



Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Lời khuyên kiểm soát cơn giận

Tức giận là một phản ứng tự nhiên của con người, đặc biệt là khi đối mặt với một tình huống căng thẳng. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải duy trì trạng thái kiểm soát mọi lúc có thể. Bạn có thể đảm bảo con mình luôn cảm thấy được yêu thương và ủng hộ bằng việc tìm ra những cách tích cực để xử lý những cảm xúc tiêu cực.

● Nhận ra các tác nhân

- Hãy nghĩ về nguyên nhân khiến bạn tức giận. Nó có được kích hoạt bởi một trải nghiệm hoặc tình huống cụ thể không? Khi bạn hiểu lý do tại sao bạn tức giận hoặc căng thẳng, bạn có thể tìm cách để ngăn điều đó xảy ra
- Ví dụ, nếu bạn tức giận khi bạn mệt hoặc đói, hãy cố gắng ngủ đủ giấc mỗi đêm và ăn đủ bữa
- Hãy suy nghĩ về cách mà bạn phản ứng khi tức giận và những điều bạn có thể làm khác đi để phản ứng lại một cách bình tĩnh với những tình huống khó khăn đó
- Hãy đọc tờ hướng dẫn chăm sóc bản thân của chúng tôi để tìm cách hỗ trợ sức khỏe tinh thần của bạn

● Phản hồi tích cực rất quan trọng

Khen ngợi những nỗ lực của con cái và những nỗ lực của chính mình trong việc kiểm chế cơn giận, dù chúng nhỏ đến mức nào. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn trong việc kiểm soát và giúp con bạn tự tin hơn vào khả năng kiểm chế cơn giận của chúng

● Biết khi nào cần nghỉ ngơi

- Khi bạn cảm thấy căng thẳng hoặc tức giận, hãy nghỉ 10 giây và từ từ hít vào thở ra năm lần. Điều này sẽ giúp bạn xử lý mọi việc một cách bình tĩnh hơn
- Nếu có thể, hãy tạo khoảng cách giữa bản thân và tình huống khiến bạn tức giận. Đến một căn phòng khác hoặc ra ngoài 10 phút để bản thân có thể lấy lại sự kiểm soát cảm xúc
- Nếu bạn đang tức giận vì con bạn không ngừng khóc, bạn có thể để con nằm ở một nơi an toàn, chẳng hạn như cũi của chúng và để bạn nghỉ ngơi một chút. Hãy quay lại kiểm tra con sau mỗi 5-10 phút

● Chăm sóc bản thân

- Việc quản lý cơn tức giận một cách tích cực giúp hình thành gương tốt cho trẻ em và giúp chúng cảm thấy an toàn và yên tâm hơn, vì vậy hãy xây dựng một số chiến lược giúp duy trì sự kiểm soát cảm xúc
- Hãy tâm sự với bạn bè, thành viên gia đình và bất kỳ ai khác có thể hỗ trợ – điều quan trọng là bạn cảm thấy được kết nối và khích lệ.
- Hãy suy ngẫm về những điều khiến bạn cảm thấy tức giận và cố gắng rút kinh nghiệm. Điều này sẽ giúp bạn xử lý tốt tình huống tương tự nếu nó xảy ra lần nữa.

ĐỌC TẤT CẢ CÁC TRANG GỢI Ý

XEM TẤT CẢ CÁC VIDEO

Các nội dung về nuôi dạy trẻ dựa trên cơ sở khoa học được phát triển bởi chương trình 'Nuôi dạy con vì Sức khỏe trọn đời', được UNICEF, WHO, và các cơ quan quốc tế phối hợp triển khai.