

Thiết Lập Giới Hạn



CHĂM SÓC NHI KHOA • HỖ TRỢ • NUÔI DẠY CON CÁI
Một Chương Trình thuộc ZERO TO THREE

Trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi có những cảm xúc lớn lao nhưng không phải lúc nào cũng có thể kiểm soát được những cảm xúc lớn lao đó. Khi chúng nổi cơn giận dữ và “lên cơn”, chúng thường cho quý vị thấy rằng chúng bị choáng ngợp bởi cảm xúc của mình và cần được hỗ trợ. Trẻ nhỏ cần có những giới hạn phù hợp với lứa tuổi để phát triển khả năng tự chủ. Điều này cần có thời gian và là điều chúng học dần dần. Quả thực, nhiều người lớn vẫn phải vật lộn với điều này!

Những giới hạn giúp trẻ cảm thấy an toàn khi bị mất kiểm soát. Trẻ thử thách các giới hạn vì chúng muốn biết giới hạn đó có vững chắc hay không. Chúng cũng muốn xem điều gì sẽ xảy ra tiếp theo hoặc phản ứng của quý vị sẽ như thế nào. Hãy tưởng tượng một đứa trẻ đang đi dọc theo hàng rào, thử từng cọc rào xem liệu chúng có thể xuyên qua được hay không. Nếu những cọc rào đó, tức là giới hạn của quý vị, đủ vững chắc và đáng tin cậy, thì việc thử thách vượt qua giới hạn sẽ giảm dần.



SỨC MẠNH PHÒNG NGỪA: NGĂN CHẶN HÀNH VI SAI TRÁI

- **Quyết định xem có cần đặt giới hạn hay không.** Thật tốt khi biết cách thức và thời điểm để tránh tranh giành quyền lực. Hãy làm rõ điều gì là quan trọng và quý vị có thể linh hoạt ở đâu. Ví dụ, quý vị có thể sống chung với một bộ trang phục không phù hợp nếu con quý vị muốn tự chọn áo không? Và nếu quý vị định nói có thì hãy nói có ngay, còn nếu không thì cả ngày hôm nay không thể thay đổi.
- **Hãy nhất quán.** Thiết lập một vài quy tắc rõ ràng và phù hợp với lứa tuổi. Điều này giúp con quý vị hiểu những gì quý vị mong đợi. Thực hiện theo các quy tắc mọi lúc. Nếu cho trẻ ném một món đồ chơi, hãy cất nó đi, mọi lúc, ngay lập tức. Sau đó trẻ sẽ học không ném đồ chơi.
- **Đưa ra các công cụ để giúp trẻ chờ đợi.** Đặt đồng hồ hẹn giờ trong bếp. Điều này có thể giúp con quý vị cảm thấy thoải mái hơn nếu quý vị cần năm phút để gấp quần áo. Yêu cầu trẻ lớn hơn chơi xếp hình, hát các bài hát hoặc xem sách để dành chút thời gian.
- **Trợ giúp chuyển tiếp hàng ngày.** Trẻ nhỏ thường gặp khó khăn khi dừng một hoạt động và chuyển sang hoạt động tiếp theo. Nếu con quý vị gặp khó khăn trong việc chuyển tiếp, hãy cho chúng biết trước 5 phút trước khi đến giờ thay đổi hoạt động, sau đó là 2 phút trước đó và

sau đó là 1 phút. Một thói quen cũng có thể hữu ích khi chuyển từ bữa trưa sang giấc ngủ ngắn. Đọc một cuốn sách yêu thích để giúp quá trình chuyển tiếp dễ dàng hơn.

- **Đưa ra các lựa chọn để giúp con quý vị có cảm giác kiểm soát phù hợp với lứa tuổi.** Hỏi: “Con muốn chiếc cốc màu xanh hay màu đỏ?” Tránh đặt câu hỏi khi không có lựa chọn nào được đưa ra. Hãy nói: “Đã đến giờ đi tắm” thay vì “Con có muốn đi tắm không?”
- **Hãy tìm cách giúp con quý vị rèn luyện tính tự chủ.** Trò chơi theo lượt giúp trẻ học cách chờ đợi. Lăn lượt trộn bột bánh. Chơi Đền Đỏ/Đền Xanh.
- **Thấu hiểu cảm xúc trong khi vẫn giữ vững giới hạn.** Cảm xúc của con quý vị không có đúng hay sai. Cách cảm xúc *được thể hiện* có thể mới là vấn đề. Tạo không gian cho cảm xúc (“Ba/Mẹ thấy con đang bức tức.”) đồng thời đặt ra giới hạn cho hành vi (“Ba/Mẹ sẽ ngăn con đánh.”). Điều này có thể được thực hiện một cách bình tĩnh và không xấu hổ.



ĐẶT GIỚI HẠN BẢN CHẤT LÀ TỰ ĐIỀU CHỈNH

- **Giữ bình tĩnh và hiện diện khi đối mặt với cơn giận dữ.** Khi con quý vị gặp khó khăn, chúng cần quý vị bình tĩnh. Nếu quý vị có phản ứng mạnh (tức giận, la hét), con quý vị có thể còn bức tức hơn nữa. Khi đó chúng sẽ khó bình tĩnh hơn.
- **Giữ vững lập trường thể hiện ít cảm xúc (và ngắn gọn) nhất có thể.** Hãy nói với giọng nhỏ nhẹ và đều đặn. Hãy nhận biết những thông điệp phi ngôn ngữ mà quý vị đang gửi bằng khuôn mặt và cơ thể của mình. Một giọng nói ân cần có thể giúp con quý vị bình tĩnh lại. Đó cũng là một cách giúp quý vị xoa dịu những lúc căng thẳng.
- **Hãy thực tế và sử dụng ngôn ngữ đơn giản.** Trẻ rất nhạy cảm với lời nói và giọng điệu của quý vị. Nếu quý vị bình tĩnh, trẻ sẽ có nhiều khả năng chú ý hơn đến những gì quý vị đang nói. Nếu quý vị tức giận và bức bối, trẻ có thể tập trung vào cảm xúc của quý vị hơn là lời nói của quý vị.
- **Hãy dành thời gian nghỉ giải lao cho bản thân nếu quý vị cần.** Nếu quý vị quá tức giận đến mức không thể đáp lại con mình mà không có cảm xúc gì lớn lao, hãy bỏ đi trong vài phút. Nó không chỉ giúp quý vị bình tĩnh trước khi giao tiếp với con mà còn chỉ cho con quý vị cách bắt đầu học cách tự điều chỉnh.

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM
THÔNG TIN



Tất cả trẻ mới biết đi đều cố gắng vượt qua các giới hạn. Sự độc lập mới phát hiện này là một phần quan trọng trong sự phát triển của chúng. Chúng xây dựng kỷ luật nội tâm dần dần và cuối cùng sẽ phát triển khả năng tự điều chỉnh. Nhờ những giới hạn kiên định và ân cần của quý vị, điều này mới có thể xảy ra. Quý vị có thể không thấy kết quả ngay lập tức, nhưng hãy kiên trì và quý vị sẽ thấy!