Gần gũi với con trong những lúc khó khăn

Trẻ học cách giải quyết cảm xúc bằng cách thực hành với người trong gia đình nâng đỡ trẻ. Trẻ nhỏ cần người lớn giúp chúng vượt qua cảm xúc mạnh mẽ và những thời điểm khó khăn. Khi bạn giữ bình tĩnh, bạn có thể dạy cho trẻ rằng tất cả mọi cảm xúc đều ổn, và bạn có thể giúp con học các kỹ năng để đối phó với những thời điểm khó khăn.

Gần gũi với con trong những lúc khó khăn

Trẻ học cách giải quyết cảm xúc bằng cách thực hành với người trong gia đình nâng đỡ trẻ. Trẻ nhỏ cần người lớn giúp chúng vượt qua cảm xúc mạnh mẽ và những thời điểm khó khăn. Khi bạn giữ bình tĩnh, bạn có thể dạy cho trẻ rằng tất cả mọi cảm xúc đều ổn, và bạn có thể giúp con học các kỹ năng để đối phó với những thời điểm khó khăn.

Cùng nhau tập giữ bình tĩnh trước khi trẻ trải qua những lúc khó khăn.

Tập thở bằng bụng. Cho trẻ nằm ngửa. Đặt một con thú nhồi bông hoặc một món đồ chơi nhỏ trên bụng trẻ, và khuyến khích trẻ quan sát đồ chơi nâng lên và hạ xuống khi hít sâu và thở mạnh.

Tạo cơ hội gần gũi có ý nghĩa với con khi mọi thứ đang diễn ra tốt đẹp.

Tìm niềm vui khi ở bên nhau bằng cách chơi đùa, đọc sách, kể chuyện, hát, cười, hoặc âu yếm nhau. Để ý và mô tả khi trẻ đang làm điều gì đó tích cực. Đây là một ví dụ về việc mô tả hành vi tích cực: "Con đang vuốt ve chú chó thật nhẹ nhàng!"

Xem xét cảm xúc của chính bạn.

Tự nhắc nhở rằng con bạn đang làm điều tốt nhất có thể, ngay cả trong thời điểm khó khăn. Bạn có thể cảm thấy như con đang cố tình chọc tức bạn hoặc tỏ vẻ khôn ngoan. Tuy nhiên, trong thời điểm đó, có thể con bạn không biết cư xử theo cách nào khác. Bạn có mặt ở đây để dạy dỗ trẻ và nhắc nhở con rằng có một cách khác.

Hiểu và nói lên tên của cảm xúc của trẻ.

Khi bạn nói lên tên của cảm xúc của trẻ suốt cả ngày, điều đó chứng tỏ bạn nhìn thấy con và yêu thương con cho dù trẻ đang cảm thấy như thế nào. Bạn muốn con biết tất cả mọi cảm xúc đều dĩ nhiên và người lớn có thể giúp chúng vượt qua những cảm xúc mạnh mẽ một cách an toàn. Sau đây là một số ví dụ về cách nói lên tên của cảm xúc: "Con trông có vẻ thất vọng." "Con rất háo hức muốn đi công viên chơi." "Con đang ngáp và có vẻ mệt."

Nói về các giải pháp để vượt qua cảm xúc.

Gần gũi với con không có nghĩa là nhượng bộ hành vi thách thức của con. Chúng ta muốn các con biết rằng chúng ta thương yêu chúng và có thể giúp chúng vượt qua thời điểm khó khăn. Đưa ra các lựa chọn, lập kế hoạch, duy trì sự nhất quán và theo dõi xuyên suốt có thể giúp con vượt qua khoảng thời gian khó khăn.

Mang lại sự thoải mái cho con.

Trẻ thường tự hỏi người chăm sóc trẻ có yêu thương chúng không cho dù có chuyện gì xảy ra đi nữa. Điều này đặc biệt đúng sau những thời điểm khó khăn. Cũng có thể nên cho trẻ biết rằng, "Chúng ta bình an." Bạn có thể làm điều này bằng cách ôm trẻ, xin lỗi, đọc sách cùng nhau hoặc nói cho trẻ biết bạn yêu thương chúng.

Office of Head Start • National Center •
National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

Các phương pháp có thể làm thử

Khi bạn thấy con bực mình:

Thay vì hỏi: "Việc đó có quá khó không con? Con có muốn ba/mẹ làm cho con không?"

Hãy thử nói: "Việc đó trông có vẻ khó nhỉ! Ba/mẹ thấy con đang cố gắng rất nhiều. Tiếp tục cố gắng con nhé!"

Khi con tức giận:

Thay vì nói: "Con cần bình tĩnh lại ngay bây giờ!"

Hãy thử nói: "Cha con/mẹ con mình hãy cùng nhau hít thở sâu để bớt tức giận đi nào."

Khi con thất vọng:

Thay vì nói: "Đừng khóc; chẳng có gì đáng."

Hãy thử nói: "Bây giờ con thật sự rất buồn. Cảm thấy buồn không sao cả. Ba/mẹ có thể làm gì để giúp con cảm thấy vui vẻ lên hơn?" Đưa ra một số cách nhẹ nhàng để giúp con, như đưa cho chúng một con thú nhồi bông để ôm, hát khe khẽ, hoặc vuốt ve lưng con.

Khi thấy con không an toàn:

Thay vì nói: "Đủ rồi nhé. Nếu con đánh đấm một lần nữa, con sẽ phải úp mặt vào tường. Ba/mẹ mệt lắm rồi!"

Hãy thử nói: "Con đang tức giận. Tay con muốn đánh đấm. Ba/mẹ sẽ giữ an toàn cho con bằng cách không cho con đánh đấm nữa."

Khi con sợ điều gì mới:

Thay vì nói: "Con sẽ ổn thôi. Con không có gì phải lo lắng."

Hãy thử nói: "Ồ, con có vẻ sợ! Thỉnh thoảng mọi người ai cũng cảm thấy sợ. Chúng ta có thể làm cùng nhau lần đầu tiên."

Khi con rất háo hức:

Thay vì nói: "Ba/mẹ cần con bình tĩnh lại. Chưa đến giờ."

Hãy thử nói: "Con rất háo hức! Phải chờ sao khó quá. Chúng ta có thể làm gì để chờ cho đến giờ vui chơi nhỉ?" Đưa ra một số đề nghị, như hát một bài hát, tô màu, chơi một trò chơi, đi bộ, đếm đến 10 hoặc đọc sách cùng nhau.

Tài liệu để tham khảo

- Các phương pháp để hỗ trợ tự điều chỉnh: thông tin ngắn gọn
- Kỹ thuật con rùa
- Giúp chúng ta bình tĩnh lại: Chiến lược dành cho trẻ em

Office of Head Start • National Center •

National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

1-888-227-5125
health@ecetta.info
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health

Tháng 10 năm 2021

Tài liệu này được sự hỗ trợ của Cơ quan Quản lý trẻ em và gia đình (ACF) thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (HHS) như một phần trong khoản hỗ trợ tài chính tổng cộng $7,582,500 với 97% được tài trợ bởi ACF và 3% được tài trợ bởi Cơ quan Quản lý tài nguyên và dịch vụ y tế (HRSA) của HHS Hoa Kỳ. Nội dung của tài liệu này là của (các) tác giả và không nhất thiết đại diện cho quan điểm cũng như sự chứng thực của ACF/HHS hoặc chính phủ Hoa Kỳ. Tài liệu này có thể được sao chép cho các mục đích phi thương mại mà không cần xin phép.