

Trông
như thế
nào?

Sự điều tiết cảm xúc liên hệ tới việc sử dụng những sách lược để giúp cho một người lấy lại bình tĩnh khi những cảm xúc mạnh mẽ gây trở ngại cho cuộc sống. Những sách lược hữu ích có thể bao gồm phác họa một "không gian bình tĩnh", thở bằng bụng, đếm, nghe nhạc, hoặc tạo ra một "bộ công cụ bình tĩnh".

Làm thế
nào?

1. **Tìm một chỗ** - Hãy chọn một nơi yên lặng và không quá bận bịu. Nơi đó có thể là một góc trong phòng hoặc một chỗ khác trong nhà.
2. **Xác định chỗ đó và làm cho nó trở nên ấm cúng** - Hãy nghĩ đến những cách thức để xác định chỗ đó như "Không gian Bình tĩnh". Việc này có thể bao gồm: một tấm thảm hoặc một chiếc chiếu nhỏ, một chiếc ghế beanbag, hay một tấm lều của trẻ em.
3. **Thêm vào những công cụ làm dịu cảm xúc** - Bao gồm trong không gian đó những thứ có thể giúp xoa dịu cảm xúc và mang lại những sự nhắc nhở bằng hình ảnh về những sách lược có hiệu quả đối với đứa trẻ. Một "[Bộ công cụ bình tĩnh](#)" có thể là một chiếc hộp hoặc một thùng đựng đồ trong đó có những vật dụng giúp cho đứa trẻ lấy lại bình tĩnh. Những vật dụng đó có thể bao gồm những quả bóng nhỏ để bóp, bột dẻo để chơi (play dough), một cuốn sách các em thích hoặc một thiết bị để lên mạng và thực tập những cách để sống tỉnh thức ([MindYeti](#)). Tạo ra "Những tấm cạc về sách lược bình tĩnh" để có một sự nhắc nhở bằng hình ảnh về những gì giúp cho đứa trẻ lấy lại bình tĩnh hoặc giúp cho nó cảm thấy thư giãn. Thí dụ, một tấm cạc vẽ hình một người đang ngồi một tô súp nóng có thể là một sự nhắc nhở bằng hình ảnh về việc dùng cách [Thở bằng bụng](#) để lấy lại bình tĩnh. Hãy treo "[Tấm ảnh Bình tĩnh](#)" này để làm một sự nhắc nhở bằng hình ảnh [để thở bằng bụng, đếm, hoặc tự nói với mình về những điều tích cực](#) khi cảm thấy có những cảm xúc mạnh mẽ.
4. **Giải thích** - Hãy giải thích cho đứa trẻ biết không gian bình tĩnh là gì và dùng chỗ đó như thế nào. Chỉ cho nó biết chỗ đó và nói rằng đó là nơi nó có thể tới mỗi khi cần lấy lại bình tĩnh.
5. **Tạo ra một công cụ nhắc nhở để dùng** - Con bạn có thể cần một sự gợi ý bằng hình ảnh hoặc lời nói để dùng không gian bình tĩnh khi cảm thấy có những cảm xúc mạnh mẽ. Tạo ra một sự gợi ý nhất định cho đứa trẻ để nó hiểu rằng đó là dấu hiệu cho thấy đã tới lúc phải tạm dừng mọi chuyện và lấy lại bình tĩnh. Sự gợi ý này có thể là một từ mã (code word) cho chỗ đó hoặc một tấm hình của chỗ đó được dán nơi đứa trẻ thường ngồi để học bài.
6. **Định rõ những sự kỳ vọng** - Những sự kỳ vọng hay trông đợi rõ ràng cần được đặt ra đối với việc đứa trẻ phải làm những gì khi ở trong không gian bình tĩnh (chọn một công cụ bình tĩnh) và nó có thể ở chỗ đó tới bao lâu (5-10 phút). Dùng một dụng cụ định giờ để theo dõi khi nào là lúc để xem phải chăng đứa trẻ đã lấy lại bình tĩnh và sẵn sàng để tiếp tục công việc vừa bỏ dở.
7. **Tập dượt** - Tập dùng những cách thức này khi tâm trí của đứa trẻ không bị xao động. Tốt nhất là nên thực tập những sách lược này trước khi đứa trẻ có những cảm xúc mạnh.



Lời
khuyên

- Những sách lược nêu trên cũng chính là những sách lược dùng để điều tiết cảm xúc nơi người lớn. Thử dùng những sách lược này cùng với con bạn. Nói cho nó biết khi nào bạn dùng những cách thức này để điều tiết cảm xúc của mình. Việc người lớn nêu gương về cách điều tiết cảm xúc lành mạnh là một công cụ rất có ích cho sự phát triển những sách lược này nơi trẻ em.
- Thực tập những sách lược này khi con bạn bình tĩnh.
- Một sách lược có hiệu quả trong tuần này có thể không có hiệu quả vào ngày mai. Không sao cả! Những nhu cầu của chúng ta hay thay đổi. Hãy có vài sách lược khác nhau để giúp con bạn lấy lại bình tĩnh trong trường hợp sách lược "thường dùng" không mang lại sự xoa dịu mà đứa trẻ cần có.

