo và mẹ của Matthew. Cậu bé sẽ không được phép đánh Alicia hay cướp Tiffany nữa. Bằng cách thu thập bằng chứng, Dyan đã giúp Alicia biết rằng mẹ hoàn toàn đứng về phía mình.

Đây là một ví dụ khác, nhưng trong trường hợp dưới đây, Julia 27 tháng tuổi là con một, không những bị bắt nạt mà còn đi bắt nạt. Mẹ cô bé, Miranda, lo lắng vì Julia "đánh người mà chẳng vì lý do gì". Cô ấy nghi ngờ có thể là do Julia bắt chước Seth, lớn hơn Julia một chút, sống ở cùng phố, và theo lời Miranda giải thích thì cậu bé có tính cách "hống hách và dường như thích chiếm lấy mọi đồ chơi. Khi mấy đứa trẻ chơi với nhau, tôi thường phải nhắc Seth chia sẻ đồ chơi và trả lại đồ chơi cho Julia."

Tôi yêu cầu Miranda nói cho tôi biết thêm một chút về hành vi của Julia. "Trong vài tháng qua, con rất dễ nổi cáu. Con hét 'không' với bọn trẻ khi chúng đi qua sân chơi. Đôi lúc dường như con nổi loạn chẳng vì lý do gì, và bất cứ khi nào có trẻ cố gắng giật đồ chơi của con thì con liền đấm, đá bé ấy. Vài tuần trước, có một bé vô tình va vào con ở cầu trượt vài tuần trước, con liền hét toáng lên "không" và xô ngã đứa trẻ đó dù bé nhỏ hơn hẳn Julia. Có vẻ như phản ứng của con với Seth và với tất cả những trẻ khác đều trở nên tiêu cực. Dường như con không muốn chơi nhiều với những trẻ khác. Và khi có bạn khác ở gần, con rất hung hãng."

Miranda đúng khi nghi ngờ hành vi của Julia bị ảnh hưởng một phần bởi sự hung hăng của Seth. Trẻ tầm tuổi này thường bắt chước hành vi của trẻ khác, và con



thử đẩy, thử đánh người khác xem kết quả mình nhận được là như thế nào. Nhưng tôi cũng biết rằng còn có dấu hiệu khác mà Miranda đã xem nhẹ. Có vẻ như tính khí của Julia là kiểu Năng Động. Mức độ phản ứng cao khi giao tiếp xã hội/thể hiện tình cảm của Julia cũng được thể hiện rất rõ ràng, bất kể con chơi cùng ai. Thêm vài phút thảo luận về việc Julia khi còn nhỏ và lúc bắt đầu biết đi như thế nào, và những đầu mối mới đã khẳng định nghi ngờ của tôi là đúng: "Julia vẫn luôn dễ bực bội khi chơi với đồ chơi", Miranda thừa nhận. "Chẳng hạn, khi con xếp hình và hình bị đổ, con thường nổi cáu và đập các hình đó, thậm chí còn có thể ném vài khối đi." Hành vi của con cũng như vậy trong những tình huống xã hội khác khi tiếp xúc những trẻ khác. Dù trước đây con cư xử khá ngoan ở lớp học nhạc và họa dành cho trẻ em thì dạo gần đây con đã bắt đầu thể hiện sự hung hãng ở cả những nơi này. Chúng tôi càng nói chuyện, mẹ cô bé càng nhận ra thêm nhiều điều. "Con vẫn bình thường nếu khi hát theo vòng tròn, hoặc được tự cắt dán, vẽ vời – em đoán đó là những tình huống mà có sự hạn chế khi tương tác với trẻ khác, nhưng em để ý thấy con hét "không" với một người bạn khi cậu bé trả lại vài đồ dùng hoc tập, và đẩy cậu bé đó ngã."

Miranda thở dài trong điện thoại, trấn an tôi: "Ngay lập tức, chúng em bình tĩnh nói với con là không được đánh hay đẩy bạn, vì như thế là làm đau bạn, và hét 'Không' với người khác là không lịch sự. Khi con đánh bạn, chúng em đã đưa con ra khỏi tình huống đó ngay lập tức rồi 'cách ly' con ở một phòng khác. Có vẻ như chẳng điều gì có thể giúp cải thiện được hành vi của con. Chúng em không thể xác định được phải làm sao để giúp con kiểm soát được cảm xúc của mình, đặc biệt là khi con tương tác với trẻ khác. Rõ ràng là vợ chồng em đang làm sai gì đó."

Tôi khuyên Miranda đừng tự trách mình. Chỉ là cô ấy chưa thu thập đủ dấu hiệu thôi, nhưng giờ cô ấy đã bắt đầu nhìn nhận ra bản chất của vấn đề rồi. Quay trở lại, khi Seth và Julia tranh giành một món đồ chơi của Julia, Miranda đã nhanh chóng nhắc Seth phải chia sẻ đồ chơi, nhưng cô ấy cũng cần phải nói y như vậy với con gái mình. Đành rằng hành vi của trẻ khác có thể tác động đến con bạn, nhưng nhìn lại bằng chứng, có thể thấy Julia đã dần trở thành một đứa trẻ hung hãng thậm chí trước cả khi bắt đầu chơi với Seth. Có thể hành động của cậu bé đã gợi ý một số

Các nhà khoa học đồng tình: F.I.T có tác dụng

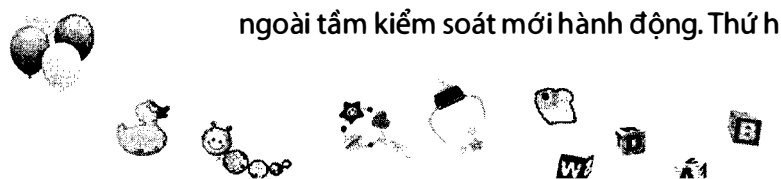
Các nhà trị liệu ở Trung tâm Giáo dục Xã hội Oregon đã hướng dẫn cha mẹ của những trẻ hung hăng thái quá phá vỡ điều mà họ vẫn gọi là "vòng gia cố" bằng phương pháp "nuôi dậy bất chấp tính cách". Sau một trận ăn vạ, thay vì giận dữ hoặc trừng phạt tên "khủng bố tí hon" vì những gì con vừa làm – phản ứng thông thường của trẻ để kiểm tra khả năng chịu đựng của cha mẹ – cha mẹ phải nói chuyện với con, và quan trọng không kém là phải lắng nghe con nói. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc để cho trẻ thể hiện sự giận dữ của chúng, sau đó nói chuyện về điều đã khiến trẻ tức giận có thể giúp ngăn chặn những cơn bùng nổ tiêu cực sau này. Trẻ cũng trở nên bớt nóng nảy, và có hành vi tốt hơn ở trường so với những trẻ hung hăng mà cha mẹ không áp dụng kỹ thuật này.

cách cho Julia, nhưng Miranda vẫn phải can thiệp khi con gái biến nó thành hành động của mình. Trong trường hợp này, sự hung hãng của trẻ sẽ càng ngày càng tăng lên, và tôi nghi ngờ lý do cha mẹ thất bại khi điều chỉnh hành vi của Julia là vì họ đã bắt đầu quá muộn. Họ cần phải dạy con gái cách thể hiện cảm xúc lành mạnh thông qua phương pháp phát triển cảm xúc lành mạnh F.I.T.

Dạy con phát triển cảm xúc lành mạnh

Cách đây không lâu, Leah, người mà tôi đã gặp khi cậu con trai Alex của cô ấy chào đời, đã gọi điện và nói rằng: "Chị ơi, Alex chẳng biết phải trái gì cả". Dường như cô ấy đang đổ lỗi cho Alex – cậu bé mới 19 tháng tuổi – vì cứ nhảy nhót trên ghế lúc hai mẹ con ở chơi nhà một người bạn, giật đồ từ trẻ khác, và chạy khắp nơi "như con cún con". Sau khi hỏi cô ấy một loạt câu hỏi để thu thập đầu mối, tôi đã biết rằng: ở nhà, Alex được phép nhảy trên ghế; rằng Leah nghĩ thật "đáng yêu" khi con giật đồ từ ví của cô ấy, và rằng hai mẹ con thường chơi "đuổi bắt" trong phòng khách. Hành vi của Alex là hoàn toàn dễ hiểu, nhưng con không thể thay đổi nếu Leah không chịu nhận ra trách nhiệm của mình trong việc này.

Trẻ không "hiểu chuyện" được trừ khi cha mẹ khách quan kiên nhẫn chỉ dạy cho chúng nên làm thế nào ngay từ bây giờ. Làm thế nào bạn có kiên nhẫn dạy dỗ một đứa trẻ ngỗ ngược? Thứ nhất, bạn không được chờ cho tới khi mọi việc đã nằm ngoài tầm kiểm soát mới hành động. Thứ hai, bạn cần phải có một *kế hoạch*. Bạn cần



phải nghĩ về mọi tình huống từ trước khi nó xảy ra. Chẳng hạn, nếu bạn chuẩn bị cho con tham gia một nhóm trẻ cùng chơi, hãy tự hỏi xem chuyện gì có thể xảy ra? Điểm yếu của con khi chơi theo nhóm là gì? Khi đang cáu giận, thật khó để đối phó với cảm xúc của trẻ trừ khi bạn đã cân nhắc một chút về việc đó từ trước. Đặc biệt, nếu bạn là cha mẹ chủ quan, sự xấu hổ, cảm giác có lỗi và hỗn hợp nhiều cảm xúc khác có thể cản trở bạn can thiệp đúng lúc. Dù sẽ dễ dàng hơn cho bạn khi giải quyết sự biến đổi tâm trạng không ngừng của con khi bạn là một phụ huynh khách quan – vì bạn hiểu rõ con mình và không có xu hướng bị ảnh hưởng bởi cảm xúc của bản thân – nhưng vẫn khó để có thể chiến đấu tới cùng khi phải đối mặt với một trận ăn vạ. Vì thế, đây là một giải pháp đơn giản: hãy nghĩ tới "phát triển cảm xúc lành mạnh F.I.T".

F.I.T – Phát triển cảm xúc lành mạnh là viết tắt của:

F (Feeling) – *Cảm nhận (nhận biết các cảm xúc)*

I (Intervening) – *Can thiệp*

T (Telling) – *Nói chuyện (cho con bạn biết bạn kỳ vọng gì ở con, và hoặc con có thể làm gì thay vì ăn vạ)*

Nói một cách ngắn gọn, F.I.T là một cách nhắc nhở rằng một khi con cảm thấy như thế nào đó thì bạn cần phải ngay lập tức giúp con xác định cảm giác đó là gì, sau đó, giúp con thực hiện hành vi như thế nào là phù hợp. Bạn không chỉ thực hiện F.I.T khi con bạn đang có những cảm xúc vô cùng mạnh mẽ hoặc khi con sắp sửa ăn vạ. Mà bạn nên thực hiện F.I.T như một phần trong nếp sinh hoạt hàng ngày của con. Cũng giống như bạn cầm tay con khi con tập đi, bạn cũng đang giúp con luyện tập việc đối diện với những cảm xúc của bản thân. Nghiên cứu về trẻ hung hăng thái quá còn chỉ ra rằng giả thuyết cơ bản này thậm chí có tác dụng với cả những trẻ đặc biệt khó chiều (xem ô thông tin trang trước).

Như những diễn giải dưới đây sẽ chứng minh, mỗi một chữ cái trong F.I.T đều quan trọng. Nhưng mỗi "chữ" cũng có những trở ngại riêng, vì vậy bạn cần phải cẩn thận để không mắc bẫy.

Cho (và nhận) sự tôn trọng

Tôn trọng phải là sự biểu đạt của cả hai phía. Yêu cầu sự tôn trọng cho bản thân bạn bằng cách đặt ra các giới hạn hợp lý, thiết lập các ranh giới của bạn, và kỳ vọng con thể hiện phép lịch sự cơ bản, chẳng hạn như "làm ơn" và "cám ơn". Nhưng đồng thời, bạn cũng phải *tôn trọng* con:

Kiềm chế cảm xúc của bản thân. Đừng hành động thái quá, la hét hay đánh con. Hãy nhớ là bạn cần phải làm gương cho con.

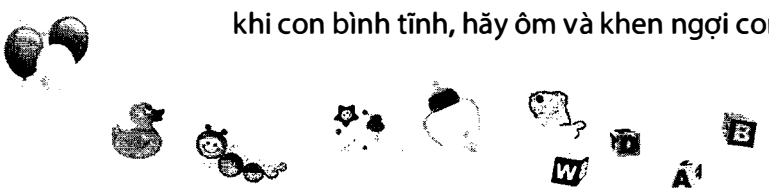
Đừng nói về vấn đề của con trước mặt bạn bè bạn. Tôi đã chứng kiến không biết bao nhiêu lần như vậy, ở những nhóm trẻ cùng chơi: Các mẹ ngồi tụ tập lại với nhau và kể lể về những tật xấu của con họ.

Coi kỷ luật là một cơ hội để giáo dục con, chứ không phải một biện pháp trừng phạt. Hãy để cho con bạn được trải nghiệm những hệ quả từ hành động của mình, nhưng phải chắc chắn những hệ quả đó phù hợp với sự phát triển của con và phù hợp với "tội lỗi" mà con gây ra.

Khen ngợi hành vi tốt. Những lời khen như "con biết chia sẻ là rất tốt", "mẹ rất vui vì con biết lắng nghe" và "con thực sự đã kiềm chế bản thân rất tốt" giúp phát triển trí tuệ xúc cảm của con bạn.

F – Cảm nhận (nhận biết các cảm xúc). Chúng ta cần phải cho phép trẻ hiểu về cảm nhận của bản thân, thay vì cố gắng làm trẻ quên đi hoặc phớt lờ hoàn toàn những cảm nhận đó. Chúng ta cần phải giúp trẻ hiểu được cảm xúc là gì. Đừng chờ cho tới khi cảm xúc bùng nổ mới hành động. Hãy sử dụng các từ thể hiện cảm xúc khi bạn làm những việc thường ngày ("Bố/ Mẹ cảm thấy rất vui khi chúng mình đi dạo với nhau"), khi cả nhà xem ti-vi cùng nhau ("Barney trông buồn thế kia vì bạn của bạn ấy về nhà rồi"), hoặc khi con chơi với trẻ khác ("Bố/ Mẹ biết là con tức giận khi Billy giật đồ chơi của con").

Nếu con bạn thực sự nổi cáu và con không thể kiểm soát được cảm xúc của mình, hãy tránh để con bộc phát thành hành động. Hãy cho con cơ hội để "hạ hỏa". Chỉ cần đặt con vào lòng, để con dựa lưng vào người bạn. Đề nghị con hít một hơi thật sâu. Nếu con giãy giụa và không chịu để cho bạn bế, hãy đặt con xuống, cũng để con tựa lưng vào người bạn. Hãy nói cho con biết cảm xúc của con gọi là gì ("Bố/ Mẹ biết là con đang [phấn khích/ giận dữ vì...]"), nhưng hãy đặt ra giới hạn ("nhưng con không được quay lại và chơi với Danny cho tới khi con đã bình tĩnh lại"). Ngay khi con bình tĩnh, hãy ôm và khen ngợi con: "Con bình tĩnh lại như thế thật là giỏi".



Cạm bẫy ở đây là việc nói chuyện về cảm nhận với con có thể không dễ chút nào. Như tôi đã nhấn mạnh trong các phần trước của chương này, cha mẹ chủ quan đôi khi gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc của chính bản thân họ, chứ chưa nói tới cảm xúc của con. Có lẽ cảm nhận của con khiến họ nhớ tới người nào đó (hoặc chính bản thân họ). Nếu vậy, nhiều khả năng là họ muốn ngăn cản con có những cảm xúc đó. Ý thức được về điểm yếu của mình là đã thắng được một nửa trận chiến. Nếu nói về cảm nhận với con là việc khó đối với bạn, thì hãy luyện tập. Hãy tự xây dựng một kịch bản và hãy phân vai từ trước để tập với người bạn đời hoặc bạn bè của bạn.

Ngoài ra, cha mẹ đôi khi còn sợ gọi tên hành vi của con, đặc biệt là khi trẻ nói dối hoặc ăn cắp. Dù tin hay không thì trẻ mới biết đi cũng có thể phạm phải những "tội tày đình" này, và hành vi đó cần phải được trẻ nhận thức rõ, nếu không, nó sẽ còn tiếp diễn. Và chúng ta thực sự không thể trách một đứa trẻ khi mà không có ai nói với nó rằng như thế là không được. Chẳng hạn, Carissa rất cứng rắn, kiên quyết không cho cậu con trai 3 tuổi Phillip của cô ấy mua súng đồ chơi. Cô ấy đã gọi điện cho tôi khi thấy có 4 khẩu súng nhựa được giấu ở dưới giường cậu bé. Quá choáng váng, Carissa nhận ra con trai cô ấy chắc đã lấy trộm súng đồ chơi của trẻ khác. Nhưng khi cô ấy hỏi con lấy súng từ đâu, cậu bé đã trả lời là: "Gregory đã để lại ạ."

Carissa nói tiếp: "Em không thể gọi cháu là kẻ nói dối được, đúng không chị?

Hãy bảo vệ con bạn!

Tôi thường được nghe những phụ huynh vô cùng lo lắng nói rằng con họ đã bị cắn, đấy, đánh hoặc lấy đồ chơi của con họ. Họ lo lắng vì hai điều: Làm thế nào để ngăn chặn được đứa trẻ hung hăng đó gây rối với con họ và làm thế nào để con họ không học những thói quen xấu.

Câu trả lời rất đơn giản: Hãy lựa chọn một nơi khác hoặc một nhóm trẻ khác để con chơi cùng vì trẻ chắc chắn sẽ học những hành vi của trẻ khác. Điều tệ hơn là bằng cách để con bạn tiếp tục chơi cùng đứa trẻ hung hăng đó, bạn đã chỉ cho con thấy thế giới xung quanh con không an toàn. Trẻ bị bắt nạt thường sẽ đánh mất lòng tự tôn của chúng.

Và nếu bạn tình cờ tận mắt chứng kiến cảnh con bị bắt nạt, thì hãy can thiệp bằng mọi giá. Không bao giờ được để con bạn bị hại, ngay cả khi điều đó có nghĩa là phải kỷ luật con của người khác. Nếu không, chẳng khác gì bạn đang nói với con rằng: "Quá tệ, con chỉ có một mình."



Ý em là con mới 3 tuổi thôi mà – con vẫn chưa thể hiểu ăn cắp là gì." Rất nhiều cha mẹ cũng có cùng cảm nhận với cô ấy, nhưng như tôi đã giải thích cho Carissa, Phillip còn có thể học từ ai ngoài cô ấy rằng không được nói dối và ăn cắp, nếu cô ấy không thực sự định nghĩa hành vi của con là gì? Tất nhiên, cô ấy còn phải thực hiện một việc để ngăn chặn hành vi của con – can thiệp – nhưng trước tiên cô ấy phải giúp Phillip hiểu được rằng ăn cắp và nói dối là sai trái, và hành vi của con gây ảnh hưởng tới những trẻ khác.

I – Can thiệp. Hành động có tác dụng hơn lời nói, đặc biệt là đối với trẻ ở độ tuổi 1 – 3 này. Bạn cần phải ngăn chặn những hành vi đáng chê trách của con, bằng cách vừa gọi đúng tên của hành vi đó vừa can thiệp bằng hành động. Chẳng hạn, một người mẹ đã gọi điện cho tôi trong một chương trình tư vấn qua điện thoại rằng: "Làm thế nào em có thể kiềm chế cậu con trai 3 tuổi của mình? Thằng bé không khác gì một chú chó hoang mỗi khi chúng em đi ra ngoài." Tôi đã nói với cô ấy rằng lo lắng đầu tiên của tôi là có thể cô ấy đã không đặt ra các ranh giới và giới hạn cho con. Có thể bẩm sinh con vốn đã rất cởi mở – trẻ kiểu Năng Động và trẻ có mức độ phản ứng cao trong phong cách giao tiếp xã hội / thể hiện tình cảm chắc chắn sẽ như vậy. Nhưng khi tôi thấy cha mẹ so sánh con với bất cứ cái gì "hoang dã", tôi chắc chắn vấn đề không chỉ là về tính khí. Con chưa bao giờ được người lớn nói cho biết rằng họ mong muốn những gì ở con. Kỷ luật đòi hỏi các ranh giới nhẹ nhàng nhưng cứng rắn. Tôi đã giải thích rằng khi con trai cô ấy không ngoan hoặc ăn vạ, cô ấy cần phải cho con biết đó là hành vi không thể chấp nhận được. Cô ấy cần phải xoay người con lại, để con ngồi xuống sàn và nói: "Con không được cư xử hoang dã như vậy khi chúng ta ra ngoài." Cô ấy cần phải cho con về nhà nếu con vẫn tiếp tục như vậy. Và lần tới, hãy chuẩn bị tinh thần cho việc này từ trước. Có thể bạn cần cho con tham gia những chuyến đi chơi ngắn hơn. Trong bất cứ trường hợp nào, bạn cũng cần phải có sẵn một kế hoạch B, phòng trường hợp chuyến đi đó trở nên quá sức đối với con.

T – Nói chuyện (cho con bạn biết bạn kỳ vọng gì ở con, và / hoặc con có thể làm gì khác thay vì ăn vạ). Nếu con bạn tát, cắn, đánh, đẩy hoặc giật đồ chơi của bạn khác, bạn cần phải can thiệp ngay lập tức, nhưng bạn cũng cần phải chỉ cho con cách cư

xử khác tốt hơn thay vì những cách trên. Sau khi tôi tư vấn cho Leah về hành vi của Alex và nói cho cô ấy nghe về phương pháp F.I.T, cô ấy đã hứa sẽ can thiệp ngay lập tức mỗi khi con trai có hành vi không đúng mực. Ngay chiều hôm đó, Alex giật chiếc gương ở trong ví của cô ấy. Thay vì phớt lờ con, cô ấy đã lấy lại chiếc gương từ Alex ngay lập tức rồi nói cho con biết cảm nghĩ của con là gì, nhưng đồng thời cũng đặt ra các giới hạn: "Mẹ biết là con muốn chiếc gương của mẹ, nhưng đó là gương của mẹ, và mẹ không muốn nó bị vỡ." Leah đã trở lại thành phụ huynh. Cô ấy nắm quyền kiểm soát, nhưng vẫn cho con lựa chọn thay thế: "Mẹ con mình cùng tìm xem có thứ gì của con mà con có thể chơi được không nào." Hãy để ý là Leah không cố gắng nói lý lẽ với Alex, hay giải thích chi tiết tại sao con lại không được lấy chiếc gương. Chúng ta không nói lý lẽ với trẻ biết đi. Thay vào đó, chúng ta đưa ra các lựa chọn thay thế mà bạn có thể chấp nhận được. Nói cách khác, bạn không nên nói: "Con thích ăn một thanh cà rốt hay một que kem?" mà hãy nói: "Con có muốn ăn một thanh cà rốt hay một hộp nho khô?"

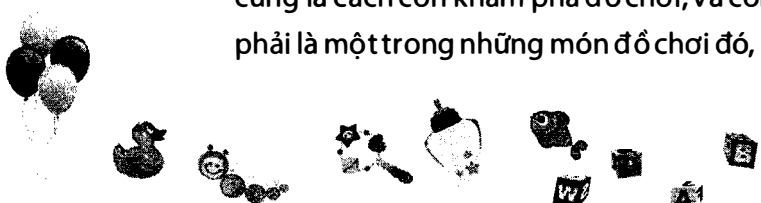
Bạn cũng hãy nhớ rằng trẻ biết đi không còn quá nhỏ để hiểu được là những hành động của mình sẽ để lại hệ quả. "Con xin lỗi" chẳng có tác dụng gì nếu con chỉ nói vẹt lại lời người lớn dạy, và đứa trẻ thực sự không hề làm gì với ý nghĩ xin lỗi người khác. Bất cứ khi nào tôi thấy một đứa trẻ đánh bạn, rồi nhanh chóng nói "xin lỗi", tôi biết ngay là cha mẹ đứa trẻ đó đã không cho con mình trải nghiệm các hậu quả. Thay vào đó, họ đã truyền cho con ý tưởng: miễn con nói "xin lỗi" thì con được bỏ qua mọi lỗi lầm, vì thế, trong bộ não nhỏ xinh của mình, đứa trẻ sẽ nghĩ *Mình có thể làm bất cứ việc gì mình muốn, miễn là sau đó mình nói xin lỗi.* Trong trường hợp của Phillip, tôi đã gợi ý Carissa bắt con phải đem trả từng khẩu súng mà con đã lấy, và xin lỗi các bạn. (Khi trẻ làm hỏng đồ chơi của bạn, trẻ cần phải bù đắp cho bạn bằng một món đồ chơi khác của mình.)

Bạn cũng có thể để con đọc một câu xin lỗi trong khi bạn viết câu đó lên giấy giúp con và coi đó là một phần trong sự nỗ lực nhận lỗi của con. Gần đây, tôi được nghe câu chuyện về cậu bé 3 tuổi rưỡi Wyatt chơi ném bóng với chú chó nhà hàng xóm. Người hàng xóm nhắc cậu bé không được ném bóng tennis lên đồi vì như thế

chú chó Rufus có thể gặp nguy hiểm khi lao vào bụi gai để nhặt bóng. Nhưng ngay khi người lớn bận rộn nói chuyện, Wyatt lại ném quả bóng lên đồi. Người hàng xóm bảo Rufus "đứng lại", và nghiêm khắc nhìn thẳng vào mắt Wyatt. "Cháu có hiểu điều cô nói với cháu, là không được ném quả bóng lên đồi không?" Wyatt trả lời lí nhí: "Có ạ". Khi đó, người hàng xóm lại nói: "Vậy thì, cô nghĩ là cháu đã nợ Rufus một quả bóng tennis". Vài ngày sau, người hàng xóm phát hiện thấy một gói quà được gói vụng về ở trước cửa. Trong đó có hai quả bóng tennis và một lời nhắn từ Wyatt (cậu bé đã đọc cho mẹ viết hộ): "Cháu xin lỗi vì đã làm mất quả bóng của Rufus. Cháu sẽ không làm như thế nữa đâu ạ". Mẹ của Wyatt đã làm rất tốt việc giúp con trai nhận thấy hậu quả của hành động của mình (người hàng xóm không muốn cậu bé chơi với con chó của cô ấy nữa) và hướng dẫn con trai xin lỗi bằng hành động.

Mốc phát triển tình cảm và xã hội: điều chỉnh phương pháp F.I.T để phù hợp với con bạn

Trong Chương 2, chúng ta đã tìm hiểu cách thức bộ não đang phát triển của con tiếp tục làm phong phú thêm vốn cảm xúc của con như thế nào. Ở chương này, tôi sẽ trình bày các mốc phát triển tình cảm và xã hội của trẻ trong giai đoạn từ 1 đến 3 tuổi. Cũng như khi bạn muốn biết rằng thế nào là giới hạn bình thường của sự tăng trưởng trí tuệ và thể chất, bạn cũng cần phải hiểu được khả năng thể hiện cảm xúc của con, để bạn có khái niệm thực tế về những gì con có thể cũng như không thể hiểu và thực hiện – và bạn có thể cũng như không thể làm gì để giúp con. Ví dụ, nếu bạn thử "kỷ luật" một đứa trẻ 8 hoặc 9 tháng tuổi vì đã sử dụng VCR để "mail" một chiếc bánh quy bằng cách cho bánh vào trong ổ đĩa, thì những gì bạn nói với con chẳng có ý nghĩa gì mấy. Ở tầm tuổi đó, trẻ không cố ý "đẩy" bánh quy vào ổ đĩa hay nhấn nút bật chiếc VCR chỉ để khiến bạn phát cáu lên. Thay vào đó, con chỉ đang thử nghiệm kỹ năng mới được phát hiện, và bị hấp dẫn bởi âm thanh và ánh sáng. Đó cũng là cách con khám phá đồ chơi, và con không thể biết chiếc VCR của bạn không phải là một trong những món đồ chơi đó, phải không? Nếu bạn nghĩ con cố tình làm



như vậy, thì nhiều khả năng là bạn sẽ sớm mất kiên nhẫn. Tuy nhiên, nếu con bạn đã lên hai, và bạn chưa bao giờ nói "không" với con hay đặt ra các giới hạn cho con vì bạn không nhận ra là con có khả năng kiểm soát bản thân một chút, thì hành vi của con sẽ chỉ càng ngày càng leo thang.

12 đến 18 tháng. Khi được 1 tuổi, con bạn sẽ đặc biệt tò mò với tất cả mọi thứ, và bạn cần phải cho con cơ hội khám phá, nhưng đồng thời cũng phải đảm bảo an toàn cho con. Con sẽ thử nghiệm các cảm xúc khác nhau, một số cảm xúc có thể dường như có vẻ hung hăng một chút, nhưng lúc đầu hành vi này không phải là sự cáu giận có ý thức, mà giống như thử nghiệm kỹ năng con mới phát hiện ra thì đúng hơn. Con hiểu được nguyên nhân và kết quả. Khi con đánh bạn khác, và bạn khóc, thì với con đó cũng chỉ là trò chơi tương tự như trò nhấn nút trên một trong những món đồ chơi của con để tạo ra tiếng động hoặc một con thỏ bật ra khỏi hộp mà thôi. Bạn cần phải ở đó để giải thích cho con biết đánh người thì khác chơi đồ chơi: "Không, chúng ta không đánh người khác. Con làm thế sẽ làm Sally đau đấy. Con hãy nhẹ nhàng với bạn nhé!" Nói cách khác, dù trước thời điểm14 hoặc 15 tháng, con hoàn toàn chưa hiểu được hệ quả, cũng chưa biết cách tự kiềm chế bản thân, nhưng bạn vẫn phải chỉ bảo điều đó cho con. Bạn phải trở thành người hướng dẫn của con, vã hãy trở thành tiếng nói lương tâm trong con.

Con nói được nhiều hơn, và ngay cả khi vốn từ vựng của con chưa được phong phú lắm thì con cũng có thể hiểu được tất cả những gì bạn nói, dù rằng có những lúc con có thể "cố tình" phớt lờ bạn! Đây chính là sự khởi đầu của việc "thử" hành vi ảnh hưởng đến cha mẹ như thế nào và cũng là sự khởi đầu của những cơn ăn vạ. Con có thể hợp tác khi bạn nói "không" hoặc sẽ thử kiểm tra giới hạn của bạn. Và đôi khi, đó hoàn toàn không phải là thử giới hạn của cha mẹ – nhiều trẻ thiếu vốn từ vựng để diễn đạt nhu cầu của mình nên rất nhiều hành vi "xấu" ở tầm tuổi này thực ra là để thể hiện sự bực bội, bất lực của trẻ. Đừng cố gắng thương lượng, cũng đừng cố gắng nói lý lẽ với con mà hãy hướng dẫn con một cách đầy yêu thương. Hãy cố phòng ngừa các tai nạn bằng cách biến ngôi nhà của bạn thành một nơi an toàn với trẻ và bằng cách đưa con đến những nơi mà con không cần phải cư xử như người

lớn, thay vì cứ thích đâm đ[illegible] đến những địa điểm mà bạn thường xuyên phải can thiệp vào sự khám phá của [illegible]n. Đặc biệt là khi con bạn rất hiếu động – biết đi sớm, hoạt bát và hay hấp tấp – h[illegible] cho con cơ hội leo trèo, chạy, nhảy. Hãy nhớ là nếu bạn cho phép con sử dụng ghế salon giống như đệm nhún, hay cho con đứng trên bàn ăn, thì hiển nhiên con sẽ nghĩ là con được phép làm như vậy ở nhà ông bà hoặc nhà hàng. Vì thế, hãy bắt đầu như đúng ý định ban đầu của bạn. Hãy chuẩn bị kế hoạch ứng cứu khẩn cấp. Khiến trẻ phân tâm là một chiến lược tuyệt vời ở tầm tuổi này, vì thế, nếu bạn biết mình sắp đến một ngôi nhà có rất nhiều thứ con không được phép sờ vào, hãy mang theo đồ chơi để hướng sự chú ý và năng lượng của con sang nơi nào khác ngoài những đồ vật không được phép đó.

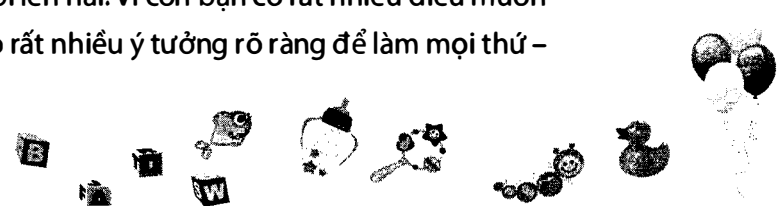
18 tháng đến 2 tuổi. 18 tháng là thời điểm quan trọng trong sự phát triển trí não. Đó là khoảng thời gian mà cha mẹ thường thốt lên: "Đột nhiên con lớn hẳn lên!" Con bắt đầu học sử dụng các từ "con" và "của con" hoặc bắt đầu các câu nói bằng tên của chính mình ("Henry làm cái này"). Con thường tự liên hệ tới bản thân, không phải chỉ vì con biết nói những từ đó, mà thực sự là con đã ý thức rõ hơn về cái tôi của mình. Do đó, con càng lúc càng có tính sở hữu cao – theo quan điểm của con, mọi thứ trên thế giới này đều là "của con" (xem "8 nguyên tắc chơi đùa của trẻ mới biết đi" trang 416). Ngoài ra, bộ não đang phát triển của con cuối cùng cũng giúp con biết một chút cách kiểm soát bản thân (tất nhiên là với sự trợ giúp của bạn). Nếu bạn vẫn luôn dạy con hành vi nào là không chấp nhận được ("Không, [đánh, cắn, tát, đẩy giật đồ chơi của bạn khác] là không hay"), thì lúc này con đã có thể luyện tập việc kiềm chế hành vi của mình, nhưng vẫn chưa hoàn toàn. Bạn có thể nói: "Chờ một chút, và mẹ sẽ lấy món đồ chơi đó cho con", và con có thể thực sự chờ mẹ. Nhưng nếu bạn vẫn chưa chỉ cho con sự khác biệt giữa hành vi nào được chấp nhận và hành vi nào là sai trái, thì có lẽ con sẽ bắt đầu thao túng bạn rất giỏi đấy. Vì vậy, hãy bắt đầu đặt ra các giới hạn *ngay lúc này!*

Lập sẵn kế hoạch, hiểu rõ con cũng như biết được khả năng và sức chịu đựng của con vẫn vô cùng quan trọng. Bạn cũng hãy ghi nhớ thêm rằng tự kiềm chế là một kỹ năng vẫn phải được tiếp tục phát triển. Một số trẻ thấy không dễ dàng khi



chia sẻ với người khác – đó không phải là dấu hiệu cho thấy đứa con 2 tuổi của bạn xấu tính hay chưa phát triển. Trên thực tế, khi hầu hết trẻ mới biết đi muốn chơi một hoạt động nào đó, hoặc có gì đó mà phải chờ đến lượt thì thật khó để con có thể chờ đợi, chịu đựng và trả lại. Nhưng việc nhận biết cảm xúc, mong muốn của trẻ và đặt ra các giới hạn cho con là hoàn toàn có thể làm được. Chẳng hạn, nếu một đĩa đồ ăn vặt được truyền tay nhau trong một nhóm trẻ cùng chơi, và con lấy nhiều hơn một chiếc bánh, cha mẹ khách quan không ngay lập tức thầm nghĩ *"Ôi, các mẹ khác chắc chắn sẽ nghĩ mình đã nuôi một đứa trẻ tham ăn. Mình xấu hổ chết mất. Ôi! Có khi họ chẳng để ý là Zack đã lấy hai chiếc bánh đâu nhỉ".* Thay vào đó, cô ấy sẽ tôn trọng cảm giác của Zack ("Mẹ biết là con muốn lấy hai chiếc bánh…"). Đồng thời, cô ấy cũng đưa ra quy tắc ("…nhưng mỗi người chỉ được lấy một cái thôi con ạ…") và yêu cầu con phải tuân thủ luật lệ ("…thế nên, con hãy đặt một chiếc lại đi nào"). Nếu Zack nói *"không – bánh của con mà!"* và giữ chặt chiến lợi phẩm của mình, cô ấy sẽ lấy cả hai chiếc bánh khỏi tay Zack và đưa con rời khỏi bàn, rồi giải thích: "Khi chơi trong nhóm, chúng ta chia sẻ mọi thứ." Hãy nhớ nếu trẻ không tự kiểm soát được bất cứ cảm xúc quá mãnh liệt nào đó xảy ra bên trong trẻ thì bạn cần phải là người giúp con làm điều đó. Nếu bạn buộc phải rời đi vì chỉ vì con không thể bình tĩnh lại thì đừng hành động như thể con "hư" hay bạn đang muốn "phạt" con. Hãy thông cảm với con: "Chúng mình chỉ đang cố gắng giúp con học cách kiểm soát bản thân thôi mà."

2 đến 3 tuổi. Huyền thoại khủng hoảng tuổi lên 2 đã đến với bạn rồi, và đối với một số trẻ, có vẻ như nó bất thình lình xuất hiện chỉ sau một đêm. (Đây là khoảng thời gian tập dượt cho bạn trước khi con bạn bước vào khủng hoảng tuổi dậy thì!) Hi vọng là bạn không để đến tận thời điểm này mới đặt ra các giới hạn và dạy con cách tự kiểm soát bản thân. Khi con được 3 tuổi, dù con vẫn còn đang học cách chia sẻ, kiềm chế và kiểm soát tâm trạng của mình thì mọi hành vi của con vẫn sẽ trở nên tốt hơn nếu bạn vẫn luôn nhất quán khi dạy con. Tuy nhiên, nếu bạn vẫn chưa chỉ cho con cách điều khiển cảm xúc của mình, thì hãy cẩn thận, vì những hành vi tiêu cực và bạo lực có thể lên đến đỉnh điểm ở tuổi lên hai. Vì con bạn có rất nhiều điều muốn nói và rất nhiều thứ muốn làm – và đã có rất nhiều ý tưởng rõ ràng để làm mọi thứ –



nên dường như khả năng tự kiểm soát của con đã bị thụt lùi dù bạn đã hay chưa đặt ra các giới hạn cho con. Nếu con bạn chậm nói, thì mức độ ức chế lúc này thậm chí còn cao hơn nhiều. Cảm xúc lên xuống vô cùng thất thường – một phút trước con có thể chơi đùa vui vẻ, một phút sau đã nằm ăn vạ trên sàn nhà.

Cách cư xử của bạn là yếu tố quan trọng hơn bao giờ hết bởi bạn là tấm gương cho việc thể hiện và kiềm chế cảm xúc của con. Vì đặc trưng của tuổi lên hai là cảm xúc thất thường nên việc tránh cho trẻ không ăn vạ là hoàn toàn bất khả thi, đặc biệt là khi con mệt mỏi hoặc khó ở. Con cũng sẽ bướng bỉnh hơn khi ở trạng thái bị kích thích thái quá nhưng ít nhất bạn cũng có thể hình dung kết cấu của các tình huống để giảm thiểu tối đa các cơn hờn dỗi. Đừng lập kế hoạch đi chơi vào giờ ngủ ngày; đừng thực hiện quá nhiều hoạt động tiêu tốn nhiều năng lượng trong một ngày; hãy tránh những tình huống mà trong quá khứ đã dẫn đến những cơn ăn vạ của trẻ. Ngoài ra, nếu bạn dự kiến cho con tham gia một nhóm trẻ cùng chơi, và con đã từng gặp khó khăn khi phải đương đầu với một tình huống nào đó thì hãy thảo luận về việc chia sẻ với bạn trong nhóm và về những hành vi tích cực trước khi trẻ khác đến. Hãy hỏi xem có đồ chơi đặc biệt nào con muốn cất đi hay không. Hãy nói với con rằng bạn sẽ ở bên cạnh nếu con thấy khó chịu. Bạn cũng

8 nguyên tắc chơi đùa của trẻ mới biết đi

Tôi tìm thấy mẩu thông tin quý giá này trên mạng và in lại ở trong cuốn sách này vì có vẻ như nó tổng hợp lại được đời sống xã hội và trạng thái cảm xúc của trẻ mới biết đi. Xin được gửi lời khen ngợi tới tác giả ẩn danh của mẩu thông tin đáng yêu này – người mà chắc chắn là cũng có con ở độ tuổi mới biết đi.

1. Nếu con thích nó – thì nó là của con.
2. Nếu nó ở trong tay con – thì nó là của con.
3. Nếu con có thể lấy nó từ tay mẹ – thì nó là của con.
4. Nếu con đã từng cầm nó lúc trước – thì nó là của con.
5. Nếu nó là của con thì nó không bao giờ có thể là của mẹ được nữa, dù dưới bất kỳ cách thức, hình dạng nào!
6. Nếu con đang xây dựng hoặc lắp ghép bất cứ cái gì – thì tất cả các mảnh ghép đó đều là của con.
7. Nếu nó trông giống như của con – thì nó là của con.
8. Nếu con nghĩ nó là của con – thì nó là của con.

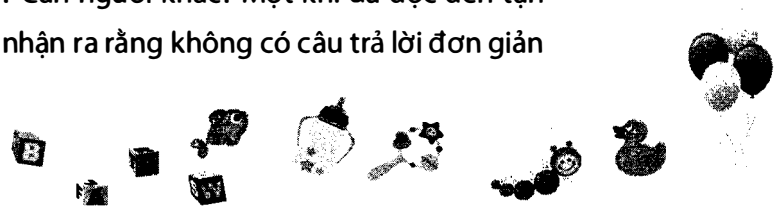
có thể chơi trò đóng kịch. "Giả sử mẹ là Peter, và mẹ đang chơi ô tô của con. Con sẽ làm gì nếu con muốn lấy lại nó?" Trẻ tầm tuổi này rất giỏi chơi trò giả vờ. Bạn cũng có thể gợi ý những lựa chọn thay thế. "Chúng ta có thể đồng hồ hẹn giờ nhé, và khi đồng hồ kêu, thì sẽ đến lượt con chơi", hoặc "Lúc Peter chơi với ô tô của con, thì con có thể chơi xe cứu hỏa nhé". Hãy nhấn mạnh rằng con cần phải sử dụng lời nói thay vì hành động.

Xem ti-vi và dùng máy tính. Hiệp hội Nhi khoa Hoa Kỳ đã khuyến cáo rằng không cho trẻ dưới 2 tuổi xem ti-vi, nhưng tôi biết là có rất ít gia đình thực hiện theo lời khuyên đó. Trên thực tế, rất nhiều trẻ 2 tuổi đã biến thành những "con nghiện" ti-vi. Ít nhất thì bạn cũng phải chú ý điều này: Hàng loạt các nghiên cứu đã khẳng định rằng cho trẻ tiếp xúc với phim ảnh làm trẻ trở nên tăng động, đặc biệt là những trẻ Năng Động hoặc bất cứ trẻ nào có phong cách xã hội/thể hiện tình cảm nhạy cảm thái quá (và như tôi đã nói trong Chương 7, một số nội dung của phim ảnh còn có thể khiến trẻ sợ). Thay vào đó, hãy dành thời gian cho thật nhiều hoạt động ngoài trời hoặc các hoạt động sôi nổi ở trong nhà. Đây là độ tuổi mà trẻ có thể bắt đầu giúp bạn làm việc nhà hoặc làm bếp. Phải chắc chắn là chỉ cho con làm những việc an toàn, phù hợp với độ tuổi của con – và phải kiên nhẫn. Mọi thứ đều là kinh nghiệm học tập của trẻ.

Cuối cùng, hãy cố gắng ghi nhận sự cố gắng của con bất cứ khi nào con cư xử đúng đắn: vui vẻ chia sẻ đồ, hợp tác với người khác hoặc kiên trì thực hiện một nhiệm vụ khó đối với con. Và hãy khen ngợi con: "Cám ơn con vì đã giúp mẹ", "Con chia sẻ với bạn như thế là rất tốt", "Oa, con đã tự xây được cả một tòa tháp kìa, con yêu của mẹ đã vất vả rồi".

Những lỗi lầm tiêu biểu của trẻ mới biết đi

Cha mẹ vẫn luôn muốn có câu trả lời cụ thể để xử lý những cảm xúc tiêu cực của con. Tôi phải làm gì khi con đánh bạn? Ăn vạ? Cắn người khác? Một khi đã đọc đến tận phần này của cuốn sách thì chắc bạn đã nhận ra rằng không có câu trả lời đơn giản



nào cho mọi vấn đề. Các vấn đề liên quan đến hành vi vẫn luôn phức tạp, lại bị thúc đẩy bởi một hoặc nhiều hơn trong số 4 yếu tố nguy cơ:

Ăn vạ. Bức thư này của Peggy đại diện cho rất nhiều bức thư tôi nhận được liên quan đến vấn đề trẻ ăn vạ:

> Kerry, con gái 2 tuổi rưỡi của em dành hầu hết thời gian để cố gắng điều khiển mọi người thay vì làm những điều trẻ biết đi thường làm. Em đã cố thử làm theo những lời khuyên trong cuốn sách của chị cũng như của những người khác, và hành vi của em luôn nhất quán mỗi khi con ăn vạ... Em nói với con rằng: "Khóc lóc chẳng có ích lợi gì hết". Từ khi mới sinh Kerry đã là một em bé khó tính. Con giận dữ với tất cả mọi thứ... Em đã phải bỏ hết mọi đồ đáng giá xa khỏi con, sử dụng phương pháp góc bình yên, bỏ đi khỏi công viên... Con cực kỳ cứng đầu và bướng bỉnh. Em hoàn toàn tuyệt vọng và không biết mình còn có thể chống chọi được đến bao giờ. Em đang nghĩ đến việc cho con đi mẫu giáo cả ngày, và quay trở lại làm việc, nhưng như thế cũng chỉ giúp em được yên ổn một chút vào ban ngày chứ không thực sự giải quyết được vấn đề. Con ngoan khi ở với tất cả những người khác mà ngoại trừ em. Em thực sự cho rằng vấn đề này chỉ xảy ra với mình mình mà thôi.

Trước tiên, Peggy không nhận ra rằng "cố gắng điều khiển" là hành động bình thường của trẻ mới biết đi. Tôi e rằng cô ấy đã đúng khi cho rằng tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện của mình ít nhất phải chịu một phần trách nhiệm cho những cơn ăn vạ của Kerry. Việc Peggy đã thử rất nhiều chiến lược khác nhau cho tôi thấy rằng cô ấy không kiên định, và tôi dám chắc là Kerry bé bỏng cảm thấy bối rối vì điều đó. Cô bé không bao giờ có thể đoán được mẹ mong đợi điều gì, điều đó giải thích tại sao Kerry lại "ngoan với tất cả những người khác".

Peggy nói Kerry "khó tính từ ngày mới sinh", và tôi không nghi ngờ điều đó. Kiểu tính khí đó khiến nguy cơ con dễ có những cảm xúc tiêu cực là khá cao. Nhưng Peggy rõ ràng là một bà mẹ chủ quan. Cô ấy đổ lỗi cho con gái mà không thực sự

tìm kiếm dấu hiệu và không chịu trách nhiệm cho phần lỗi của mình. Peggy cần phải xem xét lại biểu hiện của con gái từ khi còn nhỏ, và trọng hơn là cần phải nhớ lại trong quá khứ cô ấy đã phản ứng như thế nào khi Kerry ăn vạ. Cô ấy đã làm gì? Ngoài ra, cô ấy cũng cần phải xem xét lại thái độ của chính mình. Có lẽ cô ấy đã bị choáng váng khi Kerry được sinh ra, vì đột nhiên lúc đó cô ấy mới nhận ra có con có nghĩa là thế nào. Có thể cô ấy thấy có lỗi vì những cảm xúc đó. Dù lý do là gì, bằng chứng cũng chỉ ra rằng cô ấy thật sự đã không đặt ra các giới hạn cho Kerry. Do đó, chúng ta cần phải điều chỉnh hành vi của người mẹ đầu tiên. Nếu cô ấy tiếp cận Kerry theo một cách khác, con sẽ thay đổi – tất nhiên là không thể một sớm một chiều, vì sự tranh giành quyền lực đã trở thành thói quen của Kerry.

Peggy phải bắt đầu lập kế hoạch trước mỗi khi ra ngoài cùng với Kerry. Cô ấy biết con mình là người như thế nào, và cách tốt nhất là cô ấy phải định hình các kiểu tình huống trong đầu để tránh những cơn ăn vạ của con. Giả sử Kerry thường xuyên ăn vạ khi họ ra ngoài làm việc vặt thì mẹ cần phải mang theo đồ ăn vặt và đồ chơi để đưa cho con khi cô bé đòi hỏi một điều gì đó. Và nếu cách đó không có tác dụng, cô ấy cần phải định nghĩa cảm xúc của con ("Mẹ thấy là con đang giận") nhưng bỏ qua hành vi. Thay vì nói "Khóc lóc chẳng có ích lợi gì hết", điều mà chẳng có ý nghĩa gì với một đứa trẻ, Peggy cần phải nói cụ thể như sau: "Mẹ sẽ ở đây với con cho tới khi con ngừng khóc." Sau đó, cô ấy không nên nói chuyện với con nữa mà chỉ ở bên cạnh con thôi. Cô ấy cần phải trấn an Kerry rằng cô ấy biết con đang làm gì và cô ấy sẽ đảm bảo con được an toàn ("Mẹ sẽ ở đây với con cho tới khi con bình tĩnh lại"). Nếu Kerry không bình tĩnh lại, Peggy cần phải cách ly con khỏi nơi xảy ra nguyên nhân khiến con ăn vạ. Và khi hai mẹ con đã thành công vượt qua một chu kỳ ăn vạ, cô ấy cần phải khen ngợi Kerry vì đã kiểm soát được cảm xúc của mình ("Giỏi quá, con đã tự kiềm chế được bản thân rồi").

Nếu mẹ bắt đầu phối hợp với Kerry thay vì đẩy con ra xa và phẫn nộ vì hành vi của con, thì những trận ăn vạ sẽ giảm đi. Khi đọc những gì Peggy viết trong mail, tôi có thể thấy một người mẹ đang cực kỳ giận dữ, thậm chí là đang có cảm xúc vừa yêu vừa ghét với con gái mình. Con gái cô ấy cảm nhận được khoảng cách giữa 2 mẹ

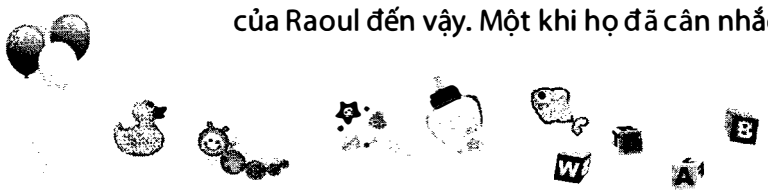
con, và sử dụng ăn vạ để khiến mẹ luôn chú ý đến mình. Một khi Kerry bắt đầu nhận được sự chú ý vì những điều tốt mà cô bé làm, cô bé sẽ không cần sự quan tâm của mẹ theo cách tiêu cực nữa.

Cắn. Trước 1 tuổi, hành vi cắn thường bắt đầu ngẫu nhiên khi trẻ đang bú mẹ. Khi điều đó xảy ra, hầu hết các bà mẹ đều la lên "Ối!" rồi theo bản năng đẩy con ra khỏi bầu vú mình, việc này khiến con sợ hãi – và hành động đó của người mẹ đủ để khiến con chấm dứt hành vi cắn trong tương lai. Còn có vài lý do khác khiến trẻ đã biết đi thích cắn. Bằng cách tập hợp các dấu hiệu, bạn có thể dễ dàng xác định được tại sao con bạn lại thích cắn. Hãy xem một tình huống có thực từ trang web của tôi:

> Raoul, con trai được 1 tuổi của em đang bắt đầu thích cắn mọi người. Mọi chuyện trở nên tệ hơn khi con mệt và dù vợ chồng em cố gắng nói KHÔNG và đặt con nằm xuống, nhưng con lại tấn công chúng em và xem đó như một trò chơi. Chúng em đã thử mọi cách, thậm chí vừa bịt mồm con vừa nói KHÔNG nhưng chẳng ăn thua. Có ai đã từng gặp phải tình huống này không?

Thực ra, rất nhiều cha mẹ cũng trải qua điều tương tự. Người mẹ này đáng ra phải nhận biết được các tín hiệu mệt mỏi của con và không để Raoul bước vào giai đoạn cắn lung tung đó. Dấu hiệu cắn người của Raoul càng trở nên tệ hơn khi con bị mệt chỉ cho tôi thấy đó có thể là sự kết hợp của cả sự bực bội và phấn khích thái quá. Vì Raoul "xem đó như một trò chơi", nên tôi cũng nghi ngờ là trước đây, có người đã cười to với con khi con cắn thử người đó. Với một số trẻ, hành vi cắn cũng là một cách thu hút sự chú ý, đó cũng có thể là tình huống đã xảy ra ở gia đình này. Cắn cũng có liên quan đến việc mọc răng ở một số trẻ. Cũng có những trẻ chưa nói sõi nên con cắn để thể hiện sự ức chế hoặc đòi hỏi một điều gì đó vì con chưa thể nói ra được nhu cầu của mình.

Bạn có thể thấy tại sao việc tập hợp các thông tin lại quan trọng đối với bố mẹ của Raoul đến vậy. Một khi họ đã cân nhắc hết nguyên nhân có thể dẫn tới hành vi

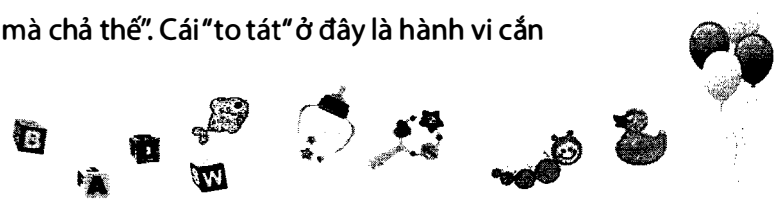


của con, họ có thể lập ra một kế hoạch và làm theo ở bất cứ nơi nào khả thi, để loại bỏ những nguyên nhân đó như đảm bảo con được nghỉ ngơi đủ, nhận biết Raoul sẽ trông như thế nào khi con chuẩn bị cắn và tất nhiên là không bao giờ được cười khi con thực hiện hành vi đó. Mỗi lần con cắn, bất kể vì lý do gì, họ cũng phải đặt con xuống ngay lập tức, sau đó nói với con về nguyên tắc đã đặc ra và họ cảm thấy như thế nào: "Con không được cắn nhé. Bố/mẹ đau đấy". Sau đó, họ không nên nhìn con hoặc giao tiếp với con theo bất cứ hình thức nào; chỉ đi ra ngoài thôi. Hành vi cắn của trẻ thường khiến cha mẹ nổi giận, và việc cách ly khỏi con cho họ thời gian bình tĩnh lại để điều chỉnh cảm xúc của chính mình.

Tôi cũng đã chứng kiến những trường hợp mà đứa trẻ cắn người khác đó chỉ đang cố bảo vệ chính mình. Tôi nhận được một bức thư từ mẹ của một cô bé 2 tuổi đang lo lắng vì con gái mình: "Cắn bạn khác khi các bạn giật chiếc chăn của con. Con đã cắn bạn hai lần rồi, và khi con làm như vậy, con đã được bảo là 'KHÔNG', và bị cách ly khỏi các bạn. Chúng em có nên hạn chế chỉ cho con dùng chăn vào giờ ngủ ngày và ngủ đêm không, hay thế là không công bằng với con?" Ồ, tôi cũng sẽ cắn bạn khác, nếu tôi là cô bé đó. Ngay từ đầu mẹ cô bé không nên cho phép bất cứ người nào khác động đến chiếc chăn của cô bé. Cô ấy đã phạt con gái mình mà không xem xét tới các bằng chứng. Đó là chiếc chăn đặc biệt của cô bé. Tại sao con lại phải chia sẻ nó với người khác chứ?

Tất nhiên, trong nhiều trường hợp, hành vi cắn xảy ra khi trẻ đang mất kiểm soát. Bạn đang cố gắng lau tay cho con sau khi ăn xong, và con nổi cáu, con cắn luôn vào tay bạn để bạn dừng lại. Bí quyết ở đây là phải nhận ra nguyên nhân khiến trẻ nổi cáu. Nếu việc ngồi ở trên ghế ăn quá lâu khiến con bực bội, hãy cho con ra khỏi ghế sớm hơn. Có lẽ, bạn nên cho con rửa tay trong bồn thay vì lau tay cho con. Thông thường, trẻ hay cắn là trẻ hay bị bắt nạt, nên việc tìm hiểu các mối quan hệ xã hội của trẻ cũng rất quan trọng. Hầu hết trẻ đã bị người khác bắt nạt quá lâu sẽ sử dụng hành vi cắn như một hình thức trả đũa.

Một số cha mẹ coi nhẹ hành vi cắn người khác của trẻ. Tôi thường nghe thấy những câu như "Có gì to tát đâu? Trẻ nào mà chả thế". Cái "to tát" ở đây là hành vi cắn



có thể phát triển thành những dạng thức khác để thể hiện sự hung hăng của trẻ. Đặc biệt, nếu hành vi cắn đã diễn ra liên tục trong vài tháng, và cha mẹ đã có vài vết cắn ở trên vai, hoặc ở bắp chân thì đứa trẻ có thể cảm nhận được quyền lực của mình và điều khiển xem khi nào mình sẽ làm cha mẹ căng thẳng. Vì thế, khi hành vi này diễn ra, quan trọng là cha mẹ cần phải sử dụng tư duy khách quan và phải xử lý tình huống một cách thực tế chứ không phải theo cảm quan.

Hãy nhớ là trẻ cũng cảm thấy dễ chịu khi cắn ai đó. Đó là cảm nhận xúc giác thú vị với trẻ. Cắn phập răng vào chỗ nhiều thịt, âm ấm cũng là một trò chơi đối với trẻ! Tôi gợi ý mua cho trẻ "nghiện" cắn một quả cầu sức khỏe (stress ball) được bán ở các cửa hàng đồ thể thao. Hãy gọi đó là "bóng cắn". Hãy đảm bảo là bạn có quả bóng đó trong túi khi con đến gần bạn với ánh mắt như muốn nói "Con sắp cắn mẹ đấy!" Tương tự như cách sử dụng quả "bóng cắn", một người mẹ đã chia sẻ trên trang web của tôi rằng cô ấy có cậu con trai rất thích cắn vào bắp chân mẹ khi mẹ đang nấu nướng và mẹ bé đã để sẵn một vài cái gặm nướu ở chỗ dễ lấy trên bàn bếp. Khi nhìn thấy con đang tiến lại gần mình, cô ấy lấy một chiếc gặm nướu đưa cho con và nói: "Không được cắn mẹ nhé con yêu, nhưng đây, con có thể cắn cái này nhé." Khi con cắn vào cái gặm nướu, "em đã vỗ tay và chúc mừng con." – Cô ấy viết.

Đôi khi có phụ huynh gợi ý nên tát vào miệng trẻ, như cha mẹ Raoul đã làm, hoặc cắn lại con. Họ nói cách đó có tác dụng, nhưng tôi không tin việc có thể áp dụng một dạng bạo lực này để ngăn chặn một dạng bạo lực khác. Chúng ta là người làm gương cho trẻ, và trẻ sẽ thấy rất bối rối khi thấy cha mẹ làm đúng việc mà trẻ không được phép làm.

Đánh và tát. Hành vi đánh và tát người khác, cũng như hành vi cắn, thường bắt đầu một cách vô tình, như bức thư dưới đây của Judy viết về cậu con trai 9 tháng tuổi của cô ấy đã thể hiện. Tôi đưa nó vào đây vì người mẹ này còn có băn khoăn khác về việc ngăn ngừa trẻ không đụng vào một số đồ đạc trong ngôi nhà của cô ấy.

Con trai Jake của em đã biết bò và vịn đứng được khoảng 3 tuần. Giờ em đang băn khoăn không hiểu phải dạy con như thế nào để con đừng chạm



vào đồ vật trên bàn cà phê, cây cối..., và dạy con ý nghĩa của từ "không". Con còn có thói quen tát vào mặt mọi người, tất nhiên là con không có ác ý nhưng em vẫn phải để ý đến con khi con ở cùng trẻ khác. Con là một đứa trẻ vui vẻ và không cố ý trở nên xấu tính. Chỉ vì con không hiểu là con chỉ nên "vỗ nhẹ" hoặc vuốt ve mặt của người khác, chứ không phải tát họ. Em đã cầm tay con và vuốt má em để con biết nên làm thế nào, nhưng sau đó con lại tát tiếp. Em không biết có phải tại con còn quá nhỏ nên con không hiểu những gì em làm hay không.

Judy đã đi đúng hướng. Jake chỉ đang tò mò về thế giới xung quanh bé mà thôi. Và dù còn tới tận nửa năm nữa cậu bé mới trải nghiệm được một chút khái niệm thế nào là tự kiềm chế thì thời điểm 12 tháng cũng không phải là quá sớm để bắt đầu dạy con về đúng và sai. Khi con đến gần trẻ khác, hay vật nuôi trong nhà với ý định tát họ, người mẹ chỉ nên nói "Nhẹ nhàng, nhẹ nhàng thôi con", và cầm tay con rồi hướng dẫn con cách âu yếm má người khác. Như tôi đã nói lúc trước, những hành vi bạo lực đầu tiên của trẻ thường bắt nguồn từ sự tò mò. Đứa trẻ chỉ đang kiểm tra xem nếu con làm thế thì con có nhận được phản hồi nào không. Vì thế, Judy cần phải nói với con: "Không, con sẽ làm đau Annie đấy. Hãy thật nhẹ nhàng nhé". Khi con tát thật, cô ấy cần phải đặt con xuống và nói: "Không, con không tát nhé."

Còn về vấn đề ngăn ngừa trẻ, thật phi thực tế khi kỳ vọng trẻ 9 tháng tuổi có thể tự kiểm soát được bản thân. Tôi không tin ý tưởng cất hết mọi thứ trong nhà là một ý hay – trẻ cần học cách sống với đồ vật ở xung quanh và không được chạm vào một vài thứ trong số đó. Chỉ cất những thứ mà bạn không muốn làm hỏng hoặc bất cứ thứ gì mà con bạn có thể làm mình bị thương. Hãy cùng con đi một vòng quanh nhà và giảng giải cho con rằng "Con có thể chạm vào nó khi có mẹ ở đây". Hãy để con cầm và khám phá các đồ vật trong nhà. Điều đó thường khiến rất nhiều thứ trẻ không được chạm vào trong nhà trở nên không còn huyền bí với trẻ. Trẻ biết đi thường cả thèm chóng chán. Hãy đảm bảo bạn đưa cho trẻ những đồ vật thay thế để con có thể chạm vào và nghịch ngợm. Con cũng sẽ muốn đập, tạo tiếng động, khiến các bộ phận của đồ vật chuyển động, miễn đó không phải là bộ dàn âm thanh của

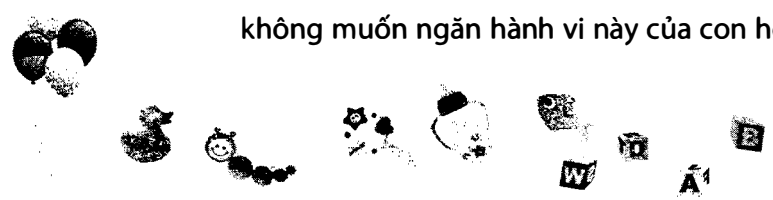


bạn thì hãy để bé khám phá! Bé trai đặc biệt thích chơi trò sửa chữa. Judy có lẽ nên đầu tư cho Jake một bộ bàn gõ và búa đồ chơi.

Ném đồ. Hành vi ném đồ thường bắt đầu xuất hiện khi trẻ ném đồ chơi ra khỏi cũi hoặc ném thức ăn ra khỏi ghế ăn. Thay vì cứ để đồ chơi hoặc thức ăn ở chỗ trẻ vừa ném và nói: "A, con ném đồ chơi rồi. Bố/ Mẹ nghĩ là con muốn nó nằm trên sàn" thì bố hoặc mẹ lại nhặt đồ lên. Nếu vậy, trẻ sẽ nghĩ *"A, đây là một trò chơi thú vị".* Hoặc hành vi ném có thể bắt đầu xuất hiện khi trẻ – đặc biệt là bé trai – ném đồ chơi vào ai đó (thường là mẹ, vì mẹ là người ở bên cạnh con nhiều nhất), giống như ví dụ dưới đây:

> Sau đây là rắc rối của em: Bo, con trai em, được 18 tháng tuổi, và trong suốt 6 tháng qua, con liên tục ném đồ đạc: khi đang chơi, đang ăn, và tệ hơn cả là con ném đồ chơi vào mọi người. Em biết con làm vậy không phải để làm đau mọi người, nhưng con là một đứa trẻ khá "đô con" nên việc con ném đồ khiến người khác đau thật. Dù sao thì việc này cũng cần phải chấm dứt. Khi con ném thức ăn, em đã bảo con không được làm như vậy. Em còn dạy con bằng hành động – chấm dứt bữa ăn, cho con ra khỏi ghế ăn, v.v... Nhưng vấn đề ở đây là em không biết làm gì nữa ngoài việc nói với con rằng: "Không được ném đồ chơi vào mẹ. Mẹ đau đấy", và cất món đồ chơi đó đi. Nhưng sau đó con lại tìm món đồ chơi khác để ném! Em không thể cất hết mọi thứ được... Dường như em cũng không thể cách ly con ra chỗ khác được, vì hai mẹ con đang ở nhà mà! Mà con có thì có rất nhiều đồ chơi, nên cơ bản là em không thể cất hết đồ chơi của con đi được...

Đây cũng là một bà mẹ đang đi đúng hướng. Có lẽ Bo ném đồ chỉ vì cậu bé đã khám phá ra một kỹ năng mới của mình, chứ không phải vì muốn làm đau bạn mình. Cũng như vậy nên người mẹ biết rằng mình phải dừng hành vi ném đồ của Bo ngay lập tức. Vấn đề ở đây là cô ấy không đưa được một phương án thay thế cho Bo. Nói cách khác, cô ấy cần phải chỉ cho con những tình huống được phép ném đồ, và việc con ném đó không làm đau người khác. Suy cho cùng cô ấy không thể, và cũng không muốn ngăn hành vi này của con hoàn toàn – con là con trai mà. (Tôi không



phân biệt giới tính đâu nhé; có rất nhiều bé gái cũng thích ném đồ, và rất nhiều trong số đó sau này đã trở thành những vận động viên tuyệt vời. Chỉ là, theo kinh nghiệm của tôi, ném đồ thường là "vấn đề" liên quan đến *bé trai* nhiều hơn.) Vì vậy, người mẹ cần hướng hành vi ném đồ của Bo sang những hoàn cảnh phù hợp: Cho con 5 quả bóng với các kích thước khác nhau để đá và ném. Hãy đưa con ra ngoài và giải thích: "Đây là nơi chúng ta có thể ném đồ". Nếu đang trong thời kỳ lạnh giá nhất của mùa đông, hãy đưa con tới phòng tập thể dục. Quan trọng là phải tới một nơi hoàn toàn khác, để con hiểu rằng không được phép ném đồ ở trong nhà (trừ khi bạn có một không gian rộng rãi, chỉ dành cho các hoạt động vui chơi). Hãy cổ vũ con khi con ném bóng.

Vì hành vi này của Bo đã kéo dài 6 tháng tức là bằng một phần ba cuộc đời Bo cho đến lúc đó – nên tôi nghi ngờ là cậu bé đã học cách biến nó thành một trò chơi và đã khá giỏi trong việc thao túng mẹ mình. Cô ấy có thể, và nên làm nhiều hơn là chỉ cất đồ chơi đi. Dù cô ấy đang ở nhà cùng với con, cô ấy có thể đưa con ra khỏi căn phòng đầy đồ chơi của con, sang một phòng nhàm chán hơn (chẳng hạn như phòng khách) và ngồi đó với con. (Tôi không ủng hộ việc để con ở góc bình yên một mình, xem trang 95). Con đã 18 tháng tuổi, nên con hiểu được mọi thứ, và sẽ nhanh chóng hiểu là mẹ sẽ không tha thứ cho hành vi ném đồ của con.

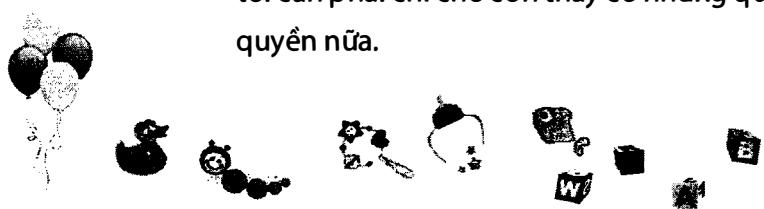
Tự đập đầu, giật tóc, véo mũi, tự tát, cắn móng tay. Bạn có thể ngạc nhiên khi thấy tôi nhóm hành vi tự đập đầu vào cùng bốn hành vi khác. Nhưng cả 5 hành vi này, cùng với những hành vi máy móc khác mà trẻ biết đi biểu lộ, đều là những cách để trẻ tự trấn an bản thân hay phản ứng với sự thất vọng. Dù trong những trường hợp hiếm hoi, một vài trong số những hành vi này có thể cảnh báo một sự rối loạn hệ thần kinh ở trẻ, những dạng thức lành tính của sự rối loạn này, kể cả đập đầu lại phổ biến một cách đáng ngạc nhiên khi xảy ra ở khoảng 20% trẻ em. Hầu hết những hành vi này đều khó chịu hơn là nguy hiểm, và biến mất cũng đột ngột như khi chúng xuất hiện – với điều kiện là cha mẹ không để tâm quá mức đến chúng. Vấn đề nằm ở chỗ khi trẻ đập đầu, tự tát vào mặt, véo mũi hoặc cắn móng tay thì hoàn toàn dễ hiểu khi cha mẹ sẽ cực kỳ buồn bực. Tuy nhiên, họ càng giận dữ hoặc lo lắng, trẻ

càng nhận ra là: *A, thu hút sự chú ý của cha mẹ bằng cách này tuyệt quá*, khi đó, hành vi bắt nguồn là một cách tự trấn an bản thân lại trở thành một cách để thao túng cha mẹ. Do đó, tốt nhất là phớt lờ trẻ, nhưng cũng phải chắc chắn là con không tự làm đau mình.

Đó là trường hợp xảy ra với Max, cậu bé 18 tháng tuổi hay đập đầu mà tôi đã nhắc đến ở trang 312. Ban đầu, cậu bé bắt đầu tự đập đầu mình vì ức chế do con không có đủ vốn từ để diễn tả nhu cầu của mình. Tuy nhiên, rất nhanh sau đó, hành vi này của Max ngày càng leo thang vì cậu bé nhận ra đó là cách chắc chắn nhất để khiến cha mẹ ngừng mọi việc lại và chạy tới giải cứu con. Khi tôi gặp cậu bé, Max đã trở thành người cai trị cả gia đình. Cậu bé không chịu ăn, ngủ rất kém và có hành vi thì thất thường – như gào khóc và đánh người khác. Max biết cậu có thể thoát được mọi tội lỗi vì mọi nguyên tắc và giới hạn đều được xóa bỏ ngay khi bắt đầu đập đầu vào đâu đó.

Để giải quyết vấn đề an toàn, chúng tôi đã mang theo một chiếc ghế xốp, và mỗi lần cậu bé bắt đầu đập đầu, chúng tôi lại đưa con tới chỗ chiếc ghế. Việc loại bỏ được sự nguy hiểm khiến cha mẹ Max dễ dàng để con tự vượt qua sự giận dữ mà không cần can thiệp, hay tệ hơn là đánh vật với con. Lúc đầu, con kháng cự, thậm chí còn đá rất mạnh khi chúng tôi cố gắng đặt con lên chiếc ghế xốp, nhưng chúng tôi vẫn kiên trì. "Không, Max, con sẽ không ra khỏi ghế cho tới khi con bình tĩnh lại."

Tuy nhiên, quan trọng là không chỉ dừng ở bước này. Với tất cả những hành vi tự trấn an trên, nếu cha mẹ để cho bản thân họ bị điều khiển, thì việc dừng lại chính là dấu hiệu chắc chắn cho thấy họ đang để cho con quyết định mọi thứ. Tôi nhận thấy chúng tôi cũng phải sửa chữa lại tình trạng Max thống trị cả ngôi nhà trong những ngày tháng vừa qua. Cứ như thể bố mẹ và anh trai của Max bị biến thành con tin vì chính hành vi của cậu bé vậy. Cậu bé chủ yếu ăn vặt, không chịu ăn thức ăn giống cha mẹ và anh trai, và vẫn tỉnh giấc vào ban đêm để đòi sự chú ý của cha mẹ. Chúng tôi cần phải chỉ cho con thấy có những quy tắc mới, và con không còn là người nắm quyền nữa.



Tôi đã giải thích cho bố mẹ Max rằng bất cứ khi nào con cố gắng nắm quyền kiểm soát trong nhà thì họ phải thể hiện cho con thấy họ sẽ không nhượng bộ. Trong thời gian thăm nhà cậu bé, tôi đã làm mẫu điều này lúc Max gạt bữa trưa sang một bên và nhắc đi nhắc lại "Bánh quy... bánh quy... bánh quy", giống như mọi ngày cậu bé vẫn đòi hỏi. Tôi nhìn thẳng vào mắt con và nói: "Không, Max, con không được ăn một cái bánh nào cho tới khi con ăn một ít mì". Đã quen với việc làm bá chủ trong nhà, nên cậu bé bị sốc khi nghe tôi nói thế – và khóc như mưa. "Chỉ một sợi mì thôi", tôi tiếp tục kiên trì. (Bạn phải bắt đầu từ một lượng nhỏ – dù chỉ là một sợi mì cũng đã là tiến bộ rồi!) Cuối cùng, một tiếng sau, cậu bé cũng nhượng bộ. Max chịu ăn một sợi mì, và tôi đã giữ đúng lời hứa, cho con một chiếc bánh. Lại một trận chiến quyền lợi diễn ra khi đến giờ ngủ trưa. May mắn là trận đấu vào bữa trưa đã khiến cậu bé hơi mệt, nên tôi chỉ phải BL/ ĐX vài lần. Phải thừa nhận rằng, vì tôi không phải bố hay mẹ cậu bé, và qua biểu hiện của tôi ở bữa trưa, Max biết tôi không phải là một người dễ đầu hàng. Dù vậy, bằng cách quan sát hành động của tôi thì cha mẹ cậu bé có thể biết được rằng mình hoàn toàn có thể chỉnh đốn lại hành vi của Max.

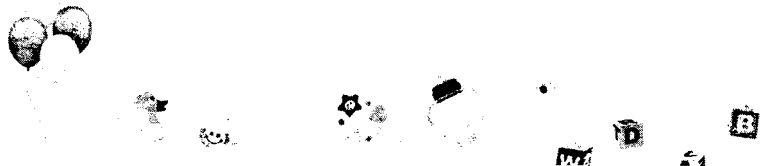
Không thể tin được khi 4 ngày sau, Max như một đứa trẻ hoàn toàn khác. Bố mẹ cậu bé tiếp tục sử dụng ghế xốp những lúc con ăn vạ, và rất kiên quyết duy trì các nguyên tắc trong giờ ăn và giờ ngủ. Khi được 2 tuổi, trẻ nhanh chóng nhận ra là bạn đang thay đổi luật lệ – trong trường hợp này là lần đầu tiên đặt ra các luật lệ. Max bắt đầu tự trèo lên ghế xốp khi bực bội. Trong vòng vài tháng, hành vi tự đập đầu của con hiếm khi xảy ra, và cả gia đình đã có thể thở phào nhẹ nhõm vì lúc này cha mẹ là người kiểm soát tình hình, chứ không phải một cậu nhóc mới biết đi nữa.

Tia sáng trong đường hầm

Câu chuyện của Harrison: Bạo lực leo thang

Có một số trẻ thực sự khó đưa vào khuôn phép hơn những trẻ khác. Cha mẹ của những trẻ này phải rất thận trọng, kiên nhẫn, nhất quán – và sáng tạo. Lori gọi điện cho tôi, có vẻ hoàn toàn bất ngờ khi hôm nọ cô ấy bị cậu con trai 2 tuổi Harrison của mình cắn. Lori đã phản ứng hoàn toàn chính xác khi kêu lên: "Ôi, đau quá! Con không được cắn!" Nhưng Harrison lại rất kiên trì và hơi ranh mãnh một chút. Cậu bé làm như chuẩn bị ôm mẹ nhưng sau đó lại cắn mẹ. Đó là lúc Lori đi sai hướng. Thay vì xử lý tình huống đó (Em đã bảo với con là "Con không được cắn"), cô ấy lại đẩy con ra và tránh cái cắn của con. Vài ngày sau, một trong những người mẹ trong nhóm trẻ cùng chơi của Harrison gọi điện nói với cô ấy rằng cậu bé đã đánh vào mặt một bạn ở đó. Lori đã bắt đầu để ý kỹ hơn đến con, và nói "Không, con không được..." mỗi khi con chuẩn bị mất bình tĩnh. Nhưng sau đó, bạo lực lại được thể hiện dưới một dạng khác – cậu bé bắt đầu đá người người khác. Cô ấy không tự chủ được nữa: "Em phát chán vì cứ phải nói "không" với thằng bé rồi. Không còn những lúc dễ chịu khi chơi với con. Mọi người không còn muốn đến gần nhà em vì con bắt đầu dùng đồ chơi làm vũ khí để tấn công các bạn khác".

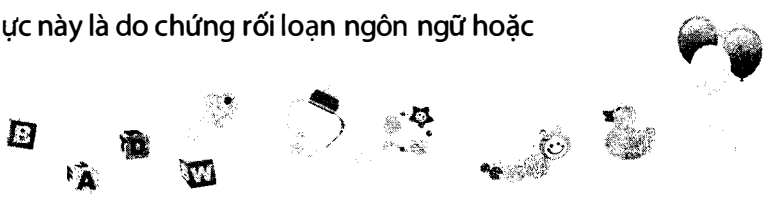
Sự leo thang của những hành vi xấu của Harrison hoàn toàn có thể hiểu được khi cậu bé có vài yếu tố dẫn tới nguy cơ một đứa trẻ có những cảm xúc tiêu cực: Harrison là một đứa trẻ kiểu Năng Động đang ở giữa giai đoạn khủng hoảng tuổi lên 2 và cho tới tận bây giờ, mẹ cậu bé không hề nhất quán trong cách cư xử của mình. Bây giờ, cô ấy cần phải giúp con xác định được cảm xúc của mình là gì, đặt ra các nguyên tắc, và khi cần thiết phải cách ly con khỏi cuộc xung đột. Không điều nào trong số những điều trên sẽ có tác dụng ngay lập tức. Tôi đã nói với Lori là cô ấy cần phải kiên nhẫn, và phải thực hiện tới cùng. Nhưng cô ấy cũng cần phải liên tục khen ngợi con khi con cư xử đúng đắn. Tôi đã gợi ý cô ấy lập một bảng "Hành vi đáng khen" cho Harrison. Bảng gồm 4 cột, tương ứng với mỗi khoảng thời gian trong ngày: Ngủ dậy đến trước bữa sáng, từ bữa sáng đến bữa trưa, từ bữa trưa đến bữa phụ, từ chiều đến lúc ngủ đêm. Cô ấy thỏa thuận với Harrison rằng nếu con được 4 ngôi sao một ngày, bố sẽ thưởng con bằng cách dẫn con đi công viên chơi. Vào mùa hè, con được đi bơi. Họ mất vài tháng để điều chỉnh hành vi cho Harrison nhưng đến thời điểm này rất ít khi Harrison cư xử bạo lực.



Nhưng chuyện gì xảy ra nếu có gì đó không ổn với con tôi... Và con không thể chịu được?

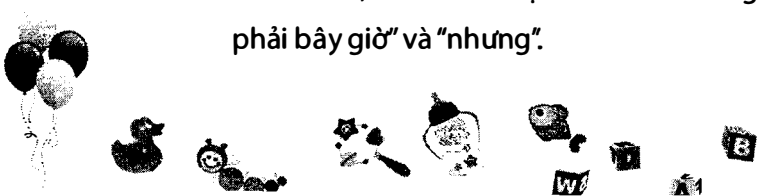
Trong một thập kỷ vừa qua, các nhà nghiên cứu về sự phát triển của trẻ đã khám phá được rất nhiều điều về bộ não của trẻ và cách những trải nghiệm đầu đời có thể thực sự thay đổi cấu trúc của não bộ. Với sự phát hiện này, một loạt những nhà trị liệu chuyên khoa như âm ngữ bệnh học (S.L.P), động lực học gia đình và trị liệu cơ năng (O.T) đã dồn sự quan tâm của họ vào trẻ rất nhỏ, với giả thuyết là nếu chúng ta có thể xác định và chẩn đoán các nguyên nhân dẫn đến hành vi tiêu cực của trẻ từ sớm, thì sự can thiệp thích hợp có thể ngăn chặn được những vấn đề nghiêm trọng hơn phát triển khi trẻ đến tuổi đi học. Điều này hoàn toàn có lý và đối với nhiều trẻ, can thiệp sớm là vô cùng cần thiết. Vấn đề là một số trẻ bắt buộc phải đi trị liệu chỉ vì cha mẹ của trẻ lo lắng hoặc vì họ đang tìm kiếm người nào đó thay họ đối phó với những hành vi của con họ mà thôi.

Năm 2004, có một bài báo trên tạp chí New York đã viết về một cậu bé mà mẹ cậu bé đã bắt đầu "một cuộc phiêu lưu kéo dài cả năm cùng với một nhóm nhỏ các nhà tâm lý học, các nhà trị liệu cơ năng và ngôn ngữ – những người đã đưa ra một tổ hợp các chẩn đoán với các thuật ngữ như *hội chứng rối loạn phát triển ngôn ngữ, tâm vận động* và *hệ thống tích hợp cảm giác*, đồng thời đề xuất trị liệu chuyên sâu". Manhattan chắc chắn là một trong những thành phố mà các phụ huynh quyền lực muốn con cái tiếp bước truyền thống của họ. Tuy nhiên, với sự bùng nổ của các loại đồ chơi giáo dục như Baby Einstein và Leap Frog thì hiển nhiên – và hoàn toàn dễ hiểu – là cha mẹ ở khắp mọi nơi đều muốn con họ trở thành những người xuất chúng. Và các nhà trị liệu khắp mọi nơi đều sẵn sàng giúp họ. Nếu con bạn thực sự có vấn đề về sinh học thần kinh, thì chắc chắn bạn cần tìm kiếm sự giúp đỡ thích hợp ngay từ khi con còn nhỏ. Thế còn những đứa trẻ ở giữa 2 ranh giới thì sao, những trẻ chỉ biết nói muộn hơn một chút, vụng về hơn bạn cùng tuổi hay thích chơi một mình hơn là tương tác với những trẻ khác thì sao? Làm sao cha mẹ biết khi nào thì những dấu hiệu đầu tiên của hành vi bạo lực này là do chứng rối loạn ngôn ngữ hoặc



kiểm soát xung động kém? Liệu trẻ có "lớn lên thì hết" hay cần phải được giúp đỡ ngay từ bây giờ?

Không có câu trả lời dễ dàng nào cho vấn đề này. Hiển nhiên, nếu con bạn chậm đạt một số mốc phát triển quan trọng (đặc biệt là nói) và/ hoặc nếu tiền sử gia đình có người bị hội chứng rối loạn giảm chú ý hoặc rối loạn học tập – thuật ngữ chung bao gồm các rối loạn ngôn ngữ, chứng khó đọc, rối loạn phổ tự kỷ, suy yếu giác quan, chậm phát triển tâm thần, bại não – thì tốt hơn hết là nên tìm kiếm sự giúp đỡ từ khi trẻ còn nhỏ. Việc hiểu được những thuật ngữ chuyên biệt thực sự khó đối với các bậc phụ huynh, đặc biệt là vì không phải tất cả các chuyên gia đều dùng các thuật ngữ giống nhau. Tuy vậy, cha mẹ vẫn luôn biết khi con họ có gì đó bất thường, đặc biệt là khi con có vấn đề về hành vi. Cái khó là phải xác định được nguyên nhân tại sao. Không có hai đứa trẻ nào giống nhau, thế nên, tốt nhất là tìm kiếm sự giúp đỡ của chuyên gia để tránh bị hoang mang. Hầu hết các chuyên gia đều nói rằng khó có thể chẩn đoán chính xác trước 18 tháng tuổi, nhưng việc chẩn đoán đúng rất quan trọng để gia đình nhận được sự giúp đỡ thích hợp vào bất kỳ độ tuổi nào. Nhà trị liệu âm ngữ bệnh học Lyn Hacker giải thích: "Trẻ bị rối loạn ngôn ngữ sẽ dùng hành động để giao tiếp vì trẻ quay lại sử dụng yếu tố nguyên thủy nhất – dấu hiệu và cử chỉ. Nếu chúng ta chắc chắn khả năng hiểu của trẻ hoàn toàn bình thường thì hành vi đánh có thể là biểu hiện của cảm giác ức chế. Nhưng đánh cũng có thể là biểu hiện của chứng rối loạn học tập, bị buộc phải làm điều mà trẻ làm không tốt, hoặc rối loạn giảm chú ý (A.D.D), trong trường hợp đó, trẻ gặp khó khăn trong việc ức chế phản ứng và khả năng chịu đựng ức chế kém. Với tôi, "dấu hiệu mềm" của A.D.D là trẻ không chịu được khi bị từ chối, bị nói "không" vì trẻ mắc A.D.D là những trẻ mất định hướng và bối rối khi đứng trước một thế giới có vẻ như *vô nghĩa* và *phi lý (thuyết hiện sinh)*. Trẻ không hiểu được "không" không phải là mãi mãi không như thế, mà chỉ là không vào ngay lúc đó thôi. Cùng với sự thiếu kiên nhẫn, trẻ A.D.D thậm chí còn không thích nghe những từ loại trừ như "không phải bây giờ" và "nhưng".



Hacker còn chỉ ra rằng nhiều vấn đề về hành vi bắt đầu *từ phía* cha mẹ. "Nếu trẻ đã được kiểm tra thân thể toàn diện, và không có vấn đề gì, và các mốc phát triển đều đạt ngưỡng bình thường, thì bước tiếp theo là phải tìm hiểu mối quan hệ cha mẹ – con cái. Có thể người mẹ cần phải tìm hiểu điều gì khiến con khó chịu và cố gắng ngăn ngừa điều đó." Nhưng ngay cả khi chẩn đoán thần kinh được khẳng định, thì cha mẹ cũng là nhân tố quan trọng trong đó.

Trước tiên, hãy nhớ rằng *bạn* là người hiểu con nhất. Bác sĩ Smith có thể là chuyên gia về vấn đề liên quan đến ngôn ngữ, nhưng *bạn* mới là chuyên gia về con mình. Bạn ở với con 24/7 còn bác sĩ Smith chỉ nhìn thấy con ở phòng khám. Ngay cả khi một chuyên gia khám tại nhà bạn, như một số bác sỹ hiện nay vẫn làm, thì người đó cũng không thể hiểu con bạn giống như cách bạn hiểu con được. Lấy trường hợp Isabella làm ví dụ. Cha mẹ cô bé tìm kiếm sự giúp đỡ ngay trước sinh nhật lần thứ hai của con, vì như Felicia, mẹ của Isabella giải thích thì: "Con không nói được mấy. Càng tệ hơn là con có rất nhiều thứ trong đầu muốn thể hiện ra nhưng lại không thể nói được bất cứ điều gì. Điều đó khiến con vô cùng ức chế, và cuối cùng thể hiện điều đó bằng hành vi xô đẩy hoặc một hành vi bạo lực nào đó".

Felicia nói rằng cô ấy chủ động tìm gặp các chuyên gia vì tiền sử của chính cô ấy. "Em cũng là một đứa trẻ chậm nói. Mẹ em không thể nhớ được chính xác khi nào em biết nói, nhưng chắc chắn là sau 2 tuổi, thậm chí là gần 3 tuổi. Ngoài ra, [đất nước nơi em sống] cung cấp dịch vụ kiểm tra và hỗ trợ miễn phí. Họ đến nhà bạn và họ rất tuyệt vời, nên thật khó để *không* tận dụng tất cả những gì mà họ đề nghị."

Khi Isabella được kiểm tra, Felicia nhớ lại: "Con không thực sự chậm đủ để được chứng nhận – phải chậm 25% so với bình thường mới được. Nhưng họ nhận thấy có một điểm đáng lưu ý là các kỹ năng chơi đùa của con lại *vượt trước tuổi* vài tháng. Con đủ điều kiện để được trợ giúp miễn phí vì sự tương phản giữa kĩ năng ngôn ngữ và chơi đùa". Thông thường, trên thực tế, không phải vì điểm của trẻ ở một bài kiểm tra nào đó cực thấp chứng tỏ trẻ có vấn đề, mà đáng lo hơn lại là trẻ đạt điểm cực cao ở một số lĩnh vực và cực thấp ở những lĩnh vực khác. Người kiểm tra gợi ý trị liệu

ngôn ngữ cho Isabella. Hiện tại, sau gần một năm trị liệu, vốn từ vựng của con đã bằng với một đứa trẻ 3 tuổi rưỡi. Felicia thừa nhận: "Em quả thực không dám chắc là do quá trình trị liệu phát huy tác dụng hay chỉ là con trưởng thành hơn – hay là cả hai. Dù thế nào thì chúng em cũng đã thấy con tiến bộ rất nhiều."

Trường mầm non mà Isabella theo học cũng gợi ý liệu pháp bổ sung, vì con bị "trương lực cơ yếu" và Isabella hay có hành vi bạo lực với các bạn khác, nhưng Felicia từ chối. Đối với một số cha mẹ, điều này thật khó khăn vì các chuyên gia được cho là người biết rõ nhất. Bà mẹ thông minh này nhớ lại: "Em tự nghiên cứu về vấn đề này và không tìm thấy bất cứ dấu hiệu nào về trương lực cơ yếu ở Isabella. Trường học gợi ý đủ loại liệu pháp bổ sung, cái nào cũng tốn hàng trăm, thậm chí là hàng nghìn đô la. Nhưng quan điểm của em là con ức chế chỉ vì con chưa thể nói được mà thôi. Để nhà trường an tâm, em đã nhờ các chuyên gia đến và kiểm tra con lại một lần nữa, và họ nói rằng con hoàn toàn bình thường. Trường muốn em xem xét thêm ý kiến thứ ba, nhưng em tiếp tục bỏ qua. Và lạ chưa, giờ thì con nói được rồi, hành vi bạo lực của con cũng biến mất."

Câu chuyện của Felicia minh họa cho ý tưởng: sự phối hợp giữa cha mẹ và các chuyên gia. Chắc chắn là cha mẹ không nên phó mặc số phận của con cho bất cứ người nào khác, bất kể vấn đề có nghiêm trọng tới đâu chăng nữa. Họ cũng nên sẵn sàng thực hiện bất cứ chiến lược nào mà các nhà trị liệu gợi ý đồng thời cũng cần phải cẩn thận hơn bao giờ hết về việc đưa ra quyết định cuối cùng. Tuy nhiên, nhiều cha mẹ bắt đầu cảm thấy có lỗi với con, hoặc họ trở nên quá giận dữ – hoặc là cả hai. Họ phải trả hàng đống tiền cho việc trị liệu, và con họ thì vẫn có hành vi như vậy. Bức thư dưới đây của Geraldine thể hiện vấn đề này:

> Con em từ một đứa trẻ kiểu "Bài Bản" đã chuyển thành đứa trẻ "Năng Động". William được gần 2 tuổi rưỡi, và rất hay đánh bạn cũng như những đứa trẻ khác. Con gặp vấn đề từ khi sinh ra và được chẩn đoán bị rối loạn tích hợp cảm giác. Con đã được trị liệu cơ năng O.T, ngôn ngữ và đi học ở trường



mầm non vào 5 buổi sáng mỗi tuần. Chúng em thấy con tiến bộ rất nhiều, ngoại trừ việc con vẫn đánh bạn. Em biết là nhiều trẻ tầm tuổi này cũng hay đánh và cắn người khác, nhưng dường như em không thể đi đến bất cứ đâu mà không sợ con đánh người khác – vài lần cũng không thể. Thậm chí những đứa trẻ 8 tuổi, lớn hơn hẳn, con cũng đánh. Em nhận thấy con có tố chất của một đàn ông alpha (chú thích alpha male: một người tự tin, và không gặp trở ngại với phụ nữ trong đời. Đó là về lối suy nghĩ, về thái độ, và về cách hành xử vô cùng mạnh mẽ và nam tính). Con cũng thích chơi với các bạn lớn tuổi hơn. Tuy nhiên, thú vị là con không hay đánh các bạn ở trường. Bất kì người nào được em hỏi về vấn đề này cũng nói rằng đó là do khả năng ngôn ngữ của con chưa phát triển đủ nên mới như vậy. Em cũng đồng ý phần nào, vì hành vi đánh người của con không phải lúc nào cũng vì con hung hăng hoặc vì con không muốn chia sẻ với người khác. Đôi khi, có vẻ như đó là cách con giao tiếp với những bạn khác. Em đã nói chuyện với người điều trị cho con, với ban giám hiệu trường của con… Em đã thử MỌI CÁCH. Em đã phải làm trọng tài, em phải cố gắng nói với các bạn khác rằng hãy nói với con là chúng không thích con việc con đánh bạn hay chúng nên bỏ đi, em đã cố gắng nói ra những nhu cầu của con và để con lựa chọn, em đã phải cho con cách ly khỏi những tình huống khiến con có hành vi bạo lực trong vài phút, em đã phải đưa con ra khỏi tình huống gây hấn và rời đi, em đã sử dụng cả góc bình yên… Tất cả mọi người đều nói với em là đừng lo lắng quá. Em đang mang thai được 7 tháng rưỡi, và em thực sự kiệt sức khi cứ phải liên tục nói với con không được thế này, không được thế kia, và cả cảm giác dường như mình chẳng hiểu gì về con. Con có vẻ không sợ, và không bị ảnh hưởng bởi bất cứ điều gì em nói hoặc làm. Em có thể làm gì để giúp con hả chị?

Tôi hoàn toàn thông cảm với Geraldine. Một số trẻ đặc biệt khó vào khuôn khổ vì cấu trúc sinh học thần kinh của con, và William có vẻ trùng khớp với hình thái đó

ở rất nhiều khía cạnh. Rõ ràng là con ức chế vì không thể giao tiếp bằng lời nói, và không thể nói được nhu cầu của mình. Tuy nhiên, còn có rất nhiều đầu mối ẩn trong bức thư này. Dù Geraldine đã "thử mọi cách", nhưng tôi nghi ngờ là cô ấy vẫn chưa quan sát kĩ con trai mình. Thật khó để tin rằng cậu bé đã từng là một đứa trẻ "Bài Bản" – vì chỉ có vài mốc phát triển của cậu bé diễn ra đúng thời điểm. Ngoài ra, có lẽ người mẹ cũng chưa được nhất quán cho lắm. Ngay cả khi cô ấy thừa nhận "Con không hay đánh các bạn ở trường..." thì cuối cùng tôi phải gọi điện thoại cho Geraldine để tìm hiểu kĩ hơn.

Hóa ra, có nhiều dấu hiệu cho thấy sự hung hãng của William khi cậu bé mới được 9 tháng tuổi – cậu bé thường xuyên tát mẹ, và giật đồ, không phải từ mẹ, mà từ các bạn cùng chơi. Geraldine lại cho rằng đó là sự "nam tính" của con. Đến khi William được 18 tháng tuổi, có thể thấy rõ là cậu bé chậm nói, dễ bị phân tâm và kích động. Con không hứng thú với việc học cách tự mặc quần áo và ăn bằng thìa. Con không có, dù chỉ là một chút, khả năng kiểm soát xung động, và đặc biệt gặp khó khăn rất lớn trong việc chuyển đổi. Giờ đi ngủ luôn là một cuộc chiến. Phần lớn hành vi của con được giải thích bằng lời chẩn đoán về tình trạng của con, nhưng bất chấp những vấn đề liên quan đến chứng rối loạn tích hợp cảm giác, các hành vi bạo lực của con vẫn chưa được phân tích kĩ càng trong một khoảng thời gian dài. William biết cách "điều khiển" mẹ. Khi nụ cười dễ thương không giúp cậu bé có được thứ mình muốn, thì "bắt nạt" mẹ luôn luôn có tác dụng.

Chỉ khi cậu bé bắt đầu đánh các bạn khác thì Geraldine mới bắt đầu để ý hơn đến hành vi của con. Nhưng vì chẩn đoán của cậu bé nên cô ấy cho rằng liệu pháp trị liệu sẽ giải quyết được mọi vấn đề. Đây là lầm tưởng phổ biến của cha mẹ những trẻ đã được chẩn đoán mắc một kiểu rối loạn học tập nào đó. Tôi đã nói với người mẹ này là: "Người điều trị cho William chắc chắn sẽ giúp con cải thiện về việc nói, về các kỹ năng vận động, thậm chí là về việc kiểm soát xung động, nhưng nếu em không đặt ra các giới hạn nhất quán ở nhà, thì sự hung hãng của con vẫn cứ tiếp diễn thôi".

Hỗ trợ trẻ đã được chẩn đoán cải thiện hành vi

Nếu con bạn bị chẩn đoán là mắc chứng rối loạn học tập, rối loạn giảm chú ý hoặc có vấn đề về tích hợp cảm giác, hoặc bất kỳ một chẩn đoán có thế nào liên quan đến sự phát triển của trẻ nhỏ, thì hơn bao giờ hết, điều quan trọng là phải...

Tôn trọng cảm giác của con. Ngay cả khi con chưa nói được, hãy giúp con học cách thể hiện cảm xúc.

Đặt ra giới hạn. Hãy để con biết bạn kỳ vọng gì ở con.

Cấu trúc một ngày của con. Kiên trì thực hiện nếp sinh hoạt của bạn để con biết tiếp theo là gì.

Nhất quán. Đừng có hôm trước thì bỏ qua việc con nhảy nhót trên ghế nhưng hôm sau lại nói: "Không được nhảy trên ghế".

Biết điều gì khiến con bực bội và tránh những tình huống có thể khiến con bùng nổ. Nếu bạn biết con bạn hay tăng động nếu được cho chạy lòng vòng trước giờ đi ngủ, thì hãy chuẩn bị một hoạt động nhẹ nhàng hơn để thay thế.

Khen ngợi và thưởng. Cách này có hiệu quả hơn việc phạt con Hãy chú ý và luôn nắm lấy cơ hội khi con cư xử tốt và khen ngợi con. Hãy sử dụng các ngôi sao để chỉ cho con biết con đã tiến bộ như thế nào.

Phối hợp chặt chẽ với bạn đời của bạn. Hãy coi những cảm xúc lành mạnh của con là ưu tiên hàng đầu của 2 bạn. Hãy cùng bàn bạc về vấn đề này, lập sẵn kế hoạch và chỉ ra mọi bất đồng – nhưng không phải ở trước mặt con bạn.

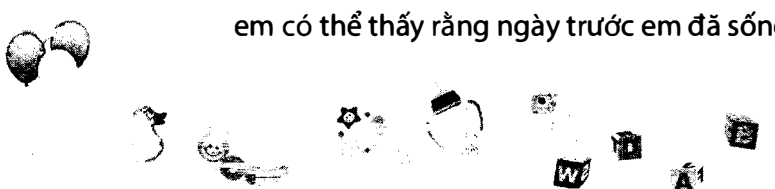
Hãy để người khác cũng giúp bạn. Đừng sợ nói chuyện về vấn đề của con bạn (khi con ở ngoài tầm nghe) và giải thích những vấn đề đó được biểu hiện như thế nào trong các tình huống thường ngày. Hãy tránh các cơn ăn vạ của con bằng cách giúp gia đình, bạn bè và người chăm trẻ hiểu cách gì là hiệu quả nhất đối với con bạn.

Tôi đã cảnh cáo cô ấy rằng ngay đến tôi còn gặp khó khăn trong việc xoay xở với một số trẻ, nhưng từ tiến bộ của William trong việc trị liệu, tôi có cảm giác nếu cô ấy nhất quán và luôn chuẩn bị tinh thần để kiên trì đến cùng, cô ấy chắn chắn sẽ bắt đầu cảm thấy sự khác biệt. Cô ấy cần phải gạt cảm xúc của mình sang một bên,



không được cảm thấy "tội nghiệp" cho William vì những vấn đề của cậu bé, mà thay vào đó, *lúc nào* cũng phải kiên quyết với con. Cô ấy cũng cần phải chuẩn bị tinh thần vì đôi khi, vấn đề này được giải quyết, vấn đề khác sẽ nảy sinh. Đồng thời, cô ấy cần phải cố gắng hết sức để nắm quyền kiểm soát. Cô ấy nên dành thời gian để William chuẩn bị tinh thần, diễn tập bất cứ tình huống nào mà con chuẩn bị tham gia vào và nói trước với con về hậu quả từ những hành động của con nếu con không nghe lời. Cũng quan trọng không kém là cô ấy cần phải thực hiện phương pháp phát triển cảm xúc lành mạnh F.I.T cùng với William, để con có thể học cách thể hiện những gì con nghĩ bằng lời nói, hoặc ít nhất là bằng hành động thích hợp. Cô ấy cần phải cho con lựa chọn thay thế. Bằng cách đó, cô ấy nên dành nhiều thời gian hơn để phòng ngừa hành vi bạo lực của con thay vì phải cố gắng ngăn nó lại. Cuối cùng, tôi đã gợi ý biện pháp sửa đổi hành vi. Cô ấy nên bắt đầu sử dụng các ngôi sao như mẹ của Harrison đã làm (xem trang 428). Ngoài ra, chúng tôi để bố chủ động tham gia nhiều hơn trong quá trình này. William cần một người có thể dẫn dắt con thể hiện sự "nam tính" của mình đúng cách, và thay vì chỉ đóng mác cho hành vi của con, cha mẹ cậu bé cần phải cho con biết thể hiện nó như thế nào là phù hợp. Tuy bố cậu bé là một người bận rộn nhưng anh ấy đã cam kết về nhà sớm hơn hai tối một tuần để dành thêm thời gian cho William, và hai bố con có cuộc hẹn thường trực vào các buổi sáng thứ bảy để cùng nhau vui chơi. Mối quan hệ của William với bố thậm chí sẽ còn quan trọng hơn trong vài tháng nữa, khi mà em của cậu bé chào đời. Tôi cũng gợi ý Geraldine nhờ sự giúp đỡ từ các thành viên khác trong gia đình và bạn bè. Không hẳn là vì William ít bắt nạt người khác hơn bắt nạt mẹ mình, mà còn vì cô ấy cũng cần được nghỉ ngơi.

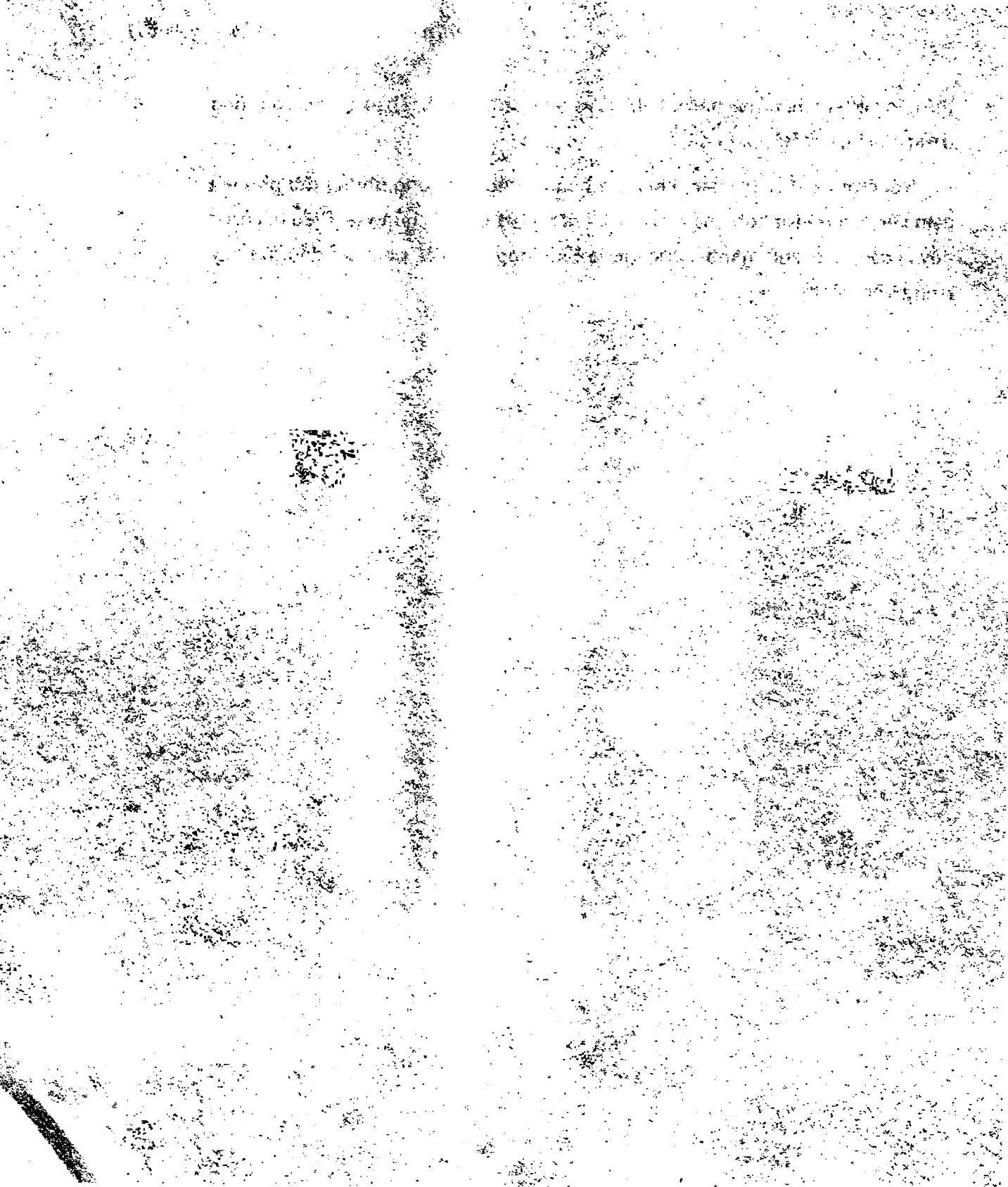
Có thể William sẽ không bao giờ trở thành một đứa trẻ "dễ", nhưng trong vòng vài tuần, Geraldine đã nhận thấy có sự khác biệt đáng kể. William ít gây sự với mẹ khi ở nhà hơn, quá trình chuyển đổi dễ dàng hơn (vì cô ấy đã chuẩn bị cho con và cho con thêm thời gian để chuyển đổi), và thậm chí, khi con bắt đầu bực bội, Geraldine có thể can thiệp trước khi con hoàn toàn mất kiểm soát. Geraldine thừa nhận: "Giờ em có thể thấy rằng ngày trước em đã sống một cuộc sống căng thẳng bất tận như



thế nào. Giờ em thoải mái hơn rất nhiều, và em đoán là hành vi bạo lực của con cũng đang dần biến mất."

Nói một cách chắc chắn, khi bình tĩnh, chúng ta không những đối phó với cảm xúc của trẻ tốt hơn, mà con còn cố gắng bắt chước chúng ta. Điều cốt lõi ở đây là cảm xúc lành mạnh, cũng giống như lòng nhân ái, phải bắt đầu từ ngay trong nhà mình!





9

E.E.A.S.Y thay cho E.A.S.Y có tác dụng

Trường hợp huấn luyện con bỏ bỉm và đi toa-lét sớm

Chứng sợ ngồi bô

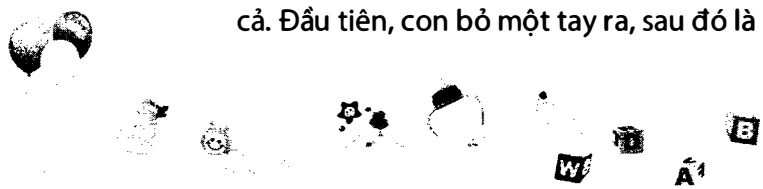
Mặc dù ngủ rồi đến ăn là những vấn đề cha mẹ đã từng lo lắng nhất thì dường như nỗi lo của họ còn lên đến "tầm cao mới" khi họ mới chỉ *nghĩ* đến việc dạy con ngồi bô/bồn cầu để đi vệ sinh. Khi nào nên bắt đầu? Bắt đầu như thế nào? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu con không hợp tác? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu con bị tai nạn? Các câu hỏi tiếp diễn không ngừng. Dù đôi khi cha mẹ băn khoăn khi con đạt đến nhiều mốc phát triển thể chất muộn hơn so với các mốc ghi trong sách (hoặc chậm hơn so với các bạn bằng tuổi), thì họ dễ dàng vượt qua từng mốc một. Nhưng những ông bố bà mẹ đó lại trở nên rất lo lắng khi con họ học cách đi toa-lét – mà không biết rằng thực ra vấn đề này cũng chỉ là một mốc phát triển khác của con mà thôi.

Các con số thống kê đã chỉ ra rằng trong vòng 60 năm qua, độ tuổi huấn luyện trẻ ngồi bô đã bị kéo dài đáng kể – một phần vì xu hướng nuôi dậy lấy trẻ làm trung tâm, một phần vì bỉm đã làm rất tốt công việc của chúng, khiến trẻ không cảm thấy

bất tiện dù đã tiểu tiện hoặc đại tiện. Hệ quả của sự trậm trễ này khá nghiêm trọng: Năm 1957, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng 92% trẻ được dạy đi toa-lét khi được 18 tháng tuổi. Hiện nay, theo nghiên cứu năm 2004 được tiến hành bởi Bệnh viện Nhi Philadelphia, con số đó đã giảm xuống dưới 25%. Nghiên cứu này đã phát hiện ra là chỉ 60% trẻ có thể hoàn thiện kĩ năng đi toa-lét khi được 3 tuổi, và 2% trẻ vẫn chưa được huấn luyện khi lên 4.

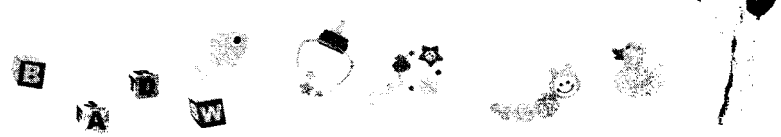
Có lẽ, việc huấn luyện muộn là để cho cha mẹ có thêm thời gian suy nghĩ xem liệu có chỗ nào họ sẽ làm sai hay không. Hoặc có lẽ, nỗi lo của họ chính là nỗi lo mà ngay cả những cha mẹ đã huấn luyện con từ sớm cũng cảm nhận được, đó là: Các thói quen ở trong phòng tắm ẩn giấu các giá trị tinh thần cơ bản. Trong bất cứ trường hợp nào, rõ ràng là cha mẹ hiện đại, đặc biệt là cha mẹ Mỹ, đều gặp khó khăn vì họ không thể coi sự chuyển đổi từ dùng bỉm sang ngồi trên toa-lét cũng là một sự tự lập mới của con giống như khi họ để con tập ngồi, tập đi, thậm chí là tập nói được.

Ôi, hãy thư giãn nào các bạn. Việc dạy con cách đi toa-lét thực sự không có gì khác biệt so với bất kì mốc phát triển nào của con mà bạn đã xoay xở để vượt qua được từ trước đến nay. Và nếu bạn chỉ đơn giản coi đó là một mốc phát triển khác của trẻ, thì thái độ của bạn có thể cũng thay đổi theo. Hãy nghĩ về nó theo cách này: Bạn không thể kỳ vọng con bạn vừa mới hôm trước biết đứng, hôm sau đã có thể sẵn sàng tham gia giải chạy việt dã Boston được. Bạn biết là sự phát triển của con không xảy ra chỉ sau một đêm – nó là cả một quá trình, chứ không phải một sự kiện. Mỗi một dấu mốc lại có những dấu hiệu và những bước phát triển riêng. Chẳng hạn, trước khi con bạn thực sự bước những bước đi đầu tiên thì bạn vẫn còn đang vui mừng khi nhìn thấy con cố gắng tự đứng lên. Bạn nhận thấy con đang luyện tập chăm chỉ và chẳng mấy chốc chân con đã đủ cứng cáp hơn để đỡ được phần thân của con. Sau đó con bắt đầu tập đi men bằng cách bám vào đồ đạc (hoặc bám vào chân bạn). Đây chính là trải nghiệm đầu tiên của con trong nỗ lực nhấc chân tiến về phía trước. Một ngày, bạn nhận thấy con bắt đầu thử đi mà không cần bám vào đâu cả. Đầu tiên, con bỏ một tay ra, sau đó là cả hai tay. Con sẽ nhìn bạn như thể muốn



nói: "Mẹ ơi, nhìn này – con không cần bám!" Và bạn phản ứng bằng một nụ cười tươi rói và nói lời khen ngợi, tự hào với con vì con đã tiến bộ ("Giỏi quá, con yêu!"). Con tiếp tục luyện tập và cuối cùng cũng đủ cứng cáp và tự tin để tự bước những bước đi đầu tiên. Khi nhìn thấy điều đó, có thể bạn chìa tay về phía con để khuyến khích con đi tiếp, hoặc có thể bạn sẽ cầm tay con để giúp con đứng vững và đi thêm được vài bước nữa. Một hoặc hai tuần sau, con từ chối nắm tay bạn, như thể muốn nói: "Con tự làm được". Con đi những bước đi ngắn, nghiêng ngả bên nọ xọ bên kia. Nếu con cố gắng rẽ vào đâu đó hoặc cầm một món đồ chơi lên, con có thể sẽ kết thúc bằng cách ngồi phịch xuống đất. Nhưng vài tháng sau đó, con hoàn toàn trở thành một người lớn tí hon không những tự đi mà còn có thể vừa đi vừa mang đồ trên tay và nhảy, thậm chí là chạy. Khi nhìn lại, bạn nhận ra rằng con "đã bắt đầu tập đi" 4 hoặc 6 tháng trước đó. Cũng như những mốc phát triển khác, đi cũng là một dấu hiệu cho thấy con đang trên đà tiến tới sự độc lập. Bạn có thể thấy niềm vui trên gương mặt con, và cảm giác được tự do của con khi cuối cùng con cũng có thể tự tiếp xúc với thế giới theo cách của riêng con. Trẻ con thích học các kỹ năng mới, còn người lớn chúng ta thì lại thích quan sát trẻ.

Tập đi toa-lét cũng chỉ là một mốc phát triển của con mà thôi. Các dấu hiệu cho thấy con bạn đã sẵn sàng để đi toa-lét thay vì ra bỉm cũng xuất hiện rất lâu trước khi con thực sự sử dụng được nhà vệ sinh. Nhưng chúng ta thường không để ý đến các dấu hiệu đó, và không khuyến khích sự độc lập này ở trẻ. Một phần vấn đề nằm ở chỗ trẻ không cảm thấy bất tiện khi đi ra bỉm. Những chiếc bỉm hiện nay làm tốt nhiệm vụ của chúng tới mức trẻ rất ít khi cảm thấy ướt át khó chịu. Thêm nữa là thực tế trong thời đại ngày nay, mọi người đều có cuộc sống quá bận rộn nên việc dạy con đi vệ sinh vào toa-lét/bô có vẻ khá phiền toái và tốn thời gian. "Cứ từ từ đã" có vẻ như là thái độ phổ biến hiện nay, và thái độ đó lại được củng cố bởi những chuyên gia khi họ cho rằng con chúng ta cần phải "trưởng thành" trước khi chúng ta có thể huấn luyện trẻ. Nhưng vấn đề là chúng ta để "từ từ" quá lâu rồi.

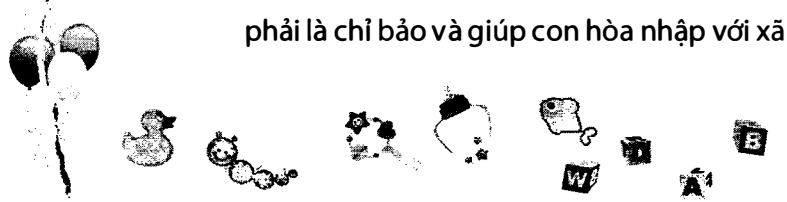


Có thể bắt đầu huấn luyện trẻ lúc 9 tháng theo E.E.A.S.Y thay cho E.A.S.Y

Dù một nhóm nhỏ các chuyên gia có luận điểm cực đoan về việc huấn luyện trẻ đi toa-lét (xem ô thông tin bên dưới) thì kinh nghiệm truyền thống về huấn luyện trẻ đi vệ sinh đúng chỗ – được tìm thấy ở hầu hết các cuốn sách và được hướng dẫn bởi rất nhiều bác sỹ nhi khoa – là *không thể* dạy trẻ đi toa-lét trước 2 tuổi được, và một số thậm chí còn không thể thành công được cho tới tận khi được 3 tuổi. Dù ai cũng biết rằng có những trẻ sẽ biết dùng toa-lét sớm hơn, giống như có trẻ biết nói hoặc biết đi "sớm" hoặc "muộn" nhưng hầu hết các chuyên gia đều khuyên cha mẹ chờ tới khi con họ có hầu hết hoặc có tất cả các dấu hiệu thể hiện con đã sẵn sàng ngồi bô hoặc bồn cầu. Niềm tin này xuất phát từ luận điểm trẻ cần phải hiểu được tập ngồi bô/toa-lét để đi vệ sinh là như thế nào, và cơ vòng của trẻ phải hoàn toàn trưởng thành (bắt đầu từ khoảng 1 tuổi).

Mặc dù ở Anh chúng tôi cũng huấn luyện con ngồi toa-lét sớm hơn vài tháng so với ở Mỹ thì bản thân tôi vẫn thường vận dụng kinh nghiệm truyền thống khi bắt đầu bắt tay vào việc luyện đi toa-lét với trẻ mới biết đi. Trên thực tế, trong cuốn sách đầu tiên của tôi, tôi đã gợi ý nên bắt đầu huấn luyện con vào lúc 18 tháng. Nhưng hiện nay, sau khi làm việc với rất nhiều cha mẹ, tham khảo nghiên cứu gần đây về huấn luyện trẻ ngồi toa-lét, và quan sát những gì xảy ra trên thực tế ở nhiều nơi trên thế giới, tôi cảm thấy mình không đồng ý với quan điểm của cả những người cực đoan và cả những kinh nghiệm truyền thống.

Nói thế không có nghĩa là tôi không tìm thấy điểm tích cực nào ở cả hai quan điểm trên. Cách tiếp cận lấy trẻ làm trung tâm quan tâm tới cảm nhận của trẻ – nguyên tắc cơ bản của việc kết nối với trẻ. Tuy nhiên, việc để trẻ quyết định khi nào trẻ "sẵn sàng" và tự dẫn dắt bản thân tập luyện đi vệ sinh đúng chỗ giống như đặt cho trẻ một bát thức ăn ở sàn nhà, và kỳ vọng con có thể sẽ phát triển được thói quen ăn trên bàn ăn. Con có thể sẽ làm được, nhưng cha mẹ sẽ làm gì nếu không phải là chỉ bảo và giúp con hòa nhập với xã hội? Hơn nữa, theo quan điểm của tôi thì



Quan điểm huấn luyện trẻ đi toa-lét

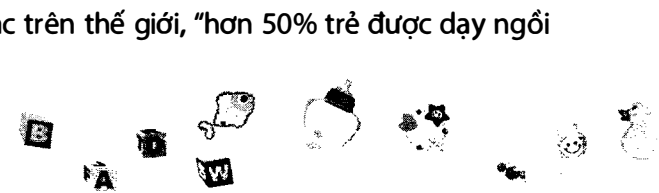
Mọi chủ đề liên quan đến việc nuôi dậy trẻ đều có hai thái cực. Và như thường lệ cả hai thái cực đều có những ưu điểm riêng. Quan điểm của tôi có vẻ nằm giữa hai thái cực đó:

Huấn luyện lấy trẻ làm trung tâm. Quan điểm bắt nguồn từ đầu những năm 1960, gợi ý rằng "càng muộn càng tốt". Những người theo quan điểm này tin rằng việc huấn luyện trẻ đi toa-lét nên hoàn toàn phụ thuộc vào trẻ. Cha mẹ hướng dẫn bằng cách làm mẫu, tìm kiếm các dấu hiệu, và cho trẻ cơ hội để sử dụng nhà vệ sinh, nhưng không bao giờ được thúc ép trẻ. Ý tưởng ở đây là khi nào trẻ sẵn sàng, trẻ sẽ tự đòi sử dụng nhà vệ sinh. Điều đó có thể không xảy ra cho tới khi con bạn 4 tuổi.

Trẻ không đóng bỉm. Quan điểm này được ủng hộ bởi những người đã quan sát và thấy rằng ở nước Mỹ trước những năm 1950, trẻ được huấn luyện dùng nhà vệ sinh sớm hơn rất nhiều, và ở các vùng văn hóa thô sơ, trẻ không dùng bỉm từ lúc chào đời (ý tưởng này cũng được ủng hộ bởi một số nhà bảo vệ môi trường) – mục tiêu của việc không dùng bỉm là để dạy trẻ sớm điều chỉnh được nhu cầu và cảm giác buồn đi vệ sinh của mình – thậm chí trước cả khi trẻ biết ngồi. Khi cha mẹ nhận thấy các tín hiệu và ngôn ngữ cơ thể của trẻ, họ sẽ cho con đi toa-lét (hoặc đi vào bô) bằng cách nói với con "xiiiiiiiii". Do đó, trẻ được huấn luyện đi vệ sinh vào bô/toa-lét với sự hỗ trợ của người lớn.

để trẻ *bắt đầu* quá trình tập luyện vào lúc 2 hoặc 2 tuổi rưỡi là đã khá muộn rồi, vì khi đó trẻ đã phát triển những thói quen tiêu cực của tuổi lên hai như ít muốn làm cha mẹ hài lòng hơn, thích làm mọi thứ theo ý mình, và như thế thì cha mẹ sẽ dễ bị mất kiểm soát trong quá trình luyện tập hơn.

Đối với trường phái không đóng bỉm cho trẻ – hay còn gọi là "giao tiếp bài tiết" tôi không thể chỉ trích một phương pháp mà phụ thuộc chủ yếu vào việc quan sát trẻ và cho trẻ biết các tín hiệu là gì. Tôi cũng tin rằng thật tốt khi cho trẻ cơ hội luyện tập các kỹ năng mới trước khi chúng thật sự có thể thành thạo những kỹ năng đó. Và tôi hoàn toàn nhất trí là việc huấn luyện nên bắt đầu sớm hơn so với thông thường ở Mỹ – nơi mà độ tuổi trung bình để hoàn thành việc huấn luyện đi toa-lét thường rơi vào khoảng từ 36 đến 48 tháng. Theo trích dẫn của một giáo sư chuyên khoa Nhi, trường Đại học Y Colorado, trong bài báo đăng trên tạp chí *Bác sỹ Nhi khoa ngày nay* tháng Ba năm 2004 thì ở những nơi khác trên thế giới, "hơn 50% trẻ được dạy ngồi



Các nhà khoa học nói gì về huấn luyện trẻ ngồi toa-lét sớm

Dù không có nhiều bằng chứng khoa học về mối liên hệ giữa độ tuổi nên huấn luyện trẻ ngồi toa-lét và độ tuổi trẻ nên biết đi vệ sinh trong toa-lét thì nghiên cứu gần đây do Bệnh viện Nhi Pennsylvania tiến hành đã khẳng định dù việc huấn luyện sớm đôi khi mất nhiều thời gian hơn, nhưng trẻ biết tự đi toa-lét ở độ tuổi sớm hơn. Một nghiên cứu khác, được thực hiện năm 2000 bởi các nhà nghiên cứu ở Bỉ về "sự gia tăng của các vấn đề bài tiết ở trẻ em", đã được đăng trên Tạp chí Tiết niệu Anh. Bản phân tích được thực hiện dựa trên phản hồi của 321 phụ huynh ở các độ tuổi khác nhau. Nhóm 1 gồm cha mẹ hơn 60 tuổi, nhóm 2 là từ 40 đến 60, và nhóm 3 là từ 20 đến 40. Nhóm 1, hầu hết đều bắt đầu huấn luyện con ngồi toa-lét khi con được 18 tháng tuổi, một nửa trong số đó huấn luyện con trước 12 tháng tuổi. "Hầu hết các tác giả đều bị thuyết phục rằng sự phát triển của bàng quang và sự kiểm soát của đường ruột là quá trình trưởng thành mà việc huấn luyện ngồi toa-lét không thể thúc ép được", là nhận định của hai bác sỹ J. J. Wyndaele và E. Bakker - những người mà phát hiện của họ hoàn toàn ngược với giả thuyết đó. 71% trẻ là con của nhóm 1 sạch sẽ và khô ráo vào lúc 18 tháng, trong khi nhóm 3 với trẻ thường được bắt đầu huấn luyện sau 2 tuổi thì chỉ có 17% số trẻ sạch sẽ và khô ráo lúc 18 tháng.

toa-lét/bô khi được khoảng 1 tuổi " và theo những người ủng hộ phương pháp này thì 80% trẻ được dạy trong khoảng 12 đến 18 tháng. Tuy nhiên, tôi thấy lo lắng với bất cứ mô hình nào dựa trên triết lý của nền văn hóa nguyên thủy. Chúng ta đang sống trong xã hội hiện đại. Tôi không nghĩ là nên giữ khư khư trẻ ngồi trên một cái bô hay thậm chí là trên bồn cầu. Quan trọng không kém, tôi tin là trẻ nên có một chút quyền tự kiểm soát bản thân, hiểu biết và ý thức một chút về quá trình đó. Việc đặt con ngồi lên bồn cầu trước khi con có thể tự ngồi được là quá sớm, theo quan điểm của tôi.

Không có gì ngạc nhiên khi tôi là người có quan điểm nằm ở giữa hai thái cực, vì tôi đề nghị cha mẹ nên bắt đầu huấn luyện trẻ ngồi toa-lét vào khoảng 9 tháng hoặc bất cứ khi nào trẻ đã có thể tự ngồi vững vàng và thoải mái được. Nhiều em bé được bố mẹ cho luyện tập theo kế hoạch của tôi, đã có thể tự điều khiển nhu cầu đi vệ sinh ban ngày của mình vào sinh nhật 1 tuổi. Tất nhiên là có một số bé không được thành công ngay từ 1 tuổi, nhưng nghiên cứu chỉ ra rằng thậm chí những trẻ đó cũng thường đã có thể tự đi toa-lét vào thời điểm mà những trẻ cùng trang lứa khác chỉ mới bắt đầu tập luyện.



Hiện nay, vì kinh nghiệm huấn luyện trẻ ngồi toa-lét truyền thống (ở Mỹ) rất phổ biến – lại được tiếp thêm sức mạnh một phần bởi ngành công nghiệp bỉm đã thu được rất nhiều lợi nhuận từ việc huấn luyện muộn – nên nhiều cha mẹ phớt lờ những quan sát và hiểu biết của họ về con mình. Chẳng hạn như câu chuyện của một người mẹ có con gái 15 tháng tuổi trên trang web của tôi dưới đây:

> Suốt hai tháng qua, chúng em đã cho Jessica ngồi bô trước khi đi tắm, vì con liên tục đòi ngồi ở bồn cầu của người lớn. Hầu hết thời gian con không hề đi ra sản phẩm gì cả, nhưng thi thoảng con tè một lần. A, thật ra thì em chắc chắn đó chỉ là may mắn và đúng lúc thôi! Nhưng chuyện sau đây mới kỳ lạ chị ạ: Tuần trước, vào ban ngày, cứ thi thoảng con lại cầm những chiếc bỉm mới đi về phía em, trải đầy bỉm ra sàn và ngồi lên chúng. Ban đầu em nghĩ chuyện đó thật buồn cười và đã bỏ qua nó mà không suy nghĩ gì, nhưng em không thể bắt Jessie đứng lên khỏi chỗ bỉm đó được, vì thế em quyết định để con ngồi ở đó và bước đi. Nhưng con đã ị lên đống bỉm đó!
>
> Chuyện này đã diễn ra được 6 ngày rồi, và nếu em hỏi con: "Con đã ị rồi đấy à?", con liền nói "Vâng" hoặc "tè rồi tè rồi", và con luôn nói thật. Ngoài ra, con không bao giờ mang bỉm cho em khi con sạch sẽ và khô ráo. Đây có phải là dấu hiệu con đã sẵn sàng ngồi bô không mọi người– hay là vẫn còn sớm quá ạ? Nếu có thể cho con tập được thì thật tốt vì em vẫn còn ở nhà với con đến tận tháng Chín. Nhưng em cũng không muốn ép con làm việc gì khi con chưa sẵn sàng. Mọi người nghĩ sao ạ?

Đáng buồn là tất cả các dấu hiệu đã ở ngay trước mắt mẹ của Jessica, nhưng cô ấy không dành đủ thời gian để chú ý đến các dấu hiệu của con mình vì những gì mà hầu hết những cuốn sách, bài báo, những thông tin trên mạng khuyên bảo về việc dạy trẻ ngồi bô. Cái gọi là nguyên tắc ("Đừng bắt đầu trước 18 tháng") lại được củng cố thêm bởi những bà mẹ khác nữa. Ví dụ, một người mẹ đã trả lời cho cô ấy thế này: "Vâng, mình chắc chắn đó là dấu hiệu, nhưng nếu đó là dấu hiệu duy nhất, thì nếu là mình, mình sẽ chưa bắt đầu việc dạy con ngồi bô đâu. Con nói cho bạn biết là con

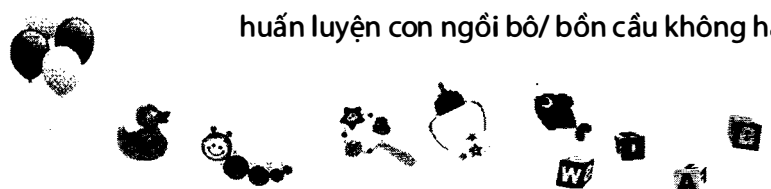


đã ị/tè sau khi con ị/tè xong chứ không phải trước đó mà. Hơn nữa, đó cũng chỉ là khi đi ị, chứ không phải lúc con đi tè, mà đi tè thì nhiều hơn đi ị. Nhưng mình có thể thấy rằng con đã bắt đầu có ý thức về việc tự đi vệ sinh, và hi vọng con sẽ hiểu được là mình phải gọi mẹ trước khi con thực sự đi".

Hiểu được ư? Jessica chỉ mới 15 tháng tuổi. Mẹ cô bé liệu có để mặc con "hiểu được" cách sử dụng thìa, mặc quần áo hoặc cư xử đúng mực với các bạn khác không? Tôi hi vọng là không. Hơn nữa, dạy con đi toa-lét không phải là một sự kiện xảy ra chỉ sau một đêm. Đó là một quá trình, bắt đầu với sự nhận thức của trẻ, mà điều đó thì rõ ràng Jessica đã có rồi. Cô bé nói cho mẹ biết sự việc *sau khi* nó đã xảy ra, bởi vì không ai giúp cô bé liên hệ việc đó với các cảm giác buồn tè/ị của cơ thể cả. Cô bé cần được giải thích, và cần được làm mẫu cho xem. Cuối cùng, thật là vô cùng ngớ ngẩn khi cho rằng trẻ cần phải thể hiện *tất cả* các dấu hiệu cho thấy trẻ đã sẵn sàng thì mới bắt đầu được huấn luyện ngồi bô. Jessica đã đang cầu xin sự giúp đỡ của mẹ bằng hành động của mình. (Dù tôi có đưa ra một bảng liệt kê các dấu hiệu sẵn sàng của trẻ, tôi vẫn phải nói rõ rằng trẻ không nhất thiết phải thể hiện *tất cả* các dấu hiệu đó.)

Dù ít nhất một nửa số trẻ em trên thế giới được dạy ngồi bô/ toa-lét trước khi được 1 tuổi, vẫn có rất nhiều người trong các bạn hoài nghi, nếu không muốn nói là sốc, khi tôi gợi ý là nên bắt đầu huấn luyện sớm cho con từ 9 tháng tuổi. Vì vậy, hãy để tôi giải thích cho bạn. Khi trẻ được 9 tháng tuổi thì tôi coi quá trình bài tiết là một phần trong nếp sinh hoạt hàng ngày của trẻ – công việc của cha mẹ là phải giúp con ý thức được điều đó. Cũng như khi dành thời gian để ăn, chơi và ngủ, bạn cũng cần phải dành thời gian để đi vệ sinh. Sau khi con ăn hoặc uống 20 phút, hãy cho con ngồi lên bồn cầu/bô. Để hiệu quả nhất, hãy cho con thực hiện theo nếp E.E.A.S.Y – ăn (Eat), đi vệ sinh (Elimination), chơi (Activity), ngủ (Sleep) và thời gian dành cho bạn (chắc chắn là sẽ càng ngày càng ít khi con bước vào độ tuổi từ 1 – 3). Hai chữ E trong E.E.A.S.Y được hoán đổi khi con thức giấc vào buổi sáng, vì khi đó bạn phải cho con ngồi lên bồn cầu ngay khi con thức giấc rồi mới cho con ăn.

Khi bạn bắt đầu dạy con ngồi bô/ bồn cầu trong khoảng từ 9 tháng đến 1 tuổi, hiển nhiên là con bạn không có ý thức hoặc sự kiểm soát như trẻ lớn hơn. Do đó, huấn luyện con ngồi bô/ bồn cầu không hẳn là dạy con mà là tạo thói quen cho con.



Bảng kiểm tra các dấu hiệu trẻ đã sẵn sàng để ngồi bô/toa-lét

Hiệp hội Nhi Khoa Hoa Kỳ đã cung cấp những hướng dẫn dưới đây cho các bậc phụ huynh. Chắc chắn bạn có thể tìm được hàng trăm danh sách tương tự trong những cuốn sách khác và trên mạng. Hãy xem tất cả những danh sách đó một cách cẩn thận. Có những tiêu chuẩn xuất hiện muộn hơn những tiêu chuẩn khác. Cha mẹ hãy quan sát sẽ để ý biểu hiện trên gương mặt và cử chỉ cho biết con chuẩn bị tiểu tiện hoặc đại tiện từ rất lâu trước khi con tập đi hoặc học cách tự cởi quần áo, và trước khi con thực sự yêu cầu được mặc quần lót như người lớn. Ngoài ra, mỗi trẻ lại phát triển với tốc độ khác nhau, và khả năng chịu bấn cũng khác nhau. Hãy sử dụng cảm giác và hiểu biết của bạn về con. Không nhất thiết là trẻ phải có tất cả những dấu hiệu dưới đây thì bạn mới bắt đầu huấn luyện cho con cách đi toa-lét:

- ✓ Bỉm của con khô ráo ít nhất 2 tiếng liên tục trong ngày, hoặc vẫn khô ráo trong suốt giấc ngủ ngày.
- ✓ Con đại tiện đều đặn và có thể đoán được khoảng thời gian con sẽ ị.
- ✓ Nét mặt, cử chỉ và lời nói thể hiện con chuẩn bị đi tiểu tiện hoặc đại tiện.
- ✓ Con có thể thực hiện theo những chỉ dẫn đơn giản.
- ✓ Con bạn có thể đi ra đi vào phòng tắm và có thể giúp cởi quần áo.
- ✓ Con bạn có vẻ không thoải mái với bỉm bấn và muốn thay bỉm.
- ✓ Con bạn đòi ngồi bồn cầu hoặc ngồi bô.
- ✓ Con bạn đòi mặc quần lót như người lớn.

Bằng cách đặt con ngồi lên bồn cầu ở những thời điểm con thường ở trong phòng tắm, hoặc khi con có những biểu hiện buồn tè hoặc ị (thường là sau khi con ăn), thì nhiều khả năng là thỉnh thoảng bạn sẽ nắm bắt được đúng lúc để con ị/tè ra bồn cầu, cho dù không phải lúc nào cũng vậy. Con cảm nhận được bề mặt bồn cầu, và học cách rặn. Khi con làm được, hãy khen ngợi con như khi con bắt đầu vịn đứng lên hay bắt đầu đi men. Con vẫn còn ở độ tuổi muốn làm vui lòng cha mẹ (điều mà chắc



chắn là con sẽ *không muốn* làm ở độ tuổi lên 2), và sự khích lệ tích cực đó sẽ giúp con nhận ra hành động vô tình đi vệ sinh của mình là điều bạn coi trọng.

Bằng cách bắt đầu sớm, bạn đã cho trẻ cơ hội luyện tập để cơ vòng của trẻ có thể được nới lỏng và tiểu tiện hoặc đại tiện vào vật chứa chứ không phải vào bỉm nữa. Đó chẳng phải là điều đòi hỏi kỹ năng sao? Luyện tập, luyện tập và luyện tập! Ngược lại, nếu bạn chờ đến 2 tuổi, thì con đã quen với việc đi vệ sinh vào bỉm, và như thế thì con không những không phải nắm bắt các tín hiệu của cơ thể, mà còn sẵn sàng tè ở bất cứ đâu. Con cũng không phải luyện tập nữa. Thế chẳng khác gì kỳ vọng một đứa trẻ biết tự đi nhưng lại luôn bắt con ngồi ở trong cũi cho tới khi bạn nghĩ rằng đã "đến lúc" con đi được. Nếu không có những tháng ngày trẻ luyện tập và chưa thành công đó, thời gian giúp cho đôi chân con thêm cứng cáp và học cách phối hợp chuyển động của cơ thể đó, thì con không thể đi được bằng chính đôi chân của mình, phải không?

Ở những phần dưới đây, tôi sẽ giải thích kế hoạch của mình để bạn có thể bắt đầu huấn luyện trẻ đi toa-lét trong khoảng từ 9 tháng đến 1 tuổi, cũng như trong những độ tuổi lớn hơn. Và phần cuối chương này, tôi sẽ giải quyết một số vấn đề phổ biến liên quan đến huấn luyện trẻ đi toa-lét mà tôi hay gặp phải.

Khi nào thì con bạn hoàn toàn không phải đóng bỉm nữa? Tôi không có cách nào trả lời chính xác cho câu hỏi đó được. Điều đó phụ thuộc vào thời điểm bạn bắt đầu, vào sự chăm chỉ và kiên nhẫn của bạn, vào tính cách và cơ thể của con bạn, và vào bất cứ điều gì khác diễn ra trong gia đình bạn. Tuy nhiên, tôi có thể nói với bạn rằng, nếu bạn quan sát con cẩn thận, kiên trì thực hiện kế hoạch và xem việc huấn luyện trẻ đi toa-lét như bất cứ mốc phát triển nào khác của trẻ, thì con bạn sẽ dễ chuyển đổi hơn rất nhiều so với khi nhìn thấy bạn hốt hoảng.

Bắt đầu huấn luyện: 9 đến 15 tháng

Nếu bạn bắt đầu huấn luyện con đi toa-lét trong khoảng từ 9 đến 15 tháng như tôi gợi ý, bạn có thể nhận thấy một số dấu hiệu điển hình cho thấy con đã sẵn sàng,

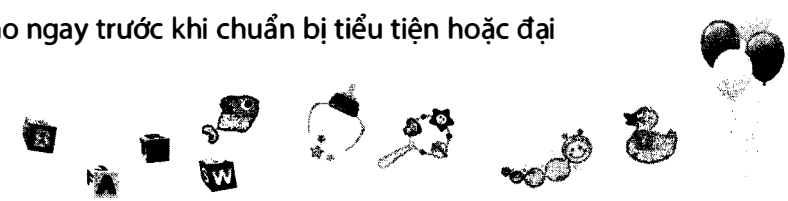


nhưng cũng có thể bạn sẽ không thấy gì hết. Không sao cả. Nếu con bạn đã đủ lớn để có thể tự ngồi vững, thì con đã sẵn sàng để bắt đầu luyện tập. Hãy nghĩ việc tập cho con đi toa.– lét cũng là một trong rất nhiều những kỹ năng mới mà con cần phải học - uống nước bằng cốc, tập đi, xếp hình... Hãy coi quá trình đó như một thử thách thú vị chứ không phải một nhiệm vụ dễ nản lòng. Bạn chính là người dẫn đường cho con mình.

Thứ bạn sẽ cần. Tôi thích những chiếc bệ ngồi mà bạn có thể để lên trên thành bồn cầu thông thường, hơn là những chiếc bô rời, vì với chúng thì bạn sẽ đỡ được một lần chuyển đổi từ ngồi bô sang ngồi bồn cầu. Trong tầm tuổi này, hiếm khi trẻ phản kháng khi phải ngồi bồn cầu, vì lúc này trẻ háo hức muốn được tham gia vào mọi hoạt động cũng như muốn làm hài lòng cha mẹ. Phải chắc chắn là chiếc ghế đó có một chỗ nhỏ dùng để để chân – để con cảm thấy an toàn và nó cũng sẽ có ích khi con cần rặn ị. Hầu hết trẻ từ 9 đến 15 tháng đều chưa biết phối hợp tay chân để có thể trèo lên, tụt xuống mà không có sự giúp đỡ của người lớn, nhưng việc đầu tư một chiếc ghế đẩu nhỏ, chắc chắn cũng rất quan trọng, vì bạn sẽ muốn khuyến khích sự độc lập của con. Con có thể dùng chiếc ghế đó để trèo lên, trèo xuống bồn cầu và với lên bồn rửa để rửa tay hoặc đánh răng.

Hãy trang bị cho mình một cuốn sổ để ghi lại thói quen đi vệ sinh của con (xem "Bảng kiểm tra các dấu hiệu con sẵn sàng ngồi toa-lét"). Hãy kiên trì khi làm việc đó. Đừng bắt đầu quá trình luyện đi toa-lét này khi bạn cực kỳ bận rộn với một dự án nào đó, chuẩn bị phải chuyển nhà, hay sắp đi du lịch, hoặc khi một trong hai vợ chồng bạn ốm.

Cách chuẩn bị. Huấn luyện trẻ đi toa-lét khi nhỏ (và lớn hơn, bất cứ thời điểm nào mà con bắt đầu việc ngồi toa-lét) bắt đầu bằng sự quan sát cẩn thận của cha mẹ về bản thân đứa trẻ cũng như nếp sinh hoạt hàng ngày của con. Nếu bạn thực hiện theo triết lý của tôi một cách cẩn thận từ trước tới giờ và đã "bắt sóng" được con mình, hiểu rõ tiếng khóc và ngôn ngữ cơ thể của con, và phản hồi với con vì chính con, thì đến khi con được 9 tháng, bạn chắc chắn không gặp vấn đề gì trong việc nhận biết con sẽ hành động như thế nào ngay trước khi chuẩn bị tiểu tiện hoặc đại



tiện. Ví dụ, khi con mới chỉ được vài tháng, có thể con thường ngừng bú bất cứ khi nào con đại tiện. Trẻ sơ sinh không thể tập trung vào nhiều hơn hai việc cùng một lúc. Từ giờ hãy để ý đến những dấu hiệu tương tự. Nếu con vẫn chưa biết đi, có thể con sẽ có những biểu hiện là lạ trên khuôn mặt. Con có thể càu nhàu hoặc nhăn mặt. Con có thể dừng việc con đang làm lại để tập trung vào việc ị. Nếu con bắt đầu biết đi, con có thể chui vào một góc nào hoặc đằng sau trường kỷ để ị. Cũng có thể con sẽ túm bỉm, cố gắng liếc vào bên trong, hoặc cho tay vào trong bỉm để xem thứ gì đã tuôn ra khỏi người con. Mặc dù đây là những dấu hiệu phổ biến nhưng con bạn cũng có thể sẽ có hành động hoàn toàn khác. Tôi đảm bảo là nếu bạn để ý, bạn sẽ biết con như thế nào khi chuẩn bị đi vệ sinh.

Ghi chú. Bối cảnh và nếp sinh hoạt cũng có thể trở thành kim chỉ nam cho bạn. Nhiều trẻ đến 9 tháng tuổi đã có thể đi vệ sinh gần như vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Con thường đi tè khoảng 20 hoặc 30 phút sau khi bú sữa hoặc uống nước. Phát hiện này, cùng với sự quan sát của bạn, giúp bạn có thể phán đoán được tương đối chính xác trong ngày khi nào con đi vệ sinh và mức độ thường xuyên của việc này là bao nhiêu.

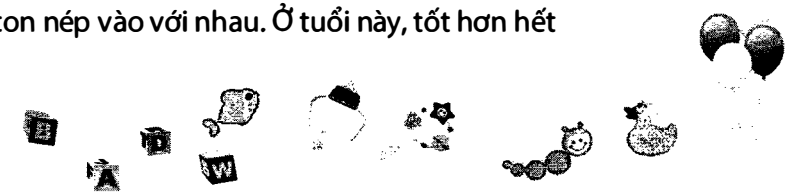
Ngay cả khi bạn không nghĩ là con hiểu những gì bạn nói, thì hãy cứ nói về các chức năng sinh lý của con theo bất cứ cách nào mà bạn vẫn nói về điều đó trong gia đình bạn: "Con đang ị à con yêu?". Quan trọng không kém là bạn hãy nói về những thói quen của chính bạn: "Mẹ phải đi vệ sinh đây". Lý tưởng nhất, bạn không được quá xấu hổ để *chỉ* cho con bạn biết bạn thực sự làm việc đó như thế nào. Tốt nhất là để cha/ mẹ, người có cùng giới tính với con làm mẫu cho con xem, nhưng không phải lúc nào việc này cũng khả thi. Vì bé trai ban đầu cũng học cách tiểu tiện khi ngồi (các ông bố có nhiệm vụ chỉ cho con), nên việc nhìn thấy mẹ ngồi ở bồn cầu cũng là một ví dụ tốt. Trẻ học bằng cách bắt chước, và con cực kỳ muốn làm điều mà cha mẹ mình vẫn làm.

Bằng cách này, bạn có thể khiến con bạn ý thức hơn về điều đang xảy ra trong cơ thể bé khi bé phải đi tè hoặc ị. Thật khó để diễn tả cảm nhận bằng lời nói, đặc

biệt là cách bạn cảm thấy mình mắc tiểu có thể sẽ khác hoàn toàn so với con bạn. Một người mẹ mà tôi biết đã nói với đứa con 15 tháng tuổi của cô ấy rằng: "Khi con thấy bụng con tưng tức thì con nói cho mẹ biết nhé, vì thế có nghĩa là con muốn đi tè đấy". Tôi e là cô ấy sẽ còn phải chờ rất lâu nữa. "Bụng tưng tức" chả có nghĩa gì với một đứa trẻ. Trẻ cần phải học bằng cách trải nghiệm.

Kế hoạch. Trong vòng vài tuần đầu tiên, hãy đặt con ngồi lên bồn cầu ngay khi con thức dậy. Hãy biến nó thành một phần trong trình tự sinh hoạt buổi sáng của con. Bạn bước vào phòng con, chào buổi sáng với con bằng một nụ hôn, kéo rèm lên và nói: "Chào buổi sáng, con yêu. Công chúa của mẹ thế nào rồi?". Sau đó bế con ra khỏi cũi. "Giờ là lúc con đi vào nhà vệ sinh nhé". Đừng hỏi. Chỉ thực hiện nó thôi. Giống như cách bạn biến đánh răng trở thành một phần trong trình tự trước khi ngủ thì đi vệ sinh – và rửa tay sau đó – cũng phải trở thành một phần trong trình tự sinh hoạt sau khi thức dậy buổi sáng của con. Tất nhiên là có lẽ con đã tè suốt cả đêm, và bỉm của con nặng trịch. Con có thể tè hoặc không tè nữa thì bạn vẫn cứ để con ngồi lên bồn cầu chỉ vài phút thôi – không bao giờ quá 5 phút nhé. Bạn hãy ngồi xổm hoặc ngồi trên ghế nhựa, để có thể ngang tầm mắt của con. Hãy đọc sách, hát một bài hát, nói chuyện về kế hoạch trong ngày của hai mẹ con. Nếu con tiểu tiện, hãy cho con biết điều đó ("A, nhìn kìa, con đang tè giống như mẹ đấy, và nước tiểu đang chảy vào bồn cầu kìa") và hãy khen ngợi con. (Đây là trường hợp duy nhất tôi khuyên cha mẹ nên khen ngợi con hào phóng.) Nhưng phải chắc chắn là bạn khen ngợi hành động của con chứ không phải khen con. Nói cách khác, đừng khen "Con giỏi quá", mà hãy khen con "Làm tốt lắm". Ngoài ra, hãy chỉ cho con cách tự chùi đít. Nếu con không tè, hãy bế con ra khỏi bồn cầu, đóng bỉm mới và cho con ăn sáng.

Nếu con bạn là con trai, dương vật của con có thể bị cương lên một chút khi muốn đi tiểu tiện. Tôi không thích bộ phận bảo vệ dương vật ở một số loại bô và bệ ngồi dành cho trẻ em trên bồn cầu vì phần dương vật của trẻ trai có thể bị vướng vào đó. Chúng cũng không dạy trẻ cách chúc dương vật xuống và để nước tiểu chảy vào bô/ bồn cầu. Đầu tiên, bạn cần phải làm hộ con. Bạn có thể để dương vật con ở giữa hai chân con, và nhẹ nhàng giữ hai đùi con nép vào với nhau. Ở tuổi này, tốt hơn hết



Kiểm soát việc đi vệ sinh

Thông thường, trẻ kiểm soát được các cơ vòng của chúng theo thứ tự này:

1. Kiểm soát đại tiện vào ban đêm
2. Kiểm soát đại tiện vào ban ngày
3. Kiểm soát tiểu tiện vào ban ngày
4. Kiểm soát tiểu tiện vào ban đêm

là bạn giúp con lau chùi, đặc biệt là sau khi con đi đại tiện, nhưng hãy giải thích cho con biết và để cho con thử tự làm việc này. Với bé gái, hãy nhớ dạy con cách chùi từ trước ra sau.

20 phút sau khi trẻ uống sữa, lại đặt con vào bồn cầu và lặp lại quá trình đó. Bạn cũng làm như vậy trong suốt cả ngày, sau bữa ăn và thời điểm bạn nghĩ rằng con thường đi vệ sinh. Ngoài ra, trẻ thường đi tiểu tiện và/hoặc đại tiện ngay trước khi tắm, hoặc là trong khi đang tắm. Nếu con bạn cũng vậy, thì hãy đặt con lên bồn cầu trước khi con tắm. Luôn dùng những câu từ giống nhau: "Nào mình đi toa-lét thôi. Mình tháo bỉm ra con nhé. Đây, để mẹ giúp con ngồi lên". Những từ ngữ này là những tín hiệu giúp trẻ liên hệ chức năng sinh lý của cơ thể với bồn cầu. Nếu bạn đưa những việc nhỏ này vào nếp sinh hoạt thông thường trong ngày của con – E.E.A.S.Y – giống như bạn đi vệ sinh vài lần một ngày, thì quá trình đó sẽ có vẻ hoàn toàn tự nhiên đối với con. Hãy nhớ thêm việc rửa tay sau khi đi vệ sinh thành một phần của trình tự sinh hoạt.

Trong vài tuần đầu tiên, hãy thực hiện từ từ thôi, nhưng phải nhất quán. Một số nơi cho rằng ban đầu chỉ nên cho trẻ đi toa-lét một lần một ngày, nhưng tôi lại cho rằng như thế khiến trẻ thật sự bối rối. Tại sao lại như vậy? – Chẳng lẽ chúng ta chỉ đi toa-lét vào bữa sáng hoặc trước khi tắm thôi à?

Ý tưởng của tôi là giúp con bạn hiểu được cơ thể mình, và giúp con liên hệ giữa việc bài tiết và ngồi lên bồn cầu. Con bạn có thể vẫn chưa hoàn toàn kiểm soát được cơ vòng (xem ô thông tin, trang trước) cho tới khi con được 1 tuổi hoặc lớn hơn. Nhưng ngay cả một cơ vòng chưa trưởng thành cũng có thể gửi đi các tín hiệu mà trẻ có thể nhận biết được. Bằng cách đặt trẻ ngồi trên bồn cầu, bạn đã cho con cơ hội để nhận biết cảm giác và thực hành việc kiểm soát hành động của mình.



Bạn có còn nhớ rằng tôi bảo bạn cần phải kiên nhẫn không? Con bạn không thể rèn thành nếp chỉ trong một hoặc hai tuần. Nhưng con sẽ nhanh chóng bắt đầu biết liên hệ việc bài tiết với ngồi bồn cầu, và trước khi bạn nhận ra, con sẽ nghĩ toàn bộ việc huấn luyện này thật thú vị, tới mức con sẽ muốn đi toa-lét ngay cả khi bạn không hề gợi ý cho con. Chẳng hạn, Shelley, người vừa mới bắt đầu kế hoạch này với cậu con trai 1 tuổi Tyrone, đã rất bực bội khi nói chuyện điện thoại với tôi vài tuần sau đó: "Lúc nào con cũng đòi ngồi lên bồn cầu chị ạ, nhưng gần như là con không đi vệ sinh gì hết. Chị ơi, nói thật là em chán lắm rồi. Tất nhiên là em không nổi cáu với con, nhưng thật là lãng phí thời gian khi Tyrone cứ ngồi lì ở đó".

Tôi bảo với Shelley rằng cô ấy cần phải kiên trì, dù việc đó có khó chịu – hay nhàm chán – đến đâu chăng nữa. "Ban đầu thì đó chỉ là thử và sai, nhưng em đang giúp con nhận biết được các cảm giác của cơ thể. Em không thể bỏ cuộc vào lúc này". Trải nghiệm của Shelley rất phổ biến. Suy cho cùng, đi toa-lét là một trải nghiệm vô cùng thú vị đối với trẻ nhỏ, nhưng lại chẳng có gì hay ho đối với cha mẹ. Bồn cầu có nước ở trong, lại có một cái núm giật để nước xối ra – thật là hay ho! Với con, việc thực sự *làm gì đó* khi ngồi ở bồn cầu còn lâu mới quan trọng như với bạn. Nhưng cuối cùng con cũng sẽ làm được, và bạn sẽ cư xử như thể con trúng số độc đắc khi con thành công. Niềm vui của việc chia sẻ "thành tích" của con thực ra là tất cả những gì trẻ cần để khích lệ trẻ thành công. Bạn càng hỗ trợ con bao nhiêu, thì kết quả đạt được càng tốt bấy nhiêu.

Ngay khi con đã khô ráo, sạch sẽ được khoảng một tuần vào ban ngày – không tè dầm bất kỳ lúc nào nữa – thì bạn nên chuyển sang mặc quần lót cho con, chứ không nên mặc quần tã nữa. Tôi không thích dùng quần tã, vì chúng cũng giống như bỉm, khiến trẻ không *cảm thấy* ẩm ướt, khó chịu. Thường phải mất thêm hàng tuần, hoặc hàng tháng sau đó để trẻ có thói quen không tè vào ban đêm. Giả sử con ngủ dậy mà vẫn khô ráo trong 2 tuần liên tiếp thì có lẽ đó là thời điểm an toàn để bạn bỏ bỉm cho con vào ban đêm.



Nhưng nếu tôi bỏ lỡ dấu hiệu sớm đó rồi thì sao?

Giả sử bạn đã đọc những lời khuyên của tôi về việc huấn luyện trẻ đi toa-lét, nhưng vẫn còn hoài nghi. Theo quan điểm của bạn 9 tháng, hoặc thậm chí là 1 tuổi, vẫn còn quá nhỏ. Chẳng hạn, Marla cũng phản đối khi tôi gợi ý cô ấy nên bắt đầu luyện cho cậu con trai 11 tháng tuổi Harry của cô ấy ngay lập tức, vì con nói "tè tè" rất nhiều và có vẻ khó chịu khi ị ra bỉm. "Nhưng con vẫn còn bé mà chị Tracy", cô ấy khăng khăng. "Sao em có thể làm vậy với con được?" Cô ấy kiên quyết chờ cho tới khi Harry được ít nhất 18 tháng, hoặc 2 tuổi, thậm chí là lớn hơn. Đó là lựa chọn của cô ấy – cũng có thể là lựa chọn của bạn. Bạn chỉ cần biết rằng kế hoạch sẽ hơi khác một chút, và việc chờ cho tới khi trẻ được 2 tuổi hoặc lớn hơn có nghĩa là bạn sẽ có nguy cơ phải đối mặt trước hết là với tất cả những hành vi đặc trưng khác của tuổi biết đi, rồi mới đến việc huấn luyện đi toa-lét cho con.

Hoặc có thể bạn nhìn lại quá trình phát triển của con và nhận thấy rằng có lẽ bắt đầu tập cho con đi toa-lét sớm là một ý tưởng tuyệt vời, nhưng con lại đã được 2 tuổi rồi (xem câu chuyện của Sadie bắt đầu từ trang 468). Hiển nhiên, luyện tập với những độ tuổi khác nhau thì sẽ đòi hỏi các chiến lược khác nhau một chút. Nhưng bạn không bao giờ phải giơ tay đầu hàng và chờ cho tới khi con bạn nắm quyền chỉ huy. Dưới đây là những gợi ý để huấn luyện trẻ ngoài 15 tháng tuổi. Và ở phần cuối chương này, chúng ta sẽ cùng xem xét một loạt các vấn đề liên quan đến việc tập đi toa-lét.

Vẫn còn hợp tác: 16 tới 23 tháng tuổi

Đây là thời điểm yêu thích thứ hai của tôi để bắt đầu huấn luyện trẻ đi vệ sinh, vì đây vẫn còn là độ tuổi trẻ muốn làm bố mẹ hài lòng. Quá trình thực hiện gần giống như cách bạn luyện tập cho trẻ nhỏ hơn, nhưng việc giao tiếp với con sẽ dễ dàng hơn, vì con bạn lúc này đã hiểu được mọi thứ. Bàng quang của con cũng lớn hơn, nên con



sẽ không tiểu tiện thành nhiều lần như trước. Ngoài ra, giờ con đã kiểm soát tốt các cơ vòng của mình hơn. Khó khăn ở đây là làm sao để con ý thức được thời điểm và cách thức sử dụng sự kiểm soát đó.

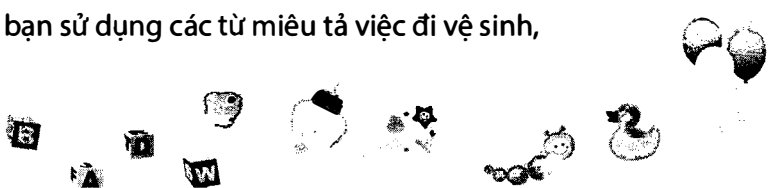
Thứ bạn sẽ cần. Bệ ngồi toa-lét dành cho trẻ em như đã miêu tả ở trang 346. Ngay cả khi con ngồi trên bệ toa-lét không quá 5 phút một lần, thì có vài quyển sách để đọc trong phòng tắm cũng vẫn là một ý hay, trong đó, hãy để một số cuốn viết về việc huấn luyện trẻ đi toa-lét, và số khác là những cuốn mà con thích. Hãy cho con đi mua sắm, và để con chọn những chiếc quần lót trẻ em mà con thích. Hãy nhấn mạnh rằng những chiếc quần đó giống những chiếc quần bố hoặc mẹ vẫn thường mặc. Hãy mua ít nhất 8 đôi, vì sẽ có những lúc "có sự cố" xảy ra.

Cách chuẩn bị. Nếu bạn vẫn chưa biết con bạn trông như thế nào trước khi con chuẩn bị tiểu tiện hoặc đại tiện, thì hãy bắt đầu để ý ngay từ bây giờ. Ở những trẻ lớn hơn, các dấu hiệu thường được thể hiện thành lời. Hãy ghi chép về hành vi của con trước khi con đi vệ sinh. Hãy viết những điều đó vào một cuốn sổ. Ngoài ra, trong một tháng trước khi huấn luyện cho trẻ, hãy thay bỉm cho con thường xuyên hơn, để con quen với cảm giác "khô ráo" là thế nào – và bắt đầu thích được khô ráo hơn là bị ướt. Trẻ tầm tuổi này thường tiểu tiện 40 phút sau khi uống. Trong suốt cả tuần trước khi bạn bắt đầu luyện cho trẻ đi toa-lét, cứ 40 phút lại thay bỉm cho con một lần, hoặc ít nhất là kiểm tra bỉm của con xem có ướt không, để bạn có thể hiểu rõ được thói quen bài tiết của con.

Cho trẻ ở trần khi huấn luyện đi toa-lét?

Nhiều cuốn sách và chuyên gia gợi ý nên bắt đầu huấn luyện trẻ đi toa-lét vào mùa hè, để bạn có thể cho con ở trần, hoặc ít nhất là cởi truồng. Tôi không đồng tình với việc này. Với tôi, thế chẳng khác gì lột trần trẻ vào mỗi bữa ăn, để trẻ không làm dây bẩn thức ăn lên quần áo được. Tôi cho rằng chúng ta nên dạy trẻ cách cư xử đúng đắn trong thế giới thực. Thời điểm duy nhất tôi cho rằng nên đi vệ sinh trong trạng thái không mặc gì là ngay trước lúc đi tắm.

Ngoài ra, hãy sử dụng thời gian trước khi tập để thảo luận với con về việc con sẽ tập đi vệ sinh ở bồn câu/bô, chắc chắn là bạn sử dụng các từ miêu tả việc đi vệ sinh,



để tăng cường nhận thức của con về quá trình đó ("Ô, mẹ thấy là con đang đi ị nhé"). Nếu con túm lấy bỉm, hãy nói: "Con tè rồi. Để mẹ thay bỉm cho con". "Làm mẫu" các kỹ năng đi vệ sinh trong phòng tắm cho con xem là đặc biệt quan trọng. ("Con có muốn vào nhà vệ sinh và xem bố đi tè không?"). Hãy đọc sách, và/ hoặc xem video về việc tập đi vệ sinh trong toa-lét hoặc ở bô. Dù con đang mặc quần tã hay đang đóng bỉm, tôi cũng khuyên bạn nên chỉ cho con biết phân thực ra thuộc về nơi nào bằng cách cho con vào nhà vệ sinh và để con thấy bạn giật nước xả phân trong bồn cầu.

Một số chuyên gia gợi ý cách giải thích về việc xả phân là thả một vật gì đó vào bồn cầu. Nhưng với tôi, việc đặt một con búp bê, một mô hình của nhân vật hoạt hình nào đó hay một con gấu bông vào bồn cầu chẳng có ý nghĩa gì hết. Tất nhiên là nó cũng chẳng có hại gì nếu lời khuyên đó có tác dụng đối với con bạn, tuy nhiên nhiều trẻ nhỏ không có khả năng hiểu được sự tượng trưng đó. Trẻ học qua ví dụ của người lớn, qua bắt chước và qua thể hiện. Trẻ muốn làm điều mà bố và mẹ vẫn làm. Chẳng phải sẽ ý nghĩa hơn khi chúng thực sự học được cách đi toa-lét vì được bạn *chỉ* cho biết cách đi như thế nào hay sao?

Kế hoạch. Như đã miêu tả ở trên, hãy đặt con ngồi lên bồn cầu ngay sau khi con ngủ dậy. Khi bạn mặc quần áo cho con, hãy mặc cho con quần lót, hoặc quần huấn luyện trẻ ngồi bô/toa-lét, *không phải là bỉm*. Việc cảm nhận được cảm giác khác biệt ở mông, và cảm thấy bị ướt khi tè dầm là rất quan trọng với trẻ. Như tôi đã nói lúc trước, tôi không thích quần tã – cũng chẳng khác gì bạn cho con dùng bỉm. Sau đó hãy đặt con ngồi lên bồn cầu nửa tiếng sau bữa ăn hoặc sau khi con ăn bữa phụ hoặc uống sữa, như hầu hết lịch ăn uống của trẻ biết đi. Lại một lần nữa, tôi phải nhấn mạnh rằng: Không bao giờ hỏi: "Con có muốn đi vệ sinh không", trừ khi bạn muốn nghe thấy câu "Không". Hãy tập trung vào sự thật là ở tầm tuổi này, trẻ rất xem trọng vai trò của mình. Khi bạn đưa trẻ từ nơi nào đó trong nhà tới nhà vệ sinh, thay vì ngắt quãng trẻ ngay khi con chuẩn bị hoàn thành một nhiệm vụ quan trọng nào đó như xếp một viên gạch lên trên một viên gạch khác thì hãy chờ cho tới khi con làm xong.

Hãy ngồi cùng với con trong toa-lét, nhưng không bao giờ ngồi quá 5 phút. Hãy



làm con sao nhãng khỏi quá trình bài tiết bằng cách đọc sách hoặc hát một bài hát. Đừng tạo áp lực cho con (nhưng bạn có thể cho nước chảy để tạo tiếng róc rách vui tai cho con nghe!). Con bạn lúc này hoàn toàn có thể thể hiện điều mình thích và không thích, đặc biệt là khi bạn bắt đầu quá trình luyện ngồi toa-lét khi con được gần 2 tuổi, bạn có thể chịu sự phản kháng của con nhiều hơn. Lúc đầu, thành công chỉ mang tính ngẫu nhiên, nhưng một khi con bạn đã bắt đầu biết liên hệ, chu kỳ đó sẽ càng ngày càng tăng lên, đặc biệt là bạn thực sự hào phóng khi khen tặng con. Nếu con bạn phản kháng, có thể là vì con chưa sẵn sàng. Hãy đợi thêm hai tuần nữa rồi bắt đầu lại.

Cốc tập uống và huấn luyện trẻ đi toa-lét

Ngày nay, nhiều cha mẹ khuyến khích trẻ đi khắp nhà với một thức uống nào đó trên tay. Với sự ra đời của những chiếc cốc uống nước chống tràn, thật dễ dàng hơn khi không phải liên tục hỏi: "Con có khát không?" Miễn là bạn cho con uống nước hoặc nước pha với một chút nước trái cây thì chẳng có hại gì khi làm như vậy, ngoại trừ khi bạn đang huấn luyện cho trẻ đi toa-lét. Ăn/uống vào ắt hẳn phải thải ra! Có thể bạn sẽ muốn giới hạn số lần uống nước của con vào các thời điểm nhất định – sau bữa ăn, 2 tiếng giữa các bữa ăn vặt - để những gì trẻ uống vào người ít nhất cũng được thải ra vào một khoảng thời gian có thể đoán định được.

Nếu con ị đùn, đừng quan trọng hóa vấn đề quá mức. Chỉ cần nói: "Không sao, lần tới con có thể làm được". Hãy nhớ đổ "sản phẩm" vào bồn cầu, để chỉ cho con biết chất thải đi đâu ("Lần này mẹ sẽ đổ vào bồn cầu hộ con"). Trước 2 tuổi, hầu hết trẻ đều không nghĩ chúng "bốc mùi" hay "bẩn thỉu", vì thế, hãy loại bỏ những từ đó khi nói đùa với con. Chỉ có phản ứng tiêu cực của người lớn mới dạy cho trẻ biết là có điều gì đó đáng để xấu hổ.

Tránh tranh giành quyền lực: 2 đến 3 tuổi và sau đó

Dù ở thời điểm này, kế hoạch và sự chuẩn bị về cơ bản vẫn không có gì thay đổi, nhưng sau 2 tuổi, cha mẹ thường vướng vào cuộc tranh giành quyền lực với con trong quá trình huấn luyện con đi toa-lét, vì lúc này trẻ đã độc lập và có nhiều khả



năng hơn, và không thực sự quan tâm tới việc làm cha mẹ hài lòng nữa. Con bạn lúc này đã rất có cá tính riêng biệt, yêu và ghét rõ ràng. Một số trẻ không thể chịu được việc mặc bỉm ướt hoặc bẩn, và sẽ thực sự đòi được thay bỉm. Hiển nhiên, những trẻ như vậy sẽ dễ huấn luyện hơn. Nếu con bạn có tinh thần hợp tác, và nhiệt tình làm theo những chỉ dẫn, thì cũng rất dễ huấn luyện con đi toa-lét. Nhưng nếu bạn đã sa vào một cuộc tranh giành quyền lực liên miên, thì có thể bạn cần phải xoa dịu tình hình, chẳng hạn, bằng cách tạo ra một hệ thống khích lệ sự hăng hái của trẻ.

Một số cha mẹ lập biểu đồ đi toa-lét và thưởng một ngôi sao màu vàng cho mỗi lần con đi vệ sinh được vào bồn cầu. Một số phụ huynh hối lộ con với kẹo và socola, những thứ mà bình thường trẻ không được phép ăn. Hệ thống phần thưởng sẽ không hiệu quả nếu bạn cho trẻ chỉ vì trẻ chịu hợp tác hoặc chịu ngồi lên bồn cầu. Chỉ được cho trẻ phần thưởng khi trẻ có "sản phẩm". Tôi thích tất cả các loại phần thưởng, nhưng bạn cũng là người hiểu con cũng như cái gì có tác dụng với con nhất. Một số trẻ không mấy quan tâm tới phần thưởng; số khác lại có tiến bộ rõ rệt nhờ những món đồ khuyến khích đó.

Nếu bạn kiên định với kế hoạch của mình, con sẽ học được cách sử dụng nhà vệ sinh. Hãy ghi nhớ nếp sinh hoạt E.E.A.S.Y và hãy biến trình tự đi toa-lét thành một phần trong nếp sinh hoạt hàng ngày của con bạn: "Chúng ta vừa ăn trưa xong, và con cũng vừa uống nước rồi, giờ chúng ta đi vệ sinh rồi rửa tay nhé". Bạn cũng có thể giải thích nhiều hơn ở tầm tuổi này: Khi trẻ nhận biết được các dấu hiệu buồn tè/buồn ị của bản thân, bạn có thể nói: "Con chỉ cần nhịn một chút, đủ để ngồi lên bồn cầu, là có thể đi được".

Thông thường, cha mẹ sẽ hỏi tôi: "Làm sao để biết là trẻ đang phản kháng hay là vẫn chưa sẵn sàng?" Bức thư dưới đây là điển hình cho điều này:

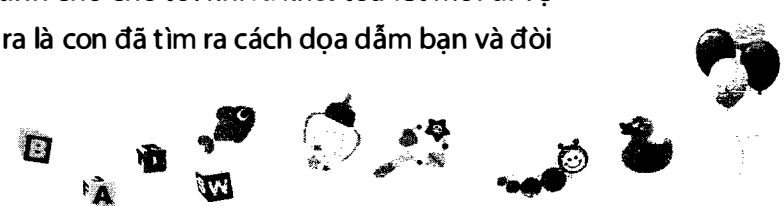
> Con gái 2 tuổi của em lần nào cũng kháng cự khi em cho con vào nhà vệ sinh. Một vài người bạn bảo với em là con vẫn chưa sẵn sàng, nhưng em nghĩ rằng con chỉ đang cư xử như một đứa trẻ biết đi vẫn cư xử thôi? Em có nên từ bỏ không? Nếu có, thì khi nào em nên thử lại?



Cho dù cũng có một số trường hợp ngoại lệ nhưng đa số trẻ đều sẵn sàng tập đi toa-lét ở tuổi lên 2, nên cũng khó có thể nói chắc chắn là chúng ta nên hay không nên bắt đầu huấn luyện cho trẻ. Nhưng vấn đề này không phải là không thể vượt qua được. Một trong những sai lầm lớn nhất mà tôi thấy cha mẹ vẫn hay mắc phải là họ cứ dừng lại, rồi lại bắt đầu, rồi lại dừng lại và lại bắt đầu. Đây là điều không nên làm ở bất cứ độ tuổi nào, nhưng đặc biệt nhất là ở tuổi lên 2 và lớn hơn. Lúc này con thực sự đã hiểu được điều gì đang diễn ra, và quá trình tập đi toa-lét có thể trở nên hữu ích cho mục đích điều khiển cha mẹ của trẻ.

Bạn đừng nên sa đà vào trận chiến tập đi toa-lét. Tuy nhiên, nếu con bạn phản kháng, *hãy dừng lại một ngày, nhiều nhất là hai ngày.* Bạn chắc chắn sẽ ngạc nhiên; một ngày cũng làm nên chuyện đấy. Ngoài ra, lúc này con bạn đã lớn hơn nhiều rồi, và nếu bạn chờ tận một hoặc hai tuần, thì con sẽ lại lớn hơn nữa, và có thể sẽ còn chống đối mạnh mẽ hơn. Hãy tiếp tục cố gắng. Đừng thúc ép, nhưng cũng đừng từ bỏ. Hãy khiến cho trải nghiệm đó trở nên dễ chịu, bằng cách sử dụng thật nhiều thứ khiến con phân tâm hoặc phần thưởng. Nếu con bạn không đi vệ sinh vào bồn cầu, đừng khen ngợi hay thưởng cho con bất cứ thứ gì chỉ vì con đã nỗ lực. Hãy thử lại sau nửa tiếng. Nếu trong khoảng thời gian đó, con tè dầm, đừng coi nó là một việc gì quá to tát. Chỉ cần luôn chuẩn bị sẵn quần lót và quần áo sạch là được. Trẻ 2 tuổi hoàn toàn có thể tự thay quần áo. Nếu con tè dầm, thì chỉ cần thay quần lót mới là được. Nếu con ị đùn, hãy để con bước vào bồn tắm mà vẫn mặc đầy đủ quần áo, và bảo con tự cởi đồ ra và tự tắm rửa. Đây không phải là một cách để phạt con – mà ngược lại đây là cách để con hiểu thế nào là hệ quả. Không phải là bạn quá xấu tính. Bạn ở đó để hỗ trợ con, nhưng phải chắc chắn con là người chịu trách nhiệm cho việc rửa ráy. Trong quá trình đó, không giảng giải bất cứ cái gì, cũng không được làm con xấu hổ. Hãy coi con như một đối tác, và chỉ cho con biết là con cần phải chia sẻ trách nhiệm đó với bạn.

Để bạn xử lý sự việc một cách chính xác, hãy cố gắng xác định xem đó thực sự là "tai nạn" ngoài ý muốn, hay con bạn cố tình chờ cho tới khi *ra khỏi* toa-lét mới đi vệ sinh. Nếu là lý do sau, bạn chắc đã nhận ra là con đã tìm ra cách dọa dẫm bạn và đòi



hỏi sự chú ý của bạn bằng việc tập đi toa-lét. Chiến lược tốt nhất là quan tâm tích cực đến con theo những cách khác – dành thời gian chất lượng với riêng mình con và để con làm một việc đặc biệt nào đó cùng *với* bạn, ví dụ như phân loại tất khi bạn gấp quần áo. Hãy cho con một góc nhỏ trong vườn của bạn để trồng cây, hoặc một chậu hoa ở bậu cửa sổ. Khi con quan sát cây lớn lên, hãy chỉ ra sự tương đồng: "Nó cũng đang lớn lên, giống như con vậy".

Hãy để ý đến cả tính khí và phản ứng của chính bạn nữa. Đặc biệt, nếu bạn đã tập cho con đi toa-lét được một thời gian rồi thì bạn sẽ nhạy cảm hơn và con sẽ cảm nhận được sự căng thẳng của bạn. Đó chắc chắn là công thức để dẫn tới một cuộc chiến giữa hai thế hệ.

Ở tầm tuổi này, hãy chuẩn bị tinh thần để đón nhận tất cả những hành vi nổi loạn của trẻ biết đi – đấm đá, cấu cắn, la hét, ưỡn lưng, và các loại hành vi ăn vạ khác. Hãy cho con quyền lựa chọn: "Con muốn mẹ vào trước, hay con muốn vào nhà vệ sinh trước mẹ nào?" hoặc "Con muốn mẹ đọc cuốn sách này cho con nghe, hay con muốn tự xem trong lúc ngồi ở đây?" Nói cách khác, các lựa chọn bạn đưa ra phải có liên quan đến việc đi vệ sinh trong toa-lét, chứ không phải kiểu "Con có muốn xem ti-vi nửa tiếng rồi đi vệ sinh không?"

Hãy sử dụng nguyên tắc tương tự khi huấn luyện con đi toa-lét vào ban đêm: Khi con bạn ngủ dậy mà vẫn khô ráo trong hai tuần, hãy đổi sang dùng quần lót vào ban đêm, hoặc để con mặc mỗi quần ngủ thôi. Hãy hạn chế cho con uống nước lọc và các loại nước khác trước khi đi ngủ. Ở tầm tuổi này, dù trẻ có thể tè dầm vào ban đêm, nhưng khi bạn thấy con liên tục khô ráo vào ban ngày, và con ngủ dậy vào buổi sáng với một cái bỉm sạch thì chắc chắn là con cũng có thể ngủ mà không tè dầm vào ban đêm. (Điểm thú vị là tôi nhận được rất ít yêu cầu huấn luyện đi toa-lét vào ban đêm của bố mẹ của trẻ biết đi, nghĩa là, một khi bạn đã hình thành được nếp bài tiết ổn định vào ban ngày, thì tự nhiên ban đêm cũng vào nếp theo.)

Rất nhiều vấn đề mà tôi biết đều bắt nguồn từ việc huấn luyện trẻ đi toa-lét quá muộn (xem "Các vấn đề tập đi toa-lét" ở bên dưới). Nếu đến độ tuổi lên 4 mà con bạn

vẫn chưa được huấn luyện cách đi vệ sinh trong toa-lét trong khi 98% số trẻ đã làm tốt việc đó vào tầm tuổi ấy – thì hãy tham vấn ý kiến của bác sĩ chuyên khoa tiết niệu để chắc chắn không có vấn đề sinh lý nào ảnh hưởng tới quá trình luyện tập của con.

Các vấn đề tập đi toa-lét

Ở những trang dưới đây, tôi sẽ trình bày các vấn đề thực tế mà được lấy từ trang web, hộp thư điện tử và hồ sơ khách hàng của tôi. Trong mỗi trường hợp, hai câu hỏi đầu tiên mà tôi đặt ra là: **Thời điểm nào bạn bắt đầu luyện cho con đi toa-lét?** và **Bạn có nhất quán khi huấn luyện không?** Tôi phát hiện ra là các vấn đề liên quan đến việc đi vệ sinh đều bắt nguồn, ít nhất là một phần, từ việc cha mẹ không kiên trì theo đến cùng. Họ bắt đầu (theo quan điểm của tôi là quá muộn) và ngay khi vấp phải dấu hiệu đầu tiên của sự kháng cự, họ liền dừng lại, sau đó lại bắt đầu, và họ cứ dừng lại, bắt đầu như vậy liên tục trước khi họ ý thức được những gì mình làm, nhưng lúc đó thì họ đã vướng vào một cuộc chiến ý chí với con rồi. Bạn sẽ nhận thấy điều đó ở rất nhiều trong số những trường hợp dưới đây:

"KHÔNG CÓ DẤU HIỆU SẴN SÀNG NÀO KHI ĐƯỢC 22 THÁNG TUỔI"

Con trai em, Carson, gần 22 tháng tuổi, bắt đầu nói "tè tè" tuần trước. Em đã hỏi con là con muốn đi tè, hay con đã đi tè rồi? Nhưng em không nhận được câu trả lời cho cả hai câu hỏi. Con không thể hiện bất cứ dấu hiệu nào cho thấy con đã sẵn sàng để được dạy cách đi vệ sinh trong toa-lét. Con được đóng bỉm, và có thể tè hoặc ị ra bỉm mà chẳng quan tâm chút nào. Chúng em để một chiếc bô ở nhà vệ sinh cho con, và hiện tại, con đang dùng nó để đứng lên và với tới bồn rửa mặt. Em không biết liệu việc con nói "tè tè" vì đó là từ con mới học được hay là con đã hiểu từ đó có nghĩa là gì. Em có nên thử đặt con ngồi vào bô khi con nói tè tè không? Con đã thấy bố và mẹ ở trong nhà vệ sinh rất nhiều lần rồi, và em đã nói với con rằng "Chúng mình chuẩn bị ngồi bô nhé". Em đang cố gắng đặt một chút nền móng cho việc tập ngồi



bô. Ngoài ra, khi nào thì nên bắt đầu cho con mặc quần tã? Con vẫn đang dùng bỉm thông thường. Em không nghĩ là mình cần phải dùng quần tã cho tới khi con đã sẵn sàng để học cách đi vệ sinh.

Ở tầm tuổi này, Carson hiểu được mọi thứ. Con có thể là một trong những đứa trẻ không mấy quan tâm tới việc ngồi bô để tiểu tiện và đại tiện, nhưng chắc chắn con có khả năng hiểu được là nước tiểu và phân phải được cho vào trong bồn cầu, đặc biệt là khi con đã nhìn thấy bố mẹ làm như thế. Tôi cũng không cho rằng con "không thể hiện bất cứ dấu hiệu nào cho thấy con đã sẵn sàng". Con có vẻ chắc chắn biết "tè tè" có nghĩa là gì. Tôi đã hỏi người mẹ: **Em đã bao giờ đặt con ngồi lên bồn cầu chưa?** Tôi nghi ngờ là chưa. Ô, vậy thì người mẹ trông chờ điều gì? Cô ấy cần phải bắt đầu một kế hoạch, và cần phải kiên trì theo kế hoạch đó, cho con ngồi lên bồn cầu 40 phút sau khi con uống bất cứ thứ gì. Ngoài ra, cô ấy cho con một chiếc ghế thang nhỏ hoặc một cái sọt úp ngược để con có thể trèo lên bồn cầu. Nếu không thì làm cách nào con có thể hiểu được mục đích thực sự của việc ngồi trên bồn cầu? Tốt hơn hết là hãy cho con một chiếc bệ ngồi nhỏ để đặt lên bồn cầu thông thường. Con đã biết bồn cầu là vật mà bố và mẹ vẫn sử dụng để đi vệ sinh, và sau đó, bạn sẽ không phải mất công chuyển đổi giữa bô và bồn cầu. Tôi cần phải nhắc người mẹ này nhớ rằng dạy trẻ đi toa-lét cần phải rất kiên nhẫn. Cô ấy cần bỏ qua việc trông chờ vào sự may rủi mà phải chủ động huấn luyện cho con trai mình hơn nữa.

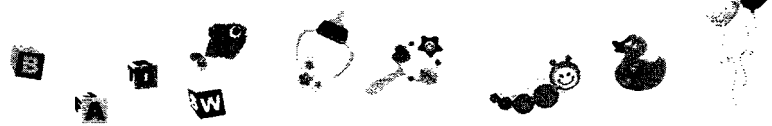
"2 TUỔI RƯỠI VẪN CHƯA TỰ ĐI VỆ SINH ĐÚNG CHỖ SAU MỘT NĂM CỐ GẮNG"

Betsy đã được 2 tuổi rưỡi. Vợ chồng em đã dạy con sử dụng toa-lét kể từ khi con được 18 tháng. Giờ con đang mặc quần tã. Có những ngày con không chịu dùng nhà vệ sinh chút nào, và la hét phản đối việc phải vào đó. Hôm qua, con ngồi ăn hết bữa tối với chiếc quần tã nặng trịch, và không nói với chúng em một tiếng nào. Khi cao hứng, con sẽ sử dụng nhà vệ sinh. Khi gia đình em đi ra ngoài, con sẽ đòi được dùng nhà vệ sinh, nhưng thường là để

làm một việc gì đó hơn là đi vệ sinh. Làm thế nào em có thể dạy con đi toa-lét được?

Khi tôi nghe thấy một trường hợp như này, trường hợp mà trẻ đã bắt đầu được huấn luyện từ 18 tháng, và một năm sau chỉ sử dụng nhà vệ sinh khi "cao hứng", đặc biệt khi đó là một bé gái (bé gái thường học nhanh hơn bé trai) thì tôi biết ngay là bố mẹ đã không nhất quán – và tôi phải nói thêm là lười. Một phần vấn đề là do những chiếc bỉm dùng một lần khiến cha mẹ vượt qua cảm giác tội lỗi về việc để mặc cho con mặc bỉm ướt. Nói cách khác, chúng ta đang sống trong thời đại mà nhiều cha mẹ không thấy có động lực coi việc bắt đầu dạy cho con sử dụng toa-lét là ưu tiên hàng đầu nữa, và sau khi dùng bỉm, họ lại chuyển sang dùng những chiếc quần tã ngớ ngẩn - những thứ cũng chả giúp ích hơn là bao. Với Betsy, tôi bảo người mẹ phải ngay lập tức dẫn con đi mua quần lót dành cho bé gái 4 tuổi. Lúc đó, có thể Betsy sẽ không thoải mái với việc ngồi suốt bữa ăn với chiếc quần lót cotton sũng nước như với chiếc quần tã. Nếu con tè, hoặc ị, con cần phải tự thay quần.

Nhưng tôi nghĩ, câu chuyện này còn nhiều điều để nói hơn thế. Vì Betsy "la hét" khi không muốn vào nhà vệ sinh, nên tôi đã hỏi người mẹ: **Em hỏi con có muốn đi vệ sinh không, hay chỉ đơn giản nói với con rằng "đã đến lúc đi vệ sinh rồi"?** Với trẻ tầm tuổi này, sẽ luôn hiệu quả hơn khi nói với con "đã đến lúc đi vệ sinh rồi", và cho con một sự khích lệ "khi ra khỏi nhà vệ sinh, chúng ta có thể chơi đồ hàng với nhau nhé". Tôi cũng có thể nhận thấy người mẹ đã bắt đầu bực bội với quá trình luyện tập này (ai có thể không giận dữ sau một năm luyện tập không thành cơ chứ?). **Con em có ăn vạ với những yêu cầu khác mà mẹ đưa ra hay không?** Có thể Betsy là một đứa trẻ có tính khí mạnh mẽ. Nếu người mẹ không xử lý tốt những trận ăn vạ của con mình trong những khung cảnh khác, thì chắc chắn cô ấy cũng không thể thành công khi dạy con đi toa-lét được. Khi được 2 tuổi rưỡi, trẻ phải là người kiểm soát được quá trình bài tiết của mình, chứ không phải cha mẹ. Đã bao giờ em nổi cáu hoặc khiển trách con vì ị đùn chưa? Nếu rồi, thì người mẹ cần phải hít thở thật sâu và phải điều chỉnh hành vi của chính mình. Đe dọa không phải là công cụ dạy dỗ hiệu quả. Tôi khuyên người mẹ nên tự cân bằng bản thân càng nhanh càng tốt. Thay vì tự



nhắc Betsy về việc đi toa-lét, cô ấy có thể đặt đồng hồ hẹn giờ, và giải thích cho Betsy biết khi đồng hồ kêu, thì đã đến lúc con ngồi vào bồn cầu.

Cuối cùng, với một đứa trẻ như Betsy, việc sử dụng hệ thống khích lệ sẽ có tác dụng. Để thiết kế được một kế hoạch khích lệ hiệu quả, tôi đã hỏi mẹ của Betsy: Điều gì có thể khích lệ con em? Một số trẻ thích được nhận ngôi sao, để đến khi tổng kết số sao thì có thể được đi tham quan một địa điểm đặc biệt nào đó. Số khác lại chịu đi vệ sinh trong bồn cầu để được ăn kẹo bạc hà sau bữa tối.

"ĐÃ THỬ MỌI CÁCH – NHƯNG VẪN KHÔNG THÀNH CÔNG DÙ CON ĐÃ ĐƯỢC 3 TUỔI RƯỠI"

Con trai em, Louis đã được 3 tuổi rưỡi rồi. Em đã thử mọi cách mà em có thể nghĩ ra để dạy con, nhưng con vẫn không chịu ngồi bô. Con biết cách thức và thời điểm để đi vệ sinh trong toa-lét, và con cũng không có dấu hiệu gì là sợ sệt. Đôi khi, con còn tự mình ngồi bô. Nhưng hầu hết những lần khác con đều từ chối. Em đã thử phạt con, và đã phải nhanh chóng từ bỏ cách đó, vì nó chỉ khiến mọi chuyện tệ hơn. Em đã thử dùng kẹo, hình dán, ô tô và đồ chơi làm phần thưởng cho con. Em đã thử khen ngợi, ôm và hôn con. Chưa có thứ gì có thể khích lệ con được quá vài ngày. Có vẻ như con chỉ để ý khi đã làm ướt quần được một ít rồi thôi. Nếu chị có bất kỳ ý tưởng nào khác về việc dạy con thì xin chị hãy chỉ cho em với.

Mẹ của Louis gặp rất nhiều khó khăn giống như mẹ của Betsy (dù vấn đề thậm chí còn kéo dài hơn), và tôi cũng đã hỏi cô ấy những câu hỏi tương tự (xem trang 461). Nhưng tôi vẫn đưa bức thư của cô ấy vào đây vì đó là một ví dụ điển hình về sự không nhất quán. Bất cứ khi nào người nào đó nói với tôi họ "đã thử mọi cách" (bao gồm cả phạt như trong trường hợp này), thì thường có nghĩa là họ vẫn chưa kiên trì với một phương pháp nào đó đủ lâu để nó có cơ hội phát huy tác dụng. Trong trường hợp này, có thể là khi Louis tè dầm, người mẹ lại thay đổi nguyên tắc.

Trước tiên, mẹ của Louis cần phải chọn một phương pháp và kiên trì với phương pháp đó, dù có chuyện gì xảy ra đi chăng nữa. Cô ấy cũng cần phải là người kiểm soát quá trình đó. Như hiện tại thì cậu con trai 3 tuổi rưỡi của cô ấy đang là người điều khiển. Cậu bé nhận ra sự bất lực của mẹ. Cậu bé biết cách để mẹ phải phản ứng – phỉnh nịnh, thưởng, khen ngợi mình – và trở nên nhiều quyền lực hơn nhờ thế.

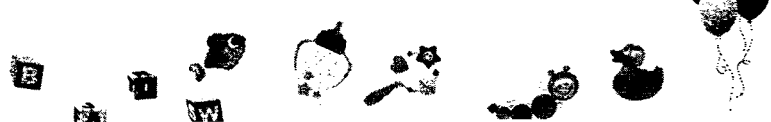
Thứ hai, cô ấy cần phải cho Louis mặc quần lót (cô ấy không nói, nhưng tôi chắc là con vẫn đang mặc quần tã). Sau đó cô ấy nên dùng đồng hồ hẹn giờ giống cách mà tôi đã khuyên mẹ của Betsy. Cô ấy cần phải chú ý trong việc lên lịch trình để những lần cô ấy cho con đi vào toa-lét không trùng với một hoạt động nào đó vì chắc chắn là trẻ sẽ không chịu phối hợp nếu bị ngắt quãng khi đang làm gì đó. Cô ấy cũng nên để cho con chịu tự mặc quần áo và cởi quần áo.

Một ghi chú về việc "trừng phạt" trẻ: Phạt không bao giờ có tác dụng và thường tạo ra những vấn đề cực kỳ nghiêm trọng về sau, chẳng hạn như nỗi sợ đi toa-lét và tè dầm. Hơn nữa, đến khi trẻ ở vào tầm tuổi của Louis, thế giới thực đối với chúng mà nói đã đủ là một sự trừng phạt rồi. Ở tầm tuổi đó, hầu hết trẻ đều đã có thể tự đi vệ sinh rồi. Sẽ chẳng mấy mà một số bạn chơi cùng với Louis sẽ bắt đầu bàn tán vì chiếc quần bẩn hoặc ướt của Louis. Mẹ không nên làm con xấu hổ thêm, hay chỉ ra "các bạn khác" (những đứa trẻ ngoan) đã biết dùng nhà vệ sinh và không còn mặc quần tã nữa.

"2 TUỔI VÀ ĐỘT NHIÊN SỢ NHÀ VỆ SINH"

Kayla, cô con gái 2 tuổi của em vốn tự đi vệ sinh rất ngoan. Con luôn khô ráo vào ban ngày trong vài tuần, và rồi đột nhiên lại sợ nhà vệ sinh. Em không biết chuyện gì đã xảy ra. Em đi làm ba ngày một tuần, và có một cô bảo mẫu rất tuyệt vời vẫn đến giúp trông Kayla mỗi khi em đi làm. Tình trạng như của con em có phổ biến không hả chị?

Mẹ của Kayla cần phải tôn trọng nỗi sợ của con gái cô ấy, và phải xác định nỗi sợ đó bắt nguồn từ đâu. Khi mọi chuyện đang suôn sẻ mà đột nhiên trẻ lại thấy sợ nhà



vệ sinh, thì thường là vì có điều gì đó đã xảy ra. **Gần đây con có bị táo bón không?** Nếu có, và có hôm nào đó con đã rặn ị khó khăn, thì giờ con có thể sẽ liên hệ sự khó chịu đó với nhà vệ sinh. Để chắc chắn, tôi thường gợi ý tăng chất xơtrong khẩu phần ăn của con – ví dụ như các món từ đậu Hà Lan, ngô ngọt, ngũ cốc nguyên hạt, mận, trái cây. Cần cho con uống thêm cả chất lỏng nữa (nước, sữa, canh, trái cây, nước trái cây.....). **Em sử dụng loại bệ ngồi nào?** Nếu đó là bệ đặt trên bồn cầu, có thể Kayla không được đặt ngồi đúng tư thế và bắt đầu bị trượt xuống dưới, hoặc có thể bệ ngồi không an toàn và lắc lư khi Kayla trèo lên hoặc tụt xuống. Nếu đó là bô rời, thì có thể là vì nó bị lật. **Em có dùng ghế đẩu kê dưới chân con không?** Nếu không có chiếc ghế đó, Kayla có thể cảm thấy không an toàn.

Vì mẹ của Kayla không phải là người duy nhất tham gia vào việc huấn luyện con đi toa-lét, nên tôi đã phải hỏi thêm về cô bảo mẫu. **Em có dành thời gian để giải thích kế hoạch của mình – hoặctốthơn là viết ra – và chỉ cho bảo mẫu chính xác phải làm gì không?** Nếu con bạn được người khác chăm sóc vào ban ngày, thì việc đảm bảo rằng bảo mẫu, bảo mẫu hoặc bà biết chính xác việc bạn đang làm và thực hiện theo kế hoạch huấn luyện trẻ đi toa-lét khi bạn không có ở đó là rất quan trọng. **Em có cho họ thêm thông tin về việc em làm như thế nào khi Kayla tè hoặc ị ra bỉm không?** Một điều cũng quan trọng không kém là phải đánh giá thái độ của họ khi con tiểu tiện/đại tiện ra bỉm, đặc biệt là khi người chăm trẻ lại đến từ một đất nước khác. Một số người chế nhạo trẻ, thậm chí là đánh trẻ khi trẻ ị đùn. Đành rằng, đôi khi thật khó để xác định chính xác điều gì xảy ra khi bạn vắng mặt, nhưng đó là tất cả những khả năng bạn có thể (khéo léo) tìm hiểu.

Khi trẻ thấy sợ, chúng ta cần phải tôn trọng nỗi sợ của con. Người mẹ có thể hỏi Kayla: "Con có thể nói cho mẹ biết con sợ cái gì không?" Một khi hiểu được nỗi sợ của con gái bắt đầu như thế nào (từ chính Kayla hay từ những thái độ khác của cô bé), người mẹ cần phải quay trở lại điều cơ bản: Đọc một hoặc một vài quyển sách thiếu nhi về việc sử dụng nhà vệ sinh. Hãy vào nhà vệ sinh cùng với Kayla và cho con lựa chọn: "Con muốn đi trước mẹ, hay để mẹ đi trước nào?" Khi bạn cho trẻ vào nhà vệ



sinh cùng với bạn, trẻ sẽ thấy không có gì đáng sợ ở trong đó. Nếu mọi cách trên đều thất bại thì mẹ có thể hỏi xem Kayla có muốn ngồi lên đùi cô ấy và đi vệ sinh qua hai chân cô ấy hay không. Cho tới khi nỗi sợ của con biến mất, người mẹ nên biến mình thành một chiếc ghế ngồi đi vệ sinh của con. Kayla sẽ không thích phụ thuộc vào mẹ đâu. Trẻ 2 tuổi thường muốn là "một đứa trẻ trưởng thành", và chẳng bao lâu nỗi sợ sẽ biến mất, và Kayla sẽ muốn tự mình đi vệ sinh.

Đôi khi, trẻ phát triển nỗi sợ nhà vệ sinh công cộng. Trong trường hợp này, hãy chắc chắn là bạn đã cho con đi vệ sinh trước khi ra khỏi nhà, và cố gắng rút ngắn những chuyến đi trong khoảng thời gian huấn luyện cho con. Nếu bạn đi ra ngoài để làm những việc lặt vặt, hãy cố gắng để tạt vào nhà một người mẹ nào đó bạn biết trên đường đi.

"KHỞI ĐẦU THUẬN LỢI VÀ SAU ĐÓ LẠI THỤT LÙI"

Em cứ nghĩ con trai mình, Eric, đang tiến bộ khi tập đi toa-lét, nhưng khi gia đình em chuyển sang nhà mới, con lại bắt đầu phản kháng mỗi khi em muốn con đi vệ sinh trong toa-lét. Em đã làm gì sai hả chị?

Việc chuyển nhà của gia đình em cách thời điểm em bắt đầu huấn luyện con đi toa-lét bao lâu? Mẹ của Eric có thể đã tính toán sai thời điểm luyện tập cho con. Bắt đầu huấn luyện trẻ đi toa-lét quá gần với thời điểm có một thay đổi lớn diễn ra trong gia đình như chuyển nhà hay sinh thêm con, hoặc khi chính trẻ đang ở trong một quá trình chuyển đổi nào đó – chẳng hạn như mọc răng, hay sau khi ốm không bao giờ là thích hợp cả. **Có điều gì mới xảy ra ở nhà không**? Việc huấn luyện trẻ đi toa-lét có thể bị gián đoạn bởi những cuộc tranh cãi của bố mẹ, bảo mẫu mới, hoặc vì có điều gì đó xảy ra ở nhà hoặc ở nhóm bạn cùng chơi, khiến trẻ thấy khó chịu.

Lại một lần nữa, hãy bắt đầu từ những điều cơ bản, và hãy thực hiện lại kế hoạch huấn luyện con đi toa-lét của bạn từ đầu.



"BỎ LỠ DẤU HIỆU, VÀ GIỜ ĐANG TRONG MỘT TRẬN CHIẾN"

Sadie đã thể hiện vài dấu hiệu cho thấy con đã sẵn sàng tập đi toa-lét trong khoảng từ 17 đến 20 tháng, nhưng em đã hoãn việc tập luyện lại vì khi đó em chuẩn bị sinh cháu thứ hai. Sadie thực sự đã sẵn sàng, và thực sự đã tự nguyện đi vệ sinh vào bô vài lần, khi đứa con thứ hai của em chào đời. Nhưng em của Sadie lại khó tới mức em không có đủ năng lượng tinh thần và thể chất để chú tâm vào việc huấn luyện cho con. Vì vậy mà bây giờ em phải chờ cho tới khi con quyết định muốn đi vệ sinh, hoặc phải làm nghiêm và nổi cáu với con thì mới được.

Tôi đánh giá cao sự thành thật của mẹ Sadie cũng như việc cô ấy biết rằng huấn luyện con đi toa-lét quá gần thời điểm diễn ra sự thay đổi trong gia đình không phải là một ý tưởng hay. Nhưng con gái cô ấy còn có nỗi sợ bô, và điều đó ngăn cản cô bé nhận ra là còn có những lựa chọn khác. Sadie bắt đầu thể hiện các dấu hiệu sẵn sàng ở 17 tháng tuổi. Nếu người mẹ thuận theo những dấu hiệu đó để luyện tập – tức là thời điểm ngay trước khi đứa con thứ hai chào đời – thì Sadie chắc chắn đã biết sử dụng toa-lét từ lâu rồi. Trong bất cứ trường hợp nào thì đó cũng không phải là điều đã xảy ra. Giờ Sadie đã hơn 2 tuổi, và dù bắt đầu huấn luyện ở thời điểm này khó hơn rất nhiều, đặc biệt là khi trong nhà lại có thêm một em bé sơ sinh nữa, nhưng vẫn có những giải pháp khác ngoài việc "làm nghiêm" và phải "nổi cáu" với con gái cô ấy.

Sadie rõ ràng đã sẵn sàng để học cách đi toa-lét và đã có thể giao tiếp với mẹ mình. Tôi gợi ý người mẹ thực hiện kế hoạch của tôi: Dành ra một tuần để quan sát thói quen bài tiết của Sadie và nói chuyện về các thói quen khi đi vệ sinh với Sadie. Hãy chọn thời điểm để vào nhà vệ sinh cùng với Sadie. Ngoài ra, hãy đưa con đi mua quần lót của bé gái theo đúng độ tuổi của Sadie. Khi nào đến thời điểm bắt đầu huấn luyện Sadie đi vệ sinh, mẹ nên thay bỉm cho em bé vài phút trước khi cho rằng chị gái của bé cần phải đi toa-lét. Cô ấy nên để Sadie tham gia vào quá trình thay bỉm cho em: "Con có muốn giúp mẹ thay bỉm cho em không?" Hãy cho Sadie cảm thấy mình giống một cô trợ lý nhỏ khi đặt một chiếc ghế thang nhỏ gần bàn thay bỉm để



con có thể nhìn rõ mẹ thay cho em như thế nào, cho con cầm bỉm, kem hăm. Người mẹ có thể tình cờ chỉ cho con gái lớn biết rằng: "Con không còn cần đóng bỉm nữa, vì con đã biết cách đi vệ sinh giống như mẹ rồi. Sau khi thay bỉm cho em xong, mẹ con mình cùng vào nhà vệ sinh nhé!" Nếu cô ấy để cho Sadie hỗ trợ mình thay bỉm cho em, chọn đúng thời điểm cùng con đi vào nhà vệ sinh, và cho con quyền lựa chọn ("Con muốn đi trước, hay để mẹ đi trước?"), thì nhiều khả năng là cô ấy sẽ không phải tham gia vào trận chiến quyền lực với Sadie nữa.

"TRẺ 3 TUỔI GIẢ VỜ NGỒI BÔ NHƯNG RỒI LẠI ĐI VỆ SINH VÀO BỈM"

> Amy sẽ ngồi bô, và giả vờ như đi vệ sinh, nhưng không bao giờ có gì xảy ra. Con đã mặc quần lót đúng độ tuổi, nhưng khi cần đi vệ sinh, con lại hét toáng lên "Cho con bỉm" và đi vào bỉm. Chúng em đã nói chuyện với bác sĩ của gia đình về vấn đề này, và ông ấy nói rõ ràng là Amy CÓ THỂ đi vệ sinh vào bô vì con đã có thể nhịn được cho tới khi người lớn lấy bỉm cho. Ông ấy cũng nói rằng không được ép con ngồi bô – rằng nếu em càng ép, thì con sẽ càng khăng khăng làm theo cách của mình. Chúng em thấy việc này thật khó quá, vì đứa lớn 7 tuổi nhà em trước đây tập ngồi bô rất dễ dàng. Em sợ là với Amy, ý chí của con sẽ đánh bại em mất.

Một bà mẹ khác trên trang web của tôi đã gợi ý cho Amy một chiếc bỉm, nhưng cắt một lỗ ở chiếc bỉm đó, để con có thể mặc bỉm, nhưng vẫn đi vệ sinh vào bồn cầu. Có những đứa trẻ gặp khó khăn đi vệ sinh thật sự. Và 1 cái lỗ ở bỉm có thể có tác dụng trong trường hợp này. Tuy nhiên, Amy lại là một đứa trẻ 3 tuổi rất thông minh và độc lập. Việc người mẹ nói "ý chí của con sẽ đánh bại em mất" đã cho tôi biết rằng cuộc chiến tập đi toa-lét không phải là cuộc chiến duy nhất trong gia đình này. Tôi sẽ hỏi: **Em có phải vật lộn với con trong những vấn đề khác không?** Nếu có, Amy đã tìm ra một cách mới để thao túng cả gia đình – không phải là một mánh khóe thông thường của trẻ nhỏ nữa rồi. Cách của tôi sẽ là vất tất cả bỉm trong nhà đi, và nói với Amy là bạn đang làm như vậy. Khi con đòi xin một chiếc bỉm, hãy nhắc cho con nhớ:



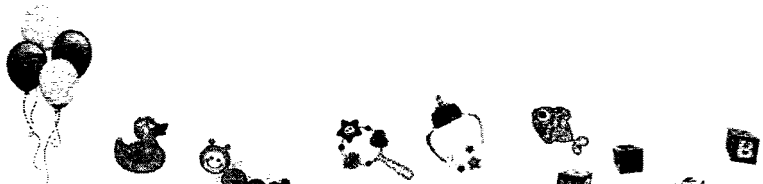
"Mẹ không thể đưa cho con được. Chúng ta không còn chiếc bỉm nào cả. Mẹ con mình cùng đi vào nhà vệ sinh nhé". Tôi có thể hiểu được bác sĩ nói không được ép khi trẻ lên hai, nhưng với trẻ lên 3, thì tôi lại hoài nghi. Một số trẻ cần phải được "thúc đít", và tôi ngờ rằng Amy là một trong số đó.

"CON SỬ DỤNG DƯƠNG VẬT CỦA MÌNH CỨ NHƯ THỂ NÓ LÀ MỘT CÁI VÒI CỨU HỎA"

Tất nhiên là con sẽ thế rồi! Ngay cả việc huấn luyện bé trai tè ngồi vào thời điểm đầu của kế hoạch huấn luyện cũng không hẳn giải quyết được vấn đề. Một khi bé trai biết sử dụng thành thạo dương vật của mình để đi tè, chúng sẽ đặc biệt thích trò nhắm trúng đích. Một ông bố đã tận dụng triệt để điều đó, và tăng tốc quá trình huấn luyện con trai, bằng cách thả một gói ngũ cốc vào bồn cầu và bảo con trai nhắm vào gói ngũ cốc đó. Nếu con trai anh ta nhắm trượt, cậu bé sẽ phải lau dọn tất cả. Còn có một người mẹ đã huấn luyện được con trai và con gái đi toa-lét mà không có bô hay bệ ngồi bồn cầu bằng cách đặt con ngồi ngược với bồn cầu.

"CON GÁI MUỐN TÈ ĐỨNG"

Đặc biệt là khi con nhìn thấy bố hay anh đứng tè thì bạn không thể trách con được. Bạn cần phải kiên nhẫn và giải thích, đây là cách con gái đi tè còn đó là cách con trai đi tè. Hãy chỉ cho con biết. Tệ nhất, cứ để cho con thử, nhưng hãy nói cho con biết nếu nước tiểu không chảy vào bồn cầu, thì con sẽ phải lau chùi toàn bộ. Thường thì cảm giác nước tiểu ấm ấm chảy dọc ở chân cũng đã đủ để giết chết thói quen này từ trong trứng nước rồi.



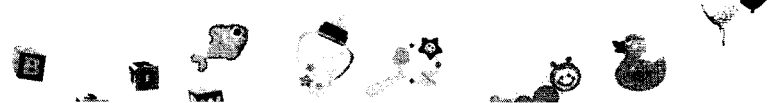
"KHÔNG THỂ NHẤC CON RA KHỎI BÔ ĐƯỢC"

Con gái em thể hiện một sự thích thú đặc biệt với việc tập ngồi bô khi được 18 tháng, vì vậy chúng em đã bắt đầu luyện cho con từ lúc đó. Thật không may, khi đó đang là mùa đông và trong khoảng thời gian đó hết việc con ốm thì lại đến việc em phải chăm sóc cho đứa thứ hai mới sinh, nên chúng em cứ bắt đầu rồi lại dừng lại vài lần, và cuối cùng thì dừng hẳn. Giờ con đã được gần 23 tháng và chúng em đang nghĩ đến việc bắt đầu lại việc huấn luyện. Lúc này em nhận ra là ban đầu chúng em đã mắc một sai lầm nghiêm trọng: bắt đầu, dừng lại, để con ngồi ở bô 1 tiếng đồng hồ để đọc sách. Em muốn hỏi là liệu những trẻ khác có làm khó bố mẹ khi họ cho con rời khỏi bô sau 3 phút không ạ? Em có cảm giác là con gái em sẽ lại có hành vi y như thế, và lần này em muốn chuẩn bị tốt hơn. Lúc trước, con không chịu đứng lên, và cuối cùng sẽ có chiến tranh nổ ra, mà tranh cãi là thứ em hoàn toàn không muốn có liên kết với việc luyện đi vệ sinh đúng chỗ, vì vậy, em để cho con ngồi ở bô bao lâu tùy thích. Có cách nào nhấc con ra khỏi bô mà không cần phải to tiếng với con không hả chị?

Đầu tiên tôi khuyên cô ấy là nên sử dụng đồng hồ hẹn giờ. Đặc biệt là với trẻ 23 tháng tuổi, bạn có thể nói: "Khi chuông kêu, chúng ta phải kiểm tra xem con có tè hay ị không nhé". Nếu trong bô không có gì, hãy nói: "Thế cũng là cố gắng rồi – chúng ta có thể quay lại và thử lại sau". Nhưng ở đây còn một vấn đề lớn nữa: Như người mẹ này nói thì đã nhượng bộ để tránh một cuộc chiến giữa hai mẹ con – liên quan đến việc tập ngồi bô. Nhưng tôi cược là cô ấy còn nhượng bộ trong nhiều vấn đề khác nữa.

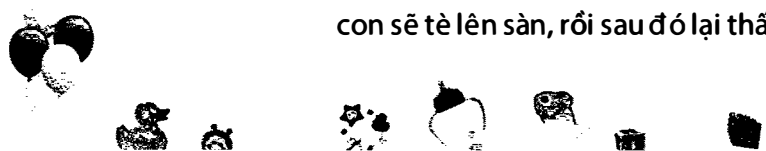
Những kinh nghiệm quý báu về huấn luyện trẻ đi toa-lét

Có một bà mẹ có cậu con trai đã được 3 tuổi rồi mà vẫn chưa được huấn luyện đi toa-lét đã kể với tôi rằng bác sĩ đã xoa dịu lo lắng cho cô bằng cách bảo cô ấy nhìn mọi



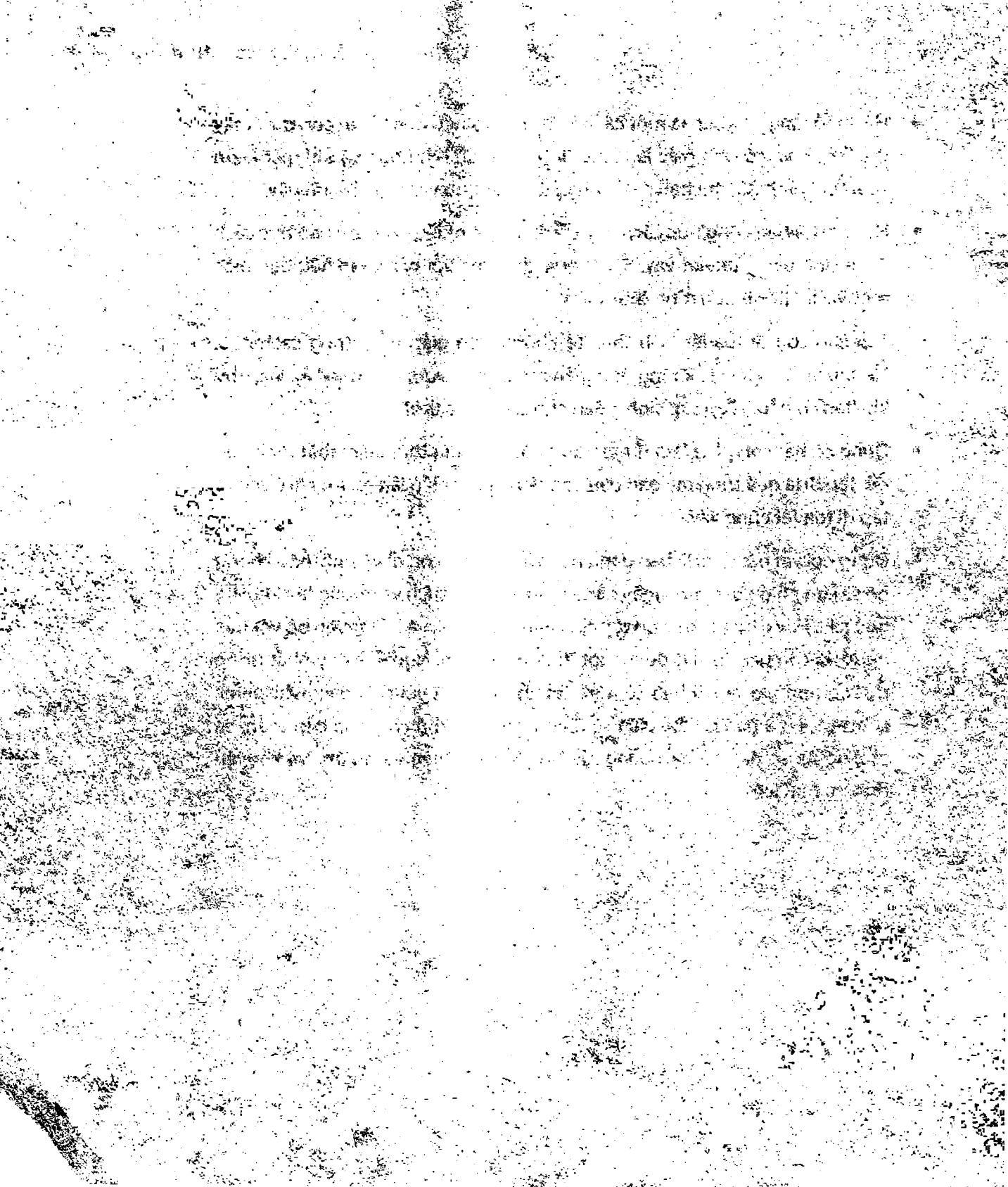
người xung quanh. "Ông ấy hỏi em có thấy người lớn nào vẫn còn dùng bỉm không!" Ông ấy nói đúng. Cuối cùng thì hầu hết trẻ đều sẽ biết cách đi vệ sinh trong toa-lét ... Một số thực sự có thể đạt được kỳ tích trong vài ngày, vì trẻ đã sẵn sàng và cha mẹ trẻ sẵn sàng gác mọi thứ khác sang một bên và chỉ tập trung thực hiện tốt nhiệm vụ quan trọng này. Số khác phải mất cả năm hoặc lâu hơn. Nếu có hàng nghìn chuyên gia (tất nhiên là còn nhiều hơn) ngoài kia thì bạn có thể tìm thấy hàng nghìn biến thể liên quan đến việc dạy trẻ đi toa-lét, từ quan điểm dạy trẻ từ vài tháng sau khi sinh tới quan điểm chờ đến khi trẻ tự quyết định. Hãy đọc tất cả các phương pháp, và chọn lấy một kế hoạch có vẻ phù hợp với con bạn và phong cách của bạn. Hãy nói chuyện với các phụ huynh khác và xác định điều gì giúp họ thành công. Dù phương pháp bạn lựa chọn là gì, hãy kiên trì theo nó. Hãy thoải mái với phương pháp đó. Bạn càng ít lo lắng, thì cơ hội thành công của con bạn càng lớn. Tôi kết thúc chương này với một loạt thông tin nhỏ nhưng thú vị từ các chiến sĩ thực sự: những bà mẹ đang trong quá trình huấn luyện hoặc đã hoàn thành quá trình huấn luyện con đi toa-lét. Đây là những kiến thức thông thái mà tôi tìm thấy trong nhóm thảo luận trực tuyến trên trang web của tôi:

- Bạn đừng có lải nhải liên tục về việc con cần tập đi toa-lét. Nhà mình chẳng bao giờ ép con theo bất cứ cách nào, nhưng mình lại khuyến khích và khen ngợi con rất nhiều khi con đi vệ sinh trong toa-lét thành công.
- Mình khuyên mọi người rất nên đọc cuốn *Dạy bé gái/ bé trai đi bô (The potty book for girls/ boys)*, cuốn sách giúp mình biết cần làm gì để dạy con và cũng giúp cha mẹ cảm thấy thư giãn nữa.
- Đừng bắt đầu khi cuộc sống của bạn sắp có một sự kiện lớn xảy ra - chuẩn bị sinh con, con sắp đi nhà trẻ, chơi theo nhóm, thậm chí là đi du lịch vào cuối tuần. Nó sẽ phá hỏng mọi thứ và mỗi lần như vậy bạn sẽ lùi ba bước lớn đấy.
- Bạn có thể không mặc đồ cho con nếu muốn, nhưng mình có cảm giác là con sẽ tè lên sàn, rồi sau đó lại thấy xấu hổ vì điều đó.



- Hãy nhớ rằng con bạn là một cá thể độc lập, và nếu bạn khiến con cảm thấy thoải mái, và có cảm giác làm chủ tình hình (dù rằng bạn vẫn bí mật kiểm soát tình hình đó), thì bạn sẽ dễ nhận được kết quả khả quan hơn đấy.
- Hãy nhớ là bạn cũng học cách dạy trẻ đi toa-lét nhiều như con bạn học cách đi vệ sinh trong toa-lét vậy. Đừng quá khắt khe với bản thân nếu bạn mắc một vài lỗi trong quá trình thực hiện.
- Tập cho con đi toa-lét trên thực tế không đơn giản như trong sách đâu. Nhưng lại là một việc không đơn giản nữa bạn sẽ vượt qua được ấy mà, như khi Bạn có bầu – Bạn sắp sinh – Bạn cho con ti mẹ thôi.
- Đừng cố bắt con phải làm được trong một khoảng thời gian nhất định nào đó. Tập đi là quá trình mà ban đầu con sẽ bị ngã nhiều lần rồi mới đi được và tập đi toa-lét cũng vậy.
- Đừng nói với bất kỳ ai là bạn đang huấn luyện cho con đi vệ sinh, nếu không họ sẽ làm phiền bạn mỗi ngày bằng những lời chỉ trích và những "lời khuyên hữu ích". Hãy c hờ tới khi con tập đi toa-lét được rồi, và hãy tuyên bố với mọi người là con bạn đã đạt được một "thành tựu" lớn. Ngoại lệ duy nhất trong trường hợp này là khi bạn có một đội hỗ trợ tuyệt vời như babywhisperer. com – nơi mà bạn có thể chia sẻ thành công và khó chịu của bản thân, và mọi người sẽ đáp lại bạn bằng những lời động viên và những lời khuyên thực sự hữu ích.





10

Ngay khi bạn nghĩ mình đã thành công... mọi thứ lại thay đổi!

12 câu hỏi trọng yếu và 12 nguyên tắc giải quyết vấn đề

Quy luật nuôi dậy con không thể tránh khỏi

Khi tôi thảo luận các nội dung dự định cho vào cuốn sách này với người bạn đồng tác giả của tôi, chúng tôi đã nhất trí giải quyết tất cả các vấn đề được nhiều người quan tâm trước – thiết lập nếp sinh hoạt, các vấn đề ăn, ngủ, hành vi – và chúng tôi tự hỏi làm sao để kết thúc được cuốn sách. Cuốn sách của chúng tôi viết về những giải pháp, nhưng làm thế nào chúng tôi có thể dự đoán và tổng kết được mọi vấn đề mà cha mẹ gặp phải?

Jennifer, mẹ của cậu bé Henry lúc ấy được 4 tháng tuổi, đã trở thành cứu tinh của chúng tôi. Vào thời điểm đó, Henry, cậu bé Thiên Thần nhanh chóng thích nghi với nếp sinh hoạt E.A.S.Y và ngủ được 5 hoặc 6 tiếng một lần một đêm đột nhiên lại bắt đầu tỉnh giấc vào lúc 4 giờ sáng. Khi chúng tôi đã xác định được không phải là

con đói, chúng tôi đã gợi ý chiến lược đánh thức-để-ngủ (xem trang 243). Ban đầu Jen khá hoài nghi, nhưng vài tối sau đó, tiếng chó sủa khiến cô ấy tỉnh giấc vào lúc 3 giờ sáng – vô tình lại là thời điểm một tiếng trước giờ tỉnh giấc thông thường của Henry. "Dù sao thì em cũng đã dậy rồi", sau đó Jennifer giải thích, "nên em nghĩ là sao không thử một lần?" Trước sự ngỡ ngàng của Jen, việc đánh thức Henry đã phá vỡ chu kỳ thức dậy đêm mới của cậu bé, và con đã nhanh chóng quay trở lại nếp ngủ cũ. Nhưng đó không phải là trọng điểm của câu chuyện này. Biết được chúng tôi đang vật lộn để tìm một cái tên cho chương cuối cùng, cô ấy đã nói: "Cái tên: "Ngay khi bạn nghĩ mình đã thành công… mọi thứ lại thay đổi" thì sao?"

Tuyệt vời! Từ trải nghiệm của một người làm mẹ, Jen đã rút ra được quy luật không thể tránh khỏi của việc nuôi dậy con: Chẳng có gì không thay đổi trong một thời gian dài. Suy cho cùng, đây là công việc duy nhất trên trái đất này mà những yêu cầu không chỉ liên tục thay đổi, mà cả "kết quả" cũng vậy. Những ông bố, bà mẹ thông thái và khéo léo hiểu được sự phát triển của trẻ và có thể tìm được phương án hiệu quả nhất trong số những bí quyết của phương pháp kết nối với trẻ. Nhưng ngay cả điều đó cũng không đảm bảo cho cuộc hành trình nuôi dậy con của họ luôn êm ả mãi được. Tất cả phụ huynh, vào thời điểm này hay thời điểm kia, cũng sẽ bị choáng bởi những bất ngờ xuất hiện trong quá trình nuôi dậy con.

Sau đó, chúng tôi đã gửi email cho các phụ huynh, hỏi xem họ muốn chúng tôi đưa những tình huống nào vào trong sách. Khi chúng tôi nhận được phản hồi dưới đây từ Erica, chúng tôi biết chắc rằng mình đã đi đúng hướng. Không chỉ cuốn sách này, mà bất kỳ cuốn sách nào về đề tài nuôi dậy con cái, cũng nên kết thúc theo cách này!

☺ *Ngay khi bạn nghĩ con sẽ tự ngủ dễ dàng, con lại nghĩ rằng nếu con khóc lóc đủ lâu thì bạn sẽ phải ở lại với con.*

☺ *Ngay khi bạn nghĩ con sẽ ăn mọi thứ, và yêu các món rau, con lại phát triển tình cảm đặc biệt dành cho những chiếc bánh quy, và phát hiện ra rằng con có thể nói ra được sự lựa chọn của mình.*



- *Ngay khi bạn nghĩ là con đã học được cách uống bằng cốc thành thạo, con lại phát hiện ra niềm vui khi phun nước phì phì ra ngoài.*
- *Ngay khi bạn cho rằng con thực sự thích tô màu, con lại khám phá ra là việc đó không chỉ giới hạn trên những tờ giấy – mà tường, sàn nhà và mặt bàn đều là những bề mặt tuyệt vời để con tập tô.*
- *Ngay khi bạn nghĩ con thích đọc sách, con lại phát hiện ra niềm vui khi được xem DVD và hoạt hình.*
- *Ngay khi bạn nghĩ đứa con biết đi của bạn đã có thói quen biết nói làm ơn/ cám ơn, con lại phát hiện ra là từ từ hẵng nói thì khá là thú vị...*

Bất cứ phụ huynh nào đọc được danh sách của Erica đều có thể bổ sung thêm vào đó những bất ngờ của riêng họ. Suy cho cùng, làm cha mẹ chính là một chuỗi những khoảnh khắc "ngay khi...thì..." như thế. Đó là những khoảnh khắc không thể tránh được trong cuộc đời mỗi người. Đặc điểm sự trưởng thành của trẻ – và của bất kỳ người nào – là những giai đoạn thăng bằng (bình tĩnh) và mất thăng bằng (hỗn loạn và buồn bực). Với cha mẹ, cuộc hành trình ngày qua ngày nuôi dậy con cũng giống như một cuộc leo núi dài. Bạn dành rất nhiều công sức để trèo lên dốc, và cuối cùng cũng đến được với cao nguyên. Sau đó là một quãng đường bằng phẳng, và trong một thời gian, bạn vui vẻ tiếp tục hành trình cho tới khi lại gặp một dốc núi còn khó vượt hơn cả dốc núi trước. Nếu muốn lên tới tận đỉnh, bạn không còn lựa chọn nào khác ngoài việc tiếp tục cố gắng.

Trong những trang cuối cùng của cuốn sách này, chúng ta hãy cùng xem xét cuộc hành trình thường nhật của việc làm cha mẹ và cả những đoạn đường gập ghềnh bỗng dưng xuất hiện trong cuộc hành trình đó. Nó có thể khiến cả những phụ huynh siêng năng nhất cũng thấy nản lòng. Vì thực sự những dự đoán của tôi không có cách nào có thể trùng khớp hoàn toàn với những khoảnh khắc "Ngay khi... thì..." sẽ xảy ra trong từng gia đình nên tôi gợi ý một số chiến lược để phân loại chúng. Sau đó, tôi sẽ hướng dẫn cho bạn cách áp dụng những chỉ dẫn này trong

những kịch bản "ngay khi... thì..." phổ biến. Một vài trong số đó là những chủ đề chưa từng được đề cập đến ở bất kỳ cuốn sách nào hay các đề tài nào trên trang web của tôi. Số khác lại liên quan đến việc ăn, ngủ và hành vi – những vấn đề mà tôi đã đề cập đến rất sâu sắc trong cuốn sách này và nó bao gồm việc sử dụng những kĩ thuật mà hẳn bạn đã học được rồi nếu bạn đã đọc mọi thứ đến tận đây. Nhưng ở đây, tôi tập trung xem xét sự phức tạp của những vấn đề này trong một bức tranh lớn hơn.

12 câu hỏi trọng yếu

Như tôi đã giải thích ở phần Giới thiệu, cuộc sống của tôi trong vài năm trở lại đây là từ một người Thì thầm với trẻ thành Quý cô vạn năng. Tôi tin là trong mỗi một phụ huynh đều có một quý ông hoặc quý bà vạn năng như vậy – bạn chỉ cần một chút dẫn dắt thôi. Giải quyết vấn đề có nghĩa là đặt đúng câu hỏi, để bạn có thể xác định được nguyên nhân gây ra sự buồn bực của con bạn và lý do giải thích cho hành vi mới của con, sau đó vạch ra một kế hoạch để thay đổi tình hình – hoặc học cách sống chung với hoàn cảnh mới.

Nhưng cha mẹ thì cứ khăng khăng rằng "Nhưng nó toàn tự nhiên xuất hiện mà chị". Bất cứ khi nào có điều gì đó không ngờ tới xảy ra thì luôn luôn phải có một nguyên nhân gây ra điều đó. Dậy đêm, thay đổi thói quen ăn uống, gắt gỏng, không chịu tương tác với trẻ khác hoặc không chịu hợp tác – bất cứ hành vi hoặc thái độ nào mới xuất hiện thì rất ít trong số đó là "tự nhiên xuất hiện".

Vì cha mẹ thường cảm thấy lúng túng và choáng ngợp vào những khoảnh khắc "ngay khi... thì..." này, nên tôi đã nghĩ ra một cách để giúp bạn lùi một bước và phân tích chuyện gì đã xảy ra trong gia đình, cuộc sống của bạn cũng như con bạn: 12 câu hỏi trọng yếu. Xuyên suốt cuốn sách này, tôi đã đưa ra rất nhiều câu hỏi quan trọng để giúp bạn hiểu được cách tôi xử lý một vấn đề cụ thể nào đó và luyện tập cho bạn có thể suy nghĩ giống tôi. Nhưng ở đây, tôi đã rút gọn thành một danh sách những câu hỏi mà tôi cho là quan trọng nhất – những câu hỏi mà bạn cần phải hỏi đầu tiên vì chúng phản ánh những nguyên nhân phổ biến nhất cho những thay đổi đột ngột



12 câu hỏi trọng yếu

1. Con có đang ở trong một trạng phát triển mới nào đó không – tập ngồi, đi, nói – hay đang trải qua một giai đoạn phát triển nào đó mà có thể dẫn tới việc hình thành hành vi mới đó không?
2. Hành vi mới này có phù hợp với tính cách của con không? Nếu có, bạn có thể xác định được yếu tố nào khác (sự phát triển, môi trường hoặc cách nuôi dậy của cha mẹ) có thể đẩy nó lên cao trào không?
3. Nếp sinh hoạt hàng ngày của cha mẹ có gì thay đổi không?
4. Chế độ ăn của con có thay đổi không?
5. Con có tham gia thực hiện một hoạt động nào mới không? Nếu có, những hoạt động đó có phù hợp với độ tuổi và tính khí của con không?
6. Nếp ngủ của con – ngày hoặc đêm – có thay đổi không?
7. Bạn có hay xa nhà (đi công tác hoặc đi du lịch) nhiều hơn mức bình thường không?
8. Con có đang mọc răng hoặc đang phục hồi sau một tai nạn nào đó không (dù chỉ là một tai nạn cực nhỏ), hoặc đang bình phục sau khi ốm hay phẫu thuật không?
9. Bạn, hay người lớn nào gần gũi với con bạn có ốm hay đặc biệt bận rộn hay đang trải qua một thời kỳ khó khăn về mặt tình cảm không?
10. Còn điều gì đang xảy ra trong gia đình mà có thể ảnh hưởng đến con không như cha mẹ cãi nhau, bảo mẫu mới, con có em, cha/mẹ thay đổi công việc, chuyển nhà, gia đình có người ốm hoặc người mất?
11. Bạn có vô tình củng cố cho hành vi đó bằng cách thường xuyên nhượng bộ con không?
12. Gần đây bạn có thử một phương pháp nuôi dậy con mới nào vì phương pháp cũ "không có tác dụng" không?



về hành vi của trẻ. Trong nhiều tình huống "ngay khi... thì..." có một vài yếu tố như sự phát triển của con, một việc nào đó mà cha mẹ làm (hoặc không làm), những thay đổi trong lịch trình hàng ngày của cha mẹ hoặc trong môi trường gia đình của bạn – đều tác động tới sự thay đổi đó. Đôi khi, không dễ gì xác định được điều gì đang diễn ra, hoặc cần phải giải quyết vấn đề nào trước tiên. Việc trả lời tất cả những câu hỏi này, ngay cả khi bạn không cho rằng chúng có liên quan, sẽ giúp bạn giải quyết vấn đề tốt hơn.

Tôi gợi ý bạn nên làm một bản sao cho bảng câu hỏi này, và ít nhất là vào thời gian đầu khi bạn đang học cách giải quyết vấn đề, hãy viết lại các câu trả lời. Tôi xin cảnh báo rằng: Khi bạn trả lời những câu hỏi này, bạn có thể cảm thấy có lỗi, vì một số câu trả lời liên quan đến trách nhiệm của cha mẹ. Tin tôi đi, tôi không đề xuất bạn làm điều này vì muốn bạn thốt lên: "Ôi, không, mình chính là lý do khiến Johnny bé bỏng làm loạn khắp nơi như một cơn lốc nhỏ." Như tôi đã nhấn mạnh lúc trước, cảm giác tội lỗi chẳng có ích với ai. Thay vì cứ suy nghĩ suốt về việc đó rồi lại tự trách bản thân, hãy dồn tâm trí và sức lực của bạn vào việc tìm hiểu *tại sao* và thực hiện các bước để thay đổi tình trạng đó. Bất cứ vấn đề nào cũng có thể giải quyết được bằng cách quay về những điều cơ bản nhất *ngay khi bạn biết nó bắt nguồn từ đâu.*

Trong các phần dưới đây, chúng ta hãy cùng xem xét kỹ hơn những câu hỏi này và cả những ví dụ từ tình huống có thật trong cuộc sống. Những câu trả lời trong những tình huống đó có thể tháo gỡ được rất nhiều vấn đề "ngay khi... thì..." của cha mẹ.

Chú ý đến ảnh hưởng của sự phát triển đối với sự thay đổi ở trẻ

Câu hỏi đầu tiên phản ánh những vấn đề liên quan đến thay đổi về sự phát triển của trẻ:



1. **Con có đang ở trong một trạng phát triển mới nào đó không – tập ngồi, đi, nói – hay đang trải qua một giai đoạn phát triển nào đó mà có thể dẫn tới việc hình thành hành vi mới đó không?**

Những thay đổi về mặt phát triển của trẻ tất nhiên là không thể tránh được. Không có cha mẹ nào có thể tránh được chúng hay muốn ngăn cản quá trình phát triển của con. Nhưng hãy nói về sự mất cân bằng! Điều thậm chí còn đáng ngạc nhiên hơn là trẻ thường thực sự thay đổi chỉ sau một đêm. Tôi nhớ là khi mình đặt cô con gái út lên giường đi ngủ, con vẫn còn là một thiên thần – và tôi thề – lúc con thức dậy vào sáng hôm sau, con đã trở thành một tiểu quỷ. Chúng tôi cứ nghĩ là có ai đó đã bắt cóc mất Sophie thực sự của chúng tôi rồi. Đột nhiên, con trở nên cứng đầu, quyết đoán và độc lập hơn. Vấn đề của chúng tôi chắc chắn không phải do bỗng nhiên xuất hiện rồi. Tôi không thể đếm được mình nhận được bao nhiêu email và cuộc gọi từ các phụ huynh nói rằng chắc chắn người ngoài hành tinh đã xuất hiện trong lúc họ ngủ và biến con họ trở thành một tên khủng bố tí hon!

Bí quyết để vượt qua được các giai đoạn phát triển nhảy vọt là vẫn duy trì nếp sinh hoạt cố định cho con. Khi cha mẹ đang luống cuống với những hành vi mới của con thì đôi khi họ quên mất mình cần phải kiên trì thực hiện nếp sinh hoạt cho con – mà đây lại là điều quan trọng hơn bao giờ hết trong những giai đoạn bất ổn này. Tệ hơn nữa, họ còn sa vào nếp tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện. Như bạn sẽ thấy trong "Sự khó xử của Dorian" (trang 497) – câu chuyện có thật về vấn đề "ngay khi... thì..." được hình thành không chỉ bởi sự phát triển mà còn bởi các yếu tố khác vì bản năng của trẻ thường là thử nghiệm những kỹ năng mới của mình lên cha mẹ – những người gần gũi với trẻ nhất. Khi chúng ta phản ứng, và trẻ nhận thấy con có ảnh hưởng tới cha mẹ, thì điều đó lại khiến trẻ cảm thấy mình quyền uy hơn, và củng cố cho hành vi mới của trẻ.

Đôi khi bạn chỉ nên nghiến răng chịu đựng cho giai đoạn đó qua đi. Sẽ có ích khi coi hành vi mới của con như một nhu cầu khám phá thế giới và khẳng định bản thân của con, chứ không phải con chống đối bạn (dù nó có vẻ giống điều sau hơn!). Trừ khi con gặp nguy hiểm, hoặc hành vi của con ảnh hưởng tới người khác, còn không,



phớt lờ tình huống đó thường là cách tốt nhất. Chẳng hạn, nếu con thường vẫn vui vẻ chơi một mình, nhưng giờ lại đòi hỏi bạn dành nhiều thời gian cho con hơn, thì có thể là não bộ của con đã đủ phát triển để nhận ra là con cần mẹ/bố. Cũng có thể là con đã lớn hơn, không còn thích chơi với những món đồ chơi cũ của mình nữa. Một khi trẻ đã học được cách chơi một món đồ chơi nào đó, và chơi nó thành thạo tức là trẻ đã sẵn sàng cho nhiệm vụ thách thức hơn.

Thông thường, cha mẹ không nhận ra rằng điều mà có vẻ như giống vấn đề liên quan đến hành vi thực ra lại là dấu hiệu của một bước phát triển nhảy vọt và nó đòi hỏi phải thay đổi nếp sinh hoạt hoặc bắt tay vào hành động để điều tiết nhu cầu và khả năng mới của trẻ. Bạn có nhớ bé Jake và Judy mẹ của cậu bé, người đã lo lắng về việc dạy con trai không được chạm vào những món đồ có giá trị của cô ấy, và không được tát người khác không? Thực ra, tất cả cái gọi là vấn đề của Jake đều liên quan đến sự phát triển của cậu bé. Bất cứ khi nào tôi nghe nói trẻ đột nhiên "động vào mọi thứ", tôi biết là cha mẹ cần phải tạo ra những thay đổi để phù hợp với cái tôi đang trưởng thành hơn của trẻ. Tôi đã khuyên Judy thực hiện các biện pháp đảm bảo an toàn cho ngôi nhà, để hai mẹ con không còn phải vật lộn với nhau thường xuyên nữa, và cũng để Jake không cảm thấy khó chịu vì điệp khúc "không" và "không được sờ vào đó" của mẹ nữa. Một khi cô ấy đã tạo ra một không gian an toàn mà Jake có thể được tự do luyện tập các "cơ bắp" tuổi biết đi của mình thì cô ấy chỉ cần có mặt ở đó, thận trọng quan sát khi con đập đổ vật gì đó, và chờ cho tới khi giai đoạn phát triển đặc biệt đó qua đi. Nếu cô ấy là một bà mẹ ít tỉnh táo và ít bận tâm hơn thì sự hung hăng của Jake có thể sẽ leo thang. Và đó chẳng phải một điều gì đáng xấu hổ, vì nguyên nhân thực sự của vấn đề "ngay khi... thì..." này là do Jake đang phát triển và đang trở nên độc lập hơn.

Cố gắng thấu hiểu con

Câu hỏi thứ hai liên quan tới chân lý quan trọng nhất mà tôi đã nhấn mạnh xuyên suốt cuốn sách này cũng như trong tất cả những cuộc trò chuyện của tôi với cha mẹ: Hãy cố gắng hiểu con bạn hơn nữa.

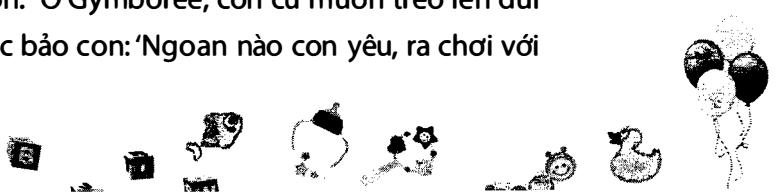


2. Hành vi mới này có phù hợp với tính cách của con không? Nếu có, bạn có thể xác định được yếu tố nào khác (sự phát triển, môi trường hoặc cách nuôi dậy của cha mẹ) có thể đẩy nó lên cao trào không?

Một phụ huynh có nói với tôi rằng: "Tất nhiên tôi biết con là một cá thể độc lập, và tôi cần phải tôn trọng cá tính của con." Nhưng thực sự chấp nhận tính khí của con là việc khó hơn nhiều so với chỉ nói ra ngoài miệng (để biết thêm về điều này, hãy xem "Tại sao nhiều bố mẹ không nhận thấy được", trang 83). Khi trẻ lớn lên, và đặc biệt là khi trẻ tiếp xúc nhiều hơn với thế giới bên ngoài và dành thời gian tương tác với trẻ khác hoặc tham gia vào một môi trường xã hội mới, thì ý định tốt đẹp ban đầu của cha mẹ thường sẽ chấm dứt.

Hãy cùng lấy trường hợp của Susan, cô nữ luật sư uy quyền ở Houston, làm ví dụ. Tôi gặp cô ấy lần đầu tiên trong buổi ký tặng sách ở Los Angeles. Susan đã giảm bớt thời gian làm việc của mình khi sinh Emma, để cô ấy có thể dành "nhiều thời gian hơn" cho con gái. Nhưng Emma lại ít hòa đồng hơn so với người mẹ sôi nổi và hay chuyện của mình. Susan phải đối mặt với sự thật về tính khí của cô con gái nhỏ của mình khi cô bé được khoảng 22 tháng tuổi. Dù Emma rất yêu thích âm nhạc nhưng con lại trốn sau ghế khi Susan nói: "Hôm nay là buổi học nhạc đầu tiên của mẹ con mình đấy con." Lúc đầu, Susan nghĩ rằng con đang đùa, và rằng việc Emma trốn không có liên quan gì tới âm nhạc, nên cô ấy đã phớt lờ hành vi của con. Khi hai mẹ con đến lớp học nhạc, và Emma bắt đầu lèo nhèo, Susan lại cho rằng (và được củng cố bởi những bà mẹ khác): "Chắc chắn đêm qua Emma ngủ không ngon." Cuối cùng, khi liên tục chứng kiến phản ứng y hệt của con gái trong vài tuần liền, Susan mới gọi điện thoại cho tôi.

Sau khi trả lời 12 câu hỏi trọng yếu, Susan đã nhận ra là quả thật Emma đã là một cô bé Nhạy Cảm từ khi chào đời, nhưng mẹ lại luôn nghĩ – thật ra là ước rằng – con gái lớn lên sẽ hết. Cô ấy tiếp tục cho con gái đặt con vào hàng loạt những hoạt động xã giao, hi vọng những hoạt động đó có thể giúp con gái vượt qua được sự rụt rè. Con càng kháng cự, Susan càng cố ép con. "Ở Gymboree, con cứ muốn trèo lên đùi em, nhưng em không đồng ý. Em liên tục bảo con: 'Ngoan nào con yêu, ra chơi với



các bạn đi'. Ý em là, đấy là lý do vì sao chúng ta ở Gymboree mà, chứ nếu không thì làm sao con có thể học cái gì được?" Cái gọi là sự phản kháng đột ngột của Emma thực ra đã có từ rất lâu rồi, nhưng Susan lại không nhận thấy các dấu hiệu của nó. Tuy nhiên, lúc này, các yếu tố liên quan đến sự phát triển đã đẩy mọi vấn đề lên đỉnh điểm. Emma đã được gần 2 tuổi, hiểu được nhiều hơn, và khả năng tự quyết định cũng tốt hơn, thế nên, hành vi của con thực ra chỉ là để nói cho Susan biết rằng: *"Mẹ ơi, thế là quá sức đối với con!"*

Trong trường hợp này, quay lại những điều cơ bản nhất có nghĩa là Susan cần phải tập trung vào sự nhạy cảm của Emma trong những cuộc gặp hàng ngày với người khác. Cô ấy cần phải cho Emma thời gian thích nghi với tình huống mới hoặc khi tham gia cùng với nhóm bạn mới, chứ không nên ép con phải hòa đồng luôn. "Chúng em có nên ngừng học ở đó không?", Susan hỏi. Tôi bảo cô ấy hoàn toàn không nên. Làm thế chẳng khác gì dạy Emma rằng khi có việc gì đáng sợ, khó khăn hoặc khó chịu, thì con hãy ngừng cố gắng đi. Thay vào đó, tôi gợi ý cô ấy nên tiếp tục cho con học lớp nhạc đó, nhưng hãy trấn an Emma là con có thể ngồi trong lòng mẹ cho tới khi *con sẵn sàng* chơi với các nhạc cụ và các bạn khác. Nếu phải mất cả tuần, thậm chí là cho đến tận khi khóa học đó kết thức, thì người mẹ cũng phải kiên trì thực hiện điều đó.

Tuy nhiên, cùng lúc đó, Susan nên hỏi giáo viên danh sách những bài hát mà họ dạy ở lớp (nhiều lớp còn bán đĩa CD nhạc cho trẻ mang về nhà) và hát cùng với Emma khi ở nhà. Trẻ rụt rè làm mọi việc tốt nhất khi chúng biết cha mẹ kỳ vọng gì ở mình và trẻ cảm thấy mình có thể đáp ứng được kỳ vọng đó. Người mẹ cũng có thể cân nhắc tới việc mua hoặc mượn một loại nhạc cụ nào đó giống như những nhạc cụ dùng ở lớp phách hình tam giác, xúc xắc hoặc shắc-shắc (maraca) – để Emma có thể luyện tập và trở nên quen thuộc hơn với nó. Nếu sau vài buổi học mà Emma vẫn có vẻ không mấy quan tâm tới việc gia nhập nhóm để tập nhạc, thì Susan nên ngồi xuống sàn nhà cùng với con. "Con có thể không bao giờ chịu rời em, nhưng thế cũng không sao", tôi nhấn mạnh. "Chị đảm bảo là nếu em cho con thời gian con cần, thì cuối cùng con sẽ tự mình khám phá lớp học thôi."

Để ý đến những yếu tố phá hoại nếp sinh hoạt

Một số câu hỏi tiếp theo chỉ ra vấn đề liên quan đến nếp sinh hoạt hàng ngày của con hoặc của cha mẹ và những sự kiện và/ hoặc tình huống có thể cản trở nếp sinh hoạt đó:

3. **Nếp sinh hoạt hàng ngày của cha mẹ có gì thay đổi không?**
4. **Chế độ ăn của con có thay đổi không?**
5. **Con có tham gia một hoạt động nào mới không? Nếu có, những hoạt động đó có phù hợp với độ tuổi và tính khí của con không?**
6. **Nếp ngủ của con – ngày hoặc đêm – có thay đổi không?**
7. **Bạn có hay xa nhà (đi công tác hoặc đi du lịch) nhiều hơn mức bình thường không?**
8. **Con bạn có đang mọc răng không, có đang phục hồi sau một tai nạn nào đó không (ngay cả một tai nạn rất nhỏ), hoặc đang bình phục sau khi ốm hay phẫu thuật không?**

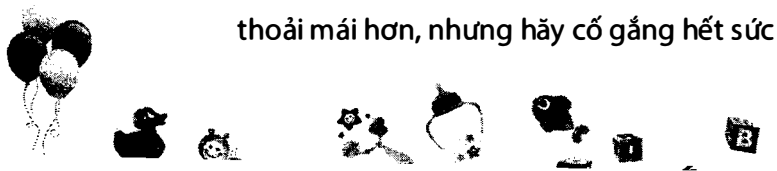
Nếp sinh hoạt là nền tảng của sự ổn định trong cuộc sống gia đình. Tôi đã dành phần lớn nội dung trong cuốn sách này để trình bày về những vấn đề có thể nảy sinh khi không có nếp sinh hoạt, hoặc có nếp sinh hoạt thất thường. Nhưng vẫn có những thời điểm mà những phụ huynh có tổ chức và tỉnh táo nhất cũng không thể không đi chệch khỏi nếp sinh hoạt thường ngày được. Mọc răng, đau ốm và đi du lịch có thể đảo lộn thói quen của cả gia đình, và những thay đổi ở bất cứ chữ cái nào trong E.A.S.Y – chế độ ăn mới (E), các hoạt động (A), thói quen ngủ thay đổi (S), một điều gì đó trong cuộc sống riêng của cha mẹ (Y) – cũng vậy. Nhưng dù nguyên nhân làm gián đoạn nếp sinh hoạt của con là gì, thì khi bạn đã ý thức được điều này, bạn luôn có thể quay trở lại được với nếp sinh hoạt bình thường.



Hãy làm bất cứ việc gì nên làm để có thể quay trở lại nếp sinh hoạt thông thường của bạn. Chẳng hạn, nếu nếp ngủ của con bị phá hỏng, hãy sử dụng phương pháp BL/ĐX để con quay lại nếp cũ (xem Chương 6). Hoặc có thể bạn mới quay trở lại làm việc, và con lúc này phải đi nhà trẻ hay được chăm sóc ở nhà bởi một người khác. Nếu con có vẻ lèo nhèo, thì có thể là vì nhà trẻ không tuân theo nếp sinh hoạt của con ở nhà. Hãy sắp xếp một kế hoạch để giúp con, và hãy nhớ viết lại. Cần phải đảm bảo rằng khi bạn ở cùng với con, bạn kiên trì thực hiện theo kế hoạch đó.

Một thay đổi "ngay khi... thì..." cũng có thể là dấu hiệu cho thấy nhu cầu của con đã khác xưa, rằng con đã độc lập hơn và vì vậy có thể con cần một nếp sinh hoạt mới – chẳng hạn, bú 4 tiếng một lần thay vì 3 tiếng (xem ô thông tin trang 45), hay cắt giấc ngủ buổi sáng (trang 284). Đừng cố quay ngược thời gian. Hãy để cho con lớn lên. Nếu con bắt đầu chuyển từ chế độ chỉ bú sữa sang chế độ có thêm thức ăn dặm (xem Chương 4), con có thể bị đau bụng vì thức ăn mới không phù hợp với con, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn nên quay trở lại chế độ chỉ toàn sữa. Thay vào đó, hãy tập cho con ăn món mới, một cách từ từ thôi. Luôn luôn nhớ rằng hãy quay trở lại những điều cơ bản nhất.

Những yếu tố phá hoại nếp sinh hoạt khó chịu nhất là những vấn đề có liên quan tới sự không thoải mái của trẻ. Khi trẻ mọc răng, bị đau hoặc bị ốm cũng là lúc hội chứng tội nghiệp trẻ ở cha mẹ lên đến đỉnh điểm. Đột nhiên, cha mẹ để cho trẻ thức muộn hơn, hoặc tệ hơn nữa là cho con vào ngủ chung giường với mình. Họ không cân nhắc tới việc sau khi con khỏe lại, thì họ sẽ lại phải cho con ngủ riêng theo như nếp cũ từ trước, nên vài tuần sau họ hốt hoảng và kêu lên "Chuyện gì đã xảy ra với con gái bé bỏng của chúng ta thế này? Sao con không chịu ngủ, con ăn không ngon, và con hay khóc hơn trước kia?" Thì đấy, các bạn thân mến của tôi, vì sự thay đổi thói quen gần đây của các ban đã làm gián đoạn nếp sinh hoạt cố định của con, bạn cảm thấy tội nghiệp con và dừng việc đặt ra các giới hạn và giờ thì con không biết phải trông chờ vào điều gì tiếp theo. Khi con khó ở, hãy cố gắng tìm mọi cách để yêu thương và quan tâm nhiều hơn tới con, chăm sóc con để con cảm thấy thoải mái hơn, nhưng hãy cố gắng hết sức có thể để duy trì nếp sinh hoạt cũ.



Một số thay đổi trong nếp sinh hoạt có thể đoán trước được. Ví dụ như nếu bạn biết rằng mình chuẩn bị có một chuyến đi xa, bạn sẽ đoán trước được một vài phản ứng của con trong ít nhất là vài ngày tới một tuần sau khi trở về nhà. Đặc biệt là những trẻ sơ sinh ít tháng tuổi có một kì nghỉ hai hoặc ba tuần và chưa thể lưu giữ được trí nhớ về khái niệm "nhà" trong một khoảng thời gian dài như thế, sẽ tự hỏi: "Mình đang ở đâu đây?" Tất nhiên là mọi chuyện sẽ còn tệ hơn nữa nếu trong khoảng thời gian đó bạn còn mắc phải một vài lỗi nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện. Marica nhớ lại lần trở về nhà cùng với cô con gái 18 tháng tuổi của cô ấy sau chuyến về thăm quê nhà Bahamas: "Ôi, thật là thảm họa chị ạ. Khách sạn quảng cáo rằng họ có cũi, nhưng khi nhà em đến đó, họ lại đưa cho chúng em một chiếc nôi mỏng manh. Trông nó giống một cái cũi cho trẻ con chơi bên trong hơn nên Bethany không thể ngủ được trong đó, vì thế con bé đã trèo lên ngủ với vợ chồng em." Maricia phải mất vài đêm BL/ ĐX sau khi về nhà để Bethany quen lại với nếp ngủ cũ và giúp con học lại những kỹ năng ngủ độc lập. Nhưng bạn có thể làm cho việc luyện tập lại đơn giản hơn nếu bạn đã có kế hoạch từ trước. Dù bạn ở nhà họ hàng hay ở nhà nghỉ, hãy gọi điện trước và tìm hiểu chính xác những trang thiết bị mà họ có. Nếu họ có cũi vải, và con bạn không quen ngủ trong đó, thì hãy mượn một chiếc gần như thế từ bạn bè và để cho con ngủ ngày ở đó trước khi bạn đi. Nếu con bạn quá lớn để ngủ trong cũi vải, hãy hỏi chủ nhà xem có thể mượn cũi ở hàng xóm không hoặc liên hệ với công ty cho thuê đồ cho trẻ em ở trong khu vực đó. Khi bạn đóng gói đồ đạc để đi, hãy mang theo món đồ chơi, quần áo yêu thích của con và những thứ có thể gợi cho con nhớ về nhà của mình. Trong chuyến đi, dù rằng ở trong môi trường không quen thuộc, hãy cứ duy trì nếp sinh hoạt càng giống như trình tự sinh hoạt hàng ngày ở nhà – hãy duy trì giờ ăn và giờ ngủ càng giống như thường ngày bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu. Như vậy, bạn sẽ ít phải điều chỉnh hơn khi về nhà.



Bảo đảm môi trường sống của gia đình bạn

9. **Bạn, hay người lớn nào gần gũi với con bạn, có ốm, đặc biệt bận rộn hoặc đang trải qua một thời kỳ khó khăn về mặt tình cảm không?**
10. **Còn điều gì đang xảy ra trong gia đình bạn có thể ảnh hưởng đến con – cha mẹ cãi nhau, cô trông trẻ mới, em bé mới, thay đổi công việc, chuyển nhà, gia đình có người ốm hoặc người mất?**

Trẻ nhỏ, cũng giống như miếng bọt biển, hấp thu mọi thứ xung quanh con. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng ngay cả trẻ sơ sinh cũng có thể cảm nhận được trạng thái cảm xúc của cha mẹ và những thay đổi khác trong môi trường sống của trẻ. Nếu cha mẹ buồn bực, con cũng có thể sẽ như vậy. Nếu bầu không khí trong gia đình hỗn loạn, con sẽ cảm thấy như mình đang bị cuốn vào một cơn lốc. Tất nhiên là người lớn nào cũng có lúc phải trải qua những khoảng thời gian khó khăn và những thay đổi lớn trong cuộc đời – bản thân chúng ta cũng có những khoảnh khắc "ngay khi... thì...". Chúng ta không thể ngăn được những biến đổi đó không xảy ra trong cuộc đời của mình, nhưng ít nhất chúng ta có thể nhận ra tác động của chúng lên những thành viên nhỏ tuổi trong gia đình.

Bridget là một nhà thiết kế đồ họa làm việc tại gia. Khi Michael, con trai cô ấy, được 3 tuổi thì người mẹ thân yêu của cô ấy đã mất sau một thời gian khủng khiếp vì phải vật lộn với căn bệnh ung thư xương. Cô ấy rất thân thiết với mẹ, và mất mát đó có ảnh hưởng rất lớn tới Bridget. Hàng tuần liền sau khi mẹ qua đời, Bridget chỉ nằm trên giường, trong căn phòng tối, hết nức nở lại giận dữ. Cô ấy giải thích với tôi rằng: "Michael vừa mới đi mẫu giáo khi mẹ em mất nên ít nhất con cũng không ở nhà trong 3 tiếng buổi sáng. Em cố gắng để tỏ vẻ bình thường khi phải đi đón con. Cùng lúc đó, em nhận ra mình có bầu."

Sau đó, Bridget nhận được điện thoại từ cô giáo của Michael. Michael đã đánh các bạn khác và nói với các bạn rằng: "Đánh cho mày chết đi." Khi Briget tự hỏi mình

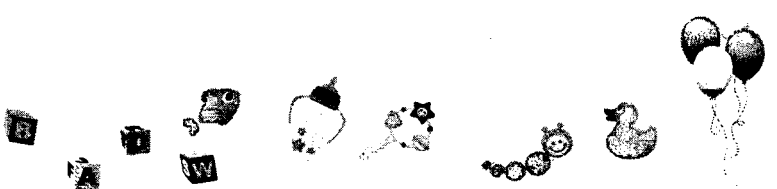


12 câu hỏi trọng yếu, cô ấy nghi ngờ là Michael đang phản ứng lại với sự đau buồn của cô ấy. "Nhưng sao có thể khác đi được chứ? Em cần thời gian để gặm nhấm nỗi buồn chứ, phải không chị?", cô ấy hỏi tôi.

Tôi đã trấn an Bridget rằng tất nhiên là cô ấy cần thời gian. Nhưng cô ấy cũng cần phải quan tâm tới cảm nhận của Michael nữa. Cậu bé cũng mất đi bà của mình, và dù Bridget cứ nghĩ rằng cô ấy đã "có vẻ bình thường" khi đi đón con ở trường, nhưng một đứa trẻ 3 tuổi có thể nhận ra đôi mắt đỏ, sưng húp của mẹ, và quan trọng hơn là có thể cảm nhận được cảm xúc của mẹ. Michael không chỉ hấp thu nỗi buồn của Bridget, mà cậu bé còn cảm thấy như thể mẹ mình đã biến mất. Để xử lý với hành vi bạo lực mới xuất hiện của Michael ở trường, tôi đã nói với Bridget rằng chúng tôi cần phải vạch ra một kế hoạch giải quyết hành vi của con bằng cách nói về tình cảnh hiện tại trong gia đình với Michael.

Bridget bắt đầu nói chuyện với Michael về bà ngoại, việc mà đến tận thời điểm này cô ấy vẫn chưa làm. Cô ấy đã thừa nhận với con rằng gần đây cô ấy rất buồn, vì cô ấy nhớ bà ngoại Rose. Cô ấy cũng khuyến khích Michael bày tỏ cảm xúc của con. Cậu bé nói mình cũng rất nhớ bà ngoại. Bridget biết đó là điều tốt cho cả hai mẹ con khi tiếp tục nói về bà và nhắc lại những khoảng thời gian vui vẻ. "Có lẽ mẹ con mình có thể đi đến vòng quay ngựa gỗ ở công viên hoặc đến cái hồ mà bà vẫn hay dẫn con đến đó cho vịt ăn con nhỉ. Và nó có thể khiến mẹ con mình thấy gần bà hơn đấy!", Bridget gợi ý.

Có lẽ điều quan trọng nhất là Bridget bắt đầu để ý tới nhu cầu tình cảm của chính bản thân. Cô ấy tham gia nhóm những người có cùng hoàn cảnh để có thể nói về cảm nhận của mình với những người lớn khác. Khi Bridget bắt đầu cảm thấy tốt hơn về bản thân, và có thể chia sẻ cảm xúc của mình một cách chân thật – và phù hợp với độ tuổi – với con trai mình, Michael cũng đã quay trở lại với bản tính dễ chịu, biết hợp tác của cậu bé.



Kiểm soát thiệt hại đối với lỗi nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện

Hai câu hỏi cuối cùng liên quan tới việc nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện:

11. Bạn có vô tình củng cố cho hành vi đó bằng cách thường xuyên nhượng bộ con không?

12. Gần đây bạn có thử một phương pháp nuôi dậy con mới nào vì phương pháp cũ "không có tác dụng" không?

Lỗi nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện xuất hiện khi cha mẹ không nhất quán và liên tục thay đổi "nguyên tắc" áp dụng với con – chẳng hạn, có đêm thì để con trèo lên giường ngủ cùng với họ, đêm khác lại để mặc cho con tự khóc để ngủ. Hoặc khi đối mặt với một hành vi mới của con, cha mẹ thường trông cậy vào cách giải quyết tình thế – sử dụng một vật hỗ trợ để giúp con ngủ được, bế con lên ngay khi con khóc, chứ không hít một hơi thật sâu rồi tìm hiểu xem căn nguyên của vấn đề là gì.

Như tôi đã chỉ ra xuyên suốt cuốn sách này, tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện có thể là nguyên nhân chính của một vấn đề, hoặc khi đối với một tình huống "ngay khi... thì...", tư duy này có thể khiến cho vấn đề kéo dài hơn. Giải pháp tình thế không bao giờ có thể giải quyết được triệt để vấn đề, giống như khi dính một miếng băng dán khẩn cấp lên một vết thương mà không cho người bị thương thuốc kháng sinh để xử lý tận gốc vết thương. Vết thương có thể không rỉ máu nữa, thậm chí nó còn có thể lành lại. Nhưng nó chưa chắc sẽ khỏi hoàn toàn, vì trong cơ thể vẫn còn bị nhiễm trùng. Một thời gian sau, tình trạng có thể sẽ tệ hơn nữa. Cũng có thể nói như vậy về những vấn đề "ngay khi... thì...". Một số vấn đề có thể biến mất nhanh như khi chúng xuất hiện. Nhưng một số khác, nếu bị cha mẹ hiểu sai hoặc xử lý sai, lại báo hiệu cho sự khởi đầu của những vấn đề còn nghiêm trọng hơn nữa.

Một số cha mẹ không ý thức được về quá trình này. Họ vẫn sử dụng "miếng dán khẩn cấp" như nhượng bộ, phỉnh nịnh, cho phép trẻ vượt ra khỏi giới hạn do chính họ tạo nên – và trước khi cha mẹ thực sự nhận ra, thì trẻ đã không còn chịu ngủ trên

giường của mình nữa, hành vi của trẻ đã trở nên không thể chấp nhận được và con sử dụng những yêu sách của mình để điều khiển tất cả người lớn trong nhà.

Những phụ huynh khác, đặc biệt là những người đã đọc cuốn sách đầu tiên của tôi, rất bối rối dù họ nhận thức được tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện bắt đầu như thế nào. Họ sẽ nói với tôi rằng: "Chúng em biết là không nên đu đưa con, nhưng..." hoặc "Chúng em gọi chị vì biết mình cần một chiến lược để sau này không phải hối hận". Nhưng hoặc là họ sẽ làm thử xem sao ("chỉ một đêm"), hoặc họ quên mất ý định tốt đẹp của mình khi họ đang giận dữ.

Dưới đây là một bức thư thú vị minh họa cho cách tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện bắt đầu, và cách những vấn đề "ngay khi... thì..." này có thể trở nên phức tạp hơn như thế nào:

> Rebecca, con gái 13 tháng tuổi của em đang gặp khó khăn khi đi ngủ vào ban đêm. Chuyện này bắt đầu khoảng một tháng trước. Hai mẹ con em đã đi du lịch (xuyên nước Mỹ) để đến nhà anh trai em ở California. Khi về nhà, vợ chồng em nhất trí rằng đã đến lúc để con không dùng ti giả nữa. Cho đến lúc đó, con chỉ dùng ti giả khi đi ngủ ngày và đêm, chứ không bao giờ dùng nó khi thức. Con không vui, nhưng chúng em để cho con khóc, và cố gắng khuyến khích con tự trấn an bản thân bằng chiếc chăn yêu thích của con. Sau đó Rebecca bị cảm lạnh khoảng 2 tuần. Con bắt đầu tự ngủ giống như trước kia được khoảng 3 đêm. Nhưng giờ, con đang mọc chiếc răng hàm đầu tiên, và chúng em thực sự đã hết cách rồi. Mỗi tối trước khi đi ngủ, con sẽ khóc ít nhất 1 tiếng. Có vẻ như con lại không biết cách làm thế nào để tự ngủ được mà không có ti giả. Con không hề tỉnh giấc vào ban đêm. Chúng em có nên tiếp tục để cho Rebecca tự xoay sở, hay nên vào phòng để trấn an con (nhưng không đu đưa ru con ngủ)? Chị ơi hãy giúp em.

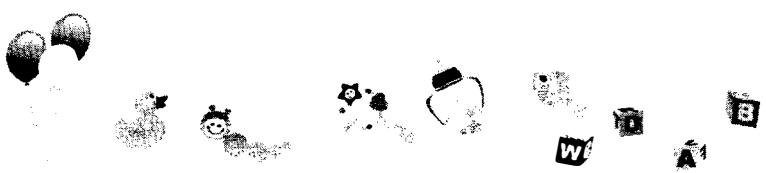
Chắc hẳn bạn đã đoán ra được rằng cặp cha mẹ kiệt sức này đang phải đối phó với một loạt những sự kiện làm gián đoạn nếp sinh hoạt thông thường của họ – du lịch, con ốm, và ngay khi họ nghĩ rằng con gái họ đã trở lại với nếp sinh hoạt bình



thường, thì cô bé lại bắt đầu mọc răng. Và cha mẹ của Rebecca cũng phải chịu một phần trách nhiệm cho tình trạng hiện tại. Họ đáng lẽ có thể giảm bớt một vài trong số những khó khăn hiện tại cho con gái (và chính bản thân họ) nếu họ chờ thêm vài tuần nữa rồi mới bắt con bỏ ti giả, thay vì làm như vậy ngay ngày đầu tiên sau khi từ California về. Trẻ cần vật trấn an quen thuộc khi trở về nhà sau một chuyến đi dài và ti giả giúp gia đình họ có thể trở lại nếp sinh hoạt cũ. Ti giả của Rebecca không phải là một vật hỗ trợ vì đó không phải là thứ mà cô bé phải phụ thuộc vào việc cha mẹ đưa ra thì mới có được – con đã đủ lớn để có thể đút nó trở lại miệng khi nó bị rơi ra. Mà con cũng không hề ngậm nó đi quanh nhà suốt cả ngày. Nói cách khác, việc bắt cô bé bỏ ti giả vào thời điểm sau khi du lịch về là không có gì cấp bách. Tuy nhiên, tôi không nghĩ việc không cho Rebecca dùng ti giả nữa là nguyên nhân khiến con "quên" cách tự ngủ. Mà nguyên nhân có thể là vì khi họ đi du lịch, người mẹ có lẽ đã không, hoặc không thể, duy trì nếp ngủ thông thường của con, cũng như các hoạt động khác nằm trong nếp sinh hoạt hàng ngày của con hầu như bị gián đoạn theo.

Sau đó, cha mẹ Rebecca còn khiến cho vấn đề càng tệ hơn khi họ "để cho con khóc", tôi nghĩ dường như họ đang cố gắng áp dụng phương pháp luyện ngủ khóc có kiểm soát. Một đứa trẻ đã từng có nếp ngủ tốt nhưng đang bị gián đoạn trong nếp sinh hoạt thường ngày thế mà cha mẹ lại không những lấy mất ti giả của con còn thay đổi cả nguyên tắc nữa. Tất nhiên là dù thế nào thì Rebecca chắc chắn cũng mệt vì bệnh cảm cúm, nhưng ít nhất là nếu cha mẹ không mắc sai lầm thì cũng sẽ không khiến vấn đề khó khăn gấp đôi như hiện tại.

Trong trường hợp này, kế hoạch là quay trở lại những điều cơ bản. Cha mẹ của Rebecca có lẽ phải sử dụng phương pháp BL/ĐX để giúp con học lại những kỹ năng tự ngủ, nhưng họ không nên bỏ mặc con dưới cái lý lẽ muốn con trở nên độc lập hơn. Một điều cũng quan trọng nữa là cha mẹ cần phải nhận ra rằng có những thời điểm chỉ cần sự vỗ về đơn giản và thuần khiết là đủ. Khi trẻ bị đau, sợ hãi hoặc hốt hoảng vì những tình huống bất thường thì con rất *cần* có cha mẹ ở bên cạnh.



Lập kế hoạch: 12 nguyên tắc giải quyết vấn đề

Khi bạn phải đối mặt với 1 tình huống "ngay khi... thì...", hãy hít một hơi thật sâu. Hãy hỏi bản thân 12 câu hỏi trọng yếu, và xem xét tình huống thông qua đôi mắt của cha mẹ khách quan (xem trang 398). Sau đó, hãy xem xét 12 nguyên tắc giải quyết vấn đề khi bạn lập kế hoạch hành động. Hầu hết những hướng dẫn này đều quen thuộc với bạn nếu bạn đã đọc cuốn sách này từ đầu. Nó không cao siêu gì cả mà nó chỉ đơn giản là việc bạn sử dụng cảm nhận của mình cũng như suy nghĩ thấu đáo mọi việc.

1. ***Xác định căn nguyên – hoặc các căn nguyên – của vấn đề.*** Hãy hỏi bản thân 12 câu hỏi trọng yếu và nếu bạn trả lời những câu hỏi đó một cách thành thật, bạn có thể biết được điều gì đang ảnh hưởng tới con bạn trong thời điểm đó.

12 nguyên tắc giải quyết vấn đề

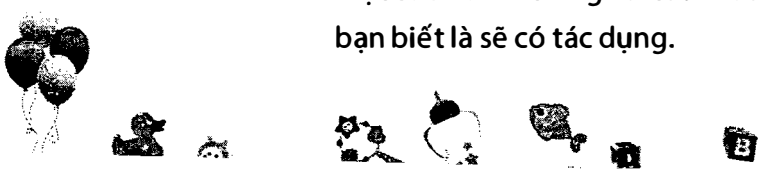
1. Xác định căn nguyên - hoặc các căn nguyên - của vấn đề.
2. Xác định điều cần phải xử lý trước tiên.
3. Quay lại thực hiện những điều cơ bản.
4. Chấp nhận nhưng gì bạn không thể thay đổi được.
5. Xác định xem giải pháp này có hiệu quả về lâu về dài không.
6. Trấn an con khi con cần.
7. Chịu trách nhiệm.
8. Luôn luôn đến với con hơn là đem con vào với bạn.
9. Cam kết thực hiện theo kế hoạch.
10. Hãy là một phụ huynh P.C.
11. Tự chăm sóc bản thân.
12. Học từ kinh nghiệm.



2. ***Xác định điều phải xử lý trước tiên.*** Thông thường, đó sẽ là vấn đề cấp bách nhất. Chẳng hạn, nếu con bạn tỉnh giấc ba đêm liên tiếp vì con đang mọc răng, hoặc đang bị cảm cúm hay có vấn đề về tiêu hóa, thì con có thể hình thành thói quen ngủ không ngoan. Nhưng bạn cần phải giảm đau cho con trước tiên. Tương tự như vậy, nếu bạn đã thử phương pháp khóc có kiểm soát và con bạn đột nhiên hét toáng lên khi nhìn thấy cũi, thì trước tiên bạn cần phải gây dựng lại niềm tin của con (xem trang 243) trước khi xử lý vấn đề con không biết làm cách nào để tự ngủ được.

   Trong một số trường hợp, thì việc xử lý vấn đề đơn giản nhất trước, khiến nó biến mất hoàn toàn lại là hợp lý. Vì vậy, giả sử bạn đang ở căn hộ bên bờ biển của cha mẹ mình, nơi mà đại gia đình vẫn tụ tập mỗi mùa hè và con bạn thức tới 9 hoặc 10 giờ tối. Hiện tại, sau khi trở về nhà, con cũng đòi hỏi hưởng đặc quyền tương tự. Con cũng có thể học được cách trở nên hung hãng hơn khi chơi với các anh em họ, những trò mà giờ con áp dụng cả với những người bạn cùng chơi của mình. Tất nhiên là bạn cần giải quyết vấn đề hành vi của con, nhưng thiết lập lại giờ ngủ sớm là vấn đề đơn giản hơn cho bạn xử lý trước.

3. ***Quay lại điều cơ bản.*** Chắc hẳn bạn biết trong trò chơi cờ Tỉ phú, lá bài "Quay trở lại vạch xuất phát – không được vượt qua vạch 'Đi'" có nghĩa là gì. Đôi khi, việc nuôi dậy con cái cũng như vậy. Bạn cần phải bắt đầu lại từ đầu. Một khi bạn đã phân tích rõ được vấn đề của mình, bạn có thể hiểu được tại sao và bằng cách nào bạn đã đi chệch khỏi kế hoạch ban đầu, và dựa vào chiến lược mới của bạn để chỉnh đốn lại tình hình. Nếu bạn đã từng phớt lờ tính khí của con, thì giờ nên điều chỉnh kế hoạch của bạn cho phù hợp với bản tính bẩm sinh của con. Nếu nếp sinh hoạt của con bị chệch choạc hãy nhớ thực hiện E.A.S.Y. Nếu bạn đã từng áp dụng BL/ ĐX để dạy con bạn cách ngủ độc lập, và rắc rối liên quan đến ngủ lại xuất hiện một cách bí ẩn trong vài tuần sau đó, thì hãy quay trở lại thực hiện điều mà bạn biết là sẽ có tác dụng.



4. ***Chấp nhận những gì bạn không thể thay đổi được.*** Rất nhiều tình huống "ngay khi... thì..." cần sự chấp nhận. Con đang buồn bực vì mẹ đi làm trở lại mà không ở nhà với con nữa nên con bắt đầu gây ra những trận chiến nho nhỏ mỗi khi mẹ rời khỏi nhà... nhưng bạn cần tiền. Bạn thất vọng vì con không "quảng giao" như bạn... nhưng đó là con người thật của con. Bạn mệt mỏi vì mình là người duy nhất nói "không" với con, và bạn đã nỗ lực thử vài lần để người bạn đời của bạn tham gia vào việc nuôi dậy con nhiều hơn... nhưng cô ấy lại là một người nghiện công việc, còn bạn thì làm việc ở nhà. Con bạn bỗng nhiên bắt đầu có hành vi đập đầu vào đâu đó... nhưng bạn lại được bác sĩ khuyên rằng hãy phớt lờ nó. Không có tình huống nào trong số những tình huống này là dễ chấp nhận – bạn sẽ muốn can thiệp và làm gì đó với nó. Nhưng đôi khi bạn cần phải lùi lại, và để cho thời gian cải thiện mọi thứ.

5. ***Xác định xem giải pháp này có hiệu quả về lâu về dài không.*** Nếu bạn không nỗ lực để thực hiện những điều đúng đắn ngay từ đầu thì nhiều khả năng là bạn sẽ bắt đầu cách nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện. Nếu một giải pháp chỉ để chữa cháy hơn là áp dụng được lâu dài hoặc nó đòi hỏi nhiều công sức của bạn hơn so với ở con (chẳng hạn như bạn cứ phải chạy ra chạy vào suốt đêm để đút ti giả vào miệng con), thì tốt hơn là bạn nên xem xét lại.

6. ***Trấn an con khi con cần.*** Trong bất cứ tình huống "ngay khi... thì..." nào, con có thể cần được bạn quan tâm nhiều hơn một chút. Phát triển nhảy vọt – dậy thì sơ sinh, khả năng di chuyển tốt hơn, khám phá thế giới bên ngoài, mọc răng, cảm cúm – bất cứ điều nào trong số những điều này đều có thể khiến nếp sinh hoạt của con bị đảo lộn. Không được sa vào tư duy nuôi dậy tùy tiện là rất quan trọng, nhưng con cũng cần biết rằng bạn luôn ở bên cạnh để đỡ con khi con ngã (theo đúng nghĩa đen đấy!). Trấn an là một hành động ấm áp đem lại cho trẻ cảm giác an toàn.

7. ***Chịu trách nhiệm.*** Ngay cả khi bạn vẫn chưa xác định được phải làm gì, cũng đừng để cho con trở thành kẻ thống trị gia đình. Nếu con khó chịu, hoàn



toàn dễ hiểu khi bạn cảm thấy thương và lo lắng cho con. Như tôi đã nhấn mạnh ở trên, bạn có thể ôm ấp, vỗ về con thêm một chút. Nhưng đừng thái quá, và đừng cho con bất cứ thứ gì con đòi, cũng đừng để con tự do điều khiển cả gia đình. Chắc chắn bạn sẽ hối hận vì điều đó, vì cuộc sống của cả gia đình sẽ bị đảo lộn. Tệ hơn nữa, con có thể trở thành đứa trẻ mà cha mẹ và những bé khác đều muốn tránh xa.

8. ***Luôn luôn đến với con hơn là đem con vào với bạn.*** Nếu con ốm nặng, và bạn lo lắng cho con, thì hãy mang một chiếc giường hơi vào phòng ngủ của con (xem trang 357 và câu chuyện của Elliott bắt đầu từ trang 360). Tôi còn biết, có những phụ huynh nằm luôn dưới sàn, bên cạnh cũi của con. Tin tôi đi, một vài tối không thoải mái của bạn chắc chắn là tốt hơn vài tuần, hoặc vài tháng, loại bỏ thói quen xấu của con bạn.

9. ***Cam kết thực hiện theo kế hoạch.*** Đừng bỏ cuộc khi kế hoạch của bạn có vẻ không phát huy tác dụng ngay lập tức, hoặc khi con bạn đột nhiên quay trở lại thói quen hay hành vi cũ. Tôi đã thấy rất nhiều lần việc cha mẹ luôn cố gắng thử áp dụng những điều mới mẻ khi nuôi dậy con cái. Điều đó không chỉ khiến trẻ thấy bối rối, mà còn hiếm khi có tác dụng.

10. ***Hãy là phụ huynh P.C.*** Kiên nhẫn và tỉnh táo là chìa khóa để nhìn thấu được toàn bộ kế hoạch. Đặc biệt là khi bạn có một bản kế hoạch có vài phần – giả sử bạn phải xử lý cả vấn đề ngủ và vấn đề ăn – hãy từ từ thực hiện từng bước. Bạn không thể vội vàng được.

11. ***Chăm sóc bản thân.*** Hãy nghĩ đến những chỉ dẫn trên máy bay khi hành khách được hướng dẫn an toàn: "Nếu bạn đi cùng với trẻ nhỏ, hãy đeo mặt nạ dưỡng khí cho mình trước, sau đó mới chăm sóc cho trẻ". Điều này cũng áp dụng với việc nuôi dậy con hàng ngày. Nếu bạn không thể thở được, làm sao bạn có thể chăm sóc và chỉ dẫn cho con bạn đây?

12. ***Học từ kinh nghiệm.*** Các tình huống "ngay khi... thì..." thường lặp đi lặp lại, chỉ có điều là hơi khác đi một chút. Hãy lưu giữ trong đầu các vấn đề khi nó



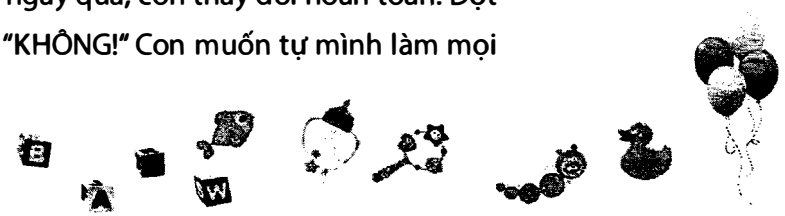
xuất hiện và cách bạn xử lý chúng. Nếu viết những điều đó ra giấy thì càng tốt. Có thể bạn sẽ nhìn thấy quy luật – chẳng hạn, bạn thường vướng vào rắc rối khi không chuẩn bị tinh thần kỹ càng cho con trước những sự kiện sắp diễn ra, hoặc con bạn luôn khó ở sau một ngày chơi chung với nhóm bạn. Điều đó không có nghĩa là lúc nào bạn cũng phải ở nhà. Thay vào đó, lần tới, hãy thực hiện từng bước một để chuẩn bị cho con, và giảm thiểu tối đa sự bối rối. Hãy rút ngắn thời gian chơi đùa với các bạn khác; hãy để con chơi với người bạn dễ chịu hoặc hòa đồng hơn.

Trong những trang cuối cùng này, tôi sẽ minh họa cách 12 nguyên tắc giải quyết vấn đề được áp dụng trong các tình huống khó khăn thường ngày khi nuôi dậy con cái như thế nào. Bạn sẽ nhận thấy là trong một số trường hợp "ngay khi... thì...", chỉ 3 hoặc 4 nguyên tắc được áp dụng. Tuy nhiên, trường hợp đầu tiên, "Sự khó xử của Dorian", đòi hỏi phải áp dụng gần như tất cả các nguyên tắc (được thể hiện bằng chữ in nghiêng và in đậm ở ô bên lề). Hãy chịu khó đọc hết những gì tôi viết: dù nó hơi dài dòng và rườm rà, nhưng trường hợp này là minh chứng cho tính phức tạp của rất nhiều trường hợp mà tôi đã trải qua – và lý do cha mẹ thường không biết phải bắt đầu từ đâu.

Sự khó xử của Dorian: "Đột nhiên lúc nào cũng muốn nổi loạn"

Dù nhiều vấn đề "ngay khi... thì..." có vẻ như xuất hiện "chỉ sau một đêm", nhưng luôn luôn có một loạt yếu tố đổ dồn vào đó. Email của Dorian, ban đầu được gửi cho một nhóm các bà mẹ trên mạng, đã thể hiện được sự phức tạp này:

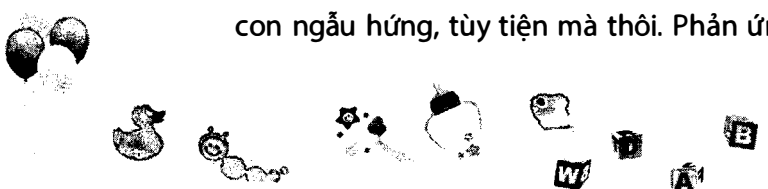
Andrew, con trai 20 tháng tuổi của em, vốn luôn là một đứa trẻ hiếu động và gan dạ, bỗng nhiên chỉ trong vài ngày qua, con thay đổi hoàn toàn. Đột nhiên, từ duy nhất mà con dùng là "KHÔNG!" Con muốn tự mình làm mọi



thứ, trở nên cáu bẳn nếu em cố giúp con, và lúc nào cũng muốn nổi loạn. Một hành vi mới nữa là con ném thức ăn lên sàn nhà, ném đồ vật vào bố mẹ. Không phải là con chưa từng có những hành vi này trước đây, nhưng giờ có vẻ con rất cương quyết và hào hứng khi làm việc đó. Khi em bảo con không được làm thế, mặc dù con hoàn toàn ý thức được cảnh cáo của cha mẹ nhưng con vẫn tiếp tục không nghe lời. Lúc nào con cũng thách thức chúng em. Em viết thư này vì em sợ phản ứng của chính mình trước việc đó. Một hôm, em đã thực sự nổi cáu lần đầu tiên với con và cảm thấy mình hoàn toàn mất bình tĩnh. Một phần là vì em vừa mới biết rằng mình lại có thai, và tự hỏi đó có phải là nguyên nhân của tất cả những hành vi này không (em vẫn chưa nói cho con biết, vì em cũng chỉ mới đang ở tháng đầu mang thai mà thôi). Em có cảm giác như đây là những dấu hiệu sớm báo hiệu giai đoạn "khủng hoảng tuổi lên hai" sắp xảy ra, nhưng em lại bối rối vì những thay đổi này diễn ra quá đột ngột, vì em cứ nghĩ nó sẽ xảy đến từ từ hơn. Không hiểu có ai trong các mẹ cũng trải qua chuyện này không ạ, và làm thế nào để giữ được bình tĩnh ạ?

Người mẹ này nói đúng: Andrew sắp bước vào một giai đoạn phát triển cực kỳ quan trọng – tuổi lên 2. Tiêu cực và bướng bỉnh chính là dấu hiệu cho giai đoạn đó. Và đúng là sự thay đổi này có thể diễn ra chỉ trong một đêm, đúng như những gì cô ấy miêu tả. Ngoài ra, tôi ngờ rằng cha mẹ của Andrew có lẽ vẫn chưa đối mặt với tính khí của con trai họ. Dù Dorian miêu tả Andrew "vốn là một đứa trẻ hiếu động và gan dạ" và thừa nhận "không phải là con chưa từng có những hành vi này trước đây", cô ấy có thể không nhận ra đó chính là con người của Andrew – và đó mới chính là điều cô ấy cần phải giải quyết. Khi bạn có một đứa con với tính khí năng động như Andrew, thì việc cha mẹ cần phải nắm quyền kiểm soát với thái độ nhẹ nhàng, yêu thương là quan trọng hơn bao giờ hết. Nhưng khi cha mẹ dỗ dành, phỉnh nịnh và cuối cùng là nhượng bộ trước một đứa trẻ hay đòi hỏi, thì dù họ có làm vậy với danh nghĩa giữ hòa khí trong gia đình, hay muốn con vui vẻ thì đó cũng vẫn là nuôi dậy con ngẫu hứng, tùy tiện mà thôi. Phản ứng của họ chỉ càng củng cố cho việc thử

Xác định căn nguyên - hoặc các căn nguyên - của vấn đề



nghiệm hành vi của trẻ, và đến khi được 2 tuổi, trẻ sẽ trở thành một cơn lốc xoáy. Nếu họ cười những trò nhí nhố của con – có thể vì lần đầu tiên con khẳng định bản thân nên cha mẹ nghĩ thật là "đáng yêu" và họ đã vô tình tán thưởng con. Ngay cả khi điều đó chỉ xảy ra một lần, trẻ cũng sẽ lặp đi lặp lại hành động đó, vài lần một ngày, với hi vọng mọi người sẽ cười thêm một lần nữa. Nhưng giờ chẳng còn ai nghĩ việc đó thú vị nữa rồi.

Xác định điều phải xử lý trước tiên

Những gì trong bức thư này đã cho tôi thấy rõ ràng là có vài yếu tố góp phần tạo nên hành vi "mới" đó của Andrew: sự phát triển của con, phản ứng của cha mẹ với tính khí của con, và tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện. Dorian mang thai là thay đổi trước mắt trong hoàn cảnh gia đình, cũng là một yếu tố gây ra hành vi của con. Bản thân Andrew có thể không biết về việc có em bé, nhưng chắc chắn con có thể nắm bắt được sự lo lắng của mẹ. Ngoài ra, *phản ứng* của người mẹ trước hành vi của con chắc chắn cũng bị đẩy lên cao trào vì tất cả những thay đổi trong cảm xúc và cơ thể của cô ấy khi mang thai. Do đó, kế hoạch xử lý cuộc khủng hoảng "ngay khi... thì..." này cần phải xem xét đến tất cả những yếu tố vừa nêu và phải loại bỏ tư duy nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện đã tồn tại tới tận lúc này.

Hành vi của Andrew rõ ràng là sự kiện chính, nên không khó để xác định phải bắt đầu từ đâu. Cậu bé mất kiểm soát, và đó không hẳn chỉ là vì cậu bé sắp được 2 tuổi. Tôi nghi ngờ là hoặc Dorian, hoặc chồng cô ấy, đã đặt ra những giới hạn không nhất quán cho con trai mình. Nếu đúng là như thế, thì giờ sẽ khó để kiềm chế Andrew hơn – nhưng chắc chắn không phải là không thể (và dễ hơn so với khi con đã bước vào tuổi vị thành niên!). Dù rất (rất) mệt mỏi, nhưng cả cha và mẹ cần phải kiên nhẫn.

Cha mẹ Andrew cần phải tự coi mình như những người thầy đầu tiên của con, và phải nhìn nhận ra được rằng "kỷ luật" không đồng nghĩa với trừng phạt – mà nó là cách giúp con hiểu điều gì đúng, điều gì sai, điều gì được chấp nhận và điều gì không được. Chỉ cần con hoặc bất kỳ người nào ở cạnh không bị đe dọa bởi những hành động của con, thì họ không nên khuyến khích con bằng cách cho con sự chú ý. Chẳng hạn, nếu con la hét với mẹ, Dorian có thể nói bằng giọng nhẹ nhàng: "Mẹ sẽ không nói chuyện với con khi con la hét như thế." Nhưng cô ấy cần phải thực hiện

Quay lại điều cơ bản



đúng như thế – và thể hiện cho con là cô ấy thực sự làm được bằng cách phớt lờ con cho tới khi con nói chuyện tử tế với mẹ. Tương tự như vậy, nếu Andrew đang ngồi ở trên ghế ăn, và bắt đầu ném thức ăn thì mỗi khi con làm như vậy, cha mẹ cần phải nhấc con ra khỏi ghế ngay lập tức, và nói với con: "Không được ném thức ăn." Hãy chờ vài phút và thử lại. Khi con được đặt lại trong ghế ăn, nếu con lại làm như vậy, họ lại phải nhấc con ra khỏi ghế. Nếu Andrew ném đồ chơi, họ cần phải nói cho con thế là sai. Nếu con đang ở giữa cơn cáu giận, Dorian nên nhẹ nhàng cầm tay con, cho con ngồi lên đùi hoặc ngồi trước mặt cô ấy, quay lưng vào mẹ, và nói: "Mẹ sẽ ngồi đây với con cho tới khi con bình tĩnh lại." Ngay cả khi Andrew cố đứng dậy bằng cách đẩy chân, đấm đá và thậm chí còn la hét lớn hơn thì Dorian cũng không được nhượng bộ.

Xác định xem giải pháp này có hiệu quả lâu dài không

Cho đến lúc này, cha mẹ Andrew đã luôn sử dụng giải pháp tình thế để gắng gượng qua ngày. Lúc này, họ cần phải có quan điểm dài hạn hơn. Phải thừa nhận rằng, điều này rất khó, khi mà Andrew thường xuyên thách thức giới hạn chịu đựng của họ. Tuy nhiên, họ cần phải tự thúc đẩy bản thân, ngay cả khi họ quá mệt mỏi để thực hiện việc đưa con vào khuôn khổ, tự ngăn bản thân khỏi có cảm giác nhượng bộ sẽ dễ dàng hơn khi quá bực bội, và tiếp tục hướng tới tương lai, ngay cả khi nhận thấy như thể tình huống "ngay khi... thì..." này sẽ không bao giờ chuyển biến được.

Chấp nhận điều bạn không thể thay đổi

Vì Andrew chỉ thể hiện như chính bản thân con người cậu bé nên tính khí của con sẽ không tự nhiên thay đổi mà cha mẹ cần phải tạo ra một môi trường phù hợp với bản tính của con trai mình: cho con thật nhiều cơ hội để tham gia các trò chơi an toàn, sôi nổi. Hãy cho con ra ngoài, chạy nhảy, nô đùa, giải tỏa bớt nguồn năng lượng mà con có. Hãy sắp xếp những buổi chơi nhóm với những đứa trẻ cũng quyết đoán và hiếu động như Andrew. Hãy tránh đến những nơi mà con phải ngồi im một chỗ.

Học từ kinh nghiệm

Cha mẹ Andrew cũng cần phải nghĩ về những cách dự liệu và ngăn ngừa tai nạn trong tương lai. Họ cần tìm hiểu điều gì khiến con nổi cáu, điều gì con thích, và con hành động như thế nào lúc chuẩn bị mất kiểm soát. Họ cần phải đảm bảo con không bao giờ quá đói, và đặc biệt là quá mệt. Nên cho con thư giãn nhẹ nhàng vào cuối



buổi chiều, để con không quá mệt khi đi ngủ. Trẻ Năng Động thường cư xử tệ nhất khi quá mệt mỏi hoặc quá phấn khích (cha mẹ cũng vậy thôi).

Vỗ về con khi con cần

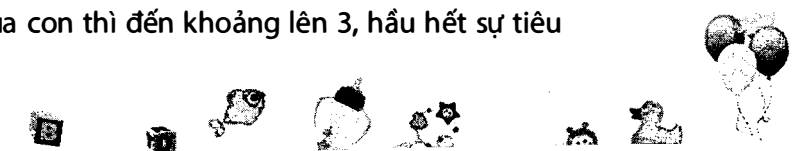
Vì ít nhất một phần nguyên nhân gây ra hành vi sai trái của Andrew là để thu hút sự chú ý của cha mẹ, đặc biệt là của mẹ, nên Dorian cần phải thể hiện cho con biết con có thể nhận được sự quan tâm của cô ấy theo những cách tích cực. Tôi gợi ý cô ấy nên để ý đến việc cô ấy đã dành bao nhiêu thời gian thực sự cho con, mà không có tiếng chuông điện thoại, không có tiếng ti-vi ầm ĩ, hay tranh thủ lúc vừa làm việc nhà vừa chơi với con. Trẻ có thể cảm nhận được những lúc chúng ta không thực sự "ở đó". Cô ấy nên sắp xếp thời gian nhất định để Andrew biết đó là lúc cô ấy chỉ dành toàn bộ tâm trí để chơi với con. Hãy chăm chút thật nhiều cho khoảng thời gian độc quyền mẹ – con này và nó cũng sẽ rất quan trọng khi em bé mới chào đời. Dorian là một người mẹ công sở (một nhân tố nữa mà cô ấy không thể thay đổi), và thời gian của cô ấy đã căng đến mức cực đại, nhưng nếu cô ấy bớt chút thời gian buổi sáng hoặc khi đi làm về để tập trung dành thời gian chất lượng cho Andrew, có thể con sẽ không đòi hỏi nhiều vào những lúc khác nữa. Cả cha và mẹ đều nên cố gắng bắt được những thời điểm Andrew cư xử tốt và khen ngợi con ngay lúc đó. Ngoài ra, cũng nên khen ngợi con vì đã biết kiểm soát cảm xúc của bản thân ("Andrew, con bình tĩnh giỏi quá").

Cam kết thực hiện theo kế hoạch

Nếu bố và mẹ thực sự kiên quyết thì sớm muộn gì Andrew cũng chắc chắn sẽ hiểu được thông điệp rằng cha mẹ đã nói là làm. Dorian và chồng cần phải giữ vững tinh thần để bản thân họ không thoái lui. Có những ngày Andrew chịu hợp tác, và có những ngày cứ như thể con thụt lùi một bước rất lớn. Điều này hoàn toàn dễ hiểu.

Cha mẹ cũng cần phải chú ý tới hành vi của mình, đặc biệt là Dorian – người đã thừa nhận là tình huống "ngay khi... thì..." này gần như đã khiến cô ấy vượt quá giới hạn chịu đựng. Tôi không ngạc nhiên khi Dorian gặp vấn đề với việc có thái độ kiên nhẫn với con. Cô ấy có quá nhiều thứ cần lo lắng: công việc toàn thời gian, cậu con trai mới biết đi và đang mang thai. Nếu cô ấy luôn ghi nhớ con trai mình là đứa trẻ như thế nào và điều chỉnh các chiến lược của cô ấy sao cho có thể phát huy tối đa điểm mạnh và giảm thiểu điểm yếu của con thì đến khoảng lên 3, hầu hết sự tiêu

Là cha mẹ P.C.



cực và hung hăng của con sẽ biến mất. Cô ấy cũng cần phải tỉnh táo hơn. Với trẻ Năng Động, trước khi bùng nổ cơn giận dữ, trẻ luôn có những dấu hiệu rõ ràng báo trước như bắt đầu nói chuyện to hơn hoặc là la hét, bực bội hoặc giận dữ hoặc bắt đầu giật đồ. Cô ấy cần phải bắt được cảm xúc của con trước khi cảm xúc tiêu cực ấy choán hết tâm trí con và khiến con cư xử bạo lực hơn. Bằng cách quan sát Andrew cẩn thận, làm con phân tâm và cho con những lựa chọn mà cô ấy có thể chấp nhận được, Dorian thậm chí còn có thể xử lý được vấn đề trước cả khi nó xảy ra.

Chăm sóc bản thân

Cuối cùng, Dorian cần phải chú ý đến bản thân mình. Với những hoóc-môn giận dữ và những lo lắng của cô ấy về Andrew, chẳng có gì ngạc nhiên khi cô ấy "mất bình tĩnh". Vấn đề là, cơn giận của cô ấy khiến cho Andrew càng khó kiểm soát hơn; bạn không thể giải quyết vấn đề bạo lực bằng bạo lực được nếu bạn muốn mọi chuyện dịu xuống. Dorian cần phải quan tâm càng nhiều càng tốt tới chữ Y như cô ấy đã quan tâm tới các chữ khác trong nếp sinh hoạt E.A.S.Y. Hãy nhờ chồng, cha mẹ hoặc bạn bè để cho cô ấy có thời gian nghỉ ngơi, thư giãn mỗi ngày. Dù chỉ là vài phút cho bản thân cũng đủ khiến cô ấy có thể bình tĩnh và suy xét cẩn thận hơn tới cách cô ấy phản ứng lại Andrew. Nếu không, cô ấy sẽ hình thành thói quen cư xử rất tiêu cực đối với con mình và nó sẽ biến thành một cuộc chiến tinh thần không ngừng nghỉ.

Nỗi buồn sau khi trẻ bình phục: "Gia đình em không thể quay trở về nếp sống cũ được"

Khi trẻ bị đau hoặc có điều gì không hay đã xảy ra, và trẻ cần được chăm sóc cho đến khi bình phục, thì cha mẹ thường thấy khó có thể quay trở lại nếp sống cũ được. Đau ốm, phẫu thuật và tai nạn thường là những tình huống "ngay khi... thì..." khó khăn nhất. Hoàn toàn dễ hiểu khi bạn cảm nhận được cảm giác của con, và muốn vỗ về con. Bạn lo lắng con sẽ không bao giờ bình phục được, ngay cả khi con chỉ mọc răng, điều mà đứa trẻ nào cũng phải trải qua. Tuy nhiên, thách thức ở đây chính là phải cân bằng được việc chăm sóc con và không để bản thân sa đà vào hội chứng "tội nghiệp con" – hội chứng mà gần như chắc chắn dẫn tới cách nuôi dậy ngẫu hứng, tùy tiện.

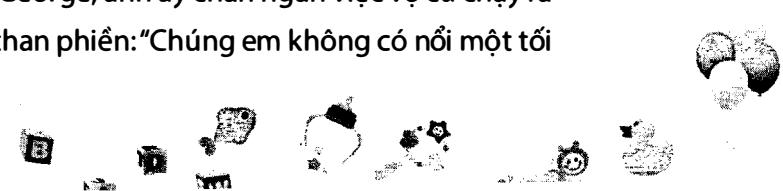


Và rồi, khi cơn khủng hoảng qua đi, bạn không chỉ vướng vào những hành vi mới và những thói quen thiếu lành mạnh, mà còn không biết làm cách nào để thiết lập lại được nếp sinh hoạt "như nó vốn có", như lời của Linda, mẹ của cậu bé Stuart 10 tháng tuổi, đã nói khi nhờ tôi giúp đỡ.

Gần đây, khi về Yorkshire thăm gia đình, tôi đã gặp đôi vợ chồng đáng yêu Linda và George. Linda đã kể rằng Stuart bắt đầu mọc răng khi được khoảng 8 tháng tuổi. Giống như rất nhiều em bé khác trong giai đoạn mọc răng, cậu bé cũng bị sụt sịt, đi ngoài, nhìn chung là rất khổ sở vào ban ngày và liên tục thức giấc vào ban đêm. Tối nào Linda cũng bế rong và đung đưa để ru con ngủ. Vài tuần sau, khi chiếc răng đầu tiên của con nhú lên, Stuart đã quen với việc được bế rong và đung đưa để ngủ, đến nỗi mà mỗi lần bố hoặc mẹ cố gắng đặt cậu bé vào cũi, cậu bé liền bám chặt lấy không rời. Cô ấy còn biện hộ cho sự đeo bám của Stuart: "Bình thường cháu không như thế đâu ạ", hay "Tại cái răng của cháu sắp trồi lên rồi nên cháu mới thế đấy ạ". Trong khi đó, cô ấy đã trở thành tù nhân trong chính ngôi nhà của mình.

Vì Stuart dường như đột nhiên sợ chiếc cũi, nhưng lại chỉ vào ban đêm, nên Linda cho rằng vấn đề là do con sợ bóng đêm. Tôi đã hỏi: "Em đã làm gì khi con bắt đầu mọc chiếc răng đầu tiên?" Cô ấy vẫn không quên cảm thán: "Ôi, tội nghiệp con lắm chị ạ. Lúc đầu, em thậm chí còn không nhận ra đó là vì con mọc răng. Em cứ nghĩ là con bị cảm lạnh cơ. Em nhận ra con quấy khóc và kiệt sức vì không được ngủ đủ. Nhưng sau đó con lại buồn bực như thể con sợ một thứ gì đó ấy."

Ngay lập tức, tôi nhận ra rằng Linda đã mắc hội chứng "tội nghiệp con" (xem trang 313). Cô ấy cảm thấy mình thật tồi tệ vì đã không sớm nhận ra rằng Stuart đang mọc răng. Trong suy nghĩ của mình thì cô ấy chính là một "bà mẹ tồi". Dù một số trẻ 10 tháng tuổi có thể mơ thấy những giấc mơ xấu, nhưng tôi dám chắc đây chỉ là trường hợp con bị đau lợi khi mọc răng mà thôi – có những trẻ bị đau lợi nhiều hơn trẻ khác khi mọc răng – và lại còn có một người mẹ đang cảm thấy tội lỗi nữa nên càng nghĩ rằng con bị đau. Về phần George, anh ấy chán ngán việc vợ cứ chạy ra chạy vào phòng con hàng đêm. Anh ấy than phiền: "Chúng em không có nổi một tối

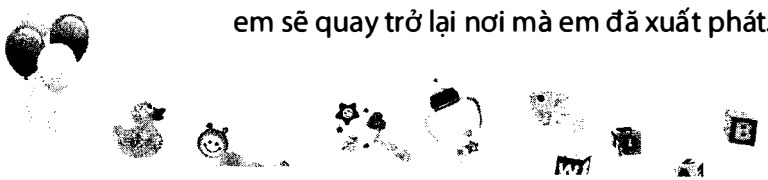


bên nhau, vì ngay cả khi Stuart ngủ, vợ em cũng chỉ căng tai nghe ngóng phía cửa phòng vì lo lắng là con sẽ thức giấc."

Không khó để quyết định phải làm gì trước tiên trong trường hợp này: giảm bớt cơn đau cho Stuart. Tôi đã bảo cha mẹ cậu bé mua thuốc giảm đau dành cho trẻ sơ sinh Baby Motrin và dùng kem bôi nướu cho con, như Orajel, để làm mát lợi cho cậu bé. Một khi cậu bé đã dễ chịu hơn, chúng ta mới có thể đưa nếp ngủ của con trở lại quỹ đạo bình thường. Bước tiếp theo là quay lại điều cơ bản nên tôi đã gợi ý BL/ ĐX, và nhấn mạnh rằng George nên là người thực hiện phương pháp này. Khi một người mẹ mắc chứng "tội nghiệp con", thì tôi luôn để cô ấy không can dự vào quá trình này, và để cho bố thực hiện, hoặc ít nhất là bắt đầu phương pháp BL/ ĐX. Điều đó giúp người mẹ được nghỉ ngơi, khiến người bố cảm thấy anh ấy đóng vai trò quan trọng (mà đúng như thế) trong việc giúp đỡ con, và chúng ta không phải đối mặt với nguy cơ người mẹ sẽ nhượng bộ vì cảm thấy thương đứa con dứt ruột đẻ ra của mình.

George thực hiện BL/ ĐX theo hướng dẫn của tôi và dù đêm đầu tiên khủng khiếp như địa ngục khi Stuart cứ 2 tiếng lại tỉnh giấc một lần – nhưng bố vẫn kiên trì thực hiện. "Em không thể tin được là anh ấy có thể tuyệt vời đến vậy", Linda đã thốt lên đầy ngạc nhiên vào ngày hôm sau, cô ấy thừa nhận rằng mình chắc hẳn đã bỏ cuộc ngay sau lần đầu tiên Stuart bám chặt lấy cô ấy. "George mệt lả, nhưng rất kiên quyết thực hiện theo chỉ dẫn của chị". Việc quan sát chồng tối hôm đó và hôm tiếp theo (tôi luôn gợi ý hai vợ chồng thay phiên nhau đảm nhận nhiệm vụ hai ngày một khi áp dụng phương pháp BL/ ĐX để giải quyết vấn đề ngủ; xem trang 328) đã giúp cho Linda có đủ dũng khí để tìm hiểu và áp dụng kỹ lưỡng BL/ ĐX. Trong vòng một tuần, Stuart đã ngủ được liền mạch cả đêm.

Như nhiều bà mẹ trong các trường hợp như thế này này, Linda đã hỏi tôi: "Liệu em có phải trải qua chuyện này một lần nữa khi con mọc chiếc răng tiếp theo không chị?" Tôi đã nói với cô ấy là có thể, nhưng cô ấy nên học từ kinh nghiệm lần này, vì nếu Stuart bị ốm hoặc bị thương, nhiều khả năng cô ấy sẽ phải đối mặt với tình huống tương tự. Và tôi đã cảnh báo cô ấy rằng" nếu em lại sử dụng vật hỗ trợ cũ, thì em sẽ quay trở lại nơi mà em đã xuất phát."



bên nhau, vì ngay cả khi Stuart ngủ, vợ em cũng chỉ căng tai nghe ngóng phía cửa phòng vì lo lắng là con sẽ thức giấc."

Không khó để quyết định phải làm gì trước tiên trong trường hợp này: giảm bớt cơn đau cho Stuart. Tôi đã bảo cha mẹ cậu bé mua thuốc giảm đau dành cho trẻ sơ sinh Baby Motrin và dùng kem bôi nướu cho con, như Orajel, để làm mát lợi cho cậu bé. Một khi cậu bé đã dễ chịu hơn, chúng ta mới có thể đưa nếp ngủ của con trở lại quỹ đạo bình thường. Bước tiếp theo là quay lại điều cơ bản nên tôi đã gợi ý BL/ ĐX, và nhấn mạnh rằng George nên là người thực hiện phương pháp này. Khi một người mẹ mắc chứng "tội nghiệp con", thì tôi luôn để cô ấy không can dự vào quá trình này, và để cho bố thực hiện, hoặc ít nhất là bắt đầu phương pháp BL/ ĐX. Điều đó giúp người mẹ được nghỉ ngơi, khiến người bố cảm thấy anh ấy đóng vai trò quan trọng (mà đúng như thế) trong việc giúp đỡ con, và chúng ta không phải đối mặt với nguy cơ người mẹ sẽ nhượng bộ vì cảm thấy thương đứa con dứt ruột đẻ ra của mình.

George thực hiện BL/ ĐX theo hướng dẫn của tôi và dù đêm đầu tiên khủng khiếp như địa ngục khi Stuart cứ 2 tiếng lại tỉnh giấc một lần – nhưng bố vẫn kiên trì thực hiện. "Em không thể tin được là anh ấy có thể tuyệt vời đến vậy", Linda đã thốt lên đầy ngạc nhiên vào ngày hôm sau, cô ấy thừa nhận rằng mình chắc hẳn đã bỏ cuộc ngay sau lần đầu tiên Stuart bám chặt lấy cô ấy. "George mệt lả, nhưng rất kiên quyết thực hiện theo chỉ dẫn của chị". Việc quan sát chồng tối hôm đó và hôm tiếp theo (tôi luôn gợi ý hai vợ chồng thay phiên nhau đảm nhận nhiệm vụ hai ngày một khi áp dụng phương pháp BL/ ĐX để giải quyết vấn đề ngủ; xem trang 328) đã giúp cho Linda có đủ dũng khí để tìm hiểu và áp dụng kỹ lưỡng BL/ ĐX. Trong vòng một tuần, Stuart đã ngủ được liền mạch cả đêm.

Như nhiều bà mẹ trong các trường hợp như thế này này, Linda đã hỏi tôi: "Liệu em có phải trải qua chuyện này một lần nữa khi con mọc chiếc răng tiếp theo không chị?" Tôi đã nói với cô ấy là có thể, nhưng cô ấy nên học từ kinh nghiệm lần này, vì nếu Stuart bị ốm hoặc bị thương, nhiều khả năng cô ấy sẽ phải đối mặt với tình huống tương tự. Và tôi đã cảnh báo cô ấy rằng "nếu em lại sử dụng vật hỗ trợ cũ, thì em sẽ quay trở lại nơi mà em đã xuất phát."

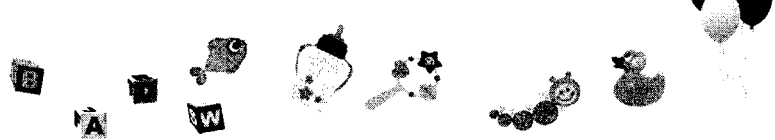
Nỗi sợ bất thình lình: "Con sợ đi tắm"

Maya gọi điện thoại cho tôi vì cô con gái 11 tháng tuổi của cô ấy, Jade không hiểu sao lại bắt đầu dở chứng mỗi khi phải đi tắm. Maya đã khẳng định rằng: "Kể từ khi còn bé xíu con đã rất thích nước. Nhưng giờ con lại la hét ầm ĩ khi em đặt con vào bồn tắm, và con nhất định không chịu ngồi xuống." Dù đây không phải vấn đề vô cùng nghiêm trọng nhưng nó lại khá phổ biến. Tuy vậy, nó vẫn khiến rất nhiều cha mẹ khó chịu và đó chính là lý do tại sao tôi lại thêm trường hợp này vào đây.

Khi trẻ đột nhiên sợ đi tắm thì 9 trong 10 trường hợp là vì có điều gì đó khiến con sợ. Con trượt chân xuống nước, bọt xà phòng bắn vào mắt, con chạm phải vòi nước nóng. Con sẽ cần thời gian để quay trở lại với niềm tin rằng đi tắm rất vui. Đừng gội đầu cho con trong vài tối, để bọt xà phòng không là vấn đề khiến con sợ nữa. (Người trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ thực sự không quá bẩn!) Nếu con bị trượt chân dưới nước, điều đó thật kinh khủng. Hãy thử cùng tắm *với* con để con cảm thấy an toàn hơn. Nếu con không chịu ở trong bồn tắm, ngay cả khi có mẹ ở cạnh thì hãy dùng giẻ lau người cho con trong vài tuần.

Nếu việc đó không xảy ra khi bạn tắm cho trẻ mà xảy ra khi những người khác tắm cho con, hãy nói chuyện với họ. Có thể là vì bản thân chiếc bồn tắm quá lớn đối với trẻ nhỏ, hoặc con nghe thấy tiếng chính mình vọng lại, những điều đó đều rất đáng sợ đối với một đứa trẻ. Nếu lý do là vì như vậy, bạn sẽ thấy con bập bẹ và sau đó đột nhiên dừng lại, hai mắt mở to như thể nói: Cái gì thế?

Cuối cùng, cũng có thể là vì con bạn đã mệt quá mức vào thời điểm con được đặt vào bồn tắm, điều đó cũng có thể khiến con sợ hãi hoặc gia tăng nỗi sợ hãi của con. Khi trẻ lớn hơn, tương tác nhiều hơn với đồ chơi và mọi người, thì việc tắm rửa trở thành "bữa tiệc bồn tắm", đây là câu của một bà mẹ đã viết trên trang web của tôi – một bữa tiệc hoang dã khi đứa trẻ té nước tung tóe vào bất cứ người nào tắm cho con và làm người đó ướt như chuột lột. Một số trẻ có thể thích nghi được với mức độ phấn khích của hoạt động này, nhưng với những trẻ khác, bữa tiệc bồn tắm lại quá kích thích. Nếu con bạn thuộc trường hợp đó thì thay đổi nếp sinh hoạt của



con, cho con tắm khi con đỡ mệt hơn là khôn ngoan hơn cả (xem câu chuyện của Carlos, trang 352).

Nếu bạn không thể xác định được tại sao con lại sợ, hãy quay trở lại với những điều cơ bản. Hãy cho con từ từ làm quen với bồn tắm, giữ các hoạt động ở mức độ thật nhẹ nhàng. Hãy cho con đồ chơi mới để dụ con (bạn không nhất thiết phải mua đồ chơi, mà có thể dùng những chiếc cốc và bình nước màu sắc sặc sỡ). Nếu con thực sự sợ, hãy bắt đầu với chiếc chậu tắm dành cho trẻ sơ sinh, và cho phép con chỉ đứng ở bên ngoài và chơi trò té nước ra khỏi chậu trong khi còn bạn tắm cho con. Hãy nói với con: "Đây là cái chậu mà mẹ vẫn tắm cho con khi con còn bé đấy". Hãy để con ngồi vào chậu nếu con muốn. Khi con cảm thấy thoải mái hơn ở trong phòng tắm, hãy tắm cho con ở trong bồn nhưng chỉ đổ một lượng nước xâm xấp. Cho phép con đứng trong bồn. Đừng bao giờ ép con ngồi trong bồn nếu con sợ. Có thể mất vài tháng, nhưng con sẽ vượt qua được nỗi sợ hãi này.

Lo lắng khi gặp người lạ: "Cô trông trẻ không thể trấn an con được"

Gần đây Vera đã khá kích động khi gọi điện cho tôi. Tôi biết Vera kể từ khi cậu con trai Sean 9 tháng tuổi của cô ấy còn đỏ hỏn. "Chị Tracy ơi, em sợ là con em đang thay đổi. Em chưa bao giờ thấy con cư xử như thế này trước đây cả", cô ấy nói.

"Như thế nào?", tôi hỏi, băn khoăn không biết điều gì khiến Vera phải vội vàng gọi điện cho mình. Sean là một cậu bé rất dễ chịu. Chúng tôi có thể cho con vào nếp sinh hoạt gần như ngay lập tức, và dù mẹ cậu bé thi thoảng vẫn gọi điện để báo cáo tiến bộ của cậu bé, nhưng cô ấy hiếm khi có câu hỏi hoặc lo lắng gì.

"Tối hôm qua, vợ chồng em đi ăn tối ở ngoài và để Sean ở nhà với cô trông trẻ – em đã nhiều lần làm điều này rồi nhưng không có vấn đề gì xảy ra hết. Khi chúng em đang dùng bữa dở thì điện thoại của em kêu. Cô trông trẻ, người em đã gặp ở nhà một người bạn, một phụ nữ rất ngọt ngào và có kinh nghiệm, gọi để nói rằng Sean

đã thức giấc. Chị ấy cố gắng dỗ con ngủ lại bằng cách nói y hệt những gì em đã dặn lại: "Được rồi, Sean, con ngoan nhé, hãy ngủ lại nào". Nhưng chị ấy nói, con nhìn chị ấy một cái và bắt đầu gào khóc to hơn cả lúc trước. Chị ấy không thể làm bất cứ điều gì để có thể khiến con bình tĩnh lại được – dù đu đưa hay đọc sách, thậm chí là cả bật ti-vi cũng không ăn thua. Cuối cùng chúng em ra về sau khi ăn xong món tôm. May mắn là chúng em chỉ đi ăn ở nhà hàng cách nhà mình vài phút, nhưng khi về đến nhà thì con đang gào khóc kinh khủng khiếp. Con bổ nhào vào vòng tay em và bình tĩnh lại ngay mà em chẳng phải mất chút thời gian nào."

"Tội nghiệp Grey. Chị ấy nói chưa từng trông một đứa trẻ nào khó chịu với mình đến vậy trong suốt những năm trông trẻ của chị ấy. Chuyện gì xảy ra vậy chị Tracy? Em biết rằng chị ấy là bảo mẫu mới, nhưng đó có phải là lần đầu tiên chúng em thuê một người mới đâu. Chị có nghĩ là Sean đang phát triển cảm giác lo sợ xa cách không ạ?"

Giả thuyết của cô ấy hợp lý. Nhiều trẻ phát triển cảm giác lo sợ xa cách ở tầm tuổi này. Tuy nhiên, khi chúng tôi cùng nhau trả lời 12 câu hỏi trọng yếu, có thể thấy rõ ràng trường hợp này hoàn toàn không liên quan gì đến lo sợ xa cách cả. Sean không hay bám mẹ. Con có thể tự chơi một mình 45 phút hoặc lâu hơn. Và con cũng vẫn ngoan khi Vera phải ra ngoài đi mua sắm, và con ở nhà cùng với Alice, người lau dọn đã làm việc ở gia đình này rất lâu trước khi con chào đời, và giờ thi thoảng cũng trông nom con. Sau đó, tôi nhớ ra, đây là lần đầu tiên cô Grey làm việc với Vera. Tôi hỏi: "Sean đã có thời gian làm quen với cô Grey trước khi em ra ngoài chưa?"

"Chưa, sao có thể hả chị?Vera hỏi lại, không hiểu tôi ý của tôi là gì. "Chúng em cho Sean đi ngủ lúc 7 giờ như thường lệ. Khi chị Grey đến, chúng em đã dẫn chị ấy đi quanh nhà. Em cũng bảo chị ấy phải làm gì khi Sean thức giấc. Tuy nhiên, em cứ nghĩ là con có lẽ sẽ ngủ liền một mạch mà không hề thức giấc." Nhưng tất nhiên là Sean đã tỉnh giấc. Ngay khi bạn nghĩ con sẽ ngủ ngoan khi bạn ra ngoài cả buổi tối thì con lại không thế! Chuyện càng tệ hơn – và khiến con hốt hoảng vô cùng – là vì con tỉnh giấc và nhìn thấy một gương mặt xa lạ. Có thể lúc đầu, một giấc mơ xấu khiến con tỉnh giấc (điều hoàn toàn có thể xảy ra ở 9 tháng tuổi), hoặc chân con cử



động và nó làm gián đoạn giấc ngủ của con (con đang bắt đầu tập đi men). Dù là gì, thì con cũng không muốn nhìn thấy cô Grey khi mở mắt ra.

"Nhưng trước đây con chưa bao giờ làm như vậy", Vera phản đối. "Chúng em không có một cô trông trẻ cố định, nên đáng ra là con đã phải quen thuộc với việc gặp rất nhiều gương mặt khác nhau rồi chứ". Tôi đã giải thích với Vera rằng cậu con trai bé bỏng của cô ấy đã lớn hơn rồi. Khi con còn nhỏ hơn, gần như tất cả những gương mặt của người lớn (trừ gương mặt của mẹ) gần như có thể hoán đổi được cho nhau. Khi Sean bé hơn thì việc tỉnh giấc và nhìn thấy một gương mặt mới không khiến còn hốt hoảng vì não bộ sơ sinh của con chưa phân biệt được người mới đó là "người lạ". Nhưng sau tháng thứ 8 hoặc tháng thứ 9, dây thần kinh bắt đầu trưởng thành hơn. Loại hình phát triển tương tự này cũng đã gây ra nỗi lo sợ xa cách khiến trẻ có cảm giác sợ người không quen thuộc với mình. Ngay cả khi cô Grey mỉm cười và dỗ dành Sean, cô ấy vẫn là một người lạ, nên con vẫn thấy sợ.

Bài học của câu chuyện này gồm có 3 ý: Một là, hãy loại bỏ từ "không bao giờ" ra khỏi vốn từ vựng của bạn. Không biết bao nhiêu lần các bậc phụ huynh đã phải rút lại lời nói của mình sau khi nói "Con không bao giờ tỉnh giấc" hay "Con không bao giờ ăn vạ ở nơi công cộng".

Hai là, hãy đặt mình vào địa vị của con, và tưởng tượng tình huống sẽ xảy ra như thế nào từ quan điểm của con. Đáng ra Vera nên giới thiệu cô Grey với Sean từ trước, có thể là để cô trông trẻ đến từ buổi chiều hay thậm chí là chỉ cần đến chơi với cậu bé một chút cũng được, để Sean có thể phát triển mối liên kết với cô ấy. Bằng cách đó, cậu bé có thể sẽ không khó chịu vì bị bất ngờ.

Ba là, hãy tìm hiểu về các giai đoạn phát triển của con. Tôi không tin tưởng việc đánh giá tiến bộ của con dựa theo một bảng biểu nào đó, nhưng việc có hiểu biết chung về khả năng trí tuệ và tình cảm của con lại là một ý tưởng hay. Trẻ sơ sinh và trẻ đã biết đi hiểu được nhiều hơn so với những gì cha mẹ nhận ra. Cha mẹ thường hay có thái độ coi con họ "chỉ là trẻ con" – con sẽ không nhớ... con không hiểu... con không thể biết sự khác biệt. Và họ luôn sai lầm nghiêm trọng.

Sự liên kết của các hành tinh

Vậy là bạn đã đọc hết tất cả các câu hỏi và chiến lược trong cuốn sách này, và bạn vẫn không thể xác định được lý do tại sao con đột nhiên lại quyết định biến 4 giờ sáng thành giờ chơi của mình hoặc tại sao con lại không thích ăn bột yến mạch nữa sau khi nó là món ăn yêu thích của con trong một năm trời. Ồ, các bạn yêu quý, tôi đã cố gắng giải quyết tất cả những vấn đề mà các bạn đã nói với tôi trực tiếp, hay qua điện thoại và cả qua thư điện tử. Tôi đã in đậm tất cả những câu hỏi mà tôi đã hỏi để có thể vạch ra được kế hoạch hành động. Và tôi đã cung cấp cho các bạn tất cả những chiến lược đã được cất giấu trong căn hầm bí mật của tôi rồi. Nếu bạn vẫn còn hoang mang, bạn cũng có thể đổ lỗi cho sự liên kết của các hành tinh. Có lẽ Sao Thủy đã đi lùi lại chăng. Để chắc chắn, với tất cả những gì chúng tôi làm và tất cả những gì chúng tôi biết, đôi khi chỉ đơn giản là chẳng có lý do gì giải thích tại sao giải pháp tuyệt vời của ngày hôm qua lại vô tác dụng với vấn đề của ngày hôm nay. Ngoài ra, nếu bạn chỉ ngồi chờ, thì tôi đảm bảo là một vấn đề mới, cấp bách hơn sẽ nhanh chóng xuất hiện trước mắt bạn!

Thái Hà Books trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.
Mọi thông tin xin gửi về:

- Góp ý về biên tập: publication@thaihabooks.com
- Góp ý về bản quyền: copyright@thaihabooks.com

Công ty Cổ phần Sách Thái Hà
Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu -
Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội
Tel: (04) 3793 0480; Fax: (04) 6287 3238
VP-TPHCM: 533/9 Huỳnh Văn Bánh - P. 14 - Q. Phú Nhuận
Tel: (08) 6276 1719; Fax: (08) 3991 3276
Website: www.thaihabooks.com

Nhà sách Thái Hà
119 C5 Tô Hiệu - Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội
Tel: (04) 6281 3638
Website: www.nhasachthaiha.vn

Tracy Hogg đã dành ra 25 năm trong sự nghiệp làm cha mẹ để tìm hiểu và giao tiếp với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Triết lý hợp lý và giàu tính nhân văn của Hogg, một y tá, một chuyên gia ngành sữa mẹ, một chuyên viên tư vấn về trẻ sơ sinh, đã được dịch ra hơn 20 ngôn ngữ, nổi tiếng trên khắp thế giới.

Melinda Blau là nhà báo đã được vinh danh với 15 cuốn sách và hơn 100 bài báo trên tạp chí. Kể từ năm 2000, khi bắt đầu hợp tác với Tracy Hogg quá cố, Blau đã trở thành "tiếng nói" của loạt sách bán chạy nhất "Baby Whisperer" – Đọc vị mọi vấn đề của trẻ.

Đọc vị mọi vấn đề của trẻ không phải là cuốn sách đầu tiên tôi đọc về nuôi con, nhưng thực sự đây là cuốn sách tôi tâm đắc nhất và sử dụng nhiều nhất trong quá trình nuôi con cũng như tư vấn cho các mẹ trong suốt 6 năm qua. Mỗi khi có một vấn đề gì trong cuộc sống của mẹ con tôi, cũng như của những mẹ khác cần sự hỗ trợ, *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ* trở thành cuốn từ điển bách khoa về trẻ em mà tôi luôn sử dụng đến.

Nhờ *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ*, tôi hiểu được sự phát triển của trẻ em, hiểu được tại sao con biếng ăn và làm thế nào để con yêu thích ăn uống. Nhờ *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ*, tôi giải quyết được vấn đề ngủ ngày, ngủ ngắn và đảm bảo giấc ngủ đêm có chất lượng cho các con tôi và vô vàn em bé khác mà tôi có cơ hội được tư vấn, giúp đỡ.

Đọc vị mọi vấn đề của trẻ dạy tôi nhìn mọi việc dưới góc nhìn của con trẻ, hiểu tính cách của từng em bé, hiểu từng tiếng khóc và hơn nhất dạy tôi tổ chức cuộc sống gia đình (dù nuôi con nhỏ) một cách khoa học và tràn đầy yêu thương.

Đây là cuốn sách không những đã cứu rỗi hoàn cảnh khốn cùng của lần đầu làm mẹ, của việc 3 năm 2 đứa mà không có ai trợ giúp. Đây còn là nguồn động lực và cơ sở để tôi tổ chức cuộc sống gia đình, có thêm thời gian để yêu con, thời gian riêng tư cùng bạn đời và cơ hội yêu mình hơn, trong vai trò của một người mẹ tất bật.

Hachun Lyonnet, đồng tác giả *Nuôi con không phải là cuộc chiến*

THAIHABOOKS 100% CÓ BẢN QUYỀN

ISBN: 978-604-59-3150-9

Giá: 140.000đ