

# Tính Khí và Mức Độ Phù Hợp



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

Mỗi người sinh ra đều có cách riêng để tiếp cận và trải nghiệm thế giới—còn được biết đến là “tính khí”. Tính khí là một phần trong cách chúng ta được hình thành, và là kết quả của sự kết hợp giữa các yếu tố sinh học và môi trường. Mỗi trẻ đều có một tính khí riêng biệt và phụ huynh có thể bắt đầu nhận thấy tính khí đó xuất hiện ngay trong những tháng đầu đời!

Phụ huynh cũng có tính khí riêng của họ. Mức độ “phù hợp” hay tương thích giữa tính khí của phụ huynh với tính khí của con họ có thể ảnh hưởng đến chất lượng mối quan hệ của họ và tác động đến sự phát triển lành mạnh của con họ. Khi phụ huynh hiểu được cách tính khí của mình và của con mình hoạt động cùng nhau, họ có thể điều chỉnh cách tiếp cận trong nuôi dạy con để đáp ứng nhu cầu của con mình.

## KHÔNG CÓ TÍNH KHÍ ĐÚNG HAY SAI, TÍNH KHÍ TỐT HƠN HAY TỆ HƠN.

Đúng là có một số tính khí dễ xử lý hơn những tính khí khác. Một đứa trẻ mạnh mẽ, dễ phản ứng có thể khó xoa dịu hơn một đứa trẻ thoải mái, linh hoạt. Một đứa trẻ rất nhút nhát và chậm hòa nhập có thể cần nhiều thời gian và sự hỗ trợ hơn khi đưa trẻ đến trường mầm non vào buổi sáng. Điều quan trọng nhất mà phụ huynh có thể làm là cho con cái biết rằng chúng được yêu thương và chấp nhận con người thật của chúng. Thông qua tìm hiểu về tính khí, phụ huynh có thể hiểu rõ hơn về đứa con riêng biệt của mình và sử dụng các phương pháp tiếp cận chăm sóc hỗ trợ sự phát triển lành mạnh.

## TÍNH KHÍ LÀ CÁCH CHÚNG TA TRẢI NGHIỆM THẾ GIỚI.

Dưới đây là mô tả ngắn gọn về chín yếu tố của tính khí. Suy ngẫm về các yếu tố này có thể giúp phụ huynh hiểu được tính khí của con mình. Việc tự hỏi các câu hỏi tương tự có thể giúp phụ huynh hiểu được tính khí của chính mình.

1. Trẻ năng động đến mức nào? Một số trẻ không thiên hướng hành động. Chúng là những “người quan sát” và thích dành thời gian và chơi một cách lặng lẽ. Một số trẻ khác lại là “người chuyển động và khuấy động”, chúng dường như luôn bò, leo trèo và chạy nhảy. Những trẻ này thích di chuyển và không phải là trẻ “xấu” hay “mất kiểm soát”, nhưng chúng có thể cần nhiều sự giám sát.
2. Trẻ dễ bị phân tâm đến mức nào? Điều này đề cập đến khả năng duy trì sự chú ý vào một hoạt động của trẻ. Ví dụ: nếu quý vị có thể lắt lư con mình trong khi thay tã cho chúng và trẻ im lặng một cách nhanh chóng, trẻ có thể ở mức cao hơn trong thang điểm dễ bị phân tâm. Nếu trẻ tiếp tục quấy ngay cả khi quý vị cố gắng gây xao nhãng, trẻ có thể có khả năng dễ bị phân tâm thấp.

3. Trẻ mãnh liệt đến mức nào? Trẻ có cường độ cảm xúc khác nhau. Một số trẻ mạnh mẽ và dễ phản ứng—trẻ vui khi chúng hân hoan và khóc khi chúng buồn. Trẻ khác thì lại ít mãnh liệt hơn trong phản ứng cảm xúc của chúng.
4. Trẻ có thói quen sinh học nào ở mức độ tương đối đều đặn không? Phần này đề cập đến mức độ định kỳ hoặc có thể đoán biết được đối với thói quen ngủ, ăn và đi vệ sinh của trẻ. Các hoạt động này diễn ra vào những thời điểm giống nhau hay khác nhau mỗi ngày?
5. Trẻ nhạy cảm như thế nào đối với thông tin đầu vào thông qua giác quan? Một số trẻ phản ứng mạnh mẽ với các kích thích giác quan, chẳng hạn như mắc trên quần áo, đường may trên tất, ánh sáng hoặc âm thanh hoặc kết cấu thực phẩm. Những trẻ này có thể có ngưỡng giác quan thấp. Trẻ không có phản ứng gì với loại thông tin đầu vào thông qua giác quan này có ngưỡng giác quan cao hơn.
6. Trẻ tiếp cận những người, địa điểm và hoạt động mới như thế nào? Một số trẻ “chậm hòa nhập” và thận trọng đối với những người hoặc trong những tình huống mà chúng không biết. Trẻ có tư duy “sẵn sàng đương đầu” tiếp cận những người và tình huống mới với sự hào hứng.
7. Trẻ có khả năng thích ứng với sự thay đổi như thế nào? Mỗi trẻ có khả năng khác nhau trong việc ứng phó và chịu đựng những thay đổi hàng ngày (chẳng hạn như một chiếc áo khoác mới) và những thay đổi lớn hơn (chẳng hạn như chuyển đến nhà mới). Một số trẻ thích nghi với sự thay đổi một cách dễ dàng trong khi những trẻ khác lại thấy khó thay đổi hơn.
8. Mức độ kiên trì của trẻ là như thế nào? Ví dụ, những trẻ có tính kiên trì cao thường tiếp tục cố gắng và ít tỏ ra nản lòng hơn khi đối mặt với thử thách, chẳng hạn như tìm chỗ thích hợp cho một mảnh ghép hình. Những trẻ có tính kiên trì thấp hơn có thể bỏ cuộc sớm hơn hoặc nản lòng nhanh hơn với trò chơi ghép hình.
9. Tâm trạng điển hình của trẻ là gì? Yếu tố này đề cập đến việc tâm trạng của trẻ thiên về quấy nhiễu và tiêu cực hay hài lòng và tích cực.

Để biết thêm thông tin, hãy xem bài viết [Tính Khí](#) dành cho phụ huynh được đề xuất trong lần thăm khám 2 tháng. Công cụ đánh giá này cũng có thể hữu ích cho các lần thăm khám 18 tháng và 24 tháng.

