

CÁCH DẠY TRẺ TỰ KIỂM SOÁT BẢN THÂN

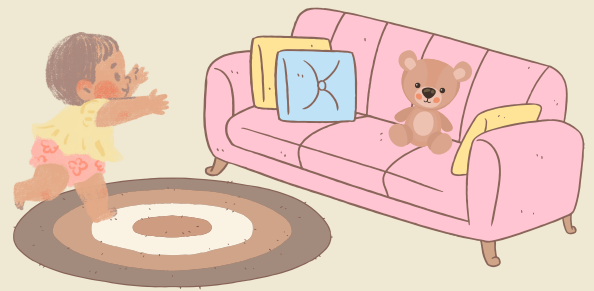
Dưới đây là một vài cách bạn có thể thử để rèn khả năng tự kiểm soát bản thân cho trẻ:

ĐỐI VỚI TRẺ DƯỚI 2 TUỔI

Những trẻ còn đang ẵm ngửa hoặc mới biết đi thường bị ảnh hưởng tâm lý rất lớn bởi khoảng cách quá xa giữa những thứ mà trẻ muốn và những gì mà trẻ có thể làm được. Đó là lý do tại sao trẻ thường phản ứng lại bằng cách hờn khóc. Cố gắng ngăn chặn những cơn giận của trẻ bằng cách đưa cho trẻ đồ chơi hoặc bằng các hoạt động khác.



Đối với trẻ gần 2 tuổi, bạn có thể tạo những nơi yên tĩnh, ví dụ như chiếc ghế ở trong bếp hoặc dưới cầu thang và phạt trẻ bằng cách đem trẻ đến nơi đó, yêu cầu trẻ giữ yên lặng. Bằng cách đó, bạn có thể cho trẻ biết hậu quả của việc hờn khóc, la hét và dạy cho trẻ biết ngồi một mình như vậy sẽ tốt hơn rất nhiều.



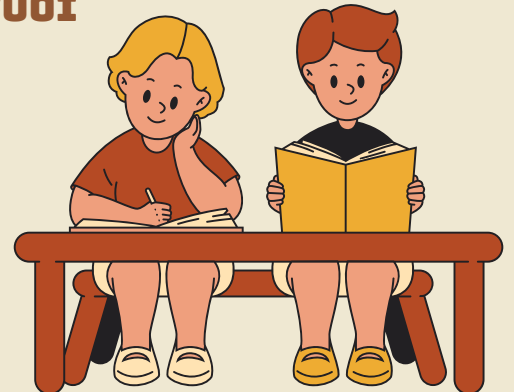
TRẺ TỪ 3 ĐẾN 5 TUỔI

Bạn có thể tiếp tục sử dụng cách phạt trẻ như trên nhưng thay vì giữ một khoảng thời gian cố định, bạn có thể cho phép kết thúc hình phạt này ngay sau khi trẻ bình tĩnh trở lại. Điều này sẽ giúp cho trẻ có thể cải thiện được cảm giác và khả năng kiểm soát bản thân của mình. Và hãy luôn khen trẻ đã không mất kiểm soát khi gặp khó khăn hay khi thất vọng và để trẻ biết rằng đó là một điều tốt.



TRẺ TỪ 6 ĐẾN 9 TUỔI

Khi trẻ đến tuổi tới trường, trẻ có thể hiểu và biết được hệ quả của mỗi hành động và vì vậy trẻ đã có thể chọn những cách cư xử đúng đắn. Những nhận thức này sẽ giúp cho trẻ hình dung và suy nghĩ, nhìn nhận tình hình trước khi phản ứng. Bạn hãy động viên trẻ rời khỏi nơi đã làm cho trẻ thất vọng trong một vài phút để lấy lại bình tĩnh thay vì nổi nóng và cáu giận.



Công ty Cổ phần Dịch vụ Y tế **Kinderhealth**



CS1: 37 Cao Triều Phát, P. Tân Phong, Quận 7



CS2: 180 Trương Công Định, P.14, Q. Tân Bình



Hotline: 0919 978 168 - Tổng đài: 0908 565 168



Hotline: 0911 565 168 - Tổng đài: 0908 565 168





CÁCH DẠY TRẺ TỰ KIỂM SOÁT BẢN THÂN

Dưới đây là một vài cách bạn có thể thử để rèn khả năng tự kiểm soát bản thân cho trẻ:

TRẺ TỪ 10 ĐẾN 12 TUỔI

Theo thời gian và ở độ tuổi này, trẻ có thể hiểu được cảm giác của mình tốt hơn. Vì thế, lúc này bạn đã có thể khuyến khích trẻ nghĩ về những yếu tố nào khiến cho trẻ bị mất kiểm soát và phân tích những yếu tố đó. Giải thích cho trẻ hiểu trong nhiều tình huống rất đáng thất vọng lúc ban đầu nhưng đến cuối cùng nó không hẳn sẽ trở nên quá tệ. Bạn hãy thuyết phục trẻ nên dành thời gian để suy nghĩ trước khi phản ứng trước bất cứ tình huống nào.



TRẺ TỪ 13 ĐẾN 17 TUỔI



Lúc này, con của bạn đã có thể làm tốt việc kiểm soát những hành động của chúng. Bạn chỉ cần nhắc nhở trẻ nên suy nghĩ về những hệ quả lâu dài của mỗi hành động và quyết định của mình, khuyến khích con của bạn dừng lại để đánh giá mức độ đáng thất vọng của mỗi vấn đề trước khi phản ứng và giải quyết cũng như vượt qua vấn đề đó, thay vì việc mất kiểm soát, đóng sầm cửa khi tức giận hoặc bỏ ra ngoài... Khi cần thiết, có thể kỷ luật trẻ bằng cách lấy đi một số quyền lợi nào đó của trẻ để củng cố nhắc nhở rằng kỹ năng tự kiểm soát bản thân là một kỹ năng quan trọng.

Công ty Cổ phần Dịch vụ Y tế **Kinderhealth**



CS1: 37 Cao Triều Phát, P.Tân Phong, Quận 7



CS2: 180 Trương Công Định, P.14, Q.Tân Bình



Hotline: 0919 978 168 - Tổng đài: 0908 565 168



Hotline: 0911 565 168 - Tổng đài: 0908 565 168

