

Để có thêm tài liệu về Chương trình Giáo dục Gia đình của CHS, vui lòng gọi (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Chương trình Giáo dục và Học tập Sớm của CHS, hãy gọi (888) CHS-4KIDS.

Bạn cũng có thể xem thêm tài liệu và podcast của Chương trình Giáo dục Gia đình, cũng như thông tin về các chương trình của CHS trên trang web của chúng tôi tại www.chs-ca.org.



Trụ sở

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

KIỂM SOÁT CƠN GIẬN

CỦA CON CÁI VÀ CỦA CHÍNH MÌNH



Mỗi chúng ta đều có lúc cảm thấy tức giận; đó là một cảm xúc thông thường. Bạn có thể không thay đổi được đối tượng hoặc tình huống gây ra cơn tức giận, nhưng bạn có thể kiểm soát cách phản ứng với cảm giác tức giận. Mục tiêu của việc kiểm soát cơn giận chính là kiểm soát và bộc lộ cảm xúc giận dữ theo hướng tích cực, hiệu quả, an toàn và phù hợp.



Người lớn và trẻ em có thể có nhiều phản ứng khác nhau khi tức giận. Điều quan trọng là bạn phải biết khi nào mình cảm thấy tức giận, cơn giận đến từ đâu và làm thế nào để kiểm soát nó. Sự giận dữ có thể được thể hiện theo cách lành mạnh và được xã hội chấp nhận, hoặc theo cách tiêu cực, làm tổn thương chính bạn và người khác. Bằng cách thực hành và phát triển những thói quen quản lý cơn giận một cách hiệu quả, cha mẹ và người chăm sóc có thể xây dựng được môi trường bình an, đồng thời giúp trẻ hiểu và xử lý cơn giận của chính mình.



★ NHẬN BIẾT CƠN GIẬN ★

Để có thể “hạ hỏa” và giải quyết được cơn giận trước khi mất kiểm soát, bạn cần chú ý đến cơ thể và các dấu hiệu cho thấy cơn giận sắp bùng lên.

Một số dấu hiệu gồm:

- Cơn sốt adrenaline
- Tim đập nhanh
- Căng cơ
- Cắn người khác
- Lòng bàn tay đổ mồ hôi
- Cơ thể nóng lên
- Cảm thấy bế tắc
-

Trẻ em học theo những người xung quanh bằng cách quan sát. Thay vì để cơn giận chi phối, bạn có thể trở thành tấm gương chủ động kiểm soát nó.

Trẻ con cần người lớn giúp chúng hiểu, nhận biết và kiểm soát cảm xúc tức giận của mình.

Một số dấu hiệu cho thấy trẻ đang tức giận hoặc chán nản là:

- Kéo/ giật tóc
- Nắm chặt tay hoặc gồng mình
- Nghiến răng
- Tự đập mình hoặc đập vào tường
- La hét, khóc lóc
- Ném đồ đạc
- Thở mạnh

★ NHỮNG "NGÔI KÍCH NỔ" CƠN GIẬN ★

Tình huống hay con người xung quanh bạn đều có thể kích thích cảm xúc tức giận của bạn. Việc xác định “yếu tố làm bùng phát cơn giận” của bạn và con bạn sẽ giúp bạn chuẩn bị tốt hơn để phản ứng theo hướng tích cực. Các kỹ năng kiểm soát cơn giận sẽ là công cụ hữu ích nếu chúng ta biết áp dụng đúng lúc. Các tác nhân phổ biến:

Đối với người lớn:

- Kỳ vọng không được đáp ứng (cuộc hẹn bị hủy sau khi sắp xếp lại lịch trình)
- Sự cố bất ngờ (xe bị xịt lốp)
- Căng thẳng (khó khăn về tài chính, vấn đề y tế)
- Kiệt sức, đói hoặc bị kích thích quá mức



Đối với trẻ em (Mỗi đứa trẻ mỗi khác nên quan trọng là phải quan sát xem tình huống hoặc hành động nào khiến con bạn tức giận):

- Xung đột với bạn bè (bị lấy đồ chơi)
- Cảm giác mất kết nối (bị những đứa trẻ khác không cho chơi trong nhóm)
- Không thể truyền đạt rõ ràng những gì chúng muốn
- Quá mệt mỏi, quá đói hoặc bị kích thích quá mức
- Ốm đau

Tức giận là một cảm xúc lành mạnh nếu nó được xử lý theo cách lành mạnh. Trẻ em có thể phát triển sự tự tin thông qua học cách tự điều chỉnh (hoặc kiểm soát) cảm xúc của mình và đặt ra ranh giới hành vi lành mạnh cho bản thân.

★ XOA DỊU CƠN GIẬN ★

Có rất nhiều hoạt động có thể giúp cả người lớn lẫn trẻ em giải tỏa cảm xúc tức giận và “hạ hỏa” theo cách an toàn, lành mạnh. Sau đây là một số hoạt động giúp trấn tĩnh cả trẻ em và người lớn:

- Uống nước
- Ăn nhẹ nếu đói
- Đọc sách
- Vận động (vươn vai, tập thể dục, đi bộ, chơi thể thao)
- Nghỉ ngơi
- Nghe nhạc
- Hít thở sâu
- Làm thủ công (tô màu, vẽ, sơn)
- Di chuyển đến một nơi yên tĩnh hơn
- Nói chuyện với người mà bạn cảm thấy thoải mái

★ BỘC LỘ CƠN GIẬN ★

Việc tìm ra những cách thức lành mạnh để bộc lộ và xử lý cảm xúc tức giận là rất quan trọng. Phớt lờ cơn giận chưa chắc giúp bạn bình tĩnh lại; ngược lại, cơn giận không được bộc lộ có thể sẽ tích tụ và bùng nổ sau này. Trong một số trường hợp, cơn giận của bạn có thể sẽ biến mất sau khi bạn “hạ hỏa”, nhưng trong một số hoàn cảnh khác, bạn cần phải giao tiếp hoặc bộc lộ cảm xúc tức giận của mình thì mới có thể tìm ra giải pháp.

Người lớn:

- Khi đã bình tĩnh lại và suy nghĩ về những gì đã xảy ra, hãy xác định điều gì đã khiến bạn thất vọng và tức giận. Nếu nguồn cơn của nỗi tức giận là do một tình huống chứ không phải do con người gây ra, hãy thử viết ra điều gì trong tình huống đó khiến bạn khó chịu và nghĩ cách khắc phục hoặc ngăn chặn nó xảy ra lần nữa. Ví dụ, nếu bạn tức giận vì xe bị xịt lốp, một giải pháp khả thi là dành ra một hoặc hai phút mỗi sáng để đi bộ xung quanh xe để kiểm tra xem có vấn đề gì không.
- Nếu nguồn cơn liên quan đến người khác, hãy cân nhắc xem điều gì nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Hãy áp dụng các chiến lược như lắng nghe quan điểm, đồng cảm và giải quyết vấn đề để xem liệu cơn giận của bạn có thể được giải quyết hoặc giảm thiểu hay không. Nếu có thể, hãy tìm cách giao tiếp trực tiếp với người đó. Hãy nhớ tập trung vào hành động khiến bạn tức giận chứ không phải người đó. Bạn có thể sử dụng các cú pháp bắt đầu bằng “Tôi”, chẳng hạn như “Tôi cảm thấy tức giận khi... (mô tả điều đã xảy ra) bởi vì... (điều đó ảnh hưởng đến bạn như thế nào) và tôi cần... (bày tỏ điều bạn muốn).” Ví dụ, “Tôi cảm thấy tức giận khi tôi nêu câu hỏi mà không nhận được phản hồi, tôi cảm thấy mình bị phớt lờ và phải hỏi lại. “Làm ơn trả lời khi tôi hỏi.” hoặc “Mẹ đang nói chuyện điện thoại, mẹ cũng muốn chơi với con nhưng mẹ phải kết thúc cuộc trò chuyện trước khi chúng ta có thể chơi với nhau. Đợi mẹ nói chuyện xong đã nhé.”
- Cùng nhau đưa ra những giải pháp khả thi để thỏa mãn mong muốn của mỗi người và ngăn chặn tình huống này xảy ra lần nữa.

Trẻ em:

- Hướng dẫn trẻ nhận diện và hiểu được cảm xúc của chính mình.
- Thừa nhận cảm xúc của trẻ. Ví dụ, “Mẹ thấy con đang dậm chân và cau mày. Con có thể nói cho mẹ biết cảm giác của con không?”
- Mô tả cảm xúc của trẻ bằng cách dùng ngôn ngữ giúp chúng diễn đạt, chẳng hạn như “Mẹ nghe thấy sự bức bối trong giọng nói của con”. Con có thể cho mẹ biết chuyện gì đã xảy ra không? Có lẽ mẹ sẽ giúp được.” Việc sử dụng sách hoặc thẻ nhớ để cùng thảo luận về những cảm xúc khác nhau là một phương pháp thú vị, có tính tương tác cao, giúp bạn định hướng những cuộc trò chuyện như thế này.
- Cố gắng tìm hiểu tại sao trẻ cảm thấy tức giận hoặc khó chịu. Cần kiên nhẫn và hiện diện. Hạ người thấp xuống ngang tầm mắt của trẻ và lắng nghe trẻ.
- Cho trẻ một không gian an toàn để chúng tự kiểm chế hành vi và bình tĩnh lại. Ví dụ, ra ngoài đi bộ, quan sát thiên nhiên hoặc đến một nơi yên tĩnh, nơi trẻ có thể vẽ hoặc chơi một mình trong vài phút.
- Công nhận và khen ngợi khả năng ứng phó lành mạnh của trẻ và cùng nhau nghĩ ra các giải pháp khả thi khi cần thiết.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

SÁCH CHO TRẺ EM

WHEN SOPHIE GETS ANGRY - REALLY, REALLY, ANGRY...
Molly Bang
THE COLOR MONSTER
Anna Llenas

SÁCH CHO NGƯỜI LỚN

LOVE AND ANGER
Nancy Samalin with Catherine Whitney
RAISING GOOD HUMANS: A MINDFUL GUIDE TO BREAKING THE CYCLE OF REACTIVE PARENTING AND RAISING KIND, CONFIDENT KIDS
Hunter Clarke-Fields, MSAE

WEBSITE
www.HealthyChildren.org

★ TÁC ĐỘNG DÀI HẠN ★

Khi bạn khuyến khích trẻ từng bước hướng tới việc học các kỹ năng kiểm soát cơn giận hiệu quả, trẻ sẽ nhận được những lợi ích như:

- Có trách nhiệm hơn
- Trở nên độc lập hơn khi biết mình có quyền lựa chọn
- Nâng cao lòng tự trọng
- Phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề và tư duy phản biện
- Tự nhận thức hơn và hiểu rõ hơn về bản thân
- Hình thành mối quan hệ gần gũi lành mạnh với người lớn biết cảm thông