

Dạy cho con hành vi tích cực

Qua hành vi, trẻ nhỏ cho chúng ta biết chúng cần gì và chúng cảm thấy như thế nào — ví dụ, chúng có cần ăn, ngủ hay kết nối với người lớn không. Có thể ngăn ngừa hoặc giảm các hành vi thách thức khi bạn học cách giúp trẻ quản lý cảm xúc của chúng. Điều này có thể tạo nên sự khác biệt lớn trong cách cư xử của chúng trong tương lai. Sau đây là một số chỉ dẫn để dạy cho trẻ đưa ra những lựa chọn tích cực về hành vi.

■ Tìm niềm vui với con bạn.

- Thử chơi đùa, đọc, hát, nhảy múa, sáng tạo nghệ thuật, cưỡi đùa, âu yếm và dành thời gian ra ngoài trời.
- Cho con chọn hoạt động.
- Hạn chế phân tâm bởi điện thoại di động, tivi, hoặc các thiết bị điện tử khác.

■ Nhận biết con bạn tham gia vào các hành vi tích cực.

- Nói điều gì đó khi con bạn cư xử tích cực.
- Điều gì trẻ làm khiến bạn thích? Hãy nói cho trẻ biết!

■ Đặt ra các quy tắc và thói quen trong gia đình và thường xuyên xem xét lại với con bạn.

- Đề ra các kỳ vọng rõ ràng về hành vi mà bạn muốn nhìn thấy.

■ Cho trẻ biết trước về sự chuyển đổi.

- Đưa ra một số cảnh báo trước khi chuyển đổi để con biết đã đến lúc chuyển sang điều gì khác.

■ Đưa ra hướng dẫn rõ ràng.

- Ngồi thấp xuống ngang tầm mắt của trẻ và sử dụng giọng điệu điềm tĩnh khi đưa ra hướng dẫn.
- Cho trẻ biết cần làm gì thay vì yêu cầu chúng làm điều đó.

■ Giúp trẻ nói lên tên của cảm xúc của chúng.

- Cho trẻ biết rằng mọi cảm xúc đều ổn.
- Giúp trẻ diễn tả bằng từ ngữ cảm giác mà trẻ đang trải qua.

■ Cố gắng hiểu hành vi của con.

- Hãy nhớ rằng hành vi là một cách để trẻ cho biết về ước muốn, nhu cầu và cảm giác của trẻ.
- Cân nhắc xem hành vi có cho bạn thấy rằng con bạn cần thêm thứ gì đó (như sự quan tâm, sự kết nối, ăn, ngủ) hay cần giảm thứ gì đó (như tiếng ồn, sự đụng chạm hoặc sự kích thích) hay không.

Hãy bình tĩnh, kết nối với trẻ và nhất quán khi con bạn cư xử theo những cách thách thức bạn.



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

Các phương pháp có thể làm thử

Chú ý đến cảm xúc và suy nghĩ của chính bạn.

Thay vì nghĩ: “Con không nghe lời!”

Hãy thử nghĩ: “Mình đang rất bực mình. Mình có thể làm gì để bình tĩnh lại?”

Giữ bình tĩnh đủ để trả lời.

Thay vì nghĩ: “Không có điều gì mình làm để con chấm dứt cơn ăn vạ có tác dụng hết.”

Hãy thử: “Hít thở sâu sẽ giúp mình bình tĩnh một chút. Nếu mình cảm thấy bình tĩnh hơn, việc này sẽ giúp con mình bình tĩnh lại.”

Cố gắng hiểu hành vi của con.

Thay vì nói: “Đừng khóc đòi đồ chơi nữa. Em con chơi với món đồ đó trước mà.”

Hãy thử nói: “Ba/mẹ thấy rằng con thật sự muốn món đồ chơi đó. Con muốn em cho con chơi chung.”

Cho trẻ biết trước về điều gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Thay vì nói: “Đừng chơi nữa và dọn dẹp ngay đi!”

Hãy thử nói: “Năm phút nữa là đến giờ dọn dẹp. Chúng ta có thể cài đồng hồ hẹn giờ để giúp chúng ta theo dõi thời gian. Khi chúng ta nghe chuông báo là sẽ đến giờ dọn dẹp.”

Đưa ra nhận định thay vì đặt câu hỏi.

Thay vì nói: “Chúng ta có thể dọn dẹp đồ chơi ngay bây giờ không?”

Hãy thử nói: “Bây giờ đã đến giờ dọn dẹp đồ chơi của con rồi.”



Đưa ra lựa chọn.

Thay vì nói: “Đến giờ đi học rồi. Đi thôi! Chúng ta phải đi bây giờ nếu không chúng ta sẽ trễ giờ. Hừm, con chẳng bao giờ nghe lời cả.”

Hãy thử nói: “Đến giờ đi học rồi. Con có muốn đóng cửa hay con muốn ba/mẹ đóng cửa?”

Cho biết khi con cư xử ngoan ngoãn.

Thay vì: Không nói gì.

Hãy thử nói: “Chà, con dọn dẹp đồ chơi ngay khi ba/mẹ bảo con lần đầu tiên. Con thật là ngoan, biết giúp đỡ ba/mẹ!”

Đưa ra kỳ vọng rõ ràng và khuyến khích hành vi mà bạn muốn.

Thay vì nói: “Ba/mẹ đã nói với con cả triệu lần là đừng trèo lên bàn.”

Hãy thử nói: “Con đứng yên trên sàn. Con làm vậy là an toàn lắm.”

Kết nối với trẻ sau một hành vi thách thức.

Thay vì: Không nói gì sau khi trẻ có hành vi thách thức.

Hãy thử nói: “Chuyện này thật khó khăn. Cả ba/mẹ con mình đều tức giận. Ba/mẹ xin lỗi đã nạt nộ. Ba/mẹ muốn con biết rằng ba/mẹ luôn yêu thương con cho dù có chuyện gì xảy ra đi nữa.”

Tài liệu để tham khảo

- [Giúp chúng ta giữ bình tĩnh: Các phương pháp giúp bạn và con trong suốt hành vi thách thức](#)
- [Giảm căng thẳng](#)
- [Cách lập kế hoạch hoạt động để giảm hành vi thách thức](#)
- [Cách hiểu ý nghĩa hành vi thách thức của con bạn](#)
- [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

