



Cảm xúc của Con Bạn Your Child's Feelings

Ngay cả trước khi học và hiểu ngôn ngữ, trẻ đã cảm nhận được cảm xúc. Trẻ phân biệt được khi bạn vui vẻ và thư giãn hay căng thẳng và buồn bực. Trẻ nhận thức được về mọi người, những cảm xúc được thể hiện quanh trẻ, và môi trường mà trẻ sống. Trẻ em có cảm xúc giống như người lớn. Trẻ có thể không biết những từ như tức giận, buồn bã, hạnh phúc hay sợ hãi, nhưng trẻ sẽ trải qua những cảm xúc này.

Trân trọng Trẻ

Đối với một trẻ nhỏ, điều rất quan trọng là trẻ cảm thấy tự tin rằng có một người trong cuộc sống của trẻ yêu trẻ dù có chuyện gì. Hãy thể hiện cho con thấy rằng bạn luôn yêu con – ngay cả khi bạn tức giận với con. Hãy cho con bạn biết bạn yêu con bằng cách mỉm cười, chạm vào, nói chuyện, lắng nghe, quan sát và đồng cảm với những cảm xúc của con.

Thể hiện Cảm xúc

Hãy dạy con bạn gọi tên những cảm xúc của mình. Bằng cách gọi tên cảm xúc và nói về những cảm xúc của con bạn, bạn có thể giúp con hiểu được những cảm xúc như hạnh phúc, buồn bã, phẫn nộ và giận dữ. Những trẻ có khả năng thể hiện cảm xúc của mình và biết sẽ nhận được sự phản hồi dễ chịu sẽ ít cư xử tiêu cực để bày tỏ những nhu cầu của mình hơn. Trẻ sẽ học cách nói cho bạn biết trẻ đang cảm thấy thế nào và tại sao.

Trẻ học cách hiểu được cảm xúc của mình và nên làm gì với những cảm xúc đó thông qua việc quan sát bạn. Hãy nói chuyện với con bạn về những điều bạn cảm thấy và tại sao. Khi làm việc này, bạn giúp con mình hiểu rằng cảm xúc (kể cả những cảm xúc "xấu") là bình thường và rằng có những cách lành mạnh để phản ứng với những cảm xúc đó. Ví dụ, "Cha/mẹ thấy buồn bực vì bà phải hủy chuyến thăm. Cha/mẹ sẽ hít vài hơi thật sâu để bình tĩnh lại, nhưng mẹ thấy buồn và khóc một chút cũng là việc bình thường."

Khi con bạn làm bạn buồn bực, hãy bình tĩnh giải thích cho con về cảm xúc của bạn đồng thời trấn an con rằng con được cha mẹ yêu thương. Điều này giúp con học cách đồng cảm và hiểu được hành động của mình ảnh hưởng lên người khác đồng thời vẫn cảm thấy an toàn và được chấp nhận.

Khi bạn buồn bực về một điều gì đó không liên quan đến con bạn, con bạn vẫn có thể cảm nhận được cảm xúc của bạn và bị căng thẳng nếu con nghĩ mình là nguyên nhân. Hãy nói chuyện cả về những tình huống đó nữa. Ví dụ, "Cha/mẹ đang buồn vì Bà không đến chơi được. Con không làm gì sai cả."

Lưu tâm đến những dấu hiệu của sự căng thẳng buồn phiền

Dù bạn quan tâm đến một em bé nhiều thế nào cũng không thể làm hư em bé đó được. Không được lờ đi những dấu hiệu của sự căng thẳng buồn phiền mà cho bạn biết khi con bạn bị đau, bị bệnh, sợ hãi hoặc thấy cô đơn. Phản hồi những tín hiệu của con bạn giúp bạn gây dựng nền tảng mạnh mẽ mà trí não và cơ thể của con cần để phát triển một cách lành mạnh. Nghiên cứu cũng cho chúng ta biết rằng những em bé mà tiếng khóc được phản hồi ngay lập tức thì sau năm đầu tiên sẽ ít khóc hơn những em bé mà cha mẹ để "kệ cho khóc rồi tự nín" ("cry it out").

Sau giai đoạn sơ sinh, em bé có thể chịu được những khoảng thời gian ngắn bị căng thẳng buồn phiền nhẹ, như lúc em bé học cách ngủ những giấc dài hơn vào buổi đêm.

Trẻ nhỏ cần biết rằng trẻ luôn có thể trông cậy vào một người lớn và người đó sẽ dỗ dành trẻ và giúp trẻ xử lý những cảm xúc khó chịu.

Thách thức

Mỗi ngày, con bạn sẽ đối mặt với những thách thức như phát triển những kỹ năng và khả năng mới. Trẻ phải học mọi thứ – cách bò, cách đi, cách nói và tôn trọng người khác.

Khi học những kỹ năng mới, con bạn có thể cảm thấy bực bội. Đôi khi, con thậm chí có thể lên cơn khóc lóc hờn dỗi (tantrum). Hãy kiên nhẫn và bình tĩnh. Con bạn có cảm thấy yên tâm hay không phụ thuộc vào việc con biết mình được an toàn, vì vậy hãy dỗ dành hoặc vỗ về con. Sau khi con đã thành thục một kỹ năng mới, thường thì con sẽ hài lòng hơn.

Hãy tiên đoán trẻ sẽ cảm thấy thế nào trong những tình huống cụ thể và bạn có thể kỳ vọng điều gì ở trẻ một cách thực tế. Nếu trẻ đã đi mua sắm trong trung tâm thương mại với bạn cả ngày, trẻ sẽ kiệt sức và phẫn nộ quá mức khi đến giờ ăn tối. Điều này có thể dẫn đến khóc lóc và hờn dỗi.

Một số gợi ý để giúp con bạn là:

- Bất cứ khi nào có thể, hãy cho con được lựa chọn
- Cố gắng lên kế hoạch cho ngày của bạn xoay quanh một nếp sinh hoạt quen thuộc (routine) phù hợp với con bạn
- Ăn đồ ăn tốt cho sức khỏe vào các bữa phụ, hoạt động thể chất và có các khoảng thời gian nghỉ ngơi mỗi ngày
- Cố gắng mỗi ngày đều ra ngoài một lúc
- Nói cho con bạn biết khi chuẩn bị có thay đổi. Ví dụ, "Trong 5 phút nữa mình sẽ về nhà và nấu cơm tối"
- Đừng quá lo lắng về những chuyện nhỏ

Nếu con bạn cư xử hung hăng, hãy tìm hiểu lý do và đề nghị giúp con. Giữ giọng nói của bạn bình thản, và hãy cư xử tôn trọng và để con kể lại sự việc từ góc nhìn của mình. "Cha/mẹ thấy là con đang rất giận. Hãy cho cha/mẹ biết tại sao con giận dữ như vậy." Đối xử với trẻ một cách tôn trọng dạy trẻ cách giải quyết vấn đề bằng việc nói chuyện, thay vì bằng sự hung hăng hay đòn roi. Bạn cũng cần dùng từ ngữ rõ ràng, đơn giản để nói về hành vi và hậu quả. "Nếu con ném cát, thì con sẽ phải đi khỏi chỗ này."

Không phạt con ra một góc (time out), vì cảm giác bị cô lập và chối bỏ có thể khiến con thấy khó khăn hơn khi phải đối mặt với những cảm giác đã khiến con bị choáng ngợp. Thay vào đó, hãy thử vỗ về ("time in") con với mục đích là an ủi và khuyến bảo con. Đảm bảo rằng cảm xúc của chính bạn được kiểm soát tốt, rồi sau đó:

- Để con ngồi cùng bạn ở một nơi yên tĩnh để thoải mái và bình tĩnh lại
- Hỏi con về cảm xúc của con và bày tỏ sự đồng cảm
- Giải thích tại sao một số hành vi là không chấp nhận được và nói với con về những điều con có thể thay đổi trong tương lai

Để biết thêm thông tin về kĩ thuật tích cực, hãy truy cập Caring for Kids (Chăm sóc Trẻ nhỏ) trên trang <https://caringforkids.cps.ca/handouts/behavior-and-development/positive-discipline-for-young-children>.

Xây dựng Lòng tự trọng

Định nghĩa của lòng tự trọng là 'tin vào bản thân mình'. Khả năng tự chủ và tham gia vào thế giới của một trẻ phụ thuộc vào cảm giác về lòng tự trọng của trẻ. Hãy tạo ra một môi trường giúp con bạn phát triển lòng tự trọng và sự tự tin. Cho con cơ hội để khám phá, thử nghiệm và tiến hành những chuyến phiêu lưu, đồng thời con biết rằng bạn luôn sẵn sàng hỗ trợ nếu con cần bạn.

Chuẩn bị Nền tảng cho Thành công

Tạo ra một môi trường giúp con dễ thành công hơn. Ví dụ như, đặt một chiếc ghế nhỏ ở trước chậu rửa để con có thể tự rửa tay, hoặc chọn những loại dép con dễ tự mang được.

Để Con Tự Làm

Lên kế hoạch những hoạt động của bạn với đủ thời gian để con bạn tự làm được một số việc. Nếu con yêu cầu bạn giúp đỡ, bạn có thể hỗ trợ hoặc hướng dẫn nhưng tránh làm thay con. Con có thể không làm việc đó tốt bằng, hoặc nhanh bằng, nhưng con sẽ có cảm giác đạt được thành công khi tự mình đi giày hoặc mặc quần áo.

Lựa chọn là Sức mạnh

Người ta cần có một chút quyền với cuộc đời riêng của họ. Trẻ em cần được đưa ra những lựa chọn phù hợp với độ tuổi. Ví dụ:

- Nếu một em bé 6 tháng tuổi không chịu ăn món ăn đặc (solid food) mà bạn cho con ăn, hãy thử lại sau
- Một trẻ 2 tuổi có thể chọn mặc chiếc áo nào
- Một trẻ 3 tuổi có thể chọn giữa hai món bạn cho trẻ ăn vào bữa sáng (ví dụ như ngũ cốc nguyên hạt với sữa và chuối, hoặc bánh mì nướng với bơ đậu phộng và một trái cam)

Khi có thể, cho trẻ có một vài lựa chọn hoặc quyền kiểm soát cuộc sống của chính mình. Trẻ sẽ mắc một số lỗi, nhưng đây là cách trẻ học hỏi. Đưa ra quyết định tốt là một kỹ năng con bạn có thể phát triển khi được luyện tập.

Thể hiện sự Tôn trọng

Khuyến khích con bạn lên tiếng và đưa ra quan điểm của mình, rồi bạn hãy xem xét quan điểm đó một cách kĩ càng. Trẻ em có thể rất sáng tạo và giải quyết được các vấn đề. Hãy thể hiện sự tôn trọng và đối xử với trẻ bằng phép lịch sự mà bạn muốn trẻ có. Khi làm gương những ứng xử tốt, bạn khiến con cảm thấy được tôn trọng và đặt ra tiêu chuẩn cho hành vi trong ngôi nhà bạn và cho gia đình bạn.

Trẻ Thích Thói quen Sinh hoạt

Trẻ em phát triển tốt khi sinh hoạt theo nề nếp và sẽ gặp khó khăn khi có sự thay đổi. Bạn có thể giúp con bằng cách nói về những trải nghiệm mới như lần đầu đi khám nha sĩ. Và hãy nói cho con biết trước nếu thói quen sinh hoạt của con sắp có thay đổi. Ví dụ, hãy nói với con bạn rằng, "Ngày mai, thay vì đến nhóm bạn cùng 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, hãy xem Baby's Best Chance (Cơ hội Tốt nhất của Em bé) tại www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.88 MB) hoặc Toddler's First Steps (Những Bước Đầu tiên của Trẻ ở Tuổi Tập đi) tại www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB).

Để biết thêm thông tin, hãy xem các Tờ thông tin HealthLinkBC sau:

- [Tờ thông tin HealthLinkBC #92a Con Bạn và Việc Chơi Từ Sơ sinh đến 3 Tuổi](#)
- [Tờ thông tin HealthLinkBC #92b Sự Phát triển của Con Bạn Từ Sơ sinh đến 3 Tuổi](#)
- [Tờ thông tin HealthLinkBC #92d Tập Đi Vệ sinh](#)
- [Tờ thông tin HealthLinkBC #92e Giờ đi Ngủ](#)

Một số thông tin trong tờ thông tin này đã được chỉnh sửa với sự cho phép của BC Healthy Child Development Alliance (Hiệp hội vì Sự Phát triển Trẻ em Khỏe mạnh của BC). Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang mạng <https://childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance>.

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