

Tự Điều Chỉnh



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

Tự điều chỉnh là khi quý vị có thể nhận thấy cảm xúc của mình đang dâng trào quá mức và có thể bình tĩnh lại trước khi quý vị làm việc gì khiến mình hối hận. Em bé và trẻ mới biết đi chưa có khả năng này. Trẻ không thể ngăn mình hành động theo cơn bốc đồng của mình, và khả năng nhận biết và điều chỉnh cảm xúc và hành vi của trẻ sẽ đến sau này. Trẻ nhỏ học cách thực hiện điều này một cách chậm rãi với sự hỗ trợ của người lớn. Người lớn cần phải bình tĩnh để có thể hướng dẫn trẻ. Điều đó có thể khó khăn do chúng ta rất dễ phản ứng, và phản ứng thái quá, với hành vi của trẻ nhỏ (xem bài viết [Hành Vi Khó Nhăn](#)).



Khi trẻ có cảm xúc tiêu cực lớn, điều đó có nghĩa là trẻ nhiều khả năng không còn khả năng thích ứng. Trẻ không thể học bất cứ điều gì khi ở trạng thái như vậy, nhưng quý vị có thể giúp trẻ bình tĩnh lại. Sự bắt đầu của quá trình tự điều chỉnh luôn là *đồng điều chỉnh*. Khi quý vị bình tĩnh, quý vị có thể giúp con mình điều chỉnh hơn, để trẻ có thể quay trở lại việc học hỏi.

Một số điều sẽ giúp ích:

Có những kỳ vọng thực tế. Trẻ nhỏ gặp khó khăn khi chúng có cảm xúc lớn. Trẻ chưa có khả năng:

- Nhớ tất cả các quy tắc trong mọi thời điểm.
- Hiểu đầy đủ kết quả của hành động của chúng.
- Ngăn bản thân làm điều gì đó, ngay cả khi trẻ biết điều đó là không được phép.

Tự giữ bình tĩnh. Phần não bộ cho phép chúng ta “bình tĩnh” chưa được thiết lập ở trẻ nhỏ. Trẻ cần người chăm sóc dùng não bộ người lớn của họ để điều chỉnh và làm tấm gương tốt. Điều đó giúp quý vị điều chỉnh để:

- Nhận biết khi nào quý vị bắt đầu khó chịu hoặc cáu kỉnh.

- Hãy nhớ rằng con quý vị cần quý vị giữ bình tĩnh để có thể giúp đỡ.
- Hít một hơi thật sâu trước khi phản hồi (miễn là mọi người đều an toàn).

Thiết lập các giới hạn rõ ràng. Các giới hạn và quy tắc cần được nêu một cách rõ ràng và thường xuyên. Hãy nhất quán. Hãy nhớ rằng trẻ sẽ cần thời gian để học các quy tắc và tuân thủ các kỳ vọng.

Sử dụng các từ ngữ và hành động để thiết lập giới hạn. (Xem bài viết [Thiết Lập Giới Hạn](#).) Đôi khi chỉ từ ngữ không thôi là không đủ. Hãy sử dụng tông giọng nhẹ nhàng, trầm và lắc đầu. Hoặc cử động tay ra hiệu “dừng lại nào” hoặc “không-thôi nào” cùng với từ ngữ của quý vị. Nghe lời nói cùng với hành động sẽ giúp con quý vị làm theo chỉ dẫn thường xuyên hơn.

Hãy kiên nhẫn. Mọi thứ phải lặp đi lặp lại thì trẻ nhỏ mới học được. Đôi khi điều mang lại hiệu quả chính là thời gian và sự tin tưởng rằng con quý vị sẽ đạt được mục tiêu.

Nhận biết mong muốn và cảm xúc của con quý vị. Dùng từ ngữ để nói với con quý vị rằng quý vị hiểu điều chúng muốn. Hãy nói rằng: “Con muốn ăn một cái bánh quy nữa, nhưng ba/mẹ bảo con chỉ được ăn một cái thôi, và điều đó khiến con tức giận/buồn.” Đồng cảm và xác thực cảm nhận của trẻ. Hãy lưu ý rằng đôi khi những lựa chọn mà trẻ được trao không phải là những lựa chọn mà trẻ mong muốn.

Hãy nghỉ ngơi một lúc. Đôi khi cố gắng dỗ dành trẻ chỉ khiến tình hình trở nên tồi tệ hơn. Những lúc này, việc nghỉ ngơi có thể giúp trẻ bình tĩnh lại. Đừng coi việc nghỉ ngơi như một hình phạt (xem bài viết [Phạt Ngồi Trong Phòng Một Mình Và Với Phụ Huynh](#)), mà hãy coi đó là khoảng thời gian để giúp trẻ bình tĩnh lại.

Giúp con quý vị học cách tự xoa dịu bản thân. Giúp con quý vị bình tĩnh lại không phải là nhượng bộ hay nuông chiều trẻ. Điều này dạy một kỹ năng quan trọng, đó là tự xoa dịu bản thân. Đôi khi trẻ nhỏ có thể được xoa dịu bằng cách được ôm chặt hoặc đung đưa vì chúng cần kiểu động chạm và tiếp xúc cơ thể này để thư giãn. Một số trẻ cần nhảy lên nhảy xuống để xả năng lượng.

Giữ bình tĩnh và điều chỉnh là điều khó thực hiện! Tuy nhiên, để con quý vị có thể học được, trẻ cần thấy quý vị làm điều đó. Hãy liên hệ với Chuyên Gia HealthySteps của quý vị nếu quý vị cần hỗ trợ.

