

Phạt Ngồi Trong Phòng Một Mình và Với Phụ Huynh

Trẻ nhỏ gây rối rất nhiều. Khi con quý vị làm điều gì đó mà quý vị không muốn chúng làm, nhiệm vụ của quý vị là thiết lập một giới hạn (xem bài viết [Thiết Lập Giới Hạn](#)). Các giới hạn cho con quý vị thấy những điều quý vị kỳ vọng. Trẻ mới biết đi của quý vị có thể khó chịu, nhưng đó là điều hiển nhiên. Những điều giúp một số trẻ chấp nhận giới hạn sẽ không có tác dụng với trẻ khác. Hãy thử các chiến lược khác nhau và trao đổi với Chuyên Gia HealthySteps của quý vị để tìm ra những gì là tốt nhất cho con *quý vị*.



PHẠT NGỒI TRONG PHÒNG MỘT MÌNH CÓ GIÚP ÍCH CHO TRẺ NHỎ KHÔNG?

Phạt ngồi trong phòng một mình thường yêu cầu trẻ ngồi yên trong khi “suy nghĩ về” hành vi của chúng. Để cách tiếp cận này hiệu quả, trẻ phải có khả năng giữ bình tĩnh và ngồi yên. Trẻ cũng cần phải suy ngẫm và ghi nhớ để có thể áp dụng bài học vào thời điểm sau này. Điều đó nghĩa là phạt ngồi trong phòng một mình không phải là lựa chọn tốt nhất dành cho trẻ nhỏ mới biết đi. Trẻ trong độ tuổi này vẫn đang làm quen với các kỹ năng tư duy và xã hội phức tạp này. Thực tế, nghiên cứu chỉ ra rằng kỹ năng tự kiểm soát và tự điều chỉnh *bắt đầu* phát triển từ 3,5 đến 4 tuổi. Các kỹ năng này sẽ phải mất rất nhiều năm để có thể sử dụng một cách thường xuyên.

CÒN PHẠT NGỒI TRONG PHÒNG VỚI PHỤ HUYNH THÌ SAO?

“Phạt ngồi trong phòng với phụ huynh” là khi quý vị ở gần con mình để giúp chúng tuân thủ giới hạn và bình tĩnh lại. Trẻ mới biết đi hòa nhập với cảm xúc của người chăm sóc chúng. Trẻ có thể “được truyền sự bình tĩnh của quý vị”. Điều này có nghĩa là trẻ có thể bình tĩnh lại và “điều chỉnh” dễ dàng hơn nhiều khi quý vị ở bên và xoa dịu trẻ. Phạt ngồi trong phòng với phụ huynh chỉ hiệu quả khi *quý vị* không khó chịu hay thất vọng, để quý vị có thể ở bên con mình và xử lý những cảm xúc lớn lao của chúng.

KHI PHẠT NGỒI TRONG PHÒNG VỚI PHỤ HUYNH KHÔNG HIỆU QUẢ

Có thể có những lúc con quý vị không thể kiểm soát được. Chúng có thể ném đồ vật, đá, đập và cắn. Chúng có thể khó chịu đến mức từ chối sự dỗ dành của quý vị. Đôi lúc khi quý vị cố gắng xoa dịu con quý vị, chúng lại càng khó chịu hơn! Khi trẻ bị choáng ngợp, những người chăm sóc chính có thể nản lòng và bị đẩy đến giới hạn cảm xúc *của mình*. Đôi khi sự nghỉ ngơi cho quý vị và con quý vị có thể là một lựa chọn lành mạnh và hữu ích.

Nghỉ ngơi có thể là chiến lược nuôi dạy con cái tích cực nếu việc này được thực hiện để bình tĩnh lại. Với hình phạt ngồi trong phòng một mình thông thường, trẻ nhỏ được yêu cầu hành xử theo cách mà chúng chưa sẵn sàng. Khi thực hiện nghỉ ngơi để bình tĩnh lại, nó có thể giảm thiểu xung đột.

CÓ RẤT NHIỀU CÁCH ĐỂ LÀM ĐIỀU NÀY:

- **Tạo một không gian đặc biệt, an toàn.** Đây có thể là điểm thuận tiện để bình tĩnh lại.
- **Nói với con quý vị về mục đích của không gian đó.** Giải thích rằng đó là nơi mọi người trong gia đình đến khi họ khó chịu và cần nghỉ ngơi. Đó là hình thức làm mẫu mạnh mẽ khi quý vị chỉ cho con mình cách sử dụng nơi này để nghỉ ngơi.
- **Hãy để con quý vị giúp thiết lập không gian.** Đó có thể là một góc không gian chất đống gối và thú nhồi bông. Hoặc có thể là một chiếc hộp di chuyển lớn được khoét một bên để con quý vị có thể bò vào bên trong.
- **Khi cần, hãy hướng dẫn con quý vị đến đó.** Hãy nói: “Đã đến lúc nghỉ ngơi một chút rồi.” Trẻ có thể tự đi hoặc có thể cần trợ giúp. Ngay cả khi quý vị đang ôm con mình trong tầm tay để tránh những cú đá của chúng, hãy giữ bình tĩnh nhất có thể trong khi giúp đỡ chúng.

MỘT SỐ CÁCH BỔ SUNG ĐỂ ỨNG PHÓ VỚI HÀNH VI KHÔNG MONG MUỐN:

- **Phớt lờ hành vi đó, nhưng không phớt lờ trẻ.** Nếu con quý vị đang khó chịu nhưng không làm tổn thương ai, quý vị có thể thử bỏ qua hành vi đó. Quý vị có thể cho trẻ biết rằng quý vị sắp nấu bữa tối và rất muốn có người trợ giúp. Hoặc bắt đầu đọc to một cuốn sách yêu thích. Có thể trẻ sẽ tham gia cùng với quý vị? Để ý đến trẻ, nhưng không phải việc trẻ đang la hét.
- **Điều chỉnh nghỉ ngơi của quý vị phù hợp với tính khí của con quý vị** (xem phần [Tính Khí](#)). Quý vị có thể kết thúc nghỉ ngơi khi con quý vị bình tĩnh lại. Hoặc quý vị có thể đặt hẹn giờ trong vài phút rồi sau đó kiểm tra. Trẻ có thể vẫn còn khó chịu nhưng sẵn sàng chấp nhận hỗ trợ của quý vị. Nếu vậy, quý vị có thể giúp trẻ vượt qua.
- **Giữ cho mọi người an toàn trước tổn hại.** Nếu con quý vị đập đầu hoặc gây tổn thương cho bản thân hoặc người khác, trẻ có thể cần sự giúp đỡ của quý vị. Hãy nhẹ nhàng ôm trẻ vào lòng để bảo vệ trẻ cũng như bản thân. Tìm kiếm các ý tưởng để ngăn chặn hành vi không mong muốn trong bài viết [Con Giận Dữ](#) của chúng tôi.

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM
THÔNG TIN



HÃY NHỚ LÝ DO ĐỂ NGHỈ NGƠI: BÌNH TĨNH LẠI

Trẻ mới biết đi chưa có khả năng suy nghĩ và suy ngẫm về hành động và hành vi của chúng. Trẻ chưa có khả năng nghĩ rằng: “Tôi tự hỏi tại sao tôi lại để cơn giận chi phối mình? Tôi thực sự không nên ném con tàu đó.” Nghỉ ngơi giúp cả quý vị và con quý vị tập hợp lại. Tùy thuộc vào tâm trạng của con quý vị, quý vị có thể trao đổi về những gì đã xảy ra. Mọi hành động suy nghĩ về cách làm mọi việc khác đi trong lần tiếp theo nên diễn ra khi mọi người đã bình tĩnh lại. Không ai sẽ học hỏi được điều gì khi trẻ em (hoặc người lớn!) vẫn còn cảm thấy khó chịu.