

Dạy con theo cách yêu thương: Sẽ không quá sớm để bắt đầu!

Trẻ sơ sinh, trẻ biết đi chập chững, và trẻ đến tuổi mẫu giáo

Quý vị trải qua một ngày dài. Quý vị thấy mệt mỏi và chỉ muốn ngồi xuống. Nhưng đứa con ba tuổi của quý vị vẽ lung tung trên ghế bành. Đứa con nhỏ lại đang khóc! Quý vị chỉ muốn hét lên thôi.



Đôi khi làm cha mẹ thật khó khăn. Lúc buồn bực, quý vị vẫn có thể kiềm chế được phản ứng của mình khi con khóc hay quậy phá. Hãy nhớ ba bước dưới đây giúp quý vị giữ bình tĩnh:

- Hít thở sâu
- Đếm từ một đến mười, và
- Đút tay vô túi quần để không phải đánh con.

Đánh con không giải quyết được gì. Trẻ chỉ thấy đau đớn và rối loạn. Trẻ có thể không hiểu vì sao quý vị làm thế. La mắng chỉ khiến cho trẻ sợ hãi và tổn thương.

Đừng bao giờ, ngay cả rung lắc trẻ. Bộ não non nớt của trẻ có thể bị thương tổn và trẻ có thể chết.

Nếu quý vị cần nói chuyện với người nào đó hoặc cần giúp kiểm soát cơn giận, xin gọi cho đường dây nóng Hỗ Trợ Gia Đình theo số 1-800-829-3777. Quý vị sẽ được lắng nghe và giúp đỡ. Đừng ngại ngần khi muốn gọi nhé!



Tại sao trẻ nhỏ LẠI khóc?

Trẻ không thể nói được. Khóc là cách để báo cho quý vị biết trẻ đang cần điều gì đó. Có thể trẻ bị đói, buồn ngủ, đau bụng, bệnh, ướt tã, quá lạnh, quá nóng, hay đơn giản là trẻ đang cô đơn! Tiếp tục thử những điều khác nhau cho đến khi quý vị biết trẻ muốn gì.

Thỉnh thoảng quý vị không thể làm cho trẻ nín khóc được. Nếu thấy không thể chịu nổi, hãy giao trẻ cho người lớn đáng tin cậy giữ. Ra khỏi phòng. Đi tản bộ Uống một tách trà. Nếu quý vị ở một mình, đặt trẻ vào nôi hay nơi an toàn khác. Sang phòng kế bên trong vài phút và hít thở sâu. Hãy bình tĩnh trước khi quay trở lại.

Kiểm chế nhà thám hiểm nhí của quý vị

Một khi con sơ sinh của quý vị thành một đứa bé đi chập chững năng động (từ 1-2 tuổi) thì sẽ tò mò khám phá thế giới. Nếu trẻ làm điều gì đó nguy hiểm, nói “không” và đem ra khỏi chỗ đó. Dẹp những vật không an toàn ra khỏi tầm với của trẻ để quý vị không cần nói “không” liên tục.



101 kiểu cẩu kính

Trẻ đi chập chững muốn tự mình làm mọi thứ, ngay cả khi không biết cách làm. Nếu buồn bực, trẻ không biết diễn đạt cho quý vị biết. Đồng thời trẻ cũng không biết cách kiểm soát cảm xúc của mình. Tất cả điều này dẫn đến việc trẻ sẽ đá, la, hét toáng lên!

Trẻ cần quý vị giúp trấn tĩnh lại. Đây không phải là lúc để rầy la hay dạy dỗ. Trẻ sẽ khó chịu đến nỗi không nghe quý vị nói gì!

Chuyển hay hướng bé sang cái gì đó khác. “Chúng ta hãy đi bộ!”

Tìm điều gì đó vui nhộn lúc trong trường hợp này. Hoặc biến nó thành trò chơi. “Ba/mẹ cá là ba/mẹ có thể đẹp đẽ chơi nhanh hơn con. Bây giờ mình thi đua thử nhé!”

Một số trẻ tỏ ra cẩu kính để lôi cuốn sự chú ý của quý vị. Nếu đúng vậy thì thử làm lơ cho đến khi trẻ bình tĩnh. Nếu trẻ đang ở nơi an toàn, bỏ đi qua phía bên kia phòng.

Thử một số thứ khác nhau cho đến khi quý vị tìm ra điều phù hợp cho con. Đôi khi không có điều gì phù hợp cả. Nếu trẻ chịu quý vị, hãy ôm và xoa dịu trong lúc trẻ cẩu kính. Một khi trẻ bình tĩnh lại, quý vị có thể nói về việc cẩu kính.

Để tránh cẩu kính:

- Chắc là trẻ không đói bụng hay mệt.
- Đừng trông mong quá nhiều. Quý vị không thể đòi hỏi trẻ ngồi yên khi xem phim!
- Để trẻ quyết định những thứ nhỏ nhặt, như mặc đồ gì. Điều này giúp con thấy tự chủ.
- Theo sát thời biểu. Chẳng hạn, cho con ngủ vào giờ nhất định mỗi ngày.
- Báo cho con biết trước khi đến giờ làm điều gì khác mới mẻ hay rời công viên — không để em ngạc nhiên!
- Dành thời gian chơi với con. Đôi khi tất cả những gì trẻ muốn là chính QUÝ VỊ!

Đừng thấy tệ hại khi con vẫn cẩu kính. Đó là một phần bình thường trong cuộc sống của trẻ đi chập chững và trẻ đến tuổi mẫu giáo!

Đưa ra luật lệ

Khi đến tuổi mẫu giáo (3-4 tuổi), trẻ có thể hiểu nhiều hơn và nói rõ hơn. Đây là thời điểm thích hợp để dạy trẻ biết quy tắc của quý vị.

- **Nói chính xác những gì quý vị muốn.** “Con phải thử ít nhất một miếng thức ăn mới.”
- **Dùng “khi-lúc đó.”** “Khi con đánh răng, lúc đó con có thể chọn câu chuyện kể trước khi ngủ.”
- **Lắng nghe khi trẻ hỏi.** Cho trẻ thấy khóc nhe không có ích gì.
- **Khen ngợi khi trẻ làm đúng.** “Con đẹp đẽ chơi giỏi lắm!”
- **Cho con biết quý vị hiểu khi bé buồn bực.** “Ba/Mẹ biết thật là khó khi phải chia sẻ búp bê.”
- **Nhắc nhở con khi trẻ “quên”.** “Chúng ta chỉ dùng bút lông viết trên giấy.”
- **Vẽ một biểu đồ nêu những điều bé phải làm (thay đồ, đi ngủ, chơi, v.v...).** Khi con làm điều gì đó, gạch chéo đi. Sau mỗi 50 lần gạch, cho trẻ phần thưởng nhỏ.
- **Đứng yên có thể giúp ích khi trẻ không vâng lời.** Bảo trẻ phải vâng lời trước lúc quý vị đếm đến ba. Nếu trẻ không vâng lời khi đếm đến ba thì bình tĩnh bắt trẻ đứng yên. Tìm một góc hay nơi khác để bắt trẻ đứng yên. Không dùng giường ngủ. Bắt bé đứng yên trong vài phút (một phút mỗi tuổi, vậy trẻ ba tuổi phải đứng yên trong ba phút). Đây không phải là phạt con mà là cho trẻ thời gian để suy nghĩ và trấn tĩnh lại. Sau khi đứng yên, cả cha mẹ và con nên quên việc này đi.

Ngay cả cha mẹ giỏi nhất cũng có thể cần giúp đỡ. Đừng cảm thấy xấu hổ khi nhờ giúp đỡ từ bạn bè, gia đình, hay cha mẹ khác. Quý vị cũng có thể tham dự lớp học làm cha mẹ. Alameda Alliance for Health sẽ giúp quý vị tìm lớp học. Muốn biết thêm thông tin, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe theo số 510-747-4577.