

# Khi Con Quý Vị Nói “Không”



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

## TẠI SAO ĐỨA CON MỚI BIẾT ĐI CỦA TÔI ĐỘT NHIÊN TRỞ NÊN BƯỚNG BÌNH?

Đây là một phần phát triển tự nhiên của trẻ mới tập đi, trẻ bắt đầu nói “không” sớm sau khi học cách nói. Trong khoảng thời gian này, con quý vị bắt đầu hiểu rằng trẻ tách biệt khỏi quý vị và có thể bắt đầu cho quý vị thấy rằng trẻ muốn có một phần kiểm soát trong cuộc sống của mình. Sự độc lập đang phát triển này quan trọng đối với con quý vị. Việc trẻ có thể tự làm thứ gì đó giúp chúng xây dựng sự tự tin. Mục tiêu ở đây là tìm ra những cách cho con quý vị được nắm kiểm soát và tự đưa ra các lựa chọn theo cách tích cực.

Một số trẻ mới tập đi thường búng bình hơn những trẻ khác. Một số trẻ có thể gặp khó khăn với những thay đổi và có xu hướng có những cảm xúc mãnh liệt đối với những điều nhỏ nhặt như ngồi vào ghế ô tô, đi ngủ hoặc ghé thăm một nơi mới. Những thay đổi về lịch trình trong ngày cũng có thể gây căng thẳng và khiến trẻ mới biết đi phản kháng. Lời khuyên tốt nhất giúp quý vị vượt qua giai đoạn “không” với con của mình là không được cảm thấy tự ái vì hành vi của chúng. Đây là giai đoạn sẽ trôi qua nhanh hơn nếu quý vị đối phó một cách nhẹ nhàng, giữ bình tĩnh và biết rằng mình là người lớn nắm quyền kiểm soát.



## HÃY BẮT ĐẦU BẰNG SỰ CẢM THÔNG VÀ PHẢN ÁNH LẠI CẢM XÚC CỦA TRẺ

Khi quý vị cho trẻ biết rằng quý vị hiểu cảm xúc của chúng, điều đó sẽ cho trẻ không gian cảm nhận cảm xúc của bản thân. Cảm giác được lắng nghe sẽ giúp chúng dần bình tĩnh lại. Gắn nhãn cảm xúc của trẻ mới biết đi sẽ giúp trẻ nhận thức được cảm xúc của mình, từ đó trẻ có thể học cách kiểm soát cảm xúc tốt hơn. Nếu quý vị bỏ qua bước này, trẻ thường sẽ lớn tiếng hơn để thể hiện rằng bản thân đang buồn bực như thế nào. Điều này có thể dẫn đến một cơn nổi đóa bộc phát hoàn toàn.

Việc giữ cho con trẻ được bình tĩnh cùng lúc với việc chia sẻ cho trẻ về những cảm nhận chân thực của quý vị là điều rất quan trọng. Cảm xúc của quý vị có giá trị nhưng cách quý vị bộc lộ cảm xúc cũng quan trọng không kém. Hãy hít một hơi thật sâu, sau đó sử dụng ngôn ngữ một cách đơn giản và trực tiếp. Hãy nói: “Ba/mẹ cảm thấy mệt mỏi vì việc này mất nhiều thời gian quá. Con đang buồn bực và không muốn mặc đồ ngủ vào. Việc phải đi ngủ sau khi chơi thường rất khó khăn.”

## ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA TIẾP THEO SAU KHI QUÝ VỊ XÁC THỰC CẢM NHẬN CỦA CON MÌNH?

- **Hãy tôn trọng câu trả lời “không” của trẻ khi có thể.** Sẽ có những lúc quý vị có thể cho phép trẻ nói “không” với một điều gì đó. Hành động này cho trẻ thấy rằng quý vị tôn trọng trẻ và sẽ

lắng nghe trẻ. Ngoài ra, sẽ có nhiều lúc trong cuộc đời của trẻ khi quý vị muốn trẻ cảm thấy thoải mái khi nói “không”. Đây là tiền đề giúp cho trẻ học hỏi về ranh giới và sự chấp thuận sau này trẻ trưởng thành. Cố gắng nhất quán về điều này với bất kỳ người lớn nào trong nhà.

- **Khi cần, hãy tạm dừng và thiết lập lại giới hạn.** “Đã đến lúc để cất đồ chơi và đi ăn trưa rồi. Con cần phải ăn thì cơ thể của con mới có thể lớn và khỏe mạnh được.” Hãy sử dụng ngôn ngữ mà con quý vị có thể hiểu. Hãy ngắn gọn và rõ ràng, nhưng không hăm dọa trẻ.
- **Hãy đề xuất cho trẻ một vài lựa chọn (mà quý vị cho là chấp nhận được).** “Con có muốn tự mặc đồ ngủ không, hay con muốn Ba giúp con mặc?” Cho trẻ lựa chọn sẽ giúp trẻ cảm thấy mạnh mẽ theo cách tích cực.
- **Hãy hành động kiểu gốc gác.** Hài hước chính là một cách tốt để giúp trẻ bình tĩnh và làm chậm lại cuộc tranh giành quyền lực. Quý vị có thể thử đội quần ngủ của trẻ lên đầu của mình hoặc xem quần này có vừa với thú nhồi bông yêu thích của trẻ không. Cười đùa thường dẫn đến sự hợp tác.
- **Thu hút trí tưởng tượng của trẻ.** Hãy bịa ra một câu chuyện để dụ dỗ con quý vị. Hãy nói: “Elmo đang chuẩn bị lên xe. Cậu ấy muốn đến cửa hàng và cần con thắt dây an toàn cho cậu ấy.”
- **Duy trì giới hạn và rèn luyện tính kiên nhẫn.** Nếu không có chiến lược nào kể trên hiệu quả, hãy bình tĩnh và kiên quyết thiết lập lại giới hạn và/hoặc đưa ra các lựa chọn. Hãy nói: “Con có thể tự vào trong xe hoặc ba/mẹ có thể giúp con thắt dây an toàn. Cho con quyết định.” Nếu trẻ vẫn kháng cự, thì hãy giúp trẻ vào trong xe (không được nổi giận). Sử dụng giọng nói nhẹ nhàng, quý vị có thể nói gì đó như: “Ba/mẹ biết rằng con ghét phải vào ngồi trong xe. Ba/mẹ hiểu.” Hoặc thử đánh lạc hướng trẻ. Hãy nói: “Chà, con nhìn chú chó to tướng đang đi dạo phố kìa.”
- **Hãy thử lại để kết nối với cảm nhận của trẻ.** Đôi khi trẻ nói “không” vì cảm thấy buồn bực. Trẻ cần phải khóc một trận. Nếu quý vị duy trì giới hạn và lắng nghe điều khiến trẻ buồn bực, điều này có thể giúp trẻ vượt qua được các cảm giác này và bình tĩnh lại.
- **Tránh nhượng bộ.** Khi quý vị nhượng bộ trước sự bướng bỉnh của trẻ, trẻ sẽ học cách thôi thúc để có được thứ mình muốn. Từ đó sẽ khiến trẻ càng trở nên thôi thúc hơn vào lần tới. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng: “Mình sẽ nhượng bộ, chỉ lần này thôi.” Nhưng khoa học cho thấy rằng việc người lớn thỉnh thoảng nhượng bộ thực tế sẽ khiến trẻ có khả năng trở nên thôi thúc hơn!

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM  
THÔNG TIN



- **Hãy giúp trẻ có được kiểu tư duy trả lời “có”.** Hãy thử hỏi trẻ một vài câu hỏi mà quý vị chắc chắn rằng trẻ sẽ trả lời “có”. Ví dụ: “Con thích ăn kem không?” hoặc “Tên của con có phải là Alaina không?”

Nếu quý vị đang gặp khó khăn trong việc điều hướng sự bướng bỉnh của trẻ, hãy tham khảo các bài viết [Thiết Lập Giới Hạn](#) hoặc [Cơn Giận Dữ](#) hoặc hỏi Chuyên Gia HealthySteps của quý vị để được hỗ trợ.