

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

Tài liệu và podcast về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình, cũng như thông tin về các chương trình của CHS cũng có trên trang web của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



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

KHI NÀO TRẺ CẮN

HIỂU TẠI SAO NHƯ VẬY VÀ VIỆC CẮN LÀM



Khi trẻ cắn hoặc bị cắn, chắc chắn sau đó sẽ là một phản ứng cảm xúc mãnh liệt. Trẻ em và người lớn đều có thể có cảm xúc sợ hãi, tức giận, bực bội và tội lỗi cuộn trào. Hành vi cắn ảnh hưởng tới sức khỏe và an toàn của trẻ, và có thể dẫn tới việc trẻ cảm thấy không an toàn. Hiểu tại sao trẻ cắn, học cách xử trí và ngăn ngừa hành vi cắn, là những điều sẽ tạo ra môi trường lành mạnh và tích cực cho trẻ.





TAI SAO TRẺ CẢN?

Cản là hành vi bình thường trong quá trình phát triển của trẻ nhỏ. Thông thường hành vi cắn xảy ra ở trẻ tập đi và trẻ mẫu giáo, với kỹ năng ngôn ngữ hoặc cách biểu đạt cảm xúc còn hạn chế. Áp lực bắt kịp một thế giới người lớn đầy hối hả có thể rất căng thẳng với trẻ nhỏ và khiến trẻ có phản ứng về thể chất khi cảm thấy bị quá tải. Trẻ thường cắn nhiều thời gian hơn người lớn để chuyển từ hành động hoặc bối cảnh này sang hành động hay bối cảnh khác: từ nhà đến nơi trông giữ trẻ, từ giờ ăn sang giờ ngủ. Ngoài ra, chơi đùa vận động mạnh như cù lét hoặc vật lộn trong thời gian dài cũng có thể khiến trẻ bị quá tải. Để tránh hành vi cắn, cần xác định nguyên nhân của hành vi này. Điều đó cho phép người lớn chuẩn bị cho những tình huống có thể dẫn đến hành vi cắn, và hỗ trợ trẻ học cách biểu đạt bản thân theo cách lành mạnh.



TRẺ CÓ THỂ CẢN VÌ NHIỀU LÝ DO

LÝ DO

MỌC RĂNG

Khi lợi sưng đau, cắn làm trẻ thấy dễ chịu hơn.

GÂY CHÚ Ý

Trẻ nhỏ có thể thử nhiều cách khác nhau để gây sự chú ý, bao gồm cắn.

KIỂM SOÁT

Trẻ có thể sử dụng hành vi cắn như một cách để đạt được điều mình muốn, như món đồ chơi mà người khác đang sử dụng. Nếu cắn giúp trẻ có được điều mình muốn, nhiều khả năng trẻ sẽ lặp lại hành vi đó.

PHÒNG VỆ

Trẻ có thể cắn khi cảm thấy bị đe dọa, như một cách để bảo vệ bản thân và không gian chơi, đồ chơi hoặc đồ ăn của mình.

THAY ĐỔI TRONG CUỘC SỐNG

Chuyển nhà, bố mẹ ly dị, thêm anh chị em mới, hoặc những thay đổi trọng đại khác có thể gây ra cảm xúc bức bối, căng thẳng, và có thể dẫn đến hành vi cắn.

GIẢI PHÁP

Cho trẻ bánh quy cho giai đoạn mọc răng, vòng cao su gặm nước chảy, hoặc bánh vòng đông lạnh.

Hãy chú ý đến trẻ khi trẻ có hành vi phù hợp, và phản hồi ngay khi trẻ hỏi hoặc gọi.

Làm mẫu cách hỏi xin một cách lịch sự, và giải thích rằng đôi khi chúng ta phải chờ. Gọi tên cảm xúc của trẻ và xoa dịu. "Chờ đợi là việc khó khăn và ta hiểu rằng con thấy buồn. Ta giúp con tìm đồ chơi khác trong khi mình cùng chờ đợi nhé?"

Bảo đảm có đủ đồ chơi cho tất cả trẻ và các bé có đủ không gian để chơi. Cho trẻ ngồi cách nhau khi ăn uống. Dỗ dành nếu trẻ bị cắn, đưa một đồ gặm nước cho trẻ đã cắn bạn, và mô tả sự việc đã xảy ra. "Bạn đang khóc vì bị cắn đau. Chúng ta hãy nhẹ nhàng với nhau nhé (vuốt nhẹ cánh tay của bạn) và chỉ cắn đồ gặm nước hoặc đồ ăn thôi nhé."

Trò chuyện với trẻ về những thay đổi trọng đại và gọi tên các cảm xúc để trẻ học được từ vựng mà trẻ cần khi biểu đạt bản thân. Trấn an trẻ rằng trẻ được an toàn và quan sát các dấu hiệu căng thẳng ở trẻ.



CÁCH NGĂN NGỪA HÀNH VI CẢN

- Đánh giá môi trường của trẻ để bảo đảm có không gian rộng rãi, thiết bị và đồ chơi đầy đủ để tất cả trẻ đều được chơi và giảm thiểu việc phải chờ đợi đến lượt chơi hoặc phải chia sẻ.
- Tránh tình trạng kích thích quá mức khi trẻ biểu hiện những dấu hiệu căng thẳng hoặc bức bối. Nếu có thể, chuyển hoạt động chơi ra bên ngoài, hoặc chia trẻ thành các nhóm nhỏ và lập kế hoạch ít hoạt động khó hơn.
- Tăng cường sự giám sát của người lớn để can thiệp trước khi mức độ bức bối tăng cao.
- Dạy trẻ về sự hợp tác xuyên suốt thời gian, làm mẫu những từ ngữ mà trẻ có thể dùng để biểu đạt mong muốn và cảm xúc.
- Làm quen với những tín hiệu của từng trẻ cho thấy trẻ đang có nhu cầu hoặc có cảm xúc mãnh liệt.
- Nhận thức được tình hình hiện tại của trẻ. Cha/mẹ của trẻ có công việc mới hoặc kỳ thi ở trường không? Gia đình có mất đi hoặc có thêm thành viên nào không? Việc trao đổi này giữa cha mẹ và người trông trẻ có thể giúp hỗ trợ trẻ vượt qua những tình huống khó khăn và cảm xúc mãnh liệt.

Cản là điều không bao giờ được chấp nhận với bất kỳ ai.

★ ĐIỀU CẦN LÀM

- Khi trẻ cắn, người lớn cần can thiệp nhanh chóng, bình tĩnh và chắc chắn. Sử dụng tông giọng bình tĩnh và hạn chế chuyển động cơ thể để khuyến khích trẻ tự bình tĩnh lại. Hãy trấn an cả hai trẻ rằng bạn ở bên để giúp đỡ cả hai.
- Nếu có thể, giữ cả hai trẻ ở bên khi bạn kiểm tra và rửa vùng bị cắn với nước ấm và xà phòng. Điều đó giúp trẻ hiểu được nguyên nhân và hậu quả của việc cắn. Trò chuyện với cả hai trẻ về việc đã xảy ra. Gọi tên cảm xúc đó, yêu cầu trẻ nêu tên những thứ được phép cắn, và nhắc trẻ rằng trẻ luôn có thể nhờ người lớn giúp đỡ.
- Làm mẫu rằng trẻ cần phải hành xử nhẹ nhàng và tử tế. Vuốt nhẹ cánh tay của bạn để làm mẫu sự động chạm nhẹ nhàng và mời trẻ thực hành chạm nhẹ cánh tay của chính mình hoặc với thú bông.
- Đánh giá tình huống dẫn đến hành vi cắn để xem việc thay đổi yếu tố nào đó trong môi trường hoặc lịch trình hàng ngày có thể ngăn hành vi cắn tái diễn trong tương lai hay không.
- Dạy trẻ những cách khác để biểu đạt bản thân bằng tín hiệu cơ thể hoặc ngôn ngữ. Làm mẫu các từ ngữ trẻ có thể dùng để hỏi lượt chơi, ví dụ như "Tiếp theo cậu cho tớ chơi nhé?" Đề xuất những cách được chấp nhận để biểu đạt cảm xúc mãnh liệt như dậm chân, dậm vào đất sét, hoặc vẽ một bức tranh.
- Tổ chức các hoạt động cho phép vận động thể chất hàng ngày để trẻ được giải phóng năng lượng, chẳng hạn như chơi với bột nặn, đá các quả bóng ngoài trời, chạy, nhảy, khiêu vũ, v.v.
- Dạy trẻ cách hít thở sâu để thấy bình tĩnh. Trẻ có thể giả vờ ngửi một bát cháo/súp, rồi thổi bát cháo/súp đó. Điều này dạy trẻ các thở vào bằng mũi và thở ra bằng miệng.



ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

SÁCH CHO TRẺ EM

NO BITING!
Karen Katz

TEETH ARE NOT FOR BITING
Elizabeth Verdick, minh họa Marieka Heinlen

SÁCH CHO NGƯỜI LỚN

THE BITING SOLUTION: THE EXPERT'S NO-BITING GUIDE FOR PARENTS, CAREGIVERS, AND EARLY CHILDHOOD EDUCATORS
Lisa Poelle, M.A.

CÁC TỔ CHỨC

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(AAP) TRANG WEB VỀ KỸ NĂNG LÀM CHA MẸ <https://www.healthychildren.org>
KIDSHEALTH™ <https://kidshealth.org/>