

Hành Vi Khó Nhăn



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

Trẻ mới biết đi thường có tiếng là vô lý. Điều này là do trẻ có cảm xúc mạnh mẽ và chưa thể ngăn chặn sự bốc đồng của mình. Những cảm xúc lớn của trẻ khiến chúng cư xử theo những cách khó nhằn: la hét, đánh đập, ném đồ đạc, v.v.

Một số cách để kiểm soát những hành vi khó nhằn này:

Hãy giữ bình tĩnh. Một trong những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm khi con quý vị hành động gay gắt đó là duy trì điều chỉnh và bình tĩnh (xem bài viết [Tự Điều Chỉnh](#)).



Dừng hành vi đó. Ví dụ: nắm lấy tay con quý vị —chắc chắn nhưng không thô bạo— và nhìn vào mắt trẻ và nói: “Không được đánh đập. Đánh đập đau lắm.” bằng giọng điệu nghiêm túc nhưng nhẹ nhàng.

Xác thực cảm xúc của con quý vị. Nói rằng: “Con tức giận vì Pablo đã lấy đồ chơi của con. Con có thể tức giận. Nhưng ba/mẹ sẽ không cho phép con đánh đập đâu. Đánh đập đau lắm.”

Đưa ra các tùy chọn. Hãy nói và chỉ cho con quý vị những gì chúng *có thể* làm. Dạy trẻ cách tốt hơn để dùng năng lượng của chúng. Nếu quý vị dừng hành vi của con mình, nhưng không nói cho chúng biết *điều chúng nên làm thay vào đó*, chúng có thể tiếp tục làm điều mà quý vị muốn chúng dừng lại. Hãy nói với trẻ rằng chúng có thể nhảy lên nhảy xuống, dậm chân hoặc đập vào đệm ghế sofa.

Tìm kiếm các kiểu mẫu. Hãy quan sát kỹ để quý vị có thể nhận thấy điều gì đang khiến con quý vị căng thẳng. Bằng cách đó, quý vị có thể dự đoán khi nào trẻ bộc phát cảm xúc. Quý vị có thể nhận ra rằng con quý vị nổi cơn mỗi khi chúng cần ngồi vào ghế ô tô. Một khi quý vị biết điều này, quý vị có thể hỗ trợ. Quý vị có thể báo trước 5 phút. Hoặc trẻ có thể chọn một quyển sách hoặc món đồ chơi đặc biệt để mang lên xe để quá trình chuyển tiếp diễn ra dễ dàng hơn (xem bài viết [Thời Kỳ Chuyển Tiếp](#)).

Hãy chỉ ra điều gì đã xảy ra. Có rất nhiều hậu quả tự nhiên đối với các hành động. Giải thích chuyện gì đã xảy ra. Hãy nói rằng: “Khi con đánh Carrie, bạn ấy bị đau và bắt đầu khóc,” hoặc “Khi con ném đồ chơi xuống đất, nó bị vỡ.”

Định hướng lại hành vi. Giúp con quý vị bày tỏ mong muốn của mình theo cách mà quý vị thấy phù hợp. Đưa ra giải pháp thay thế. Hãy nói rằng: “Con không được ném khối hình. Có người có thể bị đau đấy. Thay vào đó, con có thể ném những quả bóng xốp này vào rổ.”

Một số điều sẽ không giúp ích:

Người chăm sóc phản ứng đầy cảm xúc. Quý vị càng khó chịu thì khả năng tiếp tục hành vi này càng cao. Điều này là do một phản ứng lớn—tích cực hay tiêu cực—sẽ thu hút sự chú ý của con quý vị. Chỉ điều đó thôi cũng có thể là lý do khiến trẻ lặp lại hành vi đó.

Hình phạt. Gánh chịu hậu quả xảy ra ở độ tuổi này không giúp ích được gì nhiều. Trẻ nhỏ vẫn đang học các quy tắc và cách kiểm soát hành vi của mình. Việc trừng phạt có thể đáng sợ đối với trẻ, và nỗi sợ hãi không giúp trẻ học hỏi. Hoặc trẻ có thể chỉ cười hoặc bỏ chạy vì chúng không thực sự hiểu.

Sự xấu hổ. Khi trẻ nhỏ bị làm xấu hổ vì những hành vi mà chúng chưa thể kiểm soát được, chúng sẽ chỉ cảm thấy tồi tệ hơn. Cảm giác tồi tệ hơn sẽ không cải thiện hành vi hoặc khả năng tự điều chỉnh của trẻ.

Mặc cả quá nhiều. Khi trẻ được phép thương lượng thường xuyên, trẻ sẽ hiểu rằng đó là cách hiệu quả để đạt được điều mình muốn. Việc có những quy tắc nhất quán sẽ giúp trẻ cảm thấy an toàn và yên tâm.

Yêu cầu lời xin lỗi. Trẻ nhỏ được yêu cầu nói “xin lỗi” mà không hiểu rõ mình đã làm gì sai thì sẽ không học được gì từ hành động của mình. Nếu quý vị chỉ ra những gì đã xảy ra, trẻ sẽ bắt đầu thấy hậu quả của hành động của mình. Một ngày nào đó trẻ sẽ đưa ra lời xin lỗi chân thành.

Những hành vi khó nhằn có thể thực sự khó khăn đối với người chăm sóc. Hãy liên hệ với Chuyên Gia HealthySteps của quý vị nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc và/hoặc đang phải đối mặt với bất kỳ thách thức nào.

