

Dạy con về cảm xúc

Giúp con nhận biết và nói lên tên của cảm xúc của chúng có thể giúp chúng bày tỏ cảm xúc của mình tốt hơn, và điều này có thể tạo nên sự khác biệt lớn trong hành vi của trẻ. Chấp nhận cảm xúc của trẻ có thể là một phương pháp mạnh mẽ để giúp trẻ cảm thấy mình được nhìn thấy, lắng nghe và thấu hiểu. Bạn có thể thực hiện các bước để dạy con bày tỏ chúng đang cảm thấy như thế nào.



Cho con biết rằng cảm xúc của chúng là ổn.

- Giúp con học về cảm xúc: Chia sẻ với trẻ rằng mọi cảm xúc đều ổn.
- Nhận biết và gọi tên cảm xúc của trẻ. Điều này cho trẻ thấy rằng cảm xúc là một phần của con người chúng và cảm xúc của trẻ quan trọng đối với bạn.
- Cho trẻ biết bạn hiểu và tôn trọng cảm xúc của trẻ.

Lắng nghe điều con đang nói.

Lặp lại điều con đã nói.



Cố gắng hiểu con đang cảm thấy như thế nào.

Cho trẻ biết rằng bạn hiểu cảm xúc của chúng và bạn có mặt để giúp con.

Nói lên tên của cảm xúc của chính bạn.

Làm mẫu về việc bạn có nhiều cảm xúc khác nhau trong suốt cả ngày.

Giúp con gọi tên cảm xúc của chúng thông qua từ ngữ hoặc hình ảnh.

Cho con biết rằng mọi cảm xúc đều ổn nếu chúng được thể hiện một cách an toàn.



Sử dụng sách, bài hát, trò chơi, kể chuyện và vui chơi để nói về nhiều cảm xúc khác nhau.

Sử dụng từ ngữ để giúp trẻ gọi tên cảm xúc của chúng, như vui, tức giận, thất vọng, háo hức, bức mình, ngạc nhiên, được yêu thương, sợ, buồn, yên bình, bị bỏ rơi, vui mừng, trầm lặng, mệt mỏi.

Biến việc hỏi thăm về cảm xúc thành một phần của thói quen hàng ngày.

Hỏi con về cảm xúc của trẻ. Ví dụ, bạn có thể hỏi thăm về cảm xúc trong giờ ăn với các câu hỏi như

“Điều gì khiến con cảm thấy háo hức hôm nay?”

“Điều gì khiến con cảm thấy tức giận hôm nay?”

“Điều gì khiến con cảm thấy được yêu thương hôm nay?”

“Điều gì khiến con cảm thấy chán nản hôm nay?”

Trong giờ đi ngủ bạn có thể tạo thành thói quen với câu hỏi như

“Cảm xúc nào con muốn bỏ lại phía sau ngày hôm nay?”

“Cảm xúc nào con muốn cảm thấy nhiều hơn vào ngày mai?”



Các phương pháp có thể làm thử

Cố gắng hiểu con đang cảm thấy như thế nào.

Thay vì nói: “Đừng la hét nữa!”

Hãy thử nói: “Con đang tức giận. Con đang cho ba/mẹ thấy bằng giọng nói to.”

Nhận biết, nói lên tên của cảm xúc và làm mẫu cảm xúc của bạn.



Thay vì nói: “Con không bao giờ nghe lời cả!”

Hãy thử nói: “Ba/mẹ đang rất bực mình. Ba/mẹ sẽ hít sâu. Điều này sẽ giúp ba/mẹ cảm thấy tốt hơn.”

Nói lên tên của cảm xúc cho con khi chúng đang trải qua cảm xúc đó.

Thay vì nói: “Nếu con đánh đấm một lần nữa, con sẽ phải úp mặt vào tường.”

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.”



Tạo cơ hội để nhận biết và nói lên tên của nhiều cảm xúc.

Thay vì nói: Đọc sách theo cách bình thường.

Hãy thử nói: Trong khi con đọc sách, hãy nhận xét về câu chuyện sử dụng các từ ngữ mô tả cảm xúc. Ví dụ:

“Con gấu trông có vẻ mệt mỏi.”



“Đưa trẻ nở một nụ cười thật tươi và cảm thấy rất vui.”

“Em bé đang khóc. Em bé cảm thấy buồn.”



Hỏi con về cảm xúc của chúng thay vì đưa ra giả định.

Thay vì nói: “Điều đó hẳn khiến con cảm thấy vui.”

Hãy thử nói: “Chà, ba/mẹ thắc mắc không biết con cảm thấy như thế nào khi điều đó xảy ra.”

Cho trẻ biết rằng mọi cảm xúc đều ổn.

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

Hãy thử nói: “Bây giờ con thật sự khó chịu. Cảm thấy khó chịu không sao cả.”



Tài liệu để tham khảo

- [Các khuôn mặt thể hiện cảm xúc](#)
- [Rùa thụt cổ dành thời gian để thu mình và suy nghĩ ở nhà](#)



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