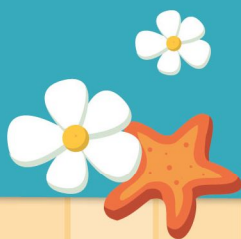


S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents



VIETNAMESE. MANAGING BEHAVIOUR 2013

Chỉnh đốn cách cư xử của trẻ

Việc hướng dẫn hay đưa vào kỷ luật sẽ hiệu quả nhất trong một mối quan hệ ấm áp và yêu thương khi trẻ cảm thấy được hỗ trợ và an toàn.

“Hãy nói nhiều điều tích cực hơn những điều tiêu cực”

“Hãy cư xử theo cách mà bạn muốn con bạn noi theo”

Tại trẻ khám phá và thử nghiệm để tìm hiểu về thế giới và vị trí của trẻ trong thế giới đó. Trẻ leo trèo, ném nấp, chọc ngoáy, nhảy nhót, sờ mó và đặt ra một triệu câu hỏi. Điều này giúp trẻ nhận thức về thế giới xung quanh và nhận biết được những ranh giới của mình.

Bạn có thể giúp hướng dẫn trẻ khám phá bằng cách đảm bảo là trẻ được an toàn và tạo điều kiện cho trẻ có nhiều thứ mới để tìm hiểu. Bằng cách này bạn đang giúp trẻ phát triển các kỹ năng và hiểu biết mà trẻ cần khi lớn lên.

Việc hướng dẫn hay đưa vào kỷ luật sẽ hiệu quả nhất trong một mối quan hệ ấm áp và yêu thương khi trẻ cảm thấy được hỗ trợ và an toàn.

“Tính nhất quán chính là chiếc chìa khoá”

“Tại trẻ muốn làm bạn hài lòng – chúng muốn làm đúng mọi thứ”

Việc gì làm thì có hiệu quả

- Hãy dành cho trẻ nhiều tình yêu thương, lòng nhiệt tâm và những lời khen ngợi.
- Hãy giao tiếp với trẻ rõ ràng. Hãy nói với trẻ là trẻ đang làm mọi thứ rất tốt để trẻ có thể tiếp tục phát triển sự tự tin khi thử nghiệm những thứ mới. Hãy khen ngợi trẻ để trẻ lặp lại những cư xử mà bạn thích.
- Hãy rõ ràng về những việc bạn muốn và không muốn con mình làm theo. Hãy đặt ra những giới hạn và ranh giới rõ ràng.
- Nếu có điều gì tồi tệ xảy ra, hãy trò chuyện với trẻ về những điều đã xảy ra. Trẻ có thể cần sự giúp đỡ của bạn khi giải quyết vấn đề. Khi trẻ con nhỏ và bạn không thể trò chuyện với trẻ, hãy nghĩ xem điều gì đã xảy ra – trẻ có thể mệt mỏi, đói bụng hay thất vọng mà không thể nói cho bạn biết.
- Nếu con bạn từ chối làm điều gì đó, hãy cố gắng tìm hiểu xem vì sao. Trẻ có thể cần bạn quan tâm hơn nữa, cảm thấy thất vọng hay cảm thấy không chắc chắn với bản thân mình. Trẻ có thể cần một cái ôm hay một vài lời khích lệ.
- Hãy trò chuyện với trẻ về những hậu quả. Ví dụ như là bạn có thể nói với trẻ rằng nếu trẻ đánh con mèo thì nó có thể cào trẻ, hoặc nếu trẻ ném đồ chơi thì nó có thể bị vỡ. Hãy trò chuyện ngắn gọn và dùng những từ ngữ mà trẻ có thể hiểu.

“Hãy vững vàng, công bằng và thân thiện”

- Nếu bạn yêu cầu trẻ đừng làm điều gì đó mà trẻ vẫn làm. Hãy dạy trẻ biết cách khắc phục hậu quả. Hãy khuyến trẻ biết nói xin lỗi nếu trẻ đánh ai đó hay nói với trẻ giúp đỡ bạn dọn dẹp bãi chiến trường mà trẻ tạo ra.
- Hãy tự nói xin lỗi. Nó cũng sẽ giúp trẻ học cách nói xin lỗi theo.
- Hãy cư xử theo đúng cách mà bạn muốn con bạn cư xử.

“Hãy khen ngợi trẻ khi trẻ đang làm tốt và tiếp tục giữ cái đà này”

- Hãy kiên nhẫn. Cũng mất nhiều thời gian để trẻ có thể phát triển rèn luyện được kỷ luật cho bản thân mình.
- Hãy lên kế hoạch. Hãy đặt những thứ quý giá ngoài tầm với của trẻ, đừng đưa trẻ tới siêu thị khi trẻ đang mệt mỏi và dạy trẻ cách sang đường chỗ đèn xanh đèn đỏ.
- Hãy cố gắng tránh nói “không” và “đừng” trong mọi lúc. Thay bằng câu nói “con đừng có chạy bổ vào trong nhà” hãy nói với trẻ “con hãy từ từ đi vào trong nhà, con có thể làm mình bị đau nếu con chạy bổ vào trong nhà”. Thay bằng việc nói “không mình sẽ không đi ra công viên”, hãy nói với trẻ “có thể ngày mai”.



S . K . I . P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

“Dành cho trẻ nhà bạn nhiều sự quan tâm và tình yêu thương sẽ không làm trẻ hư hỏng”

- Hãy có những kỳ vọng thực tế - một trẻ nhỏ không thể ngồi yên một chỗ lâu hay có thể làm vương vãi thức ăn lung tung khi bắt đầu tự ăn. Bạn có thể thay đổi các quy tắc và kỳ vọng vào trẻ khi trẻ lớn dần lên và phát triển thêm các kỹ năng.
- Hãy cố gắng tạo thói quen ăn ngủ đúng giờ giấc. Điều này sẽ giúp trẻ trở nên có tổ chức và cảm thấy an toàn.

“La lối và bạt tai trẻ chỉ làm cho mọi thứ trở nên trầm trọng. Tôi thấy tốt hơn là chúng ta nên nói năng nhẹ nhàng và gần gũi với trẻ”

- Khi mọi thứ trở nên khó khăn: Hãy tạm dừng lại, giải thích cho trẻ xem vấn đề là gì và phải giải quyết như thế nào và khen ngợi trẻ. Hãy dừng lại để giữ bình tĩnh, hãy thảo luận với trẻ về vấn đề để có thể đưa ra được một giải pháp, sau đó hãy khen ngợi trẻ vì đã lắng nghe.
- Hãy giữ tính hài hước của bạn. Đôi lúc bạn có nửa giây để quyết định xem mình có nổi cơn điên lên không hay là bạn có thể nhìn nhận được khía cạnh hài hước của vấn đề. Nếu trẻ bôi son bết lên mặt và bạn cười phá lên, bạn vẫn có thể nói với trẻ là không nên làm như thế nữa và giải thích cho trẻ biết là vì sao.

Những việc gì làm thì không có hiệu quả

- Đừng thể hiện là mình không có yêu thương trẻ khi trẻ làm điều gì đó sai. Điều này có thể khiến trẻ hiểu lầm là bạn không yêu thương trẻ nữa khi mà thực tế là bạn chỉ không thích cách cư xử của trẻ mà thôi.
- Bạt tai và đánh đập trẻ không dạy cho trẻ biết được là trẻ đã làm sai điều gì. Điều này sẽ dạy cho trẻ là việc đánh đập người khác là chấp nhận được.
- La lối và gào thét chỉ làm cho mọi thứ trở nên hỗn loạn. Hãy hít thở một hơi thật sâu, hay chạy ra ngoài một phút và lấy lại bình tĩnh.

“Tôi học được rất nhiều điều từ những bậc phụ huynh khác”

“Bạn chính là tấm gương cho trẻ nhà bạn noi theo”



S . K . I . P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

Những ý kiến khác

Sẽ có những lúc mà tất cả những gì mà bạn thử đều không có hiệu quả. Bạn có thể sẽ thấy rất khó khăn để đối phó khi mà mọi thứ dường như nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Có một vài cách thức mà bạn và trẻ có thể dành thời gian và không gian để giải quyết mọi chuyện.

- Trẻ nhỏ có thể chỉ cần được đánh lạc hướng ra khỏi một vấn đề. Bạn có thể thử đưa cho trẻ một thứ đồ chơi và khiến cho trẻ hứng thú với thứ đồ chơi này. Hoặc là bạn có thể cho trẻ ngồi lên đầu gối của mình, ôm trẻ thật chặt và kể cho trẻ nghe một câu chuyện ngắn nhẹ nhàng hay là hát một bài hát cho trẻ nghe.
- Hãy lên kế hoạch từ trước và có một vài cách đặc biệt để đánh lạc hướng của trẻ khi trẻ cảm thấy mệt mỏi hoặc chán nản. Hãy chú ý xem trẻ nhà bạn hứng thú với điều gì để có thể dễ dàng đánh lạc hướng của trẻ khi bạn cần.
- Đôi lúc bạn cảm thấy tất cả mọi thứ vượt qua tầm kiểm soát của mình bởi vì bạn cảm thấy mệt mỏi và căng thẳng. Hãy cố gắng đi sang một phòng khác và ngồi yên tĩnh để tự lấy lại bình tĩnh. Đôi lúc chỉ cần đi lại và nhìn ra ngoài cửa sổ hay là đếm từ một đến mười trước khi bạn phản ứng lại sẽ có thể làm giảm bớt sự khủng hoảng. Hít thở một vài hơi thật sâu có thể cũng có hiệu quả.

“Nếu chúng tôi phải lái xe đường dài, chúng tôi thay phiên nhau đổi chỗ ngồi khi mà tất cả mọi người bắt đầu trở nên cáu kỉnh”

Một cuộc trò chuyện nhẹ nhàng với trẻ có thể mang lại nhiều điều kỳ diệu. Hãy chọn chỗ nào đó thoải mái để bạn có thể dành một chút thời gian không bị gián đoạn với trẻ. Hãy nói với trẻ thật nhẹ nhàng về những gì đã xảy ra và về những hậu quả sẽ xảy ra nếu trẻ tiếp tục cư xử như vậy.

Hãy giải thích cho trẻ là cách cư xử của trẻ đang ảnh hưởng đến những người khác như thế nào – ví dụ như là giành đồ chơi của những trẻ khác sẽ làm những trẻ khác khó chịu vì trẻ khác sẽ không có gì để chơi với: “Nếu con tiếp tục giành đồ chơi của những bạn khác thì chúng ta sẽ phải đi về nhà thôi.”

Hãy lắng nghe ý kiến của trẻ về việc trẻ sẽ giải quyết vấn đề như thế nào. Hãy chắc chắn rằng bạn hiểu được điều gì sẽ xảy ra và bạn có thể theo được đến cùng.

“Tụi trẻ cần được ôm ấp mỗi buổi sáng”

“Hãy khen ngợi trẻ thật nhiều khi trẻ cư xử tốt để bạn có thể khen ngợi trẻ nhiều hơn là nói không với trẻ”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

Nếu tất cả những gì bạn thử làm đều không có hiệu quả

Bạn có thể tách biệt trẻ ra một chỗ riêng để ngăn ngừa những cư xử không mong muốn như đánh, cắn hay đá như một giải pháp cuối cùng. Tách biệt trẻ ra một chỗ riêng không nên áp dụng với trẻ dưới hai tuổi.

Tách biệt trẻ ra một chỗ riêng

Tách biệt trẻ ra một chỗ riêng đảm bảo rằng trẻ sẽ không được quan tâm tới trong một thời gian ngắn. Trước khi sử dụng biện pháp này, hãy giải thích cho trẻ là biện pháp này dùng để làm gì và thoả thuận với trẻ về nơi mà biện pháp này được áp dụng.

Tách biệt trẻ ra một chỗ riêng không có nghĩa là bạn để trẻ vào một phòng tách biệt. Hãy cố gắng chọn một nơi không thú vị những không đáng sợ và cô lập như ngồi trên một chiếc ghế, bậc thang hay góc nào đó trong phòng. Với trẻ lớn hơn bạn có thể để trẻ vào trong một phòng tách biệt những hay chắc chắn rằng đó là một nơi an toàn và không làm trẻ sợ hãi.

- Hãy cảnh báo trẻ là cách cư xử của trẻ là sai và bạn sẽ tách trẻ sang một chỗ riêng nếu trẻ vẫn tiếp tục cư xử như thế. Nếu trẻ không cư xử như thế nữa, hãy khen ngợi trẻ thật nhiều.

“Tôi nói với cháu là “Mẹ đang bận, đây là những việc con có thể giúp mẹ làm”

- Nếu trẻ vẫn tiếp tục cư xử như thế, hãy nhẹ nhàng đưa trẻ tới một chỗ an toàn và để trẻ ở đó trong một khoảng thời gian ngắn. Một hướng dẫn ước chừng là một phút cho mỗi tuổi của trẻ và không nên để quá năm phút.
- Hãy giữ bình tĩnh. Đừng nói chuyện với trẻ hay để tâm tới trẻ.
- Nếu trẻ cố gắng đi ra khỏi chỗ tách biệt trước khi hết thời gian quy định hãy nhẹ nhàng dẫn trẻ quay lại chỗ cũ. Hãy lặp lại như thế nếu cần.
- Ngay sau khi hết thời gian quy định, hãy giải thích cho trẻ biết là điều gì đã xảy ra. Hãy chắc chắn là bạn để ý đến những cách cư xử tốt của trẻ và khen ngợi trẻ thật nhiều.

“Chúng tôi không dùng biện pháp này thường xuyên. Tôi nghĩ đây là lí do vì sao biện pháp này có hiệu quả. Con tôi ghét bị tách riêng ra một chỗ và không được bố mẹ quan tâm”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

SKIP supports parents and caregivers
to raise their children in a positive way.

For more information go to:

www.skip.org.nz

Email: info@skip.org.nz

Phone: 04 916 3922

For more information on support for parents, go to:

www.familyservices.govt.nz/directory



S . k . I . P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity