

Hỗ Trợ Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên Kiểm Soát Cảm Xúc: Tầm Quan Trọng của Cha Mẹ & Người Chăm Sóc

Những Điều Chúng Ta Biết từ Khoa Học



Kiểm Soát Cảm Xúc

Tất cả chúng ta cần học cách kiểm soát cả cảm xúc tích cực (ví dụ: niềm vui và sự phấn khích) và cảm xúc tiêu cực (ví dụ: nỗi buồn và sự tức giận). Khi chúng ta có thể kiểm soát cảm xúc của mình, chúng ta sẽ không thường xuyên bị choáng ngợp. Điều này có thể giúp chúng ta đưa ra những lựa chọn tốt hơn về hành vi của mình trong các tình huống khác nhau. Ví dụ: thực hiện hít thở sâu khi thất vọng. Hoặc nghĩ về việc sự phấn khích của chúng ta liên quan đến điều gì đó có thể lại gây khó khăn cho một người đang có một ngày tồi tệ. Cha mẹ và những người lớn khác chăm sóc trẻ đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ sự phát triển của việc kiểm soát cảm xúc.

Tại sao việc kiểm soát cảm xúc của chúng ta lại quan trọng?

Trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn học và biết cách kiểm soát cảm xúc của mình sẽ thành công hơn ở trường học (hoặc nơi làm việc), đồng thời có các mối quan hệ cá nhân, sức khỏe tinh thần tích cực và sức khỏe tổng thể tốt hơn. Ví dụ: một đứa trẻ rất hào hứng về một sự kiện đặc biệt cần phải kiểm soát sự phấn khích đó để chúng có thể tập trung vào việc học tập ở trường (thành tích học tập tốt hơn). Hoặc một đứa trẻ đang tức giận cần phải kiềm chế cơn tức giận đó để chúng không sử dụng ngôn ngữ gây tổn thương hoặc có hành động gây hấn tới người khác (mối quan hệ tốt hơn).

Làm thế nào để trẻ em và thanh thiếu niên học cách kiểm soát cảm xúc của mình?

Học cách kiểm soát cảm xúc cũng giống như việc học một ngôn ngữ mới. Cần thực hành rất nhiều! Trẻ em và thanh thiếu niên học cách kiểm soát cảm xúc bằng hai cách: **(1)** sử dụng trí óc và suy nghĩ về các chiến lược giúp chúng quản lý cảm xúc (ví dụ: vẽ, nói về cảm xúc của mình) và **(2)** nhận sự hỗ trợ và sự trấn an từ cha mẹ và những người lớn đáng tin cậy khác trong cuộc sống của chúng.

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dựa vào cha mẹ để giúp chúng kiểm soát cảm xúc của mình. Cha mẹ làm điều này bằng cách bảo vệ trẻ sơ sinh, để trẻ cảm thấy an toàn, đảm bảo rằng các nhu cầu về cơ thể của trẻ

được đáp ứng (ví dụ: thức ăn, tã khô, quần áo phù hợp) và an ủi trẻ (ôm, nói, cười, chơi và hát). Chăm sóc trẻ sơ sinh theo cách này giúp trẻ cảm thấy an toàn và được bảo vệ.

Trẻ nhỏ bắt đầu học các từ ngữ để mô tả cảm xúc (ví dụ: “Con cảm thấy vui”, “Con cảm thấy buồn”). Trẻ sẽ bắt đầu thử các cách để kiểm soát cảm xúc của mình. Ví dụ: trẻ có thể ôm một con thú nhồi bông yêu thích khi buồn. Hoặc trẻ bắt đầu chơi đồ chơi để làm bản thân sao lãng khi đang chờ đợi một hoạt động vui chơi sắp tới. Trẻ cần nhiều sự hỗ trợ từ cha mẹ và những người chăm sóc khác để học từ ngữ mô tả cảm xúc của mình và học cách để kiểm soát cảm xúc.

Trẻ em ở trường tiểu học tiếp tục học cách kiểm soát cảm xúc bởi vì thế giới của chúng ngày càng rộng lớn hơn khi chúng trở nên độc lập hơn. Nhiều giáo viên dạy trẻ các cách để giúp chúng học những cách tích cực để kiểm soát cảm xúc của mình. Việc học ở trên trường này, cùng với sự hỗ trợ từ cha mẹ và người chăm sóc khác rất quan trọng để trẻ phát triển các kỹ năng kiểm soát cảm xúc hữu hiệu.

Ở tuổi thiếu niên, não bộ tiếp tục phát triển, vì vậy mặc dù thanh thiếu niên có thể có nhiều khả năng hơn để kiểm soát cảm xúc, nhưng chúng vẫn đang trong quá trình học hỏi. Với quá nhiều sự thay đổi trong quá trình phát triển ở thời gian này, thanh thiếu niên có thể cảm thấy bị choáng ngợp. Trong suốt thời gian này, chúng cần một người lớn quan tâm giúp đỡ. Cha mẹ và những người lớn chăm sóc khác có thể hỗ trợ thanh thiếu niên bằng cách lắng nghe, dành thời gian làm mọi việc cùng nhau và để chúng biết rằng quý vị sẽ luôn luôn đồng hành cùng chúng.

Câu Hỏi Quan Trọng dành cho Cha Mẹ & Người Chăm Sóc

Làm thế nào để kiểm soát cảm xúc của mình với tư cách là cha mẹ hoặc người chăm sóc?

Người lớn giỏi kiểm soát cảm xúc của họ hơn có thể hỗ trợ nhiều hơn để con họ và thanh thiếu niên học cách kiểm soát cảm xúc. Hãy nghĩ về thông điệp an toàn khi đi máy bay: *‘Quý vị phải đeo mặt nạ dưỡng khí cho mình trước khi đeo mặt nạ dưỡng khí cho con của quý vị’*. Cha mẹ và người chăm sóc cần kiểm soát cảm xúc của mình trước. Cho trẻ biết rằng quý vị cần chút thời gian để quan tâm cảm xúc của mình là được. Điều này dạy trẻ rằng cảm xúc là bình thường và tất cả chúng ta đều có thể học cách kiểm soát cảm xúc của mình. Những người lớn gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc của mình có thể nhờ giúp đỡ để học những cách mới để kiểm soát cảm xúc. Ví dụ: tham gia các nhóm nuôi dạy con cái, tư vấn và hội thảo có thể hữu ích.

Con quý vị hoặc thanh thiếu niên đang cố gắng nói với quý vị điều gì?

Hãy nhớ rằng, giống như việc học một ngôn ngữ mới, học cách kiểm soát cảm xúc có thể là một thách thức đối với tất cả mọi người. Trẻ em và thanh thiếu niên trải qua những cảm xúc mạnh mẽ và không thể kiểm soát chúng theo cách phù hợp để có thể sẽ hành động. Đây là cách chúng nói, *“Con cần giúp đỡ. Con không thể chịu đựng một mình cảm xúc này”*. Cha mẹ và người chăm sóc có thể hỗ trợ bằng mối quan hệ ấm áp, cởi mở sẽ giúp khả năng của con họ phát triển.

Con tôi có cảm thấy an toàn và yên tâm trong mối quan hệ của chúng tôi không?

Một trong những món quà lớn nhất dành cho một đứa trẻ là giúp chúng cảm thấy an toàn trong mối quan hệ. Cha mẹ và người chăm sóc sử dụng phương pháp nuôi dạy con tích cực (ví dụ: khuyến khích trẻ, giúp trẻ nhìn ra điểm mạnh của mình) và khuyến khích trẻ bày tỏ cảm xúc của mình theo những cách phù hợp về mặt xã hội sẽ giúp trẻ kiểm soát cảm xúc tốt hơn. Nhận thấy rằng khi trẻ em và thanh thiếu niên đấu tranh với những cảm xúc khó khăn và cung cấp sự hỗ trợ ấm áp, quan tâm và phù hợp là một cách hiệu quả để giúp chúng phát triển các kỹ năng của mình.

Selected Research References

Brumariu L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>

Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houltberg, B.J. (2017), The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives* 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>

Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., Poikkeus, P., Tiitinen, A., & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>

Zimmer-Gembeck, M.J., Rudolph, J., Kerin, J., and Bohadana-Brown, G. (2021). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1), 63-82. 1464-0651 <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>