

VƯƠNG VŨ

63

thói quen tốt
GIÚP TRẺ
TRƯỞNG
THÀNH

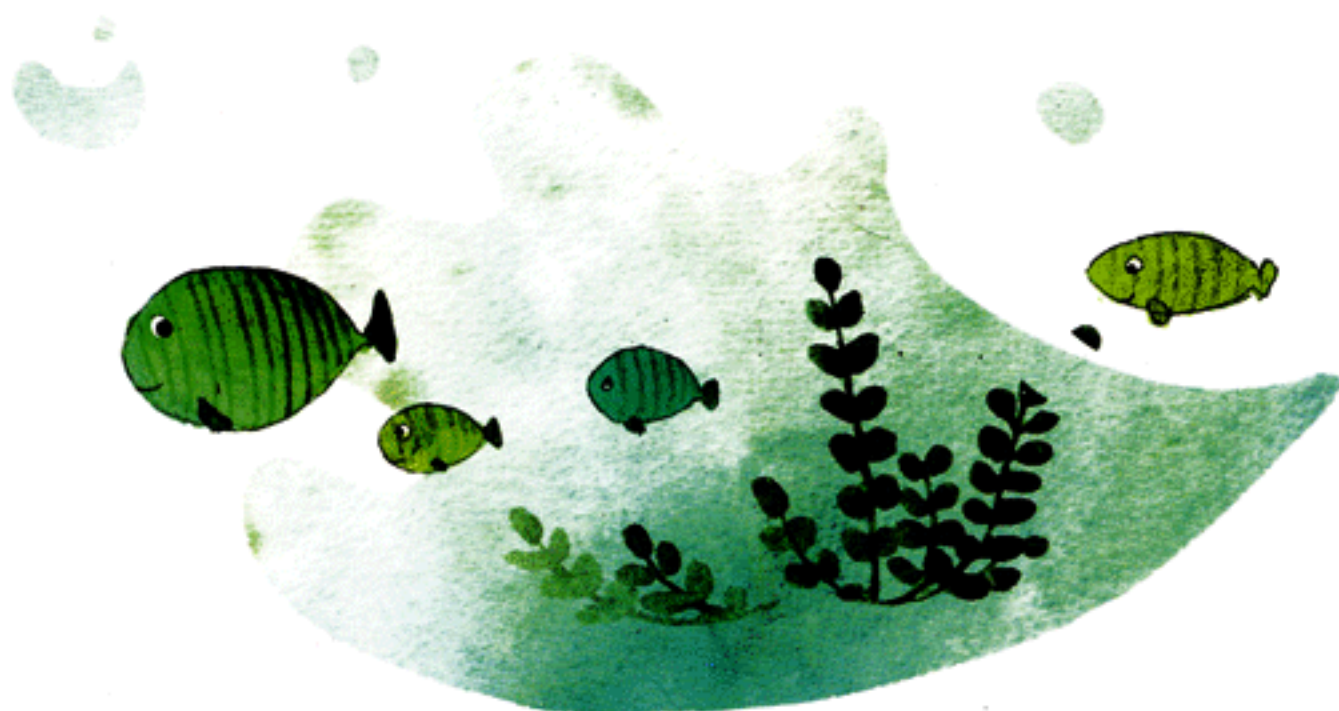
63 THÓI QUEN TỐT CHA MẸ
KHÔNG THỂ KHÔNG DẠY TRẺ



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

63

THÓI QUEN TỐT
GIÚP TRẺ
TRƯỞNG
THÀNH



"Gieo suy nghĩ, gặt hành động
Gieo hành động, gặt thói quen
Gieo thói quen, gặt tính cách
Gieo tính cách, gặt số phận".

(Samuel Smiles)

Thói quen tốt là chìa khóa thay đổi vận mệnh, vươn tới thành công. Giáo dục gia đình còn gì đơn giản và hiệu quả hơn là ngày ngày cùng con rèn thói quen tốt. Cha mẹ thông thái hãy dùng cuốn sách này giúp con yêu "gieo mầm thói quen tốt, gặt cuộc đời thành công"!




MINH LONGbook

ISBN: 987-604-50-1737-1



8 936067 593143

GIÁ: 83.000 VNĐ

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1: NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG ĂN UỐNG

DINH DƯỠNG LÀ YẾU TỐ CĂN BẢN CỦA SỨC KHỎE,
LÀ CƠ SỞ VẬT CHẤT CỦA SỰ TỒN TẠI.

Vấn đề ăn uống của trẻ là nỗi lo của nhiều bậc cha mẹ. Chỉ khi ăn uống đủ dinh dưỡng, trẻ mới có thể phát triển toàn diện. Tuy nhiên trên thực tế, đa số trẻ nhỏ đều không ý thức được tầm quan trọng của sự cân bằng dinh dưỡng nên thường kén ăn, thích ăn món này, không thích ăn món kia... Làm thế nào để hình thành những thói quen ăn uống tốt ở trẻ, chính là nội dung chủ đạo của chương này.

1. CÂN BẰNG DINH DƯỠNG.....	2
2. KHÔNG KÉN ĂN.....	9
3. ĂN RAU.....	13
4. UỐNG NƯỚC.....	18
5. ĂN SÁNG.....	22
6. DUY TRÌ TÂM TRẠNG VUI VẺ KHI DÙNG BỮA.....	26
7. NHAI KỸ.....	30
8. KHÔNG XEM TIVI KHI ĂN.....	34
9. KHÔNG BỎ THỪA CƠM.....	37
10. KHÔNG ĂN NHIỀU ĐỒ NGỌT.....	40

CHƯƠNG 2 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

DINH DƯỠNG PHÙ HỢP GIÚP TRẺ KHỎE MẠNH.

Bước vào thế kỉ XXI, điều kiện sống ngày càng được cải thiện, nhưng sức khỏe của trẻ lại khiến nhiều bậc phụ huynh lo lắng. Tại sao lại như vậy? Thực ra đó là ảnh hưởng của thói quen. Chương này cung cấp cho các bạn những kiến thức giúp hình thành những thói quen tốt về chăm sóc sức khỏe trẻ em.

- | | |
|-----------------------------|----|
| 11. RỬA TAY..... | 46 |
| 12. NGỦ ĐIỀU ĐỘ | 49 |
| 13. TẬP THỂ DỤC | 53 |
| 14. GỌN GÀNG, SẠCH SẼ | 58 |
| 15. THÓI QUEN NHÌN..... | 61 |
| 16. TỰ BẢO VỆ | 65 |

CHƯƠNG 3 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT KHI LÀM VIỆC

LÀM VIỆC CẦN CÓ KẾ HOẠCH.

CHỈ CẦN CÓ GẮNG KHÔNG NGỪNG, NHẤT ĐỊNH SẼ THÀNH CÔNG.

Hiện nay, đa phần trẻ đều được cha mẹ hết sức chiều chuộng, thậm chí nhiều bậc phụ huynh còn làm thay trẻ tất cả mọi việc trong sinh hoạt hằng ngày, khiến chúng khó có thể hình thành những thói quen tốt, hiệu quả làm việc không cao, mỗi khi gặp khó khăn thì thiếu chí cố gắng vượt qua mà luôn có ý định đầu hàng. Do đó, các bậc cha mẹ phải đặc biệt chú ý, giúp trẻ sớm hình thành thói quen làm việc.

- | | |
|--|-----|
| 17. LÀM VIỆC CÓ KẾ HOẠCH | 70 |
| 18. TỰ LẬP, TỰ CHỦ | 75 |
| 19. KIÊN NHẪN | 81 |
| 20. LÀM VIỆC CÓ HIỆU QUẢ | 86 |
| 21. LÀM VIỆC HOÀN CHỈNH | 90 |
| 22. TỈ MỈ, NGHIÊM TÚC..... | 94 |
| 23. ĐỐI MẶT VỚI KHÓ KHĂN..... | 98 |
| 24. SÁNG TẠO..... | 103 |
| 25. THÓI QUEN YÊU CẦU SỰ HOÀN HẢO..... | 107 |

CHƯƠNG 4 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG HỌC TẬP

HỨNG THÚ CHỈ LÀ NHẤT THỜI,
TRẺ LUÔN CẦN CÓ SỰ BỒI DƯỠNG VÀ ĐỊNH HƯỚNG CỦA NGƯỜI LỚN.

Nói một cách đơn giản, nhiệm vụ của trẻ là học tập và vui chơi. Cuộc đời của con người là một quá trình học tập không ngừng. Thông qua việc học tập, chúng ta có thể giúp trẻ hình thành những thói quen tốt, hỗ trợ cho quá trình trưởng thành và phát triển sau này.

26. CHUẨN BỊ BÀI MỞI.....	112
27. THÍCH ĐỌC SÁCH.....	116
28. ÔN BÀI CŨ.....	119
29. Suy nghĩ độc lập.....	124
30. CHĂM CHỈ HỌC TẬP.....	128
31. TẬP TRUNG CHÚ Ý.....	132
32. TẬP TRUNG QUAN SÁT.....	136
33. THÓI QUEN HỎI.....	140
34. THÓI QUEN VIẾT.....	144
35. ĐI HỌC ĐÚNG GIỜ.....	147
36. CHỦ ĐỘNG HỌC TẬP.....	152

CHƯƠNG 5 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG GIAO TIẾP

CON NGƯỜI LÀ CHỦ THỂ CỦA XÃ HỘI,
CHỈ CÓ GIAO TIẾP MỚI GIÚP CON NGƯỜI PHÁT TRIỂN,
CÓ THÊM NHIỀU MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI, CUỘC SỐNG TRỞ NÊN VUI VẺ HƠN.

Ảnh hưởng giữa những người cùng lứa tuổi là rất lớn, cuộc sống của trẻ không thể chỉ có búp bê hay đồ chơi. Mối quan hệ bạn bè khi còn nhỏ ảnh hưởng trực tiếp đến sự hình thành khả năng giao tiếp và lòng tự tôn ở trẻ nhỏ. Thói quen kết giao bạn bè khi còn nhỏ chính là cơ sở hình thành nên khả năng giao tiếp khi trưởng thành.

37. LÒNG BIẾT ƠN	156
38. THÓI QUEN CHIA SẺ.....	161
39. THÓI QUEN HỢP TÁC	165
40. THÓI QUEN XÃ GIAO	172
41. THÀNH THẬT, BIẾT GIỮ LỜI	178
42. KHOAN DUNG.....	186
43. KĨ NĂNG TỪ CHỐI	192
44. GIÚP ĐỖ NGƯỜI KHÁC.....	196
45. LỄ PHÉP	200
46. TÔN TRỌNG NGƯỜI KHÁC	204
47. VUI TÍNH ĐÚNG LÚC	208
48. THÓI QUEN LẮNG NGHE.....	213
49. THÓI QUEN KHEN.....	219
50. THÓI QUEN GIAO LƯU	222

CHƯƠNG 6 : NHỮNG THÓI QUEN TỐT VỀ TIỀN BẠC

HIỆN NAY, RẤT NHIỀU TRẺ CÓ NHẬN THỨC LỆCH LẠC VỀ TIỀN BẠC, CHO RẰNG TIỀN LÀ VẠN NĂNG VÀ CÓ THỂ DÙNG MÃI KHÔNG HẾT.

Ngay từ khi còn nhỏ, trẻ đã có thể học được những quan niệm về tiền bạc từ cha mẹ. Người lớn phải giáo dục cho trẻ những kiến thức và quan niệm về tiền bạc, điều này có lợi cho quá trình phát triển và hình thành nhân cách của trẻ sau này.

51. TIÊU PHA HỢP LÍ	226
52. TRÂN TRỌNG TIỀN LẺ	230
53. GỌI ĐIỆN THOẠI NHANH, NÓI DỄ HIỂU.....	232
54. TIẾT KIỆM ĐIỆN, NƯỚC VÀ GIẤY.....	235

LỜI NÓI ĐẦU

Lời nói đầu Các bậc cha mẹ luôn hi vọng con mình ngay từ khi còn nhỏ có thể hình thành những thói quen tốt, có thành tích xuất chúng, có năng lực và khả năng thích ứng cao với môi trường hoàn chỉnh; khi trưởng thành sẽ trở thành người thành đạt, có nhiều cống hiến cho xã hội. Tuy nhiên, trong xã hội hiện nay, ngày càng có nhiều trẻ chán học, nói dối, tự ti, nhút nhát, ích kỷ, lười biếng, vô lễ, khả năng tiếp xúc kém, tiêu tiền bừa bãi... .

Làm thế nào để hình thành cho trẻ những thói quen tốt? Làm thế nào để điều chỉnh những thói quen hoặc nhận thức lệch lạc của trẻ? Đó chính là vấn đề nan giải của nhiều bậc cha mẹ hiện nay. Nhiều người quá chú trọng đến thành tích học tập của con mà bỏ qua quá trình phát triển tâm lý, điều này không có lợi cho quá trình trưởng thành của trẻ. Đồng thời, cũng có nhiều người ý thức được tầm quan trọng của vấn đề này, nhưng họ lại không biết cách bồi dưỡng cho trẻ những thói quen tốt. Để giúp các bậc cha mẹ hiểu thêm về cách thức bồi dưỡng những thói quen tốt cho trẻ, cuốn sách này sẽ cung cấp bí quyết hình thành 63 thói quen tốt cho trẻ.

Cuốn sách phân tích những thói quen thức của trẻ, mô tả từng ng t n, nội dung phong phú, là cẩm nang cần có cho mọi bậc phụ huynh.

Ông Tôn Văn Hiếu - chuyên gia về giáo dục thanh thiếu niên của Trung Quốc đã từng nói: “Thói quen tốt là yếu tố quyết định vận mệnh, là quyết định của thành công, là tài sản quý giá suốt đời, quyết định sẽ thành công của mọi đứa trẻ”. Thói quen của một người có thể ảnh hưởng trực tiếp đến tương lai. Thói quen tốt là yếu tố quyết định thành công, thói quen xấu là nhân tố chủ yếu tạo nên thất bại. Người thành công để lại nhiều thành tựu là người có sự giúp sức

đặc lực của thói quen tốt. Người ít thói xấu không dễ dàng thành công là do ảnh hưởng của những thói quen xấu. Do đó, vai trò là người thay đổi ưu tiên của trẻ, cha mẹ cần phải nắm được những yếu tố quyết định để hình thành nên những thói quen có lợi cho sự phát triển và trở nên thành công sau này.

NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG ĂN UỐNG

Dinh Dưỡng Là yếu Tố Căn Bản Của Sức Khỏe, Là Cơ Sở Vật Chất Của Sự sinh Trĩn.

Vấn đề ăn uống của trẻ là nỗi lo của nhiều bậc cha mẹ. Khi ăn uống đủ dinh dưỡng, trẻ mới có thể phát triển toàn diện. Tuy nhiên trên thực tế, đa số trẻ nhỏ đều không ý thức được tầm quan trọng của sự cân bằng dinh dưỡng nên thường kén ăn, thích ăn món này, không thích ăn món kia.... Làm thế nào để hình thành những thói quen ăn uống tốt ở trẻ, chính là nội dung chủ đạo của chương này.

I.CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

Tổ chức y tế thế giới WHO khẳng định rằng, cân bằng dinh dưỡng có thể nâng cao khả năng miễn dịch cho trẻ. Khả năng miễn dịch tuy phụ thuộc nhiều vào yếu tố di truyền, nhưng cũng không thể loại trừ ảnh hưởng của yếu tố thực phẩm. Khả năng miễn dịch có mối quan hệ mật thiết, không thể tách rời đối với dinh dưỡng cân bằng.

Thói quen ăn uống tốt giúp Trẻ phát Triển Toàn diện Cha mẹ luôn hướng con mình thông minh, lanh lợi. Nhiều bậc phụ huynh còn bỏ ra rất nhiều công sức để rèn luyện trẻ với nhiều bài tập khác nhau, bỏ ra rất nhiều tiền bạc để mua các loại thực phẩm bổ dưỡng giúp trẻ phát triển trí tuệ. Các chuyên gia dinh dưỡng phát hiện ra rằng, thực phẩm đồ ăn phải hợp một cách hợp lý không những có tác dụng phát triển não bộ mà còn giúp nâng cao trí tuệ.

1.1. NHỮNG CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO TRẺ

Những chất dinh dưỡng cần thiết cho cuộc sống đều đến từ thực phẩm, ăn uống hợp lý là cách tốt nhất giúp trẻ phát triển toàn diện.

Những chất dinh dưỡng cần thiết trong cuộc sống hàng ngày gồm:

Protein: Là thành phần cấu tạo tế bào và chất kháng thể, giúp nâng cao khả năng miễn dịch. Trứng, sữa, các loại thịt là nhóm thực phẩm có hàm lượng protein cao.

Chất béo: Là dưỡng chất không thể thiếu trong cơ thể con người, là nguồn nguyên liệu sản sinh ra nhiệt lượng. Thiếu chất béo trong thời gian dài, cơ thể thường cảm thấy thiếu sức lực. Các loại thịt gia súc, gia cầm và các loại dầu là nhóm thực phẩm giàu chất béo.

Đường: Là nguồn gốc sản sinh ra nhiệt lượng trong cơ thể con người. Đường sau khi vào cơ thể sẽ được tiêu hóa và chuyển hóa thành glucose, có lợi cho tiêu hóa, bổ sung dinh dưỡng và năng lượng cho cơ thể. Do đó, cần cho trẻ ăn một

lòng ng đòng phù hợp .

Nucleotide: Là thành phần cấu tạo chủ yếu của hai dòng vật chất di truyền AND và ARN, cũng là nguồn cung cấp năng lượng không thể thiếu đối với cơ thể con người, có tác dụng nâng cao khả năng miễn dịch. Các loại cá, hải sản và đậu đều là nhóm thực phẩm giàu nucleotide .

Vitamin A: Có vai trò quan trọng đối với sức khỏe con người, đóng vai trò chủ đạo hình thành lớp niêm mạc mũi và miệng, duy trì khả năng hô hấp, tăng cường khả năng kháng bệnh cho tế bào thực phẩm và các cơ quan khác trong cơ thể. Thiếu vitamin A và vitamin D, da thường bị khô, tóc rụng nhiều, ngoài ra còn là nguyên nhân gây bệnh quáng gà. Cà chua, bí ngô, đu đủ, nho, anh đào... là các loại thực phẩm có hàm lượng vitamin A phong phú .

carotenoid: Có vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa vitamin A. Cà rốt, quýt, hồng... là nhóm thực phẩm chứa nhiều carotenoid .

Vitamin c: Là một vi chất cần thiết cho sức khỏe, giúp loại bỏ các tác nhân phá hoại tế bào, tăng cường khả năng miễn dịch, đề phòng bệnh tật xâm nhập. Đào, cà chua, cam, dâu tây, chanh... là những loại thực phẩm giàu vitamin C.

Vitamin E: Giúp tăng cường khả năng miễn dịch trong cơ thể, tiêu diệt virus gây bệnh, loại bỏ vi khuẩn và các tế bào ung thư, duy trì sự lành mạnh của cơ thể, tránh hiện tượng màng tế bào bị oxy hóa. Đậu nành, các loại hạt, các loại trái cây... đều là nhóm thực phẩm có hàm lượng vitamin E phong phú .

Kẽm: Có tác dụng hỗ trợ sinh sản của vi khuẩn trong cơ thể, tăng cường khả năng miễn dịch của tế bào. Các loại hải sản, trứng, các loại đậu... là những loại thực phẩm giàu kẽm .

Selenium: Hàm lượng selenium cao hay thấp có ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình oxy hóa tế bào, giúp nâng cao sức đề kháng. Selenium tồn tại trong tất cả các tế bào kháng thể, do đó bổ sung selenium có tác dụng nâng cao sức đề kháng và khả năng miễn dịch. Các loại ngũ cốc, thịt, sữa... đều chứa một hàm lượng selenium nhất định .

Sắt: Nhu cầu sắt thiếu sắt, chất lượng và số lượng các tế bào nhóm T và nhóm

B giảm miễn, khả năng kết hợp tế bào yếu đi, gây suy giảm khả năng miễn dịch. Tất cả các loài động vật, sứa, trùng, thực vật... đều là các loài thực phẩm có hàm lượng sắt cao. Sắt là thành phần cấu tạo quan trọng của hồng cầu. Nếu trong thực phẩm hàng ngày thiếu sắt, có thể gây bệnh thiếu máu do thiếu sắt.

Polysaccharide: Có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch, nâng cao khả năng phòng chống bệnh tật của cơ thể. Nấm, gừng,... và một số thực phẩm đều có hàm lượng polysaccharide nhất định.

1.2. MẸT NGÀY BA Bữa

Một ngày ba bữa nên sắp xếp như thế nào, nên lựa chọn loại thực phẩm gì, nên kết hợp các loại thực phẩm như thế nào để đảm bảo dinh dưỡng cân bằng? Dưới đây, chúng tôi xin giới thiệu một số quy tắc cơ bản:

Các chuyên gia dinh dưỡng đều cho rằng, trong ba bữa ăn, bữa sáng là quan trọng nhất. Ăn sáng đầy đủ có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Sau một đêm dài nghỉ ngơi, hầu như tất cả chất dinh dưỡng trong cơ thể đã được tiêu hóa hết, cơ thể cần được bổ sung năng lượng mới. Một bữa sáng phù hợp có thể hỗ trợ đắc lực để nâng cao hiệu quả làm việc và học tập. Vào bữa sáng, chúng ta nên ăn những loại thực phẩm ăn có hàm lượng dinh dưỡng cao và dễ tiêu hóa. Thức ăn của mỗi người là khác nhau, do đó nhu cầu năng lượng cũng khác nhau. Một học sinh tiểu học, một bữa sáng cần nạp đủ khoảng 500kcal nhiệt lượng, trong khi đó học sinh trung học cần 600kcal nhiệt lượng. Bữa sáng nên chiếm 30% tổng lượng thức ăn mỗi ngày.

Sau một buổi sáng học tập căng thẳng, đến trưa, đa số trẻ đều có cảm giác rất đói, do đó bữa trưa nhất định phải được ăn no. Thức ăn chính là cơm hoặc các loại đồ ăn có chứa tinh bột; thức ăn phụ gồm thịt, trứng, sứa, thực gia cầm, các sản phẩm từ sữa... Thông thường, lượng thức ăn chính khoảng 500- 600g, thức ăn phụ khoảng 200 - 280g là phù hợp. Điều đáng lưu ý là bữa trưa cần phải ăn no, nhưng không nên ăn quá nhiều, chỉ no khoảng 80 - 90% là vừa đủ.

Bữa tối là bữa ăn cuối cùng trong ngày, nên gần với thời gian đi ngủ, do đó

không nên ăn quá nhiều. Nhiều bậc phụ huynh vì muốn con mình có thêm dinh dưỡng nên đã cho ăn bánh vào buổi tối. Cách làm này đi ngược lại với quy luật của cơ thể con người, Việc việc ăn bánh trước khi ăn, nên ưu tiên những loại thức ăn giàu vitamin và khoáng chất, lượng nên chiếm 25-30% tổng lượng thức phẩm cả ngày là vừa đủ.

1.3. ĐẪN ĂN VẬT

Ăn uống điều độ là không kén ăn, không ăn lách, không ăn quá nhiều hoặc quá ít, và có khả năng tiếp nhận chế độ ăn.

Nhiều trẻ khi vừa tan học về nhà đã lập tức tìm kiếm đồ ăn vặt. Với thói quen xấu này, các chuyên gia đã đưa ra lời khuyên cho các bậc phụ huynh là: “Không nhìn thấy không mua”, tức là không có đồ ăn vặt thì trẻ sẽ không thèm. Các bậc cha mẹ không nên mua những loại đồ ăn vặt không có dinh dưỡng, thay vào đó có thể cho con một số loại thức ăn vặt có hàm lượng protein và chất khoáng phù hợp như bánh lúa mạch ăn kèm bơ hoặc bánh kẹp... để làm điểm tâm nhẹ trước hoặc sau bữa ăn cho trẻ. Dưới đây là một số loại bánh cha mẹ tham khảo:

A. HOA QUẢ

Hoa quả có hàm lượng glucose và fructose phong phú, dễ hấp thụ. Ngoài ra, hoa quả còn chứa nhiều men tiêu hóa tự nhiên, giúp thúc đẩy quá trình tiêu hóa thức phẩm, tăng cảm giác ngon miệng. Một số loại hoa quả còn có lợi cho da, tiêu tiểu. Hoa quả còn là nguồn cung cấp vitamin C chủ yếu cho cơ thể, do đó cha mẹ hoàn toàn có thể dùng hoa quả thay thế đồ ăn vặt hàng ngày cho trẻ.

B. CÁC LOẠI THỨC PHẪM CHẾ A ĐƠN NG

Các loại ngũ cốc qua quá trình chế biến đã trở thành loại thức ăn mềm và dễ

tiêu hóa, cũng là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể. Bánh mì, bánh ngọt, bánh quy... đều là những thức ăn bổ sung thích hợp cho trẻ.

C. CÁC LOẠI HẠT

Nhóm thức phẩm này gồm lúa, hạt dẻ, hạt dẻ cười, hạt điều, hạnh nhân... Đây là nhóm thức phẩm có hàm lượng chất béo khá cao, qua quá trình chế biến, không những mùi vị thơm ngon mà còn chứa nhiều chất như axit béo, vitamin nhóm C, các nguyên tố vi lượng... rất cần thiết cho quá trình phát triển của trẻ. Tuy nhiên, loại thức phẩm này không dễ nhai, không thích hợp cho những trẻ quá nhỏ. Ngoài ra, nhóm thức phẩm này có hàm lượng chất béo khá cao, do đó cần kiêng chế biến phù hợp, không nên cho trẻ ăn quá nhiều.

D. KEO

Kẹo là loại thức phẩm 100% chứa năng lượng. Kẹo chứa một phần protein và chất béo cung cấp năng lượng cho cơ thể, giá trị dinh dưỡng không cao. Ngoài ra, kẹo còn là nguyên nhân chủ yếu gây ra các bệnh về răng miệng, do đó cần hạn chế và cách ly trẻ với loại thức phẩm này.

E. KEM

Vào mùa hè, kem là thức phẩm ưa thích của đa số trẻ em. Kem được làm chủ yếu từ sữa, hàm lượng protein, chất béo, đường và canxi khá cao. Loại thức phẩm này có nhiệt độ thấp, hàm lượng đường cao, nếu ăn nhiều có thể ảnh hưởng tiêu tiêu, kích thích đường ruột, do đó không nên cho trẻ ăn quá nhiều hoặc quá thường xuyên để tránh ảnh hưởng đến sức khỏe.

Mách nhé Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, ngoài việc tăng cường luyện tập và giáo dục, ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với sức khỏe của trẻ. Ăn uống điều độ và đủ chất (protein, đường, chất béo,

vitamin và khoáng chất) quyết định sức khỏe và sự phát triển sinh lý của trẻ. Ăn uống thiếu chất có thể dẫn tới trí tuệ kém phát triển, hậu quả vô cùng nghiêm trọng.

2.KHÔNG KÉN ĂN

Trong xã hội hiện nay, trẻ em ăn lười hay kén ăn đã trở thành một hiện tượng rất phổ biến, biểu hiện vô cùng đa dạng. Trẻ thường nói: “Con không thích ăn rau củi, ăn chán lắm!”, “Tại sao lại có cà rốt đây, con không ăn đâu!”, “Con có thể uống coca cola mà không ăn cơm đâu cả không?”...

Theo kết quả điều tra, 2/3 học sinh tiểu học và trung học được biết thích một loại thức ăn nào đó và luôn tìm cách một số nhóm thức ăn nhất định. Điều này khiến cơ thể trẻ thiếu đi một số chất dinh dưỡng nhất định, khiến các bậc cha mẹ vô cùng lo lắng.

Thói quen nên được hình thành từ khi còn nhỏ. Muốn tạo một thói quen cho trẻ, chúng ta nên bắt đầu giáo dục trẻ ngay từ khi còn nhỏ. Nhiều đứa trẻ hiện nay rất kén ăn hoặc không muốn thử những loại thức phẩm mới, một số học sinh khi đến trường còn có triệu chứng sợ thức ăn lạ. Những lời khuyến khích của người lớn có thể giúp trẻ yêu thích bắt kỳ loại thức ăn nào. Không kén ăn là thói quen tốt nên được hình thành ngay từ khi trẻ còn nhỏ, để đến khi trẻ trưởng thành, chúng có một thói quen ăn uống lành mạnh.

2.1. ĂN LƯỜI NHƯNG TÍCH CỰC PHÁT TRIỂN CẢ TRẺ

Ăn lười là một thói quen rất không tốt, nếu duy trì trong thời gian dài có thể dẫn tới cơ thể thiếu dinh dưỡng, ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe và sự phát triển tâm sinh lý trẻ.

Thói quen ăn lười có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển tâm sinh lý của trẻ. Các con ngọai hoạt động và phát triển bình thường đều là nhờ các chất dinh dưỡng như chất béo, protein, đường, vitamin và khoáng chất... Nếu trẻ ăn lười, một số chất dinh dưỡng bắt buộc sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới quá trình phát triển và phát dục bình thường, đặc biệt là não và trí tuệ. Thiếu vitamin là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh, cụ thể: thiếu vitamin A gây bệnh quáng gà,

thiếu vitamin C dễ gây các bệnh về máu, thiếu vitamin D gây loãng xương... Thế đó, chúng ta có thể xác định, thói quen ăn lệch như kéo dài có thể ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe của trẻ.

2.2. MẸO KHẸC PHẪU C THÓI QUEN ĂN LỆCH TRẺ

Chắc hẳn mẹ nào cũng đã kiên nhẫn để sửa đổi thói quen này ở trẻ. Dưới đây, chúng tôi xin cung cấp một số mẹo nhỏ giúp các bà mẹ có thể khắc phục thói quen không tốt này ở trẻ:

A. CHỖ NHIỆNG DÀNH CHO ĂN HẸP DẪN

Thực ra, khi trẻ ăn cơm, yếu tố thực phẩm chủ yếu là một phần, các yếu tố bên ngoài có thể kể tới là không gian để ngồi trên bàn ăn. Đem những loại thực phẩm trẻ không thích đặt vào những chiếc bát có họa tiết và thiết kế hấp dẫn, không những có thể thu hút sự chú ý mà còn làm tăng cảm giác thèm ăn ở trẻ.

B. CHO TRẺ THAM GIA VÀO QUÁ TRÌNH CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Đa số các bậc cha mẹ không muốn cho con mình phải làm bếp. Cho trẻ nhặt rau hoặc tham gia vào quá trình chế biến món ăn, không những có thể giúp tăng cường tình cảm giữa cha mẹ và con cái, mà còn hình thành ở trẻ nguy cơ việc muốn nắm bắt thành quả lao động của mình. Ví dụ: có thể nhờ trẻ giúp rửa rau, nhặt rau, đưa các bình chứa gia vị để nêm nếm hoặc bày biện thức ăn... Tham gia vào quá trình chế biến khiến trẻ cảm thấy tự hào, không những duy trì được tâm trạng vui vẻ khi ăn mà còn giúp tăng cảm giác thèm ăn.

C. TRANG TRÍ MÓN ĂN

Cha mẹ có thể trang trí các món ăn thật bắt mắt để thu hút sự chú ý của trẻ.

Ví dụ, khi rang cơm, có thể thêm rau xanh hoặc cà chua để tăng thêm màu sắc cho đĩa thức ăn, sắp xếp thức ăn thành nhiều hình dạng khác nhau (như hình hoa, mặt trời hay những nhân vật hoạt hình mà trẻ yêu thích...) Cha cần bỏ chút thời gian và công sức, kích thích trí tò mò và cảm giác thèm ăn, cha mẹ hoàn toàn có thể khắc phục thói quen ăn lười hay lười ăn của trẻ.

D. GIÁO DỤC TRẺ VỀ TÂM QUAN TRỌNG CỦA DINH DƯỠNG

Vào những thời điểm thích hợp, cha mẹ có thể giáo dục trẻ những kiến thức về tầm quan trọng của chất dinh dưỡng, hình thành quan niệm đúng đắn về cân bằng dinh dưỡng. Sau một thời gian, những kiến thức này sẽ giúp trẻ tự điều chỉnh hành vi của mình, dần thay đổi những nhóm thức ăn mà trẻ thích, hình thành nên thói quen ăn uống cân bằng dinh dưỡng.

E. CHA MẸ LÀM GÌ

Thói quen ăn uống của trẻ thường chịu ảnh hưởng từ cha mẹ, do đó người lớn không nên bình luận về sở yêu ghét đối với các món ăn trong mâm cơm. Cách làm đúng đắn nhất là cung cấp cho trẻ những món ăn giàu dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu phát triển của cơ thể.

Mách nhỏ Thói quen kén ăn hay ăn lười sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình phát triển toàn diện của trẻ, do đó cha mẹ cần chú ý phát hiện và điều chỉnh kịp thời. Tuy nhiên, đây là một quá trình lâu dài, người lớn không thể vội nóng mà áp dụng những biện pháp mạnh mẽ như mắng nhiếc hay đánh đập. Làm như vậy chỉ gây phản tác dụng, tạo nên gánh nặng tâm lý cho trẻ, hoàn toàn không có hiệu quả. Một phương pháp thích hợp cũng với với lòng kiên nhẫn chính là những yêu cầu quy tắc để điều chỉnh thói quen không tốt của trẻ.

3. ĂN RAU

Trong rau, đặc biệt là những loại rau có màu vàng và xanh, có chứa hàm lượng vitamin C, B2, carotenoid, vi chất và khoáng chất rất cao. Ăn nhiều rau không những có lợi cho quá trình bài tiết mà còn bổ sung nhiều dinh dưỡng. Theo nghiên cứu, 70% các loại bệnh xảy ra trên cơ thể của những người có nồng độ axit cao. Chúng có cung cấp đủ chất kiềm trung hòa nồng độ axit trong cơ thể, chúng ta mới có thể tăng cường sức đề kháng, chống lại bệnh tật. Thịt các loài động vật chứa nhiều axit, các loại rau có hàm lượng kiềm cao, do đó, những người không thích ăn rau, chỉ thích ăn thịt thì cơ thể có tình trạng sức khỏe không mấy lý tưởng.

Rau xanh có Tác dụng Thúc đẩy sự phát triển của sức khỏe Rau xanh có chứa nhiều loại vitamin và khoáng chất không thể thiếu đối với cơ thể con người, không những có thể thúc đẩy quá trình sinh trưởng của những vi khuẩn đường ruột có lợi, khắc chế sự phát triển của những vi khuẩn có hại, mà còn kích thích đường tiêu hóa và đường ruột co bóp, tăng cường sự tiếp xúc giữa thức phẩm và dịch tiêu hóa, có lợi cho quá trình tiêu hóa, thúc đẩy quá trình bài tiết các chất độc hại, giảm tình trạng táo bón. Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, học sinh tiểu học và trung học đang trong giai đoạn phát triển và phát dục nên duy trì lượng rau xanh mỗi ngày là 200 - 400g.

3.1. VAI TRÒ CỦA RAU ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

A. CUNG CẤP VITAMIN CẦN THIẾT CHO QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN

Rau và hoa quả có chứa nhiều vitamin C và carotenoid, ngoài ra còn chứa nhiều vitamin B¹, B2 và p. Vitamin C có tác dụng nâng cao sức đề kháng, phòng các bệnh về máu, vitamin A giúp tăng cường thị lực, chống khô mắt và quáng gà.

B. CUNG CẤP ĐỀ Y ĐỀ KHOÁNG CHẤT

Rau có chứa nhiều khoáng chất như canxi, sắt, đồng... Canxi là thành phần chủ yếu hỗ trợ sự phát triển của xương và răng, chống còi xương, sốt và đờn có tác dụng thúc đẩy sự tạo thành các sắc tố máu, kích thích sản sinh hồng cầu, chống chèn chấn ăn và thiếu máu. Chất khoáng giúp rau chuyển hóa thành chất kiềm, có tác dụng trung hòa axit (do các loại ngũ cốc, thịt... sinh ra), tạo sự cân bằng cần thiết cho cơ thể.

C. CUNG CẤP NHIỀU LOẠI VITAMIN

Rau có chứa rất nhiều vitamin cần thiết cho cơ thể, có tác dụng kích thích dày tế bào da và ruột co bóp, tăng cường tiếp xúc giữa thức ăn và dịch tiêu hóa, tăng cường khả năng hấp thu chất dinh dưỡng, hỗ trợ quá trình bài tiết, chống táo

D. KÍCH THÍCH TIÊU HÓA

Trong một số loại rau đặc biệt có chứa tinh dầu giúp tăng cảm giác thèm ăn. Ví dụ: gừng, hành, tỏi... có mùi thơm cay đặc biệt giúp kích thích cảm giác thèm ăn, phòng chống một số loại bệnh thông thường.

E. HỖ TRỢ CHUYỂN HÓA VÀ HẤP THỤ PROTEIN

Nếu không ăn rau, trẻ không nhận được nhiều vitamin và các nguyên tố vi lượng mà còn dễ mắc chứng suy dinh dưỡng, gây suy giảm miễn dịch, giảm khả năng chuyển hóa và hấp thụ protein. Nếu trẻ ăn rau kèm với thịt, lượng protein được chuyển hóa và hấp thụ lên tới hơn 80%, cao hơn rất nhiều so với việc chỉ ăn thịt mà không ăn rau.

F. TĂNG CƯỜNG NGHẬP THỰC CANXI

Hàm lượng canxi trong rau không cao, nhưng tỉ lệ canxi được hấp thụ cao hơn rất nhiều so với các sản phẩm từ sữa. Các loại rau có chứa canxi như giá đỗ, rau cải... Nếu trẻ không thích uống sữa, cha mẹ có thể dùng rau thay thế, bổ sung đủ canxi cho quá trình phát triển của trẻ.

G. TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG

Thói quen xuyên nhai có lợi cho răng, nhóm thực phẩm khiến trẻ phải nhai nhiều chính là rau, được biết là các loại rau như cải cải, cải tây, bắp cải, bí...

Thói quen xuyên nhai rau có thể nâng cao sức khỏe răng miệng, giúp răng lợi chắc khỏe. Nhưng trẻ không thích ăn rau thì mẹ có thể tummy rằng thấp hơn so với những trẻ thường xuyên ăn rau.

Thói quen xuyên ăn rau còn có thể làm giảm tỉ lệ sâu răng. Thành phần của yếu tố rau là nước (90%) và các nguyên tố vi lượng, khi nhai có thể trung hòa một lượng lớn đường trong miệng, làm sạch răng, ức chế sự phát triển của vi khuẩn gây sâu răng, giúp phòng ngừa sâu răng một cách hiệu quả.

3.2. HÌNH THÀNH THÓI QUEN ĂN RAU Ở TRẺ

Các chuyên gia nghiên cứu cho biết, trong rau có chứa nhiều vitamin, các nguyên tố vi lượng và vi chất cần thiết cho cơ thể. Không ăn rau có thể gây suy giảm hệ miễn dịch, sức khỏe yếu, sức đề kháng kém.

Trong cuộc sống, nhiều bậc cha mẹ cho phép trẻ được kén chọn thực phẩm ăn, chỉ ăn những loại thực phẩm ăn chúng ưa thích; hoặc phải hấp các nhóm thực phẩm không hợp lý, kết cấu dinh dưỡng thiếu cân bằng mà không biết rằng, những điều này rất bất lợi cho sức khỏe và hệ miễn dịch của trẻ. Ngoài ra, nhiều bậc phụ huynh còn dùng các biện pháp như nựng, dọa, mắng hoặc thậm chí đánh đập ép buộc trẻ ăn rau, như vậy càng khiến trẻ có ác cảm với việc ăn rau. Muốn hình thành thói

quen ăn rau củ trái, chúng ta có thể sẽ dùng những cách dưới đây:

A. ÁP DỤNG NGUYÊN PHÁP GIÁO DỤC THÍCH HỢP ĐỂ HÌNH THÀNH QUEN ĂN RAU CỎ TRÁI

Cha mẹ có thể mua đồ chơi hoặc tranh ảnh các loại rau có màu sắc bắt mắt, giúp trẻ làm quen với rau. Ngoài ra, có thể kể cho trẻ nghe những câu chuyện liên quan đến rau, giúp trẻ ý thức được tầm quan trọng của rau và tác hại của việc không ăn rau.

B. CHO TRẺ CƠ HỘI QUAN SÁT VÀ NÂNG CAO KIẾN THỨC

Vào những dịp nghỉ lễ, cha mẹ có thể đưa trẻ đến nông trường hoặc chợ rau để quan sát, học hỏi, tạo cơ hội để trẻ có thể tận mắt quan sát các loại rau. Ngoài ra, cha mẹ có thể hướng dẫn trẻ những kiến thức cơ bản về quá trình sinh trưởng của rau xanh, cách phân biệt các loại rau, kích thích hứng thú và lòng ham học của trẻ.

C. LÀM GỢI NG

Để hình thành thói quen ăn rau, trước tiên cha mẹ phải làm gương cho trẻ. Người lớn cũng phải ăn rau, không kén chọn thức ăn, không bỏ rau nào ngon và rau nào không ngon để tránh ảnh hưởng đến khẩu vị và thói quen của trẻ.

Ngoài ra, cha mẹ có thể thay đổi phương pháp chế biến, kết hợp màu sắc và mùi vị một cách hợp lý để thu hút và kích thích cảm giác thèm ăn của trẻ.

Mách nhỏ Các nghiên cứu đã chứng minh rằng, thói quen ăn uống của trẻ là do cha mẹ hình thành. Đến gần là những nhóm thức phẩm không ăn khi còn nhỏ thì sẽ rất khó làm quen và chấp nhận khi trưởng thành. Do đó, phải hình thành thói quen ăn rau cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ để tránh tình trạng kén ăn khi trưởng thành.

4. UỖNG NỖC

Hiện nay, rất nhiều trẻ thích uống các loại nước ngọt có ga thay vì uống nước lọc. Nước giải khát được chế biến bằng cách hòa tan các chất nguyên liệu vào nước, nếu sử dụng với liều lượng thích hợp có thể bổ sung đường và năng lượng cho cơ thể, nhưng nếu sử dụng thay nước trong thời gian dài sẽ khiến cơ thể thiếu nước, hàm lượng đường và đường tinh bột quá cao, ảnh hưởng trực tiếp tới hệ miễn dịch và sức khỏe của trẻ.

Vì sức khỏe, hãy uống nước!

Nước là nguồn sống của mọi sinh vật trên trái đất. Nước là thành phần không thể thiếu của tạo nên tế bào. Nhiều hoạt động của cơ thể như tiêu hóa, bài tiết, điều chỉnh nhiệt độ... đều cần có nước. Nước là thành phần quan trọng nhất trong cơ thể con người, thúc đẩy quá trình thay thế và tiêu hóa.

So với người trưởng thành, trẻ em cần nước trong cơ thể trẻ em cao hơn rất nhiều. Tuổi càng nhỏ, trẻ em cần nước trong cơ thể càng cao. Hệ sinh tiêu hóa và trung tiêu hóa giai đoạn phát triển nhanh và mạnh, nhu cầu thay máu tăng nhanh nên cơ thể luôn cần cung cấp một lượng nước lớn. Nếu cơ thể thiếu nước, sẽ ảnh hưởng tới quá trình phát triển, giảm sức đề kháng, dễ mắc nhiều loại bệnh như sốt, táo bón, loét...

4.1. Ý NGHĨA CỦA NGỌT THƯỜNG XUYÊN SẴN NHƯNG TỐI SIÊU C KHỎE CẠ TR

Nhưng chất dinh dưỡng cần thiết cho cuộc sống đều đến từ thức phẩm, vì vậy ăn uống hợp lý là cách tốt nhất để giúp trẻ phát triển toàn diện.

Lượng nước trong cơ thể đều được cung cấp từ nước trong môi trường sống. Trong thời đại phát triển hiện nay, trẻ thường xuyên tiếp xúc với các loại nước ngọt. Nước ngọt rất hấp dẫn và dễ uống, do đó rất nhiều trẻ có thói quen uống nước ngọt thay nước lọc. Điều này gây ảnh hưởng rất xấu tới sức khỏe của trẻ.

A. ỨNG DỤNG CHẾ ĐỘ M GIÁC ĐỐI

Hiện nay trên thị trường có rất nhiều loại nước ngọt, tuy có thành phần và mùi vị khác nhau nhưng đa số đều chứa đường. Một lượng đường thích hợp thì sẽ có tác dụng tốt, giúp nâng cao chức năng vận động; nhưng quá nhiều đường có thể khiến lượng đường trong máu tăng cao, đặc biệt cảm giác đói khiến trẻ không có cảm giác thèm ăn, dần dần ăn uống không đều đặn, ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe.

B. TRỌNG ĐIỂM MỨC NHIỀU LOẠI BỆNH NGUY HIỂM

Trong nước ngọt có chứa nhiều loại chất tạo màu công nghiệp và chất oxy hóa, chất tạo ngọt chứa phát triển hoàn thiện, chức năng giải độc của gan chứa hoàn chỉnh, nếu uống nước ngọt thường xuyên sẽ ảnh hưởng tới khả năng bài tiết, chất độc tích lũy quá nhiều và quá lâu gây suy giảm thể lực và trí tuệ. Uống nước ngọt thay nước lọc liên tục trong thời gian dài có thể gây mất cân bằng dinh dưỡng, dẫn đến các loại bệnh nguy hiểm như béo phì, viêm khớp, tăng đường (ADHD)..., ngoài ra còn ảnh hưởng tới khả năng sinh sản sau khi trưởng thành.

C. GÂY THIẾU NƯỚC

Uống một số loại nước ngọt không những không có tác dụng giải khát mà còn gây tình trạng thiếu nước khi trẻ càng cảm thấy khát hơn. Đó là vì những loại thực phẩm có hàm lượng đường quá cao hoặc những loại nước hoa quả vô cùng tuy có hàm lượng vitamin cao nhưng rất khó để cơ thể hấp thụ. Để phân giải các loại nước ngọt lại cần tiêu hao một lượng nước nhất định, do đó sau khi uống nước ngọt, trẻ càng cảm thấy khát nước hơn.

4.2. TÁCH TRỪ KHUẨN NƯỚC NGỌT, HÌNH THÀNH THÓI QUEN UỐNG NƯỚC LẠC

uống nước là thói quen có lợi cho sức khỏe, nhưng chúng ta nên làm gì khi trẻ không thích uống nước?

A. CHO TRẺ THUYẾT TÁC HẠI CỦA VIỆC UỐNG NƯỚC NGỌT

Muốn hình thành thói quen uống nước ở trẻ, người lớn cần có thái độ phân biệt việc trẻ uống nước ngọt. Khi trẻ chơi trẻ, cần giải thích cho trẻ hiểu tác hại của việc uống nước ngọt, ví dụ: nước ngọt ngọt quá, con uống nhiều sẽ béo, không tốt cho sức khỏe... Nếu trẻ dần dần nhận ra phân biệt mà không giải thích lý do thì sẽ rất dễ gây cho trẻ tâm lý phản kháng.

B. KHÔNG ĐỂ NGỌT TỪNG VIỆC TRẺ LÀM NGỌT NGỌT

Trong quá trình dạy trẻ, ý kiến của cha và mẹ cần thống nhất, không được để xảy ra tình trạng mẹ cấm uống nước ngọt nhưng bố lại mua cho con uống. Ngoài ra, nếu trẻ ngoan của bố mẹ không uống vàng trẻ sẽ khóc lóc, năn nỉ, trẻ có thể xin được lần thứ nhất thì chắc chắn sẽ có lần thứ hai, có lần thứ hai rồi sẽ có vô số lần sau đó. Khóc lóc, năn nỉ chỉ là hành động nhất thời, nhưng thói quen mất khi đã được hình thành thì rất khó sửa đổi.

c. LÀM GÌ ĐỂ NG

Khi dạy trẻ, cha mẹ phải lấy mình làm gương, không được cho phép mình uống nước ngọt mà lại bắt trẻ uống nước lọc, như vậy trẻ sẽ cảm thấy không công bằng, lại dễ dàng khuyên bảo của cha mẹ không có sức thuyết phục. Do đó, khi khuyên trẻ uống nước lọc, bên thân các bác phụ huynh cũng nên uống nước lọc để làm gương cho trẻ.

Mách nhỏ Tip góc để dinh dưỡng, nước tinh khiết là thức uống tốt nhất cho sức khỏe. Nếu có chức năng giải khát, khi đi vào cơ thể sẽ được hấp thu ngay lập tức, có tác dụng điều hòa nhiệt độ, vận chuyển chất dinh dưỡng, trung hòa các

loại để tích trữ trong cơ thể. Các chuyên gia còn phát hiện ra rằng, nước mắt có khả năng thấm qua màng tế bào để thúc đẩy quá trình thay thế, tăng cường khả năng miễn dịch. Trẻ có thói quen uống nước lọc có thể tăng cường chuyển hóa chất, tránh tích trữ axit lactic, giảm cảm giác mệt mỏi.

5. ĂN SÁNG

Bữa sáng là bữa ăn đầu tiên, đồng thời cũng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày, đặc biệt đối với trẻ em đang trong giai đoạn phát triển nhanh và mạnh. Nhiều nghiên cứu của các chuyên gia trong và ngoài nước đều cho thấy, không ăn bữa sáng hoặc bữa sáng không đủ chất có thể ảnh hưởng trực tiếp tới khả năng duy logic, tính sáng tạo và quá trình phát triển bình thường của trẻ.

Ăn sáng giúp Trẻ phát triển Toàn diện Rốt cuộc người trẻ em thành có thói quen không ăn sáng và đi làm luôn, hậu quả cho trẻ không ăn sáng cũng không vịn đỡ gì. Đó là một quan niệm hết sức sai lầm. Bữa sáng đối với trẻ em quan trọng và trẻ em đều vô cùng quan trọng.

Các chuyên gia đã tiến hành nghiên cứu mối quan hệ giữa thành phần dinh dưỡng của bữa sáng và quá trình phát triển trí tuệ của trẻ trong độ tuổi 8-13 tuổi, kết quả cho thấy, trẻ em ăn bữa sáng với hàm lượng protein cao có trí tuệ phát triển nhất, trẻ em không ăn sáng có trí tuệ phát triển chậm hơn. Điều đó chứng minh, với trẻ em đang tuổi lớn, không nên phụ thuộc ăn sáng mà còn cần ăn sáng đầy đủ chất dinh dưỡng.

5.1. TÁC HẠI CỦA THÓI QUEN KHÔNG ĂN SÁNG

Bữa sáng cách bữa ăn cuối cùng của ngày hôm trước chỉ hơn 10 giờ, do đó vào buổi sáng, con người cần bổ sung rất nhiều năng lượng. Không ăn sáng sẽ dẫn tới tình trạng thiếu dinh dưỡng và năng lượng, nếu kéo dài sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới sự phát triển của thể chất và trí tuệ của trẻ.

A. KHÔNG ĂN SÁNG LÀ NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH DÀY

Khi ngủ, lượng mỡ tích trữ trong cơ thể rất ít, lượng đường trong máu cũng đã được chuyển hóa, nếu không kịp thời bổ sung, đường sẽ nhanh chóng được

chuyển hóa hết gây thiếu năng lượng cung cấp cho não. Do không ăn sáng nên đến bữa trưa, chúng ta thường ăn với số lượng lớn khiến dạ dày hết chỗ trống, và lâu dài có thể gây đau dạ dày.

B. NH HƯNG NG ĐINH C T P

Bữa sáng là nguồn cung cấp đường và năng lượng cần thiết cho quá trình hoạt động buổi sáng. Thông thường, bữa sáng cần cung cấp 30% nhiệt lượng cho cơ thể trong một ngày. Các nghiên cứu chứng minh rằng, nếu trẻ thường xuyên không ăn sáng sẽ gây tình trạng thiếu dinh dưỡng, thể chất yếu ớt, không tập trung chú ý, thành tích học tập không cao,

C. GÂY BỆNH BÉO PHÌ

Không ăn sáng trong thời gian dài, trẻ dễ mắc bệnh béo phì. Không ăn sáng khiến đường trong máu giảm, ảnh hưởng tới trung khu thần kinh, gây ra cảm giác đói. Như vậy, nhu cầu ăn của bữa trưa rất dễ vượt quá nhu cầu thực, hình thành nên lớp mỡ dưới da. Ngoài ra, do ăn quá nhiều, nên nhiều thức phẩm sau khi tiêu hóa sẽ được chuyển hóa thành đường đi vào máu, tích trữ tạo thành mỡ máu.

Ngoài ra, khi không ăn sáng thì dạ dày không có thức phẩm để tiêu hóa, trong khi đó một vận hoạt động, vì thế rất dễ gây sỏi mật. Nếu kéo dài, cơ thể trẻ dễ bị mất cân bằng dinh dưỡng, thiếu máu và suy dinh dưỡng.

Đôi khi trẻ, không ăn sáng dần dần suy giảm khả năng tiếp thu, không tập trung chú ý, phản ứng chậm chạp, không có hứng thú đi với kiến thức, tinh thần giảm sút... Nếu kéo dài tình trạng một ngày chỉ ăn hai bữa thì có thể sẽ gây mất cân bằng dinh dưỡng như thiếu sắt, protein..., dễ gây thiếu máu khiến cơ thể cảm thấy mệt mỏi, tinh thần không ổn định, không có hứng thú học tập, giảm sức đề kháng, ảnh hưởng trực tiếp tới đời sống và học hành.

5.2. PHÁT HUY TÁC ĐỘNG CỦA BỮA SÁNG TRONG CUỘC SỐNG

CẢ A TR

Các bậc cha mẹ phải được biết chú trọng đến bữa sáng cho trẻ, cần quy định rõ ràng thời gian thức dậy, kịp thời chuyển bữa sáng, bổ sung năng lượng và dinh dưỡng đầy đủ cho trẻ.

A. YÊU CẦU TRẺ NGỒI SẼM VÀ DỖY SẼM

Muốn hình thành thói quen ăn sáng ở trẻ, cần yêu cầu trẻ ngồi sẽm và dậy sẽm. Sau khi thức dậy có thể yêu cầu trẻ hoạt động nhẹ, kích thích nhu cầu ăn sáng, để trẻ phát huy tác dụng của bữa sáng cho cả thế.

B. CÁCH THỨC NCHỐT LỄ NG BỮA SÁNG

Khi mọi người dậy, trẻ thường cảm thấy không muốn ăn. Bữa sáng không chỉ cần đầy đủ dinh dưỡng mà còn cần chú ý lên hương thức ăn vừa đẹp, màu sắc và mùi vừa hợp khẩu vị, món ăn phong phú để thu hút trẻ.

C. BỮA SÁNG ĐỂ DINH DƯỠNG

Trẻ đang trong giai đoạn phát triển nhanh và mạnh, nên cần bổ sung đầy đủ protein và canxi. Vào bữa sáng, chúng ta nên hạn chế cho trẻ ăn những nhóm thực phẩm có hàm lượng đường cao để tránh gây sâu răng và béo phì. Bữa sáng cho trẻ thường có một cốc sữa, một quả trứng và hai lát bánh mì là vừa đủ. Bữa sáng truyền thống của người Việt Nam thường không có sữa, tuy nhiên sữa là nhóm thực phẩm không thể thiếu đối với trẻ em, một cốc sữa vào buổi sáng có thể giúp trẻ phát triển nhanh và toàn diện hơn.

Trong cuộc sống hiện nay, đời sống phần các gia đình chỉ chú trọng bữa trưa và bữa tối, bữa sáng thường rút qua loa. Nguyên nhân do buổi sáng người lớn phải đi làm nên thường cho trẻ ăn vội vàng, thậm chí chưa ăn xong đã phải vội vã đến

trên. Như vậy, trẻ luôn ở trong tình trạng bối rối, khó có thể đảm bảo đủ năng lượng cần thiết cho hoạt động học tập và vui chơi vào buổi sáng. Nếu tình trạng này kéo dài, năng lượng tích trữ trong cơ thể trẻ ngày càng giảm sút khiến trẻ gây gò m y u, ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe và trí tuệ.

Mách nhỏ Căn cứ theo tiêu chuẩn về bữa ăn, bữa sáng cung cấp 30% năng lượng cho cơ thể trong cả ngày. Chế độ dinh dưỡng của nhiều y u tố như văn hóa truyền thống, hoàn cảnh gia đình, thành phần nhóm thực phẩm,, bữa sáng truyền thống của người Việt Nam thường không đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng và năng lượng cần thiết. Vì vậy các bậc phụ huynh cần đặc biệt chú ý, đảm bảo một bữa sáng chất lượng và đầy đủ dinh dưỡng cho trẻ.

duy trì tâm trạng vui vẻ Khi dùng bữa Tâm trạng vui vẻ là y u tố quyết định đến sức khỏe của trẻ. Khi ăn, tâm trạng của trẻ có thoải mái hay không cũng ảnh hưởng tới chất lượng bữa ăn. Nếu tâm trạng vui vẻ, trẻ không nh nh ăn ngon miệng hơn mà còn có lợi cho tiêu hóa, Nếu tâm trạng không tốt hoặc bị quạ, trẻ thường có cảm giác ăn khó tiêu. Các chuyên gia dinh dưỡng nhắc nhở các bậc phụ huynh, để tránh tình trạng khó tiêu ở trẻ, chúng ta phải tạo không khí hòa nhã vui vẻ trong bữa ăn, khiến trẻ thoải nguyện và vui vẻ dùng bữa.

6. TRƯỜNG VUI VẺ DÙNG BÀN ĂN TỐT CHO SỨC KHỎE

Khi tâm trạng vui vẻ, con người sẽ ăn ngon miệng, khả năng tiêu hóa được nâng cao. Khi tâm trạng không tốt hoặc buồn rầu, bi quan, chúng ta thường cảm thấy không muốn ăn, ăn không ngon miệng, áp lực hoặc căng thẳng quá mức có thể gây ra những triệu chứng nghiêm trọng như chứng bệnh hoặc tiêu chảy.

6.1. ĂN UỐNG KHÔNG VUI VẺ LÀ NHỮNG NGUYÊN NHÂN GÂY RA CÁC TIẾP TẾ SỨC KHỎE

Các chuyên gia cho biết, các quan tiêu hóa của con người rất dễ bị ảnh hưởng thay đổi của tâm trạng. Trong tình trạng tâm lý tích cực và vui vẻ, thành dạ dày sẽ có màu đỏ tươi, dạ dày và ruột co bóp nhanh, dịch tiêu hóa tiết đều, hiệu quả tiêu hóa và chuyển hóa chất dinh dưỡng được nâng cao. Trong tình trạng tâm lý tiêu cực như buồn bã, thất vọng, áp lực lớn..., thành trong dạ dày trở nên bẹp, dạ dày và ruột co bóp chậm chạp, dịch dạ dày tiết ít, nồng độ axit trong dạ dày giảm, giảm khả năng tiêu hóa và chuyển hóa chất dinh dưỡng của hệ tiêu hóa.

Nhiều bậc phụ huynh có thói quen dạy dỗ trẻ ngay trong bữa ăn khiến trẻ cảm thấy ăn không ngon miệng, chán ăn, buồn nôn hoặc thậm chí xuyên táo bón. Khi bàn ăn trở thành nơi giáo huấn, trẻ thường phải nghe những điều tiêu cực nên không có tâm trạng ăn uống hoặc ăn mất cách miễn cưỡng, dễ gây rối loạn tiêu hóa. Lúc đó, cho dù mâm cơm có món ăn trẻ yêu thích đi nữa thì chắc chắn chúng cũng không muốn ăn. Chúng ta nên hạn chế giáo dục hoặc căng ép trẻ khi dùng bữa, thay vào đó nên tạo sự thoải mái quan, không khí vui vẻ, hòa thuận trong bữa ăn, khiến bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng phát huy được tác dụng lớn nhất.

6.2. BỮA ĂN KHÔNG VUI VẺ GÂY RA NHỮNG NGUYÊN NHÂN TÁC ĐỘNG LÊN TÂM LÝ CỦA TRẺ

Nếu trẻ không duy trì được tâm trạng tích cực vui vẻ khi ăn thì sẽ rất dễ gây chán ăn, do đó các bậc cha mẹ phải chú ý, không nên ép buộc trẻ ăn để chót mà còn phải để trẻ ăn một cách vui vẻ. Ngoài tình yêu và sự quan tâm gần gũi của các thành viên trong gia đình, chúng ta còn cần có sự nhún nhường và một sự quy tắc nhất định.

6.3. LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRẺ ĂN ƯNG MỘT CÁCH VUI VẺ ?

A. TRẺ KHÔNG KHÍ VUI VẺ

Ngay từ khi còn nhỏ, không nên ép buộc trẻ ăn cơm. Khi trẻ ăn, chúng ta có thể mở nhạc bên cạnh có giai điệu vui nhộn, để nghe để tăng cường cảm giác tích cực, khiến trẻ có tâm trạng vui vẻ khi dùng bữa.

B. KHÔNG CHẾ LẠC NGUYÊN THỰC ĂN VẬT PHÙ HỢP

Chúng ta cần luôn nhớ rằng trẻ không nên ăn quá nhiều đồ ăn vặt để tạo cảm giác đói khi đến bữa chính. Nếu ăn quá nhiều thức ăn vặt, lượng đường trong máu tăng cao sẽ gây ức chế cảm giác đói, vì vậy nhất định phải hạn chế lượng thức ăn vặt phù hợp. Các bậc phụ huynh có thể dùng hoa quả thay thế cho đồ ăn vặt, ăn nhiều hoa quả có thể bổ sung nhiều loại vitamin, hơn nữa còn có tác dụng khai vị, giúp trẻ cảm thấy ngon miệng hơn khi ăn bữa chính.

C. ĐỂ MÍT CÀM VÀ ĐỂ M NHIỀU LẦN

Khi nhìn thấy lượng cơm trong bát mình còn quá nhiều, tự nhiên trẻ sẽ có cảm giác lo sợ, sợ mình để thừa cơm hoặc ăn không hết sẽ bị trách phạt. Trẻ thường thích để cơm thêm cơm, vì thế khi để bát đầu tiên, cha mẹ cần chú ý căn cứ theo lượng ăn của trẻ để để thêm lượng cơm thích hợp, tạo cơ hội cho trẻ để cơm thêm cơm như lần sau.

D. TĂNG CƯỜNG NG VỚI N ĐÓNG

Vận động có thể nâng cao sức khỏe, tăng cường tiêu hao năng lượng, thúc đẩy quá trình tiêu hóa. Cha mẹ có thể cho trẻ vận động 1-2 giờ trước bữa ăn. Sau khi vận động, trẻ thường có cảm giác đói, tâm trạng rất vui vẻ nên sẽ ăn ngon miệng hơn.

E. TH, C PH, M H, P D, N

Nếu mẹ có thể chế biến những món ăn hấp dẫn, những món bánh tráng miệng có hình dáng đẹp mắt, những món rau có màu sắc bắt mắt, trẻ sẽ có cảm giác thèm ăn và ăn ngon miệng hơn. Các bà mẹ cần nâng cao trình độ nấu ăn, làm những món ăn hấp dẫn khiến trẻ yêu thích và tự nguyện ăn những món ăn do mẹ chế biến.

F. SẼ DẪN ĐÓNG DỪNG ĂN UỐNG NGỒI CỎ ĐÁO

Mọi đứa trẻ đều thích chơi trò chơi. Đồ ăn chua, cay, đắng, ngọt, chua, đều được ăn thành chuỗi, trẻ sẽ cảm thấy vô cùng thích thú. Chúng ta có thể dùng cách này để khi trẻ tự nguyện ăn những món ăn có hàm lượng dinh dưỡng cao mà chúng vẫn không thích. Thông thường có thể cho phép trẻ dùng tay để ăn (trẻ em đó yêu cầu trẻ phải rửa tay sạch sẽ). Trẻ em khi ăn có thể chơi trò chơi, đoán hôm nay ăn món gì để kích thích trí tò mò và tăng hứng thú khi ăn cho trẻ.

Mách nhá! Ăn uống là vấn đề của cá nhân thôi, cha mẹ không nên quá lo lắng. Cha mẹ càng ít can thiệp sẽ càng có lợi cho hoạt động ăn và quá trình tiêu hóa của trẻ. Người lớn không nên ép buộc trẻ ăn cái này hay cái kia, lúc cần thiết nên giáo dục trẻ những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng để trẻ tự quyết định thức phẩm mình muốn ăn. Không nên biến bữa ăn thành nơi giáo huấn khi trẻ ăn không ngon miệng, gây phản tác dụng.

7.NHAI KỸ

Người lớn thường xuyên ăn nhanh và ăn nhiều là biểu hiện của việc ăn ngon miệng. Thực ra, cách ăn này không những không có lợi cho quá trình hấp thu chất dinh dưỡng mà còn có hại cho dạ dày, gây cảm giác khó tiêu, đầy hơi, đau dạ dày... Người lớn cần được biết chú ý, khi ăn phải hấp thu và nhai kỹ, giúp tạo hình thành thói quen nhai kỹ trước khi nuốt, điều này rất có lợi cho sức khỏe.

Nhai kỹ có tác dụng nâng cao sức khỏe. Khi quá đói hoặc khi vội, thường ăn nhiều và nuốt rất nhanh, thậm chí còn nuốt luôn thức ăn mà không cần nhai, thói quen này rất có hại cho sức khỏe. Nhai có thể kích thích xạ nhả hàm phát triển, ngăn ngừa các bệnh răng miệng, có vai trò quan trọng trong quá trình tiêu hóa.

7.1. TĂNG CƯỜNG QUÁ TRÌNH TIÊU HÓA VÀ KHẢ NĂNG HẤP THU DINH DƯỠNG

Nhai kỹ tăng diện tích tiếp xúc giữa thức phẩm và khoang miệng, kích thích niêm mạc miệng và cơ quan cảm giác của lưỡi, tác động đến phần xạ của dây thần kinh mặt, tăng tiết nước bọt. Nhai kỹ còn kích thích dạ dày tiết dịch tiêu hóa, nâng cao hiệu quả tiêu hóa và chuyển hóa dinh dưỡng. Ngoài ra, người nhai kỹ có thể hấp thu nhiều hơn 13% protein, 12% chất béo so với người nhai sơ sài. Tuy đó có thể thấy, thói quen nhai kỹ rất tốt cho sức khỏe. Nhai sơ sài sẽ tăng gánh nặng cho dạ dày, dễ gây bệnh đau dạ dày, còn lãng phí rất nhiều chất dinh dưỡng không được hấp thu.

7.2. CHỐNG BÉO PHÌ

Các chuyên gia đã tiến hành khảo sát tốc độ ăn trung bình và phát hiện,

những người béo phì có thể gián dùng bữa ít hơn khoảng 5 phút so với người có thể trung bình thông thường. Sau đó, họ đã tiến hành một thử nghiệm, cho những người béo phì ăn những loại thức phẩm phải nhai kỹ mới có thể nuốt, sau khoảng 5 tháng, thể trọng của họ đã giảm 4-5kg.

7.3. CHAI NG SÂU RĂNG

Nhai không những nâng cao cảm giác của răng mà còn khiến răng tiếp xúc và được làm sạch bởi nước bọt, nâng cao sức khỏe răng miệng, giảm thiểu mức các bệnh răng lợi. Hành động nhai bào mòn bề mặt răng là một hành vi sinh lý bình thường, có thể kích thích máu lưu thông, tăng sức đề kháng trước nhiều loại bệnh, giảm thiểu mức các bệnh răng miệng.

7.4. PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ

Nhau kích thích được tạo ra như quá trình nhai có thể giúp não bộ phát triển. Nếu con người không thể nhai thì thông tin từ miệng truyền đến não sẽ suy giảm, não dần bị thoái hóa. Hoạt động nhai giúp luyện tập cơ mặt, vừa vận động vừa phát tín hiệu đến não giúp các neuron thần kinh hoạt động thông xuyên, quá trình truyền thông tin diễn ra với tần suất cao, trung khu não được phát ra nhiều tín hiệu kích thích, khả năng tư duy và hiệu quả làm việc cũng được cải thiện. Theo các chuyên gia y học Mỹ, người đờ đẫn có thói quen nhai kỹ khi ăn có trí tuệ phát triển hơn so với người đờ đẫn ít nhai.

Người lớn nên kịp thời điều chỉnh thói quen ăn nhanh nuốt vội, giúp trở thành thói quen nhai kỹ. Chúng ta có thể tham khảo những phương pháp dưới đây:

A. THAI NG XUYỀN NHAI C NHAI

Hằng ngày, chúng ta có thể giáo dục trẻ những ích lợi của việc nhai kỹ đối với

sức khỏe, ví dụ như có lợi cho tiêu hóa, nâng cao hiệu quả hấp thu dinh dưỡng. Nếu nhai không kỹ mà ăn nhiều sẽ dẫn tới béo phì, gây đau dạ dày hoặc chướng khó tiêu. Ngoài ra, chúng ta có thể cùng trẻ khám phá mùi vị của những món ăn khác nhau, đặc biệt là những món ăn ban đầu có vị mặn, nếu nhai kỹ sẽ cảm thấy ngọt hoặc đắng đắng, trẻ phải nhai kỹ mới cảm nhận được hết mùi vị của món ăn, lâu dần sẽ hình thành nên thói quen nhai kỹ trẻ.

B. TĂNG CƯỜNG NG LUYỆN TẬP CÀ HÀM

Một số trẻ không có khả năng nhai kỹ, có thể do cha mẹ quan trọng trách hoạt động nhai không phát triển, ảnh hưởng trực tiếp tới hoạt động nhai và khả năng biểu đạt bằng ngôn ngữ. Nguyên nhân là do khi còn nhỏ, trẻ đã ăn quá nhiều thức ăn dạng lỏng và mềm nên không có kỹ năng nhai. Luyện tập cà hàm có thể hình thành thói quen nhai kỹ. Người lớn nên cho trẻ tập nhai những loại thức phẩm cứng như bắp, hạt bắp, đậu, hạt đậu, hoặc những loại bánh quy, biskit... Những loại thức phẩm này phải nhai kỹ mới có thể nuốt, ăn những viên kẹo có thể giúp trẻ dần hình thành thói quen nhai.

c. BỒI DƯỠNG TÍNH KIÊN NHẪN

Trẻ ăn quá nhanh thường xuất phát từ tính cách của mỗi đứa trẻ. Người lớn cần chú ý bồi dưỡng tính kiên nhẫn cho trẻ, có thể áp dụng những trò chơi cần sự kiên nhẫn như xếp vòng sỏi, xếp rubik..., từ đó giúp trẻ ăn, hình thành thói quen nhai kỹ.

Mách nhỏ Nếu ăn quá nhanh hay nuốt thức ăn chưa được nghiền nát, dạ dày cần một khoảng thời gian dài mới có thể nghiền nát và tiêu hóa thức phẩm, do đó ăn quá nhanh đôi khi thức phẩm tiêu hóa không hoàn toàn, gây cảm giác khó tiêu và các bệnh về đường tiêu hóa. Nhai kỹ khiến trung khu não phải trách cảm giác no - đói có thể thời gian truyền thông tin, tránh việc trẻ ăn quá nhiều dẫn tới béo phì.

8.KHÔNG XEM TIVI KHI ĂN

Nhiều gia đình vì muốn để con ăn cơm nên đã mở tivi, cả nhà vừa ăn cơm vừa xem. Điều này trẻ đang trong độ tuổi phát triển, ăn cơm cần phải chuyên tâm, không nên chỉ là hành động nhai - nuốt mà còn là hoạt động hấp thu chất dinh dưỡng của cơ thể. Nếu số tập trung bị phân tán thì sẽ ảnh hưởng xấu tới hoạt động co bóp và tiêu hóa của dạ dày, dịch tiêu hóa tiết ra không đủ ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả tiêu hóa, giảm khả năng hấp thu dinh dưỡng, ảnh hưởng xấu tới sức khỏe và quá trình phát triển trí tuệ của trẻ.

8.1. XEM TIVI KHI ĂN CƠM NHƯNG TỈ LỆ KHUẾ

Xem tivi khi ăn cơm không ảnh hưởng nhiều tới ngôn ngữ trẻ thành. Ngược lại lại có khả năng phân bổ và điều chỉnh sự chú ý, phân tích và xử lý thông tin, do đó có thể vừa xem tivi vừa ăn mà không ảnh hưởng tới tiêu hóa. Nhưng trẻ em đang trong giai đoạn phát triển nếu xem tivi khi ăn cơm sẽ có hại vô cùng.

Vừa ăn vừa xem tivi dễ gây bệnh béo phì. Thời gian trẻ xem tivi càng nhiều thì càng dễ béo phì. Khi xem chương trình yêu thích, trẻ dễ chìm trong câu chuyện và nhập tình tiết hấp dẫn, hoàn toàn không ý thức được mình đã ăn và uống như thế nào. Vừa ăn cơm vừa xem tivi là một thói quen không có lợi cho quá trình phát triển của trẻ. Quá trình vận chuyển chất dinh dưỡng của máu theo quy luật “làm càng nhiều tốc độ càng nhanh”. Khi xem tivi, não bị trong trạng thái làm việc, đưa số máu được vận chuyển lên não để bộ não có thể hoạt động bình thường. Khi ăn cơm, để bộ não hoạt động tiêu hóa có thể hợp tác hoàn toàn các chất dinh dưỡng, máu cần được tập trung và duy trì để tiêu hóa khoảng 30 phút sau khi ăn, đó là nguyên nhân gây kích thích hiện tượng “căng da bụng trùng da mặt”. Thường xuyên xem tivi khi ăn cơm sẽ ảnh hưởng tới việc cung cấp máu để tiêu hóa, ảnh hưởng tới hoạt động tiêu hóa và dễ gây các bệnh về đường tiêu hóa. Do đó, người lớn cần yêu cầu trẻ tập trung chú ý khi ăn.

8.2. LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRÁNH THÓI QUEN XEM TIVI KHI ĂN CƠM?

A. QUẢN LÝ CHỖ T CHỖ THỜI GIAN XEM TIVI CỦA TRẺ

Ngay từ khi còn nhỏ, cha mẹ nên quan sát mỗi ngày trẻ dành bao nhiêu thời gian để xem tivi, dựa theo đó để quản lý, điều chỉnh và phân bổ thời gian cho phù hợp. Cảm nhận hoàn toàn trẻ xem tivi là một biện pháp không thực tế. Lên kế hoạch và quy định rõ ràng thời gian trẻ có thể xem tivi là phương pháp lý tưởng nhất.

B. QUẢN LÝ NỘI DUNG CHỖ VÀ NG TRÌNH TRẺ XEM

Nếu điều kiện cho phép, ngay từ khi còn nhỏ nên lựa chọn những nội dung phù hợp và có ý nghĩa giáo dục cho trẻ xem. Không nên cho trẻ xem những nội dung không phù hợp với lứa tuổi, cần kết hợp hài hòa giữa các nội dung với giáo dục và các chương trình giải trí.

C. LÀM GÌ ĐỂ NG

Trong gia đình, thói quen và hành vi của ngay cả người lớn có ảnh hưởng rất lớn đến sự hình thành thói quen của trẻ. Nếu cha mẹ bắt thói quen thường xuyên ngồi trước tivi, trẻ cũng sẽ bắt chước thói quen này. Vì vậy, cha mẹ phải làm gương, thường xuyên đọc sách, tập thể dục, nói chuyện, hoặc làm việc nhà thay thế thời gian xem tivi. Ngay từ khi còn nhỏ nên để bàn ăn trong nhà bếp thay vì phòng khách, cách ly trẻ khỏi tivi trong quá trình ăn, kết hợp giáo dục những kiến thức và tác hại của việc xem tivi quá nhiều, chắc chắn sẽ giúp trẻ hình thành thói quen chuyên tâm và không xem tivi khi ăn.

Mách nhai Ăn tuy là một hành động thu hút và bổn năng, nhưng ăn và tiêu hóa như thế nào lại là một vấn đề cần phải nghiên cứu và chú ý. Ăn cơm không đơn thuần chỉ là quá trình nạp chất dinh dưỡng, mà còn là sự phối hợp của hàng loạt các hoạt động như nhai, sự dẻo dai của cơ thể, cảm nhận và hưởng thụ mùi vị,

những nguyên tắc khi dùng bữa... Do đó, nhất định phải hình thành cho trẻ thói quen chuyên tâm khi ăn. Cha mẹ có thể quản lý thời gian và nội dung chương trình tivi mà trẻ xem, không cho phép trẻ vừa ăn vừa xem, nhằm tránh ảnh hưởng xấu tới sức khỏe của trẻ.

9.KHÔNG BỊ THÀ A CÀ M

Thời kì trưởng thành là giai đoạn trẻ hình thành nhiều thói quen. Nếu hình thành được thói quen tốt sẽ có lợi cho cơ thể trẻ sau này. Người Nhật Bản rất chú trọng việc giáo dục trẻ từ khi còn nhỏ về thói quen ăn uống, trẻ ăn bao nhiêu nếu bé nhiều, cha mẹ nếu bao nhiêu thì trẻ sẽ ăn bấy nhiêu, nếu cha mẹ nếu nhiều thì cũng không được phép bỏ thừa, bắt buộc phải ăn hết. Tuy cách giáo dục này có phần hơi hà khắc, nhưng điều đó cho thấy được tầm quan trọng của việc không bị thừa ăn.

bị Thừa ăn, Thói quen xấu không Thừa Thừa Thừa

9.1. TẠI SAO TRẺ BỊ THÀ A CÀ M?

Không bị thừa ăn là một thói quen tốt nên được hình thành từ nhỏ. Thông thường, lí do trẻ bị thừa ăn thường là:

A. ĂN UỐNG KHÔNG ĐIỀU ĐÓ.

Trẻ khi ăn, trẻ đã ăn quá nhiều đồ ăn vặt, khi đến bữa ăn chính thường ăn ít hoặc thậm chí không ăn. Thói quen này rất dễ gây rối loạn tiêu hóa, ảnh hưởng tới quá trình hấp thu dinh dưỡng và cảm giác thèm ăn. Khi ăn, không nên phân tâm mà còn cần chú ý lượng thức ăn nạp vào, tránh tình trạng ăn quá nhiều món mình thích, không ăn những món mình ghét. Tình trạng quá đói hoặc quá no diễn ra thường xuyên cũng ảnh hưởng trực tiếp tới hoạt động bình thường của dạ dày và cảm giác thèm ăn, điều này cũng là nguyên nhân dẫn tới tình trạng bị thừa ăn.

B. DÙNG THỨC PHẨM ĐỒ ĐỒ .

Người lớn thường thích dùng những đồ ăn hấp dẫn để thuyết phục trẻ làm

theo nhu cầu gì mình muốn. Đó cũng là một trong những nguyên nhân khiến trẻ ăn uống không đi vào đâu.

9.2. GIÚP TRẺ HÌNH THÀNH THÓI QUEN KHÔNG BỎ THẺ A CỖ M

Người lớn nên phải hình thành cho trẻ thói quen không bỏ thẻ a cỗ m ngay từ khi còn nhỏ. Chúng ta có thể tham khảo những phương pháp dưới đây:

A. “GIÁO DỤC”

Khi trẻ bỏ thẻ a cỗ m, người lớn có thể làm như không có chuyện gì xảy ra và gọi gọi phần cỗ m trẻ để lấy. Đến bữa tối, chúng ta lấy phần cỗ m thẻ a đó ra và cho trẻ thấy bỏ thẻ a cỗ m là một thói quen vô cùng lãng phí, bởi phần cỗ m bỏ thẻ a lấy đã không thể ăn được nữa. Nếu mọi bữa đều bỏ thẻ a lấy một phần nhỏ, thì sau ngày hoặc nhiều tháng sẽ tích lấy thành một lượng thức ăn khổng lồ. Chúng ta nên nói cho trẻ biết rằng, ăn hết cỗ m là một việc rất có ích. Cần chọn đúng thời điểm khen ngợi và khen ngợi của cha mẹ, trẻ sẽ dần sửa chữa được thói xấu bỏ thẻ a cỗ m.

B. “THU HÚT”

Người lớn nên tạo không khí vui vẻ và hòa nhã khi ăn, có thể sắp xếp những đồ chơi bát, đĩa, thìa... có hình những nhân vật trẻ yêu thích. Những món ăn nên chú ý để màu sắc đẹp mắt, hấp dẫn, và tăng cảm giác thèm ăn cho trẻ.

C. “LÀM”

Người lớn nên tạo điều kiện cho trẻ được quan sát quá trình lao động thực tế, thậm chí có thể trực tiếp tham gia lao động, để chúng ý thức được là phải biết trân trọng thành quả lao động, không lãng phí thức ăn.

D. LỢI YẾU NỔI BẬT

Nếu có thời gian, người lớn có thể dùng phương pháp nói chuyện hoặc chơi trò chơi để trẻ quên đi việc ăn quà vặt. Ngoài ra, càng ăn đồ vặt càng tăng lên cũng góp phần làm tăng lượng thức phẩm khi ăn.

E. ĂN UỐNG ĐIỀU ĐÚNG

Ăn uống không điều độ là một thói quen xấu ảnh hưởng tới sức khỏe. Cha mẹ nên quan tâm xây dựng cho trẻ thói quen ăn uống điều độ ngay từ khi còn nhỏ. Ăn uống điều độ thì cơ thể mới có thể phát triển khỏe mạnh. Nhiều trẻ đã đặt được mục tiêu “phát triển khỏe mạnh” nên đã cố gắng ăn uống điều độ.

Mách nhé! Khi ăn cơm, không nên để trẻ bỏ thức ăn quá nhiều cơm và thức ăn. Chúng ta có thể để cơm ít và để nhiều hơn để tránh việc trẻ bỏ thức ăn, đang thời phải giáo dục trẻ biết quý trọng lượng thức ăn. Hình thành thói quen ăn uống tốt không phải là chuyện đơn giản mà cần thời gian lâu dài. Các chuyên gia cho rằng, nhất định phải hình thành thói quen tốt sớm cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ, hàng ngày trong những hành động thường ngày, hình thành thói quen tốt sớm, khi trẻ không bỏ thức ăn khi ăn.

10.KHÔNG ĂN NHIỀU ĐỒ NGỌT

Ăn đồ ngọt là thói quen thường có của nhiều trẻ. Nhiều bậc phụ huynh phát hiện, trẻ có xu hướng thích ăn những đồ điểm tâm ngọt, uống nước ngọt hoặc nước hoa quả... Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, đa số những loại thức phẩm có hàm lượng đường cao khi đi vào cơ thể sẽ cung cấp quá nhiều nhiệt lượng, khiến trẻ cảm thấy no và không muốn ăn những loại thức phẩm khác. Nếu kéo dài, những đứa trẻ thích ăn đồ ngọt sẽ dễ mắc bệnh béo phì, thậm chí vượt quá mức tiêu chuẩn cho phép, sẽ có thể giảm sút.

Đồ ngọt không có lợi cho sức khỏe của Trẻ Những loại đồ điểm tâm và đồ ăn vặt không những hấp thụ vitamin mà còn có bao bì vô cùng bẩn mọt, đó quả là một sự hấp dẫn khó có thể từ chối với mọi đứa trẻ. Ăn đồ ngọt trong thời gian dài không có lợi cho sức khỏe và sẽ phát triển của trẻ.

10.1. ĂN QUÁ NHIỀU ĐỒ NGỌT SẼ ỒNH HẠI ĐẾN NGƯỜI SỨC KHỎE

A. DỄ MẮC CÁC BỆNH VỀ RĂNG MIỆNG

Ăn quá nhiều đồ ngọt, trẻ dễ mắc các bệnh về răng miệng, không những ảnh hưởng tới răng sữa mà còn ảnh hưởng tới sự phát triển của răng vĩnh viễn. Vòm miệng là môi trường chứa nhiều vi khuẩn, một số có lợi cho quá trình chuyển hóa polysaccharide. Polysaccharide hình thành nên một lớp màng vi khuẩn bám dính vào bề mặt răng. Vi khuẩn sinh trưởng rất nhanh tạo nên môi trường giàu axit, một số loại axit khiến răng mất canxi, phá hủy protein của tế bào khiến răng trở nên mềm yếu hơn. Đồng thời ảnh hưởng của axit, đường và sự liên kết của răng bệnh hơn, lâu dần sẽ gây sâu răng.

B. ỨC CHẾ CƠM GIÁC THÊM ĂN

Các chuyên gia dinh dưỡng cho biết, cần giữ một thói quen ăn uống nhất định trong suốt đời hàng ngày của trẻ. Nếu trẻ ăn uống xuyên ăn quá nhiều đồ ngọt thì có thể gây ức chế cảm giác thèm ăn, đặc biệt là thói quen ăn kẹo hoặc đồ ngọt ngay trước bữa ăn chính sẽ gây cảm giác chán ngán, không muốn ăn. Nếu kéo dài, lượng đường trong cơ thể quá nhiều, các thành phần dinh dưỡng còn lại quá ít gây mất cân bằng dinh dưỡng, ảnh hưởng tới sức khỏe và quá trình phát triển.

C. GÂY BỆNH BÉO PHÌ

Lượng đường trong cơ thể quá nhiều rất dễ gây bệnh béo phì. Nếu trẻ ăn uống quá nhiều đồ ngọt thành thói quen sẽ dẫn đến các bệnh mãn tính nguy hiểm như cao huyết áp, mỡ máu, tim... ảnh hưởng tới sức khỏe và làm giảm tuổi thọ.

D. GÂY CẢN THỞ

Nguyên nhân gây nên cần thở kém yếu tố di truyền, không chú ý vệ sinh mũi... nhưng nếu trẻ ăn quá nhiều đồ ngọt cũng rất dễ mắc bệnh cần thở. Sự hình thành của bệnh cần thở có mối quan hệ mật thiết tới hàm lượng các nguyên tố vi lượng trong cơ thể. Nhiều trẻ thích đồ ngọt, nếu ăn quá nhiều đồ ngọt có thể gây suy giảm đàn hồi của các tổ chức mũi. Hàm lượng các nguyên tố vi lượng trong cơ thể giảm, nếp nhăn mũi dễ kéo dài. Lượng đường trong máu quá cao dễ gây suy giảm nhãn áp, thay đổi thể biến dạng gây cần thở.

E. ẢNH HƯỞNG TỚI TÍNH CÁCH

Nhìn từ góc độ của một chuyên gia dinh dưỡng, nếu lượng đường trong máu quá cao, lượng chất thải tích tụ trong máu tăng lên nên cần một lượng lớn vitamin B1 để thúc đẩy quá trình bài tiết. Cơ thể người không thể sản sinh vitamin B1 mà phải thu nạp vào thức ăn, trong khi đó, sau khi ăn thức phẩm nhiều đường, trẻ thường không thể nạp đủ lượng vitamin B1 cần thiết. Cơ thể thiếu

vitamin B1, đường không được bài tiết ra ngoài mà tích tụ ở não, nếu kéo dài dễ gây biến đổi tính cách. Nếu bạn hiểu những thay đổi là do bị kích động, hay khóc hay cáu gắt, nếu giận vô cớ, dễ bị quan...

F. SUY GIẢM HORMONE DƯỚI

Trong điều kiện bình thường, bạch cầu trong máu có tác dụng phòng bệnh, ăn quá nhiều đường có thể khiến hormone của cơ thể bị suy giảm, như hormone tuyến thượng thận.

G. SUY GIẢM HORMONE TIẾT

Nếu bạn ăn quá nhiều đường sẽ rất dễ mắc các bệnh về hệ bài tiết. Bạn ăn quá nhiều kẹo, đường nạp vào cơ thể quá nhiều, nồng độ đường trong máu tăng cao, dễ mắc bệnh đái tháo đường.

Chúng ta cần chú ý phải hợp thức ăn phù hợp cho trẻ trong quá trình phát triển, nên cho trẻ ăn những loại thực phẩm có hàm lượng vitamin phong phú như hoa quả, cá, mè... hạn chế ăn những loại thực phẩm có hàm lượng đường quá cao.

10.2. LÀM CÁCH NÀO ĐỂ HỖ TRỢ TRẺ ĂN ĐỒ NGỌT?

A. BỔ ÍT ĐƯỜNG KHU VỰC CHO TRẺ

Hàng ngày, không nên cho trẻ ăn những loại thực phẩm quá nhiều mùi vị, thay vào đó nên cho trẻ ăn những loại thực phẩm có hương vị tự nhiên. Không nên cho trẻ ăn những món ăn quá ngọt, quá tanh hoặc hoặc mặn, tránh gây kích thích vị giác. Nếu trẻ đã quen ăn những món có mùi vị quá đậm đà, chúng sẽ không thích những món ăn thanh đạm giàu chất dinh dưỡng có nguồn gốc tự nhiên.

B. CÂN BẰNG THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG CẦN BỔ A ĂN

Khi sắp xếp bữa ăn, không nên vì trẻ muốn ăn đồ ngọt mà chiều theo ý chúng, cũng không thể hoàn toàn cách li không cho trẻ ăn đồ ngọt, đó đều là những cách quá cực đoan. Trong thực tiễn, nên cho trẻ nhiều sữa lên để đảm bảo cân bằng dinh dưỡng.

c. GIỚI MỆNH SỬ DỤNG THỰC PHẨM VÀO ĐỒ NGỌT

Nếu trẻ đã quen ăn đồ ngọt, sẽ rất khó có thể khiến chúng bỏ hẳn thói quen này trong thời gian ngắn. Chúng ta có thể sử dụng những loại đồ ăn vặt vừa ngon vừa tốt cho sức khỏe như nước hoa quả nguyên chất, nho khô,... để thay thế socola hoặc kẹo. Không nên cho trẻ ăn đồ ngọt trước, sau bữa ăn hay trước khi đi ngủ. Ăn kẹo trước bữa ăn hoặc trước khi đi ngủ rất dễ gây sâu răng, béo phì và ức chế cảm giác thèm ăn. Sau khi trẻ đã ăn no mà ăn kẹo sẽ rất dễ bị béo phì, đường tích lũy quá nhiều là nguyên nhân gây đái tháo đường. Sau khi ăn đồ ngọt, cần yêu cầu trẻ súc miệng hoặc đánh răng.

Mách nhỏ Đồ ngọt là loại thực phẩm không thể thiếu trong quá trình phát triển và trẻ đang thành của trẻ, có vai trò quan trọng trong hoạt động của não bộ. Bổ sung đồ ngọt một cách hợp lý trong thực tiễn hàng ngày của trẻ có tác dụng kích thích sự phát triển của não. Ăn đồ ngọt một cách thích hợp có tác dụng nâng cao trí nhớ và khả năng hoạt động, nhưng tuyệt đối không được ăn quá nhiều.

2.NHỮNG THÓI QUEN TỐT

VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE Dinh Dưỡng phù hợp giúp Trẻ khỏe mạnh bước vào thế kỷ XXI, điều kiện sống ngày càng được cải thiện, nhưng sức khỏe của trẻ lại khi nào nhiều bệnh phức tạp hơn. Tại sao lại như vậy? Thực ra đó là ảnh hưởng của thói quen. Chương này cung cấp cho các bậc cha mẹ những kiến thức giúp hình thành những thói quen tốt và chăm sóc sức khỏe trẻ em.

II. RỬA TAY

Chúng ta vẫn thường nói “Bệnh từ miệng mà ra”. Thực tế, trong quá trình mầm bệnh đi vào cơ thể, đôi bàn tay có vai trò vô cùng quan trọng. Dùng đôi tay sạch sờ bề mặt thức ăn kém vệ sinh hay dùng đôi tay bẩn bề mặt thức ăn sạch sẽ, vì khuynh đưa tay qua miệng đi vào cơ thể. Do đó, có thể nói, đôi tay là cầu nối quan trọng đưa mầm bệnh vào cơ thể.

chăm rửa Tay, năng phòng bệnh Đôi tay của chúng ta mỗi ngày đều làm rất nhiều việc, do đó tay là bộ phận dễ nhiễm bẩn nhất trên cơ thể con người. Theo thống kê điều tra có liên quan, một bàn tay có thể chứa hơn 400.000 vi khuẩn. Vì thế, rửa tay trước khi ăn, tránh sự xâm nhập của mầm bệnh là một thói quen rất quan trọng đối với sức khỏe con người.

Nếu trẻ không rửa tay trước khi ăn, vi khuẩn tay đi vào cơ quan tiêu hóa cùng với thức phẩm. Nếu sức đề kháng đủ mạnh, cơ thể trẻ không có biểu hiện gì bất thường. Tuy nhiên, nếu trẻ đang ốm hoặc vui chơi quá mệt, sức đề kháng nhất thời không đủ mạnh, những vi khuẩn tích tụ trong cơ thể trẻ trước và những vi khuẩn vừa xâm nhập hoạt động mạnh, gây ra nhiều loại bệnh nguy hiểm. Do đó, cha mẹ nhất định phải hình thành cho trẻ thói quen rửa tay trước khi ăn.

11.1. LÀM THẾ NÀO ĐỂ HÌNH THÀNH CHO TRẺ THÓI QUEN RỬA TAY TRƯỚC KHI ĂN?

Rửa tay trước khi ăn là một thói quen có lợi cho sức khỏe, có tác dụng làm giảm vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể, tránh lây nhiễm các bệnh về đường tiêu hóa.

A. NGƯỜI LỚN CẦN THỰC HIỆN XUYÊN GIÁM SÁT NHIEC NHIEC TRẺ RỬA TAY

Muốn trẻ hình thành thói quen rửa tay, người lớn cần thường xuyên giám sát

nhỏ nhỏ. Khi trẻ đi chơi với, trẻ c khi trẻ ch m vào đ ăn, chúng ta đ u ph i nh c tr r a tay. Sau m t th i gian giám sát, nh c nh liên t c, t tr s h ình thành đ c thói quen r a tay tr c khi ăn ho c khi th y tay b n.

B. NG I L N R A TAY CÙNG TR

Trong cu c s ng hàng ngày, ng i l n c n th ng xuyên giúp tr r a tay, v a r a tay v a ti n hành giáo d c, k t h p v i làm g ng, nh v y tr s h ình thành đ c thói quen r a tay.

11.2. D Y TR R A TAY ĐÚNG CÁCH

Khi r a tay, ph i đ c tay, bàn tay và ngón tay đ i v i n c, làm t, sau đó dùng m t l ng v a đ xà phòng ho c n c r a tay đ tiêu di t vi khu n. Chúng ta c n r a s ch mu bàn tay, lòng bàn tay và các k ngón tay. Quá trình c r a b ng xà phòng không quá 30 giây, sau đó h ng đ i v i n c ch y và r a s ch b t.

Khi r a tay, c n nh c nh tr hai đ i u quan tr ng: 1. Khi r a c n chú ý r a s ch nh ng n i vi khu n đ t n t i nh k ngón tay, k móng tay ho c khớp ngón tay. 2. Th ng xuyên c r a v i n c. Khi tay b n ch m vào v i n c, vi khu n cũng bám vào đó, vì v y chúng ta có th dùng xà phòng đ c r a v i n c.

Mách nh Chăm r a tay, năng phòng b nh, đó là thói quen r t có l i cho s c kh e. Cha m c n chú ý hình thành cho tr thói quen r a tay ngay t khi còn nh, đ ng th i chú ý h ng d n tr r a tay đúng cách đ vi c r a tay đ t hi u qu t t nh t.

12. NGỒI ĐIỀU ĐỒ

Ngồi điều đồ và đúng giờ có lợi cho việc duy trì thể lực dồi dào và tâm trạng vui vẻ. Nếu ngồi không điều đồ, trẻ dễ nổi nóng, thỉnh thoảng xuyên cẩu gắt, ăn không ngon miệng. Muốn trẻ ngồi sâu, chúng ta cần hình thành cho trẻ thói quen ngồi điều đồ. Bắt đầu càng sớm, thói quen càng cao.

Ngồi điều đồ là cách của mẹ T sắc khỏe T T Ngồi điều đồ, nâng cao chất lượng giấc ngủ là một việc không thể thiếu trong quá trình phát triển của trẻ. Do đời nào chưa phát triển hoàn chỉnh, chưa hình thành được thói quen mang tính quy luật, nên việc hình thành thói quen ngồi nghỉ đúng giờ là một việc làm không hề dễ dàng. Tuy nhiên, đời này sẽ hình thành dần của cha mẹ, trẻ hoàn toàn có thể hình thành thói quen ngồi nghỉ đúng giờ. Có thể nói, trẻ có thói quen ngủ hợp lý hay không hoàn toàn phụ thuộc vào cha mẹ.

12.1. GIÚP TRẺ ĐI VÀO GIẤC NGỦ

Ngồi nghỉ điều đồ rất có lợi cho sức khỏe, không những giúp cải thiện giấc ngủ mà còn khiến não bộ bớt căng thẳng. Làm thế nào để trẻ có được một giấc ngủ chất lượng?

Tiến sĩ Y khoa người Mỹ - Owens đã đưa ra ba phương pháp giúp trẻ đi vào giấc ngủ, các bậc phụ huynh có thể tham khảo:

A. NGỒI BUỒT BUỒT

Đúng theo tên gọi, người lớn nên bước vào phòng, bước trẻ lên giường đi ngủ, sau đó rời đi. Phương pháp này nghe có vẻ hơi miễn cưỡng, nhưng thực tế lại vô cùng hiệu quả, trẻ thường ngủ rất nhanh. Để an toàn, chúng ta có thể lắp đèn lan can quanh giường ngủ.

B. CHỈ ĐẪI

Khi trẻ chuẩn bị đi ngủ, cha mẹ có thể nói với trẻ 5 phút nữa sẽ đi ngủ. 5 phút sau, cha mẹ đếm và nói với trẻ 10 phút nữa sẽ đi ngủ. Lặp đi lặp lại nhiều lần, khoảng cách giữa những lần đếm ngủ ngày càng dài, như vậy trẻ sẽ cảm thấy buồn ngủ vì chỉ đi quá lâu.

c. CÁCH LI

Phương pháp này như nhàn hạ. Cha mẹ có thể ở trong phòng của trẻ, nhưng chú ý không nằm cùng trẻ, không nói chuyện với trẻ. Ngày thứ nhất, ngồi bên giường trẻ. Ngày thứ hai, ngồi xa hơn một chút. Như ngày sau đó, vị trí ngồi ngày càng cách xa trẻ, cho đến khi ngồi bên ngoài cửa, chúng ta có thể rời đi trong chốc lát, lâu dần trẻ sẽ có thể ngủ độc lập.

12.2. CÁCH BỒI DƯỠNG THÓI QUEN NGỦ ĐEM GIẤC CÀNG SẼ M CÀNG TỐT

Các bậc phụ huynh cần sớm bồi dưỡng thói quen ngủ nghỉ đúng giờ cho trẻ: buổi tối đi ngủ đúng giờ, buổi sáng thức dậy đúng giờ, nhưng cần có sự điều chỉnh thời gian giữa các mùa cho thích hợp.

Nhiều đứa trẻ thích ngủ muộn, dậy sớm, mặc dù buổi tối ngủ rất muộn nhưng buổi sáng vẫn có thể dậy đúng giờ. Tuy nhiên trẻ dễ bị rối loạn giấc ngủ nếu ít. Với những trẻ như vậy, người lớn cần tìm hiểu nguyên nhân khiến trẻ thích ngủ muộn, sau đó cần áp dụng các phương pháp thích hợp khiến trẻ lên giường đi ngủ sớm hơn, không thể đột ngột thay đổi quy luật ngủ nghỉ của trẻ.

Một số trẻ có thói quen ngủ muộn, thức muộn, mỗi khi đến giờ đi ngủ đều cảm thấy vô cùng phấn khích, không muốn lên giường, đến thời điểm tình trạng sáng hôm sau dù được người lớn gọi nhưng vẫn không thể thức dậy. Với những trẻ thuộc nhóm này, người lớn không nên chiều trẻ, buổi tối không nên đáp ứng mọi

yêu cầu vui chơi, cần tìm mọi cách kích thích sự hưng phấn và yêu cầu trẻ lên giường đi ngủ đúng giờ. Chỉ có như vậy, trẻ mới có thể hình thành được thói quen ngủ nghỉ đều đặn và đúng giờ.

Có nhiều trẻ cảm thấy lo lắng, căng thẳng trước khi đi ngủ do chúng biết phải tìm thời gian xa cha mẹ. Để vì vậy nên trẻ này, cha mẹ có thể ở cùng trẻ một lúc trước khi ngủ, từ từ hóa giải cảm giác căng thẳng.

Để biết được trẻ có thói quen ngủ đều đặn, trước khi ngủ chúng ta không nên khi nào trẻ quá hưng phấn hoặc vận động quá dữ dội, cũng không nên giao tiếp hoặc nói chuyện. Mọi buổi tối, người lớn có thể tắt đèn đúng giờ quy định, cả nhà cùng đi ngủ hoặc người lớn đến phòng khác tiếp tục làm việc để tạo cho trẻ một không gian yên tĩnh. Nên ngủ hành động trước khi ngủ cần có quy luật, không nên có những hành động vận động ngoài dự kiến. Nếu trẻ khóc lóc không muốn đi ngủ, người lớn không nên để ý, vài ngày sau trẻ sẽ tự hình thành thói quen.

Khi trẻ đã hình thành được thói quen ngủ nghỉ đúng giờ, người lớn không nên vì những chuyện nhỏ nhặt mà phá vỡ quy luật đó.

12.3. MÔI TRƯỜNG VÀNG VÔ CÙNG QUAN TRỌNG

Người lớn nên tạo cho trẻ một không gian ngủ yên tĩnh và thoải mái, nhiệt độ phòng thích hợp, không khí trong lành, chăn gối và đèn sáng tối phù hợp. Khi trẻ chuẩn bị đi ngủ, người lớn nên thu dọn đồ chơi, coi đó như một tín hiệu báo cho trẻ biết đã đến giờ đi ngủ, đến ngày mai tiếp tục chơi.

Nếu trẻ đã ngủ riêng ngay từ nhỏ, cần trang trí phòng ngủ thật ấm áp, để biết hơn về giáo huấn trẻ trước khi ngủ, tránh việc trẻ cảm thấy tội thân hoặc buồn bã. Chỉ khi vui vẻ đi ngủ, chất lượng giấc ngủ mới cao.

Mách nhỏ Các bậc phụ huynh luôn mong muốn con mình mọi thứ đều ngoan ngoãn đi ngủ đúng giờ. Trẻ đi ngủ đúng giờ sẽ duy trì được tâm trạng vui vẻ, sẽ khỏe dồi dào, rất có lợi cho quá trình phát triển.

13. TẬP THE DẠO

“Cuộc sông là sự chuyên dùng không ngừng”, câu nói này thể hiện tầm quan trọng của việc vận động đối với cuộc sống và sức khỏe con người. Trên thực tế, tập thể dục có lợi cho sự phát triển sức khỏe và trí tuệ, tăng cường chức năng của các cơ quan trong cơ thể, giúp cơ thể chống nắng, nâng cao hiệu quả học tập, giúp rèn luyện ý chí và hình thành nhân đức tính, phẩm chất tốt.

Bởi dòng Thời gian, bất cứ đâu Thời gian Cuộc sống luôn vận động. Một người lười vận động như vận chuyển có một cơ thể khỏe mạnh chống nắng là điều không thể. Giai đoạn tiểu học và trung học là thời kỳ vàng để tập luyện. Giai đoạn thiếu niên mà tạo được nền tảng tốt, thì khi trưởng thành trở lại có thể gánh vác được những công việc nặng nhọc. Không bác phụ huynh nào mong muốn con mình bỏ đào thải khi quá trình cạnh tranh, do đó cần chú ý việc bởi dòng thói quen chăm vận động cho trẻ.

13.1. TÁC ĐỘNG CỦA VẬN ĐỘNG

A. VẬN ĐỘNG GIÚP NÂNG CAO SỨC BỀN VÀ SỨC ĐỀ KHÁNG

Khi vận động, quá trình vận chuyển máu và lympho tăng sẽ làm giảm gánh nặng cho gan, phổi và da. Tập thể vận chuyển chất dinh dưỡng, protein và oxy tăng sẽ tăng cường chức năng của tế bào bạch cầu, góp phần nâng cao sức đề kháng của cơ thể đối với những bệnh tật các tác nhân bên ngoài. Ngoài ra, vận động thường xuyên có thể kích thích hoạt động của cơ ngực và cơ hoành, phổi hoạt động nhiều hơn góp phần nâng cao sức bền của cơ thể.

B. CƠ THỂ THƯỜNG CHỨC NĂNG ĐIỀU TIẾT NHIỆT ĐỘ CƠ THỂ

Da có tác động điều tiết nhiệt độ cơ thể. Khi trời lạnh, mạch máu lập biểu bì

co lõi làm giảm thoát nhiệt. Khi trời nóng, mạch máu giãn ra tăng cường thoát nhiệt.

Tập luyện thường xuyên có tác dụng nâng cao hiệu quả điều tiết nhiệt độ của da, cải thiện năng lực thích ứng với sự thay đổi của môi trường. Nếu trời kiên trì rèn luyện sức khỏe trong khoảng thời gian dài thì sẽ ít bệnh khi thời tiết thay đổi đột ngột.

C. GIÚP ÍCH CHO QUÁ TRÌNH HÔ HẤP VÀ NHỊNG TRÊN SỨC KHỎE YẾU HOẶC BỆNH LIÊN QUAN TỚI HUYẾT VÀ NĐƯNG

Nhịng có sức khỏe yếu hoặc mắc các bệnh liên quan đến hệ vận động, chức năng hệ tuần hoàn của não bộ thì thường, nếu tiến hành tập luyện hợp lý có thể cải thiện khả năng truyền thông tin và kích thích cơ quan cảm nhận hoạt động, tăng cường sự liên kết giữa não, mạch máu và các cơ quan trong cơ thể, duy trì sự cân bằng của thể. Mọi thành viên, cơ quan trong cơ thể đều tham gia vào nhện động vận động nhất định, nếu tích cực vận động có thể cải thiện các cơ và hệ thống xương. Do đó, nhện có thể bị liệt, suy dinh dưỡng... đều cần chú ý bố trí nhện bài tập luyện phù hợp để nâng cao sức khỏe,

Vận động có thể nâng cao sức khỏe, giúp trẻ phát triển cân bằng và toàn diện, nâng cao khả năng thích ứng với môi trường bên ngoài, tăng sức đề kháng chống lại vi khuẩn gây bệnh thông thường, phát huy năng lực tiềm ẩn của mỗi con người.

13.2. LÀM THẾ NÀO ĐỂ HÌNH THÀNH THÓI QUEN VẬN ĐỘNG CHO TRẺ ?

Giai đoạn tiểu học và trung học là thời kỳ trẻ cần phát triển một cách toàn diện và nhiều mặt, là thời kỳ vàng để hình thành thói quen vận động tích cực.

A. BỐ Í ĐỂ NG SỰ THÍCH RÈN LUYỆN SỨC KHỎE NGAY TỪ KHI

CÒN NHỎ

Nếu trẻ có đam mê, chúng sẽ tự giác tham gia các loại hình vận động khác nhau. Bởi động cơ thích nên bất cứ điều gì chúng trở nên thích thú, cũng có thể hình thành bằng cách đưa trẻ đi xem những trò chơi thi đấu thể thao để kích thích trí tò mò của trẻ.

B. ĐỂ TRẺ MÔ TẢ HÌNH THỨC VẬN ĐỘNG

Do trẻ còn nhỏ tuổi, thể chất còn yếu, không có kinh nghiệm luyện tập nên cha mẹ cần hướng dẫn trẻ một số hình thức vận động đơn giản. Khi cùng trẻ vận động, cần hướng dẫn trẻ những điều cần chú ý, làm đúng tác một cách chuẩn xác, ngoài ra còn cần đảm bảo sự an toàn cho trẻ.

C. HÌNH THỨC TẬP LUYỆN ĐA DẠNG

Do đam mê, một số trẻ thích tham gia chơi một trò chơi hoặc một loại hình vận động nhất định, đặc biệt là khi vừa được hướng dẫn, trẻ có cảm giác mới mẻ nên cảm thấy vô cùng hứng thú, chắc chắn sẽ tích cực tập luyện. Tuy nhiên, chỉ duy trì một loại hình vận động sẽ dễ gây cảm giác nhàm chán, không đạt được hiệu quả tập luyện lý tưởng là khiến mọi bộ phận trên cơ thể đều được rèn luyện một cách cân bằng.

Giai đoạn tiểu học và trung học là thời kỳ trẻ phát triển nhanh và mạnh, các cơ quan trong cơ thể phát triển nhanh chóng và hoàn chỉnh và định hình. Nếu chỉ duy trì một loại hình vận động trong thời gian dài, rất dễ dẫn tới tình trạng một bộ phận nhất định được luyện tập nên phát triển nhanh hơn các bộ phận khác trong cơ thể, gây mất cân bằng. Ngược lại nên bố trí cho trẻ những hình thức tập luyện đa dạng: Hai chân có thể chạy, nhảy, đi bộ hoặc gập gối; hai tay có thể co duỗi hoặc nâng vút nòng; ngoài ra cần kết hợp tập luyện toàn thân, có thể vận dụng cơ thể mới có thể phát triển toàn diện.

D. ĐỘ NG VIÊN TR CH CH LUY N T P

T p luy n c n ch ch duy trì trong th i gian dài m i có hi u qu , cũng ch có kiên trì m i có th hình thành đ c thói quen v n đ ng. Muốn hình thành cho tr thói quen này, tr c tiên cha m phải làm g ng, ch ch luy n t p, không ng ng c vũ và đ ng viên tr v n đ ng m i ngày đ đ t đ c hi u qu t t nh t.

Mách nh Th ng xuyên tham gia các ho t đ ng th d c th thao không nh ng có th giúp hình thành m t thói quen t t cho s c kh e, giúp c th phát tri n toàn di n mà còn khi n con ng i c m th y vui v và tho i mái. Để giúp tr hình thành thói quen v n đ ng ngay t khi còn nh , ng i l n c n lên k ho ch t p luy n c th . c n l u ý là v n đ ng phải th ng xuyên và v i l ng phù h p. Ngoài ra, c n linh đ ng v đ a đi m t p luy n: Khi th i ti t cho phép thì th c hi n các ho t đ ng th ch t ngoài tr i, g p th i ti t x u có th s p x p các hình th c v n đ ng trong nhà, tránh tr ng h p n i dung t p luy n thi u sáng t o khi n tr c m th y nhàm chán. Chúng ta có th áp d ng hình th c v n đ ng k t h p v i các b n cùng l p ho c các thành viên trong gia đình, nh v y c th t ch c nhi u ho t đ ng t p th , tăng c ng s h p tác và giám sát l n nhau.

14. GÌN GÀNG, SẠCH SẼ

Gìn gàng, sạch sẽ không chỉ là thói quen thể hiện tính cách mà còn khiến con người tự tin hơn. Nếu trẻ không có thói quen gọn gàng, sinh hoạt, không chú ý vệ sinh ngoài thì đó là một vấn đề vô cùng nghiêm trọng. Muốn hình thành thói quen gọn gàng, sinh hoạt cho trẻ, cha mẹ cần đưa ra những quy định và hướng dẫn rõ ràng.

Gìn gàng, sạch sẽ giúp Trẻ khỏe mạnh. Trẻ biết gọn gàng và sinh hoạt là mong muốn của nhiều bậc phụ huynh. Nhiều bậc cha mẹ cảm thấy băn khoăn, không hiểu vì sao con mình lười hay ỉm. Theo thống kê, trung bình mỗi năm một đứa trẻ bị cảm khoảng 5-9 lần, những đứa trẻ mắc đui đờn trẻ em có tỷ lệ bị lây nhiễm cao, nguyên nhân chủ yếu do chúng thường xuyên tiếp xúc các đồ vật, lười rửa tay, chưa hình thành được ý thức vệ sinh cá nhân.

14.1. GỌN GÀNG VÀ SINH HOẠT LÀ MỘT THÓI QUEN TỐT

Thói quen gọn gàng, sinh hoạt không tốt cho sức khỏe mà còn thể hiện trình độ tu dưỡng của mỗi con người, hướng dẫn cho quá trình giao tiếp thực tế. Do đó, càng sớm hình thành cho trẻ thói quen gọn gàng, sinh hoạt sẽ càng có lợi.

Muốn hình thành cho trẻ thói quen gọn gàng, sinh hoạt và gìn giữ, người lớn cần hướng dẫn và làm gương.

14.2. BÍ QUYẾT NGĂN THÓI QUEN ĂN SẠCH SẼ

Trẻ rất hiếu động, thường xuyên đồ chơi đang quần áo đã được gập gọn gàng, xáo trộn sách đã được sắp xếp ngăn nắp trên giá, làm bẩn quần áo đang mặc trên người... Đó là “đặc tính” của trẻ, người lớn không nên than phiền hay cáu gắt.

Để bé dần dần nên thói quen sạch sẽ, ngăn nắp, gìn giữ cho trẻ, người lớn có thể tham khảo một trong những cách sau:

A. GIỚI VỚI SINH TRONG MÔI MÔI T CẢ ĐỜI SỐNG.

Ví dụ, chúng ta có thể giáo dục trẻ không được ngoáy mũi hoặc lỏ tai bằng ngón tay công cộng; không dùng chung các vật dụng cá nhân như cốc uống nước, khăn mặt, bàn chải đánh răng... với người khác; rửa tay sạch sẽ trước và sau khi ăn; súc miệng sau khi ăn; dùng khăn tay che miệng khi ho hoặc hắt hơi, khi nói chuyện với người khác cần cách ít nhất 50cm; khi đi chơi bên ngoài về nhà cần thay quần áo sạch sẽ; khi đi học cần ăn mặc chỉnh tề, soi gương để đi học chỉnh khi cần thì,

B. NẾU TRẺ LÀM XÁC TRẠNG TRẠNG T T CẢ ĐỜI SỐNG, CHA MẸ NÊN CÙNG TRẺ ĐI ĐI P.

Người lớn nên giáo dục trẻ, để việc việc được sắp xếp rất gần gũi, sau khi sắp xếp nhất định phải sắp xếp ngăn nắp, thì mới là trẻ ngoan. Nếu cha mẹ như nhà khuyến báo, trẻ chơi chơi sẽ vui và làm theo. Nếu cha mẹ có thể cùng trẻ tham gia vào quá trình dọn dẹp, hiệu quả giáo dục sẽ tăng lên gấp nhiều lần.

c. CHA MẸ LÀ T M G I NG CHO TRẺ NOI THEO.

Chỉ cần chú ý quan sát, chúng ta có thể dễ dàng nhận ra rằng, nếu cha mẹ là người không giỏi về sinh học không ngăn nắp thì đứa con cũng sẽ “thả thả” tất cả này. Do đó, nếu muốn giáo dục trẻ giỏi về sinh và ngăn nắp, cha mẹ nên là tấm gương mẫu mực để trẻ noi theo.

D. HÀNG NGÀY, NÊN BỐ TRÍ CHO TRẺ LÀM NHƯNG VIỆC VỊT PHÙ HỢP ĐỂ PHÉP GIÚP CHA MẸ .

Muốn giáo dục trẻ giỏi về sinh và ngăn nắp, trước tiên phải khiến trẻ “đồng tay đồng chân”. Nhiều bậc phụ huynh “không nên” để trẻ làm việc nhà, đó là điều

không nên. Chúng ta có thể phân công cho trẻ làm những công việc phù hợp với thể lực. Chỉ có thể tay làm, trẻ mới nhận thức được việc giữ vệ sinh và ngăn nắp cũng cần nhiều công sức, nhờ vậy thói quen này mới có thể duy trì.

Mách mẹ Hình thành thói quen giữ vệ sinh và ngăn nắp giúp trẻ phát triển một cách toàn diện. Các bậc phụ huynh, đặc biệt là những ông bố bà mẹ trẻ cần đặc biệt chú ý, không nên bỏ qua quy trình vệ sinh cá nhân trẻ em và sau khi ăn nhớ rửa tay, đánh răng hay súc miệng; cũng không nên cho trẻ mình sắp xếp quần áo, thu dọn phòng ốc hay sắp xếp sách vở, đồ chơi mà nên hướng dẫn trẻ cùng tham gia. Muốn hình thành thói quen, trẻ em cần giáo dục trẻ cách tỉ mỉ lao động, đó là yêu cầu quan trọng nhất.

15. THÓI QUEN NHÌN

Mắt là mắt trong những cơ quan quan trọng nhất trên cơ thể con người. Nếu sử dụng không đúng cách, mắt dễ mắc nhiều loại bệnh khác nhau, bệnh tật, cận thị hoặc thậm chí là mù lòa, ảnh hưởng tới quá trình học tập và lao động. Do đó, sử dụng đôi mắt đúng cách là điều vô cùng quan trọng.

Bố Vở của số Tâm học, bố T đều T Việ sử dụng đúng cách Đôi mắt để coi là của số tâm học, là bộ phận quan trọng nhất trong ngũ quan, cũng là mắt trong những cơ quan quan trọng nhất trên cơ thể, có vai trò quan trọng trong quá trình học tập, lao động cũng như trong cuộc sống hàng ngày. Mọi bậc phụ huynh đều mong muốn con mình có mắt đôi mắt sáng và khỏe mạnh. Muốn bố và đôi mắt khỏe mạnh, người lớn cần kịp thời điều chỉnh những hành vi sử dụng mắt không đúng cách, hình thành thói quen sử dụng mắt phù hợp và vệ sinh mắt thường xuyên.

15.1. NHỮNG HÀNH VI SỬ DỤNG MẮT KHÔNG ĐÚNG CÁCH

A. NHÌN QUÁ GẦN

Khi quan sát những vật ở cự li gần, để hình ảnh hiện thị trên võng mạc để rõ ràng, thủy tinh thể phải cong lên. Thủy tinh thể càng cong, để thị quang càng mạnh, nhờ vậy ánh sáng phân chiếu tới vật thể cần quan sát mới rõ trên võng mạc, chúng ta mới có thể quan sát rõ ràng hình dạng của vật thể. Nếu nhìn khoảng cách gần trong thời gian dài, hệ thống điều tiết của mắt không để nghỉ ngơi, mắt dễ bị mỏi, thời gian ngày càng giảm sút gây bệnh cận thị, thậm chí cận thị nặng. Thường xuyên quan sát vật ở cự li gần là nguyên nhân chủ yếu gây cận thị học để trong xã hội ngày nay.

B. NHÌN QUÁ LÂU

Trong đời tuổi đi học, để hoàn thành một loạt bài tập, trăn trở cân nhắc và làm bài liên tục trong vài giờ đồng hồ không ngừng nghỉ. Một phần làm việc trong thời gian dài khiến áp lực lên mắt tăng cao, nhãn áp tăng mạnh, cả mắt trong và ngoài căng giãn không ngừng... cuối cùng sẽ dẫn tới cận thị.

C. ĐỌC SÁCH KHI ĐI BỘ HOẶC NGỒI TÀU XE

Khi đi bộ hoặc ngồi tàu xe, do không ngừng nghỉ nên không cách gì để mắt và sách không ngừng thay đổi, hình ảnh tới khu vực thị giác rất mờ. Để nhìn rõ chữ, chúng ta không còn cách nào khác ngoài việc đưa sách lại gần mắt, như vậy cả mắt liên tục phải căng ra nên dễ gây mỏi mắt và giảm khả năng điều tiết.

D. ĐỌC SÁCH HOẶC VIẾT CHỮ DƯỚI ÁNH SÁNG QUÁ MẠNH

Nguồn sáng quá mạnh hoặc quá yếu đều ảnh hưởng tới sức khỏe đôi mắt. Đọc sách dưới ánh sáng mắt trời, cả ngày đọc sáng quá mạnh, sau khi đọc được một thời gian ngắn sẽ cảm thấy hoa mắt. Đó là những vùng đen được tạo thành khi võng mạc bị kích thích bởi ánh sáng cả ngày đọc mạnh trong thời gian dài. Thời gian xuyên được sách dưới nguồn sáng cả ngày đọc mạnh sẽ gây tổn thương võng mạc và điểm vàng, thậm chí gây suy giảm thị lực. Ngoài ra, tia tử ngoại cả ngày đọc mạnh có thể gây tổn thương giác mạc và thị giác.

E. XEM TIVI QUÁ LÂU

Xem tivi quá lâu cũng ảnh hưởng đến thị lực. Tia bức xạ do hình ảnh đang phát của tivi phát ra có thể ảnh hưởng tới võng mạc gây suy giảm thị lực.

F. THỜI GIAN XUYÊN CHỮ TRONG TRÒ CHƠI ĐIỆN TỬ

Nhưng hình dạng nhấp nháy, không ngừng biến hóa thay đổi trên màn hình trò chơi điện tử rất kích thích đối với mắt. Để nhìn rõ nội dung trên màn hình, mắt cần không ngừng điều tiết nên dễ gây mỏi mắt, hoa mắt, thậm chí giảm sút... ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe của đôi mắt.

Để có mắt đôi mắt sáng và khỏe mạnh, cần ngủ đủ giấc và tránh điều cần cố gắng sửa chữa kịp thời những hành vi sử dụng mắt không đúng cách, bảo vệ thị lực.

15.2. BẢO VỆ ĐÔI MẮT NHƯ THẾ NÀO?

Muốn bảo vệ đôi mắt, chúng ta cần giáo dục trẻ sử dụng mắt đúng cách và vệ sinh thường xuyên.

A. CẦN NGỒI ĐÚNG CÁCH NGỒI THÌ .

Góc nhìn của mắt phải vuông góc với mặt phẳng sách, khoảng cách duy trì khoảng cách trên 30cm, cần theo cách mép bàn mắt nằm tay. Hạn chế nằm đọc sách, đọc sách khi đi bộ hoặc ngồi trên xe.

B. KHÔNG NÊN ĐỌC SÁCH LIÊN TỤC TRONG THỜI GIAN DÀI.

Sau mỗi giờ đọc xong, cần cho mắt nghỉ ngơi mắt lát, làm những bài tập massage mắt cho mắt hoặc tập nhìn xa.

c. KHÔNG XEM TIVI, LÀM VIỆC VỚI MÁY TÍNH HOẶC CHƠI ĐIỆN TỬ LIÊN TỤC TRONG THỜI GIAN DÀI.

D. KHÔNG ĐỌC SÁCH, VIẾT CHỮ DƯỚI NGUỒN SÁNG CƯỜNG ĐỘ QUÁ MẠNH HOẶC QUÁ YẾU. KHÔNG NHÌN THƯỜNG LÊN MẮT TRÊN HOẶC NGUỒN SÁNG MẠNH, TRÁNH GÂY BURNS MẮT.

E. KHÔNG DÙNG TAY ĐẪI MẮT, TRÁNH VI KHUẦN TRÊN TAY DÍNH VÀO MẮT.

Khi có đồ vật rơi vào mắt, chúng ta nên dùng nước (nước sạch, nước muối sinh lý) làm cho đồ vật trôi ra ngoài, sau đó mới dùng các loại thuốc như mắt kháng viêm, nếu tình hình bệnh nghiêm trọng cần nhanh chóng đưa đi bệnh viện. Không dùng chung khăn mắt, chậu hay các dụng cụ vệ sinh mắt với người khác.

Mắt là cửa sổ tâm hồn, thói quen bịt mắt nên được hình thành ngay từ nhỏ. Để phòng tránh cận thị hoặc loạn thị, người lớn cần chú ý hướng dẫn trẻ ngay từ khi mới tập sách vở.

Mách nhỏ Để bịt mắt, không chỉ cần có thói quen nhìn đúng cách mà còn cần bổ sung đầy đủ vitamin A, thường xuyên massage cho mắt, đảm bảo thời gian nghỉ ngơi và đi ngủ đủ. Khi có thời gian, người lớn nên đưa trẻ tham gia hoạt động ngoài trời, tham quan dã ngoại, quan sát cây cối, bầu trời, đi núi, sông hồ... và giao tiếp với tình yêu thiên nhiên, và giúp mắt được thư giãn, tăng cường thị lực.

16. TÔI BỎ O V

Trong xã hội hiện đại, trẻ em được coi là trung tâm của gia đình, cha mẹ bao bọc, bảo vệ và giúp trẻ làm mọi việc mà không hề ý thức được rằng chính điều đó sẽ làm hại trẻ. Do đó, trong cuộc sống hàng ngày, người lớn cần hiểu đúng trẻ cách từ bỏ và bản thân. Tôi và là bản năng của con người, là một bước quan trọng của quá trình phát triển từ lứa tuổi và thành niên lên tuổi trưởng thành.

Tôi bỏ O V, Tôi hoàn Thiến bản Thân

16.1. GIÁO DỤC Ý THỨC TÔI BỎ O V

Một kết quả nghiên cứu cho thấy, 60% tại nạn trẻ em xảy ra ngay trong nhà hoặc xung quanh nhà. Theo lý thuyết, nhà là nơi an toàn nhất đối với trẻ, nhưng thực tế không hẳn như vậy. Cầu thang, điện áp, điện, rãnh nước, bể chứa... đều là nơi tiềm ẩn nguy cơ tại nạn cao. Nếu cha mẹ sớm giáo dục cho trẻ kỹ năng từ bỏ và, thì có thể tránh được nhiều sự cố đáng tiếc.

Trong cuộc sống hiện nay, đa số trẻ bỏ vào tuổi và thành niên đều thiếu các kỹ năng từ bỏ và. Chúng tôi cảm thấy mình đã lớn, không cần cha mẹ bảo vệ, hoàn toàn có thể tự mình làm mọi việc. Tuy nhiên đã phát triển gần như người trưởng thành nhưng trẻ vẫn thiếu những kiến thức về từ bỏ và an toàn hoặc ý thức về. Nguyên nhân chính dẫn tới hiện tượng này là do sự giáo dục sai lầm của cha mẹ. Cha mẹ không nên chỉ bảo vệ trẻ mà nên hướng dẫn trẻ cách từ bỏ và bản thân.

Vậy người lớn nên làm gì để giúp trẻ bồi đắp năng lực về, nâng cao khả năng hoạt động độc lập? Trước tiên, cần hình thành cho trẻ ý thức về sự an toàn, giáo dục trẻ phải làm gì để từ bỏ và bản thân, thế nào là an toàn...

a. dạy trẻ những kiến thức cơ bản về an toàn Khi trẻ được bốn tuổi, người lớn đã có thể giáo dục cho chúng những kiến thức cơ bản về an toàn, ví dụ, những điều cần chú ý khi dùng điện; cách sử dụng bếp gas; cách tuân thủ luật giao

thông; khi đi học cần đi chung với các bạn, tuyệt đối không được đi theo học ăn thức ăn của người lạ; chú ý tránh để cửa sổ bật mở, cần khóa cửa sổ khi ngủ để ngăn chặn kẻ trộm có khả năng sát hại...

Đến đây, chúng tôi xin giới thiệu những quy tắc an toàn trên cần biết:

- Khi trẻ được 3 tuổi, cần yêu cầu trẻ ghi nhớ những thông tin liên lạc của bạn như tên cha, mẹ, địa chỉ nhà, số điện thoại của cha mẹ, số điện thoại nhà....

- Trẻ cần khi ra ngoài cần xin phép người lớn, nói rõ muốn đi đâu, đi với ai, đi làm gì... Khi người lớn đồng ý, trẻ mới được phép ra ngoài.

- Dạy trẻ rằng, nói chuyện với người lạ là hành động vô cùng nguy hiểm. Nếu người lạ không ở bên cạnh, tuyệt đối không được nói chuyện với người lạ, không tùy tiện đi theo người lạ.

- Khi ở trong nhà một mình, cần đóng cửa khóa cửa, tuyệt đối không mở cửa cho người lạ.

- Tuyệt đối không ăn uống thức ăn của người lạ, bao gồm kẹo và đồ ngọt.

- Không vui chơi ở những nơi vắng vẻ. Khi trẻ còn nhỏ, không nên để trẻ chơi một mình.

- Dạy trẻ rằng, chỉ có các thành viên trong gia đình, bác sĩ và y tá mới được phép chạm vào cơ thể, nếu người lạ làm như vậy cần tố cáo và tìm mọi cách né tránh.

- Nên nhắc cho trẻ nhớ tên, địa chỉ, số điện thoại của mẹ và số hotline thân thích, hàng xóm hoặc bạn bè, phòng khi có chuyện xảy ra, trẻ có nhiều cơ hội tìm được sự trợ giúp.

b. Dạy trẻ cách xử lý khi xảy ra tai nạn Trong cuộc sống, tai nạn là điều không thể tránh khỏi. Khi tai nạn xảy ra, hàng đầu cần phải không được hoảng loạn, đồng thời nhanh chóng áp dụng các biện pháp cấp cứu cần thiết như gọi các số điện thoại khẩn cấp 113, 114, 115... Khi phát hiện khí gas rò rỉ, cần nhanh chóng khóa nguồn, mở cửa sổ thông gió, tuyệt đối không bật đèn hoặc sử dụng các vật dụng điện tử, tránh gây nổ. Người lớn cũng cần trang bị một số kiến thức y học của bạn như cách cầm máu, giảm đau... Nếu trẻ bị bất tỉnh, cần hướng dẫn trẻ tìm cơ hội trốn thoát khỏi nơi giam giữ, tìm đến trụ sở công an hoặc các cơ quan

chính ph, nhng n i công cng đng ng i đ xin đ c tr giúp .

c. d y tr cách t ki m ch Đa s tr đ u n m đ c ki n th c v an toàn, nhng do b n tính ngh ch ng m, ham ch i, ham ăn... nên đã quên m t các nguyên t c c b n, gây t n th ng cho b n thân và c ng i khác. Nhi u tr do không ki m ch đ c mình nên đã ăn th c ăn c a ng i l , đ n t i h u qu nghiêm tr ng. Vì v y, cha m c n th ng xuyên chú ý giáo d c tr các kĩ năng t ki m ch, h ng đ n tr cách t b o v b n thân kh i nhng nguy c bên ngoài,

Mách nh T v là m t hình th c có trách nhi m v i nhng hành vi c a b n thân. Kĩ năng t v xu t phát t ý th c an toàn, đ i u này c n đ c xây d ng và b i d ng ngay t khi còn nh , Ng i l n c n giáo d c tr nhng ki n th c v an toàn đ tr đ n hình thành kĩ năng t v, có nh v y chúng m i đ c an toàn trong su t qu ng đ i sau này.

3 NH NG THÓI QUEN T T KHI LÀM VI C

Làm Vi C C n Có k ho Ch, Ch c n c g ng kh ng ng ng Thì nh T đ nh s Thành Công.

hi n nay, đa ph n tr đ u là con m t nên đ c cha m h t s c chi u chu ng, th m chí nhi u b c ph huynh còn giúp tr làm t t c m i vi c trong sinh ho t h ng ngày, khi n chúng khó có th hình thành đ c nhng thói quen t t, hi u qu làm vi c không cao, m i khi g p khó khăn thì thi u ý chí c g ng v t qua mà luôn có ý đ nh đ u hàng. Do đó, các b c cha m ph i đ c bi t chú ý, giúp tr s m hình thành thói quen làm vi c.

17. LÀM VIỆC CÓ KẾ HOẠCH

Trong cuộc sống hàng ngày, sắp xếp mọi thứ một cách ngăn nắp giúp chúng ta có thể nhanh chóng tìm được thứ mình cần trong thời gian ngắn nhất. Hiện nay, rất nhiều học sinh sau khi nghỉ ngơi không thể tìm thấy tài liệu, đồ dùng học tập, sách vở... Đó là biểu hiện của việc thiếu ngăn nắp trong sinh hoạt. Làm việc có kế hoạch có thể vô cùng quan trọng đối với trẻ, giúp chúng hình thành thói quen xử lý công việc một cách có trật tự, tránh tình trạng qua loa đối phó hoặc sai lầm, bỏ sót... Làm việc tùy tiện không có kế hoạch là “độc tính” của trẻ, nếu cha mẹ không chú ý hướng dẫn và điều chỉnh, trẻ sẽ hình thành nên thói quen không tốt. Trên con đường đến với thành công, làm việc không có trật tự, không theo kế hoạch sẽ là một trở ngại lớn, khiến trẻ không thể sắp xếp cuộc sống cá nhân, gây ra nhiều rắc rối không đáng có. Do đó, cha mẹ cần hướng dẫn cho trẻ cách làm việc có kế hoạch ngay từ khi còn nhỏ.

Làm Việc không Theo Trật Tự, không có kế hoạch, bất kể Việc gì cũng không Thành công Buộc phải sáng, khi chuồn bỏ đi học, Minh không tìm thấy khăn quàng đỏ, mũ, túi... mọi người trong nhà cứ rời lên đi tìm cho cậu. Như vậy, không chỉ một mình Minh bị ảnh hưởng mà cả bố mẹ, ông bà cũng đành ngóng không yên. Sau khi đến trường, cô giáo kiểm tra bài tập, Minh mới nhận ra mình không mang vở bài tập. Lúc này, chắc hẳn cậu vô cùng bối rối và lo lắng. Khi được sách vở về nhà, Minh tra cứu và tìm kiếm rất cẩn thận, nhưng sau khi được xong rồi đi sách một cách tùy tiện, hành vi này không những ảnh hưởng tới việc học sinh tìm sách sau đó, mà còn thể hiện sự thiếu tôn trọng thành quả lao động của nhân viên thư viện.

Làm việc có kế hoạch là một thói quen không thể thiếu. Làm việc có kế hoạch có thể không giúp phát huy tư duy logic, nâng cao tinh thần trách nhiệm, tiết kiệm thời gian công sức, mà còn nâng cao hiệu quả học tập cho trẻ, tăng cường hiệu quả làm việc cho người lớn.

Nhiều bậc phụ huynh cho rằng, bây giờ con vẫn còn nhỏ nên chưa cần vội,

đi đến khi con lớn rồi dấy con việc lên kế hoạch cũng chưa muộn. Đó là một quan niệm hoàn toàn sai lầm. Thói quen cần được hình thành ngay từ khi còn nhỏ. Nếu người lớn mới cho trẻ bày bốa để chơi, không nghiêm khắc như khi trẻ phạm lỗi, chúng chắc chắn sẽ rơi vào cha mẹ, hoàn toàn không có khả năng tự lập.

17.1. GIÁO DỤC TRẺ THÔNG MINH VIẾT NHỮNG NHẬT

Trong cuộc sống hàng ngày, bắt buộc làm việc gì, người lớn đều cần hướng dẫn trẻ làm việc một cách có kế hoạch, ví dụ: đặt những vật dụng thường dùng vào những vị trí cố định, lần sau dễ tìm; chuẩn bị sách vở, dụng cụ học tập, quần áo sạch sẽ ngày hôm sau trước khi đi ngủ, tránh việc ngày mai khi thức dậy dễ quên đồ do quá vội vàng... Việc giáo dục ngay từ những hành động nhỏ nhất hàng ngày có tác dụng giúp trẻ hình thành thói quen làm việc ngăn nắp.

Hướng dẫn trẻ sắp xếp đồ dùng một cách ngăn nắp, thông qua những số với việc giới thiệu thích nguyên tắc logic của số với, tuy nhiên, cha mẹ cũng cần hướng dẫn trẻ một cách cụ thể, ví dụ: Khi cha mẹ dọn dẹp nhà cửa, nên yêu cầu trẻ cùng tham gia làm những công việc như lau nhà phù hợp với lứa tuổi, điều này giúp hình thành ý thức lao động và kỹ năng hoạt động; cũng có thể cho trẻ quan sát cha mẹ thu dọn nhà cửa, tạo cho trẻ cảm hứng để thực hành. Sau khi nắm được cách sắp xếp thu dọn quần áo, đồ dùng, sách vở, người lớn có thể mua cho trẻ thùng đựng đồ học tập sách, để chúng tự thực hành dọn dẹp để chơi, để dùng học tập, từ đó dần hình thành cách đánh dấu, phân loại và sắp xếp gọn gàng. Dạy trẻ nên có thể tự chuẩn bị cặp sách khi đi học, tự thu dọn sắp xếp đồ sách hay quần áo; tiến tới sắp xếp các hoạt động học tập và vui chơi một cách hợp lý. Đồng thời, đó không phải là việc có thể thành công trong một sớm một chiều, cần có sự tham gia hướng dẫn, giám sát và kiên nhẫn của cha mẹ. Cần người lớn kiên trì dạy dỗ trẻ từ những việc nhỏ như sắp xếp những đồ dùng cụ, để dùng hàng ngày thì trẻ sẽ có thể hiểu được nguyên tắc của việc sắp xếp công việc hợp lý, tạo nên tình yêu thích cho cuộc sống sau này.

17.2. LÀM GIỜ NG

Khi phát hiện trẻ làm việc tùy tiện, nếu cha mẹ nên tuân giêng dõ lí, trẻ sẽ khó có thể chấp nhận. Thay vào đó, chúng ta có thể cho trẻ tiếp xúc với những câu chuyện thực tế để trẻ dõ lí giời và tiếp thu, như vậy hiệu quả giáo dục sẽ được nâng cao.

17.3. DUY TRÌ CÁCH LẬP KẾ HOẠCH

Đe trẻ làm việc có kế hoạch, trẻ sẽ hệt cha mẹ nên lấy mình làm gương, để trẻ thấy cho trẻ thấy kế hoạch mình đã đặt ra và quá trình thực hiện kế hoạch. Ví dụ, vào một buổi sáng cuối tuần, mẹ có thể nói với trẻ: “Kế hoạch ngày hôm nay của chúng ta như sau: Bây giờ, hai mẹ con mình sẽ ăn sáng, sau đó đến công viên ngắm hoa. Ngắm hoa xong, chúng ta sẽ về nhà ăn trưa, sau khi nghỉ trưa, con đến Cung Thiệu nhi học vẽ tranh. Đến khoảng ba giờ mẹ sẽ đi đón con rồi chúng ta đi chơi công viên. Sau đó, chúng ta về nhà ăn tối. Buổi tối, con viết lại những gì mình đã trải qua vào cuốn nhật ký mẹ mua cho con mấy hôm trước, con thấy được không?”

Hành động này không những giúp trẻ ý thức được tầm quan trọng của việc lập kế hoạch, mà còn dạy trẻ cách tự lập lên kế hoạch cho hoạt động của mình. Khi trẻ đưa ra yêu cầu của mình, người lớn nên hỏi: “Con có kế hoạch gì không?” Khi trẻ đã quen với việc lập kế hoạch trước khi hành động, chúng mới có thể sắp xếp và thực hiện hành động một cách hợp lý nhất. Nếu trẻ đưa ra câu hỏi về kế hoạch hoặc tự lập kế hoạch cho hoạt động của mình, người lớn có thể minh định để trẻ tự thực hiện kế hoạch đã đặt ra, mình chỉ đứng ngoài hướng dẫn, hỗ trợ hoặc giúp đỡ khi cần thiết.

17.4. HƯỚNG DẪN TRẺ CÁCH LÀM VIỆC THEO KẾ HOẠCH ĐÃ ĐỊNH

Trong cuộc sống, người lớn nên nhắc nhở trẻ về tầm quan trọng của việc lập kế hoạch, đứng dậy lên kế hoạch cho mọi hoạt động của trẻ. Đồng nghĩa, quá trình lên kế hoạch cần có sự tham gia của trẻ. Sau khi kế hoạch được xác định, người lớn nên yêu cầu trẻ làm việc theo kế hoạch đã định, không được bỏ dở giữa chừng, đứng dậy đi giao tiếp tác hại của việc nói mà không làm. Đối với trẻ trong độ tuổi mẫu giáo, cha mẹ nên yêu cầu trẻ tự thu dọn đồ chơi của mình. Đối với học sinh tiểu học, người lớn cần yêu cầu trẻ làm bài và đọc sách một cách nghiêm túc, sau khi hoàn thành tất cả bài tập mới được vui chơi. Với học sinh trung học, cha mẹ có thể yêu cầu con có trách nhiệm với những hành động, việc làm của bản thân, nắm bắt được tiến độ công việc mình đang tiến hành.

Mách nhỏ Hình thành thói quen làm việc có kế hoạch, con người mới có thái độ sống lạc quan, mới có thể thu nhận lợi ích được thành công. Trẻ làm việc theo kế hoạch là nguyên vớng của mọi bậc phụ huynh, những thực hiện được nó lại là một việc không hề dễ dàng, Ngay đến người trưởng thành cũng khó có thể làm mọi việc theo đúng kế hoạch, huống hồ là những đứa trẻ với khả năng tự chỉ còn chưa thật hoàn thiện. Do đó, có thể nói, bài dạy về khả năng làm việc theo kế hoạch cũng là một thử thách khó khăn cho mọi bậc phụ huynh.

18. TÔI LẠP, TÔI CH

Trong cuộc sống hiện nay, nhiều bậc phụ huynh sợ con mình phải chịu thất bại nên đã quản lý toàn bộ cuộc sống của trẻ, bao gồm cả việc ăn, ngủ, học tập, vui chơi và kết giao bạn bè, hiếm khi để trẻ tự do cho trẻ có hội đồng tư duy, suy nghĩ, tự quyết định và tự hành động. Điều này dẫn tới hiện tượng trẻ bị lệ thuộc vào cha mẹ, như người bị thụ động chân phải phụ thuộc vào năng gậy vịn. Nếu kéo dài, trẻ dễ hình thành tính cách yếu ớt, không có khả năng chịu đựng thất bại, không có môi trường. Càng bế ẵm, chiều chuộng thì trẻ càng không thể tự lập, do đó khả năng thích ứng với những thay đổi của cuộc sống càng ngày càng thấp đi.

TÔI LẠP TÔI CH, TÔI CHỈ TRÁCH NHIỆM VỚI CUỘC SỐNG CỦA CHÍNH MÌNH HIỆN NAY, nhiều đứa trẻ đang mất dần kỹ năng tự lập của chính mình. Một chuyên gia nghiên cứu tâm lý thanh thiếu niên đến khảo sát tại một trường trung học đã thu được kết quả: Trong 200 học sinh được hỏi “Sẽ làm thế nào khi gặp khó khăn trong học tập và đời sống”, hầu như toàn bộ đều có câu trả lời “cầu cứu bố mẹ”, không học sinh nào trả lời tự mình tìm cách giải quyết, khi không thể giải quyết được mới tìm đến cha mẹ xin trẻ giúp. Khi được hỏi sau này sẽ làm nghề gì, 70% trẻ trả lời là cần vào nhà học cha mẹ rồi mới có thể trả lời được. Khi tổng kết và phân tích các số liệu thu được, chuyên gia đã kết luận: Học sinh hiện nay đang rất thiếu kỹ năng tự lập, không dám chịu trách nhiệm của chính mình, hiện tượng này có nguyên nhân xuất phát từ chính phương pháp giáo dục trong gia đình. Vậy sau khi được kết quả nghiên cứu này, các bậc phụ huynh có suy nghĩ gì?

Cuộc sống là hàng loạt những lựa chọn liên tiếp, những lựa chọn đó quyết định chất lượng cuộc sống. Hình thành cho trẻ thói quen tự lập của chính mình sẽ giúp chúng sớm thích nghi với cuộc sống xã hội, từng bước đi tới một tương lai tốt đẹp.

Thực ra, ngay từ khi còn nhỏ, trẻ đã có nguyện vọng muốn được tự mình quyết định. Khi trẻ trưởng thành, việc mong muốn được thể hiện bản thân càng trở nên mạnh mẽ. Do đó, người lớn cần tôn trọng nhu cầu, sở thích và quyết định

cả trẻ; đồng viên trẻ thì nhìn chính kiến và cảm xúc; khi có chuyện xảy ra nên cùng trẻ thảo luận, lắng nghe ý kiến cả trẻ, cho trẻ quyền lựa chọn và quyết định, cho phép trẻ có ý kiến đối lập. Người lớn nên tạo cho trẻ cơ hội được tiếp xúc nhiều hơn với cuộc sống để được rèn luyện, có như vậy trẻ mới có thể trưởng thành và có kỹ năng giao tiếp xã hội hoàn chỉnh.

Nếu trẻ thiếu kỹ năng tự quyết thì trách nhiệm chính thuộc về cha mẹ. Nhiều bậc phụ huynh quá nuông chiều, cho rằng đi đâu mình làm cho con là tốt nhất, thêm vào đó không yên tâm để trẻ tự quyết nên thường xuyên đưa ra quyết định thay trẻ. Thời gian qua đi, trẻ sẽ hình thành tâm lý rằng, quyết định cả mình mãi mãi không tốt bằng quyết định cả cha mẹ, mọi chuyện đều do người lớn quyết định, bản thân không cần suy nghĩ nhiều, cũng không cần có chủ kiến. Nhiều người còn lầm tưởng rằng, khi trẻ trưởng thành sẽ tự biết suy nghĩ và quyết định được lập mà không biết rằng, đó là thói quen cần được hình thành và rèn luyện ngay từ khi còn nhỏ.

làm thế nào để hình thành cho trẻ kỹ năng tự quyết?

Bởi dĩ nhiên, hàng ngày trẻ không thể quá căng ép, cũng không thể quá thui theo tự nhiên. Tôn trọng các quy luật khách quan, tạo điều kiện và môi trường thích hợp để trẻ tự rèn luyện, đó là phương pháp đúng đắn và hiệu quả nhất.

18.1. GIÚP TRẺ NHẬN THỨC ĐÚNG ĐẲN VỀ BẢN THÂN

Tự nhận thức bản thân là yêu tố cần bản khi hình thành cho trẻ kỹ năng tự quyết. Chỉ khi tự ý thức được bản thân, mới phân biệt được với những lựa chọn khác nhau, trẻ mới có thể đưa ra những quyết định đúng đắn.

18.2 TRAO QUYỀN TỰ QUYẾT CHO TRẺ

Mẹ đưa Hoa đến Cung Thiệu nhi đăng ký học piano. Ban đầu, Hoa rất chăm chỉ tập luyện, đến Cung Thiệu nhi học tập rất đều đặn. Một hôm, khi đi ngang qua lớp học múa, nhìn thấy các bạn nhỏ đang tập múa ba lê, Hoa cảm thấy

rất hứng thú nên nói với mẹ muốn học piano, chuyển sang học múa. Mẹ hỏi Hoa có chắc chắn với quyết định đó không, Hoa kiên định gật đầu. Thế là, mẹ tôn trọng quyết định của em, xin cho Hoa chuyển sang học ba lê và yêu cầu em phải cố gắng luyện tập để đạt kết quả cao nhất.

Nhiều bậc phụ huynh thường không để ý tới quyết định và nguyện vọng của trẻ, nguyên nhân do không tin tưởng trẻ, cho rằng trẻ còn nhỏ, vẫn chưa đến lúc có thể tập luyện, sợ trẻ làm sai... Hậu quả là đến khi trẻ mất niềm tin, Ngồi lì trên ghế quan tâm đến trẻ, thì khi trẻ thức dậy, ăn sáng, đến trường, tan học, làm bài tập... thậm chí còn thay trẻ làm tất cả mọi việc.

Nếu nhìn qua thì có thể cho rằng đó là hành vi thể hiện tình yêu và sự quan tâm của người lớn đối với trẻ, nhưng kì thực đó cũng là nguyên nhân chủ yếu hình thành nên tính ỷ lại.

Người lớn có thể liệt kê các lỗi của con, nhưng khả năng có thể xây ra để trẻ đưa ra sự lựa chọn của riêng mình, Đó là đương nhiên, người lớn không thể không quan tâm. Nhưng có thể tìm hiểu các sự việc và đưa ra các quyết định như vậy, để cho trẻ nghe kinh nghiệm mình đã trải qua, bày tỏ ý kiến của mình, nếu quyết định của trẻ có vấn đề, người lớn và trẻ cần cùng nhau thảo luận, cùng giải quyết. Khi giao cho trẻ quyền tự quyết, người lớn nên trang bị cho trẻ đầy đủ những kiến thức có liên quan, cùng trẻ phân tích nhưng khả năng có thể xây ra, đưa ra những yêu cầu trẻ cần chịu trách nhiệm. Nếu sự lựa chọn đó là sai lầm, người lớn cần đứng vững cảm chịu trách nhiệm với quyết định của bản thân. Còn khi trẻ hiểu rằng, khi đã quyết định, chúng ta cần phải cố gắng để làm bằng được, nếu làm không tốt cũng không nên nản chí, có thể tiếp tục cố gắng phấn đấu cho những mục tiêu mới, tránh lặp lại những sai lầm trong tương lai.

18.3. TÁC ĐỘNG CỦA MÔI TRƯỜNG GIA ĐÌNH HÒA THUẬN VÀ DÂN CHỦ

Trong suốt quá trình trưởng thành, gia đình là chức năng nuôi dưỡng, cũng là môi trường hoạt động chủ yếu của trẻ. Gia đình hòa thuận có những ảnh hưởng nhất định tới tính tình, tính cách, nhu cầu và nguyện vọng của trẻ. Quá trình hình

thành kĩ năng tự quyết cũng cần sự hỗ trợ của môi trường gia đình hòa thuận và dân chủ. Cha mẹ cần coi trọng như một điều kiện bình đẳng khi thảo luận, cho phép trẻ được đưa ra chính kiến, hơn chỉ sự đồng thuận câu mang tính chất ép buộc như “Con nhất định phải nghe lời bố mẹ”, “Nếu con không nghe lời, bố mẹ sẽ không chăm sóc con nữa”... Như cách nói trên thì hiển nhiên cha mẹ không tin tưởng và không tâm lý, kết hợp với những khuôn mặt nghiêm khắc, khiến cho không khí trong gia đình trở nên căng thẳng, trẻ sẽ cảm thấy áp lực. Khi đó, cha mẹ khó có thể trở thành người bạn thân thiết của trẻ, những ý kiến chung và sự đồng cảm ngày càng ít đi.

18.4. HỖ TRỢ NGƯỜI TRẺ CÁCH TỰ GIỚI QUYẾT VÀ NỀ

Người lớn cần hỗ trợ trẻ cách tự giới quyết vấn đề, trong quá trình giới quyết cần xác định rõ điều kiện cho. Ví dụ, người lớn có thể để trẻ tự quyết các vấn đề thường ngày như ăn, mặc, sắp xếp sách vở, đồ chơi... Khi trẻ làm chủa tốt, cha mẹ phải kiên nhẫn chờ đợi. Khi trẻ gặp phải những vấn đề khúc mắc nhất thì cha giới quyết được, người lớn không nên vội vàng can thiệp, mà nên để trẻ trở thành chủ thể quyết định. Khi trang trí phòng, nên gợi ý cho trẻ lựa chọn những họa tiết mình yêu thích, những màu sắc để chơi mình yêu quý, đồng viên trẻ đưa ra những ý kiến sáng tạo và kiên định với quyết định của mình.

Trẻ luôn hi vọng người lớn có thể tin tưởng và giao quyền tự quyết cho mình. Nếu cha mẹ thường xuyên cử vũ đồng viên “Con nhất định sẽ làm được!”, “Bố mẹ cho con quyền quyết định!”, “Bố mẹ tin rằng con sẽ có sự lựa chọn đúng đắn!”... trẻ sẽ càng tin hơn với quyết định của mình.

Một câu chuyện đồng viên bóng rổ Michael Jordan đã có trải nghiệm rất sâu sắc rằng: “Khi buông tay, bạn sẽ cảm thấy không sao. Điều không yên tâm nhất chính là giao quyền quyết định tin tưởng lại cho con trẻ. Con nên tự đưa ra quyết định quan trọng liên quan đến cuộc đời, lựa chọn những con đường dẫn đến thành công khác với những người khác”. Tóm lại, người lớn nên tôn trọng mọi quyết định của trẻ, dùng những điều thực tế để giáo dục trẻ.

Mách nhĩ Mĩt triết gia đã tĩng nói: “Cha mĩ kí thác niĩm hi vĩng cĩa bĩn thân lên đôi vai trĩ, đó là viĩc làm vô cùng tàn nhĩn, chi bĩng hãy trao cho chúng quyĩn quyĩt đĩnh tĩng lai cĩa chính mình”. Cuộc sĩng là tĩ hĩp cĩa vô sĩ nhĩng lĩa chĩn, nĩu không có kĩ năng tĩ quyĩt thì sĩ không thĩ đĩng vĩng trong xã hĩi. Tĩp cho trĩ kĩ năng tĩ quyĩt ngay tĩ khi còn nhĩ là điũ vô cùng quan trĩng.

19.KIÊN NHÌN

Thường ngày, chúng ta thường xuyên nghe thấy những câu than phiền rằng “Con tôi rất thông minh, mọi việc làm việc không đến nỗi đến chết, lúc nào cũng đều vui tươi chu đáo, bố dè gì ạ chứ”. Thế thì, tính kiên nhẫn chỉ mang tính tạm thời thôi. Trẻ càng nhận được sự kiên nhẫn và tính kiên nhẫn khi làm việc càng thấp. Nguyên nhân có thể xuất phát từ phía cha mẹ (nếu cha mẹ thường xuyên phàn nàn, trẻ sẽ cảm thấy bối rối, không biết nên làm thế nào), cũng có thể xuất phát từ bên thân trẻ (mặt sẽ trẻ thể chất yếu ớt, khó có thể tập trung làm việc). Thêm nữa, có người còn không hiểu được mong muốn thực sự của trẻ, hoàn toàn chỉ theo ý muốn của con, điều này cũng khiến trẻ cảm thấy khó có thể chuyên tâm làm một việc gì đó.

Lòng kiên nhẫn không phải là bẩm sinh mà cần phải bồi dưỡng con của bạn có những biểu hiện như vậy hay không?

- Trẻ ăn trong bát vẫn chưa ăn hết đã vội đòi ăn những món ăn khác.
- Khi đến công viên, vội nhìn thấy trò chơi yêu thích đã lập tức chạy đến đòi chơi trước, bất chấp các bạn khác đang xếp hàng rất trật tự.
- Tham gia sinh hoạt trong câu lạc bộ, khi nhận ra mình không thể làm được, rời lập tức bỏ, không tiếp tục cố gắng phấn đấu.
- Khi yêu cầu không được đáp ứng, trẻ lập tức cáu gắt, thậm chí mất kiểm soát.
- Không tuân theo các quy định như xếp hàng...
- Làm việc thiếu kế hoạch cụ thể, muốn làm thì làm, không muốn làm thì sẵn sàng bỏ.
- Không hiểu kiên nhẫn là gì, không kiên nhẫn làm bất kỳ chuyện gì.

Tất cả những hành vi trên đều là biểu hiện của sự thiếu kiên nhẫn, do đó người lớn thường nói, đứa trẻ nào cũng hợp tác, vui vẻ. Nhưng trẻ thiếu kiên nhẫn thường dễ bị ảnh hưởng tâm lý, chỉ cần một lần không thành công sẽ không chịu được được cảm giác thất bại, không thể bình tĩnh để suy nghĩ đánh giá vấn

đi, không thể vượt qua khó khăn, ảnh hưởng đến học tập và cuộc sống. Thiếu kiên nhẫn là đức tính của loài người. Trẻ đang ở trong giai đoạn phát triển và hoàn thiện, các chức năng của cơ thể vẫn chưa hoàn toàn, sức tập trung và ý chí chưa vững chắc, do đó trẻ không kiên nhẫn. Tuổi càng nhỏ, hiện tượng trên càng nổi bật. Việc trẻ làm việc có đầu có cuối là một vấn đề liên quan đến ý chí. Ý chí có kiên định hay không ảnh hưởng rất lớn đến sự thành bại của quá trình học tập và lao động của trẻ sau này. Các chuyên gia nhận mạnh, cha mẹ nên rèn luyện kỹ năng và tính cách của con mình. Nếu con mình thiếu kiên nhẫn, cha mẹ nên giáo dục ngay từ khi còn nhỏ; trẻ càng lớn, hiệu quả giáo dục càng giảm.

19.1. ẢNH HƯỞNG ĐẾN TRẺ KIÊN NHẪN

Nhiều trẻ không có tính kiên nhẫn, nguyên nhân chủ yếu là do yêu cầu của cha mẹ không chặt chẽ. Ngay từ nhỏ nên kịp thời hình thành trẻ sự chú ý thói quen làm việc thiếu kiên nhẫn. Khi bắt đầu làm quen với một hoạt động mới, cần yêu cầu trẻ làm việc phải hoàn chỉnh. Ví dụ, ngay từ nhỏ yêu cầu trẻ sau khi vẽ xong thì đi tắm. Khi trẻ đi tắm, chúng ta cần yêu cầu trẻ xác định xem mình đã hoàn thành công việc đồ đạc giao hay chưa...

19.2. NÊU GỢI NG TỐT

Cha mẹ là người thầy đầu tiên của trẻ. Mỗi ngày, trẻ đều quan sát mọi hành động, cử chỉ, lời nói của cha mẹ và học theo. Trẻ nói: “Cha nào con nấy”. Nếu muốn trẻ hình thành đức tính thói quen tốt ngay từ khi còn nhỏ, cha mẹ cần là khuôn mẫu cho trẻ noi theo. Làm bất cứ việc gì, ngay từ nhỏ đều cần phải kiên nhẫn, nghiêm túc và làm hoàn chỉnh, làm tốt gì gì tốt cho trẻ noi theo.

19.3. TẠO NHỮNG TRÒ NGÃI NHƯ TĐNHĐ RÈN LUYỆN TÍNH KIÊN NHẪN

Khi yêu cầu trở hoàn thành một việc, cần tạo nên một sự trở ngại, để người tạo điều kiện cho trở trở khốc phác khó khăn. Như vậy, chúng ta mới có thể kích thích được tinh thần hiếu thắng, giúp trở có thêm động lực để hoàn thành nhiệm vụ. Đương nhiên, để vượt qua khó khăn, trở cần phải cố gắng, do đó kiên nhẫn là kết quả của quá trình rèn luyện ý chí, hoàn cảnh càng khó khăn thì càng dễ rèn luyện tính kiên nhẫn. Người lớn cần động viên trở không nên bỏ dở giữa chừng, cần gợi thích cho trở hiểu muốn làm tốt bất cứ việc gì đều cần phải cố gắng, Khi trở nỗ lực quyết tâm hoàn thành nhiệm vụ, cha mẹ cần khen ngợi kịp thời để trở nhận ra rằng, việc mình đang nỗ lực là điều đúng đắn và đáng tự hào.

Lúc còn nhỏ, khi cảm thấy đói, trở thường lập tức đòi ăn, khi khát lập tức đòi uống, muốn chơi lập tức sẽ đòi đồ chơi. Lúc đó, người lớn không nên ngay lập tức đáp ứng ngay nguyện vọng của trở mà nên kéo dài một khoảng thời gian nhất định, như vậy có thể rèn luyện tính kiên nhẫn cho trở ngay từ khi còn nhỏ.

19.4. MỘT SỐ TRÒ RÈN LUYỆN TÍNH KIÊN NHẪN

a. trò chơi Muốn hình thành tính kiên nhẫn, trước tiên chúng ta cần bồi dưỡng khả năng tập trung chú ý, để chính là nền tảng cơ sở của tính kiên nhẫn. Nếu trở có khả năng tập trung chú ý, tính kiên nhẫn sẽ dễ dàng được hình thành. Người lớn có thể cho trở chơi những trò chơi đòi hỏi tập trung chú ý như tìm hình khác biệt, tìm lỗi sai, ghép tranh... Trở tập trung chú ý chơi, người lớn cũng có thể tập trung làm việc khác.

b. Phần thưởng Mỗi lần trở đều cần có một tiêu riêng thì làm việc mới có nghị lực. Khi trở muốn có một thứ gì đó, người lớn có thể đặt ra một tiêu, nếu trở đạt được sẽ có thưởng. Trở càng lớn, yêu cầu phải càng cao, để quản lý tốt nhất là những mục tiêu đó cần cụ thể, rõ ràng và hợp lý. Người lớn có thể sử dụng thưởng hoặc giảm thưởng để trở có thể kiểm soát được sự tiến bộ của bản thân.

c. Bồi dưỡng đam mê Trở càng có nhiều đam mê thì càng dễ hình thành tính kiên nhẫn. Thực ra, một yếu tố quan trọng của tính kiên nhẫn chính là năng lực trì hoãn sự hưởng thụ. Trong quá trình này, như sự rèn luyện của thời gian, trở

vẫn giữ được tâm trạng ổn định, nhờ vậy tính kiên nhẫn tự nhiên sẽ được hình thành.

Trên rèn luyện được tính kiên nhẫn và biết chờ đợi thì mới có kỹ năng tổ chức bản thân, sau này mới có thể làm việc một cách vững vàng.

Mách nhỏ Hiếm có đứa trẻ nào có thể chú ý làm một việc trong thời gian dài, thêm vào đó, người lớn thường không chú ý bồi dưỡng tính kiên nhẫn nên trẻ thường thiếu tính nhẫn nại, không thích chờ đợi. Bồi dưỡng tính kiên nhẫn và nghiêm túc nên bắt đầu ngay từ khi trẻ còn nhỏ. Quá trình này chắc chắn sẽ gặp ít nhiều khó khăn, nhưng người lớn phải cố gắng nhẫn nại, giúp trẻ có được lòng kiên trì vượt qua khó khăn và dần dần trở nên thành.

20. LÀM VIỆC CÓ HIỆU QUẢ

Con bạn có thường xuyên lãng phí thời gian, không đúng giờ, thường xuyên lười biếng hoặc kéo dài thời gian, làm việc chậm chạp, lúc nào cũng chậm hơn người khác? Nhiều bậc phụ huynh cảm thấy vô cùng lo lắng, sợ rằng sau khi trưởng thành trẻ sẽ không làm được việc lớn, vì vậy muốn giúp trẻ điều chỉnh quan niệm và thói quen về thời gian, nâng cao hiệu quả làm việc, nhưng không biết phải làm như thế nào.

Thay đổi quan niệm Về Thời gian, nâng cao hiệu quả làm Việc Sau khi thức dậy, trẻ ăn sáng, mặc quần áo, chuẩn bị sách vở một cách chậm chạp khiến người lớn đang vội đi làm cảm thấy rất sốt ruột. Khi làm bài tập, trẻ làm bài được một lúc lại nghỉ ngơi gây ra hoặc quay sang nghịch đồ dùng học tập... Để một vở sổ chậm chạp của trẻ, người lớn thường cảm thấy rất sốt ruột nhưng không làm gì được. Nếu gặp phải tình huống trẻ có ý kéo dài thời gian, người lớn cần giữ bình tĩnh. Nếu ngay lúc đó, cha mẹ liên tiếp mắng mọ giáo huấn, sợ việc sẽ càng xấu đi.

Nếu sổ chậm chạp không được người lớn điều chỉnh kịp thời, lâu dần sẽ trở thành thói quen, lúc đó muốn sửa đổi là vô cùng khó. Chậm chạp, lười nhẽ trong học tập và công việc sẽ gây ra nhiều ảnh hưởng tiêu cực, do đó người lớn cần sắp xếp cuộc sống của trẻ một cách hợp lý, kịp thời giúp việc nhẹ nhàng nhất, hình thành trẻ cách nâng cao hiệu quả công việc, giúp trẻ khắc phục thói quen lười m, có ý kéo dài thời gian.

20.1. VAI TRÒ CỦA ĐỒNG HỒ

Cha mẹ cần giúp trẻ nâng cao quan niệm về thời gian, đúng thời hạn dần chúng cách sẽ đúng thời gian một cách hiệu quả. Hiện tượng trẻ làm việc chậm chạp là do chúng không có khái niệm về thời gian. Nên cho trẻ biết rằng, việc lười m sẽ gây ra nhiều hậu quả tiêu cực cho cha mẹ và cả cho bản thân trẻ, từ đó trẻ

sẽ tập nhận thức và điều chỉnh. Người lớn có thể cùng trẻ đưa ra một kế hoạch cụ thể và cùng giám sát thực hiện, trẻ có thể giám sát cha mẹ có chăm chép hay không, sau đó trao đổi kết quả quan sát được. Ngoài ra, chúng ta có thể giúp trẻ xây dựng thời gian biểu cụ thể, ghi lại thời gian làm mỗi việc trong ngày như thức dậy, ăn uống, thay quần áo, đi học, vui chơi... sau một khoảng thời gian nhất định sẽ nhận xét sự tiến bộ của trẻ. Như đó, trẻ có thể nhận thức được sự tiến bộ khi tuân thủ thời gian, sau đó sẽ chủ động nâng cao hiệu quả làm việc và học tập, dần hình thành nên quan niệm đúng đắn về thời gian.

20.2. HÌNH THÀNH ĐÚNG CÁCH

Muốn trẻ có quan niệm đúng đắn, tích cực về thời gian, người lớn cũng cần tiết kiệm và trân trọng thời gian, làm việc có hiệu quả để làm gương cho trẻ noi theo.

Người lớn có thể giúp trẻ lập một thời gian biểu hợp lý, quy định rõ thời gian làm mỗi việc, không ngừng động viên và yêu cầu trẻ tuân thủ. Ví dụ: yêu cầu trẻ thức dậy đúng giờ, nếu làm đúng sẽ được thưởng một bông hoa, nếu đi ngủ muộn bông hoa sẽ được đáp ứng một yêu cầu nhất định như đi chơi công viên hoặc mua đồ...

Nếu qua một khoảng thời gian rèn luyện mà trẻ vẫn chưa chép, cha mẹ cũng đừng quá lo lắng. Người lớn có thể tìm hiểu nguyên nhân khiến trẻ tiến bộ chậm hoặc không tiến bộ, từ đó đưa ra những phương pháp xử lý thích hợp.

20.3. CHO TRẺ QUYỀN TỰ QUYẾT

Quá bao bọc và bảo vệ trẻ cũng là một trong những nguyên nhân gây nên hiện tượng trẻ làm việc chậm chạp, lười biếng hoặc đi vào người lớn. Trẻ biết rằng bố mẹ sẽ giúp mình ăn cơm, mặc quần áo, thu dọn nhà cửa... nên bản thân không cần động tay. Vì vậy, chúng ta nên cho trẻ quyền tự quyết định chuyên của mình, có như vậy trẻ mới rèn luyện được kỹ năng giải quyết công việc và cơm

thấy t^r tin h^on.

20.4. H^oNG D^oN TR^o KⁱN^hNG

Ng^o i l^on c^on chú ý quan sát tìm hi^ou s^o thích c^oa tr^o nh^o b^oi l^oi, võ thu^ot, múa, m^oi thu^ot, piano... sau đó khuy^on khích tr^o b^oi d^ong m^ot kⁱn^hng nh^ot đ^onh. Hành đ^ong c^oa con ng^o i có tính t^ong th^o, qua quá trình h^oc t^op và rèn luy^on, tr^o s^o d^on tr^o nên thành th^oc, đi^ou này có nh^ong ^onh h^ong nh^ot đ^onh t^oi nh^ong công vi^oc khác, nâng cao hi^ou qu^o h^oc t^op c^oa tr^o.

20.5. CHO TR^o TH^oNGHI^oM C^oM GIÁC THÀNH CÔNG

Khi c^om nh^on đ^oc thành qu^o c^oa s^o thành công, tr^o m^oi tích c^oc phát huy, t^o đ^o hình thành nên thói quen t^ot. Nh^ong cha m^o c^on chú ý, khi t^oc đ^o và hi^ou qu^o ho^ot đ^ong c^oa tr^o tăng lên, th^oi gian s^o th^oa ra, chúng ta nên tr^o kho^ong th^oi gian đó l^oi cho tr^o, không nên đ^oc n^oc l^on t^oi. Khi tr^o hoàn thành nhi^om v^o tr^o c^o th^oi h^on, cha m^o có th^o cho tr^o th^oi gian ho^ot đ^ong t^o do đ^o tr^o làm nh^ong vi^oc mình thích. N^ou chúng ta t^o ý s^op x^op kho^ong th^oi gian d^oi ra đó đ^o yêu c^ou tr^o làm thêm nh^ong vi^oc khác thì s^o làm gi^om tính tích c^oc và t^o giác c^oa tr^o.

20.6. T^oO C^o H^oI CHO TR^o N^oM TR^o I s^o TH^oT B^oI

Khi n^om tr^oi s^o cay đ^ong c^oa th^ot b^oi, tr^o m^oi t^o giác đi^ou ch^onh t^oc đ^o và hi^ou qu^o làm vi^oc c^oa b^on thân. Ng^o i l^on cho tr^o t^o ch^ou trách nhi^om v^oi h^ou qu^o do vi^oc ch^om ch^op gây ra cũng là m^ot ph^ong pháp h^ou hi^ou giúp tr^o s^oa thói quen kh^ong t^on tr^ong th^oi gian. Ví d^o: N^ou tr^o d^oy mu^on, ng^o i l^on không c^on giúp, ch^o c^on nh^oc nh^o “N^ou con không nhanh lên, ch^oc ch^on s^o mu^on h^oc!” N^ou tr^o v^on ti^op t^oc l^ong ch^ong, cha m^o nên cho tr^o tr^oi nghi^om m^ot l^on h^ou qu^o c^oa vi^oc đi h^oc mu^on. Th^oy cô giáo s^o h^oi lí do đi h^oc mu^on, sau khi b^o phê bình, tr^o s^o c^om nh^on đ^oc tác h^oi c^oa vi^oc ch^om ch^op, sau đó s^o t^o mình s^oa đ^oi.

Nhiều đứa trẻ làm việc chăm chỉ do quen, sau khi luyện tập vài lần, chức năng tư duy và hiệu quả sẽ được nâng cao.

Mách nhỏ Khi học, trẻ chăm chỉ lắng nghe, nhưng khi chơi lại rất tích cực. Muốn nâng cao hiệu quả học tập, người lớn cần chú ý quan sát và tìm hiểu tính cách của trẻ, giáo dục trẻ cần biết tôn trọng thời gian, dần hình thành thói quen đúng giờ. Một khi trẻ đã hình thành được thói quen này, bắt đầu là học dễ, luôn bắt hay thu được điều gì, tất cả đều sẽ được hoàn thành một cách nhanh gọn và hiệu quả.

21. LÀM VIỆC HOÀN CHỈNH

Hiện nay, nhiều đứa trẻ làm việc không tròn vẹn, hay bỏ dở giữa chừng. Bởi khi làm việc lười hay việc nhàn, chúng đều hành động theo sở thích và tâm trạng, không để ý tới hiệu quả. Vì quá nuông chiều, người lớn cũng không kịp thời điểu chỉnh, để trẻ hình thành nên thói quen xấu, lúc đó có muốn sửa đổi thì cũng đã quá muộn.

Làm Việc có đều có cuộc mỗi có Thể Thành công Muốn trẻ làm việc có đều có cuộc, các bậc phụ huynh có thể tham khảo những biện pháp dưới đây:

21.1. YÊU CẦU NGHIÊM KIỆC

Đối với những thói quen xấu, nếu không áp dụng những biện pháp nghiêm khắc thì khó có thể sửa đổi được. Đối với những hành vi tốt, cần có những yêu cầu mỗi để tiếp tục duy trì và củng cố. Một số bậc phụ huynh do nhút nhát hay ngại nên đã giao cho trẻ một nhiệm vụ nào đó, khi mỗi bắt đầu thì chăm chú giám sát, sau đó lại không yêu cầu chúng hoàn thành. Đó là một trong những nguyên nhân khiến trẻ làm việc không tròn vẹn.

21.2. CÁCH VỮNG ĐÓNG VIÊN

Nếu trẻ thấy khó, muốn rút lui, không muốn tiếp tục hoàn thành công việc, người lớn không nên mắng mọ hay cằn nhằn, càng không được chầm chịch, bởi làm như vậy sẽ khiến trẻ hình thành tâm lý phản kháng, để ngời làm thêm thêm lòng tự trọng của trẻ. Trong những trường hợp như vậy, cha mẹ nên quan sát theo dõi kỹ lưỡng, đưa ra những ý kiến đóng góp kịp thời, và đúng mức, không để trẻ bị các thói quen của trẻ, tích cực biểu dương, giúp trẻ cảm thấy tự tin hơn, từ đó hình thành nên quyết tâm hoàn thành nhiệm vụ.

21.3. BỒI DƯỠNG KHẢ NĂNG TỰ KIỂM CHẾ

Tự kiểm chế là khả năng tự kiểm soát và không chế hành động của bản thân, biểu hiện chủ yếu là trẻ có thể tự hoàn thành nhiệm vụ đã đặt ra, tự kiểm soát những hành vi của bản thân. Do tuổi còn nhỏ, khả năng tập trung chưa ổn định, khả năng tự kháng cự chưa hình thành, nên khi làm việc trẻ thường có bất đầu mà không có kết thúc. Cha mẹ nên bắt đầu hướng dẫn trẻ những hành động nhỏ nhất trong cuộc sống. Trước tiên, chúng ta có thể đưa ra những yêu cầu nhỏ và hướng trẻ hoàn thành, Sau đó, nhiệm vụ dần tăng lên về chất và lượng, trẻ sẽ dần học được cách tự điều chỉnh và kiểm soát hành động của mình, cố gắng nỗ lực và làm việc một cách nghiêm túc.

21.4. BỒI DƯỠNG TÍNH THẬN TRÁCH NHIỆM

Trẻ làm việc thường theo cảm hứng, với những việc không thích, trẻ thường bỏ dở giữa chừng. Lúc này, người lớn nên coi đó như một nhiệm vụ giao cho trẻ. Ví dụ: Trong nhà có nuôi một chú chó nhỏ, người lớn giao cho trẻ trách nhiệm cho chó ăn và uống. Khi trẻ cảm nhận được tính thận trọng trách nhiệm, chúng sẽ có dũng khí vượt qua mọi khó khăn, nỗ lực hết mình để hoàn thành nhiệm vụ, dần hình thành nên một thói quen tốt.

21.5. VẤN DẪN TÂM LÝ “TỰ HOÀN THÀNH”

Một chuyên gia Tâm lý học người Mỹ đã tiến hành thực nghiệm với 138 học sinh. Ông sắp xếp hàng loạt bài tập, yêu cầu học sinh hoàn thành hai phần bài tập, phần thứ nhất làm liên tục cho đến khi hoàn thành, phần thứ hai bỏ gián đoạn trong quá trình làm. Một giờ sau, chuyên gia tiến hành khảo sát và thu thập kết quả: Khả năng ghi nhớ của học sinh khi làm phần bài tập thứ hai cao hơn nhiều so với phần bài tập thứ nhất. Chuyên gia rút ra kết luận: Con người thường dễ quên những nhiệm vụ đã hoàn thành bởi “như câu hoàn thành” đã được đáp ứng

đầy đủ. Ngược lại, chúng ta lại rất nhiều những nhiệm vụ chưa hoàn thành bởi “nhu cầu hoàn thành” vẫn chưa được đáp ứng. Các chuyên gia gọi hiện tượng đó là tâm lý “tệ hoàn thành”.

Khi hoàn thành một nhiệm vụ, con người thường cảm thấy rất vui vẻ. Khi chưa hoàn thành, trong lòng thường cảm thấy không yên tâm. Khi một người lo lắng không thể hoàn thành hoặc phải tốn rất nhiều công sức mới có thể hoàn thành nhiệm vụ, để tránh ảnh hưởng của tâm trạng không vui, chúng ta thường lựa chọn cách kéo dài thời gian. Tâm lý “tệ hoàn thành” nhiều lúc cũng gây ra những phản ứng trái ngược: Kéo dài thời gian, có bất đầu những không có kết thúc.

Tâm lý “tệ hoàn thành” cũng giống như một vòng tròn, nếu vẽ được vòng tròn hoàn chỉnh dường như là điều tốt nhất, nhưng không vẽ được hình tròn thì cũng không có gì nghiêm trọng. Chúng ta nên vượt qua mọi khó khăn để hoàn thành nhiệm vụ, cho dù kết quả không được như ý muốn cũng không có gì đáng buồn. Chúng ta nên căn cứ theo tầm quan trọng và để sắp xếp để chia mọi công việc hàng ngày thành 3 loại: loại thứ nhất bắt buộc phải có bắt đầu và kết thúc hoàn chỉnh, loại thứ hai cố gắng hoàn thành, loại thứ ba có thể tùy cảm giác biến. Đối với trẻ, người lớn có thể loại bỏ nguyên lý vẫn toàn để hình thành thói quen tốt cho trẻ, yêu cầu trẻ hoàn thành những công việc bắt buộc phải hoàn thành.

Mách nhỏ Do mọi đứa trẻ có hoàn cảnh sống và tính cách khác nhau, muốn sửa chữa những thói quen không tốt, chúng ta cần sử dụng những phương pháp khác nhau. Trong quá trình bài bỏ những thói quen làm việc có đầu có cuối, lòng kiên trì và sự hướng dẫn tận tình, đúng lúc của cha mẹ là yếu tố quyết định.

22. TÌM, NGHIÊM TÚC

Làm việc thi u nghiêm túc là căn b nh th ng th y c a nhi u tr . Làm việc không t m đ đ n t i nhi u h u qu nghiêm tr ng, V lâu dài, thói quen này s nh h ng t i thành công trong t ng lai c a tr . T góc đ cu c s ng, thi u nghiêm túc khi n tr làm tr c quên sau, nh h ng t i h c t p. T m là m t kĩ năng, m t ph m ch t t t, hoàn toàn có th b i d ng đ c .

làm Việc T m, nghiêm Túc m i không ph m sai l m Đ i v i sai l m c a tr , ng i l n kh ng nên l n t ng ch trích ho c giáo hu n, b i thói quen làm việc b a bãi không th đ c đi u ch nh b ng cách m ng m . Trách m ng quá nhi u s khi n tr có c m giác s h i. Nh ng l n làm nhi m v sau đó, tr nh t đ nh s nh c nh mình: “Nh t đ nh ph i c n th n, không đ c làm sai, n u không s b cha m m ng”. Tr ng thái tâm lí này không có l i cho tr , nh h ng t i s chú ý và năng l c c a tr , nói m t cách đ n gi n, tr càng không mu n ph m l i thì càng đ ph m l i. Vì v y ng i l n nên quan sát m i bi u hi n c a tr , sau đó đ a ra nh ng k ho ch và ph ng pháp c th đ giúp tr s a đ i thói quen làm tr c quên sau.

22.1. B T ĐẦU T NH NG VIỆC NH NH T

B t đ u t nh ng việc nh chính là con đ ng quy t đ nh đ hình thành nên thói quen làm việc t m.

Làm t t nh ng việc nh , chúng ta m i có th hoàn thành nh ng việc l n..

Đe tr hình thành thói quen, cha m có th b t đ u t việc yêu c u tr t đ n đ p phòng c a mình. Sau khi ng đ y, yêu c u tr g p ch n, đ n gi ng, s p x p sách v , sau khi làm xong bài t p nên s p x p c p sách đ ngày mai đi h c, sau đó ng i l n c n ki m tra t m xem tr đã hoàn thành ch a. Khi tr làm việc, ng i l n c n th ng xuyên nh c nh , h ng đ n và đ ng viên k p th i. Tr còn nh , đ thành th c và tính chính xác ch a cao, do đó cha m không th dùng tiêu

chúng cần có người lớn để áp đặt cho trẻ. Nếu trẻ làm chưa tốt hoặc không làm được, người lớn không nên quá lo lắng, tuy nhiên không quát mắng, chửi chọt hay chê giễu trẻ. Sau một khoảng thời gian, trẻ sẽ hình thành nên thói quen làm việc một cách nghiêm túc.

22.2. NÂNG CAO HẠNG THỨ LÀM VIỆC

Mọi người đều có thể, thậm chí chỉ bằng việc quy định với những việc mình có hứng thú. Do đó, muốn hình thành thói quen tốt, người lớn cần chú ý bởi những niềm đam mê và hứng thú cho trẻ.

Người lớn có thể thường xuyên đóng viên, giúp trẻ cảm thấy tự tin và duy trì tính kiên nhẫn cũng như sự tập trung khi làm mọi việc. Ai cũng thích được khen, nhưng nếu được khen quá nhiều sẽ phản tác dụng. Ban đầu, khi trẻ có chút tiến bộ, người lớn có thể biểu dương kịp thời, như vậy trẻ sẽ cảm thấy rất hứng thú. Tuy nhiên, những lời khen sau đó thường không có tác dụng như lần đầu tiên. Khi thói quen làm việc không thể xuất hiện trở lại, người lớn cần thay đổi hình thức khen thưởng. Ví dụ, có thể nói: “Khi này mẹ có nói chuyện với cô giáo chủ nhiệm của con, cô nói con đã kiên nhẫn hơn trước rất nhiều”, hoặc khi bạn bè của con đến nhà, bạn mẹ hãy cùng với những hành động thể hiện con mình rất tự tin, gợi ý để con mình nhận được sự động viên và ngợi khen từ phía bạn bè.

Người lớn có thể thường xuyên hỏi ý kiến trẻ, như vậy trẻ sẽ có cảm giác thành công. Nếu thấy mình dù làm như thế nào cũng vẫn không thể đạt được mục đích mong muốn, chúng sẽ cảm thấy rất vô nghĩa. Để giúp trẻ nhận thức được việc mình đang làm là có ý nghĩa, người lớn nên thường xuyên “nhắc” trẻ, ví dụ: “Mẹ muốn đọc sách hàng ngày để cách sống của mẹ sẽ tốt hơn và tìm mãi không thấy, con tìm hộ mẹ được không?” Khi trẻ tìm được sách hàng ngày, người lớn nên khen: “Mẹ thật là kiên nhẫn, đúng là con ngoan nết, tinh ý hơn mẹ rồi!” Như vậy, trẻ sẽ cho rằng việc đọc sách phòng học, sắp xếp lại mọi vật trong nhà là rất có ý nghĩa, lần sau sẽ cố gắng phát huy. Một ví dụ khác: “Con của mẹ rất đáng nghiệp và một người bạn của bố có hai bạn nữa, nhưng bố quên mất

phải làm như thế nào rồi. Con có thể học được điều gì không?” Khi trả lời đáp được câu hỏi, chúng sẽ cảm thấy vô cùng thích thú. Cách như thế làm việc như vậy có thể duy trì hứng thú trong thời gian dài, tăng tính trách nhiệm. Khi đã hứng thú và có tính trách nhiệm, trẻ sẽ học tập, làm việc một cách vô cùng cần thận và nghiêm túc.

22.3. LOẠI BỎ CÁC YẾU TỐ ỨNG HẠI

Loại bỏ các nhân tố ảnh hưởng là bước vô cùng quan trọng để bài học thói quen tốt được thực hiện. Khi trẻ chuyên tâm, nếu bài học ảnh hưởng bởi quá nhiều yếu tố từ môi trường bên ngoài, chúng sẽ cảm thấy phân tâm, bản thân, tâm trí không ổn định, sẽ tập trung bị phân tán, khó có thể chuyên tâm tiếp tục làm việc. Khi trẻ làm bài tập, người lớn không nên xem tivi, nói chuyện mà nên ngồi đọc sách hoặc cùng làm bài tập với trẻ. Cách làm này có thể tạo cho trẻ một không khí học tập nghiêm túc cần thiết, giúp trẻ dễ dàng tập trung chú ý hơn.

Khi phát hiện trẻ bị lạc bài, tính toán không ổn định, người lớn cần kịp thời nói chuyện với trẻ, giúp trẻ loại bỏ tâm lý lo lắng để hoàn toàn bị sự tập trung giúp quy trình vận hành,

Mách như Bài học cho trẻ thói quen học tập và làm việc tốt mà không phải là chuyện nhỏ. Có những đứa trẻ khi sinh ra đã có tính cần thận, nhưng bên cạnh đó cũng có rất nhiều đứa trẻ có thói quen làm việc không chuyên tâm và tốt. Người lớn cần tin tưởng rằng, thói quen đó của trẻ hoàn toàn có thể sửa đổi được, tuy nhiên đó không phải là chuyện một sớm một chiều, mà cần một khoảng thời gian dài kết hợp với những phương pháp giáo dục thích hợp, có như vậy thói quen tốt được hình thành mới có thể duy trì trong tương lai.

23. ĐỐI MẶT T VỚI KHÓ KHĂN

Trí tuệ và khó khăn có thể rèn luyện ý chí, giúp trở thành người. Một số ông bố bà mẹ trẻ không ý thức được điều này nên không cho trẻ đi chơi với khó khăn trong cuộc sống, đó là quan niệm hoàn toàn sai lầm. Khó khăn và trí tuệ là một cách rèn luyện giúp trở thành người. Nếu không có khó khăn hoặc không dám đi một chút thử thách, trẻ khó có thể hình thành được ý chí vững vàng. Nhưng trẻ ý chí yếu đuối điều gì cũng không thể thành tài.

Khó khăn giống như lò xo, bèn càng yếu thì sức bật càng mạnh. Trong rừng có hai hòn đá. Một hôm, hòn đá A nói với hòn đá B: “Tôi muốn đi khám phá và trải nghiệm những khó khăn thử thách của thế giới bên ngoài, có như vậy mới không ngừng tiến bộ này”.

“Không, tôi không muốn đi” Hòn đá B nói “Tôi ngồi yên trên đỉnh núi, ngắm nhìn cảnh vật xung quanh đẹp biết bao. Ai ngu ngốc như cậu, không muốn yên phận hàng ngày lại đi chọi thử thách bao giờ. Hơn nữa, quãng đường gian khổ sẽ giày vò cậu, trong quá trình đó, cậu có thể sẽ bị tan xương nát thịt đấy”.

Hòn đá A bật dậy lăn xuống núi, vững vàng và kiên định, vượt qua bão táp phong ba và những thử thách của tự nhiên. Hòn đá B vẫn ở trên núi, sống cuộc sống sung sướng và thoải mái như hòn đá A.

Qua rất nhiều năm tôi luyện trong tự nhiên, hòn đá A đã trở thành đá quý được muôn người tán thưởng. Lúc này, hòn đá B mới hối hận và quyết định ban đầu của mình nên cũng muốn đi khám phá, vượt qua sự thử thách của tự nhiên và trở thành một viên đá quý hiếm, nhưng khi nghĩ đến khả năng bị vỡ thành trăm mảnh, hòn đá B lại sợ hãi rút lui.

Về sau, người ta muốn dùng đá để xây dựng lên một vị trí bảo tàng để lưu giữ hòn đá A, nên đã lên núi và chuyển hòn đá B cùng nhiều hòn đá khác xuống để làm vật liệu xây dựng.

Khi gặp phải khó khăn, con người thường có những tâm lý tiêu cực. Thông thường, những đứa trẻ kiên định cho mục tiêu của mình dù sẽ gặp phải thử

thách. Thiêu sớ chuân bô về tâm lí, trờ sớ không biết phải làm thế nào khi đôi diẽn với khó khăn, điếu này gây nên áp lực tâm lí rất lớn.

23.1. GIÁO DƯC TRỜ CÁCH ĐỂ I MỜ T VỚI KHÓ KHĂN THỜ THÁCH

Nhiều bậc cha mẹ cho rằng, trờ sớ không thể chịu đựng được khi phải đối mặt với khó khăn thờ thách. Đó là một quan niệm hết sớ sai lầm. Cách giáo dục đúng đắn nhất là căn cứ theo đức điểm phát triển tâm sinh lí của trờ, lựa chọn hoàn cảnh tự nhiên hoặc tự mình đưa ra những khó khăn thờ thách để yêu cầu trờ phải suy nghĩ và tự giải quyết, dần nâng cao sớ chịu đựng khó khăn và khả năng thích ứng với môi trường sống, hình thành ý chí vững vàng khi đối mặt với thách thức. Người lớn cần áp dụng phương pháp giáo dục phù hợp, cho trờ tự đối mặt với khó khăn để rèn luyện.

23.2. GIÚP TRỜ CỐM THỜ Y TỜ TIN KHI ĐỂ I MỜ T VỚI KHÓ KHĂN

Nếu cha mẹ quan tâm và bao bọc quá mức, trờ sớ không có cơ hội tiếp xúc với những khó khăn thờ thách, không thể đối mặt với thành công và thất bại, rất dễ cúi đầu trước khó khăn, giảm sớ tự tin khi giải quyết mọi vấn đề. Tự tin là một trong những yếu tố quan trọng dẫn tới thành công, là tiền đề và động lực thúc đẩy con người tiến lên, khắc phục khó khăn. Để tăng sớ tự tin, chúng ta nhất định phải bồi đắp sớ chịu đựng của trờ trước những thờ thách của cuộc sống.

23.3. KHEN THỜ VÀ NGỢI KHÍCH LỆ

Cuộc đời mỗi người đều sẽ gặp phải những khó khăn, thờ thách. Khi trờ gặp phải khó khăn, người lớn nên động viên trờ dũng cảm đối mặt, đứng lên trờ giúp trờ khi cần thiết. Trong quá trình giải quyết khó khăn, chúng ta cần giúp trờ ý thức được rằng, khó khăn là yếu tố tồn tại khách quan trong cuộc sống, đó là chuyện hết sớ bình thường, điếu quan trọng là chúng ta có đủ dũng khí để khắc

phức và vượt qua nó hay không. Khi vượt qua khó khăn, chúng ta sẽ tích lũy được kinh nghiệm, rèn luyện ý chí vững vàng. Cha mẹ cũng có thể đồng viên, khích lệ, đồng thời không định việc trẻ đang làm là đúng để chúng cảm thấy tự tin hơn.

23.4. CÂU CHUYỆN VỀ NHỮNG NGƯỜI VĨ ĐẠI

Ngay từ khi còn nhỏ có thể sẽ đồng những câu chuyện về những con người vĩ đại trong lịch sử nhân loại để giáo dục trẻ. Ví dụ, Edison đã phát minh ra bóng đèn. ông đã phải làm rất nhiều thử nghiệm, vượt qua biết bao khó khăn mới có thể thành công. Từ câu chuyện của Edison, chúng ta có thể nói với trẻ: Bất kể làm gì, trên con đường đi đến thành công đều sẽ có những thử thách. Nếu chúng ta dừng cảm thấy mệt, tìm cách vượt qua thì quãng đường đến với thành công sẽ càng ngắn lại, và đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ đến đích một cách thuận lợi, an toàn.

23.5. TÔI CHO TRẺ MÔI TRƯỜNG NG TỰ DO PHÁT TRIỂN

Khi người lớn không dám “buông tay”, lâu dần trẻ sẽ trở thành người yếu đuối và lười biếng. Chúng ta nên mạnh dạn để trẻ tự do phát triển, cho phép trẻ phát huy tính sáng tạo và sức tưởng tượng, phát huy tiềm lực của bản thân. Người lớn không nên quá cảm đoán trẻ mà nên bồi dưỡng cho chúng kỹ năng đi một mình vượt khó khăn thách thức, giúp trẻ tự tin với năng lực của bản thân.

23.6. KHÔNG NÊN MÔ NG MẸ

Một trẻ có một tính cách khác nhau, khả năng chịu đựng khó khăn cũng khác nhau, người lớn nên căn cứ theo tính cách và khả năng của từng trẻ để có sự điều chỉnh phương pháp giáo dục cho phù hợp. Ví dụ, với những trẻ có lòng tự trọng cao, thích gì thì đi, khi gặp khó khăn thường cảm thấy rất thất vọng và nhút nhát. Lúc đó, nếu cha mẹ trách mắng, trẻ dễ hình thành nên tâm lý phản kháng.

Cha mẹ nên phê bình, nhưng phải đúng lúc, đúng chỗ và đúng mức độ; hơn nữa chỉ trích đúng mức, đúng nơi; cần phát hiện ưu điểm của trẻ để động viên kịp thời, giúp đỡ và tạo cơ hội để trẻ có thể đạt được thành công.

Cuộc sống có cả hạnh phúc và khổ đau, sướng và cái chết, thành công và thất bại đan xen, vì vậy chúng ta nên giáo dục trẻ có nhận thức và thái độ đúng đắn khi đối mặt với khó khăn thử thách, tạo nên tình tâm lý vững chắc khi trẻ trưởng thành,

Mách nhỏ Nhà toán học Trần Cảnh Nhu cho rằng: “Đỉnh núi đỉnh cao của khoa học cũng giống như các nhà leo núi phải vượt qua nhiều khó khăn thử thách mới leo lên đến đỉnh Himalaya. Nhưng người không có ý chí và lòng kiên trì không có cơ hội tận hưởng vẻ đẹp và niềm vui của chiến thắng”. Một chuyên gia Giáo dục học đã từng nói: “Nếu ví cuộc sống của trẻ như một thanh kim cùn thì khó khăn thử thách chính là hòn đá mài vững chắc giúp trẻ trở nên ‘sắc bén’ hơn. Người lớn không nên bảo vệ và chăm sóc trẻ quá mức, mà nên tạo cho chúng môi trường tự phát triển và rèn luyện”. Cha mẹ nên động viên trẻ dũng cảm đối mặt với khó khăn, không sợ thách thức để rèn luyện ý chí, biến trẻ thành một người mạnh mẽ, dám đối đầu với mọi thách thức trong cuộc sống.

24.SÁNG TẠO

Xã hội tiếp tục lai cân nặng lên chứ không cân điêm sô, thế giá trị nhất là khả năng sáng tạo chứ không phải bằng cấp. Xã hội đang có nhiều thay đổi, kiến thức không ngừng được cập nhật, thế giới mới cần những người có tư duy nhanh nhạy, phán đoán chính xác và có khả năng sáng tạo. Trẻ cần đáp ứng được những yêu cầu trên mới có thể thích ứng được với sự thay đổi của xã hội, trở thành một nhân tài đóng góp cho sự tiến bộ của đất nước.

Sáng Tạo làm nên sự Tiến bộ xã hội Xã hội ngày càng phát triển, yếu tố quan trọng nhất chính là khả năng sáng tạo. Ngày nay, máy móc đã dần thay thế lao động chân tay, máy tính dần thay thế hoạt động trí óc, và phụ thuộc của con người chính là khả năng sáng tạo. Sáng tạo là khả năng quan trọng và quý giá nhất của mọi con người. Một đứa trẻ khi trở nên thành sự thành công đến đâu, đều phụ thuộc vào khả năng sáng tạo. Là người thầy đầu tiên, có cha mẹ tiếp xúc nhiều nhất và hiệu quả nhất, cha mẹ chính là người chịu trách nhiệm lớn nhất trong quá trình phát triển trí tuệ và khả năng sáng tạo của trẻ.

24.1.CHO TRẺ TIẾP XÚC VỚI VẬT MẪU

Năng lực của sự hiểu biết của kiến thức. Nếu trẻ không có những kiến thức nhất định, không hiểu biết về thế giới bên ngoài thì dù IQ có cao đến đâu cũng không có khả năng sáng tạo. Người lớn có thể căn cứ theo độ tuổi và hoàn cảnh sống để thường xuyên đưa trẻ ra ngoài tiếp xúc với những sự vật mới. Nếu ở nông thôn, có thể đưa trẻ lên thành phố tham quan để trẻ hiểu biết thêm về kiến trúc thành phố. Nếu ở thành phố, có thể đưa trẻ về nông thôn, dạy trẻ nhận biết những nông cụ phổ biến, phân biệt các loại gia súc gia cầm, tham quan phong cảnh đồng ruộng, tìm hiểu cuộc sống tự nhiên. Trẻ càng biết nhiều, sự tiếp xúc tiếp xúc càng phong phú thì càng dễ nảy sinh cảm hứng, càng dễ nghĩ ra những ý tưởng mới. Nếu mọi ngày trẻ đều ở trong nhà, chỉ biết học và học thì chúng chỉ có thể trở

thành một “con một sách” mà thôi.

24.2. ĐỒNG VIÊN TRÊN MẶT NHÓM KHÁM PHÁ

Chơi đùa là “bản năng” của mọi đứa trẻ, chơi đùa thông giúp trẻ thông minh hơn. Để phát triển trí thông minh, người lớn nên khuyến khích trẻ chơi các trò chơi khám phá, tạo điều kiện cho trẻ học tập tích cực tham gia khám phá với trẻ. Nên có vũ trụ đưa ra những cách nghĩ mới, từ đó nâng cao hứng thú với hoạt động vui chơi khám phá, đồng thời nâng cao kỹ năng hoạt động thực tế.

24.3. TRÒ LỜI NHÓM CÂU HỎI CỦA TRẺ MỘT CÁCH CHÍNH XÁC

Thích hỏi là biểu hiện của trẻ hay suy nghĩ và ham học hỏi, người lớn không nên bỏ qua thái độ tích cực này. Tuy khi biết nói, trẻ đã bắt đầu đặt câu hỏi. Do tuổi còn nhỏ, nên những câu hỏi của trẻ nhiều lúc rất hoang đường, có nhiều trẻ em hợp vật quá khả năng giải đáp của cha mẹ, nhưng bắt luận như thế nào, người lớn cũng nên trả lời một cách tích cực hoặc có thể áp dụng cách hỏi ngược, gợi ý để trẻ tự tìm kiếm đáp án chính xác. Đối với những vấn đề không thể giải đáp, người lớn cũng nên nói thật và hứa sẽ cùng trẻ tìm hiểu và trả lời trong thời gian sớm nhất.

24.4. YÊU CẦU TRẺ SUY NGHĨ

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên chú ý không ngừng học hỏi và bồi đắp cho trẻ kỹ năng quan sát, phân tích những sự vật, sự việc xung quanh. Những việc nhỏ nhất trong cuộc sống hàng ngày đều có thể là công cụ khơi gợi óc sáng tạo của trẻ. Suy nghĩ vấn đề từ nhiều góc độ khác nhau là một cách rèn luyện giúp phát triển tư duy. Bồi đắp khả năng tư duy là yếu tố quan trọng hình thành nên khả năng sáng tạo.

24.5. PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ NGƯỜI NGƯỜI

Trí tuệ người là nguồn gốc của sự sáng tạo. Nếu không có trí tuệ người, sẽ không có khả năng sáng tạo. Trong cuộc sống hàng ngày, người lớn cần chú ý phát triển trí tuệ người của trẻ, ví dụ: cung cấp cho trẻ những sách báo có nội dung hấp dẫn, khuyến khích trẻ tiến hành từng bước, khái quát và liên kết các khái niệm, thường xuyên đưa ra hai khái niệm hoàn toàn khác nhau và yêu cầu trẻ tìm cách liên kết hai khái niệm đó... Với những trẻ thích đọc sách, chúng ta có thể yêu cầu trẻ tái tạo trí tuệ người và viết một câu chuyện hoàn chỉnh,

Tóm lại, có rất nhiều cách khác nhau để bồi dưỡng khả năng sáng tạo, người lớn nên chú ý tìm hiểu, quan sát, kết hợp với tình hình thực tế của con mình mà áp dụng cho phù hợp để đạt hiệu quả tốt nhất.

Mách nhỏ Khi bồi dưỡng những thói quen tốt cho trẻ, cha mẹ không nên quá nghiêm khắc, cần dùng viên gạch xây dựng sự sáng tạo trên cơ sở những quy tắc thông thường. Người lớn không nên dùng thói quen hay tái tạo của bản thân để hạn chế hành động và phát ngôn của trẻ. Giảm không gian hoạt động tự do chính là hành động hạn chế khả năng tư duy sáng tạo của trẻ.

thói quen yêu cầu sự hoàn hảo Hoàn thành mọi việc một cách hoàn hảo là điều không hề dễ dàng, đến những học sinh giỏi tiếng và giàu kinh nghiệm cũng khó có thể thực hiện. Thói quen yêu cầu cao có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với quá trình trẻ thành công. Ngay từ nhỏ, người lớn nên hình thành cho trẻ thói quen yêu cầu cao, tạo nên từng bước tốt nhất cho quá trình trẻ thành và phát triển sau này.

25. THÓI QUEN YÊU CẦU SẼ HOÀN HẢO GIÚP TRỞ THÀNH CƯỜNG

Trong lịch sử có một ví dụ điển hình về việc một sai lầm nhỏ dân tộc hậu quả nghiêm trọng: Ngày 23 tháng 4 năm 1967, sau khi hoàn thành nhiệm vụ trong không gian, nhà du hành vũ trụ Vladimir Komarov nổi tiếng của Liên Xô cũ điểu khiển tàu vũ trụ Soyuz-1 trở về Trái Đất. Khi bay đến tầng khí quyển, ông phát hiện không thể mở dù an toàn. Dù an toàn có tác dụng giảm tốc rơi, sự cố này dẫn tới hậu quả nhà du hành vũ trụ kết xuất hi sinh, tàu vũ trụ bị phá hủy hoàn toàn. Sau khi sự cố xảy ra, các chuyên gia đã tiến hành khảo sát và phát hiện ra nguyên nhân gây nên thảm kịch trên là do các nhân viên đã bỏ qua một bước nhỏ trong quá trình kiểm tra an toàn một đợt trước khi tàu cất cánh.

Từ câu chuyện trên, chúng ta có thể rút ra kết luận, muốn bài học cho trở thói quen yêu cầu sẽ hoàn hảo, cần bắt đầu từ việc giáo dục trẻ phải nghiêm túc hoàn thành mọi công việc của mình, dù là nhỏ nhỏ.

25.1. DANH NGÔN CỦA ANH NG NG ỈN ỈT NG

Karl Witte (Đức) nói: “Làm việc luôn yêu cầu sẽ hoàn hảo là một đức tính tốt. Học tập cũng như vậy, chúng ta cần đưa ra những yêu cầu nghiêm khắc, bằng không sẽ không đạt được kết quả như mong muốn”.

Một học giả người Nhật nói: “Mọi người đều có những khả năng tiềm ẩn, làm thế nào để phát hiện và phát huy khả năng tiềm ẩn, biến người đó thành một nhân tài, yếu tố quyết định chính là cách bài học và phát triển”.

Karl Witte nói: “Giáo dục trẻ ngay từ nhỏ, bắt đầu trong cuộc sống hay trong học tập đều cần “hoàn hảo”, yêu cầu trẻ hoàn thành mọi việc một cách chính xác và hoàn hảo nhất có thể. Bắt đầu việc gì, chỉ cần hoàn thành một cách hoàn hảo thì đều có giá trị”.

Cha mẹ cần bài học thói quen yêu cầu sẽ hoàn hảo ở trẻ, Trước tiên,

chúng ta nên bắt đầu từ những việc nhỏ nhất trong cuộc sống, giáo dục trẻ mọi việc dù lớn hay nhỏ đều phải làm hết mình, hoàn thành nó một cách chính xác và hoàn hảo nhất, đó là một đức tính tốt của con người.

25.2. LÀM THẾ NÀO ĐỂ BỒI DƯỠNG THÓI QUEN YÊU CẦU SẴN HOÀN HẢO Ồ TRẺ ?

Đề bài dạy dỗ trẻ thói quen yêu cầu sẵn hoàn hảo ở trẻ, người lớn có thể tham khảo một trong những cách dưới đây:

- Nên lấy mình làm gương, để ra những yêu cầu cao hơn đối với bản thân, trở thành một hình mẫu tốt cho trẻ noi theo, Khả năng học tập và bắt chước ở trẻ rất tốt, vì thế trẻ có thể học hỏi và làm theo rất nhanh .

- Cha mẹ nên biết cách tham gia vào hoạt động học tập hàng ngày của trẻ, khuyến khích trẻ khám phá kiến thức mới. Ví dụ, bố trí một không gian mà mọi thành viên trong gia đình đều có một đồng đồ, cùng trẻ thảo luận một vấn đề để tìm ra đáp án hoặc cách giải quyết, vấn đề được đưa ra thảo luận và đáp án chính xác nên được chọn bắt đầu tiếp, như vậy trẻ mọi tâm phục khẩu phục, từ đó có động lực học tập để khám phá thêm nhiều kiến thức mới,

- Yêu cầu nghiêm khắc ngay từ khi trẻ còn nhỏ. Trong cuộc sống, không nên chỉ làm đến “gần nhẽ” hoặc “tạm ứng thôi”, mà nên yêu cầu trẻ hoàn thành nhiệm vụ một cách chính xác và hoàn hảo .

- Khi cùng trẻ tham gia hoạt động học tập, người lớn cần đưa ra một số câu hỏi, giám sát và khuyến khích trẻ tham gia tìm hiểu khám phá, đào sâu thêm những kiến thức đã học, giúp trẻ nắm vững và ghi nhớ lâu hơn, biến hành động đó thành hành vi mang tính tự giác và hình thành nên những thói quen tốt.

25.3. HỌC TẬP CẦN NGHIÊM TÚC

Thói quen học tập nghiêm túc phản ánh thói quen giải quyết mọi việc trong cuộc sống. Cha mẹ nên dạy trẻ phải cần nghiêm túc trong học tập.

Không nên có suy nghĩ rằng, do trẻ còn nhỏ nên không cần yêu cầu quá cao, bằng không khi trẻ trưởng thành mà đã có thói quen xấu thì việc sửa đổi cho chúng sẽ tốn rất nhiều thời gian và công sức, thậm chí là không thể sửa được.

Mách nhỏ Nên hình thành thói quen yêu cầu sẽ hoàn hảo và chính xác ngay từ khi còn nhỏ, bằng không thói quen làm việc lười nhác thì u nghiêm túc sẽ ảnh hưởng tới quá trình học tập và cuộc sống của trẻ sau này. Người lớn nên giáo dục trẻ phải hoàn thành mọi việc một cách hoàn mỹ nhất, đồng nghĩa nếu không phải là chuyển một số mặt chi tiêu, nếu chúng ta bắt đầu càng sớm thì trẻ càng thành công càng cao.

4. NHỮNG THÓI QUEN TỐT TRONG HỌC TẬP

Học Thú Chơi Là một Thời, Trẻ Luôn Cần Có sự Bền bỉ Kiên trì Và định hướng của người lớn.

Nói một cách đơn giản, nhiệm vụ của trẻ là học tập và vui chơi. Cuộc đời của con người là quá trình học tập không ngừng. Thông qua việc học tập, chúng ta có thể giúp trẻ hình thành nên những thói quen tốt, hỗ trợ cho quá trình trưởng thành và phát triển sau này.

26. CHUẨN BỊ BÀI MẸI

Chuẩn bị bài mệi là mệt phệng pháp hệu hiệu giúp nâng cao hiệu quệ hệc tệp, giúp trệ nệm đệ c nệi dung chính cệa bài mệi, nâng cao hiệu quệ nghe giệng. Khi chuẩn bị bài mệi, trệ nên tệ giệi quyệ t nhệ ng vệ n đệ trong khệ năng cho phép. Nhệ ng vệ n đệ ngoài tệm hiệu biệ t, trệ có thệ hệi, đệu này không nhệ ng có tác đệ ng nâng cao kĩ năng tệ giệi quyệ t vệ n đệ mà còn giúp trệ nệm vệ ng nệi dung trệ ng đệm, nhệ ng đệm khó và đệ cệa bài hệc, hiệu quệ hệc tệp nhệ đó mà đệ cệa nâng lên đáng kệ. Nệu không chuẩn bị bài mệi, trệ sệ cệm thệy khó khăn khi nghe giệng, không nệm đệ c nệi dung chính, không theo kệp tệ c đệ giệng cệa giáo viên, tệ n nhiệu thệ i gian đệ hoàn thành bài tệp vệ nhà .

Chuẩn bị bài mệi giúp nâng cao hiệu quệ hệc Tệp Chuẩn bị bài mệi là mệt thói quen tệ t. Cuệ c đệi cệa con ngệ i là quá trình hệc tệp không ngệ ng. Do trệ còn nhệ nên ngệ i lệ n cệ n kệp thệ i nhệ c nhệ giám sát trệ chuẩn bị bài mệi trệ c khi đệ n lệ p .

Chuẩn bị bài mệi có tác đệ ng tích cệ c, giúp nâng cao hiệu quệ hệc tệp. Trong quá trình chuẩn bị bài mệi, trệ có thệ nhệ n đệnh trệ c phệ kiệ thệ c khó và đệ c biệ t lệ u tâm, đệu này có tác đệ ng tăng cệ ng lệ n tệ ng đệi vệ i phệ kiệ thệ c khó, nâng cao hiệu quệ hệc tệp. Tuy nhiên, chuẩn bị bài mệi không đệ n thuệ n chệ là đệ c qua mệ t lệ n nệi dung bài mệi, mà cệ n tuân theo mệ t trình tệ nhệ t đệnh.

26.1. CHỌN THỆ I ĐỆ M PHỪ HỆ P

Thông thệ ng, công việ c chuẩn bị bài mệi đệ c sệ p xệ p ngay sau khi trệ hoàn thành bài tệp vệ nhà, và căn cệ theo thệ i gian còn lệ i đệ thệ c hiệ n. Nệu có nhiệu thệ i gian, chúng ta có thệ yệu cệu trệ chuẩn bị vài bài hoệ chuẩn bị kĩ lệ ng. Chúng ta nên dành thệ i gian đệ chuẩn bị kĩ nhệ ng môn trệ còn yệu kém.

26.2. ĐỆ C QUA NỆ I ĐỆ NG BÀI MỆI

Trên nên đọc qua một lượt để nắm được nội dung tổng quát của bài mới, xác định phần nội dung mình có thể hiểu được và những nội dung mình cảm thấy khó.

26.3. ĐỌC KĨ LẦN THỨ HAI

Đôi với những vấn đề thấy khó khi đọc lần thứ nhất, khi đọc kĩ lần thứ hai, trên nên đọc có trọng điểm để giải đáp thắc mắc, nghiên cứu tài liệu một cách kĩ lưỡng. Lần thứ hai, tức để đọc có thể chậm hơn, khi gặp khó khăn có thể dừng lại, kết hợp với những nội dung đã học, tra cứu tài liệu hỗ trợ liên quan, cố gắng dùng kiến thức của mình để giải đáp vấn đề. Nếu đã cố gắng nỗ lực mà vẫn chưa thể giải đáp, trên cũng không cần dùng quá nhiều thời gian để nghiên cứu mà có thể lựa chọn phương án viết lại những thắc mắc để đến lớp nghe giảng và giải quyết.

26.4. VIẾT A CHUẨN BỊ BÀI MỚI VÀ A GHI CHÉP

Phần ghi chép khi chuẩn bị bài mới chia làm hai loại, một là ghi trong sách giáo khoa, hai là ghi trong vở bài tập. Phần ghi chú trong sách để tiện hành trong quá trình đọc, chú ý là sơ đồ những dấu khoanh tròn, móc... để đánh dấu nội dung cần chú ý. Trên nên chú ý đánh dấu những kiến thức trọng điểm của từng đoạn hoặc những câu chữ khó cần giải đáp, đồng thời có thể tìm kiếm những vùng trọng trong sách để ghi lại những ý kiến thắc mắc hay cảm nhận của bản thân. Phần ghi chép trong vở để đọc thức hiện ngay trong quá trình đọc hoặc sau khi đọc tiện hành từng kết rồi mới ghi chép. Những nội dung cần từng kết gồm: Nội dung trọng điểm, nội dung khó và những cảm nhận, ý kiến riêng, những vấn đề quan trọng cần lưu tâm và nắm vững, những nghi vấn cần hỏi giáo viên khi lên lớp, đã tra cứu những tài liệu gì để giải đáp thắc mắc, trong những tài liệu đã đọc, cuốn nào có hiệu quả nhất...

26.5. NHỮNG MÔN HỌC KHÁC NHAU CÓ CÁCH CHUẨN BỊ BÀI MÀ I KHÁC NHAU

Chuẩn bị bài mới không thể đồng nhất giữa tất cả các môn học. Đối với những môn học khác nhau, chúng ta nên căn cứ vào đặc trưng môn học mà xác định những khó khăn trong quá trình chuẩn bị bài mới, từ đó lựa chọn phương pháp cho phù hợp. Ví dụ, môn ngữ văn cần giải quyết ý nghĩa của tác phẩm, sau đó mới tiến hành phân tích từng tầng ý nghĩa tâm, từng tầng của từng đoạn, phong cách viết văn, bút pháp,.. Môn toán cần tập trung giải quyết định nghĩa, khái niệm, các nguyên lý và nguyên tắc trước khi luyện tập giải bài.

Khi chuẩn bị bài mới, không nên áp dụng cách học dàn trải mà nên căn cứ vào thời gian để tiến hành, nên chú ý dành thời gian chuẩn bị những môn mình còn yếu kém, giảm thời gian chuẩn bị những môn mình đã học tốt.

Mách nhỏ Chuẩn bị bài mới có tác dụng nâng cao hiệu quả nghe giảng. Chuẩn bị bài mới không chỉ thu hẹp khoảng cách trong học tập mà còn giúp thầy tin hơn khi lên lớp, đồng thời học sinh còn cho thầy phương pháp nghiên cứu một cách khoa học, giúp thầy tìm được phương pháp học có hiệu quả và phù hợp nhất cho mình.

27. THÍCH ĐỌC SÁCH

Đúng lắm tôi nghĩ rằng khi trẻ em thành, trẻ tự nhiên sẽ thích đọc sách. Đọc sách là một thói quen cần được bồi dưỡng ngay từ khi còn nhỏ. Nếu người lớn không khi nào đọc sách thì làm sao có niềm đam mê và hứng thú, trẻ sẽ không thích đọc sách. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh, đọc sách giúp phát triển trí não, có lợi cho quá trình học tập và trẻ em thành. Nếu trẻ có hứng thú và đam mê đọc sách, chúng sẽ đọc một cách tự giác, đắm chìm trong biển kiến thức rộng lớn vô bờ.

Đọc sách giúp Việc học Tập Trẻ nên Thú Vui Khi còn nhỏ, trẻ rất thích đòi người lớn kể chuyện cổ tích nhưng lại không muốn tự mình đọc sách. Lúc này, người lớn không nên vội vàng “vắt” sách cho trẻ đọc mà nên nghĩ cách để trẻ đọc một cách tự giác và vui vẻ. Nếu trẻ hình thành được thói quen đọc tốt thì khả năng quan sát, sức tưởng tượng, khả năng chuyển hóa kiến thức và khả năng hiểu biết cũng được nâng cao, góp phần phát triển tốt nhất và năng lực của trẻ.

Đôi khi trẻ, những sự việc và sự vật xung quanh đều vô cùng kỳ diệu. Muốn hình thành thói quen đọc, người lớn cần tuân theo nhu cầu tìm hiểu khám phá của trẻ để tạo cơ hội và môi trường đọc lý tưởng. Người lớn cũng nên sắp xếp thời gian và thời điểm đọc sách thích hợp với đặc điểm lứa tuổi và tâm lý, giúp trẻ đọc và học theo kiến thức một cách tự giác và vui vẻ.

27.1. LỰA CHỌN LOẠI SÁCH TRẺ YÊU THÍCH

Nhiều bậc phụ huynh không biết nên chọn loại sách gì cho trẻ. Ban đầu, chúng ta nên chọn cho trẻ những loại sách có tình tiết đơn giản dễ hiểu, tranh vẽ đẹp rõ ràng, nội dung có tính giáo dục. Thành thạo, chúng ta có thể kể những câu chuyện trẻ thích, dùng thời điểm đưa ra câu hỏi yêu cầu trẻ giải đáp. Như vậy, không những có thể nâng cao tinh thần ham học hỏi mà còn giúp trẻ cảm thấy tự tin hơn khi trả lời, kích thích tính tích cực và tự giác trong quá trình đọc.

27.2. ĐỌC TO

Cha mẹ đọc to nội dung trong sách là một cách hiệu quả để bồi dưỡng thói quen đọc sách cho con. Đọc to ở đây không có nghĩa là phát ra những âm thanh công cộng để minh họa mà chỉ cần đọc sao cho trẻ có thể nghe và hiểu là đủ. Đọc sách cho trẻ là một thói quen trong cách giáo dục của người phương Tây, chúng ta có thể bắt gặp cảnh tượng này trong rất nhiều tác phẩm điện ảnh nổi tiếng. Năm 1979, xuất phát từ thực trạng trình độ đọc của trẻ em Mỹ đang giảm sút một cách đáng lo ngại, một nhà xã hội học lên tiếng kêu gọi đã đưa ra lý luận “Đọc sách cho trẻ”. Thực tế, để bồi dưỡng thói quen đọc sách, việc người lớn “đọc sách cho trẻ” là một phương pháp rất hiệu quả. Ngoài ra, phương thức giáo dục học thuộc lòng truyền thống của chúng ta cũng có những tác động nhất định. Tuy nhiên, do nhịp độ cuộc sống ngày càng tăng, cha mẹ sau khi đi làm không thể dành nhiều thời gian quan tâm tới việc đọc sách của trẻ, do đó “đọc sách cho trẻ” là phương pháp kinh tế, đơn giản và có hiệu quả. Thói quen này ít nhất nên duy trì đến khi trẻ học hết bậc tiểu học.

27.3. GIÁO DỤC KẾT HỢP

Hiện có đứa trẻ nào sinh ra đã thích đọc sách, những thói quen mà đứa trẻ đó thích chơi đùa. Những người lớn coi việc đọc sách và những hoạt động học tập khác là một chuyên môn rất nghiêm túc, ví dụ: Nói với trẻ học ra học, chơi ra chơi... Trong suy nghĩ, người lớn phân tách rõ ràng hai hoạt động học và chơi. Những đứa trẻ với trẻ, hoạt động đọc vốn như một trò chơi, đem chơi với, tranh vẽ, âm thanh, cảm xúc kết hợp thành những câu chuyện thú vị, còn bên thân chính là những nhân vật trong chuyện, vẽ ra chơi vẽ ra học. Vì vậy, đọc mà chơi cũng là một phương pháp hữu hiệu.

Mách nhỏ Khi đi học, trẻ hiểu kỳ với mọi việc. Khi nhận ra nhu cầu đọc của trẻ, người lớn nên lập tức nắm bắt cơ hội, cung cấp cho trẻ sách và tài liệu đọc phù hợp với lứa tuổi, có nội dung để trẻ thích, là các tác phẩm dành cho thiếu nhi

nội tiêng trong và ngoài nòng nhữ dân ca, đông dao, chuyên cô tích, tho ngĩ ngôn... Ban đĩu, chúng ta nên chĩn cho trĩ nhĩng tác phẩm ngĩn, nĩi dung đĩn giĩn, đĩc đĩc và đĩ nhĩ, nhĩ vĩy hoĩt đĩng đĩc sĩ trĩ thành mĩt hoĩt đĩng giĩi trĩ, lâu đĩn trĩ sĩ hình thành đĩĩc thĩi quen tĩ giĩc.

28. ÔN BÀI CŨ

Diesterweg từng nói: “Phải thường xuyên ôn tập những kiến thức đã học. Nếu mọi người kiến thức đã học tốt hơn rất nhiều so với việc học những kiến thức mới những lớp tập lãng quên”, ôn tập bài cũ là sự tiếp nối của việc học trên lớp và chuẩn bị bài mới, là một trong những bước quan trọng không thể thiếu trong quá trình học tập. Ôn tập bài cũ không chỉ có tác dụng củng cố những kiến thức đã học mà trong quá trình luyện tập, trẻ cũng có thể học được nhiều kiến thức mới. Ôn tập bài cũ là bước quan trọng liên kết kiến thức cũ và kiến thức mới, đem lại hiệu quả học tập toàn bộ kiến thức đã học, giúp tin tưởng lưu trữ trong khu vực “trí nhớ tạm thời” được củng cố và nạp vào khu vực “trí nhớ dài hạn”.

Ôn Tập bài cũ biến “Trí nhớ ngắn hạn” Thành “Trí nhớ dài hạn”

Nghe giảng trên lớp là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng, những việc ôn tập bài cũ cũng không thể bỏ qua. Nhà tâm lý học nổi tiếng Ebbinghaus đã tiến hành nghiên cứu hiện tượng lãng quên và phát hiện: Đối với những kiến thức mới học, con người có thể ghi nhớ 44%, sau hai ngày chỉ còn nhớ 28%, sáu ngày sau còn lưu lại 25%. Những con số này cho thấy con người rất nhanh quên những kiến thức mới học. Quy luật của sự lãng quên là trước nhanh sau chậm, trước nhiều sau ít. Do đó, khi vừa học xong kiến thức mới, nên lập tức ôn tập và củng cố, nhờ vậy chúng ta sẽ nắm vững kiến thức và ghi nhớ lâu hơn. Vậy, cha mẹ nên giúp trẻ ôn tập bài cũ như thế nào?

28.1. ÔN TẬP TRÊN CẢ SỰ HIỂU BÀI

Hàng loạt các ví dụ trong thực tiễn đã chứng minh, sau khi hiểu và nắm vững kiến thức, con người sẽ ghi nhớ rất lâu, tức là việc hiểu là tiền đề của quá trình ghi nhớ. Muốn ôn tập một cách có hiệu quả, trẻ cần “tiêu hóa” hết toàn bộ kiến thức, muốn làm được như vậy thì khi nghe giảng cần tập trung chú ý, cố gắng hiểu toàn bộ nội dung bài, nâng cao hiệu quả học tập trên lớp, tích cực tham gia

suy nghĩ và thảo luận, nếu có thể mức cần lập tức đưa ra câu hỏi, câu hỏi của ngày nào cần giải quyết ngay ngày đó, không nên để dồn lại đến ngày hôm sau.

28.2. THỰC HÀNH XUYÊN ÔN TẬP, TẬP DÀY ĐẾN THỰC HÀNH

Não rất dễ quên những kiến thức vừa mới học, do đó cần suất lên ôn tập cần dày đặc, nói một cách đơn giản là cần thực hành xuyên suốt tập. Sau này, kiến thức đã được củng cố và ghi nhớ, khoảng cách giữa những lần ôn tập có thể dài hơn. Đến một lúc nào đó, kiến thức sẽ trở nên vững chắc, không bị lãng quên.

28.3. ÔN TẬP BÀI CŨ

a. Nhớ lại Nhớ lại là hỏi thực hành những nội dung đã được giảng trên lớp, có tác dụng kiểm tra hiểu quả nghe giảng. Nếu có thể nhớ lại toàn bộ nội dung đã học, chúng ta việc nghe giảng đạt hiểu quả rất cao. Ngược lại, nếu trẻ không thể nhớ lại nội dung kiến thức đã học, chúng ta hiểu quả nghe giảng chưa cao, lúc đó người học cần tìm hiểu nguyên nhân và tìm cách khắc phục, nâng cao hiểu quả học trên lớp. “Nhớ lại” là một hành động mang tính tích cực và chủ động, cần phải tập trung chú ý, tái hiện lại những kiến thức đã học trên lớp, có tác dụng củng cố kiến thức. Nhớ lại có thể thực hiện theo cá nhân, cũng có thể thực hiện cùng với người khác, có thể căn cứ theo đề cương giảng dạy, căn cứ theo mức học... Quá trình ôn tập bắt đầu từ mức học, sau đó đến các mức học, rồi đến từng nội dung cụ thể. Quá trình này có thể kiểm chứng hiểu quả nghe giảng trên lớp, nâng cao khả năng ghi nhớ.

b. Để kỹ tài liệu Để với những phần kiến thức không thể nhớ được hoặc nhớ không rõ, trẻ có thể để kỹ tài liệu. Nhiều ví dụ về quá trình học tập của những học sinh xuất sắc cho thấy: Để kỹ tài liệu càng kỹ, học sinh sẽ càng hiểu rõ kiến thức, hiểu quả ôn tập càng cao, lượng thời gian tiết kiệm được càng nhiều. Khi để kỹ tài liệu, cần chú ý phải toàn diện và có trọng điểm, ngoài ra nên chú ý để kỹ và tìm hiểu kỹ những phần không thể nhớ lại. Khi để kỹ, cần chú ý những điểm

quan trọng, cô gắng phân tích từ nhiều góc độ khác nhau, đồng thời tiên hành phân biệt rõ những khái niệm và phân biệt thực thể những nhân.

c. Sắp xếp lại phần ghi chép Theo gian trên lớp có hơn, từ đó giúp cho giáo viên thu nhận khá nhanh, phần ghi chép trên lớp của học sinh theo yêu cầu sát nhất sự việc đó, do đó khi ôn tập cần sắp xếp, sắp xếp lại hoặc bổ sung thêm vào phần ghi chép trên lớp. Trước tiên, trước cần bổ sung những phần nội dung chưa ghi chép kịp, tiến hành sắp xếp lại những phần kiến thức ghi chép chính xác, sau đó làm rõ các nội dung trọng điểm, ngoài ra có thể ghi thêm những phát hiện mới, cảm nhận mới hoặc những nghi vấn cần giải đáp.

d. luyện tập kịp thời Quá trình luyện tập gồm làm bài tập về nhà và thao tác thực tế. Bài tập về nhà cần được thực hiện hoàn thành được lớp trên cơ sở hiểu và nắm vững nội dung kiến thức của bài, hơn chỉ sao chép. Ngoài ra, thầy cô giáo là người biết rõ trọng điểm và những nội dung khó của bài học, vì thế phần luyện tập nên được tiến hành dựa trên sự hướng dẫn và chỉ đạo của thầy cô giáo, không nên làm bài tập dàn trải mà nên tìm hiểu cách thức giải bài tập, tìm kiếm quy luật. Khi gặp bài khó, không nên lập tức “cầu cứu” thầy cô giáo hoặc người khác mà trước hết cần tự mình nghĩ cách giải đáp. Nếu bắt buộc phải nhờ người khác giải đáp, trước cũng nên suy nghĩ kỹ càng trước khi hỏi, như vậy mới thực sự được lâu.

Bốn phương pháp trên có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Như vậy, việc tài liệu, sắp xếp lại nội dung ghi chép là quá trình “tiêu hóa” kiến thức trên lớp, luyện tập là quá trình vận dụng kiến thức hình thành nên kỹ năng, bốn bước đều có vai trò quan trọng như nhau. Trước tất cả các bước cần căn cứ theo tình hình thực tế quy định mới có thể đạt được hiệu quả tốt nhất.

28.4. NĂM YÊU CẦU

Năm yêu cầu là mắt nhìn, tay viết, miệng nói, tai nghe và tập trung, trong đó tập trung là yếu tố quan trọng nhất. Trước cần tập trung, dùng nhiều giác quan để tiếp nhận kiến thức, có như vậy thì hiệu quả ghi nhớ mới được nâng cao. Nghiên cứu đã cho thấy, nếu chỉ nhìn, trước thu nhận được 20% kiến thức; nếu chỉ nghe, sự

thu nhận được 15% kiến thức. Nếu kết hợp giữa nhìn, nghe, viết và suy nghĩ, trẻ có thể tiếp nhận được 50% kiến thức. Nhờ vậy, năm yêu cầu có thể giúp nâng cao hiệu quả ôn tập, tăng cường khả năng ghi nhớ, hình thành thói quen tập trung chú ý khi học. Ngoài ra, trẻ có thể đọc và ghi âm lại những kiến thức cần nhớ, sau đó vừa nghe, vừa nhìn, vừa viết, hiệu quả ôn tập sẽ càng cao.

Mách nhớ ôn tập là bước quan trọng trong quá trình học tập, là vũ khí chiến đấu để chống lại sự lãng quên. Mỗi ngày khi lên lớp, trẻ được học thêm nhiều kiến thức mới, đó đó ngoài việc nghiêm túc nghe giảng, chúng ta cần yêu cầu trẻ chăm chú ôn tập bài cũ, không nên chỉ dừng ở mức tiêu hoàn thành bài tập với nhà cô giáo đã giao, mà nên đọc tài liệu, học thuộc lại những kiến thức đã học, viết lại những kiến thức trọng điểm và chú ý ghi nhớ để nhớ sâu hơn.

29.SUY NGHĨ ĐỂ CẢI THIỆN

Nhiều bậc phụ huynh lí giải, do thời gian không cho phép nên khi trẻ gặp khó khăn đã lập tức giúp trẻ hoàn thành, thói quen này rất có hại cho quá trình trưởng thành của trẻ. Nhưng lúc nào vậy, người lớn nên rèn luyện cho trẻ khả năng suy nghĩ để lập bằng cách yêu cầu trẻ dùng những kiến thức đã học để giải quyết khó khăn chứ không nên làm thay trẻ. Khi trẻ gặp khó khăn và “cầu cầu” bên mẹ, người lớn không nên vội vàng hỗ trợ mà nên gợi ý cách giải quyết và lắng nghe, yêu cầu trẻ tự tìm hành.

Đặc sách giúp Việc học Tập Trẻ nên Thú Vui hơn

29.1. ĐỂ CẢI THIỆN SUY NGHĨ GIÚP TRẺ PHÁT TRIỂN

Trẻ có khả năng suy nghĩ để lập mới có thể phát triển. Người Mẹ rất coi trọng việc giáo dục cho trẻ khả năng suy nghĩ để lập, hãy cho rằng những đứa trẻ cần có khả năng suy nghĩ để lập thì mới có thể tự lập. Nhiều bậc phụ huynh đến kì vọng lớn vào con cái, rất coi trọng việc phát triển trí tuệ cho trẻ, nhưng lại quên mất một phần quan trọng và để quên đi kinh tế, đó là yêu cầu trẻ tự duy để lập. Vì vậy người lớn nên bắt đầu cho trẻ thói quen tự duy để lập ngay từ khi còn nhỏ. Muốn như vậy, chúng ta nên cho trẻ cơ hội và môi trường để trẻ tự duy, tự cảm nhận, cho trẻ tự phân biệt đúng sai, những việc gì có thể làm, những việc gì không nên làm...

Muốn bắt đầu cho trẻ khả năng tự duy để lập, chúng ta cần chú ý những vấn đề sau:

a. Tạo môi trường tự duy để lập ở nhà, nên tạo cho trẻ môi trường tự duy để lập, giúp trẻ hình thành tính tự lập, bắt đầu cho trẻ khả năng tự duy sáng tạo. Cha mẹ không nên cho rằng trẻ còn nhỏ nên không hiểu chuyện, cần người lớn bảo vệ mà bao bọc trẻ quá kỹ, bó buộc suy nghĩ và hành động của trẻ.

b. Hãy cho trẻ hiểu nguyên tắc của bậc cha mẹ trên Thách thức, thích hỏi, thích tự nghĩ

tâm ng là “độc tính” của môi trường. Thông qua việc nói chuyện, hỏi và tâm ng tâm ng, trẻ có thể hiểu biết thêm về thế giới bên ngoài. Nếu người lớn nên chỉ hành động của trẻ thì có thể gây ảnh hưởng tới khả năng nhận thức, cản trở quá trình phát triển tư duy và khả năng sáng tạo của chúng.

Người lớn nên nên chỉ thể hiện uy quyền, để thoải mái bình đẳng giúp trẻ cảm thấy tin và có thể tâm sự hết mọi suy nghĩ của mình với cha mẹ. Đối với những câu hỏi “trên trời dưới biển” của trẻ, người lớn chỉ cần tìm mọi cách khoanh vùng thời gian rồi đi cùng trẻ thảo luận, tìm ra đáp án. Khi trẻ không hiểu tình huống cảm thấy không phải, cha mẹ không nên ép buộc trẻ mọi cách khiến cảm ng mà nên kiên nhẫn thuyết phục, để trẻ có lòng nghe ý kiến và suy nghĩ của trẻ, cho trẻ có hỏi để thể hiện ý kiến của mình, giúp trẻ nhận ra rằng cha mẹ đang lắng nghe chúng mọi cách rất nghiêm túc. Trong quá trình nói chuyện, nếu trẻ dám nói ra những suy nghĩ của bản thân, người lớn nên kịp thời cổ vũ động viên, yêu cầu trẻ cố gắng tư duy để tiếp và đưa ra chính kiến của mình, nhờ vậy trẻ sẽ càng tin hơn. Người lớn không nên tạo cho trẻ không gian để tư duy, nên chỉ áp lực mà còn cần giúp trẻ nâng cao tin, khuyến khích trẻ chỉ để đưa ra chính kiến. Cha mẹ cũng không nên chỉ đạo trẻ làm theo ý mình mà nên mạnh dạn giao cho trẻ quyền quyết định những vấn đề có liên quan.

c. Tạo cơ hội để trẻ tư duy sáng tạo Trẻ để tiếp yêu cầu trẻ phải suy nghĩ mọi cách chỉ để và tích cực, để đó phát hiện ra những vấn đề mới, đó là nguồn gốc của mọi phát minh sáng tạo. Mọi người thành công không thể thiếu khả năng tư duy để tiếp. Để giúp trẻ hình thành thói quen tư duy để tiếp, người lớn nên tạo cơ hội cho trẻ tư duy ngay trong cuộc sống hàng ngày. Khi trẻ hỏi “Tại sao”, người lớn nên căn cứ theo lứa tuổi và tìm kiếm thực của trẻ để giải thích, hoặc có thể đưa ra những phỏng đoán gợi ý cho trẻ tư quan sát, kiểm chứng để tìm ra lời giải đáp. Ví dụ: Trong những dịp nghỉ lễ, người lớn có thể đưa trẻ đi du lịch, cho trẻ quan sát những hiện tượng tự nhiên, tăng cảm giác kiến thức thực tế. Trẻ khi trẻ đi ngủ, người lớn có thể kể cho trẻ nghe những câu chuyện thú vị và sinh động hoặc cùng trẻ thảo luận về những tác phẩm hội họa, những tác phẩm dành cho thiếu nhi... để trẻ đưa ra những câu hỏi yêu cầu trẻ suy nghĩ và trả lời.

Như vậy, phẩm vị kiến thức của trẻ sẽ ngày càng được mở rộng và trẻ nên phong phú, khả năng tư duy cũng theo đó mà được nâng cao.

d. Về dạy và học Tiếng hành nhiều trẻ chơi, chơi kết hợp với học là cách phát triển tư duy có hiệu quả. Trẻ em nên cung cấp cho trẻ những tài liệu vui chơi trí tuệ, ví dụ như giấy, bút chì, kéo, giấy, nỉ, cát, hộp giấy và yêu cầu trẻ suy nghĩ, tự làm. Không nên hạn chế trẻ vì những lý do như sợ bẩn quần áo, phá hỏng đồ đạc, xước tay chân,,. Trẻ em khi bắt đầu chơi, trẻ em nên có thể giới thiệu cho trẻ công dụng của từng đồ vật và nguyên liệu, dùng thử như trẻ cần chú ý an toàn. Khi trẻ gặp khó khăn, trẻ em nên cố gắng tự mình nghĩ cách giải quyết. Khi trẻ chơi trẻ không thể giải quyết, trẻ em nên có thể giúp đỡ một chút thích hợp. Như vậy, chúng ta mới có thể bồi dưỡng cho trẻ cách tư duy và giải quyết vấn đề, thúc đẩy quá trình phát triển trí tuệ.

Mách nhà Einstein đã từng nói: “Học cách tư duy và phán đoán được lập còn quan trọng hơn học kiến thức mới”, Quá nhiều tình yêu và sự bao bọc sẽ biến trẻ thành những bông hoa trong nhà kính, không thể chịu được cơn mưa gió của tự nhiên, nói cách khác là hoàn toàn mất đi bản năng sinh tồn. Tình yêu và sự chăm sóc được thiên nhiên quan trọng, những người em cũng nên giáo dục trẻ phản ứng thích sinh tồn, cách tư duy được lập để trẻ có thể tự lập tự chủ”.

30.CHĂM CHÈ HỌ C TẬP

“Thằng Minh nhà tôi cứ ngày chớ biết vui chơi, chớ chú ý học hành, dù tôi có khuyên nhủ hay đánh mắng thế nào cũng không có tác dụng...” Nhiều bác phở huynh đau đầu vì chuyện học hành của con cái. Kỳ thực, nguyên nhân chủ yếu không phải do trẻ, chớ còn có phụ nữ pháp thích hợp, nguời lớn hoàn toàn có thể sửa đổi thói quen xấu này ở trẻ em.

Trẻ chăm học họ C Tập, còn số đông học sinh của người lớn họ A sĩ nữ tiểu học Tập Bị Hạng (Trung Quốc) thì ngược lại đã yêu thích học học, thậm chí xuyên có cảm hứng sáng tác. Khi còn nhỏ, ông luôn muốn vẽ một bức tranh để cho cha thầy ông học, người cha thầy vẽ đã đồng ý dạy ông vẽ tranh.

Một hôm, cha kể cho Tập Bị Hạng nghe câu chuyện trong Luận ngữ về việc Trang Tử đã thoát khỏi móng vuốt của hai con mãnh hổ như thế nào. Tập Bị Hạng vừa nghe vừa nghĩ và tưởng tượng ra hình ảnh con hổ. Cậu bèn vẽ người khác vẽ hình mình con hổ, sau đó tưởng tượng theo. Sau khi hoàn thành tác phẩm, cậu vui vẻ mang đến cho cha xem. Khi xem bức tranh của con, người cha cười và hỏi đó là con gì, Tập Bị Hạng hãnh diện đáp: “Thưa cha, là con hổ”. Người cha tròn mắt ngạc nhiên nói: “Là hổ à? Ta cứ tưởng là một chú chó.” Bởi một gáo nước lã, Tập Bị Hạng cảm thấy vô cùng thất vọng.

Lúc đó, cha nói với Tập Bị Hạng: “Con trai, muốn vẽ tranh, con phải tự mình quan sát những sự vật xung quanh. Con chớ bao giờ nhìn thấy hổ thì sao có thể vẽ được một chú hổ sinh động. Bây giờ con còn nhỏ, phải chú ý chăm chỉ đọc sách, tìm hiểu kiến thức về vạn vật. Khi có kiến thức về vạn vật, con mới có thể phát triển tài năng học học. Bây giờ con cần chăm học tập thì sau này mới có thể chuyên tâm học học học”.

Từ đó, Tập Bị Hạng tuân theo lời chỉ dạy của cha, ngày ngày chăm chỉ đọc sách. Năm 9 tuổi, ông đã đọc hết những loại sách cổ bản như Thi, Thư, Lễ, Dịch, Tả Thuyền, Tả Truyền... Người cha thấy con ngày càng tiến bộ nên bắt đầu dạy vẽ tranh, đồng thời căn dặn rằng nên lấy cảm hứng ngay từ cuộc sống đời thường,

cần đi sâu tìm hiểu thực tế. Đồng ý sẽ hướng dẫn con cha,太太 Hết công gắng nỗ lực học tập, cuối cùng đã trở thành một nhân vật lỗi lạc trong lịch sử Trung Quốc

Muốn biết những thói quen cần cù học tập cho trẻ, chúng ta có thể bắt đầu từ những vấn đề sau:

a. Mưa dầm thấm lâu Trẻ đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ, do đó ý chí và nghị lực đều không vững vàng như người trưởng thành, Để trẻ học được cần cù học tập, người lớn có thể áp dụng phương pháp “mưa dầm thấm lâu”, tức là hướng dẫn trẻ học tập, đừng thiếu chú ý những vấn đề nhỏ như sau:

1. Biết những phẩm kiên nhẫn cần rèn như khả năng nghe, nói, đọc, viết.

2. Nếu bắt đầu đúng thời điểm trẻ có nhu cầu học tập để tiến hành giáo dục

3. Đừng nóng. Trẻ vẫn còn nhỏ, không nên dùng những tiêu chuẩn của người lớn để áp đặt cho trẻ, không nên vội vã quá sức cho trẻ.

4. Thái độ phải nhẹ nhàng, không nên quá vội vàng để tránh phản tác dụng.

b. cần cù theo biểu hiện của trẻ để đưa ra yêu cầu thích hợp Nếu thành tích học tập tốt, trẻ càng dễ nảy sinh tâm lý tự mãn, dễ thỏa lòng với bản thân, không tiếp tục cố gắng. Lúc này, cha mẹ nên kịp thời cần cù theo biểu hiện của trẻ để đưa ra những yêu cầu cao hơn giúp chúng có mục tiêu phấn đấu.

c. dùng lao động để rèn luyện thói quen cần cù chăm chỉ Các bậc phụ huynh nên biết, cần cù chăm chỉ không chỉ biểu hiện trên phương diện học tập mà còn thể hiện trên phương diện lao động. Khi bước ra ngoài xã hội, chúng sẽ biểu hiện trực tiếp qua quá trình làm việc. Do đó, cha mẹ nên coi trọng việc giáo dục đức tính cần cù chăm chỉ cho trẻ thông qua quá trình lao động ngay từ khi còn nhỏ.

Cha mẹ nên trở thành tấm gương cho trẻ noi theo. Nhiều trẻ học hỏi cha mẹ phải làm những công việc hết sức gian khổ như lao động chân tay trong điều kiện môi trường xấu, hoặc làm những công việc tốn nhiều sức lực và đức hy sinh. Nếu cha mẹ làm việc một cách chăm chỉ và nghiêm túc, trẻ sẽ tự cảm nhận được sự cố gắng nỗ lực của cha mẹ, khi trưởng thành nhất định sẽ kế thừa đức tính tốt đẹp đó. Ngoài ra, cha mẹ có thể đưa ra “mức giá” cho nhiều loại công việc nhà,

ví dụ: Lau nhà 1.000 đồng, dọn phòng 5.000 đồng, rửa bát 1.000 đồng... Sau đó nói với trẻ rằng, muốn có cuộc sống tốt đẹp thì cần phải tự mình cố gắng, tự mình lao động, phải đợi một hồi mới có thể gặt hái được thành quả. Người lớn cần giúp trẻ nhận thức được rằng, chỉ có lao động mới có thể thành công, nhưng người lớn chỉ biết thì vĩnh viễn không bao giờ thoát khỏi sự thất bại.

d. Đón viên trẻ chăm chú nói: “Có chí thì nên”. Nếu trẻ nhút nhát, trẻ đã có một môi trường an toàn thì sẽ có một tiêu chuẩn để phấn đấu, tự giác chăm chú học tập để biến ước mơ thành hiện thực.

Doanh nhân nổi tiếng Lý Hòa Thành người Trung Quốc trẻ nhất đã có một môi trường thành một thuyết trình và luôn nỗ lực cố gắng để thực hiện ước mơ đó. Tuy cuối cùng ông không thể trở thành thuyết trình viên như mong muốn, nhưng ông luôn lấy thân phận là một thuyết trình viên để chào lái công ty phát triển theo đúng lộ trình đã định. Ông thích ví cuộc đời mình và tập đoàn Lý Hòa như một con thuyền và tự hào tuyên bố rằng: “Tôi chính là thuyết trình viên, chào lái con thuyền lớn vượt qua bão táp phong ba”.

Cha mẹ nên hiểu được ước mơ an toàn của trẻ, giúp trẻ xác định mục tiêu phấn đấu, cố gắng và động viên trẻ nỗ lực hết mình để biến giấc mơ thành hiện thực.

Mách mẹ Hiếm có đứa trẻ nào sinh ra đã chăm chú, thói quen này cần sự giáo dục và hướng dẫn của người lớn. Chúng ta cần giúp trẻ nhận thức được tầm quan trọng của việc chăm chú học tập, từ đó trẻ sẽ học tập một cách tự giác, tự nguyện và nghiêm túc cho cuộc sống trong tương lai.

31. TẬP TRUNG CHÚ Ý

Nhiều đứa trẻ không thể tập trung khi lên lớp hay khi làm bài tập về nhà. Trên lớp, trẻ rất ngoan ngoãn như đang nghe giảng, nhưng thực tế chúng hoàn toàn không chú ý. Khi làm bài tập, chúng mở sách trên bàn, nhìn qua có vẻ rất chăm chỉ làm bài tập, thực tế hiệu quả và độ chính xác không cao. Nếu người lớn không chú ý, trẻ sẽ dần hình thành tính cách học ngòai, cẩu thả, thiếu linh hoạt khi gặp quy tắc mới vì vậy việc bồi dưỡng khả năng tập trung chú ý là một vấn đề cần được người lớn chú trọng.

Tập Trung chú ý, còn có phương pháp Thích hợp Theo kết quả điều tra, càng ngày càng có nhiều trẻ không thể tập trung chú ý, khiến không ít các bậc phụ huynh cảm thấy đau đầu.

Trẻ không chuyên tâm, không tập trung chú ý thường biểu hiện qua hai phương diện: Một là mục tiêu học xuyên không ổn định, thứ hai là không tập trung chú ý, thường xuyên đắm chìm trong suy nghĩ lan man của bản thân mà quên làm những việc quan trọng trước mắt. Hiện tượng thứ hai không phải do trẻ không tập trung mà chỉ là tập trung không đúng chỗ. Cần người lớn điều chỉnh, giúp trẻ chú tâm vào những vấn đề quan trọng trước mắt thì chắc chắn sẽ đạt được những hiệu quả ngoài sự mong đợi. Nguyên nhân dẫn tới hiện tượng trẻ không tập trung có rất nhiều, ví dụ như các yếu tố sinh lý, sức khỏe, tính cách hiệu quả... Điều này cần sự kiểm tra và tìm kiếm từ phía bác sĩ chuyên khoa. Ngoài ra, chúng ta còn có thể tìm hiểu các nguyên nhân như cảm giác thiếu an toàn, thiếu tin, quá mệt mỏi, thiếu kiên nhẫn hay tình thần không ổn định... Những nguyên nhân này có thể được khắc phục bằng các phương pháp giáo dục. Ngoài việc giới thiệu các vấn đề sinh lý, người lớn có thể thông qua nhiều phương pháp giáo dục khác nhau để hình thành cho trẻ khả năng tập trung chú ý.

Muốn khắc phục những điểm trên, chúng ta có thể bắt đầu từ những vấn đề dưới đây:

a. Đảm bảo trẻ hoàn thành nhiệm vụ đúng giờ Yêu cầu trẻ phân giai đoạn để

hoàn thành nhiệm vụ học tập. Nếu trẻ hoàn thành, người lớn nên động viên cổ vũ kịp thời. Ví dụ, người lớn có thể khen ngợi, vuốt đầu, hôn... và cho trẻ được nghỉ ngơi, sau đó tiếp tục hoàn thành phần nhiệm vụ còn lại. Khi trẻ đã làm tốt, chúng ta sẽ tiếp kéo dài thời gian tập trung chú ý. Khi làm bài tập, cha mẹ nên yêu cầu trẻ phải đánh dấu yêu cầu và trình điếm của đề bài, tránh việc trẻ làm sai do không tập trung chú ý. Nhờ việc làm này có tác động nâng cao khả năng tập trung chú ý, giúp trẻ cảm thấy “Mình có thể tập trung làm bài” ,

b. Không làm phiền trẻ Người lớn nên thường xuyên cổ vũ động viên và không can thiệp khi trẻ đang làm việc chúng yêu thích. Khi trẻ chú ý chơi lắp ghép hoặc quan sát nhện nhện loài động vật mà quên mất ăn cơm, người lớn không nên làm phiền mà nên đợi khi chúng hoàn thành công việc nào đó rồi hãy nhắc nhở. Trẻ tập trung chú ý khi chơi trò chơi chính là thời điểm thích hợp nhất để bồi dưỡng thói quen tập trung chú ý, lúc đó người lớn không nên tiếp ý can thiệp, làm phiền hoặc làm gián đoạn công việc của trẻ, Thường ngày, cha mẹ có thể phân chia rõ thời gian học tập và thời gian vui chơi, động thời sắp xếp một bữa điếm vui chơi cụ thể định cho trẻ, sắp xếp phòng vui chơi một cách ngăn nắp, làm giảm các yếu tố phân tán sự chú ý. Người lớn không nên yêu cầu trẻ làm những việc trẻ không thích hoặc vượt quá khả năng. Nên biết rằng, khi trẻ tập trung chú ý vào trò chơi là lúc chúng đang tiếp bồi dưỡng khả năng tập trung chú ý cho mình

c. Không nên cằn nhằn Cha mẹ hay cằn nhằn hoặc giáo huấn sẽ khiến trẻ cảm thấy chán ghét mọi việc, hi vọng nhiên cũng không thể tập trung chú ý gì quyết tâm vươn lên. Người lớn nên dạy trẻ cách sắp xếp thời gian một cách hợp lý, nếu có thể nhanh chóng hoàn thành nhiệm vụ học tập thì có thể dành nhiều thời gian làm những việc mình yêu thích. Khi đã tiếp điếm chính và sắp xếp được thời gian, trẻ sẽ cảm thấy tự tin hơn .

d. Đọc để tập trung chú ý Mỗi ngày, người lớn có thể dành khoảng 10-20 phút để trẻ tiếp lựa chọn và đọc tài liệu mình yêu thích. Lúc đó, người lớn phải lắng nghe một cách nghiêm túc, phòng pháp này có thể tăng cường sự kết hợp hoạt động giữa miệng, mắt và não. Trong quá trình đọc, người lớn có thể hỏi

đến trẻ không được sai, không bỏ sót, không gián đoạn, như vậy sẽ tập trung tự nhiên sẽ được nâng cao .

e. Tạo môi trường thích hợp cho trẻ tập trung chú ý Để giúp trẻ hình thành thói quen tập trung chú ý, không chen dũa vào sự giáo dục của người lớn mà yêu cầu môi trường cũng vô cùng quan trọng. Trên giá sách của trẻ chỉ nên đặt sách hoặc những tài liệu phức tạp hoặc tập, không nên có đồ chơi, thức ăn, tivi, điện thoại... Cha mẹ cũng không nên ra ra vào vào, nói chuyện liên tục hoặc làm phiền khi trẻ đang học. Ngoài ra, ánh sáng trong phòng cũng là một yếu tố quan trọng, cần điều chỉnh ánh sáng để trẻ thích hợp, giúp trẻ tập trung chú ý .

Thông thường, khi được và viết quá 30 phút, trẻ sẽ có tâm lý muốn làm những việc khác. Lúc đó, trẻ có thể đang đọc và đang học đi qua đi lại, đó là hành động hết sức bình thường, người lớn không nên yêu cầu quá khắt khe .

Mách mẹ Bé đang kỹ năng tập trung chú ý, nên căn cứ theo được điểm lứa tuổi. Người lớn cần hiểu được trẻ cách hoàn thành nhiệm vụ trong thời gian nhất định, nhưng để tuổi khác nhau, thời gian tập trung chú ý của trẻ cũng khác nhau. Lớp 1-2, trẻ có thể chú ý khoảng 10-20 phút, vượt qua khoảng thời gian này trẻ tự nhiên sẽ cảm thấy mệt mỏi và buồn chán, rồi dể mất tập trung. Lớp 3-4, trẻ có thể tập trung khoảng 30 phút. Đến lớp 5-6, trẻ có thể tập trung trong khoảng hơn 40 phút. Giai đoạn học trung học, trẻ có thể tập trung trong khoảng thời gian dài hơn.

32. TẬP TRUNG QUAN SÁT

Quan sát là con đường giúp trẻ nhận thức và thế giới bên ngoài. Thông minh nghĩa là có đôi mắt biết quan sát, nếu không có khả năng quan sát nhạy bén thì sẽ không có cái gọi là thông minh, càng không thể thành công. Khả năng quan sát nhạy bén là điều kiện quan trọng giúp trẻ hoàn thành nhiệm vụ học tập.

quan sát giúp Trẻ phát triển Trí Tuệ Nhà Sinh lý học người Nga - Ivan Petrovich Pavlov đã nói: “Trẻ cần quan sát, quan sát nữa, quan sát mãi”. Qua quá trình quan sát, trẻ có thể nhận thức được sự vật, phân biệt sự khác biệt giữa các vật, từ đó tiến tới xác định nguyên tắc và gây thích nguyên nhân. Quá trình này có lợi cho việc phát triển trí tuệ của trẻ.

Quan sát là con đường quan trọng nhất để nhận thức kinh nghiệm thực tế, khả năng quan sát kém hay tốt ảnh hưởng trực tiếp tới thành tích học tập của trẻ. Trong quá trình viết văn, nhà văn trẻ có khả năng quan sát tốt có thể dễ dàng tìm được tài liệu và cảm hứng ngay từ cuộc sống đời thường, cách miêu tả như đó cũng trở nên sâu sắc, cụ thể và sinh động hơn. Ngược lại, nhà văn trẻ không biết quan sát sẽ không tìm được nội dung thích hợp, nhà văn tác phẩm sau khi hoàn thành thường trống rỗng và vô nghĩa.

Người lớn nên thường xuyên yêu cầu trẻ quan sát, suy nghĩ. Muốn trẻ học được cách quan sát, không cần yêu cầu trẻ xác định sự vật có hình dạng như thế nào mà còn cần chúng gây thích được tới sao lợi như vậy. Trẻ muốn nhận biết bất kỳ một sự vật nào cũng đều phải bắt đầu từ công đoạn quan sát, có quan sát mới có các hoạt động tiếp theo là chú ý, ghi nhớ, tưởng tượng và tư duy. Nếu đem việc trẻ quan sát so sánh với hành động ong thợ kiếm phấn hoa, thì tư duy tưởng tượng với quá trình biến phấn hoa thành mật ong, nếu không có phấn hoa thì không có mật hoa. Không có quá trình quan sát, tư duy sẽ thiếu đi những tài liệu cần thiết, dẫn đến hậu quả là tư duy phát triển không tốt. Quan sát là cơ sở nhận biết sự vật, là cơ quan xúc giác, cảm nhận của tư duy. Cách bắt đầu để nâng cao quan sát tốt nhất chính là tìm “vật trong vật”, quan sát được sự khác biệt trong sự

đồng nhất, sự đồng nhất trong sự khác biệt.

32.1. XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU QUAN SÁT

Những hiểu biết của trẻ về mục tiêu quan sát có ý nghĩa quyết định tới hiệu quả quan sát. Đối với trẻ, mục tiêu quan sát càng rõ ràng càng tốt thì càng dễ tập trung chú ý, trẻ quan sát càng tỉ mỉ, sâu sắc, hiểu quả theo đó sẽ được nâng cao rõ rệt. Trong quá trình trẻ quan sát, mục tiêu có xác định hay không sẽ cho ra những kết quả hoàn toàn khác nhau. Nếu quan sát không có mục đích, cho dù có đặt được những kết quả nhất định cũng không gọi là quan sát. Ví dụ, cha mẹ đưa con đi công viên chơi, đi qua đi lại, nhìn đông ngó tây rồi bui những trẻ vẫn không thể xác định đã học được những gì. Nếu trẻ đó, cha mẹ yêu cầu trẻ quan sát những loài chim trong công viên, như vậy khi đến nơi, trẻ nhất định sẽ tập trung chú ý quan sát những loài chim, từ đó học và ghi nhớ được hình dáng bên ngoài, màu lông, mặt, để cao thấp của tiếng kêu, tên gọi cũng như những thông tin cần biết khác về các loài chim. Có như vậy, trẻ mới có được thu hoạch từ hoạt động quan sát có mục đích.

32.2. HƯỚNG DẪN TRẺ CÁCH QUAN SÁT

Trẻ khi cho trẻ quan sát, chúng ta nên làm tốt công tác chuẩn bị, để biết là những kiến thức có liên quan để giúp trẻ hiểu và nắm vững kiến thức mới. Đồng thời, người lớn nên kích thích nhu cầu học hỏi trẻ, bởi động niềm đam mê quan sát. Quan sát là quá trình cảm nhận có mục đích, có kế hoạch và thường diễn ra trong khoảng thời gian dài, là biểu hiện mang tính chủ động của quá trình nhận thức để tiếp tục quan sát, là hoạt động cấp cao của quá trình cảm nhận có ý thức. Quan sát là cách chủ yếu giúp trẻ tăng cường kiến thức, có vai trò vô cùng quan trọng trong cuộc sống của trẻ. Hướng thú và đam mê là người lớn để trẻ tiếp nhận. Có hướng thú và niềm đam mê, trẻ sẽ chủ động quan sát và nhận thức sự vật. Để nhanh chóng nâng cao khả năng quan sát, khi mới bắt đầu, người lớn có thể

cho trẻ quan sát những sự vật chúng quen thuộc, yêu thích hoặc những vật đặc trưng để phân biệt để kích thích nhu cầu quan sát và nhận thức của trẻ.

Mách mẹ “Quan sát” khác với hoạt động nhìn và nghe một cách tùy tiện. Chỉ khi đi vào đời sống thực tiễn, việc quan sát mới thực hiện được tác động to lớn của mình. Qua quá trình quan sát, trẻ thu nhận được rất nhiều kiến thức, có nhiều ấn tượng mới mẻ về những sự vật xung quanh mình. Các bậc phụ huynh có trách nhiệm mở cánh cửa dẫn ra thế giới bên ngoài, đưa những thông tin ngoài môi trường vào nhận thức của trẻ, giúp trẻ học ngay trong cuộc sống thực tế.

33.THÓI QUEN HỎI

“Hỏi là biện pháp kích thích cảm hứng sáng tạo” Khi cùng trẻ học tập, người lớn cần chú ý gợi ý và động viên trẻ đưa ra câu hỏi. Nhưng câu hỏi của trẻ dù còn nhiều thiếu sót, thậm chí rất hoang đường, nhưng người lớn cũng nên cố gắng kịp thời, dần hình thành cho trẻ thói quen đặt câu hỏi. Trong quá trình học tập, trẻ sẽ gặp phải nhiều khó khăn, đưa ra câu hỏi là hành động hết sức bình thường. Dám đưa ra câu hỏi là biểu hiện của quá trình chuyển đổi tư duy, là khi người lớn cần ý thức sáng tạo, người lớn cần chú ý bồi dưỡng tinh thần và thói quen đáng quý này cho trẻ.

học Văn, Văn học Văn “Văn” (hỏi) Khi nào trẻ đưa ra câu hỏi?

1. Trong quá trình so sánh giữa kiến thức đã biết và những kiến thức mới mẻ, trẻ thường nảy sinh nhiều thắc mắc.

2. Khi mới hình thành ý kiến và chủ trương cá nhân, trẻ thường thắc mắc không biết những gì mình làm là đúng hay sai, từ đó nảy sinh nhu cầu được giải đáp.

3. Trong quá trình học, trẻ không hiểu một phần kiến thức nào đó, muốn được giải đáp.

Vì trẻ đưa ra câu hỏi thể hiện nhu cầu tích lũy tri thức, chính mình trẻ đã có khả năng nhận thức khá hoàn thiện, và đã nắm bắt được một lượng kiến thức nhất định. Cha mẹ nên cảm thấy vui mừng khi trẻ đưa ra câu hỏi, đồng thời cũng nên tạo cho trẻ môi trường gia đình dân chủ, hoàn thiện và không áp lực, giúp trẻ cảm thấy yên tâm khi đưa ra bất kỳ câu hỏi nào.

33.1. THƯỜNG XUYÊN HỎI TRẺ

Cha mẹ nên thường xuyên hỏi những câu hỏi xoay quanh những vấn đề trẻ quan tâm, yêu thích để buộc chúng phải dùng não suy nghĩ, sống trong môi trường thường xuyên có câu hỏi, trẻ sẽ hình thành được thói quen suy nghĩ và

thói quen đặt câu hỏi khi có thắc mắc. Nhà khoa học Herbert C. Brown từng đặt giải Nobel Hóa học năm 1979 đã nói: “Trước đây, ông nói rằng tôi, tôi sao hôm nay lại khác ngày trước đây? ông yêu cầu tôi đưa ra câu hỏi rồi giúp tôi trả lời đáp. Trong suốt thời thơ ấu, cha mẹ đều dạy viên tôi đưa ra câu hỏi, không bắt tôi đưa vào niềm tin để tiếp nhận bất kỳ sự vật nào, mà giáo dục tôi rằng tất cả mọi vấn đề đều có lý do của nó”. Cha mẹ có thể cùng trẻ chơi trò chơi thì hỏi đáp, thông qua hình thức thi đua để nâng cao hứng thú của trẻ, dần hình thành nên thói quen hỏi. Đương nhiên, nội dung câu hỏi phải phù hợp với lứa tuổi và phạm vi kiến thức của trẻ. Những câu hỏi quá khó hoặc quá dễ đều ảnh hưởng tới tính tích cực của trẻ.

33.2 KHUYẾN KHÍCH TRÒ TÌM TÌM ĐÁP

Bác sĩ phẫu thuật người Anh - John Hunter trong một lần đi dạo trong công viên đã nhìn thấy trên đầu một con hổ đều có một vết sưng rất đẹp, từ đó ông rất hứng thú với loài hổ. Khi chạm vào sưng hổ, ông nhận thấy nó nóng. Tại sao sưng hổ lại nóng? Hunter cảm thấy rất hiếu kỳ. Khi quan sát kỹ hơn, ông phát hiện trên sưng hổ có nhiều mạch máu. ông nghĩ: Nếu ta buộc dây quanh sưng hổ, chặn hết mạch máu thì sưng hổ sẽ ra sao? Nghĩ vậy, Hunter đã tiến hành thực nghiệm và phát hiện: Nếu chặn mạch máu, sưng hổ sẽ lành đi rõ rệt, mạch máu trong khoảng thời gian đó, sưng sẽ không phát triển nữa. Nhưng vài ngày sau, sưng hổ lại nóng hơn nữa, nguyên nhân không phải do Hunter tháo dây buộc sưng mà do mạch máu mao mạch gần đó đã phình to, cung cấp đủ máu lên sưng. Qua thực nghiệm, Hunter đã phát hiện: Mao mạch có thể phình ra và co lại, nhờ đó phát minh ra một phương pháp phẫu thuật mới.

Trong quá trình giáo dục trẻ, người lớn cũng có thể áp dụng phương pháp này: Khi trẻ nảy sinh nghi vấn trước một vấn đề nào đó, sau đó căn cứ theo nội dung của vấn đề mà tiến hành quan sát hoặc thực nghiệm, buộc trẻ phải không ngừng suy nghĩ và cố gắng, từ đó đưa vào sự hiểu biết của mình để giải đáp thắc mắc đã đặt ra.

33.3. KHUYẾN KHÍCH TRỞ ĐÓNG RA NHƯNG Ý TƯỞNG ĐÓNG ĐÁO

Những đứa trẻ khác nhau có phong cách tư duy khác nhau, những suy nghĩ không giống với đứa đã sẵn sàng khác không có nghĩa là nó sai lầm. Trong cuộc sống, người lớn nên khen ngợi những đứa trẻ thích hỏi, khích lệ trẻ can đảm đưa ra những vấn đề mình còn thắc mắc. Khi trẻ đưa ra những ý kiến khác với đã sẵn, người lớn không nên áp đặt mà nên khen ngợi, cho dù cách nghĩ có sai lầm, chúng ta cũng nên ghi nhận tinh thần và lòng can đảm của trẻ, tuy nhiên không nên phê phán ngay lập tức.

Người lớn nên tạo cho trẻ cảm giác, đưa ra câu hỏi là một hành động tự do và an toàn, giảm thiểu đến mức tối đa những quy định hạn chế khi trẻ đưa ra câu hỏi, đừng thúc ép trẻ phải trả lời ngay và cảm thấy xấu hổ chính mình. Đối với những câu hỏi trẻ đưa ra, người lớn cần ghi đáp trả đáng, nếu có thể ghi đáp ngay thì lập tức ghi đáp, còn với những câu hỏi cần thời gian suy nghĩ, chúng ta có thể tạo cảm giác cho trẻ tự mình tìm nghĩ và ghi đáp.

Mách nhỏ Những đứa trẻ hoạt bát thường đem đến cho chúng ta những cảm giác rất khác biệt. Một biểu hiện quan trọng của tính cách hoạt bát chính là dám thách thức với “quyển uy”, tức là dũng cảm đưa ra những nghi vấn và thắc mắc. Cuộc sống quá yên bình tạo ra hàng loạt những chú cừu non ngoan ngoãn, không thể đứng vững trước sóng gió cuộc đời. Người lớn cần khuyến khích trẻ hỏi, đừng thúc ép ghi đáp một cách trả đáng những câu hỏi “Tại sao” mà trẻ đưa ra, có thể vậy mới có thể hình thành ở trẻ thói quen hỏi, suy nghĩ để lập, từ đó trẻ sẽ có được lập trường qua mọi rào cản bó buộc và trẻ nên hoạt bát, tin tưởng.

34.THÓI QUEN VIẾT

Chức viết là một mặt của hai mặt của con người. Hiện nay, máy tính đã được phổ cập, nhưng chức viết tay vẫn là công cụ truyền đạt thông tin và kiến thức phổ biến, không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày. Chức viết đẹp và ngay ngắn là tiêu chuẩn đầu tiên khi đánh giá về mặt nhân tài, do đó nên bồi dưỡng cho trẻ thói quen viết chữ đẹp và ngay ngắn ngay từ khi còn nhỏ.

Nếu trẻ không viết đúng Ngày nay, không ít học sinh viết sai chính tả, chữ viết cẩu thả, rất đáng lo ngại.

Trong thời đại công nghệ thông tin, máy tính trở nên phổ biến và được phổ cập, do đó học sinh thường không coi trọng việc viết chữ, ngoài ra, cũng phải kể tới yếu tố quản lý, giám sát thi đấu sát sao từ phía gia đình và nhà trường. Trong kế hoạch học tập và bồi dưỡng, luyện chữ đẹp được đưa ra khỏi danh sách. Nhiều bậc phụ huynh cho rằng, viết chữ đẹp và đạt quy chuẩn là yếu tố không quan trọng.

Thực tế, trong quá trình luyện chữ, chúng ta có thể rèn luyện tính nhẫn nại và khả năng quan sát. Ngoài ra, viết chữ đẹp còn giúp nâng cao quan niệm thẩm mỹ, bồi dưỡng ý chí và phẩm chất đạo đức. Việc viết đẹp thể hiện phẩm chất con người, là điều kiện cần để trở hòa nhập với xã hội. Muốn luyện viết chữ đẹp cho trẻ, giai đoạn đầu học và trung học là thời kỳ thích hợp nhất.

Trong quá trình luyện chữ đẹp, người lớn nên nhắc nhở trẻ lưu ý tới thói quen viết, cách cầm bút, ngoài ra còn cần hướng dẫn trẻ về câu tạo chữ viết, khoảng cách giữa các chữ... Trẻ rất dễ bị ảnh hưởng bởi những yếu tố bên ngoài, do đó khi luyện chữ, chúng ta nên yêu cầu trẻ đặt góc học tập quang đãng, sạch sẽ, đúng thời gian phải tĩnh tâm viết chữ, giảm thiểu hiện tượng viết sai chính tả, viết thiếu chữ do thiếu tập trung. Cần thấy, chúng ta có thể tham khảo những cách dưới đây:

34.1. TUÂN THỦ YÊU CẦU LUYỆN CHỮ

Trước tiên, chúng ta cần hiểu đúng từ thể cảm bút chuần: Đều bút đưa vào hõm bàn tay, ngón cái và ngón trỏ nắm lấy thân bút, ngón giữa, ngón áp út và ngón út đều lấy thân bút. Ngoài ra, cần hiểu đúng từ cách ngồi viết đúng từ thể: Đứng ngay ngắn, lưng thẳng, vai mở rộng, chân vuông góc, một cách giữ một khoảng cách an toàn cho đôi mắt. Luyện chữ đẹp cần bắt đầu từ những nét cơ bản, yêu cầu từ viết chính xác từng nét bút, từ đó đến khó, khi cần thì có thể yêu cầu từ viết đẹp với môn tập tô. Ngoài ra, chúng ta còn cần dạy từ cách viết tiêu chuần, đừng thói duy trì luyện tập thói quen xuyên, không thể nay luyện mai nghỉ, như vậy sẽ không đạt được hiệu quả mong muốn.

34.2. THÌ NG XUYỀN NH C NH , K P TH I S A CH A

Một thói quen tốt không thể hình thành trong thời gian ngắn. Khả năng tiếp nhận của trẻ tiếp tục đòi hỏi nên người lớn cần thường xuyên giám sát nhắc nhở, kiên nhẫn quá vơi vàng, đặc biệt với trẻ càng nhỏ tuổi thì càng cần nhắc nhở thường xuyên. Nếu để ý, chúng ta có thể phát hiện, khi nhắc nhở trẻ đi đâu chính từ thể ngồi viết, chúng sẽ lặp lại điều chính, nhưng một lúc sau lại ngồi theo từ thể mình cảm thấy thoải mái. Các bậc phụ huynh cần đặc biệt lưu ý, kiểm tra quá trình làm bài tập về nhà là cần hỏi từ thể, không chỉ kiểm tra trẻ làm bài chính xác hay không mà còn cần kiểm tra chữ viết có đẹp, ngay ngắn và sạch sẽ hay không.

34.3. LÀM G I NG

Cha mẹ viết chữ đẹp là ví dụ trực quan nhất, là cách giáo dục có sức thuyết phục nhất đối với trẻ. Trẻ có khả năng bắt chước rất cao, nếu nhìn thấy cha mẹ viết chữ đẹp, trẻ sẽ bắt chước. Trẻ sẽ rất khâm phục và bội cảm hiểu, hình thành nên thói quen viết chữ đẹp.

Người lớn nên không ngừng động viên trẻ viết chữ đẹp. Quá trình tiếp nhận thành của trẻ không thể không có khen ngợi và khuyến khích. Khi trẻ có tiến bộ,

dù là rất nhỏ, người lớn cũng nên để ý viên kết quả. Một số câu nói như: “mọi câu khích lệ đều tốt”, “mọi ngôi sao nhỏ, đều có cha mẹ” chỉ là những chuyện nhỏ nhặt nhưng đối với trẻ đó là những điều vô cùng quý giá. Do đó, chúng ta không nên bỏ qua việc đánh giá cho việc của trẻ. Nhiều lúc, một câu nói xét đến cùng cũng có tác dụng vũ trụ đối với trẻ hoàn thành một bài tập được giao.

Mách nhỏ Thói quen tốt một khi đã được hình thành sẽ trở thành nguồn động lực to lớn giúp ích cho trẻ trong suốt cuộc đời sau này. Đối với trẻ, bài học về thói quen viết chữ đẹp là một công việc đòi hỏi sự kiên nhẫn. Khi cha mẹ kiên trì hướng dẫn, trẻ mới có thể hình thành được thói quen viết chữ đẹp, có lợi cho quá trình học tập và cuộc sống sau này.

35. ĐI HỌC ĐÚNG GIỜ

Trẻ n học là thói quen không tốt, thường xảy ra trong giai đoạn trẻ học tiểu học và trung học, cũng là vấn đề khiến các bậc phụ huynh lo lắng và muốn giải quyết triệt để. Đây là một hiện tượng thường thấy trong môi trường giáo dục. Trẻ n học, trẻ sợ hòa nhập vào xã hội, đó là nguyên nhân quan trọng dẫn tới sự lười biếng của trẻ thành niên tăng cao. Hiện tượng trẻ n học thường chia thành hai loại: Một loại là trẻ n học không thường xuyên, một loại là trẻ n học thường xuyên. Nhưng học sinh trẻ n học đa số đều có thành tích học tập yếu kém. Nếu trẻ n học, người lớn nên làm thế nào?

Đi học đúng giờ, không bỏ học Trẻ n học chia thành nhiều giai đoạn. Ban đầu, do thành tích học tập không tốt, bị thầy cô giáo hoặc bạn bè xa lánh, không thích ứng với môi trường học tập, lúc này đang cố gắng học và đang cố phải đi học mâu thuẫn với nhau, cuối cùng nếu đang cố gắng học chiếm lợi thế, trẻ sẽ quyết định trẻ n học. Lúc đó, nếu người lớn không kịp thời phát hiện, hiện tượng này sẽ trở nên phổ biến, khả năng trẻ bỏ nhà ra đi hoặc có những hành vi không tốt khác tăng lên rõ rệt.

35.1. NGUYÊN NHÂN TRẺ TRỞ N HỌC

Ngoài những yếu tố tâm lý, trẻ trở n học do những nguyên nhân sau:

a. Nguyên nhân từ phía nhà trường Học sinh cảm thấy quá trình học tập ở trường quá nặng nề, quá áp lực nên trẻ n học. Chương trình học ở trường tăng lên, bài tập về nhà nhiều khiến một số học sinh không kịp thích ứng với phương pháp giáo dục nên cảm thấy đến đi học nhàm chán, không thể chấp nhận, một học sinh... Trong hoàn cảnh đó, nếu nhà trường và gia đình không kịp thời phát hiện và hướng dẫn sẽ dẫn tới hiện tượng học sinh trẻ n học.

b. Nguyên nhân từ phía gia đình Giáo dục gia đình có ảnh hưởng rất lớn tới tính cách và cuộc sống của trẻ, đó cũng là một trong những nguyên nhân gây nên

hiện tượng học sinh trên học. Trong xã hội hiện nay, nhiều gia đình áp dụng cách giáo dục chi tiêu chuồng học mà học thặng cho voi cho vọt, ghét cho ngót cho bù. Nhưng đưa trẻ đến chi tiêu chuồng sẽ không hiểu được tầm quan trọng của việc học tập, còn những đưa trẻ bắt đánh phạt thặng xuyên sẽ có tâm lý phản kháng, hình thành nên mong muốn được trên học. Dần dần, trẻ sẽ mất hứng thú học tập, mất niềm tin vào nhà trường.

c, Nguyên nhân cá nhân Tình hình học tập tốt hay xấu ảnh hưởng trực tiếp tới cảm giác của trẻ, những đưa trẻ thặng xuyên bắt từ phía sau tự nhiên sẽ nảy sinh tâm trạng buồn chán. Trong thời đại công nghệ thông tin phát triển mạnh mẽ hiện nay, nhiều nguồn thông tin không chính xác du nhập vào nhà trường, trẻ chịu ảnh hưởng của những yếu tố bên ngoài nên đã dần mất đi hứng thú đối với hoạt động học tập. Thêm vào đó, nhiều đưa trẻ không thể làm chủ được bản thân, thặng xuyên giao du với bạn xấu nên càng có nguy cơ trên học.

d. Nguyên nhân khác đó là Trong số những đưa trẻ trên học, một tỷ lệ lớn là do bị người khác dè dặt, kích bác. Một số trẻ học tập cá biệt do không hiểu biết, thiếu nhận thức nên rất dễ bị người khác dè dặt trên học, học tập theo những phần tử xấu, bắt thu hút bởi những giá trị vật chất phù phiếm... Tất cả đều ảnh hưởng xấu đến trẻ, thúc đẩy chúng bị dè dặt con đến trường học.

35.2. LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐIỀU CHỈNH HÀNH VI TRÊN HỌC?

Nguyên nhân lớn cần kịp thời phát hiện hiện tượng chán học ở trẻ, để kịp thời nhanh chóng áp dụng các biện pháp giúp đỡ để hạn chế hành vi trên học kéo dài:

a. thặng xuyên khuyến khích động viên, nâng cao tính tích cực học tập Nguyên nhân lớn cần nâng cao tính tích cực trong học tập cho trẻ. Khi trẻ tan học, người lớn nên tận tình hỏi thăm, giúp trẻ nhớ lại hoạt động ở trường, để kịp thời cùng trẻ tận hưởng niềm vui trong học tập, giúp trẻ nhận thức được học tập là một hoạt động vui vẻ và thú vị. Nguyên nhân cần động viên, khuyến khích khi trẻ tiến bộ, kiên nhẫn giảng giải những vấn đề trẻ còn thắc mắc, không nên mắng nhiếc nặng nề khi trẻ cảm thấy tự ti, ảnh hưởng tới tính tích cực học tập.

b. giúp trẻ thích ứng với hoàn cảnh mới bằng cách tạo ra sự khác biệt, trẻ có những đặc điểm tâm sinh lý khác nhau và phát triển theo xu hướng ngày càng hoàn thiện. Đặc điểm của những đứa trẻ đi học là đã có chính kiến của bản thân, muốn thể hiện cá tính, đồng thời có sẵn tâm lý phản kháng. Lúc đó, người lớn cần giúp trẻ thích ứng với hoàn cảnh sống, hướng dẫn chúng cách đối mặt với khó khăn, thay đổi nhận thức phiến diện về người và sự vật xung quanh, giúp trẻ giác ngộ theo quy định của nhà trường và xã hội,

c. giúp trẻ đạt được thành công Cho trẻ cảm nhận cảm giác khi thành công là một biện pháp hữu hiệu giúp tăng cường hứng thú học tập. Người lớn cần giáo dục trẻ học hành chăm chỉ, khuyến khích trẻ đưa vào năng lực của bản thân để giải quyết vấn đề. Khi cảm nhận được niềm vui của sự thành công, trẻ sẽ càng có tinh thần trách nhiệm và hứng thú với hoạt động học tập.

d. gia đình và nhà trường cần có sự phối hợp chặt chẽ Một số bậc phụ huynh cho rằng, việc giáo dục trẻ là trách nhiệm của nhà trường và thầy cô giáo mà không biết rằng, trẻ không tuân thủ nội quy chính là biểu hiện của việc thiếu khả năng tự kiểm soát. Những hành động trong nhà có thể phản ánh những biểu hiện khi ở trường. Khi ở nhà, trẻ không làm phép thì khi ở trường, chúng cũng không thể là những đứa trẻ ngoan. Vì vậy, người lớn cần phải phối hợp chặt chẽ với nhà trường để giáo dục, quản lý trẻ một cách toàn diện nhất.

e. học cách “bình tĩnh”

Khi biết trẻ trốn học, người lớn không nên quá kích động mà nên tìm kiếm nguyên nhân, điều này có thể khiến hứng thú học tập của trẻ không nhiều và trẻ tiêu tan hết, trẻ sẽ cảm thấy sợ hãi và nói dối. Người lớn nên lắng nghe quá nhiều lời nói dối của trẻ cho những phần tốt nhất trong ngoài xã hội, hầu như sẽ không thể lường hết được. Khi biết trẻ trốn học, người lớn không nên quá kích động mà nên bình tĩnh xử lý, cần khách quan điều tra nguyên nhân trẻ trốn học, sau đó mới tiến hành những biện pháp giáo dục thích hợp.

Mỗi ngày, người lớn nên dành một khoảng thời gian nhất định để quan tâm và trò chuyện với trẻ, thường xuyên kiểm tra tình hình học tập ở trường và bài tập ở nhà. Cha mẹ nên trở thành một người bạn cùng trẻ chia sẻ và tâm sự mọi

niềm vui nơi buồn trong cuộc sống .

Mách nhé Trọn học vì nhiều lí do khác nhau như nguyên nhân cá nhân hay chủ quan hay bị những yếu tố bên ngoài... Nhưng để a trọn có tính cách học nghiêm, trọn coi mình là trung tâm học quá thì, một khi thành tích học tập không tốt hoặc bị thầy cô giáo hay bạn bè xa lánh thì sẽ rất dễ trọn học. Cha mẹ cần chú ý, tích cực phối hợp với nhà trường giúp trọn tập trung học tập, dần loại bỏ thói quen học trọn học.

36.CHỖ ĐẲNG HẠ C TẬP

Trẻ có tình thần ham học, chăm chỉ và chỗ đứng học tập mới có thể trở nên thành và tìm được chỗ đứng trong xã hội. Cha mẹ nên cố gắng kích thích tính tích cực học tập, khám phá tiềm năng trẻ, giúp xã hội biết đến năng lực nhân tài có khả năng tiếp duy và sáng tạo.

chỗ đứng học Tập, nâng cao hiệu quả Do được trẻ có địa điểm, tính cách của trẻ thường không ổn định. Muốn trẻ tiếp xúc học tập, người lớn cần khiên trẻ hiểu được ý nghĩa của việc học tập, đúng thời điểm nên trẻ phát hiện được những điều thú vị trong quá trình học tập, từ đó nâng cao tính tiếp xúc. Các chuyên gia tâm lý đưa ra một số phương pháp như sau:

36.1. CHO TRẺ THỰC NGHIỆM CẢM GIÁC ĐỂ TẠO RA THÀNH TÍCH CAO

Muốn trẻ tiếp xúc học tập mà không cần người lớn nhắc nhở, trước tiên chúng ta nên cho trẻ thực nghiệm cảm giác thành công. Dù chỉ là những tiến bộ rất nhỏ, người lớn cũng nên kịp thời biểu dương để giúp trẻ tin hơn, từ từ hình thành nên thói quen học tập tiếp xúc.

36.2. KHÔNG ÉP BUỘC TRẺ HỌC TẬP

Cha mẹ cần nhớ “Đức tính biết đủ”, không nên ép buộc trẻ học tập. Nếu ép buộc quá mức, trẻ sẽ cảm thấy lo lắng, dần đến nảy sinh tâm lý phản kháng, tâm trạng không tốt, hiệu quả học tập không cao.

36.3. KHÔNG NÊN so SÁNH TRẺ VỚI NGƯỜI KHÁC

Khi trẻ quá ham chơi, không chăm chỉ học tập, cha mẹ không nên quá tức giận, không nên câu giờ than phiền việc trẻ thiếu chỗ đứng trong học tập. Người lớn

lần không nên đốt quá nhiều kì vọng rằng chỉ qua một hai lần, trẻ có thể hình thành được thói quen tập giác học tập mà nên nhận biết, thậm chí xuyên suốt. Khi trẻ không được thành công như ý muốn, người lớn không nên so sánh trẻ với những đứa trẻ khác hoặc trách mắng quá nặng nề, nếu không sẽ khiến trẻ nảy sinh tâm lí phản kháng, từ đó đánh mất ý chí phấn đấu trong học tập.

36.4. THƯỜNG XUYÊN KÍCH THÍCH Ý MUỐN HỌC TẬP CỦA TRẺ

Người lớn cần thường xuyên kích thích trí tò mò và ý muốn học tập của trẻ. Khi có thời gian rảnh rỗi, chúng ta có thể đưa trẻ đi tham quan những địa điểm có ích cho học tập như viện bảo tàng, vườn thú hay thư viện,,,

36.5. KHUYẾN KHÍCH TRẺ TỰ DUY ĐÓNG LẬP

Khi trẻ gặp khó khăn trong lúc làm bài tập, không nên để chúng rơi vào sự giúp đỡ của người lớn. Cha mẹ cần dùng thái độ tích cực để khuyến khích trẻ chỉ dùng tư duy, tránh việc trẻ hình thành tâm lí ỉ lại. Khi trẻ gặp khó khăn, cha mẹ nên nói: “Con suy nghĩ thêm một chút nữa đi, xem xem có biện pháp nào khác không?” Hoặc cha mẹ có thể yêu cầu trẻ như là những kiến thức thầy cô đã giảng trên lớp, áp dụng thêm một số phương pháp khác, giúp trẻ hình thành được lối tư duy rõ ràng. Nếu cha mẹ thay trẻ suy nghĩ thì sẽ hình thành nên thói quen ỉ lại, muốn đốt đuốc những lối không muốn cố gắng của trẻ. Người lớn cần gợi ý thích cho trẻ hiểu, làm bài tập vì nhà là trách nhiệm của trẻ.

Mách nhỏ Đợi với cha mẹ, mẹ đưa trẻ đều là một gia tài quý báu, do đó nhiều người không muốn con mình phải chịu khổ, thậm chí còn “giúp” con làm bài tập. Trẻ mất đi cơ hội được học tập tập giác và tích cực, không có không gian tư duy và sáng tạo, quá trình phát triển vì vậy mà bị hạn chế. Cha mẹ không nên quá chiụ chuồng trẻ mà nên hướng dẫn rồi từ từ để trẻ tự lập, phát huy tài năng của bản thân, có như vậy mới có thể hình thành thói quen học tập một cách tập giác.

5.NHÂN NG THÓI QUEN TỐT TRONG GIAO TIẾP

Con người là Chủ Thể Của Xã hội, Chỉ Có giao Tiếp mới giúp Con người phát Triển, Có Thêm nhiều mối quan hệ Xã hội, Cuộc Sống Tràn nên Vui vẻ hơn

Những gì mà chúng ta cùng nhau làm là rất lớn, cuộc sống của trẻ không thể chỉ có búp bê hay đồ chơi, mối quan hệ bên bên khi còn nhỏ những những gì trẻ tiếp cận sẽ hình thành khả năng giao tiếp và lòng tôn trọng. Thói quen giao tiếp bên bên khi còn nhỏ chính là cơ sở hình thành nên khả năng giao tiếp khi trẻ trưởng thành.

37.LÒNG BIẾT ƠN

Maksim Gorky đã từng nói: “Nếu bạn biết khi nào đi đâu, biết khi nào đi, bạn đâu đâu cũng cho người khác những thứ tốt đẹp - hoa tươi, trái cây ngon và những lời tốt đẹp, cuộc sống của bạn sẽ rất hạnh phúc và vui vẻ. Lúc đó, bạn sẽ trở thành người có tâm hồn phong phú, bạn sẽ cảm nhận được mọi người cần bạn và cuộc sống cũng có ý nghĩa hơn. Nên biết ơn, cho luôn hạnh phúc hơn nữa”.

Biết ơn là một phẩm chất đáng quý. Tiểu thuyết gia người Anh - William Makepeace Thackeray nói: “Cuộc sống như một tấm gương, bạn cười, hình ảnh trong gương cũng cười; bạn khóc, hình ảnh trong gương cũng khóc. Bạn biết ơn cuộc sống, cuộc sống sẽ ban cho bạn ánh sáng mặt trời ấm áp. Nếu bạn không biết ơn cuộc sống, chỉ biết than vãn oán hận thì cuộc sống cũng chẳng như bạn đâu”.

Những người không biết cảm ơn hoặc không muốn cảm ơn người khác đều là những người thiếu tình cảm và không được hoan nghênh. Do đó cha mẹ nên bồi dưỡng lòng biết ơn cho trẻ, có như vậy chúng mới có thể trở thành người được mọi người yêu mến.

37.1. GIÁO DỤC TRẺ BIẾT ƠN THÀY CÔ GIÁO

Hiện nay, nhiều bậc phụ huynh có thói quen che giấu những khó khăn gian khổ mình phải chịu đựng, chỉ giữ tâm trạng vui vẻ, thể hiện những mặt tốt đẹp nhất trước mặt trẻ và coi đó là cách thể hiện tình yêu với con. Tuy nhiên, chúng ta đã bỏ qua một vấn đề quan trọng, đó là trẻ sẽ không cảm nhận được giá trị thực sự của hạnh phúc, không thể hiểu và không biết ơn cha mẹ hay người khác. Vì vậy, cha mẹ nên giáo dục trẻ phải biết cảm thông với người khác và biết ơn thầy cô giáo.

Vua Alexandros Đại đế đã từng nói: “Ta tôn trọng Aristotle như chính cha ruột của mình, nếu nói sinh mệnh của ta thuộc về cha thì Aristotle là người đã

cho ta biết giá trị của cuộc sống” .

Thầy cô giáo là người dạy chúng ta kiến thức, giúp chúng ta khám phá cuộc sống. Từ trước đến nay, nhiều người đặt được thành công lên đầu thì hiện lòng biết ơn vô hạn đối với thầy cô giáo của mình .

Muốn hình thành cho trẻ thói quen tôn trọng và biết ơn, chúng ta nên bắt đầu ngay từ khi trẻ còn nhỏ, dạy biết ơn giáo dục trẻ rằng, thái độ học tập tích cực và thành tích học tập đâu đó là món quà có ý nghĩa nhất để báo đáp công ơn dạy dỗ của thầy cô giáo.

37.2. GIÁO DỤC TRẺ BIẾT ƠN CHA MẸ

Rất nhiều bậc cha mẹ chỉ biết yêu thương trẻ mà không nghĩ đến việc giáo dục chúng phải biết ơn và báo đáp lại công ơn dạy dỗ của cha mẹ. Như vậy, chúng ta đã dần biến trẻ thành con người ích kỷ.

Thực tế, nhiều đứa trẻ sẽ dĩ không hiểu cách báo đáp công ơn cha mẹ là do chúng không có cảm hứng. Như lúc nhỏ vậy, chúng ta cần giáo dục trẻ về lòng biết ơn. Vậy, trẻ phải làm gì để báo đáp công ơn của cha mẹ?

Có một người cha và một đứa trẻ yêu thương con, lần nọ, khi nhìn thấy con đang ăn socola thì người mẹ liền mua con chia cho mình một miếng. Cậu con trai ban đầu không đồng ý, người cha bắt đầu khuyên bảo nói rằng nếu con kiên quyết không chịu, người cha vô cùng thất vọng bèn giục thôi đi. Cậu con nhìn thấy cha thất vọng, đành chia cho cha nửa thanh socola .

Sau này, người cha nói với con: “Thực ra không phải là cha muốn ăn socola của con, cha chỉ muốn con hiểu được cách biết ơn cha mẹ, báo đáp cha mẹ mà thôi”.

Một người mẹ rất thích hoa, bà thường xuyên kể cho con gái nghe những lợi ích của việc trồng hoa. Một hôm, bà đưa con gái đi chọn hoa, nhưng cảm thấy giá tiền chỉ không mua. Bà nói với con: “Hoa rất đẹp, nhưng đắt quá, mẹ đành dành tiền để mua sách vở cho con” .

Sau khi trẻ về nhà, trong lòng người mẹ vẫn còn rất luyến tiếc và nhớ ngó

hoa ngoài chợ. Ngày chạp mùng sắp tết, khắp nơi đều treo băng rôn, khẩu hiệu nhắc nhở con cái phải hiếu thuận với mẹ. Ngày lễ tết, người mẹ đi làm về và thấy trên bàn bày rất nhiều hoa, bên trên còn có một bức thư của con gái, viết: “Mẹ, cảm ơn mẹ đã nuôi dưỡng con suốt những năm qua, bây giờ con không biết phải báo đáp mẹ như thế nào. Con biết mẹ rất thích hoa, con đã đi dành tiền tiêu vặt mua hoa để báo đáp công ơn của mẹ!”

Cha mẹ nào cũng muốn con mình trở thành người có ích cho xã hội, Muốn trở làm được điều đó, trước tiên cần phải dạy trẻ biết hiếu kính với cha mẹ, báo đáp công ơn sinh thành và nuôi dưỡng của cha mẹ.

37.3. GIÁO DỤC TRẺ CẦN MẸN BÀN BÈ

Cuộc sống của mẹ và người khác đều không thể thiếu bạn bè. Bạn bè thực sự không những có thể cùng bạn chia sẻ niềm vui, nỗi buồn mà còn biết động viên bạn những lúc khó khăn trong cuộc sống. Mẹ và người khác muốn đạt được thành công đều cần đến sự hỗ trợ và giúp đỡ của bạn bè.

Cha mẹ nên dạy trẻ phải biết ơn và báo đáp ơn nghĩa của người khác.

37.4. GIÁO DỤC TRẺ CẦN MẸN CUỘC SỐNG

Thời xưa, người Nhật Bản thường xay gạo làm bánh, người già trong nhà sẽ cầu khấn: “Hỡi Thần Lúa Gạo! Chúng con lễ bái Người! Cảm ơn Người đã nuôi dưỡng chúng con. Chúng con ăn Người, chúng con lễ bái Người, cảm ơn Người!” Sau khi tiến hành các nghi lễ, họ mới ăn bánh.

Cuộc sống đều có niềm vui và nỗi buồn. Chẳng những người biết ơn cuộc sống mới có thể vượt qua khó khăn, họ còn thấy những điều tốt đẹp. Herschell nói: “Thật gì là vậy, khi đi một, con người cần ý thức được mình là người chịu ơn, không phải là người làm chủ. Con người cảm nhận được sự tồn tại của thế giới thì nên có câu trả lời, đừng thấy phải chịu trách nhiệm”.

Cha mẹ nên giáo dục trẻ cần cảm ơn cuộc sống, cảm ơn những gì mình đang

có. Khi gặp phải khó khăn hay bất hạnh, con người cũng nên biết cách cảm ơn cuộc sống, không oán hận trách móc người khác mà nên tự làm chủ cuộc sống của mình.

Mách nhé Người có ân không báo không phải là quân tử, chúng ta phải báo đáp là những điều cần bản mà xưa nay con người vẫn thường dùng để giáo dục lớp trẻ. Chúng ta không chỉ cần hiểu ơn của cha mẹ, kính trọng thầy cô giáo mà còn cần biết ơn những người đã giúp đỡ mình, Những người biết biết ơn người khác chắc chắn sẽ được người khác tôn trọng và yêu mến, những người biết biết ơn cuộc sống sẽ được cuộc sống “hồi đáp” xứng đáng.

38. THOI QUEN CHIA SE

Nhà văn George Bernard Shaw đã từng nói: “Nếu bạn có một quả táo, tôi có một quả táo, hai người trao đổi với nhau thì mỗi người vẫn chỉ có một quả táo. Nếu tôi có một ý tưởng, bạn có một ý tưởng, chúng ta trao đổi với nhau thì mỗi người sẽ có hai ý tưởng”. Chia sẻ với người khác giúp con người giảm bớt khó khăn và cảm thấy hạnh phúc. Trong cuộc sống, khi cần người chia sẻ thành công và thất bại, niềm vui và nỗi buồn nhưng không có ai bên cạnh, thì đó là sự trống vắng nghiêm trọng nhất đối với một con người.

Chia sẻ là một đức tính tốt, cũng là một niềm Vui Nhiêu bậc phạm huynh do quá chịu đựng con cái nên đặt trọng tâm vào vị trí trung tâm trong gia đình, kết quả là khi lớn lên, trở thành con người ích kỷ. Chúng không biết cách quan tâm tới ông bà, cha mẹ và người khác, càng không muốn phục vụ xã hội, thất đáng lo ngại.

Đó trái tim trẻ mãi tràn đầy tình thương, cha mẹ không nên chỉ đơn thuần yêu thương trẻ mà nên dạy trẻ cách yêu thương người khác. Một nhà giáo dục đã nói: “Chịu đựng là điều đau khổ nhất trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái, nhưng đó là điều cần thiết trong hoàn cảnh đó để con không muốn rời bỏ trái tim mình với người khác”. Vì vậy, người lớn ngoài việc yêu thương trẻ còn cần giáo dục trẻ cách chia sẻ và yêu thương người khác.

Chia sẻ, không chỉ là kỹ năng mà còn là một phẩm chất đạo đức tốt đẹp. Chỉ khi biết chia sẻ, chúng ta mới cảm nhận được niềm vui, nỗi buồn của người khác. Chỉ khi chia sẻ, người khác mới hiểu được tình cảm của bạn thân. Chỉ khi chia sẻ, kỹ năng giao tiếp của con người mới được nâng cao. Chỉ khi chia sẻ, bên cạnh mình mới có những người bạn thực sự.

Vậy, chúng ta phải làm gì để bồi đắp cho trẻ tình thân sẵn sàng chia sẻ với người khác?

38.1. DẠY TRẺ SUY NGHĨ VỀ NHỮNG GÓC ĐÓNG KHÁC NHAU

Chị nhất, mẹ đưa Linh đến công viên chơi. Đến trưa, hai mẹ con cùng ngồi nghỉ, mẹ lấy sữa mang sữa từ nhà cho Linh uống. Nhìn thấy cậu bé ngồi bên cạnh Linh đang nhìn hấp sữa một cách chăm chú (mẹ của cậu bé đi vắng), mẹ nói: “Linh, con cho bạn một hấp sữa được không?” Linh vùng vằng nói: “Không, con sợ uống hết”.

Nghe Linh nói vậy, mẹ bắt giác nhú mày, nhưng vẫn kiên nhẫn thuyết phục bé: “Linh à, nếu mẹ không ở bên cạnh con, và cậu bạn kia đang uống sữa thì con có muốn uống không?” Linh lập tức trả lời: “Đương nhiên là có rồi.” Mẹ mỉm cười nói: “Vậy đó, nếu con cho bạn một hấp sữa, lần sau khi mẹ không ở bên cạnh con, cậu bạn đó cũng sẽ cho con để ăn”.

Linh chớp mắt nhìn mẹ, sau đó quay sang nhìn cậu bạn, suy nghĩ một lúc rồi lấy hấp sữa trong ba lô đưa cho bạn.

Ngày nay, không ít thanh thiếu niên không muốn chia sẻ với người khác mà chỉ muốn người khác chia sẻ với mình. Vì vậy, ngay từ khi trẻ bắt đầu tiếp xúc với tập thể, người lớn nên chú ý bồi dưỡng cho chúng kỹ năng chia sẻ. Tùy theo từng lứa tuổi, cha mẹ có thể yêu cầu trẻ góp thức ăn cho người lớn, khuyến khích trẻ làm việc giúp các thành viên trong gia đình, yêu cầu trẻ nhường chỗ cho người khác... Trẻ nên học hành đúng như thế hàng ngày, trẻ sẽ cảm nhận được niềm vui khi được chia sẻ với người khác.

Cha mẹ cần nắm vững các điểm tâm lý để trẻ có thể chia sẻ, để trẻ vào những vị trí khác nhau để suy nghĩ, hình thành cho trẻ kỹ năng chia sẻ, giúp trẻ hoàn thiện nhân cách.

38.2. CHA MẸ CUNG CẤP CHIA SẺ

Nhiều bậc phụ huynh cho rằng, dù cho cha mẹ có khó, có một điều gì cũng cố gắng không để cho trẻ chịu khó, nhưng thức ngon nhất, đẹp nhất đều nhường cho con. Cha mẹ lo lắng trẻ trở thành những người không biết chia sẻ quan tâm đến người khác, nhưng bản thân lại không bao giờ chia sẻ với chúng. Trong cuộc sống, chúng ta có thể thấy xuyên suốt hình ảnh: Con cái quan tâm góp thức

ăn cho cha mẹ, cha mẹ kiên quyết từ chối, nói: “Con ăn đi, bố mẹ không ăn”. Kết quả là ý thức chia sẻ với người khác của trẻ bị phủ nhận, thời gian càng lâu, trẻ sẽ dần mất đi kỹ năng chia sẻ cần thiết.

Một người bạn tôi anh Lâm giờ quyết. Minh - con trai anh Lâm thường ngày rất thích ăn quyết, nhưng theo lời mẹ dạy, mỗi khi ăn Minh thường lấy ba quả, một quả đưa cho bố, một quả đưa cho mẹ, sau đó mới đến mình. Một tuần sau, trong giờ chơi còn lại duy nhất một quả, Minh nắm chặt trái quyết trong tay, đưa mắt nhìn bố mẹ ngơ ngác. Mẹ cười thấy vậy như nhàn nói: “Minh, con có thể chia quả quyết đó thành hai nửa, một nửa cho bố, một nửa cho mẹ được không?” Nghe mẹ nói, Minh buồn đến sắp khóc, nhưng tay vẫn tách trái quyết thành hai nửa và đưa mỗi bố mẹ. Với anh Lâm nhận lấy nửa trái quyết và cảm thấy vô cùng mãn nguyện.

Thực ra, rất nhiều thói quen của trẻ được hình thành ngay từ cuộc sống hàng ngày, Trẻ học những thói quen tốt hay hình thành những thói quen xấu đều phụ thuộc vào quá trình giáo dục của cha mẹ. Nhiều đứa trẻ khi chơi như những đứa điếm công công muốn được chiếm không gian và đồ chơi. Hành động này được hình thành do thường ngày cha mẹ quá nuông chiều trẻ. Nhưng bố mẹ phải huynh nuông chiều con cái quá mức cần hiểu được tầm quan trọng của việc bồi dưỡng kỹ năng chia sẻ, sau đó mới tìm phương pháp thích hợp để tiến hành, ví dụ: Khi trong nhà có đồ ăn ngon, có đồ chơi mới, thì không nên để trẻ được chiếm một mình, có thể dạy trẻ cách chia hoa quả cho các thành viên trong gia đình, giáo dục trẻ cần phải chia cho ông bà, cha mẹ, anh chị em, sau đó mới đến mình.

Trong quá trình chia thức ăn, trẻ sẽ học được kỹ năng chia sẻ, hiểu được đạo lý tôn trọng người lớn tuổi và quan tâm đến người khác.

Mách nhỏ Dạy trẻ cách chia sẻ là bước đầu tiên của quá trình hình thành kỹ năng chia sẻ. Khi chia sẻ với người khác, trẻ sẽ cảm nhận được niềm vui, dần hình thành nên một phẩm chất tốt đẹp. Chia sẻ đồ ăn, đồ chơi, nói những lời quan tâm đến người khác, cảm thông và chia sẻ khó khăn, buồn qua lời nói, khoan dung và nhường nhịn người khác... thể hiện trẻ đã biết quan tâm và cảm thông với người khác, điều này có lợi cho việc hình thành được nhân cách tốt đẹp cho trẻ.

39. THÓI QUEN HỢP TÁC

Hợp tác là tố chất quan trọng cần có trong cuộc sống hiện nay. Một người không hợp tác thì không thể thành công.

Tập Thể mạnh hơn cá nhân Hợp tác không đơn giản chỉ là mỗi quan hệ giao tiếp thông thường, mà là mỗi quan hệ hai bên cùng có lợi trên cơ sở cùng cố gắng vì một mục tiêu chung. Hợp tác mạnh hơn từng bộ phận riêng biệt riêng lẻ. Tuy nhiên trong thực tế, rất nhiều người không biết cách hợp tác với người khác.

Người xưa có câu: “Một cây làm chẳng nên non, ba cây chụm lại nên hòn núi cao”. Câu nói này đã thể hiện ý nghĩa của việc hợp tác. Bởi đó là kỹ năng hợp tác là nhiệm vụ quan trọng hàng đầu.

Vậy, làm thế nào để bồi dưỡng cho trẻ kỹ năng hợp tác?

39.1. GIÚP TRẺ HIỂU ĐƯỢC CÁCH THỨC QUẢN TRỊ CỦA VIỆC HỢP TÁC

Trong cuộc sống, rất nhiều việc không thể đưa vào sức lực của cá nhân mà cần sự phối hợp của nhiều người mới có thể hoàn thành. Cha mẹ có thể dùng những câu chuyện về tình thân hợp tác để giúp trẻ ý thức được hậu quả của việc không hợp tác, từ đó hiểu được tầm quan trọng của việc hợp tác.

Một giáo viên khi giảng bài đã yêu cầu học sinh tiến hành một trò chơi để rèn luyện kỹ năng hợp tác. Thầy mời một học sinh đứng lên, giơ tay ra và nói “U” điếm của ngón tay. Học sinh trả lời: “Ngón tay cái dùng để tán thưởng người khác, ngón tay trỏ dùng để chỉ, ngón tay út dùng để moi đất như ngấu khe hợp, ngón tay giữa....” Không đợi học sinh này nói hết, những học sinh ngồi dưới đã thi nhau nói “U” điếm của các ngón tay.

Sau khi nghe học sinh trả lời, thầy giáo mỉm cười rồi lấy ra một chiếc cốc, bên trong có một quả thủy tinh và nói: “Các em đã trả lời rất tốt. Bây giờ chúng ta sẽ chơi một trò chơi nữa, các em hãy nhìn những quả thủy tinh ra khỏi cốc, mỗi bên chỉ có một chỗ hõm. Các em có thể sẽ dùng bất cứ ngón tay nào

mà mình cho là học đúng nhất, nhưng phải chú ý, chỉ dùng một ngón tay” .

Học sinh nhiệt tình tham gia trò chơi của thầy giáo, không khí lớp học trở nên sôi động. Mọi học sinh đều bước lên bục giảng, nghiêm túc thực hiện đúng yêu cầu của thầy giáo nhưng không ai có thể thành công. Lúc này, thầy giáo mới nói: “Bây giờ các em hãy dùng thêm một ngón tay nữa, hai ngón tay cùng thực hiện xem sao”. Lần này, tất cả học sinh đều nắm chắc câu ra khỏi cốc thành công

Trò chơi kết thúc, thầy giáo nói: “Trò chơi này, các em cần hiểu được một điều, đó là một người dù có mạnh đến đâu cũng không thể một mình hoàn thành mọi công việc, hợp tác giữa người và người là một yêu cầu vô cùng quan trọng” .

Hàng ngày, cha mẹ có thể áp dụng những trò chơi tương tự để giáo dục trẻ, ví dụ: Khi cần dịch chuyển đồ vật nặng, cha mẹ có thể cho trẻ thử trượt, khi trẻ không đẩy được, chúng ta mới hỗ trợ để dịch chuyển, như vậy trẻ sẽ hiểu được ý nghĩa của việc hợp tác, Một ví dụ khác, khi trẻ muốn chơi trò chơi, bố mẹ không nên lập tức đồng ý mà nên cho trẻ chơi một mình để chúng tự cảm nhận cảm giác buồn chán, sau đó mới gia nhập khiến trẻ cảm thấy vui hơn khi có người chơi cùng, như vậy trẻ sẽ ý thức được vai trò và tầm quan trọng của việc hợp tác .

Cha mẹ nên tận dụng mọi cơ hội trong cuộc sống để giúp trẻ ý thức được tầm quan trọng của việc hợp tác.

39.2. GIÚP TRẺ CẢM NHẬN ĐƯỢC CẢNH VUI KHI HỢP TÁC

Hợp tác thành công có thể khiến trẻ cảm thấy vui vẻ và tự tin, từ đó thúc đẩy trẻ tiếp tục hợp tác .

Một thầy giáo khi giảng bài “Hợp tác và cạnh tranh” đã tổ chức một trò chơi như sau. Trên bàn giáo viên đặt ba chai bia, mọi chai chứa hai đồng xu có kích thước như ngón miêng bình một chút và một dây, đầu dây đặt ngoài miêng bình. Thầy gọi sáu học sinh lên bục giảng, chia thành ba nhóm, mọi nhóm hai học sinh. Nguyên tắc của trò chơi là mọi học sinh nắm một đầu dây, khi thầy hô “bắt đầu” thì sẽ tính giờ, nếu kéo hai đồng xu ra khỏi miêng chai trong vòng ba

giây sẽ thành công .

Trò chơi bắt đầu, ba nhóm học sinh kéo dây nhưng kết quả không giống nhau

Nhóm 1: Khi thầy vấp vào hố bắt đầu, hai người đi đầu muốn giành chiến thắng nên ra sức kéo, kết quả dây kéo đứt, hai người xu rớt xuống đất.

Nhóm 2: Hai học sinh tuy không dùng sức như nhóm 1 nhưng cũng đi đầu kéo đứt người ra khỏi bình cùng lúc, kết quả chai bị nhấc lên khỏi mặt bàn ,

Nhóm 3: Là nhóm duy nhất hoàn thành nhiệm vụ trong thời gian quy định. Hai thành viên lần lượt kéo đứt người ra khỏi miệng chai. Khi thầy giáo hỏi tại sao hai em lại làm như vậy, một thành viên đáp: “Đi đầu chỉ như hèn miệng bình mất chút, nếu cả hai cùng kéo chắc chắn sẽ không thành công, vì vậy em nhường bên kéo ra trước, sau đó em mới kéo, như vậy mới có thể hoàn thành nhiệm vụ trong thời gian quy định” .

Học sinh này đã nhận thức được ý nghĩa thực sự của việc hợp tác, tin chắc rằng trong cuộc sống, học sinh đó sẽ được biết chú ý tới việc hợp tác với người khác.

39.3. GIÚP HỌC SINH HỌC ĐƯỢC KỸ NĂNG HỢP TÁC QUA CÁC TRÒ CHƠI TẬP THỂ

Trong thực tế, có rất nhiều trò chơi tập thể giúp rèn luyện kỹ năng hợp tác, thầy cô giáo có thể chia học sinh thành từng nhóm nhỏ, căn cứ theo những quy tắc nhất định để phân thành bài. Trong quá trình đó, từng thành viên trong cùng một nhóm cần đồng tâm hiệp lực, đoàn kết và hợp tác chặt chẽ mới có thể giành được chiến thắng. Thành viên nào ích kỷ, không quan tâm đến người khác, không có tinh thần hợp tác, thành viên đó chắc chắn sẽ phải nhận mùi vị của sự cô đơn. Sau đó, trẻ có thể sẽ suy nghĩ và rút kinh nghiệm, để tìm cách để hòa nhập với tập thể .

Người Nhà Bè rất chú trọng việc bồi dưỡng kỹ năng hợp tác và hoạt động tập thể cho trẻ. Trong các hoạt động giáo dục thể chất, chúng ta thường bắt gặp

rất nhiều hoạt động tập thể, rất ít khi thấy xuất hiện các hoạt động cá nhân. Người Nhật muốn thông qua những trò chơi tập thể để bồi dưỡng kỹ năng hợp tác cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ. Ví dụ như trò chơi “củi ngói”, mỗi người tập trung xếp thành hàng, cúi người khom lưng tạo thành một chiếc cầu. Một thành viên trong đội bước trên lưng các thành viên còn lại, đi đến đầu bên kia và lại cúi người khom lưng trở thành phần của “chiếc cầu”, cứ như vậy cho tới khi chạm đích. Trò chơi này đòi hỏi tinh thần hợp tác cao độ, chỉ khi mỗi thành viên trong nhóm đều đồng lòng, những thành viên khác mới có thể hoàn thành nhiệm vụ, toàn đội mới có cơ hội giành chiến thắng.

Nhiều bậc phụ huynh cảm thấy không nên khi thấy con bạn ngó nghiêng khác giới trên lưng, những trên thực tế, thông qua trò chơi này, trẻ đã học được cách hợp tác với người khác một cách có hiệu quả.

39.4. CẢNH TRANH KHI HỢP TÁC, HỢP TÁC KHI CẢNH TRANH

Hợp tác và cảnh tranh luôn tồn tại song song. Rất nhiều bậc phụ huynh chỉ chú trọng giáo dục trẻ phải dũng cảm cảnh tranh với người khác, với hi vọng con mình có thể vượt trội trên bôn bề, Không thể phủ nhận, cảnh tranh là nguồn sức mạnh để vượt, không những có thể kích thích tính tích cực mà còn giúp nâng cao tinh thần phần đầu. Tuy nhiên, cảnh tranh đến đâu không có giá trị, chỉ khi kết hợp với hợp tác, nó mới phát huy tác dụng tích cực của mình.

Thành tích học tập của Lâm không tốt. Tháng vừa qua, cậu còn là thành viên có kết quả thi thấp nhất lớp. Qua quá trình quan sát kỹ lưỡng, bố cậu đã đi đến kết luận, nguyên nhân khiến Lâm không đạt được thành tích cao là do cậu thiếu tinh thần cảnh tranh, không có động lực nên mới dậm chân tại chỗ, vì vậy anh nói với con: “Thật悲哀 là một thành công, bây giờ con đã đồng lòng với lớp rồi, không thể lùi bước nữa, chỉ còn cách tiến lên thôi. Bởi vậy con có thể tìm một đối thủ cảnh tranh và lấy đó làm mục tiêu phần đầu, như vậy thành tích của con mới cao lên được”.

Qua quá trình thảo luận, Lâm quyết định lấy cậu bạn có thành tích xếp thứ 10

từ đó đi lên làm mục tiêu phấn đấu. Nhưng kì thi sau đó, thành tích của Lâm càng ngày càng cao đúng như nguyện vọng ban đầu của bố, vượt qua hai mục tiêu cạnh tranh để vươn lên. Tuy nhiên, một vấn đề mới lại nảy sinh, Lâm không tiếp tục chơi với những người bạn đã bỏ câu vượt qua, bởi câu cho rằng bây giờ mình đã giỏi, nếu chơi với những bạn kém hơn sẽ ảnh hưởng tới học tập. Khi gặp phải những câu hỏi khó, câu cũng không muốn thảo luận chung, thành tích học tập cũng theo đó mà giảm dần, Sau khi biết chuyện, bố đã nói với câu: “Cạnh tranh là để giúp con người tiến về phía trước, nhưng hợp tác cũng là yếu tố không thể thiếu. Nếu không có tinh thần hợp tác, không đoàn kết với bạn bè thì cuộc sống bạn bè cô lập”. Lâm hiểu được sai lầm của mình và bắt đầu thảo luận bài chung với các bạn, kết quả là thành tích học tập của Lâm ngày càng tiến bộ và mối quan hệ bạn bè cũng ngày càng tốt hơn.

Bố Lâm đúng là một ông bố tài ba, biết lợi dụng những sự việc trong thực tế để giúp con ý thức được ý nghĩa của quá trình cạnh tranh cũng như tầm quan trọng của việc hợp tác. Trong thực tế, một số bậc cha mẹ không làm được điều này, họ chỉ nhìn nhận việc cạnh tranh mà bỏ qua nhiệm vụ bồi dưỡng kỹ năng hợp tác. Thiếu kỹ năng hợp tác sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến tương lai của trẻ.

Cha mẹ cần giáo dục những kỹ năng cần bổn để trẻ hình thành thói quen hợp tác, cần cho trẻ cảm nhận niềm vinh dự của thành công tập thể, dạy trẻ cách kiểm soát hành vi, hi sinh lợi ích cá nhân để bảo vệ lợi ích tập thể trong những tình huống quan trọng. Nếu trẻ không có ý thức hợp tác thì sẽ không thể hình thành kỹ năng hợp tác trong tương lai.

Mách nhỏ Hợp tác và cạnh tranh luôn tồn tại song song. Cha mẹ nên dạy trẻ phải đúng và ngay khi cạnh tranh, đừng bỏ cạnh tranh công bằng. Mục đích của việc cạnh tranh chính là để đạt được mục tiêu chứ không phải là phải nhận những điều kiện cạnh tranh. Cha mẹ nên nói với trẻ, chỉ có thể coi bạn bè là những đối thủ cạnh tranh trong học tập, còn trong cuộc sống hàng ngày thì nên coi bạn bè là những đối tác tốt, tuy nhiên vẫn không nên đi đầu trước tiếp với nhau. Nên nhận mệnh với trẻ, việc đi đầu và coi bạn bè như kẻ thù là suy nghĩ không đúng đắn, cần kịp thời điều chỉnh.

40. THÓI QUEN XÃ GIAO

Kỹ năng giao tiếp và mối quan hệ xã hội có ảnh hưởng lớn đến quá trình học tập và sự nghiệp của trẻ sau này, vì vậy cha mẹ cần chú ý bồi dưỡng kỹ năng giao tiếp cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ. Dale Carnegie đã từng nói: “Đời sống của một người thành công, kiến thức chuyên môn chỉ chiếm 15%, còn kỹ năng giao tiếp chiếm 85%. Mối quan hệ hoà thuận, kỹ năng giao tiếp tốt là tiêu chuẩn quan trọng để đánh giá người thành công trong xã hội. Một người sống trong xã hội không thể không giao tiếp với người khác”.

Giao tiếp gồm quan tâm, lắng nghe, hợp tác và chia sẻ. Trẻ đang ở độ tuổi bắt đầu tiếp thu kiến thức, tìm hiểu xã hội, khám phá mối quan hệ giữa người với người nên rất cần kết giao với những trẻ cùng trang lứa. Nếu trẻ khép mình, không muốn giao tiếp với người khác, không đoàn kết với bạn bè thì không thể thích ứng được với xã hội và vô cùng phức tạp. Những trẻ ngại và tâm lý nhút nhát, khép mình, cô lập, từ chối... sẽ ảnh hưởng rất lớn đến quá trình học tập và sự nghiệp của trẻ.

Mọi đứa trẻ đều mong muốn có những người bạn tâm đầu ý hợp trong học tập cũng như trong cuộc sống, bởi từ bạn bè, chúng cảm nhận được sự tin tưởng, động viên và khích lệ, từ đó nhận thức được tầm quan trọng của việc giao lưu với người khác, học được cách hi sinh lợi ích của bản thân vì tập thể. Trong quá trình giáo dục, cha mẹ nên chú ý hướng dẫn trẻ các kỹ năng giao tiếp.

Vậy, chúng ta phải làm gì để bồi dưỡng kỹ năng giao tiếp cho trẻ?

40.1. TÍNH CÁCH TỐT

Những đứa trẻ vui vẻ, hoạt bát thường được người khác yêu quý, vì vậy muốn bồi dưỡng kỹ năng giao tiếp thì trước tiên người lớn cần giúp trẻ khắc phục tâm lý timidity. Trẻ timidity khi nhìn trẻ cảm thấy cô độc và hèn nhát, thiếu tự tin khi giao tiếp, không dám đi một mình tiếp xúc với hiện thực và thách thức mà lựa chọn cách chạy

trẻ n. Để duy trì tính cách vui vẻ, cha mẹ nên khuyến khích trẻ phát hiện một tốt của sự vật, hiện tượng, mọi vấn đề đều nên nghĩ đến một tích cực, không nên quá bi quan một niềm tin, đúng thời giáo dục trẻ phải từ từ khi gặp người khác, trẻ c khi ra ngoài cần chú ý cẩn thận hành động, học tập một cách vui vẻ và tự nguyện... Những yêu cầu này sẽ giúp trẻ tin hơn khi giao tiếp với bạn bè và người khác.

Mọi người đều có kinh nghiệm, sở thích và niềm đam mê riêng, yêu cầu mọi người đều nghĩ mình là điều không thể. Cha mẹ cần giúp trẻ nhận thức được điểm khác biệt giữa trẻ với người khác, đúng thời hạn trẻ cách thích nghi với hoàn cảnh mới, tự kiểm soát hành vi của bản thân, xây dựng mối quan hệ tốt với bạn bè. Trong mối quan hệ bạn bè, cần giáo dục trẻ không nên thường xuyên làm phiền người khác, thay vào đó nên biết giúp đỡ bạn bè, người thân và những người xung quanh. Nếu trẻ được nuôi dưỡng quá mức, khi đến trường chúng sẽ thường xuyên làm phiền người khác, yêu cầu người xung quanh phải nghe theo mình, giúp mình chuyển này chuyển kia, thói quen này sẽ khiến các học sinh khác cảm thấy khó chịu và không kết giao với trẻ nữa. Hình thành cho trẻ một tính cách tốt là nhân tố quyết định tương lai của trẻ sau này, và điều này phụ thuộc nhiều vào yêu cầu giáo dục gia đình.

40.2. THAM GIA HOẠT ĐỘNG TẬP THỂ, PHÁT TRIỂN MỐI QUAN HỆ

Cha mẹ nên khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động tập thể để có cơ hội tiếp xúc với môi trường tập thể, tăng cường mối quan hệ bạn bè, giúp trẻ cảm thấy tin hơn khi giao tiếp với người khác. Trong các hoạt động tập thể, cha mẹ nên yêu cầu trẻ chăm chỉ làm việc, hạn chế chỉ huy hay ra lệnh cho người khác, bởi nếu không làm việc mà chỉ đứng chỉ huy thì rất dễ khiến người khác phẫn nộ và không muốn tiếp xúc kết giao. Bên cạnh đó, cũng nên dạy trẻ phải tôn trọng người khác, khi thấy người xung quanh gặp khó khăn nên chỉ đứng hỗ trợ giúp đỡ, có như vậy trẻ mới trở thành người được mọi người yêu quý và phát triển được các mối quan hệ trong xã hội.

Cha mẹ nên giáo dục trẻ, để với những người bên có thái độ lành mạnh, chúng ta không nên quá để tâm suy nghĩ mà nên duy trì thái độ lạc quan và giao tiếp bình thường, sau một thời gian, mối quan hệ bên bè chắc chắn sẽ có những bước tiến đáng kể.

40.3. KHUYẾN KHÍCH TRẺ ĐẾN BÊN BÈ VỀ NHÀ

Cha mẹ nên khuyến khích trẻ đến bên bè về nhà chơi, để trẻ giúp đỡ trẻ tình tình tiếp đãi bên, nâng cao hình ảnh và địa vị của trẻ trong một bên bè, từ đó phát triển phẩm giá xã giao của trẻ. Sự nhiệt tình của cha mẹ có tác động tăng cường mối quan hệ bên bè của trẻ. Ngoài ra, cha mẹ còn có thể mời con cháu hàng xóm xung quanh đến nhà mình chơi, giúp trẻ cảm thấy tự tin hơn khi nói chuyện, góp phần nâng cao kỹ năng giao tiếp.

Bác Kinh có một ngôi trường đang tiến hành hoạt động “cắm trại một ngày”, nơi dung hoạt động là lựa chọn nhà của một thành viên trong nhóm năm, sáu học sinh làm địa điểm cắm trại tập thể cho cả nhóm cùng sinh hoạt. Hoạt động này nhận được nhiều phản hồi tích cực, học sinh rất thích thú, các bác phụ huynh cũng rất vui vẻ tham gia công tác tổ chức. Đến nhà bên, mời đến trẻ đều cảm thấy hiếu kỳ, tò mò và hứng thú với môi trường và cách bài trí trong nhà. Trẻ sẽ cùng nhau học tập, chơi đùa, đi chơi, làm công việc, thậm chí còn được tham gia nghi thức cắm trại “xếp hàng chơi đi về sinh”. Những hoạt động tiếp theo cũng như đến gần đó khiến trẻ cảm thấy vô cùng vui vẻ và thoải mái, để trẻ có tác động nâng cao kỹ năng giao tiếp và tăng cường mối quan hệ bên bè.

Cha mẹ không nên can thiệp quá sâu vào mối quan hệ bên bè của trẻ, càng không nên quy định chúng chỉ được kết giao với một vài người nhất định mà nên để ý cho trẻ kết giao với những người có đặc tính khác nhau, có tính cách và sở trường khác nhau. Ví dụ, khi kết giao với những người bên có sở trường về hội họa hay âm nhạc thì cũng chơi khác nào trẻ đã tìm được một người thầy tốt, năng khiếu và tiếp xúc đều có thể được nâng cao, phẩm giá kết giao được mở rộng.

Tự mình giao tiếp với nhà hàng xóm cũng là một cách giáo dục có hiệu quả

và thục tề. Khi giao tiếp với hàng xóm, trẻ tự mình thể nghiệm các hoạt động như nói chuyện hàn huyên, hỏi thăm, tặng quà... đó là cơ hội rèn luyện tuyệt vời. Nếu nhà có khách, người lớn cũng có thể giao cho trẻ phụ trách tiếp đón, khi khách đi theo con để tu dưỡng đức tính với trẻ, cha mẹ hoàn toàn có thể giao cho trẻ phụ trách.

Cha mẹ cần giúp trẻ hình thành quan niệm đúng đắn về tình bạn. Einstein nói: “Thật tốt đẹp nhất trên thế gian chính là những người bạn thực sự với tâm hồn và trái tim ngay thẳng”.

40.4. DUY TRÌ KỸ NĂNG GIAO TIẾP

Do thời đại khác nhau, hiện nay trẻ rất coi trọng cá tính. Muốn duy trì tốt mối quan hệ cần phải có kỹ năng. Cha mẹ nên chú ý hướng dẫn trẻ một số kỹ năng giao tiếp cần thiết để chúng có thể kết giao và thiết lập mối quan hệ tốt đẹp với người xung quanh. Các kỹ năng đó bao gồm:

- Duy trì nói chuyện lễ phép và cần trọng, ví dụ như “cảm ơn”, “tạm biệt”, “xin lỗi”, “không sao”, không nói tục chửi bậy, không có những hành động thiếu lễ phép...
- Khi đến gặp chào hỏi và nói chuyện với bạn bè.
- Khi giao tiếp với bạn bè, cần khoan dung, không chấp nê, không tính toán thiệt hại.
- Khi kết bạn nên chờ đợi cho đi mà không yêu cầu phải được báo đáp lại.
- Không ngắt lời người khác, lắng nghe một cách nghiêm túc, không ngắt ngang hoặc chú tâm làm việc của mình mà quên mất chuyện của người khác.
- Không bàn luận hay nói xấu sau lưng, không tùy tiện thăm dò chuyện riêng tư của người khác.
- Đi xa chân thành, giữ lời hứa, không nói dối, lừa gạt.
- Không đùa cợt, chọc nhéo người khác để thu hút sự chú ý, bởi như vậy sẽ khiến người khác phẫn nộ.
- Trong mối quan hệ bạn bè, cần phát hiện những điểm và sự trưởng thành của

người khác, biết khen người chớ không nên chê khoe khoang về tài năng của bản thân mà không để ý tới cảm nhận của người khác .

- Khi nói chuyện, cần lưu ý chớ nên khoe tài mà hai bên đều hứng thú, không nên chỉ chăm chú nói về mình mà không suy nghĩ đến cảm nhận của người đi.

- Trong mối quan hệ bạn bè, không nên đánh giá quá nhiều đến vật chất.

- Dạy trẻ cách học tập để bạn bè tham gia các hoạt động tập thể hoặc tập thể các hoạt động tập thể để tiến hành theo luật mà bạn nào đó .

Mách nhỏ Trình độ và kỹ năng giao tiếp của trẻ được thể hiện qua cách ứng xử với bạn bè, thầy cô, người xung quanh và các mối quan hệ xã hội. Kỹ năng giao tiếp tốt không những giúp ích cho trẻ trong học tập, trong các mối quan hệ xã hội mà còn trong sự nghiệp sau này.

41. THÀNH THẬT, BỊT GIỚI LỜI

Chỉ khi học được cách làm người, trẻ mới có thể học tập, làm việc và giao tiếp tốt. Nhà giáo Phùng Ân Hưng (Trung Quốc) nói: “Người lớn cần dạy trẻ những gì? Dạy chúng cách làm người còn quan trọng hơn dạy chúng kiến thức. Cần học hỏi cách làm người, sau đó mới học hỏi cách nghiên cứu”. Cách làm người là cách đối nhân xử thế, đạo đức và thái độ ứng xử đúng đắn. Nếu cha mẹ không quan tâm tới vấn đề đạo đức, trẻ sẽ rất dễ hình thành những thói quen xấu, những hành vi tiếp xúc quá trình học tập và cuộc sống.

Giới lời hay là yếu tố quan trọng tạo nên Thành công Benjamin Rudyard nói: “Không ai buộc phải trở thành người giàu có hay người nổi tiếng, không ai buộc phải trở thành người thông minh, nhưng ai cũng phải trở thành người thành thật”.

Thành thật là chìa khóa cho mọi điểm của con người. Trên thế giới, số lượng người có tài năng không đếm xuể, nhưng những người nổi tiếng có đáng tin cậy không? Chỉ những người thành thật và giữ đúng lời hứa mới đáng tin cậy. Thành thật là phẩm chất đáng quý nhất, càng thành thật càng dễ giành được niềm tin của người khác. Thành thật là điều kiện cần để làm người, là tài sản quý giá nhất trong cuộc sống, giúp trẻ trở thành một người chính trực.

Chúng ta cần làm gì để giáo dục trẻ về sự chân thành?

41.1. LÀM GIỚI LỜI

Trẻ có giới lời hay không, có trở thành người đáng tin cậy được hay không, yếu tố quan trọng nhất là sự giáo dục trong gia đình. Đối với hành vi nói những không làm của trẻ, người lớn không nên vội vàng kết luận đó là vấn đề đạo đức nghiêm trọng mà đánh đập hay quát mắng, thay vào đó nên tìm hiểu nguyên nhân, dần dần thuyết phục để giáo dục trẻ. Nếu cha mẹ càng sớm coi trọng vấn đề giáo dục đạo đức, đức tính là tấm gương sáng cho trẻ noi theo thì

chúng sẽ càng sớm hình thành được những phẩm chất tốt đẹp.

Tăng Túc là nhà thơ nổi tiếng Trung Quốc, ông rất coi trọng giáo dục việc gì cho tín. Có một lần, vợ ông có việc phải ra ngoài, đưa con thơ y vầy vãi gào khóc đòi đi theo. Bà không muốn dắt con đi theo phiên phố, muốn để nó ở nhà nên nói: “Con ngoan, đừng khóc nữa, mẹ đi một lát, khi về sẽ mua thịt cho con ăn, được không?” Đưa con nghe nói có thịt ăn nên không đòi đi theo nữa. Vợ ông chợt mỉm cười nói để con, nhưng Tăng Túc lại ghi nhớ lại hôm đó,

Khi trở về, người vợ thơ Tăng Túc đang mài dao bèn ngạc nhiên hỏi: “ông mài dao làm gì?” Tăng Túc đáp: “Giết lợn để lấy thịt cho con ăn”. Vợ ông nói: “Tôi chỉ nói thôi để con thôi, ông không cần coi đó là thật!” Tăng Túc giải thích: “Tuy bà nói vậy chỉ là để con, nhưng cũng cần biết rằng con chỉ là một đứa bé. Chúng ta nên coi lại cái cha mẹ là chân lý, nếu cha mẹ nói mà không gì thì khi lớn lên, chúng cũng sẽ trở thành người không biết gì về cha mẹ”. Vợ ông nghe xong, ngửa ra chân lý nên đã cùng chồng mẹ lợn lấy thịt nấu cho con ăn,

Nhưng hành động và suy nghĩ của cha mẹ có ảnh hưởng rất lớn đến con cái. Một ngày nọ, đưa con của Tăng Túc về nhà người cha để bao lâu đã thức dậy, không nói không rằng, chỉ cầm cuốn sách chúi nhủ bay ra khỏi nhà. Khi trở về, vợ Tăng Túc hỏi: “Muốn nhủ vậy rồi, con còn đi đâu?” Đưa con đáp: “Một ngày trước, con có mượn bản cuốn sách, hôm nay trở về nên ban ngày quên mất. Bây giờ tuy là đã mượn nhưng con phải đi trả, bằng không sẽ trở thành người không gì cho tín”. Nghe con nói, Tăng Túc mỉm cười để yên mãi mãi.

Thật đáng ngạc nhiên, cha mẹ chúng ta tùy tiện đưa ra lời hứa và điếu kiển, nhưng sau đó lại không thực hiện. Khi đó, trẻ sẽ cảm thấy vô cùng thất vọng và cho rằng cha mẹ đang lừa dối mình. Cha mẹ không gì về hứa, đi xa không chân thành sẽ để lại ấn tượng rất xấu và sâu sắc cho trẻ. Khi suy nghĩ đó biểu hiện ra bên ngoài qua việc trẻ nói dối, lúc đó trẻ đang người lớn không còn có thể sửa chữa sai lầm của mình.

Muốn trẻ đi xa chân thành với người khác, cha mẹ cần lấy mình làm gương, lấy sự chân thành để bồi đắp nên sự chân thành, đó là đạo lý muôn đời.

41.2. BỐ TỬ U TỬ CHA MẸ

Nhà chính trị người Anh - Ford là người luôn giữ lối sống.

Người có đức tính thói quen đó là nhà giáo dục người cha.

Cha Ford là một ông chủ giàu có. Khi Ford còn nhỏ, trong vườn nhà có một căn chòi hóng mát cũ, cha Ford muốn tháo dỡ để xây dựng căn chòi mới. Ford được người lớn và trẻ vào nhà, vào đúng lúc căn chòi cũ được tháo dỡ. Cậu bé rất muốn quan sát quá trình tháo dỡ căn chòi nên đã được người cha cho phép mình trẻ vào trẻ người muốn nhìn nhìn vài ngày, Không ngờ, cha Ford quyết không đồng ý và yêu cầu cậu trẻ vào trẻ người đúng hẹn, đồng thời đồng ý hoãn việc tháo dỡ căn chòi đến kỳ nghỉ lễ năm sau.

Sau khi Ford trẻ vào trẻ người, cha cậu lập tức ra lệnh tháo dỡ căn chòi cũ, xây dựng một căn chòi mới thay thế. Ai ngờ, Ford vẫn luôn ghi nhớ lối sống của cha. Khi trẻ vào nhà vào kỳ nghỉ lễ năm sau, nhìn thấy căn chòi mới đã được hoàn thành, cậu thốt lên nhìn cha nói: “Cha nói mà không giữ lời”. Cha Ford rất ngạc nhiên khi nghe con nói, sau đó nghiêm túc nói: “Con trai, con sai rồi. Lối sống quan trọng hơn tiền bạc”.

Nói rồi, người cha lập tức gọi người đến tháo dỡ căn chòi, đồng thời xây dựng lối một căn chòi khác thay thế, hoàn thành lối sống cho con trai quan sát quá trình tháo dỡ và xây dựng căn chòi hóng mát.

Trong cuộc sống, không ít bậc cha mẹ thường nói rằng lối sống không đúng sự thật, hoặc không thể hiện lối sống. Nhưng lúc nào vậy, cha mẹ nên hiểu thân phận và lòng tự ái, thành thật nhận sai, như vậy mới có thể giành được lòng tin của trẻ.

Một bà mẹ từng kể cho con nghe câu chuyện, nếu nói dối thì mũi sẽ không ngừng dài ra. Đứa con nghe câu chuyện và luôn tin tưởng đó là sự thật.

Một hôm, đứa trẻ nghe được câu chuyện này từ trẻ người, sau khi trẻ vào nhà đã nói với mẹ: “Mẹ ơi, sau này con sẽ không bao giờ nói dối!” Lúc này, bà mẹ cảm thấy cần phải giải thích với trẻ tính chân thực của câu chuyện này nên nói với con: “Con à, đó chỉ là một câu chuyện cổ tích, thực tế nếu con nói dối, mũi sẽ

không dài ra mà chỉ cảm thấy lơ lửng tâm hồn rồi thôi.”

Đứa con nghi hoặc hỏi: “Nhưng vậy có phải chúng ta đều có thể nói dối không?”

Bà mẹ bình tĩnh trả lời: “Đúng như nhiên là không. Mọi người đều nên nói thật, nếu con nói dối sẽ mất bạn bè, điều này còn đáng sợ hơn mất chiếc mũi dài”. Lúc này, đứa con mới hiểu được ý nghĩa thực sự của câu chuyện, truyện cổ tích chỉ là hình thức nhưng không phải là sự lừa dối, mà chỉ là dùng một cách bí ẩn để khác để nói với chúng ta rằng cần phải sống thành thật.

41.3. TIN TUBLIC NG TR

Chúng ta thường xuyên bắt gặp trường hợp: Người lớn yêu cầu trẻ sau khi ăn cảm phải chờ ít nhất 30 phút, nhưng cách 5 phút lại vào phòng kiểm tra xem chúng có hết không; cha mẹ luôn đi mua đồ nhưng luôn sợ chúng lấy tiền thì mua quà vặt...

Nhưng hành động này của người lớn càng khiến trẻ dùng cách nói dối để đối phó, còn cha mẹ luôn nghĩ rằng, mình nghĩ người là có cảm giác. Tại sao cha mẹ lại không tin tưởng con cái? Thực tế, tin tưởng và nghi ngờ có sự khác biệt rất lớn,

Nhà giáo dục nổi tiếng người Liên Xô cũ, Makarenko rất tin tưởng con cái, ông tin rằng, lòng tin có thể giúp hình thành thói quen thành thật ở trẻ.

Một lần, Makarenko yêu cầu một học sinh trong đó từng có hành vi trộm cắp đi lấy một khoản tiền lớn. Vì trước đây đã từng phạm lỗi nên học sinh này luôn bị những học sinh khác kì thị, hầu như không ai muốn kết bạn, vì vậy cậu rất muốn giành được niềm tin của mọi người.

Sau khi nhận được nhiệm vụ của Makarenko, học sinh này không dám tin đó là sự thật nên hỏi: “Hiệu trưởng, nếu em lấy tiền nhưng mất đi không trả lại, thầy sẽ xử lý như thế nào?”

Makarenko bình tĩnh đáp: “Không sao, thầy tin em là một đứa trẻ thành thật, mau đi đi!” Khi lấy tiền trả về, học sinh này yêu cầu ông đừng nói, ông lại gật đầu nói: “Em đừng nói là được!” Nói rồi bắt tiền vào ngăn kéo.

Sau đó, hạc sinh nữ viết lá thư cảm giác của mình như sau: “Khi cầm trên tay tờ báo đầu tiên tuy nhiên đầu tiên, tôi luôn nghĩ, nếu có người tin công mình, dù đó là người người hay nhiều hơn thế, tôi nhất định sẽ dùng mọi cách, thậm chí dùng cả tính mạng để hoàn thành nhiệm vụ!”

Makarenko đã dùng lòng tin để bồi đắp cho hạc sinh thói quen thành thục.

41.4. GIÁO DỤC TOÀN DIỆN

Làm cha mẹ, ai cũng muốn con mình trở thành người thành thục và giỏi chuyên. Trên thực tế, một số trẻ nói muốn làm một việc, nhưng một số nói thế này, sau đó lại làm thế khác. Khi phát hiện những hành vi này của trẻ, người lớn nên nghiêm túc giải thích nên không nên trách mắng hay giáo huấn, những phương pháp này thường xuyên phản tác dụng.

Không phải mọi đứa trẻ khi sinh ra đều thích nói dối hay không giỏi chuyên, những hành vi này thường được hình thành từ những nhu cầu thực tế, ví dụ như muốn đáp ứng nhu cầu ăn, uống và vui chơi, muốn tránh bị phê bình hay trách mắng... Từ góc độ Tâm lý học, ý thức đạo đức và hành vi đạo đức có mối quan hệ mật thiết với nhau, ý thức đạo đức quyết định hành vi đạo đức, hành vi đạo đức thể hiện ý thức đạo đức. Do trình độ nhận thức của trẻ chưa theo kịp “bản năng thiện” của hành vi đạo đức nên thường xuyên có hiện tượng “nói muốn làm một việc”. Không ít đứa trẻ nhận thức được hành vi của mình là sai, nhưng do thiếu ý chí, thiếu khả năng kiểm soát nên không thể kiểm soát được hành vi, thường xuyên có biểu hiện nói không dối, hay nhận lỗi vì người khác nhưng không thể nhận.

Giáo dục trẻ là trách nhiệm của cha mẹ. Khi trẻ nhận lỗi vì người khác, cha mẹ nên cố gắng khuyến khích và tạo điều kiện cho trẻ hoàn thành lỗi lầm, nếu không thể thể hiện lỗi lầm thì cần chân thành xin lỗi và giải thích lý do vì để phân giải. Điều quan trọng nhất là phải giáo dục trẻ, trẻ khi nhận lỗi người khác cần suy nghĩ thận trọng, suy xét xem liệu mình có khả năng thể hiện hay không. Nếu khả năng có hạn, không nên tùy tiện nhận lỗi để phân giải để tránh việc nói

không gì là i.

Đúng nhiên, việc giáo dục nên tiến hành ngay từ khi trẻ còn nhỏ và cần duy trì trong thời gian dài. Cha mẹ muốn trẻ trở thành người giỏi chữ tín thì nên yêu cầu nghiêm khắc ngay từ khi trẻ còn nhỏ; khi trẻ phạm lỗi, nên dạy chúng phải đứng cảm nhận sai, chấp nhận hình phạt, không nên giục giục. Cha mẹ có thể cùng trẻ thảo luận tìm quan trọng của việc giỏi chữ tín, để cho trẻ nghe những câu chuyện về lòng tin, kể cho trẻ câu chuyện về cuộc sống và cách hành xử của các vĩ nhân. Để vì những hành vi mà tạo ra trong xã hội, cha mẹ nên có thái độ rõ ràng, đúng thời giáo dục trẻ rằng, những hành vi đó chắc chắn sẽ bị trừng phạt. Như vậy, khi lớn lên, trẻ sẽ phân biệt được phải trái và trở thành người quang minh chính đại.

Khi giáo dục trẻ về lòng tin, người lớn có thể sử dụng những ví dụ hoặc câu chuyện thực tế để giúp trẻ ý thức được tầm quan trọng của việc trở thành người giỏi chữ tín: Hành động không giỏi chữ tín sẽ gây ra hậu quả gì, giỏi chữ tín sẽ đem lại lợi ích thành công như thế nào...

Mách nhỏ Trẻ có khả năng bắt chước rất giỏi, vì thế rất dễ bị ảnh hưởng bởi những hành vi không lành mạnh. Nếu cha mẹ là người không giỏi chữ tín, con cái sẽ lập tức bắt chước. Ví dụ, nếu cha mẹ hứa hẹn một điều gì đó mà không thực hiện thì phải thức hi vọng. Nếu lúc đó bắt gặp có việc gấp, chúng ta cần đánh giá tầm quan trọng của công việc. Nếu là việc không quan trọng, nên tuân thủ theo đúng lời đã hứa với trẻ. Nếu đó là việc quan trọng không thể trì hoãn, người lớn cần giải thích lý do và dành một thời gian khác để thực hiện công việc như đã hứa. Có như vậy, chúng ta mới giành được niềm tin của trẻ, sau khi lớn lên, chúng mới trở thành người biết giữ lời hứa.

42.KHOAN DUNG

Foley đã từng nói: “Mọt người không muốn tha thứ cho người khác chính là không chừa lối thoát cho chính mình, bởi mỗi người đều có lúc mắc lỗi và cần người khác tha thứ”. Khi người khác mắc lỗi, chỉ cần họ biết thà nhận lỗi lầm với một thái độ thành khẩn và một câu xin lỗi chân thành, thì chúng ta hãy bao dung mà tha thứ cho họ. Trong cuộc sống, con người thường vì những chuyện vặt vãnh, những câu nói bất cần mà làm người khác cảm thấy không vui, vì thế, chúng ta cần giáo dục trẻ phải khoan dung, tha thứ cho người khác ngay từ khi còn nhỏ.

Mọi người tìm lòng khoan dung Với người khác Trong cuộc sống, chúng ta thường vì gặp phải những chuyện không như ý muốn mà cảm thấy buồn bã hay thất vọng, thậm chí có những hành động tiêu cực ảnh hưởng tới bản thân. Nếu không biết cách khoan dung tha thứ, con người sẽ đắm chìm trong bế tắc mà không thể thoát ra được.

Người lớn cần giáo dục trẻ, trong cuộc sống ngày nay, đang lãng phí thời gian vào những việc vô ích. Cuộc sống không thiếu những điều tốt đẹp, chỉ thiếu những tấm lòng biết cảm nhận mà thôi. Khoan dung không những khiến người khác vui vẻ mà còn có tác động an ủi bản thân. Tuy nhiên, hiện nay có không ít thanh thiếu niên theo chủ nghĩa cá nhân, lấy mình làm trung tâm, xảy ra chuyện gì cũng đều suy nghĩ đến lợi ích của mình trước, sau đó mới xét đến người khác. Với những người phạm lỗi lầm, chúng không biết cách khoan dung tha thứ mà chỉ ý ghi nhớ các những điều như nhút nhút.

Các chuyên gia tâm lý Trung Quốc đã tiến hành một nghiên cứu ngẫu nhiên đối với học sinh tiểu học và trung học, trong đó có một câu hỏi như sau: “Nếu người bạn mà em ghét gặp khó khăn cần em giúp đỡ, liệu em hoàn toàn có khả năng giúp bạn, em có giúp đỡ người bạn đó không?” Kết quả thu được, tỉ lệ học sinh trả lời “sẵn sàng giúp đỡ” của các bậc tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông lần lượt là 59.8%, 41.7% và 37%. Như vậy, tuy rằng không ít học sinh

có tình thiện sẵn sàng giúp đỡ người khác, nhưng điều đáng nói là từ lâu nay giảm dần theo sự trưởng thành của trẻ. Ngoài ra, trong bản điều tra còn có một câu hỏi: “Em có tha thứ cho những người bạn đã từng bắt nạt hay làm mình bị tổn thương không?” Kết quả, chỉ có 29% học sinh trả lời “Sẽ tha thứ”, 24% học sinh trả lời “Khó có thể tha thứ hoặc nhất quyết không tha thứ”, số học sinh còn lại trả lời “Sẽ tha thứ nhưng sẽ không bao giờ quên”. Kết quả điều tra cho chúng ta thấy, số học sinh chỉ dùng một rung động lòng và tha thứ còn quá ít.

Cha mẹ nên giúp trẻ ý thức được tầm quan trọng của lòng khoan dung, cần cho trẻ biết “khoan dung” không chỉ là một chuẩn mực làm người mà còn là biểu hiện của một tâm hồn lành mạnh. Các nhà khoa học đã chứng minh, khoan dung có lợi cho việc kéo dài tuổi thọ. Do đó, cha mẹ nên hình thành cho trẻ thói quen khoan dung với người khác ngay từ khi còn nhỏ.

Vậy, chúng ta phải làm gì để giáo dục trẻ về lòng khoan dung?

42.1. KHOAN DUNG VỚI TRẺ

Trong cuộc sống, cha mẹ không chỉ cần khoan dung với người khác mà nên khoan dung cả với con cái, như vậy trẻ sẽ thấy học hỏi lòng khoan dung từ chính cha mẹ.

Người anh hùng dân tộc của Ấn Độ - Gandhi khi nhắc lại quá trình trưởng thành của mình đã nói: “Chính lòng khoan dung cao thượng của cha mẹ đã cứu rỗi linh hồn tôi”.

Gandhi được nhân dân Ấn Độ xưng tụng là “Thánh Gandhi”. Ông là lãnh đạo của Đảng Quốc dân Ấn Độ và Chủ nghĩa Dân tộc Ấn Độ. Ông được coi là vị cha già của nhân dân Ấn Độ và cũng là nhà lãnh đạo kiệt xuất, nhà chính trị vĩ đại của đất nước này. Thật khó có thể tưởng tượng, khi còn nhỏ, Gandhi rất thích làm nũng. Cậu bé Gandhi rất nhạy cảm với những vật xung quanh mình, có lòng tự trọng cao, nếu bị phê bình, cậu sẽ cảm thấy rất buồn và thất vọng. Đến tuổi thiếu niên, do tính hiếu kỳ, Gandhi nghiện thuốc lá. Cậu thường xuyên lấy tiền tiêu của gia đình để mua thuốc hút, càng ngày càng nghiện thuốc hơn.

Sau đó, Gandhi t^hnh^on th^oc đ^o c hành vi lây tr^om tiên và hút thuốc th^ot đáng chê trách nên không còn m^ot mũi nào nhìn ng^o i khác. C^ou c^om th^oy r^ot bu^on bã, lo l^ong, th^om chí đã t^hng có ý đ^onh t^h sát.

Gandhi không ch^ou đ^ong đ^o c s^o giày vò c^oa l^ong tâm nên đã vi^ot l^oi toàn b^o quá trình tr^ot đ^o c c^oa mình và đ^oa cho b^o. Nh^ong t^hng ng^o i cha s^o m^ong và đánh con m^ot tr^on nh^o đ^oi, nh^ong không, b^o Gandhi không nh^ong không trách c^o c^ou mà còn c^om đ^ong đ^on r^oi n^o c m^ot, Gandhi là m^ot đ^oa tr^o r^ot hi^ou bi^ot, l^oi có hi^ou v^oi cha m^o, khi nhìn th^oy cha mình khóc, c^ou c^om th^oy mình đã ph^om ph^oi l^oi l^om quá l^on nên r^ot đau lòng, sau đó đã h^o quy^ot tâm s^oa sai, b^ot đ^ou b^o c đi trên con đ^ong đ^ong đ^on .

Hành đ^ong c^oa cha m^o nhi^ou lúc có th^o nh^o h^ong đ^on c^o cu^oc đ^oi tr^o, vì v^oy khi tr^o ph^om l^oi, chúng ta không nên l^op t^h c đánh m^ong mà nên dùng trái tim khoan dung, giúp tr^o nh^on th^oc và s^oa ch^oa l^oi l^om.

42.2. SUY NGHĨ Ớ GÓC Đ^o KHÁC

Khi chúng ta làm t^hn th^ong ng^o i khác, cũng chính là đã làm t^hn th^ong chính mình, Khi chúng ta ném b^on v^o phía ng^o i khác, tr^o c tiên ta đã t^h làm b^on bàn tay mình. Khi t^hng hoa cho ng^o i khác, chúng ta là ng^o i đ^ou tiên c^om nh^on đ^o c h^ong th^om c^oa hoa. Nh^ong câu nói quan tâm nh^o nh^ong cũng gi^ong nh^o v^oc chúng ta x^ot n^o c hoa cho ng^o i khác, b^on thân mình cũng đ^o c th^om lây. Cha m^o nên giáo đ^o c tr^o ph^oi bi^ot đ^ot mình vào v^o trí c^oa ng^o i khác đ^o suy nghĩ m^oi chuy^on, không nên quá đ^o c đoán .

Đào Hành Tri là m^ot chuyên gia giáo đ^o c n^oi t^hng c^oa Trung Qu^oc. Khi ông làm hi^ou tr^ong c^oa m^ot tr^ong chuyên đã x^oy ra m^ot chuy^on nh^o sau: Khi đang đi đ^oo trong khuôn viên tr^ong, Đào Hành Tri nhìn th^oy m^ot h^oc sinh tên là V^ong H^ou đang dùng b^on ném vào b^on cùng l^op. ông l^op t^h c ngăn c^on hành vi c^oa h^oc sinh và yêu c^ou c^ou sau gi^o h^oc đ^on phòng hi^ou tr^ong .

Sau khi tan h^oc, V^ong H^ou đ^on phòng hi^ou tr^ong, tr^o c đó c^ou đã chu^on b^o s^on tâm lí cho m^ot bu^oi giáo hu^on kéo dài. Nh^ong th^oy hi^ou tr^ong b^o c đ^on,

không nhúng không trách mắng mà còn lấy một viên kẹo đưa cho Vọng Hổ, nói: “Đây là phần thưởng cho việc em đã đến đúng giờ, còn thầy đã đến muộn”. Vọng Hổ rất ngạc nhiên nhìn thầy hiểu trống. Đào Hành Tri lấy tay lấy thêm một viên kẹo đưa cho Vọng Hổ, nói: “Đây là phần thưởng cho em. Khi thầy yêu cầu em dùng tay, em đã nghe theo, điểu đó chứng minh em tôn trọng thầy, thầy nên thưởng cho em vì điểu đó”. Vọng Hổ nhìn lấy viên kẹo, cúi không thể hiểu nổi tại sao thầy hiểu trống lại làm vậy. Đào Hành Tri nhìn Vọng Hổ mỉm cười, tiếp tục lấy ra một viên kẹo đưa vào tay Vọng Hổ, nói: “Thầy đã điểu tra rồi, sẽ dĩ em lấy bunn ném bunn nam đó là do bunn đó không tuân thủ nguyên tắc của trò chơi, bắt nạt các bunn nữ. Em dám ném bunn, chứng minh em là người ngay thẳng, có dũng khí điểu điểu với cái xấu, hành vi đó đáng điểu c thưởng”. Vọng Hổ nghe xong, vẻ ngạc nhiên vẻ cảm động, nói: “Thưa thầy, em sai rồi, thầy hãy phạt em đi. Em không nên dùng bunn ném người khác, người em ném không phải người xấu, mà là bunn học của em,”

Nghe Vọng Hổ nói vậy, Đào Hành Tri mỉm cười mãi ngần ngại lấy thêm một viên kẹo nữa đưa vào tay cúi học trò nhỏ, nói: “Viên kẹo này là phần thưởng cho việc em đã nhìn ra lỗi lầm của mình. Đây là viên kẹo cuối cùng, em có thể ra về!

Chính nhúng “viên kẹo tinh thần” đã giúp Vọng Hổ tự nhận ra sai lầm của mình và hiểu điểu cách đưa mình vào vị trí của người khác để suy nghĩ.

Trong quá trình giáo dục trẻ, người lớn nên thưởng xuyên tiếp hỏi: “Nếu vào hoàn cảnh đó, mình sẽ làm gì? Nghĩ gì? Mình phải làm gì để trẻ nhìn ra lỗi lầm mà vẫn không quá thất vọng?” Có nhúng vậy, trẻ mới học điểu cách suy nghĩ từ nhúng góc điểu và vị trí khác nhau, đó chứng phải là cách có hiểu quả nhất để bồi dưỡng lòng khoan dung cho trẻ hay sao?

Người lớn nên khuyến khích trẻ tiếp xúc với nhúng người có tín ngưỡng tôn giáo, dân tộc, văn hóa, giới tính và năng lực khác nhau. Bởi điểu này có lợi cho việc trẻ học cách giao lưu với nhúng điểu tiếp xúc khác nhau, điểu xây chân thành, tôn trọng nguyên tắc, cảnh tranh công bằng.

Mách nhúng Khoan dung, điểu với người khác hay điểu với bản thân điểu là một

thang thuộc bộ tì nhiên miễn phí. Khoan dung không chỉ có lợi cho việc phát triển tâm lý lành mạnh mà còn có tác động công cộng tích cực, giúp gia đình hòa thuận, xã hội nghiệp thành công. Một người khi biết cách tha thứ cho người khác thì sẽ càng tiến gần hơn đến thành công. Cha mẹ nên nói với trẻ, trong cuộc sống, chúng ta cần phải dùng một trái tim khoan dung để đối xử với người khác, có như vậy cuộc sống mới trở nên tốt đẹp hơn.

43.KĨ NĂNG TỰ CHỌI

Những người dám nói “không” thường là người biết suy nghĩ. Không suy nghĩ, con người sẽ không thể đánh giá mọi vấn đề một cách chính xác. Mọi người nên hình thành thói quen suy nghĩ ngay từ khi còn nhỏ, để ngay khi trưởng thành xuyên suốt như một bản thân “suy trước tính sau”, để ngay khi làm rồi mọi người quay đầu lại suy nghĩ. Những người dám nói “không” là những người có chính kiến riêng của mình, chỉ khi có những suy nghĩ khác với mọi người thì mọi người dám nói “không”.

Đầy Trách nhiệm cách nói “không”

Đông là một cậu bé hiền lành, tính tình ôn hòa, rất trung thực hay nhà đầu tư của mọi người quý mến. Cậu không bao giờ từ chối yêu cầu của bạn bè, dù đó là yêu cầu lớn hay nhỏ. Một buổi chiều, cậu mẹ về chuẩn bị làm bài tập về nhà thì một người bạn cùng lớp gọi đi đá bóng. Bài tập ngày hôm đó rất nhiều, Đông về muộn từ chối những lời không dám nói, đành miễn cưỡng tham gia trận bóng đá, mãi đến tối mọi người về nhà. Sau khi ăn cơm, cậu vội vàng ngó vào bàn làm bài tập, mãi đến mười hai giờ đêm mới hoàn thành. Ngày hôm sau, khi về bài tập, phần bài làm có rất nhiều lỗi sai, Đông bị cô giáo phê bình. Đông không dám nói “không” với người khác nên đến tối hôm qua nghiêm trọng như vậy.

Một người bạn thân của Đông đánh nhau với người khác và bị thua, mấy bạn nam trong lớp không nhận được nên từ chối lớp hỏi đi trả thù và rồi Đông cùng tham gia. Đông là cán bộ lớp, cậu biết rõ hành vi đó là sai trái, nhưng sợ các bạn nói mình là “nhát gan”, “thù địch” nên miễn cưỡng tham gia, kết quả bị thầy giáo phê bình một trận nên thân.

Có nhiều người cho rằng, hai câu chuyện trên không liên quan gì đến nhau, kỳ thực chúng đều xuất phát từ một nguyên nhân: Sợ đi lớp gây phẫn oán của lý trí và hành động một cách mù quáng, lúc cần nói “không” thì không dám nói, khiến những vấn đề về mặt đạo đức nên vô cùng phức tạp. Cha mẹ nên dạy trẻ phải có thái độ rõ ràng trước mọi sự vật, sự việc, khi cần từ chối nên dừng

chúng nói “không”. Trẻ có thể từ chối các hành vi như học đến khi học chung, gây tổn hại tới lợi ích cá nhân, gây trở ngại tới trật tự xã hội, việc làm này thì hiện chúng đã có bản lĩnh để mặt với xã hội phức tạp sau này.

43.1. DỖ Y TRẺ CÁCH NÓI “KHÔNG”

Các chuyên gia Tâm lý học cho rằng, giáo dục là quá trình giúp trẻ sắp xếp và khuyến khích. Cha mẹ nên chịu trách nhiệm với lời nói và hành vi của bản thân, trẻ thành tâm lắng nghe cho con trẻ noi theo. Nếu cha mẹ không kiểm soát các hành vi không đúng đắn của trẻ, không nói “không” với con thì quá trình giáo dục đó hoàn toàn không có hiệu quả. Mỗi đứa trẻ đều có tính cách riêng, vì vậy nhu cầu và điều chúng gặp phải cũng rất khác nhau, nhu cầu của con khác cũng khác nhau. Khi từ chối trẻ, chúng ta cần tuân thủ theo những nguyên tắc sau:

a. dạy trẻ từ chối khi làm việc cần đưa ra quy định cụ thể Quy tắc chính là yêu cầu quan trọng để có thể ràng buộc trẻ.

Cha mẹ muốn dạy trẻ chịu trách nhiệm với hành vi của mình thì cần phải đặt ra những quy tắc phù hợp với lứa tuổi và tính cách của chúng. Cha mẹ nên nắm vững thói quen của trẻ, căn cứ theo những hành vi không tốt để đặt ra những quy định để ràng buộc, ví dụ như những quy định liên quan đến các hoạt động như ăn cơm, xem tivi, làm bài tập về nhà, mua đồ chơi... Để những quy định có thể đi vào thực tiễn, người lớn có thể cho trẻ tham gia vào quá trình lập quy tắc, điều này thì hiện người lớn tôn trọng quy tắc định của trẻ, có lợi cho việc trẻ thực hiện quy định sau này.

b. dạy trẻ cách chuyển đổi sự chú ý Khi đến tuổi đi học, thời gian trẻ ở trường nhiều hơn thời gian ở nhà, thích chơi và học cùng bạn bè là điều rất tự nhiên. Tuy nhiên, không phải người lớn nào cũng là bạn tốt, nếu trẻ kết bạn với những học sinh không có thói quen học tập tốt, chúng ta phải xem xét lý do nào? Ví dụ, những người lớn thích lên mạng chơi bài, thích trốn học, thì những xuyên suốt những khác làm những hành vi không đúng đắn, lúc đó, nếu trẻ không dám từ chối sự rủ rê thì nhiệm vụ những thói quen xấu. Thông thường, cha mẹ nên yêu cầu trẻ

làm những việc có ý nghĩa, khi gặp phải những vấn đề tình cảm có thể sẽ dùng chúng làm “phòng án phòng”, ví dụ khi bạn rời đi chơi đi ăn tối, trẻ có thể nói “Hôm nay thôi đi tối đẹp nhé vậy, hay là chúng ta đến ngoài ô đi dạo đi, thôi đi thôi cũng được, thôi thôi vui hơn”.

c. dạy trẻ cách từ chối Khi trẻ đưa ra những yêu cầu không hợp lý hoặc làm những hành vi không đúng với quy định, người lớn nên mạnh mẽ từ chối và giải thích rõ lý do, không nên tùy tiện làm gặt trẻ, Ví dụ, khi trẻ muốn mua đồ chơi, cha mẹ thường nói “Đắt quá, mẹ không mua được”, những thói quen này khiến trẻ cũng vậy.

Thực ra, cha mẹ có thể nói thật với trẻ, có nhiều đồ chơi không có nghĩa là vui vẻ, mua đồ còn phải suy nghĩ đến việc có đáng mua hay không. Sẽ thông minh của người lớn cũng góp phần hình thành cho trẻ thói quen tiêu dùng hợp lý. Nếu trong cuộc sống sau này, trẻ gặp phải những vấn đề tình cảm, chúng cũng có thể đưa ra những lý do hợp lý để từ chối, giải quyết vấn đề một cách thông minh,

d. Khi từ chối cần kiên quyết đến cùng Cha mẹ cần nói với trẻ, điều quan trọng nhất trong việc từ chối một chuyện gì đó, chính là kiên quyết. Một số bậc phụ huynh cảm thấy rất khó xử khi từ chối trẻ, họ không thể kiên quyết đến cùng. Thực ra, cha mẹ có thể cảnh cáo những hành vi ăn vạ của trẻ, không để ý đến việc trẻ khóc lóc van xin để thỏa hiệp quy tắc tâm và thái độ rõ ràng, thậm chí có thể yêu cầu trẻ đến một nơi nào đó yên tĩnh để trẻ suy nghĩ một phút. Tóm lại, cha mẹ muốn từ chối cần kiên quyết đến cùng, có như vậy trẻ mới học được kỹ năng này từ cha mẹ.

Mách nhỏ Hiên nay, rất nhiều trẻ muốn gì được nấy, người lớn sẽ làm chúng cảm thấy tội thân nên cần kiên quyết đáp ứng mọi yêu cầu của trẻ. Tuy nhiên, nếu muốn tốt cho trẻ, cha mẹ nên dũng cảm nói “không” trước những yêu cầu không hợp lý. Không bao giờ từ chối hoặc không nên từ chối là biểu hiện của sự yếu đuối, những đứa trẻ như vậy rất dễ bị xã hội đào thải.

44. GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC

Giúp đỡ người khác cũng giống như việc chia “kẹo” cho mọi người vậy, bản thân cũng cảm nhận được vẻ ngọt ngào của hạnh phúc. Thế là, niềm vui và hạnh phúc giống như ánh sáng mặt trời, có mặt khắp nơi. Một người bất kể trong hoàn cảnh khó khăn đến đâu, chỉ cần trong lòng luôn có tình thân chia sẻ với người khác thì niềm vui và hạnh phúc chắc chắn sẽ đến, cuộc sống chắc chắn sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

Giúp đỡ người khác là hạnh phúc, là niềm Vui, là kho báu quý giá nhất Niềm vui lớn nhất trong cuộc đời chính là nhiệt tình, công bằng hết sức giúp đỡ mọi người xung quanh. Giúp đỡ người khác là nguồn gốc của niềm vui, chúng ta không chỉ đem đến niềm vui cho người khác mà còn giúp lấy lại một phần hạnh phúc cho riêng mình. Giúp đỡ người khác cũng giống như việc truyền tay nhau cây gậy tiếp sức, bản thân đưa cho người khác, người khác lại tiếp tục truyền cho nhiều người khác nữa, như vậy niềm vui sẽ được truyền đến rất nhiều người. Cha mẹ nên dạy trẻ lúc nào cũng phải biết suy nghĩ cho người khác, thông qua xuyên quan tâm giúp đỡ bản thân, có như vậy cuộc sống mới trở nên tốt đẹp hơn, quãng đời người đời còn lại sẽ trở nên bình yên hơn.

44.1. QUA QUÁ TRÌNH GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC, TRẺ NGÀY Càng TIẾN BƯỚC

Nếu đem vật chất tài sản của mình chia cho người khác, bản thân sẽ mất đi ít nhiều. Kiến thức và kỹ năng không như vậy, khi đem kiến thức và kỹ năng của mình chia sẻ với người khác, chúng ta sẽ ngày càng tiến bộ, bởi kiến thức và kỹ năng sẽ không ngừng được củng cố, tăng cường và nâng cao. Vì vậy, cha mẹ nên động viên trẻ tích cực giúp đỡ người khác để ngày càng tiến bộ hơn.

Bố của Lì có yêu cầu rất cao với con cái, như thành tích môn tiếng Anh của Lì lại không được lý tưởng, vì vậy bố yêu cầu sau mỗi buổi học tiếng Anh,

Là phải học thuộc lòng và nắm được ý nghĩa của tất cả từ mới và các câu đã học, không được phép hỏi thầy cô, bạn bè hay người thân. Là đúng ý, nhưng không thể học hiểu theo đúng lời cha dặn. Mỗi khi đọc bài khóa, L còn rất nhiều chỗ không hiểu. Thầy thì đi tìm bộ kiểm tra bài tập đã dặn, L rất lo lắng, cảm cuồn với bài tập dặn tìm người bạn thân cùng lớp tên là Oanh nhờ giúp đỡ.

Thức ra trình thầy tiếng Anh của Oanh cũng không giỏi lắm, khi nghe lời dặn nhờ giúp đỡ của L, Oanh cảm thấy rất khó xử. Thầy vậy, mẹ Oanh khuyên khích con: “Con cứ cố gắng hết sức thì học xong dần dần xem sao, L là bạn thân nhất của con mà. Câu nào không hiểu, các con có thể tra cứu tài liệu, khi gặp từ mới có thể mẹ sẽ ghi ra xem nào, sau đó từ từ dịch là được thôi”. Dẫu vậy khuyên khích của mẹ, Oanh bắt đầu nghiên cứu tài liệu, mẹ sẽ học lại kiến thức để học xong dặn L. Một thời gian sau, L đã tiến bộ rõ rệt.

Một hôm, L tìm đến cửa nhà Oanh, nói: “Hôm qua bố mình hỏi đến những câu mình không hiểu trước đó, mình đâu tra lại đúng, bố còn khen ngợi mình nữa”. Oanh cảm thấy rất tự hào, mẹ cũng khen ngợi Oanh.

Thành tích của Oanh tuy không cao, nhưng dẫu vậy khuyên khích và động viên của mẹ, Oanh đã tích cực giúp đỡ bạn. Khi giúp đỡ người khác, Oanh không những cảm thấy vui mà thành tích học tập của em cũng dần dần cải thiện rõ rệt. Học kỳ sau đó, Oanh được bình xét là học sinh giỏi ngoan.

Cha mẹ nên khuyến khích trẻ giúp đỡ người khác, qua quá trình đó, trẻ sẽ càng tiến bộ và trở nên thành thạo.

44.2. HÌNH THÀNH CHO TRẺ THÓI QUEN GIÚP ĐỠ VÀ QUAN TÂM ĐẾN NGƯỜI KHÁC

Trong cuộc sống, cha mẹ nên giúp trẻ hiểu được những khó khăn trong công việc và cuộc sống, cho phép trẻ chia sẻ khó khăn với mình. Như vậy, trẻ không chỉ cảm nhận được tình yêu của cha mẹ mà còn học được cách quan tâm, chăm sóc người khác.

Hiện nay, trong rất nhiều gia đình, khi cha mẹ trẻ về nhà sau một ngày làm

việc mất nhóc, trẻ tự giác muốn chia sẻ một chút công việc nhà hàng để bớt đi: “Đe đó mẹ làm, con đi học bài đi. Học giỏi là đã giúp cha mẹ nhiều lắm rồi.” Thế ra, cha mẹ làm như vậy một một là thể hiện tình thương vô bờ bến với con trẻ, hàng mất khác là khi trẻ hình thành tâm lý hàng thế, không có nghĩa vụ và trách nhiệm gì với gia đình hàng vẫn mong muốn được hàng quyên lại. Nếu suy nghĩ này không kịp thời được loại bỏ, trẻ rất dễ trở thành người ích kỷ, lãnh đạm và không biết quan tâm đến người khác.

44,3, TÔI CHO TRẺ MÔI TRƯỜNG NG SẴN HÀNG HÒA THUẬN VÀ THOẢI MÁI

Duy trì mối quan hệ hàng xóm hòa thuận rất quan trọng đối với trẻ. Hiện nay, chúng ta đều sống trong hàng căn nhà riêng biệt, hàng xóm xung quanh thế không quan hệ mật thiết với nhau, điều này rất không có lợi cho quá trình trẻ hàng thành công trẻ. Cha mẹ nên tạo mối cơ hội cho trẻ được tiếp xúc với hàng xóm xung quanh, giao tiếp và kết bạn với hàng hàng để trẻ gần đó.

Cha mẹ nên dặn trẻ cần biết điều gì hàng điều như nhất nhất, biết hàng thói quen quan tâm tới người khác, Ví dụ, khi đi xe buýt và nhìn thấy người già, người tàn tật, phải có thái độ hàng người dắt theo con hàng thì nên chờ hàng hàng hàng; khi đi mua đồ, nếu thấy cửa cửa chú ý xem phía sau có người không, nếu có người phía sau cửa chú ý giữ cửa cho đến khi người đó đi qua an toàn rồi mới buông tay; khi đi thang cuốn nên hàng ghế sang bên phải, không nên cần trẻ hàng hàng người có việc gấp vội lên; khi đi xem phim trong rạp không nên đến muộn, khi xem không nên phát ra âm thanh để khi nhìn hàng tới người khác; khi đến hàng hàng nên cần văn minh lịch sự, không vứt vỏ hoa quả, giấy hay kẹo cao su bừa bãi.

Muốn trẻ trở thành người sẵn sàng giúp đỡ người khác, chúng ta không nên với vàng. Cần các bậc phụ huynh chú ý đến hàng hành hàng hàng, kiên trì không mất mát, thì nhất định sẽ thành công.

Mách nhà Mẹ nên biết hàng cho trẻ thành người sẵn sàng giúp đỡ người khác,

cha mẹ cần giúp trẻ ý thức được việc giúp đỡ người khác cũng là giúp đỡ chính mình. Nếu một người thật lòng quan tâm, cố gắng hết sức giúp đỡ người khác, thì người đó sẽ trở nên cao thượng hơn, cuộc sống sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

45. LỜI PHÉP

Một người biết cách cư xử với người khác sẽ có sức thu hút riêng. Về vẻ bề ngoài, lời phép là một biểu hiện hoặc một hình thức giao tiếp, Về bên trong, lời phép là một biểu hiện của tu dưỡng đạo đức. Lời phép cần xuất phát từ tấm lòng chân thành chứ không nên chỉ là sự giả tạo bề ngoài.

Lời phép là Tầm gương phản chiếu sự Tu dưỡng đạo đức của mỗi người. Lời phép là cách cư xử lịch sự với tất cả các mối quan hệ xã hội. Mối quan hệ hợp tác giữa người với người thông qua bắt đầu từ việc đối xử lời phép đúng mực với người khác. Hành vi đúng mực, hợp lý nghĩa giúp chúng ta đỡ kệt bớt, đỡ tìm công việc. Một triết gia từng nói: “Phàm là người thông minh và có lòng thì đều khiêm tốn cần trọng, không ra vẻ ta đây hay khoe khoang quá độ. Họ đều dùng việc làm cụ thể chứ không phải lời nói để thể hiện phẩm chất đạo đức của mình”.

Nhưng để có giáo dục được đối xử lễ độ với người khác và thông qua đó mỗi người quý mến. Làm thế nào để duy trì cách đối xử lời phép với người khác? Các bậc phụ huynh có thể bắt đầu từ những điểm sau:

45.1. LÀM GƯƠNG NGƯỜI CHO CON

Hành vi hàng ngày của cha mẹ là cách giáo dục sinh động, trực tiếp và có hiệu quả nhất. Cha mẹ có thể tận dụng lúc nhà có khách để duy trì cách đối xử lễ độ với người khác, đồng thời dùng hành động và lời nói để làm gương cho trẻ noi theo.

Hoa năm nay bảy tuổi. Một hôm, nhà có khách, nhưng khi nói chuyện với khách, Hoa đã quên không ăn nói lời phép. Khi phát hiện con mình không ăn nói một cách lịch sự, mẹ Hoa không mắng con trước mặt khách, bà chỉ biết mắng mủi và trách cứ chỉ khi nào tạo thành tâm lý phản kháng, hơn nữa cách cư xử đó cũng không mấy lịch sự. Sau khi khách ra về, mẹ gọi Hoa đến bên, nhẹ nhàng nhắc nhở: “Hoa, hôm nay chú tặng con quà, con có thích không?” Hoa lập tức trả lời:

“Dạ, thích ạ.” Mẹ nói tiếp: “Khi nói chuyện với chú, con nói chuyện phép, như vậy là không đúng, con nên nói ‘Con cảm ơn chú’, con thấy có đúng không?” Hoa hiểu ra, trả lời: “Dạ, con xin lỗi mẹ, con quên mất, lần sau con sẽ chú ý ạ. Lần sau khi gặp chú, con sẽ nói cảm ơn, đừng có không ạ?” Mẹ mỉm cười mãi mãi mãi.

Một ví dụ khác, một bà mẹ phát hiện đứa con trai bên tuồng của mình khi nhận được quà của người khác đã không dùng lời lẽ phép, Một hôm, khi nhận được quà của một vị khách, mẹ mỉm cười nói: “Đúng, con quên mất nói với chú điếu gì phải không?” Đúng bên tuồng không thể hiểu được mình cần nói gì. Lúc đó, bà mẹ nói với khách: “Cảm ơn chú đã tặng quà cho Đúng, tôi thay cháu cảm ơn chú nhé!” Đúng nghe mẹ nói vậy, mẹ ý thức được mình cần cảm ơn chú bên nói: “Con cảm ơn chú ạ!”

45.2. CÁCH TRẢ NÓI TỐT, CHỈ BẰNG

Trả lời tốt chỉ bằng, nguyên nhân chủ yếu là do ảnh hưởng từ môi trường. Muốn trở thành người ăn nói lễ độ, văn minh lịch sự thì môi trường sống đóng vai trò vô cùng quan trọng.

Đúng mẹ học lớp 1, nhưng khi mẹ vào lớp, cô đã luôn miệt mài nói tốt chỉ bằng, thường xuyên bắt nạt các bạn nữ, thậm chí không tôn trọng các nữ giáo viên. Cô giáo chủ nhiệm liên hệ với mẹ của Đúng, ai ngờ mẹ cô còn liên tục miệt mài cô giáo và cho biết thường ngày Đúng cũng ăn nói và đi xù với mẹ như vậy. Cô giáo chủ nhiệm quyết tâm sửa đổi thói quen xấu này của Đúng, nhưng rất lâu mà không có hiệu quả. Một buổi sáng, cô giáo chủ nhiệm đến nhà Đúng thăm hỏi, cha cô là người tiếp đón. Cô giáo hỏi mẹ Đúng đâu, không ngờ cha cô nói: “Mẹ y gi này vẫn còn nằm trên giường, ngủ trưa ngủ mất tích lên cô ạ”. Cô giáo nghe xong, lập tức hiểu ra tại sao Đúng lại có xu hướng như thế, hay nói tốt chỉ bằng như vậy.

Có bố và mẹ đều có xu hướng văn hóa như vậy, thì đứa con sao có thể học được cách cư xử lễ độ? Cô giáo chủ nhiệm đã nghiêm khắc góp ý với bố mẹ của

Dạy. Sau đó, bố và Dạy đều ý thức được hành vi của mình là không đúng và cố gắng sửa đổi thói quen nói tục chửi bậy, dần hình thành cách tôn trọng người khác. Khi người cha sửa được tật nói tục, Dạy tự nhiên sẽ bỏ được thói quen chửi bậy, trở thành người biết cư xử phép.

Cha mẹ nên lấy mình làm gương, cố xử lý mọi cách lỗi, không nói tục chửi bậy, nói chuyện nhẹ nhàng, thường xuyên sử dụng những câu nói phép, giúp trẻ hình thành thói quen cư xử lễ độ, ăn nói phép ngay từ khi còn nhỏ.

45.3. DẠY TRẺ CÁC NGUYÊN TẮC CUỘC SỐNG THÔNG THƯỜNG

a. Vệ sinh ngoài Dạy trẻ phải giữ vệ sinh cơ thể như: Phải rửa mặt và rửa tay sạch sẽ, móng tay móng chân cắt tỉa gọn gàng, đánh răng thường xuyên, sau khi ăn phải súc miệng sạch sẽ, giữ vệ sinh răng miệng, quần áo gọn gàng và phù hợp với hoàn cảnh...

b. hành vi của trẻ phải có hành vi, cố gắng văn minh lịch sự, đứng thẳng không ngả nghiêng, hành động gọn gàng, đứng người vững chắc. Dáng đứng cao thẳng, chân đứng vững vai, gót chân xếp thành hình chữ V, dáng đi đứng thẳng, tay để vào túi,..

Khi nói chuyện với người khác có thể mỉm cười nhẹ nhàng; không nên tùy tiện cười rầy, ngoáy tai, ngoáy mũi, gãi ngứa trước mặt người khác.

c. ăn nói lễ độ Dạy trẻ phải sử dụng lời lẽ lễ độ, ví dụ: “Xin chào”, “Cảm ơn”, “Mời...”, “Xin lỗi!”, “Không sao!”... Yêu cầu trẻ khi giao tiếp với người khác cần chân thành, quan tâm, dùng từ văn minh lịch sự, không nên lập bập, vòng vo.

Khi dạy trẻ cách cư xử lễ độ, cha mẹ nhất định phải kiên nhẫn, cố gắng quy tắc, cần nhắc đi nhắc lại nhiều lần, kiên nhẫn dạy dỗ. Đồng thời, cha mẹ cần nói với trẻ, nếu xảy ra tình huống hiểu lầm, không được phép mất bình tĩnh mà dùng từ ngữ không văn minh, ăn nói không lễ độ, cần có thái độ khoan dung với người khác.

Mách nhỏ Khi phát hiện con sử dụng lời lẽ không lễ độ với người khác, cha

mẹ không nên lập tức ép buộc trẻ, bởi nhiều ví dụ thực tế đã chứng minh nếu bắt ngay khi lần ép buộc, trẻ sẽ có tâm lý phản kháng. Nhưng lúc nào vậy, cha mẹ nên hướng dẫn trẻ, giúp trẻ đặt mình vào những vị trí khác nhau để suy nghĩ cho thấu đáo.

46. TÔN TRỌNG NGƯỜI KHÁC

Muôn được người khác tôn trọng thì cần phải biết tôn trọng người khác. Tuy nhiên, trong cuộc sống, nhiều người không thể thực hiện được nguyên tắc này, được biết là đi ngược mà năng lực nhận thức chưa hoàn thiện như trẻ nhỏ. Cha mẹ nên giáo dục trẻ cách tôn trọng người khác, giúp trẻ hiểu được rằng, tôn trọng người khác không chỉ là một thói quen tốt mà còn là một phẩm chất đạo đức cao quý.

Tôn Trọng người khác là biểu hiện của lòng xấp xỉ Văn minh, lịch sự. Hiện nay, các bậc phụ huynh nhiều lúc vô tâm mà buông lỏng sự kiểm soát về các bậc trẻ trên, thầy cô giáo... ngay trước mắt trẻ. Điều này dẫn khiến trẻ hình thành nên tâm lý “không tôn trọng người khác”, hai chữ “kính trọng” dần trở nên xa lạ đối với trẻ.

Muốn khắc phục tình trạng này, chúng ta có thể áp dụng một trong những cách dưới đây:

46.1. MUỐN TRỌNG TÔN TRỌNG NGƯỜI KHÁC, CHA MẸ PHẢI LUYỆN MÌNH LÀM GOOD NG

Những đứa trẻ có lòng tự trọng được biết cách tôn trọng bản thân cũng như biết làm thế nào để duy trì lòng tự trọng. Những đứa trẻ biết tôn trọng người khác thường quan tâm tới cảm nhận của người xung quanh, vì vậy trước tiên cha mẹ nên tôn trọng con mình và trở thành tấm gương sáng cho con noi theo, từ đó giáo dục trẻ cách tôn trọng người khác.

Nhà Giáo dục nổi tiếng người Anh - Spencer đã từng nói: “Dễ dàng sinh ra dễ dàng, nhân ái sinh ra nhân ái, đó là chân lý muôn đời. Bản không tôn trọng trẻ, trẻ sẽ trở thành người không biết tôn trọng người khác. Nên đi xa với chúng như những người bạn, đó là cách giáo dục hiệu quả nhất”. Chỉ khi cha mẹ tôn trọng trẻ, trẻ mới trở thành người biết tôn trọng người khác.

Trong một gia đình ngọai Đợc n, mỗi khi nhợ con giúp mình làm viợc gì đợ, ngợ đợi mợ đợu nợi: “Con giúp mợ làm.... đợ đợc khợng?”. Tợ trợ đợc đợn nay, ngợ đợi mợ chợa bao giợ dợng lợi lợ ép buợc hay ra lợnh đợ yêu cợu con làm gì. Mợi khi con hoặn thợng công viợc, cha mợ luợn nợi: “Cợm ợn con!” Bợt kợ cợ chuyợn gì, cha mợ cợng đợu thợ đợng lợ đợng vợi trợ, ví đợ: Khi hai cha con cợng xem tivi, nợu cha muợn chuyợn kợnh thợ đợu nợi vợi con: “Mark, chợng ta xem kợnh khợc đợ đợc khợng?”

Vào ngày lễ Giáng sinh, bố Mark mua tặng cậu một bộ đồ chơi golf. Một hôm, một người bạn của bố đến nhà chơi, người bạn muốn chơi golf cùng bố nên hỏi con: “Mark, bố có thể mượn bộ đồ golf của con để chơi một lát không?” ông cho rằng đã là quà tặng cho con thì nó thuộc quyền sở hữu của con, bất kể là ai, kể cả cha mẹ nếu muốn sử dụng đều phải hỏi ý mình, và phải để chúng được ý mình có thể sử dụng. Cách giáo dục này đã giúp Mark trở thành một đứa trẻ lễ phép và cư xử rất lễ độ.

Cha mẹ nên biết cách tôn trọng con cái và tôn trọng lẫn nhau, bởi có như vậy, trẻ mới học được những thói quen tốt ngay trong môi trường chúng tiếp xúc hàng ngày.

**46.2. M N GIÁO D C TR BIẾT TÔN TR NG NG I KHÁC, C N
S D NG PH NG PHÁP THÍCH H P**

Không ít trẻ ngay từ nhỏ đã tỏ ra ích kỷ, tự coi mình là trung tâm, nguyên nhân là do chúng còn nhỏ, chưa ý thức được việc phải quan tâm đến những việc xung quanh mình.

Một hôm, anh Mike mời một người bạn thân đến nhà hàng dùng cơm và đi theo máy đưa con tằm 10 tuổi của mình. Khi vừa ăn cơm xong, máy đưa trẻ đã không thể kiên nhẫn ngồi tiếp nên đòi về nhà trước, anh Mike thấy vậy bèn ngửa ra hiếu và tỏ thái độ không bằng lòng. Sau khi trở về nhà, anh nói với các con: “Gia đình chúng ta có khách, các con cũng là chủ nhân, chủ nhân ra tiếp khách là một hành động rất tốt lịch sự”. Nghe xong lời cha dạy

thì cảm thấy rất có lỗi về hành vi thiếu lịch sự với cả mình. Từ đó về sau, mỗi khi nhà có khách, chúng đều cố gắng làm tròn vai trò của chủ nhà.

Muốn duy trì cách tôn trọng người khác, cha mẹ nên tôn trọng những chuyển biến ngay trong cuộc sống hàng ngày để hình thành dần từ, ví dụ: Duy trì thói quen chào hỏi thầy cô và bạn bè khi đến trường, khi gặp người quen cần chào hỏi lễ phép, khi muốn nhờ người khác giúp đỡ cần ăn nói lễ độ... Ngoài ra, cha mẹ còn có thể nói về tính cách và lưu ý đến cảm nhận của những người bên cho trẻ nghe, khuyến khích trẻ noi theo những lưu ý đó. Đặc biệt, cha mẹ cần duy trì phải khiêm tốn những nhận xét, không được kiêu ngạo tự mãn, không lấy điểm mạnh của mình so sánh với điểm yếu của người khác, đừng xem đúng mực với khuyến khích điểm của người xung quanh, cần giúp trẻ hiểu rằng trên đời không có người nào là thập toàn thập mỹ, hoàn toàn không có khuyến khích điểm.

Trong các hoạt động giao tiếp hàng ngày như nói chuyện, học tập hay làm việc, trẻ thường có biểu tượng suy nghĩ đến cảm giác của người khác, ví dụ: Vô tình để mất danh cho cô giáo và bạn bè, khi bạn bè gặp khó khăn thì đứng bên cạnh trêu chọc, thầy người khác khúc mắc thì cảm thấy vui vẻ, trên lớp thầy bạn trẻ lỗi sai thì cười nhạo, không hiểu ý kiến đã lấy đi của người khác, không nghiêm túc lắng nghe ý kiến của người khác... Những hành vi như vậy có thể do trẻ hiểu sai, có thể do chúng muốn đùa cợt, có trường hợp lại do hòa theo đám đông mà cách mù quáng, những bất kỳ là do nguyên nhân gì, nếu hành vi này tiếp tục duy trì trong thời gian dài thì chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến tình bạn, sự đoàn kết giữa các thành viên trong lớp, hơn nữa còn khiến trẻ mất đi khái niệm về hai chữ “tôn trọng” khi đối xử với người khác.

Vì vậy, các bậc phụ huynh cần hết sức chú ý. Chúng ta có thể sẽ dạy các biểu pháp như làm gương, lấy ví dụ thực tế để giáo dục, giúp trẻ hiểu được cảm giác khi không được người khác tôn trọng, khiến trẻ ý thức được rằng, những đứa trẻ có giáo dục phải biết đến cảm, giúp đỡ và tôn trọng người khác chứ không phải là cười nhạo, khinh miệt họ. Chúng ta cần gợi thích cho trẻ hiểu, tôn trọng người khác mới được người khác tôn trọng, tôn trọng người khác chính là tôn trọng bản thân.

Mách nhĩ Thông thĩĩng, khi phát hiĩn trĩĩ có hành vi thiĩu tôn trĩĩng ngĩĩĩ khác, cha mĩĩ nên giáo dũĩc nhĩĩm giúp trĩĩ nhĩĩn thĩĩc đũĩĩc rĩĩng, hành vi cĩĩa mình là thiĩu lĩĩ đũĩĩ, xúc phĩĩm hoĩĩc làm tĩĩn thĩĩĩng ngĩĩĩĩ khác. Nếu cĩĩn thiĩĩt, cha mĩĩ có thĩĩĩ áp dũĩĩng mĩĩĩt sũĩĩ biĩĩn pháp trĩĩĩng phĩĩĩt đũĩĩĩ vĩĩĩ trĩĩĩ trong mĩĩĩt khoĩĩĩng thĩĩĩĩ gian nhĩĩĩt đũĩĩĩnh, ví dũĩĩĩ: Không cho chúng chĩĩĩ đũĩĩĩ chĩĩĩi, tũĩĩĩch thu đũĩĩĩ chĩĩĩi, không cho chúng ăĩĩn nhĩĩĩĩng đũĩĩĩ ăĩĩn vũĩĩĩt chúng yĩĩĩu thĩĩĩĩch... cĩĩĩn giúp trĩĩĩĩ ý thĩĩĩĩc đũĩĩĩĩc cĩĩĩĩĩ giá cĩĩĩĩĩa vĩĩĩĩc không tôn trĩĩĩĩng ngĩĩĩĩĩĩ khác, đũĩĩĩĩĩ chính là sũĩĩĩĩĩ trĩĩĩĩĩng phĩĩĩĩĩt.

47.VUI TÍNH ĐÔI NG LÚC

Nhà hài kịch nổi tiếng Craig Wilson đã từng nói: “Trong quá trình trưởng thành của tôi, sự hài hước chính là ánh sáng rực rỡ. Không có nó, chắc chắn sẽ không có một tuổi thơ đầy màu sắc, cũng không có gia đình đầy ắp tiếng cười và hạnh phúc như ngày nay”. Khi tiếp xúc với những người vui tính, chúng ta thường cảm thấy thoải mái và cảm nhận được một trí tuệ toát ra từ những câu nói đùa hài hước. Những người thông minh đều có một đức hạnh hài hước nhất định, tuy nhiên hài hước có thể giúp chúng ta có những cách xử lý thông minh khi gặp phải tình huống bất ngờ.

Sự hài hước là gia vị không thể thiếu của cuộc sống. Hài hước là một dạng năng lượng tâm lý. Sigmund Freud đã từng nói: “Hài hước là quá trình đem năng lượng tâm lý gửi phóng ra bên ngoài”. Hài hước thể hiện thái độ lạc quan trước cuộc sống. Vui tính khác với làm trò, trong nhiều hoàn cảnh, những người vui tính có thể khiến người khác cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc.

Nhà tâm lý học Pavel nói: “Sự hài hước có thể giúp nâng cao khả năng giao tiếp của trẻ. Những đứa trẻ vui tính thường có mối quan hệ xã hội khá phát triển, bởi không ai lại cảm ghét người đem đến cho họ tiếng cười”. Nhà tâm lý học trẻ em L.Snarplro cho rằng: “Sự hài hước được hình thành ngay từ khi trẻ được vài tuổi, vì vậy cha mẹ nên nắm vững quá trình phát triển của trẻ để tiến hành hướng dẫn khi cần thiết”.

47.1. DÙNG BÀN PHÁP HÀI HƯỚC ĐỂ BỒI DƯỠNG TÍNH HÀI HƯỚC CỦA TRẺ

Trong cuộc sống hàng ngày, cha mẹ có thể dùng những câu nói hoặc hành động hài vui nhộn để bồi dưỡng tính hài hước cho trẻ.

Khi trẻ đầy tháng, cha mẹ có thể cùng trẻ chơi trò trốn tìm, dùng một chiếc khăn nhỏ che mắt, sau đó lập tức bắt ra, như vậy trẻ sẽ cười. Khi trẻ lớn hơn một

chút, chúng ta có thể trên một nơi nào đó trong nhà để đi tìm, trong quá trình tìm kiếm đó, trẻ sẽ cảm thấy rất vui và thú vị.

Trong quá trình giáo dục trẻ, cha mẹ nên sử dụng ngôn ngữ mang tính hài hước khiến trẻ cảm thấy thoải mái và vui vẻ, từ đó nâng cao hiệu quả giáo dục.

Sự hài hước có thể coi là một liều thuốc hữu hiệu thúc đẩy mối quan hệ giữa người với người. Một câu nói hài hước có thể hóa giải cảm giác lo lắng, từ đó nên không khí vui vẻ hòa nhã, Để trẻ trở thành người vui tính, chúng ta cần cho chúng một không gian để rèn luyện để phát triển, cho phép trẻ tự tìm kiếm niềm vui, từ đó tích lũy “nguyên liệu” cho sự hài hước.

47.2. THỰC HÀNH XUYÊN KÊ CHO TRẺ NGHE NHƯNG CÂU CHUYỆN HÀI HƯỚC

Trong cuộc sống hàng ngày, cha mẹ có thể thường xuyên kể cho trẻ nghe những câu chuyện hài hước để chúng cảm nhận được thế nào là hài hước. Một bà mẹ kể cho đứa con trai mới chín tuổi của mình một câu chuyện cười như sau: Một phụ nhân tuổi ngoài năm mới rất thích người khác khen mình đẹp. Bà rất thích trang điểm, nhưng do tuổi tác đã lớn nên dù cố gắng đến đâu cũng không thể che lấp được khiếm khuyết về ngoại hình của mình. Một lần nọ, bà đến dự buổi tiệc sang trọng và gặp George Bernard Shaw. Bà lập tức bước tới bắt chuyện và gợi ý Shaw đoán tuổi tác của mình. Shaw đáp: “Nhìn hàm răng trắng bóng của bà đây, chắc chỉ 18 tuổi; nhìn mái tóc uốn óng mượt, chắc không quá 19 tuổi; nhìn eo thon và khuôn mặt, cùng lắm cũng chỉ 14 tuổi thôi!” Quý phụ nhân nghe lời nhận xét của Shaw, cảm thấy rất vui mừng, bèn nói: “Ngài Shaw, vậy ngài thử đoán xem tôi bao nhiêu tuổi?” Shaw mỉm cười đáp: “Rất đơn giản, đem cộng ba con số tôi vừa đã đoán rồi với nhau là ra ngay thôi. 18 cộng 19, cộng thêm 14, chắc hẳn bà đây đã 51 tuổi”. Câu nói của Shaw khiến mọi người tham gia bữa tiệc đều không nhận được cười.

Nghe mẹ kể chuyện, cậu bé cũng mỉm cười. Một ngày sau, một người bạn của mẹ đến chơi, cậu bé mỉm cười nói: “Cô ơi, nhìn cô trẻ quá!” Người bạn của

mẹ ngạc nhiên hỏi: “Sao cháu lại nói vậy?” Cậu bé nói: “Nhìn từ phía sau, cô giống như chính là cháu; nhìn khuôn mặt khi mẹ cười, cô giống như những bạn nhỏ cùng lớp với cháu vậy!” Câu nói của cậu bé khiến người bạn của mẹ cảm thấy rất vui, không khí trò chuyện cũng trở nên thoải mái hơn.

Nếu trẻ được nghe nhiều chuyện cười, chúng sẽ biết cách vận dụng vào cuộc sống, biến mình trở thành một người vui tính.

47.3. LÀM PHONG PHÚ VĂN TỰ VĂN NG CẢ TR

Những đứa trẻ hồn nhiên tự nhiên thích sẽ dùng từ ngữ và chuyện cười để biểu đạt tình cảm của bản thân, tăng cường mối quan hệ với người khác, nhiều trẻ học hỏi những câu chuyện cười trở thành biểu tượng cho tình bạn của trẻ. Do đó, tăng cường văn tự vựng là yếu tố quan trọng nhất giúp hình thành sự hài hước ở trẻ. Nếu trẻ thiếu văn tự vựng, khả năng biểu đạt ngôn ngữ kém thì sẽ khó lòng đạt được hiệu quả hài hước như mong muốn. Khi kể chuyện cười cho trẻ nghe, chúng ta có thể đưa ra vài câu đùa, như vậy không những có thể rèn luyện khả năng phân tích mà còn có tác dụng nâng cao văn tự vựng. Nếu một người bạn sẵn sàng kể chuyện cười cho bạn nghe thì chắc hẳn đã sẵn sàng muốn kết bạn với bạn.

Cha mẹ cũng nên nghiêm khắc nhắc nhở trẻ, sự hài hước đôi lúc cũng có thể làm tổn thương người khác. Nhà tâm lý học Lawrence đã từng nói: “Sự hài hước đôi lúc cũng bị người ta lợi dụng làm công cụ công kích và làm tổn thương người khác”. Vì vậy, dùng thói vui đùa để đùa sòng hài hước, cha mẹ cũng nên giúp trẻ phân biệt thói nào là trò đùa ác ý, thói nào là sự hài hước đích thực, giúp trẻ nâng cao sức chịu đựng, ví dụ: dân tộc, tôn giáo tín ngưỡng, bệnh tật, khuyết tật của người khác là những điều nhạy cảm, không được phép tùy tiện đùa cợt, bằng không sẽ gây ảnh hưởng xấu tới mối quan hệ giữa hai bên. Nếu trẻ vô ý đùa chạm tới vấn đề này, cha mẹ nên lập tức nhắc nhở để giúp trẻ sửa chữa.

Khi bị đùa sòng hài hước cho trẻ, chúng ta cần ghi nhớ: Hài hước cần có thiện chí, không được làm tổn thương người khác; hài hước cần là đùa, không

đồng c đồng i nh o ng i khác; hài h c ch đ c h n ch trong ngôn t , không nên phát triển t i hành vi.

Mách nh M i đ a tr đ u có đ c đi m tính cách riêng, có tr ho t bát, có tr l i khá h ng n i, vì v y s hài h c và m c đ hài h c c a chúng cũng có s khác bi t rõ r t, có tr th ng xuyên bi u hi n ra bên ngoài, có tr l i t ng đ i kín đáo. S hài h c b t ngu n t n i hàm phong phú. Cùng s phát triển c a ki n th c n n, c ch l i nói cũng có s thay đ i rõ r t, vì v y cha m không nên quá v i vàng. S hài h c là m t quá trình t nhiên, không nên quá ép bu c, b ng không s không thu đ c k t qu nh ý.

48. THÓI QUEN LÒNG NGHE

Một triết gia đã từng nói: “Thường để bạn cho chúng ta hai lựa tại, nhưng chỉ cho có một cái miễn, điều này có nghĩa Ngài khuyên chúng ta nên nghe nhiều nói ít”. Có một câu ngôn ngữ phương Tây rằng: “Dùng 10 giây để nói, dùng 10 phút để nghe”. Nhà xã hội học Lan Kim - Trung Quốc nói: “Trong các hoạt động giao tiếp ngôn ngữ hàng ngày, thời gian nghe chiếm 45%, thời gian nói chiếm 30%, thời gian đọc chiếm 16%, thời gian viết chỉ chiếm 9%. Điều này chứng minh hoạt động nghe đóng vai trò vô cùng quan trọng. Lòng nghe ngược lại khác là hành động thụ động trong cuộc sống của mỗi chúng ta.

Lòng nghe là sự bắt đầu của mỗi hoạt động giao lưu Theo nghiên cứu của các nhà Tâm lý học, nhưng người càng có khả năng lòng nghe ngược lại khác thì càng duy trì được nhiều mối quan hệ. Lòng nghe là một cách thắm thu lời nói của đối phương. Lòng nghe một cách nhún nhường tức là bạn đã truyền đạt thông điệp: “Bạn là người đáng để tôi lòng nghe”. Một danh nhân đã từng nói: “Biết cách lòng nghe ngược lại khác, bạn có thể học được nhiều điều, kể cả từ những người ăn nói vụng về nhất”.

Lòng nghe ngược lại khác là đức tính tốt cần bạn rèn luyện. Muốn hòa nhập và giao lưu kết bạn với người khác, chúng phải biết cách lòng nghe. Lòng nghe vừa là hoạt động nghe, vừa là quá trình học tập. Trong quá trình lòng nghe, trẻ có thể học được những kiến thức mình chưa biết, thái độ và nguyên tắc sống của người khác, từ đó hoàn thiện bản thân.

Hiện nay, nhiều trẻ rất biết cách thể hiện bản thân nhưng chưa biết lòng nghe ngược lại khác, thậm chí chúng không muốn nghe lời khuyên hay góp ý của những người xung quanh. Cha mẹ nên rèn luyện cho trẻ thói quen lòng nghe ngược lại khác, bởi nó sẽ giúp ích rất nhiều cho cuộc sống của trẻ sau này.

Vậy, chúng ta nên làm gì để rèn luyện cho trẻ thói quen lòng nghe?

48.1. CHA MẸ NÊN THƯỜNG XUYÊN LÒNG NGHE Ý KIẾN CỦA TRẺ

Hiện nay, nhiều bậc phụ huynh thiếu kỹ năng lắng nghe trẻ, đó là một trong những nguyên nhân khiến trẻ không muốn lắng nghe người khác. Chúng ta thường nghe thấy những lời than vãn: “Con chẳng bao giờ nói với tôi chuyện gì cả, tôi nói gì nó cũng không nghe, thật chẳng biết phải làm sao nữa!” Thực ra nếu cha mẹ không biết cách lắng nghe trẻ, những lời chúng nói sẽ không được cha mẹ coi trọng, tình trạng này kéo dài sẽ khiến trẻ hình thành thói quen giấu những suy nghĩ thật của mình trong lòng, không muốn nói ra và cảm thấy cha mẹ không tôn trọng chúng, dần dần sẽ hình thành nên khoảng cách giữa cha mẹ và con cái.

Các nhà Tâm lý học khuyên các bậc cha mẹ: Nếu không lắng nghe ý kiến của trẻ, sau khi lớn lên trẻ sẽ cần một quãng thời gian dài để khôi phục lòng tin trẻ. Thực tế, tuy tuổi của trẻ còn nhỏ nhưng cũng có tính cách độc lập và lòng tin trẻ, chúng cũng cần biết được ý kiến và cảm xúc, cha mẹ không nên tức giận hay coi nhẹ quyền lợi này của trẻ.

Lắng nghe trẻ không chỉ là con đường hiểu hơn hiểu để hiểu được tâm hồn chúng, mà còn là cách quan trọng nhất để bồi dưỡng cho trẻ kỹ năng lắng nghe người khác. Cha mẹ nên dành nhiều thời gian lắng nghe trẻ để chúng cảm nhận được, cha mẹ luôn coi trọng và sẵn sàng lắng nghe ý kiến của chúng.

Những bậc phụ huynh có kinh nghiệm đều biết, lắng nghe ý kiến của trẻ là con đường hiểu hơn hiểu nhất để nắm bắt được suy nghĩ và tính cách của trẻ. Bất luận vấn đề mà trẻ đưa ra lớn hay nhỏ, cha mẹ nên lắng nghe một cách nghiêm túc, nên cho trẻ giành thời gian lắng nghe chứ không nên yêu cầu trẻ đợi khi cha mẹ có thời gian mới được nói. Lắng nghe trẻ đúng lúc, cha mẹ có thể dành được sự tín nhiệm của trẻ, đó cũng là cách bồi dưỡng kỹ năng giao tiếp và lắng nghe người khác cho trẻ.

Khi lắng nghe trẻ, cha mẹ nên nghiêm túc, không nên làm ra vẻ lắng nghe nhưng lại phân tâm, không để ý đến cảm giác của trẻ. Như vậy, sau này trẻ chắc chắn sẽ không chịu được nói chuyện và chia sẻ với cha mẹ nữa.

48.2. DUY TRỌNG MÔI TRƯỜNG TÂM LÒNG LẮNG NGHE NGƯỜI KHÁC

Không ít trẻ khi lắng nghe người khác thì có biểu hiện không chú tâm, nêu không chú ý đến điều gì thì cũng nhìn ngang ngó dọc, làm việc riêng hoặc không ngừng đi qua đi lại... Những hành vi này thường làm tổn thương lòng tự trọng của người nói, khiến họ có cảm giác mình không được tôn trọng, do đó không muốn tiếp tục nói, càng không muốn chia sẻ suy nghĩ thật của mình. Điều này không những khiến cho cuộc nói chuyện không đạt được hiệu quả như mong muốn mà còn ảnh hưởng đến mối quan hệ hai bên.

a. dạy trẻ cách cảm nhận cảm giác của người khác Trong quá trình giao tiếp, trẻ không những phải học cách quan sát sắc thái biểu cảm khi nói của người khác, mà còn cần biết cách nắm bắt tâm lý tình cảm của người nói. Cha mẹ cần giúp trẻ hiểu rằng, khi người khác cảm thấy vui, chúng ta có thể chia sẻ niềm vui với họ, khi người khác cảm thấy đau buồn và thất vọng, chúng ta có thể an ủi họ, như vậy chắc chắn sẽ giành được tình cảm và sự tin tưởng của người khác.

b. cha mẹ nên có thái độ rõ ràng đối với trẻ Một số trẻ do được cha mẹ nuông chiều nên có thói quen thường xuyên ngắt lời, không muốn lắng nghe người khác. Thói quen không tốt này thường do ảnh hưởng từ người lớn, vì vậy cha mẹ nên có thái độ rõ ràng đối với trẻ. Trẻ là một cá thể độc lập, hoàn toàn bình đẳng với người lớn, nếu trẻ hình thành nên thói quen lấy mình làm trung tâm thì việc yêu cầu trẻ nhận ra lắng nghe người khác sẽ trở nên vô cùng khó khăn. Vì vậy, cha mẹ không thể coi nhẹ lòng tự trọng của trẻ, cũng không cần thiết phải coi trẻ là trung tâm của cả gia đình, không nên việc gì cũng chiều theo chúng. Cha mẹ cần dạy trẻ khi người khác đang nói chuyện, nhất định phải tôn trọng đối phương, bất kể là đang vui hay đang buồn, một điều phải nhìn thẳng vào người đối diện, không được ngắt lời, phải đợi người khác nói hết mới được tiếp lời. Đó là phép lịch sự cần tuân thủ khi giao tiếp với người khác.

Dale Carnegie đã từng nói: “Nếu bạn muốn trở thành một người giỏi nói chuyện thì trước tiên phải là một người biết lắng nghe”.

48.3. DẠY TRẺ NHỮNG QUY TẮC CẦN BẮN KHI LẮNG NGHE NGƯỜI KHÁC

- Khi lắng nghe người khác, nên chọn nơi yên tĩnh để làm giảm tác động từ hoàn cảnh bên ngoài.

- Khi nói chuyện với người khác, chúng ta nên giữ tập trung, để óc suy nghĩ tỉnh táo, không bị ảnh hưởng bởi những yếu tố khác.

- Trong quá trình giao tiếp, chúng ta nên duy trì thái độ vui vẻ, không nên tập trung, nên tạo không khí vui vẻ để đối phương cảm thấy thoải mái, không bị áp lực,

- Khi nói chuyện, không nên dò đoán hay bị móc khuyết điểm của đối phương, cũng không nên đưa ra ý kiến phê bình của bản thân, càng không nên tranh luận những đề tài dễ gây hiểu lầm, tranh chấp. Chúng ta nên hạn chế sử dụng cách trả lời hoàn toàn phủ định ý kiến của người khác như “Không thế nào”, “Tôi không đồng ý với ý kiến của bạn”, “Tôi không nghĩ vậy”, “Tôi cho rằng không phải như vậy”... Nên đặt mình vào vị trí của người khác để suy nghĩ và lắng nghe, như vậy mới có hiệu quả.

- Khi lắng nghe người khác, nên sử dụng ánh mắt và biểu cảm khuôn mặt một cách linh hoạt để truyền đạt đến đối phương thông điệp “Tôi đang lắng nghe một cách rất nghiêm túc”. Chúng ta nên dùng ánh mắt ôn hòa, thỉnh thoảng có thể gật đầu, mỉm cười... để đáp lại lời của người nói. Ngoài ra, chúng ta có thể nói: “Đúng vậy!”, “Hiệu quả!”, “Anh nói tiếp đi!”... để biểu thị thái độ đồng tình với người nói.

- Nếu bạn có hứng thú với nội dung câu chuyện của đối phương, có thể gật đầu, sau đó dùng lời nói để biểu thị rõ thái độ của bản thân, sau cùng dùng các cách nói như: “Bạn nói tiếp đi!”, “Chuyện này có lẽ nên làm thế nào?”, “Còn cách nào khác không?”... để tăng hứng thú của đối phương.

- Chúng ta nhất định phải lắng nghe nội dung câu chuyện của đối phương, cách tốt nhất là sau khi đối phương dứt lời, nên dùng vài câu khái quát lại nội dung câu chuyện vừa được nghe, như vậy sẽ khiến đối phương cảm thấy chúng ta đang lắng nghe một cách nghiêm túc, đồng thời hiểu được nội dung họ đang nói.

- Nếu không hứng thú với nội dung câu chuyện của đối phương, chúng ta có

thì chuyện đời tài mĩt cách tự nhiên, ví dụ: “Chúng ta nói chuyện liên quan đến... câu thơ y sao?”

Mách nhà Lãng nghe ngòi khác là mĩt thói quen tốt, cha mẹ nên cố gắng bồi dưỡng cho trẻ kĩ năng này. Phương pháp có thể là thông qua trò chơi, hoạt động... chơi cần thu hút và khiến người điếc sẽ chú ý của trẻ là được. Ví dụ như trò chơi truyện kể, cha mẹ có thể nói với trẻ mĩt đoạn hay mĩt câu chuyện ngắn, đợi khi trẻ nghe xong, yêu cầu chúng đem câu chuyện kể lại cho bạn nghe. Trò chơi này vừa giúp trẻ vừa thú vị, người điếc trẻ rất yêu thích, cha mẹ có thể thoải mái xuyên suốt.

49 THÓI QUEN KHEN

Từ góc độ Tâm lý học, khen là một kỹ năng giao tiếp quan trọng, có thể rút ngắn khoảng cách giữa người với người. Muốn được người khác khen ngợi là ý nguyện của bản thân mỗi con người. Nếu đó đã là một nguyện vọng của bản thân mỗi con người, thì chúng ta cần biết dùng kỹ năng khen ngợi người khác.

Khen người người khác, Tôi mới quan hệ Với chức Mục nhà Tâm lý học đã từng nói: “Đôi với con người, lời khen giống như ánh sáng mặt trời, thiếu ánh sáng, cây không thể nở hoa”. Mỗi người đều muốn nhận được sự khong định cũng như những lời khen ngợi thật lòng từ phía người khác, nhưng trong cuộc sống có rất nhiều điều mà không được học cách khen ngợi người khác.

Không biết cách khen ngợi người khác có thể dẫn tới nhiều hậu quả như: khó kết bạn, không thể tiếp nhận nội dung cốt yếu của câu chuyện, không được người khác yêu thích... Vì vậy, cha mẹ ngoài việc dành cho trẻ tình yêu và sự quan tâm thì còn nên dạy trẻ cách khen ngợi người khác.

49.1. CHA MẸ NÊN THỰC HIỆN NGUYÊN TẮC XUYỀN KHEN NGƯỜI CON CÁI

Khen ngợi có thể thúc đẩy sự hình thành những thói quen và phẩm chất tốt đẹp cho trẻ. Việc cha mẹ biểu dương trẻ sẽ khiến chúng cảm thấy tự tin, kích thích hứng thú và lòng nhiệt tình của trẻ. Cha mẹ đưa ra những nhận xét tích cực khi trẻ có biểu hiện tốt có tác dụng khiến không khí gia đình thêm hòa thuận. Vậy, chúng ta nên khen ngợi trẻ như thế nào?

- Kiên trì theo nguyên tắc nhất định: Một số bậc phụ huynh do quá nuông chiều con cái nên thường khen ngợi chúng mọi lúc mọi nơi, khiến trẻ sớm có tính kiêu ngạo, ngạo mạn và bản thân. Cha mẹ nên khen ngợi trẻ, nhưng cần hợp lý và có mục đích thích hợp, ví dụ nếu trẻ hoàn thành nhiệm vụ, cha mẹ nên kịp thời khen ngợi. Nếu làm sai, cho dù chúng khóc lóc, cha mẹ cũng không nên mềm lòng, càng không nên chiều theo trẻ.

- Khen người đúng lúc: Nếu trẻ đã hoàn thành hoặc đang cố gắng hoàn thành nhiệm vụ được giao, cha mẹ nên kịp thời khen người và động viên, nếu nhút nhát thì quên mất thì nên tìm cách bồi đắp.

- Khen người đúng chỗ: Khen người trẻ không nên khuếch đại, nếu không trẻ sẽ sinh ra thói quen tự mãn. Ví dụ: Trẻ có hứng thú với việc vẽ tranh, vẽ ra nhiều “tác phẩm” mới, lúc đó nếu người lớn khen: “Con thật thông minh!”, thì lại khen đó hoàn toàn không hợp cảnh, người lớn sẽ khiến trẻ cảm thấy gì đó. Trong trường hợp này, chúng ta nên nói: “Bố tranh con vẽ thật đẹp!” sẽ thích hợp hơn.

- Khen người trước mặt người khác: Khi trẻ hoàn thành nhiệm vụ, cha mẹ có thể khen trẻ trước mặt người khác, khi đó hiệu quả của việc khen người sẽ tăng lên gấp đôi. Bất luận trẻ có phải cố gắng hết sức mới có thể hoàn thành, hay chỉ vẽ vài nét hoàn thành nhiệm vụ được giao, cha mẹ cũng nên có thái độ tán thưởng, nhưng cần chú ý không nên khen lặp đi lặp lại mất sự việc, Khi trẻ đã hình thành được những thói quen tốt, có thể giảm bớt cường độ và mức độ khen người.

Số động viên, khen người và khẳng định của cha mẹ có thể giúp trẻ phát huy được năng lực tiềm ẩn.

49.2. DUY TRÌ KHEN NGƯỜI NGƯỜI KHÁC

Thích nghe lời nói ngọt ngào, thích nghe người khác khen người là bản tính của mọi con người, ai cũng thích được nghe lời khen, không thích phải nghe lời chê bai. Nếu trong quá trình giao tiếp, mọi người đều biết khen người và điếm của người khác thì mối quan hệ giữa người với người sẽ trở nên ngày càng tốt đẹp hơn. Khen người có thể khiến người khác cảm thấy vui vẻ, phần này của người được khen người cũng khiến chúng ta cảm thấy vui vẻ, từ đó mối quan hệ giữa người với người trở nên tốt đẹp hơn.

Khi khen người người khác, cần yêu cầu trẻ chú ý hai nguyên tắc: Thứ nhất là chân thành. Khen người người khác cần chân thành, nếu dùng được khen người phải là những phẩm chất hoặc ưu điểm mà người phải có, không nên khiến người

khác có cảm giác gì tào. Thứ hai là nội dung khen ngợi cần được đặt phôi ng không định.

Mách nhỏ Khen ngợi người khác giúp chúng ta cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc.

50 THÓI QUEN GIAO LƯU

Giao lưu là một bước quan trọng trong quá trình giao tiếp xã hội, cũng là cơ sở cho việc giải quyết mâu thuẫn. Việc nghe và nói như thế nào tùy nhu cầu có vấn đề cần giải quyết, nhưng muốn nghe tốt, nói giải quyết thì thế sẽ không cần giải quyết chút nào. Trong cuộc sống, chúng ta thường xuyên gặp phải những mâu thuẫn, nguyên nhân chủ yếu là thiếu sự giao lưu liên kết, không truyền đạt được ý kiến và ý tưởng của mình đến đối phương, từ đó hình thành hiểu lầm và mâu thuẫn.

Giao lưu liên kết là một rung con đường đến Thành công. Giao lưu là cây cầu liên kết tâm hồn giữa người với người, chính như giao lưu, cuộc sống mới trở nên tốt đẹp hơn. Hiện nay, rất nhiều đứa trẻ không hiểu được ý nghĩa thế sẽ có từ “giao lưu”, thường xuyên mâu thuẫn với bạn bè do ý kiến không đồng nhất, vắng mặt khi bạn bè vô tình mồm phàm, ăn nói xằng bậy khi bạn bè nhút nhát hoặc xấu hổ, không dám chia sẻ thân thân...

Ngay từ khi còn nhỏ, cha mẹ nên dạy con: Tình bạn của trẻ quá nông cạn hay do chúng còn quá nhỏ? Tất cả đều không đúng, nguyên nhân chủ yếu là do chúng không biết cách giao lưu liên kết với nhau. Là người thầy đầu tiên của trẻ, cha mẹ nên hướng dẫn chúng cách giao tiếp với người khác.

50.1. CHA MẸ NÊN GIÚP TRẺ HÌNH THÀNH THÓI QUEN GIAO LƯU

a. Cha mẹ thường xuyên trò chuyện, giao lưu với trẻ. Khi trẻ tan học về nhà, cha mẹ nên dành thời gian trò chuyện để nắm được tình hình học tập của trẻ khi ở trường. Khi trò chuyện, cha mẹ đóng vai trò là khán giả sẵn sàng lắng nghe, đồng thời cũng là giám khảo đánh giá mọi hành động của trẻ, giúp trẻ phát huy ưu điểm, khắc phục nhược điểm. Trong quá trình giao lưu, cha mẹ không nên chỉ quan tâm đến thành tích học tập của trẻ mà còn cần nhận ra những lắng nghe những câu chuyện và đức tài mà trẻ cảm thấy hứng thú, từ đó nắm bắt được tâm tư tình cảm của trẻ để hướng dẫn kịp thời. Thông qua quá trình giao lưu, chúng ta cũng

có thể phát hiện được những ưu, nhược điểm của trẻ, từ đó đóng viên, có vũ trệ mặt cách hợp lý. Nếu thói quen này được duy trì, khả năng giao lưu và liên kết của trẻ sẽ được nâng cao.

b. cha mẹ nên đóng viên trẻ duy trì sự liên kết mặt thệ với thệ cô giáo. Trong quá trình trẻ ng thành của trẻ, không thể không kể tệ vai trò của thệ cô giáo. Cha mẹ có thể đóng viên trẻ thệ hiệ u điể m của mình trẻ c mặt thệ cô giáo, tăng cộ ng mệi quan hệ hiệ u biệt giệa cô và trẻ, nhệ vộ y rệt có lệi cho quá trình hệc tậ p của trẻ. cộ n dộ y trẻ: Kính trẻ ng thệ cô giáo, hiệ u đượ c tộ m lòng của thệ cô dành cho các hệc trò thân yệu, thệ ng xuyên giúp đệ thệ cô khệc phệc khó khặ n; khi lên lậ p cộ n tậ p trung chú ý suy nghĩ, chuyệ n tâm nghe giệng, tích cộ c phát biệu; khi gặ p nhệ ng phệ n kiệ n thệ c không hiệ u nên lậ p tệ c đệ t câu hệi, cộ gệng hoàn thành nhiệ m vộ đượ c giao; nếu có điệ u gì không bệng lòng, có thể tiệ n hành thộo luệ n chệ không nên tranh luệ n vộ i thệ cô ngay trẻ c mặt các bệ n cùng lậ p.

c. cha mẹ nên đóng viên trẻ duy trì sự giao lưu liên kết vộ i bệ n bè Trẻ c tiệ n, cộ n giáo đượ c trẻ duy trì mệi quan hệ tậ t vộ i bệ n bè, đệ ng thệ i đệ ng viên trẻ chệ đệ ng giúp đệ nhệ ng ngộ i bệ n gặ p khó khặ n. Vào ngày nghệ, có thể tộ chệ c cho trẻ cùng bệ n bè đi tham quan hoặ c có nhệ ng hoặ t đệ ng phù hợp vộ i lậ a tuệi, giúp trẻ tìm đượ c nhệ ng ngộ i bệ n tâm đệ u ý hậ p, cùng nhau tiệ n bệ. Ngoài ra, chúng ta cộ n khuyệ n khích trẻ duy trì liên lậ c, thệ ng xuyên giao lưu vộ i bệ n bè, không nhệ ng “cùng nhau hệc tậ p, cùng nhau tiệ n bệ” mà còn cộ n khuyệ n khích trẻ hệc tậ p nhệ ng u điể m của bệ n bè, đệ ng thệ i hệc đượ c kĩ năng hậ p tác. Nhệ vộ y, trẻ sẽ cộ m thệ y vui vộ, trong quá trình giao lưu sẽ hệc đượ c kĩ năng giao tiệ p nhệ t đệnh.

Bệi đệ ng kĩ năng giao tiệ p là mệ t yệ u tộ vộ cùng quan trẻ ng, bộ o đệ m cho sự thành công. Vì vộ y, cha mẹ nên coi trẻ ng bệi đệ ng kĩ năng này cho trẻ, thông qua quá trình giao tiệ p giúp trẻ ngày càng tiệ n bệ và trẻ ng thành hệ n.

Mách nhệ Kĩ năng giao tiệ p tậ t có thể thúc đệ y mệi quan hệ giệa trẻ và cha mẹ, đệ ng thệ i xây đệ ng mệi quan hệ xậ hệi tậ t đệ p, có lệi cho quá trình phát triệ n và trẻ ng thành của trẻ.

6 NHỮNG THÓI QUEN TỐT VỀ TIỀN BỆC

Hiện nay, nhiều Trẻ Có nhận Thức LàCh LàC Về Tiên BệC, Cho rằng Tiên Là Vượt năng Và Có Thể Tiêu mãi không hết .

ngay từ khi còn nhỏ, trẻ đã có thể học được những quan niệm về tiền bạc từ cha mẹ. người lớn phải giáo dục cho trẻ những kiến thức và quan niệm về tiền bạc, điều này có lợi cho quá trình phát triển và hình thành nhân cách của trẻ sau này.

51 TIÊU PHA HỢP LÝ

Thói quen tiêu pha hợp lý giúp trẻ hình thành quan niệm đúng đắn về tiền bạc và nhân sinh quan. Những tri thức phú bố đều từ hai bàn tay trẻ, khi giáo dục con cái đều coi trọng điều này, vì vậy thế hệ thế hệ hai thế hệ có thành tựu vật chất hơn so với thế hệ thế hệ trước. Chỉ khi có quan niệm đúng đắn về tiền bạc, con người mới có thể cảm nhận được ý nghĩa thực sự của đồng tiền, bằng không, tiền dù có nhiều đến đâu cũng không khác gì giấy vụn.

giúp Trẻ hình Thành Thói quen Tiêu dùng hợp lý Hiện nay, mức sống trung bình ở nước ta khá cao nhưng các gia đình đều có mặt tâm lý chung: Cha mẹ tiết kiệm để chu cấp đầy đủ cho con cái. Trong những gia đình như vậy, khi trẻ muốn mua xin tiền, bố mẹ vì lý do gì, cha mẹ đều cố gắng đáp ứng, hầu như không có bất kỳ hạn chế nào. Kết quả là trẻ thường xuyên tiêu vật quá hạn mức cho phép, không hiểu được giá trị thực sự của đồng tiền, trở thành “quý tử” trong gia đình bình dân. Hiện tượng này rất đáng lo ngại.

Những nghiên cứu gần đây cho thấy, những đứa trẻ hiện nay mua sắm quá nhiều, chi quá nhiều. Tuổi thơ ngày càng được thỏa mãn hóa đã làm giảm cảm giác hạnh phúc, biến chúng thành một thế hệ yêu hàng hiệu, thích tiêu tiền, trẻng vật chất.

51.1. THÓI QUEN TIÊU DÙNG CÓ KẾ HOẠCH

- Mẹ tuấn, cha mẹ có thể cho trẻ một số tiền tiêu vặt nhất định, số tiền này nên nằm trong mức tiêu dùng thích hợp, mức tiền có thể điều chỉnh theo quá trình trưởng thành và nhu cầu thực tế của trẻ.

- Định kỳ cho trẻ tiền tiêu vặt, ví dụ mẹ tuấn học mỗi tháng cho một lần...

- Cha mẹ có thể giúp trẻ lập kế hoạch chi tiêu hợp lý. Như vậy, trẻ học được cách phân chia hợp lý, sẽ đồng tiền vào những việc thích hợp, tránh tiêu pha vô độ.

- Dạy trẻ cách ghi chép chi tiêu. Có thể mua cho trẻ một cuốn sổ nhỏ và yêu cầu trẻ ghi lại những khoản mình đã chi tiêu, từ đó hình thành nên thói quen chi tiêu theo kế hoạch.

- Dạy trẻ cách tiết kiệm. Cha mẹ có thể dạy trẻ cách để dành tiền, dùng tiền để tiết kiệm những khoản như để sau này làm việc làm.

51.2. THÓI QUEN CHI TIÊU HỢP LÝ

Gia đình giàu hay nghèo, thì việc với trẻ, tiêu pha hợp lý là một thói quen tốt có vai trò quan trọng. Chúng ta cần làm gì để hình thành cho trẻ thói quen này? Phương pháp cần có thể kết hợp như: Nói với trẻ để không phải là tốt nhất, khi đi mua sắm nên lấy chốt lòng và giá cả hợp lý làm tiêu chuẩn, theo đuổi những thói quen hiệu quả là thói quen tiêu dùng không lãng phí, không nên khuyến khích trẻ đem tiền lẻ kinh tế của gia đình đi khoe khoang, nếu gia đình giàu có cũng nên giáo dục theo cách thông minh, nói với trẻ những khó khăn khi cha mẹ ở bên ngoài kiếm tiền, cùng trẻ bàn kế hoạch chi tiêu của cả nhà trong cả tháng, không nên theo đuổi những khác biệt cách mà quảng cáo mà nên tiêu pha theo nhu cầu của bản thân, không tiêu vượt quá mức cho phép,

51.3. CHI TIÊU CẦN KIÊN NHẪN

Chi tiêu cũng cần kiên nhẫn, cần tìm hiểu tình hình thực tế, nên so sánh trước, sau đó mới tiến hành hoạt động mua bán. Chúng ta cần làm gì để hình thành cho trẻ thói quen này? Phương pháp cần là: Cha mẹ nên nhắc nhở trẻ mua để gì để phải để ý đến giá cả; khi đi mua để nên nói với chúng nếu nhìn thấy thứ mình thích, không nên mua ngay mà nên đi xem xung quanh, sau đó mới quyết định có mua hay không, nên mua ở gian hàng nào; nếu so sánh giá cả nên chọn những sản phẩm cùng loại, những sản phẩm khác thì hiệu quả hay khác loại để không thể so sánh. Ngoài ra, cần dạy trẻ, khi mua để không nhất thiết phải xét đi xét lại nhiều lần, chỉ cần chốt lòng và giá cả hợp lý,

phù hợp với nhu cầu thì không cần phải lãng phí thời gian lựa chọn. Thời gian vô cùng quan trọng, vì vậy biết cách phán đoán cũng là điều cần thiết.

51.4. THÓI QUEN TIẾT KIỆM

Cha mẹ nên dạy trẻ cần lấy gì làm tiêu chuẩn của cái đẹp, không nên nhìn quần áo, phong cách bên ngoài mà đánh giá nhân phẩm của người khác, hình thành sự liên kết giữa vẻ đẹp bên ngoài và nét đẹp tâm hồn. Ngay từ nhỏ, cha mẹ nên dạy trẻ cách tiết kiệm.

51.5. CHI TIÊU KHOA HỌC

Cha mẹ cần giúp trẻ hiểu rằng, giá trị không phải là tiêu chuẩn duy nhất đánh giá giá trị của sự vật, nhưng không nên tham rẻ mà mua những sản phẩm kém chất lượng. Sau khi mua đồ, cần ghi lại hóa đơn, nếu sản phẩm mua về có vấn đề, chúng ta cũng có thể căn cứ vào hóa đơn để đòi lại quyền lợi của mình từ các cơ quan có trách nhiệm.

51.6. TIÊU DÙNG THÔNG MINH

Cha mẹ nên dạy trẻ không dễ dàng tin vào các nội dung quảng cáo. Có nên mua sản phẩm hay không, cần phải xem xét nhu cầu thực tế của mình và chất lượng thực của sản phẩm, không nên quyết định mua khi chỉ nghe lời quảng cáo.

Mách nhỏ Tiết kiệm là phẩm chất đạo đức tốt đẹp của dân tộc ta, nhưng phẩm chất tốt đẹp này đang dần mai mọt, nhiều đứa trẻ ngay từ khi còn nhỏ đã hình thành thói quen tiêu tiền vô độ, không hiểu nguyên tắc chi tiêu hợp lý. Tác giả nói: Bần không chi tiêu hợp lý, tiền tài sẽ không đến với bần. Có quan niệm chi tiêu đức lập và đúng đắn, trẻ mới có đức tin để đi đến với cuộc sống sau này.

52. TRÂN TRẺ NG TIỀN L

Tức ngữ nói: “Tích tiểu thành đại”, nhưng người không biết trân trọng tiền bạc thì không làm được việc lớn. Nếu ngay từ nhỏ trẻ đã có thói quen lãng phí, không hiểu được đạo lý tích tiểu thành đại thì chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống sau này. Cha mẹ nên dạy trẻ không nên lãng phí dù là một đồng, tiết kiệm không chỉ giúp ích hơn trong tiền bạc mà nên áp dụng cả với đồ dùng hàng ngày, đồ chơi, thức ăn... Bởi tiết kiệm đâu đâu cũng mua bằng tiền, không nên chảnh hàng đã vứt đi. Bởi đức tính tiết kiệm là yếu tố vô cùng quan trọng trong cuộc sống cả trước và sau này.

không Trân Trọng Tiền bạc, không Tiết Cẩn Tiền bạc

52.1. LÀM THẾ NÀO ĐỂ DẠY TRẺ BIẾT TRÂN TRỌNG TIỀN L

Dạy trẻ trân trọng tiền bạc, từ góc độ của cha mẹ, chúng ta có thể bắt đầu từ những điểm then chốt dưới đây:

a. Nói cho trẻ biết tình hình thu nhập và chi tiêu của gia đình. Muốn dạy trẻ trân trọng tiền bạc, trước tiên cần cho trẻ biết tình hình thu nhập và tiêu dùng của gia đình, từ đó trẻ sẽ hiểu được quan niệm chi tiêu của cha mẹ, đồng thời học được thói quen tiết kiệm, dần dần hình thành nên quan niệm tiêu dùng đúng đắn. Cha mẹ không nên giấu giếm tình hình thu nhập của mình, nên kể cho trẻ nghe công việc và những khó khăn của mình trong công việc để trẻ hiểu được rằng “tiền bạc không dễ dàng”.

b. giúp trẻ hiểu được nỗi khổ của cha mẹ. Người lớn nên dạy trẻ: Không nên có tâm lý ganh tỵ, so sánh với người khác.

Nhưng gia đình có điều kiện, có thể tạo cơ hội cho trẻ kiếm tiền, yêu cầu trẻ phải cố gắng, ví dụ như dọn dẹp vệ sinh, dọn nhà kho, dọn nhà bếp. Qua những công việc đó nên giúp, trẻ có thể cảm nhận được khó khăn của cha mẹ, từ đó sẽ không đòi hỏi những yêu cầu quá cao so với thu nhập thực tế của gia đình,

đồng thời sẽ được biết coi trọng đồng tiền mình kiếm được cũng như coi trọng tiền đồng tiền cha mẹ gian khổ làm nên.

Khi đi siêu thị mua đồ, đi xe... mà còn thảnh thơi thì cha mẹ nên cắt giảm tiền, không nên vất vả bĩa bãi, nếu không sẽ ảnh hưởng xấu tới trẻ.

Cha mẹ có thói quen tiết kiệm, tiết sẽ ảnh hưởng tốt đến trẻ, dần hình thành nên thói quen trân trọng tiền bạc, tiết kiệm từ những thứ nhỏ nhất.

Mách nhỏ Cha mẹ cần dạy trẻ rằng, không gì tự nhiên mà có, để giúp trẻ hiểu được giá trị thực sự của lao động, biết sống được lập và tiết kiệm tiền đồng tiền cha mẹ gian khổ kiếm được. Khi trẻ biết được sự gian khổ của cha mẹ, chúng mới hiểu được tại sao cha mẹ lại phải lên kế hoạch chi tiêu cẩn thận, như vậy mới học được cách tiết kiệm, coi trọng giá trị của lao động, hiểu được đạo lý: Muốn làm việc lớn phải bắt đầu từ những điều nhỏ nhất nhất, từ đó đưa ra những yêu cầu nghiêm khắc với bản thân.

Gửi điện thoại nhanh, nói đủ hiểu Hiện nay, điện thoại là công cụ liên lạc thông dụng của các gia đình, vì vậy ngay từ nhỏ trẻ đã được tiếp xúc với điện thoại. Tuy nhiên, cha mẹ rất ít khi nhắc đến chi phí điện thoại trước mặt trẻ, họ quên mất phải dạy trẻ là khi dùng điện thoại cũng phải trả những khoản phí nhất định. Khi gửi điện thoại, cần nhanh chóng đủ hiểu, đó là một cách tiêu dùng hợp lý. Đối với trẻ, gửi điện thoại là một trò chơi thú vị, nhưng người lớn cũng có thể thông qua hoạt động như này để bồi đắp những thói quen tiêu dùng hợp lý cho trẻ.

53. GỢI ĐIỀN THOẠI NHANH

Nói dễ hiểu cũng là TieT kiểM 1 mặt thành phẩm, có mặt cô bé, vì hiểu kì nên đã gợi điện thoại đến từng đài để trò chuyện với chị Thạ NgắC. Sau lần gợi đầu tiên, cô bé cảm thấy rất vui và nên từ hôm đó, cứ ngày chị nghĩ ốm điện thoại. Kết quả là hóa đến tận điện thoại tháng đó cả gia đình tăng gấp mười lần, cả gia đình đều hoang mang.

Sau khi được hỏi, cô bé đã trả lời rằng bản thân mình cũng không nghĩ nhiều tiền như vậy. Xem ra, nguyên nhân chính của số việc này chính là người lần đã không dạy cho trẻ những quy tắc có liên quan đến hoạt động gợi điện thoại, trẻ hoàn toàn không hiểu được rằng tiền của trẻ điện thoại được tính căn cứ theo thời gian gợi dài hay ngắn.

53.1. DẪY TRẺ CÁCH GỢI ĐIỀN ĐÚNG CÁCH

a. chuẩn bị kĩ trước khi gợi điện Trước khi gợi điện, cha mẹ nên yêu cầu trẻ chuẩn bị kĩ lưỡng. Nội dung cần chuẩn bị gồm: tên, số điện thoại của đài phải gọi và những điều cần nói qua điện thoại, như vậy sẽ tránh được hiện tượng khi gợi điện thoại trẻ nói rông dài, thiếu logic, nội dung không rõ ràng... Thói quen này giúp nâng cao hiệu quả gợi điện thoại, tiết kiệm thời gian và tiền bạc.

b. Đến giờ rõ ràng Khi nói chuyện điện thoại, dạy trẻ cần nói một cách đến giờ và rõ ràng, cách tốt nhất là sau vài câu hỏi thăm thông thường, nên bắt đầu nói vào việc chính. Không nên nói những lời sáo rỗng không liên quan đến chủ đề, chuyện ngắn nói thành dài, ba hoa quá mức khiến thời gian nói chuyện kéo dài, chi phí tăng lên mà không có hiệu quả.

Nhiều bậc phụ huynh lo lắng rằng, trẻ nghe hoặc gợi điện thoại thường nói không rõ ràng nên không cho phép chúng được vào điện thoại. Đó là hành vi hoàn toàn sai lầm.

c. Không nên coi điện thoại là đồ chơi Điện thoại là công cụ liên lạc thông

dùng, không nên để trẻ coi chúng là đồ chơi, gọi đi nơi này nơi khác. Cha mẹ nên dạy trẻ từng công dụng của điện thoại. Trong cuộc sống, nên dạy trẻ cách sử dụng điện thoại và nhớ sử dụng điện thoại, đó là những kỹ năng cần thiết để với trẻ trong cuộc sống hiện nay .

Mách nhỏ Bé đang thói quen gọi điện thoại cũng là một cách luyện kỹ năng nói chuyện và biểu đạt cho trẻ. Gọi điện thoại nhanh chóng rõ ràng, vừa giúp tiết kiệm chi phí, vừa loại bỏ được thói quen dài dòng, rườm rà giúp trẻ hiệu quả làm việc, đó cũng là một cách có hiệu quả giúp hình thành nên thói quen tiêu dùng hợp lý cho trẻ.

54. TIẾT KIỂM ĐIỂN, NỖ C VÀ GIỖ Y

Không nên mĩc đĩnh rĩng, chĩ tiết kiĩm tiĩn mĩi là tiết kiĩm, thĩc ra trong cuĩc sĩng cĩ rĩt nhiĩu thĩ cĩn tiết kiĩm. Chúng ta nên bĩi dĩng thĩi quen tiết kiĩm cho trĩ mĩi phĩng diĩn, ví dĩ: tiết kiĩm thĩc phĩm, đĩ chĩi, sách vĩ, quĩn áo... Trĩ lĩn tiĩu hĩc, nên dĩy trĩ khĩng đĩĩc tiêu tiĩn lung tung, tiết kiĩm thĩc phĩm và dĩng cĩ hĩc tĩp, cĩ ý thĩc bĩo vĩ cĩa công, tiết kiĩm điĩn, nĩĩc... Trĩ lĩn trung hĩc, cĩn dĩy trĩ sĩng giĩn dĩ tiết kiĩm, khĩng khoe khoang, khĩng ganh tĩ, so sĩnh vĩi ngĩĩi khĩc, khĩng tiêu tiĩn vĩ đĩ, khĩng nên đĩa ra nhĩng yĩu cĩu vĩĩt quĩ đĩu kiĩn thu nhĩp cĩa gia đĩnh .

khĩng lĩng phĩ, bĩĩt cĩch Tiĩt kiĩm

54.1. TIẾT KIỂM NỖ C LÀ TRĩN TRĩ NG NGUĩ NG C Cĩ A SĨ SĨNG

Nĩĩc đĩng vai trĩ vĩ cĩng quan trĩng vĩi sĩc khĩe cũng nhĩ nhu cĩu sinh hoĩt hĩng ngĩy. Tuy nhiĩn, trong nhiĩu nĩm trĩ lĩi đĩy, tĩnh trĩng khan hiĩm nĩĩc sĩch đĩng là vĩn đĩ nan giĩi . Nĩĩc ta cũng nhĩ nhiĩu quĩc gia trĩn thĩ giĩi. Vĩ vĩy, tiết kiĩm nĩĩc là thĩi quen quan trĩng cĩn hĩnh thĩnh ngay tĩ khi trĩ cĩn nhĩ.

Theo thĩng kĩ, nĩu cĩn cĩ theo quy mĩ mĩt thĩnh phĩ vĩi 17 triĩu dĩn, tĩĩng đĩĩng vĩi hĩn 6 triĩu hĩ gia đĩnh, mĩi gia đĩnh chĩ cĩn tiết kiĩm mĩt kWh điĩn thĩ mĩt thĩnh phĩ cĩ thĩ tiết kiĩm đĩĩc 60 triĩu kWh điĩn, tĩĩng đĩĩng vĩi công suĩt cĩa mĩt nhĩ máy phĩt điĩn cĩ nhĩ. Nĩu mĩi hĩ gia đĩnh tiết kiĩm mĩt mĩt khĩi nĩĩc thĩ cĩ thĩnh phĩ cĩ thĩ tiết kiĩm đĩĩc 60 triĩu mĩt khĩi nĩĩc, tĩĩng đĩĩng vĩi công suĩt sĩ dĩng nĩĩc cĩa 800 000 dĩn. Con sĩ nĩy đĩ cho thĩy rĩ sĩc mĩnh cĩa sĩ tiết kiĩm.

54.2. TIẾT KIỂM MĩT TRĩNG GIỖ Y, Bĩ O Vĩ MĩT CĩNH Rĩ NG

Với kỹ thuật hiện nay, nguyên liệu chính dùng để sản xuất giấy là gỗ. Thông thường xuyên sản phẩm giấy chính là tiêu hao tài nguyên gỗ. Hiện nay, trên thế giới mỗi năm có hơn 4000 km² rừng nguyên sinh bị chặt phá. Rừng nguyên sinh có thể hấp thụ khí CO₂, cung cấp dưỡng khí, phòng ngừa biến đổi khí hậu, giảm nước, ngăn chặn hiện tượng sa mạc hóa, duy trì cân bằng hệ sinh thái... Để bảo vệ tài nguyên rừng, giảm lượng gỗ khai thác, vấn đề trước mắt chính là phải giảm lượng giấy tiêu dùng. Khi thu hoạch một tấn giấy vụn, chúng ta có thể tái sản xuất 800kg giấy tái sinh, tương đương với việc có thể giảm bớt việc chặt 17 cây gỗ lớn trong rừng, tiết kiệm được một nửa nguyên liệu sản xuất giấy, giảm 35% lượng nước ô nhiễm. Một trang giấy có thể được tái sản xuất hai lần, vì vậy cần giáo dục trẻ phải tiết kiệm giấy, không nên chửi vì viết sai một hai chữ mà vứt đi cả trang giấy trắng, khuyến khích trẻ sản phẩm giấy tái sinh, giúp trẻ hình thành thói quen viết hai mặt giấy. Đó là trách nhiệm của mỗi ông bố bà mẹ phải làm để góp phần bảo vệ môi trường,

Cha mẹ cần nói với trẻ, tiết kiệm giấy là góp phần bảo vệ rừng, bảo vệ nguồn tài nguyên vô giá của nhân loại, đó là một thói quen tốt cần được rèn luyện ngay từ khi trẻ còn nhỏ.

54.3. LÀM THẾ NÀO ĐỂ HÌNH THÀNH CHO TRẺ THÓI QUEN TIẾT KIỆM

a. giới thích cho trẻ ý nghĩa của sự tiết kiệm Cha mẹ nên giáo dục trẻ tầm quan trọng của việc tiết kiệm một số đồ vật, một giấy tờ, một tờ giấy hay thậm chí là một hạt cơm. Người xưa từng nói: “Một giọt nước không nhiều, nhưng nhiều giọt nước hợp lại thành một dòng sông. Một hạt gạo không nhiều, nhưng nhiều hạt gạo hợp lại thành đống thóc lớn”. Nếu ngay từ nhỏ trẻ đã không có thói quen tiết kiệm thì khi lớn lên, chúng sẽ gây hại cho xã hội, cha mẹ và cả bản thân

b. cha mẹ nên lấy mình làm gương Cha mẹ là người đầu tiên của trẻ, vì vậy nên lấy mình làm gương cho trẻ noi theo. Khi dùng nước xong, chúng ta nên

tốt vời, không nên để nước chảy lãng phí, nên thường xuyên kiểm tra và thay thế vòi nước bị hỏng để tiết kiệm nước. Ngoài ra, chúng ta có thể dùng một chậu nước nhỏ hơn, ví dụ: dùng nước rửa rau, nước vo gạo để đổ bồn cầu; dùng bột giặt hòa nước để giặt quần áo, tránh gây ô nhiễm nguồn nước; nước giặt quần áo có thể dùng rửa nhà tắm, sân...

c. bố mẹ nên chú ý việc học tập của con nên cho phép trẻ rèn luyện trong môi trường thực tế, bố mẹ nên chú ý việc học tập. Ví dụ: Con gái không nên quá coi trọng vẻn vẹn để trang điểm, không nên tiêu tiền tùy tiện, nên quý trọng các công việc tập thể hay để chia sẻ; phải tiết kiệm tiền hàng ngày, tiền giặt quần áo, tiền giặt quần áo, tiền giặt quần áo hay tiền giặt quần áo.

d. tăng cường phải học tập gia đình và nhà trường của mẹ và nhà trường của con có sự phải học tập chất lượng để giáo dục trẻ một cách toàn diện. Dù trẻ đang ở lứa tuổi học mẫu giáo, tiểu học hay trung học, cha mẹ luôn cần hình thành mối liên hệ một chiều với nhà trường, thường xuyên trao đổi tin tức, phải học tập chất lượng để giáo dục trẻ.

Mách nhỏ Hằng ngày, cha mẹ nên thường xuyên dạy trẻ phải biết tiết kiệm tiền hàng ngày, có thể nói: “Mọi thứ đều là biết bao nhiêu, nước mắt của người nông dân”. Học được cách tiết kiệm, không ngừng giúp trẻ trẻ nên giàu có hơn mà còn giúp ích rất nhiều cho tương lai của chúng sau này. Vì vậy, cha mẹ nên làm gương cho trẻ, để đó hình thành cho chúng thói quen tiết kiệm.

7. NHỮNG THÓI QUEN TỐT VỀ TIỀN CỎ VÀ THÀNH CÔNG

Mọi người đều có Ước mơ và Lý tưởng riêng.

Làm Cách nào để biến Ước mơ Thành hiện Thực Là một việc khó khăn đối với Mọi Trẻ nhỏ và người lớn.

Thói quen tốt, tương lai xán lạn. Mọi bậc phụ huynh đều mong muốn con cái mình có một tương lai tốt đẹp, thói quen tốt chính là yếu tố quyết định tương lai.

những thói quen như cưỡi tranh, thể hiện bản thân, tin tức quan... đều có
những hình ảnh nhất định đến những lại của trẻ.

55.HÌNH THÀNH MỤC TIÊU

Trong cuộc sống, nhiều người coi bản thân là phương hướng của cuộc sống, nhưng sau khi bản thân, nhưng mục tiêu của bản thân đều chưa đặt được. Không có mục tiêu cụ thể cũng giống như rơi vào trạng thái mông du, hoàn toàn không biết bản thân đang làm gì. Thực tế, số người như vậy không phải là ít. Có mục tiêu rõ ràng không phân đầu tư lẫn nhau, ngay từ khi dậy trẻ làm mọi việc đều có mục đích rõ ràng sẽ có lợi cho sự nghiệp của trẻ sau này .

Có mục Tiêu mọi có đúng lúc Một con thuyền không có phương hướng sẽ không thể cập bến. Một người không có mục tiêu phần đầu sẽ loay hoay trên đường đời, khó có thể đặt được thành công. Mọi thành tựu đều bắt đầu từ việc lập mục tiêu, có mục tiêu mọi có đúng lúc, có đúng lúc mọi có thành công .

Không có người thành công nào lại không có mục tiêu phần đầu, trong thời điểm của họ không bao giờ có hai từ “mù quáng”. Văn đăng viên bóng rổ nổi tiếng người Trung Quốc - Diêu Minh đã từng nói: “Mục tiêu của tôi là trở thành trung phong số một của bóng rổ nhà nghề Mỹ, thậm chí là trung phong số một thế giới”. Chính vì mục tiêu này, Diêu Minh đã không ngừng nỗ lực cố gắng, vượt qua chính mình và ngày càng tiến bộ. Mục tiêu càng hoàn hảo, đúng lúc càng mạnh mẽ, thành công cũng càng trở nên gần hơn. Diêu Minh đã viết trong cuốn tự truyện của mình: “Nếu không có câu nói của Văn đăng Trê Khẩu, sự nghiệp của tôi sẽ không phát triển được như ngày nay. Từ ngày bắt đầu đánh bóng, tôi đã cố gắng phần đầu trở thành một văn đăng viên ưu tú như ông ấy”. Chính nhờ có mục tiêu rõ ràng, Diêu Minh đã trở thành văn đăng viên có sức ảnh hưởng lớn nhất Trung Quốc hiện nay .

Đại học Harvard - Mỹ đã tiến hành nghiên cứu đề tài “Mục tiêu ảnh hưởng tới cuộc sống con người”. Trường đại học Yale và Carnegie cũng từng tiến hành nghiên cứu từng người, kết quả thu được giống nhau đến kỳ lạ. Nghiên cứu của đại học Harvard được tiến hành trên một nhóm sinh viên có trình độ nhận thức, học lực, hoàn cảnh sống từng người, kết luận thu được:

25 năm trước, 3% sinh viên có mục tiêu dài hạn. 25 năm sau, hầu có mục tiêu rõ ràng, họ đã cố gắng nỗ lực, kiên trì không biết mệt mỏi, sau đó trở thành những nhân vật có địa vị và thành tựu trong xã hội. Trong số đó, đa phần đều là những giám đốc công ty lớn, lãnh đạo của các tập đoàn, trí thức có địa vị cao, đa số đều sống trong tầng lớp trung lưu của xã hội.

25 năm trước, 10% sinh viên có mục tiêu ngắn hạn. 25 năm sau, những mục tiêu đều trở thành hiện thực, chất lượng cuộc sống không ngừng được nâng cao. Họ đều có công việc ổn định và có địa vị cao trong xã hội, ví dụ như bác sĩ, luật sư, kỹ sư, quản lý cao cấp... Đa số đều sống trong tầng lớp trung lưu của xã hội.

25 năm trước, 60% sinh viên không có mục tiêu rõ ràng. 25 năm sau, cuộc sống của họ lúc tốt lúc xấu, lúc thuận lợi lúc khó khăn, không có quy luật rõ ràng. Họ đều sống trong tầng lớp trung lưu của xã hội.

25 năm trước, 27% số sinh viên không hề có mục tiêu cụ thể, 25 năm sau cuộc sống vô cùng khó khăn, đa số đều sống ở tầng lớp dưới của xã hội.

Theo kết quả nghiên cứu, việc không ngừng nỗ lực và thực hiện mục tiêu là kỹ năng không thể thiếu đối với mọi con người, đó cũng là điều mà các bậc phụ huynh không thể coi nhẹ khi giáo dục trẻ.

55.1. DUY TRÌ THIẾT LẬP MỤC TIÊU NHƯ THẾ NÀO?

a. Bất cứ ai vì việc thiết lập những mục tiêu như nhật Ngày mai trở tham gia thi đấu bóng đá, khi trò chuyện với trẻ, cha mẹ có thể nói: “Kiên trì cố gắng đến phút cuối cùng, con nhất định sẽ thành công”.

Khi người lớn có việc bận phải đi trễ về nhà muộn mình, có thể dặn trẻ: “Trong tuần có đồ ăn, con không được đi chơi đâu đâu!” , như vậy trẻ sẽ lý “không được đi chơi” làm mục tiêu khi về nhà muộn mình.

Trẻ thường thích nghe cha mẹ nói “Chắc chắn....là có thể....” Nếu trẻ nghe và nắm bắt được ý của người lớn chúng ta chúng ta đã có một mục tiêu rõ ràng và biết phải làm như thế nào.

b. thò òng xuyên nói chuyònn vò i trò Hiònn nay, có rít nhiòu đò a trò vì phò i gánh trên vai sò kì vò ng và ò ò c mò cò a cha mò mà quên đi lí tò ò ng, ò ò c mò cò a bò n thân. Kò t quò thò ò ng là sò kì vò ng tan biò n nhò bò t xà phòng, bò i ngò ò i lò n vò n không hiò u đò ò c nguyò n vò ng thò c sò cò a trò .

Bò Thò c Mò n (Trung Quò c) nói: “Mò c tiêu cò a mò t cái cây có thò là trò thành cò t, xà cho mò t ngò i nhà lò n, trò thành chiò c ô xanh cung cò p bóng mát, trò thành nhò ng trang giò y trò ng truyò n bá tri thò c hay trò thành nhò ng đôi đũa giúp ích cho cuò c sò ng cò a con ngò ò i...” Cha mò nên thò ò ng xuyên nói chuyò n vò i trò đò tìm hiò u nguyò n vò ng và ò ò c mò cò a chúng, tò đò đò ng viên trò cò gò ng nò lò c đò thò c hiò n mò c tiêu đã đò t ra .

c. tác đò ng cò a mò c tiêu ngò n hò n Mò t chuyên gia nò i tiò ng cò a Mò đã tò ng nói: “Mò c tiêu ngò n hò n là mò t công cò đò c biò t, nó là cây cò u nò i giò a mò c tiêu và hành đò ng thò c tò . Nó có thò thúc đò y hi vò ng, cũng là chò t kích thích hò u hiò u cho mò i mò c tiêu. Mò c tiêu ngò n hò n có thò quyò t đò nh thò gò quan trò ng, thò gò không quan trò ng, đò ng thò i giúp chúng ta tò p trung vào mò t mò c tiêu cò đò nh đò phò n đò u, nhò vò y tò lò thành công sò đò ò c nâng cao rõ rò t” .

Cuò c sò ng cò a con ngò ò i do hành loò t các mò c tiêu ngò n hò n hò p thành, vì vò y cha mò không nên xem nhò tác đò ng cò a mò c tiêu ngò n hò n .

Mách nhò Dò y trò cách tò đò t ra mò c tiêu ngay tò khi còn nhò , rò t có lò i cho quá trình phát triò n và trò ò ng thành sau này. Cha mò nên thò ò ng xuyên trò chuyò n đò tìm hiò u tâm tò tình cò m cò a trò , không ngò ng cùng trò lò p ra nhò ng mò c tiêu rõ ràng, giúp trò ngày càng trò ò ng thành hò n.

56. ỒI C MỒI HOÀI BẢO

Có người nói, nếu không có ỒI C MỒI, tuổi thọ sẽ không hạnh phúc. Khi còn nhỏ, mỗi người đều có một ỒI C MỒI riêng, và gia đình chính là cái nôi nuôi dưỡng ỒI C MỒI của mỗi đứa trẻ. Đối với chúng, ỒI C MỒI có sức hút vô cùng lớn, chúng ta nên biến việc “dám ỒI C MỒI” thành một thói quen, biến ỒI C MỒI thành động lực để vượt qua mọi trở ngại để trở thành công nhân.

Có ỒI C MỒI mới có động lực, có động lực mới có nỗ lực, có nỗ lực mới có Thành công. Một vĩ nhân đã từng nói: “Nhân loại nhỏ có ỒI C MỒI mới trở nên vĩ đại”. Tất cả mọi người đều đã từng có ỒI C MỒI, có thể là mong muốn trở thành người nổi tiếng, hay mong muốn được đeo ba lô đi du lịch khắp nơi trên thế giới. ỒI C MỒI không chỉ là chuyện của người lớn, mỗi đứa trẻ đều có thể có ỒI C MỒI. Làm thế nào để trẻ nỗ lực theo đuổi mục tiêu của mình? Các bậc phụ huynh nên chú ý những vấn đề sau:

56.1. CHỈ QUAN SÁT XEM TRẺ CÓ NHƯ NGƯỜI HIỆN DẪI ĐÂY HAY KHÔNG

- Trẻ từ từ trở lại để chơi mà không cần sự thúc ép sau khi trẻ đã thành thạo làm công việc gì. Thông thường khi được hai, ba tuổi, trẻ có thể nhận thức được có những việc chỉ khi trẻ đã thành thạo mới có thể thực hiện.

- Không hiểu được ý nghĩa thực sự của ỒI C MỒI.

- Trẻ hiểu ý nghĩa của việc làm, nhưng không thích được mình muốn làm gì, hoặc lúc nói thì này lúc nói thì khác.

Các chuyên gia cho rằng, trẻ có ỒI C MỒI là biểu hiện của việc trẻ có khái niệm về thời gian và khả năng tự ý thức bản thân. ỒI C MỒI sẽ phát triển và thay đổi theo quá trình phát triển của trẻ. Để trẻ có thể phát triển thuận lợi, cha mẹ nên hiểu đúng về khả năng của trẻ. Tuy nhiên, ba biểu hiện trên thể hiện rằng chúng không ý thức được tương lai, nguyên nhân chủ yếu là do giáo dục thiếu khi đứa trẻ của gia đình

chưa đến nỗi đến chôn. Cha mẹ nên cho trẻ tiếp xúc nhiều hơn với các nguồn kiến thức khác nhau, không ngừng kích thích trí tò mò và lòng ham học hỏi với những kiến thức và sự vật mới, khuyến khích trẻ dám thử nghiệm và dám sai lầm.

Đặc biệt có sự cảm nhận vô cùng lớn, bởi nó có thể đánh thức “ngòi bút không lời” đang ngủ say trong mỗi con người, mang đến nguồn sự cảm nhận vô địch khiến chúng ta có thể can đảm để đi mới và vượt qua thử thách.

Trong quá trình trưởng thành, đặc biệt là người lớn đang hành không thể thiếu của trẻ. Đặc biệt của chúng có thể rất buồn cười, có thể không thực tiễn, có thể là kì quái, nhưng đó là những hạt giống đáng quý. Nếu chúng ta chăm chỉ nuôi dưỡng, bồi đắp và bảo vệ, những hạt giống đó chắc chắn sẽ nảy mầm và phát triển thành cây lớn.

Ước mơ là tiền thân của lý tưởng, là đôi cánh nâng đỡ của mỗi chú chim, là ánh mặt trời của cuộc đời mỗi con người. Chắc hẳn có ước mơ, cuộc sống sẽ tràn đầy hi vọng, con người sẽ không ngừng tạo nên kì tích. Có ước mơ hay không là tiêu chuẩn đánh giá sự thành công của mỗi con người. Cha mẹ nên trân trọng ước mơ của trẻ, đừng thờ ơ đừng viên giục để chúng để ước mơ có thể trở thành lý tưởng.

56.2. LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRẺ CÓ ƯỚC MƠ?

a. Hãy để trẻ tìm kiếm ước mơ ngay từ những hành động và lời nói hàng ngày. Cha mẹ nên chú tâm quan sát mỗi hành động, từ đó phát hiện chí hướng và sở thích của trẻ. Khi xem tiệt màn biểu diễn trên tivi, trẻ cảm thấy rất hứng thú và cùng nhảy múa, nhưng khi bố cha mẹ bắt gặp, chúng lập tức ngừng ngừng đứng lại, điều này cho thấy chúng có thể rất yêu thích môn nhảy. Cha mẹ có thể khuyến khích trẻ biểu diễn trước mặt người lớn, đừng thờ ơ đừng viên giục chúng cố gắng vì gì đó trở thành một dancer.

b. Bởi dòng ý thức và tiềm năng lại Cùng với sự nhận thức ngày càng rõ ràng về thế giới, trẻ sẽ hình thành nên những tiềm năng tiềm năng tốt đẹp và tiềm năng lại. Lúc này,

chị còn có sự hướng dẫn kịp thời của cha mẹ, từng ngày từng ngày và từng ngày lại sự ngày càng cụ thể hóa. Ví dụ: Cha mẹ cùng trẻ xem lại những bức ảnh hoặc quần áo trẻ đã từng mặc khi còn nhỏ, để trẻ cùng chúng từng ngày từng ngày sau này sẽ làm gì, cùng nhau nhìn và từng ngày lại, từ đó giúp trẻ thêm tự tin, cố gắng nỗ lực để thực hiện ước mơ của mình.

c. giúp trẻ có những ước mơ bay bổng Những đứa trẻ duy nhất gần gũi có những ước mơ rất thực tế, để trẻ cùng chúng sẽ cố gắng hết mình để thực hiện ước mơ đó. Để trẻ nhiên, không phải ước mơ nào cũng có thể trở thành hiện thực, có những ước mơ rất xa vời và không bao giờ có thể thực hiện, nhưng cha mẹ không nên vì thế mà triệt tiêu quyên triệt các từng ngày từng ngày, để ước mơ của trẻ. Cho phép trẻ bay bổng cùng những ước mơ là một cách thể hiện tình yêu đúng đắn dành cho con.

Nhiều bậc cha mẹ, ông bà đem những mong muốn mình chưa thể thực hiện kí thác lên đôi vai nhỏ bé của trẻ, hi vọng chúng có thể coi đó là ước mơ mà nỗ lực thay mình hoàn thành. Quá nhiều ước mơ, quá nhiều kì vọng nhiều lúc có thể đè gãy đôi vai mỏng manh của trẻ.

Cuộc sống là nơi đầy biến động, cuộc sống sẽ đầy trẻ, ước mơ là một điều, không có ước mơ sẽ không có từng ngày lại, nhưng quá trình theo đuổi ước mơ không phải lúc nào cũng thuận buồm xuôi gió, còn lao động và vượt qua nhiều khó khăn mới có thể rèn luyện được bản lĩnh thực sự. Cha mẹ không nên quá để ý việc ước mơ của trẻ có thể thực tế hay có thể để thực hiện trong từng ngày lại gần hay không, thay vào đó nên khuyến khích chúng ước mơ và từng ngày từng ngày và từng ngày lại.

Mách nhỏ Tuổi trẻ được đặt bằng những ước mơ mới là tuổi trẻ đầy đủ và hạnh phúc nhất. Một đứa trẻ dám ước mơ và một đứa trẻ không dám ước mơ sẽ có từng ngày lại hoàn toàn khác nhau. Không nên xem những sự can thiệp của ước mơ, cha mẹ nên biết đúng trẻ trở thành người dám ước mơ, dám thực hiện ngay từ khi chúng còn nhỏ, điều này rất có lợi cho quá trình phát triển và trẻ trở thành của trẻ sau này.

57. BÀI DẠY NG SĨ HỌC NGHỆ THUẬT

Einstein đã từng nói: “Nghệ thuật chính là nghệ thuật thật tốt nhất”. Trong quá trình trưởng thành, nghệ thuật có vai trò vô cùng quan trọng. Chúng ta đều biết, gia đình là “ngôi trường đầu tiên” của trẻ, giáo dục của gia đình có vai trò quyết định trong việc bồi dưỡng nghệ thuật của trẻ. Vì vậy, cha mẹ nên là nghệ sĩ hàng đầu trong môi trường của con cái đam mê.

Nghệ thuật là nghệ thuật. Thầy cô và bố mẹ phải luôn mong muốn con mình có thể đứng vững trong xã hội, muốn vậy chúng ta cần phải bồi dưỡng sự nghệ thuật của trẻ trong nhiều phương diện như thể dục, thơ ca, sáng tạo khoa học và nghệ thuật... giúp trẻ có thể phát triển toàn diện ngay từ khi còn nhỏ.

Trẻ thơ có cảm thấy nghệ thuật với những thứ chúng cần. Lúc này, nghệ sĩ lớn không nên đi ngược lại với sự thích của chúng mà nên thuận theo trên cơ sở đảm bảo không ảnh hưởng tới sự trưởng thành và phát triển. Không nên xem thường nghệ thuật, bởi vì nghệ thuật chính là nghệ thuật thật nhất của trẻ.

57.1. CHA MẸ CÓ NHỮNG NGHỆ THUẬT LỚN TÀI VIÊN HÌNH THÀNH VÀ BÀI DẠY NGHỆ NIỀM ĐAM MÊ

Cha mẹ chính là nghệ sĩ thực đầu tiên của trẻ. Cha mẹ có vai trò vô cùng quan trọng trong việc hình thành, bồi dưỡng niềm đam mê và nghệ thuật của trẻ trong nhiều lĩnh vực khác nhau.

Mọi người nói, có thể của nghệ sĩ lớn đều sở hữu những tài năng, trẻ thơ thông qua những gì mắt thấy tai nghe để học tập và bắt chước cha mẹ. Vì vậy, thông thường cha mẹ đam mê lĩnh vực gì, trẻ sẽ có nghệ thuật với lĩnh vực đó.

Khưu Á Bình là nữ vận động viên bóng bàn Trung Quốc đã từng hai lần liên tiếp giành được huy chương vàng Olympic nữ và đánh bại Á Bình châu Á. Cha cô là huấn luyện viên của đội tuyển bóng bàn, từ nhỏ cô nhìn cha đánh bóng, huấn luyện các vận động viên đánh bóng nên đã yêu

thích bóng bàn từ lúc nào không hay. Một hôm, cô nhìn cha với ánh mắt kiên định, nói: “Cha, con muốn học đánh bóng bàn”. Ngay khi cha nhìn Á Bình - lúc này mới là một cô bé chập chững 5 tuổi, cảm thấy vô cùng ngạc nhiên, ông gật đầu, quyết định đáp ứng nguyện vọng và niềm đam mê của cô con gái nhỏ.

Từ đó, Khu Á Bình ngày ngày cùng cha đến nhà thi đấu để tập luyện. Dưới sự huấn luyện và động viên của cha, cô đã hoàn thiện các kỹ thuật cơ bản, không lâu sau đó đã được tuyển vào trường trung học Thể dục thể thao Trùng Châu, 15 tuổi, cô được tuyển vào đội tuyển bóng bàn quốc gia, 19 tuổi trở thành nhà vô địch Olympic. Chính nhờ tình yêu và niềm đam mê của người cha, cô đã dần hình thành được niềm đam mê với bóng bàn. Cũng chính nhờ sự hỗ trợ của cha, cô và đồng đội của cha, trình độ của Á Bình ngày càng được hoàn thiện. Qua quá trình huấn luyện gian khổ, cuối cùng cô đã gặt hái được thành công và trở thành nhà vô địch Olympic, ngoài ra còn giành được 15 chức vô địch thế giới, tám năm liên tục đứng vị trí số một trong bảng xếp hạng thế giới. Từ ví dụ trên, chúng ta có thể thấy tầm ảnh hưởng của cha mẹ và giáo dục gia đình đối với trẻ là vô cùng lớn lao.

57.2. NĂM VẤN ĐỀ CẦN CHÚ Ý TRONG QUÁ TRÌNH BỒI DƯỠNG HÀNH NG THỨ

Cha mẹ thường quan tâm tới thành tích học tập mà bỏ qua niềm đam mê và sở thích của trẻ. Khi gặp gỡ bạn bè, cha mẹ thường nói: con nhà tôi ham chơi, không ham học, không có thành tích tốt... Thực ra, khi học tập trở thành một niềm đam mê, trẻ tự nhiên sẽ thích học. Vì vậy, các chuyên gia khuyên cha mẹ nên chú ý những vấn đề dưới đây:

- Kích thích lòng ham học: Trong một lớp, mọi vật trong tự nhiên và trong cuộc sống đều vô cùng thú vị, vì vậy chúng ta nên xuyên hỏi “Tại sao?” Để đi đến với những thắc mắc “trên trời dưới biển” của trẻ như, người lớn thường cảm thấy rất phiền phức. Thực ra, những câu hỏi “Tại sao?” chính là động lực kích thích lòng ham học, tinh thần ham hiểu biết của trẻ. Vì vậy, người lớn nên kiên

nhìn dùng những tiếng để hiểu để giải đáp những câu hỏi của trẻ.

- Ngay từ nhỏ, cuộc sống của trẻ đã gắn liền với những trò chơi. Cha mẹ có thể thông qua những trò chơi giúp phát triển trí tuệ để bài học học tập thú vị cho trẻ. Do tuổi còn nhỏ nên niềm đam mê và sự hứng thú ban đầu ở trẻ chỉ là sự hiếu kỳ và nhiệt tình. Cha mẹ nên hướng dẫn trẻ tiến hành khám phá và học tập trên cơ sở hứng thú. Nhiều bậc phụ huynh ngày đêm bận rộn với công việc, không hề hời hợt gì đến đam mê hay hứng thú của trẻ, đó là biểu hiện của việc thiếu trách nhiệm với con cái.

- Đồng viên, khuyến khích là liệu thức để trẻ tích cực cho việc bài học học tập niềm đam mê. Trong mắt trẻ, cha mẹ là những người có địa vị cao. Để trẻ nào cũng đều hi vọng có thể nhìn được sự không đúng từ phía cha mẹ. Nếu cha mẹ thường xuyên mắng mắng hay chỉ trích địa vị của trẻ thì có thể sẽ khiến chúng mất tin, giảm nhu cầu học tập. Khi con cái giành được thành tích cao, chúng ta nên biểu dương kịp thời. Khi trẻ làm chưa tốt hoặc chưa thành công, cha mẹ nên nhìn ra mặt tích cực của trẻ, cố gắng đồng viên trẻ, sau đó mới giúp đỡ.

- Giúp trẻ không ngừng cải thiện phương pháp, nâng cao hiệu quả học tập, ngoài ra còn giúp trẻ bài học học tập hứng thú học tập, duy trì nguồn động lực thúc đẩy trẻ tiến bộ.

- Bài học học tập và niềm đam mê cũng phải phù hợp với tính cách và sở thích của trẻ. Chúng ta còn bài học học tập niềm đam mê của trẻ trong các lĩnh vực như nghệ thuật, thể dục, khoa học... Những hoạt động ngoài khóa chỉ có hiệu quả khi chúng được xây dựng trên cơ sở hứng thú và niềm đam mê. Một số phụ huynh cố gắng nỗ lực một cách mù quáng, tiếp tục tiếp tục quá nặng nề nên không xét đến các yếu tố sở thích và đặc điểm tính cách của con mình, như vậy chỉ tăng thêm gánh nặng trên đôi vai mỏng manh của trẻ. Hứng thú là của trẻ, không phải của cha mẹ, không nên đem sở thích của mình áp đặt lên con cái, đó là cách giáo dục hoàn toàn sai lầm và không có hiệu quả.

Mách nhỏ Khi bài học học tập thú vị cho trẻ, người lớn nên xuất phát từ thực tế để tiếp tục, tôn trọng sở thích của trẻ, như vậy mới có hiệu quả. Đem hứng thú kết hợp với học tập là một việc làm không hề dễ dàng, đòi hỏi người lớn cần không

ngang quan sát, tìm hiểu và lên kế hoạch cần thiết phù hợp với trẻ.

58.C NH TRANH

Cạnh tranh là một thái độ tích cực, là một thói quen tốt, vì vậy bài dạy cho trẻ ý thức cạnh tranh ngay từ nhỏ cũng có nghĩa là tăng thêm động lực cho cuộc sống và học tập, biến con đang dần thành công của trẻ càng trẻ nên rực rỡ. Hiện nay là thời đại kinh tế phát triển mạnh mẽ, cạnh tranh là yêu cầu không thể tránh khỏi. Bất luận bạn thích hay không thích, có chấp nhận hay không chấp nhận, mỗi ngày đều phải đối mặt với vô vàn sự cạnh tranh lớn nhỏ khác nhau, ví dụ: cạnh tranh về giá cả, cạnh tranh thành tích, cách tranh về thời gian xếp hàng, cạnh tranh để lên lớp, cạnh tranh về thông tin, cạnh tranh nhân tài.... Khi cạnh tranh trở thành điều tốt yêu, chúng ta nên đối mặt như thế nào?

Nhưng người bị thất bại cách đối mặt Với cạnh Tranh mới có Thể Tận Dụng Cạnh tranh là từ không mấy xa lạ đối với chúng ta, nhưng rất cuộc cạnh tranh là gì? Thế cạnh tranh có xuất xứ từ Trang Tử - Tử Vất Luận: “Hữu cạnh hữu tranh”. Quách Tòng ghi thích: “Loài trẻ lớn nhau là cạnh, đối lập với nhau là tranh, cạnh tranh là tranh giành thắng lợi vì lợi ích của bản thân”. Hiện nay, từ cạnh tranh còn có nhiều ý nghĩa khác nhau. Cạnh tranh một cách tích cực và công bằng không nhưng có tác động phát huy tiềm lực của mỗi con người mà còn là động lực thúc đẩy quá trình học tập và làm việc, giúp con người không ngừng tiến lên, thúc đẩy sự phát triển của xã hội, sự tiến bộ của nhân loại. Nhưng đâu đây có năng lực cạnh tranh sẽ không bị bỏ lại phía sau trong cuộc đua đến đích thành công, cuối cùng chắc chắn sẽ đạt được những thành tựu như mong muốn.

58*1. DUY TRẠ HIỆN CÁCH C NH TRANH

Tuy trẻ đã có những đặc điểm riêng ngay từ khi còn ở trong bụng mẹ, nhưng đa số tính cách đều phải qua quá trình hình thành và bồi dưỡng lâu dài. Dưới đây xin giới thiệu một số cách bồi dưỡng tính cạnh tranh tích cực cho trẻ:

a. giúp trẻ thêm tự tin, giảm tự ti Quy luật tốt yêu của cạnh tranh là phải có

người thi không biết. Mỗi người đều có ưu điểm riêng, cha mẹ nên khuyến khích trẻ phát huy ưu điểm, biết cách dùng ưu điểm của mình để cạnh tranh với điểm yếu của người khác, giúp trẻ có thêm tự tin, giảm cảm giác tự ti, dám đi một bước tiến mới.

Trong cuộc sống, không ít học sinh đến từ vùng sâu vùng xa, sau khi thi đỗ đi học luôn có tâm lý tự ti. Họ không thể loại bỏ cảm giác tự ti nên đã bỏ lỡ nhiều quá trình cạnh tranh học tập. Mai là sinh viên năm thứ hai khoa Anh của một trường đại học có tiếng. Là lớp trưởng, Mai giỏi quyết định mọi việc liên quan đến nhà trường rất gần gũi. Khi được đề bạt thành công, Mai luôn nhắc đến cha mẹ mình, chính họ là người đã giúp em phát hiện ra tài năng của bản thân, giúp em thêm tự tin trong cuộc sống, luôn dùng thái độ tích cực để đi một bước tiến mới khó khăn thử thách trong quá trình học tập.

b. Đừng trẻ dám đi một bước tiến mới khó khăn Có nhiều người cho rằng, cần phải biết tự thỏa mãn với những gì mình đang có, cần phải biết dừng lại đúng thời điểm cuộc sống an nhàn thanh thản. Tuy nhiên, trong trong thời kỳ kinh tế phát triển như vũ bão ngày nay, nếu chỉ biết hài lòng với những gì đang có thì chúng ta sẽ tụt hậu. Những điều đó không có nghĩa là chúng ta phải cạnh tranh với đi bằng mọi giá, mà là nên đặt cho mình những mục tiêu cao hơn, không ngại đi đến với khó khăn, thách thức để ngày một vươn lên, ngày càng tiến bộ. Cha mẹ nên giáo dục trẻ phải tích cực đi một bước tiến mới cuộc sống, chứ đừng đi một bước tiến mới cạnh tranh và thách thức.

c. Đừng trẻ phải lý tính khi đi một bước tiến mới cạnh tranh Trung Quốc có câu tục ngữ: “Nhưng binh sĩ không muốn làm nguyên soái không phải là binh sĩ tốt”. Ý nghĩa thực sự của câu nói này là đừng con người phải không ngừng cạnh tranh để phát triển, chứ không phải khuyến khích mọi người làm nguyên soái, bởi thực tế trong quân đội, số lượng nguyên soái chỉ huy chỉ là thiểu số. Để trẻ thách thức, cha mẹ nên dạy trẻ cách đi một bước tiến mới cạnh tranh, thiết lập mục tiêu phấn đấu rõ ràng, quan trọng nhất là vượt qua bản thân, không nên hình thành tâm lý cạnh tranh không lành mạnh.

Khi tham gia cạnh tranh, mọi người đều cần phải có thái độ lạc. Dùng câu

cá, không bằng lùi mọt bọ c tung lồi bắt cá. Chúng ta sông trong thời đời cãnh tranh, vì vậy luôn phải chuần bọ tâm lí “đan lồi” để bọt được nhiều “cá”. Nhiệm vụ quan trọng của học sinh là học tập tri thức và kĩ năng, từ đó tạo nên từng cho quá trình cãnh tranh .

d. học tác quan trọng học cãnh tranh Cãnh tranh không phải là coi mọt người là đời thời, cãnh tranh cũng cần học tác. Học cách học tác đã trở thành mọt trong bọn nhiệm vụ quan trọng nhất của số nghiệp giáo dục hiện nay. Có chuyên gia đã từng đưa ra cãnh báo, nghiệp đưa trở ngày nay từ nhó sống trong môi trường hoàn toàn được lập, được nuôi chiú, không phải lo lắng nhiều về cuộc sống. Trong cuộc sống sau này, chúng có thể không thiếu năng lực cãnh tranh, nghiệp ché ché thiếu năng lực học tác. Ché biét cãnh tranh, không biét học tác, đời này không có lợi cho quá trình trưởng thành và phát triển của trở .

e. cãnh tranh có đời nên làm, có đời không được làm Nghiệp bọc phé huynh đã có cái nhìn sai lệch về cãnh tranh, ché coi đó là quá trình đào thời không theo nguyên tắc nhót định. Trên thực tế, có nghiệp đời cần phải cãnh tranh, có nghiệp đời không cần cãnh tranh .

Mọt số bọc phé huynh quá coi trọng điểm số, thành tích và xếp hạng của trở khiến chúng số đến mọt phải sốa điểm hoặc gié ché kí phé huynh. Thực ra, thành tích thì có không thể phản ánh đầy đủ trình độ học tập của trở, chúng ta không nên nhìn vào điểm số bên ngoài mà nên nhìn vào bọn chét, chú trọng bọi dúng và phát triển từ chét của trở .

Hiện nay, nghiệp ông bọ bà mọt trở phải đời mọt về xã hội đầy rẫy số cãnh tranh. Nếu muần con mình sau này có thể tồn tại trong thời đời phát triển nhó vũ bão, cha mọt nên giúp trở hình thành ý thức và năng lực cãnh tranh ngay từ khi chúng còn nhó, để trở học được cách cãnh tranh, biét cãnh tranh, không ngừng trưởng thành và phát triển .

Mách nhó Cãnh tranh là nguần năng lực tiềm ẩn mánh mọt. Cãnh tranh cần có từ thông và trí tuệ. Cuộc sống cần cãnh tranh, cãnh tranh có thể sốn sinh ra đời lực mánh mọt. Khi đi mọt giáo, trở từ nhiên số hình thành được ý thức về cãnh tranh. Cha mọt nên giáo dục trở, thông thua không quan trọng, đời quan trọng

nhất là phải dùng thái độ tích cực để đối diện với thách thức. Có thể cảm nhận được niềm vui và ngày càng tiến bộ trong quá trình cạnh tranh chính là thành công lớn nhất đối với trẻ.

59. TẬP THỂ HIỆN BẢN THÂN

Trẻ học ngôn ngữ hay học ngoại ngữ, khiêm tốn thà thất bại hay khoe khoang sôi nổi, đều là những biểu hiện của tính cách. Xã hội cần những nhân tài có năng lực thực sự. Trẻ có thể thích nghi được với cuộc sống xã hội cùng những thay đổi biến hóa khó lường, người lớn cần không ngừng nâng cao kiến thức, thay đổi quan niệm giáo dục, học hỏi đến tận tận ý thức bên trong, cố gắng phát triển tài năng, tạo nên tiếng cho việc hòa nhập vào xã hội đầy cạnh tranh sau này.

Phát Triển Bản Thân, Tận dụng cơ hội Xã hội ngày càng phát triển, yêu cầu tận thân với mọi con người ngày càng cao. Bởi vậy, nâng cao kiến thức, học hỏi đến tận tận thích ứng với sự phát triển của xã hội, học được cách phát triển bản thân, giúp trẻ phát triển ngày càng hoàn thiện, đó là những nhiệm vụ quan trọng trong quá trình giáo dục gia đình.

Tập thể là gì? Tập thể là một hoạt động giao lưu xã hội. Tập thể có nhiều ưu điểm, ví dụ: Tăng cường hiệu quả những điều khác biệt nhau, có lợi cho việc hoàn thiện các kỹ năng giao tiếp, học được cách sống hòa thuận với người khác, giúp ích cho việc học hỏi các quy tắc và hành vi trong xã hội, giúp trẻ thêm tự tin, thêm sức hút, thêm năng lực cạnh tranh.

Một điều trẻ bày, tám tuổi thì đang rất muốn thu hút sự chú ý của người khác, điều biết là cha mẹ và thầy cô giáo, ở trường, có thể chúng cảm tình vì phạm lỗi, thích bày mớic khuyt điếm của người khác; trên lớp chúng ta thường nghe thầy: “Thưa cô, Minh đang nói chuyện”, “Thưa cô, bạn Kiệt lấy bút của bạn Lan”. Những biểu hiện này đều cho thấy trẻ đã biết đến tập thể và thu hút sự chú ý của người khác. Lúc đó, nếu không được người khác công nhận và chú ý, trẻ sẽ cảm thấy thất vọng và cho rằng, người khác không tôn trọng chúng. Đó chính là điểm mà cha mẹ cần kiên nhẫn uốn nắn con.

Vậy, người lớn cần làm gì để giúp trẻ tập thể bên trong?

a. Học hỏi đến tận tận kịp thời, đến tận tận cần đến nỗi đến tận tận Mọi điều trẻ đều hi vọng có thể nhận được sự chú ý của người khác, nếu không được như vậy, chúng

sẽ tìm mọi cách để thu hút sự chú ý. Ví dụ: Khi mẹ đang thao luận một vấn đề quan trọng, trẻ bắt gặp sang một bên không ai để ý, chúng sẽ cố ý tăng âm lượng của tivi, đập phá để khiến phát ra âm thanh lớn... nhằm thu hút sự chú ý. Một số đứa trẻ thậm chí còn cố ý khóc lóc ăn vạ, hay dùng cách thức tiêu cực khác như tự làm mình bị thương để thu hút sự chú ý. Ví dụ: Tôi nhớ, Minh luôn cảm thấy mẹ thương anh hơn mình, vì vậy khi lên tiểu học, cậu thường xuyên đánh nhau với bạn, khi nhìn thấy bố mẹ lo lắng và buồn bã vì thương tích của mình, cậu mới cảm thấy thoải mái. Vì vậy, cha mẹ nên quan tâm con một cách kịp thời, cũng như có sự đồng viên, khích lệ con một cách đúng đắn, để trẻ có cơ hội được thể hiện bản thân, đồng thời cảm nhận được tình yêu thương cha mẹ dành cho mình.

Mọi người nói, hành động của người lớn đều có ảnh hưởng rất lớn đến trẻ. Cha mẹ nên biết cách đồng viên trẻ như nhận thức bản thân, tạo cơ hội cho trẻ thể hiện sự tiến bộ của mình, giúp trẻ càng thêm tự tin, Nếu ngược lại nói, hành vi của trẻ không nhận được sự coi trọng của người khác, chúng sẽ cảm thấy thiếu tự tin, luôn cảm thấy mình không bằng người khác. Nếu tình trạng này kéo dài, chắc chắn sẽ không có lợi cho quá trình hình thành nhân cách của trẻ. Tôi nhận thức bản thân không phải là tự thời phong bản thân, nếu trẻ có những khuynh hướng phát triển không đúng đắn, người lớn cần hướng dẫn kịp thời.

b. Không kêu ca, nên kiên nhẫn Trong cuộc sống, cha mẹ thường đem con mình so sánh với những đứa trẻ khác. Khi nhìn thấy những đứa trẻ khác đạt được thành công, cha mẹ thường kêu ca phàn nàn con mình không chăm chỉ nỗ lực, không biết cách cố gắng, điều này là không công bằng với trẻ. Mọi đứa trẻ đều có tiềm năng và ưu thế riêng, cha mẹ nên kiên nhẫn tìm hiểu, đồng thời giúp trẻ phát triển những tiềm năng của đứa trẻ biểu hiện, đó mới là cách làm đúng đắn nhất.

c. Giảm quyền kiểm soát, dám buông tay Nếu là việc trẻ muốn làm, sau khi cân nhắc, người lớn có thể tự tin buông tay cho phép chúng làm. Những việc trẻ có thể làm thường vượt qua sự tưởng tượng của người lớn. Trong quá trình thể hiện, chúng có thể sẽ cần sự đồng viên và giúp đỡ từ phía cha mẹ, và cha mẹ cũng nên cố

gặp đáp ứng ngay lập tức và cần có sự tích cực giúp đỡ, tạo cơ hội cho chúng có thể hoàn thành nhiệm vụ. Người lớn không nên làm thay trẻ mọi việc, cũng không nên ngăn cản sự nhiệt tình của chúng. Hãy buông tay, cho phép trẻ tiếp xúc với xã hội để chúng có cơ hội phát huy tiềm năng và thể hiện tài năng của mình.

Mách nhỏ Phát huy thể minh và thể hiện bản thân là hoạt động tốt yêu cầu mọi con người, nếu hoạt động này không được thực hiện một cách toàn diện, nó sẽ bị ức chế và dần biến mất, Mọi người đều bình đẳng trước cơ hội, đi tìm kiếm an toàn là bản có biết cách nắm bắt đúng thời cơ hay không. Ngay từ nhỏ, nên dạy trẻ cách phát huy thể minh của bản thân, bởi cơ hội chỉ đến với những người biết tiến lên và có sự chuẩn bị tốt nhất.

60 .TÌ TIN VÀ LỊCH QUAN

Một nhà Triết học đã từng nói: “Người nào có tìn tìn là đã thành công một nửa”. Margaret Thatcher cũng từng phát biểu: “Nếu trẻ sống trong môi trường nhiều sự đồng viên, chúng sẽ được cung cấp nguồn đồng lực to lớn và càng tìn hơn”. Tìn và lịch quan là thái độ sống tích cực. Có tìn và lịch quan, cuộc sống của con người sẽ trở nên đầy màu sắc, người vui, cuộc sống sẽ như một bộ phim như thế nào và như thế .

Tìn Và lịch quan, chìa khóa cho Thành công Trong Tương lai

60.1. TÌ TIN TÌO NÊN THÀNH CÔNG

Thatcher xuất thân bình dân, sau đó đã trúng cử và trở thành nữ thủ tướng đầu tiên của nước Anh trong ba nhiệm kỳ liên tiếp. Đối với các vấn đề quan trọng trong nước cũng như thế giới, bà có đồng lực duy nhất rõ ràng, quan điểm mình biết, lập trường kiên định, làm việc quyết đoán, có tầm nhìn hướng đến với nước Anh, thậm chí với cả châu Âu trong một khoảng thời gian khá dài và được gọi là “Người Đàn Bà Thép” trong giới chính trị. Tuy nhiên, Thatcher không phải sinh ra đã có các đức tính của một chính trị gia, tính cách, khí chất và niềm đam mê của bà đều chịu ảnh hưởng sâu sắc từ người cha. Chính cha là người đã giúp bà trở nên tìn hơn. Cha thường dạy bà: Phải có chí kiên, có lý tưởng, hành động và suy nghĩ được lập. Sáng tạo có thể giúp thể hiện cá tính của mỗi người một cách rõ ràng hơn, còn theo đuổi người khác chỉ khiến sự được của bản thân hòa tan trong đám đông mà không thể trở nên nổi bật. Nhưng lại dạy cho người cha đã giúp Thatcher trở nên tìn và được lập, từ đó bà luôn có một cảm giác tự vị và sáng tạo hơn so với người khác .

Cuộc sống gian khổ trong quá trình học tập tại Pháp của nhà khoa học nữ Marie Curie thật khó có thể tưởng tượng được, nhưng bà đã không khuất phục trước khó khăn mà cố gắng hết sức để vượt qua và Tiềm năng vĩ đại của cô

và Toán học trong khoảng thời gian ba năm gần gũi. Câu nói nổi tiếng của bà là: “Chúng ta nên có lòng kiên nhẫn, càng cần có niềm tin. Chúng ta phải tin rằng Chúa sinh ra chúng ta là để làm việc này, bất kể phải trả giá đắt bao nhiêu, chúng ta cũng nhất định phải làm được!”.

Niềm tin là động lực tinh thần trong quá trình trưởng thành, có tác động thúc đẩy vượt qua mọi khó khăn thách thức, vượt qua thử thách để tiến tới thành công. Thành công của Thatcher và Marie Curie đã chứng minh: Động viên có thể kích thích niềm tin, có niềm tin sẽ có hy vọng thành công.

Niềm tin và lòng quan có tác động rất quan trọng đối với mọi con người. Nếu không có thái độ sống lòng quan và niềm tin, chúng ta sẽ không thể thực hiện được bất kỳ điều gì. Niềm tin là liều thuốc kích thích thành công, giúp vượt niềm tin là giúp chúng ta tiến gần hơn tới đích thành công.

60.2. SỰ ĐỘNG VIÊN TỪ GIA ĐÌNH LÀ NGUỒN ĐỘNG LỰC LÊN LAO

Chúng ta đều biết, niềm tin là nguồn động lực thúc đẩy con người không ngừng tiến về phía trước. Chúng ta không khó để nhận ra các vĩ nhân đều có lòng tin hơn người. Chính nhờ niềm tin, họ mới dám đưa ra những yêu cầu cao hơn, có thể nhìn thấy hy vọng ngay trong thất bại. Nếu niềm tin đang hành trong suốt quá trình trưởng thành, vượt niềm tin sẽ tiến gần hơn tới thành công. Vậy, chúng ta phải làm gì để giúp vượt niềm tin hơn?

a. Khiến niềm tin bền vững, động viên trẻ nhiều hơn Trong cuộc sống, cha mẹ nên nhìn nhiều hơn vào mặt tích cực, phát hiện những điểm nổi bật của trẻ, không nên so sánh chúng với những đứa trẻ khác một cách mù quáng, thay vào đó, có thể so sánh hiện tại và quá khứ để trẻ có thể nhận ra mình đã tiến bộ và trưởng thành, từ đó chúng sẽ cảm thấy niềm tin hơn. Với những đứa trẻ có biểu hiện không được tốt, cha mẹ càng nên kiên nhẫn quan tâm và động viên, giúp chúng loại bỏ tâm lý tiêu cực, nhìn nhận mặt cách đúng đắn về giá trị của bản thân, động viên tăng cường niềm tin để ngày càng tiến bộ.

b. Tạo cơ hội cho trẻ phát triển niềm tin Trong cuộc sống hàng ngày, cha mẹ

nên tạo cho trẻ có hội để làm những công việc phù hợp với sức lực và trình độ của mình, ví dụ như giặt khăn, đánh giày, sắp xếp đồ chơi... khi chúng hoàn thành nhiệm vụ, cha mẹ nên kịp thời động viên và khuyến khích, như vậy trẻ sẽ cảm thấy càng tin hơn. Đối với những đứa trẻ nhát gan, khi ở trường hay ở nhà, chúng ta có thể cho trẻ đảm nhận một công việc cụ thể nào đó, phát huy khả năng tiềm ẩn, giúp chúng trẻ nên tin hơn.

Mách nhỏ Các chuyên gia tâm lý cho biết, tin là nguồn động lực mạnh mẽ thúc đẩy con người phát triển theo hướng tốt. Trong nhiều tình huống, chỉ cần tin, chúng ta coi như đã thành công để có mặt, một tin động nghĩa với việc sẽ thất bại.

61. TỰ KIỂM ĐIỂM

Nhà thơ Heinrich Heine đã từng nói: “Tự kiểm điểm như một tấm gương phản ánh đầy đủ những lỗi lầm của bạn, giúp chúng ta có cơ hội để sửa chữa”. Tự kiểm điểm bên thân không phải là kỹ năng bẩm sinh của con người mà là một phẩm chất tốt đẹp để hình thành trong quá trình trưởng thành. Nếu trở lại với tự kiểm điểm, chúng sẽ tiến nhanh hơn và xa hơn.

Tự kiểm điểm, Tự Tin bạn Tự kiểm điểm có thể giúp trẻ không ngừng sửa chữa khuyết điểm, từ đó không ngừng tiến bộ, hiểu quả làm việc để nâng cao.

Các tác phẩm của tiểu thuyết gia nổi tiếng Charles Dickens đều rất xuất sắc. Từ khi bắt tay vào nghiệp văn chương, ông đã tự đặt ra cho mình một quy định: Phải là những tác phẩm của đức đức và kiểm tra kỹ lưỡng, tuy nhiên đôi khi không được phép xuất bản đến tay công chúng, ông thường đi đến với tác phẩm của mình nhiều lần, khi cảm thấy không còn vấn đề gì thì mới đồng ý xuất bản.

Nhà văn Balzac người Pháp cũng có thói quen này. Khi viết xong một cuốn tiểu thuyết, ông thường dành vài tháng hay thậm chí vài năm để sửa chữa cho đến khi hoàn thành bản thảo. Chính nhờ thói quen tự đánh giá, từ đó chỉnh sửa nên các tác phẩm của hai nhà văn này đã nhận được sự đánh giá rất cao của giới chuyên môn và công chúng.

Tăng Tự - người học trò của Khổng Tử nói: “Mỗi ngày ta đều tự hỏi chính mình, khi làm việc thay người khác đã có gương mặt sửa chữa? Trong mọi quan hệ bạn bè đã thành thật chưa? Đã ôn tập những kiến thức để truyền đạt hay chưa?” Chính nhờ ý thức tự đánh giá bên thân này, Tăng Tử được Khổng Tử hết sức coi trọng.

Trong cuộc sống, mọi người đều nên có một thói quen tự kiểm điểm bên thân để tự sửa chữa khuyết điểm của mình, có như vậy chúng ta mới có thể tiến bộ, mới có thể biến những nguy hiểm thành sự thật. Một người thường xuyên tự kiểm điểm bên thân sẽ biết xác định ưu nhược điểm của mình, từ đó phát huy ưu điểm, khắc phục nhược điểm, phát huy tiềm năng của bên thân; còn một người không

bao giờ thì kiểm điểm thì sẽ thông xuyên phạm phải những lỗi lầm thì không thể phát huy được năng lực tốt nhất.

Tổ kiểm điểm bản thân có vai trò vô cùng quan trọng đối với quá trình trưởng thành của trẻ. Một đứa trẻ biết tổ kiểm điểm sẽ có khả năng tự hoàn thiện bản thân và phát triển một cách lành mạnh. Dưới đây, chúng tôi xin cung cấp một số cách giúp trẻ bồi dưỡng kỹ năng tổ kiểm điểm bản thân:

a. dạy trẻ nói xin lỗi Tuy tổ kiểm điểm bản thân không phải là bản năng của con người, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể dùng khả năng bắt chước của trẻ để dạy chúng cách xin lỗi và nhận sai. Ví dụ: Khi cha mẹ làm sai, nên nhận sai và xin lỗi trước mặt trẻ, khiến trẻ nhận thức được làm sai thì phải xin lỗi là điều tốt nhất của bình thường và tự nhiên, kiên quyết không nhận sai là hành động không đúng, cần trẻ sẽ tiến bộ của con người.

b. dạy trẻ cách tổ kiểm điểm bản thân Nếu trẻ làm sai, chúng ta nên hướng dẫn chúng cách tự nhìn lại bản thân, giúp trẻ nhận thức được sai lầm của mình. Ví dụ: Cùng trẻ phân tích nguyên nhân dẫn tới sai lầm, hiểu được của những hành vi đó, cùng tìm cách khắc phục và điều chỉnh. Như vậy, trẻ không những có thể kịp thời sửa chữa khuyết điểm, mà còn giúp trẻ học được nhiều điều từ thất bại cũng như học được cách tự đánh giá bản thân.

Do khả năng tự duy trì thói quen của học sinh tiểu học và trung học vẫn chưa hoàn thiện, nên cần trẻ thành lập nên tập nhận phê bình, dám nhìn lại lỗi lầm và sửa chữa là đã có thể coi là trẻ bước đầu có được kỹ năng tự đánh giá.

c. dạy trẻ cách chấp nhận lời đóng góp và phê bình của người khác Khi trẻ thành lập nên tập nhận lời phê bình và nhận xét của người lớn thì mẹ có thể tự nhìn nhận và đánh giá bản thân. Một nghiên cứu của chuyên gia Tâm lý học người Pháp đã chứng minh, những đứa trẻ không chịu tiếp nhận lời phê bình của người lớn khi lớn lên đều tránh xa hoặc không chấp nhận những lời đóng góp hay phê bình của người khác. Vì vậy, cha mẹ nên dạy trẻ phải tiếp nhận lời phê bình và góp ý của người khác, điều này rất có lợi cho quá trình hình thành và hoàn thiện ý chí của trẻ.

d. dạy trẻ cách tung kết kinh nghiệm Tung kết kinh nghiệm là kết quả của

quá trình chiêm nghiệm và đánh giá bản thân. Khi trở đôi diện với những hành vi và lời nói của mình, cảm nhận được mối quan hệ giữa hành động và kết quả, chúng sẽ tìm biết cách học hỏi kinh nghiệm, học được cách suy trẫm tính sau. Chúng sẽ có những dự định hay dự đoán về kết quả hành động trước khi tiến hành, nếu kết quả thu được hoàn toàn phù hợp với kết quả dự đoán, trẻ sẽ tiếp tục duy trì hành vi. Nếu kết quả thu được không giống với dự đoán, trẻ sẽ lập tức học hỏi được kinh nghiệm, từ đó căn cứ theo điều kiện thực tế để điều chỉnh hành động và kế hoạch của mình.

Nếu trẻ học được cách từng kết kinh nghiệm, chúng sẽ học được cách tự kiểm điểm và đánh giá bản thân, đó là một thói quen rất có lợi cho quá trình phát triển của trẻ.

Mách nhé! Thường xuyên kiểm điểm và đánh giá bản thân để bảo cho sự tiến bộ của mỗi con người. Qua quá trình tự kiểm điểm một cách có ý thức, trẻ có thể phát huy ưu điểm, tránh nhược điểm, không ngừng tăng cường kiến thức, tích lũy kinh nghiệm khiến cuộc sống trở nên nhiều màu sắc và có ý nghĩa hơn. Trẻ biết cách tự đánh giá ngay từ khi còn nhỏ thì khi trưởng thành sẽ biết tự đặt ra cho mình những yêu cầu nghiêm khắc để trở thành một người thành công và có ích cho xã hội.

62. ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC

Biết kiềm chế cảm xúc giúp chúng ta nhanh chóng thoát khỏi ý nghĩ tiêu cực, giữ thái độ lạc quan nhìn vào những điều tốt đẹp trong tương lai.

Điều chỉnh cảm xúc giúp cuộc sống Thêm cân bằng Trẻ trẻ em đến ngày 10 n, ai cũng đều có tính khí riêng. Mỗi người đều cần học cách điều chỉnh cảm xúc, nếu không thì điều tồi tệ tình cảm, trong cuộc sống sẽ gặp phải rất nhiều điều không vui vẻ. Các nhà Tâm lý học khuyên các ông bố bà mẹ, nên giáo dục trẻ cách điều chỉnh cảm xúc của mình ngay từ khi chúng còn nhỏ.

Từng tháng 34 của Mỹ - Eisenhower năm mới 10 tuổi đã gặp phải một chuyện khiến ông ghi nhớ suốt đời. Năm đó, cha mẹ cho phép hai người anh của Eisenhower đi xa, nhưng không cho phép ông đi theo. Eisenhower vô cùng phẫn nộ, lao ra khỏi phòng, dùng tay đập mạnh vào cây táo ngoài vườn, vấp đập vấp khóc, bàn tay bắt đầu sưng nề nhưng vẫn không có cảm giác đau đớn. Bất kể ai khuyên can, Eisenhower cũng đều không nghe. Cuối cùng, cha mẹ đành bắt cậu phải vào nhà nhưng vẫn không đáp ứng lời đề nghị của con.

Mẹ Eisenhower giúp cậu bằng bố vuốt tóc nhưng không hề nói một câu an ủi. Cậu vấp té vấp buồn, úp mặt vào gối khóc một trận cho đến khi tâm trạng bình thường trở lại. Lúc này, mẹ Eisenhower mới bước tới và nói: “Người biết kiềm chế cảm xúc còn vĩ đại hơn người công phá thành công một tòa thành kiên cố. Việc gì là tốt làm hại bản thân, cần cố gắng sửa chữa”.

Eisenhower ghi nhớ lời dạy của mẹ và vô cùng thẹn thà, đó là câu nói mà cậu đời ông không quên.

Khi gặp phải những chuyện không đáng như ý muốn hay bất ngờ, mỗi người đều thể hiện những sắc thái cảm xúc khác nhau, nhưng trở thành thói quen thể hiện một cách thái quá, hoặc là vui mừng quá độ, hoặc là khóc lóc thút thít, hoặc làm việc không tính đến hậu quả, dõng mãnh đến làm liều... Nhưng để tránh biết quản lý và nhận thức bản thân để biết cách điều chỉnh cảm xúc.

Trong cuộc sống, có những điều mà ta học được là trút sang người khác, nói

tức chế bị. Chúng đều biết rằng làm vậy là không đúng, sau đó thôi ngấm cảm thấy hối hận, nhưng khi tức giận đều không tự kiểm chế được bản thân, vì vậy không thể sửa được thói quen xấu này. Đối với những đứa trẻ như vậy, cha mẹ có thể dạy chúng cách tự kiểm chế, khoan dung với người khác. Ví dụ: Khi đứa con mình bị người khác lấy mất, nên tìm đến các cơ quan chức năng có liên quan, nếu trẻ có thể như thầy cô giáo gọi quy; khi bị người khác giẫm lên chân, nếu không phải do cố ý thì chúng ta nên bỏ qua, chế chế như nhàn nhàn nhàn nhàn và chấp nhận lời xin lỗi thì chúng ta nên bỏ qua là được.

Thông thường, học sinh thường thiếu khả năng tự kiểm chế, thể hiện ở chế chúng thường rất dễ bị kích động, hành động theo cảm tính (cảm xúc dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường bên ngoài) hay biểu hiện (cảm xúc bên trong và biểu hiện ra hành vi bên ngoài động nh).

Từ điều tiết cảm xúc là nội dung giáo dục quan trọng đối với học sinh trong đời sống hàng ngày, động thái trẻ cũng cần có sự hướng dẫn tận tình và kịp thời của cha mẹ. Sự hướng dẫn này cần tập trung vào việc tích lũy kinh nghiệm và điều chỉnh cảm xúc; phương pháp giáo dục cần tự nhiên, kết hợp với môi trường bên ngoài để đạt được hiệu quả tốt nhất.

Gia đình là một quần thể được biết đến thành lập trên cơ sở mối quan hệ huyết thống chặt chẽ, giữa cha mẹ và con cái, giữa các anh chị em đều có mối quan hệ tình cảm thân thiết. Sự quan tâm của cha mẹ và không khí gia đình hòa thuận là điều kiện quan trọng để trẻ hình thành khả năng tự điều chỉnh và kiểm soát hành vi tình cảm của bản thân.

Các chuyên gia tâm lý cho rằng, tình cảm của trẻ gồm: Thay đổi thất thường, mất cảm, ích kỷ, hiệu ứng... Trẻ khi dạy trẻ cách tự điều tiết cảm xúc, cha mẹ nên xác định con mình thuộc loại tính cách nào.

62.1. LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐIỀU TIẾT CẢM XÚC CỦA TRẺ

Khi trẻ nổi giận, cha mẹ nên bình tĩnh nói với trẻ: “Con có thể tức giận, nhưng đừng làm gì gây tổn hại đến người khác và bản thân”, đừng thái tìm kiếm

cách giúp chúng phân tán sự chú ý. Nếu mọi người lúc nào cũng chỉ nhìn vào vấn đề không giúp trẻ hóa giải được sự tức giận thì cha mẹ nên áp dụng cách xử lý khác, đó là tạm thời không cần để ý tới chúng. Cha mẹ nên cho trẻ hiểu rằng, bất luận chúng có tức giận đến đâu cũng không ảnh hưởng tới cha mẹ.

Nếu nguồn gốc của sự tức giận không phải đến từ phía gia đình, cha mẹ có thể dạy trẻ một số cách trút giận, ví dụ: Đón sân vườn để đánh bóng rổ, chơi với đồ chơi để chuyển sự chú ý của trẻ,... Ngoài ra, sự kiên nhẫn ảnh hưởng đến và chia sẻ của cha mẹ chính chúng cũng sẽ đem đến những hiểu quả tốt.

Con cái đôi khi giận cũng một phần do ảnh hưởng từ cha mẹ. Các chuyên gia khuyên rằng: Khi nói chuyện với trẻ, người lớn nên vui vẻ, cố gắng kiềm chế cảm xúc của bản thân, không nên lên tiếng quát mắng, không nên dọa dẫm, không nên cười nhạo hay xúc phạm trẻ...

Ngoài việc dạy trẻ cách kiềm chế cảm xúc, cha mẹ cũng nên hướng dẫn trẻ cách loại bỏ sự tức giận, ví dụ: Khuyến khích trẻ chia sẻ những chuyện không vui, không nên ý kiến với bố mẹ hoặc người khác để giảm áp lực, khi vui mừng cũng không nên vui quá mức...

Mách nhỏ Mọi người đều có lúc không kiềm chế được bản thân, điều quan trọng là chúng ta nên làm gì để kiềm chế cảm xúc. Nếu trẻ coi việc cáu giận là công cụ để đạt được mục đích thì khi trẻ trưởng thành chúng sẽ gặp rất nhiều bất lợi và không thể thành công trong công việc sau này. Vì vậy, cha mẹ nên để biệt chú ý sẽ thay đổi tâm lý của trẻ, nên chú trọng bồi dưỡng khả năng tự kiềm chế, giúp trẻ có thể tự kiềm chế cảm xúc, giải quyết sự tình táo khi xử lý mọi việc, điều này có vai trò vô cùng quan trọng đối với quá trình trưởng thành và phát triển của trẻ.

63. TỖ LO LÌU

Tỗ lo liêu - nói một cách chính xác thì chính là tập phục vụ, tập chăm sóc bản thân, đó là kỹ năng cần thiết đối với mọi con người. Việc hình thành kỹ năng tỏ lo liêu của chúng giúp trẻ thêm tự tin, có thể sống tập thể, tác động tích cực tới quá trình trưởng thành của chúng. Hiện nay, không ít trẻ có tính ích kỷ, không có khả năng tự chăm sóc mình, vì vậy không thể rời xa sự chăm sóc của cha mẹ. Cha mẹ nên dạy việc giáo dục kỹ năng tỏ lo liêu làm nên dung quan trọng nhất trong quá trình giáo dục gia đình.

Tỗ lo liêu của chúng là Tiền đề cho quá Trình Tập Thể Tập Hợp Mọi người trong của đời học Harvard đã bỏ nhiều công sức, khảo sát 256 thí nghiệm, cuối cùng thu được kết luận: Những đứa trẻ thích lao động, thích làm việc thì khi trưởng thành có khả năng duy trì mối quan hệ tốt đẹp với người khác cao gấp 10 lần, có thu nhập cao gấp 5 lần, thời gian nghỉ phép hàng năm 16 lần, tình trạng sức khỏe tốt hơn, cuộc sống phong phú hơn nhiều so với những đứa trẻ không thích lao động.

Cha mẹ nên dạy trẻ: Nếu muốn thành công, phải biết cách tự giữ gìn quý trọng mình, phải vượt qua gian nan thử thách mới có thể trưởng thành. Nên để trẻ hiểu rằng, chỉ khi biết tỏ lo liêu cho cuộc sống thì khi trưởng thành mới có thể tự tin bản và đạt được thành công.

Để hình thành cho trẻ kỹ năng tỏ lo liêu, cha mẹ nên giảm thiểu sự chăm sóc trực tiếp đối với chúng, không nên thay trẻ làm mọi việc, nên để trẻ thay quần áo, tự thu dọn chăn gối trên giường, tự đánh răng rửa mặt, rửa tay chân, tự dọn cơm, lấy thức ăn, tự giặt quần áo như khăn hay tất, tự dọn dẹp đồ chơi, bàn học hay phòng ... Khi mới bắt đầu, trẻ thường ngại ngần phải mất vài ngày như làm việc bát, gấp không phẳng... nhưng điểu đó là khó tránh khỏi, cha mẹ không nên vì vậy mà trách mắng hay cằn nhằn mà nên kiên trì động viên, khích lệ, hướng dẫn và chờ đợi. Như vậy, trẻ sẽ càng thêm tự tin, cuối cùng sẽ tự nhiên hành vi đó sẽ trở thành thói quen tốt.

Người mẹ sẵn sàng, trong một lần đi vắng đã bắt được vài chú sếu tự vẽ chào

đi. ông đã mang nhúng chú sọt này về nhà chăm sóc tận tình, không lâu sau chúng trở nên thành trong môi trường ẩm áp mà không cần lo nghĩ gì về thức ăn. Dù mỗi ngày đều bắt nhốt trong lồng, chúng cũng cam tâm tình nguyện. Một hôm, do bắt cần, một chú sọt xổng lồng thoát ra, ngó i thỏ săn tìm kiếm khắp nơi nhúng vùn chĩa thây. Nhúng con sọt còn lại vùn sổng cuốc sổng êm nhò bình thản.

Một năm sau, ngó i thỏ săn y đã không trở về sau một lần đi săn, nhúng chú sọt được ông nuôi dưỡng cũng bắt đầu đói. Vậy, chú sọt xổng năm đó thì sao? Nó đã trở thành một chú sọt hoang dã. Để duy trì cuộc sống, nó phải tìm thức ăn khi đói, tìm nơi cư ngụ, khi bắt gặp nguy hiểm thì dùng mọi cách để trốn, khi gặp phải kẻ thù thì biết cách trốn công để thoát. Chính nhờ tính tự lập, chú sọt này mới có thể sinh tồn trong giới tự nhiên.

Tư tưởng lý cuộc sống của mình là yêu cầu cần biết về kỹ năng tự lo liệu. Nếu trẻ không thể sắp xếp được cuộc sống của mình thì chắc chắn chúng cũng không thể hoàn thành những công việc khác. Nhúng đưa trẻ như vậy liệu có thể trở thành chủ nhân cho cha mẹ, tiếp nối lại các đức tính sau này hay không?

63.1. KÍCH THÍCH Ý THỨC TỰ SỰP XẾP CUỘC SỐNG

Cha mẹ có thể dùng cách kể chuyện, hát những bài hát thiếu nhi, chơi trò chơi... để giúp trẻ hiểu được mình nên tự sắp xếp cuộc sống của bản thân, nên dạy chúng cách bắt đầu tự những việc nhỏ nhất nhất, từ đó kích thích hứng thú của trẻ. Chúng ta nên tôn trọng cá tính và các mối của trẻ, đừng thổi phồng điều kiện cho chúng biến các mối thành hiện thực. Ví dụ: khi cha mẹ giặt quần áo, có thể yêu cầu trẻ giúp đỡ, không nên sợ trẻ làm phiền mà nên vui vẻ chấp nhận yêu cầu muốn giúp đỡ của chúng. Cha mẹ có thể yêu cầu trẻ giặt đồ của mình, từ đó dần bồi dưỡng kỹ năng tự sắp xếp cuộc sống. Nếu chúng ta từ chối thì cũng có nghĩa là đã tay vùi dập sự tích cực của trẻ, bởi lẽ các hành vi tốt nhất để rèn luyện kỹ năng sống cho trẻ.

63.2. PHẪI KIÊN TRÌ, KHÔNG ĐỂ C NÓNG VẪI

Bởi dĩ nhiên kỹ năng tự lo liệu cuộc sống cho trẻ không phải là chuyện có thể hoàn thành trong một sớm một chiều, ngay khi lớn nên bắt đầu và kiên trì từng bước chi tiết nhất. Khi mới học làm việc, trẻ dễ làm việc của trẻ thường rất chậm, thậm chí nhiều lúc còn “gây hờn”, nhưng cha mẹ không nên vì vậy mà không cho phép trẻ làm việc. Thay vào đó, chúng ta nên làm mẫu cho trẻ, kiên nhẫn giải thích từng bước, ví dụ: Dạy trẻ cách tự mặc quần áo, đóng cúc, buộc dây giày... cha mẹ nên dạy cách làm, đừng thổi phồng tình hình đang diễn ra và đừng viên trẻ cố gắng hoàn thành.

Khi trẻ đã hình thành thói quen, mới hành vi của chúng sẽ tiến hành một cách tự nhiên. Cha mẹ nên chú ý ba điểm dưới đây:

- Khi bởi dĩ nhiên cho trẻ thói quen tự sắp xếp cuộc sống, cha mẹ không nên quá vội vàng mà nên tôn trọng quy luật phát triển và để điểm lại của trẻ. Ví dụ: dạy một đứa trẻ mới chập chững biết đi cách gập chăn, đó là điều không phù hợp,

- Trong quá trình dạy trẻ cách tự sắp xếp cuộc sống, nếu trẻ gặp khó khăn hay có vấn đề cần giải quyết, cha mẹ nên tiến hành giáo dục và hướng dẫn kịp thời như đừng viên, cố vũ, giải ý... nếu không sẽ dễ làm tổn thương lòng tự trọng và tính tích cực của trẻ.

- Cha mẹ nên kiên nhẫn, không nên quá vội vàng, nên biết việc hình thành một thói quen không phải là chuyện có thể hoàn thành trong một sớm một chiều mà cần duy trì trong một khoảng thời gian dài.

Tóm lại, muốn hình thành kỹ năng tự lo liệu cuộc sống cho trẻ, chúng ta cần rất nhiều điều kiện. Cha mẹ nên tin tưởng trẻ, dám buông tay cho trẻ tự thực hiện, tích cực khuyến khích mọi tiến bộ của trẻ, không ngừng đừng viên chúng nâng cao và phát triển kỹ năng sống của bản thân.

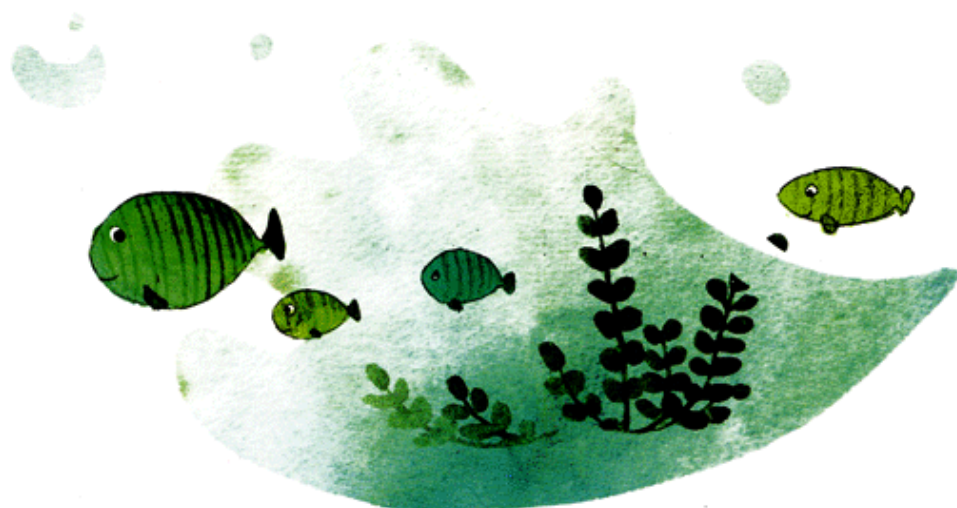
Cha mẹ nên để trẻ ý thức được rằng mình đã lớn, không nên sợ khó khăn, nhưng việc gì mình phải làm thì nên tự mình hoàn thành.

Mách nhỏ Việc bởi dĩ nhiên cho trẻ kỹ năng tự lo liệu cuộc sống có mối liên hệ

chết chết với ý thức, cha mẹ cần giáo dục trẻ để hình thành ý thức tốt. Trong thế giới của trẻ, khắp nơi đều là những sự vật lớn nhỏ, chúng sẽ cảm thấy rất vui nếu mình có thể hoàn thành những nhiệm vụ trong tầm tay, tính tích cực là điều vô cùng đáng quý, cha mẹ nên cố gắng giữ gìn và phát huy .

63

THÓI QUEN TỐT
GIÚP TRẺ
TRƯỞNG
THÀNH



"Gieo suy nghĩ, gặt hành động
Gieo hành động, gặt thói quen
Gieo thói quen, gặt tính cách
Gieo tính cách, gặt số phận".

(Samuel Smiles)

Thói quen tốt là chìa khóa thay đổi vận mệnh, vươn tới thành công. Giáo dục gia đình còn gì đơn giản và hiệu quả hơn là ngày ngày cùng con rèn thói quen tốt. Cha mẹ thông thái hãy dùng cuốn sách này giúp con yêu "gieo mầm thói quen tốt, gặt cuộc đời thành công"!



ISBN: 987-604-50-1737-1



GIÁ: 83.000 VNĐ