

Cơn Giận Dữ



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

Những cơn giận dữ là bình thường và phổ biến trong những năm trẻ mới biết đi. Chúng thường bắt đầu khi trẻ mới biết đi có được những kỹ năng mới và khả năng tự lập. Một số trẻ có nhiều cơn giận dữ và những trẻ khác thì ít hơn. Cơn giận dữ có thể nhẹ hoặc dữ dội. Tuy nhiên, điều này được dự kiến!

Trẻ em giận dữ khi thất vọng. Trẻ cũng có thể giận dữ khi đói, mệt hoặc bị ốm. Những cơn giận dữ cho quý vị biết rằng con quý vị đã mất kiểm soát và cần được giúp đỡ. Chúng không thể ngăn mình hành động theo ham muốn và cảm xúc của mình. Phần não bộ cho phép trẻ điều chỉnh cảm xúc và hành vi vẫn chưa phát triển tốt.



MỘT SỐ MẸO CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI CON QUÝ VỊ NỔI GIẬN

- **Quyết định hành vi nào thực sự quan trọng.** Đôi khi quý vị có thể tránh được những cuộc đấu tranh giành quyền mà có thể dẫn đến cơn giận dữ. Hãy làm rõ điều gì là quan trọng và quý vị có thể linh hoạt ở đâu. Ví dụ, quý vị có thể sống chung với một bộ trang phục không phù hợp nếu con quý vị muốn tự chọn áo không?
- **Thực hiện một số “công việc trinh thám” về hành vi.** Đôi khi quý vị có thể giúp đỡ bằng cách hiểu nhu cầu của con quý vị và thay đổi hành vi của mình. Con quý vị có thấy thoải mái hơn ở cửa hàng tạp hóa sau một giấc ngủ ngắn không? Hãy thay đổi lịch trình và thói quen của quý vị khi quý vị có thể.
- **Đưa ra thông báo trước khi hoạt động sắp kết thúc.** Hãy nói: “Khi đọc xong cuốn sách này, chúng ta sẽ về nhà.” Việc thông báo này đôi khi sẽ có hiệu quả, nhưng không phải lúc nào cũng vậy.
- **Hãy thử đánh lạc hướng, đôi khi được gọi là chuyển hướng.** Nếu con quý vị đang tập trung vào thứ chúng muốn hoặc bị mắc kẹt trong một cảm giác nào đó, hãy thử thay đổi hoạt động hoặc khung cảnh. Hát một bài hát ngắn gọn. Hãy để chúng chơi với nước.
- **Đưa ra một số lựa chọn.** Hỏi: “Con muốn chiếc cốc màu xanh hay màu đỏ?” Nhưng tránh đặt câu hỏi nếu chúng không có lựa chọn. Ví dụ, khi đến giờ đi ngủ, đừng hỏi: “Con có muốn đi ngủ không?”
- **Đưa ra một cách có thể chấp nhận được để “nổi điên.”** Thử xé giấy, giậm chân, đẩy vào tường hoặc đấm vào gối.

- **Giữ vững lập trường thể hiện ít cảm xúc (và ngắn gọn) nhất có thể.** Quý vị càng thực tế thì càng tốt. Nói với giọng trầm và đều đặn. Hãy nhận biết những thông điệp phi ngôn ngữ mà quý vị đang gửi bằng nét mặt, ngôn ngữ cơ thể và giọng nói.
- **Hãy rõ ràng về điều quý vị muốn.** Thay vì bảo con quý vị dừng một hành vi, hãy yêu cầu chúng bắt đầu hành vi mà quý vị đang tìm kiếm. Hãy nói: “Đặt chân trên sàn con nhé” thay vì “Đừng có đá chân.”

KHI CON MẤT BÌNH TĨNH VÀ QUÝ VỊ MUỐN GIÚP CON BÌNH TĨNH

- **Hãy bình tĩnh và vững vàng.** Nếu quý vị có phản ứng dữ dội (nhảy dựng lên, la hét), con quý vị có thể sẽ càng bức tức hơn. Bỏ qua cơn giận dữ. Nhưng đừng bỏ qua đứa trẻ. Hãy ở gần, “chia sẻ sự bình tĩnh của quý vị” và đảm bảo rằng trẻ không làm tổn thương chính mình.
- **Đừng phí lời.** Khi trẻ nổi cơn giận dữ, đừng cố giải thích hoặc lý luận với chúng. Trẻ thực sự không thể tiếp nhận được những điều quý vị đang nói và điều đó sẽ chỉ khiến cơn giận dữ kéo dài hơn.
- **Tôn trọng cảm xúc của con quý vị trong khi vẫn giữ giới hạn.** Cảm xúc của con quý vị không phải là vấn đề. Vấn đề không chỉ nằm ở cảm xúc, mà còn nằm ở cách quý vị thể hiện chúng, chẳng hạn như đánh đập khi tức giận. Đặt tên cho những cảm xúc. Hãy nói: “Ba/Mẹ thấy con đang bức tức.” Sau đó, đặt giới hạn cho hành vi. Nhẹ nhàng giữ tay trẻ để ngăn trẻ đánh. Hãy nói: “Ba/Mẹ sẽ không để con đánh.” Điều này có thể được thực hiện một cách bình tĩnh và không phán xét hay làm con quý vị xấu hổ.
- **Hãy cho trẻ một nơi an toàn để giải bày sự bức tức.** Tạo một “góc ấm cúng” kê nhiều gối để trẻ có thể cảm thấy an toàn và bình tĩnh. Một số trẻ sẽ mất kiểm soát đến mức đập đầu và cần được giúp đỡ để giữ an toàn. Tiếp tục giám sát và ngồi với chúng nếu quý vị bình tĩnh và điều đó có ích.
- **Thử chuyển hướng lại.** Ở phía đối diện của cơn giận dữ, con quý vị vẫn đang cố gắng bình tĩnh. Đưa ra một hoạt động nhẹ nhàng như nhào bột. Đi dạo, hát một bài hát yêu thích hoặc chia sẻ một câu chuyện.
- **Hãy sẵn sàng kết nối lại sau.** Mặc dù quý vị có thể cáu kỉnh hoặc khó chịu sau cơn giận dữ nhưng con quý vị có thể cần được trấn an. Đây không phải “khuyến khích” hành vi xấu, mà là giúp con quý vị cảm thấy an toàn để có thể học cách bình tĩnh lại.

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM
THÔNG TIN



Những đứa trẻ chưa thể điều chỉnh cảm xúc của mình cần được làm gương và huấn luyện rất nhiều. Chúng cũng cần rất nhiều kiên nhẫn. Chúng học cách xoa dịu và điều chỉnh bản thân theo thời gian với sự hỗ trợ của quý vị. Mặc dù những cơn giận dữ không bao giờ là điều thú vị nhưng hãy cố gắng coi đó là cơ hội để con quý vị tìm hiểu về các quy tắc và giới hạn, cảm xúc và khả năng tự điều chỉnh. Đây đều là những kỹ năng sống quan trọng. Tuy nhiên, những cơn bộc phát này có thể gây khó khăn cho tất cả mọi người. Hãy hỏi Chuyên Gia HealthySteps của quý vị để được hỗ trợ nếu quý vị cảm thấy thất vọng hoặc không biết phải làm gì.