

Hãy bàn về...

Cách giúp đỡ khi con bạn tuổi vị thành niên đang nằm viện

Việc hỗ trợ con bạn đang tuổi thành niên đang nằm viện đòi hỏi sự cân bằng. Bạn cần đảm bảo rằng con nhận được sự chăm sóc y tế cần thiết, đồng thời tôn trọng quyền riêng tư cũng như nhu cầu được cảm thấy độc lập của con.

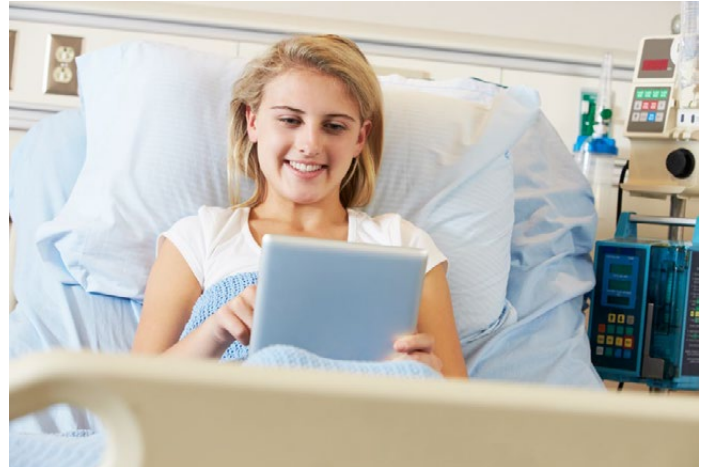
Hiểu góc nhìn của con:

- **Con nghĩ gì:** Thanh thiếu niên có lối tư duy phát triển hơn và đặc biệt coi trọng những gì bạn bè nghĩ về mình.
- **Con thường lo lắng gì:** Họ có thể lo lắng về ngoại hình của mình, hoặc cảm thấy căng thẳng khi phải xa bạn bè và gia đình.
- **Nỗi sợ của con:** Con thường sợ đau đớn, mất đi sự riêng tư, hoặc cảm giác như mình không còn là “chính mình” nữa.

Cách phản ứng của con:

Nếu con bạn căng thẳng, bạn sẽ thấy trẻ:

- Từ chối tuân thủ các quy định hoặc được giúp đỡ.
- Xa lánh mọi người hoặc muốn ở một mình.
- Cảm thấy buồn bã, lo âu hoặc cáu gắt.



Cách bạn có thể giúp đỡ:

- **Hãy cho con không gian:** Hãy tôn trọng sự riêng tư của con và để con có thời gian ở một mình khi cần thiết.
- **Hãy cho con được lựa chọn:** Bất cứ khi nào có thể, hãy để con tự đưa ra các quyết định liên quan đến chăm sóc y tế của mình. Hãy khuyến khích con giải thích cho các bác sĩ biết con cảm thấy như thế nào.
- **Hãy thành thật:** Hãy nói cho con biết sự thật về lý do tại sao con nằm viện. Sự tin tưởng là vô cùng quan trọng vào lúc này.
- **Hãy giữ thói quen sinh hoạt:** Hãy khuyến khích con giữ thói quen bình thường, như đánh răng hoặc rửa mặt.
- **Hãy giữ kết nối:** Hãy giúp con trò chuyện với bạn bè qua điện thoại hoặc gọi video.
- **Hãy giúp con thể hiện cảm xúc:** Hãy gợi ý cho con những cách để thể hiện bản thân, chẳng hạn như viết nhật ký, nghe nhạc hoặc sáng tạo nghệ thuật.
- **Hãy thiết lập ranh giới:** Hãy duy trì những quy tắc và kỳ vọng cơ bản mà bạn dành cho con khi ở nhà, để giúp mọi thứ trở nên bình thường hơn.

Để biết thêm thông tin hoặc kết nối với Chuyên gia Hỗ trợ Đời sống Trẻ em, vui lòng truy cập:
<http://ucdavis.health/childlife>