

KỶ LUẬT TÍCH CỰC

TRONG THỰC HÀNH LÀM CHA MẸ HÀNG NGÀY



Joan E. Durrant, Ph.D.

KỶ LUẬT TÍCH CỰC TRONG THỰC HÀNH LÀM CHA MẸ HÀNG NGÀY

Joan E. Durrant, Ph.D.



Tổ chức Cứu trợ trẻ em đấu tranh cho quyền của trẻ em.

Chúng tôi mang đến sự cải thiện trước mắt cũng như lâu dài cho cuộc sống của trẻ em trên toàn thế giới.

Tổ chức Cứu trợ trẻ em hoạt động vì một thế giới:

- Tôn trọng và đánh giá cao mỗi trẻ em
- Học hỏi và lắng nghe tiếng nói của trẻ em
- Nơi mà mỗi trẻ em luôn có hy vọng và cơ hội

Tiêu đề: Kỷ luật tích cực trong thực hành làm cha mẹ hàng ngày (chỉnh sửa lần thứ 4)

ISBN: 978-1-927612-04-0

© Tổ chức cứu trợ trẻ em Thụy Điển 2016

Lần đầu tiên xuất bản là Kỷ luật tích cực: Là gì và thực hiện như thế nào?

Xuất bản lần đầu năm 2007, Xuất bản lần hai năm 2011, Xuất bản lần ba năm 2013

Bản quyền ảnh thuộc về:

- Tổ chức Cứu trợ Trẻ em – Văn phòng đại diện tại Việt Nam (trang 7, 32, 47, 51, 72, 73, 95, 97, 99)
- Uffe Weng (trang 43)
- Vinh Prag (trang 44)
- Stockphoto cho tất cả các trang còn lại

Giám đốc dự án: Dominique Pierre Plateau

Tác giả: Joan E. Durrant, Ph.D.

Dịch giả: Tiến sĩ Lê Văn Hảo

Biên tập: Nguyễn Bảo Chinh và Nguyễn Thu Hằng

Thiết kế:

Keen Media (Thailand) Co. Ltd.,

22nd Floor Ocean Tower II, 75/40 Sukhumvit 19 Bangkok 10110, Thailand

Các tài liệu bổ trợ bao gồm cả video có tại www.frp.ca/PositiveDiscipline và tại <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/positive-discipline-everyday-parenting>

LỜI NÓI ĐẦU

Tài liệu này nhằm trả lời cho Báo cáo về bạo lực đối với trẻ em trên thế giới năm 2006, một nghiên cứu toàn cầu về bạo lực đối với trẻ em của Liên Hợp Quốc.

Nghiên cứu này cho thấy, trẻ em bị bạo lực khắp nơi trên thế giới và nguyên nhân của vấn đề này là do thói quen văn hóa lạc hậu cũng như sự thiếu hiểu biết về quyền con người của trẻ em.

Báo cáo về nạn bạo lực đối với trẻ em trên thế giới đã đưa ra các giải pháp nhằm giảm thiểu bạo lực đối với trẻ em trong mỗi gia đình. Các giải pháp này nhấn mạnh tầm quan trọng của:

- Việc thay đổi các thực hành văn hóa góp phần chống lại nạn bạo lực đối với trẻ em như loại bỏ các trừng phạt thân thể và tinh thần.
- Tăng cường mối quan hệ và giao tiếp không bạo lực đối với trẻ em.
- Xây dựng kỹ năng về kỷ luật không bạo lực, cách giải quyết vấn đề và hòa giải xung đột cho các bậc cha mẹ.
- Tôn trọng trẻ em, gia đình, phẩm cách và nhu cầu phát triển của trẻ.
- Tăng hiểu biết về sự phát triển của trẻ.
- Tăng nhận thức về quyền con người của trẻ em.

Thông tin chi tiết về Báo cáo bạo lực đối với trẻ em trên thế giới, vui lòng truy cập website: www.violencestudy.org

Quyền trẻ em là gì?

Mọi người đều có quyền cơ bản. Những quyền này áp dụng cho tất cả mọi người không phân biệt chủng tộc, màu da, giới tính, ngôn ngữ, tôn giáo, tư tưởng, nguồn gốc, sự giàu có, hoàn cảnh xuất thân hay khả năng.

Không chỉ người lớn mới có quyền con người – trẻ em cũng có. Nhưng vì trẻ em còn nhỏ và phải sống phụ thuộc vào người lớn cho nên nhiều người lớn không cho rằng trẻ em có đầy đủ các quyền của con người.

Năm 1989, các nhà lãnh đạo thế giới đã phê chuẩn công ước trong đó đề ra các quyền cơ bản của trẻ em. Đảm bảo tất cả mọi người trên thế giới biết rằng, trẻ em cũng có những quyền công dân.

Công ước về Quyền trẻ em đã được phê duyệt ở hầu hết tất cả các nước trên thế giới. Bất kỳ quốc gia nào phê chuẩn hiệp ước này đều phải cam kết bảo đảm rằng quyền của trẻ em luôn luôn được bảo vệ.

Công ước này chỉ ra rằng cha mẹ có vai trò chính trong việc nuôi dạy con. Cha mẹ là những người thầy, người dẫn dắt và là hình mẫu lý tưởng quan trọng nhất cho con.

Nhưng cha mẹ không phải chủ sở hữu của con.
Các nguyên tắc nhân quyền bảo đảm không ai có thể là tài sản của ai.

Công ước quyền trẻ em có nội dung như sau:

- Quyền được sống và phát triển đầy đủ các tiềm năng của trẻ:
 - Có thực phẩm, chỗ ở phù hợp và nước sạch
 - Được hưởng sự giáo dục đầy đủ
 - Quyền được chăm sóc sức khỏe
 - Quyền được vui chơi giải trí
 - Quyền được tham gia các hoạt động văn hóa
 - Quyền được biết về các quyền của mình
 - Quyền về nhân phẩm

- Quyền được bảo vệ khi:
 - Bị bạo lực, xâm hại hoặc chăm sóc không đầy đủ
 - Bị bóc lột sức lao động
 - Bị đối xử tàn nhẫn

- Quyền tham gia gồm:
 - Bày tỏ quan điểm và quan điểm được tôn trọng
 - Có tiếng nói trong các vấn đề ảnh hưởng đến trẻ
 - Có quyền cập nhật thông tin
 - Tự do giao lưu với những người khác

Kỷ luật tích cực được dựa trên các quyền của trẻ em để cho trẻ em được phát triển lành mạnh, bảo vệ khỏi bạo lực và tham gia các hoạt động học tập.

Tài liệu này mang đến cho các bậc phụ huynh cách làm thế nào để họ có thể dạy con mình trong khi vẫn tôn trọng các quyền con người của trẻ em.

Thông tin về Công ước Liên Hợp Quốc về quyền của trẻ em, chi tiết tại website: www.unicef.org/crc.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	iii
Lời giới thiệu	1
Tài liệu này dành cho những ai?	5
Cuốn sách này có kết cấu như thế nào	7
Chương 1: XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU LÂU DÀI CỦA BẠN	11
Chương 2: TẠO SỰ ẤM ÁP VÀ CẤU TRÚC	23
Tạo sự ấm áp	24
Tạo cấu trúc	31
Chương 3: HIỂU CÁCH TRẺ NGHỈ VÀ CẢM NHẬN	41
Trẻ từ 0 đến 6 tháng tuổi	43
Trẻ từ 6 đến 12 tháng tuổi	47
Trẻ từ 1 đến 2 tuổi	51
Trẻ từ 2 đến 3 tuổi	59
Trẻ từ 3 đến 5 tuổi	65
Trẻ từ 5 đến 9 tuổi	73
Trẻ từ 10 đến 13 tuổi	101
Trẻ từ 14 đến 18 tuổi	109
Chương 4: GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	123
Trẻ từ 0 đến 6 tháng tuổi	125
Trẻ từ 6 đến 12 tháng tuổi	131
Trẻ từ 1 đến 2 tuổi	135
Trẻ từ 2 đến 3 tuổi	143
Trẻ từ 3 đến 5 tuổi	147
Trẻ từ 5 đến 9 tuổi	155
Trẻ từ 10 đến 13 tuổi	159
Trẻ từ 14 đến 18 tuổi	161

Chương 5:	
PHẢN ỨNG BẰNG KỸ LUẬT TÍCH CỰC	165
Bước 1 – Nhớ lại những mục tiêu của bạn	166
Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc	168
Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận	170
Bước 4 – Giải quyết vấn đề	171
Bước 5 – Phản ứng bằng kỹ luật tích cực	172
Trẻ từ 0 đến 6 tháng tuổi	173
Trẻ từ 6 đến 12 tháng tuổi	179
Trẻ từ 1 đến 2 tuổi	191
Trẻ từ 2 đến 3 tuổi	213
Trẻ từ 3 đến 5 tuổi	227
Trẻ từ 5 đến 9 tuổi	255
Trẻ từ 10 đến 13 tuổi	267
Trẻ từ 14 đến 18 tuổi	287
THAM KHẢO:	
Một số điểm cần biết về trầm cảm sau sinh	178
Một số điểm cần biết liên quan đến việc trẻ khóc	184
Một số điểm cần biết về tâm trạng của cha mẹ	190
Một số điểm cần lưu ý về việc khám phá của trẻ	197
Một số điểm cần biết về việc cha mẹ nổi giận với con	204
Một số lưu ý về cách phản ứng phủ định của trẻ	212
Một số điều bạn nên biết về sự sợ hãi của trẻ	219
Một số điều cần biết về tại sao trẻ ăn vạ	226
Một số điều cần biết về việc đánh/đập/tát trẻ	233
Một số điều cần biết về nguyên tắc chuyển giao	240
Một số điều cần biết về việc phê bình trẻ	247
Một số điều cần biết về sự tức giận của trẻ	273
Kết luận	331
Vài nét về tác giả	333

LỜI GIỚI THIỆU

Làm cha mẹ là một cuộc hành trình xen lẫn niềm hân hoan, sự bực bội và cảm giác vui sướng cũng như mệt mỏi. Sinh con, nuôi dưỡng con trưởng thành và dạy con tất cả những điều con cần để con có một cuộc sống hạnh phúc và thành công quả là một thách thức rất lớn.

Trong cuộc sống đôi khi các bậc làm cha, làm mẹ phải đối mặt với những thách thức quá lớn và họ không biết phải làm gì. Có lúc dường như tất cả những gì chúng ta làm đều không hiệu quả. Cũng có những thời khắc chúng ta vượt qua được tất cả những áp lực trong cuộc sống.

Hầu hết chúng ta đều học làm cha mẹ thông qua trải nghiệm thực tế. Chúng ta có ít thông tin về sự phát triển của trẻ vì thế chúng ta chỉ dựa vào bản năng hay là các trải nghiệm tuổi thơ của chính chúng ta. Nhưng nhiều khi bản năng của chúng ta thật sự chỉ là các phản ứng cảm xúc không được cân nhắc kỹ lưỡng. Và cũng có khi các trải nghiệm từ thời thơ ấu của chúng ta là những điều tiêu cực hoặc thậm chí là bạo lực.

Kết quả là, nhiều bậc cha mẹ nghĩ rằng kỷ luật chính là quát tháo và đánh đập. Một số người cảm thấy tội tệ về việc mất bình tĩnh của mình, số khác thì cảm thấy vô vọng.

Nhưng ở đây có một cách khác. Kỷ luật thật sự có nghĩa là giảng dạy. Giảng dạy dựa trên việc thiết lập những mục tiêu cho việc học tập, việc lập kế hoạch và tìm giải pháp tiếp cận hiệu quả.



Công ước về Quyền trẻ em đảm bảo rằng việc bảo vệ trẻ em khỏi tất cả các hình thức bạo lực bao gồm trừng phạt thân thể và công nhận các quyền được tôn trọng và có phẩm cách của trẻ em.

Kỷ luật tích cực là không bạo lực và tôn trọng trẻ em như một người học. Nó là một *phương pháp giảng dạy* để giúp trẻ thành công, cung cấp cho trẻ thông tin và hỗ trợ sự phát triển của trẻ.

Trẻ em có quyền được bảo vệ khỏi mọi hình thức bạo lực.

Điều 19: Công ước Liên Hợp Quốc về Quyền Trẻ em

Tài liệu này dựa trên kết quả nghiên cứu trong nhiều thập kỷ, dạy cho chúng ta về quá trình trẻ phát triển và phương pháp nuôi dưỡng con hiệu quả. Phương pháp trình bày trong tài liệu được dựa trên những nghiên cứu đó.

Kỷ luật tích cực là:
Không bạo lực
Chú trọng vào việc giải quyết vấn đề
Tôn trọng
Dựa trên các nguyên tắc phát triển của trẻ

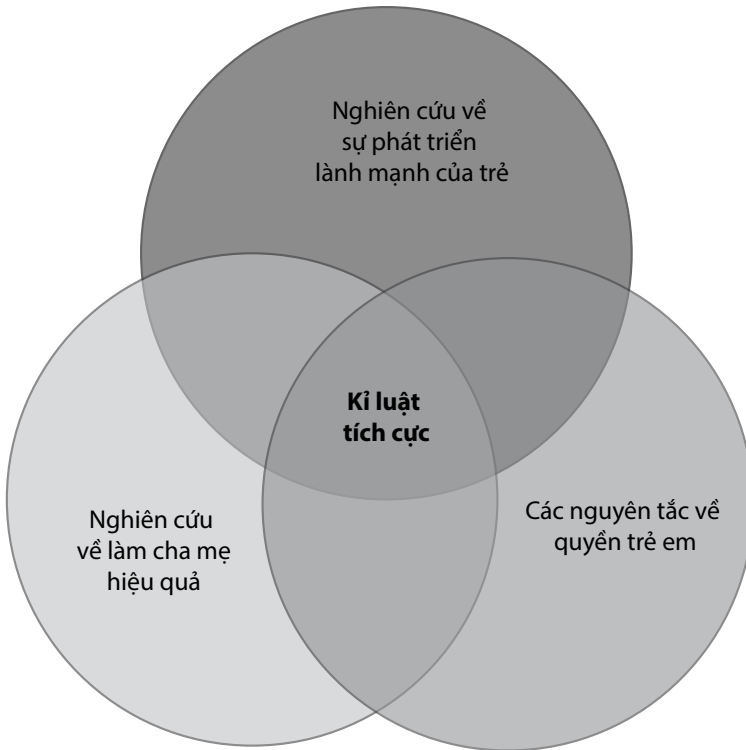
Kỷ luật tích cực cung cấp nền tảng cho các bậc cha mẹ. Đó là bộ các nguyên tắc có thể áp dụng trong các tình huống khác nhau. Trên thực tế, đây là một bộ nguyên tắc có thể hướng dẫn tất cả những tương tác của bạn với trẻ, chứ không chỉ là những thách thức.

Công ước về Quyền Trẻ em công nhận rằng, cha mẹ có quyền được trợ giúp trong việc thực hiện vai trò quan trọng của họ. Tài liệu này nhằm cung cấp thông tin và hỗ trợ cha mẹ học cách để xây dựng kỷ luật cho con của họ mà không dùng đến bạo lực.

Cha mẹ có quyền được hỗ trợ và giúp đỡ trong việc
nuôi dưỡng con.

Điều 18 và 19: Công ước Liên Hợp Quốc về Quyền Trẻ em

Kỷ luật tích cực đã kết hợp các vấn đề dưới đây: những điều chúng ta biết về sự phát triển lành mạnh của trẻ; các phát hiện từ nghiên cứu khoa học về làm cha mẹ hiệu quả và các nguyên tắc về quyền trẻ em.



Tài liệu này dành cho ai?

Tài liệu này dành cho các bậc cha mẹ có con ở mọi lứa tuổi, chỉ ra các vấn đề chung nảy sinh trong thời kì từ khi mới sinh cho tới hết tuổi thanh niên và chứa đựng các thông tin hữu ích cho mọi gia đình.

Tài liệu này cũng dành cho các ông bố, bà mẹ tương lai. Chuẩn bị trước khi thực sự làm cha mẹ sẽ rất hữu ích. Khi chúng ta có kiến thức và được chuẩn bị cho những thách thức thì chúng ta có khả năng xử lý chúng thành công.

Tài liệu này cũng dành cho những người làm công việc hỗ trợ các bậc cha mẹ như: các nhà giáo dục, những người hướng dẫn nhóm cha mẹ, nhân viên hỗ trợ gia đình. Tài liệu có thể được sử dụng cho các cá nhân hay các nhóm để thảo luận và hỗ trợ giải quyết vấn đề.

Một vài đứa trẻ có những thách thức đặc biệt mà không phải là đặc thù ở độ tuổi của chúng, như chứng tự kỷ, rối loạn tập trung, rối loạn hội chứng ngộ độc rượu ở thai nhi (FASD), chậm phát triển và tổn thương não. Nếu hành vi của con bạn nằm trong các trường hợp đặc biệt thì bạn nên tìm sự giúp đỡ và tư vấn càng sớm càng tốt. Tuy thông tin trong tài liệu này rất hữu ích cho mọi gia đình, nhưng bố mẹ của trẻ có những thách thức như vừa nêu nên tìm hiểu thêm hướng dẫn từ các chuyên gia được đào tạo chuyên sâu như bác sỹ và các điều dưỡng viên sức khỏe công cộng.

Kỷ luật tích cực *không phải là:*

Kỷ luật tích cực *không phải là* việc làm cha mẹ một cách dễ dãi, tùy ý

Kỷ luật tích cực *không phải là* để trẻ làm bất cứ điều gì trẻ muốn

Kỷ luật tích cực *không phải là* không có các quy tắc, giới hạn hoặc mong đợi.

Kỷ luật tích cực *không phải là* các phản ứng tức thời hoặc các trừng phạt thay thế như tát và đánh.

Kỷ luật tích cực *là:*

Kỷ luật tích cực *là* giải pháp dài hạn để phát triển việc tự xây dựng kỷ luật của con bạn.

Kỷ luật tích cực *là* giao tiếp một cách rõ ràng về những kỳ vọng, những nguyên tắc và những giới hạn.

Kỷ luật tích cực *là* xây dựng một mối quan hệ tôn trọng giữa bạn và con.

Kỷ luật tích cực *là* dạy cho con bạn những kỹ năng sống lâu dài.

Kỷ luật tích cực *làm tăng* sự tự tin và khả năng xử lý các tình huống khó khăn trong cuộc sống của con bạn.

Kỷ luật tích cực *là* sự dạy dỗ dựa trên nguyên tắc lịch thiệp, không bạo lực, thấu cảm, tự tôn trọng bản thân và tôn trọng người khác.

Tài liệu này được kết cấu như thế nào?

Tài liệu này được sắp xếp theo trình tự các bước. Bước tiếp theo được xây dựng trên cơ sở các bước trước đó. Do đó, tài liệu sẽ hữu ích nhất khi bạn đọc toàn bộ tài liệu và làm các bài tập.

Khi phát triển kỹ năng về kỷ luật tích cực của bạn, hãy nhớ rằng tất cả chúng ta – cả cha mẹ và con – đều là những người học hỏi. Tất cả chúng ta cùng thử, thất bại, thử lại và cuối cùng sẽ thành công.

Nuôi dạy con không phải là một điểm đến, mà là một cuộc hành trình. Đối với bất kỳ cuộc hành trình nào, cũng cần phải chuẩn bị.

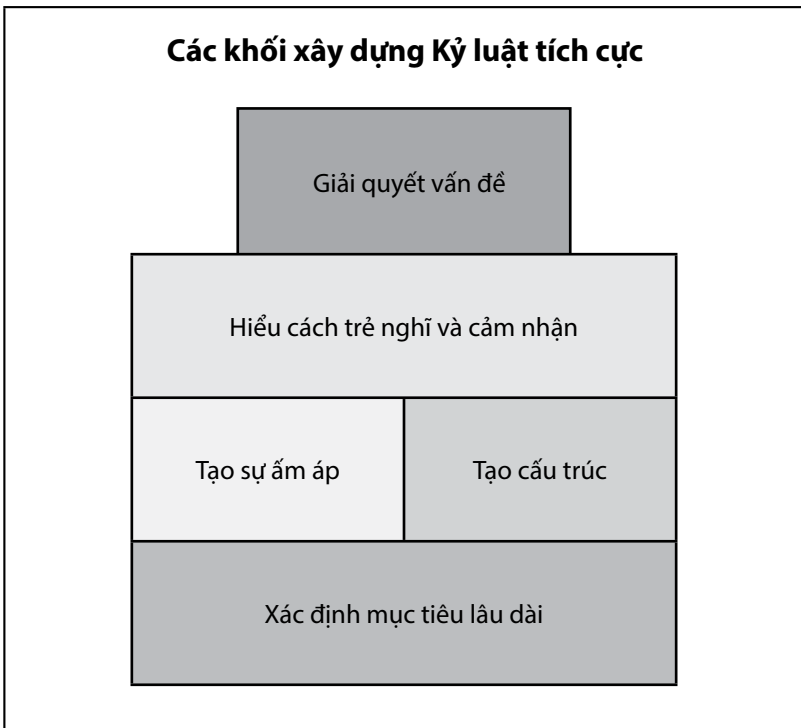
Hãy bắt đầu bằng cách nghĩ về những công cụ mà chúng ta sẽ cần tới để có một hành trình thành công.



Kỷ luật tích cực là *cách tiếp cận* trong thực hành làm cha mẹ.

Đó là cách *tư duy*.

Kỷ luật tích cực được xây dựng trên 4 nguyên tắc của việc thực hành làm cha mẹ hiệu quả – Tập trung vào việc xác định mục tiêu lâu dài – Tạo sự ấm áp và cấu trúc – Hiểu cách trẻ nghĩ và cảm nhận và Giải quyết vấn đề.



Mỗi chương trong 4 chương tiếp theo của tài liệu này tập trung vào những nguyên tắc trên đây.

Chương 1 giải thích sự khác biệt giữa mục tiêu dài hạn và mục tiêu ngắn hạn trong thực hành làm cha mẹ. Trong chương này, bạn sẽ suy nghĩ về những mục tiêu riêng của mình cho sự phát triển của trẻ.

Chương 2 giải thích về tầm quan trọng của việc tạo sự ấm áp và cấu trúc cho con bạn. Bạn sẽ nghĩ bây giờ làm như thế nào để có thể tạo sự ấm áp và cấu trúc nhiều hơn.

Chương 3 dẫn bạn qua các giai đoạn phát triển của trẻ em. Chương này cung cấp thông tin về cách suy nghĩ và cảm nhận của trẻ ở các lứa tuổi khác nhau và lý giải cách ứng xử của trẻ.

Chương 4 cung cấp các ví dụ về hành vi điển hình của trẻ ở các độ tuổi khác nhau. Bạn sẽ thực hành giải quyết vấn đề để tìm ra tại sao trẻ lại ứng xử theo các cách như vậy.

Trong Chương 5, bạn sẽ gộp tất cả các thông tin này cùng với nhau. Bạn sẽ đánh giá hiệu quả của các phản ứng đối với những hành vi được mô tả trong chương 4. Bạn sẽ thực hành cách tiếp cận kỷ luật tích cực và đạt được sự hiểu biết toàn vẹn về lý do tại sao kỷ luật tích cực có hiệu quả như vậy.

Khuyến nghị là bạn dần dần đưa các kỹ năng vào thực hành. Điều quan trọng là bạn hiểu được tất cả các nguyên tắc kỷ luật tích cực trước khi thực hiện nó.

Khi bạn tiếp xúc với con, bạn phải nghĩ về những mục tiêu lâu dài của mình, cách bạn tạo cảm giác ấm áp, và thiết lập cấu trúc, lý giải cách ứng xử của con bạn. Dần dần, cách suy nghĩ của bạn sẽ bắt đầu thay đổi. Sau đó với việc thực hành, các kỹ năng của bạn sẽ dần được cải thiện.

Các khối xây dựng Kỷ luật tích cực không chỉ quan trọng trong những năm đầu cuộc sống của con trẻ mà còn rất cần thiết trong suốt sự phát triển của trẻ em.

Ngay cả khi con bạn 20 tuổi, bạn vẫn có thể sử dụng những nguyên tắc này để giúp đỡ các em đưa ra những quyết định, giải quyết vấn đề và tìm cách tiếp cận có tính xây dựng để giải quyết xung đột.

1



XÁC ĐỊNH CÁC MỤC TIÊU
LÂU DÀI CỦA BẠN

XÁC ĐỊNH CÁC MỤC TIÊU LÂU DÀI CỦA BẠN

Nuôi dạy trẻ từ khi lọt lòng đến khi trưởng thành là một trong những việc quan trọng nhất trong cuộc đời chúng ta. Thế nhưng nhiều người trong chúng ta đã bắt đầu cuộc hành trình này mà không nghĩ tới việc chúng ta muốn đi đến đâu.

Trong chương này, các bạn sẽ nghĩ về các mục tiêu làm cha, làm mẹ. Những mục tiêu đó sẽ là nền tảng để các bạn xây dựng các kỹ năng của kỷ luật tích cực.

Xác định mục tiêu lâu dài	

Hãy hình dung....

Một buổi sáng bình thường ở gia đình bạn.

Bạn đang chuẩn bị cho con đến trường mà cả hai đã sắp muộn đến nơi.

Bạn muốn con bạn làm gì vào buổi sáng nay?

Nói cách khác, trong buổi sáng nay, **mục đích làm cha mẹ** của bạn là gì?

Bài tập – Mục tiêu làm cha mẹ 1

Liệt kê 5 điều bạn muốn con bạn làm trước khi cả hai ra khỏi nhà vào sáng hôm nay.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....

5.
.....
.....

Hãy xem xét các mục tiêu mà bạn vừa liệt kê.

Bạn đã liệt kê các mục tiêu như sau:

- Mặc quần áo nhanh?
- Ăn nhanh?
- Vâng lời bạn?
- Làm những gì bạn yêu cầu ngay lập tức?

Đây là **những mục tiêu ngắn hạn**.

Mục tiêu ngắn hạn là những mục tiêu cha mẹ muốn con thực hiện **ngay lập tức**.

Ví dụ bạn muốn con bạn:

- Đi giày *ngay lập tức*
- Ra khỏi nhà *ngay*
- Đi vào nhà *ngay*
- Không được đánh em *nữa!*

Mỗi ngày trôi qua của các bậc cha mẹ hoàn toàn là những cố gắng để tìm ra cách đạt được các mục tiêu trước mắt. Đó là một thực tế của việc làm cha, làm mẹ.

Trên thực tế, chúng ta thường mất tầm nhìn về những gì chúng ta thật sự muốn đạt được.

Hãy hình dung...

Con bạn đã trưởng thành. Bạn đang chuẩn bị cho sinh nhật lần thứ 20 cho con.

Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng những điều bạn muốn con bạn đạt được ở độ tuổi đó.

Mẫu người mà bạn muốn con trở thành khi ở tuổi đó?

Mối quan hệ giữa bạn và con sẽ như thế nào khi con bạn ở tuổi đó?

Bài tập – Mục tiêu làm cha mẹ 2

Hãy liệt kê 5 đặc điểm bạn mong con mình có được vào lúc con bạn 20 tuổi.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....

5.
.....
.....

Bây giờ hãy nghĩ tới những mục tiêu bạn đã liệt kê.

Có phải bạn đã nhắc tới:

- Giải quyết vấn đề tốt?
- Giao tiếp tốt?
- Có một mối quan hệ tốt với bố mẹ?
- Quan tâm, chăm sóc khi cha mẹ về già?
- Thấu hiểu và tôn trọng người khác?
- Biết phân biệt phải trái?
- Có trách nhiệm?
- Trung thực và chính trực?
- Chung thủy với gia đình và bạn bè?
- Tận tâm với bạn đời?
- Tự tin?
- Có động lực làm chủ các thử thách nặng nề?
- Có khả năng suy nghĩ độc lập?

Mục tiêu lâu dài là những mục tiêu cha mẹ muốn con đạt được khi trưởng thành.

Ví dụ, bạn muốn con mình trở thành người:

- Tốt bụng và hữu ích
- Chu đáo và nhã nhặn
- Có khả năng ra quyết định sáng suốt
- Trung thực và đáng tin cậy
- Không bạo lực
- Quan tâm tới bạn
- Một người cha, người mẹ yêu thương

Mục tiêu lâu dài cần có thời gian để đạt được, thông thường là nhiều năm. Tuy nhiên đó là điều quan trọng nhất của việc làm cha mẹ.

Mục tiêu lâu dài là những mục tiêu cha mẹ muốn con đạt được khi trưởng thành.

Một trong những điều khó khăn nhất của thực hành làm cha mẹ đó là đạt được các mục tiêu lâu dài trong khi vẫn đạt được các mục tiêu ngắn hạn – bởi vì hai mục tiêu này thường xung đột lẫn nhau.

Hãy quay trở lại ví dụ khi con bạn chuẩn bị tới trường.

Đã muộn. Con bạn cần phải ăn sáng, mặc quần áo, đánh răng và ra khỏi nhà đúng giờ.

Tất cả những gì bạn muốn lúc này đó là cho con đến trường đúng giờ. Bạn cảm thấy căng thẳng. Con bạn chậm chạp và lại đang phân tán bởi những điều khác. Bạn đang thật sự bực mình.

Bạn có thể quát hay thậm chí đánh trẻ để khiến trẻ khẩn trương hơn.

Vào thời điểm đó, tâm trí bạn đang tập trung vào **những mục tiêu ngắn hạn**. Đó là làm sao để cho con đi tới trường *ngay lập tức*.

Nhưng chuyện gì sẽ xảy ra với mục tiêu lâu dài của bạn?

Khi bạn quát trẻ, bạn có đang dạy trẻ về sự nhã nhặn không?

Khi bạn đánh trẻ, bạn có đang dạy trẻ cách giải quyết vấn đề không?

Cách chúng ta hành động trong các tình huống ngắn hạn chính là hình mẫu cho con chúng ta. Trẻ học được cách đối phó với căng thẳng từ việc quan sát cách chúng ta giải quyết. Nếu chúng ta quát mắng, hay đánh trẻ khi chúng ta căng thẳng, trẻ cũng sẽ làm như vậy.

Cha mẹ thường phản ứng với những thất vọng nhất thời theo cách ngăn chặn các mục đích lâu dài. Đánh và mắng trẻ sẽ chỉ dạy cho con bạn những điều ngược lại với những gì chúng ta mong muốn trẻ đạt được về sau này.

Mỗi khi bạn phản ứng theo cách đó, bạn đã bỏ lỡ một cơ hội chỉ cho trẻ những cách giải quyết tốt hơn.

Làm thế nào để bạn có thể đạt được cả mục tiêu ngắn hạn **và** mục tiêu lâu dài?

Chìa khóa cho kỷ luật hiệu quả chính là xem những thách thức trước mắt như là *cơ hội* để hướng tới mục tiêu lâu dài.

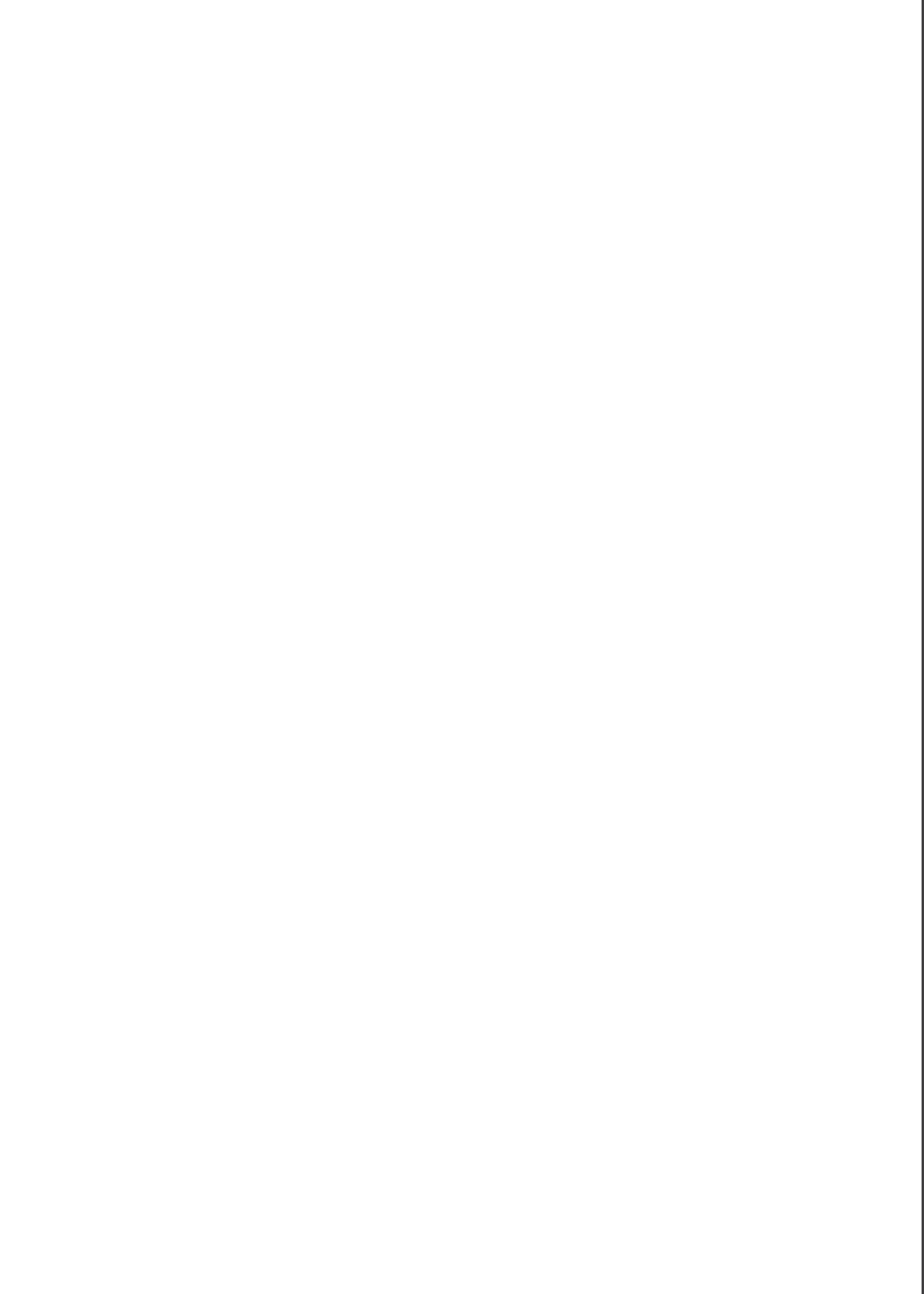
Khi bạn cảm thấy sự thất vọng đang dâng lên, đó là một tín hiệu để bạn có cơ hội dạy con mình điều gì đó quan trọng – quan trọng hơn việc bắt trẻ phải đi giày *ngay lập tức*.

Bạn có cơ hội dạy con bạn cách:

- Kiểm soát căng thẳng
- Giao tiếp tôn trọng
- Giải quyết xung đột mà không cần bạo lực
- Quan tâm tới cảm giác của người khác
- Đạt được mục tiêu mà không gây tổn thương cho người khác về mặt thân thể và tinh thần

Mỗi khi bạn bị thất vọng, bạn có một cơ hội để làm mẫu cho con mình. Bằng cách xử lý khéo léo, bạn đã chỉ cho trẻ thấy cách bạn xử lý sự thất vọng của mình như thế nào.

Vậy làm sao để thực hiện được điều này? Điều này có thể đạt được thông qua việc thực hiện kỷ luật tích cực.



2

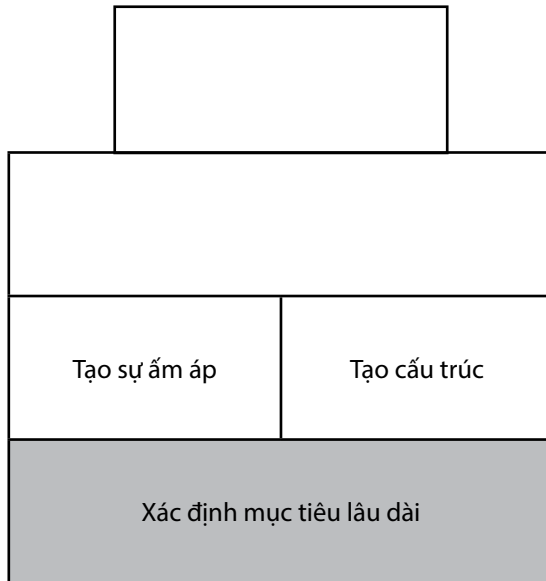


TẠO SỰ ẤM ÁP VÀ CẤU TRÚC

TẠO SỰ ẨM ÁP VÀ CẤU TRÚC

Các mục tiêu lâu dài của bạn chính là nền tảng để bạn xây dựng cho mình các kỹ năng kỷ luật tích cực. Việc xây dựng các kỹ năng này đòi hỏi 2 công cụ: tạo cảm giác ấm áp và thiết lập cấu trúc

Trong chương này, bạn sẽ hiểu về sự Ấm áp và Cấu trúc là gì và tại sao chúng lại quan trọng. Bạn sẽ nghĩ về cách mình có thể tạo cho trẻ cảm giác ấm áp và thiết lập cấu trúc để giúp bạn đạt được mục tiêu lâu dài của mình như thế nào.



Tạo sự ấm áp

Sự ấm áp là gì?

An toàn về mặt cảm xúc

Tình yêu thương vô điều kiện

Thể hiện tình cảm bằng ngôn từ và hành động

Tôn trọng các giai đoạn phát triển của trẻ

Nhạy cảm với những nhu cầu của trẻ

Thấu cảm với cảm giác của trẻ



Trong bầu không khí gia đình ấm áp, trẻ *muốn* làm vui lòng cha mẹ



Sự ấm áp sẽ khuyến khích sự hợp tác ngắn hạn và dạy trẻ các giá trị dài hạn.

Dưới đây là một số cách cha mẹ tạo sự ấm áp cho con:

Nói bố/mẹ yêu con

Cho trẻ thấy chúng luôn được yêu thương, thậm chí ngay cả khi trẻ làm sai

Đọc truyện cho trẻ

Ôm trẻ

Vỗ về, an ủi trẻ khi bị đau hay sợ hãi



Lắng nghe trẻ

Nhìn nhận tình huống/vấn đề từ quan điểm của trẻ

Khen ngợi trẻ

Chơi với trẻ

Cười với trẻ

Giúp đỡ trẻ khi đối diện với thử thách

Kích lệ trẻ khi thực hiện những công việc khó khăn

Nói với trẻ rằng bạn tin tưởng trẻ

Nhận ra được những thành công và nỗ lực của trẻ

Cho trẻ thấy rằng bạn tin tưởng vào trẻ

Vui đùa với trẻ



Bài tập – Tại sao sự ấm áp lại quan trọng?

Để hiểu được tại sao sự ấm áp lại là một phần quan trọng trong kỹ thuật tích cực, hãy hình dung bạn đang bắt đầu học một ngôn ngữ mới.

1. Bạn sẽ học tốt hơn nếu giáo viên của bạn:
 - a. Nói với bạn những gì bạn làm đúng
 - b. Chỉ nói với bạn những điều bạn làm sai

2. Bạn sẽ học tốt hơn nếu bạn cảm thấy:
 - a. An toàn với giáo viên của bạn
 - b. Sợ rằng giáo viên sẽ đánh bạn nếu bạn mắc lỗi

3. Bạn sẽ học tốt hơn nếu bạn nghĩ:
 - a. Giáo viên luôn ở bên bạn và hỗ trợ bạn bất kể bạn có mắc nhiều lỗi tới đâu
 - b. Giáo viên sẽ đuổi bạn ra ngoài với thái độ tức giận nếu bạn mắc lỗi

4. Người giáo viên mà bạn luôn muốn làm hài lòng là người:
 - a. Tốt bụng và hiểu bạn
 - b. Quát, làm bạn xấu hổ và luôn chỉ trích bạn

5. Bạn sẽ muốn học thêm những ngôn ngữ khác nếu giáo viên của bạn:
 - a. Nói với bạn rằng bạn có khả năng như thế nào
 - b. Nói với bạn rằng bạn thật ngu dốt

5. Khi gặp vấn đề, bạn sẽ muốn tâm sự với giáo viên nếu bạn hy vọng:
 - a. Giáo viên sẽ lắng nghe và giúp đỡ bạn
 - b. Giáo viên sẽ tức giận và phạt bạn

Bài tập – Tạo sự ấm áp

Hãy liệt kê 5 cách mà bạn thường tạo cho con cảm giác ấm áp

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....

5.
.....
.....

Cách nào trong những cách đó

Tạo cho trẻ cảm giác an toàn về cảm xúc?

Cho trẻ thấy tình yêu vô điều kiện bạn dành cho trẻ?

Cho trẻ thấy tình cảm bằng cả lời nói lẫn hành động?

Cho trẻ biết bạn tôn trọng mức độ phát triển của trẻ?

Cho trẻ thấy bạn nhạy cảm với nhu cầu của trẻ?

Cho trẻ thấy bạn hiểu cảm giác của trẻ?

Tạo cấu trúc

Cấu trúc là gì?

Những chỉ dẫn rõ ràng cho hành vi

Nêu rõ ràng những mong đợi

Giải thích rõ ràng các lý do

Hỗ trợ để giúp trẻ thành công

Khích lệ tư duy độc lập của trẻ

Thương thuyết

Cấu trúc giúp trẻ biết được điều gì là quan trọng.

Giúp trẻ hiểu những lỗi mình mắc phải và những gì trẻ có thể làm để sửa sai.



Cấu trúc cung cấp cho con bạn những thông tin cần thiết để đạt được thành công trong lần tới.

Cung cấp cho trẻ công cụ cần thiết để giải quyết tình huống khi bạn không có ở đó.



Chỉ cho trẻ thấy cách giải quyết bất đồng với người khác theo cách thức mang tính xây dựng và không bạo lực.

Dưới đây là một số cách cha mẹ có thể áp dụng để tạo cấu trúc cho con mình

Chuẩn bị cho trẻ để đối phó với những tình huống khó khăn bằng cách nói cho trẻ điều gì có thể xảy ra và cách trẻ có thể ứng phó.

Giải thích lý do khi đưa ra các quy tắc.

Trao đổi với trẻ về các quy tắc và lắng nghe quan điểm của trẻ.

Giúp trẻ tìm cách sửa lỗi của mình theo cách thức có thể giúp trẻ học hỏi

Là người công bằng và linh hoạt

Kiểm soát sự tức giận



Giải thích quan điểm của cha mẹ và lắng nghe quan điểm của trẻ.

Dạy trẻ thấy được hành động của mình có thể ảnh hưởng đến người khác ra sao

Cung cấp cho trẻ những thông tin cần thiết để có thể đưa ra một quyết định sáng suốt.

Thường xuyên nói chuyện với trẻ.

Tránh việc dọa đánh trẻ, dọa không yêu thương trẻ, dọa quái vật và những điều làm trẻ sợ hãi.

Cư xử như một hình mẫu tích cực và là một người chỉ dẫn cho trẻ.



Bài tập – Tại sao cấu trúc lại quan trọng?

Để hiểu được tại sao cấu trúc lại là một phần quan trọng trong kỷ luật tích cực đến vậy, hãy hình dung lại tình huống khi bạn bắt đầu học một ngôn ngữ mới.

1. Bạn sẽ học tốt hơn nếu giáo viên của bạn:
 - a. Chỉ cho bạn thấy cách đánh vần những từ mới và dạy bạn các quy tắc đánh vần, hoặc
 - b. Muốn bạn tự tìm cách đánh vần những từ mới và phạt bạn khi bạn mắc lỗi
2. Bạn sẽ muốn học nhiều hơn nữa nếu giáo viên của bạn:
 - a. Ghi nhận và đánh giá cao những cố gắng của bạn cho dù chưa được hoàn hảo, hoặc
 - b. Dọa sẽ phạt bạn nếu bạn mắc lỗi
3. Bạn sẽ học tốt hơn nếu giáo viên bạn:
 - a. Cung cấp cho bạn những thông tin cần thiết giúp bạn làm bài kiểm tra tốt, hoặc
 - b. Không cung cấp cho bạn những thông tin bạn cần và sau đó nổi giận khi bạn không làm được bài
4. Bạn sẽ muốn làm hài lòng giáo viên:
 - a. Nói cho bạn biết những lỗi bạn mắc và chỉ cho bạn thấy cách tránh trong những lần sau, hoặc
 - b. Đánh bạn khi bạn mắc lỗi
5. Bạn sẽ muốn học thêm nhiều ngôn ngữ khác nữa nếu giáo viên của bạn:
 - a. Đưa cho bạn những mẹo nhỏ, lời khuyên và những lời khích lệ để bạn thử, hoặc
 - b. Nói với bạn rằng bạn không bao giờ có thể học được gì
6. Bạn sẽ muốn nói cho giáo viên biết những khó khăn mình đang gặp phải nếu bạn cho rằng:
 - a. Giáo viên cố gắng hiểu tại sao bạn lại đang gặp khó khăn và giúp bạn tìm cách giải quyết
 - b. Giáo viên sẽ nổi giận và phạt bạn?

Bài tập – Tạo cấu trúc

Hãy liệt kê 5 cách bạn thiết lập cấu trúc cho con mình

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....

5.
.....
.....

Cách nào trong những cách đó:

Cung cấp cho con những hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử?

Thể hiện mong đợi của bạn một cách rõ ràng?

Giải thích lập luận của bạn cho con?

Giúp con thành công?

Khuyến khích khả năng tư duy độc lập của con?

Thương thuyết với con?

Kỷ luật tích cực kết hợp giữa cảm giác ấm áp và cấu trúc trong suốt giai đoạn phát triển của trẻ – từ khi trẻ mới sinh ra cho tới khi trưởng thành.

Đó là một cách tư duy giúp cha mẹ có thể đạt được cả mục tiêu trước mắt và mục tiêu lâu dài của mình.

Đó là cách dạy trẻ làm thế nào để

Giải quyết vấn đề

Quan tâm tới bản thân

Hòa đồng với mọi người

Giải quyết xung đột không bạo lực

Hành động đúng đắn ngay cả khi bạn không ở bên trẻ

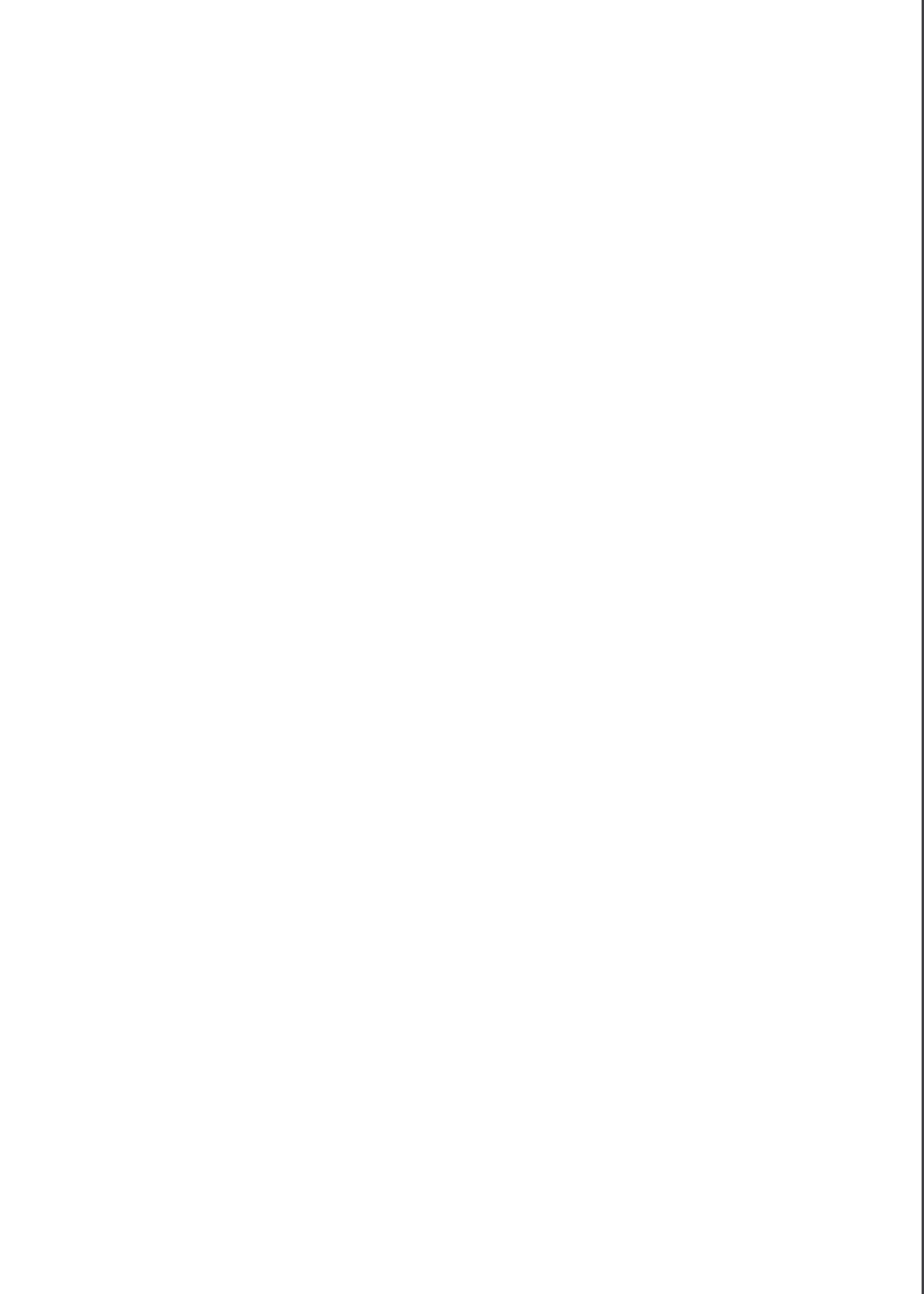


Kỷ luật tích cực được xây dựng trên ý tưởng rằng trẻ em sinh ra không hề biết tới những điều chúng ta kỳ vọng ở trẻ.

Trẻ em là những người đi học. Trẻ sẽ học được tốt nhất khi nhận được sự giúp đỡ và có được nguồn thông tin. Trẻ ở những độ tuổi khác nhau thì nhu cầu về thông tin và sự giúp đỡ sẽ khác nhau.

Ấm áp = Hỗ trợ
Cấu trúc = Thông tin

Chương tiếp theo sẽ mô tả trẻ em phát triển như thế nào. Điều này sẽ giúp bạn nghĩ về những hình thức ấm áp và cấu trúc mà trẻ cần ở các độ tuổi khác nhau.



3



HIỂU CÁCH TRẺ NGHĨ VÀ CẢM NHẬN

HIỂU CÁCH TRẺ NGHĨ VÀ CẢM NHẬN

Khối thứ 3 của kỹ luật tích cực là việc hiểu trẻ nghĩ và cảm nhận như thế nào.

Khi chúng ta nhìn thế giới thông qua con mắt của trẻ 1 tuổi, 5 tuổi hay 13 tuổi, chúng ta có thể bắt đầu hiểu được hành vi của trẻ. Khi đó chúng ta sẽ trở thành những giáo viên hiệu quả hơn.

Trong chương này, bạn sẽ học được cách làm thế nào đạt được các mục tiêu làm cha mẹ của mình bằng việc tạo nên sự ấm áp và cấu trúc phù hợp với giai đoạn phát triển của trẻ.



Trẻ từ 0 tới 6 tháng tuổi



Trẻ sơ sinh hoàn toàn lạ lẫm với thế giới.

Bé chưa hiểu nhiều về mọi thứ, dễ bị hoảng sợ. Các bé cần biết rằng mình đang được che chở và được bảo vệ an toàn.

Trong giai đoạn này, việc cha mẹ trao cho bé nhiều **sự ấm áp** rất quan trọng.

Cấu trúc chưa thực sự cần thiết trong giai đoạn này. Bé chưa thể hiểu được các nguyên tắc hay những lời giải thích. Các bé chỉ cần biết rằng những nhu cầu của mình sẽ được đáp ứng.

Những trẻ mới sinh chưa biết bất cứ một từ nào. Chúng khóc để cho chúng ta biết chúng cần gì đó. Bé học rất nhanh xem liệu bé có thể tin tưởng ta lắng nghe và đáp ứng hay không.

Điều quan trọng nhất mà cha mẹ có thể làm ở giai đoạn này là đáp lại các nhu cầu của bé và cố gắng hết sức để hiểu những nhu cầu của bé.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Một trong những điều bé cần nhất đó là được ôm ấp, âu yếm, được bồng bế và đu đưa.

Việc âu yếm trẻ sơ sinh của bạn là rất quan trọng đối với mối quan hệ giữa hai người. Nếu bé cảm thấy an toàn khi ở bên bạn, bé cũng sẽ không sợ học những điều mới sau này.



Sự âu yếm cũng quan trọng đối với sự phát triển bộ não của bé. Đu đưa và bồng bế giống như thức ăn của bộ não, xây dựng những kết nối giữa các tế bào não.

Trẻ sơ sinh chưa hiểu được những cảm xúc *của chính mình*. Bé cũng không hiểu được bạn cảm thấy thế nào. Khi bé khóc, bé không cố ý làm cho bạn nổi giận!

Bé thậm chí còn không biết nổi giận là gì! Các bé thậm chí còn không biết tại sao mình khóc! Đôi khi, chính tiếng khóc của các bé lại khiến các bé sợ hãi.

Hãy nhớ rằng việc khóc là bình thường. Thậm chí nếu bé tiếp tục khóc khi bạn đã cố gắng dỗ dành thì cũng là bình thường.

Ở giai đoạn này, điều quan trọng nhất cha mẹ có thể làm là cho bé thấy rằng bé được an toàn. Khi bé cảm thấy an toàn với bạn, bé sẽ phát triển **sự gắn bó** mạnh mẽ với bạn.

Sự gắn bó này sẽ là nền tảng cho mối quan hệ giữa bạn và bé sau này.



Trong giai đoạn này, trẻ bắt đầu học cách sử dụng cơ. Chúng học cách nắm và nhai. Bé rất thích vồ lấy các vật và cho mọi thứ vào miệng.

Nắm và nhai đồ vật giúp bé phát triển các cơ. Qua việc cầm nắm các vật, bé học được cách sử dụng tay và các ngón tay. Qua việc nhai đồ vật, bé rèn luyện được các cơ cần thiết để có thể ăn thức ăn cứng hơn và học nói.

Khi bé vờ đồ trang sức của bạn và cho vào miệng, không phải là bé hư đâu. Bé đang hành động theo bản năng của mình. Bé đang sử dụng cách duy nhất mà bé có để tìm hiểu xem những vật này là gì. Ngoài ra, bé cũng đang rèn luyện các cơ cần thiết.

Ngay khi bé có thể cho được các vật vào miệng, công việc của cha mẹ là đảm bảo không có bất cứ thứ gì ở gần có thể làm hại bé. Nếu bé cho các vật nhỏ vào miệng, bé có thể bị nghẹt thở. Nếu bé cho thuốc hay các chất bẩn vào miệng, bé có thể bị ốm.

Điều đặc biệt quan trọng là trong môi trường của bé, cần phải bỏ đi tất cả các đồ vật có thể gây nguy hiểm nếu bé chạm vào hoặc nhai.

Hãy ghi nhớ rằng bé ở độ tuổi này không hiểu được sự nguy hiểm. Giải pháp tốt nhất đó là đảm bảo cho môi trường xung quanh bé thực sự an toàn. Sau này, khi ngôn ngữ và nhận biết của bé đã phát triển, bạn có thể bắt đầu dạy bé về sự nguy hiểm.

Trẻ từ 6 tới 12 tháng



Ở độ tuổi này, trẻ thường ít khóc và cười nhiều hơn.

Khi trẻ khóc, có thể là do trẻ sợ bạn sẽ đi mất. Trẻ ở độ tuổi này sẽ nhận ra là bạn đã ra khỏi phòng, nhưng lại chưa hiểu được rằng bạn sẽ quay lại!

Điều này khiến trẻ cảm thấy rất sợ hãi. Trẻ có thể cảm thấy hoàn toàn bất lực.

Một trong những nhiệm vụ quan trọng của bạn trong giai đoạn này là xây dựng **lòng tin** của trẻ vào bạn. Trẻ cần được biết rằng bạn luôn ở gần đó.



0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Các bé ở tuổi này cũng có thể khóc bởi vì trẻ đang mọc răng. Mọc răng thường khiến trẻ bị đau nhưng trẻ chưa thể nói với bạn điều đó.

Bị ốm cũng là một lý do khiến trẻ khóc trong giai đoạn này. Chưa nói được nên trẻ không thể nói cho bạn biết những khi trẻ cảm thấy ốm yếu.

Các bé không biết làm thế nào để nói với bạn rằng chúng bị sốt, đau đầu, đau bụng, viêm họng hay buồn nôn. Chúng chỉ có thể khóc.

Một lý do khác khiến trẻ thường khóc đó là do bộ não của trẻ đã bắt đầu được tổ chức.

Việc trẻ khóc vào cùng thời điểm mỗi buổi tối là một hiện tượng bình thường. Đây là một tín hiệu cho thấy cơ thể và bộ não của trẻ đang phát triển theo một nhịp điệu nhất định. Khóc là một phần của tiến trình này.

Tuy nhiên, trẻ chưa hiểu được chuyện gì đang xảy ra với mình. Biết bạn đang ở gần khi trẻ trải qua các cảm giác đi cùng với tiếng khóc sẽ giúp trẻ.

Trẻ em có quyền được chăm sóc và hướng dẫn phù hợp với năng lực phát triển của các em.

Điều 5: Công ước Liên hợp quốc về Quyền Trẻ

Một trong những điều thú vị nhất nảy sinh trong giai đoạn này đó là trẻ bắt đầu học nói. Đầu tiên trẻ bập bẹ. Trẻ có thể phát ra những tiếng như ba hoặc da hay ma.

Trẻ học các âm thanh ngôn ngữ bản địa của mình khi bố mẹ đáp lại các tiếng bập bẹ của trẻ. Khi trẻ nói ba, bạn có thể nói ba ba ba lại với bé.

Khi bạn đáp lại những tiếng bập bẹ của trẻ, trẻ sẽ học được rằng ba là một âm thanh quan trọng và bắt đầu thực hành âm thanh đó. Chẳng bao lâu những âm thanh đó sẽ phát triển thành từ ngữ.



Trẻ cũng học được rằng khi trẻ nói, bạn sẽ nghe và đáp lại.

Đáp lại những tiếng bập bẹ của trẻ và những từ đầu tiên trẻ học được sẽ khuyến khích một trong những khối xây dựng của mối quan hệ – **giao tiếp** quan trọng nhất giữa bạn và trẻ.

Ở giai đoạn ban đầu này, bạn có thể giúp trẻ học cách diễn đạt cảm giác của mình. Bạn cũng có thể cho trẻ thấy rằng bạn sẽ nghe những điều trẻ nói và rằng bạn tôn trọng những nỗ lực giao tiếp với bạn của trẻ.



Trẻ từ 1 đến 2 tuổi



Đây là giai đoạn của những thay đổi thần kỳ!

Trong suốt giai đoạn này, con bạn bắt đầu chập chững biết đi và trẻ có sự bùng nổ ngôn ngữ.

Đi được sẽ làm thay đổi mọi thứ. Lúc này trẻ có thể đi tới bất kỳ chỗ nào trẻ muốn. Trẻ có thể với được những gì trẻ không thể với được trước đó.

Trẻ thích thú với khả năng tự lập mới của mình. Trẻ thích khám phá tất cả góc ngách. Trẻ thích chạm và ném thử mọi thứ.

Đây là một phần trong hành trình khám phá thế giới của trẻ và cũng là cách trẻ cảm nhận thế giới thú vị của riêng mình.

Tất cả trẻ em đều cần khám phá, sờ mó và cảm nhận. Điều này thực sự cần thiết cho sự phát triển bộ não của trẻ.

Khi khám phá, trẻ là một nhà khoa học. Trẻ sẽ làm thí nghiệm để biết được những đồ vật nào sẽ phát ra tiếng ồn, những vật nào rơi, những vật nào nổi. Những thí nghiệm này dạy trẻ về các đồ vật trong thế giới quanh trẻ.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Ví dụ, trẻ sẽ cố ý làm rơi một đồ chơi nhiều lần. Không phải trẻ làm điều này để làm phiền bạn. Trẻ làm như vậy để biết được rơi là gì.

Trẻ sẽ cho tay vào thức ăn để khám phá cấu tạo của thức ăn. Trẻ cho đồ chơi vào miệng để cảm nhận vị của đồ chơi. Trẻ có thể phì thức ăn ra ngoài để biết được nó như thế nào.

Không có hành vi nào trên đây là hư. Đó là nhiệm vụ của trẻ ở giai đoạn khám phá thế giới của mình. Trẻ là một nhà thám hiểm!

Nhiệm vụ của cha mẹ trong thời kỳ này đó là đảm bảo mọi thứ xung quanh an toàn để khám phá. Nếu đứa trẻ lẫm chẫm của bạn có thể khám phá một cách an toàn, trẻ sẽ học được rất nhiều và rất nhanh. Trẻ cũng học được rằng thế giới trẻ đang sống là một nơi an toàn.



Với tất cả các khám phá của mình, con của bạn sẽ học được một số lượng từ mới đáng kinh ngạc một cách nhanh chóng. Trẻ sẽ muốn biết tên của mọi đồ vật mà trẻ nhìn thấy.

Đây chính là một cơ hội tuyệt vời để trao cho trẻ một vốn từ phong phú và niềm yêu thích từ ngữ. Do đó, nhiệm vụ quan trọng của bạn là:

- Trò chuyện với trẻ
- Đọc truyện cho trẻ
- Nghe trẻ nói
- Trả lời các thắc mắc của trẻ



Trong suốt giai đoạn này, nhiệm vụ của bạn là nuôi dưỡng **tính tự lập** đang phát triển ở con mình

Trẻ cần biết rằng bạn sẽ tôn trọng nhu cầu muốn tự lập của trẻ và rằng bạn sẽ ủng hộ khát khao học tập của trẻ.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Nhu cầu thích tự lập của trẻ có thể dẫn tới việc đôi khi trẻ tỏ ra đối đầu với bạn.

Ở giai đoạn này, trẻ bắt đầu biết nói "Không!". Trẻ nói "Không!" không có nghĩa là trẻ đang kháng cự lại bạn hay không vâng lời mà là trẻ đang cố gắng nói với bạn trẻ cảm thấy như thế nào.



Mặc dù có thể biết tên của nhiều vật dụng, tuy nhiên trẻ vẫn chưa biết tên của các cảm giác. Rất khó để trẻ giải thích cảm giác của mình.

Khi trẻ nói "Không!", trẻ có thể đang cố nói với bạn rằng:

"Con không thích cái đó."

"Con không muốn bỏ."

"Con muốn điều đó"

"Con muốn tự chọn quần áo của con."

"Con khó chịu."

0 đến 6 tháng

Trẻ cũng không thể hiểu được cảm giác của người khác. Nếu trẻ không thể gọi tên được cảm giác của mình thì đương nhiên trẻ cũng không thể gọi tên được cảm giác của người khác.

6 đến 12 tháng

Khi bạn thấy mệt mỏi, muốn nghỉ ngơi yên tĩnh nhưng trẻ không thể hiểu được bạn cảm thấy thế nào và bạn cần gì. Nếu trẻ gây ồn, điều đó không có nghĩa rằng trẻ "hư". Đó là do trẻ không thể hiểu được bạn cảm thấy thế nào thôi.

1 đến 2 tuổi

Khi bạn đang vội mà trẻ không chịu mặc quần áo, điều đó không phải do trẻ muốn làm bạn muộn giờ. Đó là do trẻ không biết tại sao bạn phải đi ngay bây giờ, ngay trong lúc trẻ đang mãi hoàn thiện bức vẽ của mình!

2 đến 3 tuổi

Khi trời mưa, bạn muốn mặc áo mưa cho trẻ nhưng trẻ kiên quyết "Không!", không phải là trẻ ngang ngạnh. Đó là do trẻ không hiểu cảm giác sẽ thế nào nếu bị ướt dưới mưa - hoặc trẻ muốn tự mình chọn lựa xem mình sẽ mặc gì.

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Trẻ ở giai đoạn này trải qua rất nhiều áp lực trong cuộc sống thường nhật. Trẻ muốn được độc lập nhưng chúng ta không thể luôn cho trẻ làm những gì trẻ muốn.

Trẻ không chỉ thường xuyên nói "Không!" mà trẻ cũng nghe thấy "Không!" rất nhiều.

Những trẻ mới biết đi bị áp lực nhiều, nhiều lần trong ngày do người lớn nói "Không!" với trẻ quá thường xuyên. Chúng ta luôn cố gắng để trẻ được an toàn và dạy trẻ những quy tắc quan trọng.

Nhưng trẻ không hiểu được mục đích của chúng ta. Trẻ chỉ cảm thấy thất vọng khi bị nghe "Không!".

Kết quả là trẻ có thể ăn vạ. Sự thất vọng chống chọi lên trẻ và trẻ không biết phải trút bỏ bằng cách nào. Ngôn ngữ của trẻ chưa đủ để trẻ có thể diễn tả cảm giác của mình.

Vì vậy đôi khi trẻ bị sụp đổ trong nỗi buồn, chán nản và thất vọng. Trẻ thể hiện các cảm xúc của mình bằng cách khóc, gào thét và lăn mình ra sàn nhà ăn vạ.

Rất nhiều cha mẹ cũng gặp phải trường hợp này. Khi chúng ta không hiểu các ý định khi trẻ nói "Không!", đôi khi chúng ta cũng thất vọng và phát điên.



Trong những tình huống như vậy, chúng ta có thể dạy con mình những điều quan trọng chẳng hạn như cách kiểm chế, giải quyết sự thất vọng và cách thể hiện cảm giác theo cách tích cực.

Những lời dạy đầu tiên trong **giải quyết xung đột** là một khối xây dựng khác trong sự phát triển của con bạn. Những lời dạy đó củng cố mối quan hệ của bạn và dạy trẻ các kỹ năng sống.



0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi



Trẻ từ 2 đến 3 tuổi

Trong giai đoạn này bạn có thể thấy những thay đổi trong hành vi của trẻ khiến bạn lo lắng. Nhưng thực ra đó là dấu hiệu của sự hiểu biết lớn dần về thế giới xung quanh trẻ. Thông thường, những thay đổi này có dạng những nỗi **sợ**.

Đột nhiên, con của bạn có thể sợ bóng tối. Hoặc trẻ có thể sợ các con thú, các âm thanh lạ, cái bóng... Trẻ có thể gào khóc khi bạn bỏ trẻ lại một mình.

Thường thì cha mẹ hay lo lắng về những thay đổi này. Họ nghĩ rằng con mình đang hành xử thiếu chín chắn nhiều hơn là chín chắn. Thực tế, những thay đổi này là tín hiệu cho thấy trẻ *đang trưởng thành*.

Khi trẻ hiểu hơn về nguy hiểm, trẻ sẽ học được cách sợ bị đau. Khi trí tưởng tượng của trẻ phát triển và trẻ có thể hình dung về các vật mà trẻ không thể nhìn thấy được, trẻ bắt đầu sợ quái vật, ma quỷ.

Đây có thể là thời kỳ đáng sợ đối với trẻ. Trẻ vẫn chưa có đầy đủ kinh nghiệm để phân biệt sự khác nhau giữa thực tế và điều không có thật. Trẻ tin rằng những gì trẻ nhìn thấy thì đều tồn tại.

Trẻ có thể bỗng nhiên hoảng sợ khi thấy hình mặt nạ, các bức vẽ trong sách, các nhân vật trong phim hoạt hình hay những đồ chơi có hình thù quái dị. Điều này xảy ra vì trẻ đã học được về nguy hiểm nhưng trẻ vẫn chưa biết được rằng một số thứ là không có thật.

Trong tâm trí trẻ, mọi thứ đều có sự sống. Nếu bạn đeo mặt nạ hình một quái vật, trẻ có thể nghĩ bạn là quái vật đó. Nếu trẻ tưởng tượng rằng có một quái vật dưới gầm giường, trẻ sẽ tin điều đó là thật.

Trẻ cũng có thể sợ hãi khi bạn rời xa trẻ. Đó là vì trẻ hiểu về nguy hiểm, nhưng vẫn chưa hiểu được rằng bạn sẽ luôn quay lại với trẻ. Trẻ có thể rất sợ hãi khi bạn để trẻ một mình hay ở với một người lạ.

Trong giai đoạn này, con bạn rất cần sự **hỗ trợ và đảm bảo**. Trẻ cần được biết rằng bạn hiểu và tôn trọng những cảm giác của trẻ và rằng bạn sẽ luôn giữ cho trẻ an toàn.



Một dấu hiệu khác về sự phát triển của trẻ đó là đột nhiên xấu hổ. Thậm chí một trẻ trước đây rất cởi mở khi mới biết đi, nhưng có thể hành động khác đi nhiều ở giai đoạn này.

Bỗng nhiên trẻ có biểu hiện xấu hổ trước những người lạ mặt. Đó là dấu hiệu thể hiện sự hiểu biết của trẻ về các mối quan hệ.



Hành vi mới này không phải là sự thô lỗ hay chối bỏ mà đó là sự phản ứng thông minh của trẻ trước tình huống đó. Trẻ đã hiểu sự nguy hiểm và biết phân biệt giữa người lạ và người mà trẻ quen biết.

Sự thận trọng của trẻ đối với những người lạ mặt thể hiện rằng trẻ ngày càng hiểu nhiều hơn về thế giới của mình.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Một sự phát triển khác thường khiến cha mẹ lo lắng đó là trẻ đột nhiên từ chối sự bế ẵm của bạn cha mẹ hay của họ hàng.

Khi điều này xảy ra, con của bạn không thô lỗ. Trẻ đang bắt đầu muốn kiểm soát cơ thể của riêng mình. Trẻ muốn tự mình quyết định những ai có thể chạm vào mình!



Đây là sự phát triển rất quan trọng của trẻ. Để dạy trẻ về sự an toàn và riêng tư của cơ thể, chúng ta cần tôn trọng quyền được kiểm soát cơ thể của bản thân trẻ.

Bạn cần nhớ rằng trẻ vẫn chưa hiểu được cảm xúc của người khác.

Khi trẻ khóc đòi bạn phải ở lại với trẻ, trẻ không hiểu rằng bạn cần phải đi. Khi trẻ không chịu nói chuyện với người lạ, trẻ vẫn chưa hiểu được rằng người đó đang cố gắng thân thiện.

Trẻ chỉ mới bắt đầu hiểu được cảm giác của chính mình. Điều này xảy ra trước khi trẻ hiểu được cảm giác của người khác.

Nhiệm vụ quan trọng nhất đối với cha mẹ trong giai đoạn này là **tôn trọng cảm giác của trẻ**.

Chúng ta dạy trẻ cách tôn trọng cảm giác của người khác bằng cách tôn trọng cảm giác của chính trẻ trước. Khi trẻ tin tưởng rằng bố mẹ tôn trọng cảm giác của mình, trẻ sẽ tự tin hơn vì trẻ có cảm giác an toàn.

Tôn trọng cảm giác của trẻ có nghĩa là:

Giúp trẻ diễn tả cảm giác bằng lời

Nói với trẻ rằng đôi khi bạn cũng có cảm giác như thế

Không làm trẻ xấu hổ hay bối rối, ngưng nghịu

Không phạt trẻ vì đã tỏ ra sợ hãi



0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Trẻ từ 3 tới 5 tuổi



Đây là giai đoạn thú vị! Trẻ muốn biết mọi thứ!

Ở tuổi này, trí não trẻ đã phát triển rất nhiều. Bây giờ trẻ đã hiểu rằng trẻ có khả năng học mọi thứ!

Khi nhìn thấy thứ gì mới, trẻ luôn tò mò muốn biết tên nó là gì, được dùng làm gì, nó hoạt động như thế nào, tại sao nó lại di chuyển như vậy... Ở giai đoạn này, trẻ thường hỏi rất nhiều!

Đôi khi cha mẹ thường cảm thấy mệt mỏi khi phải trả lời tất cả các câu hỏi của trẻ. Thậm chí có những câu hỏi mà chính cha mẹ cũng không biết phải trả lời thế nào.

Tuy nhiên, ở giai đoạn này, cha mẹ có thể gây dựng cho trẻ một nền tảng vững chắc giúp cho việc học hỏi của trẻ sau này bằng cách trả lời các câu hỏi của trẻ **một cách nghiêm túc**.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Nếu chúng ta tôn trọng sự tò mò, ham hiểu biết của trẻ, trẻ sẽ trải nghiệm sự hứng thú học tập. Cảm giác này sẽ theo trẻ khi đi học sau này.

Việc cha mẹ giúp trẻ trả lời các câu hỏi hay gợi ý giúp trẻ tìm câu trả lời chính là đang dạy trẻ nhiều điều như:

Việc không biết tất cả mọi thứ là bình thường

Các ý tưởng của trẻ mới quan trọng

Có nhiều cách để tìm kiếm thông tin

Việc tìm ra câu trả lời và giải quyết vấn đề thật, thú vị

Những đứa trẻ học được những điều này sẽ tự tin hơn khi phải đối diện với thử thách. Trẻ sẽ học được tính kiên nhẫn. Và trẻ sẽ học được rằng ham muốn học tập, khám phá là một điều tốt.



Tuy vậy, đôi khi trẻ muốn học cả những điều nguy hiểm. Trẻ có thể muốn học cách thả nển, muốn biết chuyện gì xảy ra nếu trẻ nhảy từ trên một cây cao xuống hoặc chuyện gì sẽ xảy ra khi trẻ làm rơi chiếc đĩa yêu thích của bạn.

Do không được phép làm những điều nguy hiểm, ở giai đoạn này, trẻ bắt đầu học các quy tắc.



Trẻ càng hiểu được lý do tại sao phải có quy tắc, trẻ sẽ làm theo nhiều hơn.

Bạn cần phải nhớ rằng trẻ luôn muốn biết tại sao. Tại sao chim bay? Tại sao cá bơi? Và tại sao con không được thả nển?

Trẻ hỏi tại sao không có nghĩa là trẻ đang muốn thử bạn, gây khó khăn cho bạn. Trẻ thực sự muốn biết câu trả lời.

Trẻ có quyền được tìm kiếm thông tin

Điều 13: Công ước Liên hợp Quốc về Quyền trẻ em.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Ở giai đoạn này, trẻ thích các trò chơi có tính tưởng tượng. Trẻ thích giả vờ là mọi thứ, bao gồm cả đóng vai giả là người lớn. Đôi khi trẻ có thể hòa mình vào trò chơi vì trẻ nghĩ những điều đó đều là thật.

Chơi là một công việc của trẻ. Đó chính là cách để trẻ thử nghiệm cảm giác của người khác. Trẻ đặt mình vào tình huống của người khác và quan sát mọi việc dưới con mắt của người khác. Chơi thực sự rất quan trọng đối với sự hình thành và phát triển khả năng thấu cảm của trẻ.

Chơi cũng quan trọng đối với sự phát triển não bộ của con bạn. Thông qua chơi, trẻ giải quyết các vấn đề, sáng tạo những điều mới, thử nghiệm và thấy được các vật hoạt động như thế nào.



Trẻ em có quyền vui chơi

Điều 13 Công ước Liên hợp quốc về Quyền trẻ em

Trẻ cần có thời gian để vui chơi. Đó là một khối xây dựng khác trong sự phát triển của trẻ.

Nếu trẻ có thời gian để phát triển trí tưởng tượng trẻ sẽ trở thành một người có óc tư duy và giải quyết vấn đề sáng tạo hơn.

Nếu trẻ có thể tháo rời một vật rồi sau đó lắp ráp các vật lại được thì trẻ có thể nhận thấy được rằng mình có thể hiểu và phân tích được mọi việc.



Nếu trẻ có thể vẽ và hát, trẻ sẽ tự tin hơn trong việc diễn đạt, thể hiện mình thông qua nghệ thuật.

Nếu trẻ có cơ hội giải quyết các mâu thuẫn, trẻ sẽ thành thực hơn trong giải quyết xung đột.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Một đặc điểm của trẻ trong giai đoạn này đó là trẻ luôn mong muốn được giúp đỡ. Trẻ muốn quét nhà, nấu nướng, giặt quần áo, sơn nhà và xây dựng...

Thông qua việc giúp đỡ, trẻ đang thực tập. Trẻ học và thực hành các kỹ năng quan trọng trong cuộc sống bằng cách xem người khác làm và giúp đỡ.



Khi giúp đỡ, trẻ có thể mắc nhiều sai sót. Trẻ không thể làm mọi việc hoàn hảo được. Trẻ có ít kinh nghiệm về những việc đó do vậy trẻ có thể không thể làm tốt như ta mong muốn.

Tuy nhiên, đây chính là cách trẻ học. Cũng giống chúng ta không bao giờ làm tốt việc gì ở lần đầu tiên, trẻ cũng cần một cơ hội mắc lỗi và học hỏi.

Khi chúng ta khuyến khích trẻ giúp đỡ, chúng ta đang tạo cơ hội cho trẻ được học tập. Và khi để trẻ thực hành cũng chính là chúng ta đang cho trẻ thấy rằng ta tôn trọng các kỹ năng và năng lực của trẻ.

Thông điệp này có ảnh hưởng lớn tới trẻ. Nếu trẻ biết được rằng mình có khả năng, trẻ sẽ tự tin hơn khi học những điều mới.

Một nhiệm vụ quan trọng cho cha mẹ trong giai đoạn này chính là **nuôi dưỡng sự tự tin về năng lực của bản thân cho trẻ** bằng cách:

Trả lời các câu hỏi của trẻ hay giúp trẻ tìm được câu trả lời

Đảm bảo rằng trẻ có thời gian vui chơi

Khuyến khích trẻ giúp đỡ mình



0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Sự tự tin của trẻ nhỏ về khả năng học hỏi của mình là nền tảng cho việc học tập sau này.



Trẻ sẽ đối mặt với rất nhiều thử thách trong những năm sắp tới. Nếu trẻ bắt đầu chuyến hành trình này với niềm tin rằng mình có khả năng, trẻ sẽ dễ dàng khắc phục và vượt qua được những thử thách đó.

Trẻ từ 5 tới 9 tuổi



Giai đoạn này đánh dấu một bước ngoặt lớn trong sự phát triển của trẻ cũng như của cha mẹ. Trong giai đoạn này, phần lớn trẻ em sẽ bắt đầu đi học.

Khi trẻ nhập học, thế giới của trẻ sẽ thay đổi. Trẻ sẽ phải nhanh chóng học cách:

Tự mình xoay sở khi không có cha mẹ ở bên

Sống chan hòa với nhiều trẻ mới khác

Đáp ứng được mong đợi của nhiều người lớn

Tuân theo những lịch trình và những thói quen mới

Những trải nghiệm trong những ngày đầu tới trường có thể ảnh hưởng rất nhiều tới cảm giác, suy nghĩ của trẻ về trường học cũng như việc học tập trong những năm tiếp theo.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Mặc dù tất cả trẻ em đều đến trường khi tới một độ tuổi nhất định tuy nhiên không phải tất cả trẻ em đều sẵn sàng ở một thời điểm. Trẻ có thể có những **tính khí** rất khác nhau ảnh hưởng mạnh mẽ tới cách trẻ phản ứng ở trường.

Tính khí hay khí chất của trẻ là bẩm sinh và không thể thay đổi. Đây chính là điều tạo nên tính cách riêng của trẻ.

Không có tính khí tốt hay xấu mà chỉ có những sự khác biệt. Tính khí tạo nên nét cá tính ở mỗi chúng ta. Mỗi tính khí có một điểm mạnh riêng.

Chúng ta hãy xem xét một số khía cạnh của tính khí.

1. Mức độ hoạt động

Một số trẻ rất ưa hoạt động, lúc nào cũng muốn chạy nhảy, leo trèo. Trẻ hiếm khi chịu ngồi yên một chỗ thậm chí trong bữa ăn. Dường như lúc nào cũng thấy trẻ vận động.

Một số trẻ khác *không ưa vận động* và thích những hoạt động tĩnh như xem sách hay mãi mê một đồ chơi nào đó rất lâu.

Mức độ hoạt động của các trẻ khác nằm đâu đó giữa hai cực này.

2. Tính đều đặn

Một số trẻ có những *nhịp điệu* có thể đoán biết được. Trẻ đói bụng vào một thời điểm nhất định và thức dậy, buồn ngủ, đi tắm vào những thời điểm nhất định trong ngày.

Những trẻ khác lại có những *nhịp điệu* không cố định. Trẻ có thể rất đói vào buổi trưa của một ngày nhưng không đói vào bữa trưa của ngày tiếp theo. Trẻ có thể dậy rất sớm vào sáng thứ Hai nhưng sáng thứ Ba lại dậy muộn.

Những trẻ khác có *nhịp điệu* nằm đâu đó giữa hai cực này.

3. Phản ứng với các tình huống mới

Một số trẻ chủ động *tiếp cận* các tình huống mới. Trẻ cười với người lạ mặt, hòa nhập và chơi cùng nhóm các bạn mới. Các em dễ dàng kết bạn, thích thử các thức ăn lạ miệng và thích đi đến những nơi các em chưa từng được tới.

Một số trẻ lại *tránh né* những tình huống mới. Trẻ tránh người lạ, cần một thời gian dài để hòa nhập vào một nhóm bạn mới, nhổ bỏ thức ăn lạ miệng, ngần ngại hay tránh đến những nơi xa lạ.

Phản ứng của những trẻ khác đối với các tình huống mới nằm đâu đó giữa hai cực này.



0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

4. Tính thích nghi

Một số trẻ *thích nghi nhanh chóng* với những thói quen, những nơi mới, những con người và thức ăn mới lạ. Có thể trẻ chỉ cần 1 đến 2 ngày để thích nghi với một kế hoạch mới, sống trong một ngôi nhà mới hay tới một ngôi trường mới.

Một số trẻ lại *thích nghi một cách chậm chạp*. Trẻ có thể phải mất hàng tháng để làm quen với một người hàng xóm mới, hay để cảm thấy thoải mái khi ở trường hay tuân theo một kế hoạch, thói quen nào đó.

Khả năng thích nghi của những trẻ khác nằm đâu đó giữa hai cực này.

5. Tính sao lãng

Một số trẻ *dễ dàng bị sao lãng*. Trẻ dễ dàng thay đổi trọng tâm chú ý nếu lúc đó có một vật hay một điều gì đó tác động tới giác quan của trẻ. Trẻ mất nhiều thời gian để hoàn thành một nhiệm vụ nào đó do sự chú ý của trẻ bị phân tán liên tục. Tuy nhiên, khi trẻ buồn bực hay thất vọng chuyện gì đó, chúng ta có thể dễ dàng khiến trẻ thay đổi tâm trạng bằng cách hướng trẻ tới một việc khác.

Một số trẻ khác lại không *dễ dàng bị phân tán*. Những trẻ này có thể ngồi và đọc một cái gì đó nhiều giờ liền. Và khi trẻ đói hay buồn, chúng ta không dễ dàng khiến trẻ quên đi điều đó.

Độ tập trung của những trẻ còn lại có thể nằm đâu đó giữa hai cực này.

6. Tính kiên trì

Một số trẻ có tính *kiên trì rất cao*. Trẻ có thể không chịu từ bỏ một nhiệm vụ nào đó cho tới khi giải quyết được nhiệm vụ đó. Trẻ luôn có một mục đích trong đầu và sẽ kiên định với mục đích đó cho tới khi đạt được mới thôi. Trẻ không từ bỏ ngay cả khi thất bại. Nhưng cũng không dễ dàng thuyết phục trẻ không được làm điều gì khi trẻ đã nhất định muốn làm điều đó.

Một số trẻ khác thì *kém kiên trì hơn*. Nếu như bị ngã, trẻ sẽ không tiếp tục leo trèo nữa. Nếu trẻ không thành công một cách nhanh chóng trong việc chơi xếp hình, sự thích thú của trẻ sẽ mất đi. Do vậy việc thuyết phục trẻ dừng làm một điều gì mà trẻ không muốn thì dễ dàng hơn.

Sự kiên trì của những trẻ khác nằm đâu đó giữa hai cực này.

7. Mức độ xúc cảm

Một số trẻ có những *phản ứng rất mãnh liệt* trước một sự kiện hay tình huống nào đó. Nếu gặp khó khăn khi giải quyết bài xếp hình, trẻ có thể kêu gào và ném các mảnh ghép đó đi. Trẻ có thể có những biểu hiện buồn, tức giận một cách rõ ràng nhưng cũng biểu hiện niềm vui một cách rõ rệt. Trẻ khóc to khi buồn và hớn hờ khi có chuyện vui. Bạn luôn có thể nhận ra trẻ cảm thấy thế nào.

Một số trẻ khác lại có những *phản ứng kìm nén* hơn. Khi trẻ có những nỗi buồn bên trong, trẻ thường khóc một cách lặng lẽ. Khi trẻ vui, hạnh phúc, trẻ mỉm cười. Rất khó có thể đoán biết được những trẻ này đang cảm thấy thế nào.

Mức độ xúc cảm của những trẻ khác nằm đâu đó giữa hai cực này.

Bài tập – Tính khí của con bạn 1

Đánh giá con bạn theo 7 khía cạnh tính khí

1. Mức độ hoạt động

Thấp				Cao
1	2	3	4	
<i>Ngồi yên được rất lâu</i>			<i>Luôn luôn vận động</i>	

2. Tính đều đặn

Thấp				Cao
1	2	3	4	
<i>Đói và buồn ngủ vào các thời điểm khác nhau mỗi ngày</i>			<i>Đói và buồn ngủ vào cùng thời điểm mỗi ngày</i>	

3. Phản ứng với môi trường mới

Thấp				Cao
1	2	3	4	
<i>Xấu hổ và ngại tiếp xúc với người lạ, không thích đến những nơi lạ, không ăn những đồ lạ miệng</i>			<i>Thích tiếp xúc với người lạ và thử ăn những đồ lạ miệng</i>	

4. Tính thích nghi

Thấp				Cao
1	2	3		4
<p><i>Mất một thời gian dài để thích nghi, thay đổi một thói quen hay hòa nhập với môi trường mới</i></p>			<p><i>Nhanh chóng thích nghi với một kế hoạch, quy định hay một môi trường mới</i></p>	

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

5. Tính sao lãng

Thấp				Cao
1	2	3		4
<p><i>Có thể tập trung vào một công việc rất lâu</i></p>			<p><i>Hướng chú ý vào mọi việc nhưng không tập trung được</i></p>	

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

6. Kiên trì

Thấp				Cao
1	2	3		4
<p><i>Dễ dàng mất cảm hứng khi làm mọi việc</i></p>			<p><i>Theo đuổi một việc nào đó cho tới khi thực hiện được mới thôi</i></p>	

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

7. Mức độ xúc cảm

Thấp				Cao
1	2	3		4
<p><i>Tâm trạng không được thể hiện rõ ràng ra bên ngoài</i></p>			<p><i>Thể hiện rõ khi vui, buồn, tức giận</i></p>	

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bài tập – Tính khí của con bạn 2

Hãy nghĩ về những điểm mạnh trong tính khí của con bạn.

Những điểm mạnh trong tính khí của con tôi là:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy nghĩ về những điều không phải là điểm mạnh trong tính khí của con bạn.

Khía cạnh không phải là điểm mạnh trong tính khí của con tôi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Tính khí con của bạn ảnh hưởng lớn tới việc đã sẵn sàng đi học của bé.

Một số trẻ sẽ thấy môi trường mới thật thú vị, vui vẻ và sẽ thích nghi nhanh chóng với các thói quen mới và sẽ thích kết bạn.

Một số trẻ khác sẽ nhận thấy môi trường mới có nhiều áp lực, căng thẳng và cần có nhiều thời gian để thích nghi với các thói quen mới và thấy khó khăn khi kết bạn.

Việc cha mẹ nhận ra được tính khí của con mình và tôn trọng tính khí của con mình là rất quan trọng.

Không thể biến một đứa trẻ ưa hoạt động thành một đứa trẻ lười hoạt động hay biến một trẻ thiếu kiên trì thành một trẻ có tính kiên trì được.

Tuy nhiên, chúng ta có thể xác định được những mặt mạnh của trẻ và giúp trẻ phát triển những mặt mạnh đó. Chúng ta cũng có thể xác định các thách thức đối với trẻ và tạo ra môi trường kích thích, hỗ trợ giúp trẻ thử thách mình.

Không chỉ có tính khí của trẻ ảnh hưởng tới hành vi của trẻ, tính khí của bạn cũng ảnh hưởng tới hành vi của trẻ và nó cũng ảnh hưởng tới hành vi của bạn.

Mối quan hệ giữa cha mẹ với con cũng ảnh hưởng mạnh mẽ tới sự hòa hợp giữa tính khí của con và tính khí của cha mẹ.

Lấy trường hợp của một người cha/mẹ không thích hoạt động lắm. Người cha/mẹ này thích ở nhà, đọc sách và nghe những bản nhạc nhẹ nhàng.

Vậy chuyện gì sẽ xảy ra nếu người cha/mẹ này có một đứa con rất hiếu động? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu đứa trẻ này bị giữ ở nhà và bị bắt phải ngồi yên một chỗ.

Nếu người cha/mẹ này nhận ra con mình ưa hoạt động hơn mình, cha mẹ đó có thể có những mong muốn, kỳ vọng phù hợp hơn đối với con mình và tìm cách đáp ứng những nhu cầu hoạt động của trẻ. Nếu cha mẹ đó không nhận ra rằng tính khí của trẻ ảnh hưởng tới hành vi của trẻ, cha mẹ đó có thể nghĩ rằng con mình đang ngày càng hư.

Việc cha mẹ suy nghĩ về tính khí của mình và xem xét xem tính khí đó phù hợp như thế nào với con mình là hết sức quan trọng. Làm được điều này sẽ giúp chúng ta biết được các nguyên nhân dẫn tới các xung đột trong gia đình.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bài tập – Tính khí của bạn 1

Đánh giá bản thân trong 7 khía cạnh tính khí dưới đây

1. Mức độ hoạt động

Thấp				Cao
1	2	3		4
<i>Tôi thích những hoạt động yên tĩnh nhất</i>				<i>Tôi thích vận động và các hoạt động thể chất</i>

2. Tính đều đặn

Thấp				Cao
1	2	3		4
<i>Tôi đói và mệt vào các thời điểm khác nhau trong mỗi ngày</i>				<i>Tôi đói và mệt vào các thời điểm giống nhau mỗi ngày</i>

3. Phản ứng với môi trường mới

Thấp				Cao
1	2	3		4
<i>Tôi không thấy thoải mái khi tiếp xúc với môi trường mới, gặp gỡ người lạ và ăn những món ăn lạ</i>				<i>Tôi thích được tiếp xúc với môi trường mới, gặp gỡ người lạ và ăn những món ăn lạ</i>

4. Tính thích nghi

Thấp				Cao
1	2	3		4
<i>Tôi phải mất nhiều thời gian để thích nghi với một thói quen mới hay một môi trường mới</i>				<i>Tôi thích nghi nhanh chóng với các thói quen hay môi trường mới</i>

5. Tính sao lãng

Thấp			Cao
1	2	3	4
<p><i>Tôi có thể tập trung chú ý vào một việc trong khoảng thời gian dài</i></p>			<p><i>Dòng suy nghĩ của tôi dễ dàng bị gián đoạn và không thể chú ý liên tục vào một việc</i></p>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

6. Kiên trì

Thấp			Cao
1	2	3	4
<p><i>Cảm hứng của tôi cho một công việc nào đó dễ dàng bị chuyển hướng và mất đi.</i></p>			<p><i>Tôi không dễ dàng từ bỏ công việc đang làm cho tới khi tôi hoàn thành nó</i></p>

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

7. Mức độ xúc cảm

Thấp			Cao
1	2	3	4
<p><i>Cảm xúc của tôi thường không được thể hiện rõ ra ngoài và người khác thường không đoán biết được tôi đang nghĩ gì và cảm thấy như thế nào</i></p>			<p><i>Mọi người có thể biết được khi nào tôi vui, buồn hay tức giận</i></p>

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bài tập – Tính khí của bạn 2

Theo bạn những biểu hiện nào trong tính khí của bạn là điểm mạnh

Những biểu hiện nào trong tính khí của bạn là điểm mạnh:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bây giờ hãy xem xét những biểu hiện nào trong tính khí của bạn không phải là điểm mạnh

Những biểu hiện trong tính khí của bạn không phải là điểm mạnh:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bài tập – So sánh

Dùng bút màu xanh tô vào những ô cho thấy những đánh giá của bạn về con bạn. Sau đó nối những ô này bằng một đường thẳng.

Mức độ hoạt động	①	②	③	④
Tính đều đặn	①	②	③	④
Phản ứng với các tình huống mới	①	②	③	④
Tính thích nghi	①	②	③	④
Tính sao lãng	①	②	③	④
Kiên trì	①	②	③	④
Mức độ xúc cảm	①	②	③	④

Bài tập – So sánh

Dùng bút màu xanh tô vào những ô cho thấy những đánh giá của bạn về con bạn. Sau đó nối những ô này bằng một đường thẳng.

Mức độ hoạt động	①	②	③	④
Tính đều đặn	①	②	③	④
Phản ứng với các tình huống mới	①	②	③	④
Tính thích nghi	①	②	③	④
Tính sao lãng	①	②	③	④
Kiên trì	①	②	③	④
Mức độ xúc cảm	①	②	③	④

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Sự khác nhau trong tính khí của tôi và con

Con tôi và tôi khác nhau ở chỗ

.....
.....

Sự khác nhau này có thể dẫn tới xung đột khi

.....
.....

Con tôi và tôi khác nhau ở chỗ

.....
.....

Sự khác nhau này có thể dẫn tới xung đột khi

.....
.....

Con tôi và tôi khác nhau ở chỗ

.....
.....

Sự khác nhau này có thể dẫn tới xung đột khi

.....

.....

Con tôi và tôi khác nhau ở chỗ

.....

.....

Sự khác nhau này có thể dẫn tới xung đột khi

.....

.....

Con tôi và tôi khác nhau ở chỗ

.....

.....

Sự khác nhau này có thể dẫn tới xung đột khi

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Sự giống nhau trong tính khí giữa chúng tôi

Tôi và con tôi hợp nhau ở chỗ

.....
.....

Sự giống nhau này khiến chúng tôi hòa hợp khi

.....
.....

Tôi và con tôi hợp nhau ở chỗ

.....
.....

Sự giống nhau này khiến chúng tôi hòa hợp khi

.....
.....

Tôi và con tôi hợp nhau ở chỗ

.....
.....

Sự giống nhau này khiến chúng tôi hòa hợp khi

.....
.....

Sự giống nhau này khiến chúng tôi hòa hợp khi

.....
.....

Tôi và con tôi hợp nhau ở chỗ

.....
.....

Sự giống nhau này khiến chúng tôi hòa hợp khi

.....
.....

Tôi và con tôi hợp nhau ở chỗ

.....
.....

Sự giống nhau này khiến chúng tôi hòa hợp khi

.....
.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Sự hòa hợp về tính khí của bạn và con có thể ảnh hưởng mạnh mẽ tới mối quan hệ giữa 2 người. Bằng cách nhận ra vai trò của tính khí trong hành vi của con bạn và trong hành vi của bạn, bạn có thể dần hiểu được các nguyên nhân các xung đột phát sinh.

Bạn cũng có thể hiểu được tại sao đánh hay quát, mắng không có tác dụng.

Con bạn là một cá thể cũng giống như bạn vậy. Tính khí của trẻ không thể thay đổi. Và tính khí của bạn cũng vậy.

Khi tính khí của bạn và con bạn không hòa hợp, bạn có thể tìm thấy các cách giải quyết những sự khác nhau đó mà không cần phải đánh hay quát mắng. Bạn cũng có thể thấy cách để tôn trọng những sự khác biệt đó và tìm hướng giải quyết.

Trong những năm đầu đến trường, mối quan hệ xã hội của trẻ trở nên càng quan trọng hơn. Những mối quan tâm của trẻ về tình bạn ngày càng tăng lên là một tín hiệu chứng tỏ tính độc lập ngày càng tăng ở trẻ.



Thế giới của con bạn đang dần được mở rộng. Trẻ đang dần học được nhiều hơn về những gì người khác đang nghĩ, những gì người khác tin và hành vi của người khác.

Đôi khi cha mẹ lo ngại rằng ở giai đoạn này họ đang dần mất khả năng kiểm soát đối với con mình. Họ lo lắng về tất cả những điều mới sẽ tác động tới con mình.

Tuy nhiên, đây là một phần quan trọng và cần thiết cho sự phát triển của con bạn. Trong suốt giai đoạn này, trẻ sẽ học được rất nhiều về người khác. Trẻ thậm chí cũng học được nhiều hơn về chính bản thân mình.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Ở giai đoạn này, lần đầu tiên trẻ phải giải quyết các vấn đề rất phức tạp. Trẻ phải học cách:

Xử lý các xung đột với trẻ khác

Giao tiếp với người khác thậm chí ngay cả khi họ không đồng ý

Tự đứng lên bảo vệ mình

Tự đứng lên bảo vệ người khác

Đối phó với những kẻ bắt nạt

Trung thành ngay cả trong khi khó khăn

Tử tế ngay cả trong khi người khác không như vậy

Những kỹ năng và sự tự tin mà con bạn lĩnh hội được trong những giai đoạn trước đây sẽ giúp trẻ có được một nền tảng vững chắc để đối mặt với những thách thức mới vừa nêu trên.

Những trẻ ý thức được rằng mình là một người tốt, biết chăm sóc, và có năng lực thì thường dễ đưa ra những quyết định tốt.

Những trẻ cảm thấy được cha mẹ chấp nhận và hỗ trợ thì thường dễ đến với cha mẹ hơn khi cần lời khuyên hay giúp đỡ.

Những trẻ đã được chứng kiến cách cha mẹ giải quyết xung đột, tức giận và căng thẳng mà không cần hung hăng hay dùng bạo lực sẽ dễ dàng hơn trong việc giải quyết tốt các xung đột của bản thân.

Những trẻ học được từ cha mẹ cách lắng nghe, giao tiếp và đối xử tôn trọng người khác thường cũng sẽ làm như vậy với bạn bè, thầy cô.



0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Tất cả những gì bạn đã làm để xây dựng một mối quan hệ bền chặt và tin cậy với con mình trong những năm trước đây sẽ tiếp thêm cho con sức mạnh để đối mặt với những tình huống khó khăn.

Đối với một đứa trẻ, việc nhận ra các điều phức tạp trong các mối quan hệ là một thách thức lớn. Đây là điều hoàn toàn mới mẻ với trẻ. Trẻ sẽ mắc lỗi vì không hiểu được tất cả những gì người lớn hiểu.

Nhưng một khi trẻ cố gắng, thất bại và thành công trẻ cũng sẽ học được nhiều điều về mọi người xung quanh và về bản thân. Sự thấu cảm của trẻ với người khác sẽ tăng lên. Và sự hiểu biết về lòng tin và giá trị riêng của bản thân trẻ cũng ngày càng được phát triển.

Nhiệm vụ chính của cha mẹ trong giai đoạn này là **hỗ trợ và hướng dẫn con mình**. Những đứa trẻ sẽ nhìn nhận chúng ta như là các hình mẫu và người dẫn dắt.

Chúng ta phải là người mà
chúng ta muốn con mình trở thành.

Người thầy, người cô đầu tiên và quan trọng nhất, thông qua những hành vi ứng xử của chính mình, chúng ta có thể cho trẻ thấy làm thế nào để:

- Tôn trọng quyền của người khác
- Thể hiện lòng tốt
- Giúp đỡ người khác
- Hiểu khi trẻ làm tổn thương người khác
- Sửa chữa sai lầm
- Xin lỗi thật lòng
- Là người trung thành
- Hành động có phẩm cách

Giai đoạn này vô cùng quan trọng bởi nó là cầu nối giữa hai giai đoạn: thời trẻ em và thanh thiếu niên.

Chúng ta có thể xây dựng trên một nền tảng mà ta đã tạo ra trong những năm trước đó. Và chúng ta có thể chuẩn bị cho thời kỳ tự ra quyết định trong những năm thanh thiếu niên tiếp theo.



0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Trẻ từ 10 tới 13 tuổi



Con bạn đang bước vào tuổi dậy thì. Có rất nhiều thay đổi gây phấn khích sắp xảy ra.

Cơ thể trẻ thay đổi. Trẻ không còn là một cậu bé/cô bé bé bỏng nữa. Con bạn đang chuẩn bị trở thành người lớn. Tuy nhiên khi đó con bạn vẫn còn là một đứa trẻ.

Điều này có thể dẫn tới xung đột trong gia đình.

Tại sao xung đột gia đình lại phổ biến ở giai đoạn này?

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Lý do 1

Ở giai đoạn này, trẻ muốn *độc lập hơn và tách ra* khỏi cha mẹ. Tuy nhiên cha mẹ lo lắng rằng con mình vẫn chưa có đủ tất cả những kiến thức và kỹ năng cần thiết để tự ra quyết định.

Lý do 2

Những thay đổi lớn xảy ra về mặt thể chất có thể dẫn tới trạng thái *buồn rầu ủ rũ* của trẻ. Một đứa trẻ vốn vui vẻ có thể đột nhiên trở nên buồn rầu, ủ rũ, dễ dàng nổi giận.



Lý do 3

Trẻ thường dành nhiều thời gian với *bạn bè* hơn với cha mẹ. Đôi khi trẻ muốn làm những điều mà bạn bè cùng tuổi làm, thậm chí cả khi cha mẹ không đồng ý.

Lý do 4

Trẻ nhận ra rằng ở giai đoạn này trẻ có thể bắt đầu quan điểm với cha mẹ mình. Trẻ đang tự hình thành niềm tin riêng và tìm hiểu mình là ai với tư cách là một cá thể độc lập.

Lý do 5

Trong giai đoạn này, cha mẹ có thể cảm thấy lo sợ cho con mình. Họ có thể lo lắng về sự *an toàn* hay sức khỏe của trẻ. Họ có thể lo ngại rằng con họ sẽ gặp rắc rối hoặc học kém ở trường. Đôi khi cha mẹ cảm thấy bất lực.

Kết hợp với nhau, các lý do trên có thể dẫn tới xung đột thường xuyên trong gia đình.

Ở giai đoạn này, tình bạn ngày càng trở nên quan trọng với trẻ.

Bạn bè đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe tinh thần của trẻ. Bạn bè có thể là nguồn hỗ trợ, động viên và nguồn vui lớn của trẻ, có thể dạy con bạn những kỹ năng và giúp con bạn phát triển những sở thích mới. Trẻ cũng cần những hỗ trợ xã hội giống như người lớn vậy.

Tuy nhiên, việc trẻ ngày càng quan tâm tới việc kết bạn và giữ gìn tình bạn có thể dẫn tới những mối lo ngại đối với cha mẹ. Cha mẹ thường lo lắng về áp lực của bạn cùng trang lứa trong giai đoạn này. Đôi khi trẻ sẽ làm những việc cha mẹ không đồng ý chỉ để cảm thấy được chấp nhận bởi các bạn cùng trang lứa.

Một thử thách lớn đối với việc làm cha mẹ trong giai đoạn này là **giữ cho con được an toàn trong khi vẫn tôn trọng những nhu cầu gia tăng về tính tự lập, sự độc lập của con.**

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Các cách tạo mạng lưới an toàn cho con bạn

- Dành thời gian cùng nhau
 - Làm việc cùng nhau
 - Nói chuyện với con về bạn bè của con
 - Lắng nghe những lo lắng và mối quan tâm của con
 - Nhìn nhận những thành quả của con
 - Nói với con về những thách thức mà con sẽ phải đối mặt trong những năm sắp tới và cho con biết rằng bạn sẽ luôn có mặt để giúp đỡ con
 - Thành thật với con
 - Yêu thương, âu yếm con
 - Cố gắng hiểu cảm giác ẩn sau những hành vi của con
- Xây dựng lòng tự trọng cho trẻ
 - Giúp trẻ khám phá và quý trọng chính mình
 - Khuyến khích trẻ tin vào năng lực bản thân
 - Giúp trẻ nhận ra những điểm mạnh và những nét tính cách đặc biệt
- Kết nối với trường học của con
 - Đến dự các sự kiện ở trường của con
 - Giữ liên lạc với giáo viên của trẻ
 - Trao đổi với con về bài tập về nhà của con và sẵn sàng giúp đỡ
 - Tỏ ra quan tâm về cuốn sách trẻ đang đọc và thảo luận với trẻ
- Tạo dựng mối quan hệ với bạn bè trẻ
 - Để bạn bè của con đến chơi nhà mình
 - Gặp gỡ gia đình bạn bè của con
 - Tham gia vào các sự kiện có con mình và bạn của con tham gia
- Gắn gũi trẻ nhưng cũng cần có một khoảng cách nhất định
 - Biết trẻ đang ở đâu và đang chơi với ai nhưng cần tôn trọng nhu cầu sống tự lập của trẻ cũng như sự riêng tư của trẻ
 - Cho trẻ thấy rằng bạn tin tưởng vào trẻ

Các cách khuyến khích tính độc lập của trẻ

- Giúp trẻ phát triển ý thức về các hành động đúng/sai
 - Nói với trẻ về những hoạt động nguy hiểm và giải thích cho trẻ tại sao nên tránh xa các việc làm đó: hút thuốc lá, sử dụng chất gây nghiện và các trò thách đố nguy hiểm tới tính mạng.
 - Nói với trẻ về các giá trị của bạn và lắng nghe trẻ
 - Nói với trẻ về những thay đổi về mặt cơ thể cũng như tinh thần mà trẻ phải trải qua khi đến tuổi dậy thì
 - Nói với trẻ về những áp lực trẻ sẽ phải đối mặt khi làm những việc mà trẻ nghĩ là sai hay nguy hiểm
 - Giúp trẻ lập kế hoạch để trẻ cảm thấy được chuẩn bị để đối diện với những áp lực của bạn cùng lứa.
 - Giúp trẻ tìm được cách chống lại các áp lực đồng niên mà hiệu quả với trẻ.

- Giúp trẻ phát triển ý thức về trách nhiệm và năng lực của mình
 - Để trẻ tham gia vào các công việc nhà
 - Nói cho trẻ biết về tiền và cách sử dụng tiền một cách khôn ngoan
 - Cho trẻ tham gia vào xây dựng các quy tắc và các mong đợi cho gia đình

- Giúp trẻ phát triển khả năng thấu cảm và tôn trọng người khác
 - Khuyến khích trẻ giúp đỡ người gặp khó khăn
 - Nói với trẻ những việc cần làm khi những người khác không tốt

- Giúp trẻ định hướng tương lai
 - Giúp trẻ đặt ra mục đích cho mình
 - Nói với trẻ về những kỹ năng và kiến thức trẻ muốn có khi lớn hơn
 - Khuyến khích trẻ có ước mơ, có tầm nhìn về những gì trẻ muốn trở thành
 - Giúp trẻ nhận ra cách để đạt được các mục tiêu của mình.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

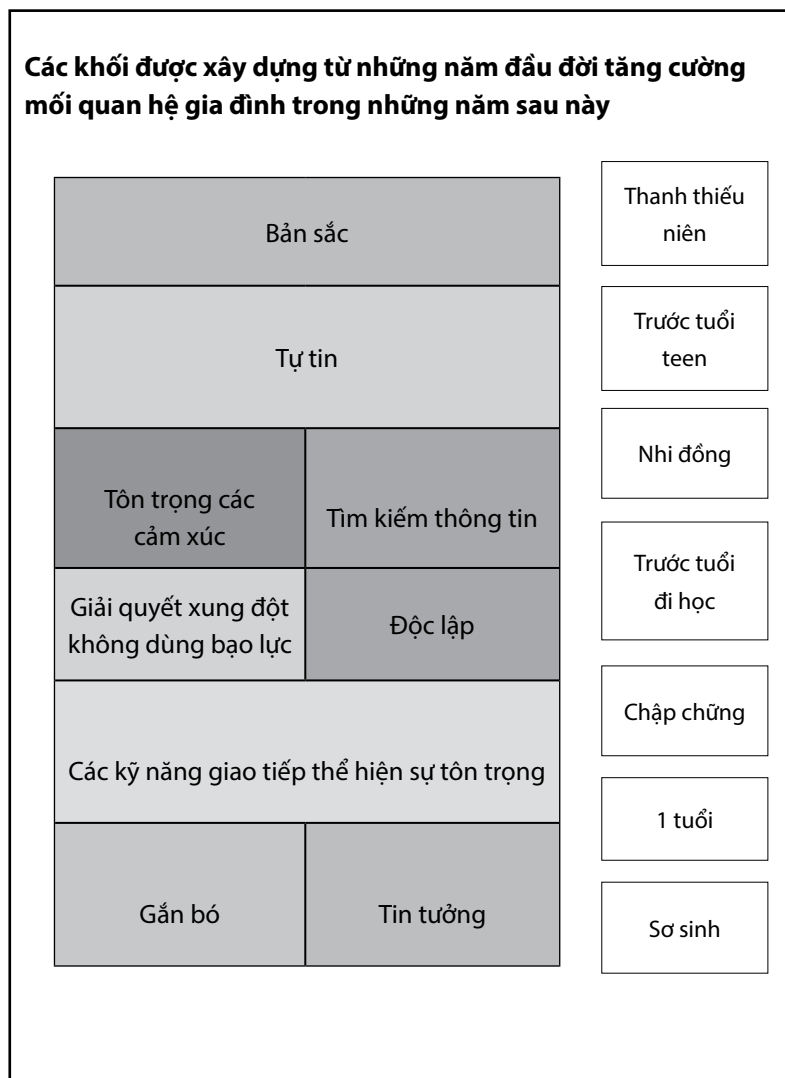
3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Tất cả những khối xây dựng mà cha mẹ đã thực hiện cho trẻ trong những năm trước, giờ đây trở nên rất quan trọng.



0 đến 6 tháng

Những trẻ nào sớm học được rằng cha mẹ là người để trẻ tin cậy thì đến giai đoạn này thường dễ nghe lời khuyên cha mẹ hơn.

6 đến 12 tháng

Những trẻ đã được cha mẹ nuôi dưỡng tính độc lập từ khi còn nhỏ đến giai đoạn này thường sẽ khó bị ảnh hưởng hơn bởi những tác động tiêu cực từ phía bạn bè.

1 đến 2 tuổi

Những trẻ có cảm giác được tôn trọng khi còn nhỏ thì khi lớn lên sẽ dễ thể hiện và chia sẻ những sợ hãi và lo lắng của mình với cha mẹ hơn.

2 đến 3 tuổi

Những trẻ được cha mẹ nuôi dưỡng sự tự tin ngay từ khi còn nhỏ thì giờ đây thường dễ tin tưởng vào bản thân hơn.

3 đến 5 tuổi

Những trẻ nhận được sự ủng hộ và hướng dẫn của cha mẹ từ khi còn nhỏ thì đến giai đoạn này sẽ dễ tìm đến cha mẹ *trước khi* rắc rối xảy ra hơn.

5 đến 9 tuổi

Mối quan hệ bạn đã gây dựng với trẻ sẽ là một chiếc mỏ neo cho con khi thực hiện cuộc hành trình qua tuổi thanh thiếu niên của mình.

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi



Trẻ từ 14 tới 18 tuổi



Đây là giai đoạn phong phú lạ thường. Con của bạn đang ở ranh giới của người lớn.

Suốt thời thơ ấu, trẻ đã có những trải nghiệm và chuẩn bị cho giai đoạn này. Trẻ đã học được cách:

- Tôn trọng người khác
- Giải quyết xung đột không sử dụng bạo lực
- Thể hiện cảm xúc theo cách tích cực
- Đứng lên bảo vệ bản thân và người khác

Trong giai đoạn này con bạn đưa tất cả những kỹ năng quan trọng này để sử dụng hàng ngày.

Cha mẹ thường thấy rằng họ không gặp con mình nhiều ở giai đoạn này. Giờ đây con bạn phải tự mình vận dụng các kỹ năng đã học được.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Làm cha mẹ có con ở độ tuổi vị thành niên có thể là một trải nghiệm thú vị.

Con bạn gần như là một người trưởng thành và có thể trao đổi với bạn về hầu hết mọi thứ. Trẻ có thể có ý tưởng mới, phát triển các lý tưởng cho bản thân và đặt ra đường hướng của riêng mình.

Sẽ còn nhiều thử thách trên đường đi khi bạn cố gắng dàn xếp mối quan hệ đang thay đổi này. Tuy nhiên, như mọi lần, những thử thách này tạo ra các cơ hội để dạy con cách đưa ra quyết định tốt, giải quyết xung đột và ứng phó với thất bại.

Ở giai đoạn này, con bạn thử nghiệm với mọi khả năng trong sự nỗ lực tìm ra thực sự mình là ai. Nhiệm vụ quan trọng của trẻ là để tìm ra **bản sắc độc nhất** của riêng mình.

Con bạn có một động lực mạnh mẽ để thể hiện mình là ai, không phải một hình mẫu theo mong muốn của người khác. Trẻ có thể thể hiện chính mình thông qua một thay đổi đột ngột về lựa chọn:

Âm nhạc

Quần áo

Kiểu tóc

Bạn bè

Niềm tin

Sở thích về các món ăn

Các hoạt động ngoài giờ học

Các quan tâm/hứng thú về học thuật

Các kế hoạch cho tương lai

Trẻ em có quyền tự do bày tỏ
và tự do suy nghĩ.

Điều 13, 14: Công ước Liên hợp quốc về Quyền trẻ em

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Cha mẹ đôi khi trở nên quá lo sợ ở giai đoạn này. Họ có thể nghĩ rằng mọi điều mà họ dạy cho con mình đều ướng phí.

Con có thể hình thành những niềm tin mới về tôn giáo hay chính trị, hay dùng tham gia vào các nghi lễ tôn giáo hoặc không ăn một số loại thực phẩm nhất định. Con cũng có thể nhuộm tóc hay chỉ mặc trang phục màu đen.

Vì khi còn đang lằm chằm, trẻ đã thử nghiệm với các đồ vật quanh mình, giờ đây trẻ ở tuổi này đang thử nghiệm để tìm bản sắc và cá tính riêng. Trẻ đang thử nghiệm nhiều cá tính khác nhau để tìm ra cái phù hợp với mình nhất.



Để làm được điều này, trước tiên trẻ phải bỏ đi một số thói quen cũ. Cũng giống như con sâu bướm ẩn mình trong cái kén, giờ đây trẻ phải làm như vậy để có thể chứng tỏ mình là một người độc đáo.

Thông thường trẻ ở tuổi vị thành niên thường hay thử các nét cá tính rất khác biệt với bản sắc của cha mẹ mình. Trẻ nghe các loại nhạc mà cha mẹ mình không thích, mặc các loại quần áo, trang phục mà cha mẹ mình không thích và có những quan điểm mà cha mẹ mình không đồng ý.

Bằng cách trở nên khác biệt với cha mẹ mình, trẻ có thể dễ dàng nhận ra mình là ai.

0 đến 6 tháng

Tuy nhiên cha mẹ thường lo lắng liệu những trải nghiệm đó sẽ dẫn trẻ tới đâu. Đôi khi trẻ còn thử cả chất gây nghiện, rượu cồn. Hoặc có thể trẻ cũng muốn có trải nghiệm tình dục hay các quan hệ khác.

6 đến 12 tháng

Trẻ ở tuổi vị thành niên cũng gặp khó khăn trong việc hiểu rằng những điều tối tệ có thể xảy đến với mình. Trẻ chưa thực sự hiểu rằng mình có thể bị tổn thương, có thể có thai hoặc có thể chết. Đôi khi trẻ có thể làm những việc rất nguy hiểm vì trẻ tin rằng sẽ không có điều gì sai sót xảy ra với mình.

1 đến 2 tuổi

Trẻ thử đóng vai trò của người lớn, muốn làm những việc bị cấm đoán. Trẻ cũng muốn thử làm những việc thường thấy người lớn và cha mẹ làm.

2 đến 3 tuổi

Cha mẹ thường lo sợ con mình bị ảnh hưởng bởi những thanh niên khác, người có thể dẫn dắt trẻ làm điều nguy hiểm hay dại dột – hay bởi những người lớn không gương mẫu.

3 đến 5 tuổi



5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Giờ đây sự tin cậy của con bạn trở nên đặc biệt quan trọng. Trẻ cần biết rằng trẻ có thể tìm tới bạn để có lời khuyên hay thông tin mà không phải lo sợ điều gì.

Trẻ không muốn bị kiểm soát. Nhưng trẻ thực sự cần biết rằng bạn luôn ở bên trẻ, cung cấp cho trẻ thông tin và kiến thức trung thực, mong đợi và cấu trúc rõ ràng, hợp lý và một môi trường an toàn.

Giờ đây sự tự tin và năng lực để đưa ra quyết định, các kỹ năng giao tiếp, sự tôn trọng, thấu cảm và kỹ năng giải quyết các xung đột mà trẻ đã học được từ trước tới nay sẽ được đưa ra áp dụng. Đây chính là khoảng thời gian trẻ cần những kỹ năng này nhất.

Đôi khi, khi cố gắng đưa ra các lựa chọn độc lập, trẻ sẽ mắc lỗi, có thể trẻ sẽ bị đau, cũng giống như khi còn nhỏ trẻ học khám phá các vật, trẻ có thể bị đau trong khi khát khao học hỏi về cuộc sống.

Và cũng giống như khi bạn tạo ra môi trường an toàn, cung cấp thông tin và hỗ trợ sự phát triển của trẻ khi trẻ còn nhỏ, giờ đây bạn cũng sẽ làm giống như vậy.

Con bạn đang thử nghiệm đôi cánh của mình. Có thể trẻ sẽ bị ngã nhưng trẻ sẽ học được cách bay lên mà không cần sự nâng đỡ của cha mẹ.

Điều quan trọng nhất cha mẹ có thể làm trong giai đoạn này là:

Tăng cường mối liên kết cha mẹ - con

Giám sát các hoạt động của con

Nuôi dưỡng tính độc lập của con

Tăng cường mối liên kết cha mẹ – con

Mối liên kết giữa cha mẹ và con bắt đầu được hình thành ngay từ khi trẻ mới sinh. Thông qua việc xây dựng lòng tin và sự gắn bó với trẻ ngay từ khi trẻ còn nhỏ và việc vun đắp cho mối liên kết này ngày một vững chắc khi trẻ dần lớn lên, cha mẹ đã tạo nên mối quan hệ giúp khởi đầu chuyển tiếp từ giai đoạn thiếu niên sang giai đoạn người lớn.

Trẻ em có thể đối diện với giai đoạn vị thành niên này dễ dàng hơn nếu mối liên hệ giữa trẻ với cha mẹ:

- Ấm áp, tốt đẹp và yêu thương
- Ổn định, nhất quán và có thể dự đoán trước

Những trẻ có mối quan hệ khăng khít với cha mẹ thường có xu hướng:

- Có mối quan hệ tích cực với các trẻ cùng lứa và người lớn khác
- Có cảm giác được cha mẹ tin cậy và tiếp tục duy trì sự tin cậy đó.
- Phản ứng với người khác với thái độ tôn trọng và thấu hiểu
- Tự tin và tự trọng cao hơn
- Có thái độ hợp tác hơn với người khác
- Có sức khỏe tinh thần tốt hơn
- Lắng nghe và hành động theo lời khuyên của cha mẹ

Những cha mẹ đối xử với con bằng thái độ tôn trọng và tử tế thì ngược lại họ cũng thường dễ được đối xử theo cách thức tương tự.

Mặt khác, khi mối quan hệ cha mẹ và con mang tính kiểm soát và trừng phạt, trẻ tuổi vị thành niên thường có xu hướng:

- Sợ và tránh né cha mẹ
- Nói dối để thoát khỏi bị phạt
- Bị trầm cảm và lo lắng
- Cảm thấy tức giận và phẫn nộ
- Trút tức giận sang người khác
- Chống đối cha mẹ

Mối liên hệ tình cảm giữa cha mẹ và con tuổi vị thành niên chính là bối cảnh cho tất cả các tương tác giữa họ.

Nếu mối liên hệ đó ấm áp, tử tế và yêu thương thì việc hướng dẫn cho con trải qua giai đoạn này sẽ dễ dàng hơn.

Giám sát các hoạt động của con

Việc tạo dựng cấu trúc cho trẻ tuổi vị thành niên là đặc biệt thách thức do nhu cầu tự lập rất lớn của trẻ. Nhưng dù trẻ có nhu cầu độc lập, trẻ vẫn cần sự chỉ dạy của cha mẹ.

Nhiệm vụ của cha mẹ là cung cấp tấm bản đồ để định hướng cho giai đoạn thay đổi này. Cha mẹ sẽ chỉ cho con thấy đâu là con đường gồ ghề khó đi và đâu là lộ trình an toàn dẫn tới đích con đang hướng tới. Tuy nhiên, con là người tự quyết định mình sẽ chọn con đường nào.

Một trong những cách tốt nhất giúp cha mẹ cung cấp bản đồ và hướng dẫn các cung đường an toàn là thông qua giám sát.

Giám sát có nghĩa là biết con đang làm gì theo cách tôn trọng nhu cầu, sự riêng riêng tư và tự lập của trẻ.

Cha mẹ có thể giám sát con tuổi vị thành niên bằng cách:

- Thể hiện sự quan tâm chân thành tới hoạt động của con
- Nói chuyện với con thường xuyên
- Ở bên con nhiều nhất có thể nhưng không phải theo cách soi mói
- Tham dự vào những sự kiện có con tham gia
- Biết được ai là bạn của con
- Chào đón bạn bè của con tới nhà chơi
- Mời bạn bè của con tham dự cùng trong những chuyến dã ngoại của gia đình
- Biết được con mình thường làm gì trong giờ rảnh rỗi
- Chọn các hoạt động mà cả cha mẹ và con cùng ưa thích và có thể cùng nhau thực hiện
- Ủng hộ con để đạt được mục đích

Giám sát sẽ đạt hiệu quả cao nhất khi cha mẹ có thể lựa chọn ra những cách tương tác thường xuyên với trẻ theo cách tích cực và vui vẻ.

Khi trẻ cảm thấy thích thú, thoải mái mỗi khi ở bên cha mẹ thì trẻ sẽ:

- Thấy việc cha mẹ giám sát mình chính là thể hiện sự quan tâm
- Dành nhiều thời gian hơn để ở bên cha mẹ và ít thời gian không bị giám sát hơn
- Cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với cha mẹ
- Lắng nghe lời khuyên của cha mẹ
- Muốn duy trì mối quan hệ tích cực với cha mẹ

Tuy nhiên khi mối tương tác của cha mẹ với con là tiêu cực, tức giận và trừng phạt, trẻ sẽ:

- Nhìn nhận việc giám sát của cha mẹ như một hành động kiểm soát, can thiệp
- Dành ít thời gian bên cha mẹ và nhiều thời gian không được giám sát
- Sợ nói chuyện với cha mẹ khi có khúc mắc
- Không nghe theo lời khuyên bảo của cha mẹ
- Chống đối cha mẹ

Một điều rất quan trọng là giám sát phải được thực hiện trong bối cảnh của mối quan hệ ấm áp và yêu thương.

Nuôi dưỡng tính tự lập của trẻ

Giai đoạn vị thành niên chính là cơ hội cuối cùng để cha mẹ giúp đỡ con thực hành kỹ năng đưa ra quyết định trong môi trường an toàn và hỗ trợ. Trẻ sẽ nhanh chóng trở thành một người lớn tự lập.

Cha mẹ có thể tận dụng cơ hội này để nuôi dưỡng tính độc lập cho con bằng cách:

- Thực sự tôn trọng ý kiến của con, thậm chí khi ý kiến đó trái ngược với ý kiến của bạn
- Khuyến khích trẻ quyết định xem đâu là những giá trị của mình
- Cho trẻ thấy tình yêu thương vô điều kiện
- Tham gia bàn bạc với con một cách bình đẳng
- Thể hiện sự tin tưởng vào khả năng ra quyết định của con và cùng đối diện với những kết quả mà quyết định đó mang lại
- Tôn trọng cảm xúc của con
- Giúp đỡ con khi con mắc lỗi
- Động viên con tiếp tục cố gắng sau khi thất bại
- Xem xét ý kiến của trẻ khi trẻ cảm thấy mình bị đối xử không công bằng
- Thương thuyết về cách giải quyết cho những bất đồng

Những trải nghiệm này sẽ khiến trẻ cảm thấy được tin cậy, lạc quan và tự tin về năng lực của mình.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Đôi khi, cha mẹ không khuyến khích tính độc lập của con mà họ không nhận ra bằng cách làm các hoạt động như:

- Chỉ trích các ý kiến của con
- Khiến trẻ cảm thấy tội lỗi khi không đồng ý với bố mẹ
- Chuyển chủ đề khác trong khi trẻ đang muốn nói chuyện về vấn đề nào đó
- Không để ý tới cảm xúc của trẻ
- Nói với trẻ rằng bố/mẹ đã bảo mà khi trẻ mắc lỗi
- Không yêu thương hay từ chối trẻ khi trẻ gặp rắc rối
- Phớt lờ quan điểm, ý kiến của trẻ
- Cứng nhắc và không sẵn sàng thương thuyết với trẻ để có giải pháp cho các bất đồng.

Những trải nghiệm này có thể khiến trẻ tuổi vị thành niên bất mãn, bực bội và trầm uất. Trẻ bắt đầu trở nên nghi ngờ về giá trị của mình và tin rằng mình không có năng lực đưa ra các ý tưởng tốt hoặc các quyết định tốt. Trẻ trở nên ít tự lập và phụ thuộc nhiều hơn vào người khác để đưa ra các quyết định thay trẻ.

Tính tự lập của trẻ chỉ được khuyến khích khi cha mẹ cho trẻ thấy rằng họ tôn trọng và tin tưởng vào trẻ.

Bây giờ thì sao?

Bằng cách hiểu được suy nghĩ và cảm xúc của trẻ ở những giai đoạn khác nhau, cha mẹ đã được trang bị tốt hơn để có thể đối phó với những tình huống thử thách theo cách tích cực và mang tính xây dựng.

Những kiến thức này giúp bạn có một nền móng để *giải quyết vấn đề*. Thay vì việc chỉ phản ứng trong tình huống đó, bạn có thể nghĩ lý do trẻ lại cư xử như vậy và cách cư xử như vậy sẽ dẫn trẻ tới đâu.

Thông thường cha mẹ diễn dịch sai các lý do trẻ lại hành động như vậy. Khi chúng ta nghĩ rằng con mình đang đối đầu ngang ngạnh hay đang cố khiến chúng ta phát điên lên thì chúng ta thường đáp lại bằng sự tức giận và trừng phạt.

Khi chúng ta hiểu được rằng trẻ đang làm những việc cần làm cho sự phát triển của giai đoạn tiếp theo, chúng ta sẽ dễ phản ứng lại bằng những thông tin và hỗ trợ mà trẻ cần.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

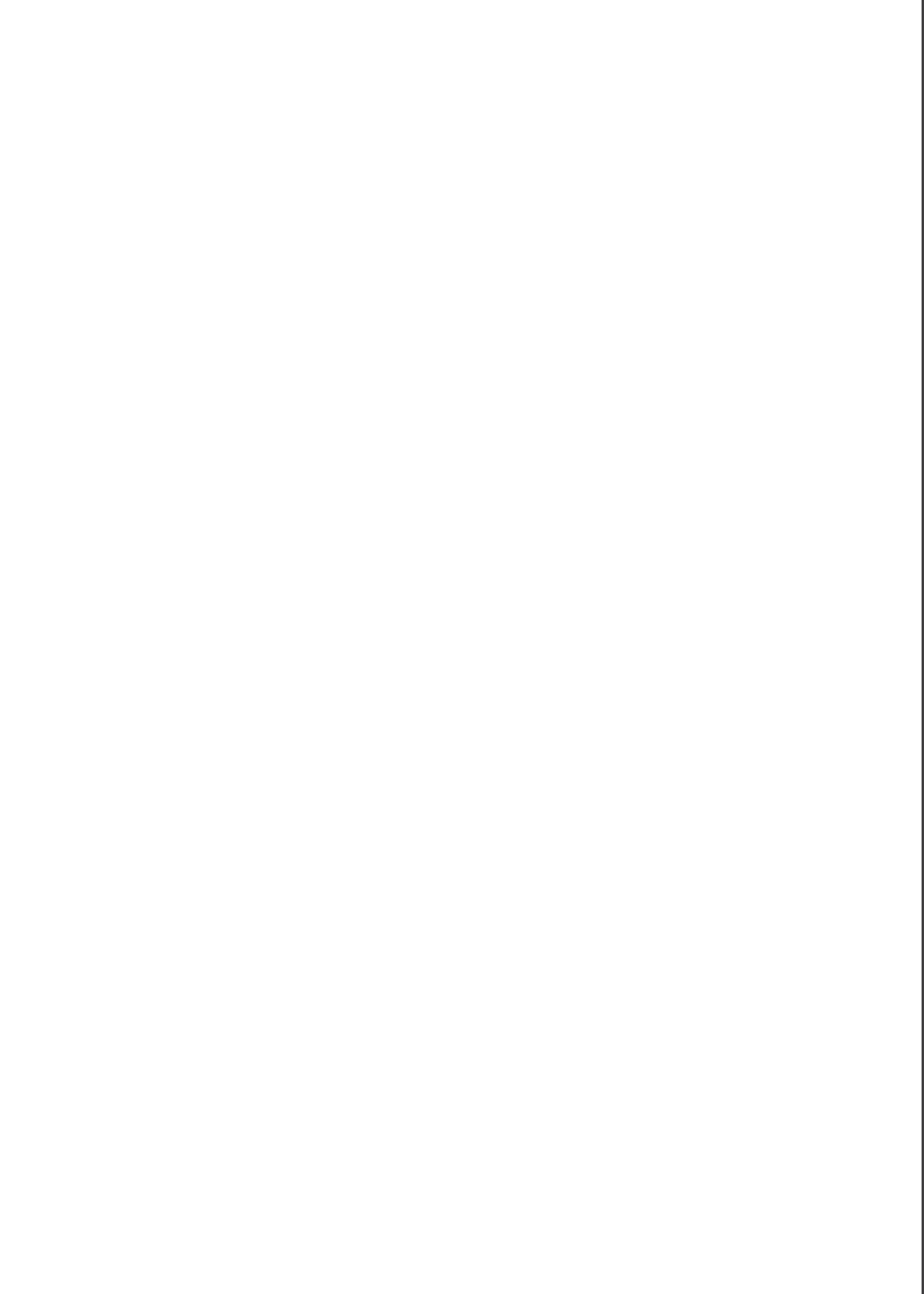
2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi



4



GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Khối xây dựng thứ tư của kỹ luật tích cực là giải quyết vấn đề.

Ở chương trước, bạn đã học được rằng bạn có thể đạt được mục tiêu dài hạn của mình bằng cách tạo sự ấm áp và cấu trúc hợp với giai đoạn phát triển của trẻ.

Ở chương này, bạn sẽ thực hành giải quyết một số tình huống khó khăn phát sinh với trẻ ở những độ tuổi khác nhau. Bạn sẽ áp dụng những điều đã học về sự phát triển của trẻ để tìm ra **nguyên nhân** dẫn tới hành vi đó của trẻ. Việc thực hành này sẽ giúp bạn phát triển những cách phản ứng hiệu quả.



Trẻ từ 0 tới 6 tháng tuổi

Thử thách lớn nhất cho cha mẹ có con trong độ tuổi này đó là ứng phó với việc trẻ khóc.

Hãy hình dung thế này...

Con bạn, chỉ mới 10 tuần tuổi, bé đã khóc liên tục nhiều phút

Hãy nghĩ về những gì bạn đã đọc trong chương 3 về giai đoạn phát triển của trẻ ở độ tuổi này. Hãy liệt kê – càng nhiều càng tốt – các lý do mà theo bạn đã dẫn tới việc trẻ khóc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã liệt kê các lý do sau chưa?

Đói khát

Đau đớn

Quá nóng

Quá lạnh

Tã ẩm

Ốm

Sợ hãi

Cần được âu yếm

Muốn được đu đưa hay bồng bế?

Nếu thế, xin chúc mừng bạn! Bạn đã áp dụng được những kiến thức về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này để chỉ ra tại sao trẻ khóc.

Bây giờ hãy hình dung thế này...

Đó là vào lúc sẩm tối. Con bạn, 10 tuần tuổi, liên tục khóc quấy trong 30 phút. Bạn đã cố thử các cách:

Cho trẻ ăn

Kiểm tra và đảm bảo rằng không có gì khiến trẻ ngứa ngáy, khó chịu

Thay quần áo hoặc chăn

Mặc thêm quần áo hoặc đắp thêm chăn

Kiểm tra xem trẻ có sốt không

Đổ dành trẻ bằng cách đu đưa, hát hay bồng bế trẻ

Vỗ về vào lưng trẻ

Nhưng trẻ vẫn cứ khóc.

Hãy nghĩ lại những gì bạn đã đọc trong Chương 3 về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này.

Bây giờ hãy liệt kê – càng nhiều càng tốt – các lý do mà theo bạn đã dẫn tới việc trẻ vẫn tiếp tục khóc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bạn đã kể ra các lý do sau:

Những chỗ đau trên cơ thể trẻ mà bạn chưa tìm ra được

Những bệnh mà bạn chưa phát hiện được

Đầy bụng

Các kiểu khóc thông thường?

Chúc mừng bạn! Bạn đã áp dụng kiến thức về sự phát triển của trẻ trong giai đoạn này và chỉ ra được tại sao trẻ vẫn tiếp tục khóc.

Hãy nhớ lại rằng trẻ **không bao giờ** khóc với chủ ý làm bạn tức giận. Trẻ chưa hiểu rằng bạn cũng có cảm giác. Trẻ khóc chỉ vì trẻ cảm thấy trẻ cần phải như vậy.



Trẻ từ 6 tới 12 tháng tuổi

Ở giai đoạn này, thách thức chủ yếu cho cha mẹ là thiếu ngủ! Trẻ thường xuyên khóc vào ban đêm và cha mẹ có thể cảm thấy kiệt sức khi giấc ngủ thường xuyên bị gián đoạn.

Hãy hình dung thế này...

Con bạn, 6 tháng tuổi, 4 giờ sáng vẫn không chịu ngủ và tối nào cũng vậy. Bạn đã quá mệt và muốn trẻ ngủ cả đêm.

Hãy nghĩ tới những gì bạn đã đọc trong Chương 3 về giai đoạn phát triển này. Bây giờ hãy liệt kê tất cả các lý do theo bạn khiến trẻ thức suốt đêm đó.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã liệt kê các lý do sau chưa?

Đói hoặc khát

Đau răng

Quá nóng hoặc quá lạnh

Tã ẩm

Ốm

Sợ rằng bạn đã biến mất

Tổ chức não bộ

Muốn được âu yếm

Muốn được đu đưa hay bồng bế

Nếu vậy thì bạn đã áp dụng được các kiến thức về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này và giải thích vì sao trẻ thức vào đêm

Nhớ rằng trẻ không khóc với ý định khiến cha mẹ bực mình, cáu giận hay vì trẻ hư. Việc trao cho trẻ quá nhiều sự chú ý và chăm sóc không thể khiến trẻ hư được.

Trẻ em như những cây non
Trẻ cần nhận được nhiều sự quan tâm chăm sóc để phát triển và vươn cao.

Bây giờ hãy hình dung thế này...

Con bạn đã bắt đầu biết phát ra các âm thanh lớn. Trẻ sẽ đột nhiên hét và bật ra những âm thanh không ai có thể hiểu được. Đôi khi, điều này xảy ra ở cả những nơi công cộng hay trong những tình huống đòi hỏi sự yên tĩnh.

Hãy hình dung lại những gì bạn đã đọc trong Chương 3 về giai đoạn phát triển của trẻ này. Bây giờ hãy liệt kê – càng nhiều càng tốt – các lý do mà theo bạn là nguyên nhân dẫn tới việc trẻ hét to.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã liệt kê các lý do sau chưa:

Trẻ đang cố gắng bắt chước các âm ngữ

Thích thú với năng lực tạo ra âm thanh

Thử nghiệm xem chuyện gì sẽ xảy ra khi mình phát ra các âm thanh khác

Thực hành các âm thanh ngôn ngữ của mình

Đang bập bẹ như bình thường

Bước khởi đầu của âm ngữ (học nói)

Nếu thế, bạn đã áp dụng được kiến thức về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này để giải thích tại sao đôi khi trẻ hét.

Trẻ không hét với mục đích làm cho bạn xấu hổ hay khiến bạn tức giận. Trẻ đang phấn khích về những khám phá mới của mình về âm thanh. Trẻ thích thử nghiệm và khám phá những âm thanh mới mà trẻ có thể tạo ra. Những âm thanh đó - thậm chí cả những âm thanh với âm lượng cao chính là tín hiệu cho thấy sự phát triển của trẻ.

Trẻ từ 1 tới 2 tuổi

Đây là giai đoạn trẻ đang tập đi và trẻ cũng rất thích khám phá. Thử thách lớn nhất đối với cha mẹ khi có con ở giai đoạn này chính là làm sao để giữ cho trẻ được an toàn.

Hãy hình dung thế này...

Đứa con lẫm chẫm của bạn rất hiếu động. Trẻ đi rất nhanh quanh nhà và sờ vào mọi vật kể cả dao và kéo.

Bạn lo lắng rằng trẻ sẽ bị thương nếu cứ tiếp tục như vậy.

Để giải quyết vấn đề này, hãy nghĩ lại những gì bạn đã đọc ở Chương 3 về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này. Hãy liệt kê tất cả các lý do theo bạn dẫn tới những hành động nguy hiểm của trẻ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã nêu ra các lý do sau chưa:

Cần sờ để học

Khát khao khám phá mạnh mẽ

Thiếu kinh nghiệm với vật/việc nguy hiểm

Thiếu hiểu biết đồ vật nào là nguy hiểm.

Hạn chế về ngôn ngữ nên chưa hiểu được các cảnh báo giải thích

Phấn khích về việc nhìn, cảm nhận và nếm thử các món đồ mới lạ

Tin chắc rằng môi trường xung quanh là an toàn

Yêu thích học hỏi (?)

Nếu liệt kê ra được các nguyên nhân này thì chúng tỏ rằng bạn đã áp dụng được các kiến thức về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này để lý giải tại sao đôi khi trẻ lại làm những thứ nguy hiểm.

Bây giờ hãy hình dung thế này...

Trong khi đi quanh nhà, trẻ đang tập đi bất chợt nhìn thấy một cái bát trên bàn và đó là cái bát được làm thủ công mà bạn rất nâng niu. Nó là kỷ niệm về mẹ bạn và bạn coi nó như vật báu.

Khi nhìn thấy cái bát đó, trẻ đã với lấy và làm vỡ.

Để quyết định xem mình sẽ phản ứng như thế nào trong tình huống này, trước hết hãy nghĩ lại những điều đã đọc được ở Chương 3 về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này. Hãy liệt kê các lý do – càng nhiều càng tốt – mà theo bạn là nguyên nhân dẫn tới việc trẻ đập vỡ chiếc bát bạn yêu thích.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã liệt kê các lý do sau chưa:

Chưa có kiến thức để biết được đồ vật nào dễ vỡ

Không có khả năng hiểu được tình cảm của bạn với chiếc bát

Không hiểu được rằng hành động của mình có thể gây ra hệ quả đó

Cần sờ để học

Động cơ khám phá mạnh mẽ

Năng lực ngôn ngữ còn hạn chế nên chưa hiểu được các lời giải thích hay cảnh báo

Phấn khích khi được thấy các đồ mới lạ

Tin tưởng rằng môi trường quanh mình đều an toàn

Yêu thích học hỏi (?)

Nếu thế, bạn đã áp dụng được các kiến thức về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này để giải thích tại sao đôi khi con bạn lại làm vỡ những đồ vật có giá trị.

Hãy nhớ rằng đứa con lẩm chẫm của bạn không sờ mó, ném thử hay làm rơi đồ vật nhằm làm cho bạn tức giận. Trẻ chưa hiểu được đồ vật nào sẽ làm đau mình, vật nào có giá trị với bạn hay vật nào sẽ vỡ. Trẻ chưa có ý niệm gì về tiền bạc nên trẻ không biết được vật đó có giá bao nhiêu.

Khi trẻ lẩm chẫm sờ mó, ném thử hay làm rơi vật, trẻ đang học hỏi về thế giới quanh mình.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy hình dung thế này...

Đó là một ngày mưa. Bạn cần phải đưa con đi khám theo lịch hẹn với bác sỹ. Đã sắp đến giờ hẹn. Bạn cố mặc áo mưa cho trẻ nhưng trẻ nhất định không chịu. Trẻ nói không! và chạy mất. Bạn cảm thấy ức chế đang dâng lên.

Hãy dừng lại một chút và nghĩ về những điều bạn đã đọc trong Chương 3 về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này. Hãy liệt kê các nguyên nhân – càng nhiều càng tốt – lý giải cho việc trẻ nhất định không chịu mặc áo mưa.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bạn đã liệt kê các lý do sau chưa?

Động cơ tự lập mạnh mẽ

Chưa có ý niệm về thời gian

Chưa thể hiểu được tại sao mặc áo mưa lại quan trọng

Chưa thể hiểu được chuyện gì xảy ra nếu nhớ lịch hẹn

Không thể hiểu được tại sao mình phải đi *ngay* bây giờ.

Bị người khác làm gián đoạn hoạt động quan trọng với trẻ

Mong muốn được tự mình lựa chọn sẽ mặc gì

Chưa biết trời mưa là như thế nào và cảm giác khó chịu khi bị ướt.

Căng thẳng tăng khi trẻ cảm thấy bạn càng lúc càng tức giận

Không thích cảm giác khi mặc áo mưa

Cách phản ứng phủ định của trẻ ở lứa tuổi này là bình thường

Nếu thế, bạn đã áp dụng được kiến thức về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này để giải thích tại sao trẻ không chịu làm những việc mà chúng ta thấy cần thiết, hợp lý và quan trọng.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Trẻ từ 2 tới 3 tuổi

Ở giai đoạn này, trẻ thường phát triển các nỗi sợ hãi. Điều khiến cha mẹ cảm thấy căng thẳng đó là trẻ luôn khóc đòi khi cha mẹ không ở bên hay khi trẻ thấy người lạ.

Hãy hình dung thế này...

Trẻ bắt đầu không chịu đi ngủ vào buổi tối. Trẻ liên tục khóc khi bạn định rời đi làm nốt một số việc dở dang. Bạn thấy bức mình khi trẻ không chịu đi ngủ.

Hãy nghĩ về những điều bạn đã đọc trong Chương 3 về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này. Hãy liệt kê – càng nhiều càng tốt – các lý do theo bạn là nguyên nhân dẫn tới việc trẻ không chịu đi ngủ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã liệt kê các lý do sau chưa?

Trí tưởng tượng phong phú của trẻ khiến trẻ hình dung ra những quái vật đáng sợ.

Chưa hiểu được sự khác nhau giữa tưởng tượng và thực tế

Tin rằng cái bóng trẻ nhìn thấy chính là ma quỷ và những âm thanh lạ và gió là những sinh vật đáng sợ

Tin rằng bức vẽ trong phòng mình có sự sống.

Có cảm giác nguy hiểm khi ở một mình trong bóng tối

Chưa thể hiểu được rằng khi bạn đi bạn sẽ quay lại

Chưa thể diễn tả sự sợ hãi bằng lời

Căng thẳng gia tăng khi trẻ cảm thấy bạn càng lúc càng tức giận (?)

Nếu thế, bạn đã áp dụng được kiến thức về sự phát triển của trẻ ở độ tuổi này để giải thích việc trẻ nhất quyết không chịu đi ngủ vào buổi tối.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy hình dung thế này...

Con bạn đang rất thích chơi bóng. Trẻ thích đập bóng, lăn bóng, ngồi lên bóng và ném chúng. Một hôm bạn đang ở trong một cửa hàng và trẻ nhìn thấy một quả bóng to, màu đỏ. Trẻ hét lên vui sướng, chộp lấy quả bóng và chạy đi. Bạn không mang đủ tiền để mua quả bóng đó. Bạn chạy theo và nói với trẻ trả lại quả bóng nhưng trẻ đã khóc gào lên và bắt đầu ăn vạ.

Hãy xem xét kiến thức của bạn về sự phát triển trong giai đoạn này. Liệt kê – càng nhiều càng tốt – các lý do dẫn tới việc trẻ có cơn cáu giận trong trường hợp trên.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bạn đã liệt kê các lý do sau chưa?

Chưa hiểu biết về cách vận hành của cửa hàng và tiền bạc

Chưa hiểu được tại sao quả bóng đó không thể là của mình.

Không thể diễn tả cảm xúc thành lời

Không thể biết được cảm giác của bạn lúc đó như thế nào

Khát khao tự lập lớn

Khát khao kiểm soát thế giới của mình (?)

Nếu vậy, bạn đã áp dụng được kiến thức của mình về mức độ phát triển của trẻ để giải thích tại sao trẻ lại nổi giận như vậy.

Trẻ từ 3 tới 5 tuổi

Ở giai đoạn này, trẻ đặc biệt tò mò. Trẻ muốn biết mọi thứ hoạt động thế nào và tại sao lại như vậy. Trẻ thích thử nghiệm với mọi vật.

Hãy hình dung thế này...

Con bạn mở tủ đựng bát đĩa ra, lôi mọi thứ ra ngoài và chồng đống mọi thứ lại rồi đẩy cho đổ. Khi trẻ làm đổ các đồ vật thì đã làm vỡ một số đồ. Bạn cảm thấy tức giận đang trào dâng.

Hãy dừng lại một chút và nghĩ về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này. Hãy liệt kê tất cả các lý do mà theo bạn là nguyên nhân dẫn tới việc trẻ hành động như vậy.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã kể ra các lý do sau chưa?

Mong muốn mạnh mẽ để tìm hiểu xem mọi vật hoạt động như thế nào

Sự yêu thích thử nghiệm để tìm hiểu đặc tính của mọi vật

Mong muốn tìm hiểu về thế giới xung quanh

Nhu cầu chơi đùa

Chìm đắm vào trò chơi

Chưa có kinh nghiệm về các vật để có thể đoán được vật nào sẽ bị hỏng/vỡ

Thiếu kiến thức để hiểu được tại sao nếu các vật đó bị hỏng/vỡ lại thành vấn đề đến thế?

Nếu vậy, bạn đã áp dụng được những kiến thức về mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này để giải thích tại sao trẻ hành động theo cách thức làm hỏng đồ vật như vậy.

Bây giờ hãy hình dung thế này...

Bạn đang chuẩn bị đi làm. Con bạn thì đang im lặng chơi với một món đồ chơi ưa thích. Khi bạn đã sẵn sàng, bạn nói với con rằng đã tới lúc phải đi rồi. Nhưng trẻ không chịu dừng chơi. Bạn nhắc lại yêu cầu nhưng trẻ vẫn không chịu. Bạn bắt đầu thấy sốt ruột và cáu gắt.

Hãy hít một hơi dài và xem xét kiến thức về giai đoạn phát triển này của trẻ. Hãy liệt kê – càng nhiều càng tốt – các lý do theo bạn dẫn tới việc trẻ không đáp lại yêu cầu của bạn.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã kể ra các lý do sau chưa?

Mong muốn chơi theo bản năng sinh học

Bị cuốn hút vào hoạt động

Sự quan trọng của trò chơi đó với trẻ

Mong muốn hoàn thiện công việc đang dang dở

Chưa thể hiểu được tại sao bạn phải đi ngay lúc đó

Khó có thể hiểu được tình huống đó từ góc độ của bạn

Cảm giác của trẻ khi bỗng nhiên bị người khác làm gián đoạn trong khi đang làm một việc theo trẻ là quan trọng

Nếu thế, đã áp dụng được kiến thức về mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này để lý giải tại sao trẻ nhất quyết không chịu dừng chơi để cùng đi với bạn.

Bây giờ hãy hình dung thế này...

Bạn đang phải chuẩn bị bữa tối và đang mệt mỏi. Bạn đã chuẩn bị mọi thứ sẵn sàng cho việc nấu nướng. Con bạn loanh quanh và hỏi xem có giúp được không. Bạn biết rằng nếu vậy bạn sẽ mất nhiều thời gian hơn để chuẩn bị bữa ăn và sẽ mất nhiều thời gian dọn dẹp hơn khi trẻ cùng tham gia.

Bạn thực sự chỉ muốn tự mình chuẩn bị bữa tối, cho nên không đồng ý cho trẻ giúp. Con bạn khăng khăng nhất định đòi giúp và bạn bắt đầu cảm thấy căng thẳng.

Hãy nín lại một chút và xem xét những kiến thức của bạn về gia đoạn phát triển này của trẻ. Hãy liệt kê – càng nhiều càng tốt – các lý do theo bạn là nguyên nhân dẫn tới việc trẻ khăng khăng đòi giúp đỡ bạn.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã kể ra các lý do sau chưa?

Mong muốn được học những kỹ năng mới

Mong muốn tự nhiên được làm chủ các thử thách

Thích cảm giác được sờ mó và xử lý các nguyên liệu nấu ăn

Tò mò muốn biết xem các nguyên liệu sẽ như thế nào khi được trộn lẫn vào nhau và nấu

Chưa hiểu được tại sao bạn lại không muốn trẻ giúp đỡ

Trẻ khó có thể nhìn sự việc từ góc độ của bạn

Mong muốn được làm những việc làm quan trọng giống như người lớn

Mong ước được giống bạn?

Nếu thế, bạn đã áp dụng được kiến thức về mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này để xác định tại sao con lại khăng khăng muốn giúp bạn.

Bây giờ hãy hình dung thế này...

Bạn đang làm việc ở ngoài sân. Con bạn đang mãi mê với một trái bóng gần đó. Đột nhiên trái bóng lăn xuống đường. Đúng lúc đó một chiếc ô-tô lao tới. Con bạn lao ra đường để lấy quả bóng. Bạn bị hú hồn khi thấy con sắp bị xe đâm phải. Bạn hoảng loạn chạy xuống đường ôm vội lấy con. Bạn biết rằng trẻ phải được dạy một bài học để không bao giờ tái phạm nữa.

Trước khi phản ứng như vậy, hãy nghĩ về những kiến thức của bạn về giai đoạn phát triển của trẻ ở giai đoạn này. Hãy liệt kê – càng nhiều càng tốt – các lý do tại sao trẻ lại chạy ra đường.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã kể ra các lý do sau chưa?

Chưa có khái niệm về việc bị đâm bởi một chiếc xe lớn sẽ như thế nào

Thiếu hiểu biết về kích thước và sức mạnh tương đối của chiếc xe so với cơ thể của trẻ.

Chưa có hiểu biết, nhận thức về ảnh hưởng của một chiếc xe đang chuyển động đối với cơ thể trẻ.

Chưa thể đứng ở góc độ của người lái xe để hiểu được sự nguy hiểm

Chưa hiểu được bị thương nặng là như thế nào

Chưa hiểu biết thế nào là chết và sự vĩnh hằng

Khuynh hướng bị lôi cuốn vào trò chơi, không ý thức được mọi việc xung quanh

Nếu thế, bạn đã áp dụng được kiến thức về mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này để giải thích cho hành động chạy ra đường của trẻ.

Trẻ từ 5 tới 9 tuổi

Con bạn đã bước vào một thế giới mới – trường học. Những mong đợi về trẻ đã thay đổi. Cuộc sống của trẻ trở nên phức tạp hơn.

Hãy hình dung thế này...

Bạn nhận được một thông báo từ giáo viên rằng trẻ đang có vấn đề ở trường. Trẻ không chịu ngồi yên một chỗ và phải mất nhiều thời gian để hoàn thành bài tập.

Việc con bạn học tập tốt ở trường đối với bạn rất quan trọng. Trước khi trẻ về, bạn đang nghĩ tới việc sẽ phản ứng thế nào với trẻ.

Hãy nghĩ tới mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này và tính khí của trẻ. Liệt kê tất cả các lý do theo bạn đã dẫn tới cách cư xử như vậy của trẻ ở trường.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã kể ra các lý do sau chưa?

Mức độ hoạt động cao dẫn tới việc trẻ khó có thể ngồi yên một chỗ.

Mức độ hoạt động cao khiến trẻ cảm thấy nhàm chán, buồn tẻ với các hoạt động đòi hỏi sự yên tĩnh hay phải ngồi yên một chỗ.

Một thói quen bất thường khiến trẻ khó có thể theo chuỗi hoạt động lặp lại hàng ngày

Thói quen ngủ muộn vào tối hôm trước khiến trẻ mệt mỏi vào ngày hôm sau.

Đặc điểm riêng khiến trẻ đối vào những thời điểm không hợp với thời gian biểu của lớp.

Sự háo hức với những hoàn cảnh, tình huống và bạn bè mới

Khó thích nghi với tất cả những kỳ vọng mới, các quy tắc, quy định và thời gian biểu mới của lớp học.

Sự hứng thú với mọi việc diễn ra quanh trẻ.

Xu hướng mất hứng thú khi trẻ không thành công ngay ở một hoạt động.

Mong muốn và hứng thú có những mối quan hệ xã hội mới và làm quen với những người bạn mới?

Nếu thế, bạn áp dụng kiến thức về mức độ phát triển và tính khí của trẻ ở giai đoạn này để lý giải tại sao trẻ lại gặp khó khăn khi đáp ứng những mong đợi của giáo viên ở trường học.

Bây giờ hãy hình dung thế này...

Con bạn và một trẻ khác đang cùng chơi với một con thú đồ chơi. Chỉ có một con ngựa nhưng cả hai đều muốn nó. Khi trẻ kia lấy mất con ngựa, con bạn đã đánh trẻ đó và cướp lại con ngựa. Đứa trẻ kia khóc inh ỏi và rất tức giận. Bỗng chốc, hai đứa trẻ đang chơi rất vui vẻ lại chuyển sang cãi cọ to tiếng với nhau.

Bạn muốn chấm dứt cuộc cãi vã đó lại và dạy cho con rằng không được đánh bạn như vậy. Trước khi bạn có phản ứng đó, hãy cân nhắc những điều bạn đã biết về mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này và tính khí của trẻ.

Hãy liệt kê tất cả các lý do theo bạn là nguyên nhân dẫn tới việc trẻ đánh bạn.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã liệt kê các lý do sau chưa?

Chưa có nhiều kinh nghiệm trong việc giải quyết xung đột

Khó khăn trong việc nhận biết quan điểm của người khác.

Khó khăn trong việc diễn tả cảm xúc của mình bằng lời

Không dễ dàng kiểm soát các mong muốn bộc phát của mình

Tính khí của trẻ dẫn tới việc trẻ phản ứng mạnh mẽ với sự ấm ức như vậy

Từng thấy bạn cũng đánh người khác khi tức giận hay thất vọng (?)

Nếu vậy, bạn đã áp dụng được những kiến thức về mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này cũng như hiểu được tính khí của trẻ để lý giải tại sao trẻ đánh và cãi cọ với bạn mình.

Trẻ từ 10 tới 13 tuổi

Ở giai đoạn này, các mối quan hệ xã hội của trẻ càng ngày càng trở nên quan trọng hơn. Trẻ trải nghiệm việc xây dựng tình bạn cũng như xung đột với các bạn cùng lứa. Trẻ đang học hỏi để biết được mình là ai và mình muốn trở thành người như thế nào.

Hãy hình dung thế này...

Trẻ đi học về trong tâm trạng tồi tệ. Trẻ không muốn nói chuyện với bạn và tỏ vẻ tức giận. Bạn cảm thấy trẻ thật hỗn láo và có cảm giác mình bị xúc phạm. Bạn muốn dạy trẻ rằng trẻ không được nói như vậy với bố mẹ.

Trước khi bạn nói với trẻ như vậy, hãy nghĩ tới những kiến thức về sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này và liệt kê tất cả các lý do theo bạn là nguyên nhân dẫn tới việc trẻ hành động như vậy.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã kể ra các lý do sau chưa?

Cả ngày phải chịu áp lực xử lý các mối quan hệ xã hội phức tạp.

Cả ngày phải lo lắng đáp ứng những mong đợi của giáo viên về cách cư xử và áp lực học tập

Khó khăn trong việc học tập một số môn do việc dạy và học chưa hiệu quả

Lo lắng vì làm bài kiểm tra không tốt

Sợ bạn sẽ nổi giận về kết quả không tốt ở trường

Bị bạn bè ức hiếp

Bị bạn bè ruồng rẫy, không chơi cùng

Đối mặt với một quyết định khó khăn để kiểm tra lòng trung thành của trẻ

Khó khăn trong việc diễn tả sự sợ hãi hay lo lắng

Chịu áp lực khi bị bạn bè bắt làm những việc bạn không cho phép

Mong muốn được tự giải quyết khó khăn của mình

Cảm thấy an toàn khi trút ả ứ ứ lên bạn

Thiếu ngủ dẫn đến mệt mỏi, thiếu khả năng giải quyết tất cả các đòi hỏi, yêu cầu trong học tập cũng như các quan hệ xã hội mà trẻ đang phải đối mặt

Chưa được cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho một cơ thể đang phát triển

Thay đổi về hoóc-môn ảnh hưởng tới tâm trạng của trẻ?

Nếu thế, bạn đã vận dụng được những kiến thức về mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này để giải thích tại sao trẻ lại buồn và tức giận như vậy.

Trẻ từ 14 tới 18 tuổi

Ở giai đoạn này trẻ đang khám phá xem mình là ai và mình muốn trở thành người như thế nào. Trẻ đang tìm cho mình một bản sắc độc đáo.

Hãy hình dung thế này...

Con bạn vẫn thường mặc những loại trang phục mà bạn cho phép. Một hôm, bạn chợt thấy trẻ đeo khuyên mũi, để đầu đinh và mặc quần áo với những khẩu hiệu thô tục. Bạn thực sự sốc và xấu hổ về vẻ bên ngoài của trẻ. Bạn muốn con thay đổi kiểu trang phục, đầu tóc và tháo khuyên ngay lập tức.

Trước khi bạn hoảng loạn, hãy xét lại mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này. Liệt kê các lý do dẫn tới trẻ có những quyết định đột ngột về cách ăn mặc của mình khiến bạn không thể chấp nhận được.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã kể ra các lý do sau chưa?

Mong muốn thể hiện cá tính của mình

Nhu cầu muốn tách khỏi cha mẹ để khám phá xem mình là ai

Thấy việc tham gia theo xu hướng của bạn bè phù hợp hơn là làm theo cách nghĩ của cha mẹ

Nhu cầu cảm thấy mình là người độc lập hơn là để người khác điều khiển

Mong muốn thể hiện thị hiếu, niềm tin và sở thích riêng

Muốn thử những bản sắc khác nhau để tìm ra cái phù hợp với mình nhất

Nếu vậy, bạn đã áp dụng được các kiến thức về mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này để lý giải cho những thay đổi đột ngột về mặt ngoại hình của trẻ.

Bây giờ hãy hình dung...

Con bạn đã 17 tuổi. Bạn đã từng nói với con rằng con phải về nhà đúng 10 giờ tối các ngày cuối tuần. Bây giờ là 10 giờ 30 tối thứ Bảy và con vẫn chưa về.

Bạn cực kỳ lo lắng bởi bạn biết rằng con đã đi dự một bữa tiệc sinh nhật cùng với một bạn đi xe máy chưa có nhiều kinh nghiệm. Bạn cũng biết rằng trong bữa tiệc còn có cả những thanh niên mà bạn không biết rõ. Và bạn còn nghi ngờ rằng trong bữa tiệc còn có cả rượu nữa.

Bạn muốn trút hết tất cả sự lo lắng, tức giận và sợ hãi lên con mình khi vừa thấy con bước vào cửa. Trước khi bạn bùng nổ, hãy nghĩ về mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này. Hãy liệt kê tất cả các lý do tại sao trẻ lại về muộn như vậy.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bạn đã liệt kê các lý do sau chưa?

Tin rằng sẽ không điều gì có thể làm hại mình

Khó có thể hiểu được bạn đang cảm thấy thế nào và biết là con có thể bị làm hại.

Nhu cầu được tự lập và làm chủ các quyết định của mình

Chưa đủ tự tin để nói không với các bạn khác

Nhu cầu thể hiện với chính mình và với bạn bè rằng mình đã là người lớn

Hiểu rằng trẻ cần cả sự tự lập lẫn sự giúp đỡ của cha mẹ

Mong muốn được thể hiện với cha mẹ rằng mình đã là một người độc lập

Nhu cầu phát triển các kỹ năng để khẳng định mong muốn và giá trị của mình?

Nếu vậy, bạn áp dụng được kiến thức về mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này để lý giải cho việc trẻ về nhà muộn trong những tình huống nguy hiểm như vậy.

5



PHẢN ỨNG BẰNG KỸ LUẬT TÍCH CỰC

PHẢN ỨNG BẰNG KỸ LUẬT TÍCH CỰC

Bạn đã xác định được những mục tiêu lâu dài của việc làm cha mẹ, do vậy bạn biết được những gì mình đang cố gắng đạt được bằng phương pháp kỷ luật tích cực.

Bạn hiểu được tầm quan trọng của việc tạo cho trẻ sự ấm áp và cấu trúc nhằm đạt được mục tiêu của mình.

Bạn đã hiểu được cách trẻ nghĩ và cảm nhận trong các giai đoạn khác nhau do vậy bạn có thể tạo cho trẻ cảm giác ấm áp và cấu trúc theo những phương pháp phù hợp trong từng giai đoạn.

Bạn có thể dùng phương pháp giải quyết vấn đề để giải thích tại sao đôi khi con mình lại cư xử/ hành động theo cách nhất định.

Bây giờ là lúc tổng hợp tất cả và phản ứng lại trước những tình huống thử thách theo cách thức tôn trọng mức độ phát triển của trẻ và vẫn dẫn tới các mục đích lâu dài của bạn.

Trong chương này, chúng tôi sẽ đề cập lại những tình huống thách thức mà bạn đã xem xét trong Chương 4 và khám phá các cách phản ứng với những tình huống đó bằng phương pháp kỷ luật tích cực.

Bước 1 – Nhớ lại những mục tiêu của bạn

Hãy xem lại các mục tiêu dài hạn bạn đã đặt ra trong Chương 1. Một lần nữa, hãy hình dung con mình đang ở độ tuổi 20. Tưởng tượng các tình huống mà con sẽ gặp phải, những lựa chọn mà con cần đưa ra, những thử thách mà con sẽ đối mặt

Ở độ tuổi đó, bạn mong muốn con mình cần có những nét tính cách hay những đặc điểm nào? Liệt kê tất cả các nét tính cách theo bạn là quan trọng.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mục đích của kỷ luật tích cực là để phản ứng lại các hành vi của trẻ theo các cách thức dẫn đến mục tiêu lâu dài. Để việc áp dụng các phương pháp kỷ luật tích cực hiệu quả, các mục tiêu lâu dài của bạn phải luôn thường trực và đặt ở vị trí cao nhất trong tâm trí bạn.

Tất nhiên, sẽ có một số tình huống nảy sinh với trẻ khiến bạn chỉ nghĩ tới các mục tiêu nhất thời và quên đi các mục tiêu lâu dài. Tuy nhiên, nếu bạn vận dụng mục tiêu lâu dài như kim chỉ nam cho mình, bạn sẽ có thể phản ứng với các thách thức ngắn hạn hiệu quả hơn.

Hãy nhớ rằng con bạn không ngừng lớn lên, phát triển, học tập và thay đổi. Không phải lúc nào trẻ cũng khóc vào ban đêm hay cho mọi thứ vào miệng. Đây chỉ là những thử thách trước mắt. Tuy nhiên, mỗi cách xử lý của bạn trong từng tình huống trước mắt đó sẽ là nền tảng dẫn bạn tới những mục tiêu lâu dài.

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Trong Chương 2 bạn đã nghĩ tới cách tạo sự ấm áp và cấu trúc cho con bạn. Một lần nữa hãy nghĩ tới điều đó.

Trước hết, hãy nghĩ về các cách mà bạn trao cho con cảm giác ấm áp (yêu thương, sự bảo vệ, tôn trọng, thấu hiểu). Hãy liệt kê các cách mà bạn nghĩ tới.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bây giờ hãy nghĩ tới những cách bạn tạo cấu trúc cho con mình (thông tin, hướng dẫn, hỗ trợ). Hãy liệt kê tất cả các cách mà bạn nghĩ tới.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Trong Chương 3, bạn đã xét tới việc trẻ phát triển như thế nào. Khi trẻ được sinh ra, trẻ không có kiến thức hay hiểu biết về thế giới quanh mình. Trẻ tích lũy kinh nghiệm dần dần khi có trải nghiệm nhiều hơn.

Suốt quá trình phát triển của mình, trẻ đã dần có được những *hiểu biết nhất định* và xây dựng cho mình *tính tự lập*.

Những hành vi của trẻ khiến cha mẹ cảm thấy khó chịu và thách thức đơn giản chỉ là những nỗ lực để trẻ hiểu được thế giới xung quanh và trở nên tự lập hơn.

Nếu chúng ta nhìn nhận những tình huống này từ góc độ của một đứa trẻ, chúng ta có thể giải quyết chúng bằng sự ấm áp và cấu trúc mà trẻ cần để tạo dựng cho trẻ sự hiểu biết và khả năng tự lập.

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Trong Chương 4, bạn đã xét tới cách áp dụng kiến thức về sự phát triển của trẻ để thấy được cách ứng xử của trẻ luôn hàm chứa một ý nghĩa nào đó từ góc nhìn của trẻ.

Khi chúng ta chỉ quan sát hành vi của trẻ từ góc nhìn của người lớn, chúng ta có xu hướng ức chế và tức giận khi trẻ làm những việc trái với ý muốn của chúng ta. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng trẻ đang cố ý làm cho chúng ta bực tức.

Nhưng trẻ không muốn làm cho chúng ta cáu giận. Trẻ sẽ có cảm giác bé nhỏ và yếu ớt khi chúng ta nổi cáu với trẻ. Trẻ không thích cảm giác đó chút nào.

Thông thường, trẻ làm những việc trái với ý muốn của chúng ta là do trẻ chưa có đủ hiểu biết và trẻ muốn có lựa chọn riêng cho mình. Nếu chúng ta tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ, chúng ta có thể giúp trẻ phát triển những hiểu biết của mình và giúp trẻ có năng lực đưa ra những lựa chọn tốt hơn.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỹ luật tích cực

Bây giờ là lúc chúng ta phải chỉ ra cách xử lý các tình huống thử thách

Phản ứng theo một cách mới đòi hỏi phải thực hành nhiều và phải làm đi làm lại. Trong những bài tập sau, bạn sẽ phải trả lời cùng một câu hỏi nhiều lần, nhưng áp dụng trong các tình huống khác nhau.

Việc trả lời từng câu hỏi trong các tình huống khác nhau rất quan trọng nếu bạn thực sự muốn có được những kỹ năng cần thiết để tạo ra những chuyển biến trong phản ứng với các tình huống thực tế. Cách làm thế mang tính lặp đi lặp lại. Tuy nhiên, việc lặp lại này là cần thiết, giúp bạn có thể dễ dàng xử lý được các tình huống xảy ra với con bạn bằng kỹ luật tích cực.

Hãy chắc chắn rằng bạn thực sự suy nghĩ về việc từng câu hỏi và phản ứng của bạn có thể ảnh hưởng như thế nào đến hành vi của con bạn.

Hãy quay trở lại các tình huống mà bạn đã xét tới trong Chương 4 để thấy được việc ghi nhớ các mục tiêu của bạn, việc tạo sự ấm áp, cấu trúc và việc cân nhắc quan điểm của trẻ có thể giúp bạn lựa chọn được những phản ứng mang tính tích cực, xây dựng như thế nào.

Trẻ từ 0 tới 6 tháng tuổi

Tình huống

Con bạn, 10 tuần tuổi, đã khóc liên tục trong 5 phút

Bạn sẽ làm gì? Hãy xem xét từng cách xử lý sau để quyết định xem cách xử lý nào là tốt nhất? Tại sao?

1. Lắc để phạt trẻ vì đã khóc
2. Mặc kệ trẻ và cứ để trẻ khóc
3. Thử cho trẻ ăn, thay đồ cho trẻ, ru trẻ, hát cho trẻ nghe, âu yếm trẻ.

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại các mục tiêu lâu dài của bạn

Một số *mục tiêu lâu dài* của bạn phù hợp với tình huống này là gì?

.....

.....

.....

Đánh dấu vào mỗi cách phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn

1. Lắc trẻ
2. Lờ đi
3. Cho trẻ ăn, thay đồ cho trẻ, ru trẻ, hát cho trẻ nghe, âu yếm trẻ

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về Tạo sự ấm áp cho trẻ. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng mức độ phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cần nhớ rằng trẻ không có nhu cầu hoặc lợi ích từ cấu trúc. Ở giai đoạn này trẻ chưa có năng lực ngôn ngữ hay suy luận để hiểu các mong đợi, các quy tắc hay những lời giải thích.

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm giác

Tại sao trẻ ở lứa tuổi này khóc?

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển này của trẻ nhỏ ở giai đoạn này. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với sự phát triển ở giai đoạn này của trẻ

1. Tát trẻ
2. Lờ đi
3. Cho trẻ ăn, thay đồ cho trẻ, ru trẻ, hát cho trẻ nghe, âu yếm trẻ

Bước 5 – Phản ứng bằng kỉ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách trao sự ấm áp và mức độ phát triển của trẻ ở giai đoạn này. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

Bạn đang trên con đường xây dựng năng lực nuôi dạy trẻ một cách tích cực của mình

Ghi nhớ về trầm cảm sau sinh

Trẻ sơ sinh gây ra sự thay đổi lớn trong cuộc sống của người mẹ. Có những lúc người mẹ khao khát về khoảng thời gian khi họ chưa có con, khi họ có thể ăn, ngủ và đi chơi bất cứ khi nào họ muốn. Đôi khi những người mới làm mẹ có thể cảm thấy hoàn toàn quá tải bởi các đòi hỏi chăm sóc trẻ sơ sinh.

Bên cạnh những thay đổi về lối sống mà trẻ sơ sinh mang đến, người mẹ còn trải nghiệm những thay đổi lớn về mặt thể chất. Hoóc-môn của họ cũng đang thay đổi bất thường để người mẹ có thể phục hồi nhanh chóng sau khi sinh và tạo nguồn sữa cho con.

Mặc dù họ rất yêu con mình, nhưng các bà mẹ có thể bị trầm cảm sau khi sinh do những thay đổi về lối sống kết hợp với thay đổi cơ thể. Sự trầm cảm như vậy không hiếm gặp và cũng không có nghĩa rằng đó là một bà mẹ tồi hoặc là một người xấu. Đó đơn giản chỉ là phản ứng đối với những thay đổi lớn mà người mẹ đang phải trải qua.

Nếu bạn đang khóc rất nhiều, cảm thấy trầm uất, thiếu sinh khí hay cảm thấy không muốn gắn bó với con, bạn nên nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên điều dưỡng ngay lập tức. Bạn cần nhận được hỗ trợ, cần một người để tâm sự và cần thời gian riêng cho bản thân. Việc đọc về trầm cảm sau sinh và liên kết với các bà mẹ khác cũng rất hữu ích trong trường hợp này.

Trong một số trường hợp, dạng trầm cảm này có thể trở nên nghiêm trọng. Nếu bạn cảm thấy không muốn gần gũi con hay có ý nghĩ muốn làm hại con, hãy kể với bác sĩ ngay lập tức để có cách xử lý, điều trị thích hợp.

Trẻ từ 6 tới 12 tháng tuổi

Tình huống

Con bạn, 10 tháng tuổi, khóc liên tục trong 30 phút

Bạn nên làm gì? Hãy xem xét các phản ứng sau và quyết định xem chọn lựa nào là tốt nhất. Tại sao?

1. Đánh trẻ để dạy trẻ không được khóc vào buổi tối.
2. Lờ đi để trẻ không bị hư (không nuông chiều trẻ).
3. Thử cho trẻ ăn, thay tã/quần áo cho trẻ, đong đưa trẻ, hát cho trẻ nghe, dỗ dành trẻ

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn thích hợp trong tình huống này?

.....

.....

.....

Đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn

1. Tắt trẻ
2. Lờ đi
3. Cho trẻ ăn, thay tã, bồng bế, ru, hát, vỗ về trẻ

Bước 2 – Tập trung vào việc tạo sự ấm áp

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về tạo sự *ấm áp* cho trẻ. Đối với từng phản ứng, hãy đánh dấu liệu chúng có

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cần nhớ rằng trẻ không có nhu cầu hoặc lợi ích từ cấu trúc. Ở giai đoạn này trẻ chưa có năng lực ngôn ngữ hay suy luận để hiểu các mong đợi, các quy tắc hay những lời giải thích.

Bước 3 – Chú ý tới cách trẻ nghĩ và cảm giác của trẻ

Tại sao trẻ ở độ tuổi này lại hay khóc?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của con bạn

- 1. Tát trẻ
- 2. Lờ đi
- 3. Cho trẻ ăn, thay tã, bông bế, ru, hát, vỗ về trẻ

Bước 5 – Phản ứng bằng kỷ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã nghĩ tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách trao sự ấm áp cho trẻ và giai đoạn phát triển của trẻ. Bạn chọn cách phản ứng nào?

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

Trẻ em có quyền được bảo vệ khỏi tất cả các hình thức bạo lực về thân thể và tinh thần

Điều 19: Công ước Liên hợp quốc về Quyền trẻ em

Một số điểm cần biết liên quan tới việc trẻ khóc

Cha mẹ có thể trở nên rất mệt mỏi khi phải chăm sóc trẻ ở giai đoạn này. Đôi khi họ có thể cảm thấy muốn lắc mạnh trẻ hay đánh trẻ nếu trẻ không chịu nín.

Lắc mạnh hay đánh trẻ sẽ không khiến trẻ dừng khóc mà nó có thể:

Khiến trẻ sợ bạn

Khiến trẻ bị thương, bị bầm tím hay thậm chí bị gãy xương làm tổn thương não trẻ

Giết chết trẻ

Cơ thể và não trẻ rất yếu ớt

Đừng bao giờ lắc mạnh hay đánh trẻ.

Nếu con bạn không ngừng khóc tức là trẻ cần biết rằng bạn đang ở đó. Trẻ cần được ôm ấp và âu yếm. Bạn không thể làm hư một đứa trẻ.

Nhưng bạn không thể luôn luôn làm trẻ bình tĩnh.

Nếu bạn nhận thấy mình đang rất mệt mỏi và căng thẳng, hãy nhờ mọi người trong gia đình, bạn bè, bác sỹ hay những nguồn hỗ trợ khác trong cộng đồng giúp đỡ.

Tình huống

Con bạn bắt đầu biết phát ra các âm thanh lớn. Trẻ có thể đột nhiên hét hay tạo ra các âm thanh mà không ai hiểu được. Bạn đang ăn trưa trong một quán café và đang định cho trẻ ăn thì trẻ bỗng hét lên.

Bạn sẽ làm gì? Hãy xét từng cách phản ứng dưới đây để thấy được cách nào là tốt nhất. Tại sao?

1. Nói với trẻ rằng trẻ sẽ không được ăn nữa nếu cứ tiếp tục hét
2. Tát cho trẻ một cái để dạy trẻ không được hét
3. Nhẹ nhàng nói với trẻ để làm cho trẻ dừng lại và đánh lạc hướng bằng một đồ chơi.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Một số *mục tiêu lâu dài* của bạn phù hợp với tình huống này là gì?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu cách phản ứng khiến bạn có thể đạt được mục tiêu này?

1. Nói với trẻ rằng trẻ sẽ không được ăn nữa
2. Tát trẻ
3. Nói nhẹ nhàng với trẻ và đánh lạc hướng trẻ

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về Tạo sự ấm áp cho trẻ. Đối với từng phản ứng, hãy đánh dấu liệu nó có

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cần nhớ rằng trẻ không có nhu cầu hoặc lợi ích từ cấu trúc. Ở giai đoạn này trẻ chưa có năng lực ngôn ngữ hay suy luận để hiểu các mong đợi, các quy tắc hay những lời giải thích.

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao con bạn ở lứa tuổi này lại hét to?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển ở giai đoạn này của trẻ. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này

1. Nói với trẻ rằng trẻ sẽ không được ăn nữa
2. Tát trẻ
3. Nói nhẹ nhàng với trẻ và đánh lạc hướng trẻ

Bước 5 – Phản ứng bằng kỉ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách trao sự ấm áp cho trẻ và giai đoạn phát triển của trẻ. Bạn chọn cách xử lý nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

Trẻ em có quyền được hưởng chăm sóc y tế tốt nhất có thể và được hưởng các chế độ dinh dưỡng phù hợp.

Điều 24: Công ước Liên hợp quốc về Quyền trẻ em

Một số điểm cần biết về tâm trạng của cha mẹ

Tâm trạng của bạn là một nhân tố chính đối với cả hành vi của trẻ lẫn phản ứng của bạn đối với trẻ. Nếu bạn đang cảm thấy mệt, căng thẳng, lo lắng hay bực bội về điều gì đó, bạn sẽ dễ dàng nổi cáu với trẻ. Đôi khi cha mẹ cũng nhận thấy mình đã dồn ứ chế, thất vọng lên con mình.

Khi tâm trạng của cha mẹ không thể dự báo, trẻ em cảm thấy không an toàn và lo lắng.

Khi cha mẹ lờ đi một hành vi hôm nay, nhưng hôm khác lại tức giận cũng với một hành vi tương tự như vậy, trẻ sẽ cảm thấy bối rối.

Khi cha mẹ tức giận với trẻ vì họ lo lắng về chuyện khác, trẻ sẽ cảm thấy ảm ức vì bị đối xử không công bằng.

Khi cha mẹ thường xuyên tức giận hay có tâm trạng không tốt, trẻ sẽ cảm thấy sợ hãi và bị đe dọa.

Tâm trạng của cha mẹ ảnh hưởng tới hành vi của con. Do đó việc cha mẹ ý thức về tâm trạng của mình là rất quan trọng. Họ cần phải tránh việc dồn tâm trạng không vui lên con mình.

Việc cha mẹ ngủ đủ giấc và ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng là rất quan trọng để có đủ năng lượng để đối mặt với những căng thẳng trong cuộc sống.

Nếu bạn nhận ra rằng mình thường xuyên cáu giận, buồn, lo lắng hay căng thẳng, bạn nên nói chuyện với bác sỹ, điều dưỡng, tư vấn viên hay một người bạn có thể giúp đỡ hay một thành viên khác trong gia đình. Việc giải quyết các vấn đề theo cách thức mang tính xây dựng không gây hại cho trẻ là rất quan trọng.

Trẻ từ 1 tới 2 tuổi

Tình huống

Đứa con lẫm chẫm của bạn rất thích hoạt động. Trẻ đi khắp nhà rất nhanh. Đi tới đâu trẻ sờ vào đồ vật ở đấy. Vừa nhìn thấy chiếc kéo trên bàn, trẻ liền cố với xuống.

Bạn sẽ làm gì? Hãy xem xét từng cách phản ứng sau và quyết định xem cách nào là tốt nhất? Tại sao?

1. Đánh vào tay trẻ để dạy trẻ rằng trẻ không được chạm vào những thứ nguy hiểm như vậy
2. Quát to để dọa trẻ không được nghịch kéo
3. Nhẹ nhàng lấy kéo khỏi tay trẻ, bình tĩnh nói cho trẻ biết tên của vật đó và chỉ cho trẻ thấy cái kéo đó cắt được giấy như thế nào. Giải thích với trẻ rằng nó có thể làm đau trẻ vì vậy bạn sẽ bỏ cái kéo vào nơi an toàn. Sau đó đánh lạc hướng chú ý của trẻ bằng một đồ chơi khác.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại mục đích lâu dài của bạn

Một số mục tiêu lâu dài của bạn phù hợp với tình huống này là gì?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu cách phản ứng khiến bạn có thể đạt được mục tiêu này?

1. Đánh vào tay trẻ
2. Quát to trẻ
3. Nhẹ nhàng chỉ cho trẻ biết tên của vật, mục đích sử dụng của vật và giải thích rằng nó có thể làm đau trẻ; đặt kéo vào một nơi an toàn, đánh lạc hướng chú ý.

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự *ấm áp* cho trẻ. Đối với từng phản ứng, hãy đánh dấu nếu có

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về *cấu trúc*.
 Đối với mỗi phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào nếu

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ở độ tuổi này, trẻ bắt đầu học được về cấu trúc. Số từ mà trẻ có thể hiểu nhiều hơn số từ mà trẻ nói được. Do vậy trẻ có thể bắt đầu học thông qua giải thích. Hãy nhớ rằng trẻ cần có thời gian để học được tất cả những điều cần biết và sờ hay chạm trực tiếp vào vật vẫn là cách học chính của trẻ.

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ lằm chằm lại sờ vào các vật nguy hiểm?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về giai đoạn phát triển của trẻ lằm chằm. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của đứa con lằm chằm của bạn

1. Đánh vào tay trẻ
2. Quát to trẻ
3. Nhẹ nhàng nói cho trẻ biết tên của vật và bình tĩnh chỉ cho trẻ thấy mục đích sử dụng của vật và giải thích rằng nó có thể làm đau trẻ; đặt cái kéo vào một nơi an toàn; đánh lạc hướng chú ý của trẻ.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỉ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách tạo sự ấm áp và cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ lẩm chẫm. Bạn chọn cách xử lý nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Một số điểm cần lưu ý về sự khám phá của trẻ

Trẻ nhỏ cần khám phá. Đây là cách trẻ học cũng là cách rất cần thiết cho sự phát triển não bộ của trẻ.

Cha mẹ cần giữ con mình an toàn.

Giải pháp tốt nhất cho tình huống này là hãy làm cho ngôi nhà của mình thuận tiện nhưng an toàn cho trẻ khám phá.

Hãy thử “bò” quanh nhà và nhìn mọi vật từ góc nhìn của trẻ.

Chỗ nào trong nhà để các vật nguy hiểm, các vật sắc nhọn, các chất độc hại, dễ vỡ?

Hãy cất chúng ở trên cao hay để trong tủ khóa lại.

- Bọc kín các ổ điện.
- Cất dao và các dụng cụ làm bếp ở một chỗ riêng rồi khóa lại.
- Cất và khóa các loại thuốc lại.
- Để tay cầm của ấm vào phía giữa bếp.
- Đảm bảo rằng các vật nặng không thể bị lôi xuống.
- Đảm bảo rằng ngôi nhà bạn là một nơi an toàn cho trẻ khám phá.

Tình huống

Trong hành trình khám phá từng góc ngách trong căn nhà mình, bỗng chợt trẻ nhìn thấy một chiếc bát trên bàn. Đó lại là chiếc bát làm thủ công mà bạn rất yêu thích. Đứa con lẩm chẫm của bạn nhìn thấy, với lấy và đập nó xuống sàn, làm vỡ chiếc bát đó.

Bạn cần làm gì? Hãy xét từng cách phản ứng sau và quyết định xem cách nào tốt nhất, tại sao?

1. Quát một cách đầy tức giận để trẻ thấy được hành vi của trẻ làm bạn tổn thương và đưa trẻ về phòng của trẻ.
2. Đánh vào mông trẻ để dạy trẻ biết rằng không được chạm vào các đồ vật của bạn
3. Để trẻ thấy được vẻ mặt buồn của bạn và nói với trẻ rằng bạn đang rất buồn vì chiếc bát bị vỡ vì nó rất đặc biệt đối với bạn. Nhờ trẻ giúp bạn thu dọn đồng bát vỡ này. Cho trẻ giúp bạn gắn những mảnh vỡ lại. Giải thích với trẻ rằng một khi cái gì đó bị vỡ sẽ không thể hàn gắn lại được. Cho tất cả những đồ quý của bạn vào một nơi an toàn tránh xa tầm với của trẻ. Ngồi với trẻ và dạy trẻ cách chạm nhẹ nhàng vào vật. Hãy để trẻ thực hành với các vật không vỡ được.

Bước 1 – Nhớ lại các mục đích lâu dài của bạn

Một số *mục tiêu lâu dài* của bạn phù hợp với tình huống này là gì?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu cách phản ứng khiến bạn có thể đạt được mục tiêu này?

1. Quát trẻ và cho trẻ vào trong phòng
2. Đánh vào mông trẻ
3. Miêu tả cảm xúc của mình, dạy trẻ cách dọn dẹp, chỉ cho trẻ cách gắn lại vật đã vỡ như thế nào, giải thích cho trẻ biết vỡ là gì, để các vật quý của bạn ở một nơi an toàn, dạy trẻ cách cầm vật nhẹ nhàng.

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự *ấm áp*. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo cấu trúc. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào vị trí thích hợp

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ở độ tuổi này, trẻ bắt đầu học từ cấu trúc. Số từ mà trẻ có thể hiểu nhiều hơn số từ mà trẻ nói được. Do vậy trẻ có thể bắt đầu học thông qua giải thích. Hãy nhớ rằng trẻ cần có thời gian để học được tất cả những điều cần biết và chạm/sờ trực tiếp vào vật vẫn là cách học chính của trẻ.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao đứa con lấm chắm của bạn muốn chạm/sờ các vật quý?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển của trẻ lấm chắm. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của đứa con đang lấm chắm của bạn

1. Quất trẻ và cho trẻ vào trong phòng
2. Đánh vào mông trẻ
3. Miêu tả cảm xúc của mình, dạy trẻ cách dọn dẹp, chỉ cho trẻ cách gắn lại vật đã vỡ như thế nào, giải thích cho trẻ biết vỡ là gì, để các vật quý của bạn ở một nơi an toàn, dạy trẻ cách cầm vật nhẹ nhàng.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỉ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách trao sự ấm áp và cấu trúc và mức độ phát triển của đứa con lẫm chẫm của bạn. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

.....

.....

.....

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

Trẻ em có quyền được bảo vệ khỏi tất cả các hình thức bạo lực thân thể và tinh thần

Điều 19: Công ước Liên hợp quốc về Quyền trẻ em

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Một số điều liên quan tới sự tức giận của cha mẹ

Trong suốt khoảng thời gian sống với trẻ ở giai đoạn lẫm chẫm, bạn sẽ có nhiều lần cảm thấy ảm ức hay sợ hãi. Đôi khi những cảm giác này sẽ dẫn đến sự tức giận.

Chúng ta cảm thấy tức giận khi chúng ta nghĩ rằng con mình đang cố tình trở nên hư. Nếu chúng ta nghĩ rằng trẻ có thể kiểm soát hành vi của mình, và trẻ đang cố ý làm chúng ta nổi giận thì chúng ta càng dễ dàng cáu giận hơn.

Nhưng trẻ lẫm chẫm không hiểu được chúng ta cảm thấy thế nào. Trẻ không biết điều gì khiến chúng ta nổi giận và những điều gì không khiến chúng ta nổi giận. Trẻ đang cố gắng để hiểu được tất cả những điều này. Sự tức giận của chúng ta làm trẻ rất sợ. Tức giận không phải là phản ứng mà trẻ muốn nhìn thấy ở cha mẹ.

Trong giai đoạn trẻ tập đi, sự kiên nhẫn có vai trò đặc biệt quan trọng. Trẻ sẽ học được từ chúng ta cách phản ứng khi cáu giận.

Cha mẹ tự kỷ luật chính mình để kiểm soát sự tức giận và để phản ứng bằng kỷ luật tích cực. Đôi khi hít một hơi thật sâu, đi dạo, ra khỏi phòng cho tới khi nguôi cơn giận sẽ giúp ích.

Trẻ học một cách dần dần. Do đó trẻ cần có thời gian để có thể hiểu được những điều chúng ta đang cố gắng dạy trẻ. Tuy nhiên việc hiểu biết của trẻ chính là điều then chốt cho mục tiêu lâu dài của chúng ta.

Các mẹo giúp kiểm soát cơn tức giận:

1. Đếm từ 1 tới 10 trước khi nói hoặc làm điều gì. Nếu bạn vẫn cảm thấy tức giận, hãy đi ra chỗ khác và dành vài phút để trấn tĩnh lại.
2. Thả lỏng vai, hít một hơi thật sâu và đếm tĩnh lẫm nhắm những câu như bình tĩnh nào, không có gì mà.
3. Để tay ra sau lưng và tự nhủ đợi đã. Đừng nói gì cho tới khi bạn đã bình tĩnh lại.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

4. Đi dạo bộ và nghĩ về tình huống vừa rồi. Hãy xét xem tại sao con bạn lại ứng xử như vậy. Hãy nhìn nhận sự việc từ góc nhìn của trẻ. Chuẩn bị một phản ứng thể hiện sự tôn trọng từ góc nhìn của trẻ và cũng cần giải thích cho trẻ tại sao bạn lại tức giận như vậy.
5. Đi tới nơi nào đó yên tĩnh và xem lại các bước liên quan tới kỷ luật tích cực. Quay lại nói chuyện với trẻ khi bạn đã có kế hoạch phản ứng thích hợp và đáp ứng được những mục tiêu lâu dài của mình, trao sự ấm áp và cấu trúc, và nhận ra cách con mình suy nghĩ và cảm nhận.
6. Ghi nhớ rằng tình huống đó là một cơ hội để dạy con bạn cách giải quyết xung đột thông qua biện pháp giao tiếp và giải quyết vấn đề.

Sự tức giận là một tín hiệu cho thấy bạn và con bạn chưa hiểu cách nhìn nhận của nhau. Điều đó nói với bạn rằng cần khôi phục lại sự giao tiếp.

Đừng để cho sự tức giận khiến bạn nói những điều tệ hại, hạ thấp con bạn, la hét hay đánh đập. Không cố trả đũa hoặc giữ sự oán giận.

Nhớ rằng bài học quan trọng nhất của chúng ta xảy ra trong chính những tình huống khó khăn nhất. Hãy nắm bắt mọi cơ hội để là người mà bạn muốn con mình trở thành.

Tình huống

Đó là một ngày mưa. Bạn cần đưa trẻ tới khám bác sỹ theo lịch hẹn. Sắp đến giờ hẹn rồi nhưng khi bạn cố mặc áo mưa vào cho con, con bạn nhất quyết không chịu mặc. Bé nói không và chạy mất.

Bạn cần làm gì? Hãy xem xét các phản ứng sau và quyết định xem phản ứng nào là tốt nhất. Tại sao?

1. Tóm lấy trẻ và đánh trẻ để cho trẻ biết rằng không được coi thường quyền lực của bạn
2. Tước đi món đồ chơi trẻ ưa thích để trừng phạt
3. Giải thích với trẻ rằng ngoài trời đang mưa. Đưa trẻ ra cửa và chỉ cho trẻ thấy mưa. Bạn chia tay ra ngoài và chỉ cho trẻ thấy thế nào là bị ướt. Bạn nói với trẻ rằng trẻ cũng có thể mang theo ô để tránh bị ướt.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại các mục tiêu lâu dài

Những *mục tiêu lâu dài* của bạn phù hợp trong tình huống này là gì?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn

1. Tóm trẻ lại rồi phát cho trẻ một cái
2. Lấy đi món đồ chơi trẻ mà thích
3. Giải thích với trẻ mưa là gì, cho trẻ biết trẻ có thể mang ô để không bị ướt.

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự *ấm áp* cho trẻ. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về *cấu trúc*.
 Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào chỗ thích hợp.

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao đứa trẻ lẩm cẩm đôi khi lại không làm theo những điều bạn mong muốn?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển của trẻ lẩm cẩm. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của trẻ lẩm cẩm.

1. Tóm trẻ lại rồi phát cho trẻ một cái
2. Lấy đi món đồ chơi trẻ mà thích
3. Giải thích với trẻ mưa là gì, cho trẻ biết trẻ có thể mang ô để không bị ướt.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỉ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách trao sự ấm áp và cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ lằm chằm. Bạn chọn cách xử lý nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Một số lưu ý về cách phản ứng phủ định của trẻ

Việc trẻ lẩm chẩm từ chối làm những điều mà bạn muốn trẻ làm là hoàn toàn bình thường. Trẻ không làm điều đó để khiến bạn tức giận hay thách thức bạn. Trẻ làm như vậy vì trẻ đã khám phá ra rằng mình là một cá thể và trẻ đang thử nghiệm năng lực tự ra quyết định của mình.

Đôi khi dù bạn đã giải thích cho trẻ hiểu nhưng trẻ vẫn nhất định không chịu làm theo yêu cầu của bạn. Đó là do trẻ muốn đưa ra lựa chọn của riêng mình.

Việc trao cho trẻ quyền lựa chọn ở giai đoạn này là rất hữu ích nó giúp trẻ có thể thực hành các kỹ năng ra quyết định của mình. Con muốn mặc áo mưa màu xanh hay màu vàng?, Con muốn tự mình đi hay để mẹ bế? Nếu như con bạn chọn một trong 2 lựa chọn đó thì mục tiêu ngắn hạn của bạn đã được thực hiện.

Cần chắc chắn rằng những lựa chọn bạn đưa ra cho trẻ là những lựa chọn bạn có thể chấp nhận. Nếu các bạn cần phải đi đâu đó thì đừng nên nói Con muốn ở nhà hay muốn đi nào?. Nếu con bạn chọn ở nhà nhưng cả hai vẫn phải đi thì trẻ sẽ học được rằng những lựa chọn của mình chẳng có ý nghĩa gì và rằng chính bạn cũng không có ý định làm theo những gì bạn đưa ra hỏi trẻ.

Cũng tương tự như vậy, đe dọa không phải là một phương án lựa chọn. Hoặc con mặc áo khoác vào hoặc mẹ sẽ đánh cho con một trận/để con ở nhà một mình/không bao giờ cho con đi cùng nữa. Đây không phải là một sự lựa chọn. Đó là sự đe dọa. Sự đe dọa chỉ có thể gây ra sự sợ hãi cho con bạn. Đó cũng là một cái bẫy đối với cha mẹ. Nếu con bạn nhất quyết không chịu mặc áo khoác, bạn sẽ cảm thấy mình sẽ phải thực hiện theo những gì mình vừa nói và những điều đó chỉ có thể làm cho tình huống tồi tệ hơn.

Trẻ từ 2 tới 3 tuổi

Tình huống

Con bạn bắt đầu không chịu đi ngủ vào buổi tối. Trẻ liên tục khóc khi bạn rời đi. Thời gian đi ngủ trở thành thời gian xung đột giữa bạn và con. Bạn thấy tức giận vì con bạn không chịu đi ngủ.

Bạn nên làm gì? Hãy xem xét các phản ứng sau và quyết định xem phương án nào là tốt nhất. Tại sao?

1. Cho trẻ vào trong phòng ngủ, đóng cửa lại rồi đi ra ngoài.
2. Nói với trẻ rằng trẻ thật hư và nếu trẻ không chịu ngủ thì yêu quái sẽ bắt trẻ đi.
3. Trước giờ ngủ, bạn cho trẻ tắm bằng nước ấm giúp trẻ cảm thấy thoải mái. Nói với trẻ rằng đã tới giờ ngủ và trẻ cần phải ngủ để có sức cho những hoạt động ngày hôm sau. Nói với trẻ rằng bạn sẽ ở bên trẻ cho tới khi trẻ ngủ say. Ngồi đọc truyện cho trẻ cho tới khi trẻ buồn ngủ. Hát ru trẻ cho tới khi trẻ ngủ. Bật đèn ngủ cho trẻ.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại các mục tiêu lâu dài

Một số *mục tiêu lâu dài* của bạn phù hợp với tình huống này là gì?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu cách phản ứng phù hợp với mục tiêu lâu dài của bạn.

1. Để trẻ một mình trong phòng
2. Nói với trẻ rằng trẻ thật hư và yêu quái sẽ bắt trẻ đi
3. Tắm cho trẻ, giải thích cho trẻ biết tại sao phải ngủ, đọc và hát cho trẻ, để đèn ngủ cho trẻ.

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự *ấm áp*. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo *cấu trúc*. Đối với mỗi cách xử lý, bạn hãy đánh dấu vào chỗ thích hợp

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao rất nhiều trẻ nhỏ lại không thích đi ngủ?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển của trẻ nhỏ. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với sự phát triển ở giai đoạn này của trẻ

1. Để trẻ một mình trong phòng
2. Nói với trẻ rằng trẻ thật hư và yêu quái sẽ bắt trẻ đi
3. Tắm cho trẻ, giải thích cho trẻ biết tại sao phải ngủ, đọc và hát cho trẻ, để đèn ngủ cho trẻ.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỉ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách tạo sự ấm áp và cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

Nếu chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

Một số điều bạn nên biết về sự sợ hãi của trẻ

Rất khó để thuyết phục trẻ rằng những điều trẻ sợ hãi không có thực. Trẻ không hiểu được sự khác biệt giữa thực tế và tưởng tượng. Đôi khi cách tốt nhất để tạo cho trẻ cảm giác yên tâm đó là để trẻ thấy bạn đã kiểm tra mọi chỗ mà khiến trẻ sợ hãi: gầm giường, tủ đựng quần áo. Sau đó bạn nên vỗ về và ở bên trẻ để trẻ có thể vững dạ, yên tâm và ngủ thiếp đi với cảm giác an toàn.

Ghi nhớ rằng hầu hết chúng ta không thích phải ở một mình trong bóng tối. Sợ là một phản ứng tự nhiên của con người đối với cảm giác dễ bị tổn thương. Đôi khi ngay cả người lớn khi ngồi một mình cũng có thể có những ý nghĩ, những tưởng tượng kỳ quái, ngớ ngẩn trong đầu. Nếu chúng ta ý thức được về nỗi sợ hãi của bản thân, chúng ta có thể dễ dàng hiểu được những nỗi sợ của trẻ nhỏ.

Ở một số nền văn hóa, trẻ nhỏ thường ngủ cùng phòng với cha mẹ. Sự gần gũi này có thể giúp trẻ cảm giác được an toàn và bảo vệ vào ban đêm.

Trong một số nền văn hóa khác cha mẹ và con ngủ khác phòng. Ở những nền văn hóa này, cha mẹ cần nỗ lực hơn để đảm bảo rằng con họ cảm thấy an toàn và được bảo vệ vào ban đêm.

Đối với trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi, ngủ cùng phòng với bố mẹ nhưng trong cũi riêng được chứng minh là làm cho trẻ an toàn trong khi ngủ. Ngủ cùng phòng có những lợi ích như phản ứng nhanh với nhu cầu của trẻ, không có các rủi ro của việc ngủ cùng giường như ngã, nằm đè lên trẻ – vốn có thể xảy ra khi ngủ cùng giường với trẻ nhỏ ở tuổi này

Tình huống

Con bạn rất thích chơi với những quả bóng. Trẻ thích đập bóng, lăn bóng, ngồi lên bóng và ném bóng. Một hôm bạn cùng trẻ đang ở trong một cửa hàng và trẻ nhìn thấy một quả bóng to, màu đỏ. Trẻ hét lên vui sướng rồi với quả bóng xuống và chạy mất cùng với quả bóng. Bạn không có đủ tiền để mua quả bóng đó. Bạn chạy theo và yêu cầu trẻ để lại quả bóng. Trẻ khóc thét lên và bắt đầu có cơn cáu giận.

Bạn nên làm gì trong tình huống đó? Hãy xem xét các cách phản ứng sau và quyết định xem cách phản ứng nào là tốt nhất. Tại sao?

1. Phát cho trẻ một cái để dạy cho trẻ bài học về cách ứng xử
2. Nói với trẻ rằng nếu trẻ còn cư xử như vậy sẽ không ai yêu quý trẻ nữa
3. Giải thích với trẻ rằng bạn biết trẻ thích chơi bóng và đây là một quả bóng rất đẹp. Bạn nói với trẻ rằng bạn không có đủ tiền để mua quả bóng đó. Nói với trẻ rằng bạn biết trẻ đang rất buồn và tức giận. Nói với trẻ rằng cả bạn và trẻ cần phải đi ra ngoài cho tới khi nào bình tĩnh hơn. Dẫn trẻ ra ngoài và ở cạnh trẻ cho tới khi trẻ lấy lại bình tĩnh. Nói với trẻ về cảm giác buồn và tức giận. Giải thích với trẻ rằng nếu không có tiền thì sẽ không thể mua được gì. Đánh lạc hướng của trẻ và tiếp tục những công việc theo kế hoạch của bạn.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Một số mục tiêu lâu dài của bạn phù hợp với tình huống này là gì?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu vào phản ứng mà dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn

1. Phát cho trẻ một cái
2. Nói với trẻ rằng sẽ không ai yêu quý trẻ
3. Nói với trẻ rằng bạn hiểu cảm giác của trẻ, giải thích tại sao trẻ không thể có quả bóng đó, gọi tên cảm giác của trẻ, đưa trẻ ra khỏi chỗ đó, ở bên trẻ, đánh lạc hướng trẻ, tiếp tục công việc theo kế hoạch.

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự *ấm áp*. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo cấu trúc. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào chỗ thích hợp.

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ lại có cơn tức giận?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển của trẻ nhỏ. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của con bạn

1. Phát cho trẻ một cái
2. Nói với trẻ rằng sẽ không ai yêu quý trẻ
3. Nói với trẻ rằng bạn hiểu cảm giác của trẻ, giải thích tại sao trẻ không thể có quả bóng đó, gọi tên cảm giác của trẻ, đưa trẻ ra khỏi chỗ đó, ở bên trẻ, đánh lạc hướng trẻ, tiếp tục công việc theo kế hoạch.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỉ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách tạo sự ấm áp và cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng!

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Một số điều cần biết về cơn tức giận/thịnh nộ

Cha mẹ đôi khi nổi giận khi thấy con mình có cơn tức giận bùng nổ. Điều đó có thể do họ xấu hổ hoặc họ nghĩ rằng họ phải kiểm soát được hành vi của con mình.

Nên ghi nhớ rằng mối quan hệ giữa bạn và con quan trọng hơn việc người khác đang nghĩ bạn thế nào trong tình huống đó. Khi con bạn có cơn thịnh nộ ở những nơi công cộng, hãy nghĩ ngay tới những mục tiêu lâu dài và về việc tạo cho trẻ cảm giác ấm áp và cấu trúc. Hãy cố gắng đừng để ý nhiều tới việc người khác đang nghĩ gì về bạn.

Cũng nên nhớ rằng việc chúng ta cố gắng kiểm soát cơn thịnh nộ cũng giống như nỗ lực kiểm soát một trận bão. Bạn không thể. Trẻ thịnh nộ vì trẻ không hiểu tại sao chúng ta lại nói không với trẻ và vì trẻ không biết cách kiểm chế cơn tức giận của mình. Thịnh nộ là cách để trẻ nói với bạn rằng trẻ đang rất ấm ức. Nếu những lúc đó bạn quát hay đánh trẻ, trẻ sẽ càng tức giận hơn. Trẻ cũng sẽ cảm thấy sợ hãi và hiểu nhầm.

Cách tốt nhất có thể làm đó là hãy đợi cho cơn tức giận đó qua đi. Hãy ở gần trẻ để trẻ có cảm giác an toàn khi cơn giận đang vây quanh trẻ. Đôi khi ôm trẻ một cách nhẹ nhàng có thể khiến trẻ bình tĩnh lại.

Khi cơn thịnh nộ đã qua đi, hãy ngồi bên trẻ và nói với trẻ những gì vừa xảy ra. Hãy tận dụng cơ hội này để dạy trẻ về những cảm giác đó, nó mạnh như thế nào, tên cảm giác. Bạn cũng có thể giải thích cho trẻ hiểu tại sao bạn lại nói không với trẻ và bạn hiểu tại sao trẻ lại bực tức như vậy. Nói với trẻ cách bạn thường làm để kiểm chế mỗi khi tức giận và nhớ nói với trẻ rằng bạn luôn yêu trẻ bất kể khi nào, khi trẻ vui, buồn hay tức giận. Sau đó chuyển chủ đề hoặc hướng sang một công việc khác.

Trẻ từ 3 tới 5 tuổi

Tình huống

Con bạn mở tủ đựng bát đĩa và lôi mọi thứ ra. Trẻ chồng đống mọi thứ lại rồi đẩy, đập. Một số thứ bị vỡ, hỏng.

Bạn nên làm gì trong tình huống này? Hãy xét các cách phản ứng sau và xem cách nào là phù hợp nhất. Tại sao?

1. Phạt trẻ bằng cách lấy mất món đồ chơi ưa thích của trẻ
2. Phạt trẻ một cái vì đã nghịch ngợm
3. Nhờ trẻ giúp thu dọn lại đồ đạc. Cố gắng gắn lại các vật bị vỡ. Giải thích với trẻ rằng một số vật khi rơi sẽ bị vỡ, hỏng và bạn không muốn điều đó xảy ra. Chỉ cho trẻ thấy những vật trẻ có thể chơi. Sắp xếp lại phòng bếp sao cho trẻ không thể lấy được những vật dễ vỡ, còn đối với những vật an toàn thì để ở những ngăn thấp hơn.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp với tình huống này là gì?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu phản ứng theo bạn sẽ dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn.

1. Lấy mất món đồ chơi của trẻ
2. Đánh trẻ
3. Nhờ trẻ giúp bạn gắn lại các vật, giải thích cho trẻ biết thế nào là bị hỏng, đưa ra một giải pháp thay thế, để những vật dễ vỡ ra khỏi tầm với của trẻ và trẻ có thể với được những vật an toàn, không vỡ.

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự *ấm áp*. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo *cấu trúc*. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào chỗ thích hợp.

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao con bạn ở lứa tuổi này lại thích chơi với những vật dụng của bạn?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển của trẻ nhỏ. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với sự phát triển ở giai đoạn này của trẻ.

1. Lấy mất món đồ chơi của trẻ
2. Đánh trẻ
3. Cho trẻ giúp bạn gắn lại các vật, giải thích cho trẻ biết thế nào là bị hỏng, đưa ra một giải pháp thay thế, để những vật dễ vỡ ra khỏi tầm với của trẻ và để những vật an toàn, khó vỡ trong tầm với của trẻ.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỷ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách tạo sự ấm áp, cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách xử lý nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

Một số điều cần biết về việc đét đít/ phát/ bạt tai/ đánh

Đôi khi cha mẹ nghĩ rằng phát vào tay trẻ, đét vào mông trẻ hay đánh trẻ bằng roi vọt có thể dạy trẻ những bài học quan trọng. Nhưng thực tế trừng phạt thân thể dạy trẻ rằng:

Chúng ta truyền đạt những điều quan trọng qua việc đánh đập

Đánh đập là một phản ứng có thể chấp nhận được đối với cơn tức giận

Những người mà trẻ tin cậy để bảo vệ mình cũng có thể làm đau trẻ.

Trẻ cần sợ cha mẹ mình hơn là tin tưởng vào sự giúp đỡ và dạy dỗ của cha mẹ

Gia đình là một nơi không an toàn cho trẻ học tập và khám phá.

Chúng ta cần phải nghĩ tới những gì chúng ta muốn dạy cho trẻ trong về mặt lâu dài. Nếu chúng ta muốn dạy trẻ về phi bạo lực, chúng ta cần phải chỉ cho trẻ thấy hành vi không bạo lực là như thế nào. Nếu chúng ta muốn dạy cho trẻ biết cách để được an toàn, chúng ta cần giải thích cho trẻ và chỉ cho trẻ thấy cách thực hiện.

Hãy nghĩ về tác động của việc bị đánh đối với người lớn. Khi chúng ta bị đánh, chúng ta thường cảm thấy nhục nhã. Chúng ta không có hứng thú làm hài lòng những người đã đánh mình. Chúng ta cảm thấy bức tức và sợ hãi, thậm chí còn nảy sinh mong muốn trả thù.

Đánh con là cách chúng ta phá vỡ mối quan hệ giữa cha mẹ và con. Đánh cũng sẽ không giúp cho trẻ có được những thông tin cần thiết để đưa ra quyết định. Và điều đó cũng không khiến trẻ tôn trọng chúng ta hơn.

Tình huống

Bạn đang chuẩn bị đi làm. Trẻ thì đang mải mê với món đồ chơi ưa thích. Khi bạn sẵn sàng đi, bạn nói với trẻ dừng chơi để đi, nhưng trẻ không chịu ngừng chơi. Bạn yêu cầu trẻ một lần nữa nhưng trẻ vẫn nhất quyết không dừng.

Bạn nên làm gì? Hãy xem xét các phản ứng sau và quyết định xem phản ứng nào là phù hợp nhất. Tại sao?

1. Bạn nói với trẻ rằng nếu trẻ không đi luôn, bạn sẽ đi một mình.
2. Tóm lấy trẻ và lôi ra cửa.
3. Nói với trẻ bạn sẽ đi đâu và tại sao bạn cần phải đi. Bạn đặt chuông báo trong 5 phút và nói với trẻ rằng bạn sẽ đi khi chuông báo kêu. Vì vậy trẻ phải hoàn thành việc trẻ đang làm vào lúc đó. Khẳng định với trẻ rằng trẻ sẽ tiếp tục chơi khi nào về nhà. Cho trẻ biết khi còn 2 phút nữa và thách trẻ thi đua với việc bạn mặc áo và đi giày.

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp trong tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu mỗi phản ứng sẽ dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn.

1. Dọa trẻ rằng bạn sẽ đi một mình
2. Kéo trẻ ra cửa
3. Nói với trẻ bạn sẽ đi đâu và tại sao phải đi. Đặt chuông báo. Cho trẻ thời gian để chuẩn bị dừng chơi. Để cho trẻ biết rằng bạn tôn trọng việc trẻ đang làm và tạo không khí vui vẻ cho trẻ với cảm giác một cuộc thi.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự *yêu thương ấm áp* cho trẻ. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo *cấu trúc*. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu.

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ nhất định không chịu rời bỏ hoạt động chơi đó?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển của trẻ nhỏ. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của trẻ.

1. Dọa trẻ rằng bạn sẽ đi một mình
2. Kéo trẻ ra cửa
3. Nói với trẻ bạn sẽ đi đâu và tại sao phải đi. Đặt chuông báo. Cho trẻ thời gian để chuẩn bị dừng chơi. Để cho trẻ biết rằng bạn tôn trọng việc trẻ đang làm và tạo không khí vui vẻ cho trẻ với cảm giác một cuộc thi.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỉ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách trao sự ấm áp và cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Một số điều cần biết về trẻ em và sự chuyển tiếp

Việc trẻ nhỏ cảm thấy khó khăn khi chuyển từ một hoạt động này sang một hoạt động khác là phổ biến. Trẻ không biết liệu mình có cơ hội quay lại trò chơi này nữa không và trẻ cũng không biết điều gì đang chờ ở phía trước. Nếu có nhiều kinh nghiệm hơn, trẻ sẽ dễ dàng hơn với sự chuyển tiếp.

Bạn cũng có thể làm cho bước chuyển tiếp này dễ dàng hơn bằng cách chuẩn bị cho trẻ. Hãy cho trẻ biết trước thời gian cho kế hoạch của trẻ. Cho trẻ biết rằng trẻ sẽ có 10 phút để hoàn thành công việc và cho trẻ biết bạn sắp phải đi và đi đâu. Khẳng định với trẻ rằng bạn sẽ quay lại (nếu thực sự như vậy). Nhắc trẻ rằng còn 5 phút nữa bạn sẽ đi và sẽ đi đâu. Bạn có thể giúp trẻ chuẩn bị.

Sẽ dễ dàng hơn cho cả bạn và trẻ nếu bạn làm cho sự chuyển tiếp thành trò chơi, như một cuộc đua để mũ ra phía sau lưng hay nếu không thì làm cho trẻ bị phân tán khỏi những gì nó phải rời bỏ. Nếu bước chuyển tiếp này vui vẻ, trẻ sẽ dễ dàng chuyển đổi từ việc này sang việc khác hơn.

Tình huống

Bạn đang chuẩn bị bữa tối và đang cảm thấy mệt mỏi. Bạn đã sắp xếp mọi thứ và đã chuẩn bị mọi nguyên liệu cho việc trộn lẫn. Trẻ quanh quẩn bên bạn và muốn được giúp đỡ. Lúc đó bạn chỉ muốn tự mình làm mọi việc nên không cho trẻ làm cùng. Nhưng trẻ khẳng định đòi được giúp.

Bạn nên làm gì? Hãy xem xét các phản ứng sau và quyết định xem phương án nào là tốt nhất? Tại sao

1. Nói với trẻ rằng trẻ chưa đủ lớn để có thể giúp đỡ và trẻ chỉ có thể bày bừa ra khiến bạn lại phải đi thu dọn lại
2. Nói với trẻ rằng trẻ đang làm phiền bạn. Trẻ thật hư và không chịu vâng lời.
3. Giải thích với trẻ việc bạn đang làm và tên của các nguyên liệu. Chọn một công việc mà bàn tay nhỏ bé của trẻ có thể làm và hướng dẫn trẻ cách làm. Sau đó bạn bảo trẻ làm và có thể giúp đỡ nếu cần thiết. Cảm ơn trẻ vì đã giúp bạn. Lặp lại điều đó nếu trẻ lại muốn tiếp tục giúp bạn.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp trong tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn?

1. Nói với trẻ rằng trẻ còn quá nhỏ và không thể giúp đỡ bạn được
2. Nói rằng trẻ thật hư
3. Giải thích công việc bạn đang làm và chỉ cho trẻ cách làm, giao cho trẻ một công việc theo khả năng, hỗ trợ và ghi nhận sự cố gắng của trẻ

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự *ấm áp* cho trẻ. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo *cấu trúc*. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào chỗ thích hợp.

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ ở giai đoạn này lại muốn giúp đỡ?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển của trẻ nhỏ. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của trẻ

1. Nói với trẻ con còn quá nhỏ, không thể giúp đỡ mẹ được
2. Nói rằng trẻ thật hư
3. Giải thích công việc bạn đang làm và chỉ cho trẻ cách làm, giao cho trẻ một công việc theo khả năng.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 5 – Phản ứng bằng kỉ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách tạo sự ấm áp và cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách xử lý nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

Một số điều cần biết về việc phê phán trẻ

Đôi khi cha mẹ cố gắng sửa sai cho trẻ bằng cách nói với trẻ rằng trẻ thật hư/ hỗn/ vụng về/ trẻ con/ kém cỏi. Khi trẻ nghe được những chỉ trích đó, trẻ sẽ có cảm giác bị hắt hủi và cảm thấy như mình là một người kém cỏi, thất bại.

Nếu trẻ thấy mình như một người xấu, trẻ sẽ dễ dàng làm những việc chúng ta nghĩ là xấu.

Nếu trẻ thấy mình như một kém cỏi, trẻ sẽ ít cố gắng nắm vững những kỹ năng mới.

Trẻ là những người học. Trẻ dựa vào chúng ta để tích lũy những kiến thức và kỹ năng của mình. Trẻ cần sự ủng hộ và khuyến khích của chúng ta.

Trẻ có lòng tự trọng cao sẽ dễ dàng thành công hơn bởi trẻ luôn sẵn sàng thử sức. Những trẻ này luôn thấy hạnh phúc hơn vì trẻ thấy tự hào về khả năng ứng phó với thất bại. Trẻ cũng có những quan hệ tốt hơn với cha mẹ vì trẻ biết rằng cha mẹ tin tưởng mình.

Cha mẹ có thể làm rất nhiều việc để xây dựng lòng tự trọng cho con. Họ có thể:

Nhận ra những cố gắng của con cho dù những việc đó không hoàn hảo

Đánh giá cao mong muốn được giúp đỡ của con

Hỗ trợ con khi con thất bại, làm sai và khuyến khích trẻ tiếp tục cố gắng

Nói với trẻ tất cả những điều khiến trẻ cảm thấy đặc biệt

Tất cả chúng ta đều thích thú trước những lời động viên, khuyến khích. Thay thế những lời phê phán bằng những lời động viên, khích lệ có thể có một tác dụng rất lớn đối với con bạn.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Tình huống

Bạn đang làm việc ngoài sân. Con bạn đang chơi bóng gần đấy. Đột nhiên quả bóng lăn xuống đường. Đúng lúc đó một chiếc ô tô lao tới. Con bạn chạy xuống đường để lấy quả bóng.

Bạn nên làm gì? Hãy xem xét các phản ứng sau và chọn một phương án thích hợp nhất. Tại sao?

1. Đánh cho trẻ một cái thật đau để trẻ học được rằng lần sau không được làm như vậy nữa.
2. Nói với trẻ rằng trẻ sẽ không được chơi ở ngoài trong 2 tuần.
3. Nói và để trẻ biết bạn đã hoảng sợ như thế nào. Giải thích với trẻ rằng ô tô có thể làm cho trẻ rất đau. Cho trẻ chạm vào ô tô để trẻ có cảm giác nó cứng như thế nào. Ngồi bên cạnh trẻ và chỉ cho trẻ thấy ô tô đi nhanh như thế nào. Để trẻ ngồi lên ghế trước của xe để trẻ thấy rằng rất khó để người lái xe có thể quan sát một đứa trẻ. Thực hành cho trẻ thấy cách dừng lại, lắng nghe và quan sát trước khi bước chân xuống đường.

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp với tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu phản ứng sẽ dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn

1. Phát triển
2. Nói với trẻ rằng trẻ sẽ không được chơi ở ngoài trong 2 tuần
3. Để trẻ thấy rằng bạn đã hoảng sợ như thế nào, giải thích tại sao bạn lại sợ, dạy trẻ biết ô tô nguy hiểm như thế nào. Thực hành cách đi đường an toàn.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về tạo sự *ấm áp*. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Cung cấp sự an toàn về tinh thần	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương không điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo *cấu trúc*. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào chỗ thích hợp.

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ nhỏ chạy xuống đường?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển của trẻ nhỏ. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của trẻ nhỏ

1. Phát trẻ
2. Nói với trẻ rằng trẻ sẽ không được chơi ở ngoài trong 2 tuần
3. Để trẻ thấy rằng bạn đã hoảng sợ như thế nào, giải thích tại sao bạn lại sợ, dạy trẻ biết ô tô nguy hiểm như thế nào. Thực hành cách đi đường an toàn.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỉ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã cân nhắc tới mục tiêu lâu dài của mình, cách tạo sự ấm áp và cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Trẻ từ 5 tới 9 tuổi

Tình huống

Con bạn đã đi học được 4 tháng. Bạn nhận được thông báo từ cô giáo của trẻ cho biết trẻ gặp rắc rối ở trường vì trẻ không thể ngồi yên, nói chuyện riêng nhiều và mất nhiều thời gian để hoàn thành bài tập/bài làm nào đó.

Bạn nên làm gì? Hãy xem xét các trường hợp sau và quyết định xem phương án nào là tốt nhất. Tại sao?

1. Nói giáo viên cứ đánh cho trẻ một cái mỗi khi trẻ hư
2. Giải thích cho trẻ biết tại sao trẻ lại gặp rắc rối với giáo viên. Nói với trẻ rằng bạn yêu thương trẻ và muốn giúp trẻ tập trung chú ý tốt hơn. Hỏi trẻ về những điều trẻ làm ở trường và lắng nghe ý kiến của trẻ. Tìm ra nguyên nhân khiến trẻ buồn phiền hay bị phân tán.
3. Giải thích với trẻ tại sao việc tập trung chú ý của trẻ ở trường là rất quan trọng. Để trẻ biết rằng bạn hiểu tại sao đôi khi trẻ thấy khó khăn để làm điều này. Hỏi trẻ xem trẻ có cách nào để giải quyết tình trạng đó không? Gặp giáo viên để có ý tưởng về một kế hoạch tạo cho môi trường học phù hợp với tính khí của trẻ.

Bước 1 – Nhớ lại các mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp với tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn

1. Nói với giáo viên cứ đánh trẻ
2. Giải thích và lắng nghe quan điểm của trẻ
3. Giải thích, hiểu và lắng nghe ý kiến của trẻ, gặp giáo viên để thảo luận về giải pháp

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự ấm áp. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về tinh thần	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương không điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo *cấu trúc*. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào chỗ thích hợp.

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ lại khó tập trung khi ở trường?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển của trẻ nhỏ. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của trẻ nhỏ

1. Nói với giáo viên cứ đánh trẻ
2. Giải thích và lắng nghe quan điểm của trẻ
3. Giải thích, hiểu và lắng nghe ý kiến của trẻ, gặp giáo viên để thảo luận về giải pháp

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 5 – Phản ứng bằng kỷ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách tạo sự ấm áp, cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách xử lý nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 2 và 3, xin chúc mừng bạn!

Trẻ em có quyền được kỷ luật ở trường học theo cách thức tôn trọng phẩm cách con người

Điều 28: Công ước Liên hợp quốc về Quyền trẻ em

Tình huống

Con bạn và một trẻ khác đang cùng chơi với một con thú đồ chơi. Chỉ có một con ngựa nhưng cả hai đều muốn có con ngựa đó. Khi trẻ kia lấy mất con ngựa, con bạn đã đánh trẻ đó và giành lại con ngựa.

Bạn nên làm gì? Hãy xét các phản ứng sau và quyết định xem phản ứng nào là phù hợp nhất. Tại sao?

1. Cất hết đồ chơi. Nói với bọn trẻ rằng nếu không chơi ngoan thì sẽ không được chơi gì hết. Cho trẻ kia về nhà.
2. Nói với con bạn rằng không được phép đánh nhau trong nhà bạn. Giải thích rằng đánh nhau sẽ làm cho người khác bị đau. Chỉ cho trẻ cách hỏi lịch sự để có được những gì mình muốn. Chỉ cho trẻ cách khác nếu cách vừa rồi thất bại. Cho trẻ thực hành cách hỏi lịch sự để có được con thú đó. Ghi nhận những cố gắng của trẻ trong việc học hỏi các kỹ năng xã hội.
3. Tát cho trẻ một cái để trẻ thấy được bị đánh thì đau như thế nào.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại các mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp với tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn

1. Cất hết đồ chơi đi. Cho trẻ kia về nhà
2. Đưa ra quy định, làm mẫu kỹ năng ứng xử và để trẻ thực hành
3. Tát trẻ

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự ấm áp. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Cung cấp sự an toàn về tinh thần	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo *cấu trúc*. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào chỗ thích hợp.

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao con bạn đôi khi lại đánh trẻ khác?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển của trẻ nhỏ. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của trẻ

1. Cất hết đồ chơi đi. Cho trẻ kia về nhà
2. Đưa ra quy định, làm mẫu kỹ năng ứng xử và để trẻ thực hành
3. Tát cho trẻ một cái

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 5 – Phản ứng bằng kỉ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách tạo sự ấm áp, cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách xử lý nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 2 xin chúc mừng bạn!

Trẻ từ 10 tới 13 tuổi

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Tình huống

Con bạn đi học về trong tâm trạng không vui. Trẻ không muốn nói chuyện với bạn và tỏ rõ sự bực tức trong giọng nói.

Bạn nên làm gì? Hãy nghĩ về mỗi cách phản ứng dưới đây và xem cách nào là tốt nhất – tại sao?

1. Nhốt trẻ vào phòng và không cho ăn tối
2. Phát cho trẻ một cái vì hư hỏng
3. Nói với trẻ rằng bạn có thể thấy điều gì đó khiến trẻ bực. Để trẻ thấy rằng bạn sẽ lắng nghe và cố gắng giúp đỡ trẻ nếu trẻ sẵn sàng chia sẻ với bạn. Nếu trẻ kể với bạn, hãy lắng nghe chăm chú và giúp trẻ tìm ra một giải pháp cho tình huống đó. Khi trẻ cảm thấy nhẹ nhõm hơn, hãy giải thích với trẻ rằng việc cư xử tôn trọng người khác ngay cả khi mình buồn bực là rất quan trọng. Hãy làm gương cho trẻ.

Bước 1 – Nhớ lại các mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp trong tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn

1. Nhốt trẻ vào phòng và không cho ăn tối.
2. Phát cho trẻ một cái.
3. Nhận ra và tôn trọng cảm giác của trẻ. Lắng nghe, hỗ trợ trẻ, giải thích cho trẻ thấy được tầm quan trọng của việc tôn trọng người khác khi giao tiếp.

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao *sự ấm áp*. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Cung cấp sự an toàn về tinh thần	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo *cấu trúc*. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào chỗ thích hợp.

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ ở giai đoạn tiền tuổi teen lại hay có tâm trạng buồn rầu, ủ rũ?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của con bạn

1. Nhốt trẻ vào phòng và không cho ăn tối.
2. Phát cho trẻ một cái.
3. Nhận ra và tôn trọng cảm giác của trẻ. Lắng nghe, hỗ trợ trẻ, giải thích cho trẻ thấy được tầm quan trọng của việc tôn trọng người khác khi giao tiếp.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỷ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, cách tạo sự ấm áp, cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách xử lý nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

Một số điều cần biết về sự tức giận của trẻ

Một trong những nhiệm vụ chính của giai đoạn trẻ em là học cách chế ngự và thể hiện xúc cảm của mình. Đây là một nhiệm vụ khó khăn vì cảm xúc đôi khi khiến chúng ta không thể nghĩ sáng suốt được mọi chuyện. Cảm xúc có thể khiến chúng ta có những hành động bốc đồng, nói và làm những việc đáng lẽ không nên làm.

Để trẻ có thể hiểu, chế ngự và thể hiện xúc cảm của mình theo cách tích cực là một nhiệm vụ không dễ dàng.

Đôi khi cảm xúc có thể lấn át trẻ. Cũng giống với việc trẻ ăn vạ khi còn nhỏ, đến giai đoạn trung gian này trẻ cũng có thể thể hiện sự tức giận của mình một cách rõ rệt. Hoặc trẻ đơn giản chỉ im lặng, không thể hoặc sợ bộc lộ cảm giác, cảm xúc của mình.

Những lúc này trẻ cần được biết rằng trẻ được an toàn và được yêu thương. Thật sự không thể có một cuộc trò chuyện với trẻ khi trẻ đang rất tức giận. Cách tốt nhất, chỉ đơn giản là ngồi bên cạnh trẻ và hãy để cho trẻ hiểu được thông qua hành động của bạn và rằng bạn luôn bên trẻ bất cứ khi nào trẻ cần.

Một khi giông tố đã qua đi, bạn có thể nói về vấn đề qua sự điềm tĩnh, bạn có thể chỉ cho trẻ thấy cách thể hiện cảm xúc theo hướng tích cực. Bạn cũng có thể cho trẻ thấy cách tìm ra giải pháp cho vấn đề khiến trẻ tức giận như vậy.

Hãy nhớ rằng những trận bão xúc cảm rồi cũng qua đi. Và mỗi lần như vậy lại là một cơ hội quý giá để bạn đảm nhiệm vai trò là một hình mẫu cho con bạn.

Tình huống

Con bạn dành rất nhiều thời gian để chơi điện tử. Hàng ngày bạn đều phải cãi nhau với trẻ để bắt trẻ tắt máy và đi làm bài tập. Bạn lo rằng trẻ sẽ bị nghiện điện tử và mất hứng thú với mọi hoạt động khác.

Bạn nên làm gì? Hãy xét từng phản ứng sau và quyết định xem phản ứng nào là phù hợp nhất. Tại sao?

1. Rút phích cắm máy tính và nói với trẻ rằng nếu trẻ không đạt điểm cao ở trường, trẻ sẽ không được chơi nữa.
2. Để trẻ thấy bạn lo lắng thế nào bằng cách tỏ ra tức giận và dọa sẽ vứt bỏ hết sách vở của trẻ nếu trẻ không thích học nữa.
3. Chọn một thời điểm yên tĩnh để trò chuyện với trẻ. Bạn thừa nhận rằng trẻ rất thích chơi điện tử; giải thích tại sao bạn quan tâm và lo lắng tới việc trẻ dành nhiều thời gian chơi điện tử. Cùng trẻ đưa ra một số quy định liên quan tới những trò chơi nào trẻ được phép chơi và thời gian chơi mỗi ngày. Xây dựng một thỏa thuận chung giữa bạn và con rồi dán cạnh máy tính. Ghi nhận những cố gắng của trẻ trong việc thực hiện các quy định.

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp với tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn.

1. Rút phích cắm máy tính và yêu cầu trẻ phải đạt điểm cao ở trường thì mới được chơi tiếp.
2. Tỏ ra tức giận và đe dọa trẻ.
3. Ghi nhận sở thích của trẻ, giải thích mối lo lắng của bạn, cùng trẻ xây dựng quy định chung, ghi nhận những cố gắng của trẻ.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự ấm áp. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những điều bạn biết về tạo cấu trúc. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào vị trí thích hợp

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ ở tuổi này lại thích chơi trò chơi điện tử?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển của trẻ. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của trẻ

1. Rút phích cắm máy tính và yêu cầu trẻ phải đạt điểm cao ở trường thì mới được chơi tiếp.
2. Tỏ ra tức giận và đe dọa trẻ.
3. Ghi nhận sở thích của trẻ, giải thích mối lo lắng của bạn, cùng trẻ xây dựng quy định chung, ghi nhận những cố gắng của trẻ.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỷ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách trao sự ấm áp, cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Tình huống

Con kết bạn với một trẻ rất hay nói bậy. Bạn đã nghe thấy trẻ này nói ra những ngôn ngữ mà bạn không muốn con sử dụng. Một hôm bạn nghe thấy con mình cũng nói những câu như vậy. Bạn thực sự lo lắng và bối rối. Bạn sợ rằng con bạn đang không để ý gì tới tất cả những điều bạn đã dạy trẻ.

Bạn nên làm gì? Hãy xem xét từng phản ứng sau và quyết định xem phản ứng nào là phù hợp nhất. Tại sao?

1. Bắt lấy cơ hội này để nói với trẻ một cách bình tĩnh về áp lực bạn cùng lứa, hậu quả của những cách ứng xử đó đối với người khác và tầm quan trọng của việc tự đưa ra quyết định cho bản thân.
2. Rửa sạch miệng trẻ bằng xà phòng để dạy cho trẻ một bài học rằng không bao giờ được nói như vậy nữa và phải tỏ ra tôn trọng bạn.
3. Bắt trẻ ở nhà sau giờ học trong vòng một tháng và nói với trẻ rằng trẻ không bao giờ được chơi với bạn đó nữa.

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn thích hợp trong tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn.

1. Nói với trẻ về áp lực bạn cùng lứa và việc ra quyết định
2. Rửa sạch miệng bằng xà phòng
3. Bắt trẻ ở nhà và cấm trẻ chơi với bạn đó

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự *ấm áp*. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những điều bạn biết về tạo cấu trúc. Đối với mỗi cách xử lý, bạn hãy đánh dấu vào vị trí thích hợp

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ ở tuổi này lại nói vậy?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển ở con bạn

1. Nói với trẻ về áp lực bạn cùng lứa và việc ra quyết định
2. Rửa sạch miệng bằng xà phòng
3. Bắt trẻ ở nhà và cấm trẻ chơi với bạn đó

Bước 5 – Phản ứng bằng kỷ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách trao sự ấm áp, cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 1, xin chúc mừng bạn!

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Trẻ từ 14 tới 18 tuổi

Tình huống

Con bạn từ trước tới nay luôn ăn mặc và để kiểu tóc mà bạn ủng hộ. Trẻ đã hòa nhập tốt với bạn bè và với môi trường xung quanh. Một hôm, bạn nhận ra trẻ đeo khuyên mũi, để đầu đinh và mặc áo với một khẩu hiệu rất thô tục.

Bạn nên làm gì? Hãy xem xét các phản ứng sau và quyết định xem phản ứng nào là thích hợp nhất. Tại sao?

1. Giải thích tại sao bạn buồn. Quyết định xem những thay đổi nào của trẻ mà bạn có thể chấp nhận được. Giải thích tại sao bạn không thể đồng tình với những thay đổi khác. Hỏi quan điểm của trẻ. Cùng trẻ đi tới một quyết định về những gì trẻ có thể thay đổi nhưng phải tôn trọng cảm giác của bạn.
2. Nói với trẻ là trông trẻ như một quái vật và trẻ sẽ không được phép ra khỏi nhà trong 2 tuần
3. Bắt trẻ ngồi xuống, cắt tóc và ném khuyên vào nhà vệ sinh.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn thích hợp trong tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn

1. Giải thích cảm giác của bạn và thương lượng với trẻ
2. Cấm túc trẻ (cấm không cho đi đâu)
3. Cắt tóc và ném bỏ cái khuyên của trẻ

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về *sự ấm áp* cho trẻ. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo cấu trúc. Đối với mỗi cách xử lý, bạn hãy đánh dấu vào vị trí thích hợp

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ ở tuổi vị thành niên lại thay đổi diện mạo bên ngoài của mình?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển ở con bạn

1. Giải thích cảm giác của bạn và thương thuyết với trẻ
2. Cấm túc trẻ (cấm không cho đi đâu)
3. Cắt tóc và ném bỏ cái khuyên của trẻ vào nhà vệ sinh

Bước 5 – Phản ứng bằng kỹ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách trao sự ấm áp, cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 1, xin chúc mừng bạn!

Trẻ em có quyền được bảo vệ trước những hình thức đối xử hay trừng phạt làm mất phẩm giá.

Điều 37: Công ước Liên hợp quốc về Quyền trẻ em

Tình huống

Bạn quy định với đứa con 14 tuổi của bạn rằng trẻ phải về thẳng nhà sau khi tan trường. Thậm chí dù bố/mẹ không có nhà nhưng trẻ vẫn cần về nhà theo đúng quy định. Nhưng một hôm, trẻ được bạn mời đến nhà chơi và trẻ đồng ý. Đúng hôm đó bạn về nhà đúng giờ và không thấy trẻ đâu cả. Bạn thực sự lo lắng. Một lúc sau bạn thấy trẻ về.

Bạn nên làm gì? Hãy xem xét các phản ứng sau và quyết định xem phản ứng nào là phù hợp nhất. Tại sao?

1. Nói với trẻ rằng bạn không còn tin tưởng vào trẻ nữa. Đưa ra một quy định mới đó là trẻ phải gọi điện cho bạn hàng ngày khi trẻ về tới nhà. Nói với trẻ rằng trẻ sẽ không được đi chơi vào cuối tuần trong tháng tới.
2. Yêu cầu trẻ giải thích tại sao không làm theo quy định. Lắng nghe lý do trẻ nêu ra. Xem xét xem quy định bạn đưa ra đã thực sự công bằng chưa cho trẻ ở tuổi này. Cùng trẻ đưa ra một quy định mới công bằng và an toàn cho trẻ
3. Đánh đòn bằng roi vì đã không tuân thủ quy định.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp trong tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn

1. Nói với trẻ rằng bạn không thể tin tưởng trẻ, đưa ra một quy định cứng nhắc hơn và bắt ép trẻ
2. Lắng nghe ý kiến của trẻ, xem xét lại quy định và cùng với trẻ xây dựng một quy định khác phù hợp cho cả bạn và trẻ
3. Đánh trẻ bằng roi

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự *ấm áp*. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo *cấu trúc*. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào vị trí thích hợp

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ ở tuổi vị thành niên lại phá vỡ quy định?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển ở con bạn

1. Nói với trẻ rằng bạn không thể tin tưởng trẻ, đưa ra một quy định cứng nhắc hơn và bắt ép trẻ
2. Lắng nghe ý kiến của trẻ, xem xét lại quy định và cùng với trẻ xây dựng một quy định khác phù hợp cho cả bạn và trẻ
3. Đánh trẻ bằng roi

Bước 5 – Phản ứng bằng kỷ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, cách tạo sự ấm áp, cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách xử lý nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 2, xin chúc mừng bạn!

Tình huống

Bạn khác giới của con gái 15 tuổi của bạn vừa mới có bằng xe máy. Bạn đã nói với con gái rằng con không được đi xe với bạn ấy. Một hôm, cậu ấy mời con gái bạn đi cùng xe đến bãi biển. Con bạn nói với bạn rằng con sẽ tới nhà bạn mình để cùng làm bài tập. Trong khi con ngồi sau xe máy của bạn và dành cả buổi chiều ở bãi biển. Bạn phát hiện ra là con đã nói dối.

Bạn nên làm gì? Hãy xem xét các tình huống sau và quyết định xem tình huống nào là phù hợp nhất. Tại sao?

1. Nói với trẻ rằng bạn có cảm giác bị phản bội và sẽ không thể tin tưởng vào trẻ nữa. Yêu cầu trẻ không được gặp bạn trai đó nữa vì người bạn trai đó có ảnh hưởng không tốt tới trẻ
2. Nói với trẻ rằng nói dối cha mẹ là điều tồi tệ nhất mà một đứa con có thể làm và mối quan hệ giữa bạn và trẻ sẽ không thể như trước được nữa. Bắt trẻ vào phòng và cấm túc trẻ ở nhà trong 2 tháng
3. Nói với trẻ rằng đối với bạn sự an toàn của trẻ là điều quan trọng nhất. Giải thích với trẻ rằng những quy định bạn đưa ra xuất phát từ tình yêu bạn dành cho trẻ cũng như mối quan tâm tới sự an toàn của trẻ. Nói với trẻ rằng bạn không thể làm ngơ khi nó liên quan tới sự an toàn. Hỏi trẻ tại sao lại không tuân thủ quy định và tại sao nói dối bạn. Lắng nghe trẻ giải thích và hiểu động cơ của trẻ. Trò chuyện với trẻ để tìm ra cách đáp ứng nhu cầu thích độc lập và vẫn đảm bảo an toàn cho trẻ. Nói chuyện với bạn trai của con và giải thích quy định và các lý do của bạn. Bắt cậu ấy hứa rằng sẽ không ép con gái bạn đi xe với mình.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp trong tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn.

1. Nói với trẻ rằng bạn không thể tin tưởng trẻ nữa và yêu cầu trẻ chia tay người bạn trai đó
2. Nói với trẻ rằng trẻ đã làm một điều thật tồi tệ, nhốt trẻ trong phòng và không cho trẻ đi chơi
3. Giải thích lý do tại sao bạn đưa ra quy định đó; lắng nghe lý do tại sao trẻ không vâng lời và nói dối bạn, giữ vững lập trường của bạn về quy định đó và tìm cách giúp trẻ có được sự độc lập nhưng vẫn đảm bảo an toàn; nói chuyện với người bạn trai đó.

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự ấm áp. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo *cấu trúc*. Đối với mỗi cách xử lý, bạn hãy đánh dấu vào vị trí thích hợp

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ ở tuổi vị thành niên lại phá vỡ quy định và đôi khi nói dối?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển ở con bạn

1. Nói với trẻ rằng bạn không thể tin tưởng trẻ nữa và yêu cầu trẻ chia tay người bạn trai đó
2. Nói với trẻ rằng trẻ đã làm một điều thật tồi tệ, nhốt trẻ trong phòng và không cho trẻ đi chơi
3. Giải thích lý do tại sao bạn đưa ra quy định đó; lắng nghe lý do tại sao trẻ không vâng lời và nói dối bạn, giữ vững lập trường của bạn về quy định đó và tìm cách giúp trẻ có được sự độc lập nhưng vẫn đảm bảo an toàn; nói chuyện với người bạn trai đó.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỷ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách trao sự ấm áp, cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

Tình huống

Bạn đã yêu cầu đứa con 17 tuổi của mình phải về nhà trước 10 giờ tối vào các ngày cuối tuần. Bây giờ đã là 10 giờ 30 phút tối thứ Bảy mà vẫn chưa thấy con về.

Bạn thực sự lo lắng vì bạn biết rằng trẻ đang đi dự một bữa tiệc với một người đi xe máy chưa có nhiều kinh nghiệm. Bạn cũng biết rằng ở bữa tiệc đó cũng có nhiều thanh niên mà bạn không biết rõ. Bạn cũng nghi ngờ rằng trong bữa tiệc đó có sẵn rượu.

Bạn nên làm gì khi trẻ bước vào nhà? Hãy xem xét các phản ứng sau và xem phản ứng nào là phù hợp nhất. Tại sao?

1. Không cho trẻ đi chơi trong vòng một tháng và nói với trẻ rằng lần sau nếu còn như vậy nữa bạn sẽ nhốt trẻ ở ngoài.
2. Tát trẻ một cái để cho trẻ thấy rằng bạn sẽ không khoan dung với cách cư xử thiếu tôn trọng của trẻ
3. Cho trẻ biết bạn đã lo lắng như thế nào. Giải thích cho trẻ biết cảm thấy như thế nào nếu nghĩ rằng người mình yêu quý đang gặp nguy hiểm. Giải thích về những nguy hiểm mà trẻ có thể gặp phải. Hỏi trẻ về cách trẻ sẽ làm để đảm bảo an toàn cho bản thân và về nhà đúng giờ. Xây dựng các quy tắc mà cả bạn và trẻ đều đồng tình. Nói với trẻ rằng bạn sẽ chỉ cân nhắc việc nói lỏng thời gian nếu trẻ thực hiện nghiêm chỉnh quy định trong vòng hai tháng.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp trong tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn

1. Không cho trẻ đi chơi và dọa sẽ nhốt không cho trẻ vào nhà
2. Tát trẻ
3. Giải thích những tác động trong cách cư xử của con tới bạn như thế nào và những nguy hiểm có thể đến với trẻ; cùng trẻ xây dựng quy định; nói lỏng quy định nếu trẻ thực hiện tốt

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự ấm áp. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo *cấu trúc*. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào vị trí thích hợp

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ ở tuổi vị thành niên lại làm những việc mạo hiểm và phá vỡ quy tắc?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của con bạn

1. Không cho trẻ đi chơi và dọa sẽ nhốt không cho trẻ vào nhà
2. Tát trẻ
3. Giải thích những tác động trong cách cư xử của con tới bạn như thế nào và những nguy hiểm có thể đến với trẻ; cùng trẻ xây dựng quy định; nói lỏng quy định nếu trẻ thực hiện tốt

Bước 5 – Phản ứng bằng kỷ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, cách trao sự ấm áp, cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách xử lý nào?

.....

Nếu bạn chọn cách 3, xin chúc mừng bạn!

Trẻ em có quyền thể hiện quan điểm của mình về những vấn đề ảnh hưởng tới mình.

Điều 12 Công ước Liên hợp quốc về Quyền trẻ em

Về các tình huống khác

Tài liệu này đã cung cấp một số ví dụ về những tình huống thách thức đối với các bậc cha mẹ. Tất nhiên, cũng có rất nhiều các tình huống khác dẫn tới xung đột trong gia đình.

Các phần tiếp theo sẽ giúp bạn giải quyết các tình huống thực sự thử thách theo tiến trình giải quyết vấn đề.

Hãy mô tả vấn đề từng tình huống và sau đó thực hiện cách giải quyết của bạn theo tiến trình. Đến cuối cùng bạn sẽ hình thành được cách tư duy để xử lý các tình huống đó.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Tình huống

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bạn nên làm gì khi..... ?

Viết ra 3 phản ứng có thể có

1.
2.
3.

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp trong tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn.

1.
2.
3.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự *ấm áp*. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo cấu trúc. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào vị trí thích hợp

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ ở tuổi đó lại cư xử như vậy?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của con bạn

1.

2.

3.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỷ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách tạo sự ấm áp, cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Tình huống

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bạn nên làm gì khi..... ?

Viết ra 3 phản ứng có thể có

1.
-
-
2.
-
-
3.
-
-

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp trong tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn.

1.
2.
3.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự ấm áp. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo *cấu trúc*. Đối với mỗi cách phản ứng, bạn hãy đánh dấu vào vị trí thích hợp.

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ ở tuổi đó lại ứng xử như vậy?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của con bạn

1.

2.

3.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỷ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, các cách trao sự ấm áp, cấu trúc và hiểu mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Tình huống

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bạn nên làm gì khi..... ?

Viết ra 3 phản ứng có thể có

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

Bước 1 – Nhớ lại mục tiêu lâu dài của bạn

Những *mục tiêu lâu dài* nào của bạn phù hợp trong tình huống này?

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy đánh dấu phản ứng dẫn tới mục tiêu lâu dài của bạn.

1.
2.
3.

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 2 – Tập trung vào sự ấm áp và cấu trúc

Hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về trao sự ấm áp. Hãy đánh dấu phản ứng tương ứng với từng phần.

	1	2	3
Tạo sự an toàn về cảm xúc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện tình cảm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tôn trọng giai đoạn phát triển của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự nhạy cảm với nhu cầu của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thể hiện sự thấu hiểu cảm xúc của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bây giờ hãy so sánh mỗi phản ứng với những gì bạn biết về tạo cấu trúc. Đối với mỗi cách xử lý, bạn hãy đánh dấu vào vị trí thích hợp

	1	2	3
Hướng dẫn rõ ràng về cách ứng xử	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thông tin rõ ràng về những mong đợi của bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giải thích rõ ràng cho trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giúp đỡ trẻ học hỏi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khuyến khích trẻ tư duy độc lập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dạy trẻ kỹ năng giải quyết xung đột	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

Bước 3 – Xem xét cách trẻ nghĩ và cảm nhận

Tại sao trẻ ở tuổi đó lại ứng xử như vậy?

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 4 – Giải quyết vấn đề

Bây giờ hãy so sánh từng phản ứng với những gì chúng ta biết về mức độ phát triển. Hãy đánh dấu mỗi phản ứng thể hiện sự tôn trọng đối với mức độ phát triển của con bạn

1.

2.

3.

Bước 5 – Phản ứng bằng kỷ luật tích cực

Đến lúc này bạn đã xét tới mục tiêu lâu dài của mình, cách trao sự ấm áp, cấu trúc và mức độ phát triển của trẻ. Bạn chọn cách phản ứng nào?

.....

0 đến 6 tháng

6 đến 12 tháng

1 đến 2 tuổi

2 đến 3 tuổi

3 đến 5 tuổi

5 đến 9 tuổi

10 đến 13 tuổi

14 đến 18 tuổi

KẾT LUẬN

Tài liệu này cung cấp các nguyên tắc cơ bản về kỷ luật tích cực, tập trung vào các mục tiêu lâu dài, tạo sự ấm áp và cấu trúc, thấu hiểu cách nghĩ và cảm nhận của trẻ và giải quyết vấn đề.

Bạn đã thực hành việc áp dụng nguyên tắc này vào các tình huống thách thức thường xảy ra với trẻ ở các lứa tuổi khác nhau. Việc thực hành này sẽ giúp bạn tìm ra các giải pháp cho một loạt các tình huống thách thức khác.

Tất nhiên, việc suy nghĩ một cách chín chắn khi bạn đang xúc động hay ức chế là rất khó khăn. Khi bạn cảm thấy nổi tức giận của mình đang dâng lên, hãy hít một hơi thật dài, nhắm mắt lại và nghĩ tới:

1. Mục tiêu lâu dài của mình
2. Tầm quan trọng của sự ấm áp và cấu trúc
3. Mức độ phát triển của con

Sau đó hãy dành một chút thời gian nghĩ tới phản ứng cho tình huống theo cách có thể đạt được mục tiêu của mình và tôn trọng nhu cầu của trẻ.

Theo cách này bạn sẽ dạy trẻ cách giải tỏa sự thất vọng, nóng giận và xung đột. Bạn sẽ mang đến cho con bạn những kỹ năng cần thiết để sống mà không cần tới bạo lực. Bạn sẽ tạo dựng nên được tính tự trọng của con trẻ. Và bạn có được sự tôn trọng của chúng.

Không có cha mẹ nào là hoàn hảo. Chúng ta đều có những sai sót. Nhưng chúng ta cần phải học từ những sai lầm và rút kinh nghiệm để làm tốt hơn trong tương lai.

Hãy vui hưởng hành trình làm cha mẹ tích cực của bạn

Trong mọi hoạt động liên quan đến trẻ thì những lợi ích tốt nhất dành cho trẻ sẽ được xem xét đầu tiên.

Điều 3: Công ước Liên hợp quốc về Quyền trẻ em

GIỚI THIỆU VỀ TÁC GIẢ

Joan E.Durrant, Ph.D. là một Nhà tâm lý học lâm sàng về trẻ em và Giáo sư về Khoa học Sức khỏe công cộng thuộc Đại học Manitoba ở Winnipeg, Canada. Bà đã làm việc rất nhiều với trẻ em và gia đình của chúng, giúp họ tìm ra những giải pháp tích cực cho các xung đột của họ.

Bà tiến hành nghiên cứu những yếu tố dẫn đến các cha mẹ đánh đập con, cũng như về tác động của các luật cấm trừng phạt thân thể. Nghiên cứu của bà đã được xuất bản trong các tạp chí như *Child Abuse and Neglect*, *Journal of Social Welfare and Family Law*, *International Review of Victimology*, *International Journal of Children's Rights*, and *Youth and Society*, cũng như một số cuốn sách khác.

Tiến sĩ Durrant là nhà nghiên cứu chính và đồng tác giả *Tuyên bố chung về Trừng phạt thân thể đối với trẻ em và thanh thiếu niên của Canada*; thành viên của Ủy ban Tư vấn Nghiên cứu của Tổng thư ký Liên Hợp Quốc về bạo lực đối với trẻ em; đồng chủ biên của tài liệu *Loại bỏ bạo lực: Con đường tiến đến Kỷ luật mang tính Xây dựng* (UNESCO).

Tích cực trong việc giáo dục cộng đồng, TS. Durrant đã viết các tài liệu về làm cho mẹ/nuôi dạy con cho chính phủ Canada, đã thuyết giảng và thực hiện các hội thảo cho cha mẹ và các nhà chuyên môn ở nhiều nước với các chủ đề về trừng phạt thân thể và thực hành làm cha mẹ tích cực.



Cha mẹ, cộng đồng và chính phủ trên toàn thế giới thừa nhận các quyền được bảo vệ khỏi trừng phạt thân thể và quyền được kỷ luật với sự tôn trọng nhân phẩm của trẻ. Ngày càng nhiều, cha mẹ đang được khuyến dùng kỷ luật tích cực, nhưng cha mẹ thường hỏi, Kỷ luật tích cực là gì? và tôi phải làm như thế nào?

Tài liệu này cung cấp các câu trả lời cụ thể cho các câu hỏi trên. Nó đặt ra 4 nguyên tắc rõ ràng về kỷ luật tích cực. Cha mẹ sẽ được học cách thức: 1) đặt mục tiêu, 2) tạo bầu không khí tích cực ở gia đình, 3) hiểu cách trẻ suy nghĩ và cảm nhận, và 4) giải quyết các vấn đề trong những tình huống thách thức. Cha mẹ sẽ thực hành các kỹ năng đó thông qua các tình huống thực tế. Và họ sẽ được học cách áp dụng những nguyên tắc trên qua một loạt các tình huống khác nhau.

Tài liệu này dành cho các bậc cha mẹ có con ở mọi lứa tuổi từ sơ sinh đến thanh thiếu niên. Tài liệu này cũng có thể được sử dụng cho các nhân viên hỗ trợ gia đình, các nhà giáo dục cha mẹ và các nhà chuyên môn khác, những người làm việc với cha mẹ và trẻ em.

Sự công nhận phẩm cách vốn có cũng như các quyền bình đẳng và không thể tước đoạt được của mọi thành viên trong cộng đồng con người là nền tảng của tự do, công lý và hòa bình trên thế giới.

Lời mở đầu

Công ước Liên Hợp Quốc về Quyền trẻ em.