

Cơn giận dữ: tại sao xảy ra và cách ứng phó

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/crying-tantrums/tantrums>

Các điểm chính:

- Khi trẻ lên cơn giận dữ, trẻ có thể la hét, trở nên hung hăng hoặc bỏ chạy.
- Đối với trẻ nhỏ, cơn giận dữ xảy ra khi trẻ có các cảm xúc mạnh mẽ quá sức chịu đựng.
- Trẻ lớn hơn có thể lên cơn giận dữ vì chưa học được những cách an toàn để thể hiện hoặc kiểm soát cảm xúc.
- Quý vị có thể giảm bớt các cơn giận dữ bằng cách nói chuyện với trẻ về cảm xúc.
- Khi xảy ra cơn giận dữ, hãy ghi nhận cảm xúc của trẻ. Tập kiểm soát cảm xúc khi trẻ bình tĩnh lại.

Cơn giận dữ là gì?

Cơn giận dữ xuất hiện dưới mọi hình thù và kích cỡ.

Chúng có thể bao gồm những cơn bùng nổ mạnh của sự giận dữ, cáu kỉnh và hỗn loạn - khi con quý vị 'mất bình tĩnh'.

Quý vị có thể thấy con la hét, chân tay co cứng, lưng uốn cong, đá, té xuống, giãy giụa hoặc bỏ chạy. Trong một số trường hợp, trẻ nín thở, nôn ói, đập phá đồ vật hoặc làm tổn thương bản thân hay người khác trong lúc lên cơn giận dữ.

Tại sao xảy ra cơn giận dữ

Cơn giận dữ phổ biến ở **trẻ em 1-3 tuổi**.

Đây là vì trẻ nhỏ vẫn còn ở giai đoạn sơ khởi của sự phát triển về mặt xã hội, cảm xúc và ngôn ngữ. Trẻ không phải lúc nào cũng thể hiện được nhu cầu và cảm xúc của mình, kể cả mong muốn làm gì đó cho bản thân, vì vậy trẻ có thể cảm thấy bức bối. Đồng thời trẻ còn đang học hỏi là cách cư xử của mình ảnh hưởng đến người khác. Do đó, cơn giận dữ là một trong những cách trẻ nhỏ thể hiện và kiểm soát cảm xúc, và cố gắng hiểu hoặc thay đổi những gì đang diễn ra xung quanh mình.

Trẻ lớn cũng có thể lên cơn giận dữ. Đây có thể là vì trẻ chưa học được những cách an toàn để thể hiện hoặc kiểm soát cảm xúc.

Đối với cả **trẻ chập chững và trẻ lớn hơn**, có những điều có thể khiến cho cơn giận dữ dễ xảy ra hơn:

- Tính khí - điều này ảnh hưởng đến việc trẻ phản ứng nhanh và mạnh ở mức độ nào trước những vấn đề như các sự kiện gây bức bối, hay thay đổi về môi trường. Trẻ em nhạy cảm hơn có thể dễ bị những điều này làm bức bối hơn.
- Sự căng thẳng, đói bụng, mệt mỏi và quá phấn khích - những điều này có thể làm cho trẻ khó thể hiện và kiểm soát cảm xúc và bình tĩnh lại hơn.
- Các tình huống mà trẻ không thể nào đối phó được - ví dụ, trẻ chập chững có thể gặp khó khăn đối phó khi bị trẻ lớn hơn lấy mất đồ chơi.
- Các cảm xúc mạnh mẽ - lo lắng, sợ hãi, tức giận và giận dữ có thể quá sức chịu đựng đối với trẻ em.

Tự điều chỉnh là khả năng hiểu và kiểm soát cảm xúc và phản ứng. Trẻ em bắt đầu phát triển khả năng này từ khoảng 12 tháng tuổi. Khi trẻ lớn lên, trẻ sẽ có khả năng điều chỉnh phản ứng và bình tĩnh hơn khi xảy ra điều gì đó bức bối. Do đó, quý vị sẽ thấy có ít cơn giận dữ hơn.

Làm thế nào để khiến cơn giận dữ ít xảy ra hơn

Có một số việc quý vị có thể làm để khiến cho cơn giận dữ ít xảy ra hơn:

- Giúp trẻ hiểu được cảm xúc của mình. Quý vị có thể làm điều này từ lúc sơ sinh bằng cách sử dụng các từ để gọi tên cảm xúc như 'vui', 'buồn', 'giận dữ', 'mệt mỏi', 'đói bụng' và 'thoải mái'.
- Xác định các yếu tố kích hoạt cơn giận dữ như mệt mỏi, đói bụng, lo lắng, sợ hãi hay quá phấn khích. Quý vị cũng có thể lập kế hoạch cho các tình huống này và tránh các yếu tố kích hoạt - ví dụ, bằng cách đi mua sắm sau khi con đã ngủ một giấc hoặc đã ăn gì đó.
- Khi con quý vị xử lý một tình huống khó khăn mà không lên cơn giận dữ, hãy khuyến khích con suy nghĩ về cảm xúc vào lúc đó. Ví dụ, 'Má vừa thấy con xây lại cái tháp đổ mà không bức bối khi nó bị đổ. Con cảm thấy thế nào? Con có cảm thấy mạnh mẽ và bình tĩnh không?'
- Hãy nói về các cảm xúc sau cơn giận dữ khi con quý vị đã bình tĩnh lại. Ví dụ, 'Con ném đồ chơi đó có phải vì con bức bối do nó không chạy được phải không? Nhẽ ra con đã có thể làm gì khác nhỉ?'
- Làm mẫu các phản ứng tích cực đối với sự căng thẳng. Ví dụ, 'Ba lo là đường đông thế này sẽ làm mình bị trễ. Nếu mình chờ sâu mấy lần, nó sẽ giúp mình giữ bình tĩnh'.

Một số trẻ nhỏ vẫn còn đang học nói, lên cơn giận dữ vì các em cảm thấy bị bỏ rơi. Dạy con một số ký hiệu chính cho các từ như 'giận dữ' hay 'đói bụng' có thể giúp ích cho đến khi con học nói được các từ đó.

Cách xử lý khi cơn giận dữ xảy ra

Đôi lúc cơn giận dữ xảy ra, bất kể quý vị làm gì để tránh. Khi xảy ra cơn giận dữ, **cách ứng phó phụ thuộc vào lứa tuổi của con quý vị:**

- Đối với trẻ chập chững, dành thời gian bên trẻ là rất hiệu quả - ở sát bên con, an ủi, và trấn an con rằng quý vị hiểu được cảm xúc của con.
- Đối với trẻ lớn, quý vị có thể sử dụng 5 bước giữ bình tĩnh - xác định cảm xúc, gọi tên nó, dừng lại, hỗ trợ con khi con bình tĩnh lại, và giải quyết vấn đề làm xảy ra cơn giận dữ.

Và các lời khuyên này có thể giúp cơn giận dữ qua đi mà ít làm mọi người buồn bực hơn:

- Hãy đảm bảo là con quý vị và những người khác gần đó được an toàn. Điều này có thể có nghĩa là đưa con đi chỗ khác nếu cần.
- Một khi con quý vị đã ở nơi an toàn, hãy bình tĩnh ghi nhận cảm xúc con đang thể hiện - nói chậm rãi và với giọng nhỏ nhẹ.
- Yên lặng ở bên con cho đến khi con bình tĩnh lại. Chạm vào con hoặc ôm con nếu con muốn, hoặc tránh xa con hơn nếu đó là điều con cần. Đừng tìm cách nói lý lẽ với con.
- Hãy kiên quyết về việc không nhượng bộ những đòi hỏi của con. Điều này sẽ giúp con quý vị hiểu được là cơn giận dữ không giúp con có được những gì mình muốn.
- Hãy thử một 'cách dạy ngược đời'. Điều này nghĩa là cho phép con quý vị được la hét và quát tháo cho đến khi con sẵn sàng ngừng lại. Ví dụ, 'Con có thể hét to hơn nếu con muốn. Đây là công viên lớn và mình sẽ không làm phiền ai hết'.
- An ủi con khi con đã bình tĩnh lại. Cơn giận dữ rất buồn phiền đối với tất cả mọi người.

Cơn giận dữ ở trẻ em trước độ tuổi đến trường và trẻ em mới bắt đầu đi học

Ở lứa tuổi này, trẻ em cũng có thể hiểu rõ hơn là các hành động của mình có những tác động. Ví dụ, khi con quý vị đã bình tĩnh lại sau cơn giận dữ, quý vị có thể giải thích là một hậu quả tất yếu của việc giận dữ là các trẻ em khác có thể không muốn chơi với con nữa.

Nếu con quý vị có nhu cầu bổ sung như chứng tự kỷ, con có thể có cơn giận dữ thường xuyên và nghiêm trọng. Hãy nhờ các chuyên viên làm việc với con quý vị cho lời khuyên.

Đối phó với cơn giận dữ: kiểm soát cảm xúc của chính quý vị

Nếu quý vị có thể giữ bình tĩnh khi con lên cơn giận dữ, điều đó sẽ là mẫu mực cho con về hành vi bình tĩnh. Đây là các ý tưởng để giữ bình tĩnh và nhìn sự việc một cách khách quan trong lúc con giận dữ:

Đôi lúc cơn giận dữ xảy ra, bất kể quý vị làm gì để tránh. Khi xảy ra cơn giận dữ, **cách ứng phó phụ thuộc vào lứa tuổi của con quý vị**:

- Có kế hoạch rõ ràng về cách xử lý cơn giận dữ dù quý vị ở trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Tập trung vào thực hiện kế hoạch của mình khi xảy ra cơn giận dữ.
- Chấp nhận là quý vị không thể kiểm soát trực tiếp cảm xúc hay hành vi của con mình. Quý vị chỉ có thể giữ an toàn cho con mình và hướng dẫn hành vi của con để các cơn giận dữ ít xảy ra hơn sau này.
- Chấp nhận là cần mất thời gian để thay đổi. Con quý vị cần lớn lên nhiều trước khi các cơn giận dữ biến mất hoàn toàn. Phát triển và thực hành các kỹ năng tự điều chỉnh là một nhiệm vụ lâu dài.
- Hãy đề phòng lối suy nghĩ là con mình đang cố tình làm điều đó hoặc đang tìm cách làm quý vị bức bối. Trẻ em không cố tình lên cơn giận dữ. Trẻ bị kẹt trong thói quen xấu hoặc ngay lúc này chưa có kỹ năng để đối phó tình hình.
- Hãy giữ khiếu hài hước. Nhưng đừng cười khi con giận dữ – nếu làm như vậy, có thể làm cho con thấy mình đang được chú ý. Nó cũng có thể làm cho con bức bối hơn nữa nếu con nghĩ là quý vị đang cười mình.
- Nếu người khác nhìn quý vị với ánh mắt khó chịu, đừng để ý. Chắc họ chưa bao giờ có con hoặc có con lâu quá rồi nên quên mất nó thế nào.

Hãy tử tế với bản thân khi mọi chuyện không theo đúng kế hoạch và xảy ra cơn giận dữ. Nuôi dạy con là một việc lớn và quan trọng, mà tất cả các bậc cha mẹ đều phải vừa học vừa làm. Quý vị đang làm hết sức của mình, và quý vị không thể kiểm soát mọi chuyện.