

MỘT SỐ TÁC NHÂN GÂY NÊN STRESS CỦA CHA MẸ NUÔI CON RỐI LOẠN PHÁT TRIỂN HIỆN NAY

Vũ Thị Hằng

Trung tâm can thiệp Happy House- Hà Đông - Hà Nội

Tóm tắt: Trong cuộc sống hiện đại, căng thẳng là một hiện tượng phổ biến, ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng và hiệu quả công việc của con người. Nhiều lĩnh vực khoa học đã tập trung nghiên cứu về căng thẳng, bao gồm tâm lý học, y học, sinh lý học và xã hội học. Đặc biệt, đối với cha mẹ nuôi dưỡng trẻ có rối loạn phát triển, căng thẳng luôn tác động đến sức khỏe thể chất và tinh thần của họ. Vì vậy, cần xác định các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến kỹ năng ứng phó với căng thẳng của cha mẹ để từ đó xây dựng các giải pháp phù hợp nhằm giải quyết vấn đề này.

Từ khóa: Căng thẳng, cha mẹ, trẻ rối loạn phát triển, tâm lý, biện pháp.

SOME FACTORS CAUSING STRESS AMONG PARENTS RAISING CHILDREN WITH DEVELOPMENTAL DISORDERS TODAY

Abstract: In modern life, stress is a common phenomenon that significantly impacts the quality and effectiveness of people's work. Many scientific fields have focused on researching stress, including psychology, medicine, physiology, and sociology. Particularly for parents raising children with developmental disorders, stress always affects their physical and mental health. Therefore, it is necessary to identify the objective factors influencing parents' stress coping skills in order to develop solutions to address the problem.

Keywords: Stress, parents, children with developmental disorders, psychology, measures.

Nhận bài: 24/02/2026

Phản biện: 10/03/2026

Duyệt đăng: 14/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với sự phát triển của y học và nhận thức xã hội, tỉ lệ trẻ được chẩn đoán mắc các rối loạn phát triển như tự kỷ, chậm phát triển trí tuệ hay ADHD... đang có xu hướng gia tăng rõ rệt trong những năm gần đây. Tuy nhiên, đằng sau những nỗ lực can thiệp cho trẻ là một khoảng trống lớn về sự chăm sóc tâm lý dành cho phụ huynh – những người trực tiếp gánh vác sứ mệnh phục hồi cho các em. Stress ở cha mẹ nuôi con rối loạn phát triển hiện nay đã trở thành một hội chứng tâm lý phức tạp, bị chi phối bởi nhiều tác nhân từ đặc điểm hành vi của trẻ đến những biến động kinh tế và áp lực thông tin trong thời đại số. Bài viết này sẽ đi sâu phân tích những tác nhân cốt lõi gây nên Stress ở cha mẹ có con rối loạn phát triển.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Một số quan niệm về Stress

Stress là phản ứng tự nhiên của cơ thể để chống lại áp lực, căng thẳng trong cuộc sống. Nếu để stress kéo dài sẽ ảnh hưởng nặng nề đến cảm xúc, thể chất và hành vi. Nhìn chung, Stress là một tình trạng của cơ thể đang chịu một sức ép hay áp lực mạnh về nhiều mặt (sinh lý, tâm lý) vượt quá sức chịu đựng của bản thân chủ thể và được biểu hiện qua các dấu hiệu cơ thể. Stress như một quá trình tương tác giữa con người với môi trường, là nỗ lực của cơ thể để thích nghi, là mọi đáp ứng, phản ứng của con người với những tác động vào người đó.

Stress gây ra những hậu quả và ảnh hưởng đến sức khỏe con người biểu hiện ở các mặt thể chất (uể oải, không muốn ăn...), tâm lý (quá trình nhận thức, cảm xúc, hành vi) và hoạt động của cá nhân (học tập, cuộc sống thường ngày...). Những hậu quả đó ở mức độ, cường độ như thế nào sẽ tùy thuộc vào khả năng ứng phó với stress của mỗi cá nhân.

Những nghiên cứu về Stress ở Phương Đông: Từ khi thuật ngữ Stress chưa xuất hiện, con người chưa hiểu bản chất, người Phương Đông đã đề cập đến những vấn đề sức khỏe tinh thần, sức khỏe thể chất của con người, những yếu tố ảnh hưởng tạo nên những biến đổi nhịp điệu sinh học và dẫn đến sự mất cân bằng âm dương biểu hiện ra tật bệnh ở con người. Stress là một trong những loại bệnh đó.

Nghiên cứu về Stress ở phương Tây: Một số tác giả nghiên cứu về Stress đầu thế kỉ XX, Walter Cannon (1929) đã đưa ra khái niệm “homeostasis” và khái niệm đối đầu hay bỏ chạy “Fight or flight”. Trong phản ứng này, con người trải qua kinh nghiệm, một loạt kích thích từ thế giới xung quanh gồm một chuỗi tự động những thay đổi sinh lý phức tạp nhằm chuẩn bị cho cơ thể đối đầu hay bỏ chạy trước những đe dọa của ngoại cảnh.

Tại Việt Nam, người đầu tiên nghiên cứu Stress dưới góc độ sinh lý và y học là nhà khoa học Tô Như Khuê. Những công trình của ông và cộng sự trong thời chiến tranh (1967- 1975) chủ

yếu phục vụ cho tuyển dụng, huấn luyện và nâng cao sức chiến đấu cho bộ đội ở các binh chủng đặc biệt. Sau năm 1975, những nghiên cứu của ông chú trọng nhiều đến việc xây dựng đất nước và con người. Sau ông các bác sĩ Phạm Ngọc Rao và Nguyễn Hữu Nghiêm, Đặng Phương Kiệt và Nguyễn Khắc Viện cũng bắt tay vào nghiên cứu Stress. Những công trình của các ông đã góp phần làm cơ sở lí luận để nghiên cứu về Stress tại Việt Nam.

Theo thống kê gần đây của Bộ y tế Việt Nam: Có 15% dân số mắc các rối loạn liên quan đến stress như: Hoảng sợ, ám ảnh, lo âu... và đang chật vật đối phó.

Đối với cha mẹ nuôi con rối loạn phát triển thì Stress luôn đi theo dai dẳng, mệt mỏi, âm ỉ, trạng thái tâm lý phức tạp và kéo dài, có sự bào mòn khủng khiếp. Hành trình đó còn là một cuộc “Marathon Tâm lý” không có ngày nghỉ. Áp lực công việc cộng với những khó khăn trong việc chăm sóc con cái khiến cha mẹ trở nên cáu kỉnh, đôi khi trút giận lên chính đứa con của mình hoặc rơi vào thế bế tắc và Stress.

Những biểu hiện Stress của cha mẹ có con rối loạn phát triển: Đôi lúc họ cảm thấy mặc cảm, tự ti; Gánh nặng tài chính khi nuôi con rối loạn phát triển đè nặng trên vai những người làm cha mẹ khiến họ cảm thấy bế tắc và tuyệt vọng, có những lúc họ muốn buông xuôi. Áp lực từ hành vi của trẻ cũng phần nào gây nên Stress cho cha mẹ. Định kiến xã hội đối với trẻ có rối loạn phát triển khiến cha mẹ dễ rơi vào trạng thái Stress hơn. Nỗi lo sợ về tương lai của trẻ, những bất đồng quan điểm nuôi dạy con của cha mẹ, người thân trong gia đình dẫn đến xung đột cũng là nhân tố gây nên Stress cho cha mẹ.

Mức độ Stress giữa cha và mẹ là khác nhau trong quá trình nuôi con rối loạn phát triển. Tình trạng hôn nhân của cha mẹ; mức độ kết nối với các tổ chức xã hội, sự chia sẻ cùng người thân ảnh hưởng đến Stress của cha mẹ.

Do vậy, Với cuộc sống hiện đại, có quá nhiều áp lực, nhiều vấn đề tác động đến cha mẹ nuôi con rối loạn phát triển như hiện nay. Việc đối phó với những Stress trong cuộc sống là rất quan trọng. Tuy những cha mẹ có những Stress khác nhau nhưng điều họ cần vẫn là sự cảm thông, chia sẻ.

2.2. Các tác nhân gây nên Stress của cha mẹ nuôi con rối loạn phát triển

2.2.1. Thời gian chăm sóc trẻ rối loạn phát triển ảnh hưởng đến mức độ Stress của cha mẹ

Việc chăm sóc con có rối loạn phát triển cần nhiều thời gian hơn so với trẻ bình thường khác, đòi hỏi cha mẹ phải cân bằng tất cả mọi việc, nhưng không phải cha mẹ nào cũng sắp xếp được, điều đó phụ thuộc vào tính chất công việc cũng như sự kiên trì, quan tâm trẻ của cả cha và mẹ. Thường thì các bà mẹ sẽ dành thời gian nhiều hơn cho con so với các ông bố. Việc chăm sóc con rối loạn phát triển cùng với các công việc khác, các tác nhân xung quanh làm cha mẹ không có thời gian nghỉ ngơi và chăm sóc bản thân mình, khiến họ sớm rơi vào trạng thái kiệt quệ tinh thần. Quá trình đó diễn ra liên tục khiến mức độ Stress của cha mẹ ngày càng tăng. Đòi hỏi cha mẹ phải tự cân bằng cho mình. Điều đó còn đặt ra câu hỏi lớn: Ai là người giúp cha mẹ vượt qua trạng thái Stress? Liệu xã hội có nhẹ nhàng hơn với họ không?

Để hạn chế mức độ Stress cho cha mẹ nuôi con rối loạn phát triển: Các cá nhân, người thân trong gia đình, xã hội, cơ quan chức năng cần quan tâm, đồng hành với họ, giúp đỡ họ vượt qua khó khăn, tránh trạng thái tâm lý bất ổn, không để cảm xúc nhất thời ảnh hưởng đến quá trình nuôi con. Hơn ai hết, người thiệt thòi vẫn chính là đứa con có rối loạn phát triển và chính bản thân cha mẹ.

2.2.2. Tình trạng hôn nhân ảnh hưởng đến mức độ Stress khi nuôi con rối loạn phát triển

Trạng thái độc thân, ly hôn, ly thân, sống với bạn tình. Hay nói cách khác, yếu tố tình trạng hôn nhân có ảnh hưởng đến Stress của cha mẹ nuôi dạy con rối loạn phát triển.

Thực tế xã hội cho thấy, những gia đình kết hôn và sống cùng bạn đời có mức Stress thấp hơn nhiều so với các gia đình độc thân, ly hôn, ly thân, sống với bạn tình. Bởi khi cha mẹ cùng nhau san sẻ gánh nặng nuôi con rối loạn phát triển thì mức độ Stress của cha mẹ sẽ nhẹ nhàng hơn rất nhiều so với việc một mình phải đương đầu với tất cả.

2.2.3. Gánh nặng tài chính ảnh hưởng đến Stress khi nuôi con rối loạn phát triển

Chi phí can thiệp, trị liệu tâm lý và giáo dục đặc biệt thường rất đắt đỏ và kéo dài nhiều năm. Việc kéo dài can thiệp nhiều năm khiến kinh tế các gia đình chật vật, các chi phí điều trị cho trẻ có thể làm cạn kiệt nguồn tài chính của gia đình và những nỗi ám ảnh về chi phí trong tương lai của con luôn hiện hữu trong tâm trí cha mẹ, làm gia tăng mức độ Stress cho cha mẹ.

2.2.4. Áp lực từ hành vi của trẻ gây nên Stress cho cha mẹ trong quá trình nuôi con

Thời gian gần đây, số trẻ có xu hướng chậm nói, tự kỷ, tăng động... ngày càng phổ biến, điều này khiến trẻ gặp khó khăn khi đến tuổi đi nhà trẻ hay mẫu giáo. Việc hòa nhập, vui chơi cùng các bạn khó khăn khiến trẻ bị thu hẹp phạm vi giao tiếp và trở nên bị cô lập “Thích chơi một mình”. Có những trẻ không thể hòa nhập được trong trường mầm non, phải tham gia lớp chuyên biệt. Từ đó, gây lo lắng cho cha mẹ.

Những cơn bùng nổ cảm xúc, hành vi tự gây hại hoặc sự khó khăn trong giao tiếp của trẻ khiến cha mẹ luôn trong trạng thái “Báo động đỏ”.

Việc hàng ngày chứng kiến hành vi của con, bất lực trước hành vi đó: Cha mẹ tức giận, bối rối, lo lắng. Có những cha mẹ chọn cách xử lý đòn roi, có những cha mẹ lơ đi, có những cha mẹ ôm con khóc, tự trách bản thân... Dù phương pháp xử lý của cha mẹ có khác nhau nhưng đều chung một trạng thái là Stress kéo dài. Do vậy, cha mẹ cần có phương pháp phù hợp, kết hợp với cơ sở can thiệp, cũng như giáo viên đứng lớp đưa ra lộ trình học phù hợp cho con.

2.2.5. Sự kỳ thị và thiếu thấu hiểu tác động đến Stress của cha mẹ nuôi con rối loạn phát triển

Những ánh mắt phán xét từ chính người thân trong gia đình, từ nơi công cộng khi trẻ có hành vi lạ, sự thiếu cảm thông của mọi người, kể cả người thân, bạn bè tạo nên cảm giác cô lập tận cùng.

Trong khi cha mẹ đã quá quen thuộc với các hành vi của con thì khi ra ngoài xã hội, hành vi của trẻ bộc lộ bất thường sẽ khiến cho nhiều người cảm thấy khó chịu, người nào thiếu sự cảm thông có thể phản ứng tiêu cực ngay lập tức.

Khi cha mẹ có kí ức về những lần đi ra ngoài không tốt này, ảnh hưởng đến quyết định của gia đình lúc đi ra ngoài, khi tham gia các sự kiện trong gia đình cũng như các sự kiện trong kì nghỉ.

Việc trong gia đình có một đứa trẻ bị rối loạn phát triển khiến cho cha mẹ cảm thấy họ bị tách biệt với thế giới bên ngoài, bản thân cha mẹ đi đâu cũng không muốn mang con theo, các mối quan hệ giao lưu cũng bị ảnh hưởng. Họ cảm thấy bị cô lập với bạn bè, họ hàng và cộng đồng, làm gia tăng mức độ Stress cho cha mẹ.

2.2.6. Nỗi lo sợ về tương lai của trẻ ảnh hưởng đến Stress của cha mẹ

Với những cha mẹ có con rối loạn phát triển, trong đầu họ luôn đặt ra hàng tá câu hỏi như: Ai là người chăm sóc con khi cha mẹ về già? Nếu chẳng may họ gặp vấn đề về sức khỏe khi không thể lao động thì ai là người lo cho con? Liệu sau

này những đứa con khác khỏe mạnh, bình thường hơn có hỗ trợ con không?... Gây ra những bất an sâu sắc trong lòng cha mẹ.

2.2.7. Mức độ kết nối với các tổ chức xã hội ảnh hưởng đến Stress của cha mẹ nuôi con rối loạn phát triển

Với những cha mẹ thường xuyên kết nối với các tổ chức xã hội và thường xuyên tham gia vào hoạt động của hội cha mẹ có con rối loạn phát triển sẽ giảm mức độ Stress hơn nhiều so với những cha mẹ không bao giờ kết nối. Các nhóm hỗ trợ có thể hoạt động trực tiếp hoặc trực tuyến là nguồn động viên quan trọng giúp cha mẹ chia sẻ kinh nghiệm và nhận được sự đồng cảm từ những người có cùng hoàn cảnh.

Cha mẹ có con mắc rối loạn phát triển phải đối mặt với mức độ Stress đáng kể. Họ trải qua các dấu hiệu như: Hay quên, mệt mỏi, đau đầu hoặc đau nửa đầu khá thường xuyên- Theo một nghiên cứu mới dựa trên khảo sát với các phụ huynh Việt Nam. Nghiên cứu của nhóm tác giả người Việt Nam trên tạp chí Research in Autism Spectrum Disorders đã khảo sát 209 phụ huynh có con mắc ASD tại chín trung tâm chuyên về can thiệp sớm và giáo dục hòa nhập cho trẻ Tự Kỷ ở Hà Nội. Mức độ Stress được đánh giá thông qua tần suất căng thẳng thể chất, cảm xúc, nhận thức và hành vi.

Những phát hiện từ nghiên cứu cũng nhấn mạnh hơn nữa tầm quan trọng của chương trình hỗ trợ can thiệp cũng như chương trình kết nối với các tổ chức chuyên môn miễn phí, các khóa học chuyên sâu, không chỉ mang lại lợi ích cho trẻ mắc rối loạn phát triển mà còn góp phần giảm thiểu Stress cho cha mẹ.

2.3. Hệ lụy khi cha mẹ bị Stress trong quá trình nuôi con rối loạn phát triển

Nếu không được nhận diện và hỗ trợ kịp thời, Stress kéo dài sẽ dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng:

2.3.1. Sức khỏe tâm thần suy giảm

Việc cha mẹ nuôi con rối loạn phát triển có nguy cơ cao mắc trầm cảm, lo âu lan tỏa và hội chứng “Cháy sạch” (Burnout).

Cha mẹ có con rối loạn phát triển thường xuyên trải qua mức độ Stress cao hơn so với cha mẹ của trẻ bình thường. Điều này ảnh hưởng đến giấc ngủ, khả năng tập trung, cũng như sức khỏe thể chất của họ. Kiệt sức về mặt tinh thần và thể chất có thể làm suy giảm khả năng chăm sóc con, tạo thành một vòng luẩn quẩn khiến tình trạng trở nên tồi tệ hơn.

2.3.2. Rạn nứt mối quan hệ:

Áp lực chăm sóc con rối loạn phát triển dễ dẫn đến mâu thuẫn giữa vợ chồng, thiếu sự quan tâm đến những đứa trẻ khác trong gia đình (Anh, chị, em của trẻ).

Không chỉ cha mẹ mà anh, chị, em của trẻ rối loạn phát triển cũng chịu ảnh hưởng lớn về mặt tâm lý. Nhiều trẻ là Anh, chị, em của trẻ cảm thấy bị bỏ rơi do cha mẹ phải dành quá nhiều thời gian và sự chú ý cho trẻ rối loạn phát triển. Điều này có thể dẫn đến cảm giác ghen tị, buồn bã hoặc thậm chí là gây ra tội lỗi để được cha mẹ chú ý. Ngay cả chính anh, chị, em của trẻ rối loạn phát triển cũng gặp khó khăn trong các mối quan hệ bên ngoài.

Không ít cha mẹ nuôi con rối loạn phát triển bị chỉ trích vì cách nuôi dạy con, điều này không chỉ khiến họ cảm thấy bị cô lập, không được thấu hiểu mà còn khiến họ dễ rơi vào trạng thái tuyệt vọng, cũng như mối quan hệ vốn tốt đẹp từ trước đó bị lung lay.

2.3.3. Vòng lặp tiêu cực:

Khi cha mẹ quá Stress, họ khó có thể kiên nhẫn và tương tác tích cực với con, điều này vô tình sẽ khiến tình trạng của trẻ trở nên nặng hơn, thậm chí thoái lui.

Trong quá trình can thiệp, do mức độ, thời gian quá lâu khiến cha mẹ hết khả năng kiên nhẫn và buông xuôi.

Việc định hướng cho trẻ có rối loạn phát triển của cha mẹ không biết bắt đầu từ đâu và bắt đầu như thế nào gây tâm lý hoang mang hoặc áp dụng phương pháp không đúng cách, không mang lại hiệu quả, vô tình khiến chính cha mẹ rơi vào vòng luẩn quẩn.

Muốn bản thân cha mẹ không lặp lại vòng luẩn quẩn tiêu cực thì việc nuôi trẻ rối loạn phát triển, chính cha mẹ phải thay đổi nhận thức, tư duy, chăm sóc sức khỏe tinh thần cho mình. Thiết lập một trình tự can thiệp hợp lý: Cha mẹ cần dành nhiều thời gian cho con, tìm kiếm dịch vụ hỗ trợ, xây dựng môi trường sống phù hợp với trẻ. Cha mẹ có thể tham gia các hoạt động tuyên truyền, chia sẻ câu chuyện của mình để mọi người thấu hiểu hơn.

2.4. Cha mẹ nuôi con rối loạn phát triển đi từ chấp nhận đến thích nghi, tìm lại sự cân bằng

Để giảm tải được những Stress khi nuôi con rối loạn phát triển thì việc đề ra giải pháp cho chính bản thân cha mẹ là vô cùng quan trọng, không ai khác chính những bậc cha mẹ là những người tự giúp mình giảm tải được những Stress trong quá trình nuôi con.

2.4.1. Hạ thấp kì vọng và chấp nhận thực tại:

Cha mẹ có con rối loạn phát triển cần chấp nhận rằng con mình là đứa trẻ có những trở ngại lớn trong quá trình hòa nhập, phát triển và con có một lộ trình phát triển riêng. Các bậc cha mẹ cần có sự chấp nhận và ngừng ngay sự so sánh con mình với “Con người ta” là bước đầu tiên để giảm bớt áp lực. Cha mẹ hãy lấy những bước tiến bộ dù chỉ là nhỏ nhất của con như: Con biết cầm chổi quét nhà, biết tự chăm sóc bản thân... là một thành công lớn mà trước giờ con chưa tự làm được. Đó cũng chính là niềm vui, niềm hạnh phúc, tạo động lực cho con và cho chính cha mẹ để trẻ tiến tới những mục tiêu tiếp theo. Đồng thời, cha mẹ cần hạ thấp sự kỳ vọng về sự hòa nhập và phát triển của con.

2.4.2. Cha mẹ cần xây dựng mạng lưới hỗ trợ:

Để giảm nguy cơ Stress của cha mẹ, bên cạnh những nỗ lực của phụ huynh trẻ rối loạn phát triển, cần có sự đồng hành của mạng lưới hỗ trợ có tính chuyên gia, chuyên nghiệp về tâm lý. Cha mẹ đừng cố gắng làm siêu nhân, đừng nghĩ mình sẽ làm tốt được hết mà hãy kết nối với các hội nhóm cha mẹ, các trung tâm trị liệu tâm lý, các viện nghiên cứu và các chuyên gia tâm lý.

Bởi vì, nhiều cha mẹ rơi vào stress vì cảm thấy bất lực trước những hành vi không thể giải thích của con. Chuyên gia, giáo viên can thiệp, tâm lý trị liệu sẽ là người giúp cha mẹ hiểu rõ bản chất của sự chậm phát triển (do di truyền, bệnh lý hay môi trường). Khi có kiến thức đúng, cha mẹ sẽ ngừng tự đổ lỗi cho bản thân. Cung cấp các kỹ thuật can thiệp tại gia. Thay vì loay hoay, cha mẹ có lộ trình cụ thể để hỗ trợ con từng bước nhỏ, giúp giảm bớt cảm giác hoang mang. Đồng thời, giúp cha mẹ xử lý các cảm giác tiêu cực như đau buồn, chối bỏ, giận dữ và học cách chấp nhận thực tại một cách tích cực.

Bên cạnh đó, sự hỗ trợ từ bạn bè, đặc biệt là các hội nhóm phụ huynh cùng hoàn cảnh (nhóm đồng đẳng), mang lại giá trị tinh thần to lớn. Stress ở cha mẹ có con chậm phát triển thường đi kèm với sự cô đơn. Việc gặp gỡ những người “cùng cảnh ngộ” giúp họ thấy mình không đơn độc.

2.4.3. Cha mẹ hãy dành thời gian để nghỉ ngơi khi bản thân cảm thấy mệt mỏi:

Một trong những biện pháp hữu hiệu góp phần giảm Stress ở cha mẹ có con chậm phát triển là biết tự cân bằng, tự điều chỉnh về sức khỏe, tâm lý khi thấy có những dấu hiệu căng thẳng, mệt mỏi. Có một thời gian biểu phù hợp trong sinh

hoạt, nghỉ ngơi, thư giãn, giải trí giúp cha mẹ có con chậm phát triển lấy lại sự cân bằng trong cuộc sống hàng ngày. Chỉ khi cha mẹ khỏe mạnh và hạnh phúc thì mới có đủ năng lượng để đồng hành cùng con. Cha mẹ có thể tìm đến những hoạt động thể thao, thư giãn mà mình yêu thích như: Yoga, nghe nhạc, thiền, bóng đá... cũng có giá trị, trị liệu rất lớn.

2.4.4. Cha mẹ tìm kiếm sự hỗ trợ từ người thân, gia đình:

Sự hỗ trợ từ người thân (Ông bà, gia đình, họ hàng) luôn là “Hậu phương” vững chắc giúp cha mẹ có con rối loạn phát triển có những “khoảng thở” cần thiết. Ông bà, gia đình, họ hàng sẽ chia sẻ việc chăm sóc trực tiếp; hỗ trợ trông trẻ vài giờ mỗi tuần, cha mẹ sẽ có thời gian để nghỉ ngơi, chăm sóc bản thân hoặc hâm nóng tình cảm vợ chồng. Một trong những niềm động viên quan trọng đến từ sự hỗ trợ tài chính và vật chất; bởi vì, trong nhiều trường hợp, sự giúp đỡ về kinh phí can thiệp hoặc đơn giản là nấu giúp một bữa

com cũng giúp cha mẹ giảm bớt gánh nặng đang đè nặng trên vai. Bên cạnh đó, sự chấp nhận của người thân giúp trẻ có một môi trường lớn lên an toàn, đồng thời tiếp thêm sức mạnh tinh thần để cha mẹ vững tin hơn. Khi cha mẹ được sự gợi ý giúp đỡ từ người thân, gia đình, dòng họ hay mọi người xung quanh thì đừng vội từ chối, hãy chấp nhận ngay mà không cần suy nghĩ quá nhiều. Sự giúp đỡ từ họ có thể là cách hữu hiệu để giúp cha mẹ giảm Stress trong quá trình đồng hành cùng con.

III. KẾT LUẬN

Tác nhân gây stress là một sự kiện kích thích yêu cầu cơ thể phải đưa ra một số kiểu phản ứng mang tính thích nghi. Nó những tình huống tạo ra mối đe dọa đối với sự khỏe mạnh của mỗi người. Khi con người bị stress sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe, khả năng hoàn thành nhiệm vụ. Do vậy, việc hiểu rõ căn nguyên của Stress và can đảm đối mặt với nó chính là chìa khóa để cha mẹ biến những thách thức thành sự kiên cường, tiếp tục là điểm tựa vững chắc nhất trên con đường hòa nhập của con.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Thùy Chi, Ngọc Mai (2001), *Cách giảm stress tốt nhất*, Nhà xuất bản Văn hóa thông tin, Hà Nội.
- Trần Thu Hà và Nguyễn Thị Thanh Hương (2004), *Nghệ thuật giảm thiểu stress*, Nhà xuất bản Văn hoá thông tin, Hà Nội.
- Nguyễn Thị Sự (2011), *Đánh giá mức độ stress tâm lý của giảng viên Đại học quốc gia, nguyên nhân và các biện pháp phòng ngừa*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia, Hà Nội.
- D. Lazaraus (2001), *Cách giảm stress tốt nhất*, Nhà xuất bản Văn hoá Thông tin, Hà Nội.
- Đặng Văn Hoàng (2025), *Kỹ năng ứng phó với Stress của hạ sĩ quan, binh sĩ ở đơn vị cơ sở hiện nay*, Luận án tiến sĩ, Học viện chính trị, Bộ Quốc Phòng.
- Vũ Thị Hằng (2018), *Các yếu tố ảnh hưởng đến áp lực nuôi con Tự Kỷ của cha mẹ tại quận Hoàng Mai- Hà Nội*, Luận văn Thạc sĩ, Học viện quản lý giáo dục.
- Diễm Quỳnh, (26/7/2025), *Mức độ Stress của cha mẹ nuôi con rối loạn phát triển báo Tia Sáng- Hà Nội*.