

SARA AU - PETER L. STAVINOKA, PH.D.  
STRESS-FREE DISCIPLINE



Cách thông minh và nhân tâm nhất  
để ứng xử với con trẻ trong mọi tình huống

# KỶ LUẬT *không nước mắt*



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Khải dịch

f /GROUPS/YEUKINDLEVIETNAM

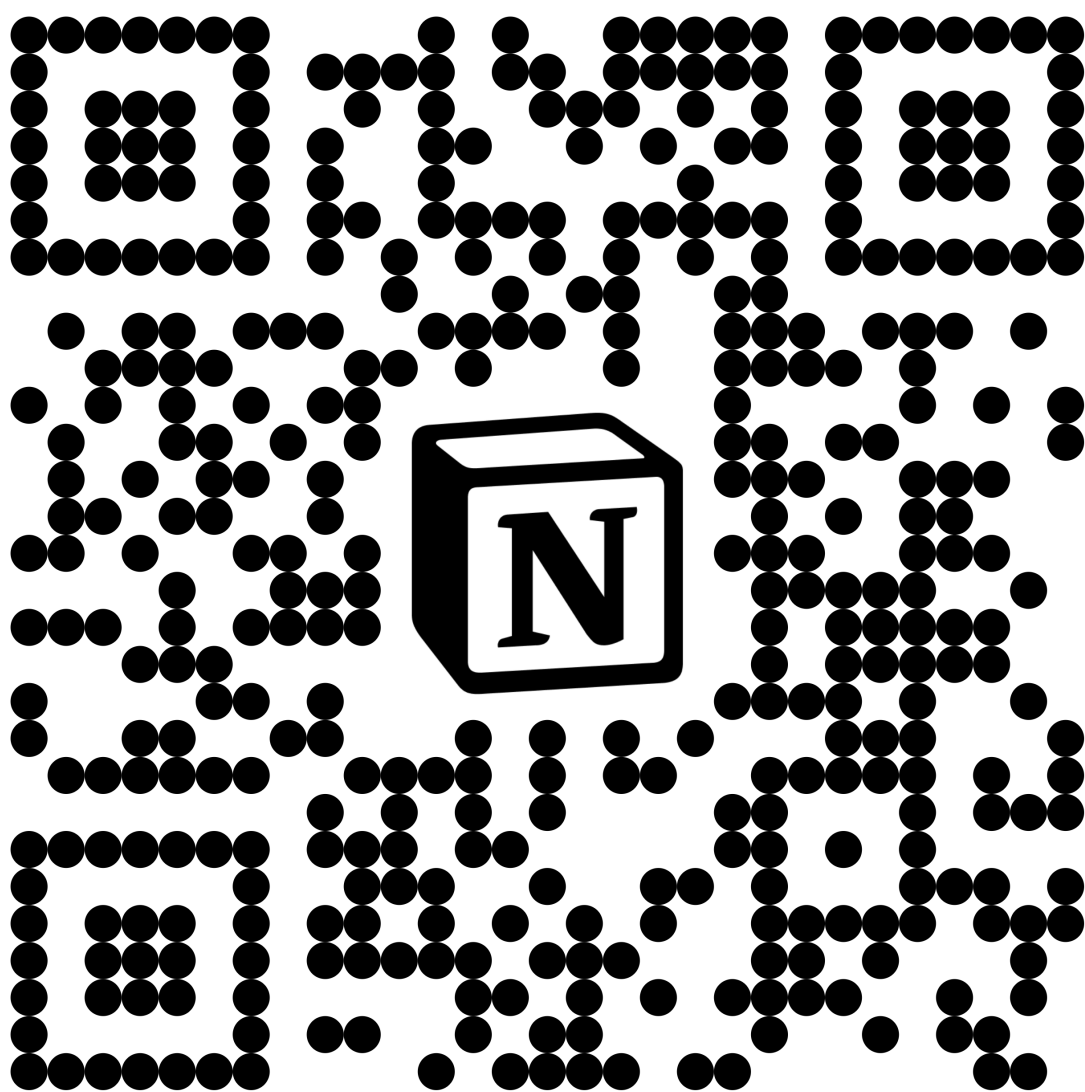
## THÔNG TIN EBOOK

**Kỷ luật không nước mắt**

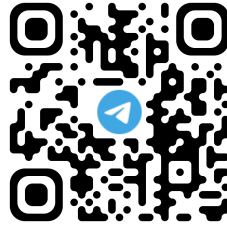
**Sara Au**

**Nhà Xuất Bản Tổng hợp thành phố HCM**

More Books At



## Notion Ebook Member



# Mục lục

Lời giới thiệu

PHẦN 1: HIỂU Ý NGHĨA CỦA KỸ LUẬT MỘT CÁCH THẤU ĐÁO

Chương 1: Giải mã hành vi của trẻ

Chương 2: Áp dụng chiến lược toàn diện

PHẦN 2: XỬ LÝ CÁC VẤN ĐỀ KHÓ KHĂN THƯỜNG GẶP

Chương 3: Ứng phó với những cơn cáu giận của trẻ

Chương 4: Bài tập về nhà

Chương 5: Giờ ăn

Chương 6: Giờ ngủ

Chương 7: Thái độ xấu

PHẦN 3: PHÁT TRIỂN CÁC PHẨM CHẤT TÍCH CỰC CỦA CON

Chương 8: Những ảnh hưởng từ bạn bè và sự phát triển về mặt xã hội của con

Chương 9: Dạy con kiên cường và bền chí

PHẦN 4: NHẬN BIẾT DẤU HIỆU “BÁO ĐỘNG ĐỎ”

Chương 10: Quản lý những tình huống làm gia tăng căng thẳng trong gia đình

Chương 11: Tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn cho gia đình

Chương 12: Kết luận

# LỜI GIỚI THIỆU

Những cơn cáu giận của trẻ! Bài tập về nhà! Giờ ăn! Giờ ngủ! Và rồi con bắt đầu hình thành thái độ...

Trong quá trình nuôi dạy con cái, chúng ta rất dễ bị căng thẳng và sự căng thẳng đó sẽ ở mức độ đáng ngại nhất khi phải giải quyết các vấn đề liên quan đến hành vi. Mặt khác, trẻ em ngày nay cũng đang chịu nhiều căng thẳng hơn trước kia. Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi các va chạm, bất đồng giữa cha mẹ và con cái xảy ra thường xuyên, trong khi sự đồng thuận dường như lại rất hiếm hoi. Tuy nhiên, tình trạng này không phải là không thể tránh khỏi. Bạn có thể áp dụng khuôn phép kỷ luật để nuôi dưỡng mối quan hệ tích cực với con và giảm bớt các vấn đề về hành vi của trẻ.

Hãy bắt đầu bằng cách dành một chút thời gian để suy nghĩ xem theo bạn thì kỷ luật nghĩa là gì. Bạn sẽ giống như đa số phụ huynh khác nếu chỉ hiểu kỷ luật đồng nghĩa với việc áp dụng những hình phạt khi con phạm lỗi. Tuy nhiên, trong quyển sách này, chúng tôi sẽ diễn giải rộng hơn so với cách hiểu đó.

Kỷ luật là bao gồm cả việc tư vấn, động viên, bỏ qua, huấn luyện, thực hành, khen ngợi con trẻ và đôi khi cũng cần có hình phạt cho chúng, tùy thuộc vào hệ thống các giá trị của gia đình bạn. Kỷ luật tốt là khoản đầu tư chắc chắn cho tương lai của con chứ không chỉ đơn thuần là sự điều chỉnh hành vi của trẻ trước mặt bạn tại thời điểm nào đó. Kỷ luật cũng sẽ định hình thái độ của con theo hướng mà bạn mong muốn. Trên hết, *kỷ luật chính là giáo dục*.

Bạn cần phải hiểu rằng kỷ luật không hẳn là hình phạt, hình phạt chỉ là một phương tiện của kỷ luật. Quyển sách này sẽ cung cấp cho bạn một

kho tàng các chiến lược hiệu quả tương đương với hình phạt, bao gồm việc khuyến khích động viên, nêu gương làm mẫu và sửa sai. Chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn cách học hỏi từ mỗi kinh nghiệm xử lý tình huống hành vi của con và cách tự điều chỉnh phương pháp của mình. Ngoài ra, bạn cần phải kiểm lại các đặc thù trong đời sống cá nhân của mình (như mức độ bận rộn, thời gian và nguồn lực của bản thân), cũng như các mối quan hệ của bạn với mọi người xung quanh, cách bạn tự chăm sóc bản thân để xem chúng liên quan thế nào đến hành vi của con.

### *Yêu thương phải đi đôi với kỷ luật.*

Trẻ em cần cảm nhận được tình yêu thương từ những người nuôi dạy chúng và biết giá trị của chúng đối với thế giới này. Nhưng yêu thương không đồng nghĩa với việc nuông chiều trẻ mọi lúc. Tình yêu thương của cha mẹ dành cho con còn có nghĩa là dám nói “Không” với con ngay cả trong lúc trẻ đang được quan tâm, yêu quý nhất. Yêu thương phải đi đôi với kỷ luật. Bởi vì cùng với nhau, kỷ luật và yêu thương sẽ tạo nên nền tảng vững chắc nhất cho cuộc đời của một đứa trẻ.

Bạn hãy hình dung mình là một người làm vườn và bắt đầu lên ý tưởng thiết kế, trồng trọt trên mảnh vườn màu mỡ sau nhà. Trước tiên, bạn phải lên kế hoạch sẽ trồng cây gì và trồng vào chỗ nào trong vườn. Sau đó, bạn phải bắt đầu dọn cỏ, phát quang và nên cẩn thận xác định trong đám cây dại ấy có gì hay ho cần giữ lại không, trước khi đưa ra quyết định chặt bỏ. Sau đó, bạn cần làm đất, bón phân và cuối cùng mới gieo hạt. Tuy vậy, việc trồng cây mới chỉ là bước khởi đầu. Bạn còn phải phun tưới, chăm sóc, nuôi dưỡng để cây được phát triển xanh tốt. Và, tất nhiên, bạn cũng cần tiếp tục bón phân, tưới nước và theo dõi cả mảnh vườn theo một lịch trình hợp lý.

Chúng tôi sẽ cùng bạn làm tất cả những điều đó thông qua việc hướng dẫn bạn chăm sóc gia đình mình như chính mảnh vườn kia. Giống như mỗi cái cây khác nhau thì cần được chăm sóc trong điều kiện đất và

ánh sáng khác nhau, mỗi đứa con của bạn cũng cần kiểu kỷ luật phù hợp với riêng bé.

Hiểu được động cơ của con sẽ giúp bạn loại bỏ một số “cây” hành vi xấu trong mảnh vườn của mình và gieo vào đó những hạt giống mới tốt lành. Sự chuyên tâm vào việc nuôi dạy con cũng đem lại hiệu quả giống như việc áp dụng lịch phun tưới hợp lý cho cây: nó nuôi dưỡng con trẻ. Không lâu sau khi gieo hạt, mầm non sẽ lớn lên thành cây con, vươn những phiến lá non lên bầu trời xanh đón nắng và bộ rễ sẽ bám chặt vào lòng đất để thu nhận dinh dưỡng. Với tình yêu thương và kỷ luật đã khắc sâu trong mình, con sẽ vươn lên mạnh mẽ và không bị khuất phục trước những ảnh hưởng tiêu cực của cuộc sống sau này. Các phương pháp kỷ luật tốt sẽ giúp con phát triển thành một công dân có sức khỏe tốt, nghị lực và thành đạt.

Biến con từ một em bé ngây ngô hôm nay thành một người lớn trưởng thành là tất cả những gì các bậc làm cha làm mẹ phải thực hiện. Do đó, trước khi tiếp cận những lời khuyên, các Chiến lược Toàn diện, hay các phân tích sâu về tâm lý thì hãy bắt đầu bằng việc khẳng định rằng:

***Bạn đang đảm đương một công việc vĩ đại!***

Chúng tôi, các tác giả của quyển sách này, cũng là những người làm cha làm mẹ; do đó, chúng tôi biết rằng không dễ gì giữ được suy nghĩ tích cực như thế này khi đang trong tình huống khó khăn. Nếu không có khả năng tiên tri được tương lai thì thật khó mà biết được liệu những gì mình đang làm có đúng hay không, nhất là dường như mỗi ngày mới đến lại mang theo một vấn đề rắc rối nào đó. Đây là lý do mấu chốt tại sao chúng tôi muốn viết quyển sách này. Chúng tôi muốn lý giải tại sao trẻ em cư xử như vậy và giúp bạn kết nối bối cảnh của những lý do tại sao đó với phản ứng của bạn trước hành vi của trẻ. Một khi bạn đã hiểu được tại sao thì bạn sẽ có thể tìm ra cách thực hiện một số thay đổi.

Biết cư xử tốt là kỹ năng mà tất cả trẻ em cần phải học và làm được, cũng giống như việc tập đi bộ, ngồi xích đu hay học bảng chữ cái vậy. Bẩm sinh, trẻ không thể biết tất cả các quy tắc, ranh giới và thái độ hành xử tốt. Chúng không biết làm sao để giảng hòa cho các cuộc xung đột với anh chị em trong nhà, không biết cách tự đi ngủ hoặc ngôn từ của các bé còn rất giới hạn so với người lớn chúng ta. Những điều này phải được chỉ dạy cụ thể cho bé như cách chúng ta gieo trồng và nuôi dưỡng những hạt giống quý.

Quyển sách này bắt đầu bằng cách giải thích những hành vi mang tính truyền thông điệp của trẻ.

**Phần 1** là những giải thích về hành vi theo mô hình ABC, cho phép bạn giải mã những gì con đang cố gắng nói với bạn khi chúng hành xử như vậy. Cho dù bạn sắp khởi hành hay đang tìm cách làm cho hành trình nuôi dạy con trở nên suôn sẻ hơn, hoặc thậm chí khi bạn đã đến gần cuối đường và tự hỏi liệu mình có sai lầm không, thì 16 Chiến lược Toàn diện mà chúng tôi đưa ra sẽ giúp bạn tránh khỏi hoặc giảm nhiệt cho các tình huống khó khăn, dừng các hành vi xấu của con trẻ lại và hướng trẻ về phía trước theo hướng tích cực.

**Phần 2** cung cấp cho độc giả cái nhìn sâu sắc về một số tình huống thông thường nhất mà khi đó, trẻ có thể phải vượt qua những thử thách về hành vi như: những cơn cáu giận, lúc làm bài tập về nhà, giờ ăn, giờ ngủ và thái độ ứng xử. Được trình bày hoàn chỉnh với các ví dụ cụ thể và thậm chí là các bảng mẫu để bạn có thể áp dụng trực tiếp với trường hợp của con mình, phần này cung cấp các chiến lược hồi đáp phù hợp với những nguyên lý cơ bản trong sự phát triển của trẻ, giúp bạn xử lý mọi vấn đề nảy sinh một cách bình tĩnh, không căng thẳng và đầy tự tin.

**Phần 3** là những bước chủ động mà bạn có thể thực hiện để phát triển những nét tính cách tích cực ở con, giúp con trở thành một người trưởng thành hạnh phúc, sống hữu ích và thành công. Từ những điều cốt yếu để xây dựng được mạng lưới các mối quan hệ xã hội lành mạnh, cho

đến việc thăm nhuần ý nghĩa của sự kiên cường và bền bỉ, tất cả đều là những kiến thức đem lại lợi ích cho cả gia đình bạn.

Cuối cùng, trong Phần 4, chúng tôi sẽ giới thiệu đến bạn các loại “báo động đỏ” báo hiệu rằng trẻ đang bị căng thẳng và bạn cần cân nhắc việc tìm kiếm sự trợ giúp từ những người có chuyên môn. Không có một nhịp độ hoặc lý giải nào về cách mỗi cá nhân sẽ đáp ứng lại một tình huống căng thẳng đặc biệt nào đó. Tuy nhiên, chúng tôi sẽ phân tích một số tình huống phổ biến và hướng dẫn bạn cách ra quyết định trong từng trường hợp ấy.

Bằng cách đầu tư đáng kể thời gian và có những chiến lược hiệu quả ngay từ bây giờ, bạn có thể giúp con có được những thói quen và hành vi tích cực được biểu hiện một cách tự nhiên khi bé lớn lên. Giữ kỷ luật là một quá trình dài hạn: nó chưa bao giờ là chuyện dễ dàng thực hiện và nó có thể khiến chúng ta rất mệt mỏi khi phải tuân thủ nghiêm ngặt. Mặc dù vậy, nó chính là cái giá bạn phải trả để nhìn thấy con người tuyệt vời mà con đang dần trở thành dưới sự dìu dắt của bạn. Giữ vững lập trường là chìa khóa để loại bỏ những căng thẳng có thể gặp phải trong quá trình nuôi dạy con. Hiểu được lý do ẩn sau hành vi của con và có phản ứng thích hợp sẽ giúp bạn bớt căng thẳng. Đây là triết lý của kỷ luật không nước mắt.

## *Phần 1*

# *HIỂU Ý NGHĨA CỦA KỶ LUẬT MỘT CÁCH THẤU ĐÁO*

# Chương 1

## *Giải mã hành vi của trẻ*

Làm cha mẹ là công việc không bao giờ dễ dàng! Khuôn phép kỷ luật có vẻ như là thử thách không thể chinh phục. Điều này đặc biệt đúng nếu bạn đọc quyển sách này hòng tìm cách phản ứng hợp lý trước những hành vi xấu liên tục diễn ra ở con – điều vốn đẩy bạn và người bạn đời của mình đến giới hạn chịu đựng. Tuy nhiên, kể từ bây giờ, chúng tôi muốn bạn hãy loại bỏ ngay vương mắc này ra khỏi tâm trí. Chúng ta đều biết chẳng dễ gì làm được như vậy, nhưng thực sự là bạn sắp có một khởi đầu mới toanh và một triển vọng tươi sáng.

Giờ thì bạn có thể nói ngay: “Được rồi, vậy chính xác chúng ta sẽ làm gì đây, Tiến sĩ Pete và Tiến sĩ Sara?”.

Đầu tiên, bạn phải hiểu được rằng việc nuôi dạy con cái không chỉ có trắng và đen, đúng và sai. Không có luật lệ nào quy định tất cả chúng ta phải làm mọi việc theo cùng một cách. Bạn có thể thấy mình phạm sai lầm (ai cũng có lúc vậy thôi) nhưng đừng để điều đó khiến bạn dờ người ra, cảm thấy tội lỗi hay không xứng đáng. Bởi lẽ, nuôi dạy con là một quá trình có lên xuống như đường cong đồ thị và cả bạn lẫn con đều sẽ hồi phục nhanh hơn là bạn nghĩ. Thứ hai, chúng tôi muốn bạn biết hai sự thật cốt lõi trong hành vi của trẻ, gồm:

1. Hầu hết những hành vi bạn thấy ở trẻ đều hoàn toàn là bình thường.

2. Có lúc bạn thấy như trẻ đang cố tình làm bạn cáu điên lên, nhưng thực sự thì con không hề cố ý làm như vậy.

Đôi khi, việc làm bạn tức điên lên như thế chỉ là sản phẩm phụ trong quá trình học hỏi của trẻ. Vì vậy, hãy hít một hơi thật sâu... và bỏ ra ngoài.

*Tri thức luôn là nhân tố vô cùng hiệu quả giúp chúng ta tránh khỏi căng thẳng.*

Tri thức luôn là nhân tố vô cùng hiệu quả giúp chúng ta tránh khỏi căng thẳng, nó ảnh hưởng lớn đến cách chúng ta phản ứng và ra quyết định. Tuy nhiên, đó lại là thứ khiến nhiều người trong chúng ta cảm thấy hoang mang vì lo sợ mình thiếu hiểu biết. Điều này đặc biệt đúng trong việc nuôi dạy con trẻ. Vì vậy, chúng ta cần biết diễn tiến của vấn đề để có thể sửa chữa ngay khi nó phát sinh, cũng như để ngăn ngừa nó xảy ra.

Hiểu được cách thức hoạt động bình thường của tâm trí trẻ em sẽ giúp chúng ta nhận biết được khi có điều gì đó thực sự bất ổn, chứ không phải chỉ nhìn nhận chúng là những thách thức điển hình khi nuôi dạy con. Hành vi của trẻ bao gồm vô số lần thử và sai. Vậy nên, bạn chưa cần hoảng hốt nếu có điều gì đó mới chỉ xảy ra vài lần. Đó chỉ đơn giản là con đang kiểm tra các ranh giới của mình và đang trên hành trình cố gắng hành xử cho đúng trong một thế giới mà mọi thứ không phải lúc nào cũng có thể đoán trước.

Trong chương này, chúng tôi sẽ giới thiệu đến bạn lần lượt các hành vi được xem là bình thường vào thời thơ ấu của trẻ. Chúng tôi sẽ giúp bạn gia tăng nhận thức về các loại ảnh hưởng tác động lên trẻ, dẫn đến cả hành vi tốt và xấu ở trẻ. Ngoài ra, chúng tôi cũng sẽ giải thích cho bạn cách hiểu được động cơ của con và xem các hành vi của trẻ như là một phương thức giao tiếp. Bạn sẽ học được cách giải mã hành vi của trẻ để biết cách định hình hành vi đó.

## **HẦU HẾT CÁC HÀNH VI BỊ XEM LÀ “CÓ VẤN ĐỀ” Ở TRẺ THÌ ĐỀU LÀ BÌNH THƯỜNG**

Hầu hết những hành vi mà chúng ta đánh giá là không phù hợp ở con trẻ chỉ đơn giản là một phần trong sự phát triển bình thường của trẻ.

Chính xác thì hành vi bình thường của trẻ là gì? Thật ra, bình thường là khái niệm rất rộng khi áp dụng vào việc nhận định hành vi ở trẻ. Bởi vì, xét theo đúng định nghĩa khoa học, thì hầu hết trẻ em đều bình thường và như vậy có nghĩa là hầu hết hành vi của trẻ cũng bình thường, hoặc ít nhất là có thể giải thích được (dù cha mẹ không ưa nổi chúng). Chúng ta đã công nhận kỷ luật chính là sự giáo dục con trẻ, vì vậy quyển sách này sẽ giúp bạn nhìn nhận những hành vi (không được mong chờ) của con là bình thường và bạn sẽ định hình lại chúng theo hướng mà mình muốn khuyến khích.

Hầu hết những hành vi mà chúng ta đánh giá là không phù hợp ở con trẻ chỉ đơn giản là một phần trong sự phát triển bình thường của trẻ – ví dụ như những cơn tức giận, ăn vạ. Trẻ nhỏ đôi khi sẽ đau bụng nếu bị thất vọng; trẻ sẽ đánh, đá lung tung như một nỗ lực để đạt được ý muốn hay để nói ra những điều làm chúng tức giận và đau khổ. Đây là những hành vi phát triển thích hợp với lứa tuổi của trẻ và là một phần của sự trưởng thành. Trẻ chưa biết hết mọi quy tắc và các bé cũng chưa hiểu được hành vi của mình ảnh hưởng thế nào đến người khác. Do vậy, chúng sẽ kiểm tra các ranh giới (cũng như sự kiên nhẫn của cha mẹ) như một phần tự nhiên trong quá trình phát triển. Qua đó, trẻ sẽ biết được đâu là giới hạn và rất nhiều phản ứng mà chúng có thể kích hoạt; đồng thời, chúng cố gắng thỏa mãn nhu cầu, mong muốn của bản thân và học cách thể hiện cảm xúc một cách hợp lý, chấp nhận được.

***Bạn có thể tác động lên hành vi của trẻ nhờ vào việc kiểm soát các tiền đề và vận dụng các hệ quả theo nhiều cách khác nhau.***

Nói như vậy không có nghĩa là bạn cho phép con được đánh, đá hay phát ngôn bừa bãi, nhưng ngay cả khi một số các hành vi này cứ lặp đi lặp lại thì xin bạn cũng hãy yên tâm rằng chúng vẫn là những hành vi bình thường. Không hành vi nào trong số đó phản ánh bản tính bẩm sinh vốn tốt lành của con, cũng như khả năng làm cha mẹ của bạn. Nếu có thể

giữ vững quan điểm này thì bạn không còn sợ bị căng thẳng nữa! (Tuy nhiên, nếu bạn đang gặp phải những vấn đề nghiêm trọng về hành vi của trẻ, những hành vi mà bạn tin chắc là vượt quá mức bình thường và vượt quá khả năng hiểu hay xử lý của bạn thì trong Chương 11, chúng ta sẽ thảo luận về lý do khiến bạn phải quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn).

Để định hình được hành vi cho con, trước hết, bạn cần phải hiểu về hành vi nói chung. Khi các nhà tâm lý học phân tích hành vi, họ sẽ suy luận theo mô hình ABC trong quản lý hành vi: *Tiền đề (Antecedent)*, *Hành vi (Behavior)*, *Hệ quả (Consequence)*. Mặc dù bạn có thể thấy phân tích như vậy là hơi máy móc, nhưng hãy hợp tác cùng chúng tôi, vì qua quyển sách này, bạn có thể tác động lên hành vi của trẻ nhờ vào việc kiểm soát các tiền đề và vận dụng các hệ quả theo nhiều cách khác nhau. Tuy nhiên, trước hết chúng ta cần phải xem xét thông qua các thuật ngữ và từ vựng thông dụng sẽ được dùng trong sách.

Theo đó, tiền đề cho hành vi của trẻ là tập hợp các sự kiện, các yếu tố góp phần và đôi khi là yếu tố kích hoạt dẫn đến hành vi của trẻ. *Hành vi* là phản ứng mà đứa trẻ đáp trả với tiền đề. *Hệ quả* là những gì xảy ra sau khi hành vi được thực hiện và nó khiến cho hành vi có khả năng lặp lại ít hoặc nhiều hơn. Phản ứng của cha mẹ đối với con sau khi trẻ thực hiện hành vi có thể là một hệ quả nặng nề nhằm thể hiện uy quyền của cha mẹ, chẳng hạn như các hình phạt. Tuy nhiên, có rất nhiều hệ quả tiềm ẩn khác (trong hoặc ngoài dự tính của cha mẹ) có thể ảnh hưởng đến việc liệu trẻ có lặp lại hành vi đó hay không.

Tất cả các hành vi, dù tốt hay xấu, đều tuân theo trình tự ABC. Đặc trưng của mỗi bước trong trình tự này có thể thay đổi ít nhiều, tùy thuộc vào mỗi người và mỗi hoàn cảnh. Trẻ em phải liên tục học mới biết được những điều cơ bản nhất để có phản ứng thích hợp với thế giới xung quanh. Vì vậy, trẻ hầu như luôn phải học bằng cách quan sát phản ứng của bạn hoặc bằng cách thử và sai.

Đầu mỗi để năm bắt động cơ thực hiện hành vi của trẻ, và quan trọng hơn cả là những hành động khôn ngoan mà bạn có thể áp dụng, đều nằm trong nội dung của mô hình này. Đây là chìa khóa để mở được cánh cửa cho kế hoạch thực hiện kỷ luật không nước mắt của gia đình bạn.

Theo cách đơn giản nhất, cha mẹ nên xem xét hành vi của con theo mô hình ABC bằng cách trả lời hai câu hỏi cho bối cảnh của một tình huống cụ thể:

1. Các sự kiện xảy ra *trước khi con thực hiện hành vi* có làm tăng hay giảm khả năng con sẽ cư xử theo cách mà bạn không mong muốn? (Tiền đề)

2. *Điều xảy ra sau khi con thực hiện hành vi* có làm tăng hay giảm khả năng con sẽ lặp lại hành vi đó trong tương lai không? (Hệ quả)

Đầu tiên, việc tự hỏi những câu hỏi này có thể khiến bạn thấy khác thường hoặc khó áp dụng trong lúc đang “bốc hỏa”. Tuy vậy, sau đó thì nhiều khả năng là bạn sẽ bắt đầu nhìn ra được các hình thái hành vi của con. Và do đó, bạn có thể giúp con định hình hành vi một cách hiệu quả hơn. Lâu ngày, việc tự hỏi này sẽ trở thành bản năng thứ phát của bạn, nhưng cũng có thể bạn sẽ ít phải gặp những khoảnh khắc gây căng thẳng như vậy hơn.

Dưới đây là ví dụ về mô hình ABC xét theo ba kịch bản đơn giản, với cùng một điểm khởi đầu giống nhau.

**Kịch bản thứ nhất:** Mya đang chơi với bạn trong phòng. Hai cô bé đã chơi chung vui vẻ cả giờ liền cho đến khi Mya đột ngột giật lấy đồ chơi của bạn mình. Bạn của Mya hét lên phẫn nộ và mẹ Mya buộc phải can thiệp, bắt Mya trả lại đồ chơi cho bạn.

**Tiền đề:** Có hai bé gái chơi chung trong khoảng một giờ đồng hồ và có một món đồ chơi đặc biệt mà cả hai đều yêu thích.

**Hành vi:** Mya giật lấy đồ chơi.

**Hệ quả:** Mẹ can thiệp và Mya phải trả đồ chơi lại cho bạn. Mya biết rằng bé sẽ phải trả lại nếu cố tình giật lấy đồ chơi, điều này làm cho bé ít có khả năng lặp lại hành vi này.

**Kịch bản thứ hai:** Chúng ta hãy cùng xem lại tình huống với một chút thay đổi. Sau khi Mya lấy đồ chơi, nếu như đứa bé kia chỉ thút thít mà không phản ứng làm to chuyện, và người lớn không thấy các bé có xích mích thì sao?

**Tiền đề:** Vẫn như cũ.

**Hành vi:** Vẫn như vậy.

**Hệ quả:** Mya biết được rằng bằng cách giành giật thì bé sẽ có được những gì mình muốn. Điều này củng cố hành vi của bé và làm tăng khả năng bé sẽ lặp lại hành vi đó.

**Kịch bản thứ ba:** Một diễn biến khác là các bé đang chơi và mẹ của Mya nói: “Mya, cho bạn chơi chung đồ chơi là điều rất tốt đó con yêu. Mình đập tay cái nào!”.

**Tiền đề:** Vẫn như cũ.

**Hành vi:** Đồ chơi được chia sẻ để chơi chung! Bé không bao giờ giành giật đồ chơi vì mẹ đã xây dựng và củng cố ý tưởng biết chia sẻ là tốt trong tâm trí Mya.

**Hệ quả:** Mya học được rằng bé sẽ được mẹ khen ngợi khi bé biết chia sẻ. Điều này làm tăng khả năng bé sẽ biết chia sẻ đồ chơi với bạn khi chơi chung lần sau.

Như đã nói, trên đây chỉ là những kịch bản rất đơn giản và đương nhiên, tất cả chúng ta đều biết rằng chỉ khen ngợi con một lần thì chưa thể dạy con biết chia sẻ được. Tuy nhiên, chúng tôi đưa ra ba ví dụ này nhằm giúp bạn thấy rõ mô hình ABC. Từ đó, bạn có thể xác định các mốc trong chu trình hình thành hành vi của trẻ để biết mình nên bắt đầu định hình hành vi từ khâu nào. Có rất nhiều chiến lược định hình hành vi cho trẻ và chúng tôi sẽ giới thiệu chúng với bạn thông qua những tình huống gây stress phổ biến nhất trong các chương tiếp theo.

Bởi vì ở một mức độ nào đó, cha mẹ có thể kiểm soát các điều kiện tiền đề và hệ quả, vì vậy đó là phương pháp cơ bản để xử lý hành vi của trẻ. Có rất nhiều việc mà cha mẹ có thể làm để tác động B (*Hành vi*) thông qua việc kiểm soát tốt A (*Tiền đề*) và C (*Hệ quả*).

Hầu hết chúng ta đều hiểu rằng nếu cho con thấy hệ quả việc con làm thì chúng ta có thể quản lý hành vi của con. Và theo đó chúng ta xử phạt để ngăn chặn hành vi xấu của trẻ (Nhưng bạn biết đấy, việc dùng hình phạt không phải luôn đạt hiệu quả, và nếu có thì chúng cũng chỉ có hiệu quả ngắn hạn; vì vậy, sẽ còn nhiều chuyện cần bàn thêm về điều này trong phần Áp dụng Chiến lược Toàn diện ở Chương 2). Chúng ta đã nhiều lần dùng những lời lẽ tồi tệ để nói với trẻ như là một hệ quả khi trẻ phạm lỗi, những lời mà có lẽ khi bình tĩnh thì chính chúng ta còn thấy chướng tai:

*“Liệu hồn đấy! Không thì con sẽ biết tay!”*

*“Nghe cho rõ đây! Không thì biết tay!”*

Tuy nhiên, xét cho cùng thì hệ quả của một hành vi không đơn giản chỉ là các hình phạt. Khen ngợi cũng là một loại hệ quả. Trên thực tế, bất kỳ điều gì xảy ra sau khi hành vi được thực hiện mà có ảnh hưởng (tăng hay giảm) đến khả năng lặp lại hành vi đó cũng được xem là một hệ quả.

Dưới đây là một ví dụ:

**Tiền đề:** Jake và ba đi xem bóng chày cả ngày. Đây là việc ngoài dự kiến vì họ được một đồng nghiệp của ba Jake cho hai vé do không đi được. Thật ra, hai cha con Jake đã định đi xem từ đầu mùa giải nhưng mãi tới hôm nay mới có cơ hội để đi.

**Hành vi:** Sau khi đi xem bóng chày về, ba Jake làm vài việc lật vật trong nhà. Khi ông kéo thùng rác ra thì thấy Jake đến và Jake bắt đầu giúp ông phân loại rác tái chế, rồi đem rác đi bỏ theo đúng cách ông thường làm.

**Hệ quả:** Ba cảm ơn Jake vì đã giúp đỡ ba và rồi sau đó, ba lại vào bếp khoe với mẹ rằng Jake ngoan và có trách nhiệm như thế nào. Jake

thích cảm giác mình là người có trách nhiệm và tự hào khi nghe ba nói với mẹ những điều tốt đẹp về mình. Điều này làm tăng khả năng Jake sẽ có thêm nhiều hành vi hữu ích trong tương lai. Cha mẹ Jake nhận ra rằng dành nhiều thời gian riêng tư bên con có khả năng thúc đẩy hành vi tích cực và rằng lời khen ngợi, cảm ơn chân thành sẽ khuyến khích con có thêm nhiều hành vi tốt đẹp tương tự.

Qua quyển sách này, chúng ta sẽ có cái nhìn sâu sắc hơn về khái niệm xử phạt hành vi xấu và khen ngợi hành vi tốt. Những hệ quả có thể tạo hiệu ứng tốt, và đó là điều mà hầu hết chúng ta đang sử dụng; chúng ta sẽ đi sâu vào khái niệm này một cách chi tiết hơn trong Chương 2. Thường thì những bậc làm cha mẹ như chúng ta sẽ lại vướng vào bẫy dùng các hệ quả tiêu cực khi gặp phải tình huống mới lạ hay trò ma lanh của con trẻ. Tuy vậy, điều đó không sao cả. Đôi khi đó lại là cách thích hợp nhất, vì nó nhanh chóng làm trẻ phải chú ý.

### **NHẬN DIỆN HÀNH VI THEO MÔ HÌNH ABC**

Hãy nhớ lại hành vi có vấn đề gần đây nhất trong gia đình bạn. Bạn có thể xác định được tiền đề, hành vi và hệ quả trong đó không?

Tiền đề: \_\_\_\_\_

Hành vi: \_\_\_\_\_

Hệ quả: \_\_\_\_\_

Bạn làm thế nào để khiến tình huống này tạo được ảnh hưởng tích cực đến hành vi của con? Bạn có thể tránh được một số tiền đề là các yếu tố góp phần hoặc trực tiếp kích hoạt hành vi không? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn chọn một hệ quả khác? Liệu nó có khiến tăng hay giảm khả năng hành vi được lặp lại không? Hãy thử áp dụng những thay đổi này khi tình trạng đó tái diễn.

*Kết hợp thưởng phạt hợp lý tạo nên công cụ hữu hiệu, mạnh mẽ.*

Mặc dù vậy, việc áp dụng một hệ quả tiêu cực (hình phạt) chỉ là bước khởi đầu và đó không phải là công cụ duy nhất của bạn. Về lâu dài, nếu

bạn vẫn cứ dùng nó thì nó có thể là nguyên nhân khiến bạn phải nhận lấy thất vọng trong việc nuôi dạy con. Việc tránh các tác nhân kích hoạt vấn đề, làm gián đoạn các yếu tố cấu thành hành vi và sử dụng những lời khen ngợi hợp lý có khả năng định hình hành vi của con hiệu quả như việc áp dụng một hệ quả tiêu cực. Do đó, nếu các yếu tố khích lệ (khen, thưởng) và hệ quả tiêu cực (xử phạt) được kết hợp với nhau một cách hợp lý, chúng sẽ là công cụ hữu hiệu cho cha mẹ.

Bạn cần biết điều này: Trong một tình huống nào đó, trẻ thực hiện hành vi xấu vì các bé chưa biết lựa chọn cách nào khác. Người lớn chúng ta biết suy nghĩ để lựa chọn hành động phù hợp nhưng trẻ em thì chưa đạt đến mức độ phát triển mà mỗi hành vi đều là một lựa chọn có ý thức. Thông thường, trẻ chỉ hành động một cách bốc đồng, và một số trẻ sẽ có biểu hiện mạnh hơn những trẻ khác.

Luôn đề phòng các điều kiện góp phần dẫn đến một hành vi không mong muốn đôi khi mang lại hiệu quả cao hơn (chứ không phải là tránh xung đột, thỉnh thoảng đi cùng với những hệ quả tiêu cực). Ví dụ, khi chú ý đến yếu tố kích hoạt trong những lần trẻ “bùng nổ”, bạn có thể nhận thấy một điểm chung là con không thể ngoan ngoãn vâng lời khi đang mệt mỏi và khó chịu.

Bạn thấy vấn đề dường như khá rõ ràng khi đọc đoạn này, phải không? Thông thường, nếu đang lúc nóng giận, chúng ta dễ dàng bỏ qua thực tế là tình trạng mệt mỏi và đói bụng có liên hệ với hành vi xấu. Chúng ta chỉ thấy một đứa trẻ không vâng lời. Nhưng khi một đứa trẻ mệt mỏi và khó chịu nhận được ít mệnh lệnh hơn hoặc mệnh lệnh đơn giản hơn thì tình hình sẽ khá hơn. Vì vậy, hãy để dành các mệnh lệnh khác cho đến khi trẻ tỉnh táo, thoải mái. Và trong trường hợp này, bạn nên áp dụng các công cụ *Chuyển hướng* và *Huấn luyện* mà chúng ta sẽ bàn đến trong Chương 2.

Nếu bạn nhận ra giai đoạn tiền đề liên quan đến hành vi như thế nào thì đây sẽ là một trong những khâu dễ dàng hơn cả để bạn can thiệp và

giải quyết vấn đề trước khi nó xảy ra.

## **GIA TĂNG NHẬN THỨC VỀ NHỮNG ẢNH HƯỞNG DẪN ĐẾN HÀNH VI XẤU (VÀ TỐT)**

Khi bạn nghĩ đến những yếu tố dẫn đến hành vi của trẻ, hãy nhớ rằng có vô số điều kiện hoặc ảnh hưởng có thể góp phần tạo nên hành vi. Chúng bao gồm tính khí, chuẩn hành vi theo độ tuổi, trạng thái thể chất, trạng thái tình cảm của trẻ, cũng như cách con tự nhận thức về bản thân mình.

Điều quan trọng cần nhớ là cả hai loại tiền đề – *tiền đề ngắn hạn* (những điều xảy ra ngay trước khi xuất hiện hành vi) và *tiền đề lâu dài* (những điều xảy ra tại một thời điểm nào đó trong quá khứ chưa lâu) – đều có thể dẫn đến cùng một hành vi. Giống như người lớn, trẻ em có thể nuôi một mối “thù dai” hoặc hiềm khích khó quên từ quá khứ và điều đó có thể ảnh hưởng đến hành vi không tốt hôm nay. Một vài nguyên nhân khiến chúng ta thực hiện hành động hiện tại có thể đã hình thành từ nhiều năm trước, hoặc cũng có thể là sự bức tức mới chỉ vừa xuất hiện cách đây vài phút. Vậy nên chúng ta không thể biết được mọi nguyên nhân dẫn đến một hành vi.

Tuy nhiên, khi xem xét hành vi của con từ góc nhìn của cha mẹ, có nhiều cách để xác định được các yếu tố ảnh hưởng nhiều nhất đến hành vi không mong muốn của con. Là cha mẹ, bạn có thể làm điều này một cách vô thức nhờ hiểu con và vận dụng bản năng của mình.

Để thực sự ứng dụng được kỷ luật không nước mắt, chúng tôi đề nghị bạn nâng cao hơn nữa nhận thức về những ảnh hưởng này, cũng như cách chúng tác động đến việc nuôi dạy con. Những nhân tố này có thể vừa ảnh hưởng tích cực lại vừa tiêu cực về mặt thúc đẩy hành vi. Chúng được phân thành ba loại, với các ví dụ, để giúp bạn dễ dàng kết nối với những vấn đề cụ thể trong gia đình: ảnh hưởng từ tình huống, bản thân trẻ và ảnh hưởng từ cha mẹ. Tất cả đều là thành phần tạo nên “món lẩu” hành vi.

## **Ảnh hưởng từ tình huống**

Ảnh hưởng từ tình huống là những hoàn cảnh, sự kiện thực sự diễn ra vào thời điểm xuất hiện hành vi. Loại nhân tố này luôn “đang diễn ra” và dưới tác động của nó, trẻ có thể có những hành động bốc đồng, hoặc nó có thể gây ức chế khiến trẻ phải làm điều gì đó.

**Sự cám dỗ.** Sự hiện diện của một thứ gì đó mà trẻ muốn nhưng lại bị ngăn cản. Chẳng hạn như, tình huống trẻ nhìn thấy một miếng bánh trên quầy hàng ngay trong tầm tay của mình sẽ khác với tình huống đĩa bánh để trên cao khiến trẻ không với tới.

**Con người.** Những người ở xung quanh có thể ảnh hưởng đến hành vi của trẻ, ví dụ như sự hiện diện của người có quyền uy mà trẻ nể sợ có thể ức chế hành vi xấu, hay khi bạn bè xung quanh cười đùa vô tình củng cố hành vi ngớ ngẩn hoặc gây rối của trẻ.

**Các hoạt động.** Có rất nhiều hoạt động có thể lôi kéo sự chú ý của trẻ hơn là lời nói của cha mẹ, và chúng có nguy cơ trở thành lý do khiến trẻ bỏ qua mệnh lệnh của phụ huynh.

## **Bản thân trẻ**

Những ảnh hưởng nội tại là những cảm giác bắt nguồn từ suy nghĩ của con và tổ chất bẩm sinh của bé. Chúng có thể bao gồm các nhân tố mà bạn không biết được. Nhiều loại trong số này khó kiểm soát hơn so với những loại ảnh hưởng khác (ví dụ, bạn không dễ thay đổi được tính khí của trẻ). Mặc dù vậy, bạn vẫn cần xem xét đến các yếu tố này trước khi đưa ra những quyết định liên quan đến việc nuôi dạy con.

**Tính cách.** Các tổ chất bẩm sinh góp phần hình thành nhân cách của trẻ. Chẳng hạn như, cách một đứa trẻ có tính hơn thua tranh luận về điều gì đó sẽ khác xa so với một đứa trẻ nhạy cảm, nhút nhát, còn những trẻ ưa mạo hiểm thì có xu hướng đẩy giới hạn hành vi đến mức tối đa.

**Sự phát triển.** Sự trưởng thành về nhận thức, thể chất và tình cảm có thể ảnh hưởng đến hành vi. Chẳng hạn như, một đứa trẻ có lòng tự

trọng cao thì có thể hiểu rõ hơn động cơ hoặc hệ quả hành động của mình, và từ đó trẻ sẽ hành xử phù hợp hơn.

**Hiểu biết.** Những gì trẻ biết về tình huống đang diễn ra. Chẳng hạn như, đứa trẻ thường gây rắc rối và không còn e sợ quở phạt, hoặc khi trẻ ở một môi trường xa lạ, trẻ sẽ không thể tôn trọng các quy tắc nếu không được hướng dẫn rõ ràng.

### **Ảnh hưởng từ cha mẹ**

Đây là loại ảnh hưởng đến hành vi của con xuất phát từ chính bạn, những người làm cha làm mẹ. Bị stress, có một ngày làm việc tồi tệ, bị kẹt xe,... đều là những thứ có thể khiến bạn mất tập trung vào con và sẽ ảnh hưởng đến hành vi của con. Khi mệt mỏi, kiệt sức, bạn sẽ không còn khả năng chú ý đến các yếu tố dẫn đến cư xử tồi tệ với con.

**Tính cách.** Tính cách hoặc tính khí (như stress) sẽ quyết định cách bạn phản ứng với mọi thứ, qua đó ảnh hưởng đến hành vi của con.

**Các hoạt động.** Các loại hoạt động và số lượng hoạt động bạn thực hiện cũng có thể dẫn đến nhiều hành vi khác nhau của trẻ.

**Mức hỗ trợ.** Đôi khi, sự hỗ trợ từ vợ/chồng hoặc anh em họ hàng bị xáo trộn so với thường lệ và điều này có thể ảnh hưởng đến cách bạn nuôi dạy con.



Sử dụng bảng này để bắt đầu thảo luận với vợ/chồng của bạn, và làm tương tự cho phản ứng của bạn trước thái độ của con khi thực hiện hành vi. Là vợ chồng với nhau, bạn nên khuyến khích những điểm mạnh và giảm thiểu những điểm yếu của nhau. Sự nhất quán và kiên trì là yếu tố cần thiết để cải thiện hành vi của con trẻ.

### **HIỂU ĐỘNG CƠ CỦA CON**

Có thể bạn sẽ hỏi chúng tôi: “Làm thế nào quý vị có thể chắc chắn rằng con tôi không cố tình khiến tôi tức điên lên?”.

Tuy không biết chính xác con của bạn đặc biệt thế nào (vì chúng tôi không thể biết tất cả) nhưng những hiểu biết về con của mình và hàng ngàn đứa trẻ khác khiến chúng tôi khá chắc chắn rằng các bé chỉ đang cố gắng bày tỏ theo cách của chúng. Việc làm bạn tức điên lên có thể là một hệ quả phụ khiến chúng thấy hay hay chứ không phải là mục tiêu chính của chúng.

Nhưng như vậy thì mục tiêu chính của chúng là gì? Đó là trẻ chỉ muốn những gì chúng muốn vào lúc chúng muốn.

Sau đây là một số điểm chung ở các độ tuổi khác nhau và là những điểm thường gặp ở hầu hết trẻ trong độ tuổi đó.

### **Trẻ 3 - 4 tuổi**

Ở độ tuổi này, hầu hết trẻ đều xem mình là trung tâm. Chúng cảm thấy dường như cả thế giới chỉ xoay quanh mình. Không ai khác khiến chúng bận tâm, trừ việc họ là người giúp chúng có được những điều chúng muốn (chẳng hạn như đồ chơi, thức ăn hoặc đưa trẻ đến nơi chúng muốn), bởi vì trẻ luôn muốn lấy cái gì đó hoặc đến đâu đó. Đây là sự phát triển thích hợp ở độ tuổi của trẻ – và là điều tự nhiên.

Đây chính là lý do cốt lõi tại sao trẻ nhỏ không thích chia sẻ. Trẻ không biết là mình nên chia sẻ và chúng không thấy có lợi lộc gì khi làm như vậy cả. Trẻ chưa được học về quan điểm hay sự đồng cảm – rằng những người khác cũng có cảm xúc mà trẻ cần tôn trọng. Việc phát triển các kỹ năng này thuộc một phần của quá trình giáo dục (kỷ luật) cho trẻ và phải được cha mẹ hướng dẫn.

Khi bạn nghĩ đến động cơ của trẻ ở độ tuổi này, hãy nhớ giữ quan điểm và tập trung vào hành động của con. Ví dụ, ở sân chơi, con gái 3 tuổi của bạn giành xích đu với một đứa trẻ khác. Con kéo xích đu làm bé kia bị mất thăng bằng và ngã xuống. Thực ra, con không cố ý làm tổn thương đứa bé kia, mà con chỉ nhìn thấy cái con muốn và hành động để đạt được nó mà thôi.

Hãy chỉ tập trung vào hành động giành xích đu của con chứ không nhất thiết phải chăm chăm nhìn vào thực tế là con đã làm đau đứa bé kia. Hãy giải thích cho con hiểu hành động của con ảnh hưởng đến người khác như thế nào: “Con muốn gì thì con phải nói. Thay vì kéo xích đu thì con nói với bạn kia cho con chơi lượt sau và như vậy thì bạn sẽ không bị ngã đau. Giờ con hãy xin lỗi bạn đi nào”. Hiểu động cơ của con sẽ giúp bạn có phản ứng thích hợp.

### **Trẻ 5 - 7 tuổi**

Trong độ tuổi từ 5 đến 7, mục tiêu của trẻ có chút thay đổi. Trẻ bước vào độ tuổi bắt đầu tiểu học và nhận ra rằng còn có nhiều người khác xung quanh mình. Trẻ cố gắng tìm cách tận dụng các mối quan hệ để được đối xử ưu tiên – kiểm tra các giới hạn xem có thể tự khẳng định bản thân như thế nào, thử xem mình có lợi thế ra sao trong một tình huống cụ thể.

Một lần nữa, đây là hành vi phát triển bình thường, và thẳng thắn mà nói thì đây là một đặc tính cần được đánh giá cao. Cân bằng lợi thế là một kỹ năng quan trọng và cần thiết cho người thành công sau này. Vì vậy, không có vấn đề gì khi bạn thấy trẻ ở lứa tuổi này khá ích kỷ, nhưng như vậy không có nghĩa là các bé không cần học cách quan tâm đến những người xung quanh.

Cũng ở giai đoạn này, trẻ sẽ học được giá trị của các mục tiêu phi vật chất, chẳng hạn như việc đạt thành tích nào đó. Trẻ sẽ tìm cách vượt qua một thử thách và, trong trường hợp trẻ có tính thích cạnh tranh, bé sẽ xoay xở sao cho đạt được điều gì đó nhanh hơn, cao hơn hoặc tốt hơn bạn khác. Sự phân bì, tị nạnh của trẻ có thể trở nên khá căng thẳng vào thời điểm này. Nếu có từ hai con trở lên, bạn cần biết rằng điều thường khiến trẻ muốn cạnh tranh nhất chính là được cha mẹ chú ý.

Bạn thường nghe trẻ kêu ca điệp khúc đòi được đối xử công bằng. Theo một cách nào đó, ý nghĩ này xuất phát từ một biến thể của sự cạnh tranh (hay đấu tranh sinh tồn). Tất nhiên, cảm giác của trẻ về sự công

bằng thường bị lệch theo hướng thiên vị chính bản thân trẻ. Vì vậy, một điều gì đó là “công bằng” theo quan điểm của phụ huynh hầu như luôn là bất công trong mắt trẻ.

### **Trẻ 8 - 11 tuổi**

Ở lứa tuổi này, con sẽ bắt đầu trau dồi khả năng thuyết phục và động cơ của con có thể thiên theo hướng thuyết phục bạn rằng con nói đúng, hay con xứng đáng có những gì con muốn (Điều này vẫn tiếp diễn cho đến tuổi vị thành niên và đôi khi còn kéo dài đến tuổi trưởng thành). Một lần nữa, biểu hiện này của con trẻ là hoàn toàn tự nhiên và là sự phát triển từ chỗ chỉ biết xem mình là tâm điểm sang cấp độ biết trình bày và thảo luận quan điểm với người khác (dù trẻ vẫn đang trong giai đoạn rèn luyện kỹ năng).

Khi trẻ học cách tranh cãi để đạt được điều mình muốn thì đó là lúc, theo một cách nào đó, trẻ học cách thể hiện tình cảm, tương tự tình huống bé gái giật xích đu của bé khác ở sân chơi. Bằng cách tự khẳng định bản thân, trẻ thấy mình có ảnh hưởng đến thế giới, lần đầu tiên cảm thấy mình có quyền lực. Trẻ muốn mình là người quan trọng và cách để đạt được điều đó là lôi kéo hoặc thuyết phục người khác đồng quan điểm với mình.

### **HÀNH VI = GIAO TIẾP/TRUYỀN ĐẠT THÔNG TIN**

Thay vì tìm ra một động cơ cụ thể để giải thích hành vi của con, bạn nên xem xét quan điểm sau: Trẻ từ lúc biết đi cho đến hết tiểu học thường dùng hành vi như một phương tiện giao tiếp/truyền đạt thông tin. Ví dụ, đối với một đứa trẻ đang thất vọng thì hành động của trẻ có thể không có động cơ nào khác ngoài việc thể hiện sự thất vọng của bản thân. Có thể trẻ không đủ từ ngữ để diễn tả cảm xúc một cách thỏa đáng, và do đó thay vì dùng lời nói, trẻ sẽ có hành vi bộc phát để giải tỏa cảm xúc. Điều này không khác gì việc người lớn chúng ta đôi lúc thốt ra những lời vô nghĩa, đập điện thoại, “đá thúng đựng nia”, hay lạng lách trên đường...

Thể hiện cảm xúc tiêu cực thông qua hành vi là chuyện thường gặp ở lứa tuổi này. Giậm chân hay đóng sầm cửa là cách để trẻ “nói” rằng mình đang “nổi điên”. Một số bé khác bật khóc, dụi mắt và gục đầu xuống, có nghĩa là bé đã mệt mỏi nhưng có thể bé không nhận ra hay không thừa nhận điều đó.

Việc thực hiện hành vi sẽ giúp trẻ giải tỏa ức chế tốt hơn là khi nói: “Mẹ ơi, con thấy có rất nhiều bánh quy ở trên quầy kia, mà mẹ nói con không được ăn cái nào làm con buồn quá”. Không phải lúc nào trẻ cũng có thể tuân theo “điệp khúc” của chúng ta: “Con muốn gì thì nói chuyện thẳng thắn” và chắc chắn làm như vậy không khiến trẻ cảm thấy khó hơn. Điều đó không có nghĩa là chúng tôi không đồng ý với ý kiến của bạn, chúng tôi đơn giản chỉ muốn nhắc nhở bạn rằng con của bạn cũng là con người, và con người thì ai cũng sẽ có lúc nào đó bùng nổ.

Trẻ em có thể dùng hành vi để biểu lộ sự cởi mở, hứng thú, nhưng cũng có khi trẻ sẽ biểu hiện những cảm xúc tích cực qua hành vi xấu. Một cô bé đang cực kỳ phấn khích với váy áo mới có thể quay vòng quanh nhà, dang thẳng tay ra và quên mất lời dặn của bố mẹ về chiếc bình đặt trên tủ cho đến khi bé nghe tiếng nó rơi xuống sàn nhà. Trong trường hợp này, hành vi xấu ngoài ý muốn là do động cơ tích cực (hạnh phúc), và bé chỉ đang cố gắng truyền thông điệp về niềm hạnh phúc của mình thông qua hành động mà thôi.

Khi nghĩ về động cơ của con, bạn phải nhớ đừng phức tạp hóa mọi chuyện. Nếu đứa con bé bỏng của bạn đánh một bé khác khi bị bé đó va chạm thì có thể không có bất kỳ động cơ thực sự nào đằng sau hành động ấy của con. Hành vi có vẻ “có ý nghĩa” này thực ra không mang ý gì khác ngoài một phản ứng đáp trả. Tuy nhiên, nếu chuyện này xảy ra ở trường học thì dù con có ý định đánh bạn hay không, bé cũng sẽ gặp rắc rối. Nguyên nhân là vì ở những trẻ lớn, hành động đánh bạn thường có ý nghĩa thực sự ẩn sau đó. Vì vậy, bạn hãy cố gắng đừng suy diễn và gán ghép động cơ cho hành vi của con. Điều bạn cần làm là dạy trẻ kỷ luật để

trẻ biết cách chuyển tải cảm xúc bằng phương pháp thích hợp, chẳng hạn như nói chuyện với người khác thay vì dùng hành vi bộc phát để giải tỏa cảm xúc khi gặp vấn đề.

*Kỷ luật (giáo dục) giúp trẻ thay đổi cách biểu lộ các cảm xúc mạnh.*

Với trẻ lớn hơn, động cơ của trẻ sẽ phức tạp dần theo từng giai đoạn. Vì vậy, trong khi bé 5 tuổi có thể không có động cơ tinh vi gì đằng sau hành động đánh người, thì bé 8 tuổi có thể có động cơ gì đó. Và với trẻ 10 tuổi thì chắc chắn có động cơ rõ ràng đằng sau hành động này.

Điều này liên quan đến ý nghĩa: *hành vi có tính lựa chọn*. Là người lớn, chúng ta sẽ phải chịu trách nhiệm về những lựa chọn của mình. Điều đó không có nghĩa là trẻ nhỏ không cần phải có trách nhiệm với hành vi của chúng. Trẻ nhỏ thường đưa ra những lựa chọn dựa trên ít thông tin hơn người lớn vì chúng không thể xem xét tất cả các yếu tố hoặc biết được mọi lựa chọn mà chúng có thể làm. Trẻ không có khả năng phán đoán phức tạp về tình huống thực hiện hành vi, vì vậy động cơ của chúng không thể bị đánh giá theo cách như chúng ta.

Việc giúp trẻ biết xem xét các yếu tố và hệ quả của hành vi là một phần quan trọng trong việc nuôi dạy con cái và thiết lập kỷ luật (giáo dục) cho trẻ. Thông thường, thật khó mà nhớ được trẻ em là đối tượng bức đồng thể nào và động cơ của chúng khi làm điều gì đó có thể chỉ đơn giản là “tự nhiên nó vậy đó”.

Một điều cũng rất cần thiết đó là cha mẹ phải tôn trọng sự thật là con đang lớn lên và trở thành người như thế nào là quyền của con. Chúng không còn là những em bé non nớt dễ bị ta uốn nắn, nhào nặn nữa. Chúng ta cần tôn trọng thực tế là mỗi đứa trẻ đều là một cá nhân độc lập. Điều đó có nghĩa là chúng ta phải cố hết sức để hiểu những gì ảnh hưởng lên con, động cơ và tính khí của con thì mới có thể giải mã được hành vi của con và giải quyết nó hiệu quả. Chúng ta bảo vệ con hết mức có thể nhưng cũng phải cho phép trẻ phạm sai lầm để con có thể học hỏi từ sai

lầm đó. Chúng ta cũng khuyến khích con tôn trọng cha mẹ (thay vì chỉ đơn giản là nhà cung cấp thực phẩm hoặc là thùng rác! Đúng không, thưa các bậc phụ huynh?). Khi con bắt đầu làm được như vậy, chúng sẽ có sự đồng cảm với anh chị em, bạn bè và thầy cô. Cuối cùng, lúc con trưởng thành mạnh mẽ và khỏe khoắn thì khả năng đồng cảm trong con sẽ lan tỏa ra cho vợ chồng, con cái, hàng xóm và đồng nghiệp của chúng.

Giúp con hiểu được rằng hành vi của chúng có những hệ lụy cần được suy xét thấu đáo là một tiến trình dài hạn. Tuy vậy, bạn đã khởi đầu tiến trình đó bằng cách vận dụng quyển sách này vào việc định hình hành vi của con mình về lâu dài.

...

Đến đây, chúng ta đã có những hiểu biết cơ bản về tâm lý hành vi của trẻ nhỏ, cả tốt lẫn xấu. Bạn đã biết về mô hình ABC và biết rằng có vô số yếu tố góp phần ảnh hưởng lên con trong việc chọn một hành vi nào đó. Chúng ta đã thảo luận về các loại hệ quả và cách chúng tác động lên việc định hình hành vi (theo hướng tích cực và tiêu cực). Bên cạnh đó, chúng ta cũng hiểu được rằng các tiền đề cũng có hiệu quả tương đương trong việc định hình hành vi, nhưng không may là chúng lại thường bị các bậc cha mẹ bỏ qua.

Chúng ta cũng đã khám phá những loại ảnh hưởng tác động lên hành vi của trẻ, chẳng hạn như ảnh hưởng từ tình huống, từ bản thân trẻ và từ cha mẹ. Tất cả đều là những yếu tố quan trọng cần lưu ý khi bạn xem xét hành vi của trẻ. Ngoài ra, chúng ta cũng đã nói về động cơ của trẻ khi thực hiện hành vi.

Ngoài tất cả những điều kể trên, mỗi chúng ta cần phải nhớ rằng không phải tất cả các hành vi đều hợp lý hay dễ hiểu. Quyển sách này sẽ giúp bạn hiểu con mình, hiểu hoàn cảnh dẫn đến việc con có hành vi nào đó, cũng như nói về phản ứng của bạn đối với hành vi của con. Nói tóm lại, chúng tôi sẽ giải thích tất cả mọi thứ bạn cần biết về hành vi của con trẻ, cách tốt nhất để chuẩn bị và đáp ứng với nó. Nhưng tất cả thông tin

bạn có về những gì đang diễn ra trong cuộc sống của con cũng có thể là không đủ để hiểu được tại sao bé lại có những hành động như vậy. Đôi khi không có lý do thực sự nào cho hành vi của trẻ cả. Vì vậy, sẽ chẳng có vấn đề gì nếu bạn không thể điểm mặt tất cả chúng, và do đó bạn không nên để chúng khiến bạn từ bỏ các chiến lược đã định. Bạn chỉ việc “ghi số” chúng và cứ tiếp tục hành trình của mình, bởi đó luôn là cách tốt nhất.

## Chương 2

### *Áp dụng chiến lược toàn diện*

**B**ạn đã bao giờ xem những chương trình truyền hình thực tế mà trong đó một người trông trẻ đầy kinh nghiệm sẽ chỉ cho bạn làm sao để nuôi dạy con “đúng cách” chưa? Họ sẽ luôn đưa ra một bí quyết cực kỳ đơn giản với tên gọi thật đáng yêu nhưng lại vô cùng hiệu quả trong việc biến một đứa trẻ “có vấn đề” thành một thiên thần nhỏ chỉ sau nửa giờ áp dụng.

Rồi sau khi xem, bạn có từng áp dụng bí quyết siêu đơn giản đó với con và thấy rằng nó không hề có hiệu quả như họ nói không? Thật ra, đó là vì luôn có yếu tố cản trở chiến lược của bạn hoặc do con của bạn phản ứng khác với thiên thần trên tivi kia. Đối với nhiều bậc cha mẹ, có một kịch bản thường gặp là khi xem hay đọc được ở đâu một chiến lược kỷ luật mới, họ sẽ thử vận dụng nó ngay ở nhà mình, để rồi chỉ thu được thất bại và rồi lại tiếp tục vòng luẩn quẩn học cái mới, thử và sai đầy thất vọng. Nội dung những chương trình truyền hình đó, các bài viết trên tạp chí hay thậm chí các sách nuôi dạy con được mời chào đến bạn đều là phiên bản của một trong những chiến lược mà chúng ta sẽ bàn tới trong chương này.

Sự khác biệt của quyển sách này là chúng tôi sẽ không chỉ liệt kê ra cho bạn một trong những chiến lược đó như họ vẫn làm. Mà ngược lại, chúng tôi sẽ trình bày chúng rõ ràng để bạn hiểu được tại sao chúng có hiệu quả, chỉ dẫn bạn cách làm thế nào để vận dụng chúng hiệu quả ngay tại nhà bạn. Một khi đã hiểu được các nguyên tắc cơ bản, bạn sẽ lựa chọn chính xác những gì thực sự hiệu quả cho tình hình cụ thể của mình.

Những nguyên tắc cơ bản sẽ được gọi là Chiến lược Toàn diện. Chúng là những mẫu số chung cho chiến lược nuôi dạy con của chúng ta. Bởi vì, ở một mức độ nào đó, chúng sẽ có hiệu quả với hầu hết trẻ em. Tất nhiên, chúng không phát huy hiệu quả với mọi trẻ theo cùng một cách; một số sẽ phù hợp hơn với con của bạn, và đó là cá biệt. Mỗi đứa con sẽ tạo ra những thách thức riêng cho cha mẹ. Vì vậy, bạn sẽ phải nắm vững những kiến thức chúng tôi cung cấp, lựa chọn và vận dụng chúng linh hoạt cho từng đứa con của mình.

Một số chiến lược chúng tôi nêu ra có thể đã được bạn thử nghiệm và từ bỏ vì cho rằng chúng không có tác dụng với con mình. Nếu có rơi vào trường hợp đó, bạn hãy cứ giữ một tâm trí cởi mở và đọc cho hết vì có thể bạn sẽ muốn thử lại chúng sau này. Việc hiểu được lý do tại sao một chiến lược phát huy tác dụng sẽ giúp bạn thực hiện nó hiệu quả hơn. Đôi khi, một phương pháp mà bạn đã thử nghiệm và từ bỏ lại cho bạn thành công trong một tình huống khác. Do đó, hiểu biết kỹ càng tất cả các chiến lược sẽ cho bạn nhiều lựa chọn để đối phó với bất cứ điều gì xảy ra. Tất nhiên, không có phương pháp nào là hoàn hảo và cũng không đảm bảo tất cả các gợi ý của chúng tôi sẽ thúc đẩy con của bạn có hành vi tốt hơn.

Trong chương này, chúng tôi sẽ phác thảo một số Chiến lược Toàn diện phổ biến nhất và thích hợp với hầu hết trẻ em. Sau đó, trong các chương tiếp theo, chúng ta sẽ “mổ xẻ” chúng và thảo luận cách bạn có thể “may đo” cho phù hợp một vấn đề cụ thể.

## **NUÔI DƯỠNG MỐI QUAN HỆ TÍCH CỰC VỚI CON BẰNG THỜI GIAN Ở BÊN NHAU (TIME-IN)**

Time-In (thời gian ở bên nhau) trái ngược với Time-Out (thời gian tách biệt/thời gian tạm lắng). Về cơ bản, Time-In có nghĩa là dành thời gian ở bên con để nuôi dưỡng mối quan hệ tốt đẹp với con. Có thể một số người sẽ cười khẩy rằng: “Ôi trời, ai chẳng biết là nên có mối quan hệ tốt với con”. Nhưng họ có biết ảnh hưởng cụ thể của nó đến hành vi của

con không? Xây dựng được loại nền tảng này sẽ giúp bạn sở hữu tiềm lực cực kỳ mạnh mẽ không chỉ để tránh mà còn để xử lý những tình huống khó khăn.

*Bạn phải cho con có Time-In tốt thì Time-Out mới đem lại hiệu quả.*

Mối quan hệ tốt đẹp với con sẽ cho bạn lợi thế và giúp cho nhiều chiến lược mà chúng ta thảo luận trong quyển sách này phát huy hiệu quả cao hơn và bền vững hơn. Con sẽ phản ứng tích cực hơn với sự dẫn dắt và chinh đốn của bạn, sẽ thoải mái hơn khi chia sẻ cảm xúc, đồng thời sẽ thấy an toàn và chắc chắn hơn trong mối quan hệ với cha mẹ. Con phải được trải qua những khoảng thời gian yêu thích ở bên cha mẹ (Time-In) để khoảng thời gian tách biệt/thời gian tạm lắng (Time-Out) mang ý nghĩa là một hệ quả tiêu cực (hình phạt). Time-In cần mang ý nghĩa tròn vẹn để có tác dụng làm đòn bẩy cho việc xây dựng kỷ luật.

Bạn hãy sử dụng hiệu quả những giây phút ở bên con, ngay cả khi bạn không có nhiều thời gian dành cho trẻ. Hãy tận dụng mọi thời khắc bên nhau để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với con. Bạn sẽ ngạc nhiên về việc ngay cả những hoạt động bình thường nhất cũng có thể tạo ra cơ hội để bạn giao tiếp bình thường và không căng thẳng với con.

Chiến dịch BeThere sẽ cho bạn những ý tưởng về việc dành ra một thời điểm rảnh rang nào đó trong ngày của bạn và biến nó thành những giây phút tương tác tốt đẹp, hiệu quả với con. Bạn có thể tìm được một số video gợi ý cho điều này tại [www.bethere.org](http://www.bethere.org).

Càng dành nhiều thời gian cho con, bạn càng có nhiều cơ hội để nghe con nói về cuộc sống và trải nghiệm của bé. Những thông tin đó có thể đem đến cho bạn cái nhìn sâu sắc hơn về những gì con trẻ suy nghĩ. Cũng như người lớn, trẻ em thường không thể hiện suy nghĩ của mình theo mệnh lệnh. Thay vào đó, suy nghĩ của trẻ sẽ bộc lộ ra vào những thời điểm khác nhau và chúng ta cần phải có mặt vào những khoảnh khắc thân mật đó để nghe được tiếng lòng của con.

Khi trẻ chia sẻ cảm xúc của mình, cha mẹ cần công nhận những cảm xúc đó và nỗ lực để hiểu được tình hình từ quan điểm của con. Trong khi bạn, một người lớn, có thể nắm được lý do đằng sau một quy định hoặc mục đích của một giới hạn thì có thể con của bạn chỉ cảm thấy đó là một điều bất công. Do đó, bạn cần thể hiện sự đồng cảm với thế giới cảm xúc của con. Dĩ nhiên điều đó không có nghĩa là bạn cũng phải có cảm xúc như con. Bạn chỉ cần nói với bé rằng bạn hiểu con đang buồn thế nào và rằng con có quyền được có cảm giác đó nếu biết thể hiện nó đúng cách (bằng lời nói chứ không phải bằng cơn cáu giận).

Nhưng ngay cả trong một gia đình yên ấm thì vấn đề kỷ luật cũng có thể làm cho những lúc bên nhau trở nên vô ích. Điều tiêu cực có thể dễ dàng lấn át điểm tích cực trong thời điểm tâm tối, và điều đó có thể trở thành một vòng luẩn quẩn – trừ khi bạn có nền tảng mối quan hệ tích cực để gây dựng lại. Khi con tin tưởng bạn, cuối cùng bé sẽ đến với bạn để được giúp đỡ và để bạn bước vào thế giới riêng của bé. Nếu bạn thiết lập được mối quan hệ với con như vậy ngay từ giai đoạn này, thì tuổi teen của con sẽ trở nên dễ dàng với bạn hơn.

Điểm then chốt để xây dựng một mối quan hệ tốt là luôn cho phép con có một khởi đầu mới “trong sạch” vào mỗi buổi sáng để tránh việc tích góp lỗi lầm của con, dẫn đến việc làm “biến sắc” mối quan hệ của bạn và con. Cho dù ngày hôm qua con có bao nhiêu hành vi có vấn đề chẳng nữa, thì khởi đầu ngày mới, con cũng sẽ được xóa tội. Con phải hiểu rằng chúng vẫn được yêu bất kể đã xảy ra chuyện gì và rằng chúng vẫn có lý do để cố gắng thành công ngày hôm nay.

## **LÀM MẪU CHO HÀNH VI TỐT**

*Chúng ta đang dạy dỗ trẻ mà chúng ta không hề hay biết.*

Trẻ nhỏ học mọi thứ bằng cách quan sát. Đôi mắt tinh anh của chúng không bỏ lỡ thứ gì. Thế giới của chúng chỉ xoay quanh người lớn chúng ta, và do đó, rất thường xuyên, chúng ta đang dạy dỗ trẻ mà chúng ta không hề hay biết. Đó là đích đến của chiến lược này. Việc làm gương

cho trẻ có hiệu quả mạnh mẽ hơn cả lời rao giảng. Đôi khi, cách tốt nhất để con trẻ làm việc gì đó là bạn hãy tự làm nó khi biết bé đang quan sát bạn. Làm gương những hành vi tốt sẽ giúp trẻ tránh những hành vi xấu, vì khi đó bạn đang gửi thông điệp đến trẻ về cách hành xử mà bạn muốn bé làm.

Nếu bạn dùng đèn đỏ thì con cũng sẽ học cách làm như thế. Nếu bạn dọn dẹp nhà cửa mà không ca cẩm, đó cũng là cách mà con sẽ làm. Nếu bạn cất điện thoại di động khi ăn tối, trẻ sẽ hiểu rằng đó là nề nếp sinh hoạt trong gia đình. Nếu bạn tôn trọng nhân viên bán hàng hay người phục vụ, nói “Làm ơn” và “Cảm ơn” khi yêu cầu họ, con sẽ biết đó là cách hành xử mà chúng phải theo.

Đôi khi, hành vi tốt của trẻ được thực hiện như là một hành động bắt chước ngay lập tức; ở những lần khác, phải mất một thời gian để nó thấm vào ý thức của trẻ. Những khoảnh khắc mang tính giáo dục có thể bắt nguồn từ một điều gì đó tốt đẹp, nhưng cũng có thể là một bài học tốt rút ra từ một tình huống tiêu cực. Chúng ta hãy thử xét một tình huống khó chịu đối với bạn và bạn giữ bình tĩnh bằng cách hít một hơi thật sâu, nhìn nhận cảm xúc của bản thân và thở ra, tự làm dịu mình lại và kiểm soát lời nói. Khi con trẻ nghe bạn nói chuyện trong trạng thái kiểm soát được cảm xúc của bản thân, bé sẽ nhập tâm bài học đó và áp dụng cho chính mình khi đối mặt với tình huống tương tự. Tuy nhiên, bạn cần nhớ rằng phương pháp làm mẫu này vận hành theo cả hai hướng. Trẻ sẽ sao chép cả hành vi tốt lẫn hành vi xấu của bạn. Thật không may, những hành vi xấu thường được trẻ ghi nhớ dễ dàng hơn, do chúng có vẻ “gay gắt, kịch tính” hơn. Vì vậy, nếu bạn rửa xả và đập vào xe khi bị kẹt xe, trẻ sẽ tin đó là cách để giải tỏa bức bối khi lái xe. Nếu bạn nói xấu sau lưng hàng xóm, con sẽ nghĩ rằng đó là cách chúng nên cư xử với người khác. Nếu bạn cãi nhau với trọng tài trong trận bóng của trẻ, bé sẽ tin đó là cách để trở thành một huấn luyện viên giỏi.

Phương pháp làm gương cũng bao gồm cả việc ứng xử với sai lầm. Nếu bạn muốn con học hỏi từ sai lầm đã phạm phải, bạn cũng phải làm tương tự. Khi mắc lỗi, tất cả chúng ta đều có lúc như vậy, bạn đừng ngần ngại đối mặt. Hãy làm gương cho con thấy cách bạn xử sự khi phạm sai lầm: Thừa nhận mình sai, xin lỗi và không tái phạm sau đó.

## **NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ TUYỆT ĐỐI CỦA GIA ĐÌNH**

Là cha mẹ, bạn sẽ phải đề ra “những điều cấm kỵ tuyệt đối”, đó là những quy tắc hành xử mà bạn mong đợi các thành viên trong gia đình phải tuyệt đối tôn trọng. Chúng phản ánh giá trị của gia đình bạn, và do đó chúng sẽ khác nhau ở mỗi gia đình. Không có đúng hay sai khi vợ chồng bạn lên danh sách những điều này.

Đây là ý nghĩa của điều cấm kỵ tuyệt đối: Bạn sẽ không dung thứ cho một hành vi nào đó và sẽ dừng lại mọi việc đang làm để giải quyết nó ngay lập tức, ra quyết định mà không cần giải thích. Đó là những ranh giới rõ ràng mà khi vượt qua thì sẽ kích hoạt một phản ứng cho thấy con đã đi quá xa. Những quy tắc này được thực thi hoàn toàn nhất quán. Mỗi lần hành vi này xảy ra, bạn đều sẽ hành động kiên quyết và đáp trả giống nhau. Phối hợp và báo trước phản ứng của bạn (nếu có xảy ra vi phạm) với bất kỳ ai đang cùng bạn nuôi dạy con.

Giữ cho danh sách những điều cấm kỵ tuyệt đối của gia đình bạn thật ngắn gọn. Đây là những thứ sẽ khiến bạn phải quở phạt con, nên nếu chọn quá nhiều, bạn sẽ trách mắng con quá thường xuyên. Bạn sẽ không thể làm cha mẹ hiệu quả với các luật lệ chi li và cứng nhắc như vậy. Ở nhiều gia đình, hành vi đánh người khác không bao giờ được dung túng. Nếu vợ chồng bạn xác định rằng đây sẽ là một trong những điều cấm kỵ tuyệt đối thì mỗi khi thấy con đánh ai đó, bạn luôn phải phản ứng lại bằng cách áp dụng cùng một hệ quả cho hành vi ấy. Nhiều gia đình áp dụng khoảng thời gian tách biệt/thời gian tạm lắng (Time-Out) như là một hình phạt trong trường hợp này.

*Giữ cho danh sách những điều cấm kỵ tuyệt đối của gia đình bạn thật ngắn gọn.*

## **CHO CON HƯỚNG DẪN TỐT**

Trẻ nhỏ cần những chỉ dẫn đơn giản, rõ ràng, dễ hiểu và chi tiết hơn người lớn chúng ta. Hiểu sai nội dung được truyền đạt có thể là nguyên nhân khiến trẻ dính vào tình huống vi phạm kỷ luật.

Học cách đưa ra các hướng dẫn hợp lý sẽ giúp bạn giảm ngộ nhận và thất vọng ở trẻ, cũng như tránh được một số tình huống rắc rối. Việc có thể thực hiện thành công theo chỉ dẫn sẽ giúp trẻ có cảm nhận tốt về năng lực bản thân, điều rất quan trọng cho sự phát triển lòng tự trọng ở trẻ.

Dưới đây là một số mẹo để bạn biết cách đưa ra các chỉ dẫn hiệu quả:

- Đảm bảo con đang tập trung chú ý đến bạn. Điều này có nghĩa là bạn phải tắt tivi, hoặc chen vào giữa con và bất cứ thiết bị điện tử nào trước mặt con.

- Chỉ dẫn từng bước một: trước hết làm điều này; kế tiếp làm việc kia; sau đó thì sẽ như vậy; và cứ thế...

- Đưa ra một kết quả tích cực, sử dụng mẫu câu “Nếu/thì” và “Khi nào/thì” để liên kết hành vi của con với một kết quả nào đó. Ví dụ: “Khi nào con dọn đồ chơi xong thì mình sẽ đi chơi công viên”.

- Cho con lặp lại hoặc diễn giải lại các hướng dẫn mà bạn đã nói để đảm bảo con hiểu đúng.

- Kết thúc với lời khen ngợi, ngay cả khi bạn phải giúp con hoàn thành nhiệm vụ.

## **BẮT BUỘC TÔN TRỌNG CÁC GIỚI HẠN VÀ QUY TẮC**

Trẻ em phải nhận thức được ranh giới và kỳ vọng. Xung đột giữa những gì con muốn và giới hạn bạn đã đặt ra luôn là tâm điểm trong các tình huống về hành vi. Cuộc đấu tranh này là một biểu hiện tự nhiên của sự phát triển ở trẻ, và mâu thuẫn gia đình kiểu này là bình thường. Tôn

trọng các giới hạn (mà bạn đã xác định là thích hợp với con) là một chiến lược quan trọng và có thể đó là điều mà bạn luôn cố gắng thực hiện.

Trước tiên, bạn cần đảm bảo mình đã giải thích cho con về các quy tắc được áp dụng. Bạn có thể dùng các mẹo ở phần Chiến lược Toàn diện để đưa ra các hướng dẫn tốt, đảm bảo con hiểu rõ. Thứ hai, hãy làm mẫu hành vi này, đặc biệt là khi con còn nhỏ và lần đầu tiên trẻ được học về nó. Thứ ba, đảm bảo cho con một kết quả tốt đẹp (khen thưởng) để khuyến khích trẻ (Ví dụ, sau khi ăn tối, theo quy tắc là con phải lau dọn bàn ăn. Sau khi bàn ăn được dọn sạch, con được ăn món tráng miệng). Hãy luôn nhất quán để con biết đây là một quy tắc bắt buộc phải tuân theo. Và, cuối cùng, khen ngợi trẻ khi trẻ làm tốt và tuân thủ các quy tắc.

Buộc tôn trọng các giới hạn là một phần mở rộng của việc triển khai các quy tắc. Sau đây là cách để xử trí khi trẻ vượt qua các giới hạn:

- Cương quyết nhưng lịch sự, nói với con rằng con đã chạm đến giới hạn của chúng.
- Nhắc nhở trẻ những gì cần làm vào thời điểm đó (tắt tivi, ra chơi ngoài trời, làm bài tập về nhà,...).

Tạo điều kiện thuận lợi để trẻ làm theo chỉ dẫn của bạn. Đừng cho trẻ thời gian quá lâu, chỉ cần hợp lý vào thời điểm đó.

- Nếu con làm theo chỉ dẫn, hãy động viên/khen ngợi tích cực.
- Nếu trẻ không tuân theo chỉ dẫn, hãy bước đến và thực thi giới hạn (Một số phụ huynh đưa ra lời cảnh báo, và hành động này là hợp lý).
- Tùy tình hình và độ tuổi của con mà bạn lựa chọn hệ quả áp dụng. Thông thường, loại hệ quả tự nhiên và tiêu cực sẽ thích hợp: “Vì con không tự tắt tivi khi mẹ nhắc nên từ lần sau, mẹ sẽ giữ chiếc điều khiển từ xa và tắt tivi”.

Cho phép con mắc lỗi – chạm đến hay vượt quá giới hạn bạn đã đặt ra và phải chịu hệ quả – là một phần cần thiết trong việc nuôi dạy con cái. Dĩ nhiên điều này chẳng bao giờ vui vẻ, nhưng nó nhấn mạnh sự cần

thiết của tính nhất quán. Con của bạn sẽ học nhanh hơn khi bạn có các quy tắc rõ ràng và thực thi những giới hạn một cách nhất quán.

Xin đừng hiểu lầm. Chúng tôi không nói rằng ngay từ lần đầu tiên bạn nêu ra mong đợi của bạn với con thì bé sẽ tuân thủ ngay. Tất cả những điều này đều cần có thời gian và lặp đi lặp lại nhiều lần. Khi trẻ biết điều gì sẽ xảy ra và giới hạn ở đâu thì cuối cùng chúng sẽ hành động theo.

## **CHUYỂN HƯỚNG SỰ TẬP TRUNG CỦA CON**

Chuyển hướng là một chiến thuật mà bạn có thể áp dụng để tháo kíp tình huống trước khi nó bùng nổ. Về cơ bản, khi nhận thấy một vấn đề sắp bắt đầu, bạn chuyển hướng con sang một hoạt động khác và do đó tránh được tình huống rắc rối.

Chiến thuật này là một bài học rất có giá trị với trẻ nhỏ. Bởi vì nếu trẻ biết cách chuyển hướng khi cần thì khi lớn lên, bé sẽ biết tự tránh khỏi nhiều vấn đề của tuổi vị thành niên, chẳng hạn như áp lực từ bạn bè, các băng nhóm ở trường hay thậm chí khi bị gây sự đánh nhau.

Bằng cách quan sát một đứa trẻ hoặc một nhóm trẻ, bạn có thể cảm nhận được khi nào cần thay đổi một hoạt động. Với trẻ nhỏ, tình huống thông thường là khi các bé chơi chung và có một món đồ chơi trở thành trọng tâm của cả nhóm. Lúc này, bạn sẽ phải chuyển hướng đứa trẻ đã chơi xong lượt của mình sang món đồ chơi khác, có như vậy thì các bé khác mới đến lượt chơi. Khi trẻ lớn hơn một chút, bạn có thể cảm nhận được trò bóng ném trong sân đang trở nên bất công vì đứa lớn nhất và nhanh nhất luôn thắng thế. Lúc đó, bạn hãy mời cả nhóm ăn nhẹ món gì đó hoặc đưa ra một trò chơi khác để chuyển hướng tập trung của chúng.

Một thách thức quan trọng là làm sao để món đồ chơi hay trò chơi mới đủ hấp dẫn để lôi kéo sự chú ý của trẻ. Các bậc cha mẹ khéo léo nhất sẽ thủ sẵn một thứ gì đó như đồ ăn nhẹ hay đồ chơi để khi vấn đề tiềm ẩn sắp khởi phát thì mang ra đúng lúc.

## **HÀNH ĐỘNG NHƯ MỘT HUẤN LUYỆN VIÊN**

Trong nhiều trường hợp, hành động như một huấn luyện viên cũng có thể là một phương pháp thắng lợi như làm cha mẹ giỏi vậy. Bởi vì cả hai đều dạy trẻ các hành vi tích cực và vận hành chúng, tạo tiền đề hữu ích cho hành vi của trẻ. Các huấn luyện viên cổ vũ, đồng thời chỉ ra những kỹ năng cần thiết để vận động viên thực hiện được mục tiêu.

Chiến lược huấn luyện được đề ra sau khi thảo luận với con ngay trước khi rơi vào một tình huống biết chắc là sẽ phiền hà. Bạn cần phải thật cụ thể về việc điểm mặt chỉ tên xu hướng hành động mà con đã từng thực hiện ở những tình huống tương tự trong quá khứ.

Ví dụ, nếu con có xu hướng làm đau người khác và hành động không kiểm soát được trong một nhóm đông người, bạn cần chủ động nói với con rằng: “Chúng ta sẽ đến dự tiệc sinh nhật của John, và khi ở trong một nhóm đông vui, có thể con sẽ chạy quanh và đánh các bạn khác. Nếu lần này con làm như vậy, chúng ta sẽ không thể ở lại dự tiệc nữa. Con hiểu không?”.

Bạn đang kêu gọi sự đồng ý của con, rằng bé sẽ biết quản lý các hành vi mà bạn đã điểm danh. Sẽ rất hữu ích nếu bạn nhắc nhở con ngay trước khi bước vào tình huống và thậm chí nếu cần thiết, có thể nhắc thêm một hai lần trong suốt thời gian diễn ra tình huống trên. Bạn giúp con nhận thức được điều gì sẽ bị xem là hành vi bốc đồng trước khi nó xảy ra, sau đó con luôn suy nghĩ về nó và nhiều khả năng bé sẽ tự quản lý được hành vi ấy.

Một cách làm tốt để công nhận cảm xúc của con khi huấn luyện là thể hiện sự đồng cảm của bạn: “Ba/mẹ hiểu con cảm thấy thế nào; khi ba/mẹ còn nhỏ thì cũng gặp chuyện như con vậy, và ba/mẹ không thích nó tí nào”.

Cho con biết bạn từng có cùng cảm xúc như con là một bài học có tác động mạnh mẽ. Đây là trọng tâm của ý đồ định hình hành vi của con theo hướng tích cực. Khi bày tỏ sự công nhận, bạn đang đồng cảm với

những cảm xúc của con và sau đó bạn sẽ huấn luyện cho con cách giữ hành vi trong tầm kiểm soát bất kể những cảm xúc này.

*Cho con biết bạn từng có cùng cảm xúc như con là một bài học có tác động mạnh mẽ.*

Hãy ghi nhớ, hành vi càng khó thì càng cần nhiều kế hoạch và huấn luyện. Và cũng giống như huấn luyện một đội thể thao, con của bạn không nhất thiết phải nắm được tất cả các khái niệm ngay từ lần đầu. Vì vậy, bạn phải tiếp tục huấn luyện trẻ thông qua những tình huống khó xử này nhiều lần khác, tiếp tục khen thưởng động viên hợp lý, cũng như có một số cuộc họp kiểm điểm sau... cuộc đấu.

Các huấn luyện viên vĩ đại sẽ lại tiến lên sau trận thua, rút ra những bài học cần thiết và áp dụng nó trong trận tiếp theo.

### **TỔ CHỨC CÁC BUỔI THỰC HÀNH**

Chiến lược này dành cho các tình huống gây rắc rối với bạn hoặc với con. Các buổi thực hành có thể được tổ chức mọi lúc mọi nơi: một chuyến đi đến cửa hàng tạp hóa, bữa ăn tại nhà hàng, hoặc thậm chí là cách làm dịu bản thân sau cơn cáu giận. Phương pháp này đi cùng với Chiến lược Toàn diện.



Để bắt đầu, bạn hãy giải thích với con rằng bạn nhận thấy gần đây con gặp rắc rối khi cố gắng thực hiện hoạt động nào đó. Vì vậy, bạn muốn cho con thấy nó cần được thực hiện như thế nào và cho con thời gian thực hành điều đó. Hãy chọn thời điểm mà bạn có thể hoàn toàn tập trung vào con, không có bất kỳ đứa trẻ nào xung quanh. Điềm qua toàn bộ tình hình và lấy các điểm chính để giải thích những điều quan trọng cần cân nhắc, nhưng nếu mọi thứ trở nên tồi tệ hoặc con trẻ sa vào hành vi có vấn đề thì bạn phải sẵn sàng giải cứu.

Lợi ích của các buổi thực hành này là chúng xây dựng cho cả bạn và con cảm giác quen thuộc với tình huống. Nếu mọi việc suôn sẻ, chúng sẽ đem lại cho con trẻ một trải nghiệm tích cực và thành công mà sau đó, bạn có thể nhắc lại cho con nhớ trước khi có tình huống “thực tế” tiếp theo xảy ra. Những buổi như vậy cũng mang đến cho bạn cơ hội để tĩnh tâm và chỉ cho con thấy những gì sẽ diễn ra trong tình huống này. Chúng cũng cho bạn cơ hội để giải thích bạn muốn thấy con cư xử như thế nào, bất kể con có thể sẽ trải nghiệm cảm giác buồn bã trong suốt tình huống này. Một lợi ích khác của việc này là chúng cho phép bạn thực hành giữ các thứ tự ưu tiên theo quan điểm của bản thân khi phải đối mặt với một vấn đề hành vi tiềm ẩn. Bạn cũng sẽ học được nhiều như con từ các buổi thực hành này về cách quản lý các phản ứng của bản thân.

Khi áp dụng chiến lược này, thực hành là trọng tâm duy nhất. Nói cách khác, khi bữa tối bị muộn và bạn phải mua vài thứ tại cửa hàng thì đó không phải là lúc để thực hành tình huống đi đến cửa hàng với con được (Bạn có thể đọc phần hướng dẫn thực hành từng bước cho tình huống ở cửa hàng tạp hóa trong Chương 3). Các buổi thực hành có thể cần nhiều thời gian, nhưng đây cũng là một trong những chiến lược hữu ích nhất cho cha mẹ và con cái.

*Các buổi thực hành là một trong những chiến lược hữu ích nhất cho cả cha mẹ và con cái.*

## **PHÓT LỜ HÀNH VI CÓ VẤN ĐỀ**

Vì không quan tâm đến hành vi có vấn đề của trẻ là một hành động liên quan đến tâm lý đảo ngược. Nếu tiền đề và hệ quả của hành vi nào đó có khả năng làm tăng hay giảm hành vi được tái diễn, thì sự vắng mặt của một trong hai nhân tố này sẽ tạo ra tác dụng ngược lại.

Nói cách khác, đôi khi việc thu hút được sự chú ý của bạn theo bất kỳ cách nào – xấu hay tốt – đều có thể làm tăng hành vi của con, theo đó làm tăng khả năng lặp lại hành vi ấy trong tương lai. Vì vậy, khi con không nhận được bất kỳ sự chú ý nào của bạn, thông thường trẻ sẽ

ngừng cư xử như thế. Ít nhất, việc bỏ qua này cũng là một yếu tố trung tính: nó tránh được sự leo thang và không củng cố bất cứ điều gì. Nó cũng cho phép bạn giữ được sự nhất quán trong phản ứng của mình.

Con có bao giờ nổi cơn thịnh nộ khi ở một mình trong phòng không? Không. Mục đích của cơn cáu giận ở trẻ là để lôi kéo sự chú ý của bạn và cuốn hút bạn vào một vở kịch đầy cảm xúc. Đây là lý do vì sao việc hiểu được mô hình ABC là điều rất quan trọng. Chiêu thức làm lơ được vận dụng tốt nhất khi sự chú ý, hoặc phản ứng của bạn sẽ củng cố cho hành vi xấu ở trẻ.

Ví dụ, bạn thấy con buồn bực khi chơi với bạn bè, rồi sau đó bé đến rên rỉ với bạn. Bạn có thể lựa chọn can thiệp. Tuy nhiên, nếu bạn chọn làm lơ trước sự mè nheo của con thì trẻ sẽ buộc phải tập trung vào cuộc chơi và bọn trẻ sẽ tự giải quyết được vấn đề của mình, rồi chơi tiếp. Trong trường hợp này, bạn đã từ chối tăng cường hành vi mè nheo của con và theo đó, trẻ sẽ củng cố khả năng tự giải quyết vấn đề của bản thân một cách tự nhiên nếu chúng lại có bất đồng với bạn bè lần sau. Mặc dù vậy, chúng ta cần lưu ý rằng áp dụng chiến lược Phớt lờ trước một hành vi không được hoan nghênh không có nghĩa là chúng ta bỏ mặc trẻ. Trong trường hợp này, cha mẹ cần để mắt hoặc nghe ngóng xem sự bất đồng của các bé có leo thang không. Nếu chúng bắt đầu hét vào mặt nhau hoặc đánh nhau thì bạn cần can thiệp ngay.

Đây là một ví dụ khác. Nếu con sử dụng ngôn từ bất hảo, bất kỳ phản ứng nào của bạn cũng có thể củng cố hành vi này và làm tăng khả năng trẻ sẽ tái diễn sau đó. Bực tức và làm lớn chuyện vì một từ bậy bạ sẽ làm tình hình xấu thêm, bởi vì như vậy tức là trẻ đã thu hút được rất nhiều sự chú ý cho hành vi của mình. Việc làm lơ mang tính trung lập vì nó không củng cố bất cứ điều gì. Khi không được chú ý, trẻ có thể sẽ ngừng nói những từ ngữ đó. Tất nhiên, tuổi của trẻ – yếu tố đóng vai trò rất lớn trong hành vi này – phải được tính đến.

Đôi khi thật khó mà lờ đi và không hành động gì, nhưng trong một số trường hợp, đây lại là cách tốt nhất.

## **RÚT LUI TRƯỚC HÀNH VI VƯỢT NGOÀI TÂM KIỂM SOÁT CỦA CHA MẸ**

Rút lui là nghệ thuật phản ứng phù hợp với hành vi ngoài tầm kiểm soát của bạn mà không làm leo thang vấn đề. Hành động này không phải là bỏ mặc trẻ mà là một phản ứng trung lập không tiếp sức cho việc làm trầm trọng hơn những cảm xúc và hành vi của trẻ trong tình huống xấu. Điểm đặc trưng ở những tình huống này là trẻ cố lôi bạn vào cuộc và khi đó, rút lui là một cách phản ứng không thêm dầu vào lửa. Cách này có hiệu quả vì bạn không vô tình thúc đẩy hành vi tiêu cực.

*Rút lui là một cách phản ứng không thêm dầu vào lửa.*

Trình tự thường thấy nhất là con tranh cãi và bạn cãi nhau với con. Nhưng mục đích của điều đó là gì? Thường thì khi tham gia vào cuộc tranh luận với con, nghĩa là bạn đã làm cho tình huống đó thêm cảm xúc. Điều này không có gì là tốt đẹp vì bạn đã thúc đẩy hành vi tranh cãi của con bằng chính sự chú ý của mình. Và như vậy, về cơ bản, chúng ta đang tự chuốc lấy nhiều hơn lời tranh cãi của con chứ không phải làm cho nó ít đi.

Hãy chọn những câu trả lời tự động để rút lui khỏi tình huống. “Ba/mẹ hiểu điều đó” là câu trả lời tuyệt vời mà bạn có thể dùng khi trẻ đang buồn bực vì một quy tắc hay chỉ đạo nào đó. Tuyên bố đó đẩy trách nhiệm lại cho trẻ trong việc phải quyết định cần hành động thế nào để sửa chữa những điều bất ổn và trẻ không được phép buộc bạn phải chịu trách nhiệm cho bất cứ điều gì khác ngoài việc thấu hiểu cảm xúc của trẻ.

Nếu con cố lôi kéo bạn vào một cuộc tranh cãi về điều mà trẻ không hài lòng, thay vì liên tục trả lời “Không”, bạn có thể lịch sự nhưng thẳng thắn nói “Ba/mẹ đã nói với con là...”. Mỗi lần con hỏi, bạn lại dùng câu trả lời ngắn gọn và điềm tĩnh như vậy. Ý đồ, nhìn từ quan điểm về hành

vi, là bạn làm giảm nhiệt hành vi của trẻ bằng cách không tham gia và điều này sẽ không thúc đẩy trẻ tranh cãi thêm nữa.

*Con: Con không muốn đi lên lầu đánh răng. Con muốn xem hết chương trình này!*

*Bạn: Ba hiểu điều đó.*

*Con: Đó là chương trình yêu thích của con mà.*

*Bạn: Ba hiểu điều đó. Đó là chương trình yêu thích của con. Nhưng đến giờ ngủ rồi.*

*Con: Vậy tại sao con không thể xem cho đến hết?*

*Bạn: Ba đã nói với con rồi, bây giờ là giờ đi ngủ.*

*Con: Nhưng chương trình này hay thật mà!*

*Bạn: Ba hiểu điều đó. Nhưng ba đã nói gì với con?*

Bạn phải kiên định với chiến lược này, cũng như giữ thái độ điềm tĩnh của mình. Bạn không được giận dữ và bạn cũng không được từ chối con bằng câu trả lời tự động năm lần, nhưng sau đó lại đồng ý vào lần trả lời thứ sáu. Bởi vì làm như vậy sẽ tăng cường hành vi xấu hơn là chiều ý con ngay từ câu đầu tiên. Thêm vào đó, bạn đã dạy con hiểu rằng nếu cứ kiên trì đeo bám thì có thể khiến bạn đổi ý.

## **LUÔN HẠN CHẾ QUÁT THÁO**

Nếu bạn rất hiếm khi quát tháo con thì khi bạn làm như vậy, con sẽ biết ngay rằng điều trẻ đang làm là nghiêm trọng và cần dừng lại ngay lập tức.

Từ “hiếm khi” là trọng tâm để phân biệt. Rất nhiều người trong số chúng ta lập tức quát nạt con khi thấy trẻ làm gì đó sai. Điều này sẽ làm giảm giá trị gây chú ý của tiếng quát. Do đó, cuối cùng thì trẻ thậm chí không thèm để ý đến tiếng quát tháo của cha mẹ nữa. Nếu bạn hay to tiếng với con, trẻ sẽ không thể nào phân biệt được giới hạn của việc quan trọng với chuyện không to tát. Khi có chuyện thực sự nghiêm trọng xảy ra, bạn không còn mức độ cảnh báo nào cao hơn để truyền đạt cho trẻ biết mức độ nghiêm trọng và cấp bách của sự việc.

Điều quan trọng là trong bộ công cụ nuôi dạy con của bạn phải có gì đó mang ý nghĩa báo động đỏ để con buộc phải chú ý và tuân lệnh. Quát nạt cũng có thể là một cách. Với trẻ nhỏ, bạn có thể hét con khi chúng chạy băng ra đường. Với trẻ lớn hơn, có thể là: “Đừng chạm vào bếp nóng đó!”. Bạn có thể tự rút ra cách báo động đỏ riêng khi cần và phải chắc chắn 100% là nó sẽ thu hút sự chú ý của con.

*Bạn có thể tự rút ra cách báo động đỏ riêng để phòng khi cần dùng.*

## **KHEN NGỢI HÀNH VI TỐT**

Khen ngợi là một cách đơn giản. Nó đòi hỏi phải lựa chọn ngôn từ cẩn thận để tuyên dương hành vi cụ thể nhằm củng cố những điều bạn thấy con làm đúng. Lời khen được áp dụng chính xác sẽ tạo nên hiệu ứng mạnh mẽ. Nó cũng có thể trở thành tiền đề tích cực, góp phần giúp cho những hành vi tốt đẹp tỏa sáng trong tương lai.

Hãy tìm cách tạo cơ hội để con làm tốt và sau đó khen ngợi chúng. Có thể đó là hành vi trẻ mới thực hiện lần đầu. Trong trường hợp này, bạn có thể bày tỏ niềm hạnh phúc và chúc mừng con đã học được kỹ năng mới. “Mẹ thấy con đã biết cách chia sẻ với em con hôm nay. Mẹ thích điều đó lắm!”.

Tuy nhiên, có thể hôm nay con cư xử tốt là bởi trẻ đã rút ra được bài học về hành vi xấu trong quá khứ, và điều này cũng làm con xứng đáng được khen ngợi, tuyên dương. Đây là cách bạn áp dụng lời khen ngợi để thừa nhận sự tiến bộ của con: “Mẹ thấy con đã chia sẻ đồ chơi với em rất ngoan. Mẹ biết con đã rất khó khăn khi để em chơi mấy món đồ chơi yêu thích của mình. Con cư xử tốt lắm đó, con yêu!”.

Khen ngợi có hiệu quả như là một tiền đề khi trẻ làm điều gì đó tốt, sau đó nó được trẻ hiểu và ghi nhớ để khi có tình huống tương tự thì nhiều khả năng trẻ sẽ lại hành xử tốt.

Lời khen ngợi có hiệu quả mạnh mẽ nhất là lời khen *ngay lập tức*, *cụ thể* và *chân thành*. Ngay lập tức là khen ngợi trẻ ngay sau khi trẻ

vừa có hành vi tốt. Cụ thể là vì trẻ muốn biết chính xác mình đã làm gì tốt, có nghĩa là cần khen ngợi điều mà trẻ đã làm được (sự nỗ lực, kiên trì, khả năng phục hồi,...) thay vì khen những điều mà bé không thể kiểm soát (trí thông minh, vẻ đẹp,...). Và chân thành là vì trẻ có thể nhanh chóng phát hiện sự giả tạo dù là nhỏ nhất.

*Lời khen ngợi có hiệu quả mạnh mẽ nhất là lời khen ngay lập tức, cụ thể và chân thành.*

Lời khen ngợi của bên thứ ba cũng có thể mang lại hiệu quả. Hãy khoe điều tuyệt vời con đã làm được với ai đó không trực tiếp chứng kiến. Đó có thể là vợ/chồng, ông bà hoặc bạn bè của bạn. Bạn có thể làm điều này trước mặt con hay khi bạn biết con sẽ nghe được điều đó, chẳng hạn như khi bạn nói chuyện qua điện thoại với bà của con: “Mẹ ơi, mẹ thử đoán xem hôm nay cháu của mẹ đã làm gì này? Cháu đang chơi ngoài sân với bạn thì thấy con xách mấy túi đồ tạp hóa về. Thế là cháu ngừng chơi và chạy đến giúp con mang túi vào nhà. Mẹ thấy cháu có phải là một cô bé chu đáo và đảm đang không?”.

Những lời ngợi khen bất ngờ hoặc không thường xuyên cũng có thể mang lại hiệu quả rất cao trong việc củng cố hành vi tốt ở trẻ. Hãy nói với con bằng thái độ vui vẻ, rằng bạn thích điều gì đó mà trẻ đã làm và khi đó, dù không bày tỏ sự khen ngợi thì bạn vẫn sẽ tạo ra kết quả tích cực và lâu dài. Các nhà tâm lý học gọi đây là *sự củng cố không liên tục*, liên quan đến việc củng cố diễn ra trong thời điểm không thể đoán trước được. Điều bất ngờ này sẽ kích hoạt não và khiến trẻ muốn đạt được kiểu khen ngợi, động viên như vậy thêm lần nữa.

Điều quan trọng là bạn phải tìm hiểu xem kiểu khen ngợi nào tác động mạnh mẽ nhất đối với con mình. Một số trẻ thích kiểu khen ngợi nhẹ nhàng, thậm chí không lời (như vỗ nhẹ lên vai bé một cái). Những trẻ khác lại thích kiểu khen công khai và đầy phấn khích. Dù sở thích của bạn là gì thì bạn cũng cần phải điều chỉnh cách khen cho phù hợp với gu của con. Nếu không, hành động khen ngợi của bạn sẽ có nguy cơ phản

tác dụng, khiến trẻ hạn chế lặp lại hành vi từng “bị” khen ấy trong tương lai. Một ví dụ dễ thấy là khi cha mẹ khen ngợi rùm beng một điều gì đó về đứa con vốn nhút nhát, thì khi đó bé sẽ ghi nhớ để không bao giờ thành công như vậy nữa nhằm tránh cảm giác không thoải mái khi được khen ngợi.

Các kiểu khen ngợi thích hợp có thể được sử dụng thoải mái, nhưng không nên khen nhiều đến mức làm mất đi ý nghĩa và tác dụng của nó. Tránh dùng những từ thể hiện sự tuyệt đối như “giỏi nhất” hay “hoàn hảo” vì chúng vô nghĩa và giả tạo đối với trẻ. Quá nhiều lời ngợi khen cũng có thể gây phản tác dụng. Bởi vì đứa trẻ không thể phân biệt được những lời khen ngợi thực sự có ý nghĩa giữa cả rừng lời khen mà cha mẹ luôn dành tặng cho bé về mọi thứ.

### **SỬ DỤNG PHẦN THƯỞNG VÀ CÁC YẾU TỐ KHÍCH LỆ**

Việc sử dụng phần thưởng hay yếu tố khích lệ có thể là một trong những cách làm hiệu quả nhất trong bộ công cụ nuôi dạy con trẻ. Những phần thưởng hữu hình (như bánh kẹo, đồ chơi hay các sticker dễ thương) là một dạng yếu tố khích lệ, nhưng chính hành động thân mật cổ vũ (như ôm hôn hay vỗ vai con trẻ) sẽ mang lại lợi ích lâu dài hơn cả. Cả hai đều là “củ cà rốt” treo lơ lửng trước mặt những “chú thỏ” trẻ con, khiến trẻ thêm thường và cố gắng đạt được nó. Khi bạn nghiên cứu cách này, hãy nhớ rằng phần thưởng có thể là ngôn từ hay hiện vật hữu hình.

Có nhiều trẻ, một thời khóa biểu thông thường với các mục tiêu và phần thưởng tương ứng là yếu tố giúp chúng theo đúng lịch trình mà cha mẹ mong muốn. Bởi lẽ các em hiểu được mối liên hệ giữa một hành vi tích cực với một kết quả tích cực tương ứng. Một số trẻ thực sự phát triển thói quen rất máy móc về việc phải làm gì vào lúc nào và sẽ được thưởng ra sao cho những hành vi nhất định. Cụm từ chuyên môn cho hiện tượng này là “thưởng định kỳ đều đặn”.

*Phần thưởng có thể là ngôn từ hay hiện vật hữu hình.*

Bảng điểm thưởng là ví dụ minh họa thường dùng nhất trong trường hợp này. Để tạo được một bảng như vậy, bạn cần liệt kê các hành vi và hành động mà mình mong muốn con sẽ làm, sau đó đánh dấu mỗi khi con thực hiện xong. Phần thưởng sẽ được quy đổi để trao cho trẻ khi bé đạt mục tiêu là ghi được một số điểm nào đó trong một khoảng thời gian nhất định. Theo đó, giả sử bạn đưa ra một danh sách các việc nhỏ và hành vi tốt cho con thì mỗi khi trẻ làm xong một mục nào, bạn sẽ đánh dấu một ngôi sao vàng lên bảng. Mục tiêu của trẻ có thể là ghi được 10 sao vàng mỗi tuần để đổi lấy phần thưởng là được đi xem phim ở rạp vào cuối tuần. Ý tưởng về bảng điểm thưởng có thể được biến tấu theo nhiều cách để phù hợp với tình hình cụ thể của từng gia đình. Cần lưu ý rằng một số trẻ sẽ cố gắng “lách luật”, và nếu điều đó xảy ra, bạn có thể xem xét cách ghi nhận thành tích và thưởng quy đổi theo kiểu khác.

Khác với nhóm trên, có những trẻ sẽ phản ứng mạnh mẽ với “phần thưởng bất ngờ”. Đối với chúng, thời điểm được thưởng là yếu tố tạo nên hiệu lực của hành vi khen thưởng. Các nghiên cứu cho thấy những lợi lộc bất ngờ mà trẻ nhận được sẽ mang lại tác động mạnh nhất. Vì vậy, một phần thưởng xuất hiện bất thành linh sẽ có tác dụng củng cố bất cứ hành vi nào liên quan đến nó và khắc sâu trong tâm trí của trẻ.

Điều này có nghĩa là bạn phải thực sự cẩn trọng trong cách tặng thưởng. Một cách hay để làm việc này là chờ đến khi trẻ có hành vi tốt mà bạn muốn khuyến khích thì ngay lập tức công bố phần thưởng cho trẻ: “Cách tìm hiểu về khoa học của con hay quá! Mẹ muốn con phát triển cách học này hơn nữa. Mẹ nghĩ việc mua bộ kính hiển vi mà con thích ở cửa hàng hôm trước thực sự là một ý tưởng rất hay đấy. Vậy mẹ con mình cùng đến đó nào!”.

Một cách tiếp cận kém hiệu quả hơn là nói theo kiểu hứa hẹn: “Nếu con học tốt môn khoa học thì mẹ sẽ mua cho con bộ kính hiển vi mà con thích”. Những phần thưởng đi kèm theo sau một yêu cầu sẽ nhanh chóng trôi tuột khỏi tâm trí trẻ, bé sẽ sớm đưa ra yêu sách về giải thưởng trước

khi làm bất cứ điều gì ngoài lĩnh vực quan tâm của chúng. Tuy nhiên, điều này không ám chỉ việc có thể có sự khác nhau về định nghĩa “làm tốt” trong suy nghĩ của trẻ và của bạn.

## **ÁP DỤNG HỆ QUẢ TIÊU CỰC DƯỚI HÌNH THỨC XỬ PHẠT**

Cũng như trong quá trình phát triển bất kỳ kỹ năng nào, trẻ sẽ gặp phải những trở ngại và vấp ngã khi học cách hành xử tốt. Chúng ta không phạt ngay lập tức một đứa trẻ mắc sai lầm khi học đọc; thay vào đó, chúng ta sẽ sửa sai, dạy đi dạy lại, khen ngợi những nỗ lực và thành công của trẻ. Xin bạn hãy hiểu rằng hình phạt chỉ là một trong những cách để kiểm soát hành vi của con trẻ, chứ nó không phải là phương pháp duy nhất.

Trong mô hình ABC, việc xử phạt trẻ được xếp vào loại áp dụng các hệ quả tiêu cực, làm giảm khả năng trẻ lặp lại hành vi. Bạn muốn tạo ra một sự khó chịu đủ để con nhớ đến cảm giác này khi rơi vào tình huống tương tự, và như vậy trẻ sẽ biết phải hành động như thế nào cho tốt.

Bạn muốn con liên hệ được hành vi xấu với hệ quả tiêu cực. Nhưng làm thế nào bạn biết mình đã chọn đúng loại hệ quả tiêu cực?Ồ, bạn sẽ biết hệ quả tiêu cực đã dùng có đạt hiệu quả hay không nếu tác động của bạn gây ra cảm giác bất mãn cho trẻ. Hệ quả tiêu cực phát huy hiệu quả theo cách khác nhau đối với mỗi đứa trẻ.

*Hình phạt chỉ là một trong những cách để kiểm soát hành vi của con trẻ, chứ nó không phải là phương pháp duy nhất.*

Cũng giống như phải cân trọng lựa chọn hành động khen ngợi trẻ, hay biểu dương hành vi cụ thể để khích lệ con khi thấy bé làm đúng, những hệ quả tiêu cực cần được lựa chọn kỹ để đáp ứng các hành vi cụ thể nhằm ngăn ngừa việc tái phạm.

Hệ quả tiêu cực có tác động mạnh nhất khi nó ngay lập tức, cụ thể và trong bối cảnh xảy ra hành vi mà bạn đang cố gắng ngăn chặn. Và cũng như bạn có thể lạm dụng việc khen ngợi khiến nó mất đi giá trị, bạn cũng có thể lạm dụng các hình phạt. Nếu lạm dụng, cảm giác bất mãn khi bị

phạt có thể bị lờn, và lúc đó thì hình phạt sẽ mất đi hiệu lực của nó. Nếu con luôn bị lấy mất đồ chơi yêu thích vì phạm lỗi, trẻ sẽ sớm chán món đồ chơi đó, và bạn có lấy nó đi thì cũng không tạo được ảnh hưởng gì đến con trẻ. Bạn cần tránh quá tén nhiệm công dụng của một loại hệ quả tiêu cực, nên thay đổi các kiểu hệ quả theo thời gian để chúng luôn hữu ích.

Bất kể mức độ áp dụng thường xuyên thế nào, loại hệ quả tiêu cực mà bạn áp dụng cần liên quan đến hành vi đang bị xử phạt của trẻ. Nếu con trai của bạn ném đồ chơi vào anh chị em của mình, bé sẽ mất món đồ chơi đó. Nếu con gái của bạn đạp xe đến nhà bạn bè mà không đội mũ bảo hiểm, bé sẽ mất quyền được đi xe và quyền đến nhà bạn bè vào cuối tuần.

*Bằng cách ghép nối hệ quả tiêu cực với lời khen ngợi cho sự cải thiện tiếp sau đó, bạn sẽ định hình hành vi của con hai lần.*

Một cách tuyệt vời để việc áp dụng các hệ quả tiêu cực là hãy âm thầm theo dõi và đánh giá con theo giờ, ngày hoặc tuần (tùy thuộc vào hoàn cảnh). Sau đó, hãy khen ngợi trẻ về việc bé đã cải thiện hành vi của mình sau khi chịu hệ quả tiêu cực ra sao. Chẳng hạn như, “Con yêu, ba mẹ rất vui khi thấy con tự giác đội mũ bảo hiểm mỗi lần đạp xe, ngay cả khi ba mẹ không nhắc nhở gì. Ba mẹ biết là cuối tuần trước con đã bị ngã rất đau, nhưng như vậy con cũng hiểu được rằng giữ an toàn cho mình quan trọng thế nào. Ba mẹ tự hào về con”. Bằng cách ghép nối hệ quả tiêu cực với lời khen ngợi cho sự cải thiện tiếp sau đó, bạn sẽ định hình hành vi của con hai lần, và hướng con đến hành vi bạn mong muốn. Việc ghép nối này cũng củng cố ý nghĩa của việc bắt đầu mỗi ngày là một ngày mới tinh khôi, không tội lỗi.

Tuy nhiên, việc xử phạt vượt quá mức sẽ gây bất mãn. Ví dụ, đánh đòn là một loại hệ quả tiêu cực nghiêm trọng gây đau đớn cho trẻ. Mặc dù nó dập tắt ngay một hành vi xấu vào lúc đó nhưng các nghiên cứu tâm lý không ủng hộ lợi ích của nó như là một chiến lược trong việc nuôi dạy

con cái. Hình phạt này thực sự không hề làm tăng hành vi tốt và giảm hành vi xấu. Hơn thế nữa, việc đánh đòn còn có nguy cơ gây ra những hệ lụy (như làm suy giảm lòng tự trọng, thành tích học tập của trẻ và ảnh hưởng xấu đến các mối quan hệ bạn bè, kỹ năng giải quyết vấn đề của trẻ,...).

## **ÁP DỤNG THỜI GIAN TẠM LẶNG**

Thời gian tạm lắng (Time-Out) là cách thường được áp dụng nhất, và trong một số trường hợp, cha mẹ cũng hay lạm dụng công cụ kỷ luật sẵn có này ngay cả khi có cách khác có thể hiệu quả hơn. Thời gian tạm lắng là một công cụ có giá trị nhưng có lẽ không vì những lý do như bạn nghĩ.

Thời gian tạm lắng là một hệ quả tiêu cực áp dụng cho một hành vi xấu nào đó: Trẻ mất quyền được hòa nhập với gia đình và bạn bè trong một khoảng thời gian. Nó làm gián đoạn bất cứ điều gì trẻ đang làm và mang đến cho trẻ một khoảng thời gian để bình tĩnh lại. Tuy nhiên, để Time-Out phát huy hiệu quả như một hình phạt và làm giảm khả năng trẻ tái phạm thì bé phải có những phút giây Time-In giá trị trước đó. Đòn bẩy ở đây là việc trẻ cảm nhận được sự mất mát trong mối quan hệ, cũng như sự quan tâm chú ý của cha mẹ mà bé đã quen được đón nhận. Chiến lược Time-Out đi đôi với Time-In nhằm nuôi dưỡng mối quan hệ tích cực, tốt đẹp. “Có vẻ như con khó mà cẩn thận trong hồ bơi mặc dù ba đã cảnh báo. Vậy nên bây giờ, con phải vào trong và thực hiện thời gian tạm lắng. Khi nào con sẵn sàng tuân theo các quy tắc thì có thể trở lại bơi với mọi người. Ba sẽ cho con 5 phút để sẵn sàng”.

Bạn hãy nhớ rằng trẻ em luôn muốn thu hút sự chú ý. Do đó, nếu con được chú ý vì có hành vi xấu, và khi đó bạn dành nhiều thời gian với con thì trẻ sẽ tiếp tục hành xử tệ để có được sự chú ý của bạn. Ngược lại, nếu bạn dành nhiều thời gian cho con khi con cư xử tốt thì bé sẽ tiếp tục hành động tốt như vậy.

Nơi trẻ thực hiện Time-Out có thể là phòng của trẻ, một góc nhà, chân cầu thang hay bất cứ nơi đâu, miễn là không có đồ chơi trong tầm

với của trẻ. Bạn có thể xem cách dùng Time-Out để hạ nhiệt cho một cơn khủng hoảng ăn vạ của trẻ ở Chương 3.

Ở trẻ nhỏ, Time-Out có một tác động thần kỳ. Các bé sẽ liên kết nó với sự trừng phạt và không thể ư nổi nó; và do đó, một số bé sẽ đáp ứng với phương pháp này ngay cả khi bé không có những lúc Time-In tuyệt vời bên cha mẹ. Ngược lại, khi trẻ lớn hơn một chút, chất lượng Time-In sẽ quyết định hiệu lực của Time-Out. Đây là lý do tại sao việc sớm bắt đầu phát triển mối quan hệ gia đình hạnh phúc, tốt đẹp lại đóng vai trò rất quan trọng đối với mọi phương pháp kỷ luật.

### **NHẤN MẠNH VIỆC XIN LỖI VÀ SỬA SAI**

Dù là vô tình hay cố ý, nếu hành vi của trẻ gây thiệt hại hay bất tiện cho người khác – đứa trẻ khác hay người lớn – thì bé cần phải thực hiện việc xin lỗi và sửa sai. Trẻ phải nói lời xin lỗi và sửa sai cho dù đó là việc phải trả tiền cho một đồ chơi bị hỏng, hay lau dọn “hiện trường”. Việc bồi thường hay sửa sai có thể được thực hiện dưới nhiều hình thức và nên được trẻ thực hiện như một hệ quả tất yếu cho hành động do mình gây ra.

Tuy vậy, điều quan trọng hơn là trẻ phải xem việc sửa sai không chỉ đơn thuần là hệ quả cho hành vi của mình (mặc dù việc phải dọn dẹp nhiều lần cho sự cố làm rơi đồ có thể khiến trẻ cẩn thận hơn về sau) mà đó là một hành động đúng đắn cần thực hiện sau khi phạm lỗi. Theo đó, bạn đang hướng cho con phát triển sự đồng cảm và quan tâm đến người khác hơn. Ví dụ, “Khi con phá hỏng đồ chơi của Dylan, con đâu có biết đó là món đồ mà ông nội của Dylan đã tặng nên con phải sửa sai. Đồ chơi đó giá 20 đô-la nên con sẽ phải làm số lượng việc nhà đủ để kiếm được từng đó tiền, rồi mua cái mới đền cho Dylan. Giờ ba sẽ dẫn con đến gặp Dylan để con xin lỗi và hứa sẽ đền cho Dylan một cái mới”.

Việc xin lỗi và sửa sai thường sẽ dẫn khơi gợi cho trẻ khái niệm về ý thức. Bạn đã bao giờ thấy con mình nói lời xin lỗi nhưng mắt thì nhìn đi chỗ khác và nói như thể cho có chứ không thực tâm chút nào chưa? Hẳn

là cách cư xử này của con khiến bạn rất bức mình. Bạn muốn con thực tâm xin lỗi và sửa sai vì như vậy tức là trẻ đã biết đồng cảm và quan tâm như chúng ta mong muốn.

Có một câu nói mà các nhà tâm lý học thường chia sẻ với cha mẹ: “Hãy dạy con cách cư xử chứ không phải là ý thức”. Ý thức sẽ có sau, khi con trưởng thành. Bạn không thể ép buộc người khác cảm thấy điều gì đó, nhưng bạn có thể buộc họ nói câu gì đó. Đôi khi việc xin lỗi và sửa sai thực sự chỉ ép buộc được con về mặt hành động, nhưng dù sao điều đó cũng là cần thiết.

\*\*\*

Khi giải quyết một tình huống về hành vi, tất cả các bên đều có những cảm xúc mạnh mẽ. Với hiểu biết về mô hình ABC và cách thức mà các Chiến lược Toàn diện này hoạt động, bạn sẽ tìm được cách xử lý tình huống thích hợp nhằm tập trung định hình hành vi cho con theo hướng tốt đẹp, tích cực.

Đôi khi, trẻ sẽ nói được những điều có ý nghĩa. Nhưng thường thì chúng chỉ đơn giản là truyền đạt sự muộn phiền, bất mãn của bản thân bằng cách duy nhất mà chúng biết. Vì vậy, khi con nói “Con ghét ba” hoặc “Con sẽ không mời mẹ đến tiệc sinh nhật của con”, thì những gì bạn nên nghe ra sẽ là “Ba làm con tức lắm” và “Con muốn mẹ biết là con đang giận thế nào”. Cố gắng đừng cảm thấy bị xúc phạm vì bất kỳ câu nói nào kiểu như thế này và hãy áp dụng chiến lược Rút lui (Bạn cũng cần hiểu những lời này có thể làm tổn thương sâu sắc đến anh chị em hay bạn bè của trẻ. Vì vậy, bạn sẽ phải làm rõ điều này nếu con nói như vậy với một đứa trẻ khác).

Tất cả các Chiến lược Toàn diện đều có thể thích ứng với tình huống cụ thể của bạn và có thể được phối hợp ăn khớp với nhau tạo ra vô số cách nuôi dạy con. Với một đứa trẻ, có một số phương pháp sẽ mang lại

hiệu quả hơn những cách khác. Một số có tác dụng hơn với một vấn đề cụ thể, chẳng hạn như chuyện cáu giận, làm bài tập về nhà hoặc giờ đi ngủ. Trong Phần 2, chúng tôi sẽ đưa bạn đến với một số ví dụ cụ thể về cách triển khai chiến lược cho các vấn đề về kỷ luật phổ biến.

*Phần 2*  
*XỬ LÝ CÁC VẤN ĐỀ KHÓ KHĂN*  
*THƯỜNG GẶP*

## Chương 3

### *Ứng phó với những cơn cáu giận của trẻ*

**K**hi con vật vã, làm mình làm mẩy thì bé có thể đánh ngay vào điểm yếu của bạn. Thứ xuất hiện trong tâm trí bạn có thể là bối rối vì không hiểu nguyên nhân thực sự cho cơn cáu giận của con, là sự xấu hổ nếu con làm ồn ở nơi công cộng, hay là sự thất vọng vì không thể làm cho nó dừng lại.

Hãy bắt đầu bằng cách kiểm tra các nguyên nhân khiến trẻ cáu giận. Một cơn làm mình làm mẩy thường xuất phát từ cảm giác thất vọng hoặc tức giận của trẻ. Có thể là trẻ muốn một điều gì đó nhưng không có được, hay thấy mà không lấy được. Đôi khi, nguyên nhân đơn giản chỉ là con thấy các bé khác làm điều gì đó nhưng bé không được làm hay không thể làm giống vậy vì chưa đủ lớn chẳng hạn.

***Tức giận là một cảm xúc tự nhiên mà tất cả chúng ta đều đã từng trải qua.***

Tức giận là một cảm xúc tự nhiên mà tất cả chúng ta đều đã từng trải qua. Sự tức giận có thể mang tính thích nghi, bởi vì nó cảnh báo chúng ta về khả năng điều gì đó là sai trái hoặc chúng ta đang gặp nguy hiểm. Thông thường, chúng ta biểu lộ sự tức giận thông qua hành vi, cử chỉ và ngôn ngữ. Một số phản ứng của chúng ta khi tức giận chỉ đơn giản thuộc về bản năng, chẳng hạn như những phản ứng sinh lý gồm: tăng nhịp tim, thở nhanh hơn, đỏ mặt,... Ở trẻ em, phản ứng tức giận có thể biểu hiện thành cơn thịnh nộ, vật vã.

Trong chương này, chúng ta sẽ suy xét nguồn cơn sinh ra cơn cáu giận ở trẻ, những gì diễn ra trong não trẻ ở đỉnh điểm của cơn cáu giận này. Chúng ta sẽ bàn về các tác nhân điển hình gây nên cơn cáu giận ở trẻ và cách quản lý chúng. Bên cạnh đó là những mẹo xử lý cơn giận, và tiếp theo là ví dụ về việc từng bước áp dụng các chiến lược *Huấn luyện* và *Thực hành* tại cửa hàng tạp hóa. Cuối chương, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn những việc cần làm nếu cơn cáu giận của con có chiều hướng chuyển sang bạo lực, đồng thời cung cấp một số ý tưởng để xây dựng lại mối quan hệ giữa bạn và con nếu bạn cảm thấy nó đã chuyển sang chiều hướng xấu.

## **NGUỒN CƠN SINH RA CƠN CÁU GIẬN Ở TRẺ**

Giận dữ có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, chúng ta thậm chí còn thấy một số người lớn nổi cơn tam bành. Tuy nhiên, thường thì khoảng thời gian xuất hiện các cơn giận dữ ở trẻ gắn với giai đoạn “khủng hoảng tuổi lên 2”. Ở tuổi này, trẻ không có đủ ngôn từ cũng như cách dùng từ ngữ để diễn tả cảm xúc của mình. Vì vậy, việc có thể giúp con giải tỏa cảm xúc được hay không phần nhiều là do bạn. Khi lên 3 tuổi, tình hình vẫn có thể tương tự vì vốn từ của trẻ không thể theo kịp tốc độ khám phá thế giới xung quanh của chúng. Rất nhiều bậc cha mẹ nhận thấy rằng khủng hoảng tuổi lên 3 thậm chí còn tồi tệ hơn tuổi lên 2, vốn đã được coi là rất khủng khiếp.

*Một số người như được lập trình để dễ dàng nổi nóng hơn những người khác.*

Từ 4 đến khoảng 6 tuổi, cơn cáu giận biến thành màn kéo nheo, vùi vãnh vì ích kỷ, nhưng con của bạn vẫn đang học cách sử dụng từ ngữ và điều chỉnh cảm xúc của bản thân. Những cơn làm mình làm mẩy của bé có thể mang hơi hướm có tính toán hơn. Như đã đề cập trong Chương 1, trẻ em ở lứa tuổi này đang cố gắng tìm hiểu xem chúng có thể tận dụng các mối quan hệ để chiếm lợi thế ra sao và thử các giới hạn để tìm cách

khẳng định mình. Tuy vậy, chúng vẫn còn phải học nhiều để biết cách thể hiện cảm xúc của bản thân sao cho thích hợp.

Khoảng từ 7 đến 9 tuổi, cơn cáu giận của trẻ có thể bắt đầu theo hướng tấn công nổi loạn, và hẳn là có phần tức giận nhiều hơn thất vọng. Trẻ ở lứa tuổi này đã có vốn từ ngữ khá hơn, nhưng có thể chúng vẫn chưa biết dùng ngôn từ để chuyển tải cảm xúc của mình. Càng lớn lên thì con người ta càng phải chịu nhiều áp lực hơn. Do vậy, đôi khi một số trẻ có nhu cầu bùng nổ để giải tỏa áp lực đó và đây cũng là chuyện không hiếm ở những lứa tuổi khác. Một số người như thế được lập trình để dễ dàng nổi nóng hơn những người khác; do đó, hãy xem lại tính cách của con để xác định tại sao cơn cáu giận của trẻ vẫn tồn tại.

Ở tuổi lên 10 và 11, trẻ đang tiến dần đến tuổi dậy thì và thường muốn tách mình ra khỏi bố mẹ càng nhiều càng tốt. Bạn có thể thấy trẻ có thái độ lì lợm và thậm chí có thể chối bỏ sự bảo bọc, chỉ dạy của cha mẹ. Ở giai đoạn này, áp lực xã hội và áp lực học tập sẽ cao hơn. Vì vậy, trẻ sẽ hướng vào bạn bè và các đội nhóm xã hội để thu thập thông tin về thế giới xung quanh. Đối với một số em, tuổi dậy thì sắp hoặc đã bắt đầu sớm và sự thay đổi hormone có thể tàn phá cảm xúc của trẻ. Ở độ tuổi này, các bé đã có thể hiểu được mình đang cảm thấy thế nào nhưng có thể bị lúng túng về việc tại sao lại cảm thấy như vậy.

### **QUẢN LÝ CÁC YẾU TỐ CẤU THÀNH CƠN GIẬN Ở TRẺ**

Nhiều cơn giận dữ của trẻ có lý do rất đơn giản và bốc đồng. Chẳng hạn như, khi con có một mong muốn nhưng giới hạn đã được đặt ra, nên con sẽ thể hiện sự thất vọng và tức giận của bản thân bằng cách nổi cơn giận dữ. Những trường hợp khác, nguyên nhân cũng không phức tạp hơn như vậy là bao. Vì thế, quản lý được mong muốn của trẻ là một chiến lược quản lý tiền đề của các hành vi.

Câu hỏi đầu tiên bạn cần tự hỏi khi thấy cơn cáu giận bắt đầu là: “Con tôi có đang đói hoặc mệt không?”. Những tác nhân kích hoạt dạng đơn lẻ này đã gây ra nhiều cơn vật vã, ăn vạ ở trẻ em thuộc mọi lứa tuổi.

Vì vậy, chuẩn bị một ít thức ăn nhẹ là hành động có tính ngăn ngừa, hay ít nhất là làm hạ nhiệt cơn giận dữ của trẻ.

Mặc dù vậy, bạn không thể giấu sẵn một giấc ngủ ngắn trong ví cho con được. Do đó, nếu con của bạn ngủ thiếp đi vì mệt mỏi sau cơn cáu giận thì cách chữa trị duy nhất cho sự mất sức này là ngủ. Bất cứ khi nào con bị mất giấc (thông thường là do lịch trình bận rộn trong ngày) thì hãy cố gắng tạo điều kiện thuận lợi để con ngủ một giấc ngắn trong thời gian bạn lái xe. Ngoài ra, bạn cần cố gắng đảm bảo giờ giấc ngủ nghỉ thông thường của con ngay ngày hôm sau.

***Bằng cách giảm thiểu các tiền đề, bạn có thể loại bỏ, hoặc ít nhất là giảm khả năng bùng phát cơn giận dữ.***

Như đã trình bày ở trên, chúng ta có được gì từ những món ăn nhẹ và giấc ngủ ngắn cho trẻ? Câu trả lời là chúng ta đang cố gắng quản lý các yếu tố góp phần gây ra cơn giận dữ của trẻ – chúng là những thứ làm tăng khả năng dẫn đến hành vi xấu. Do vậy, bằng cách giảm thiểu chúng, bạn có thể loại bỏ, hoặc ít nhất là giảm khả năng bùng phát cơn giận dữ. Tuy nhiên, đói và mệt mỏi chỉ là hai yếu tố phổ biến, vẫn còn rất nhiều yếu tố khác nữa có thể kích hoạt cơn giận ở trẻ.

Câu hỏi thứ hai bạn cần tự hỏi mình là: “Tôi có đưa con vào tình huống có thể kích hoạt cơn giận không?”. Nếu có, hãy xem có cách nào giúp con tránh được tình huống ấy không. Ví dụ, dời ngày sinh nhật vào thứ Ba sang cuối tuần, hoặc đến cửa hàng tạp hóa khi con không đi cùng. Chịu khó suy tính trước sẽ giúp bạn tránh được những cơn thịnh nộ tiềm ẩn hoặc chuẩn bị tốt cho sự xuất hiện của nó. Nếu bạn vẫn phải hiện diện trong một tình huống có tính khiêu khích, hãy áp dụng các ***Chiến lược Toàn diện - Chuyển hướng sự tập trung của con và Hành động như một huấn luyện viên*** đã được trình bày trong Chương 2.

Trẻ chớm bệnh cũng có thể là nguyên nhân của một hành vi có vấn đề mà bạn thấy có vẻ như vô căn cứ. Con lên cơn sốt hoặc đau họng vào

ngày hôm sau có thể gợi ý cho bạn về những lý do đằng sau hành vi xấu của bé ngày hôm trước.

Chỉ cần một hành động đơn giản là công nhận cảm xúc của con cũng đủ để chặn đầu một cơn cáu giận.

Đôi khi, bạn sẽ thấy con buồn bã. Nếu bạn có thể nắm bắt tâm trạng của con trước khi cơn giận diễn ra và gọi tên được cảm giác đó của bé, đôi khi hành động đơn giản này cũng đủ để chặn đầu cơn thịnh nộ. Sự tức giận mà trẻ bộc lộ thường liên quan đến việc nhận thức rằng không ai hiểu được cảm giác của chúng. Nếu bạn thể hiện rằng mình hiểu quan điểm của con thì điều đó có thể giúp hạ nhiệt một cơn cáu giận dữ dội.

Có những tình huống ảnh hưởng đến trẻ và khiến trẻ nổi cơn cáu giận. Đó có thể là khi bé không vận động đủ, hay có chuyện gì đó không hay xảy ra ở trường. Đi du lịch hoặc ngồi quá lâu ở phòng chờ cũng có thể gây cho trẻ sự bức bối và cáu giận. Sẽ rất hữu ích nếu bạn chuẩn bị sẵn một số vật dụng cho trẻ giải trí, chẳng hạn như bút chì màu hoặc đồ chơi nhỏ. Tuy vậy, điều bạn thực sự cần là phải cảnh giác và thận trọng về cách tình huống này tác động đến con của bạn và xử lý nó. Chẳng hạn như, hướng dẫn con thường xuyên duỗi chân nếu phải ngồi chờ lâu sẽ giúp trẻ cảm thấy khá hơn. Hoặc trong tình huống đó, bạn cũng có thể cho con dùng/chơi các thiết bị di động trong khoảng thời gian giới hạn hàng tuần đã quy định để giúp trẻ đỡ chán. Nắm bắt được tác nhân kích hoạt cụ thể sẽ giúp bạn rất nhiều trong việc ngăn ngừa cơn cáu giận của con.

Hãy xét xem bạn có thể hạ thấp các yêu cầu với con hay không. Cố gắng giữ cho môi trường của trẻ bình yên và không quá cạnh tranh. Nếu con trẻ căng thẳng, một chút quan tâm hơn từ cha mẹ có thể ngăn ngừa cơn làm mình làm mẩy bùng phát.

Hãy chuẩn bị trước cho con nếu có những thay đổi trong kế hoạch hoạt động (như giải thích rõ tại sao lịch vui chơi bị gián đoạn, hoặc tại sao một yêu cầu bị từ chối). Áp dụng chiến lược Huấn luyện sau khi đã

giải thích và mô tả thật rõ về hành vi cáu giận của con mà bạn không muốn thấy: “Có mấy lần, khi phải rời khỏi sân chơi thì con la hét, khóc lóc và không chịu đi mặc dù trước đó con đã được chơi đùa vui vẻ rồi. Con có nghĩ hôm nay con có thể không như vậy không?”.

Nếu con đồng ý thì sau đó, bạn hãy đưa bé đến sân chơi và nhắc lại những lời cảnh báo khi gần đến giờ phải ra về. Nhắc con về lời cam kết, và hệ quả nếu không giữ lời hứa là sẽ không được đến sân chơi vào lần sau nữa. Còn nếu bé không chịu hứa, bạn chỉ đơn giản là cho con ở nhà.

Khi con lớn hơn một chút, bạn có thể sử dụng các yếu tố khích lệ nếu trẻ tránh được cơn cáu giận. Ví dụ, bạn có thể khen ngợi con sau khi bé trải qua một thời điểm có nguy cơ cao nhưng không hề làm nư làm nũng gì cả. Lời khen ngợi đặc biệt, chẳng hạn như: “Mẹ biết con thực sự cảm thấy thất vọng và tức giận lúc đó, nhưng con đã biết cách thể hiện bằng lời nói thay vì có hành động không hay. Mẹ rất tự hào về con!”, sẽ cho bé thấy bạn không xem nỗ lực của con trong việc điều hòa cảm xúc là chuyện hiển nhiên.

## **THEO DÕI CƠN GIẬN DỐI CỦA TRẺ**

Nếu con của bạn cứ tái diễn những cơn giận dữ, bạn nên ghi chép, phân tích chúng theo mô hình ABC, bao gồm:

Thời khóa biểu (giờ giấc ngủ nghỉ và các bữa ăn):

---

Điều gì đã xảy ra trước khi cơn giận dữ bắt đầu:

---

Tình huống mà trẻ sắp phải có mặt, hay vừa buộc phải rời khỏi:

---

Những người xung quanh:

---

Điều gì xảy ra trong cơn giận dữ:

---

Điều gì đã xảy ra sau cơn giận dữ:

---

Bạn có thể làm khác đi như thế nào:

---

Với phần ghi chép các đặc điểm của cơn giận dữ như trên, bạn có thể tìm ra mẫu số chung theo mô hình ABC. Khi đã xác định sự tái diễn của một số tác nhân kích hoạt thì bạn có thể thực hiện các điều chỉnh hữu ích nhằm ngăn ngừa và quản lý hiệu quả các cơn làm nư của trẻ trong tương lai.

### **ĐỐI PHÓ VỚI CƠN GIẬN DỮ CỦA TRẺ**

Nếu bạn không dự báo được cơn bão sắp xảy ra thì sao? Đôi khi, cơn giận dữ có thể thực sự vô duyên vô cớ. Trẻ chưa biết dùng ngôn từ để mô tả cảm xúc của chúng khi gặp phải những tình huống bức bối hoặc điên tiết, vì vậy chúng hành động thay vì dùng lời nói. Hành động đó có thể dao động theo mức độ từ một cơn giông gió đến một trận cuồng phong, tùy theo hoàn cảnh và tính cách của trẻ.

*Mục tiêu của bạn là phải làm trẻ hiểu hành vi làm mình làm mẩy sẽ hoàn toàn không đem lại lợi ích gì và chẳng dẫn đến đâu cả.*

Khi bắt đầu cơn giận, trẻ sẽ thu hút được sự chú ý của bạn. Vì vậy, cho dù mức độ nghiêm trọng của cơn giận dữ đến đâu thì mục tiêu của bạn là phải làm trẻ hiểu hành vi làm mình làm mẩy sẽ hoàn toàn không đem lại lợi ích gì và chẳng dẫn đến đâu cả. Thay vì la hét hay có hành vi xấu, trẻ cần nói ra được cảm xúc của chúng. Việc của bạn là dạy trẻ cách làm được điều đó, đồng thời bạn phải nhận thức được rằng quá trình học kỹ năng này của trẻ cần có thời gian và sự lặp đi lặp lại liên tục.

Áp dụng Chiến lược Toàn diện - *Làm mẫu cho hành vi tốt* để đặt nền tảng cho việc đối phó với cơn giận dữ của con. Trẻ sẽ học được cách quản lý cảm xúc thông qua việc quan sát cách xử lý của người lớn (đầu tiên là cha mẹ). Vì vậy, trước khi bạn bắt đầu dạy con cách thể hiện cảm

xúc bằng lời nói thay vì tức giận, hãy nhìn chăm chú vào gương và, nếu cần, hãy điều chỉnh bản thân bạn trước đã.

Các cơn giận dữ là hành vi hoàn toàn bình thường đối với một đứa trẻ, nhưng tất nhiên là dù có như vậy, bạn cũng không dễ dàng hơn trong việc xử lý chúng. Bạn hãy cố gắng giải quyết mà không giận dữ hay bị khuất phục. Đây là những lời khuyên của chúng tôi:

- *Giữ bình tĩnh.* Sẽ hữu ích nếu bạn tự nhắc nhở mình rằng cơn giận dữ của con là tự nhiên và đó không phải là phản ứng xấu. Áp dụng chiến lược Vờ không quan tâm (trong Chiến lược Toàn diện ở Chương 2) đối với tiếng ồn; tiếp tục làm việc của mình nếu bạn có thể và chờ đợi cơn bão lòng của con đi qua. Nếu bạn đang ở nơi công cộng, hãy đưa trẻ đến nơi vắng vẻ nhất có thể và chỉ cần ở lại với bé cho đến khi cơn ầm ỹ lắng xuống.

- *Không tỏ ra tức giận hay chán ghét.* Con của bạn đang trải qua một chuyện khá là thách thức. Vì vậy, đừng làm cho tình hình tồi tệ hơn bởi vì bạn sẽ không thể bắt con dừng lại bằng cách làm bé xấu hổ.

- *Đừng chiều chuộng.* Đừng để con có được bất cứ điều gì mà con đang vò vãnh. Xoa dịu hay chiều ý con sẽ chỉ khuyến khích hành vi xấu này và làm tăng khả năng tái diễn mà thôi.

- *Đừng cố nói lý trong lúc con đang bùng nổ.* Lúc này, con đang là một đại dương sôi sục cảm xúc và không còn tâm trí nào để nghe bạn nói về logic hay lý lẽ.

- *Không đe dọa trừng phạt.* Nói với con những câu đại loại như: “Nếu con không thôi đi thì ba sẽ cho con khóc đã luôn”, cũng giống như đổ thêm dầu vào lửa vậy.

- *Gọi tên và thừa nhận cảm xúc của con.* Khi con giận dữ và mất kiểm soát, hãy nói với con rằng: “Mẹ hiểu con đang tức điên lên”. Một sự đồng cảm đơn giản như vậy cũng đủ để bé hiểu cảm giác tức giận không phải là điều xấu xa, con chỉ cần học cách thể hiện nó tốt hơn.

- *Hãy để con thịnh nộ tự chuyển biến.* Áp dụng chiến lược Rút lui và Phốt lờ sẽ phù hợp nhất cho bạn. Nếu bé còn quá nhỏ, bạn chỉ cần ngồi bên cạnh và tự giữ bình tĩnh là đủ. Với bé lớn hơn, bạn có thể nói với con: “Ba biết con đang tức giận nhưng con sẽ phải vào phòng để khóc”. Hoặc bạn chỉ cần nói nhẹ nhàng nhưng dứt khoát: “Con vào phòng để bình tĩnh lại đi”.

- *Giảm thiểu tương tác vật lý.* Nếu cơn giận của trẻ đang chuyển sang hướng động tay động chân thì hãy đưa bé đến nơi an toàn, ít nguy cơ trẻ tự làm hại mình. Bạn cũng có thể dùng các rào cản vật lý để ngăn bé khỏi kích động tay chân. Đừng để con tấn công bạn hay bất cứ ai khác, hoặc tự làm tổn thương chính mình, hủy hoại tài sản của bé hay người khác.

- *Nhớ rằng con của bạn không phải là kẻ thù.* Hãy luôn nhớ rằng con trẻ cần bạn giúp học cách cư xử chín chắn. Bé cần biết khi chúng mất khả năng tự kiểm soát thì sẽ có cha mẹ ở cạnh bên để giúp chúng lấy lại bình tĩnh. Nếu bạn đáp trả sự bùng nổ của con bằng tiếng quát tháo hay đòn roi thì bạn đã vượt mất cơ hội trở thành hình mẫu cho con trong cách xử lý những cảm xúc khó chịu.

Khi con bình tĩnh trở lại và cơn giận đã qua đi, đó chính là thời điểm thích hợp để bắt đầu hàn gắn và vỗ về, an ủi tinh thần con. Hãy lau mặt con, cho bé uống nước, để những gì đã qua thuộc về quá khứ và quay trở lại với mối quan hệ gia đình tốt đẹp của bạn.

Một cuộc trò chuyện ngắn để tái khẳng định với con rằng việc có cảm xúc tức giận không phải là chuyện sai trái hay xấu xa, nhưng con phải nói ra điều đó thay vì vật vã giận dỗi. Đừng kéo con trở lại với cảnh tượng đã kết thúc khi mà con vừa bình tâm lại. Sau đó, bạn có thể vận dụng phương pháp Huấn luyện và Thực hành để con thực tập lại tình huống đã khiến con nổi giận.

Với trẻ lớn hơn, bạn có thể thảo luận về nguyên nhân gây ra sự bùng nổ cảm xúc của con và cách giải quyết vấn đề đó. Nếu hợp tác cùng

nhau, bạn và con có thể truy được đến gốc rễ của vấn đề và giúp con tìm được cách bộc lộ cảm xúc tức giận của mình hiệu quả hơn trong tương lai. Nhưng một lần nữa, đây cũng nên là cuộc trò chuyện rất ngắn chứ không nên dài dòng thuyết giáo.

Những mục tiêu chính bạn cần đạt được trong cơn cáu giận của con là tránh tăng cường hành vi xấu này, giúp con nói ra cảm xúc và hướng dẫn con một hành vi thay thế hợp lý hơn, còn việc lấy lại bình tĩnh là nhiệm vụ của con. Bạn can thiệp để giáo dục con và giúp con vượt qua cơn cáu giận, nhưng bạn không cần gánh lấy trách nhiệm giải quyết những cảm xúc của con mỗi lần bé phiền muộn. Trẻ cần phải trải nghiệm chu kỳ bình tĩnh - khó chịu - bình tĩnh để học cách tự quản lý bản thân và cảm xúc của mình. Hãy luôn hành xử nhất quán với con để bé biết mình có thể mong đợi gì từ bạn vào những lúc tinh thần bất ổn vì trẻ rất dễ hiểu sai và nhầm lẫn trong những tình huống đó.

Bạn cần lưu ý rằng Chiến lược Toàn diện - Sử dụng phần thưởng và các yếu tố khích lệ không thích hợp khi con đang giận dữ. Bất kỳ phần thưởng nào, cho dù có thể ngăn được cơn cáu giận, thì cũng sẽ củng cố hành vi xấu kia và về lâu dài, bạn sẽ cần ngày càng nhiều phần thưởng hơn. Thay vào đó, hãy khen ngợi ngay khi thấy con bắt đầu dịu lại. Bạn thậm chí có thể làm điều này ngay khi bé ngừng khóc hoặc la hét để thở lấy hơi. Tranh thủ những khoảng lặng này để dịu dàng nói với con những câu như: “Ồ, tốt rồi, con bắt đầu bình tĩnh lại rồi đó”. Cách làm này có thể hạ nhiệt cơn giận của bé ngay lúc ấy. Sau đó, khen ngợi con vì cuối cùng con đã bình tâm trở lại. Sau tất cả, khi con bắt đầu lắng xuống thì đừng chấp nhất sự bức tức nào còn sót lại, bất kể bạn cảm thấy phiền lòng thế nào, có như vậy thì bạn mới không làm nó tái phát lần nữa.

*Trẻ cần phải trải nghiệm chu kỳ bình tĩnh - khó chịu - bình tĩnh*

**ÁP DỤNG CHIẾN LƯỢC HUẤN LUYỆN VÀ THỰC HÀNH  
CHO TÌNH HUỐNG Ở CỬA HÀNG TẠP HÓA**

Cửa hàng tạp hóa là nơi mà các phụ huynh thường lập tức nghĩ đến khi nói về tình huống con mình nổi cơn ăn vạ. Từng kệ hàng trưng bày đủ thứ hàng hóa mà một đứa trẻ có thể tưởng tượng ra và được sắp xếp rất hấp dẫn bởi những bậc thầy tiếp thị. Và sau đó là các loại kẹo trong tầm với của trẻ ở quầy tính tiền. Có quá nhiều thứ mà trẻ muốn ở các cửa hàng tạp hóa nhưng hết giới hạn này đến giới hạn khác được cha mẹ đề ra. Tất cả những điều này đều có thể kích động cơn vật vã, giận dỗi của trẻ.

Kết hợp chiến lược Huấn luyện và Thực hành dưới đây nếu con của bạn dễ bị kích động khi đến các cửa hàng tạp hóa. Bạn có thể điều chỉnh những điều sau đây để áp dụng trong những tình huống ở nơi công cộng khi con có nguy cơ bị kích động.

Sáu bước áp dụng chiến lược Huấn luyện và Thực hành:

1. Chọn thời điểm bạn muốn huấn luyện con, khi mà bạn không nhất thiết phải mua hàng hóa gì. Bạn không nên tập trung vào bất kỳ điều gì khác ngoài con để buổi huấn luyện đạt hiệu quả.

2. Huấn luyện con cách cư xử mà bạn mong muốn, nhắc cho trẻ nhớ các kiểu hành xử xấu mà trẻ đã phải vất vả vượt qua trong quá khứ. Bạn cũng cần cảnh báo trước về hệ quả sẽ xảy ra nếu trẻ gây rắc rối (như chạy trốn, giận dỗi vì đòi mua thêm gì đó khi chờ thanh toán,...).

3. Thực hiện chuyển đi thực tế. Giữ lộ trình trong cửa hàng như thường lệ nhưng luôn tập trung vào con. Tiếp tục nhắc nhở con và liên tục khen ngợi hành vi thích hợp của bé bằng cách đưa ra những lời khen ngợi cụ thể, như: “Mẹ thích con đi ngay bên cạnh giỏ hàng như thế này thay vì chạy lên chạy xuống giữa lối đi!”.

4. Hãy sẵn sàng đối mặt với một hệ quả tiêu cực như đã thảo luận trong Chương 2, nếu mọi thứ đi ngược với dự tính. Áp dụng thời gian tách biệt (Time-Out) với con trong cửa hàng, hoặc rời khỏi đó bất kể giỏ của bạn đầy hàng hay chưa. Đây là lý do tại sao chuyển đi mua sắm này

chỉ đặt nặng mục đích luyện tập cho con chứ bạn không bị áp lực phải mua được gì về nhà.

5. Hãy lịch sự hết mức có thể với các nhân viên trong cửa hàng, bởi lẽ có nhiều khả năng là họ sẽ giúp đỡ bạn khi cần.

6. Sau cùng, tiến hành điều chỉnh cho buổi huấn luyện tiếp theo. Nếu thấy con chưa thực sự sẵn sàng, hãy quyết định không đưa bé đi cùng trong tương lai gần.

Cơn giận dữ của con trẻ tại cửa hàng vẫn là chuyện gây lúng túng và xấu hổ cho nhiều phụ huynh trong tình huống này, bởi lẽ nó ảnh hưởng đến những người đang mua sắm ở đó, dù rất có thể họ đã từng trải qua hoàn cảnh tương tự khi con họ còn nhỏ. Tiến sĩ Pete vẫn còn nhớ cảnh ông ngồi trên sàn nhà, ngay lối đi giữa các kệ hàng của siêu thị Tom Thumb, vận dụng các chiến lược vừa nêu trên để xử lý cơn làm nư của con trai, toát mồ hôi và vô cùng xấu hổ.

Tiến sĩ Pete chia sẻ: “Điều liên tục xuất hiện trong tâm trí tôi khi ấy là nếu tôi thực hiện thành công các chiến lược thì sẽ ít khi gặp lại cảnh này; còn ngược lại, nếu tôi không kiên định thì chuyện này sẽ xảy ra mọi lúc. Vì vậy, tôi quyết định vượt qua nỗi xấu hổ để thu được lợi ích lớn sau đó”.

Tiến sĩ Pete kiên trì với giải pháp của mình và các cơn giận dữ của con ông giảm dần, rồi không còn nữa (Con trai ông hiện giờ đã là một sinh viên đại học có khả năng kiểm soát rất tốt cảm xúc của mình). Nếu cần, bạn hãy vận dụng chiến lược Phớt lờ, lờ đi mọi ánh mắt đàm tiếu của tất cả mọi người trong cửa hàng và tập trung vào việc giúp con vượt qua cơn cáu giận.

## **ÁP DỤNG CHIẾN LƯỢC RÚT LUI**

Nếu con của bạn là đứa trẻ giàu cảm xúc, dễ nổi giận thì bạn nên thử có phản ứng đồng cảm bằng cách công nhận cảm giác của bé. Bạn chỉ cần nói: “Mẹ hiểu cảm giác của con lúc này” với một giọng nói dịu dàng và bình tĩnh. Nếu không, bạn hãy chuyển sang chiến lược *Rút lui*.

Đối với những đứa trẻ chỉ đang làm trò để kiểm tra xem phản ứng của bạn thế nào thì chiến lược Rút lui sẽ đặc biệt hữu ích. Nếu con mè nheo ở nhà thì rút lui sẽ là lựa chọn hợp lý dành cho bạn, vì khi đó bạn có thời gian tương đối dư dả. Vì sự nhất quán trong tất cả các chiến lược này là điều cần thiết, do đó phải đảm bảo bạn không có kế hoạch nào cần thực hiện trong vòng khoảng một tiếng đồng hồ sau đó.

Bạn có thể thoát ly khỏi cơn giận dữ của trẻ bằng cách vận dụng các cách sau:

- Đáp lại trẻ bằng những câu nói nhạt nhẽo, máy móc như: “Mẹ hiểu rồi”. Cách này sẽ cho phép bạn trả lời bất kỳ câu nói nào của trẻ trong cơn giận dữ mà không làm tăng thêm hành vi xấu. Con có thể thử bạn một lúc nhưng nếu bạn cứ tỏ ra không bị lay chuyển thì hầu hết các bé sẽ bỏ cuộc.

- Đừng nghĩ rằng mình cần phải biện hộ với con về những giới hạn đang áp dụng hay phải giải thích lý do cho bất cứ điều gì khiến bé giận dữ, bởi vì những kiểu trao đổi này có thể làm tăng cơn thịnh nộ của trẻ.

- Đặt ra các điều kiện mà theo đó bạn sẽ thảo luận với con rõ hơn về tình huống đang diễn ra chứ không chỉ đơn thuần là những câu trả lời vô vị. Ví dụ, “Khi nào con bình tĩnh lại thì chúng ta sẽ nói về lý do tại sao con không thích quy định này”.

- Nói càng ít càng tốt.

- Bắt đầu bận rộn với những công việc nhằm chán (như công việc nhà). Điều này giúp bạn tập trung trong khi chờ con bình tĩnh lại. Mọi điều bạn nói trong cơn làm mình làm mảy của con nên được nói bằng giọng nhỏ nhẹ, bình tĩnh để làm gương cho con thấy những gì bạn muốn con cũng sẽ làm.

## **THẤU HIỂU NHỮNG CƠN CÁU GIẬN MANG HƠI HƯỚNG BẠO LỰC**

Một số trẻ có xu hướng thể hiện bạo lực khi tức giận. Đôi khi, chúng sẽ đấm, đá làm cơn tức giận leo thang để thu hút sự chú ý của cha mẹ.

Điều này có thể xảy ra khi bạn cố tình lơ đi cơn giận dữ của con. Hành vi này cũng khá là thường tình nhưng không có nghĩa là bạn cho phép nó thoải mái xảy ra. Nếu đánh người khác là một trong những điều cấm kỵ tuyệt đối ở gia đình bạn (chúng tôi khuyên bạn nên như vậy) thì trong bất kỳ trường hợp nào, bé cũng không được phép đánh bạn hoặc bất cứ ai khi cáu giận. Nếu bạn đủ sức khống chế con thì phải ngay lập tức áp dụng Thời gian Tạm lắng khi trẻ có hành động bạo lực. Nói với trẻ bằng giọng nghiêm nghị và dứt khoát: “Không được đánh, con úp mặt vào tường!”, và bắt đầu Thời gian Tạm lắng.

Khi trẻ lớn lên và khỏe mạnh hơn thì việc khống chế trẻ có thể gặp nhiều khó khăn hơn. Ngay cả một số bé mới 4 tuổi nhưng cũng quá khỏe đến mức cha mẹ phải chắt vật thì mới giữ an toàn được trong cơn thịnh nộ của con. Không may là tình huống này làm dấy lên một vấn đề hóc búa: bạn không cho phép con đánh, nhưng lại khó tìm được hình phạt nào để áp dụng với con trong cơn giận dữ. Điều này khiến tình huống trở nên hỗn loạn.

Vì vậy, chiến lược bạn áp dụng cần có khả năng kiểm soát thiệt hại. Hãy đưa tất cả những đứa trẻ khác ra khỏi khu vực của con và làm mọi cách để không bị trúng đòn của con (như dùng ghế, gối, hoặc bất cứ thứ gì để ngăn chặn). Nếu cần, bạn cứ bỏ đi chỗ khác nhưng phải lặng lẽ làm điều đó để không thêm phần kích thích cho tình huống, thậm chí bạn phải đi thật nhanh để con không đuổi kịp. Bởi lẽ chúng ta phải nhớ là trẻ có hung hổ ăn vạ thì cũng chỉ để thu hút sự chú ý mà thôi. Vì vậy, bạn phải tách mình ra khỏi con bằng cách bỏ đi hoặc đưa con ra chỗ khác. Một khi tình huống đã leo thang đến mức bạo lực thì hầu như bạn không thể làm gì để ngăn nó lại được nữa. Do đó, bạn hãy cứ để cho nó tự diễn biến miễn là con không gây tổn thương cho bạn, cho chính mình hay bất cứ ai khác.

*Trẻ có hung hổ ăn vạ thì cũng chỉ để thu hút sự chú ý mà thôi.*

Sau khi kết thúc, bạn nên áp dụng một hình phạt cho hành vi bạo lực, đánh người của con, đặc biệt là nếu con không còn quá nhỏ. Đừng mổ xẻ đào bới quá chi tiết cơn cáu giận vừa qua của con; bạn và vợ/chồng hoặc bất kỳ người lớn nào khác có can dự vào tình huống đều phải phân tích những gì vừa xảy ra theo mô hình ABC. Mục tiêu của bạn là kiểm soát được bất kỳ yếu tố nào góp phần gây nên cơn thịnh nộ của con trong tương lai nhằm giảm khả năng xảy ra các tình huống tương tự. Tuy vậy, đôi khi cơn cáu giận đầy bạo lực vẫn xảy ra bởi một tác nhân kích hoạt khác. Đây sẽ là một quá trình học hỏi cho vợ chồng bạn, và dần dần bạn sẽ thấy mức độ cáu giận này sẽ thuyên giảm. Nếu tình hình không được như vậy hoặc chỉ cần bạn thấy những cơn giận dữ kiểu này quá sức chịu đựng, Chương 11 sẽ đưa ra một số dấu hiệu để bạn kiểm tra xem có cần đến sự trợ giúp chuyên môn không.

## **XÂY DỰNG LẠI MỐI QUAN HỆ VỚI CON**

Quá nhiều vấn đề về kỷ luật và ngày càng nghiêm trọng, chẳng hạn như hành động bạo lực, có thể dẫn đến cảm giác rằng mối quan hệ giữa bạn và con đang tồi tệ đi. Nếu bạn cảm thấy như thế, chúng tôi đề nghị bạn hãy xây dựng lại mối quan hệ với con trước khi áp dụng bất kỳ cách can thiệp định hướng hành vi nào khác trong quyển sách này. Đây là những chiến lược bạn có thể làm tại nhà. Hãy xóa sạch mọi ác cảm định kiến, bắt đầu lại từ đầu hoặc ít nhất là gỡ sang trang mới.

Bạn có thể xây dựng lại mối quan hệ với con bằng các cách tiếp cận sau:

Lên danh sách các đức tính tốt đẹp của con – những đặc điểm mà bạn thích ở bé. Trên thực tế, hãy viết chúng ra và đề nghị vợ/chồng bạn cũng làm như vậy.

- Hãy nhớ lại những lần con đặc biệt hữu ích hoặc có biểu hiện tốt. Không nhất thiết phải là khi trẻ đối xử tốt với bạn, mà bao gồm cả cách bé đã đối xử với bạn bè, thầy cô và các thành viên khác trong gia đình, hay thậm chí là với các vật nuôi. Hãy đưa hết vào danh sách.

- Ghi lại những điểm ở con mà bạn thấy khó xử lý nhất, và sau đó tìm một hướng tích cực để nhìn nhận về chúng. Ví dụ, đối với một đứa trẻ bướng bỉnh, bạn có thể thấy bé rất tự tin với chính kiến của mình và khẳng định bản thân một cách mạnh mẽ. Vì vậy, nếu trẻ học được cách khai thác, kiểm soát đam mê và bản thân mình, điều đó sẽ rất hữu ích cho trẻ trong tương lai.

- Cam kết dành ra khoảng thời gian đặc biệt ở bên con. Chỉ cần 15 đến 20 phút đều đặn hàng ngày hoặc ít nhất vài lần trong tuần, bạn ở bên con, cho con tùy chọn hình thức vui chơi, hoạt động tại nhà với nhau. Đặc điểm của thời gian đặc biệt này là “một đối một”: ba/mẹ và con. Bạn cần ngừng phán quyết trong thời gian này và dành toàn quyền chỉ đạo các hoạt động cho con. Thời gian đặc biệt có thể dành cho việc chơi một trò chơi, đi xe đạp hoặc đơn giản là nằm xích lại gần nhau trước khi ngủ. Bạn không nên có bất kỳ ý kiến gì về các hoạt động con đã lựa chọn hay cách con hành động. Mục đích là tạo ra một khoảng thời gian mà con không cần lo lắng sẽ gặp rắc rối, chỉ việc thoải mái tương tác với bạn. Đừng phá vỡ lời hứa của bạn về cam kết thực hiện những khoảng thời gian đặc biệt này và cũng không được phép biến chúng thành thời điểm để tranh cãi. Nếu không, bạn sẽ tự đẩy mình ra xa con hơn.

- Chia sẻ với con những suy nghĩ mà bạn đã viết về con khi áp dụng chiến lược Khen ngợi hành vi tốt. Bạn không cần nói về tất cả các ưu điểm của con một lần, mà cứ rải rác trong các cuộc trò chuyện. Hãy khen ngợi những điểm tốt của con ngay cả khi chúng xuất hiện cách đây đã lâu. Ngoài ra, bạn cũng nên tìm kiếm các lý do hợp lý khác để khen con thường xuyên nhất có thể.

Việc xây dựng lại mối quan hệ không diễn ra tự động, nhanh chóng mà sẽ cần thời gian. Mặc dù bạn có thể gặp thất bại nhưng hãy cứ tiếp tục thêm vào danh sách của mình những điểm đáng yêu của con một cách tích cực nhất có thể. Hãy đảm bảo cả bạn và vợ/chồng, hoặc người cùng bạn nuôi dưỡng con, đều thừa nhận rằng không ai trong chúng ta là

hoàn hảo. Chúng ta đều có lúc “nổi điên” lên, hay hết lần này đến lần khác không giữ được bình tĩnh. Vì vậy, hãy đầu tư thời gian ở bên con ngay từ bây giờ bởi điều đó sẽ đem lại lợi ích về lâu dài cho cả gia đình bạn.

\*\*\*

Tóm lại, các cơn giận dữ của trẻ có thể biến thành “trận cuồng phong” dầm dãi tay chân và la hét, khóc lóc. Tuy vậy, nếu nhìn xuyên suốt thì đó là lúc trẻ đang cố gắng bộc lộ cảm xúc theo cách duy nhất mà chúng biết. Và như vậy, bạn sẽ hiểu rõ hơn về cảnh tượng đang chứng kiến. Biết được lý do tại sao điều này xảy ra sẽ giúp bạn xử lý nó một cách không căng thẳng. Mặt khác, bản thân việc giận dữ này cũng sẽ giúp con học được cách đối phó với những cảm xúc một cách tích cực hơn.

Các cơn cáu giận thường đứng đầu bảng các vấn đề về hành vi và chúng luôn rất kịch tính. Nhưng nếu bạn có thể tiếp cận chúng đúng cách thông qua việc áp dụng Chiến lược Toàn diện và các mẹo được đề cập trong chương này, chúng sẽ giảm dần và sớm kết thúc. Việc dạy con biết cách xử lý cảm xúc sẽ giúp bạn tránh được các hành vi có vấn đề khác của con trong những năm sau, đồng thời tận dụng được giai đoạn thuận lợi để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp giữa cha mẹ và con cái, vốn là cơ sở cho cả gia đình.

Có một lý do khiến tại sao từ “bài tập về nhà” lại thường được trẻ thốt ra kèm với tiếng rên rỉ thở dài. Trừ khi đó là một học sinh lớp mẫu giáo phấn khích vì đã “đủ lớn” để có bài tập về nhà; còn thông thường, trẻ sẽ xem đó như là việc nhà và không phải là thứ gì vui vẻ, hấp dẫn cho lắm. Hãy thử nghĩ khi đi làm về, điều chúng ta mong muốn là gì? Làm việc thêm nữa chẳng? Trẻ cũng có cảm giác như chúng ta vậy. Vậy thì

không có gì đáng ngạc nhiên khi bài tập về nhà trở thành nguồn cơn gây tranh cãi giữa bạn và con.

## Chương 4

### *Bài tập về nhà*

Có thể theo quan điểm của bạn, làm tốt bài tập sẽ giúp con có thứ hạng tốt; thứ hạng tốt sẽ giúp con vào được trường đại học tốt; trường đại học tốt sẽ giúp con tìm được việc làm tốt; và công việc tốt sẽ đem lại nhiều tiền của, thành công trong cuộc sống. Bạn có thể hiểu được tương lai, hiểu được những khái niệm lợi ích trừu tượng để phấn đấu cho chúng. Trong khi đó, trẻ nhỏ khó mà tưởng tượng được tầm quan trọng của việc chọn trường đại học hay mức thu nhập trong tương lai.

Có thể bạn quá nóng vội khi muốn con hoàn thành bài tập về nhà, và như vậy bạn sẽ dễ dàng bỏ qua sự cần thiết của việc con thực hành và phát triển được các kỹ năng nhờ làm bài tập, vốn không khác gì việc con học những kỹ năng phức tạp khác ở trường. Giống như các khía cạnh khác của việc nuôi dạy con, muốn giúp bé tiến bộ nhờ làm bài tập về nhà, bạn cần đầu tư thời gian, kiên trì và nhất quán. Sẽ có các bài tập mà con không làm được, không hoàn thành được, hay mắc những lỗi sai nhỏ nhỏ. Chúng đều là một phần của quá trình học tập và qua đó, con hình thành được thói quen làm bài tập cẩn thận hơn, tốt hơn khi lên lớp lớn.

Khi con của bạn lớn hơn (và bài tập về nhà cũng khó hơn), nguồn gốc của các vấn đề này có thể trở thành rào cản cho mối quan hệ giữa bạn với con. Vì vậy, bạn cần giải quyết chúng sớm nhất có thể. Các thói quen xấu khi học bài của con hoặc việc bạn làm bài tập về nhà thay con có thể trở thành một vòng luẩn quẩn khó thoát ra trừ khi được xử lý sớm.

Mĩa mai thay, hầu như các trường không dạy cho học sinh tâm thế khi làm bài tập về nhà. Họ chỉ dạy kiến thức, còn việc xây dựng thói

quen học tập thì học sinh phải tự xoay xở. Từ bảng chữ cái đầu tiên cho đến các bài tập căn bậc hai, trẻ chỉ có thể hiểu dần theo thời gian. Tình hình còn phức tạp hơn khi trên thực tế, nhiều khi bạn không thể hiểu được những khái niệm, yêu cầu của bài tập mà con mang về nhà. Thêm vào đó, với khung chương trình chuẩn quốc gia và các bài kiểm tra nâng cao trực tuyến, trẻ em ngày nay đang phải học nhiều hơn từ khi còn nhỏ và bằng nhiều cách hơn bao giờ hết.

*Học vẫn là quan trọng nhưng yêu thích học tập mới là nguồn năng lượng mạnh mẽ đích thực.*

Trong chương này, chúng tôi sẽ giúp bạn hiểu được phong cách học tập của trẻ, thúc đẩy động lực học tập và bắt đầu quá trình giúp con làm việc độc lập. Chúng tôi sẽ cung cấp các chiến lược khiến việc làm bài tập về nhà ít khổ sở hơn cho con trẻ và ít căng thẳng hơn cho bạn, bao gồm cả một phần đặc biệt dành riêng cho các bé có năng khiếu học tập. Điều quan trọng là con cái chúng ta không chỉ phát triển thói quen học tập tốt mà còn có thái độ tốt về trường học và học tập nói chung. Học vẫn là quan trọng nhưng yêu thích học tập mới là nguồn năng lượng mạnh mẽ đích thực.

## **HIỂU ĐƯỢC KIỂU HỌC CỦA CON**

Sẽ rất hữu ích nếu bạn hiểu được con mình yêu thích phong cách học tập nào. Mỗi khi phải đối mặt với việc học hỏi một cái gì đó mới, trung khu học tập và ghi nhớ của não sẽ được kích hoạt. Mỗi người có một cách vận hành bộ não khác nhau và kết quả là mỗi chúng ta có phong cách học riêng, và hiệu quả cũng khác nhau. Hiệu quả của việc học tập, khả năng học cái mới tốt nhất theo cách đơn giản nhất chính là những gì mà các nhà tâm lý học xem xét khi làm việc với bệnh nhân. Không chỉ có cách học khác nhau, mỗi chúng ta thông qua việc quan sát sẽ biết đâu là cách học khiến mình cảm thấy thoải mái nhất, từ đó có thể suy ra những cách thức học tập yêu thích của mình. Khi đã nhận ra sở thích học

tập của con, bạn có thể phát huy thế mạnh của trẻ thông qua việc giúp trẻ học.

Mặc dù có nhiều mô hình về cách xử lý thông tin mới, nhưng trên thực tế có ba kiểu học được nhận dạng thường xuyên nhất: học *bằng mắt*, học *bằng tai* và học *qua vận động*.

### **Học bằng mắt**

Người học theo phong cách này cần phải nhìn thấy ngôn ngữ cơ thể và biểu hiện trên khuôn mặt của giáo viên thì mới hiểu đầy đủ nội dung của bài học. Họ có xu hướng thích ngồi ở đầu lớp để có tầm nhìn tốt nhất. Họ suy nghĩ bằng hình ảnh và học tốt nhất với giáo cụ trực quan, bao gồm sơ đồ, sách giáo khoa, video và tài liệu giấy. Khi làm bài kiểm tra, họ có thể nhớ mình đã ghi gì ở đâu (ví dụ, vị trí họ đã ghi chú trên trang sách).

### **Học bằng tai**

Nhóm này có xu hướng học tốt nhất từ việc nghe giảng, thảo luận, trao đổi và lắng nghe những gì người khác nói. Họ diễn giải được ý nghĩa của thông tin nhờ vào việc hiểu các từ ngữ và khái niệm được diễn đạt bằng ngôn ngữ nói. Thông tin bằng văn bản có thể có tác động nhiều hơn nếu nó được đọc lên. Người học bằng tai thường đạt hiệu quả học tập khi đọc to văn bản, thu âm và nghe lại bản ghi âm sau đó.

### **Học qua vận động**

Người học qua vận động thường học hiệu quả nhất thông qua việc tiếp cận thực tế và khám phá thế giới xung quanh một cách tích cực. Họ thích “sờ tận tay” hay thao tác trên đối tượng để tìm hiểu về nó. Họ thường khó có thể ngồi yên trong thời gian dài và hay bị phân tâm bởi nhu cầu hoạt động và khám phá của mình. Tuy nhiên, khi được phép học bằng cách hoạt động thực tế thì họ học rất giỏi.

### **TẠO ĐỘNG LỰC HỌC TẬP**

Hoạt động học tập “hàn lâm” nói chung thường khiến trẻ cảm thấy nhàm chán và khó thôi thúc chúng tham gia nhiệt tình. Vì vậy, cho trẻ

chơi theo thể mạnh và học theo phong cách riêng sẽ tạo ra rất nhiều động lực cho bé. Tuy vậy, bạn không thể chỉ mong đợi rằng con sẽ tự nhiên có tham vọng và nỗ lực học hành. Có nhiều trẻ không làm được điều đó và đây không phải là chuyện bất thường. Nói vậy không có nghĩa là trẻ không có tham vọng hay nỗ lực như người lớn; mà ngược lại, khi được kích thích đúng cách, bạn sẽ thấy trẻ có động lực mạnh mẽ đến đường nào. Bởi vì trẻ xem việc làm bài tập về nhà là tốn thời gian trong khi những lúc ấy đáng lẽ nên dành cho các hoạt động vui vẻ và thú vị hơn, nên bạn cần dạy con biết hy sinh một chút sở thích trước mắt. Học cách gác lại một chuyện thú vị để làm chuyện cần thiết nhằm gặt hái những phần thưởng về sau là lối tư duy quyết định thành công trong sự nghiệp sau này.

## **PHONG CÁCH HỌC: CÁCH TIẾP CẬN VỚI BÀI TẬP VỀ NHÀ**

Sẽ rất hữu ích nếu bạn có thể giúp con làm bài tập về nhà theo phong cách học của bé. Ví dụ, nếu con phải làm bài tập toán mà bé lại hợp với kiểu học bằng tai, thì bạn có thể cho bé đọc to câu hỏi trước khi bé đưa ra đáp án. Nếu con có cách học qua vận động thì hãy sử dụng các dụng cụ học tập như đồng xu, ống hút cho bài tính cộng trừ,... Nếu bé thích học bằng mắt, bạn hãy dạy bé vẽ sơ đồ tóm tắt bài học, như vậy sẽ giúp bé nhớ bài tốt hơn khi làm kiểm tra.

Tất cả những điều này có thể không phát huy tác dụng rõ ràng ngay tại thời điểm trẻ làm bài tập. Tuy vậy, nó sẽ giúp môn học trở nên thú vị hơn, đồng thời tăng cường khả năng lĩnh hội của trẻ. Một số giáo viên thậm chí còn phải làm ngược với bình thường. Họ chuyển việc đọc hiểu bài giảng lý thuyết thành bài tập về nhà và để dành giờ học trên lớp cho các hoạt động thực hành nhằm đáp ứng các kiểu học khác nhau của học sinh trong lớp.

Hầu hết các sách giáo khoa đều có ví dụ thực tế và bạn cũng có thể tự tìm thêm qua Internet. Các kết quả bạn tìm được có khả năng mở rộng

lựa chọn hữu ích cho kiểu học bằng mắt của con, nếu đó là phong cách học của bé. Để tìm kiếm đúng cách, hãy dùng từ khóa liên quan đến kiểu học của con và tên môn học (ví dụ, toán học bằng hình ảnh). Bạn có thể thu hẹp tìm kiếm bằng cách nhập yêu cầu chi tiết hơn về môn học (chẳng hạn như, bảng tính nhân bằng hình ảnh), và sau đó chọn thông tin từ những nguồn thích hợp.

Một trong những điều quan trọng nhất mà bạn có thể làm, bất kể kiểu học hay động cơ của con là gì, là kích thích trí tò mò ham hiểu biết và giúp con thấm nhuần ý nghĩa của việc học từ những năm mẫu giáo và tiểu học. Điều này sẽ giúp hình thành động lực học hỏi những điều mới mẻ của bé. Không có động lực thì chỉ mỗi sở thích học tập cũng không thể tạo ra được sự khác biệt.

Để thúc đẩy tính tò mò và động lực học tập của con, cũng tương tự như trong chiến lược nuôi dưỡng mối quan hệ tốt đẹp với con vậy, hãy đọc cho con nghe, nói chuyện với con, dành thời gian cho các hoạt động mới cùng nhau, cho phép con tự do khám phá và để con tự quyết định phải làm gì cho hết buồn chán. Bạn cũng có thể giúp con phát triển động lực học tập ở trường bằng cách nhấn mạnh tầm quan trọng của việc học, cũng như tạo điều kiện để con gia tăng mức độ tự tin và trao quyền tự quyết cho con. Bạn nên nuôi dưỡng đam mê và tài năng của trẻ ngay cả khi chúng không tương đồng với cá nhân bạn.

Khi con đã đủ lớn để tự đọc sách, việc tiếp tục đọc sách cho con nghe mỗi tối có thể là cách tuyệt vời để giúp con ham học, củng cố mối quan hệ tốt đẹp và tạo ra một nghi thức gia đình trước giờ ngủ. Hành động này cũng có thể giúp mở rộng vốn từ ngữ của trẻ và thậm chí khuyến khích trẻ quan tâm đến những quyển sách bạn chọn mà thông thường, nếu được tự chọn, bé sẽ không lấy chúng. Nấu ăn với trẻ có thể là một bài học tổng hợp của các môn khoa học, công nghệ, kỹ thuật và toán học (STEM). Thậm chí, chiếc bánh pizza bữa tối cuối tuần cũng có thể trở thành giáo cụ để thực hành môn toán: “Được rồi, Layla, pizza

đây, bây giờ con lấy 2/8 cái bánh đặt vào đĩa của con và lấy cho ba 3/8 cái bánh nào!”.

Một trong những cách tốt nhất để thúc đẩy động lực học tập của con là đặc biệt khen ngợi hành động chia sẻ kiến thức mà con đã học. Điều này giúp trẻ cảm thấy quá trình học hỏi và những gì mình biết rất có giá trị. Ví dụ, nếu con chia sẻ với bạn những thông tin về loài khủng long thì bạn hãy có những lời khen cụ thể khẳng định kiến thức của con. Bạn cũng có thể mở rộng câu chuyện về khủng long để kích thích thêm sự tò mò học hỏi của con.

Để làm được điều đó, bạn hãy chuẩn bị những câu trả lời khác thay vì chỉ nói: “Con giỏi đó!”. Trong trường hợp này, cách phản ứng có khả năng củng cố động lực học tập cho con chính là: “Ôi! Con biết nhiều về khủng long quá! Con học ở đâu vậy?”. Sau đó, bạn có thể tiếp tục thể hiện sự quan tâm và mở rộng đề tài này: “Con khủng long đó là khủng long ăn thịt hay ăn cỏ vậy con?”. Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng việc mở rộng đề tài này không được khiến bé cảm thấy như đang bị “đánh đố” để kiểm tra kiến thức. Bạn cần tạo cho bé cảm giác rằng kiến thức cùng sự tò mò ham học hỏi của bé rất có giá trị và làm bé hứng thú để sẵn sàng tìm kiếm thêm thông tin về chủ đề này.

Tương tự, nếu trẻ vẫn tiếp tục phát triển đam mê với đề tài khủng long, bạn có thể khuyến khích con quan tâm đến những kiến thức liên quan – như đến thư viện tìm đọc các sách về khủng long, thăm bảo tàng khoa học vào cuối tuần. Sở thích của trẻ có thể xuất hiện và biến mất khá nhanh chóng; vì vậy, nếu trẻ không muốn đến bảo tàng thì bạn cũng đừng ép.

## **THIẾT LẬP MỘT QUY TRÌNH LÀM VIỆC ĐỘC LẬP**

Mục đích chính của bài tập về nhà nói chung là để trẻ tự thực hành kỹ năng mình đã được học. Đôi khi, bạn sẽ phải nói cho con biết khi nào phải làm bài tập ở nhà, ngồi làm bài ở đâu và làm như thế nào. Nhưng nếu bạn cứ can thiệp, nhắc nhở từng bước một hoặc nếu bạn rơi vào bẫy

làm bài tập giúp con thì trẻ sẽ không thể học được cách làm việc độc lập.

*Làm bài tập về nhà là một thói quen, một công việc thường nhật.*

Làm bài tập về nhà là một thói quen, một công việc thường nhật. Thông thường, trẻ cần thời gian và phải thực hành nhiều thì mới phát triển các thói quen nói chung. Với việc làm bài tập về nhà, nếu không quen, trẻ sẽ sớm thể hiện sự kháng cự. Ngay từ lần đầu tiên con có bài tập về nhà, bạn cần phải chuẩn bị tinh thần xem việc hình thành các kỹ năng học tập là một quá trình phát triển, đôi khi phải mất vài tháng để dạy và nhiều năm để luyện. Bạn sẽ thấy được kết quả của việc đầu tư thời gian cho con khi bé lớn hơn và học cao hơn. Nhìn toàn cảnh, những bài tập mà con làm sai hoặc không hoàn thành ở lớp 2, lớp 3 sẽ không có nghĩa lý gì so với việc không làm bài hoặc làm dở dang khi con học trung học, đại học.

Sẽ có thể có ích nếu chúng ta xem việc làm bài tập về nhà và thực hành độc lập của con trẻ như là một quy trình gồm ba bước: tổ chức, ứng dụng và hoàn thành.

### **Tổ chức**

Hãy nhớ rằng con vẫn đang học cách làm bài tập và có thể cần sự hướng dẫn, tổ chức của bạn. Việc tổ chức và học cách tiếp cận các nhiệm vụ một cách có hệ thống là vô giá. Hãy để trẻ được đóng góp vào việc tổ chức này mỗi khi có thể, mặc dù việc bạn hướng dẫn sẽ hợp lý hơn hẳn. Cảm giác tự hào và tự chủ của trẻ sẽ lớn hơn nếu được có tiếng nói trong việc chọn cách sắp xếp bàn học hay màu sắc các ngăn sẽ dùng.

Đừng bỏ qua việc xây dựng thói quen cho con trẻ. Thậm chí, một chuyện đơn giản như chọn một nơi nhất định để con cất ba lô cũng là một phần của việc xây dựng thói quen, quy củ trong gia đình. Mỗi ngày, khi con đi học về, ba lô phải được để ở cùng một vị trí. Bạn không cần chọn vị trí đặc biệt nào đó mà hãy để con tự chọn. Bạn hãy đồng ý và

khen ngợi mỗi khi con tuân thủ. Nếu không, hãy sửa lại bằng cách lấy ba lô của con và đem đến vị trí đã thống nhất. Bởi lẽ, đây là hành động bắt đầu cho chuỗi các hoạt động sau giờ học và nó giúp tránh được việc tìm cách trì hoãn hay khó chịu khi đến giờ làm bài tập về nhà. Sau khi làm bài tập xong và sách vở, tài liệu được cất trở lại ba lô, ba lô sẽ được để về vị trí cũ cho dễ lấy vào ngày hôm sau.

Xác định vị trí con ngồi làm bài mỗi ngày là một khởi đầu khác và bạn cũng nên cho con tự quyết. Dù con được chọn lựa những địa điểm này phải đảm bảo sự yên tĩnh và tránh xa những thứ có thể làm trẻ bị phân tâm. Tuy nhiên, cũng như mọi khi, bạn sẽ là người có tiếng nói sau cùng.

Ấn định thời gian để hoàn thành bài tập về nhà cũng phải là một phần trong quy củ. Điều này có thể thực sự khó khăn đối với những đứa trẻ hiếu động và những gia đình luôn quay cuồng với lịch làm việc, học tập và giải trí. Nhưng bằng cách ưu tiên thời gian cho việc làm bài tập về nhà, bạn đang gửi thông điệp rằng bài tập ở nhà (hay việc học hành ở trường lớp) quan trọng hơn bất cứ hoạt động nào khác.

Ngoài ra, bạn có thể hướng dẫn, cho phép con chia nhỏ công việc thành từng bước và làm theo thứ tự. Ví dụ, nếu con có bài tập chính tả, bài tập toán, bài tập tô màu và 15 phút tập đọc thì bạn có thể giúp bé phân thành bốn phần việc trong nhiệm vụ cần hoàn thành. Nhờ vậy, thay vì nghĩ rằng mình phải làm “rất nhiều” hoặc “một chút” bài tập về nhà, bé sẽ biết mình có bốn việc cần làm.

Trẻ có thể dùng giấy note để ghi chú cho mỗi việc hoặc làm một danh mục ngắn. Trẻ em thường không thể tự đưa ra được những ý tưởng này, vậy nên sự hướng dẫn của bạn là rất hữu ích. Một khi danh sách việc cần làm đã được viết rõ ràng, trẻ có thể chọn làm những gì chúng thích trước và cứ thế tiếp tục. Trẻ có thể đánh dấu vào những nhiệm vụ đã hoàn thành theo cách chúng thích nhất. Một số trường tiểu học cũng dán sẵn cho học sinh danh sách việc cần làm trong sổ liên lạc và phụ

huynh cần phải ký vào đó mỗi ngày hoặc mỗi tuần. Trong trường hợp này, bạn chỉ cần đảm bảo mình và con tuân thủ theo điều đó là được.

Bạn cũng có thể giúp con xác định thời gian nghỉ giải lao giữa các bài tập. Điều này giúp hạn chế sự khó chịu và mất hứng thú của con.

Như vậy, bạn đang cùng con xây dựng thói quen tổ chức và giải quyết bài tập về nhà một cách có hệ thống. Về lâu dài, việc này giúp con biết tự quản lý khi thực hiện các kế hoạch lâu dài hay khó khăn trong tương lai. Sự siêng năng và nhất quán ngay từ bây giờ của bạn sẽ giúp bạn không phải can thiệp vào việc làm bài tập của con về sau.

Nói về việc rút lui, nhớ đừng xem tivi hoặc có những hoạt động thú vị nào khác khiến con mất tập trung, hoặc cảm thấy mình bỏ lỡ chuyện gì đó rất vui vẻ, hấp dẫn. Bạn nên dành thời gian này để thanh toán các hóa đơn, làm việc bàn giấy hoặc đọc gì đó trong khi chờ con làm bài.

### **Ứng dụng**

Ứng dụng nghĩa là trẻ phải thực sự biết tự làm bài và đây là chuyện rất dễ gây thất vọng, bức bối cho cha mẹ. Nhiều đứa trẻ ngay khi gặp khó khăn thì lập tức tìm đến cha mẹ và nói những câu đại loại như: “Con không biết làm bài này” hay “Bài này khó quá”. Sau đó, bé sẽ ngồi yên và cầu mong cha mẹ giúp mình hoàn thành. Lúc này, cha mẹ bắt đầu thất vọng, chán nản và cầu nhàu, nhưng thường thì họ đều sẵn sàng giải bài toán hay làm bài văn mà con đưa.

Tuy nhiên, mục đích quan trọng của việc làm bài tập về nhà là để trẻ em tự thực hành những gì mình học được ở trường. Thông điệp chung mà bạn cần tôn trọng là phải luôn sẵn sàng giúp đỡ con, nhưng chỉ khi thực sự cần thiết và không được tùy tiện để không ảnh hưởng đến sự tự lập của con.

Để đáp lại sự ỷ lại, không chịu động não của con, bạn nên tìm cách đặt cho con những câu hỏi gợi ý cụ thể về bài tập đó. Điều này sẽ giúp bé tập trung vào những điểm then chốt của bài tập, từ đó bé có thể tự mình khám phá ra. Sau đây là một số câu hỏi bạn có thể gợi ý cho con trả lời:

- Con đang bí câu nào?
- Con thử đọc to câu đó lên được không?
- Con không hiểu phần nào trong câu này?
- Con nghĩ mình nên làm gì?

Tiếp theo, bạn có thể hỏi: “Khi nào con có ý tưởng gì thì nói cha/mẹ nghe nhé”. (Nếu bạn đoán là con sẽ tìm được lời giải dù bé cứ bảo mình không biết làm.)

Ý tưởng xuyên suốt của những câu hỏi này là thúc đẩy con nỗ lực trước khi bạn phải can thiệp. Theo thời gian, nếu bạn giữ được sự nhất quán, trẻ sẽ học được rằng chúng cần cố gắng tự giải quyết các vấn đề của mình hoặc biết đặt ra những câu hỏi cụ thể trước khi yêu cầu giúp đỡ. Trẻ cần hiểu rằng câu nói: “Con không biết” hay “Con không thể” sẽ chẳng dẫn đến đâu cả.

Với cách tiếp cận này, bạn sẽ dạy được cho con cách giải quyết vấn đề – vốn là một kỹ năng rất quan trọng. Hãy khen ngợi mọi nỗ lực của con để chỉ ra điểm then chốt của vấn đề và sau đó giúp đỡ con theo những yêu cầu cụ thể mà bé nêu ra được, nếu cần thiết. Lưu ý, bạn đừng chỉ nói những câu chung chung nhạt nhẽo như: “Làm tốt đó!”, mà hãy khen bé một cách cụ thể, chẳng hạn như: “Mẹ thấy là con đã suy nghĩ và cố gắng tìm cách giải quyết. Mẹ thấy phần đó cũng khó thật nên để mẹ xem xem có thể giúp con hiểu được nó không nhé!”.

***Câu nói “Con không biết” hay “Con không thể” sẽ chẳng dẫn đến đâu cả.***

Đối với một số người, họ cảm thấy thực sự thất vọng vì không biết làm sao để giúp con làm bài tập về nhà. Môn Toán đã thay đổi rất nhiều trong những năm qua so với thời họ còn đi học và các môn học khác cũng vậy. Ngay cả các bậc cha mẹ trẻ tuổi nhất có thể cũng đã quên những kiến thức này từ lâu!

Trong trường hợp này, Internet là một nguồn trợ giúp đắc lực. Đầu năm học, bạn hãy hỏi giáo viên của con danh sách các trang web đáng tin

cây mà con (bạn không cần phải tự làm điều này!) có thể tự tìm thêm thông tin. Sách giáo khoa trực tuyến thường có video hướng dẫn cho từng bài học. Ngoài ra, còn có rất nhiều giáo viên chia sẻ miễn phí các bài giảng trực tuyến của mình cho mọi người.

### **Hoàn thành**

Sau khi đã trợ giúp và chỉ dẫn con đi đúng hướng để giải quyết các bài tập, bạn hãy đi chỗ khác và để cho con tự hoàn thành nhiệm vụ của mình. Đối với một số trẻ, báo cho cha mẹ biết mình vừa làm xong một bài tập cũng là cách duy trì động lực cho những nhiệm vụ tiếp theo – bằng một cái đập tay, cùng những lời khen ngợi ngắn gọn, súc tích.

Sử dụng cấu trúc câu “Khi nào... xong, thì...” như đã nêu trong chiến lược Cho con hướng dẫn tốt ở Chương 2 sẽ vô cùng hữu ích trong việc giúp trẻ tập trung nỗ lực để hoàn thành bài tập về nhà. Ví dụ, nêu ra một hoạt động vui vẻ sau khi làm bài tập xong có thể giúp trẻ có một điều gì đó để chờ đợi – “Khi làm bài xong, con có muốn chơi với ba không? Khi nào xong thì nói ba nhé. Ba muốn đi chơi lắm rồi đó!”.

Nếu trẻ tự làm xong bài tập và không hoàn hảo cho lắm thì bạn có thể xem lại bài giúp con, nhưng cố gắng không áp đặt. Điều quan trọng là phải xem việc làm bài tập về nhà là một quá trình phát triển: đầu tiên là làm xong bài, làm đúng là chuyện thứ hai, và làm tốt mới là bước thứ ba. Nhảy bước quá nhanh có thể tạo ra sự kháng cự và thất vọng ở trẻ. Ý tưởng chủ đạo là chúng ta khuyến khích và xây dựng các kỹ năng làm bài độc lập cho con chứ không phải là tập trung quá nhiều vào việc bài tập có được làm hoàn hảo hay không. Trên thực tế, việc bị xem xét và hiệu chỉnh quá mức có thể để lại dư âm xấu khiến trẻ bắt đầu chống lại việc làm bài tập, và như vậy toàn bộ mục đích tốt đẹp của chúng ta sẽ bị phá hỏng. Hơn thế nữa, nhiều giáo viên dựa vào kết quả phản ánh qua bài tập về nhà của học sinh để xác định xem chúng có nắm được bài giảng hay không. Vì vậy, nếu bài tập về nhà của con được làm hoàn hảo

thì rất dễ làm giáo viên hiểu lầm rằng con của bạn đã sẵn sàng để học tiếp kiến thức mới.

*Đầu tiên là làm xong bài, làm đúng là chuyện thứ hai, và làm tốt mới là bước thứ ba.*

Nếu con cứ làm bài tập về nhà một cách vội vã và máy móc mà không cố gắng mấy thì có thể bạn phải can thiệp nhiều hơn. Một cách tốt để bắt đầu là hãy chia sẻ với giáo viên về mối bận tâm của bạn. Nói cho cùng, công việc của giáo viên vẫn là đảm bảo học sinh tiếp thu được kiến thức dù thông qua bài tập về nhà hay qua bài giảng trên lớp. Một cách tiếp cận cực đoan hơn là nhấn mạnh rằng con phải tự làm bài và nếu bé bị điểm xấu nghĩa là bạn đã nhận được một thông điệp về hiệu quả học tập của con. Nếu bé vẫn tiếp tục làm bài vội vã và không cố gắng tư duy, bạn có thể bắt đầu kiểm tra các câu đáp án trong bài tập của con và đưa ra một vài hướng cho những câu hỏi cần được trả lời kỹ lưỡng hơn. Tuy nhiên, đừng quá ép trẻ phải đạt được điểm tốt cho bài tập về nhà vì nó có thể gây trở ngại và khiến bé thụt lùi hơn là thúc đẩy bé tiến bộ. Do đó, bạn cần phải nhẹ nhàng, khéo léo.

### **MÔ TẢ GIỜ LÀM BÀI TẬP VỀ NHÀ**

Chọn từ mà bạn và con sẽ dùng để mô tả giờ làm bài tập ở nhà của con?

DỄ DÀNG

VỪA SỨC

BÌNH THƯỜNG

KHÓ CHỊU

NHƯ TRA TẤN

Câu trả lời của bạn có giống như của con không? CÓ - KHÔNG

Tại sao bạn trả lời như vậy?

---

---

Có ai chọn câu trả lời “Như tra tấn” không? CÓ - KHÔNG

Nếu có thì những chiến lược nào bạn áp dụng đã làm nảy sinh các phản ứng tiêu cực từ con?

---

---

Bạn thấy sự phản kháng hoặc phản ứng tiêu cực của con đối với bài tập về nhà là như thế nào?

TĂNG LÊN

KHÔNG THAY

ĐỔI GIẢM XUỐNG

Bạn có thể áp dụng những chiến lược nào để giờ làm bài tập về nhà ít căng thẳng hơn?

---

---

Bây giờ, từ những thông tin thu được qua bảng này, bạn hãy đề nghị có một buổi gặp riêng với giáo viên của con. Bạn không cần phải đi vào toàn bộ chi tiết, nhưng có thể chia sẻ với giáo viên điều bạn mong muốn là làm sao để đảm bảo việc làm bài tập về nhà sẽ là một quá trình có tác dụng tốt cho việc học tập của con.

## **SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ KHÍCH LỆ**

Việc sử dụng các yếu tố khích lệ đóng vai trò cơ bản cho sự thành công của bạn khi nhấn mạnh tầm quan trọng của bài tập về nhà. Theo mô hình ABC, hệ quả của hành vi là những gì xảy ra sau khi hành vi xuất hiện và có tác động làm tăng hoặc giảm khả năng tái diễn hành vi đó. Việc khích lệ sẽ thúc đẩy xác suất này gia tăng.

Nếu bạn muốn khuyến khích con tự hoàn tất các bài tập về nhà, thì việc khen ngợi sẽ đóng vai trò cực kỳ quan trọng.

*Các chiến lược khen ngợi thực sự là phần cơ bản nhưng cực kỳ quan trọng.*

Cả hai hình thức khích lệ là *khen ngợi* và *tặng thưởng* đều sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu này. Hãy chắc chắn rằng lời khen của bạn là ngay

lập tức, cụ thể và chân thành, còn phần thưởng bạn đề nghị phải dựa trên việc con đã hoàn thành nhiệm vụ cụ thể nào đó. Bạn có thể chọn bất cứ điều gì mà bạn muốn khuyến khích (từ kỹ năng tổ chức, kỹ năng đọc hiểu hay tự giác hoàn tất bài tập,...), và sau đó hãy bộc lộ suy nghĩ của bạn. Ví dụ, “Ba thích thấy con ngồi ngay vào bàn và làm xong bài tập về nhà mà không cần đợi ba nhắc nhở! Nó có nghĩa là chúng ta có thêm thời gian rảnh tối nay. Con có muốn chơi trò chơi với ba hay đi ăn kem không?”.

Khen con với người thứ ba và gây ngạc nhiên cho con đều có thể mang lại hiệu quả tốt với các vấn đề liên quan đến bài tập về nhà và trường học. Hãy để con nghe lỏm được cuộc nói chuyện của bạn với bà của bé mà trong đó, bạn khen bé đã học hành chăm chỉ như thế nào khi được chọn vào đội tuyển của trường. Hoặc vào sáng thứ Sáu, sau một tuần dài con đã học hành chăm chỉ và hoàn thành số lượng lớn bài tập về nhà, bạn hãy làm con bất ngờ bằng một bữa sáng đặc biệt tại cửa hàng bánh yêu thích của con trước khi đưa bé đến trường. Bạn cũng nên nhân cơ hội này cho con biết bạn tự hào về những nỗ lực của con và thừa nhận rằng bạn biết có những thứ khác làm con thích thú hơn nhưng con vẫn bỏ qua để làm bài tập về nhà.

Tặng thưởng cũng là cách giúp tăng cường thêm các hành vi tốt. Mọi giáo viên đều biết, một ngôi sao hay một khuôn mặt cười được dán vào tập vở sẽ là sự động viên rất lớn đối với nhiều học sinh. Bởi lẽ ý nghĩa cốt lõi của nó là thừa nhận rằng bé đã học hành chăm chỉ.



Bảng theo dõi bài tập về nhà, với các phần thưởng được đánh dấu cho việc hoàn thành bài tập hằng ngày hoặc hằng tuần, có thể được sử dụng cả ở trường học và ở nhà. Nhờ đó, con có thể thấy được mình cần làm gì để đạt mục tiêu kế tiếp. Đây là một trong những ứng dụng rõ ràng

nhất trong chiến lược khen thưởng định kỳ mà chúng ta đã bàn đến ở phần trước của sách.

Bạn cần cân nhắc thấu đáo việc sử dụng phần thưởng để đảm bảo hành vi tốt có trước, phần thưởng đến sau: “Sau khi con làm toán xong thì chúng ta có thể chơi với nhau”. Bạn cũng có thể kéo giãn thời điểm tặng thưởng để chuẩn bị cho một phần thưởng lớn hơn, chẳng hạn như đến nhà hàng mà con ưa thích sau một tuần bé tự làm bài tập về nhà. Tuy nhiên, bạn luôn phải có một cái gì đó tốt đẹp cho con ngay sau khi con làm bài xong, chẳng hạn như một cái đập tay hay vỗ vai.

### **ẢNH HƯỞNG CỦA HỆ QUẢ TIÊU CỰC**

Một số học sinh cần phải học được tầm quan trọng của bài tập về nhà theo cách khó khăn hơn. Đó chính là việc phải gánh chịu những hệ quả tiêu cực. Với vai trò là một chất ức chế mạnh, chúng giúp chống lại việc tái diễn những hành vi không mong muốn. Bạn hãy cố gắng chống lại cảm giác muốn cho con nghỉ khi bé không thể hoặc không muốn hoàn thành bài tập về nhà của mình đúng giờ. Những hệ quả tiêu cực xảy ra trong trường hợp này thông thường chỉ là hệ quả tự nhiên, có thể là điểm kém, sẽ là một bài học tác động mạnh mẽ đến trẻ. Sẽ tốt hơn nếu trẻ học được bài học này ở cấp tiểu học vì nó sẽ ảnh hưởng đến bảng điểm của trẻ khi ở lớp lớn hơn. Hãy nhớ rằng mục đích của chúng ta là phát triển kỹ năng làm bài cho con qua một tiến trình dài hơi chứ không nhất thiết là mọi bài tập phải được hoàn thành và mọi câu trả lời phải chính xác.

Hệ quả tiêu cực có thể điều chỉnh hành vi và khi cần thiết, phải định hình lại hành vi đó. Dưới đây là hai ví dụ cụ thể về việc áp dụng hệ quả tiêu cực cho vấn đề liên quan đến bài tập về nhà:

1. “Con nói ngày mai con có bài thuyết trình quan trọng à? Tệ thật, sao con không cho mẹ biết sớm hơn. Tối Chủ nhật cửa hàng đóng cửa rồi nên không thể mua tấm bảng gấp ba hay học cụ gì khác cho con được. Mẹ nghĩ là bây giờ, con sẽ phải cố gắng tìm cách gì đó. Con thử nhìn xung quanh xem có thể dùng gì thay thế được không? Trong hướng dẫn

có nói là con phải trình bày nó trên một tấm bảng gấp ba. Vậy chắc là con sẽ bị trừ điểm thôi!”

*Hệ quả tự nhiên, có thể là điểm kém, sẽ là một bài học tác động mạnh mẽ đến trẻ.*

2. “Con không muốn làm bài tập về nhà tối nay phải không? Được thôi, nhưng nói chung, làm bài hay học hành là rất quan trọng nên phải được ưu tiên. Vì con không muốn làm bài nên con sẽ không được đi tập đá banh đâu. Mà con biết rồi đó, huấn luyện viên nói là nếu bỏ tập thì sẽ không được thi đấu.”

Như đã nêu trong Chương 2, việc kết hợp hình phạt (hệ quả tiêu cực) với khen ngợi theo kiểu “vừa đánh vừa xoa” có thể mang lại hiệu quả mạnh mẽ. Sau đây là những câu khen ngợi song song với các ví dụ vừa nêu trên. Bạn phải đưa ra lời khen này ngay sau khi nói với con những hệ quả tiêu cực có thể xảy ra:

1. “Con thấy đó, con trì hoãn quá lâu mới bắt đầu chuẩn bị cho bài thuyết trình khiến chúng ta không có thời gian để mua bảng gấp ba. Nhưng hân thầy giáo của con thấy ý tưởng này rất hay và mẹ cũng vậy! Chắc là con đã suy nghĩ rất nhiều về bài tập này. Lần sau, nhớ cho mẹ biết là con sắp có bài thuyết trình nhé, để mẹ chuẩn bị đầy đủ tất cả mọi thứ cho con. Có vậy thì con mới giới thiệu những ý tưởng tuyệt vời của mình đúng cách được.”

2. “Thật tuyệt vời khi đội của con giành chiến thắng và ba hy vọng con được đá trận sau. Ba biết việc bỏ lỡ trận đấu không phải là chuyện vui vẻ gì, nhưng con đã làm một việc tốt là hoàn thành các bài tập về nhà. Nếu con tiếp tục học hành chăm chỉ như vậy thì con sẽ không phải bỏ buổi tập hay trận đấu nào nữa đâu. Con đã cố gắng rất tốt! Ba nóng lòng xem con thi đấu cuối tuần này quá!”

## **TRÁNH NHỮNG HỆ QUẢ KHÔNG MONG MUỐN**

Sẽ có những lúc ngay cả ý định thiện chí nhất của bạn (như giúp con học và làm bài tập về nhà) cũng có thể gây ra những hệ quả ngoài dự

kiến. Đôi khi, bạn không nhận ra những yếu tố góp phần thay đổi hiệu quả trong các kỹ thuật nuôi dạy con của mình; và khi khác, nhà trường gửi đến những con số có thể khiến con bạn bị dồn ép theo một hướng sai lầm.

Ví dụ, thời lượng quy định cho bài tập đọc về nhà có thể gây ra một số hệ quả tiêu cực ngoài dự kiến, làm ảnh hưởng đến động lực học của trẻ. Nguyên nhân là, như chúng ta biết, đọc là một trong những kỹ năng quan trọng làm cơ sở cho tất cả các môn học khác. Trẻ vận dụng kỹ năng đọc hiểu để học kiến thức. Vì vậy, điều quan trọng là bạn phải giữ sao cho con thích thú với việc đọc chứ không phải đọc cho đủ số lượng. Mặc dù nhiều trường vẫn thường đưa ra quy định về thời lượng tập đọc của trẻ nhưng là cha mẹ, bạn có thể và nên cẩn thận xem xét như vậy có làm con mất hứng thú không. Bạn hãy loại bỏ những tác nhân khiến việc rèn luyện của con trở thành những giờ phút khó chịu bằng cách thử những điều sau:

- Đừng khắt khe tính toán từng phút với bài tập đọc của con. Đối với một số trẻ, việc để đồng hồ báo giờ rất hữu ích; nhưng với những bé khác, hành động này lại khiến cho giờ tập đọc thành một công việc nhàm chán và không thu hút được sự chú ý của chúng.

- Luôn để sẵn những tài liệu, sách báo thu hút được sự quan tâm cao độ của con. Nếu con thích bóng đá hay thích chuyến đi du lịch nào đó, hoặc nếu bé thích tìm hiểu về rồng Komodo,... hãy dùng những tài liệu, sách báo có liên quan đến những chủ đề này để thúc đẩy con tập đọc.

- Bất kỳ hình thức đọc nào cũng được tính, bao gồm cả đọc truyện tranh, tạp chí và thậm chí là trang thể thao trên báo hoặc trang web mà con thích.

- Hãy làm gương cho việc đọc sách bằng cách thường xuyên để con nhìn thấy bạn đọc sách, báo, tạp chí,...

Các hoạt động thể thao, câu lạc bộ và các hoạt động ngoài trời khác rất tốt cho trẻ và có thể tăng cường năng lực học tập theo nhiều cách

khác nhau. Chúng cũng có thể tạo động lực lớn cho trẻ. Thêm vào đó, trẻ cũng thường đánh giá cao thành quả thu được khi tham gia những hoạt động này. Nhờ vậy mà bạn có thể dùng chúng như những mục tiêu giá trị khi bắt trẻ phải chịu hệ quả tiêu cực (hình phạt) cho hành vi nào đó. Theo đó, dựa vào mức độ hoàn thành bài tập về nhà của trẻ (chứ không phải điểm số) để quyết định có cho phép trẻ được tham gia vào các hoạt động ngoại khóa hay không.

Dù chắc chắn sẽ buộc con phải làm bài nhưng nếu áp dụng chiến lược này, bạn cần chú ý đến những hệ quả không mong muốn. Trước hết, bạn cần xem xét liệu hoạt động trên sân bãi có làm tăng khả năng học tập của trẻ tại nhà hay không. Bởi vì nhiều trẻ, đặc biệt là những bé dồi dào năng lượng, thường khó ngồi yên làm bài; chúng cần phải giải phóng năng lượng thừa thì mới có thể tập trung vào việc học được. Do đó, chơi thể thao có thể là van xả và về lâu dài, việc được là một thành viên của đội nhóm sẽ có lợi cho nhiệm vụ làm bài tập về nhà, cũng như cho điểm số của trẻ. Đối với những trẻ không mạnh mẽ cho lắm, hoạt động ngoại khóa có thể gia tăng đáng kể lòng tự trọng và đó cũng có thể là một thiên đường an toàn để xóa đi cảm giác thua kém xuất phát từ kết quả học hành. Do đó, bạn cần cân nhắc cẩn thận hình phạt (hệ quả tiêu cực) sẽ dùng và luôn đi kèm một yếu tố khích lệ nào đó sao cho hợp lý. Nếu nhất thiết phải áp dụng thì trước hết, hãy tránh lạm dụng việc cản trở các hoạt động ngoại khóa hơn mức cần thiết và tiên lượng các hiệu ứng không mong muốn có thể xảy ra.

*Đối với những trẻ không mạnh mẽ cho lắm, hoạt động ngoại khóa có thể gia tăng đáng kể lòng tự trọng của trẻ.*

Nếu con cần được giám sát hoặc hướng dẫn liên tục khi làm bài tập về nhà thì đó là một dấu hiệu có vấn đề. Có thể bé đã quen ỷ lại vào sự giúp đỡ của bạn đến mức không thể làm việc độc lập. Dưới đây là một số lời khuyên để giải quyết vấn đề này:

- Tìm hiểu các chương trình phụ đạo ngoài giờ, dạy kèm, hay lớp học thêm ở trường xem con có thể làm bài tại đó thay vì mang quá nhiều bài tập về nhà để làm vào buổi tối và cuối tuần hay không. Điều này còn giúp giảm bớt trách nhiệm của bạn và tránh được việc căng thẳng với con vì bài tập về nhà.

- Nhờ người khác giám sát việc làm bài tập về nhà của con. Thường thì một đứa trẻ khác sẽ đảm nhận việc này tốt hơn rất nhiều so với cha mẹ. Vì vậy, hãy thử xem xét việc thuê một học sinh trung học, sinh viên, đứa cháu họ, con nhà hàng xóm hoặc thậm chí hãy lập ra một nhóm học gồm những đứa bạn thân nhất của con. Cha mẹ thường ngạc nhiên vì thấy con mình học hành hiệu quả với một người nào đó mà không phải mình.

- Nói chuyện với giáo viên của con và cho họ biết con bạn làm gì vào giờ làm bài tập về nhà, thời gian làm bài tập và bạn phải trợ giúp thế nào. Đối với những bé có nhu cầu học tập đặc biệt, có thể cần phải có một số điều chỉnh về số lượng và độ khó của các bài tập về nhà. Nói chuyện với giáo viên là bước đầu tiên nếu bạn muốn chính thức nhận được sự hỗ trợ thích hợp.

- Kiểm tra xem con có mệt mỏi hay không. Một số trẻ có thể làm bài ngay sau khi từ trường về nhà, nhưng có những bé khác thì cần được nghỉ ngơi và chỉ bắt đầu làm bài sau bữa ăn tối. Hoặc có những bé chỉ có thể làm bài tốt nhất vào sáng sớm trước khi đi học. Vì vậy, hãy thử cho con làm bài vào những thời điểm khác nhau và để con tự chọn lúc thích hợp.

- Hãy nhớ rằng con có thể cần phải đấu tranh một chút để phát triển các phẩm chất như sự kiên trì, độc lập và tự tin.

### **VỚI TRẺ CÓ NĂNG KHIẾU HỌC TẬP**

Nếu con có năng khiếu học hành thì bạn dù không phải lo lắng quá nhiều về bài tập về nhà của con nhưng vẫn không được lơ là. Con có thể không gặp khó khăn gì trong việc làm bài nhưng nếu bạn xem xét hành

vi theo mô hình ABC thì sẽ có một nguy cơ trong việc củng cố hành vi sai trái của đứa trẻ thông minh này. Đó là, nếu con không cần học hành chăm chỉ cũng có được điểm cao thì bé có thể không duy trì và phát triển tốt tinh thần học tập.

Trong toàn bộ chương này, chúng tôi đã nhấn mạnh tầm quan trọng của nỗ lực học tập thay vì chỉ tìm kiếm điểm số tốt. Điều này đúng với tất cả học sinh. Điểm số tốt không phải là tất cả và cũng không phải là đích đến cuối cùng. Thật dễ dàng để bé con thông minh của bạn sớm hoàn thành nhiệm vụ. Tuy nhiên, bé cần nhiều hơn việc chỉ đơn giản khen bé thông minh thế nào và ca ngợi điểm số mà bé vốn không cần nỗ lực gì nhiều cũng có được.

Điều cốt yếu là bạn phải luôn truyền đi thông điệp rằng học hành chăm chỉ mới có ý nghĩa. Trẻ dù sáng dạ nhưng sẽ không tiến xa được nếu không có tinh thần hăng say học tập. Vì vậy, thông điệp này nên được truyền đạt cụ thể và thường xuyên. Sớm muộn gì bé cũng sẽ bị thách thức phải thành công và bạn cần dạy cho bé cách làm thế nào để vượt qua thách thức đó. Vì thế, hãy dạy con rằng nếu học cách làm việc chăm chỉ thì thành tích của con sẽ tương ứng với tiềm năng của con; hiểu được điều này bây giờ sẽ cho con trái ngọt về sau. Một lợi ích khác của việc giúp con vượt qua thử thách là con sẽ có những năm tháng trung học dễ dàng hơn.

*Trẻ dù sáng dạ nhưng sẽ không tiến xa được nếu không có tinh thần hăng say học tập.*

Hãy tìm cách tạo thử thách cho bé con tài năng của bạn. Nếu kiến thức trong lớp không đủ sức làm khó bé thì bạn có thể chia sẻ sự quan tâm, mong muốn của mình với tư vấn viên và/hoặc thầy cô giáo của con. Ngày nay, có nhiều lớp học online giúp mở rộng kiến thức được giảng dạy ở trường, cũng như các lớp dành cho những môn học (như ngoại ngữ) có thể không được dạy ở trường của con. Nếu nơi bạn ở có một

trường đại học với thư viện mở thì bạn có thể tìm thấy một số thông tin phù hợp với những trẻ em giỏi giang như con của bạn.

\*\*\*

Bây giờ, bạn đã có trong tay các chiến lược để giúp con thành công với nhiệm vụ làm bài tập về nhà. Hãy nhớ rằng quan trọng là con thực hành kỹ năng làm bài tập về nhà, từ tổ chức đến ứng dụng và hoàn thành, nó không khác gì các kỹ năng phức tạp khác mà con được học ở trường. Sự tiến bộ của con xuất phát từ sự kiên trì và nhất quán lâu dài của bạn. Bạn cũng đã hiểu được phong cách học của con và làm thế nào để tạo động lực học tập cho bé, cũng như sự cần thiết phải xây dựng tinh thần học tập và nhất là khi áp dụng cho những bé thông minh.

Sau khi đã hoàn thành tất cả các bài tập và nếu gia đình không bận rộn gì thì hãy cho bé được nghỉ ngơi, thư giãn để tái tạo năng lượng. Lúc bạn “đánh vật” với con vì mớ bài tập về nhà thì đó là chuyện chẳng dễ chịu chút nào với cả đôi bên. Vì thế, nếu phải liên tục chịu bầu không khí tiêu cực, bé rất dễ cảm thấy không hứng thú và thiếu động cơ học tập. Một buổi tối thành công với bài tập về nhà không đáng để đánh đổi bằng sự mất hứng thú với việc học hành về lâu dài, cũng như sự kiệt sức vào ngày hôm sau của trẻ.

Bài tập về nhà thường là tiêu chí cơ bản để giáo viên đánh giá liệu học sinh đã hiểu và thực hành được các kiến thức đã học trên lớp hay chưa. Mặc dù vậy, mỗi đứa trẻ đều phải thực sự yêu thích việc học được điều gì đó mới mẻ. Trường tiểu học phải là nơi tạo được sự hứng khởi và thú vị cho trẻ với những cánh cửa rộng mở đưa trẻ đến với các môn học khác nhau. Tuy bài tập về nhà không thể cản trở trí tưởng tượng của trẻ nhưng nó cũng không được làm trẻ có nhận thức sai lệch hay ác cảm với việc học, gây ảnh hưởng đến kết quả học tập trong tương lai. Khi con

học được điều gì đó khiến bé vui thích, hãy giúp con duy trì và theo đuổi hứng thú đó để đạt được thành quả sau cùng.

## Chương 5

### Giờ ăn

Nhiều gia đình vô cùng vất vả và khổ sở để quản lý bọn trẻ trong căn bếp. Đứa lớn đứa bé cãi vã nhau, đứa kén ăn thì cầu nhàu về thức ăn, còn người lớn thì ngẫu nhiên cho xong bữa để còn làm việc khác. Bạn có thể còn nhớ những bữa ăn bình dị, khi cả gia đình quây quần bên nhau, cư xử hòa nhã và tất cả cùng vui vẻ thưởng thức món ăn tươi ngon mới nấu. Đối với nhiều người, hình ảnh này đã trở nên hiếm hoi. Điều đó cũng dễ hiểu bởi vì sự nhốn nháo khiến giờ ăn tối không theo kế hoạch thường xảy ra – nếu đó là giờ nghỉ giữa hiệp của trận bóng truyền hình trực tiếp, khi có các tiết mục múa hát hấp dẫn đang phát trên tivi, khi con phàn nàn không chịu ăn rau và ba mẹ đều đi làm về muộn.

*Thường xuyên chia sẻ thời gian cùng con là điều rất quan trọng.*

Không tổ chức được bữa ăn tối lý tưởng cũng là điều có thể chấp nhận được. Chúng ta ủng hộ việc đặt ra những yêu cầu có tính thực tế và chọn cách thưởng thức bữa ăn yên bình với bất cứ thành viên nào trong gia đình có mặt ở nhà. Khoảng thời gian kết nối giữa các thành viên trong gia đình có thể được thực hiện trong bất kỳ bữa ăn nào, dù là quây quần tại bàn hay đứng quanh quầy bếp tranh thủ ăn vội để đi ngay. Thường xuyên chia sẻ thời gian cùng con là điều rất quan trọng, bởi nó tạo cơ hội để giao tiếp, qua đó góp phần tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp giữa bạn với con, đồng thời làm giảm các vấn đề phát sinh.

#### **QUẢN LÝ HÀNH VI CỦA CON TRONG GIỜ ĂN**

Giờ ăn yên bình bắt đầu bằng sự chuẩn bị tốt, và dĩ nhiên chúng ta không chỉ nói đến việc lên thực đơn hay cắt gọt rau củ. Khi nói đến bếp gia đình, chúng ta sẽ phải quay trở lại từ khâu quản lý một chuỗi các yếu tố góp phần gây ra những hành vi có vấn đề. Đây là nơi bạn sẽ tìm được chìa khóa để thoát khỏi căng thẳng. Mục đích là ngăn ngừa các vấn đề trước khi chúng khởi phát.

Chúng ta cứ làm phần việc của mình nhưng phải làm gương cho con về việc giữ tâm trí tốt trong giờ ăn để không gây thêm vấn đề gì. Điều này bắt đầu từ việc không mang theo những căng thẳng trong ngày vào bữa ăn. Tất cả chúng ta đều vội vàng và cố gắng cho kịp bữa tối sau giờ học, giờ làm; sự căng thẳng đó có thể khiến ta dễ mất kiên nhẫn và khó bao dung hơn với con cái.

### **KIỂM TRA MỨC ĐỘ CĂNG THẲNG CỦA BẠN VÀO GIỜ ĂN**

Liệt kê các tình huống gây căng thẳng cho bạn trong bữa ăn:

Bữa sáng: \_\_\_\_\_

Bữa trưa: \_\_\_\_\_

Bữa tối: \_\_\_\_\_

Thông thường, việc giảm tốc độ làm việc có thể giúp bạn giảm căng thẳng. Bạn có biết một số cách thư giãn để giúp tinh thần dịu hơn không?  
**CÓ - KHÔNG**

Bạn có thể làm gì để thư giãn và chuẩn bị tinh thần cho bữa ăn? (Chẳng hạn như, thức dậy sớm hơn 10 phút mỗi buổi sáng, chuẩn bị trước nguyên liệu cho bữa ăn hoặc ngồi ghế nghỉ ngơi khoảng 10 phút sau khi về nhà.)

---

---

---

Bất kể bạn cần làm gì để bình tâm thì điều đó cũng đáng để đầu tư thời gian. Bởi vì bạn làm gương cho con, nên chúng sẽ nhìn vào hành vi

của bạn mà cư xử. Do đó, nếu bạn thoải mái, thư thả thì chúng cũng sẽ thoải mái hơn.

Khi tập trung phân tích những cơn cáu giận (ở Chương 3), một trong những câu hỏi đầu tiên mà chúng tôi đề nghị bạn xem xét là liệu con có bị đói hay mệt mỏi không. Một đứa trẻ đang đói bụng dễ biểu hiện các hành vi bất ổn hơn một đứa trẻ không đói. Mặc dù bạn muốn con mình đói khi ngồi vào bàn ăn để ăn uống ngon miệng hơn, nhưng nếu con đã đói meo từ trước đó nửa giờ thì nhiều khả năng chúng sẽ gây rối. Một chút thức ăn nhẹ có thể giúp con cầm cự đến giờ ăn mà vẫn không làm giảm sự ngon miệng của con.

*Chuẩn bị cho con những món ăn nhẹ lành mạnh nhằm tiếp năng lượng cho trẻ trong học tập và các hoạt động tại trường.*

Việc quản lý hiệu quả giờ ăn tối cũng liên quan mật thiết đến quyết định của bạn về thức ăn vặt và đồ uống trong ngày của con. Chuẩn bị cho con những món ăn nhẹ lành mạnh nhằm tiếp năng lượng cho trẻ trong học tập và các hoạt động tại trường, hoạt động ngoại khóa hay trong giờ chơi sẽ đem lại hiệu quả tốt nhất cả về mặt dinh dưỡng lẫn kỷ luật. Bên cạnh đó, hạn chế lượng calo rỗng của thức ăn vặt và caffein trong đồ uống có gas cũng sẽ có tác dụng tốt lên cách hành xử của trẻ. Với những trường có giờ nghỉ giải lao để học sinh có thể ăn chút gì đó, nhiều phụ huynh đã bắt đầu chuẩn bị thức ăn cho con thành năm bữa phụ thay vì ba bữa chính trong ngày. Cách làm này có thể mang lại hiệu quả với những bé thường xuyên đói bụng. Dù bạn lựa chọn chế độ dinh dưỡng của gia đình như thế nào thì cũng nên vận dụng Chiến lược Toàn diện -*Làm mẫu cho hành vi tốt, Cho con hướng dẫn tốt, Bắt buộc tôn trọng các giới hạn và quy tắc* để đảm bảo từng bữa ăn đều yên bình và tốt đẹp nhất có thể.

Cuối cùng, bạn cũng cần quản lý những tác nhân gây phân tâm trong bữa ăn của gia đình. Hãy tắt tivi, không trả lời điện thoại và áp dụng quy

tắc Không xem gì cả. Quan trọng hơn hết, bạn phải đảm bảo chính mình luôn tuân thủ các quy tắc đã đề ra để làm gương cho con cái.

## **THIẾT LẬP NỀ NẾP ĂN UỐNG VÀ ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP CHUYỂN HƯỚNG**

Giống như bài tập về nhà, quản lý giờ ăn là một phần của việc thiết lập nề nếp và thói quen. Nhìn chung, sự nhất quán là một chiến lược tốt để quản lý hành vi. Nề nếp nhất quán ít có khả năng gây ra hành vi có vấn đề hơn nếp sinh hoạt tùy tiện. Trẻ em phát triển mạnh khi biết được điều gì sẽ đến tiếp theo, và những năm đầu đời của trẻ là thời gian để bạn xây dựng các thói quen sẽ đi theo con cả đời.

Một thói quen sẽ ăn sâu vào não của một đứa trẻ đến mức nó trở thành bản chất thứ hai của bé. Gia đình bạn có thể bận rộn khiến cho quy tắc Ăn tối vào lúc 6 giờ chiều ít khi được tuân thủ. Nhưng không phải vì thế mà bạn không thể tạo ra một nề nếp cho gia đình mình. Bạn chỉ cần tìm ra cách nào thích hợp nhất với thời gian biểu và tình hình riêng của gia đình bạn.

Có một cách để làm được việc này đó là lên lịch sinh hoạt của gia đình. Khung thời gian chung vào bữa tối, ví dụ từ 6 giờ 15 phút đến 6 giờ 45 phút, vẫn có thể trở thành một nề nếp được thiết lập. Nếu ba hoặc mẹ phải làm việc trễ vào một ngày cố định nào đó thì giờ giấc sẽ được điều chỉnh để thích nghi với những thay đổi hằng tuần này. Sau vài lần như vậy, bản thân sự điều chỉnh đó sẽ trở thành một phần trong nề nếp sinh hoạt của gia đình. Một hành động nhỏ có thể đem lại ý nghĩa lớn là cập nhật lịch sinh hoạt của gia đình bạn mỗi khi con bước vào năm học mới, và sau đó điều chỉnh mỗi khi đợt ngoại khóa bắt đầu hay kết thúc. Việc cùng nhau rà soát lại kế hoạch hằng tuần giúp cho các thành viên trong nhà được chuẩn bị, cũng như cung cấp thông tin về những gì sắp phải thay đổi hay vận hành khác đi.

Và sau đây chúng ta sẽ bàn đến nề nếp, thói quen của gia đình trong bữa ăn. Trên phương diện kỷ luật, bữa ăn phải gánh nhiệm vụ kép là vừa

đảm bảo sự nhất quán, lại vừa dùng thức ăn để chuyển hướng sự chú ý của con. Bởi vì một đứa trẻ đói bụng chờ ăn là một quả bom với các rắc rối cần được làm dịu bằng các hoạt động bận rộn trước bữa ăn. Ngoài ra, việc tạo “công ăn việc làm” cho trẻ còn khiến chúng cảm thấy mình có trách nhiệm và có đóng góp công sức vào bữa ăn của gia đình.

Hãy bắt đầu bằng cách sai con những việc vặt để chuẩn bị một bữa ăn. Bạn có thể từ từ thêm những việc vặt này đến khi cảm thấy khối lượng công việc đã hợp với sức của con. Bạn cần đảm bảo rằng bất cứ nhiệm vụ nào được giao cũng phải phù hợp với khả năng của con. Mong đợi một đứa trẻ tự tay làm một việc gì đó khó nhọc, hay không mấy hấp dẫn với trẻ, thường chỉ khiến bạn thu về thất bại. Do đó, bạn cần bỏ thời gian để dạy con cách làm mọi thứ, dù đó chỉ là việc vặt. Đây là lúc phương pháp huấn luyện và thực tập trở nên hữu ích với bạn. Dưới đây là một số việc vặt liên quan đến bữa ăn mà bạn có thể xem xét cho con làm tùy theo độ tuổi của bé:

- Từ 3 đến 6 tuổi, bé có thể lấy bộ đồ ăn (đồ khó vỡ), khăn ăn và đặt các loại gia vị (sốt cà chua, muối và tiêu) hoặc các đồ vật tương tự lên bàn ăn.

- Trẻ từ 7 đến 9 tuổi có thể bày bàn, bóc trứng, trộn các nguyên liệu và dọn chén đĩa.

- Trẻ từ 10 đến 11 tuổi có thể cắt rau củ (bạn phải luôn giám sát việc sử dụng dao của trẻ), sử dụng lò nướng bánh mì/lò vi sóng, rót đồ uống và làm các món ăn.

Chúng ta cần nhớ một điều là con luôn phải dọn bàn sau bữa tối. Vì vậy, hãy nhớ hướng dẫn, làm mẫu cho con ngay từ khi chúng còn nhỏ và mới bắt đầu học làm việc. Bạn có thể dùng một động lực tự nhiên để con làm việc này, đó là quy tắc: sau khi dọn bàn ăn xong thì mới được lấy món tráng miệng ra. Một thói quen tốt trong gia đình có nhiều con là mỗi đứa một việc. Ví dụ, bé Diego 8 tuổi cho chén đĩa vào bồn rửa, bé Cristina 10 tuổi tráng sơ chúng và xếp vào máy rửa chén, còn Isabella

đang học mẫu giáo thì dọn ly. Để đảm bảo tính nhất quán thì ai làm công việc này và phải chắc chắn rằng tất cả đều hiểu nếu không làm việc của mình thì sẽ ảnh hưởng đến mọi người – sẽ không được ăn món tráng miệng hay xem tivi cho đến khi dọn bàn ăn xong.

Phần cuối trong việc thiết lập nề nếp có thể rất quan trọng theo quan điểm của trẻ: sắp xếp chỗ ngồi. Mặc dù có thể gia đình bạn đã ngồi theo quy định, một cách chính thức hay không chính thức, thì vị trí ngồi với một đứa trẻ luôn rất quan trọng. Tốt nhất là cha mẹ hãy ngồi giữa các con để tách chúng ra. Mặt khác, việc chỗ ngồi của ai đó gần với món được yêu thích, hoặc ở vị trí kém thuận lợi hơn, có thể gây ra sự phân bì, tị nạnh. Tuy bạn có thể chỉ định chỗ ngồi cho con bất cứ lúc nào nhưng sự thay đổi trong cách sắp xếp chỗ ngồi cũng có thể dẫn đến hành vi có vấn đề. Vì vậy, hãy luôn để mắt đến điều này.

## **THIẾT LẬP CÁC QUY TẮC, ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP KHÍCH LỆ VÀ SỬA SAI**

Song song với nề nếp ăn uống là các phép tắc gia đình, có thể bao gồm các quy tắc căn bản như: nói “Làm ơn...” và “Cảm ơn”, ngồi ở bàn cho đến khi được phép rời đi, và cách sử dụng đồ dùng trong bếp. Cố gắng giữ danh sách các quy tắc này càng ngắn càng tốt, bởi vì việc đặt ra quá nhiều yêu cầu với trẻ chỉ gây trở ngại chứ chẳng được lợi ích gì. Áp dụng phương pháp nhắc nhở như là một kỹ thuật huấn luyện con trẻ về các quy tắc mà chúng có thể khó nhớ hay tuân thủ trong lúc bạn chuẩn bị bữa ăn. Giữ giọng nói của bạn theo kiểu nhắc nhở, dễ nghe chứ không phải lên giọng khắt khe hay chỉnh sửa gì.

Dưới đây là một vài ví dụ về chiến lược huấn luyện liên quan đến các quy tắc cho bữa ăn:

1. “Tối qua mẹ thấy con nhai thức ăn nhưng không khép miệng lại. Làm vậy không lịch sự chút nào đâu, con nhé. Mẹ muốn con cố gắng hết sức để không làm vậy nữa. Mẹ sẽ nhắc con nếu hôm nay mẹ còn thấy

con làm vậy nữa. Mẹ biết là con sẽ sớm tự nhớ được điều này thôi, phải không?”

2. “Ba thấy con làm đổ sữa lúc con đang cố chuyển đĩa salad qua chỗ mẹ. Ba muốn con để ly của mình ra xa hơn một chút. Còn nữa, khi ai đó yêu cầu con chuyển thứ gì đó cho họ, con nên đưa cho người ngồi bên cạnh con chuyển đi tiếp. Làm vậy sẽ an toàn hơn rất nhiều và tránh lỡ tay va chạm làm đổ đồ.”

Cuối cùng thì con của bạn cũng sẽ bắt đầu nhớ được các quy tắc này. Chúng sẽ trở thành thói quen và bạn sẽ không cần phải nhắc nhở nữa.

Bên cạnh quy tắc đã đề ra là những hành vi mà có thể bạn phải lơ đi, ít nhất là trong thời gian này. Quyết định đó tất nhiên sẽ dựa vào độ tuổi của con, nhưng lại là phương pháp tốt để bàn ăn được ổn định. Chiến lược này nhằm tránh việc quá chú ý đến con, làm con có lý do để lặp lại hành vi xấu.

*Ưu tiên dành năng lượng cho điều bạn muốn, cũng như chọn bỏ qua những gì không đáng bạn tâm.*

Bạn có thể chọn cách bỏ qua các hành vi nhỏ khi chúng gây phiền nhiễu nhưng không trái với các quy định đã đề ra. Bạn có quyền chọn và ưu tiên dành năng lượng cho điều bạn muốn, cũng như chọn bỏ qua những gì không đáng bạn tâm. Một đứa trẻ nói hơi to tiếng, nghịch một chút với thức ăn của mình hoặc kén chọn không ăn một loại thực phẩm nào đó là những điều mà cha mẹ có thể lơ đi trong bữa ăn. Chủ động kết hợp giữa quyết định không bình luận gì về hành vi này với chiến lược khen ngợi và tích cực chú ý nếu con chịu nói chuyện bằng một giọng nói thích hợp, ăn hết phần ăn của mình mà không đùa nghịch với nó và cố gắng ăn thử một món ăn lạ.

Khen ngợi khi con làm đúng sẽ giúp con có động lực lặp lại điều đó. Hành động này cũng cho con thấy ý nghĩa của việc bạn lơ đi những việc con làm. Bạn nên tìm những hành vi tốt để khen ngợi con trong suốt bữa ăn. Hãy nói một cách cụ thể về những điều bạn thích nhìn thấy, nhờ đó

mà lời khen của bạn sẽ củng cố điều mà bạn muốn con tiếp tục làm: nói chuyện dễ thương, chờ tới lượt của mình, cố gắng thử một món lạ, sử dụng khăn ăn đúng cách, biết nói “Cảm ơn”. Ngay cả khi giờ ăn là một vấn đề rắc rối ở gia đình bạn, thì nếu nhìn nhận kỹ càng, bạn vẫn sẽ tìm ra được những điểm đáng để khen ngợi.

*Hãy khen ngợi rõ ràng, cụ thể để con biết điều mà bạn muốn con tiếp tục làm.*

Tìm kiếm những cơ hội ngợi khen con có nghĩa là bạn phải chú ý nhiều hơn, điều này sẽ giúp bạn quản lý được các tác nhân kích hoạt hành vi có vấn đề và bắt đầu bằng việc chuyển hướng khi cần thiết (bản thân hành động khen ngợi cũng có tác dụng chuyển hướng nếu nó khiến bé quan tâm đến một vấn đề khác, thay vì những điều đã làm bé bực bội). Luôn giữ thái độ tích cực với con thông qua sự tập trung chú ý và khen ngợi, cũng giúp giảm cơ hội kích hoạt hành vi có vấn đề.

Nếu trẻ cãi cọ hoặc đánh nhau với anh chị em trong bữa ăn thì bạn cần có phản ứng mạnh hơn một nấc. Những hành vi này có thể vi phạm “Những điều cấm kỵ tuyệt đối” của gia đình, do đó bạn cần phải phản ứng ngay: “Không được đánh nhau trong gia đình. Jason, con bị cách ly, úp mặt vào tường đi. Ba sẽ đặt hẹn giờ 5 phút và khi con đã bình tĩnh thì mới được quay lại bàn ăn”.

Sau khi hết 5 phút Thời gian Tạm lắng và con trở lại bàn (giả sử bé đã bình tĩnh và sẵn sàng ăn cùng mọi người), bạn không cần phải cầu nhàu thêm về cách cư xử có vấn đề của bé nữa. Chỉ cần con xin lỗi người mà con đã đánh, thì cứ tiếp tục bữa ăn như thường lệ. Bạn có thể tranh thủ Thời gian Tạm lắng để giải thích với cả nhà rằng tất cả không nên làm tình hình rắc rối thêm nữa.

Đối với trường hợp tất cả các con đều tham gia vào hành vi có vấn đề ở bàn ăn, bạn cần áp dụng một hệ quả tiêu cực sao cho tất cả đều cảm thấy khó chịu hoặc áp dụng nguyên tắc *Xin lỗi* và *Bồi thường*. Đó là cách hiệu quả nhất. Sau đây là hai ví dụ:

1. “Cả hai đứa đều nói những điều rất nặng nề với nhau, như vậy là không tốt chút nào. Mẹ biết các con đang đói, nhưng chúng ta sẽ phải hoãn bữa tối lại cho đến khi cả hai chịu phạt xong, hoặc cả hai phải xin lỗi nhau ngay bây giờ.”

2. “Rớt xuống đất rồi. Con lấy khăn giấy lau, còn ba sẽ lấy cây lau nhà. Món phô mai này chắc chắn sẽ thành một mớ hỗn độn trên sàn nhà, lần sau tất cả phải cố gắng cẩn thận hơn nhé.”

Mớ hỗn độn là điều không thể tránh khỏi trong các bữa ăn. Điều này sẽ xảy ra, và đôi khi thường xuyên xảy ra. Hành động sửa sai trong những trường hợp này có nghĩa là làm sạch, bất kể đó là một hành vi cố tình hay một tai nạn vô ý.

Sửa sai không phải là sự trừng phạt, nó chỉ đơn giản là một hệ quả tự nhiên của hành động. Mặc dù có thể gây bất tiện cho con và thúc đẩy tính cẩn thận của bé trong tương lai, nhưng bài học bạn đang dạy cho con chính là mọi người phải cùng nhau làm sạch mớ hỗn độn mà họ đã gây ra.

## **TẬP CHO CON ĂN CÁC LOẠI THỰC PHẨM MỚI**

“Con không thích món đó!”

“Con muốn cái gì khác kia!”

“Có chết đói con cũng không ăn nó!”

Chúng tôi đoán bạn đã từng nghe những câu nói này, hoặc tương tự, trong các bữa ăn. Cho đến bây giờ, bạn đã phản ứng như thế nào? Sau đây, bạn nên xem xét bối cảnh của những tình huống loại này theo mô hình ABC. Chúng ta hãy xem một số kịch bản sau.

**Kịch bản thứ nhất:** Như nhiều bà mẹ khác, Ada cố gắng để cả nhà ăn nhiều rau củ quả hơn. Cô quyết định thử chế biến đậu que theo công thức đã học được từ bé và vô cùng yêu thích nó. Cả hai đứa con của Ada chỉ nhìn lướt qua món ăn trong đĩa thì lập tức lớn tiếng chê bai. Ada nổi giận vì bọn trẻ đang xúc phạm món ăn gia truyền của cô, trong khi chúng cần bổ sung dinh dưỡng nhưng lại không thèm nếm thử mà đã vội vàng

ghét bỏ món ăn. Cô nói với con rằng rau củ quả rất tốt và chúng sẽ phải ăn.

*Tiền đề:* Mẹ muốn thử một món rau mới, nhưng bọn trẻ không thích rau.

*Hành vi:* Bọn trẻ bày tỏ sự chán ghét và đòi ăn món khác.

*Hệ quả:* Mẹ ép con ăn món mới.

Bọn trẻ sẽ nghĩ rằng mẹ không quan tâm đến cảm xúc của chúng, vậy nên chúng sẽ oán giận mẹ khi bị buộc phải ăn. Hệ quả này làm tăng ác cảm của chúng với các loại rau củ (có thể là với các loại thực phẩm mới nói chung), đồng thời biến bữa ăn thành tình huống mà trong đó con bị mẹ áp đặt phi lý. Trong tương lai, bọn trẻ có nhiều khả năng sẽ không thích ăn rau củ.

**Kịch bản thứ hai:** Đây là một hệ quả được điều chỉnh khác với kịch bản đầu tiên. Ada chỉ quan tâm đến việc con chịu ăn món mình nấu nên đã đổi ý và làm món gì đó mà cô biết rằng con sẽ chịu ăn, dù món đó không có rau.

*Tiền đề:* Vẫn như cũ.

*Hành vi:* Như cũ.

*Hệ quả:* Các con của Ada biết rằng nếu phàn nàn và đòi hỏi, chúng sẽ có được điều mình muốn. Điều này càng củng cố hành vi của chúng, và nhiều khả năng chúng sẽ lại làm như vậy. Mục tiêu mở rộng thực đơn của con giờ đã khác xa so với 10 phút trước, và Ada tự biến mình thành một đầu bếp nấu ăn nhanh để chuẩn bị các món ăn khác cho con.

**Kịch bản thứ ba:** Đây là một bước thay đổi khác. Trong khi vẫn còn tức giận vì phản ứng của con với món đậu que, Ada cố gắng hít một hơi thật sâu, bỏ qua những lời chê bai và nhắc nhở con rằng, theo quy tắc, các con phải nếm thử tất cả các món ăn trong đĩa của mình.

*Tiền đề:* Vẫn như cũ.

*Hành vi:* Bọn trẻ nếm thử món đậu que. Dù không nói là món ăn ngon nhưng con gái của Ada nói với em trai rằng: “Không tệ lắm đâu”.

Con gái của cô đã củng cố ý tưởng nếm thử thức ăn mới cho cả mình và em trai.

*Hệ quả:* Ada khen ngợi các con vì đã cố gắng ăn món đậu que và không quên dành lời khen đặc biệt đến con gái.

Các con của Ada học được rằng chúng sẽ được khen khi cố gắng thử món ăn mới, ít ra bọn trẻ đã chịu thử món đậu que và nhiều khả năng là các bé sẽ chịu ăn thử món khoai lang mà Ada đã lên kế hoạch cho bữa tối tuần sau.

Không may, những kịch bản đơn giản như trên không phải là công thức phép thuật để trẻ chịu ăn nhiều rau. Trên thực tế, không có loại “nước sốt” bí mật nào cho điều đó. Tuy nhiên, khi bạn áp dụng mô hình ABC vào chuyện ăn uống của con, cùng với những nỗ lực khích lệ, bạn sẽ tiếp tục bước đi trên con đường dẫn đến mục tiêu của mình.

Thực tế, trẻ em không thích những thứ lạ lẫm. Đó mới chính là cốt lõi của việc phản đối một món ăn mới. Các nhà dinh dưỡng học cho biết có thể cần từ 12 đến 20 lần giới thiệu một loại thực phẩm đặc biệt thì trẻ mới bắt đầu thấy thích nó. Họ cũng đề nghị bạn nên tiếp tục cố gắng để con làm quen với món ăn đó. Sau một vài lần mời ăn thử thì món ăn sẽ không còn mới đối với con nữa; và khi con quen dần với hương vị của nó, sự chống cự của con sẽ giảm. Với mong muốn con chỉ nếm thử một món ăn mới và sử dụng các yếu tố khích lệ, khen ngợi khi con chịu ăn, bạn đang tăng dần khả năng con sẽ thích món ăn ấy.

Bạn có thể cảm thấy bức bối và tốn thời gian khi phải chuẩn bị một món ăn mà bạn biết là bọn trẻ sẽ không chịu ăn. Lúc này, hãy nhớ lại chìa khóa để giữ cho bữa ăn không căng thẳng. Bạn cần lập kế hoạch để bọn trẻ chỉ cần ăn một vài miếng và chỉ chuẩn bị một lượng nhỏ món ăn mới cho người lớn trên bàn ăn. Bạn thậm chí có thể đưa ra quy tắc là con phải “thử” một món ít nhất 15 lần thì mới được nói là con không thích nó. Hãy làm gương cho con bằng cách ăn và thưởng thức những món ăn

mới một cách thích thú. Bạn chỉ nên giới thiệu món mới mỗi tuần một lần hoặc mỗi tháng một lần nếu điều đó khiến bạn thấy dễ dàng hơn.

Hãy suy nghĩ về chế độ dinh dưỡng của con dựa trên lượng thực phẩm tiêu thụ hằng tuần thay vì hằng ngày. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy bớt lo lắng khi con chỉ ăn một chút đậu que vào ngày thứ Tư, bởi vì đến thứ Bảy, có thể con lại vui vẻ ăn sạch món bông cải xanh với sốt phô mai. Bạn thậm chí có thể thu hút sự quan tâm của con vào việc nếm thử các món mới. Để làm điều này, hãy tìm hiểu về tất cả các loại thực phẩm ở cửa hàng, yêu cầu người bán mô tả mùi vị và nguồn gốc của chúng. Ngoài ra, bạn có thể yêu cầu con dò hỏi bạn bè xem món rau yêu thích của chúng là gì, và sau đó bạn đưa các món này vào thực đơn của con. Nếu bạn định nấu món ăn mà con không thích, hãy cho phép con được chọn trước món thay thế để nấu để bạn không phải nấu nướng vội vàng như đã nói ở trên.

Khi nói đến việc hình thành thói quen ăn uống tốt ở trẻ em, có một vài điều nên tránh:

- Đừng ép trẻ ăn những thứ mà chúng không muốn ăn. Việc ép buộc này tuy tốt về mặt dinh dưỡng nhưng từ quan điểm hành vi, nó tạo ra sự ác cảm đối với thức ăn, và cuối cùng có thể khiến trẻ từ chối ăn nhiều hơn. Hoặc nguy hiểm hơn, nó làm tăng nguy cơ dẫn đến một vấn đề nghiêm trọng, đó là rối loạn ăn uống. Ngược lại, tích cực củng cố các hành vi ăn uống tốt sẽ góp phần thúc đẩy việc lựa chọn thức ăn lành mạnh của con trẻ.

- Đừng xấu hổ hoặc chỉ trích sự lựa chọn thức ăn, cũng như cân nặng của con. Ngay cả ở lứa tuổi rất nhỏ, sự xấu hổ cũng khứa sâu vào lòng tự trọng của trẻ và có thể gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng hơn là việc không chọn đúng thực phẩm lành mạnh.

- Không cho phép trẻ “kén cá chọn canh” bằng cách không đáp ứng những yêu cầu thái quá hay sở thích bất chợt của trẻ. Nhiệm vụ của cha mẹ là đảm bảo mang đến nguồn thực phẩm đa dạng và tốt cho sức khỏe

của con trẻ; còn nhiệm vụ của con là tự quyết định sẽ ăn gì trong những món mà cha mẹ đã nấu. Tiếp tục dọn cho đứa con kén ăn tất cả các món mà cả gia đình ăn được sẽ đưa đến kết quả cuối cùng là – có thể mất vài tháng hoặc thậm chí vài năm – bé thoát khỏi sự kén ăn.

*Nhiệm vụ của cha mẹ là đảm bảo mang đến nguồn thực phẩm đa dạng và tốt cho sức khỏe của con trẻ; còn nhiệm vụ của con là tự quyết định sẽ ăn gì trong những món mà cha mẹ đã nấu.*

- Đừng lo con chết đói, nôn mửa hoặc gặp nguy hiểm nếu không được ăn món yêu thích của chúng thường xuyên. Trẻ sẽ ăn khi chúng đói. Tuy nhiên, bạn có thể nói chuyện với bác sĩ nhi khoa nếu thực sự bận tâm, nhưng một khi đã yên tâm thì hãy làm lơ trước các màn kịch của con. Bởi lẽ, nếu tạo được sự chú ý khi phản đối một món ăn nào đó, trẻ sẽ thường xuyên làm vậy đối với các loại thực phẩm mà bé không thích. Nếu thấy bạn lo lắng, rồi đi nấu một món ăn khác khi con than thở rằng con sắp chết đói đến nơi, thì sau đó chúng sẽ khóc lóc và than đói thường xuyên hơn.

## **DẠY CON QUY TẮC ỨNG XỬ KHI ĐI ĂN TẠI HÀNG QUÁN**

Đến đây, chúng ta đã giải quyết được một số vấn đề về bữa ăn trong gia đình và bạn biết cách áp dụng mô hình ABC để phân tích các hành vi liên quan đến chuyện ăn uống. Bây giờ, chúng ta chuyển sang một trong những nhiệm vụ khó khăn nhất đối với các bậc cha mẹ: đưa con đi ăn ở hàng quán.

Đây không phải là nơi cộng dồn mọi khó khăn nhưng chắc chắn sẽ khiến bạn căng thẳng. Nếu ngay cả ý nghĩ đưa con đi ăn ngoài hàng quán cũng làm bạn đau đầu thì hãy thử áp dụng chiến lược *Huấn luyện* và *Thực hành* để chuẩn bị trước cho con. Bạn có thể thử đưa từng đứa đi vào giờ thấp điểm của nhà hàng (khoảng 2 giờ chiều) hoặc chơi trò đi ăn nhà hàng ngay tại nhà – hãy cho con đóng vai người phục vụ, còn bạn thì đóng vai con.

Nhớ nói với con về điều gì sẽ xảy ra: “Chúng ta sẽ ngồi vào bàn, và một người phục vụ sẽ đến hỏi muốn gọi món gì trước”, và cứ như vậy. Hãy chắc chắn rằng bạn đã nêu rõ tên hoặc đóng vai có những hành vi mà bạn muốn con lặp lại, chẳng hạn như nói “Cảm ơn” sau khi đặt món, không đá chân dưới gầm bàn hay đập tay vào quầy lễ tân,... Một ý tưởng tuyệt vời cho trò chơi đóng vai này là in ra giấy bản thực đơn lấy từ trang web của nhà hàng mà bạn định đưa con đến, và để con chọn món ăn nào bé muốn ăn trước khi đi ăn thật.

Ngoài ra, năm mẹo nhỏ sau đây có thể giúp gia đình bạn thưởng thức bữa ăn mà không bị căng thẳng:

**1. Chọn nhà hàng một cách cẩn thận.** Hỏi ý kiến bạn bè và những gia đình có con cùng độ tuổi với con của bạn về những nơi họ thấy thích hợp. Kiểm tra thực đơn trước khi đến và để ý phản ứng của nhân viên đối với con khi bạn đi vào. Đừng ngại đi ra nếu cảm thấy đó không phải là nơi thích hợp cho gia đình mình.

**2. Mang theo các món đồ chơi nhỏ để con chơi nếu nhà hàng không có sẵn.**

**3. Đi dạo một vòng quanh nhà hàng.** Đa phần trẻ bồn chồn, bực nhặng là vì chúng tò mò về mọi thứ xung quanh, hoặc đơn giản là cảm thấy cuồn chân vì bị nhốt ngồi yên tại bàn quá lâu. Do đó, bạn cần theo dõi các dấu hiệu cảnh báo sự bồn chồn của con và tìm cách chuyển hướng, chẳng hạn như dẫn con đi rửa tay trong nhà vệ sinh để con được đi ra khỏi chỗ. Ngoài ra, đi bộ vòng quanh khuôn viên nhà hàng cũng có thể thỏa mãn sự tò mò của bọn trẻ, cho chúng một đề tài gì đó để nói trong bữa ăn và đối xử với con theo cách khích lệ những hành vi tốt trong suốt bữa ăn. “Nếu con có thể tuân theo quy tắc ứng xử khi đi ăn nhà hàng thì chúng ta có thể đi tới chỗ xem bể cá một lần nữa trước khi ra về”.

**4. Cho con một việc gì đó để làm,** chẳng hạn như tự đọc thực đơn và chọn món của mình. Điều này giúp quản lý được các vấn đề trước khi

chúng bắt đầu và cũng giúp trẻ thực hành các mẫu đối thoại “Làm ơn...”, “Cảm ơn”, và cả kỹ năng đọc hiểu.

**5. Yêu cầu nhà hàng bưng thức ăn của con ra trước.** Điều này sẽ làm giảm lượng bánh khai vị mà con ăn, tránh tình trạng no ngang bụng không ăn nổi món chính và cũng giảm thời gian chờ đợi của con. Khi người lớn ăn các món chính, các bé có thể ăn món tráng miệng.

Tất cả các bước này sẽ giúp bạn thiết lập quy tắc đi ăn nhà hàng cho con và một khi con đã quen thuộc với điều đó, việc ăn tối bên ngoài sẽ trở thành một trải nghiệm thú vị hơn cho cả gia đình. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn làm theo những lời khuyên này, thì một số bé vẫn có thể gây ra rắc rối khi đi nhà hàng. Nếu điều đó xảy ra, hãy làm theo các bước tương tự như chúng ta đã nêu ở Chương 3, thay thế “cửa hàng tạp hóa” bằng “nhà hàng”. Bạn cũng có thể nhờ ai đó trông con và đi ăn mà không đem bé theo, nhất là khi bạn biết con chắc chắn sẽ phá phách hay gây rối ở nơi đó. Chúng ta là cha mẹ, nhưng không có nghĩa là chúng ta có nghĩa vụ phải mang con theo khắp nơi.

\*\*\*

Trên hết, mỗi bữa ăn phải là một khoảng thời gian trải nghiệm thú vị dù bạn ăn ở bất cứ đâu. Với những gợi ý trong chương này, bữa ăn trong gia đình bạn trở nên lành mạnh và vui vẻ hơn, đồng thời dạy cho con trẻ một số cách cư xử đúng đắn trong việc ăn uống. Tất cả những điều này sẽ giúp ích cho con khi chúng trưởng thành và bắt đầu có cơ hội đi ăn ở nhà bạn bè hay đi ra ngoài ăn với các gia đình hoặc đội nhóm khác.

## Chương 6

### Giờ ngủ

Vào cuối ngày, ngay khi bạn muốn gục xuống hoặc bắt đầu thư giãn thì vấn đề về hành vi lại bùng phát, phải vậy không? Đôi khi, ngay tại thời điểm bạn cảm thấy sắp rảnh rồi thì một vấn đề phát sinh khiến buổi tối trở nên tồi tệ hẳn đi. Thật không may, giờ ngủ là thời điểm chín muồi cho các hành vi quái lạ của trẻ.

Bất chợt nhớ ra các nhiệm vụ mà thầy cô đã giao cho ngày mai. Anh chị em phân bì, tị nạnh với nhau. Cơn cáu giận phát sinh. Chống đối, không vâng lời. Mức độ căng thẳng tăng vọt. Rồi đến những lời xin xỏ khi đèn vừa tắt và chăn vừa được kéo lên.

Đáng lẽ ra giờ ngủ phải là thời điểm thư giãn sau một ngày dài mệt mỏi. Sự yên bình giúp cho quá trình đi vào giấc ngủ trở nên dễ dàng hơn. Thế nhưng trong ngôi nhà có trẻ em, tình hình không phải lúc nào cũng vậy.

May mắn thay, giờ ngủ cũng là thời điểm mà bạn có khả năng kiểm soát các vấn đề phát sinh. Bạn có thể quản lý hiệu quả các vấn đề này bằng cách áp dụng Chiến lược Toàn diện một cách nhất quán, bình tĩnh, và sáng tạo trong một số trường hợp. Sự sáng tạo xuất hiện bởi vì nề nếp sinh hoạt và truyền thống gia đình đóng vai trò lớn trong việc giảm căng thẳng và những vấn đề phát sinh vào giờ ngủ. Nó cũng tạo cơ hội để bạn củng cố mối liên kết với con khi xoa dịu cho chúng. Việc đặt dấu ấn riêng của bạn vào các chiến lược này đóng vai trò rất quan trọng và mang lại hiệu quả cao.

Hãy nghĩ về thời thơ ấu của bạn. Bạn nhớ gì về giờ ngủ – yên bình hay náo loạn? Bạn cảm thấy điều gì dễ chịu nhất? Có lẽ đó là khi ba mẹ của bạn hát hoặc đọc một quyển sách đặc biệt. Hoặc có thể nhờ một con thú nhồi bông hay một cái gối ôm mà bạn ngủ ngon giấc hơn. Mặc dù những phương pháp trấn an này đã được áp dụng từ khi con còn rất nhỏ, nhưng không bao giờ là quá muộn để bạn thêm vào một số thói quen mới hoặc giới thiệu với con những truyền thống quý giá của gia đình.

Trong chương này, chúng ta sẽ xem xét tầm quan trọng của giấc ngủ và nguyên nhân gây ra các vấn đề liên quan đến giấc ngủ. Sau đó, chúng ta sẽ bàn đến một số Chiến lược Toàn diện tốt nhất để giúp cho buổi tối của bạn trôi qua êm đềm hơn. Ngoài ra, chúng ta sẽ tìm hiểu cách để trấn an con sau một cơn ác mộng. Cũng như với mọi vấn đề khác liên quan đến việc nuôi dạy con cái, đầu tiên bạn phải hiểu nguyên nhân của sự việc trước khi giải quyết chúng. Vì vậy, kiến thức luôn là liều thuốc giảm căng thẳng tốt nhất.

## **GIẤC NGỦ CỦA TRẺ RẤT QUAN TRỌNG**

Nghiên cứu cho thấy có mối liên hệ giữa chất lượng và số lượng giấc ngủ của trẻ em với nhận thức, học vấn, hành vi, tình cảm và sức khỏe của chúng. Một loạt các vấn đề phát sinh từ việc thiếu ngủ và ngủ không ngon giấc, bao gồm kết quả thấp khi kiểm tra IQ, khi làm bài kiểm tra ở lớp và có thứ hạng thấp trong trường.

Ngủ kém cũng liên quan đến các vấn đề về hành vi và rắc rối trong điều hòa cảm xúc, tâm trạng. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những đứa trẻ không có giờ giấc ngủ nghỉ điều độ sẽ gặp nguy cơ về sức khỏe cao hơn những trẻ khác. Một số nghiên cứu bổ sung cho thấy trẻ em ở các gia đình có thói quen đi ngủ đúng giờ thường có xu hướng đi vào giấc ngủ nhanh hơn.

Giấc ngủ nuôi dưỡng trí não, cũng tương tự như thức ăn nuôi cơ thể vậy. Trong chúng ta, những người thỉnh thoảng hoặc thường xuyên

không ngủ đủ giấc chắc chắn có những biểu hiện tiêu cực từ việc thiếu ngủ này.

*Ưu tiên dành năng lượng cho điều bạn muốn, cũng như chọn bỏ qua những gì không đáng bạn tâm.*

Không ngủ đủ giấc có thể là nguyên nhân của một số vấn đề tiềm ẩn về sức khỏe mà thoát trông dường như chẳng liên quan. Mặc dù không phổ biến, song kịch bản sau đây đã xảy ra: một đứa trẻ bị chứng ngưng thở khi ngủ nhưng không được phát hiện sẽ tỏ ra mệt mỏi và không thể tập trung vào học tập, đồng thời bị chẩn đoán mắc ADHD (hội chứng tăng động giảm chú ý). Khi được chẩn đoán bị nấm amidan (VA) và được cắt amidan thì chứng ngưng thở khi ngủ không còn và ADHD cũng biến mất. Các bác sĩ sau đó nhận ra các triệu chứng bất ổn của bé đều bắt nguồn từ chứng ngưng thở khi ngủ và có thể bé chưa bao giờ bị ADHD cả. Thông tin này có vẻ đáng sợ nhưng chúng tôi muốn chia sẻ với các bạn để nhấn mạnh quan điểm rằng ngủ kém có thể gây tổn hại nghiêm trọng đến sức khỏe con người.

Một vấn đề mà cha mẹ thường băn khoăn là con mình cần ngủ bao nhiêu thì đủ. Theo The National Sleep Foundation đề nghị, mỗi đêm, trẻ em ở lứa tuổi mẫu giáo cần ngủ từ 11 đến 13 tiếng, trẻ em bậc tiểu học cần ngủ từ 10 đến 11 tiếng, và thanh thiếu niên từ 13 đến 18 tuổi cần ngủ trung bình 9 tiếng 15 phút. Tuy nhiên, tổ chức này cũng cho biết đó chỉ là những con số ước lượng, còn mỗi cá nhân sẽ có nhu cầu ngủ khác nhau. Nhu cầu này có thể được xác định bằng cách đánh giá cảm giác của mỗi người sau khi có những thời lượng ngủ khác nhau. Nhiều trẻ có xu hướng bỏ giấc ngủ trưa khi lên 5 hoặc 6 tuổi. Vì vậy, nếu con đang trong độ tuổi đến trường tỏ vẻ mệt mỏi đến độ muốn ngủ trưa, đấy có thể là dấu hiệu cho thấy bé không ngủ đủ giấc vào ban đêm.

Như chúng ta đã biết, trẻ thường khó diễn đạt cảm xúc bằng lời nói, và chuyển thành cơn cáu giận hoặc các hành vi có vấn đề khác. Trẻ không biết rằng chúng đang mệt mỏi và thừa nhận điều này thì càng

không bao giờ. Vì vậy, bạn cần quan sát con và nhu cầu ngủ của con thật chặt chẽ. Thậm chí ngay trong một gia đình, có bé có thể sinh hoạt bình thường và vui vẻ dù chỉ ngủ 9 tiếng một đêm, nhưng cũng có những trẻ tỏ ra khó chịu, hừ dù ngủ đủ 11 tiếng mỗi đêm.

Tập thể dục đều đặn có thể tác động tích cực đến giấc ngủ. Tham gia vào các hoạt động thể chất hằng ngày, dù là đi bộ với ba mẹ hoặc chơi khoảng một tiếng ở sân trường sau giờ học, đều là những hoạt động giúp cho giấc ngủ diễn ra nhanh chóng hơn. Đó là chưa kể đến việc sức khỏe được cải thiện đáng kể từ các hoạt động này thay vì cứ ngồi yên một chỗ.

Giờ đi ngủ có thể trở thành một trận đấu cân não giữa cha mẹ và con cái mà trong đó, bạn thường không biết phải xoay xở thế nào để con đi ngủ một cách tự nhiên. Cho con ngủ muộn để bé dễ ngủ hơn thực sự là một thất sách – gây cản trở giấc ngủ tự nhiên và làm cho tình hình trở nên tồi tệ hơn. Nhịp điệu sinh học thay đổi lên xuống và, cũng giống như người lớn, một số trẻ bị tỉnh ngủ do quá giấc và cạn năng lượng vào buổi tối. Lúc này, có thể bé trông không mệt mỏi gì nhưng thực tế là bé đã quá mệt.

*Cho con ngủ muộn để bé dễ ngủ hơn thực sự là một thất sách, không đem lại hiệu quả.*

Ngoài ra, trẻ thường rất giỏi trì hoãn việc đi ngủ bằng cách lặp đi lặp lại một câu hỏi hoặc đòi ăn uống vào phút chót. Điều này có thể khiến cha mẹ bức bối và đẩy tình huống lên thành vấn đề rắc rối. Trẻ có thể nói:

- “Con còn đói”, dù đã được ăn bữa tối no nê và cũng đã ăn thêm lần nữa.
- “Con vẫn còn khát”, ngay cả sau khi đã uống nước lần thứ ba.
- “Con không ngủ được”, trong khi mới nằm xuống được 2 phút.
- “Con sợ”, dù đã được đáp lại lời thỉnh cầu cuối cùng, bé vẫn nói thầm thì trong khi nắm chặt lấy tay bạn để bạn không rời khỏi phòng.

Tất cả những yêu cầu và mối bận tâm này của trẻ có thể đều chân thật và hợp lý. Trẻ có thể vẫn còn khát, còn muốn ăn thêm hay đối với nhiều bé, dù ở lứa tuổi nào cũng cảm thấy sợ khi không ngủ cùng cha mẹ. Thử thách dành cho bạn là làm sao thực thi được các luật lệ trong khi vẫn dàn xếp mọi chuyện yên ổn, tạo bầu không khí có lợi cho giấc ngủ. Đây không phải là một nhiệm vụ dễ dàng, nhưng bằng cách áp dụng Chiến lược Toàn diện, bạn có thể làm cho giờ đi ngủ thuận lợi hơn và đem lại lợi ích cho cả gia đình.

### **ÁP DỤNG CHIẾN LƯỢC TOÀN DIỆN CHO GIỜ NGỦ**

Một trong những phần khó nhất của việc cho con đi ngủ đúng giờ là đến lúc đó, có thể bạn cũng đã mệt và chỉ muốn ngả lưng thư giãn chứ không muốn phải đối phó với những phiền phức vì con không chịu ngủ. Thế nhưng, chỉ cần đầu tư một chút thời gian để luyện cho con thói quen ngủ nghỉ điều độ thì về lâu dài bạn sẽ thu được quả ngọt là con có nếp ngủ ngoan. Một khi đã làm được điều đó, bạn có thể được nghỉ ngơi nhiều hơn sau khi con đã ngủ.

*Đầu tư một chút thời gian để luyện cho con thói quen ngủ nghỉ điều độ thì về lâu dài bạn sẽ thu được quả ngọt là con có nếp ngủ ngoan.*

Mục tiêu của việc áp dụng những chiến lược dưới đây là thiết lập một “nghỉ thức” (gồm vệ sinh cá nhân, thay quần áo ngủ, chỉnh đèn,...) nhằm thông báo giờ ngủ sắp bắt đầu. Nó giống như thiết lập một đèn báo để não của con biết rằng đã đến giờ ngủ. Tính nhất quán của nề nếp giúp thiết lập mối quan hệ giữa hệ thống tín hiệu và hành vi ngủ. Vì vậy, con sẽ chuẩn bị tinh thần sẵn sàng để ngủ khi thủ tục bắt đầu. Mặt khác, bản thân các thủ tục cũng tạo ra một bầu không khí yên bình giúp trẻ dễ đi vào giấc ngủ hơn.

Sẽ tuyệt vời hơn nếu chúng ta áp dụng một thủ tục hợp lý cho con ngay từ những năm tháng đầu đời. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể bắt đầu làm điều này khi con ở bất kỳ lứa tuổi nào. Chỉ cần một vài điều chỉnh giúp

con ngủ thêm 15 phút mỗi đêm cũng có thể đem đến sự khác biệt thực sự. Do đó, thay đổi từng chút một sẽ là cách tiếp cận tốt nhất. Áp dụng Chiến lược Toàn diện cho giờ đi ngủ sẽ giúp con hưởng được đầy đủ lợi ích của việc ngủ đủ giấc.

*Chỉ cần một vài điều chỉnh giúp con ngủ thêm 15 phút mỗi đêm cũng có thể đem đến sự khác biệt thực sự.*

## **NUÔI DƯỠNG MỐI QUAN HỆ GIA ĐÌNH TỐT ĐẸP**

Nuôi dưỡng mối quan hệ gia đình tốt đẹp luôn hữu ích cho mọi tình huống, đặc biệt là đối với giờ đi ngủ. Đứa trẻ cảm thấy an toàn và hài lòng khi ở nhà là đứa trẻ có thể đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn khi đến giờ. Khi trẻ có thể thoải mái chia sẻ những lo lắng của mình, bé sẽ dễ bình tâm lại và đi vào giấc ngủ mà ít gặp vấn đề hơn. Ở đây, xin bạn đừng hiểu lầm ý chúng tôi rằng đứa trẻ có mối quan hệ tuyệt vời với cha mẹ thì không có gì phải sợ hãi hay gặp rắc rối với chuyện ngủ, bởi lẽ điều này vẫn có thể xảy ra. Nhưng đối với những bé không có mối quan hệ gia đình êm ấm thì các vấn đề rắc rối thường nhiều hơn.

Khái niệm “lý lịch sạch” là một phần khác của chiến lược xây dựng mối quan hệ gia đình tích cực và là điều cốt yếu để làm dịu các vấn đề. Một đứa trẻ dù đã gây rắc rối lớn trong ngày, nhưng biết rằng ngày mai bé sẽ lại được bắt đầu ngày mới trong sạch, vô tội, thì sẽ cảm thấy yên tâm hơn vào cuối ngày và tự làm mới mình bằng một giấc ngủ ngon.

### **Làm gương cho con**

Khi gần đến giờ đi ngủ, cả gia đình cần kết thúc các hoạt động náo nhiệt và bắt đầu thư giãn. Một số trẻ sẽ khó đi vào giấc ngủ nếu nghĩ rằng anh chị em hay cha mẹ của mình vẫn còn thức và làm chuyện gì đó vui vẻ, hấp dẫn. Đặc biệt, đối với những bé vốn đã không chịu đi ngủ thì một bầu không khí gia đình yên tĩnh dần khi gần đến giờ ngủ là điều cực kỳ quan trọng. Nếu đứa con lớn của bạn chưa cần đi ngủ ngay lúc đó thì bé cũng phải giữ im lặng trong phòng riêng hoặc ở một chỗ khác trong

nhà. Đứa bé cần đi ngủ không được xem hay nghe bất kỳ phương tiện truyền thông nào khi chuẩn bị đi ngủ.

### **Bắt buộc tôn trọng các giới hạn và quy tắc**

Đây là mẫu chốt của các giải pháp cho giờ đi ngủ. Bạn cần giải thích cặn kẽ mọi giới hạn và quy tắc cho con trước khi bước vào tình huống mà các giới hạn và quy tắc ấy được thực thi. Và sau đó, việc thực thi chúng phải luôn nhất quán.

Tính nhất quán khiến trẻ hiểu được các luật lệ này một cách nhanh chóng và nó cũng đặc biệt thiết yếu khi bạn phải đối phó với các vấn đề về giờ ngủ của con. Trong trường hợp này, tính nhất quán có nghĩa là lặp đi lặp lại đều đặn các hành động mỗi tối. Trẻ nhỏ luôn tìm mọi cách để trì hoãn lên giường ngủ. Vì vậy, bạn phải sẵn sàng để ứng phó với các hành vi này một cách nhất quán. Hãy bình tĩnh, giữ vững lập trường và rút lui khỏi bất kỳ tấn thảm kịch nào mà con đang cố khuấy động. Mỗi lần con thức dậy, hãy đưa bé trở lại giường. Mỗi lần con gọi thì chỉ cần trả lời: “Mẹ thương! Giờ con phải đi ngủ rồi!”.

Sau đây là một số mẹo cho việc thực thi các giới hạn và quy tắc:

- Giờ đi ngủ không phải là lúc thích hợp để ban hành một luật lệ mới. Nếu cần, bạn nên thảo luận với con về vấn đề này vào bữa sáng, và nhắc lại một lần nữa vào bữa tối để con có đủ thời gian xử lý thông tin về điều mới mẻ sắp được áp dụng. Bạn cũng nên xem xét triển khai các quy tắc, luật lệ mới vào ngày Chủ nhật để khi tuần mới bắt đầu, mọi việc đã vào guồng quay của nó. Nếu đó là một quy tắc quan trọng cần tuân thủ thì hãy chọn một ngày làm mốc để con có sự chuẩn bị tốt nhất. Ngoài ra, đối với những thay đổi lớn, như ngay trước khi bắt đầu năm học mới, thì đó sẽ là ngày để bắt đầu một nề nếp mới một cách hiển nhiên.

- Duy trì việc thức dậy và đi ngủ đúng giờ, đều đặn hằng ngày, đặc biệt là nếu con bị khó ngủ hoặc khó thức dậy. Thật không may cho những bé thích thức khuya, hay ngủ nướng vào cuối tuần vì điều này sẽ phải được thực thi cả bảy ngày trong tuần (Khi con đã lớn hơn hoặc sau

khi đã tuân thủ thời gian biểu trong một thời gian dài, bạn có thể linh động với con một chút vào cuối tuần chứ không phải lúc nào cũng tuân thủ một lịch trình cứng nhắc).

- Đừng để cho trẻ tranh thủ ngủ thêm vào ngày cuối tuần. Việc có giờ giấc thức - ngủ khác nhau trong tuần sẽ làm tăng khả năng trẻ bị mất ngủ, và kết quả là chúng khó ngủ hơn vào buổi tối của những ngày đi học, như thế chúng bị hiện tượng khó ngủ do thay đổi múi giờ.

- Các chuyên gia về giấc ngủ đều nhất trí rằng một “thủ tục đi ngủ” hợp lý có thể thúc đẩy quá trình an thần để đi vào giấc ngủ tương đối dễ dàng và nhanh chóng. Ví dụ, các thủ tục như rửa ráy, đánh răng và có hoạt động gì đó yên tĩnh trong khoảng 30 đến 60 phút trước khi đi ngủ (như đọc hoặc nghe kể chuyện trước khi tắt đèn). Đây là lúc bạn có thể sáng tạo hay ôn lại những cách làm dịu thần kinh mà ngày bé ba mẹ bạn đã từng thực hiện.

- Các chuyên gia về giấc ngủ cũng không khuyến khích xem tivi, chơi game hay vận động mạnh khi sắp đến giờ ngủ. Bởi vì khi não bị kích thích, phải mất nhiều thời gian để chúng ta có thể an thần trở lại và ngủ được. Đây là lý do vì sao các chuyên gia đều khuyên không để các thiết bị nghe nhìn trong phòng ngủ. Khi con trưởng thành, chúng có thể tự điều chỉnh thời gian ngồi trước màn hình, nhưng ở thời điểm hiện tại các bé chưa thể làm được điều đó nên bạn phải có biện pháp áp đặt.

Một bữa ăn/uống nhẹ khoảng một, hai tiếng trước khi đi ngủ có thể giúp trẻ không bị đói nhưng phải đảm bảo là chúng không chứa caffeine. Uống một ly nước nhỏ trước khi đi ngủ sẽ giúp trẻ không bị khô miệng, mà cũng không làm đầy bàng quang của bé.

- Đối với những bé sợ phải ngủ riêng, bạn có thể cho bé ưu đãi “được phép ra khỏi giường”. Theo đó, mỗi tối con được phép ra khỏi giường một lần để uống nước, nói chuyện gì đó cần thiết với ba mẹ hoặc để làm bất cứ điều gì con cần. Quy chế này rèn cho trẻ ý thức tự kiểm

soát và một chút năng lực trong việc quản lý nỗi sợ của mình, bởi vì trẻ biết rằng nếu quá sợ thì đã có cách tìm trợ giúp.

### **Chuyển hướng tập trung vào một nhiệm vụ cụ thể**

Trong hầu hết các trường hợp, bạn có thể nhẹ nhàng giúp con chuyển hướng đến việc đang diễn ra, ổn định tinh thần và chuẩn bị đi ngủ. Sử dụng mẫu câu “Khi nào...xong thì...” – “Khi nào con đánh răng, súc miệng xong và lên giường thì mẹ sẽ bắt đầu kể chuyện”. Hãy tỏ ra tinh nhạy khi chuyển hướng, vì nó liên quan đến việc con chia sẻ nỗi sợ với bạn, nên trước hết hãy cho con thấy là bạn đồng cảm với con – “Ba biết là con hơi sợ, nhưng ba mẹ và bạn... (tên vật nuôi, đồ chơi, hay bất cứ điều gì làm con an tâm) đang ở đây bảo vệ con từng phút luôn. À để xem... tối nay con muốn ngủ với bạn... (thú nhồi bông) nào?”.

### **Huấn luyện các hành vi cụ thể**

Huấn luyện là một chiến lược lớn đối với các vấn đề liên quan đến giờ ngủ vì nó cho phép bạn ở đó khi con cần nhưng cũng thể hiện sự tin tưởng rằng con có thể làm điều đó một cách độc lập. Nhớ là phải gọi tên một cách cụ thể các hành vi bạn muốn con thực hiện, đặc biệt là những gì thuộc về nề nếp sinh hoạt của gia đình. Hãy luôn nhắc nhở con trong suốt quá trình huấn luyện – “Tắm xong sáng khoái lắm phải không con? Giờ con tự lau mình, mặc quần áo rồi đánh răng nhé”.

Việc ghé vào phòng con mỗi ngày cũng có thể là một hình thức huấn luyện. Báo với con là bạn sẽ luôn ghé vào phòng con khi con đã lên giường. Khoảng thời gian bạn lưu lại phòng con ban đầu có thể kéo dài nhưng sẽ được rút ngắn dần, rồi bỏ hẳn khi con đã quen và tự giác thực hiện “thủ tục giờ ngủ”. Tuy nhiên, bạn phải nhớ rằng nếu bạn nói sẽ ghé qua phòng con thì bạn phải thực hiện điều này. Không có gì gây mất lòng tin và bất an cho trẻ bằng sự thất hứa của ba mẹ. Nếu việc ghé phòng kiểm tra con là hành động diễn ra đều đặn thì nó cũng góp phần ổn định tinh thần giúp trẻ ngủ nhanh hơn.

*Nếu bạn nói sẽ ghé qua phòng con thì bạn phải thực hiện điều này.*

### **Thực hành thủ tục giờ ngủ**

Có vẻ như ý tưởng thực hành thủ tục giờ ngủ hơi viễn vông đối với một số trẻ, đặc biệt là những trẻ lớn. Bạn hãy chọn một thời điểm mà con vui vẻ, nghe lời và chọn nơi sáng sủa để chứng sợ bóng tối của bé không trở thành vấn đề. Chỉ cho con biết bạn muốn con làm những việc đó thế nào (tuần tự qua tất cả các bước), và sau đó cả bạn và con đều có kinh nghiệm để sẵn sàng bước vào tình huống thực tế. Trong suốt quá trình huấn luyện và thực hành này, bạn hãy nhớ khen ngợi con bất cứ khi nào có thể.

### ***Động viên và khen ngợi***

Chúng ta cần động viên và khen ngợi con trẻ trong suốt quá trình áp dụng các chiến lược liên quan đến việc can thiệp vào hành vi của bé khi đến giờ ngủ. Hãy khen ngợi cụ thể, chân thành nếu muốn con gặt hái thành công – “Mẹ thích việc tối qua con nhanh chóng vào giường và nghe đọc truyện. Con làm tốt lắm! Mẹ thấy tối qua con đòi uống nước đến mấy lần lận, nên giờ mẹ cho con uống nước lần cuối rồi đi ngủ nhé”.

Bạn thậm chí có thể sử dụng lời khen như là một đòn đánh chặn ý định ra khỏi giường thêm lần nữa của con. Chờ một vài phút sau khi con lên giường thì quay vào phòng con và khen bé vì vẫn còn nằm ngoan trên giường. Sự chú ý tích cực này của bạn sẽ củng cố hành vi mà bạn muốn thấy ở con: không rời khỏi giường.

*Sử dụng lời khen như là một đòn đánh chặn ý định ra khỏi giường thêm lần nữa của con.*

### **Áp dụng chiến lược Rút lui và Phớt lờ hành vi của con**

Bạn có thể dùng đến cách rút lui hay lờ đi hành vi của con vào những lúc bạn đang cần thiết lập một giới hạn, nhưng vì đó cũng là thời điểm trước giờ đi ngủ nên bạn cần duy trì một bầu không khí bình thường và thực sự không muốn phạt con. Rút lui có nghĩa là bạn phản

ứng một cách chung chung, hời hợt để không tiếp lửa thêm cho những cảm xúc vốn đã bị đẩy lên cao trước giờ con đi ngủ. Hãy đáp trả lại những đòi hỏi bất tận của con (muốn được ôm, hay than thở về nỗi sợ) bằng cách lặp lại câu trả lời “như máy” với một giọng nói bình tĩnh, dịu dàng và vẫn tập trung vào vấn đề chính – “Mẹ biết, nhưng giờ là lúc đi ngủ rồi”.

Tương tự như vậy, nếu con ra khỏi giường thì bạn phải đưa bé trở lại giường mười lần như một. Bạn cần giữ bình tĩnh và càng có ít phản ứng càng tốt. Một số trẻ sẽ cố tình leo thang trong việc này, đặc biệt là nếu đã từng thành công, bé có thể chuồn ra khỏi giường 10, 20, hoặc thậm chí 50 lần để thử phản ứng của bạn. Lặp lại cách ứng phó, thái độ bình thản và kiên định là những yếu tố giúp bạn chống lại hành vi này của con. Nếu chỉ gặp cùng một phản ứng của bạn mỗi lần trốn ra khỏi giường thì cuối cùng (đôi khi phải mất vài đêm), con sẽ thôi tìm cách làm điều đó nữa.

Mặc dù chúng ta khó mà bình thản như không khi con cứ có những hành vi chống đối như vậy, tuy nhiên, bất kỳ sự chú ý nào dù là nhỏ của bạn cũng sẽ củng cố cho hành vi không chịu ngủ của con, nhất là khi bạn bị khuất phục sau lần thứ 50 con chuồn ra khỏi giường. Đó là khi con biết con có thể hạ gục bạn, nên đêm tiếp theo có thể con sẽ ra khỏi giường cả 100 lần để đạt được mục đích. Vợ chồng bạn có thể thay phiên nhau đưa con trở lại giường của bé. Hãy nhớ, luôn giữ vững lập trường, bình tĩnh và không tham gia vào vở kịch của con.

*Bất kỳ sự chú ý nào dù là nhỏ của bạn cũng sẽ củng cố cho hành vi không chịu ngủ của con, nhất là khi bạn bị khuất phục sau lần thứ 50 con chuồn ra khỏi giường.*

### **ĐỐI PHÓ VỚI CƠN ÁC MỘNG CỦA TRẺ**

Một trong những thủ phạm gây sợ hãi cho trẻ khi đi ngủ có thể là cơn ác mộng từ thời thơ ấu. Những giấc mơ xấu thường xảy ra nhất trong giấc ngủ REM (giai đoạn ngủ nông, hay ngủ động của trẻ). Những cơn

ác mộng thường bắt đầu xuất hiện ở trẻ từ 3 đến 6 tuổi, nhưng chúng cũng có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi. Những cơn ác mộng thỉnh thoảng mới xảy ra là điều bình thường, ngoại trừ việc bạn phải trấn an để con có thể ngủ lại.

Những cơn ác mộng lặp lại có thể gây rắc rối cho “thủ tục đi ngủ” vì chúng khiến trẻ sợ đi ngủ hoặc sợ ngủ một mình. Và tất nhiên là sự rối loạn về giờ giấc ngủ nghỉ này sẽ ảnh hưởng không tốt đến hành vi của tất cả mọi người vào ngày hôm sau.

Thông thường, một đứa trẻ có thể kể lại các nội dung, tình tiết trong cơn ác mộng khiến bé sợ hãi hay cảm thấy bất an. Nếu con muốn nói về cơn ác mộng ngay lúc đó, hãy để bé nói nhưng đừng kéo dài cuộc trò chuyện với các câu hỏi hay thảo luận. Cho phép con bộc lộ cảm xúc của mình, và sau đó hãy dành cuộc trò chuyện cho ngày hôm sau.

Những trẻ thỉnh thoảng gặp ác mộng cần được cảm thấy thoải mái và an toàn. Tiến sĩ Pete tin rằng chúng ta cần ngồi lại bên con cho đến khi bé ngủ lại được, thay vì đưa con vào giường ngủ chung bởi nó có thể trở thành thói quen khó bỏ cho con; và bạn nên cân nhắc vì đó cũng có thể là một vấn đề rắc rối cho bạn.

Không có câu trả lời đúng hay sai ở đây, miễn là bạn ý thức rõ về sự lựa chọn của mình và đã suy nghĩ thấu đáo về nó. Ví dụ, Sara đã lựa chọn cho con ngủ chung và bắt đầu một thói quen dài hằng năm, nhưng cô ấy đã đặt ra các giới hạn cho con và chồng như sau: Mọi người đều phải bắt đầu đi ngủ tại giường riêng của mình, nhưng trong đêm, nếu con cần ba mẹ thì có thể vào ngủ chung. Cuối cùng, con cô cũng bỏ được thói quen đó.

Ác mộng có thể xuất hiện hoặc gia tăng trong hay sau thời kỳ căng thẳng của con trẻ. Những thời điểm phổ biến là khi có những bước chuyển quan trọng (như tựu trường, trước một bài kiểm tra, hoặc sau cái chết của một thành viên trong gia đình). Nếu cơn ác mộng bắt nguồn từ sự căng thẳng hoặc lo lắng thì nguyên nhân của sự căng thẳng đó cần

phải được xác định và các phương pháp để thay đổi, đối phó cần được đưa ra hợp lý.

Nếu thỉnh thoảng con gặp ác mộng thì bạn cũng có thể huấn luyện để giúp con vượt qua và quên đi vào những đêm sau. Sẽ hữu ích nếu bạn chia sẻ với con kinh nghiệm mà bạn đã từng có, để con thấy rằng mọi người đều gặp chuyện này và ác mộng không phải là sự thật.

Cần phân biệt cơn ác mộng với hội chứng giấc ngủ kinh hoàng ở trẻ (night terror/sleep terror). Giấc ngủ kinh hoàng không xảy ra trong giai đoạn ngủ REM và thường thì trẻ sẽ la hét, sợ hãi một vài phút trước khi ngủ lại. Lúc này, trẻ bị nhầm lẫn, không nhận ra ba mẹ hoặc người chăm sóc, và không tỉnh táo hay có ý thức. Không giống như khi gặp ác mộng, trẻ có giấc ngủ kinh hoàng không còn nhớ những gì đã diễn ra khi thức dậy vào sáng hôm sau. Giấc ngủ kinh hoàng không phải là dấu hiệu của một vấn đề bất ổn.

Nếu trẻ có những cơn ác mộng tái diễn hoặc những cơn ác mộng gây mất ngủ cho cả gia đình thì chúng ta cần tìm kiếm sự trợ giúp về chuyên môn. Bạn hãy nói chuyện với bác sĩ về vấn đề này. Đôi khi họ có thể giới thiệu con cho một chuyên gia nghiên cứu về giấc ngủ hoặc chuyên gia về sức khỏe tâm thần để được chẩn đoán và tìm cách giải quyết những lo lắng, căng thẳng của bé. Trong Chương 11, chúng ta sẽ xem xét kỹ hơn các dấu hiệu cho thấy bạn có cần đến sự tư vấn chuyên môn hay không.

\*\*\*

Khi áp dụng các chiến lược trong chương này, bạn nên dịu dàng với con trước giờ đi ngủ. Hãy làm cho thời điểm thực hiện thủ tục giờ ngủ trở thành khoảng thời gian đặc biệt của cả gia đình. Nếu việc nuôi dưỡng một mối quan hệ gia đình tốt đẹp có thể giúp giờ đi ngủ bắt đầu dễ dàng hơn thì một thủ tục tốt cũng có thể nuôi dưỡng mối quan hệ đó. Mặc dù

con không thích các quy tắc bạn đặt ra, nhưng nó sẽ giúp con ổn định khi đêm về và con sẽ xem đó như là một phần của nề nếp sinh hoạt.

Khi đi du lịch hay nghỉ qua đêm ở nhà ông bà hoặc khách sạn, bạn cần xem xét cách duy trì thủ tục giờ ngủ. Đối với một số trẻ, có bồn tắm đầy bong bóng xà phòng thơm mùi yêu thích hay có chăn và gối, con thú nhồi bông thân thuộc của mình cũng là cách trấn an hữu ích khi phải thay đổi chỗ ngủ sang một nơi mới. Bạn không cần phải thực hiện chính xác toàn bộ thủ tục giờ ngủ như khi ở nhà, chỉ cần duy trì một hoặc hai phần quan trọng thôi cũng có thể gợi cho con không khí sinh hoạt quen thuộc của gia đình.

Khi giải quyết các hành vi có vấn đề trước khi đi ngủ, hãy cố gắng giữ bình tĩnh và dùng tông giọng nhẹ nhàng, điều này sẽ tăng cường sự ổn định cho các giải pháp của bạn. Trên tất cả, hãy nhớ rằng bạn là người có thể trấn an con tốt nhất vì bạn chính là người yêu thương, quan tâm đến con nhất trên thế giới này.

## Chương 7

### Thái độ xấu

**K**hông điều gì có thể khiến chúng ta nổi nóng bằng một cái liếc xéo và một câu trả lời hờn hào “Sao cũng được!” thốt ra từ miệng con cái. Nó gây bực bội, tức giận, đau đớn, điên tiết,... Dù đáng ghét thế nào thì nó chỉ là hành vi hoàn toàn bình thường của con trẻ.

Tỏ thái độ là cách để trẻ bắt đầu thể hiện sự độc lập. Tuy chưa sẵn sàng để ra khỏi vòng tay cha mẹ nhưng ở tuổi này, bọn trẻ đang cố khẳng định khả năng kiểm soát đối với những thứ như giọng điệu, phản ứng trên khuôn mặt, và sự gần gũi về thể chất với cha mẹ.

Vì vậy, trẻ sẽ tuột tay bạn ra khi cùng bạn băng qua đường. Chúng sẽ cầu nhàu, gằn giọng đáp lại khi được giao việc nhà, hoặc bị chỉnh sửa về hành vi, thậm chí có thể buột miệng tuôn ra một câu chửi mà trẻ đã nghe ở đâu đó. Chúng sẽ thấy xấu hổ nếu bạn ôm hôn chúng ở nơi công cộng và có thể yêu cầu bạn cho chúng được ngồi trong góc hoặc ngay cạnh cửa khi đi thăm viếng nhà ai. Những tiếng gọi thân thương như “Mẹ yêu”, “Ba yêu” sẽ chỉ còn là “Mẹ” và “Ba”. Bạn nhận ra rằng con muốn được ở bên bạn bè hơn là bên gia đình.

Đây có thể là bước chuyển biến mang đến buồn vui lẫn lộn cho cha mẹ: bé con của bạn đang lớn lên nhưng có vẻ như mọi việc đang diễn ra quá nhanh. Tận dụng mọi cơ hội để tiếp tục nuôi dưỡng mối quan hệ gia đình tốt đẹp chính là nền tảng vững chắc cho con sau này. Đồng thời, chúng ta cần nhớ rằng sâu bên dưới lớp vỏ mới này là một đứa trẻ vẫn đang rất cần và rất muốn có sự hiện diện của cha mẹ trong cuộc sống của chúng. Chỉ có điều chúng ngại thừa nhận điều đó.

Trong chương này, chúng ta sẽ bàn về những thái độ mà bạn có thể gặp phải ở con cái. Những thái độ ấy đến từ đâu, tại sao chúng gây bức tức đến vậy, và làm thế nào bạn có thể xử lý chúng tốt nhất? Bạn chỉ cần nhớ mô hình ABC khi đối mặt với một thái độ bất ổn của con.

## **ĐỐI PHÓ VỚI CÁC HÀNH VI KHIÊU KHÍCH VÀ RA PHÁN QUYẾT**

Đầu tiên, cha mẹ hay người nuôi dưỡng trẻ phải xác định được đâu là các hành vi khiêu khích. Đó là những thái độ xấu khiến bạn “sôi máu” khi thấy con thể hiện chúng. Chúng tác động mạnh đến bạn và bạn cảm thấy cần phải có phản ứng ngay.

Thế nhưng, ngay khi bạn muốn phản ứng thì bạn cần suy nghĩ xem có nên làm như vậy không. Đối phó với những hành vi tỏ thái độ xấu nghĩa là bạn đã chọn “nghênh chiến”. Bạn chỉ có thời gian và năng lượng có hạn để phục vụ cho việc nuôi dạy con cái, do đó bạn cần xác định xem những hành vi khiêu khích này có đáng để bạn tốn sức không. Không có luật nào quy định bạn phải luôn can thiệp vào những hành vi như vậy thì mới là người cha người mẹ tốt.

*Khi muốn phản ứng, bạn cần suy nghĩ xem có nên làm như vậy không.*

Một hành vi có tính khiêu khích hay không sẽ tùy thuộc vào quan điểm của mỗi người. Ngay cả vợ chồng bạn cũng có thể nghĩ rất khác nhau. Điều này có thể dẫn đến sự thiếu nhất quán trong phản ứng của cha mẹ trước cùng một hành vi của con, khiến cho đứa trẻ dễ bị nhầm lẫn, ấm ức, đôi khi oán giận. Vì vậy, quan trọng là cả hai vợ chồng phải biết quan điểm của người kia để thảo luận, hay ít nhất cũng nắm được tín hiệu của nhau để có phản ứng thích hợp trước thái độ xấu của con.

Xác định được thái độ nào của con có thể chọc tức bạn cũng là một phần bổ sung của chiến lược ưu tiên cho những điều tuyệt đối cấm kỵ ở gia đình. Mặc dù những thái độ xấu này chưa nghiêm trọng đến mức phải đưa vào danh sách những điều cấm kỵ tuyệt đối (như cắn hay đánh

người khác), nhưng các bước phản ứng của bạn trước nó cũng tương tự như khi con vi phạm điều cấm kỵ. Nếu bạn quyết định không cho phép một hành vi đặc biệt nào đó thì bạn phải có cùng một phản ứng giống nhau mỗi khi thấy nó.

Ra quyết định về thái độ của con là nguyên nhân góp phần gây căng thẳng cho cha mẹ. Khi xử lý các hành vi, việc phán xử như thế nào là quyết định đầy khó khăn. Trong nhiều tình huống, thật khó mà gọi đúng đó là gì. Tin tốt lành là không có gì tuyệt đối đúng, mặc dù sẽ có một số quyết định dễ dàng hơn. Ví dụ, khi trẻ đánh người khác thì thật dễ dàng biết như vậy là không ổn và ra mệnh lệnh phù hợp – không được đánh. Đối với hành vi tỏ thái độ xấu, giới hạn cần can thiệp có thể mờ nhạt vì không có mệnh lệnh hoàn toàn đúng hoặc sai. Khi đối mặt với các thái độ của trẻ, bạn có thể lựa chọn xem thái độ nào thì nên can thiệp, thái độ nào thì bỏ qua, thái độ nào cần bỏ công sức chỉnh sửa và thái độ nào thì không cần tiêu tốn năng lượng.

Các phán quyết của bạn về thái độ của con trẻ luôn mang tính chủ quan. Vì vậy, bạn cần xây dựng hệ thống giá trị của mình để xác định phản ứng thích hợp, đồng thời cũng phải xem xét đến quan điểm của vợ/chồng, ông bà, hay những người lớn khác bên cạnh con. Hãy xem xét tại sao bạn lại phản ứng như vậy và có thể bạn sẽ tìm thấy một số gợi ý giúp mình thay đổi cách phản ứng sao cho hợp lý nhất. Tất cả chúng ta đều chỉ có nguồn năng lượng hạn chế để đối phó với các hành vi xấu của trẻ. Chúng ta không thể can thiệp mọi tiểu tiết, nếu không, chúng ta sẽ kiệt sức và kết quả là gây ra sự bất nhất trong quá trình nuôi dạy con cái.

Bảng 7-1 gồm một số thái độ phổ biến ở trẻ từ 3 đến 11 tuổi. Đây không phải là một danh sách hoàn chỉnh vì trẻ luôn rất sáng tạo trong cách thể hiện thái độ trong mọi lĩnh vực. Vì vậy, phần cuối bảng là nơi để bạn bổ sung thêm những hành vi khác mà bạn đã gặp. Hãy cùng vợ/chồng mình duyệt qua danh sách này và đánh giá các hành vi theo thang điểm. Cho 5 điểm đối với hành vi làm bạn nổi nóng nhất, và cho 1

điểm với thái độ nào ít làm bạn khó chịu nhất. Cột người thân để dành cho người lớn khác thường xuyên ở bên trẻ, có thể là ông bà hay người trông trẻ, cho đánh giá về các hành vi khiêu khích của trẻ.



Gia đình bạn có tiếng chửi rủa nào nặng nề đến mức báng bổ không? Sự dối trá có nghiêm trọng đến mức gây tội đối với vợ/chồng của bạn? Khi con hỗn với bạn, bạn có xem đó là sự chống đối và bất phục không? Bạn có nghĩ con liếc xéo vì thiếu tôn trọng cha mẹ không? Bây giờ là lúc người lớn trong nhà cần có một cuộc thảo luận cặn kẽ với nhau về lý do cho mỗi đánh giá của mình.

Với những hành vi mà cả hai (hoặc tất cả) đã cho 2 điểm hoặc ít hơn, hãy xem có thể cùng nhau bỏ qua nó không. Trong bảng trên, những hành vi ở thang điểm rất thấp theo quan điểm riêng của bạn có nghĩa là chúng không đáng để bạn tiêu tốn năng lượng hay sự tập trung.

Cố gắng thống nhất với nhau về khung giá trị để đánh giá hành vi, thái độ của con trên tinh thần xem xét từng hành vi, thái độ có khả năng khiêu khích. Mục tiêu của bạn là cố gắng cắt giảm và loại bỏ sự không thống nhất giữa những người cùng tham gia nuôi dạy trẻ. Mặt khác, chúng ta cũng nên xác định xem có hành vi nào ít nghiêm trọng, có thể bỏ qua mà không cần phản ứng hay quan tâm gì đến chúng hay không. Tuy nhiên, một khung luật lệ thống nhất không có nghĩa là mọi người trong nhà phải xử lý mọi việc theo cùng một cách như nhau. Ở đây, chúng ta cần hiểu rằng trong tâm điểm của sự kiện hay dựa trên hoàn cảnh cụ thể, bạn có thể điều chỉnh cách phản ứng vốn đã được thông qua, nhưng luôn theo đúng định hướng của khuôn khổ đã được thống nhất.

Các câu hỏi để hỏi trong việc xác định khuôn khổ của bạn có thể bao gồm:

- Hành vi nào xung đột với các giá trị của gia đình chúng ta?

- Thực tế chúng ta sẽ cần tốn bao nhiêu năng lượng để xử lý thái độ, hành vi đó?

- Chúng ta sẵn lòng tha thứ cho những gì?

- Làm thế nào để khuyến khích hành vi mà mình mong đợi con thực hiện?

- Chúng ta sẽ quản lý hành vi, thái độ xấu thế nào khi thấy chúng?

- Những hành vi này có diễn ra theo những cách khác nhau, tùy thuộc vào người nào đang xử lý tình huống đó không?

Câu hỏi cuối cùng thực sự thú vị vì trẻ con thường có phản ứng khác nhau với cha và mẹ. Ví dụ, cha có thể nói với mẹ: “Nếu em làm theo cách của anh thì sẽ có hiệu quả!”, nhưng khi mẹ nói và hành động tương tự thì con vẫn có những phản ứng rất khác. Có nhiều lý do gây ra hiện tượng này, bao gồm giới tính, lịch sử tương tác, tính khí, giọng điệu,... Điểm mấu chốt của vấn đề là thực tế có sự khác biệt trong phản ứng của con. Dù bạn rơi vào phía nào, tốt hơn hay tệ hơn, thì bạn vẫn phải đối xử với con bằng con người thật của mình.

*Cha mẹ có thể có hành động giống nhau nhưng lại gây ra những phản ứng rất khác nhau ở con trẻ.*

## **HIỂU ĐƯỢC ẨN Ý PHÍA SAU HÀNH VI**

Khi đối diện với thái độ xấu của con, bạn phải hiểu điều gì thực sự nằm ngoài sự kiểm soát của bạn và điều gì không. Bạn có thể dùng quyền lực để tác động lên một hành vi cụ thể, nhưng bạn không thể thay đổi được ý đồ đằng sau hành vi đó.

Nếu bạn đã từng cố ép con phải xin lỗi người khác vì đã buông lời xúc phạm, thì sau đó bạn cũng biết rằng dù có thể bắt con nói lời xin lỗi như một cách sửa sai nhưng con sẽ nói với giọng điệu gượng gạo. Bạn có thể buộc con phải lặp lại lời xin lỗi với giọng nói đàng hoàng, nghiêm chỉnh nhưng không thể làm cho con thành tâm. Điều này có thể nhanh chóng đẩy cả hai vào một cuộc đấu trí.

Ví dụ, Sammi và em trai Micah luôn cãi nhau và thường phải được phân xử. Sammi thực sự khiến cha phải nổi nóng vì luôn dài dòng lý sự mỗi khi nói lời xin lỗi với em trai của mình, chẳng hạn như: “Xin lỗiiiiiiiii đã đụng trúng tay em nhưng nếu em không vụng về lóng ngóng thì đâu có bị đổ nước ra như vậy”. Người cha đã ghi nhớ kiểu hành xử này của Sammi, do đó mỗi khi Sammi làm vậy, ông sẽ bắt bé phải xin lỗi nhiều lần hơn và buộc bé phải lặp lại lời xin lỗi mà không được nói thêm lý do lý trấu gì. Ông có thay đổi được ý định của Sammi không? Tuyệt đối không. Ông có thay đổi được hành vi của bé không? Chắc chắn là không rồi. Phải mất một thời gian, nhưng cuối cùng thì Sammi cũng học được rằng lý sự chày cối chỉ khiến bé gặp nhiều rắc rối hơn mà thôi. Micah bắt chước giọng điệu của chị một vài lần, nhưng bé cũng đã nhanh chóng học được cùng một bài học như chị.

Nói dối là một kiểu hành vi thể hiện thái độ xấu khác. Có sự phân biệt đối với các kiểu nói dối, dựa trên phân tích mô hình ABC của hành vi nói dối đó. Có hai loại nói dối: *chối bỏ trách nhiệm (gần như là bản năng)*, và *lời nói dối nguy tạo (khi đứa trẻ có những ý định đằng sau lời nói)*.

Sau đây là một ví dụ với tình huống thường gặp là làm đổ nước ép trái cây:

**Kịch bản thứ nhất:** Mẹ thấy nước trái cây đổ trên sàn nhà và nửa ly còn trên bàn ở gần con trai. Mọi bằng chứng cho thấy chính bé đã làm đổ nước, nhưng mẹ vẫn hỏi có phải bé đã làm vậy không. Khi bị dồn vào góc như vậy, phản ứng tự nhiên sẽ là chối bỏ trách nhiệm, bởi vì trong tâm trí non nớt của mình, bé chỉ cố gắng tránh bị phạt. Sau đó, mẹ phạt bé hai lần – một là phạt cách ly (úp mặt vào tường – Thời gian Tạm lắng) vì chối tội, và sau đó là lau sạch nước đổ trên sàn. Bé rơi vào tâm trạng xấu sau khi bị phạt cách ly và thực sự bức bối khi phải dọn dẹp. Vì thái độ này mà mẹ cho bé thêm một lần tạm lắng nữa.

**Tiền đề:** Con làm đổ ly nước trái cây.

**Hành vi:** Con nhấn mạnh: “Không phải tại con! Con không biết tại sao nó đổ ra đó”.

**Hệ quả:** Con bị phạt, nhưng vì đã chối tội nên không học được cách tránh làm đổ nước, hay tránh những gì mình đã làm sai. Điều này không giúp giảm khả năng tái diễn của hành vi, khiến trẻ rơi vào vòng xoáy của hành vi tiêu cực và gây ra nhiều hệ quả không cần thiết.

Một cách đơn giản để cha mẹ xử lý hành vi chối tội của con là không đặt câu hỏi liệu con có làm đổ nước không. Thay vào đó, hành vi mà cha mẹ nên quan tâm là con mình phải cẩn thận hơn khi cầm ly nước. Điều này có nghĩa là đi thẳng vào việc xử lý sự cố đổ nước, với hệ quả là con sẽ lau sạch nước bị đổ. Đây sẽ là một bài học tự nhiên cho trẻ: Khi làm đổ thứ gì đó thì phải lau sạch nó và cẩn thận hơn vào lần sau.

**Kịch bản thứ hai:** Mẹ thấy nước trái cây đổ trên sàn nhà và nửa ly còn trên bàn gần con trai. Khi mẹ nhìn bé, bé chỉ vào đĩa em và nói dối rằng: “Em làm đổ nước của con”.

**Tiền đề:** Tương tự.

**Hành vi:** Bây giờ bé đang nói dối vì muốn em gái chịu tội thay mình.

**Hệ quả:** Kiểu nói dối này cần bị xử lý, cách thích hợp nhất là áp dụng một hình phạt và buộc phải xin lỗi: “Con không thể đổ lỗi cho em như vậy được; từ đầu bàn bên kia thì em thậm chí không thể với tới ly nước chứ đừng nói là làm đổ nước. Con lấy khăn giấy lau cho sạch đi, rồi sau đó phải xin lỗi mẹ và em vì đã nói dối. Nói dối và cố tìm cách đổ lỗi cho người khác thì không hay ho gì đâu”.

Rõ ràng, nếu nghi ngờ ai đã làm đổ nước trái cây thì mẹ sẽ phải xử lý việc này theo cách khác. Tuy nhiên, phân biệt rạch ròi giữa hai kiểu nói dối, nói dối đổ tội cho người khác và nói dối chối tội của mình, sẽ giúp người mẹ tránh những căng thẳng không cần thiết và tiết kiệm năng lượng.

## **ÁP DỤNG CÁC CHIẾN LƯỢC ĐỐI PHÓ VỚI HÀNH VI TỎ THÁI ĐỘ XẤU**

Việc điều chỉnh các Chiến lược Toàn diện của chúng ta để xử lý các hành vi tỏ thái độ xấu của con có liên quan đến một số sắc thái. Phải cẩn thận chú ý đến khái niệm củng cố các hành vi cho cả hai khía cạnh, khích lệ các hành vi tốt để tăng khả năng chúng được lặp lại và không khuyến khích các hành vi xấu để chúng ít có khả năng xảy ra lần nữa.

### **Làm gương cho con**

Làm gương thông qua các ví dụ cụ thể sẽ giúp con biết được những hành vi bày tỏ thái độ mà bạn mong con thực hiện. Con sẽ hấp thu những bài học một cách âm thầm nhưng bạn sẽ thấy kết quả về lâu về dài. Trẻ con có thể không ý thức được mình thần tượng cha mẹ, nhưng chúng sẽ hành động theo cách của những người mà chúng có nhiều thời gian gần gũi với họ nhất. Nếu bạn không muốn con buông lời chửi rủa thì đừng bao giờ chửi rủa. Nếu bạn không muốn con liếc mắt thì đừng liếc mắt với con. Nếu bạn muốn được gia đình chú ý và cảm thông thì bạn phải chú ý và thông cảm với họ.

Có những lúc bạn sẽ thấy con bắt chước những hành vi, thái độ mà người lớn trong nhà thể hiện. Có thể khó mà phá vỡ một thói quen xấu của một ai đó, đôi khi chính cá nhân đó cũng không quan tâm đến việc thay đổi hành vi của bản thân. Nếu vợ chồng bạn hoặc người lớn nào đó trong nhà không thể dừng thói xấu của mình lại thì bạn phải lội ngược dòng nếu muốn dập tắt một hành vi xấu ở con. Bởi lẽ hành vi này xuất hiện là do con bắt chước hành vi xấu mà người lớn phô bày và vẫn được phép diễn ra ở hiện tại. Tóm lại, chọn trận đấu mà bạn muốn tham chiến chính là trọng tâm cho việc giảm mức độ căng thẳng của bạn.

***Nếu bạn không muốn con liếc mắt thì đừng liếc mắt với con.***

Xuất phát từ kinh nghiệm cá nhân, tôi có một lưu ý dành cho những phụ huynh có hành vi mỉa mai, đó là: khi chúng ta phản ứng với một chuyện gì đó bằng giọng điệu mỉa mai thì hệ quả không mong đợi là

hành vi này sẽ trở thành hình mẫu cho con; khi nó vô tình được khuyến khích, nó sẽ xảy ra nhiều hơn. Vì vậy, hãy cố gắng tránh phản ứng mĩa mai, châm biếm một cách tự nhiên của bạn. Nếu bạn thấy mình lỡ thốt ra những câu nói với giọng điệu đó, thì hãy làm gương cho con bằng cách tự sửa: “Để mẹ thử nói lại”. Như vậy, khi con nói chuyện với thái độ không hay và bạn yêu cầu: “Con thử nói lại đi”, thì trẻ sẽ hiểu bạn muốn gì.

Bạn cần đảm bảo con hiểu rõ một hành vi cụ thể nào đó không được chấp nhận. Đừng cho rằng con biết hết những điều có thể khiến bạn nổi nóng. Hãy nói với con một cách cụ thể, rõ ràng về hành vi mà bạn không thích và sẽ không chấp nhận.

### **Áp dụng chiến lược Rút lui và Phớt lờ hành vi bộc lộ thái độ xấu**

Chiến lược Rút lui và Phớt lờ một thái độ xấu của con trẻ sẽ giúp bạn vẫn xử sự như một bậc cha mẹ, bất kể thái độ không hay của trẻ. Tất cả tùy vào việc bạn có muốn khuyến khích hành vi tốt để con lặp lại hay không. Sau đây là những câu hỏi mà bạn cần trả lời để cân nhắc liệu có nên bỏ qua hay rút lui trước hành vi bộc lộ thái độ xấu của con hay không.

- Sự chú ý của tôi có khuyến khích hành vi này không?
- Có nên tiêu tốn năng lượng để can thiệp vào hành vi này không?
- Nếu tôi bỏ qua, nó có làm tổn thương điều gì hoặc người nào không?

Với việc bộc lộ thái độ xấu, các phản ứng thận trọng có thể đem lại hiệu quả. Bỏ qua, lờ đi là một chiến lược đảo ngược tâm lý: không chú ý đến một hành vi nào đó sẽ làm cho nó ít có khả năng lặp lại. Chí ít đấy cũng là hành động tránh sự leo thang cảm xúc, và khi liên quan đến thái độ, thì đó là một cách để tự kiểm soát. Đây là điều quan trọng. Bởi lẽ, mặc dù chúng ta khó có thể bỏ qua một thái độ nào đó, thế nhưng khi

thực sự cần phải ra tay, thì bạn cân nhắc xem có cần thiết phải bỏ công sức ra can thiệp vào hành vi đó hay không.

Rút lui là cách đáp trả trung lập, hời hợt nhằm không thêm dầu vào lửa trong những tình huống giàu cảm xúc. Khi bạn rời đi, bạn sẽ không bị lôi kéo vào cuộc chiến, cũng như bạn sẽ không vô tình khuyến khích hành vi xấu ấy. Bạn chỉ cần cho con một chỉ dẫn mang tính định hướng, và sau đó quay lưng bước đi. Theo cách đó, bất kỳ lời cầu nhàu, ca cẩm hay kêu gào nào của con cũng không lọt vào đôi tai “điếc đặc” của bạn.

### **Quản lý tình huống con bộc lộ thái độ xấu**

Chiến lược quản lý các tình huống góp phần dẫn đến thái độ xấu của con là phần việc rất quan trọng. Ngoài trường hợp con đã nhìn thấy và bắt chước thái độ xấu của cha mẹ, bạn bè hoặc anh chị em, bạn cần xem xét hoàn cảnh xung quanh để tìm ra nguyên nhân tại sao hành vi đó xuất hiện tại thời điểm đặc biệt đó. Vì nhiều lý do khác nhau mà khi ở gần bạn bè, bé có thể bộc lộ nhiều thái độ hơn so với lúc riêng tư (xem phần viết về ảnh hưởng của bạn bè ở Chương 8). Tuy vậy, cũng có rất nhiều yếu tố khác có thể góp phần dẫn đến kiểu ăn nói hỗn hào hay các thái độ xấu láo khác.

Sự căng thẳng có thể là tiền đề quan trọng dẫn đến việc hình thành thái độ. Một đứa trẻ bị căng thẳng, dù do kỳ thi vào trường chuyên cấp ba hay vì một cuộc thi đấu thể thao, đều có thể bộc lộ nỗi sợ hãi của mình thông qua những thái độ bất ổn. Theo đó, trẻ có thể cố gắng thể hiện lòng can đảm bằng cách che giấu nỗi sợ của bản thân, hoặc đơn giản là khó chịu nếu bạn tỏ ý muốn giúp đỡ. Một số trẻ tự nhiên nhấm nhẳng với cha mẹ trong các buổi thi đấu khiêu vũ hay bóng đá, và chúng thậm chí không muốn cha mẹ đến xem. Mặc dù khá khó khăn nhưng chúng ta hãy cố gắng nhìn ra được cảm xúc ẩn giấu đằng sau các thái độ bất ổn của con.

**Truyền thông điệp rằng bạn tin tưởng vào năng lực của con**

Khi con thể hiện thái độ nào đó, có thể là bé đang cố gắng khẳng định sự độc lập của mình, và phản ứng của bạn được não của bé diễn dịch theo một trong hai nghĩa: hoặc là bạn nghĩ rằng bé có thể xử lý mọi thứ một cách độc lập, hoặc là bạn nghĩ rằng bé không thể. Bất kể bạn nghĩ theo hướng nào thì những điều con nghĩ chính là những điều bạn “nói” thông qua hành động của bạn.

*Khi con thể hiện thái độ nào đó, có thể là bé đang cố gắng khẳng định sự độc lập của mình.*

Xét trường hợp một đứa trẻ muốn tự buộc dây giày và phản đối quyết liệt việc cha mẹ đòi giúp đỡ, mặc dù thực tế là bé chẳng thể nào làm được và sẽ bị muộn giờ. Thực ra, bé muốn làm điều đó để chứng tỏ năng lực bản thân. Vì vậy, khi can thiệp vào tình huống này, cha mẹ cũng đồng thời truyền đi thông điệp rằng họ thiếu tin tưởng vào năng lực của con, và như vậy đứa trẻ sẽ bộc lộ sự thất vọng, bực tức và có thể nâng lên thành cơn giận dữ.

Cách bạn tương tác với con thể hiện mức độ tin tưởng của bạn ở con. Đôi khi, trẻ tỏ thái độ phản kháng chỉ để chứng minh chúng có thể làm điều đó. Điều này được thấy rõ ràng nhất qua các ví dụ về thái độ tách rời khỏi cha mẹ: không muốn nắm tay cha mẹ khi băng qua đường, hay đòi cha mẹ thả xuống trước cổng trường để tự đi vào lớp. Con của bạn đang cố gắng tìm kiếm sự độc lập và gửi thông điệp rằng chúng có thể tự xử lý một số công việc nào đó. Tất cả điều này có thể dẫn đến hành vi bộc lộ thái độ bất ổn của trẻ, thể hiện sự phản kháng đối với cách làm việc của bạn. Tất nhiên, bạn phải dựa trên sự an toàn của con để đưa ra quyết định đồng ý hay không. Tuy vậy, bạn cũng cần tôn trọng cảm xúc của con, tìm một cách nào đó để cho phép chúng độc lập hơn. Ví dụ, “Được rồi con yêu, mẹ biết con không muốn nắm tay mẹ khi băng qua đường nữa, nhưng mẹ thấy lo vì xe chạy trên đường rất nhanh. Vậy nên giờ mình thỏa thuận nhé. Ở đường lớn thì mẹ sẽ nắm khuỷu tay của con

thay vì nắm bàn tay, còn khi mình đi đường nhỏ thì con có thể tự băng qua đường một mình, đồng ý không?”.

*Cách bạn tương tác với con thể hiện mức độ tin tưởng của bạn ở con.*

### **Chọn thời điểm để áp dụng các hệ quả tiêu cực (hình phạt)**

Việc này có thể xảy ra khi tình huống leo thang và bạn nhận thấy các chiến lược đã áp dụng không đủ hiệu lực để ngăn chặn những hành vi xấu, đặc biệt là khi đối phó với các hành vi bị tái diễn và ngày càng trở nên nghiêm trọng. Để đánh giá tình hình, nếu thấy cần gia tăng trở lực thì bạn có thể chọn áp dụng một số hệ quả tiêu cực.

Chúng ta hãy xem xét một kịch bản liên quan đến hành vi nói tục của trẻ:

**Kịch bản thứ nhất:** Bé Rashid 8 tuổi nghe thấy anh họ chửi thề với bạn bè khi cha mẹ vắng mặt. Bé thực sự ấn tượng và muốn bắt chước, vì vậy không có gì phải ngạc nhiên khi bé bắt đầu sử dụng một số từ ngữ tương tự. Vào một ngày nọ, khi Rashid xúc phạm em gái mình bằng những từ ngữ đó thì cha mẹ của bé đã nói với bé rằng không được phép ăn nói như vậy trong gia đình. Cha mẹ đã không có phản ứng xốc nổi trước những từ ngữ xấu đó để tránh gây ra bất kỳ sự chú ý đặc biệt nào cho bé.

**Tiền đề:** Rashid muốn giống như người anh họ của mình và bắt đầu chửi thề.

**Hành vi:** Rashid dùng lời lẽ thô tục xúc phạm em gái.

**Hệ quả:** Cha mẹ của Rashid giáo dục cậu bé nhưng lại bỏ qua hành vi mà theo họ nghĩ đó là cách đúng đắn để tiếp cận vấn đề. Điều này đúng trong một số trường hợp, nhất là khi trẻ sử dụng ngôn ngữ để thu hút sự chú ý của cha mẹ. Nếu đứa trẻ không nhận được bất kỳ sự chú ý nào thì nó sẽ không ăn nói kiểu đó. Tuy nhiên, trong trường hợp này, người anh họ của Rashid bồi thêm rất nhiều sự khích lệ cho hành vi chửi

thề của bé bằng cách làm cho bé cảm thấy thật thoải mái, thú vị khi chửi thề. Kết quả là có nhiều khả năng Rashid sẽ lặp lại hành vi này.

**Kịch bản thứ hai:** Hành vi tương tự xảy ra, nhưng cha mẹ của Rashid giờ đây đã nắm được mấu chốt vấn đề và có phản ứng kịp thời. Họ đã sẵn sàng áp dụng những gì mình cảm thấy là một hình phạt mạnh (hệ quả tiêu cực lớn) – điều mà Rashid không hề thích và sẽ cố gắng tránh xa trong tương lai. Họ đặt một cái hũ trong nhà bếp và thiết lập một quy tắc mới: bất cứ khi nào có ai trong nhà chửi thề, người đó phải bỏ một đô-la vào “Hũ tiền chửi thề”. Rashid đã phải tiết kiệm từng xu để mua trò chơi điện tử mới, vì vậy điều này đã đánh trúng tim đen của bé. Giờ đây, bé cố gắng hết sức để không chửi thề nữa.

*Tiền đề:* Tương tự.

*Hành vi:* Tương tự.

**Hệ quả:** Cha mẹ của Rashid đã áp dụng một hình phạt mạnh (hệ quả tiêu cực lớn), đó là tiền. Con trai họ rất quý những đồng tiền tiết kiệm của mình và không muốn tiêu phí chúng. Do đó, hành vi của bé bây giờ ít có khả năng tái diễn hơn.

**Kịch bản thứ ba:** Khoảng thời gian này, Rashid chưa tiết kiệm đủ tiền để mua trò chơi điện tử và bé chỉ làm những công việc vặt vãnh trong nhà nên không được cho nhiều tiền. Cha mẹ bé biết rằng nếu áp dụng luật “Hũ tiền chửi thề”, họ sẽ phải cho bé vay tiền để trả cho những lần phạm tội. Điều này rõ ràng không đem lại hiệu quả gì. Thay vào đó, họ đánh giá lại tình hình, tìm một hệ quả tiêu cực khác làm hình phạt – đó là bắt Rashid viết thư xin lỗi em gái, đồng thời tước quyền đi xe đạp của bé vào cuối tuần.

*Tiền đề:* Tương tự.

*Hành vi:* Tương tự.

**Hệ quả:** “Hũ tiền chửi thề” không còn là một hình phạt hiệu quả trong trường hợp này. Vì vậy, cha mẹ của Rashid điều chỉnh chiến lược và đưa ra một giải pháp mới, hiệu quả hơn – đó là Rashid phải sửa sai

bằng cách viết thư xin lỗi và chịu tổn thất là mất quyền được đạp xe vào cuối tuần. Nhờ đó, hành vi xấu của Rashid sẽ ít có khả năng lặp lại hơn.

Điểm mấu chốt để tìm ra một hình phạt (hệ quả tiêu cực) hiệu quả là tìm điều gì đó có ý nghĩa quan trọng với trẻ và sử dụng nó như một đòn bẩy.

\*\*\*

Đối phó với hành vi bộc lộ thái độ xấu của con là một trong những khía cạnh của việc nuôi dạy con cái. Nó có thể trải rộng phạm vi từ sự khó chịu đến buồn vui lẫn lộn. Bạn phải thận trọng khi chọn “trận đấu” của mình bằng cách nhìn nhận chúng thông qua lăng kính hệ thống giá trị của gia đình mình.

Khi con có bước đột phá đầu tiên để tìm kiếm sự độc lập, đó cũng là thời điểm xuất hiện những hành vi thách thức khả năng giữ bình tĩnh của bạn. Tuy nhiên, bằng cách áp dụng Chiến lược Toàn diện - Làm mẫu cho hành vi tốt, Rút lui và Phớt lờ hành vi xấu, bạn có thể sẽ lèo lái được những tảng băng này mà vẫn giữ được mối quan hệ tốt đẹp với con.

Việc quản lý các yếu tố góp phần tạo nên hành vi luôn có vai trò rất quan trọng, đồng thời cần sự nhất quán và truyền đi thông điệp tin tưởng vào khả năng của con trong việc xử lý một vấn đề nào đó. Trong bức tranh toàn cảnh về kỷ luật với ý nghĩa giáo dục, bạn hướng dẫn các con theo những cách thích hợp hơn để con thể hiện được sự độc lập, và nhờ đó thái độ xấu của bé sẽ tự tiêu tan. Điều này sẽ cho quả ngọt trong một vài năm tới khi bạn tìm kiếm ánh sáng ở cuối đường hầm mang tên “tuổi teen” của con.

### *Phần 3*

## *PHÁT TRIỂN CÁC PHẨM CHẤT TÍCH CỰC CỦA CON*

## Chương 8

### *Những ảnh hưởng từ bạn bè và sự phát triển về mặt xã hội của con*

**B**ạn chính là người quan trọng nhất trong cuộc đời con. Sự ảnh hưởng của bạn thấm sâu vào tận cốt lõi của việc con là ai và đang trở thành người như thế nào. Bạn có thể không nhìn thấy đầy đủ sự ảnh hưởng này trong nhiều năm vì có những thời điểm mà các mối quan hệ bạn bè của con dường như đã chiếm trọn. Tuy vậy, hãy yên tâm vì bạn luôn có ý nghĩa quan trọng trong cuộc đời con.

*Ươm mầm những phẩm chất tích cực trong con và qua đó thúc đẩy sự phát triển về mặt xã hội của con.*

Sự phát triển về mặt xã hội của một đứa trẻ là quá trình học hỏi kiến thức, các giá trị sống và kỹ năng sống để trẻ có thể tạo dựng mối quan hệ với bạn bè cùng trang lứa và người lớn theo cách được xã hội chấp nhận. Sự phát triển này cũng tác động đến hành vi của trẻ. Cha mẹ là những người đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển đó, trước tiên là trong vai trò người gác cổng cho các mối quan hệ xã hội của con, sau đó là người hướng dẫn và đôi khi là một vị trọng tài. Có nhiều cách để bạn ươm mầm những phẩm chất tích cực trong con và qua đó thúc đẩy sự phát triển về mặt xã hội của con.

Khi nói đến hành vi, điều quan trọng là phải xem xét *ảnh hưởng của bạn bè đồng trang lứa* đối với con. Đó là áp lực buộc con phải thích ứng với các hành động và/hoặc các giá trị của nhóm bạn bè chơi chung. Sự ảnh hưởng này bao gồm vai trò khuyến khích hành vi của cá nhân từ nhóm xã hội và những áp lực ban đầu từ bạn bè. Từ những người

bạn nhỏ mà bạn đã giúp con chơi chung trong những năm đầu đời cho đến những người bạn mà con kết giao ở trường học, hay những đứa trẻ khác xung quanh con đều có ảnh hưởng rất nhiều đến bé.

Thậm chí, ngay cả *sự cạnh tranh của anh chị em trong nhà* giành nhau phần quan tâm chú ý của cha mẹ cũng có thể có ảnh hưởng đến sự phát triển về mặt xã hội của trẻ. Thiết lập một nền tảng xã hội vững chắc có thể giúp con trẻ cảm thấy hạnh phúc hơn, dễ kết nối hơn và ít bị tổn thương trước những ảnh hưởng tiêu cực mà các con gặp sau này. Cho dù bạn vẫn có tác động rất lớn đối với sự phát triển về mặt xã hội của con trẻ, nhưng điều quan trọng là phải hành động sớm bởi vì sự tác động đó sẽ tạm thời bị đẩy ra rìa khi con đến tuổi vị thành niên và bị thay thế bằng những ảnh hưởng từ bạn bè đồng trang lứa.

Trong chương này, chúng ta sẽ thảo luận về các khía cạnh tích cực trong sự phát triển kỹ năng xã hội của trẻ liên quan đến những trẻ khác và phân tích vai trò ảnh hưởng từ bạn bè của con (Chúng tôi đặc biệt xem xét rất nhiều khía cạnh trong sự phát triển về mặt xã hội của con liên quan trực tiếp đến cha mẹ trong các nội dung thuộc Chiến lược Toàn diện, phần nuôi dưỡng mối quan hệ tích cực giữa cha mẹ và con cái). Chúng ta sẽ kết nối các điểm tương đồng giữa những hành vi xuất phát từ áp lực của bạn bè khi trẻ ở độ tuổi vị thành niên với những ảnh hưởng mà nhóm bạn bè tốt tác động lên trẻ trong khoảng từ 3 đến 11 tuổi. Ngoài ra, chúng ta cũng xem xét từ nguồn gốc của những hành vi phân biệt, ty nạnh với anh chị em trong nhà đến các bước bạn có thể thực hiện nếu con gặp khó khăn khi hòa nhập với nhóm bạn cùng trang lứa. Có rất nhiều cách để bạn định hình hành vi cho con, giúp con tương tác tốt với xã hội.

## **THÚC ĐẨY NHỮNG MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI TÍCH CỰC VỚI BẠN BÈ**

Đừng đánh giá thấp tác động của các mối quan hệ với bạn bè lên sự phát triển về mặt xã hội của con. Có bạn bè là một nhu cầu chứ không

chỉ là mong muốn của trẻ, và đó là điều thiết yếu cho sự phát triển lành mạnh. Tuy thế, điều này không có nghĩa là mỗi đứa trẻ cần phải có một mạng lưới quan hệ xã hội rộng lớn hoặc trẻ phải là người giỏi giao thiệp; sẽ không có gì bất ổn nếu trẻ sống nội tâm có ít bạn bè hơn trẻ hướng ngoại. Vấn đề là trẻ cũng cần được hoàn thiện bằng cách có một số mối quan hệ xã hội với bạn bè.

Nghiên cứu tâm lý chỉ ra rằng nếu trẻ em ở lứa tuổi mẫu giáo có mối quan hệ bạn bè tốt đẹp thì sẽ duy trì được khả năng tương tác tốt trong những năm học về sau. Ngược lại, những đứa trẻ không có kỹ năng chơi chung hòa thuận và kết bạn được với những trẻ khác cùng độ tuổi thì sau này, có thể trẻ sẽ bị loại trừ và mất cơ hội phát triển thêm những kỹ năng xã hội phức tạp hơn vốn rất cần thiết cho việc tương tác với bạn bè đồng trang lứa trong tương lai.

Sự phát triển mối quan hệ xã hội tích cực xuất phát từ năng lực xã hội bẩm sinh của mỗi người – một số người bẩm sinh có “tính xã hội” cao hơn những người khác – và một phần là do thực tiễn xã hội. Nhờ có nhiều cơ hội thử những hành vi xã hội khác nhau, con trẻ có thể trau dồi và rèn luyện các kỹ năng của mình thông qua sự phản hồi tự nhiên từ những người mà con tương tác.

Có một số cách dễ dàng, chủ động mà qua đó bạn có thể nâng cao kỹ năng xã hội của con và giúp bé tận dụng tối đa cơ hội tương tác xã hội.

### **BỘ KỸ NĂNG XÃ HỘI CỦA TRẺ**

Theo dõi kỹ năng xã hội của con có thể giúp chúng ta xác định cần trợ giúp hoặc khuyến khích điều gì ở con. Cũng như người lớn, một số trẻ có năng khiếu tương tác xã hội tốt hơn những trẻ khác. Bảng sau sẽ phản ánh tổng quát khả năng của con:

Bảng này sẽ cho bạn một số đầu mối để biết cần tham gia hỗ trợ con ở mặt nào. Không có ai hoàn thiện được mọi kỹ năng này, nhưng bạn và con hoàn toàn có thể cải thiện được tất cả.

*Những cơ hội tự nhiên để con thực tập giải quyết vấn đề như thế này là vô giá đối với sự phát triển kỹ năng xã hội của con.*

Trước tiên, hãy cho con thật nhiều cơ hội để chơi cùng với những đứa trẻ khác và để con tự thương lượng, chia sẻ và giải quyết những vấn đề phát sinh. Bạn cũng có thể cho con tham gia vào các nhóm chơi, làm quen với bạn mới hoặc kết giao bạn bè ở những tổ chức tôn giáo, tín ngưỡng. Đây là phương pháp thuộc Chiến lược Toàn diện - Tổ chức các buổi thực hành, được triển khai ngay tại sân chơi khu phố. Kết hợp nó với chiến lược Huấn luyện và sử dụng thật nhiều lời khen ngợi cho các hành vi mà bạn thích. Đừng cố kiểm soát mọi tương tác của con, chỉ cần thận quan sát các va chạm cãi vã lật vật của bọn trẻ trước khi quyết định có cần can thiệp hay không. Những cơ hội tự nhiên để con thực tập giải quyết vấn đề như thế này là vô giá đối với sự phát triển kỹ năng xã hội của bé.

Bên cạnh đó, hãy áp dụng Chiến lược Toàn diện -*Nuôi dưỡng mối quan hệ tích cực* với con bằng thời gian ở bên nhau để chơi với con như là một người bạn đồng trang lứa của con. Trẻ em có thể học hỏi rất nhiều thông qua việc chơi đùa với cha mẹ, mặc dù bạn có thể khó mà trút bỏ hẳn tư cách “làm cha mẹ” của mình. Năng lực xã hội và sự tự tin của con sẽ được nâng cao mỗi lần bạn cười và mỗi khi bạn hưởng ứng nhiệt tình các ý tưởng trò chơi của con.

Bạn cần chống lại sự thôi thúc muốn giành quyền chỉ đạo khi chơi với con. Hãy để con dẫn dắt trong khi bạn chỉ đóng vai trò hỗ trợ như một người bạn cùng chơi với con. Tuy nhiên, bạn vẫn phải có những góp ý, phản hồi mang tính xây dựng. Nếu con không chịu chờ đến lượt mình khi chơi, hãy cho con biết rằng các bạn khác sẽ không thích điều đó và có thể không muốn tiếp tục chơi với con nếu con cứ xử như vậy. Khi con

lớn hơn, bạn có thể tiếp tục cùng con chơi bóng rổ, chơi cờ hay các trò chơi theo lượt khác. Những trò chơi này là cơ hội hoàn hảo để con thực hành các kỹ năng xã hội quan trọng (như đối phiên, xử lý tranh chấp và thắng thua trong vui vẻ).

Thứ ba là, cho dù bạn nhìn thấy hành vi nào đó của con hay của người khác ở nơi công cộng, thì cũng nên áp dụng Chiến lược Toàn diện - Sử dụng phần thưởng và các yếu tố khích lệ và gọi đích danh các hành vi xã hội mà bạn muốn con lặp lại hoặc cố gắng thực hiện. Nói với con nhận định cụ thể của bạn về những hành vi, hay những gì mà bạn muốn khuyến khích trong sự phát triển về mặt xã hội của con. Sau đây là một số ví dụ:

- “Hôm nay mẹ thấy con cho bạn Cassidy chơi chung búp bê mới của con. Mẹ biết con rất quý búp bê và có thể con lo bạn sẽ làm bẩn áo hay rối tóc của búp bê, nhưng con thấy Cassidy rất muốn chơi nên con vẫn cho bạn chơi chung. Tuyệt lắm con ạ! Và con thấy đó, Cassidy đã rất cẩn thận, phải không nào? Bạn Cassidy thật biết cách giữ gìn đồ chơi của bạn bè.”

- “Kìa, con có thấy cậu bé vừa ra khỏi sân không? Đội của bạn đó bị thua nhưng bạn ấy vẫn mỉm cười bắt tay các cầu thủ của đội bóng kia và khen trận đấu thật hay. Hình như có mấy đồng đội của bạn đó đang bĩu môi, nhưng riêng bạn thì có một thái độ thật tuyệt vời.”

- “Con biết không, mẹ của Benjamin mới gọi cho mẹ để hỏi xem con còn giận bạn ấy không. Mẹ đoán là hôm bữa trước, lúc ở nhà Benjamin thì các con đã có chuyện gì không vui với nhau phải không? Mẹ của Benjamin kể là bạn đó đã hét vào mặt con nhưng con vẫn giữ được bình tĩnh, và mẹ rất vui khi nghe rằng con đã cư xử rất phải phép mặc dù con cũng đang tức giận. Giờ con cho mẹ biết có chuyện gì xảy ra được không?”

## **QUẢN LÝ CÁC CƠ HỘI TIẾP CẬN VỚI BẠN BÈ CỦA CON**

Mặc dù bạn không thể lựa chọn bạn bè cho con nhưng chắc chắn bạn có thể kiểm soát mức độ thân cận của những người bạn chơi với con. Đặc biệt khi con còn nhỏ, bạn có thể chọn nhóm các gia đình có con cùng độ tuổi với bé nhà mình để cho các bé chơi chung với nhau. Trẻ nhỏ cần tiếp xúc với bạn bè đa dạng, nhưng không có gì là sai trái khi tránh xa những đứa trẻ mà bạn cảm thấy không nên chơi chung, chẳng hạn như những đứa hung dữ hay thô lỗ.

Điều quan trọng là cha mẹ phải đóng vai trò trung tâm từ rất sớm trong việc tạo điều kiện phát triển mối quan hệ xã hội cho con cái. Có rất nhiều yếu tố cho trẻ có cơ sở lựa chọn các tính cách mà chúng thích ở người khác. Các yếu tố này bao gồm cả vai trò làm gương của cha mẹ và những tình bạn từ lúc bé thơ. Vì vậy, chuẩn bị chu đáo cho con ngay từ bây giờ nghĩa là bạn sẽ tận dụng mọi cơ hội để tác động đến các loại tính cách mà con sẽ thấy thích ở bạn bè chúng sau này.

Khi con lớn hơn, bạn nhất thiết phải từ bỏ một số sự kiểm soát và tin tưởng rằng ảnh hưởng tích cực của mình sẽ vẫn được duy trì, ngay cả khi con không ở gần bên bạn, bởi vì con đã có nền tảng mà bạn xây dựng. Nền tảng đó là khả năng giao tiếp cởi mở và trung thực, khả năng tự đặt ra những giới hạn thích hợp, chuẩn mực trong các giá trị xã hội và những phẩm chất tốt đẹp. Với nền tảng này, những tác động tiêu cực từ bạn bè có thể bị con coi là khó chấp nhận và những mối quan hệ bạn bè xấu này ít có khả năng tồn tại lâu dài.

Tuy nhiên, đôi khi con cái chúng ta không thể tránh khỏi những ảnh hưởng xấu từ bạn bè. Khi điều này xảy ra, bạn phải cố gắng hiểu được lý do ẩn dưới hiện tượng mà mình thấy. Ví dụ, con có thể cần một “lực đẩy” cho sự tự tin của bản thân để phản đối ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè, hoặc có thể bé lo lắng rằng nếu nghỉ chơi với người bạn đó, bé sẽ không thể tìm được một người bạn nào khác. Cũng có thể là con chỉ bị thu hút bởi sự phấn khích nhất thời hoặc sự nổi loạn mà đứa trẻ đó rù rê, hoặc có thể con không biết nói thế nào để đứa trẻ này dừng lại. Lý do có

thể đơn giản là đứa trẻ này sống gần nhà bạn và luôn sẵn sàng chơi cùng với con của bạn.

Bất kể tình bạn này bắt nguồn từ nguyên nhân nào, điều quan trọng là bạn không được chỉ trích sự lựa chọn bạn bè của con bởi theo lẽ thường, bé sẽ trở nên phòng thủ và có thể vẫn tiếp tục chơi với những người bạn đó mà không cho cha mẹ biết. Thay vào đó, bạn nên tập trung vào những hành vi cụ thể mà mình quan sát được và đảm bảo con hiểu được rằng sẽ có hệ quả xấu (hình phạt) đối với bất kỳ hành vi không tốt nào.

Ví dụ, nếu con tham gia vào một hành vi xấu nào đó khi chơi cùng bạn, hệ quả tự nhiên của việc này là con tạm thời bị hạn chế tiếp xúc với người bạn đó. Nếu hành vi xấu gây thiệt hại tài sản hoặc tổn thương cảm xúc của ai đó, bạn có thể áp dụng Chiến lược Toàn diện - ***Nhấn mạnh việc xin lỗi và sửa sai***. Ngoài ra, bạn có thể sử dụng Chiến lược Toàn diện - ***Áp dụng hệ quả tiêu cực*** dưới hình thức hạn chế các đặc quyền của con.

Một điều quan trọng không kém là con phải thấy cha mẹ sẵn sàng áp dụng kỷ luật với bạn bè của con khi chúng đến chơi nhà. Tốt hơn là cha mẹ nên đặt ra các nội quy gia đình rõ ràng cho bất kỳ vị khách nào đến nhà, cũng như những hệ quả rõ ràng nếu có sự vi phạm: “Hai con ném gấu Teddy của em vào thùng rác là sai, vì vậy cả hai phải xin lỗi em và sau đó giặt sạch gấu cho em”.

Sau đó, bạn có thể sử dụng mẫu câu “Nếu... thì...” của Chiến lược Toàn diện - ***Cho con hướng dẫn tốt***, và nói riêng với con: “Ba thấy là con có xu hướng hành xử sai trái nhiều hơn khi con chơi với Michael. Mỗi gia đình đều có những quy tắc khác nhau. Ba không biết quy định của nhà Michael thế nào, nhưng ba cần con nhớ các nội quy của nhà mình và cho bạn bè của con biết chúng khi các bạn tới đây chơi. Nếu con có thể hành xử một cách có trách nhiệm khi Michael ở đây thì con mới có thể tiếp tục chơi với bạn đó”.

## CHỐNG LẠI CÁC HÀNH VI TIÊU CỰC TỪ NHÓM BẠN CỦA CON

Tất cả chúng ta đều phải chịu áp lực từ bạn bè. Đó là lực đẩy mà chúng ta cảm nhận trực tiếp hoặc gián tiếp để điều chỉnh mình sao cho phù hợp với chuẩn mực do nhóm xã hội của chúng ta thiết lập. Sự tương thích về phẩm chất với những người xung quanh có thể cho chúng ta cảm giác thuộc về nhóm và được chấp nhận. Áp lực từ bạn bè có thể mang tính tích cực lẫn tiêu cực. Nhưng trẻ em có nền tảng xã hội vững chắc và một mạng lưới bạn bè tốt sẽ ít bị ảnh hưởng bởi bạn bè xấu.

*Áp lực từ bạn bè có thể mang tính tích cực lẫn tiêu cực.*

Một ví dụ thường thấy trên các phương tiện truyền thông về áp lực của bạn bè dẫn đến hệ quả xấu đó là việc sử dụng ma túy ở tuổi vị thành niên, và thực tế đúng là một số trẻ có thể bị như vậy khi phải chịu các loại áp lực xấu từ bạn bè. Nhưng mỗi lực đều có một phản lực cân bằng với nó. Vậy nên cũng sẽ có loại áp lực từ bạn bè mang tính tích cực, đưa đến hệ quả tốt đẹp. Ví dụ, một học sinh có học lực tốt có nhóm bạn cũng học hành giỏi giang, và do đó kết quả là em ít có khả năng bị lôi kéo vào tệ nạn ma túy học đường bởi vì nó không phù hợp với nhóm bạn của em.

Ở trẻ từ 3 đến 11 tuổi, chúng ta thường thấy các bé có hành vi a dua theo bạn bè hoặc hành xử giống nhau trong một nhóm. Đặc biệt là khi có chuyện gì đó có vẻ thú vị và có một nhóm trẻ cùng nhau làm việc đó, thì con của bạn cũng muốn làm theo.

Hành vi của nhóm tích cực có thể thúc đẩy thành tích của trẻ, khả năng chú ý đến cách cư xử và sự lựa chọn lành mạnh. Nhưng nếu đó là một nhóm cổ vũ cho các hành vi tiêu cực thì nó sẽ làm chúng ta “tăng huyết áp”. Một trong những cách tốt nhất để giúp con chống lại áp lực xấu từ bạn bè là giúp con phát triển lòng tự trọng và ý thức tự chủ. Điều này có thể giúp con đứng vững khi đối mặt với áp lực xấu từ bạn bè và không dễ bị tổn thương vì không thỏa mãn nhu cầu được hòa nhập. Nói cách khác, một đứa trẻ hạnh phúc, nhu cầu xã hội và tình cảm của bé

được đáp ứng, cũng như khi bé ý thức tốt về bản thân sẽ ít khi phải bận tâm đến áp lực từ bạn bè xấu.

Hãy dạy con tính quyết đoán. Một đứa trẻ e ngại khi phải tranh đấu cho bản thân sẽ có xu hướng rơi vào những tình huống căng thẳng. Bạn nên áp dụng Chiến lược Toàn diện - *Tổ chức các buổi thực hành* để dạy con cách khước từ người khác. Bằng cách tổ chức và thực hành những tình huống có thể xảy ra, bạn có thể giúp con biết cách nói “Không!”. Điều này giúp con tự bảo vệ mình một cách hợp lý, hòa nhã.

Dưới đây là một số ví dụ về các tình huống ở những độ tuổi khác nhau mà trong đó, bạn có thể dạy con cách khước từ người khác để chống lại các hành vi tiêu cực:

- “Con có từng thấy bạn nào nhìn lén bài kiểm tra và cố quay cốp bài của con không? Chuyện như vậy đã xảy ra với ba vài lần lúc ba bằng tuổi con đấy. Gian lận, quay cốp khi làm bài là sai trái và vi phạm nội quy nhà trường. Nếu điều đó xảy ra với con, con chỉ cần nói với bạn đó là phải ngừng lại, còn nếu bạn cứ tiếp tục thì con báo cho thầy cô biết nhé.”

- “Hôm trước, mẹ có nghe được chuyện mấy đứa trẻ cỡ tuổi con gặp bao nhiêu là rắc rối chỉ vì nói dối. Chúng liên tục bịa ra một loạt chuyện dối trá và càng nói dối thì chúng càng gặp nhiều rắc rối hơn. Với nhà mình thì khác phải không con? Mọi người trong nhà luôn luôn nói thật với nhau. Nên nếu có bạn nào hay người nào yêu cầu con nói dối thì con nói với họ là chuyện đó không được phép xảy ra ở nhà mình, được không?”

Điều quan trọng là chúng ta nhận thức được rằng khi con phát triển, những áp lực tiêu cực sẽ thay đổi. Vì vậy, việc thực hành những cách từ chối người khác như thế này phải được diễn ra liên tục và có tính thời sự (theo nhịp sống của con) chứ không phải chỉ cần dạy con một lần là đủ. Càng ngày, bạn sẽ phải sử dụng những kịch bản kỹ lưỡng hơn để con thực hành xử lý các vấn đề nghiêm trọng hơn (như chuyện liên quan đến

ma túy, rượu và các hành vi nguy hiểm khác). Ngoài ra, bạn cần lưu ý giữ cho các giờ huấn luyện và thực hành này ngắn gọn, có trọng tâm và thỉnh thoảng mới diễn ra để tránh làm con chán ngán. Nếu con quen với ý tưởng nói “Không” trong những tình huống đã được thực hành thì con sẽ mạnh mẽ hơn khi làm điều đó ở tuổi thiếu niên và sự lựa chọn của con sẽ lớn hơn nhiều chứ không chỉ là đồng ý hay phục tùng.

## **ÁP DỤNG CÁC CHIẾN LƯỢC KHI CON CÓ VẤN ĐỀ VỚI NHÓM BẠN CÙNG TRANG LỬA**

Một số trẻ gặp rắc rối với nhóm bạn bè của mình vì nhiều lý do. Trong một số trường hợp đó là việc nhóm có những thay đổi năng động và các thành viên trong nhóm thờ ơ lạnh nhạt khiến con cảm thấy lạc lõng. Trong các trường hợp khác, con có thể không có năng khiếu tự nhiên như các thành viên khác trong nhóm và phải nỗ lực lớn để hòa nhập. Đôi khi, trẻ trở thành mục tiêu để bạn bè tẩy chay và bắt nạt.

*Con thường cảm thấy thoải mái nếu thích nghi được với bất kỳ nhóm nào, còn hơn là không hợp với nhóm nào cả.*

Điều quan trọng là cha mẹ phải hành động để giúp con giải quyết các vấn đề với nhóm bạn của mình. Bởi vì những đứa trẻ gặp rắc rối khi hòa nhập sẽ có nhiều khả năng trở thành người dễ bị tổn thương trước áp lực xấu từ bạn bè. Theo quan điểm của con trẻ, con thường cảm thấy thoải mái nếu thích nghi được với bất kỳ nhóm nào, thậm chí là một nhóm xấu, còn hơn là không hợp với nhóm nào cả. Xin hãy nhớ rằng bạn bè là một nhu cầu cần thiết đối với mỗi cá nhân. Vì vậy, khi một đứa trẻ bị thu hút về phía những người bạn có tính khí hung hăng, ma mãnh hoặc có những hành vi mà chúng ta không ủng hộ thì đó thường là đứa trẻ đang gặp khó khăn trong việc tìm cách tích cực hơn để thỏa mãn nhu cầu xã hội của mình.

Một đứa trẻ đến tuổi vị thành niên nhưng không được đáp ứng nhu cầu xã hội với nhóm bạn bè giỏi giang và ngoan ngoãn, thay vào đó là giao du với những đứa trẻ sống bên rìa xã hội, có thể sẵn sàng tham gia

vào các hành vi tiêu cực, các mối quan hệ tiêu cực và các hành vi nguy hiểm chỉ để có được sự chấp nhận từ bạn bè. Mặc dù đây có thể chỉ là một chặng đường rất ngắn so với độ tuổi từ 3 đến 11 tuổi được đề cập trong quyển sách này, nhưng những hạt giống của sự phát triển kỹ năng xã hội tích cực cho chặng đường ngắn ấy đã được gieo mầm từ năm tháng thiếu nhi.

Nếu con của bạn gặp các vấn đề với nhóm bạn, bất kể đó là một tình huống tạm thời hay lâu ngày, thì bạn có thể áp dụng các bước dưới đây để giúp con nâng cao kỹ năng xã hội, thúc đẩy khả năng nhận diện và nuôi dưỡng những tình bạn tốt đẹp tiềm năng:

- Phát huy thế mạnh của con bằng cách cho con ghi danh các lớp học, tham gia vào các đội nhóm, câu lạc bộ nơi con có thể tiếp cận với bạn bè có cùng sở thích.

- Tổ chức các buổi họp mặt hay các bữa tiệc nhỏ thường xuyên cho cả đội hoặc câu lạc bộ mà con tham gia. Tuy nhiên, bạn phải chắc chắn rằng đó là một dịp hấp dẫn đủ để các vị khách nhỏ tuổi này đều muốn tham dự. Điều này tạo cơ hội để bạn quan sát hành vi xã hội của con và phản hồi, can thiệp nếu cần thiết. Ngoài ra, con có thể kết bạn với các thành viên tham dự trong môi trường giao tiếp vui vẻ mà bạn tạo ra.

- Nếu con của bạn chỉ cảm thấy thoải mái khi chơi cùng với những đứa trẻ nhỏ hơn một vài tuổi và không thể kết nối với bạn bè đồng trang lứa thì khi đó, bạn cần tạo điều kiện thuận lợi để con được chơi với những người bạn nhỏ tuổi hơn đó. Mục đích là để con chịu thực hành kỹ năng giao tiếp xã hội càng nhiều càng tốt. Việc cho phép con được thoải mái trong phạm vi giao tiếp mà con chọn sẽ giúp bé cảm thấy an toàn, và theo đó sẽ học hỏi được nhiều hơn so với việc cố đẩy con vào giữa các bạn cùng trang lứa.

- Tham khảo ý kiến giáo viên của con hoặc của các tư vấn viên học đường để hình dung được toàn cảnh những gì đang xảy ra. Giáo viên có

thể cho bạn biết con chơi thân với ai trong lớp và sau đó bạn có thể giúp con duy trì mối quan hệ này.

- Tìm kiếm một nhóm sinh hoạt kỹ năng xã hội cho con. Đây là một loại hình nhóm hỗ trợ mới, cụ thể nhằm tạo ra những tương tác xã hội tích cực, ngày càng trở nên phổ biến.

Trong các bước hành động này, bạn sẽ cần áp dụng linh hoạt chiến lược *Huấn luyện và Khen ngợi*. Bạn cần bàn luận với con ngay trước khi con tham gia vào buổi họp mặt của câu lạc bộ, đội nhóm hoặc ngay trước khi tất cả các khách mời của con đến dự bữa tiệc nhỏ mà bạn tổ chức. Phải rất cụ thể khi “điểm mặt” những hành vi mà bạn muốn con thực hiện. Bạn thậm chí có thể cho con thực tập những gì sẽ nói với các bạn cùng những hành động tương tác đơn giản (như chào hỏi và mời bạn bè tham gia trò chơi).

Ví dụ, nếu con có xu hướng ăn nói lỗ mãng khiến bạn bè bỏ đi, bạn cần chủ động và nói chính xác với con là: “Khi các bạn của con đến nơi, con hãy cư xử lịch sự. Hãy suy nghĩ kỹ về những lời nói của con và việc người khác sẽ cảm thấy thế nào khi con nói vậy với họ. Tuần trước, mẹ nghe con nói với bạn Xavier là quần áo của bạn không ăn nhập gì với nhau và điều đó làm bạn ấy rất buồn. Mặc dù có thể là con đúng, nhưng bạn mặc gì là quyền của bạn, nó không liên quan đến con. Do đó, con không được nói những điều như vậy. Thay vào đó, con có thể mời mọi người uống món gì đó và cho các bạn xem phòng chơi của con. Như vậy các bạn sẽ thấy con đáng mến hơn. Con hiểu không?”.

Bạn đang “gạ gẫm” để con cố gắng tự quản lý hành vi xã hội của mình, và bạn đã đưa cho con một ví dụ cụ thể. Hãy nhắc nhở con ngay trước khi bắt đầu và thậm chí thêm một vài lần nữa trong suốt bữa tiệc nếu cần thiết. Mục đích là con của bạn sẽ có nhiều khả năng tự kiểm soát được hành vi đó.

*Hành vi bắt nạt và tẩy chay có thể làm tổn thương trẻ như một vết dao cứa sâu.*

Trong trường hợp con trở thành mục tiêu trêu chọc hoặc những đứa trẻ khác đang chơi xấu con hết lần này đến lần khác thì bạn phải nói chuyện ngay với hiệu trưởng, huấn luyện viên hoặc chủ nhiệm câu lạc bộ. Hành vi bắt nạt và tẩy chay có thể làm tổn thương trẻ như một vết dao cứa sâu và để lại hệ quả lâu dài. Các hoạt động ngoại khóa và học đường phải là nơi an toàn cho trẻ em. Nhưng nếu con của bạn là mục tiêu chọc phá thì con không thể an toàn. Trong trường hợp này, bạn phải tìm hiểu xem các hành vi xấu đã diễn ra bao lâu để quyết định liệu có cần nói chuyện với các tư vấn viên hay chuyên gia tâm lý không. Chương 11 sẽ cung cấp thêm cho bạn các thông tin về việc làm sao để biết khi nào thì cần phải tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn.

## **XỬ LÝ SỰ PHÂN BÌ TỶ NẠNH GIỮA ANH CHỊ EM TRONG NHÀ**

Trong quá trình phát triển, trẻ xem gia đình là môi trường xã hội tự nhiên để thực hành vô số hành vi xã hội sau này. Mặc dù mối quan hệ của bọn trẻ trong gia đình không hoàn toàn giống như mối quan hệ với bạn bè do hoàn cảnh sống chung với nhau, nhưng cha mẹ vẫn có một mô hình tự nhiên để theo dõi, khuyến khích, tổ chức huấn luyện và thực tập các hành vi xã hội cho các con thông qua nhiều cơ hội, từ việc chia sẻ lợi ích đến giải quyết mâu thuẫn giữa chúng.

*Con cái cạnh tranh với nhau một nguồn tài nguyên hạn chế của cha mẹ: thời gian và sự quan tâm, chú ý.*

Giống như nhiều hành vi mà chúng ta đã thảo luận trong quyển sách này, sự cạnh tranh giữa anh chị em với nhau cũng được xem là điều hoàn toàn tự nhiên. Trong sinh học, khi có nhiều hơn một sinh vật tranh giành nguồn tài nguyên có hạn phục vụ các nhu cầu cơ bản thì sẽ có một sự đấu tranh sinh tồn tự nhiên xảy ra. Điều này giống như giả thuyết về “sự sống sót của cá thể thích nghi nhất”. Những sinh vật có thể thu được nhiều nguồn lực nhất sẽ sống sót. Trong một gia đình có nhiều hơn một đứa con, những bản năng cơ bản để tồn tại biểu hiện trong sự cạnh tranh

giữa các anh chị em. Ngày nay, trong xã hội chúng ta, hai hay nhiều đứa con không cần phải đấu tranh để sinh tồn nhưng chúng lại cạnh tranh với nhau một nguồn tài nguyên hạn chế của cha mẹ: thời gian và sự quan tâm, chú ý.

Ngoài ra, chúng ta còn phải kể đến các yếu tố khác đóng góp vào sự cạnh tranh này (như mức độ thân mật của mỗi thành viên trong gia đình với các thành viên khác và đặc điểm, cá tính của mỗi người). Bạn có thể làm tất cả mọi điều đúng đắn trong vai trò làm cha mẹ nhưng vẫn không thể nào loại bỏ được hoàn toàn thói phân bì ty nạnh giữa các con. Tuy vậy, đây cũng không nhất thiết phải là mục tiêu của bạn. Giáo dục con giữ phép tắc, lễ độ mới là mục tiêu chính của chúng ta để các con, dù có cãi vã kiện cáo dài dòng thì cũng không có hành vi “nhảy vào miệng người khác”. Thông thường, khi bọn trẻ lớn lên và sự phân bì ty nạnh lắng xuống thì mối quan hệ giữa chúng sẽ trở nên hòa thuận và đôi khi trở nên thân thiết thật sự. Tuy bạn thật sự muốn các con có thể hòa hợp với nhau khi chúng lớn lên, nhưng bạn không thể khiến một đứa trẻ yêu thích anh trai hoặc em gái của mình được. Bạn chỉ có thể mong đợi, luyện tập và khuyến khích các con giữ được sự lễ độ, lịch sự với nhau.

*Đôi khi, cách khôn ngoan nhất là cứ để mâu thuẫn giữa bọn trẻ xảy ra, để xem liệu chúng có thể tự giải quyết được hay không.*

Nhiều hành vi thiếu lễ phép giữa anh chị em với nhau liên quan đến thái độ. Vì vậy, tất cả các cách áp dụng Chiến lược Toàn diện mà chúng tôi đã trình bày trong Chương 7 về hành vi bộc lộ thái độ xấu cũng có thể áp dụng cho trường hợp anh chị em có hành vi vô lễ với nhau. Hãy nhớ rằng bạn cần phải lựa chọn cuộc chiến một cách khôn ngoan, nghĩa là xác định những hành vi mà bạn sẽ ưu tiên can thiệp và lập lại công bằng khi yêu cầu khắc phục đối với cả hai hoặc tất cả bọn trẻ. Bạn cũng cần tâm niệm rằng đôi khi, cách khôn ngoan nhất là cứ để mâu thuẫn giữa bọn trẻ xảy ra, để xem liệu chúng có thể tự giải quyết được hay không.

Nếu chúng có thể, đó là lúc bạn cần khen ngợi con thật nhiều và cổ vũ cách con đạt được thành công này.

Sự phân bì của các con đem đến một tình huống hoàn hảo để áp dụng Chiến lược Toàn diện - Chuyển hướng sự tập trung của con. Theo đó, bạn sẽ thay đổi sự chú ý của chúng từ vấn đề đang mâu thuẫn sang việc tìm cách để có được tiếng nói chung. Chuyển hướng sự tập trung của trẻ giúp bạn phủ nhận vô số các tác nhân có thể kích hoạt bọn trẻ tranh giành lẫn nhau. Ngay khi bạn cảm thấy các con lại sắp lao đầu vào tranh giành, ty nạnh hay bực tức nhau, hãy giao cho chúng một nhiệm vụ, rủ chúng bắt đầu một trò chơi mới hoặc tách chúng ra xa nhau.

Một số phụ huynh nhấn mạnh việc áp dụng các hệ quả tiêu cực (hình phạt) cho cả hai (hoặc tất cả) đứa trẻ vi phạm kỷ luật với mục đích nhấn mạnh rằng chúng phải làm việc cùng nhau thì mới tiến bộ. Đó là một quyết định chủ quan tốt nhất được thực hiện dựa trên những điều ưu tiên của bạn hoặc những gì đang xảy ra vào lúc đó. Chúng tôi ủng hộ việc hành xử công bằng trong việc nuôi dạy con cái, đó là sự công bằng khi cần thiết nhưng vẫn tương thích với chiến lược riêng của bạn với mỗi đứa trẻ.

Tuy nhiên, bên cạnh sự ganh đua ty nạnh thì một số vấn đề vốn xuất phát từ sự ảnh hưởng của bạn bè cũng có thể được tìm thấy tương tự ở anh chị em một nhà. Động lực nhóm xuất hiện từ những năm tháng đầu đời, và nhóm đầu tiên con tham gia chính là gia đình. Chiến lược Toàn diện của chúng ta về việc nuôi dưỡng mối quan hệ gia đình tích cực với con có thể đóng một vai trò cực kỳ to lớn khi bạn can thiệp vào vấn đề giữa các con hay ảnh hưởng của bạn bè. Giống như nhiều khái niệm trong việc nuôi dạy con cái, điều này có nhiều lớp ý nghĩa, nhưng nền tảng của nó chính là lòng tự trọng, giá trị bản thân và cảm giác thuộc về nhóm. Khi chúng ta nuôi dạy các con khởi đầu bằng sự công bằng và tôn trọng, giao tiếp tích cực, chăm sóc cẩn thận và thiết lập những ranh giới rõ ràng, chúng ta sẽ giúp nuôi dưỡng nền tảng này thật vững chắc.

\*\*\*

Từ sự ganh đua của bọn trẻ trong nhà đến sức ảnh hưởng của nhóm bạn, hay thậm chí là những áp lực từ bạn bè, sự phát triển về mặt xã hội của trẻ là một khía cạnh mà các hành vi đóng vai trò quan trọng và bạn có thể áp dụng các chiến lược cụ thể để định hướng hành vi tích cực cho con. Hiểu được con có nhu cầu tương tác và có mối quan hệ thân thiết với một nhóm như thế nào sẽ giúp bạn tin tưởng vào nền tảng của sự phát triển về mặt xã hội mà mình đã thiết lập được trong gia đình. Chính nền tảng này sẽ là cái để con dựa vào khi chúng đối mặt với áp lực của bạn bè hay khi lựa chọn bạn bè, và đôi khi, dù có phạm sai lầm, các con cũng sẽ quay về bên cha mẹ, những người quan trọng trong đời chúng, để được hướng dẫn và hỗ trợ khi cần thiết. Cha mẹ chính là những người quan trọng nhất trong cuộc đời con cho dù chúng có thừa nhận hay không.

## Chương 9

### *Dạy con kiên cường và bền chí*

Một trong những kỹ năng có giá trị nhất và sẽ đi theo con cái chúng ta cả đời mà chúng ta có thể truyền dạy cho con chính là sự kiên cường và chấp nhận thất bại. Tinh thần “vươn lên bằng nỗ lực bản thân” này được đặc trưng bởi sự kiên trì, năng lực giải quyết vấn đề và khả năng tiếp tục phấn đấu để thành công bất chấp thất bại cản đường. Quá trình giải quyết vấn đề này sẽ chuyển hóa trí tuệ bẩm sinh và các kỹ năng đã học được thành phẩm chất cao quý của cá nhân đó.

Sự kiên cường của một cá nhân có phần xuất phát từ tính khí của bản thân họ. Tuy nhiên, nó cũng là một kỹ năng có thể được học và thực hành suốt thời thơ ấu để phát triển tốt ở tuổi trưởng thành. Sự kiên cường là khả năng thích ứng với những thách thức và trở ngại để tiếp tục cố gắng, trong khi bền chí bổ sung thêm sức mạnh và tính kiên nhẫn khi đối mặt với các vấn đề – tự tin để cố gắng vượt qua thay vì cảm thấy mình là nạn nhân của tình huống. Sự kiên cường và bền chí ảnh hưởng đến hành vi của một đứa trẻ theo nhiều cách tích cực.

Ở chương này, bạn sẽ tìm hiểu sự kiên cường và bền chí của con được nuôi dưỡng ra sao thông qua việc tin tưởng và khen ngợi con một cách hợp lý. Bạn sẽ thấy những lỗi lầm (như bỏ quên chìa khóa trong xe) cũng mang đến cho bạn một cơ hội tuyệt vời để nêu gương cho con. Sự kiên cường thậm chí còn có khả năng giúp con chống lại stress. Tuy nhiên, bước đầu tiên để đạt đến sự kiên cường, bền chí là cho phép con có cơ hội học hỏi từ thất bại.

**HÃY ĐỂ CON ĐƯỢC TRẢI NGHIỆM THẤT BẠI**

*Khi trẻ rèn luyện được tính kiên cường trong giai đoạn niên thiếu, chúng sẽ được trang bị tốt kỹ năng vượt qua những thăng trầm của cuộc đời.*

Người lớn chúng ta đôi khi đối mặt với sự từ chối hoặc thất bại sẽ xem đó như là một thất bại tạm thời hoặc chỉ đơn giản là một trở ngại cần vượt qua. Nhưng có những trường hợp bị suy sụp đến mức trốn tránh bất kỳ rủi ro nào sau đó. Điều này tương tự như ở bọn trẻ. Tuy nhiên, khi trẻ rèn luyện được tính kiên cường trong giai đoạn niên thiếu, chúng sẽ được trang bị tốt kỹ năng vượt qua những thăng trầm của cuộc đời như một người trưởng thành. Không chấp nhận rủi ro thì sẽ không bao giờ có cơ hội vượt qua thất bại và thành công với mục tiêu cháy bỏng nhất của bạn. Nếu không dám chịu thua thì sẽ không bao giờ chiến thắng trở lại.

Hãy nhớ những gì chúng ta đã biết từ đầu quyển sách này: Kỷ luật là một hình thức giáo dục và định hình hành vi cho con theo chiều hướng tích cực. Một đứa trẻ học hỏi được từ những sai lầm của mình sẽ có khả năng đối mặt với nghịch cảnh một cách thích hợp. Uyển chuyển thích nghi với hoàn cảnh cũng có nghĩa là trẻ có thể tự định hình lại hành vi của chính mình. Khả năng thích nghi là một phần quan trọng làm nên sự kiên cường và bền chí, bởi vì trẻ học được cách giải quyết các vấn đề trên tinh thần xây dựng và do đó, con đường dẫn đến thành công của chúng trở nên rộng mở.

Để cho con trải nghiệm thất bại hoặc sự thất vọng là bước đầu tiên để xây dựng một tinh thần kiên cường. Có một điều rất phổ biến là cha mẹ cứ muốn đảm bảo con cái mình luôn cảm thấy tốt về bản thân chứ không phải đảm bảo chúng có thể đối phó với những va chạm và tổn thương trong cuộc đời. Chúng ta khó mà xa rời bản năng bảo vệ con của mình và càng khó hơn khi cho phép con gặp những tình huống mà chúng không thể thành công hay ít có cơ may thành công. Hơn thế nữa, chúng ta còn muốn gánh vác và xoa dịu nỗi đau cho con.

## **TÌNH HUỐNG BẠN ĐÃ CAN THIỆP**

Hãy nghĩ về lần cuối cùng bạn lao vào cứu con khỏi một tình huống có khả năng gây khó khăn hoặc gánh giúp con một nhiệm vụ vất vả. Chuyện gì đã xảy ra vào lúc đó?

---

---

---

Bây giờ, hãy nghĩ xem con của bạn có thể học được gì từ tình huống đó nếu bạn không can dự?

---

---

---

Ghi nhận thông tin này, và trong lần tiếp theo, khi tình huống này hoặc tương tự như thế xảy ra, hãy nhớ rằng việc để con tự giải quyết vấn đề có thể làm tăng sự kiên cường của con. Hãy lùi lại một bước và xem con cố gắng tìm giải pháp như thế nào. Nếu con hỏi, bạn có thể đưa ra một lời khuyên, và sau đó hỏi lại: “Con nghĩ sao?”.

Nếu cứ bảo bọc con quá mức, chúng ta sẽ cướp đi của con tiềm năng phát triển mà đáng lẽ con sẽ có được khi tự đứng lên sau thất bại, rũ sạch lỗi lầm và nỗ lực gấp đôi để đạt mục tiêu. Các lợi ích này sau đó lại tác động lẫn nhau. Nỗ lực sẽ củng cố ý thức về sự tự tin và tự lực của con trẻ, rồi ý thức này sẽ làm tăng khả năng bật dậy nếu bé lại gặp thất bại.

*Thời thơ ấu là lúc con trẻ có đầy rẫy cơ hội tự nhiên để học cách đối phó hiệu quả với thất bại.*

Để con được thất bại không có nghĩa là bạn chủ động đưa con vào tình huống mà con chắc chắn sẽ thất bại. Cũng không có nghĩa là đẩy con chịu căng thẳng hoặc áp lực quá mức. Thời thơ ấu là lúc trẻ con có đầy rẫy cơ hội tự nhiên để học cách đối phó hiệu quả với áp lực, căng thẳng, sự từ chối hợp lý và thất bại. Được phép thất bại, không để thất bại làm bạn và con chùn bước hay sợ hãi sẽ tạo nên cơ hội học tập quan trọng cho con. Dưới đây là một vài lời khuyên cho bạn:

- *Không để con luôn thắng trong các trò chơi.* Khi con còn rất nhỏ và mới học chơi, bạn nên giúp chúng cảm thấy hứng thú vì thắng được bạn. Bạn không cần phải là một đấu thủ quyết liệt giành ưu thế độc quyền hay cố nhấn mạnh chuyện may rủi mà chỉ cần khi con hiểu được trò chơi, hãy chơi với con theo đúng luật và chân thành. Bạn có thể áp dụng cách huấn luyện để nói chuyện với con trước khi bắt đầu trò chơi – về việc chúng sẽ cảm thấy thế nào nếu không giành chiến thắng.

- *Chống lại sự thôi thúc muốn làm bài giúp con.* Theo đó, bạn cứ để bài tập viết của con nguệch ngoạc và bài tô màu lem nhem. Bởi vì khi trẻ con tự hoàn thành bài tập của mình, chúng sẽ tự tin hơn rất nhiều vào kỹ năng của bản thân so với đứa trẻ đạt điểm cao nhưng là nhờ phụ huynh làm bài giúp. Như đã nêu trong Chương 4, bạn cần truyền cảm hứng học tập cho con.

- *Trong thể thao, đừng bỏ qua trận đấu với đội vô địch;* hãy cho con ra sân để bé được chơi bằng cả trái tim mình. Sau khi thua cuộc, bạn không được phàn nàn rằng những đứa trẻ kia to con hơn bé nhà mình rất nhiều hoặc trọng tài đã thiên vị đội bạn. Thay vào đó, hãy áp dụng chiến lược Khen ngợi để tuyên dương niềm say mê của con, cách con kiên trì hoặc kêu gọi toàn đội tiếp tục cố gắng cho đến khi kết thúc trận đấu dù biết chắc sẽ thua cuộc. Sau đó, tranh thủ cơ hội để gia tăng sự thân mật với con bằng cách mời con một châu kem để chia sẻ kết quả thua cuộc này.

## **BỀN CHÍ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ LẠNH LÙNG BẤT CHẤP**

Để rèn luyện ý chí thì con cần phải có sức khỏe, sự dẻo dai và khả năng bình thản trước những lời chỉ trích, trở ngại và thất bại. Mặc dù vậy, không có nghĩa là bạn phải cố gắng biến con thành người lạnh lùng bất chấp. Từ “bền chí” hay ý chí sắt đá đôi khi gợi cho chúng ta hình ảnh như diễn viên Clint Eastwood trong những phim cao bồi miền Tây nước Mỹ: mũ cao bồi bụi bặm, mắt nheo nheo dưới ánh mặt trời chói chang,

phì phèo xì gà ở khoe môi – một anh chàng rắn rỏi có thể xử lý bất cứ chuyện gì mà không cần ai trợ giúp cả.

Đó không phải là ý nghĩa của ý chí sắt đá. Trẻ em có thể trở thành người cứng rắn, nhưng đừng khiến chúng trở nên nhẫn tâm khi gặp thất bại hay trở ngại; thay vào đó, chúng ta muốn chúng học hỏi được từ những trải nghiệm không vui đó. Nhưng bạn cũng phải ý thức được rằng đó là những bài học khá đau lòng đối với con, đôi khi làm trái tim con tan vỡ. Tuy nhiên, để giúp con vượt qua nỗi đau này, không có nghĩa là bạn phải đối xử cứng rắn lạnh lùng với con, cũng không có nghĩa là bạn vuốt ve chiều chuộng và xin lỗi vì để con thất bại. Giúp con kiên cường hơn có nghĩa là bạn phải hành xử cân bằng giữa đồng cảm, quyết tâm, khích lệ con và làm mẫu để con biết cách tự giải quyết.

*Trẻ em có thể trở thành người cứng rắn, nhưng đừng khiến chúng trở nên nhẫn tâm*

Khi con vừa phải nhận một sự từ chối hay thất bại thì đó không phải lúc phê bình con quá nhiều. Hãy cố nhìn nhận tình hình qua lăng kính của con để có thể hiểu và đánh giá được cảm giác của con lúc này. Việc này dẫn đến hai điều: thứ nhất, nó cung cấp cho con ngôn từ để diễn tả cảm xúc; và sau đó, nó giúp con dễ tiếp thu hơn khi bạn thảo luận về cách giải quyết vấn đề cho các tình huống tương tự trong tương lai. Nếu con thất bại, bạn không được nói là mọi việc vẫn ổn, mà phải chia sẻ với con những cảm xúc con đang cảm thấy. Đừng mong con quên đi thất bại ngay lập tức, hãy chấp nhận việc con sẽ buồn bã và thậm chí tức giận, đồng thời bạn cũng nên gọi tên những cảm xúc đó cho con. Khi con vượt qua được những cảm xúc này, có thể là ngay ngày hôm sau hoặc lâu sau đó, bạn có thể trò chuyện với con về cách tận dụng thất bại ấy để làm bàn đạp cho việc tạo sự khác biệt trong lần tiếp theo.

## **TIN TƯỞNG VÀ KHEN NGỢI CON**

Chúng ta đã bàn về việc dạy con tự tin vào năng lực của bản thân trong Chương 8 và điều này chắc chắn cũng sẽ có hiệu quả khi bạn muốn

phát triển sự kiên cường của con. Sự tự tin của con bắt nguồn từ sự quan tâm, chú ý và nuôi dạy con một cách năng động của cha mẹ. Chúng giúp con nhận được những yếu tố khích lệ tự nhiên và sự tin tưởng chắc chắn của cha mẹ vào khả năng tự xử lý vấn đề của con, đồng thời cũng đảm bảo luôn có sự cởi mở để con có thể yêu cầu trợ giúp khi cần thiết. Tuy nhiên, chúng ta phải rõ ràng ở một điểm, đó là chúng ta không ủng hộ việc cha mẹ cứ lảng vảng, lượn lờ quanh con và can thiệp vào mọi khía cạnh cuộc sống của con như máy bay tuần tra. Đây không phải là sự quan tâm đúng mực và nó sẽ làm tổn thương khả năng phát triển tính kiên cường của trẻ.

Đây là sự khác biệt giữa cha mẹ quan tâm đúng mực và quan tâm thái quá:

- ***Cha mẹ quan tâm thái quá:*** Con tham gia dự án khoa học và bạn giúp con bằng cách chuẩn bị mọi việc từ lên kế hoạch đến trình bày đề tài, giúp con trang trí từng bức tranh, tấm ảnh (vì vậy, chúng rất hoàn hảo) và bạn còn viết tiêu đề cho bài trình bày giúp con. Bất cứ lúc nào con không hiểu các hướng dẫn làm đề tài, bạn gửi email hoặc gọi điện ngay cho giáo viên thay vì để cho con tự tìm hiểu và làm sáng tỏ thắc mắc của mình trên lớp. Bạn thăm soi cả cách con nhấn nhá phát âm khi lên thuyết trình và rồi đứng bên sân khấu nhắc bài cho con nếu cần thiết. Sau khi phần trình bày của con hoàn tất, bạn sẽ nói với con rằng “chúng ta” đã làm việc tuyệt vời như thế nào, để rồi đến cuối ngày thì bạn ngã gục vì kiệt sức.

- ***Cha mẹ quan tâm đúng mực:*** Bạn nói chuyện với con về đề tài khoa học của bé, khen ngợi con biết chọn chủ đề thú vị và hỗ trợ con các tài liệu, học cụ,... mà con cần. Khi con nhờ bạn giúp sắp xếp trình bày các bức ảnh một cách chính xác, bạn đưa thước, dụng cụ cho con và chỉ con cách làm. Bạn cũng giúp con tìm các mẫu tiêu đề trên Internet. Con tự làm rõ các nội dung trong phần hướng dẫn làm đề tài nhờ sự chỉ dẫn của cô giáo và bảo rằng không muốn tập dợt phần trình bày của mình

trước mặt bạn bởi vì bé muốn làm bạn ngạc nhiên. Trong khán phòng, bạn tự hào quay video phần thuyết trình của con từ chỗ ngồi của mình và sau đó đưa con đi ăn kem để chúc mừng thành quả của con.

Khi bạn lướt lơ quanh con như máy bay tuần tra, bạn đang truyền tải thông điệp rằng mình không tin con có thể tự làm điều gì đó một mình. Có lẽ đây không phải là thông điệp bạn muốn con mình nghe hoặc cảm thấy. Để xây dựng phẩm chất kiên cường cho con, bạn cần tin vào thể mạnh của con, đảm bảo là con cũng biết điều đó, đồng thời bạn cũng phải buông bỏ bản năng làm cha mẹ quá mạnh của mình để khỏi làm thay phần việc của con.

*Hãy ủng hộ để con dám thử nghiệm, gạt hái thành công hay hỗ trợ khi con thất bại và sau đó thử lại nếu con muốn.*

Chúng ta đều biết rằng một đứa trẻ không thể giỏi giang mọi thứ. Không một ai như vậy cả. Vì vậy, dù bạn muốn truyền sự tự tin cho con thì song song với đó và không kém phần quan trọng là bạn phải giúp con hiểu được điều này. Hãy ủng hộ để con dám thử nghiệm, gạt hái thành công hay hỗ trợ khi con thất bại và sau đó thử lại nếu con muốn. Cố gắng không can thiệp vào quá trình tự đứng dậy sau thất bại của con để chúng có cơ hội đương đầu một cách độc lập. Chúng ta sẽ nhận ra điểm mạnh, điểm yếu của con và luôn yêu con mình vô điều kiện. Mặt khác, bạn cần đặt những mục tiêu có tính thực tế cho con để không đẩy con vào chiều hướng mà con không hứng thú. Đồng thời, bạn cần hướng dẫn con tự đặt ra các mục tiêu thực tế và có thể đạt được.

Giải đấu bóng chày Little League có thể là mô hình thu nhỏ để minh họa cho khái niệm này. Con trai bạn muốn chơi nên bạn đăng ký cho con, mua cho bé chiếc găng tay và bắt đầu luyện tập chơi bắt bóng với con ở sân sau nhà (Càng lúc, bạn càng bị cám dỗ bởi hình ảnh con mình trong bộ đồng phục của đội bóng yêu thích vào một ngày nào đó, và bạn thấy kỳ vọng của mình là hợp lý). Mùa giải bắt đầu nhưng huấn luyện viên không cho con vào đội hình thi đấu chính thức. Con trai của bạn sẽ

buồn vì cảm thấy các bạn khác tài giỏi hơn mình, và do đó con nói với bạn là con muốn nghỉ chơi. Tuy nhiên, vì đã đóng tiền để con tham gia nên bạn yêu cầu con ít nhất là phải chơi hết mùa giải.

Bạn nói chuyện với con về việc tất cả những cầu thủ vĩ đại đều phải luyện tập mỗi ngày để đạt đẳng cấp vĩ đại đó, và giúp con cải thiện kỹ năng đánh bóng của mình bằng cách đưa con đến các lồng tập bóng. Con đồng ý, và bạn bắt đầu luyện tập ném bóng cho con bắt với tốc độ rất chậm và tăng dần đều để cuối cùng là bằng với tốc độ các trận đấu chính thức. Nhờ đó, con cải thiện kỹ năng chơi bóng và bạn chỉ ra mối liên hệ giữa sự luyện tập của con với thành quả đạt được: “Sự chăm chỉ luyện tập của con đã mang lại kết quả rồi đó; lúc con mới bắt đầu tập ở đây thì trong năm lần đập gậy, con chỉ đánh trúng bóng hai lần, nhưng bây giờ thì con đánh trúng tới ba, bốn lần luôn. Con làm tốt lắm!”.

Sau đó, liệu huấn luyện viên có đưa con vào đội hình thi đấu không? Có thể có hoặc không. Nhưng liệu bạn có cải thiện được sự kiên cường và thái độ của con không? Chắc chắn rồi. Con có thể cảm nhận được kỹ năng chơi bóng của mình đã được cải thiện và thực sự yêu thích môn thể thao này, đủ để lại tiếp tục chơi vào mùa giải sau hoặc quyết định thử một hoạt động thể thao khác. Dù theo cách nào, con cũng hiểu được rằng khi mọi việc chưa diễn ra theo cách mình muốn thì vẫn có cách khác để làm cho chúng tốt hơn. Nhờ đó, con bắt đầu phát triển tính cách kiên cường và đạo đức, vốn là những yếu tố giúp ích cho sự nỗ lực của con trong tương lai.

*Cổ vũ cho những nỗ lực của con, chứ không chỉ là khả năng thiên bẩm của chúng.*

Khen ngợi sự đóng góp của con cho thành công cũng rất quan trọng. Tuy nhiên, điều chúng ta muốn là cổ vũ cho những nỗ lực của con, chứ không chỉ là khả năng thiên bẩm của chúng. Vì vậy, hãy thật cẩn thận để đừng khen ngợi trẻ chỉ vì tài năng thiên bẩm mà chúng không cần nỗ lực cũng có được (trí tuệ bẩm sinh, năng khiếu thể thao hay âm nhạc,...).

Những đứa trẻ được sinh ra với năng khiếu thiên bẩm chắc chắn là may mắn, nhưng chúng không làm bất cứ điều gì để nhận được năng khiếu đó. Làm việc chăm chỉ, kiên nhẫn, sẵn lòng chấp nhận rủi ro và đối mặt với sai lầm mới chính là những phẩm chất mà con trẻ phải kiểm soát tốt. Do đó, thay vì nói: “Chà, con thông minh quá” với một đứa trẻ sáng sủa vừa có phần thi tập đọc tốt ở trường, bạn hãy xem xét khen ngợi theo kiểu khác, chẳng hạn như: “Ồ, con đã học hành rất chăm chỉ và ôn lại kiến thức mỗi ngày, và giờ thì con đã thấy kết quả thu được thế nào rồi đó. Con làm tốt lắm!”.

## **GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ NHƯ LÀ MỘT CÁCH NÊU GƯƠNG CHO CON**

Cũng như với hầu hết các vấn đề về hành vi phát sinh ở con trẻ, nêu gương là cách giúp bạn định hình hành vi của trẻ một cách tích cực. Trong phạm trù về sự kiên cường và bền chí này, hành động nêu gương làm mẫu cho con kỹ năng giải quyết tốt các vấn đề sẽ đem lại những hiệu quả lớn bất ngờ.

Mời bạn xem xét những tình huống sau và suy nghĩ về các phản ứng của bạn với chúng:

- Khóa cửa xe nhưng để quên chùm chìa khóa trong xe.
- Quên một thứ gì đó quan trọng ở nhà.
- Để lẫn lộn đồ đạc hoặc quà sinh nhật.
- Phải chỉnh lại phần cài đặt của tivi vì nó đã bị ai đó làm rối tung lên.
- Nhầm lẫn ngày giờ và quên mất con phải đi tập luyện.
- Kiểm tra hành lý chuẩn bị cho một chuyến bay và phát hiện túi của mình có kích thước quá hạn mức cho phép.

Bạn có bật cười khi nghĩ về phản ứng của mình trong những tình huống này? Đây là những khoảnh khắc mà bạn đang tạo cho con ý thức về các kỹ năng giải quyết vấn đề. Cách học hiệu quả nhất của con là

quan sát bạn, vì thế hãy chu đáo khi làm mẫu, nêu gương cho con, khéo léo, kiên trì, làm đúng chỉ dẫn và yêu cầu trợ giúp khi cần.

Nếu bạn phản ứng thái quá với những sai lầm và thất bại của mình, con của bạn sẽ rất sợ phạm lỗi và tránh né rủi ro. Điều này có thể khiến trẻ trở thành một người cầu toàn và mất bình tĩnh ngay cả khi đối mặt với những thất bại nhỏ.

## **TRAU DỒI TÍNH KIÊN CƯỜNG PHÒNG KHI GẶP THỬ THÁCH**

Khi mở tài khoản tiết kiệm tại ngân hàng, bạn gửi vào đó một phần tiền lương mỗi tháng, tích lũy để sử dụng khi có chuyện cần. Tương tự như vậy, bạn rèn cho con ý chí kiên cường từ bây giờ để phòng khi gặp thất bại trên đường đời, con sẽ cần dùng đến nó.

*Mỗi lần con gặp thất bại nhưng vẫn tiếp tục cố gắng, và cuối cùng bật dậy thành công thì đó là lúc con gửi thêm vào quỹ ý chí của mình một khoản “trúng số độc đắc”.*

Quỹ dự trữ về mặt tinh thần này còn có chức năng bảo vệ, cách ly và giảm sốc hiệu quả cho con cái chúng ta. Chúng giúp con chịu đựng giỏi hơn, đối phó tốt hơn hoặc cố gắng thử lại nhiều lần mà không nản. Những lần bạn làm gương cho con về tính kiên trì là những lần bạn góp thêm vào quỹ dự trữ này, cũng tương tự như những lời khen ngợi bạn dành tặng cho con vì đã chăm chỉ học hành, làm việc. Mỗi lần con gặp thất bại nhưng vẫn tiếp tục cố gắng, và cuối cùng bật dậy thành công thì đó là lúc con gửi thêm vào quỹ ý chí của mình một khoản “trúng số độc đắc”, làm đầy thêm cho ngân quỹ của bản thân.

Những nhân tố khác góp vốn cho quỹ này của con có thể gồm một mạng lưới quan hệ xã hội vững mạnh từ bạn bè, gia đình và người thân bên cạnh. Ngoài ra, các hoạt động làm cho con cảm thấy thoải mái về bản thân, chẳng hạn như hoạt động tình nguyện hoặc cơ hội trở thành người lãnh đạo cũng làm giàu thêm cho tài khoản này. Khi căng thẳng

xảy ra, con của bạn có nhiều khả năng xử lý chúng một cách dễ dàng và ít bị suy sụp hơn so với đứa trẻ không được trau dồi ý chí kiên cường.

Nhưng ngược lại cũng đúng. Bất kỳ tình huống nào tạo cho trẻ cảm giác không đủ năng lực, chẳng hạn như các vấn đề về xã hội hoặc học tập, có thể gây bất lợi cho việc rèn luyện ý chí kiên cường. Trong suốt quá trình lớn lên, có rất nhiều chuyện khiến trẻ cảm thấy mình tệ hại. Đó là lý do vì sao việc chúng ta xây dựng ý chí kiên cường cho con trong mọi lĩnh vực của cuộc sống là rất quan trọng. Nếu làm được như vậy, trong những lúc cảm thấy mất tự tin, con có thể đào sâu ký ức và nhớ ra mình đã thành công thế nào trong một số lĩnh vực khác của cuộc sống, để từ đó, ý chí của con được vực dậy.

\*\*\*

Ý chí và sự kiên cường là sức mạnh đáng quý và có thể theo con suốt cuộc đời. Đó có lẽ là phẩm chất quan trọng nhất mà bạn có thể nuôi dưỡng cho con, bởi lẽ, chỉ đứng sau tình yêu thương và kỷ luật, ý chí tạo ra nền tảng cho hạnh phúc viên mãn của con.

Khi có thể, hãy để con được quyền thất bại. Tuy nhiên, bạn cũng phải chắc chắn là con có cơ hội để trở lại sau thất bại đó. Hãy chăm chỉ làm việc của mình để tránh nhòm ngó và bảo bọc con quá mức, nhưng đồng thời bạn phải chắc chắn là đã truyền cho con thông điệp rằng bạn tin tưởng vào khả năng của con. Đó là một hằng số cân bằng giữa việc tạo cho con mức độ thách thức hợp lý, cho con số cơ hội vừa phải để đối mặt với thất bại và một tình yêu vô hạn, vô điều kiện, cũng như sự chấp nhận mà bạn dành cho con.

Hãy là người biết giải quyết vấn đề, cho con thấy ý chí và sự kiên cường của bạn khi đối mặt với thách thức. Trau dồi, làm giàu thêm cho ngân quỹ tinh thần của con từ mọi cơ hội sẽ tạo cho con một lá chắn bảo vệ và chống stress hiệu quả. Bạn sẽ thấy con có những cải thiện về hành

vi khi đã rèn luyện được tính kiên cường và như vậy, bạn cũng đã chuẩn bị được cho con cơ sở để xử lý những va vấp mà chắc chắn con sẽ gặp trên đường đời. Hơn tất cả, bạn chuẩn bị được cho con một tương lai thành công trên chính đôi chân con.

*Phần 4*  
*NHẬN BIẾT DẤU HIỆU “BÁO ĐỘNG ĐỎ”*

## Chương 10

### *Quản lý những tình huống làm gia tăng căng thẳng trong gia đình*

Có những lúc trong cuộc đời, chúng ta rơi vào hoàn cảnh gây stress cho cả bản thân và gia đình. Những lúc như vậy, cơ chế đối phó của chúng ta, và cả kỹ năng làm cha mẹ, có thể được tăng cường hoặc chúng ta cần phải nghỉ ngơi. Đây chỉ là hiện tượng tự nhiên: tâm trí và cơ thể con người khi chịu đựng căng thẳng đến mức tối đa thì sẽ bắt đầu ngưng hoạt động hoặc sụp đổ.

Chúng ta hãy trở lại với phép ẩn dụ ở phần mở đầu quyển sách. Đó là một khu vườn, nơi bạn đã cày xới, gieo giống, bón phân và tưới nước thường xuyên. Nhưng ngay khi bạn nghĩ rằng khu vườn của mình đang thành hình thì đúng một cái, một cơn bão lớn gây thiệt hại hoặc, trong một số trường hợp, tàn phá nó tan hoang. Bạn nhìn quanh và thấy những luống cây được chăm bón cẩn thận bị quật ngã thành mớ hỗn độn; nhiều cây bị bật hết gốc rễ; những cây khác đã bị mưa gió nghiền nát.

Khi một tình huống nghiêm trọng xảy ra trong gia đình, các thành viên có thể cảm thấy tương tự như khi cơn bão thổi qua mảnh vườn sau nhà. Cha mẹ ly thân hoặc ly dị; cha mẹ đi xa và chỉ gửi tiền về chu cấp con; cha mẹ bệnh nặng hoặc tử vong; hay ngay cả một vấn đề về tài chính (như việc ngôi nhà bị tịch thu) có thể khiến gia đình và bản thân chúng ta cảm thấy như thể đã bị cuốn vào cơn lốc xoáy. Hệ quả là những căng thẳng trầm trọng có thể xảy ra. Đối với trẻ nhỏ, kể cả các sự kiện bình thường trong cuộc sống (như chuyển nhà hay có thêm em) cũng có thể khiến trẻ cảm thấy cả thế giới như thể bị đảo lộn. Việc cha mẹ ly dị

có thể làm trẻ cảm thấy chới với như cây non bị bật hết gốc rễ. Người thân lâm trọng bệnh có thể ám ảnh tinh thần của con. Những cảm xúc như thế có thể xảy ra với bất cứ thành viên nào trong gia đình, bất kể tuổi tác, trong và sau một biến cố lớn.

Trong chương này, chúng tôi đưa bạn qua một số tình huống làm gia tăng stress trong gia đình bạn. Song song với đó là một số lời khuyên về cách thức để giảm bớt gánh nặng trên vai con trẻ, hay duy trì một vẻ bề ngoài bình thường cho phép con cảm thấy an toàn khi đối mặt với biến cố lớn đó. Để bắt đầu, bạn cần phải biết stress biểu hiện như thế nào và các hành vi cho thấy con đang gặp khó khăn trong việc xử lý stress.

## **NHẬN BIẾT CÁC DẤU HIỆU CỦA STRESS**

Stress là một trạng thái của tâm lý ở trẻ em và người lớn, bắt nguồn từ quan điểm riêng của mỗi người. Hai người cùng trải qua một tình huống như nhau có thể có cách đối phó khác nhau; một người có thể cảm thấy căng thẳng về tâm lý hoặc tình cảm, trong khi người kia lại chỉ xem đó là một va vấp nhỏ trên đường đời.

Có một thực tế là tình huống không quen thuộc hoặc mới mẻ, ngay cả khi có chiều hướng tích cực, cũng có thể tạo ra sự lo lắng và căng thẳng cho trẻ. Đôi khi điều này xuất phát từ sự không chắc chắn về những gì sẽ xảy ra. Bạn có thể thấy lý do khiến con lo lắng là không hợp lý, nhưng chỉ khi hiểu được những gì đang diễn ra trong đầu con thì bạn mới giúp con đối phó với tình huống khéo léo hơn.

Nếu bạn đã từng gặp trường hợp đưa con vốn thân thiện của mình đột nhiên không muốn tham gia một bữa tiệc sinh nhật nào đó thì bạn đã có thể tận mắt nhìn thấy điều này. Theo lẽ thường, con đã chạy thẳng đến xem các món quà, bánh nhưng lần này, nó lại cứ chôn chân ở cánh cửa, níu chặt chân bạn hết như các em bé sợ mẹ biến mất. Vậy thì bạn cần xem xét xem có phải nhóm người tham dự tiệc có đông hơn bình thường hoặc địa điểm bữa tiệc không quen thuộc với con.

Bạn có thể trải qua một tình huống nghiêm trọng hơn nếu bạn làm thủ tục ly hôn. Có thể con gái bạn bắt đầu lo sợ cha sẽ đi mất vì đứa bạn thân nhất của con đã không còn gặp lại cha sau khi cha mẹ bạn ấy ly dị. Nghe có vẻ vô lý vì bạn đã lên lịch trình cho chồng đến thăm con, cùng nuôi dạy con và thậm chí bạn đã giải thích với con điều đó, nhưng cho đến khi con thật sự hiểu mọi chuyện sẽ diễn ra thế nào ở gia đình mình, bằng không thì con vẫn sẽ căng thẳng.

Nhận biết các triệu chứng của stress và sau đó xác định được tác nhân gây stress là điều vô cùng quan trọng. Hãy nhớ rằng trẻ em thường thể hiện cảm xúc thông qua hành vi của chúng. Một sự thay đổi hành vi lạ thường là dấu hiệu chính của stress, và bạn phải kiểm tra những gì đang xảy ra khiến con có sự thay đổi này.

*Một sự thay đổi hành vi lạ thường là dấu hiệu chính của stress.*

Nếu bạn nhận thấy những thay đổi của con xuất hiện trong các dòng mô tả triệu chứng thông thường dưới đây, nghĩa là con của bạn có thể đang gặp căng thẳng. Mọi triệu chứng dưới đây đều có thể xảy ra trong bất kỳ tình trạng căng thẳng nào, không nhất thiết phải có nhịp độ hay lý do:

- Tái phát sự khó chịu về thể chất (như đau bụng mỗi buổi sáng đến trường hoặc đau người trước ngày có bài tập thực hành, kiểm tra mà không phải do nguyên nhân sức khỏe).

- Có hành vi trốn tránh (ví dụ, con nói rằng con không muốn tham gia vào một việc gì đó mà con vẫn thường làm từ trước đến giờ).

Có sự thay đổi về cảm xúc (chẳng hạn như, từ một đứa trẻ tính tình thân thiện bỗng trở nên rụt rè, đang bình thường vui vẻ lại tỏ ra buồn rầu, hoặc từ hòa nhã trở nên cáu kỉnh, nóng tính).

- Có sự thay đổi trong học tập (chẳng hạn như, điểm số sút giảm mạnh, hoặc gian lận trong học hành, thi cử).

- Gia tăng nỗi sợ hãi hoặc lo lắng.

- Có những thay đổi liên quan đến giấc ngủ, có thể là ngủ ít hoặc nhiều hơn bình thường.

Điều quan trọng là bạn phải luôn thận trọng với các dạng stress phát sinh và phát triển ở con mình. Nếu gia đình bạn vừa hoặc đang trải qua một biến cố khó khăn, thì những hành vi kể trên chính là dấu hiệu báo động cho bạn.

Bạn có thể thấy dường như trẻ đã vượt qua stress, nhưng đối với những tác nhân gây stress nghiêm trọng thì không có gì lạ nếu chúng vẫn để lại dư âm và stress lại xuất hiện khi có thể. Đối với một số trẻ, điều đó có thể xảy ra trong vài tuần, vài tháng hoặc thậm chí nhiều năm. Đôi khi, nó có thể trở lại ở các giai đoạn phát triển khác sau này trong suốt cuộc đời của trẻ. Cha mẹ buộc phải luôn cởi mở với các câu hỏi và thực sự lắng nghe con cái khi chúng chia sẻ suy nghĩ. Các tình huống căng thẳng không phải là cuộc hội thoại chỉ diễn ra một lần. Đôi khi, có một tình tiết đơn giản nhưng gây stress cho con nhiều hơn bạn nghĩ và chỉ khi lắng nghe những mối bận tâm của con thì bạn mới nhận ra đó là gì.

*Chăm sóc bản thân tốt sẽ giúp bạn có khả năng nuôi dạy con hiệu quả hơn.*

Ngoài việc chăm sóc chu đáo cho con trong suốt giai đoạn khó khăn thì một điều cũng quan trọng không kém là bạn phải nhận thức được cảm xúc của chính bản thân mình. Bạn, và bất kỳ người lớn nào cùng nuôi dạy con, cần phải thường xuyên chăm sóc chính mình. Mặc dù nghe có vẻ ích kỷ nhưng điều này lại có thể giúp bạn có khả năng kháng cự tốt hơn với những tác động tiêu cực do stress kéo dài. Vì vậy, đó là một khoản đầu tư cho con, bởi lẽ chăm sóc bản thân tốt sẽ giúp bạn có khả năng nuôi dạy con hiệu quả hơn. Hành động này bao gồm bảo đảm việc ăn uống bình thường, tập thể dục thường xuyên, nghỉ ngơi nhiều, dành thời gian cho bản thân và có cách giải tỏa cảm xúc.

Nếu bạn cảm thấy quá tải về mặt cảm xúc, chúng tôi khuyên bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ. Hành động này là cực kỳ cần thiết nếu bạn đang rơi

vào tình huống căng thẳng (như bệnh tật hoặc ly hôn). Những lúc như thế này, bạn bận rộn quay cuồng vì những căng thẳng của riêng mình nhưng vẫn phải đảm bảo một nhiệm vụ vĩ đại là khỏe mạnh để nuôi dạy con cái. Nếu không có bạn bè hay thành viên gia đình nào đáng tin cậy để gửi gắm tâm sự, hãy tìm gặp một người hay một nhóm hỗ trợ tâm lý đủ khả năng đón nhận cảm xúc của bạn. Ngoài ra, bạn có thể tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn bằng cách đọc thêm về điều này trong Chương 11.

## **DUY TRÌ NẾP SINH HOẠT BÌNH THƯỜNG**

Trong những lúc khó khăn, một nề nếp kỷ luật nhỏ cũng có thể mang lại sự thoải mái cho gia đình bạn. Duy trì nếp sinh hoạt bình thường có nghĩa là cố gắng giữ các nề nếp, quy tắc và giới hạn đã thiết lập như cũ càng nhiều càng tốt dù hoàn cảnh có thay đổi. Nếu gia đình bạn chuyển nhà hay con chuyển trường thì việc điều chỉnh nề nếp, thói quen để thích nghi với hoàn cảnh mới là điều cần thiết, và bám sát với lịch trình đã điều chỉnh là hành động đem lại lợi ích cho mọi thành viên. Trẻ con phát triển nhờ dự đoán được chuyện gì sẽ xảy ra vì nó cho chúng chỗ dựa tinh thần. Vì vậy, ngay cả trong trường hợp gặp biến cố lớn khiến chúng như cá ra khỏi nước thì chỉ cần một số thói quen cũ cũng cho con cảm giác có một chỗ dựa quen thuộc để lèo lái hoàn cảnh mới này.

Cũng với lý do trên, con cần biết rằng việc giữ vững tiến độ học tập vẫn có ý nghĩa quan trọng, những mong đợi của bạn về thái độ, hành vi của con vẫn như cũ và nếu con làm gì vượt quá giới hạn thì vẫn sẽ phải chịu trách nhiệm và hệ quả tiêu cực như trước. Trong khi vẫn nhạy cảm với khó khăn của con và uyển chuyển trong phản ứng, thì bạn còn phải luôn duy trì những giới hạn lành mạnh và thích hợp để truyền đạt cho con thông điệp rằng cuộc sống sẽ tiếp diễn bất chấp những thay đổi mà cả gia đình đang trải qua tại thời điểm này.

Trong thời kỳ gian khó này, điều đặc biệt khôn ngoan là bạn cần tránh nuông chiều con quá mức. Thực tế, có những người vì mặc cảm tội lỗi, hối tiếc hoặc xấu hổ mà bỏ đi tất cả các thói quen và yêu cầu đã đặt

ra với con trước đây. Cha mẹ có thể cảm thấy như bị thôi thúc phải cư xử như vậy. Bởi lẽ, không ai trong chúng ta muốn thấy con cái mình đau khổ, và việc sẵn sàng làm với nhẹ bất cứ thứ gì có thể gây ra đau đớn hoặc khó khăn cho con dường như là việc làm đúng đắn theo quan điểm của họ. Tuy nhiên, cách tiếp cận này chỉ truyền thông điệp rằng con rất mong manh, yếu đuối, thiếu năng lực hoặc bạn nghi ngờ về khả năng vượt qua tình huống khó khăn này của con. Mặc dù trẻ có thể biểu hiện niềm thích thú vì không còn phải tuân theo những giới hạn hay quy tắc nào nữa nhưng một cách vô thức, chúng sẽ tiếp nhận những thông điệp này của bạn.

*Truyền cho con thông điệp về sự kiên cường vì bạn cần chuẩn bị cho tương lai lâu dài của con.*

Bạn muốn nuôi dạy con với kỳ vọng rằng cả bạn và con đều sẽ thoát khỏi hoàn cảnh hiện tại thì phải để con chung sức với bạn làm điều này. Bạn muốn truyền đạt thông điệp về sự kiên cường cho con, bởi vì bạn không chỉ dạy dỗ con trong tình huống này mà còn chuẩn bị cho con về lâu về dài.

Sau đây, chúng ta hãy xem xét kỹ lưỡng hơn một số tình huống gây căng thẳng cụ thể.

## **LY THÂN HOẶC LY HÔN**

Ly thân hoặc ly hôn là tình huống khó khăn đối với cha mẹ. Còn đối với con cái, nó thậm chí còn gây ra nhiều khó khăn nghiêm trọng hơn. Sự đổ vỡ là cực kỳ căng thẳng đối với tất cả các bên liên quan và không ai lãng tránh được nó. Tuy nhiên, bạn có thể chuẩn bị cho những thay đổi về lâu dài của con trước sự cố này. Dưới đây là một số lời khuyên trong việc nói chuyện với con cái về quyết định ly thân hoặc ly dị của cha mẹ:

- Chọn không gian dành cho sinh hoạt chung trong nhà – không phải là trong phòng riêng của con, nơi mà chúng thường thấy an toàn nhất.

- Nói chuyện với con, đồng thời duy trì cảm giác gắn kết.

- Dành một khoảng thời gian để con chuẩn bị cho việc chia xa, nhưng không quá nhiều đến mức khiến chúng hoảng sợ hay nghĩ rằng nó sẽ không xảy ra.

- Cố gắng giữ cho cảm xúc của chính mình trong tầm kiểm soát, mặc dù làm được như vậy không dễ như là nói suông.

- Thẳng thắn và trung thực; đừng ậm ừ cho qua chuyện mà cố gắng tìm cách nói về nó sao cho thật nhẹ nhàng.

- Giải thích rằng đây không phải là lỗi của con. Nếu con vừa mới gây chuyện rắc rối thì bạn giúp con loại bỏ ý nghĩ này và đảm bảo là con không liên hệ hai sự kiện với nhau.

- Bạn cần hiểu rằng ngay cả với những đứa trẻ đã khá lớn thì chúng cũng có thể sợ hãi và tự đổ lỗi cho mình.

- Hãy trấn an con rằng cả cha và mẹ vẫn sẽ yêu thương con.

- Trả lời bất kỳ câu hỏi nào của con, kể cả những câu hỏi có vẻ như không quan trọng.

Cũng khó khăn như khi báo tin cho con, việc quản lý hành vi của trẻ trong và sau khi ly thân, ly dị có thể cực kỳ vất vả cho cha mẹ. Điều quan trọng nhất là thực thi các điều khoản cam kết với vợ/chồng cũ của bạn, bởi vì những mâu thuẫn tiếp diễn của cha mẹ sau khi ly hôn là một trong những yếu tố gây ra tác động tiêu cực mạnh nhất lên con cái. Vì vậy, đây là trường hợp điển hình bạn cần dùng đến Chiến lược Toàn diện

- *Nêu gương làm mẫu cho con.*

Nhìn từ quan điểm của con, giờ là lúc con phải lèo lái giữa hai cuộc sống tách biệt của cha mẹ và đối phó với những hoàn cảnh lạ lẫm, khó chịu. Ví dụ, nếu con sống cùng và yêu quý mẹ, nhưng khi gặp cha vào cuối tuần, con cũng thấy yêu quý ba. Mặc dù vậy, cả cha và mẹ đều nói xấu và kể tội người kia rất nhiều khiến đứa trẻ bị rơi vào tình thế tuyệt vọng, không biết phải làm gì. Đứa trẻ đó có thể cảm thấy lạc lõng, dễ bị tổn thương và không ổn định trong cả hai ngôi nhà, và điều này sẽ ảnh

hưởng đến hành vi, cảm xúc, cũng như tất cả mọi thứ trong cuộc sống của trẻ.

Do đó, dù không cần phải chính xác như nhau nhưng cả cha và mẹ đều phải giữ càng nhiều các giới hạn và quy tắc đã áp dụng cho con trước đây càng tốt, dù đã ở nhà mới. Trẻ có thể quen với các quy tắc khác nhau ở những nơi khác nhau miễn là có sự nhất quán. Áp dụng Chiến lược Toàn diện -*Cho con hướng dẫn tốt và thực thi các giới hạn*, quy tắc tại nhà mới của bạn và, nếu cần, áp dụng cách huấn luyện để giúp con điều chỉnh cho phù hợp với các quy tắc khi con ở với người kia.

Thêm vào đó, bạn cũng đừng làm gì hạ thấp người kia. Nếu người kia thực sự đang chơi xấu bạn mà bạn không còn muốn có liên hệ gì thì bạn chỉ cần tập trung vào sự ổn định và các nội quy gia đình mới của mình là đủ. Hãy kiềm chế thôi thúc muốn trả đũa hoặc phàn nàn với con về vợ/chồng cũ của bạn. Cách làm đó có thể nêu gương tốt cho con bắt chước vợ/chồng cũ của bạn đang làm gì.

Một điều không kém phần quan trọng là bạn không nên chia sẻ với con cái về những cảm giác đau buồn, chán nản hay thất vọng của bản thân về hoàn cảnh hiện tại. Thay vào đó, hãy tự giải quyết những cảm xúc này của mình bằng cách sử dụng hệ thống hỗ trợ của riêng bạn. Bởi vì bạn không thể trông chờ con xử lý gánh nặng này giúp mình. Đừng “nướng” con cái trên ngọn lửa bất hòa của bạn với vợ/chồng cũ.

***Trẻ em luôn cần cả cha lẫn mẹ trong cuộc sống của mình.***

Trẻ em luôn cần cả cha lẫn mẹ trong cuộc sống của mình. Vì vậy, điều quan trọng là con vẫn giữ được liên lạc thường xuyên với cả hai và mỗi người đều phải có mặt bên con theo đúng lịch đã đề ra. Ngoài ra, bạn hãy cho con sự riêng tư và không gian để tự do tương tác với người kia mà không cảm thấy bị giám sát.

Tất cả những lời khuyên này nhằm phục vụ cho việc báo tin ly thân hay ly hôn, giữ nguyên các điều khoản cam kết dân sự với người

vợ/chồng cũ và duy trì nguyên vẹn các quy tắc, giới hạn áp dụng cho con. Chúng sẽ giúp bạn tránh được một số vấn đề về hành vi ở trẻ. Tuy nhiên, thật không may là thường thì chúng không thể giúp bạn thoát khỏi hoàn toàn những phản ứng tiêu cực của con đối với sự tan vỡ gia đình. Vì lý do này, bạn cần nỗ lực gấp đôi trong Chiến lược Toàn diện xây dựng mối quan hệ tích cực với con, điều này sẽ củng cố sự an toàn và nền tảng vững chắc cho con.

Mặc dù cha mẹ ly hôn là chuyện không dễ dàng gì với con cái, nhưng trẻ có thể vượt qua nó nhờ sự kiên cường, thậm chí trẻ còn có thể phát triển mạnh khi được ở trong ngôi nhà mà cha/mẹ hạnh phúc hơn và thỏa mãn hơn trong cuộc sống cá nhân của họ. Nếu cuộc sống gia đình bạn đã trở nên ngọt ngào thì vẫn chưa quá muộn để thay đổi. Dù sẽ mất thời gian, nhưng việc đó có thể thực hiện. Mối quan hệ bạn bè thân mật giữa vợ chồng đã ly hôn là kết cục tốt nhất cho tất cả những người liên quan. Tuy nhiên, nếu điều đó không thể xảy ra thì sự lịch thiệp và tránh xung đột giữa người lớn sẽ mang đến những kết quả tốt nhất cho trẻ.

### **CHA MẸ Ở PHƯƠNG XA**

Ly hôn hoặc ly thân không phải là trường hợp duy nhất mà cha mẹ phải ở xa con cái. Các tình huống khác có thể bao gồm nhập ngũ, thường xuyên đi công tác ngắn ngày hay dài ngày... Bất kể hoàn cảnh nào, khi một bên cha hoặc mẹ xa nhà thời gian dài, đứa trẻ và cả gia đình có thể cảm thấy rất căng thẳng. Việc nuôi dạy con khi xa nhà không phải là nhiệm vụ dễ dàng và đòi hỏi sự tập trung, năng lượng và cam kết duy trì vai trò tích cực trong quá trình nuôi dạy con cái. Nói tóm lại, bạn phải hành động nhiều hơn để nuôi dưỡng một mối quan hệ gia đình tích cực với bọn trẻ. Đây là một số cách để làm điều đó:

- Duy trì liên lạc thường xuyên và đúng hẹn với con. Giữ lời hứa gọi điện và về thăm con để con thấy bạn là người đúng hẹn, đáng tin cậy.

- Theo dõi thông tin hàng ngày về cuộc sống của con (chẳng hạn như, các bài tập về nhà, điểm số và các hoạt động ngoại khóa của con,

biết tên thầy cô và bạn bè của con).

- Tìm một hoạt động mà bạn có thể chia sẻ cùng con để tạo sự liên kết, bất kể khoảng cách. Đó có thể là một chương trình tivi, môn thể thao mà con yêu thích, những sở thích hay đam mê của con.

- Sử dụng công nghệ truyền thông (như trò chuyện video trực tuyến và chơi game online với nhau, hoặc chỉ đơn giản là gửi tin nhắn hay email) để giúp con cảm thấy vững dạ, biết rằng có thể dễ dàng gặp được bạn khi cần.

Nếu con bắt đầu có các triệu chứng stress trong suốt thời gian bạn xa nhà, bạn cần sáng tạo ra các phiên bản trực tuyến của phương pháp huấn luyện và thực hành. Bạn có thể quay video trong ngày của mình để làm nhật ký cho con xem bạn làm gì khi không ở bên chúng. Hãy cho con biết bạn luôn nghĩ về con; thậm chí bạn có thể giơ bảng lên và yêu cầu con cho ý tưởng giúp bạn vượt qua được một ngày mà không có con ở bên cạnh.

Nếu bạn là người ở nhà chăm con, hãy chọn đánh giá lại những loại hành vi nào cần bỏ qua. Mặc dù bạn không thể bỏ qua mọi thứ, nhưng hãy xem xét cho bọn trẻ một chút thả lỏng với những hành vi có thể gây phiền nhiễu cho bạn, song không đáng ngại hay đáng quan tâm so với những thứ ưu tiên khác. Thường xuyên khen ngợi và khích lệ con hơn. Như đã nêu ở trên, bạn không được bỏ hắt hủi những hệ quả tiêu cực hoặc những hình phạt cho hành vi phạm tội, gây tổn thương; bạn vẫn phải luôn nhất quán thì con sẽ trở lại với hoạt động bình thường nhanh hơn.

## **BỆNH TẬT**

Cho dù người bệnh là cha mẹ hay con cái thì kiểu tình huống này cũng làm gia đình trở nên cực kỳ căng thẳng và cần được xử lý khéo léo, tinh tế. Trong quyển sách này, chúng ta không thể đề cập được tất cả các vấn đề tiềm ẩn trong tình huống như vậy. Tuy nhiên, chúng tôi muốn chia sẻ một số lời khuyên quan trọng để duy trì sự lành mạnh về cảm xúc và hành vi tốt của con trong thời gian này.

Đầu tiên là phải duy trì nề nếp sinh hoạt bình thường, như nội dung đã được trình bày ở phần đầu chương này. Điều này có ý nghĩa quyết định hoàn toàn khi chúng ta đối mặt với một căn bệnh nghiêm trọng. Tuy vậy, nó cũng là chuyện cực kỳ khó khăn. Hãy chọn một lĩnh vực mà bạn tin rằng có thể giữ mọi thứ như trước khi gia đình có người đau ốm. Nếu gia đình bạn luôn ăn tối cùng nhau lúc 6 giờ chiều thì hãy cố gắng hết sức để duy trì thói quen này, ngay cả khi bữa ăn diễn ra ở bệnh viện và có thể bị trì hoãn đến khi y tá, bác sĩ thăm khám xong. Các bệnh viện nhi thường hiểu được tầm quan trọng của những nề nếp sinh hoạt thể này và sẽ có những tiện nghi đặc biệt mà gia đình bạn có thể sử dụng. Nếu bạn đang điều trị ở bệnh viện dành cho người lớn thì hãy nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ về nhu cầu của con để được tạo điều kiện giúp đỡ.

Ngoài ra, bạn cần cố gắng kiềm chế việc bảo bọc, nâng niu bọn trẻ thái quá. Bạn phải thấy có sự cân bằng tinh tế và phù hợp về độ tuổi giữa sự khắc nghiệt của tình huống đang diễn ra với những gì con có thể hoặc nên biết. Hành động bảo bọc quá mức sẽ truyền đi thông điệp rằng con không thể tự xử lý bất cứ điều gì mà con đang phải đối mặt. Mặt khác, trẻ có thể cảm nhận được chuyện gì đang diễn ra, và nếu chúng không nhận được câu trả lời từ bạn thì chúng sẽ tự điền vào chỗ trống những kiến thức có thể tồi tệ hơn thực tế. Vì vậy, trong khi bạn quan tâm sâu sắc đến khả năng vượt qua một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng – của con, hay anh chị em của con, hay của chính vợ chồng bạn – bạn cần phải trả lời tất cả các câu hỏi của con và truyền cho con thông điệp là bạn tin tưởng con có thể xử lý nó.

***Hành động bảo bọc quá mức sẽ truyền đi thông điệp rằng con không thể tự xử lý bất cứ điều gì mà con đang phải đối mặt.***

Khi một đứa trẻ đau ốm, đó có thể là điều cực kỳ khó hiểu và khó chấp nhận đối với anh chị em của bé. Ngay khi con dần hồi phục và xuất viện về nhà, tình trạng khẩn cấp đã không còn, bạn sẽ muốn sinh hoạt gia đình trở lại bình thường càng sớm càng tốt. Tuy nhiên, nếu vì sức khỏe

của con mà bạn phải nới lỏng các yêu cầu, quy tắc cho đứa trẻ bị bệnh, thì không có gì bất thường khi anh chị em của bé phân bì tỵ nạnh và thậm chí ghen ghét, để đòi được giống nhau. Nếu tình hình cho phép, bạn nên bám sát cách thức mà trước đây đã dùng để triển khai các giới hạn và quy tắc. Giữ nguyên thời gian biểu của gia đình, và sửa đổi, bổ sung bất kỳ thay đổi nào nếu cần nhưng phải đảm bảo là bạn có những chỉ dẫn tốt cho con. Một đứa trẻ có thể gặp ít nhiều khó khăn để hoàn thành nhiệm vụ, nhưng công việc nhà thì vẫn nên được phân công cho tất cả, tùy theo khả năng của con: “Đúng rồi, Kendall được phân công việc khác, nhưng mọi người đều làm việc nhà và tất cả việc này đều rất quan trọng”. Hoặc, “Bây giờ Jamal có thể chưa ra ngoài chơi được nhưng điều đó không có nghĩa là tivi sẽ mở suốt ngày; chúng ta hãy chọn đọc vài quyển sách mới hôm nay đi nào”.

Duy trì tình trạng bình thường cũng có nghĩa là tiếp tục những điều thú vị: đi chơi càng nhiều càng tốt, cười đùa, ăn các món yêu thích, và thậm chí đi nghỉ như dự kiến nếu bạn có thể xoay xở được. Nếu bạn không yên tâm về sự an toàn hoặc sức khỏe của con khi thực hiện bất kỳ hoạt động nào trong số những điều vừa nêu, hãy thảo luận với y bác sĩ và nhờ họ chỉnh sửa chúng cho thích hợp để gia đình bạn vẫn có thể triển khai mà không phải lo lắng gì.

Ngoài ra, một cách có thể khiến cho cả trẻ em lẫn người lớn cực kỳ dễ chịu là tham gia các hoạt động để mở mang hiểu biết về tình hình đang diễn ra. Nếu một người trong gia đình phải nằm viện do tai nạn xe, thì việc tìm hiểu về an toàn giao thông và tham gia giúp đỡ ngăn ngừa các bi kịch khác có thể là một liệu pháp điều trị tâm lý cho tất cả các thành viên trong gia đình. Tương tự, nếu thành viên trong gia đình đang phải đối mặt với một căn bệnh hoặc một vấn đề sức khỏe nào đó, thì việc tham gia vào một cuộc đi bộ vận động hoặc gây quỹ từ thiện có thể cho bạn cảm giác đang thay mặt gia đình để tạo ra sự khác biệt. Đôi khi, chỉ cần có thể làm được điều gì đó cũng tác động tích cực đến tâm trí của

bạn – nhờ gợi lên ý thức về mục đích và cảm giác có quyền hành của bản thân. Thường thì tham gia vào các sự kiện này cũng sẽ dẫn bạn đến với các gia đình có hoàn cảnh tương tự hay những nhóm hỗ trợ luôn sẵn lòng giúp đỡ.

Đặc biệt, trong trường hợp căn bệnh nghiêm trọng hoặc giai đoạn cuối của người thân, chúng tôi khuyên bạn nên tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn. Bạn có thể đọc thêm về điều này trong chương tiếp theo, nhưng một chuyên gia có kinh nghiệm sẽ đưa ra hướng dẫn và tư vấn cụ thể để giúp mỗi thành viên trong gia đình bạn đối phó với hoàn cảnh khó khăn đang diễn ra.

## **CÁC RẮC RỐI VỀ TÀI CHÍNH**

Gánh nặng tài chính hoặc sự bất ổn có thể gây ra rất nhiều căng thẳng trong gia đình. Con trẻ nhận tín hiệu từ cha mẹ; vì vậy, những cảm xúc mà bạn có (công khai hoặc không) cũng là những cảm xúc mà con có thể có. Đây có thể là tình huống mà trẻ không hiểu nổi, và biểu hiện stress rất phổ biến ở trẻ trong tình huống này là những thay đổi về hành vi (như các cơn đau bụng tái phát, rụt rè hoặc hung hăng hơn bình thường, thái độ tránh né hoặc gặp vấn đề về giấc ngủ).

Bạn có thể phải nỗ lực gấp đôi để thực hiện các phương pháp hướng dẫn tốt, cũng như thực thi các giới hạn và quy tắc. Hãy kết hợp cả hai phương pháp này với những lời khen ngợi đặc biệt và khuyến khích bất kỳ hành vi tích cực nào mà bạn thấy. Hãy chắc chắn rằng bạn thường xuyên tìm kiếm cơ hội để khen ngợi và cổ vũ những điều tốt đẹp mà trẻ làm được.

Thêm vào đó, bạn cũng cần ghi nhớ phương pháp nêu gương làm mẫu cho con, cho con thấy cách để xử lý những căng thẳng trong cuộc sống. Điều quan trọng là bạn phải nói chuyện với một giọng điệu và thái độ điềm tĩnh, để con biết và hiểu những gì bạn đang trải qua. Dưới đây là một số lời khuyên cho bạn khi đối phó với những thay đổi trong cuộc sống do tình trạng khó khăn về tài chính gây ra:

- Hãy trấn an trẻ rằng bạn vẫn chăm sóc chúng và vẫn kiểm soát được tình hình.

- Giải thích bất cứ thay đổi nào về điều kiện sống, mức sinh hoạt của gia đình vì chúng liên quan đến cuộc sống của con.

- Giảm thiểu các cách tự diễn giải sai lệch của con khiến con có thể căng thẳng bằng cách trả lời các câu hỏi của con một cách trung thực và thích hợp với độ tuổi.

- Trong giai đoạn này, một số thay đổi (chẳng hạn như chuyển chỗ ở) có thể là điều không thể tránh khỏi, nhưng hãy cố gắng giữ cho những thay đổi lớn khác trong cuộc sống ở mức tối thiểu.

- Tổ chức một cuộc nói chuyện trong gia đình để giải quyết vấn đề về tài chính. Cho phép con chia sẻ ý tưởng về việc cắt giảm chi tiêu trong gia đình.

- Dành thời gian cùng gia đình tham gia các hoạt động có chi phí thấp hoặc không tốn kém (như đi công viên, đạp xe, chơi cờ ở nhà,...). Duy trì hoạt động sẽ giúp bạn tránh được sự lo lắng và chán nản quá mức.

- Nói về “cái may trong cái rủi” và giúp gia đình nhìn thấy cơ hội thay đổi (chẳng hạn như có thể theo đuổi việc làm mới, hoặc sống ở một nơi khác của thành phố hay đất nước khác). Đồng thời, giữ vững quan điểm về vai trò của tiền bạc.

## **CHUYỂN NHÀ HOẶC CHUYỂN TRƯỜNG**

Cho dù lý do gia đình bạn chuyển đến một ngôi nhà mới có thể là vui hay buồn thì những gì mà trẻ nhìn nhận thường giống nhau: trường học mới, hàng xóm mới và (dường như) không có bạn bè. Vì vậy, hành động quan trọng nhất mà bạn có thể làm là phải nhận ra rằng sự chuyển đổi này khó khăn nhưng đồng thời cũng mang lại cho con nhiều kỹ năng đối phó. Một số trẻ thích nghi mà không gặp vấn đề gì; nhưng nhiều trẻ khác mất vài tháng để thích ứng. Những yếu tố tác động lên việc này là tính khí, độ tuổi và hoàn cảnh cụ thể.

Dưới đây là những lời khuyên để bạn giúp con giải quyết vấn đề dời đổi này và để có thể tránh được nhiều hành vi có vấn đề tiềm ẩn:

- Chuẩn bị trước cho con càng sớm càng tốt.
- Xây dựng lòng tự trọng cho con bằng cách cho phép con đưa ra một số quyết định về việc di chuyển này: những đồ vật nào con sẽ mang theo và đồ gì con sẽ đem tặng, con sẽ sơn phòng mới của mình màu gì,...
- Tạo cơ hội giao tiếp cởi mở với con. Hãy hỏi những câu hỏi mở mà con không thể chỉ trả lời là “Có” hoặc “Không” (chẳng hạn như: “Con nghĩ sao về điều này?” và “Con thấy nó thế nào?”).
- Áp dụng cách nêu gương làm mẫu để chỉ cho con cách thích nghi với hoàn cảnh mới, đồng thời cho con biết là bạn cũng có một chút lo lắng về chuyện thay đổi này. Bởi vì sau cùng thì bạn cũng sẽ phải bắt đầu lại ở một nơi không quen thuộc và phải kết bạn mới.
- Giao cho con nhiệm vụ theo dõi GPS/xem bản đồ và yêu cầu con chỉ đường khi đi lại ở vùng mới. Cho phép con tìm nhà hàng trong chuỗi những địa chỉ yêu thích của con, hoặc đổ con tìm được quán kem ngon nhất ở nơi mới này. Cách hành xử này giúp bạn biến một tình huống căng thẳng thành một điều thú vị và đầy phấn khích với bọn trẻ.

Trong số các chiến lược, có nhiều cách để áp dụng cho những thay đổi trong cuộc sống cũng có thể áp dụng được cho tình huống này, chẳng hạn như duy trì nề nếp sinh hoạt bình thường. Tuy nhiên, trong tình huống chuyển đến một nơi hoàn toàn mới, bạn có thể xem xét đề ra một nề nếp sinh hoạt bình thường mới. Có thể sẽ có một số thói quen hoặc quy tắc cũ bị lỗi thời nhưng bạn vẫn bám dính lấy chúng chỉ bởi vì đã quen như vậy.

*Trong tình huống chuyển đến một nơi hoàn toàn mới, nên xem xét đề ra một nề nếp sinh hoạt bình thường mới.*

Đây có thể là thời điểm hoàn hảo để cập nhật, hoặc thậm chí là nâng cấp chúng lên vì con của bạn đã lớn hơn một chút. Nếu quyết định cập

nhật chúng, bạn nên dùng phương pháp hướng dẫn cận kề, phương pháp huấn luyện, thậm chí tổ chức những buổi thực hành các quy tắc mới để nề nếp sinh hoạt mới này được thành công tốt đẹp ngay khi bắt đầu áp dụng.

Đây cũng là cơ hội để thoát khỏi vỏ ốc bằng cách bắt đầu một truyền thống hoặc hoạt động mới. Cố gắng dành thêm thời gian và tiền bạc để bọn trẻ nhà bạn cảm nhận được sự sang trọng của điều gì đó đặc biệt, hoặc cho con thử tham gia vào nhiều sự kiện ngoài giờ học hơn (tất nhiên là không mất quá nhiều thời gian).

Một số trẻ, đặc biệt là những bé hướng nội hoặc cực kỳ chậm thay đổi, sẽ tiếp tục có một thời kỳ khó khăn để thích nghi với cuộc sống ở nơi mới. Vì vậy, bạn cần theo dõi các dấu hiệu xem liệu trẻ có bị căng thẳng không nếu các dấu hiệu không thuyên giảm. Các triệu chứng cụ thể gồm thu mình, kích động, hung hăng, nhạy cảm quá mức, thay đổi thói quen ăn uống, thay đổi năng lực học tập và các thay đổi khác về hành vi. Nếu con có những hành vi này và chúng vẫn tiếp tục diễn ra ngay cả khi các thành viên còn lại của gia đình đã thích nghi với nề nếp sinh hoạt mới, thì có thể bạn cần nói chuyện với các chuyên gia.

## **CÓ THÊM EM**

Trẻ ở tuổi chập chững nổi tiếng với kiểu suy nghĩ rằng đứa em mới sinh là một kẻ xâm chiếm lãnh địa của chúng. Đáng ngại là kiểu suy nghĩ này không phải hiếm, vì ngay cả trẻ lớn hơn cũng có thể phản ứng theo cách này. Đối với chúng, em bé đã làm đảo lộn mọi chuyện, khiến cho hoàn cảnh sống và vị trí của chúng trong gia đình thay đổi. Mặc dù vợ chồng bạn có thể rất vui mừng khi gia đình có thêm thành viên mới, thì cũng phải cố gắng nhớ lại cảm giác lúc mình bị quăng ra rìa bởi sự thay đổi nào đó, và sau đó hãy luôn nhớ đến trải nghiệm này khi xử tội đứa con bị buộc phải làm anh làm chị kia.

Ngoài việc duy trì nề nếp sinh hoạt bình thường càng nhiều càng tốt, bạn cần đặc biệt quan tâm đến đứa con lớn để đảm bảo nhu cầu tình cảm

của con được đáp ứng đầy đủ. Áp dụng phương pháp nuôi dưỡng mối quan hệ tích cực với đứa con lớn bằng cách đảm bảo cân bằng thời gian dành riêng cho bản thân con và thời gian dành cho gia đình. Bảo đảm duy trì các hoạt động ngoại khóa mà con yêu thích, ngay cả khi bạn phải xoay xở khá khó khăn vì còn bận bịu với đứa con mới sinh. Bạn nên tìm sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè thân tín. Khi con cảm thấy an toàn trong tình yêu thương của bạn, những phân bì ty nạnh và ghen tuông sâu xa với em có thể giảm bớt.

*Cho phép con “xả” ra những thất vọng, bức bối của con và hãy chăm chú lắng nghe chúng.*

Hãy nhận biết và công nhận những cảm xúc không rõ ràng mà đôi khi đứa con lớn cảm thấy. Đồng thời, sẵn sàng thảo luận với con về những thất vọng của bé. Những hành động này có thể giúp con cải thiện thái độ với em. Thay vì nói: “Con phải yêu thương em chứ. Làm sao con nói vậy được?” thì hãy cho phép con “xả” ra những thất vọng, bức bối của con và hãy chăm chú lắng nghe chúng. Đôi khi, chỉ cần một hành động đơn giản là lắng nghe như vậy cũng đem lại hiệu quả hàn gắn tâm hồn con: “Đúng rồi, em bé ồn ào và không thơm tho gì hết, mẹ cực lắm luôn đó!”.

Cách xử trí này cũng cho phép bạn biết được nguyên nhân gốc rễ sinh ra những cảm xúc của con, một phần trong đó có thể xuất phát từ việc con không được đáp ứng nhu cầu tình cảm. Khi đã hiểu cảm xúc của con, bạn sẽ biết các bước cụ thể để giúp con cảm thấy an tâm hơn. Đó có thể đơn giản là tiếp tục theo dõi và công nhận khả năng của con: “Con là một chị gái tuyệt vời, em bé cười với con nhiều hơn với bất cứ ai trong nhà mình”.

Bạn có thể khiến cho quá trình tập làm anh làm chị của con diễn ra êm đềm hơn bằng cách cho con tham gia vào việc chăm sóc em bé, với vai trò giữ em. Nhiệm vụ này sẽ cho con nhiều cơ hội được nhận những lời ngợi khen, khích lệ vì thực hiện tốt vai trò làm anh chị của mình. Tuy

nhiên, bạn phải hướng dẫn thật kỹ càng và huấn luyện cho con trước khi bắt đầu. Đồng thời, hãy khen ngợi, khích lệ thật nhiều. Đây có thể là một trải nghiệm tuyệt vời về cảm giác “có quyền hành” của con.

Bạn cần cẩn thận khi giao trách nhiệm trông em cho con, ngay cả khi con đã đủ lớn để bế em hay thay tã. Bởi vì nếu con không cảm thấy thoải mái hoặc không quan tâm đến việc này mà bạn vẫn bắt con làm thì có thể bé sẽ cảm thấy ấm ức, thậm chí oán giận. Thay vào đó, hãy nói chuyện với con về việc những đứa trẻ ở tuổi con có thể làm được bao nhiêu điều mà một em bé còn lâu mới làm được, và sau đó gợi cho con nghĩ về tất cả những điều tuyệt vời mà con có thể dạy cho em trong vài năm tới.

\*\*\*

Khi sự căng thẳng do thay đổi hoàn cảnh sống tác động lên gia đình bạn thì điều quan trọng là bạn phải giữ vai trò là nơi trú ẩn cho con trong cơn bão này. Bạn cần che chở con trong mưa gió, đánh giá thiệt hại sau cơn bão, và sau đó cung cấp cho con những công cụ để tái thiết bản thân, giúp con bước tiếp trên đường đời. Ngoài ra, bạn nên chỉ cho con cách nhìn thấy may mắn trong sự xui rủi.

Bạn cũng phải xác định các triệu chứng và nguyên nhân gây căng thẳng cho gia đình để làm gương cho con về cách xử lý chúng. Áp dụng và điều chỉnh tất cả Chiến lược Toàn diện để đem lại lợi ích cho con và cả gia đình trong những hoàn cảnh khó khăn. Sự căng thẳng do một hoàn cảnh nào đó gây ra đều có thể được quản lý, và trong một số trường hợp có thể được cải thiện, theo đó đem đến tác động về lâu dài là con của bạn sẽ mạnh mẽ hơn và kiên cường hơn. Khi được xử lý tốt, những kinh nghiệm đã trải qua trong thời kỳ khó khăn này sẽ dạy cho con rất nhiều, giúp ích cho con trong những tình huống căng thẳng chắc chắn sẽ xảy ra vào lúc nào đó trong cuộc sống của con sau này.

# *Chương 11*

## *Tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn cho gia đình*

Khi cuộc sống ném cho bạn những điều không mong đợi, có thể bạn sẽ cần sự hướng dẫn từ những người có chuyên môn để lèo lái gia đình mình vượt qua sóng gió. Những điều không mong muốn đó có thể là những thay đổi xấu trong hành vi của con từ sau biến cố lớn (như cha mẹ ly hôn, gia đình có người bị bệnh hoặc qua đời). Hoặc đó có thể là những thay đổi ít nghiêm trọng hơn, nhưng khác lạ hoặc bất thường (như sự thất vọng, bức bối của con bắt nguồn từ sự nghi ngờ bạn bè gian lận trong học tập, sự hung hăng hiếu chiến khi chơi với bạn hoặc thu mình trước bạn bè và người thân mà trước đây chưa từng thấy). Hãy nhớ rằng cảm xúc của con được bộc lộ qua hành vi của chúng. Bất kể gia đình bạn đang đối mặt với chuyện gì, thì có thể các vấn đề hành vi của con đã dẫn bạn đến đường cùng và bạn không biết phải đi hướng nào. Bất kể tình trạng này diễn ra tạm thời hay kéo dài, khi bạn thấy mình phải giải quyết một tình huống quá khó khăn hay một vấn đề ngày càng nghiêm trọng, thì hãy tìm đến sự giúp đỡ của người có chuyên môn.

Quyết định khi nào cần đến sự trợ giúp thường mang tính chủ quan; bởi mỗi người đều có một ngưỡng chịu đựng khác nhau. Chỉ có bạn mới biết được ngưỡng chịu đựng của mình đến đâu, và có thể ngưỡng của bạn và người bạn đời cũng khác xa nhau.

Trong tâm điểm của thảm họa xảy đến với gia đình, rõ ràng sẽ có những thay đổi lớn mà tất cả các thành viên phải thích nghi. Trong một số trường hợp, có thể chỉ là thái độ buông xuôi như cách gia đình bạn

điều chỉnh trong biến cố đó mà không nhận ra. Trong những tình huống khác, khó khăn có thể ngày càng trở nên rõ rệt và nghiêm trọng khi trẻ lớn hơn. Trong nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm, bạn có thể bị cạn kiệt ý tưởng hoặc cảm thấy như mình đã cùng đường. Vì vậy, bạn sẽ cần đến quan điểm của người ngoài cuộc, đó là khi mà mạng lưới hỗ trợ chúng tôi nêu trong Chương 10 có tác dụng. Bên cạnh đó, việc có những thành viên gia đình tin cậy và bạn bè thân thiết là điều rất quan trọng giúp bạn nhận định khi nào thì tình hình vượt quá giới hạn của bạn. Ghi nhận ý nghĩ của họ sẽ có ích cho việc quyết định xem bạn cần tư vấn chuyên nghiệp hay chưa, bất kể đó là ý kiến công nhận hoặc bác bỏ những cảm giác của bạn về tình hình của bản thân.

Ngoài ra, con của bạn có thể có những dấu hiệu bệnh lý liên quan đến sức khỏe tinh thần và cần sự giúp đỡ của phụ huynh. Điều quan trọng là bạn sẽ bỏ qua những dấu hiệu này nếu đang bị quá tải hoặc không thể xử lý được. Tiếp nhận sự trợ giúp không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối hoặc thất bại. Đó chỉ đơn giản là bạn đang làm những gì tốt nhất cho con và gia đình mình.

Trong chương này, chúng tôi sẽ liệt kê một số nguồn hỗ trợ cho bạn và gia đình trong trường hợp bạn cần đến và chỉ ra lý do tại sao bạn nên tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn. Chúng tôi cũng liệt kê những chiều hướng mà các vấn đề về hành vi đã được đề cập đến (cơn giận dữ, bài tập về nhà, giờ ăn, giờ ngủ, thái độ xấu và những tình huống đặc biệt căng thẳng) có thể tăng đến mức cần được hỗ trợ. Cuối cùng, chúng ta sẽ thảo luận về sự an toàn khi nói đến các vấn đề về hành vi.

## **XÁC ĐỊNH AI LÀ NGƯỜI CÓ THỂ TRỢ GIÚP**

Bất kể mạng lưới hỗ trợ của bạn ra sao thì bác sĩ nhi khoa hoặc bác sĩ gia đình thường là những người đứng đầu trong hàng phòng thủ của bạn. Vì bạn là vị luật sư tốt nhất của con nên bạn cần phải lên tiếng khi cảm thấy không chắc chắn hoặc khi thấy bạn tâm đến một hành vi, một vấn đề hoặc một tình huống nào đó. Chúng tôi biết bạn không muốn cảm

thấy như mình là người duy nhất không biết phải làm gì khi hành vi của con cứ leo thang theo hướng tồi tệ hơn, nhưng hãy tin tưởng chúng tôi, bác sĩ của bạn có thể đã nắm được vấn đề của bạn từ trước đó. Yêu cầu giúp đỡ không có nghĩa là bạn nuôi dạy con kém hay không có khả năng dạy con. Hãy nhớ rằng hành vi chính là cách để con truyền đạt cảm xúc hay cảm nhận của bản thân, nhưng đôi khi thông tin quan trọng lại bị mất khi dịch nghĩa cảm xúc từ hành vi. Khi đó, những người có chuyên môn sẽ đóng vai trò như một thông dịch viên và giúp bạn truy đến gốc rễ của các hành vi có vấn đề ở con.

*Yêu cầu giúp đỡ không có nghĩa là bạn nuôi dạy con kém hay không có khả năng dạy con.*

Bác sĩ nhi hoặc bác sĩ gia đình có thể phân loại tình huống và cùng bạn xử lý nó hoặc hướng dẫn bạn tìm đến một nguồn thông tin thích hợp. Điều này có thể bao gồm cả việc giới thiệu bạn đến một chuyên gia khác để đánh giá vấn đề và can thiệp nếu cần thiết.

1. Việc đánh giá vấn đề giúp xác định những gì đang xảy ra với con, cung cấp thông tin về vấn đề đó cũng như hướng can thiệp. Các mục tiêu can thiệp có thể được xác định và được ưu tiên trong phạm vi rộng hơn so với hoàn cảnh và nguồn lực cụ thể của đứa trẻ và gia đình.

2. Việc can thiệp để giải quyết vấn đề có thể liên quan đến bất cứ điều gì – từ dạy dỗ đến các liệu pháp chữa trị, thuốc men, dinh dưỡng (gặp chuyên gia dinh dưỡng). Trong giai đoạn này, một số vấn đề có thể được sửa chữa, nhưng các vấn đề lâu ngày sẽ cần được quản lý thông qua hành động bù đắp, xây dựng kỹ năng và sự thỏa hiệp lâu dài.

*Tìm trước các thông tin về bằng cấp và giấy phép hành nghề của những chuyên gia mà bạn muốn đến để tìm kiếm sự trợ giúp.*

Đánh giá và can thiệp là hai giai đoạn chăm sóc riêng biệt và có thể bạn cần gặp những người có chuyên môn khác nhau cho mỗi giai đoạn.

Khi chọn chuyên gia để tham vấn, bạn cần nhớ rằng hầu hết các ngành đều đòi hỏi người hành nghề phải có giấy phép hoặc chứng nhận

phù hợp như một cách để đảm bảo chất lượng dịch vụ cơ bản và thỏa mãn các yêu cầu khác nhau của nhà nước. Vì vậy, bạn cần tìm trước các thông tin về bằng cấp và giấy phép hành nghề của những chuyên gia mà bạn muốn đến để tìm kiếm sự trợ giúp. Sau đây là phần tham khảo nhanh cho những tiêu chuẩn thường được yêu cầu nhất ở các chuyên gia trong một số lĩnh vực:

- **Chuyên gia tâm lý:** Thường có bằng Tiến sĩ, Tiến sĩ Tâm lý hay Tiến sĩ Giáo dục. Họ sẽ nghiên cứu, đánh giá quá trình và hành vi; cũng như thực hiện các đánh giá về sức khỏe tâm thần và can thiệp tâm lý. Có rất nhiều chuyên ngành phụ trong tâm lý học, bao gồm tâm lý học trẻ em chuyên điều chỉnh tâm lý và rối loạn tâm thần cho trẻ; tâm thần kinh học chuyên về mối quan hệ giữa não và nhận thức/hành vi; tâm lý học sức khỏe chuyên về mối quan hệ giữa sức khỏe tinh thần và sức khỏe thể chất ở trẻ em.

- **Bác sĩ tâm thần:** Bác sĩ chuyên khoa về dự phòng, chẩn đoán và điều trị các rối loạn tâm thần. Họ có thể kê toa thuốc. Nhiều người trong số họ có những phân khoa hẹp chuyên về trẻ em và thanh thiếu niên.

- **Nhân viên công tác xã hội:** Giúp người khác đương đầu với nhiều vấn đề trong cuộc sống hằng ngày. Các nhân viên xã hội lâm sàng có thể chẩn đoán và điều trị các vấn đề về tinh thần, hành vi và tình cảm. Một số nhân viên xã hội cũng cung cấp quy trình quản lý sức khỏe để phù hợp với hoàn cảnh khó khăn.

- **Chuyên viên tư vấn Hôn nhân và Gia đình:** Tư vấn cho các cặp vợ chồng và gia đình đang gặp khó khăn trong các mối quan hệ.

- **Tư vấn viên:** Can thiệp và đôi khi tư vấn thông tin về các cá nhân, gia đình và các tổ chức có khả năng giải quyết các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần và giáo dục, cũng như những thách thức về hành vi trong cả hai lĩnh vực này.

Các nguồn khác có thể hỗ trợ cho bạn và con là giáo viên của trường, y tá, tư vấn viên học đường và hiệu trưởng. Những người này có kinh

nghiệm làm việc với trẻ em và thường xuyên gặp gỡ con của bạn. Vì vậy, quan điểm của họ có thể rất có giá trị. Các nguồn lực bổ sung khác như công ty bảo hiểm, đồng nghiệp và công đoàn nơi bạn làm việc hoặc các tổ chức địa phương, tổ chức của chính phủ,...

*Việc đánh giá và điều trị các vấn đề của trẻ em không được mang màu sắc bí ẩn.*

Dù tìm gặp bất kỳ ai thì điều quan trọng là bạn phải cảm thấy họ đáng tin cậy và bạn có thể tin tưởng vào ý kiến của họ. Nhiều chuyên gia, kể cả các chuyên gia trong cùng một ngành nghề, cũng có thể có những cách tiếp cận vấn đề khác nhau, và do đó bạn nên đặt câu hỏi để biết rằng mình đang tiếp cận đúng người có khả năng đánh giá hoặc điều trị trường hợp của mình. Việc đánh giá và điều trị các vấn đề của trẻ không được mang màu sắc bí ẩn – không có phép thuật nào có thể chẩn đoán và điều trị cho các vấn đề của trẻ nhỏ và gia đình các em.

Nếu đang tìm kiếm những hướng dẫn nuôi dạy con thì bạn nên có một số mức độ thỏa thuận với cách tiếp cận hành vi và quá trình nuôi dạy con cái mà các chuyên gia thường sử dụng. Nếu bạn đang tìm kiếm liệu pháp trị liệu cho con thì sự phối hợp giữa chuyên gia trị liệu và con là điều rất quan trọng để việc điều trị đạt kết quả. Có rất nhiều yếu tố có thể tạo nên sự khác biệt hoặc góp phần giúp bạn chọn được một chuyên gia làm việc hiệu quả với con, bao gồm:

- Trình độ, kinh nghiệm, chứng chỉ chuyên môn.
- Thuận tiện về vị trí địa lý.
- Các vấn đề cần cân nhắc về tài chính (chi phí, bảo hiểm).
- Giới tính.
- Tuổi tác.
- Định hướng tôn giáo (nếu điều này quan trọng với bạn).

Ngay cả một giải pháp điều trị tốt cũng có thể gây khó chịu khi đang được giải quyết và tiến trình trị liệu còn dở dang. Do đó, bạn đừng vội bỏ cuộc khi con cảm thấy không thích điều mà vị chuyên gia đã nói hoặc đã

làm. Đồng thời, mối quan hệ tương tác giữa hai bên cũng rất quan trọng. Vì vậy, nếu bạn hoặc con gặp khó khăn và không thoải mái khi kết nối với chuyên gia trị liệu thì bạn cần sớm thảo luận các vấn đề này với họ (Các chuyên gia thường không để bụng chuyện này đâu!). Trong một số trường hợp, có thể bạn phải đổi một chuyên gia khác.

## **LÀM THẾ NÀO ĐỂ RA QUYẾT ĐỊNH CẦU CỨU ĐẾN CHUYÊN GIA?**

Có nhiều lý do tại sao bạn nên quyết định cầu cứu đến một chuyên gia cho con, cho bản thân hoặc cho cả gia đình. Như đã nêu trong phần đầu của chương này, ngưỡng chịu đựng của mỗi người rất khác nhau, và đôi khi thật khó để biết bạn đã vượt qua nó hay chưa. Việc đánh giá liệu các vấn đề bạn gặp phải có ảnh hưởng hoặc gây cản trở gì cho cuộc sống gia đình hay con cái không có thể diễn ra theo một chiều. Các gián đoạn trong cuộc sống bình thường của trẻ đã diễn ra ngày càng nhiều cho đến thời điểm này, những chất chứa dồn nén vì tình hình gia đình càng dâng cao hơn thì bạn càng nên cân nhắc tìm chỗ dựa từ sự giúp đỡ chuyên nghiệp.

Đánh giá và chỉ định điều trị là công việc của chuyên gia chứ không phải của cha mẹ. Chúng tôi giải thích điều này không chỉ để làm sáng tỏ quá trình đánh giá sức khỏe tinh thần mà còn giúp bạn hiểu rõ hơn về việc liệu một tình huống trong gia đình bạn có vượt quá giới hạn – từ tự đối phó được đến cần được giúp đỡ để đối phó.

Trong quá trình hành nghề ngành khoa học thần kinh nhi của mình, bác sĩ Pete đã gặp nhiều bậc cha mẹ nói với ông rằng họ cứ trì hoãn việc tìm sự giúp đỡ. Cho dù họ trì hoãn vì e ngại định kiến con phải đi trị liệu tâm lý hoặc vì họ nghĩ rằng sớm muộn vấn đề sẽ tự khắc được giải quyết thì hầu hết đều nghĩ rằng ước gì mình tìm kiếm sự giúp đỡ từ sớm hơn.

Điểm mấu chốt là nếu bạn cảm thấy chất lượng cuộc sống của con đang bị ảnh hưởng tiêu cực, hãy sớm nói chuyện với chuyên gia và xem liệu bạn có thể tìm ra cách gì giúp con không. Bạn có thể gọi điện cho họ

để yên tâm, để thêm tự tin với cách mình đã chọn và để giảm căng thẳng của bản thân, cũng như cho sức khỏe, hạnh phúc và an toàn của cả gia đình.

## **ĐÁNH GIÁ SỰ CĂNG THẲNG CỦA GIA ĐÌNH BẠN**

Đôi khi thật khó để nhận ra tình huống căng thẳng như thế nào khi bạn đang ở trong hoàn cảnh đó. Vì vậy, hãy cố gắng tìm hiểu xem những tác nhân gây căng thẳng trong cuộc sống hiện tại của bạn là gì và chúng đã ảnh hưởng đến các hoạt động hằng ngày của mỗi thành viên ra sao. Chúng có thể bao gồm các vấn đề về hành vi của trẻ vào thời điểm đó, cũng như bất cứ điều gì trong công việc hoặc cuộc sống cá nhân làm giảm khả năng nuôi dạy con hiệu quả:

---

---

---

Bạn có buông xuôi các thói quen thường ngày vì căng thẳng không, ngay cả khi chúng khác xa cuộc sống bình thường của mình? CÓ - KHÔNG

Nếu có thì theo những cách nào?

---

---

---

Bạn có cảm thấy như mình đang bị dồn vào ngõ cụt khi đối phó với vấn đề này không? CÓ - KHÔNG

Nếu cuối cùng, bạn quyết định đến gặp chuyên gia thì hãy đem theo bảng đánh giá này vì nó sẽ cung cấp thêm thông tin cho việc đánh giá chuyên môn.

Dưới đây là một số ví dụ về các dịch vụ chuyên nghiệp có thể giúp ích cho trẻ em tùy theo loại khó khăn mà trẻ gặp phải:

- Kiểm tra và/hoặc can thiệp vào vấn đề về học tập, khả năng chú ý, cùng các mối quan tâm về sự phát triển của trẻ.

- Đánh giá và/hoặc can thiệp vào tình trạng sức khỏe tâm thần (như trầm cảm hoặc lo lắng).

- Đánh giá và/hoặc can thiệp vào sự rối loạn hành vi.

- Đánh giá và/hoặc can thiệp vào những khó khăn về mặt xã hội.

Danh sách các lý do tại sao bạn cần tìm kiếm sự trợ giúp sẽ khá dài. Vì vậy, danh sách này chỉ bao gồm một số ít các nguyên nhân thông thường và chắc chắn không phải là tất cả.

Sau đây là một vài ví dụ thực tế mà mỗi ví dụ lại cần mức độ hỗ trợ khác nhau:

1. Michael và Tonya cảm thấy có chuyện gì đó đang diễn ra với đứa con trai bảy tuổi của họ, Elijah. Họ bất ngờ vì bé đã gây chuyện ở trường, hung hăng trong giờ nghỉ và không chịu làm bài tập về nhà. Họ lúng túng vì giáo viên của Elijah gửi nhận xét ít nhất một hoặc hai lần mỗi tuần, và sau đó là cả hiệu trưởng cũng bắt đầu gọi điện cho họ. Cả hai đều khá stress về tình hình này vì trước đó họ chưa bao giờ phải xử lý hành vi bất ổn nào của con dù lớn hay nhỏ.

Michael và Tonya có một cuộc họp phụ huynh với giáo viên của con, hiệu trưởng và tư vấn viên học đường của trường. Kiểm tra lại các tình huống con có vấn đề ở trường, họ nhận ra được một điểm đáng chú ý diễn ra vào giờ học đọc và giờ nghỉ của lớp ngay sau đó. Nhận được điểm quan trọng này, họ đã đưa Elijah đi kiểm tra khả năng đọc của con.

Sau khi nhận được kết quả đánh giá, Michael và Tonya đã có thể đưa ra một quyết định sáng suốt hơn và sử dụng các nguồn lực sẵn có để trợ giúp đúng trọng tâm cho con. Khi Elijah cảm thấy thoải mái hơn trong giờ học đọc, bé đã cư xử tốt hơn và giảm đáng kể thói hung hăng khi chơi trên sân trường. Khi được gia sư dạy kèm tại nhà, bé đã tự hoàn thành bài tập về nhà của mình mà không trốn tránh nữa.

2. Con gái của Rico và Maribel, Giulia, bỗng thấy mình không còn nhóm bạn thân nào nữa khi đột ngột bị đổi nhóm sinh hoạt vào giữa năm lớp 5. Cha mẹ cô bé ngày càng lo lắng vì dường như Giulia rất chán nản.

Ở nhà, bé thu mình và không còn quan tâm đến những hoạt động vốn yêu thích của mình. Bé bắt đầu than thở về cơn nhức đầu mỗi sáng trước khi đến trường.

Rico và Maribel nói chuyện với tư vấn viên học đường của con và cũng nhận được những chia sẻ như vậy. Tư vấn viên khuyên họ đến chuyên gia tâm lý. Chuyên gia tâm lý mà họ gặp quan tâm đến chứng trầm cảm của bé, nhưng lại bảo chưa chắc chắn về điểm này vì Giulia dường như chỉ đang phản ứng với những thay đổi trong nhóm sinh hoạt xã hội của mình. Chuyên gia gợi ý cho Rico và Maribel một số hành động cụ thể để tạo thêm cơ hội giao tiếp xã hội cho con gái.

Trong thời gian đó, tư vấn viên của trường đã yêu cầu Giulia đưa một bạn nữ mới chuyển trường đi dạo, tạo cơ hội cho bé kết bạn mới một cách tự nhiên. Rico và Maribel có thể tiếp cận gia đình của cô bé mới đến này và thúc đẩy sự phát triển của tình bạn đó. Các bé cùng nhau tham gia giải bóng chuyền và kết bạn với nhiều bạn khác. Cha mẹ của Giulia còn đăng ký cho bé vào lớp vẽ sơn dầu cuối tuần. Và đây là nơi mà bé nhận được phản hồi tích cực giúp thúc đẩy sự tự tin của bé. Rico và Maribel vẫn rất cảnh giác trước chứng căng thẳng xã hội và thậm chí là nguy cơ trầm cảm ở Giulia nhưng chuyên gia cho biết gia đình cứ yên tâm và được hoan nghênh trở lại nếu có điều gì đó khác lạ xuất hiện.

Nếu bạn đã đọc ở các chương trước về những vấn đề cụ thể trong hành vi của trẻ nhưng cảm thấy khó khăn của mình đã vượt quá những điều được nêu trong các chiến lược hoặc ví dụ đó, thì hãy tìm đến sự giúp đỡ chuyên môn. Bởi vì cha mẹ có thể tự học về mọi khía cạnh trong sự phát triển của trẻ, áp dụng đúng và đủ mọi chiến lược nuôi dạy con nhưng vẫn không giải quyết được vấn đề.

Trong một số trường hợp, có lẽ bạn cần nhìn nhận vấn đề từ quan điểm của người ngoài cuộc thì mới rõ ràng. Trong những trường hợp khác, trẻ cần được đánh giá và can thiệp chuyên môn. Sau đây là một số

vấn đề mà chúng ta đã thảo luận và các dấu hiệu cho thấy phải có sự trợ giúp chuyên môn:

- *Các cơn giận dữ dữ dội và tiếp diễn* với cùng một tần số mặc dù bạn đang vận dụng đúng Chiến lược Toàn diện, hoặc chúng thường có liên quan đến sự phá hoại và/hoặc hành vi bạo lực.

- *Các vấn đề liên quan đến bài tập về nhà* là cơ sở cho những trận “nội chiến” ở nhà bạn mỗi tối vì trẻ ghét trường học, không chịu làm bài tập về nhà, điểm số kém, ở lại lớp.

- *Các vấn đề trong giờ ăn* khi trẻ gây rối đến mức gia đình không thể ăn cho xong bữa.

- *Các vấn đề về giấc ngủ* khi trẻ không ngủ, làm ảnh hưởng đến việc học hành ở trường trong ngày và/hoặc ảnh hưởng đến giấc ngủ của các thành viên khác (Một dấu hiệu báo động thường thấy là phản ánh của giáo viên về các vấn đề liên quan đến sự tỉnh táo hay khả năng chú ý của trẻ).

- *Các hành vi bộc lộ thái độ xấu* đã biến thành một trận đấu trí cân não mà mỗi tương tác đều tiêu cực, ảnh hưởng sâu sắc đến mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái.

- *Các vấn đề xã hội* nếu trẻ bị bạn bè hờ hững, tẩy chay, bắt nạt, hoặc bé bị buộc tội bắt nạt bạn.

- *Những căng thẳng* do biến cố trong gia đình (như cha mẹ hoặc anh chị em đang ở thời kỳ cuối của bệnh tật hoặc vừa qua đời), cũng như khi trẻ có dấu hiệu stress do cha mẹ ly hôn hoặc do chuyển nhà, chuyển trường.

## **NHẬN BIẾT KHI NÀO MỘT HÀNH VI TRỞ THÀNH MỐI BẠN TÂM NGHIÊM TRỌNG**

Sự an toàn của con và gia đình là ưu tiên hàng đầu của bạn. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy hành vi của trẻ gây nguy hiểm cho bản thân hoặc cho người khác thì bạn phải tìm kiếm sự trợ giúp.

*Nếu hành vi của trẻ gây nguy hiểm cho bản thân hoặc cho người khác thì bạn phải tìm kiếm sự trợ giúp.*

Lưu ý rằng với trẻ em ở độ tuổi này thì hành vi là cách truyền cảm xúc của bé. Các bé có thể bị hạn chế về từ ngữ hoặc khả năng tự nhận thức nên không thể giải thích rằng mình đang có vấn đề. Thay vào đó, chúng có thể hành động bộc phát hoặc rút lui như một cách thể hiện cảm xúc của bản thân. Một sự thay đổi nổi trội về hành vi thường là dấu hiệu cho thấy bé đang bị stress. Mặc dù không phải lúc nào việc thay đổi cũng có nghĩa là có vấn đề, nhưng nó sẽ là một dấu hiệu báo động để bạn xem xét điều gì đang xảy ra xung quanh con của mình.

Một số ví dụ về hành vi nghiêm trọng đó là:

- Nói về việc làm hại bản thân hoặc người khác, hay cố làm như vậy.
- Hành vi hung hăng, bạo lực.
- Tâm trạng chán nản hoặc kích động.
- Xa lánh xã hội.
- Cảm giác vô dụng, vô vọng.
- Lo lắng, cực kỳ khiếp sợ hoặc tránh xa (một người hoặc một nơi nào đó).
- Bắt nạt hoặc bị trở thành mục tiêu của các tương tác tiêu cực từ bạn bè

*Trẻ có thể thử làm điều mới mẻ bằng cách mập mờ hé lộ cảm xúc thật trên trang cá nhân của mình.*

Khi xem xét những hành vi này, bạn cũng cần kiểm tra qua các tài khoản cá nhân trên mạng xã hội của con nếu đã cho con sử dụng chúng. Cho phép con dùng mạng xã hội là quyết định riêng của mỗi phụ huynh, nhưng chúng tôi không ủng hộ việc này nếu trẻ trong độ tuổi từ 3 đến 11. Việc xem lại lịch sử hoạt động của con có thể cho phép bạn phát hiện điều gì đang diễn ra. Trong một số trường hợp, trẻ có thể cảm thấy mình vô dụng, lo lắng, phẫn nộ hoặc thể hiện những cảm xúc khác, như chúng ta đã thảo luận, nhưng lại không có hành động cụ thể nào dựa trên những

cảm xúc đó. Tuy nhiên, trẻ có thể thử làm điều mới mẻ bằng cách mập mờ hé lộ cảm xúc thật trên trang cá nhân của mình.

Điều quan trọng là nếu cha mẹ cho phép con truy cập vào các phương tiện truyền thông xã hội thì phải theo dõi hoạt động của con em mình. Vì sự an toàn của trẻ, bất cứ điều gì chúng đăng tải lên mạng cũng phải được nhìn nhận ở mức độ nghiêm trọng như thể chúng đã hét to lên. Nếu những nội dung đó vô hại thì bạn có thể dạy con cách đăng bài thế nào thì thích hợp với độ tuổi của con. Nếu ngược lại, có thể bạn đã nắm bắt được chuyện nghiêm trọng nào đó ngay từ giai đoạn đầu của nó và có thể tiến hành các bước giải quyết ngay lập tức.

Đừng trông chờ vào sự may rủi. Nếu hành vi của con dẫn đến việc bạn nghi ngờ có chuyện gì đó nghiêm trọng đang xảy ra đằng sau, hãy liên lạc với bác sĩ hoặc các chuyên gia và yêu cầu trợ giúp.

\*\*\*

Quyết định tìm kiếm sự trợ giúp, hướng dẫn chuyên nghiệp cho con hoặc cho gia đình không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng đó có thể là điều tốt nhất mà bạn từng làm để giúp họ. Hãy xóa bỏ nỗi e ngại khi phải nhận sự trợ giúp chuyên môn bằng cách không quan tâm đến những định kiến và tự biết rằng bạn đang đầu tư cho sức khỏe thể chất và tinh thần lâu dài của con. Như vậy, dù bạn tìm kiếm sự trợ giúp từ một chuyên gia tâm lý, bác sĩ tâm thần, nhà trị liệu, chuyên viên tư vấn hay chuyên gia nào khác thì con cái và cả gia đình bạn đều sẽ được hưởng lợi ích từ việc này.

## Chương 12

### Kết luận

Kỷ luật không phải là một thách thức không thể vượt qua. Từ việc hiểu được cách giải mã hành vi của con dựa trên mô hình ABC – *Tiền đề, Hành vi và Hệ quả* – đến “trang bị đầy đủ” các công cụ chăm sóc con cái bằng 16 Chiến lược Toàn diện của chúng tôi, bây giờ bạn có thể giải quyết các hành vi có vấn đề ở con và làm giảm một số căng thẳng mà bạn có thể cảm thấy. Các phạm trù đặc biệt khó khăn (như cơn giận dữ, bài tập về nhà, giờ ăn, giờ đi ngủ và thái độ xấu của con) đều được xử lý dễ dàng hơn và bạn thậm chí có thể biến những vấn đề từng rắc rối thành một kinh nghiệm tích cực cho cả bản thân và con cái. Mục tiêu của chúng tôi là giúp bạn cảm thấy tự tin hơn, yên tâm hơn và hiểu được lý do tại sao những lời khuyên và công cụ trong quyển sách này phát huy hiệu quả.

Hãy biến những chiến lược này thành của riêng bạn. Chúng được căn chỉnh dựa trên các nguyên lý cơ bản trong sự phát triển của trẻ, do đó chúng có thể thích nghi với con và hoàn cảnh cụ thể của bạn. Kết hợp câu trả lời của bạn cho những câu hỏi mà chúng tôi đã nêu trong sách với Chiến lược Toàn diện thì bạn sẽ có kế hoạch kỷ luật tốt nhất cho riêng mình. Bởi vì chính bạn là người hiểu rõ nhất về gia đình mình.

*Bạn có thể biến những gì từng là vấn đề rắc rối thành một kinh nghiệm tốt.*

Nuôi dạy con cái là cả một quá trình, không có tuyệt đối đúng hoặc sai. Và với Chiến lược Toàn diện, bạn có thể “may đo” các chiến lược sao cho vừa khớp với từng đứa trẻ và với tình huống cụ thể mà bạn thấy

mình trong đó. Các Chiến lược Toàn diện cung cấp cho bạn một khung sườn hỗ trợ để tiếp cận với con và các vấn đề của con. Đừng cảm thấy tội lỗi hoặc cảm thấy mình không phù hợp làm cha mẹ khi xảy ra bất cứ sai sót nào trong việc nuôi dạy con, bởi vì tất cả chúng ta ai cũng từng mắc sai lầm.

Quan trọng nhất là dù có rơi vào bất kỳ tình thế tiến thoái lưỡng nan nào, hãy nhớ rằng:

***“Bạn đang làm một công việc vĩ đại”***

Biết được điều này, bạn có thể sửa chữa một vấn đề ngay khi chúng phát sinh và ngăn ngừa các vấn đề khác có thể xảy ra. Chìa khóa để đạt được và duy trì trạng thái không còn căng thẳng chính là kiến thức này. Nó cho bạn đầy đủ thông tin để ra quyết định và phản ứng, đồng thời nó cũng cho phép bạn tự tin vào kỹ năng làm cha mẹ của mình. Sự tự tin rất quan trọng, vì vậy bạn hãy tin vào bản thân và con của mình.

***Cha mẹ tốt là người cho phép con được thất bại.***

Tuy nhiên, không có cha mẹ nào có thể giải quyết hay giảm bớt mọi vấn đề, bởi vì đó là điều không thể. Bên cạnh đó, trẻ em sẽ học hỏi thông qua những thách thức và khó khăn. Đó là nơi để trẻ xây dựng sự kiên cường và tính cách của chúng, cũng như sự đồng cảm với người khác. Không đứa trẻ nào có thể học được cách để trở nên kiên cường mà không cần đến những cơ hội cần thiết. Vì vậy, cho phép con được dẫn thân vào những tình huống mà con có thể bị từ chối hay thất bại là bước quan trọng đối với sự phát triển của con. Cố gắng đừng trở thành người luôn quá sợ rủi ro đến với con. Hãy để bọn trẻ được bước vào những tình huống tự nhiên mà trong đó, sự từ chối hoặc thất bại là một kết quả có thể xảy ra và để cho chúng tự tìm được cách để thoát ra. Cha mẹ tốt là người cho phép con được thất bại.

Con sẽ đẩy các ranh giới để xem chúng căng ra được đến đâu, kiểm tra độ kiên nhẫn của bạn xem nó đến mức nào và thử các phong cách khác nhau để xem những gì sẽ được chấp nhận. Vì vậy, việc của bạn là

cho con biết những gì được chấp nhận và những gì không với mục đích chuẩn bị cho con biết cách cư xử để trở thành thành viên trong các nhóm xã hội liên quan đến bạn bè, bạn cùng lớp và đồng đội. Có những thái độ của con có thể khiến bạn nổi nóng nhưng với quyển sách này, giờ đây, bạn đã hiểu được thông tin đằng sau những hành vi liếc xéo mắt, mĩa mai chế giễu và thậm chí là những lời dối trá.

Nếu cuộc sống của bạn có những thay đổi quan trọng, cho dù đó là có thêm em bé, chuyển đến nhà mới, ly hôn, người thân qua đời hay rắc rối về tài chính, thì bây giờ bạn đã có một số hiểu biết về cách mà những biến cố ấy ảnh hưởng đến con, cũng như các bước mà bạn có thể làm để giúp đỡ con vượt qua. Duy trì tình trạng bình thường, trong phạm vi có thể, sẽ cho con một chỗ dựa quen thuộc khi con phải chuyển hướng trên hành trình mới này. Chăm sóc các nhu cầu cá nhân của bạn về thể chất và tinh thần cũng là điều rất quan trọng. Đến đây thì, lại một lần nữa, sự tự tin vào khả năng làm cha mẹ của bạn và vào khả năng vượt qua thử thách của con sẽ giúp gia đình bạn vượt qua giai đoạn khó khăn này.

Nếu bạn thấy cần đến việc đi gặp chuyên gia trong lĩnh vực hành vi trẻ em hoặc sức khỏe tâm thần, thì chúng tôi đã gửi đến bạn một số hướng dẫn để đưa ra quyết định đó. Bạn luôn có thể tìm được sự trợ giúp từ chuyên viên về hôn nhân - gia đình, tư vấn viên học đường và các chương trình hỗ trợ gia đình, cũng như thông qua bác sĩ nhi khoa hoặc bác sĩ riêng của bạn. Nếu cần đến các chuyên gia về sức khỏe tâm thần thì cũng không có nghĩa là con cái hay gia đình bạn có bất ổn về đầu óc, mà đúng hơn đây chỉ là một kênh hỗ trợ cho bạn. Cuộc gặp gỡ với chuyên gia có thể nâng cao kỹ năng làm cha mẹ của bạn chứ không phải vai trò của bạn cần được thay thế. Nếu bạn cảm thấy như thể một vấn đề đang ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của bạn trẻ hay gia đình, thì có thể điều đó nghĩa là sự việc đã vượt quá ngưỡng chịu đựng của bạn và thực sự bạn nên chọn cách tìm sự trợ giúp. Quyết định này đặc biệt quan

trọng nếu bạn cảm thấy sự an toàn của con hay của bất kỳ thành viên nào khác trong gia đình đang bị đe dọa vì một vấn đề nào đó về hành vi.

Làm vườn là một ẩn dụ thích hợp cho việc nuôi dạy con, vì cả hai đều đòi hỏi sự kết hợp của việc lập kế hoạch và chuẩn bị chu đáo, cũng như thật nhiều chất dinh dưỡng và sự chăm sóc, hướng dẫn. Tuy nhiên, thực tế là bạn đang đối mặt với một sinh vật sống mang dòng máu của bạn nhưng có bộ gien riêng của nó; do đó, tính khí, ý chí tự do, cũng như các phản ứng không mong muốn khi bị kích thích có thể hiện diện ở con.

*Tiếp tục áp dụng các Chiến lược Toàn diện với con trong suốt thời thơ ấu của chúng.*

Cũng như cây cối cần chất dinh dưỡng, cần được phun tưới và theo dõi định kỳ, bạn cần phải tiếp tục áp dụng các Chiến lược Toàn diện với con trong suốt thời thơ ấu của chúng, điều chỉnh các chiến lược cho thích nghi với những tình huống phát sinh. Con trẻ sẽ phát triển và tỏa sáng dưới sự hướng dẫn của bạn, trở thành con người mạnh mẽ, khỏe mạnh, thịnh vượng và có nhân cách đẹp mà bạn vô cùng tự hào khi nhắc đến. Và đó là tất cả những điều mà quá trình làm cha mẹ không gây căng thẳng đạt được.