



Cảm Xúc Của Con Quý Vị Your Child's Feelings

Ngay cả trước khi con quý vị học và hiểu ngôn ngữ, trẻ em đã có cảm xúc. Trẻ có thể biết nếu quý vị đang vui và thoải mái hoặc đang căng thẳng và bức tức. Trẻ nhận biết mọi người, các cảm xúc xảy ra quanh trẻ, và môi trường trẻ đang sống. Trẻ em cũng có cùng các cảm xúc như người lớn. Các em có thể không biết các từ ngữ như giận, buồn, vui, hay sợ, nhưng trẻ sẽ trải nghiệm những cảm xúc này.

Coi Trọng Trẻ Em

Quý vị là tấm gương của trẻ. Trẻ sẽ tự coi trọng mình theo tương quan trực tiếp của việc quý vị xem trọng trẻ như thế nào. Điều rất quan trọng phải cho con quý vị thấy quý vị lúc nào cũng yêu thương trẻ – ngay cả khi quý vị tức giận với trẻ.

Hãy cho con quý vị biết quý vị yêu thương cháu bằng cách mỉm cười, vuốt ve, nói chuyện, lắng nghe, ngắm nhìn và có mặt để chăm sóc cho chúng.

Nếu quý vị đang cảm thấy tức giận hoặc buồn, hãy nói với con quý vị và cho các em biết tại sao. Con quý vị có thể nhận biết các cảm xúc của quý vị và nghĩ các em là nguyên nhân gây nên các cảm xúc đó. Hãy thừa nhận các cảm xúc của chính quý vị và nói các cảm xúc này chỉ tạm thời.

Đề ý các dấu hiệu cho thấy đang buồn khổ

Quý vị không thể làm hư con mình khi quan tâm thật nhiều đến trẻ. Đừng bỏ qua các dấu hiệu đau buồn cho biết con quý vị đang bị đau, bị bệnh, đang sợ hoặc đang cô đơn. Các nhà nghiên cứu cho chúng ta biết các em bé nào khóc được cha mẹ đáp ứng ngay sẽ khóc ít hơn sau năm đầu so với những em bé mà cha mẹ “cứ để cho khóc.”

Sau thời gian sơ sinh, các em bé có thể chịu được những khoảng thời gian ngắn bị khủng hoảng nhẹ, chẳng hạn như khi các em đang tập ngủ những giấc dài hơn vào ban đêm. Những trẻ nhỏ cần biết các em luôn luôn có thể được người lớn vỗ về và giúp các em giải quyết các cảm xúc khó khăn.

Các thử thách

Hàng ngày, con quý vị sẽ đối phó với các thử thách chẳng hạn như phát triển các kỹ năng và năng khiếu mới. Các em phải học mọi thứ – học bò, học đi, học nói và học tôn trọng người khác.

Trong lúc học các kỹ năng mới, con quý vị có thể cảm thấy bức dọc. Đôi khi, thậm chí các em có thể có các cơn thịnh nộ. Hãy kiên nhẫn và bình tĩnh. Cảm giác an toàn của con quý vị tùy thuộc vào việc các em biết là mình được an toàn, được dỗ dành hoặc vỗ về. Khi các em học rằng một kỹ năng mới, các em thường sẽ hài lòng hơn.

Hãy tiên liệu việc con quý vị sẽ cảm thấy như thế nào trong những tình huống cụ thể và quý vị có thể thực tế mong đợi điều gì nơi trẻ. Nếu trẻ đã đi mua sắm với quý vị cả ngày trong thương xá, trẻ sẽ mệt mỏi và phần khích quá độ vào giờ cơm chiều; điều này có thể khiến trẻ khóc lóc và có các cơn thịnh nộ.

Một số đề nghị để giúp con quý vị bao gồm: bắt cứ khi nào có thể, cho con quý vị có sự chọn lựa; cố gắng sắp xếp thời khóa biểu của quý vị theo thói quen thông lệ hàng ngày của trẻ; có sẵn các thức ăn vặt, các sinh hoạt và đồ chơi; dành một ít thời gian ở ngoài trời mỗi ngày; trao đổi và hãy tự giải thích – ví dụ, “Trong 5 phút nữa chúng ta cần phải đi vì mình phải về nhà để làm cơm chiều”; và đừng để ý những chuyện nhỏ nhặt.

Nếu con quý vị có hành vi hung dữ, hãy tìm hiểu lý do và giúp trẻ. Giữ giọng bình tĩnh và tôn trọng và để trẻ thuật lại nội vụ theo ý trẻ. “Mẹ có thể biết là con đang giận lắm. Con hãy nói cho mẹ nghe tại sao con giận.” Được đối xử tôn trọng sẽ dạy trẻ giải quyết vấn đề bằng cách nói chuyện, thay vì hung dữ hoặc dùng vũ lực. Dùng lời nói rõ ràng, đơn giản, hãy nói về các hành vi cũng như hậu quả. “Nếu con ném cát, con sẽ phải đi về.”

Tạm ngưng một lúc (time out) cũng giúp giải quyết hành vi hung hăng. Tạm ngưng một lúc có nghĩa là không cho trẻ làm bất cứ những gì trẻ đang làm trong một thời gian ngắn. Thời gian tạm ngưng có hiệu quả nhất nếu quý vị thực hiện những điều sau đây: áp dụng ngay biện pháp tạm ngưng một lúc; đừng bắt ngưng quá lâu và hãy để con quý vị trở lại với công việc hoặc với nhóm khi trẻ đã sẵn sàng; đừng để thời gian tạm ngưng trở nên nhàm chán; và không thường xuyên áp dụng biện pháp tạm ngưng.

Để biết thêm chi tiết về việc áp dụng kỷ luật tích cực, xin truy cập mạng Chăm Sóc cho Trẻ (Caring for Kids) tại www.caringforkids.cps.ca/handouts/guiding_with_positive_discipline.

Biểu Lộ Cảm Xúc

Giúp con quý vị biểu lộ cảm xúc. Dạy con quý vị các từ diễn đạt cảm xúc của mình để các em có thể nói cho quý vị biết các em cảm thấy như thế nào. Bằng cách đặt tên cho các cảm xúc và nói về các cảm xúc của con quý vị, quý vị có thể giúp trẻ hiểu các cảm xúc như vui, buồn, phấn khích, và giận dữ. Trẻ em nào có thể biểu lộ cảm xúc của mình và biết mình sẽ được vỗ về, đáp ứng thì ít có khi chướng lị và sẽ cho người khác biết các nhu cầu của mình.

Quý vị cũng có thể trấn an trẻ rằng khóc hoặc có các cảm xúc khác có thể là điều tự nhiên. Nước mắt là sự giải tỏa cảm xúc, và đôi khi trẻ em hoặc người lớn chỉ cần khóc. Đôi khi, nổi điên hoặc nổi giận hoặc bực dọc thì cũng không sao. Tuy nhiên, nếu đập phá hoặc làm hại người khác kể cả chính bản thân, là điều không được chấp nhận.

Xây Dựng Lòng Tự Trọng

Tự trọng được định nghĩa là ‘tín ở chính mình’. Chúng ta biết rằng khả năng tự xoay xở của trẻ và tham gia vào thế giới tùy thuộc vào ý thức tự trọng của trẻ. Điều rất quan trọng quý vị phải tạo một môi trường giúp trẻ gia tăng sự tự trọng và lòng tự tin.

Tạo Điều Kiện Để Thành Công

Giúp con quý vị học hỏi và thành công. Tạo một môi trường để có thể thành công hơn. Ví dụ, đặt một cái ghế đầu trước bồn rửa để các em có thể tự mình rửa tay, hoặc chọn dép nào để dễ mang, xỏ vào chân.

Hãy Để Trẻ Tự Mình Làm

Hoạch định các sinh hoạt của quý vị sao cho có đủ thời gian để con quý vị tự mình làm một số việc nào đó. Nếu con quý vị nhờ giúp, quý vị có thể hỗ trợ hoặc hướng dẫn nhưng tránh đừng làm lấy cho trẻ. Các em có thể không làm xong tốt, nhanh công việc nhưng các em sẽ có ý thức đạt được thành quả bằng cách tự mình mang giày hoặc mặc quần áo.

Chọn Lựa là Sức Mạnh

Ai cũng cần có một số quyền hạn quyết định cuộc sống của chính mình. Trẻ em cần thực hiện các quyết định thích hợp theo độ tuổi. Ví dụ: nếu em bé 6 tháng tuổi không chịu ăn thức ăn đặc quý vị cho ăn, hãy thử lại lần khác; một đứa trẻ 2 tuổi có thể quyết định mặc áo nào; và một đứa trẻ 3 tuổi có thể quyết định giữa hai sự chọn lựa quý vị cho chọn khi ăn điểm tâm (ví dụ ăn ngũ cốc nguyên hạt với sữa và một quả chuối, hoặc ăn bánh mì lát với bơ đậu phộng kèm một trái cam).

Bất cứ khi nào có thể, cho phép con quý vị có được sự chọn lựa hoặc có quyền quyết định cuộc sống của mình. Các em sẽ phạm một số các sai sót, nhưng đây là cách để các em học hỏi. Thực hiện các quyết định đúng đắn là một kỹ năng con quý vị có thể đạt được nếu các em thực tập.

Tò Sợ Tôn Trọng

Khuyến khích con quý vị nói lên ý kiến và trình bày quan điểm của mình, và sau đó xem xét điều đó một cách cẩn thận. Trẻ em có thể rất sáng tạo trong việc giải quyết vấn đề. Hãy tỏ sự tôn trọng và đối xử với trẻ theo cùng cung cách mà quý vị mong muốn nơi trẻ. Bằng cách làm gương cư xử tốt, quý vị giúp trẻ cảm thấy được tôn trọng và đặt ra một chuẩn mực hành vi trong nhà và cho gia đình quý vị.

Trẻ Em Thích Thói Quen Thông Lệ

Trẻ em cảm thấy thoải mái nhất với các thói quen thông lệ và các em biết trước sẽ làm gì. Quý vị có thể chuẩn bị cho con của mình và nói về một trải nghiệm mới, chẳng hạn như lần đầu tiên đi nha sĩ. Nói với con quý vị về những thay đổi trong thói quen thông lệ. Ví dụ, “Thay vì ngày mai mình đi đến trường để chơi, con sẽ chơi với Jessie.”

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về sức khỏe và sự phát triển của trẻ, truy cập mạng Các Gia Đình Mạnh Khỏe của BC (Healthy Families BC) tại www.healthyfamiliesbc.ca/parenting, hoặc đọc cẩm nang Cơ Hội Tốt Nhất của Em Bé (Baby’s Best Chance), có sẵn tại www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf (PDF 16.67 MB)

Để biết thêm các tài liệu của HealthLinkBC Files về sự phát triển của trẻ, xin xem:

- [HealthLinkBC File #92a Con Quý Vị và Chơi Đùa Từ Sơ Sinh Đến 3 Tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #92b Sự Phát Triển Của Con Quý Vị Từ Sơ Sinh Đến 3 Tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #92d Học Cách Đi Vệ Sinh](#)
- [HealthLinkBC File #92e Giờ Đi Ngủ](#)

Một số thông tin trong tài liệu này đã được chuyển thể với sự cho phép của Liên Hội Phát Triển Trẻ Em Khỏe Mạnh của BC (BC Healthy Child Development Alliance). Để biết thêm thông tin, xin truy cập mạng www.childhealthbc.ca/bchcda/.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.