



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm thấy các tài liệu và Máy truyền tin, và thông tin về các chương trình CHS trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org).



#### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# KIỂM SOÁT SỰ TỨC GIẬN CỦA CON QUÝ VI VÀ QUÝ VI

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



Ai cũng có lúc cảm thấy tức giận; đó là một cảm xúc bình thường. Quý vị có thể không thay đổi được con người hoặc tình huống đã khiến quý vị tức giận, nhưng quý vị có thể kiểm soát được hành vi của mình khi tức giận. Mục đích của việc kiểm soát sự tức giận là kiềm chế và thể hiện sự tức giận theo chiều hướng tốt đẹp và hiệu quả, từ đó bảo đảm sự an toàn và tính hợp lý.



Người lớn và trẻ em khi ở trong tâm trạng tức giận sẽ có thể phản ứng theo nhiều cách khác nhau. Điều quan trọng là cần phải biết khi nào quý vị cảm thấy tức giận, nguyên nhân gây ra sự tức giận, và cách thức kiểm soát sự tức giận đó. Sự tức giận có thể được biểu hiện theo chiều hướng tốt và được mọi người chấp nhận hoặc theo hướng xấu và có thể gây tổn hại cho quý vị hoặc người khác. Với việc tập sự và hình thành các thói quen kiểm soát hiệu quả tâm trạng tức giận, các bậc phụ huynh và những người chăm sóc trẻ em có thể khuyến khích phát triển một môi trường hòa thuận, đồng thời cũng giúp trẻ em hiểu và kiểm soát được sự tức giận của mình.

## ★ NHẬN BIẾT TÂM TRẠNG TỨC GIẬN ★

Với việc chú ý tới những biểu hiện của cơ thể và các dấu hiệu cho thấy tâm trạng tức giận đang ngày càng tăng, quý vị có thể “tĩnh trí lại” và kiểm chế cơn giận của mình trước khi mất tự chủ. Một số dấu hiệu là:

- Sự dồn máu đột ngột
- Tim đập nhanh
- Cơ căng cứng
- Lòng bàn tay đỏ mẩn
- Cảm thấy nóng bừng
- Cảm thấy bị trói buộc
- Dễ cáu giận với người khác

Trẻ em cần người lớn giúp đỡ để hiểu và nhận biết được cảm xúc tức giận của chính mình. Một số dấu hiệu cho thấy đứa trẻ đang cáu giận hoặc mất bình tĩnh là:

- Tự kéo tóc
- Siết chặt nắm đấm hoặc cơ bắp căng cứng
- Tự đánh mình hoặc đánh vào tường
- La hét hoặc khóc
- Ném đồ vật



Con quý vị học theo những gì mà em quan sát được từ quý vị. Hãy tạo ảnh hưởng tích cực bằng cách kiểm soát tốt tâm trạng tức giận của mình.

## ★ “NHỮNG NGÒI NỔ” GÂY RA SỰ TỨC GIẬN ★

Các tình huống và những người ở gần quý vị có thể khiến quý vị tức giận. Việc nhận biết “các ngôi nổ gây ra sự tức giận” đối với quý vị và con quý vị sẽ giúp quý vị được chuẩn bị tốt hơn để có cách ứng xử phù hợp. Quý vị và con quý vị có thể áp dụng các kỹ năng kiểm soát tâm trạng tức giận nếu quý vị biết khi nào nên áp dụng các kỹ năng đó. Các yếu tố thường gây tức giận là:

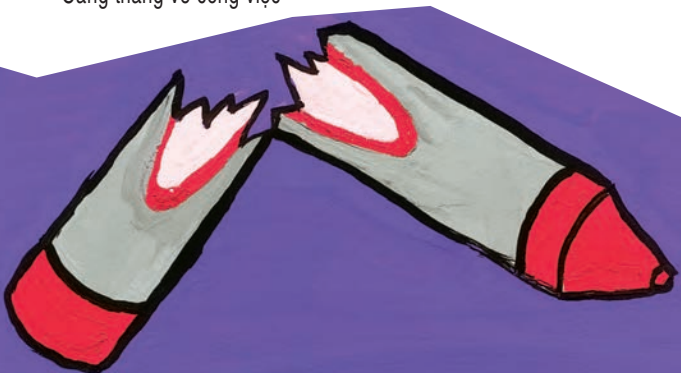
Đối với người lớn:

- Các hành động của trẻ em (các em cãi lại hoặc làm vỡ một thứ gì đó)
- Các sự kiện xảy ra bất ngờ (con quý vị đau bệnh và quý vị đi làm trễ)
- Bị kẹt xe cộ
- Căng thẳng do các rắc rối về quan hệ
- Quý vị hoặc những người khác mắc lỗi
- Quá mệt mỏi hoặc quá đói
- Căng thẳng về công việc

Đối với trẻ em: (Vì mỗi trẻ em có sự khác nhau, nên điều quan trọng là cần biết các tình huống hoặc những hoạt động nào khiến con quý vị tức giận.)

- Xung đột với đứa trẻ khác (đứa trẻ khác lấy đồ chơi của các em)
- Bị bạn bè đồng trang lứa ruồng bỏ (những đứa trẻ khác không cho em cùng chơi chung)
- Bị đứa trẻ khác hành hung (đứa trẻ khác đẩy hoặc đánh các em)
- Không có được thứ mà các em muốn
- Bị phạt hoặc la mắng
- Quá mệt mỏi hoặc đói
- Bệnh tật

Tâm trạng tức giận có thể được sử dụng theo chiều hướng tốt. Nếu trẻ em cảm thấy tức giận khi thấy một người bạn cùng lớp bị ức hiếp, quý vị có thể giúp các em nghĩ về một hành động tốt đẹp để giải tỏa sự giận dữ này, ví dụ như kể sự việc đó cho cô giáo.



## ★ NGƯỜI GIẬN ★

Các hoạt động khác nhau có thể giúp trẻ em và người lớn “người giận” và tỉnh trí lại theo những cách tốt đẹp và không làm tổn thương người khác bằng cách:

Người Lớn:

- Tập thể dục
- Hít thở sâu
- Tận dụng các khoảng thời gian ở một mình (tự lánh mình để tránh tiếp xúc với người hoặc môi trường đã gây ra sự tức giận)
- Nói chuyện với vợ (chồng), người nhà, hoặc bạn bè
- Viết về các cảm xúc hoặc suy nghĩ
- Đi tản bộ
- Ngủ/ngủ ngơi

Trẻ Em:

- Nói chuyện với một người lớn hoặc người mà em tin cậy về cảm xúc của mình
- Vui chơi ngoài trời (chạy, nhảy, ném, hoặc đá bóng)
- Chơi một mình (ngay cả khi có sự hiện diện của những trẻ em khác)
- Tận dụng những khoảng thời gian chỉ có một mình
- Vẽ
- Viết nhật ký, hoặc chỉ viết về những cảm xúc
- Ngủ/ngủ ngơi
- Đọc sách hoặc tạp chí
- Hít thở sâu

## ★ THỂ HIỆN TÂM TRẠNG TỨC GIẬN ★

Có thể biểu hiện tâm trạng tức giận qua từ ngữ. Việc không bộc lộ sự tức giận không phải lúc nào cũng có thể làm cơn giận tan biến; mà tâm trạng đó có thể dồn nén và sau đó sẽ khiến cơn giận bùng phát. Trong một số trường hợp, quý vị có thể hết giận sau khi “tỉnh trí lại”; nhưng trong một số trường hợp khác, quý vị có thể cảm thấy cần phải bộc lộ cảm xúc giận dữ của mình để tìm ra cách giải quyết.

Người Lớn:

- Nói với người đã khiến quý vị tức giận, ngay cả đối với con quý vị nếu các em có thể hiểu được, về hành động đã khiến quý vị tức giận, cảm xúc của quý vị như thế nào, và những điều mà quý vị cần. Quý vị có thể cần phải “tỉnh trí lại” trước khi làm việc này. Nhớ chú trọng tới hành động đã khiến quý vị tức giận, chứ không phải là chú trọng tới người đã có hành động đó. (Ví dụ: “Tôi cảm thấy tức giận khi...” hoặc “Khi mẹ đi làm về, mẹ muốn chơi với con, nhưng mẹ cần cất dọn các thứ và thay quần áo đã.”)
- Viết về tình huống đó để giúp quý vị không còn vướng bận và giúp quý vị “tỉnh trí lại.” Nếu sự việc có liên quan tới người khác, quý vị có thể bàn về những gì mà quý vị đã viết hoặc viết thư cho người đó.

Trẻ Em:

- Trẻ em có thể đánh đấm hoặc thể hiện tâm trạng tức giận qua những cơn hờn dỗi. Dạy trẻ em cách biểu lộ cảm xúc giận dữ của mình bằng cách cho các em biết một số từ ngữ để các em có thể tự bộc lộ mà không hề gây chuyện.
- Nếu trẻ em có hành vi tức giận và hung hăng để đạt được mục đích, hãy bàn về các lựa chọn khác có thể sẽ giúp các em vẫn đạt được chính mục đích đó. Tập xác định các lựa chọn khác bằng cách giả bộ như gặp cùng một tình huống và hỏi các em xem hành động như thế nào là có trách nhiệm.
- Động viên khen ngợi khi em có hành vi đúng đắn.
- Sử dụng phương tiện truyền thông (các chương trình truyền hình, thời sự, v.v.) để bàn về các hành vi thích hợp/không thích hợp và an toàn/không an toàn khi ở trong tâm trạng tức giận (cách này có hiệu quả hơn với những trẻ em lớn, vì một số tin tức thời sự có thể không phù hợp với trẻ nhỏ).
- Cho trẻ em biết trước một số tình huống để khi gặp các tình huống đó, các em sẽ không bị ngỡ ngàng và hoàn toàn có thể ứng xử một cách phù hợp.
- Dạy trẻ em những điều liên quan tới tâm trạng tức giận khi các em còn nhỏ và có khả năng tiếp thu được. Khi dạy trẻ em các thói quen tốt, quý vị sẽ không phải bắt các em từ bỏ những thói quen xấu.

## ★ ẢNH HƯỞNG LÂU DÀI

Khi quý vị khuyến khích các em chủ động học cách kiểm soát tâm trạng tức giận của mình một cách hiệu quả, việc đó có thể mang lại lợi ích cho các em qua việc:

- Phải đảm đương nhiều trách nhiệm hơn
- Phát triển tính độc lập khi biết rằng các em có nhiều sự lựa chọn
- Trở nên tự tin hơn
- Phát triển các kỹ năng giải quyết vấn đề
- Hiểu và biết cách sử dụng sự tức giận của mình theo những cách hữu ích cho bản thân các em và những người khác



Ngủ đủ giấc và ăn uống đầy đủ. Khi quý vị hoặc con quý vị mệt mỏi hoặc đói bụng, quý vị sẽ trở nên thiếu kiên nhẫn và có những hành động thể hiện sự cáu giận hoặc mất bình tĩnh.

## ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

### SÁCH DÀNH CHO TRẺ EM

**WHEN SOPHIE GETS ANGRY - REALLY, REALLY, ANGRY...**

Molly Bang

### WHEN I FEEL ANGRY

Cornelia Maude Spelman, minh họa bằng Nancy Cote

### SÁCH DÀNH CHO NGƯỜI LỚN

**BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE**

Laura Davis & Janis Keyser

### POSITIVE DISCIPLINE A-Z

Jane Nelsen, Ed.D., Lynn Lott, M.A., M.F.C.C., & H. Stephen Glenn, Ph.D.

### LOVE AND ANGER

Nancy Samalin với Catherine Whitney