

# Quản Lý Nỗi Sợ Hãi Của Trẻ Mới Biết Đi



## TẠI SAO CON TÔI SỢ HÃI?

Trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi thường phát triển những nỗi sợ hãi lớn. Đôi khi những gì quen thuộc ngày hôm qua có thể đáng sợ ngày hôm nay. Em bé có thể giật mình khi nghe thấy tiếng động lớn. Chúng có thể có sự lo lắng mãnh liệt khi gặp người lạ. Trẻ mới biết đi có thể đột nhiên trở nên sợ bóng tối, tiếng ồn, thời gian tắm hoặc thậm chí cả động vật. Điều này xảy ra khi chúng trở nên di động hơn và rời xa sự bảo vệ của quý vị.

Đến 2 tuổi, hầu hết trẻ em đều yêu thích thế giới chơi trò giả vờ. Chúng không hoàn toàn hiểu sự khác biệt giữa tưởng tượng và thực tế. Trí tưởng tượng của chúng có thể dẫn đến nỗi sợ hãi. Một yếu tố khác có thể là những thay đổi gần đây trong cuộc sống của trẻ. Đó có thể là sự chia tách với một người thân yêu, một em bé mới chào đời, một người trông trẻ mới hoặc một lần chuyển nhà gần đây. Ngay cả những điều tưởng chừng như nhỏ nhất cũng có thể khiến trẻ cảm thấy bất an và sợ hãi hơn.

Tính khí của con quý vị cũng rất quan trọng (xem bài viết [Tính Khí](#)). Những đứa trẻ thận trọng hơn hoặc dễ bị choáng ngợp có nhiều khả năng phát triển nỗi sợ hãi hơn. Nếu con quý vị là một đứa trẻ “chậm rãi”, hãy cho chúng thời gian để làm quen với những người và môi trường mới.

Cố gắng lý luận với trẻ mới biết đi về nỗi sợ hãi của chúng sẽ không có tác dụng. Dưới đây là một số điều quý vị có thể làm để giúp an ủi con mình:

- **Luôn giới thiệu những người mới cho con quý vị.** Điều này cho chúng biết người mới không có vấn đề gì. Nó có thể đơn giản như “Đây là bạn của ba/mẹ, Sherry. Cô ấy đến thăm nhà mình.” Ngôn ngữ cơ thể của quý vị ở đây cũng rất quan trọng vì quý vị cho con mình biết rằng Sherry là một vị khách được chào đón.
- **Chấp nhận nỗi sợ hãi của trẻ mới biết đi.** Cho trẻ những từ ngữ để bày tỏ nỗi sợ hãi của trẻ. Đặt tên cho nỗi sợ hãi sẽ giúp trẻ giảm bớt lo lắng – đặt tên để chế ngự nó. Hãy nói: “Con cảm thấy sợ tiếng chó sủa”.
- **Đừng bao giờ trêu chọc về nỗi sợ hãi (ngay cả khi quý vị đang đùa vui).** Và đừng cố thuyết phục trẻ từ bỏ điều đó. Điều này có thể khiến nỗi sợ hãi kéo dài hơn và con quý vị ít tin tưởng quý vị hơn. Xác nhận và gán nhãn cho những cảm xúc: “Ba/mẹ biết khi có sấm sét cảm giác rất đáng sợ. Nó rất ồn ào, nhưng chúng ta đều an toàn. Ba/mẹ sẽ ở bên con cho đến khi cơn bão qua đi.”



- **Khi con quý vị có vẻ sợ hãi một địa điểm hoặc hoạt động nào đó, đừng thúc ép chúng tham gia.** Quý vị có thể giúp đỡ bằng cách tự mình tham gia hoạt động. Quý vị cũng có thể ghép đôi con mình với một đứa trẻ khác đang tham gia. Quý vị hiểu rõ con mình nhất và có thể thấy cách chúng phản ứng với những tình huống mới.
- **Khi trẻ sợ hãi, quý vị có thể an ủi hoặc đánh lạc hướng trẻ.** Nếu không thể, quý vị chỉ cần ở gần và để nghị hỗ trợ.
- **Hãy giữ bình tĩnh khi con quý vị tỏ ra sợ hãi.** Khi quý vị giữ bình tĩnh sẽ tạo cảm giác dễ chịu, ngay cả khi quý vị không thể “khắc phục” nỗi sợ hãi đó.
- **Đừng cố gắng tránh điều gì đó mà con quý vị sợ hãi.** Việc cố tình giúp con quý vị tránh điều gì đó có thể khiến nỗi sợ hãi của trẻ trở nên mãnh liệt hơn. Thay vào đó, hãy hỗ trợ trẻ khi chúng trải qua nỗi sợ hãi. Tất nhiên, điều đó không có nghĩa là quý vị nên ra ngoài và cố gắng tìm kiếm nỗi sợ ấy. Ví dụ: nếu trẻ sợ xe buýt, quý vị có thể giúp trẻ chuẩn bị và hỗ trợ khi phải đi xe buýt.

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM  
THÔNG TIN

