

VIETNAMESE TANTRUMS 2013

## Các cơn giận dữ

Hầu hết trẻ em trong độ tuổi từ một đến bốn đều trải qua những cơn giận dữ. Những cơn giận dữ này không phải là do cha mẹ tồi tệ hay do tội trẻ nghịch ngợm – những cơn giận dữ này là một phần tự nhiên trong quá trình phát triển của trẻ.

**“Trẻ có thể cảm thấy việc phải chờ đợi điều gì đó là khó khăn.”**

### Tội trẻ đều có thể vượt qua được

Sự thất vọng và căng thẳng mà trẻ không đối phó được gây ra những cơn giận dữ ở trẻ. Những cơn giận dữ này thường xảy ra khi trẻ không thể thể hiện được mình bằng lời nói.

Những cơn giận dữ thường xảy ra khi trẻ cảm thấy mệt mỏi, đói bụng, khó chịu, buồn chán hay quá phấn khích. Những cơn giận dữ này cũng có thể xảy ra khi trẻ cảm thấy đồ kị hay khi trẻ cảm thấy mình không được mong muốn.

Trẻ sẽ phải học cách kiểm soát cảm xúc của mình. Bạn có thể giúp trẻ bằng cách bỏ qua những cơn giận dữ của trẻ và không chiều theo những đòi hỏi của trẻ. Hãy cố gắng hướng sự chú ý của trẻ sang những thứ khác.

**“Hãy cố gắng giữ bình tĩnh, việc bạn tức giận sẽ không cải thiện được tình hình.”**

Việc ngăn chặn một cơn giận dữ khi nó đã xảy ra là điều không tưởng, nhưng đôi lúc bạn có thể tránh những cơn giận dữ này xảy ra bằng cách không làm mọi thứ quá vội vàng, không đưa ra quá nhiều lựa chọn, hay làm một việc gì đó thư giãn như đi dạo một vòng hay đọc một cuốn sách.

Hãy cho tội trẻ biết về những thay đổi sắp tới cũng giúp ngăn ngừa sự thất vọng cái mà có thể gây ra một cơn giận dữ ở trẻ. Ví dụ như là bạn có thể nói với tội trẻ là sắp tới giờ phải về nhà rồi.

**“Hãy nhất quán”**

## Khi tụi trẻ đang lên cơn giận dữ

Bạn không thể ngăn chặn được một cơn giận dữ ở trẻ. Hãy chắc chắn rằng trẻ nhà bạn được an toàn, hay ở bên cạnh trẻ và tiếp tục làm các việc khác. Đừng cố gắng nói chuyện, cãi lý hay kỷ luật trẻ. Điều này sẽ hết sức khó khăn nhưng bạn đừng chú ý tới trẻ.

Hãy thể hiện là bạn không lo lắng gì cả. Mặc dù bạn có thể đang cảm thấy rất giận dữ, hãy cố gắng không thể hiện ra cho trẻ thấy.

Nếu trẻ đang ở trong tình trạng có nguy cơ làm tổn thương bản thân, hãy đưa trẻ tới một chỗ an toàn hơn. Nếu bạn đang ở trong cửa hàng, hãy rời khỏi cửa hàng và đi ra ngoài tới một chỗ yên tĩnh.

Khi trẻ bình tĩnh lại, hãy an ủi trẻ nhưng đừng chiều theo những đòi hỏi mà trẻ đưa ra trước khi trẻ lên cơn giận dữ. Hãy khen ngợi trẻ là đã tự lấy lại được bình tĩnh.

**“Khi con gái tôi bắt đầu mất bình tĩnh, tôi chỉ ngồi chờ nửa tiếng trong khi cháu đang tức giận. Tôi tìm chỗ nào đó gần con gái để ngồi trong trường hợp cháu cần tôi, nhưng tôi chờ để cháu bình tĩnh lại.”**

**“Hãy bỏ đi, bỏ mặc trẻ hay làm thứ gì khác”**

## Các cách để tránh những cơn giận dữ của trẻ

Hãy nghĩ xem là những cơn giận dữ của trẻ thường xảy ra khi nào. Hay là nó chỉ xảy ra trước lúc ăn tối?

Trẻ nhà bạn có thể bị đói hoặc trẻ cảm thấy mệt mỏi và muốn được trấn an – ngay khi mà bạn đang bận làm một việc gì đó khác.

Nếu việc này xảy ra khi bạn đang đi siêu thị mua sắm là một điều khó khăn với bạn thì hãy thử đổi giờ đi siêu thị, hãy thử việc đi siêu thị mà không mang trẻ theo cùng, hay là mua một ổ bánh mì hay một quả táo để trẻ có thể nhai khi bạn mua sắm. Nếu trẻ cư xử tốt, hãy khen ngợi trẻ và thưởng cho trẻ một cái gì nho nhỏ vào cuối buổi mua sắm.

Hãy thực hành việc nói một câu nói không thành một câu nói có. Thay vì câu nói “không, con không thể lấy cái kia được”, bạn hãy nói “có, con có thể lấy cái đó khi mình về tới nhà”.

Hãy đưa ra cho trẻ những lựa chọn thực tế - đừng hỏi trẻ xem là trẻ thích mặc cái áo sơ mi nào, hãy đưa ra cho trẻ hai sự lựa chọn.



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

## Hãy nhớ rằng

Những cơn giận dữ không phải là hành vi xấu, đây có thể chỉ là phản ứng của trẻ khi trẻ gặp những vấn đề khó khăn. Hầu hết trẻ đều trải qua những cơn giận dữ này, nhiều trẻ trải qua một tuần một lần, một số trẻ thì một ngày một lần.

Hãy nói chuyện với những người mà biết rõ trẻ nhà bạn hoặc những người đã trải qua những kinh nghiệm tương tự với trẻ nhà họ. Họ có thể là một người bạn, một ai đó trung tâm chăm sóc trẻ nơi bạn gửi trẻ tới hay các bậc phụ huynh khác.

Cả cha lẫn mẹ đều phải nhất quán trong việc đối phó với cách cư xử của trẻ. Hãy trò chuyện về những việc đã xảy ra và đồng ý về cách thức mà hai bạn sẽ đối phó với những cơn giận dữ của trẻ nhà bạn.

**“Hãy hít thở thật sâu”**



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)  
[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

SKIP supports parents and caregivers  
to raise their children in a positive way.

For more information go to:

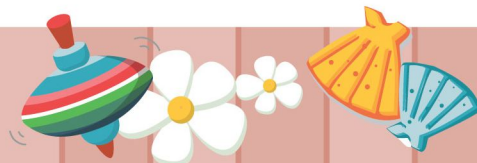
[www.skip.org.nz](http://www.skip.org.nz)

Email: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz)

Phone: 04 916 3922

For more information on support for parents, go to:

[www.familyservices.govt.nz/directory](http://www.familyservices.govt.nz/directory)



S . k . I . P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)  
[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)