

MICHELE BORBA

Tiến sĩ Giáo dục

38 cách cư xử chưa đúng của trẻ **SACHHOC.COM** cách chuyển hóa chúng

38 difficult behaviors and how to stop them



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

PNG
PHUONG NAM CORP.

CẢM TẠ

Có một câu tục ngữ kỳ lạ nói rằng: “Cuốn sách giống như một khu vườn bỏ trong túi áo”. Tôi biết rằng có vô số người đã giúp tôi để cho cuốn sách này ra đời. Mỗi người đều đã giúp tôi định hình các ý tưởng và thực hiện cuốn sách. Tôi muốn bày tỏ mỗi cảm kích tận đáy lòng của tôi đối với những người đó.

Còn đối với hàng trăm bậc phụ huynh - những người đã theo dự các cuộc hội thảo của tôi qua nhiều năm: tôi cảm tạ mỗi người trong các bạn vì đã thành thật chia sẻ các mối quan tâm, các câu chuyện, những gợi ý và những thành tựu của các bạn.

Đối với những người tại Oxygen Media, đặc biệt Anne Patrick và Donna Sher, cảm ơn sự ủng hộ và những cơ hội các bạn tạo ra để làm việc với mẹ các bạn. Tất cả các lá thư trong cuốn sách này là từ các bậc cha mẹ viết gửi cho website của tôi. Các câu hỏi của họ giúp tôi hiểu được các hành vi nào của trẻ thật sự gây phiền nhiễu cho cha mẹ nhất, và các câu trả lời thành thật của họ giúp tôi tạo ra được những chiến lược rèn dạy có thể ngăn chặn các ứng xử xấu của trẻ (Tôi tự cho phép cắt xén bớt độ dài của các lá thư và thay đổi tên họ nhằm bảo vệ sự riêng tư của họ).

Đối với ban biên tập của tờ Parents, đặc biệt là Diane Debrovner, tôi gửi lời cảm tạ vì đã được làm việc trong ban cố vấn và có dịp nói chuyện với các nhà văn lớn về đề tài này, đặc biệt là với Vicky Mlyniec và Deb Waldman. Tôi cũng đặc biệt cảm ơn Leslie Lambert, người đã phỏng vấn tôi với một bài trên tạp chí Parents là bài “Từ Hỗn Loạn đến Hợp Tác: Cuộc chuyển hóa kỷ luật trong 21 ngày”, kết quả là làm nên tình bạn tuyệt hảo giữa chúng tôi và ươm hạt giống cho cuốn sách này.

Xin cảm tạ nhóm cố vũ cho cá nhân tôi, những người luôn luôn có mặt bên cạnh tôi: Xin cảm ơn lòng trung thành và sự ủng hộ nhiệt tình của các bạn. Tôi cũng mãi mãi biết ơn Annie Leedom - chủ tịch của netconnectpublicity.com, vì tài năng quảng cáo của cô trên Internet, vì tinh thần lạc quan bền bỉ, và vì tình bạn kiên định của cô; cảm tạ Adrienne Biggo, vì sự ủng hộ vô cùng to lớn và đã tìm những phương cách tài tình để quảng cáo; cảm ơn Steve Landom vì đã tạo cho tôi một website tuyệt vời, và đã kiên nhẫn vô hạn khi nói chuyện với tôi; cảm ơn Dottie DeHart vì các chiến dịch quảng cáo và vì sự khích lệ không ngừng; cảm ơn Hanoch McCarty vì tính khí vui vẻ của anh và vì đã thường xuyên cung cấp cho tôi danh sách những cuốn sách đáng đọc nhất; cảm ơn Francesca Donlan - phóng viên tờ Gannett, vì tình bạn và vì những bài báo xuất sắc; cảm ơn Naomi Drew, bạn và bạn đồng chí, vì đã có đôi tai đồng cảm và những lời khích lệ ân cần; cảm ơn Jack Canfield, đã cho những lời khuyên hoàn hảo và giúp tôi nhớ cười; cảm ơn Barbara Keane, Judy Baggott và Patty Service, những người bạn thân thật sự trung thành, đã luôn luôn thu xếp để việc viết của tôi dễ dàng hơn, bằng cách lúc nào cũng vui nhộn và sẵn sàng.

Cảm tạ nhóm ở Jossey – Bass – nhất là Jessica Church, Beverly Miller, Erin Jon, Jenifer Wenzel, Lasell Whipple, Seth Schwartz và Amy Scott. Có may mắn thực hiện ba cuốn sách với nhóm làm việc tận tụy này quả là một đặc ân. Xin cảm tạ Alan Rinzler, nhà biên tập tài năng và là người hiểu biết thâm sâu cuốn sách này. Tôi gửi lời cảm tạ đến ông vì rất nhiều điều: đã ươm mầm ý tưởng đầu tiên, và khả năng lạ lùng là luôn tìm thấy gợi ý hoàn hảo lúc cần thiết cũng như sự ủng hộ của ông đối với từng bước trong công việc của tôi. Một tác giả phải thật là may mắn mới có được một nhà biên tập như vậy.

Và cuối cùng, lời cảm tạ gửi đến gia đình tôi, những người đã thật sự tạo nên sự khác biệt trong cuộc đời tôi, những người đã nuôi dưỡng tôi trưởng thành: người chồng và người bạn tốt nhất của tôi - Craig, vì sự ủng hộ, lòng kiên nhẫn và tình yêu liên tục qua suốt mỗi giai đoạn trong cuộc đời tôi; cha mẹ tôi - Dan và Treva Ungaro, đã tiêu biểu cho khái niệm kỳ diệu, tình yêu thương không điều kiện; mẹ chồng tôi - Lorayne Borba, vì đã lạc quan và khích lệ tôi liên tục; và cuối cùng, niềm vui thật sự của đời tôi: các con trai Jason, Adam và Zach, vì lòng yêu thương bất biến và niềm vui chúng mang đến cho tôi. Cảm tạ tất cả những lần chúng hỏi, “Cuốn sách xong chưa hả mẹ?” Nào, xong đây rồi!

LỜI TỰA

“Kỷ luật” là một trong những đề tài được tranh luận nhiều nhất trong việc nuôi dạy con cái. Chỉ riêng từ này thôi đã có thể khuấy động lên nhiều kỷ niệm không vui: Khóc lóc, la hét, đánh nhau, tâm trạng căng thẳng... Với những người khác, đó là những loại hình phạt dữ tợn và lạ lùng, hoặc một thứ gì đó mà chỉ có các ông cha bà mẹ độc ác mới dùng đến.

Chúng ta hãy nhìn nhận rằng vấn đề kỷ luật đã bị mang tiếng không tốt. Ngay cả các chuyên gia về trẻ em cũng không đồng ý với nhau về các phương pháp để ngăn chặn hành vi xấu và tỏ ra rất khác nhau trong cách tiếp cận: Giờ nghỉ, hệ quả luận lý, thu hồi đặc ân, bỏ lơ, trừng phạt thân xác, giảng giải và dạy dỗ. Vì vậy mà không lạ gì các bậc làm cha mẹ cũng lúng túng trong việc đối phó với các “trò” của con họ. Một số thì bằng lòng chịu đựng những tánh tật của trẻ. Số khác thì sợ rằng kỷ luật sẽ làm cho quan hệ giữa cha mẹ và con cái xấu đi, tốt hơn hết là để cho ai đó làm việc này.

Nhưng cho dù chúng ta không thích việc kỷ luật thì chúng ta vẫn phải thực hiện vì đó là bốn phần làm cha mẹ. Công việc của chúng ta là giúp cho trẻ biết cư xử đúng đắn, và can thiệp khi thấy chúng đi lệch quỹ đạo vì có lẽ không ai thấy vui khi những đứa trẻ rên la, cắn, đánh nhau, nói láo, ăn cắp cả. Không vui cho chúng ta, cho gia đình và bạn bè, cho trường học và cho cộng đồng, và chắc chắn cho chính bọn trẻ.

Vấn đề ở đây là không phải là có nên kỷ luật hay không, mà là phải sử dụng hình thức kỷ luật nào để loại bỏ hành vi xấu vĩnh viễn. Vấn đề tôi muốn đề cập là về sự thay đổi phẩm cách thường xuyên, để loại bỏ tính xấu một lần cho tất cả để bạn không bao giờ phải trừng phạt tính xấu ấy một lần nữa. Đây là một quan niệm nuôi dạy trẻ sâu sắc, và là bí quyết để làm tốt bốn phần của các bậc cha mẹ. Cuốn sách này nói về điều đó. Đây là một cách tiếp cận mới duy nhất sẽ làm thay đổi bạn với tư cách là bậc cha mẹ và giúp bạn biết làm cách nào để rèn luyện con cái.

Đây là cuốn sách duy nhất đề cập đến vấn đề kỷ luật mà bạn cần có. Tôi đoán chắc như vậy vì tôi biết Michele Borba và công việc của bà. Bà không dài dòng về lý thuyết và chỉ cách cho chúng ta hành động ngay, từng bước một, để thay đổi cách ứng xử của trẻ. Chương trình chuyển hóa của bà với những hoạt động kỳ diệu đầy tính sáng tạo và thường rất vui đến nỗi việc uốn nắn các em trở thành một công việc chẳng nhọc nhằn chút nào, và quan trọng nhất là nó rất hữu hiệu! Những ý tưởng trong sách được thu thập từ các bậc phụ huynh như bạn, những người đã từng buồn phiền vì các cố gắng của họ không mang lại hiệu quả. Những cách cư xử xấu vẫn tiếp tục, các xung khắc trong tình yêu tăng lên, và lòng tự trọng của con cái họ thì rơi tụt xuống. Thế nhưng khi họ kiên trì tuân theo các kế hoạch chuyển đổi đặc biệt của Michele, các tật xấu của con cái họ hoàn toàn biến mất. Họ còn nhận thấy con cái của mình tỏ ra hợp tác, xử sự tốt và vui vẻ hơn. Ngoài ra, chúng còn khám phá ra sự thay đổi trong chính chúng, chúng ít bị ngoại áp (xì trét) và bằng lòng với bố mẹ hơn. Bạn đòi hỏi gì hơn thế nữa? Vì vậy bạn không nên chỉ đọc suông cuốn sách này, mà phải sử dụng nó, biến những ý tưởng thành hiện thực và bạn sẽ đạt được điều bạn mong muốn nhất: Một đứa trẻ biết cư xử. Tôi chúc bạn thành công trong nhiệm vụ quan trọng nhất của cuộc đời!

Jack Canfield

Phần 1

Chuẩn bị để thay đổi

Đừng sợ đi chậm; chỉ sợ đứng yên một chỗ.

Tục ngữ Trung Quốc

KHỞI ĐẦU

“Thật không thể tin được. Tôi phải thú nhận điều này, nhưng quả là thằng nhóc nhà tôi đang làm tôi phát điên. Nó được mười tuổi, và nói chung là một đứa trẻ ngoan, nhưng cách nó hành động đôi khi khiến tôi cứ nghĩ là đầu óc nó ở đâu đâu đấy. Tôi đã thử cho nó các đồ chơi bằng hình ảnh, cấm túc nó, không cho hưởng các đặc quyền, và thậm chí mua chuộc nữa. Chúng có tác dụng trong một lúc, nhưng rồi đâu lại vào đấy. Tôi đã hết cách và đành chịu thúc thủ. Có cách nào để khiến nó cư xử tốt – và được như vậy mãi – mà tôi vẫn giữ được bình tĩnh? Nhất định phải có!”

Carolyn, một người mẹ ở Scattle, Washington.

“Mẹ phải bảo con đến bao nhiêu lần nữa?”

“Thôi đủ rồi! Đừng nói nữa!”

“Tại sao con không cư xử coi cho được nhỉ?”

Nghe quen quá phải không bạn? Đúng, nhưng không phải một mình bạn như vậy đâu. Một trong những điều các bậc làm cha mẹ quan tâm nhất là làm sao để con cái họ cư xử tốt. Tôi biết được điều này không chỉ vì tôi là mẹ của ba đứa con tuổi mới lớn, mà còn vì tôi từng là một cô giáo, là người phụ trách mục Oxygen Media, thành viên hội đồng tư vấn của tạp chí *“Phụ huynh”*, và người lãnh đạo phòng sinh hoạt phụ huynh học sinh. Qua nhiều năm, tôi nhận được hàng trăm câu hỏi từ các bậc cha mẹ lo lắng cho con cái mình, và thấy được hai nỗi ưu tư lớn của họ.

Thứ nhất, các bậc cha mẹ hầu như chỉ hỏi về những tật giống nhau của trẻ.

Không vâng lời, tính hay bắt nạt, ca thán, mè nheo, cãi lại đứng đầu sỏ. Họ còn phàn nàn về tính cáu kỉnh, lo âu, đánh nhau... của chúng. Tôi đã ghi nhận và tìm ra ba mươi tám tánh tật của trẻ làm họ phiền lòng nhiều nhất.

Thứ hai, các vị này muốn biết cách xử phạt con họ không chỉ để ngăn chặn các tật xấu ngay lập tức, mà còn loại trừ hẳn, khỏi phải nhắc nhở, nài xin, dỗ dành, quát mắng, hăm dọa hay mua chuộc gì cả.

Tôi đã lặp đi lặp lại cùng một câu trả lời và một lời khuyên mãi cho đến lúc một vị phụ huynh hỏi tại sao tôi không viết nó ra thành sách, và thế là cuốn sách này ra đời. Những bức thư trong sách này là của các bậc phụ huynh và những lời giải đáp là những điều mà tôi đã từng đưa ra vô số lần. Điều khác biệt ở đây là dù cho tôi có trao cho bạn những phương cách đơn giản và đã được thử nghiệm để thay đổi tánh tật con bạn, thì tôi vẫn yêu cầu bạn dẫn thêm một bước. Đừng đọc suông, mà hãy cam kết thay đổi cách cư xử của con bạn bằng cách đưa ra một kế hoạch hành động giúp chúng thành công, và kiên trì áp dụng cho đến lúc thật sự nhìn thấy sự thay đổi. Tôi gọi điều đó là Thay Đổi Cách Cư Xử, và cuốn sách này sẽ giúp bạn.

Tôi sẽ giúp bạn kế hoạch, nhưng chính bạn phải thực hiện. Và nếu làm được, thì đây là phần thưởng: quan hệ giữa bạn và con bạn sẽ cải thiện, gia đình bạn sẽ hòa hợp hơn, và con bạn sẽ

cư xử theo cách bạn muốn. Làm được những điều này hay không là do bạn. Nhưng chẳng phải bốn phận cha mẹ là như vậy sao? Rốt lại, bốn phận lớn của các bậc làm cha mẹ như chúng ta là nuôi dạy con cái sao cho chúng thành những con người hạnh phúc, biết cư xử hợp khuôn phép. Đây là những điều bạn sẽ đạt được khi bạn tiến hành kế hoạch Thay Đổi Cách Cư Xử. Hãy bắt đầu.

DÙNG CUỐN SÁCH NÀY CÁCH NÀO?

Tất cả những phương cách bạn cần để giúp con bạn thay đổi cách cư xử đều có trong sách này. Nhưng sau khi đã làm việc với hàng trăm bậc cha mẹ, tôi tin rằng có một vài ý tưởng có thể giúp cho những cố gắng của bạn. Tôi chân thành khuyên bạn hãy theo năm bước chuẩn bị sau đây mỗi lần bạn thi hành một phương cách mới nhằm đạt được một hiệu quả lâu dài.

§ *Dùng một cuốn nhật ký.* Mỗi một sự thay đổi đều gọi cho bạn suy nghĩ về cách ứng xử của con bạn. Xin bạn hãy ghi lại những ý tưởng và kế hoạch hành động vào cuốn sổ này. Nó có thể đóng bìa da đẹp đẽ hay chỉ là một quyển sổ thường. Nhưng hãy nhớ ghi đều đặn mỗi ngày. Bạn có thể xem lại, thấy những lỗi cư xử mà bạn có thể quên đi nếu không đọc, và theo dõi sự tiến bộ của con bạn. Ngay cả những bậc cha mẹ miễn cưỡng dùng sổ nhật ký cũng thấy được lợi ích to lớn mà nó mang lại cho họ.

§ *Trao đổi với những người có trách nhiệm với con bạn.* Gia đình, ông bà, thầy giáo, bà con thân thuộc, huấn luyện viên, các mục sư, người giữ trẻ – để hiểu ý kiến của họ về cách ứng xử của trẻ. Thí dụ, trẻ có cư xử với họ giống như với bạn không? Họ có hiểu nguyên nhân tánh tật của trẻ? Họ phản ứng ra sao? Có hiệu quả không? Họ có những đề nghị gì? Khi bạn thảo kế hoạch hành động, hãy mời họ tham gia. Càng hợp tác, bạn sẽ càng thành công. Hãy kiên trì trước sau như một.

§ *Theo dõi cách cư xử trẻ cần học với một quyển lịch hàng tháng.* Tìm tờ lịch có chỗ trống để bạn ghi vài câu mỗi ngày về sự tiến bộ của con bạn. Thí dụ, hãy ghi ngày bắt đầu. Khi có sự tiến triển, mỗi ngày hãy ghi số lần con bạn vi phạm. Nếu kế hoạch có hiệu quả, bạn sẽ thấy những lần vi phạm giảm thiểu dần.

§ *Tài liệu tham khảo.* Đi kèm với kế hoạch học hỏi là việc đọc thêm sách báo. Cả bạn lẫn con bạn đều phải đọc. Sách vở giúp chúng ta hiểu rõ hơn về cách cư xử và hỗ trợ cho kế hoạch đang tiến hành.

§ *Lập một nhóm phụ huynh.* Một trong những cách tốt nhất để dùng sách này là cùng thảo luận với các bậc phụ huynh khác về những vấn đề này. Bạn sẽ thấy con cái của họ cũng có những vấn đề y như con bạn (điều này làm an ủi bạn đôi chút), và bạn cũng có dịp nghe những điều nên và không nên làm trong việc xóa bỏ những tật xấu của chúng. Thành ra bạn hãy thành lập hay tham gia một nhóm nào đó, nhiều người hay ít người cũng được. Điều cần là hãy chia sẻ kinh nghiệm và gặp nhau đều.

LÀM SAO ĐỂ KẾ HOẠCH THAY ĐỔI CÁCH CƯ XỬ ĐẠT HIỆU QUẢ?

Tất cả kế hoạch trong sách này đều theo một dạng chung, đơn giản và dễ áp dụng. Đây là những thành phần của mỗi kế hoạch.

1. Tôi nhận một bức thư từ một vị phụ huynh lo lắng về vấn đề phẩm hạnh của con mình. Những bức thư này đều nói về những vấn đề thường gặp nhất trong cách cư xử của lũ trẻ.
2. Tôi đưa ra một vài lời khuyên về cách tốt nhất để chuyển hóa tánh xấu đó.
3. Một phần lớn sách lược đã được trình bày để cải thiện mỗi vấn đề về cách ứng xử. Những kỹ thuật này được chọn từ những nghiên cứu thực tiễn của chuyên gia giỏi nhất trong lĩnh vực tâm lý con cái trong gia đình. Bạn hãy xem xét kỹ lưỡng các phương pháp này và chọn cái thích

hợp nhất cho trường hợp con bạn.

4. Kế hoạch Thay Đổi Cách Ứng Xử sẽ hướng dẫn bạn cách áp dụng những hướng dẫn này vào từng trường hợp cụ thể. Đây là phần căn bản tạo nên kế hoạch hành động để thay đổi phẩm hạnh con của bạn. Bạn cần hồi tưởng lại những vấn đề của chính bạn cả trong quá khứ và hiện tại để tạo ra mối liên lạc giữa bạn và con cái cũng như hiểu được chúng. Nó cũng giúp bạn thấy nên phản ứng như thế nào cho đúng đối với những tánh tật của bọn trẻ. Quan trọng nhất là việc này sẽ buộc bạn tận lực để hiểu lý do hành động của con cái. Bạn sẽ ghi lại những ý tưởng, cách phản ứng, và những cái bạn quan tâm nhất trong sổ nhật ký.

5. Lời hứa cho mỗi vấn đề về hạnh kiểm. Lời hứa này sẽ thúc bạn ghi chính xác điều bạn đồng ý làm trong 24 giờ tới. Và hãy làm điều đó. Nghiên cứu cho biết bạn có hơn 90 phần trăm khả năng thành công nếu bạn bắt đầu kế hoạch trong vòng 24 tiếng đồng hồ. Đừng chần chừ!

6. Phần kết quả với chỗ trống ghi sự tiến bộ của con bạn trong ba tuần lễ tới. Nghiên cứu cũng cho thấy sự thay đổi cách cư xử cần tối thiểu 21 ngày để lặp đi lặp lại, vì vậy đừng vội bỏ cuộc.

7. Đọc sách báo về vấn đề có liên quan. Cả cha mẹ và con cái cùng làm.

BẠN CÓ BIẾT?

Các công trình khoa học tiết lộ rằng 85 phần trăm các bậc cha mẹ có con dưới 12 tuổi dùng đòn roi khi họ bực mình, dù không tới 10 phần trăm cảm thấy nó không hiệu quả. 65 phần trăm các bậc phụ huynh nói rằng họ muốn xử phạt con cái chỉ cho chúng những hậu quả, và khuếch tán sự tiến bộ. Nhưng tại sao họ dùng đòn roi? Vì họ không biết cách nào tốt hơn nữa.

Phần 2

Những cơ sở của việc thay đổi cách cư xử

Kẻ nào muốn dời những ngọn núi, phải bắt đầu bằng việc đem đi những hòn đá nhỏ.

Vô Danh

QUYẾT TÂM HÀNH ĐỘNG

“Tôi làm đủ chưa? Hay tôi đã làm quá nhiều?”

“Tôi có nghiệt ngã không? Hay tôi cần nghiêm khắc hơn?”

“Có lẽ tôi nên cấm túc con mình. Làm sao bây giờ? Tại sao nó không cư xử đúng đắn?”

Nuôi dạy con cái không phải là việc dễ dàng, nhất là thời bây giờ. Chúng ta nằm trần trọc, ưu tư về khả năng làm cha mẹ của mình, cũng như tự vấn về những sự lựa chọn của chúng ta. Nhưng có vài bí quyết làm giảm bớt căng thẳng của việc làm cha mẹ, và giúp con chúng ta làm theo điều ta muốn.

Bí quyết rèn luyện kỷ luật quan trọng nhất là như thế này: *Cách cư xử tốt có thể học được, nghĩa là nét xấu có thể tránh được.* Hãy nghĩ về điều đó. Bẩm sinh trẻ không xấu xa, thô lỗ, ngang ngạnh, hống hách hay ích kỷ. Chúng nhiễm những thói đó. Rồi những tính cách ấy giúp chúng đạt được điều mình muốn, vì vậy chúng cứ tái diễn mãi.

Hãy nhớ điều quan trọng này: thói xấu không tự mất đi. Để loại bỏ chúng, phải có người can thiệp, và người đó chính là bạn. Bảo con bạn đừng làm điều xấu, cấm túc nó, và đưa ra một bài giảng đạo đức thật hay kèm theo cái nhìn nghiêm khắc không đoan chắc là con bạn sẽ sửa đổi đâu. Những hình thức kỷ luật ấy tạm thời ngăn được các thói xấu, nhưng hiếm khi diệt chúng tận gốc. Vì vậy bạn trở lại chứng nào tật ấy, và chúng ta cũng xử sự như trước: van nài, dỗ ngọt, la mắng, dọa dẫm và mua chuộc để chúng cư xử cho đúng đắn. Và rồi ta lại kiệt sức, buồn phiền, thất vọng và ngờ vực năng lực của mình.

Bạn hãy nhớ rằng mục tiêu của chúng ta không chỉ là ngăn chặn tạm thời hành vi xấu của trẻ, mà phải thay đổi những thói quen này để chúng không trở lại nữa. Đó là mục đích của quyển sách này: một phương pháp rèn luyện kỷ luật mới giúp con bạn thay đổi hẳn cách cư xử. Cuối cùng bạn sẽ có không chỉ có đứa con ngoan hơn, mà tinh thần bạn cũng sẽ thư thái hơn nhiều. Vậy nên chúng ta hãy sẵn sàng cho những biến chuyển lớn bằng cách xem xét những điểm quan trọng của một kế hoạch hành động.

NHỮNG ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN NHỚ

ĐỂ THAY ĐỔI CÁCH CƯ XỬ CỦA CON BẠN

Có năm bí quyết. Chúng nằm trong mỗi kế hoạch thay đổi của quyển sách này. Nhưng điều quan trọng là bạn nhận ra chúng để áp dụng bất kỳ lúc nào bạn muốn thay đổi cách cư xử của con cái bạn.

1. Xác định cách cư xử. Việc đầu tiên này rất quan trọng. Bạn phải nhận ra tính xấu nào làm mọi người phiền tiết. Cứ cho là con bạn có một số tính xấu cần sửa chữa, nhưng tốt nhất là hãy tập

trung cải thiện một nét đặc biệt - và đừng bao giờ nhiều hơn hai - một lần thôi. Làm vậy, bạn có thể đưa ra một kế hoạch cụ thể để búng gốc nét xấu đó, và bạn càng dễ thành công hơn. Vậy nên đừng nói: “Nó không xử sự đúng”. Thay vào đó, hãy chú ý vào một tật riêng biệt mà bạn muốn loại bỏ, chẳng hạn: “Nó hay cãi lại”.

2. Lập một kế hoạch sửa đổi chắc chắn. Khi đã nhận thấy tật xấu, bạn cần có một kế hoạch để ngăn nó lại. Kế hoạch này phải: 1. nhắm vào cách cư xử của con bạn, 2. nói rõ cách uốn nắn, 3. đưa ra nét tốt để thay thế, và 4. diễn tả cách bạn sẽ dạy nó. Các kế hoạch phải cụ thể và nhắm vào nhu cầu độc nhất của con bạn mà thôi. Tôi sẽ trao cho bạn những sách lược cần thiết, và những gợi ý giúp bạn tạo một kế hoạch chính xác cho con bạn. Điều bạn cần làm là theo đúng các bước và ghi lại những ý tưởng của mình vào sổ nhật ký.

3. Nêu hình thức xử phạt. Nếu con bạn tiếp tục phạm lỗi, điều cần làm là nêu hình thức xử phạt. Hình thức xử phạt phải công bằng, thích hợp với trẻ, hợp với tội, và cần cho trẻ biết trước. Và nó phải được áp dụng ngay khi trẻ vi phạm. Bảng liệt kê các hình thức xử phạt có ở các trang 300-301.

4. Cam kết thay đổi. Ngay cả kế hoạch tốt nhất thế giới cũng không đem lại kết quả nếu bạn không cam kết thay đổi tính nết của con bạn. Và cần phải kiên định với lập trường của mình để thành công.

5. Thời hạn hai mươi một ngày. Nếu bạn muốn loại trừ tật xấu, bạn cần tuân thủ thời hạn thử thách hai mươi một ngày. Đừng mong thấy kết quả qua một đêm; việc thay đổi không diễn ra như vậy. Chuyển hóa cách ứng xử cần tối thiểu 21 ngày liên tục, hãy nhớ như vậy, và đừng bỏ cuộc cho tới khi bạn nhìn thấy sự chuyển biến tích cực. Nếu như không thấy có sự thay đổi, hãy xem lại kế hoạch coi mình có bỏ sót yếu tố nào không. Cũng vậy, hãy chắc rằng điều bạn trông chờ không vượt quá sức của trẻ. Nếu tật xấu vẫn tái diễn, hãy hỏi các nhà chuyên môn về tâm lý trẻ em để họ giúp bạn.

MƯỜI NGUYÊN TẮC CƯ XỬ BẠN CẦN BIẾT

Chúng ta bắt đầu bằng cách xem lại một vài nguyên tắc căn bản của kế hoạch Thay Đổi Cách Ứng Xử.

Hầu hết các cách ứng xử...

1. Điều phải học. Một số cách cư xử chịu ảnh hưởng của các yếu tố sinh lý, nhưng những cái còn lại đều phải học hỏi. Thí dụ, trẻ hay mắc cỡ có thể học các kỹ năng giao tiếp xã hội để tự tin hơn, trẻ hung hăng có thể học kiềm chế cơn giận, và trẻ có tính bốc đồng học cách suy nghĩ trước khi hành động.

2. Có thể thay đổi. Hầu hết cách cư xử có thể thay đổi bằng cách dùng những kỹ thuật đã được thử nghiệm.

3. Cần có sự can thiệp. Đừng mong con bạn tự thay đổi. Nếu không có sự can thiệp của bạn, cách cư xử của con bạn có khả năng trở nên tệ hại hơn. Cũng vậy, đừng nghĩ tính xấu chỉ là một giai đoạn sẽ qua đi. Nếu cho là vậy thì bạn sẽ tiếp thêm thời gian để nó trở thành một thói quen, và khi ấy sẽ rất mệt để thay đổi nó.

4. Cần có thời gian để thay đổi. Chớ có trông chờ bài thuyết giảng tối thứ Bảy của bạn sẽ tạo một dấu ấn nào lớn trên cách cư xử của con bạn vào ngày Chủ Nhật sau. Hãy đầu tư thời gian và công sức. Nhớ rằng việc học các thói quen mới thường cần một thời gian ít nhất là 21 ngày liên tục.

5. Đòi hỏi sự cam kết. Sự cam kết dài hạn cần cho bất kỳ sự thay đổi có ý nghĩa và lâu bền nào. Cần nói thẳng là công việc làm cha làm mẹ không hề dễ dàng.

6. *Phải có một sự thay thế.* Sự biến chuyển tính tình sẽ không được bền vững nếu bạn không dạy một cách cư xử mới cho con bạn. Không học được nét tốt mới thì nó sẽ dễ trở lại với thói cũ.

7. *Cần một tấm gương tốt.* Cách học tính tốt hay nhất là nhìn thấy việc đó. Bởi vậy, hãy chú ý đến cách xử sự của chính bạn cũng như những tấm gương khác mà bạn muốn con mình làm theo.

8. *Cần phải thực hành.* Để học bất kỳ một nét tốt nào, cần phải áp dụng liên tục cho đến khi thành thục.

9. *Khen thưởng.* Cần khích lệ mỗi bước tiến trong suốt quá trình tập luyện, từ sự cố gắng và thành công nhỏ nhất, sự đứng dậy sau những lần thất bại, cho đến những tiến bộ lớn hơn. Sự cải thiện tính cách rất gian khổ nên cần được cổ vũ, ngợi khen luôn luôn.

10. *Không bao giờ trễ để thay đổi cả.* Ngay cả khi thói quen đã mọc rễ, cũng đừng thất vọng. Luôn có sự giúp đỡ trên con đường tu sửa.

MƯỜI QUY TẮC QUAN TRỌNG ĐỂ THAY ĐỔI

Bạn sẽ nhận thấy có những kỹ thuật được lặp đi lặp lại trong mọi kế hoạch thay đổi cách cư xử. Chúng là những quy tắc cần thiết cho sự thành công của kế hoạch.

1. *Bình tĩnh khi giao tiếp với con bạn.* Bất kỳ kế hoạch nào cũng phải bắt đầu bằng sự trao đổi trầm tĩnh với con cái. Thở thật sâu để lấy lại sự tự chủ, nhìn vào mắt nhau và biết con bạn đã sẵn sàng rồi hãy bắt đầu.

2. *Nói rõ điều bạn muốn.* Đừng cho rằng con bạn hiểu được điều sai trái của nó. Hãy diễn tả ngắn gọn vấn đề, cho biết tại sao việc ấy làm phiền bạn, và điều bạn muốn nó làm. Thí dụ: “Khi con nói với giọng điệu như vậy thì điều đó là thiếu sự tôn trọng. Bố mong con nói năng một cách lễ độ”.

3. *Cùng cam kết làm việc để giải quyết vấn đề.* Hãy nhấn mạnh sự cam kết làm việc với con bạn để giúp nó thay đổi. Lý tưởng nhất là hợp tác như người cùng một “phe phái”.

4. *Dạy một nét tốt để thay chỗ cho một nét xấu.* Đừng nghĩ con bạn biết là bạn muốn nó nói điều gì. Đưa hay than van đến thành thói quen có thể quên mất là mình đang có tính đó. Bạn hãy bảo nó: “Ba không nghe tiếng rên rĩ đâu. Hãy xem giọng của ba nè. Muốn xin cái gì hãy nói như ba vậy. Thử coi nào”.

5. *Sửa lỗi ngay khi nhận thấy nó.* Đừng chần chừ. Thời khắc phạm lỗi chính là lúc để sửa chữa. Bạn chỉ đơn giản nói cho trẻ thấy chỗ sai, và cách sửa mà thôi: “Ba biết con đang giận, nhưng không được đánh. Lần sau, nói cho người kia biết là con giận và con muốn gì”.

6. *Kiểm tra sự tiến bộ của con bạn trong lúc tiến hành kế hoạch.* Thay đổi kế hoạch khi cần thiết.

7. *Chọn hình thức xử phạt nếu trẻ tiếp tục phạm lỗi.* Hình phạt phải hợp lý, thích hợp với đứa trẻ và lỗi của nó cũng như cần được báo trước: “Nếu con cắn nũa thì phải vào ngồi yên trong phòng năm phút”.

8. *Thi hành việc xử phạt đã định trước.* Nếu không có sự thay đổi hay trở ngại gì đối với kế hoạch thì hãy theo đúng việc xử phạt đã ấn định.

9. *Ghi nhận cố gắng sửa lỗi của trẻ.* Đừng bỏ sót bất kỳ cố gắng thay đổi cách cư xử nào của chúng theo chiều hướng tốt đẹp: “Đó là một giọng nói lễ độ. Ba thích nghe như thế. Tốt lắm”.

10. *Khen ngợi thành công của con bạn khi những kết quả tích cực được khẳng định.* Thay đổi là

việc khó, nhất là đối với trẻ, vì vậy hãy cố vũ những nỗ lực của chúng. Và đừng quên ca ngợi chính bạn nữa!

NHÌN LẠI CHÍNH MÌNH

Không có vấn đề ứng xử nào chỉ là riêng của trẻ mà nó còn là của cả gia đình. Để giúp con bạn một cách hiệu quả, bạn cần hồi tâm lại và tự hỏi: “Đâu là những nguyên nhân làm cho con ta cư xử không đúng?”. Điểm khởi đầu là hãy nhìn lại mình một cách trung thực. Hình ảnh mà bạn nhìn thấy có một ảnh hưởng lớn lao đối với phẩm hạnh của con bạn. Nói đến cùng thì con cái chính là hình ảnh phản chiếu của chúng ta, chúng bắt chước cái gì chúng nhìn thấy. Trước khi hoạch định cách thay đổi phẩm hạnh con cái, hãy xét lại chính mình một cách nghiêm túc.

Khi bạn thành thật xem những câu hỏi sau đây xong, hãy ghi cảm nghĩ của mình vào trong nhật ký. Có lẽ chúng sẽ là nền tảng của phần khó khăn nhất nhưng lại quan trọng nhất của kế hoạch chuyển đổi: tự sửa đổi chính bạn!

Khi bạn nhìn vào gương...

§ Vẻ bên ngoài mà con cái và gia đình bạn nhìn thấy là phản ảnh nội tâm của bạn, vậy hãy nhìn vào bên trong. Bạn nhìn thấy gì? Bạn có bằng lòng với hình ảnh của mình không? Bạn có những nỗi ưu tư nào? Hãy viết ra.

§ Bạn muốn con và gia đình mình nhìn thấy hình ảnh nào? Họ thật sự thấy điều gì? Làm sao để bạn cải thiện hình ảnh ấy? Hãy ghi lại.

§ Bạn chăm sóc vẻ ngoài của mình ra sao? Bạn có dạo quanh nhà với đầu tóc bù xù và quần áo lôi thôi không? Rồi việc chăm sóc sức khỏe? Tâm trạng căng thẳng của bạn? Bạn có bị suy sụp, uống quá chén và la hét khi áp lực gia đình, công việc, bốn phận làm cha mẹ trở nên quá nặng nề? Hay là bạn có thể giữ được trầm tĩnh, ngủ một giấc, đi dạo, hôn vợ con, tập thể dục, hoặc pha trò? Bạn có giữ gìn được đời sống tâm linh của mình không? Rồi sự phát triển tri thức, sở thích, gia đình, các mối quan hệ của bạn? Điều bạn quan tâm nhất là gì? Nó tác động đến con bạn ra sao? Bạn làm gì để nuôi dưỡng hình ảnh quan trọng nhất đối với con bạn? Hãy viết ra.

§ Nếu con bạn chỉ quan sát được cách ứng xử của riêng bạn thôi, thì nó sẽ thấy gì? Nó bắt chước cái gì nhiều nhất? Hút thuốc lá? Tán gẫu? Đọc sách? Tập thể dục? Ca hát? Làm mất mặt bạn bè và hàng xóm? Uống rượu? Thề thốt? Có phải đó là những hình ảnh bạn muốn con bạn noi theo? Nếu không vậy thì bạn làm gì để cải thiện chúng và con bạn sẽ có một tấm gương tốt hơn?

§ Những điểm mạnh nhất trong năng lực làm cha mẹ của bạn là gì? Bạn có lắng nghe một cách cởi mở, kiềm chế nỗi thất vọng, chấp nhận con bạn một cách vô điều kiện? Hãy liệt kê những mặt mạnh. Con bạn có nhìn thấy những điều này không? Điều nào trợ giúp cách ứng xử của con bạn và cải thiện tính cách của nó? Bạn có thể hiện những mặt mạnh đó trong gia đình một cách thường xuyên? Nếu không, tại sao? Hãy viết ra điều bạn sẽ làm để gia tăng những mặt mạnh của mình.

§ Những điểm yếu trong khả năng làm cha mẹ của bạn là gì? Cái gì tạo ra những điểm yếu đó? Những điều này ảnh hưởng đến con bạn ra sao? Hãy ghi ra cách sửa đổi những mặt yếu này.

§ Bạn quan tâm nhất đến vấn đề ứng xử nào ở con bạn? Tại sao? Bạn có cùng vấn đề như vậy không? Có ai khác trong gia đình gặp vấn đề này không? Lúc còn bằng tuổi con, bạn có như vậy chứ? Cha mẹ bạn phản ứng ra sao? Có giúp đỡ cho bạn? Phản ứng của mọi người thế nào? Bạn thấy sao về phản ứng của họ? Bạn có gắng sức giải quyết vấn đề? Có hiệu quả hay không? Tại sao?

§ Mối quan hệ của bạn với vợ bạn ra sao? Bạn có gây lộn với vợ trước mặt con cái? Chửi mắng?

Làm nhục? Bạn làm gì để thay đổi mối quan hệ này và giúp ích cho con cái bạn?

§ Khi nhìn vào trong gương, bạn có thấy con người dùng con cái như cái có trong những cuộc gây gổ giữa vợ chồng? Bạn có lỗi kéo con cái về phe này hoặc phe kia, nói với chúng những vấn đề của riêng người lớn, hay uốn nắn chúng theo cách của bạn trong cuộc chiến tranh nội bộ? Nếu có vậy, hãy nghĩ xem những điều này làm hại con bạn đến mức nào. Bạn làm gì để thay đổi. Hãy viết ra.

§ Bạn phản ứng ra sao khi con bạn phạm lỗi? Nó tỏ thái độ gì trước phản ứng của bạn? Phản ứng đó gợi cho con bạn suy nghĩ gì? Nó có hiệu quả không? Nếu có, tại sao? Nếu không, bạn có thể làm gì để sự việc tốt hơn? Hãy diễn tả các biện pháp bạn sử dụng.

§ Kỷ luật có vai trò gì trong gia đình bạn khi bạn đang tuổi trưởng thành? Nó ảnh hưởng đến bạn ra sao? Bạn thường áp dụng hình thức kỷ luật nào với con bạn? Nó có tác dụng tốt không? Bạn có muốn sửa đổi nó?

§ Di sản lớn nhất mà bạn định để lại cho con bạn là gì? Bạn sẽ làm gì để chắc rằng con bạn có thể thụ hưởng di sản đó? Hãy viết một bức thư cho chính bạn để trình bày những niềm hy vọng và ước mơ bạn muốn dành cho con mình. Đọc lại thường xuyên.

KẾ HOẠCH TU THÂN CỦA BẠN

Những hành động hàng ngày của ta – từ vẻ ngoài, lời lẽ, những sự chọn lựa cũng như cách ta đối xử với vợ con, bạn hữu, đồng nghiệp, hàng xóm – có một ảnh hưởng rất lớn đến tâm tính con cái nhiều hơn chúng ta nhận thức được. Ở những hàng dưới đây, hãy viết điều quan trọng nhất mà bạn muốn thay đổi ở chính bạn để giúp cho sự tiến bộ của con cái – Rồi viết một kế hoạch hành động vào sổ nhật ký, miêu tả những bước cụ thể mà bạn cần áp dụng.

Phần 3

Ba mươi tám cách thay đổi lề lối ứng xử

Người ta hiếm khi cải thiện được

khi họ không có tấm gương nào khác

để noi theo ngoài chính bản thân họ.

Vô Danh

Cách ứng xử 1

SỰ GIẬN DỮ

“Tôi thực sự bắt đầu lo lắng về cậu con mười một tuổi. Nó là một đứa trẻ tốt với trái tim nhân hậu, nhưng dễ giận dữ làm sao! Mỗi khi tinh thần rối loạn, nó đâm đá bất kỳ ai hay vật gì thấy được. Tôi đã thử rút lại những đặc ân, khuyên dạy, và thậm chí dùng cả đòn roi, nhưng tất cả đều vô hiệu. Nó sắp vào trung học cơ sở, và tôi e rằng nó sẽ là mối đe dọa của lớp học, hoặc là bị đuổi khỏi trường”.

Kamil, người mẹ của bốn đứa con

ở Las Vegas, Nevada.

“Tôi thật sự lo cho nó. Nó bị kích động cực độ mỗi khi nó giận”.

“Tôi sợ rằng nó sẽ gây rắc rối lớn cho bản thân: nó chửi mắng vung lên mỗi khi nổi giận”.

LỜI KHUYÊN

Nếu chúng ta muốn con cái trầm tĩnh hơn, chúng ta cần giúp chúng hiểu được lý do làm chúng giận và dạy chúng cách chế ngự cơn giận.

Nghiến chặt răng. Thở nhanh. Mặt đỏ bừng. Dạy trẻ một cách mới để đối phó với những cảm giác căng thẳng của chúng không phải là việc dễ dàng, nhất là nếu chúng đã quen dùng những cách gây hấn để hóa giải sự bức bối của mình. Điều đáng mừng là nếu sự bạo hành do bất chước mà có thì sự trầm tĩnh cũng vậy. Cần có thời gian để học thói quen mới, đặc biệt là việc biểu hiện cơn giận theo chiều hướng xây dựng, vì vậy đừng bỏ cuộc! Nếu bạn kiên định, bạn sẽ có thể giúp con bạn học được cách thức lành mạnh hơn để xử lý cơn giận. Bạn cũng có thể giúp nó khám phá nguồn gốc của sự giận dữ.

BỐN BƯỚC ĐỂ LÀM DỊU CƠN GIẬN

Bước 1. Nhận ra những dấu hiệu báo trước

Giải thích cho con bạn hiểu những dấu hiệu của cơn giận, và ý thức được chúng để tránh bị lôi cuốn vào tình trạng này. Thí dụ: “Trông con có vẻ căng thẳng. Nắm tay đang siết chặt. Con có cảm thấy mình sắp nổi giận không?”. Cơn giận tiến triển rất nhanh. Nếu trẻ chờ cho nó hạ xuống và lấy lại bình tĩnh thì đã quá muộn. Vậy bạn hãy giúp chúng.

Bước 2. Nhận ra những nguyên nhân ẩn kín

Mỗi đứa trẻ có những vấn đề thầm kín chực chờ để bùng phát thành cơn giận dữ. Thí dụ, con bạn có thể không cảm thấy được đánh giá cao trong gia đình, hoặc không thích nghi trong môi trường lớp học ganh đua, hay bị mặc cảm tự ti. Điểm mấu chốt là nhận ra những nguyên nhân gây ra giận dữ ở con bạn, và ý thức được chúng khi chúng xuất hiện.

Bước 3. Phát triển vốn từ vựng

Nhiều trẻ biểu hiện thái độ gây gổ như đá, la hét, đánh đập, cắn chỉ vì chúng không biết cách phát tiết sự cáu giận bằng cách nào khác. Chúng cần một vốn từ vựng để giải bày những cảm giác của mình, và bạn có thể giúp chúng. Đây là một số từ: tức giận, bức mình, nổi điên, bất mãn, kích động, căng thẳng, lo lắng, bức xúc... Khi con bạn giận, hãy khuyến khích chúng dùng lời lẽ để bộc bạch: “Có vẻ con đang giận. Có muốn nói về điều đó không?”

Bước 4. Dạy cách xử lý cơn giận

- Tự nói với mình. Hãy dạy con bạn cách nói khẳng định trong những tình huống căng thẳng. Thí dụ: “Hãy trầm tĩnh”, “Hãy tự chủ”...
- Vứt bỏ cơn giận. Bảo con bạn vẽ hoặc viết ra cái làm nó giận trên một tờ giấy, rồi xé ra từng mảnh và “quăng cơn giận đi”. Nó cũng có thể tưởng tượng cơn giận đang từ từ tan ra, rồi khỏi nó.
- Chỉ cách thở. Ngồi trên một cái ghế trong tư thế thoải mái, lưng thẳng, hít chậm vào đếm tới 5, ngưng 2 giây, rồi thở nhẹ ra cũng đếm đến 5. Cách này rất hiệu quả.

Bước 5. Dùng biện pháp cách ly

Yêu cầu trẻ ngồi một mình yên lặng ở một chỗ vắng trong một thời gian nhất định để suy ngẫm. Đây có thể là cách rất hiệu quả để giúp cơn giận dữ hạ xuống.

BẠN CÓ BIẾT?

Một cuộc điều tra vào năm 1998 do Viện Josephson Institute of Ethics cho biết rằng hầu như một trong bốn nam sinh trung học nói chúng đã đánh một người nào đó trong vòng 12 tháng đã qua chỉ vì “chúng tức giận”.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Cách ứng xử của bạn là tấm gương cho con bạn soi vào, vì vậy trước tiên phải bắt đầu kế hoạch bằng cách suy nghĩ về cách phản ứng của bạn trước cơn giận. Những câu hỏi này sẽ giúp bạn: Cha mẹ bạn xử lý cơn giận ra sao? Về phần bạn? Bạn học cách ấy ở đâu? Nó có tác dụng với bạn không? Bạn có làm gương cho con bạn trong cách kiềm chế cơn giận? Những thành viên trong gia đình có làm vậy không? Con bạn học được gì từ những hành động này? Bạn phản ứng ra sao khi con bạn nổi giận? Nó có tác dụng không? Bạn muốn thay đổi gì không? Hãy viết ra, và lập kế hoạch cho bạn.

Bây giờ đến lúc bắt đầu thay đổi cách ứng xử của con bạn. Hãy dùng nhật ký để ghi chép và thảo kế hoạch.

1. Xem coi con bạn làm chủ cơn giận đến mức độ nào. Biểu hiện của trẻ thường làm triệu chứng của những vấn đề ẩn dấu. Đây là một số dấu hiệu cho biết trẻ cần được giúp đỡ nhiều hơn. Con bạn có bao nhiêu tính cách như vậy?

- _____ Không thể giải thích cảm xúc khi bực mình.
- _____ Thường bộc phát cơn giận, dù gặp chuyện nhỏ.
- _____ Khó kiềm chế khi giận dữ.
- _____ Chuyển từ giận dữ sang bùng phát (la hét, đấm đá, chửi thề...).
- _____ Thường đánh người khác.
- _____ Hành động thiếu suy nghĩ, liều lĩnh.
- _____ Thường ủ rũ và nín lặng, không bày tỏ cảm xúc.
- _____ Nói, viết hoặc vẽ về những vấn đề có tính cách bạo lực.

2. Quan sát những lần con bạn giận dữ trong vòng một tuần lễ. Ghi số lần xảy ra trong nhật ký.

Nó có thể giúp bạn suy đoán điều gì làm cơn giận bùng phát. Bạn có thể làm gì để giảm bớt chúng? Ghi ra giấy.

3. Đọc lại Bước 1. Lưu ý những biến chuyển sinh lý con bạn biểu hiện ngay trước cơn giận. Ghi lại và trao đổi với con bạn để giúp nó ý thức được những dấu hiệu báo trước đó.

4. Xem lại Bước 2. Những nguyên nhân tiềm ẩn nào khiến con bạn giận? Liệt kê ra. Có thể loại trừ cái nào? Cái nào có thể xử lý được? Viết ra những chiến lược giúp con bạn giải quyết các nguyên nhân giận dữ.

5. Xem lại Bước 3. Con bạn có đủ vốn từ ngữ để giải bày cảm xúc của nó không? Nếu không, nghĩ cách giúp nó.

6. Xem lại Bước 4. Chọn chiến lược xử lý cơn giận để dạy con bạn. Liệt kê số ngày và lần dùng để luyện tập, rồi tiếp tục thực hành cho đến khi con bạn thành thục.

7. Xem lại Bước 5. Cách phản ứng không hay của con bạn trong lúc giận phải được điều chỉnh. Xem các hình thức xử phạt ở trang 299-300.

CAM KẾT THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng năm bước trong kế hoạch thay đổi cách cư xử ra sao để giúp con bạn đạt được sự biến chuyển lâu dài trong việc xử lý cơn giận theo hướng tích cực? Ở những hàng sau, hãy viết đúng những gì bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để bắt đầu kế hoạch cho con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi kế hoạch thay đổi cách ứng xử đều tốn nhiều công sức, cần thực hành thường xuyên và sự hỗ trợ của cha mẹ. Mỗi bước tiến hành của con bạn có thể rất nhỏ, nhưng đừng quên công nhận và tán thưởng trong suốt quá trình tập luyện. Cần tối thiểu 21 ngày để thấy kết quả thật sự, vậy chớ bỏ cuộc sớm. Nhớ là nếu kế hoạch không tác dụng, thì kế hoạch khác sẽ có. Hãy ghi tiến bộ hàng tuần của con bạn vào dưới đây. Ghi tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 2

SỰ LO ÂU

“Tôi thật sự lo cho đứa con gái của mình. Nó chỉ có mười tuổi mà xem ra lo lắng đủ thứ. Ngay trước một kỳ thi, nó dường như mất hết tinh thần. Nó không ngủ, ưu tư và khóc lóc. Chắc là tôi phải nói chuyện với nó trước những trận đá bóng. Nó thất thường làm sao! Tôi không tưởng tượng được nó sẽ xoay xở thế nào ở trường trung học cơ sở khi đến lúc đi học”.

Raoul - một người cha ở Kansas City, Missouri

LỜI KHUYẾN

Bạn có thể giúp con kiểm soát những lo nghĩ trong đời sống của nó. Hãy nhớ, những ước mơ và kỳ vọng của bạn phải có tác dụng cổ vũ và gợi cảm hứng hơn là nhấn chìm và đánh gục nó. Cũng vậy, đừng quên rằng sự hăm dọa, bạo lực học đường, hoặc những biến cố bi thảm của thế giới không làm giảm đi cảm giác hạnh phúc của con bạn.

Thở gấp

Sợ ra khỏi nhà

Tim đập nhanh

Mất ngủ

Lo lắng không loại trừ ai. Các nghiên cứu cho biết rằng ngày nay trẻ cảm thấy nhiều sức ép hơn chúng ta tưởng. Những triệu chứng căng thẳng đã có ở trẻ lên ba. Những ngày học tập căng thẳng, sự ganh đua, nhà trường, đời sống đơn điệu tẻ nhạt, những vấn đề ở nhà, những tin tức đáng sợ hàng đêm trên vô tuyến, và những ông cha bà mẹ rã rời vì căng thẳng mỗi một... chỉ là một vài yếu tố. Một điều chắc chắn là: sự căng thẳng là một phần của đời sống, và một số trẻ thực sự vươn lên từ đó. Câu hỏi mà các bậc cha mẹ cần lưu tâm là: sự căng thẳng kích thích hay làm tê liệt con tôi.

BỐN BƯỚC LÀM GIẢM ƯU TƯ

Bước 1. Nhận ra nguyên nhân tiềm ẩn của ưu tư

Bước đầu tiên để loại trừ lo lắng khỏi đời sống con bạn là thấy được nguyên do tạo ra áp lực đối với chúng. Hãy lắng nghe những lời phàn nàn và những mối quan tâm của trẻ. Đừng đánh giá thấp hay gạt bỏ những nỗi lo âu của chúng. Hãy lắng nghe trọn vẹn. Rồi bỏ ra một tuần để đánh giá thời gian học ở trường, ở nhà, và các hoạt động ngoại khóa (thể thao, khiêu vũ, âm nhạc) của trẻ. Con bạn còn lại bao nhiêu thời gian rảnh rỗi?

Bước 2. Loại bỏ những nguyên do nào có thể được

Bỏ bớt một yếu tố trong sinh hoạt hàng tuần của trẻ có thể tạo ra một sự thay đổi lớn trong việc giảm bớt căng thẳng và lo lắng cho chúng. Nó có thể là một hoạt động do chính bạn chọn, nhưng lại có thể không phải là ưu tiên hàng đầu của chúng.

Bước 3. Xử lý những nguyên nhân không loại bỏ được

Một số nguyên nhân vượt ngoài tầm tay bạn. Thí dụ, ngay cả nếu bạn tắt máy truyền hình thì con bạn vẫn nghe nói về những biến cố đang tàn phá thế giới. Nhưng bạn có thể giúp chúng đối phó với thực tế cuộc đời bằng cách làm chúng yên tâm rằng bạn và những người khác vẫn đang

làm hết sức để bảo vệ chúng.

Bước 4. Dạy cách đối đầu với những mối lo không tránh được

§ Có vài kỹ thuật:

§ Tự nói với mình. Hãy dạy trẻ nói thầm những câu khẳng định để tự trấn an và xử lý sự căng thẳng. Thí dụ: “Hãy bình tĩnh”, “Tôi có thể làm việc này”, “Hãy trầm tĩnh và thở chậm”, “Chẳng có việc gì mà tôi không giải quyết được”.

§ Làm tan chảy căng thẳng. Yêu cầu con bạn tìm xem phần nào trong cơ thể cảm thấy căng thẳng nhất – có lẽ là cổ, bắp thịt vai, hoặc hàm. Rồi nhắm mắt lại, tập trung vào điểm đó, làm chỗ đó căng lên trong khoảng 3, 4 giây, rồi thả lỏng. Bảo nó hãy tưởng tượng sự căng thẳng đang dần tan biến trong khi làm như vậy.

§ Hình dung một khung cảnh thanh bình. Đề nghị con bạn nghĩ đến một nơi yên bình mà nó đã từng đến. Thí dụ bãi biển, giường ngủ của nó, một ngôi nhà trong rừng cây. Khi lo âu len vào, bảo nó nhắm mắt và tưởng tượng đến cảnh đó trong khi đang thở chậm rãi.

BẠN CÓ BIẾT?

Các số liệu cho biết khoảng 8 đến 10 phần trăm trẻ em Mỹ mắc chứng lo âu trầm trọng. Trẻ ưu tư có khả năng phát triển bệnh trầm cảm nhiều hơn từ hai đến bốn lần so với bình thường, và khi còn ở tuổi vị thành niên chúng dễ lạm dụng ma túy nhiều hơn. Điều đáng mừng là cứ 90 phần trăm trẻ ưu tư có thể được giúp đỡ rất nhiều nhờ học những kỹ năng đối phó.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Bạn đã tạo nên lối sống nào cho con bạn? Thí dụ, bạn có mong nó xuất sắc trong học tập, thể thao, nghệ thuật, hay tất cả những thứ đó? Thử nghĩ xem bạn đã dồn bao nhiêu áp lực lên nó? Điều này có tốt không? Và bạn có thể làm gì để giảm nhẹ gánh nặng trước khi nó suy sụp? Hãy vạch kế hoạch. Ghi vào nhật ký.

1. Quan sát nổi ưu tư của con bạn kỹ hơn trong vòng vài ngày tới. Những dấu hiệu quá tải có thể bao gồm sự thay đổi thói quen ngủ nghỉ, không ăn, ủ rũ, ốm đau, khó tập trung, bồn chồn, thu mình lại, cắn móng tay, đóng kịch, hay gây gổ, có tính cách như em bé, nôn mửa, ca thán quá mức, hoặc khóc lóc. Bạn quan tâm đến triệu chứng nào? Hãy liệt kê.

2. Lưu ý xem tình huống nào làm nó lo âu nhất. Thí dụ bạo lực ở học đường, bắt nạt, thi cử, biến cố thể giới... Liệt kê ra.

3. Bạn làm gì để giúp nó giảm lo nghĩ? Thí dụ, nếu bạn biết có sự đe dọa an toàn thể xác của nó thì bạn có chuyển nó đến trường khác không? Nếu nó lo lắng về chuyện thi cử, hãy nói chuyện với thầy giáo, mướn gia sư, hay giúp nó học tập. Lập kế hoạch và bắt tay vào việc.

4. Một trong những cách dễ nhất để giảm căng thẳng là loại bỏ một hoạt động thừa. Nếu thời gian học tập quá nhiều, trao đổi với con bạn về việc bỏ đi một hình thức sinh hoạt nào đó. Chùng nào bạn làm?

5. Xem lại Bước 4, chọn cái thích hợp để áp dụng. Rồi tập dợt với con bạn cho đến khi nó có thể vận dụng trong những lúc bị căng thẳng.

6. Tiếp tục theo dõi mức độ căng thẳng của con bạn. Nếu thấy không bớt, hãy hỏi một nhà chuyên môn.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng 4 bước trên đây và kế hoạch thay đổi như thế nào để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài trong việc giảm bớt sự căng thẳng? Ở những hàng dưới đây, hãy viết chính xác điều bạn muốn làm trong 24 giờ tới để bắt đầu kế hoạch cho con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi kế hoạch đều tốn nhiều công sức, thực hành thường xuyên, và sự hỗ trợ của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được động viên, cổ vũ. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy kết quả, nên đừng vội bỏ cuộc.

Nhớ là nếu kế hoạch này không đạt thì sẽ có kế hoạch khác đem lại hiệu quả. Ghi tiến bộ mỗi tuần của con bạn vào hàng dưới đây. Ghi tiến triển hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 3

CẢN

“Cô giáo mầm non của đứa con ba tuổi của tôi bảo rằng nó cắn đứa bạn gái ba lần trong tuần vừa rồi. Rõ ràng, nó muốn chơi với con bé và cắn khi con bé không cho nó chơi chung. Nếu còn như vậy, nó sẽ không được cho học nữa. Làm sao khiến nó đừng cắn để không bị đuổi học khi mới có ba tuổi? Tôi thật bối rối”.

Cindy, người mẹ của hai người con ở Denver, Colorado

“Tôi thấy xấu hổ. Người hàng xóm bảo con gái tôi cắn con trai bà ấy!”

“Khi con tôi bực tức, nó cắn tôi. Tôi thấy như mình đang nuôi một con dơi hút máu!”

LỜI KHUYÊN

Trẻ thường cắn vì chúng thiếu khả năng xử lý sự bực tức. Tùy trường hợp để chúng ta giúp chúng tìm ra cách tốt hơn giải quyết vấn đề.

“Có một thằng bé ở nhà trẻ nơi tôi đang gọi con gái hay cắn mấy đứa khác mỗi khi nó nổi khùng. Tôi nên chích ngừa uốn ván cho con tôi không?”

Cắn nhau nằm trong số những tật gây phiền phức và khó xử nhất của trẻ. Hãy từ tốn hiểu rằng tật này thường chỉ là tạm thời và nó thông thường hơn bạn tưởng. Trẻ hay cắn vì ngứa răng lợi, hoặc nghĩ đó chỉ là một trò chơi. Trẻ trước tuổi đi học thường cắn vì chưa phát triển những kỹ năng giải quyết sự căng thẳng một cách thích hợp hoặc kỹ năng trình bày các nhu cầu của mình. Tuy nhiên, dù vì lý do gì, tật này gây bực mình cho những người trong cuộc, và được biết là nó vẫn tiếp diễn ngay khi trẻ đã lớn lên nếu nó không được giải quyết. Bạn có bốn phần xóa bỏ nó trước khi nó trở thành thói quen.

BỐN BƯỚC ĐỂ LOẠI BỎ VIỆC CẮN NHAU

Bước 1. Gặp trẻ hay cắn ngay lập tức, và định hình thức xử phạt can thiệp ngay khi con bạn cắn. Với trẻ chưa biết nói, gọi tên hành vi cho chúng biết: “Đó là cắn đấy!”. Rồi nói bằng giọng nghiêm khắc: “Con không được cắn người ta!”. Hãy bày tỏ sự phản đối mạnh mẽ, và nhanh chóng đưa trẻ khỏi chỗ đó. Cho dù bạn có nghe những phụ huynh khác nói ra sao thì cũng *đừng* cắn lại con bạn! Không ích gì, và bạn chỉ làm trẻ hiểu trẻ con không được cắn còn người lớn thì được!

Nếu con bạn đã quen cắn, bạn cần can thiệp ngay. Sắp xếp một cuộc gặp riêng với con và những người chăm sóc trẻ (thầy giáo, huấn luyện viên, người giữ trẻ) cùng với người bị nó cắn. Đưa ra hình thức xử phạt cho mọi người thấy: mất quyền lợi, bị cấm túc hoặc phải về nhà. Rồi thực hiện ngay.

Bước 2. An ủi trẻ bị cắn, và bày tỏ sự đồng cảm trẻ luôn muốn biết việc cắn của mình có gây tổn hại cho người khác không. Trước sự có mặt của con bạn, hãy thể hiện sự quan tâm đối với nạn nhân: “Chú thật lấy làm tiếc. Chắc cháu đau lắm. Chú giúp được gì cho cháu không?”. Bằng cách này, bạn cũng đang dạy con cách bày tỏ sự cảm thông. Nếu có thể, tìm cách giúp con bạn đền bù lỗi của nó. Nó có thể giúp lau vết cắn ở nạn nhân, trao băng dán vết thương, vẽ một bức tranh tạ lỗi, nói lời xin lỗi, chia sẻ đồ chơi với đứa bị cắn. Cũng vậy, hãy tạ lỗi cha mẹ đứa trẻ ngay tại chỗ hay bằng một cuộc gọi điện thoại.

Bước 3. Dạy một cách cư xử mới

Nếu con bạn đang mọc răng, có lẽ nó sẽ cắn vì ngứa lợi. Trong trường hợp đó, cho nó một cái gì thích hợp để cắn nhằm giảm bớt sự khó chịu: Có lẽ là một miếng trái cây, một vòng nhựa, hoặc một nướm vú dẹt.

Trẻ thường cắn vì chúng chưa phát triển kỹ năng ngôn ngữ để diễn đạt nhu cầu hoặc sự bức mình. Hãy hiểu con bạn thiếu kỹ năng nào để dạy một phương cách thích hợp hơn nhằm thay chỗ cho ý định muốn cắn. Thực hành kỹ năng mới cho thành thực. Một đứa trẻ cắn vì không biết cách nói nó muốn tới lượt chơi của mình. Khi nhận ra vấn đề, ba nó dạy nó nói: “Đó là lượt của anh, bây giờ đến phiên tôi”. Việc cắn dừng ngay.

Bước 4. Đoán trước hành động cắn: Cách phòng ngừa tốt nhất

Nếu con bạn có thói quen cắn, hãy theo dõi sát cuộc chơi, bạn có thể nhanh chóng can thiệp trước khi nó xảy ra. Hãy đặt nhẹ tay lên miệng nó và nói: “Còn không được cắn. Hãy dùng lời nói cho người khác biết còn muốn gì”. Rồi nói thử cho nó thấy: “Tôi muốn tới lượt tôi”. Có thể bạn phải can thiệp vài lần để chấm dứt tật này, vì vậy hãy quan sát kỹ và ra tay ngay lập tức.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Trao đổi với các bậc cha mẹ khác xem con cái họ có mắc tật cắn không. Nếu có, họ phản ứng ra sao? Con họ có hết tật đó không? Nếu tật cắn không là một chuyện mới, hãy nói chuyện với những người có trách nhiệm chăm sóc trẻ khác: thầy giáo, người giữ trẻ, cha mẹ của bạn nó. Nó học tật này ở trường, ở hàng xóm, hoặc ở nhà trẻ? Con bạn có bị kích động đến độ cảm thấy không an tâm, hoặc lo âu ở những nơi ấy không? Có cần thay đổi chỗ khác không?

Bây giờ đến lúc hành động để thay đổi. Ghi vào nhật ký ý tưởng của bạn và lập kế hoạch.

1. Bạn phản ứng ra sao khi con bạn cắn? Tại sao bạn nghĩ nó không hiệu quả. Đọc lại Bước 1 và 2. Hãy tính trước để lần tới khi con bạn cắn, bạn sẽ hành động ngay.

2. Xem lại Bước 3. Con bạn cần học cách cư xử nào để thay cho việc cắn? Suy nghĩ cách dạy nó kỹ năng mới.

3. Xem lại Bước 4. Để ý trạng thái ngay trước lúc con bạn cắn. Nó có buồn chán, bức mình, xúc động, mệt mỏi, đói bụng, sợ hãi, hay gì khác? Khi bạn đã hiểu tại sao nó cắn, hãy tìm cách loại bỏ nguyên nhân đó. Thí dụ, nếu nó không hợp với nhóm đông người, hãy chọn nhóm nhỏ để nó quen dần.

4. Theo dõi để xem tật cắn của con bạn có giảm bớt theo thời gian không. Nếu bạn đã dùng các cách khác nhau mà tật vẫn còn. Hãy hỏi ý các nhà chuyên môn.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Hãy dùng Bốn Bước và Kế Hoạch Thay Đổi. Ở những dòng sau, ghi rõ việc cần làm trong 24 giờ tới.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Việc thay đổi cách cư xử cần công sức, thực hành, và sự hỗ trợ, cần khuyến khích mỗi bước tiến.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách cư xử 4

THÓI HỔNG HÁCH

“Chúng tôi có đứa con gái mười một tuổi có tính rất độc đoán. Nó ra lệnh cho bạn bè, và muốn mọi việc đều theo ý nó. Có thể một ngày nào đó nó sẽ trở thành một nhà lãnh đạo lớn, nhưng hiện giờ nó không bớt đi tính quyết đoán quá mức thì có lẽ nó sẽ mất hết bạn bè”.

Eileen, một người mẹ ở Manchester

LỜI KHUYÊN

Thói hống hách có thể là dấu hiệu của cảm giác không an toàn, sự đánh giá thấp bản thân, cần sự tán thành, kỹ năng xã hội kém, và những vấn đề tiềm ẩn khác. Ta có thể giúp trẻ nhận ra những vấn đề này và học cách giải quyết chúng bằng một thái độ dễ chấp nhận hơn.

Trẻ thích chế ngự người khác tự phong mình làm lãnh đạo. Chúng đặt luật lệ, chọn các hoạt động, và quyết định kế hoạch chơi đùa. Rất hiếm khi chúng nghe lời bạn đồng trang lứa. Mặc dù kỹ năng chế ngự của chúng có thể khiến chúng thành công trong vai trò lãnh đạo một ngày nào đó, nhưng hiện giờ chúng thường không được bạn cùng lứa tán thưởng. Chúng ta không thể thay đổi tinh thần của trẻ thích thống trị, nhưng có thể dạy cách cư xử để chúng biết lắng nghe ý kiến của bạn bè. Trong quá trình này, chúng sẽ phát triển cá tính dễ mến, và thành công về mặt xã hội.

BA BƯỚC LÀM GIẢM TÍNH CHUYÊN CHẾ

Bước 1. Mong đợi thái độ hợp tác

Các nghiên cứu cho thấy trẻ thể hiện thái độ hợp tác – như chia sẻ, luân phiên, lưu ý đến yêu cầu của bạn bè – thường làm vậy vì cha mẹ chúng nhấn mạnh rằng họ trông chờ cách xử sự này. Vậy hãy từ từ giải thích rõ những điều căn bản về chia sẻ và hợp tác cho trẻ hiểu.

§ Giải thích sự luân phiên. Nếu bạn muốn con biết luân phiên và chia sẻ, hãy giải thích rõ. Về việc luân phiên, bạn có thể nói: “Chúng ta hãy lần lượt cùng chơi trò chơi. Con trước, rồi đến lượt Sally, và rồi tới ba”. Về việc chia sẻ, thì nói: “Hãy san sẻ trò chơi điện tử với Ryan. Nó không muốn chỉ nhìn con chơi đâu, vậy cứ mười phút hãy đổi nhau mà chơi”.

§ Định ra luật chia sẻ. Một ông bố nói: “Nếu nó thuộc về con, thì hãy chia sẻ với người khác”.

§ Đem cất đồ sở hữu riêng tư. Có những vật sở hữu đặc biệt của trẻ thì hãy cất chúng trước khi bạn của trẻ đến.

Bước 2. Dạy những cách hợp tác

§ Búng đồng tiền. Khi hai đứa trẻ không thể quyết định luật lệ, hoặc đứa nào được quyền lựa chọn, hoặc tới lượt trước đứa kia.

§ Khách được chọn trước. Một quy luật hợp tác đơn giản là hễ khách thì được quyền ưu tiên. Nếu con bạn là chủ nhà thì phải mời khách trước.

§ Một luật nữa là: “Nếu bạn cắt cái bánh, thì người kia được quyết định chọn miếng bánh. Luật này có thể áp dụng cho nhiều thứ. Thí dụ, nếu bạn chọn trò chơi, thì người kia được chơi trước”.

§ Dùng cái tính giờ. Dạy trẻ thỏa thuận về lượng thời gian – thường là vài phút – sử dụng một

món đồ. Khi hết giờ, món đồ phải chuyển cho người kia.

Bước 3. Diệt thói cư xử độc đoán

Hãy điều chỉnh những hành động của con bạn, và củng cố những cố gắng hợp tác của nó. Hãy luôn nhớ miêu tả điều nó đã làm để nó có ý muốn lặp lại điều đó: “Ba để ý thấy con đã chia sẻ đồ chơi công bằng” hoặc “Ba nghe con hỏi ý xem thằng Tim muốn chơi gì”. Việc củng cố sẽ dần dần làm bớt đi thái độ chuyên chế, thay bằng thái độ cộng tác. Còn nếu có tiếp tục thói cũ, hãy dùng hình thức xử phạt thích hợp.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Trước hết hãy suy nghĩ về cá tính của bạn đã. Thí dụ, bạn là người dễ tính, chuyên chế, độc lập, hống hách, thích vui đùa hay ưa lãnh trách nhiệm? Còn vợ bạn ra sao? Và những đứa con khác? Tính hống hách của con bạn là do bắt chước hay một nguyên nhân thâm kín nào? Chia tờ giấy làm hai cột: một cột cho khả năng bạn là “tấm gương” cho con bạn làm theo, cột kia dành cho những vấn đề xã hội hay tình cảm ẩn dấu ở con bạn (như sự tự đánh giá thấp, giận dữ, không có bạn bè, kỹ năng xã hội kém). Kiểm tra xem những cái nào quan trọng nhất để lập kế hoạch giải quyết.

Bây giờ hãy bắt tay vào hành động. Ghi ý tưởng vào nhật ký, và lập kế hoạch.

1. Thói độc đoán nào của con bạn làm bạn khó chịu? Tại sao? Bạn làm gì để giảm bớt đó? Viết kế hoạch.
2. Suy nghĩ về mặt tích cực của tính chuyên chế. Liệu tính cách này có giúp ích cho con bạn trong cuộc sống?
3. Bạn thường phản ứng ra sao trước tính cách này? Rồi con bạn phản ứng như thế nào trước thái độ của bạn? Tại sao thái độ của bạn không đem lại hiệu quả trong việc sửa đổi tính cách này? Nếu bạn phản ứng khác đi thì sao?
4. Con bạn có biết nó mắc tật hống hách không? Nếu không, bạn hãy đưa ra một vài dấu hiệu nhắc nhở chỉ có hai người hiểu, và sử dụng chúng mỗi khi thấy nó biểu hiện thói ấy.
5. Con bạn có hiểu tại sao thói độc đoán là không tốt, và khiến người khác tránh xa? Nghĩ cách giải thích sao cho nó sẵn lòng sửa tật của mình.
6. Xem lại ba bước ở trên rồi chọn một hai cách cư xử để dạy cho nó. Thực hành ở nhà nhiều lần cho đến khi nó áp dụng với bạn bè một cách dễ dàng.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn dùng ba bước và kế hoạch thay đổi như thế nào để giúp con bạn đạt kết quả lâu dài. Ở những hàng dưới, hãy ghi những việc sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thực hiện kế hoạch.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Việc thay đổi cách cư xử cần nhiều công sức, thực hành và sự cố vũ. Cần khích lệ mỗi bước tiến. Cần 21 ngày để thấy sự thay đổi. Thay kế hoạch nếu cần, để đạt kết quả.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách cư xử 5

BỊ BẮT NẠT

“Có một thằng bé ở trường đang uy hiếp con tôi – tôi chỉ có thể miêu tả sự việc như thế. Nó đập vỡ kính đeo mắt, dọa đánh đập, ngáng chân trong nhà ăn, và gọi con tôi bằng đủ thứ từ ngữ đơ bẩn. Con tôi xin nghỉ học, và van nài tôi đừng báo cho thầy giáo về tên đầu gấu này. Nó bảo làm thế chỉ khiến tình hình xấu thêm, và tôi tin là vậy. Tôi thật sự thất vọng. Phải làm gì bây giờ?”

Jenny, một bà mẹ ở Tampa, Florida.

LỜI KHUYẾN

Cách tốt nhất để chống lại sự bắt nạt là giúp con bạn phát triển một nghị lực mạnh mẽ và một bản lĩnh đối đầu hữu hiệu để nó ít có khả năng trở thành nạn nhân, và đối mặt với mọi thách thức.

Một trong những mong ước chung của các bậc cha mẹ là con cái họ sống hòa hợp với mọi người chung quanh. Sự gia tăng đáng báo động của trò khùng bố đã biến giấc mơ của họ thành cơn ác mộng: ngày nay có quá nhiều trẻ bị lạm dụng về mặt thể xác và tinh thần bởi hành vi cố ý của những đứa trẻ khác. Mặc dầu chúng ta không thể ngăn chặn nỗi đau gây ra bởi những hành vi ấy, chúng ta có thể làm giảm những khả năng khiến con chúng ta trở thành nạn nhân. Cách hay nhất để thực hiện điều này là trao cho con chúng ta các chiến lược để xử lý việc uy hiếp.

BỐN BƯỚC XỬ LÝ KỂ BẮT NẠT

Bước 1. Lắng nghe một cách cảm thông và thu thập sự kiện

Đây thường là bước khó nhất. Hãy nghe con bạn kể lại sự việc một cách bình tĩnh, đừng ngắt lời chúng. Mục đích là hiểu được câu chuyện: nơi và lúc xảy ra, có thường diễn ra không, ai có dính líu, và tại sao con bạn bị uy hiếp và nó đã phản ứng ra sao. Những sự kiện này sẽ giúp bạn tìm ra cách tốt nhất để xử lý kẻ quấy rối. Giữ những tư liệu này khi bạn cần liên hệ với nhà trường, bố mẹ kẻ bắt nạt, hoặc đại diện luật pháp.

Tỏ ra thông cảm và thật sự chú ý đến lời phàn nàn của con bạn. Hãy cam đoan rằng nó không làm gì để gây ra sự việc, và tìm cách giúp nó cảm thấy an toàn. Đừng đổ lỗi, hoặc coi nhẹ những gì nó đang trải qua bằng cách nói: “Chẳng có gì đáng lo cả” hoặc “Phải cứng rắn lên”. Việc uy hiếp làm người ta sợ hãi cũng như tổn thương lòng tự trọng. Nếu ngờ rằng con bạn bị bắt nạt và nó không cho bạn biết, thì có một số dấu hiệu để nhận ra.

_____ Những vết bầm tím, trầy xước không được giải thích, quần áo bị xé rách.

_____ Mất đồ chơi, học cụ, quần áo hay tiền bạc không rõ nguyên do.

_____ Không muốn đi học.

_____ Bỗng dưng buồn rầu ủ rũ, có thái độ lảng tránh, trái hẳn tính hàng ngày.

_____ Có những cơn nhức đầu, đau bao tử hoặc lo lắng.

_____ Khó ngủ, gặp ác mộng, đái dầm, nhurọc sức.

_____ Bắt đầu bắt nạt anh em hoặc trẻ nhỏ trong nhà.

_____ Rất đói bụng khi về đến nhà (vì đã bị lột sạch tiền).

_____ Sợ bị bỏ một mình, hoặc đeo bám lấy cha mẹ.

Nếu thấy có dấu hiệu nghi ngờ, hãy nói chuyện với con bạn vì có thể nó không dám nói. Rồi quyết định có cần báo với nhà trường không. Đừng hứa với con là sẽ giữ im lặng, vì bạn cần can thiệp để bảo vệ nó.

Bước 2. Lập kế hoạch bảo vệ

Dựa trên những dữ kiện thu thập để vạch kế hoạch che chở con bạn. Đây là một vài gợi ý.

§ Ở gần bạn bè. Việc bắt nạt thường xảy ra trong những giờ thiếu sự giám sát, hãy bảo con bạn ở gần những trẻ khác trong giờ ăn, lúc giải lao, trong hành lang, hoặc những chỗ trống trải.

§ Tránh mặt. Cách tốt nhất là tránh mặt. Tránh nói chuyện, nhìn ngó kẻ gây rối. Đến chỗ có người lớn, đám đông hoặc trẻ lớn hơn nếu được.

§ Tránh đường, chỗ dễ gặp kẻ kia. Tránh nơi chốn và thời gian hay gặp kẻ bắt nạt. Nếu ở trên xe buýt, hãy dùng phương tiện khác; nếu ở trong công viên, hãy tránh xa.

§ Đừng trả đũa. Khuyến trẻ không được đánh nhau. Rất nhiều trẻ mang theo vũ khí, vì vậy chỉ nên tự vệ khi đã hết cách.

§ Nhờ một người lớn. Lựa người đáng tin cậy. Họ sẽ nhận rõ tình hình, xử lý kẻ bắt nạt bảo vệ con bạn, và nếu cần sẽ giữ bí mật danh tính của mình.

Bước 3. Rèn luyện một nhân cách tự tin và mạnh mẽ

Có những cách đối xử với một tên vô lại, dù nên tránh hẳn đi.

§ Trầm tĩnh và không phản ứng. Bọn uy hiếp người thích tỏ uy quyền và biết cách nấn gân kẻ khác. Vậy đừng để chúng biết bạn bối rối. Hãy tỏ ra đứng vững.

§ Hãy tỏ ra tự tin. Trẻ có dáng vẻ quả quyết tự tin ít có khả năng bị uy hiếp. Đứng thẳng và ngẩng đầu để tỏ thái độ tự tin của mình.

§ Nói “không” một cách cứng rắn. Nếu nói chuyện với một đứa hay bắt nạt, hãy dùng một giọng khẳng quyết mạnh mẽ. Từ chối ngay đòi hỏi của hắn, hoặc nói bạn không thích điều hắn đang làm và sẽ không cam chịu. Hãy tiếp tục giữ thái độ đó cho đến khi đi đến gần một người lớn có thể giúp bạn.

§ Tập cách nhìn cứng cỏi, hãy thực tập cách nhìn sắc bén ngay kẻ quấy rối để tỏ ra tự chủ và không bị uy hiếp.

§ Dạy cách đối đáp. Hầu hết sự bắt nạt là bằng lời nói: mắng chửi, sỉ nhục, nói xấu. Hãy giúp con bạn phòng vệ trước sự uy hiếp bằng lời nói trước khi nó chuyển sang mặt thể xác.

Bước 4. Làm tăng sự tự tin

Việc bị bắt nạt sẽ có ảnh hưởng lớn đến lòng tự trọng của con bạn, vậy hãy tìm cách giúp chúng tăng lòng tự tin.

§ Học võ thuật. Một số trẻ cảm thấy việc học võ thuật, quyền Anh, cử tạ làm chúng có thêm lòng tin vào bản thân.

§ Kỹ năng giao tiếp ngoài xã hội. Hãy huấn luyện những phép tắc cư xử mới và cho con bạn thực hành.

§ Kiểm bạn. Giúp con tìm ít nhất một người bạn.

§ Phát triển một tài năng. Tìm một hướng đi như sở thích riêng, đam mê, thể thao, năng khiếu mà con bạn ham thích và có thể vượt trội trong lĩnh vực đó, rồi giúp chúng phát triển để gia tăng sự đánh giá tốt về bản thân.

BẠN CÓ BIẾT?

Việc bắt nạt có thể gây ra chứng trầm cảm mãn tính. Một cuộc khảo sát về nguyên nhân khiến con người tự sát cho thấy một dấu hiệu báo động: hơn 20% học sinh trung học nói rằng chúng đã thực sự nghĩ đến việc tự tử trước đó 12 tháng. Bị bắt nạt, chế nhạo, và bạn bè từ bỏ là những lý do hàng đầu.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Trước hết, hãy coi lại cách cư xử của bạn. Bạn có thái độ co rút, hay tự tin? Trẻ sẽ bắt chước bạn. Vì vậy bạn hãy học cách ứng xử tốt để làm gương cho trẻ. Hãy viết kế hoạch.

Kể đó, hãy cho các bậc cha mẹ khác biết việc bắt nạt đang trở nên phổ biến trong địa phương và trường học nơi bạn sống. Xem coi con họ có bị bắt nạt không, những kẻ nào bắt nạt chúng, việc bắt nạt xảy ra ở đâu, và họ đã giúp đỡ con mình như thế nào. Nếu bắt nạt là một vấn đề ở trường học của con bạn, hãy tính đến việc lập hội phụ huynh học sinh để thảo luận với nhà trường về vấn đề đó.

Bây giờ hãy ghi ra những ý của bạn để lập kế hoạch.

1. Đọc lại *Bước 1*. Hãy nghe con bạn nói, hoặc hỏi nó nếu nó bị bắt nạt. Gắng tìm ra kiểu ăn hiếp. Thí dụ, nó thường xảy ra cùng một thời gian hay một chỗ nào đó. Sắp xếp lại.

2. Xem lại những ghi chú ở *Bước 1*, rồi đọc lại *Bước 2*. Có cách nào để giúp con bạn không?

3. Đọc lại *Bước 3*. Xem chương nói về việc “Trêu Chọc” và chương “Ảnh hưởng của bạn xấu” làm sao để con bạn tự tin hơn? Bạn có giúp chúng tự khẳng định mình và có tính độc lập hay tạo ra tính khúm núm, lệ thuộc? Lập kế hoạch giúp con bạn cách phòng vệ và nhớ ôn luyện cho chúng.

4. Xem lại *Bước 4*. Con bạn phản ứng ra sao với kẻ bắt nạt? Có thể nó không nói, cho nên phải chú ý xem những quan hệ bên ngoài của nó. Nó có biểu hiện nào khiến bạn nghĩ nó bị ăn hiếp không? Những cách cư xử nào làm nó dễ bị lấn lướt? Ghi ra và lập kế hoạch giúp nó bỏ những tính cách ấy để tăng lòng tự tin.

5. Xem lại *Bước 4* và hãy đánh giá lòng tự trọng của con bạn. Lập kế hoạch.

Có những lúc ta không nên để cho trẻ tự lo việc chống lại sự bắt nạt, đó là lúc người lớn phải can thiệp.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng bốn bước và kế hoạch thay đổi như thế nào để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài? Ở các dòng sau, hãy viết đúng những gì bạn sẽ làm trong 24 giờ tới để giúp con bạn thay đổi.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Việc thay đổi cách ứng xử đòi hỏi sự cố gắng, thực hành thường xuyên, và sự hỗ trợ của cha mẹ. Mỗi bước tiến của con bạn, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày để thấy được kết quả, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi chép những tiến bộ của con bạn hàng tuần vào những dòng dưới đây. Ghi những tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 6

BẮT NẠT

“Thầy giáo con trai tôi bảo rằng Scott hay bắt nạt những đứa trẻ khác. Vài bậc phụ huynh phản nản là nó đe dọa con họ và dùng lời xỉ vả mà tôi không dám lập lại. Nó cũng lấy trộm thức ăn trưa và phá hoại công việc của chúng. Rõ ràng là nó gây phiền nhiễu cho những đứa kia đến nỗi chúng không dám đến trường. Tôi cảm thấy kính sợ vì thầy giáo năm rồi kể cho tôi nghe những câu chuyện tương tự và tôi đã không tin ông ấy. Tôi chẳng biết làm gì bây giờ. Điều không may là bố của Scott lại cho cách cư xử của nó là “có nam tính”. Xin hãy giúp tôi”.

Jerri, một bà mẹ có hai con ở Vancouver,

British Columbia.

LỜI KHUYÊN

Chỉ có một cách để chống lại thói ưa bắt nạt: *Chớ có dung dưỡng nó*. Thói bắt nạt là do bắt chước, vì vậy nó có thể bị loại bỏ. Đừng chần chờ!

Việc bắt nạt đã đột ngột gia tăng trong vòng mười năm qua. Một cuộc nghiên cứu mới đây cho thấy trong thời gian một tháng, 80% học sinh trung học cơ sở đã từng bắt nạt một bạn cùng lớp. Hãy biết rằng chỉ có 15% những trẻ bắt nạt giống với những kẻ hay làm tổn thương người khác về mặt thể xác nên nhiều bậc cha mẹ không hề ngờ rằng con cái mình làm như vậy. Những đứa bắt nạt còn trêu chọc một cách ác ý, đe dọa, xỉ vả, đánh đập, tung tin xấu, quấy rối tình dục các nạn nhân, và những điều chúng làm luôn luôn có chủ ý. Chúng bao gồm cả nam lẫn nữ, ở tỉnh thành và thôn quê, giàu lẫn nghèo, có hay không có bạn bè. Điểm chung của chúng là có nhiều khả năng phá hoại người khác. Cũng có một loại nạn nhân khác mà người ta thường không chú ý đến. Đó chính là bản thân kẻ bắt nạt. Nếu không bị ngăn chặn, trẻ bắt nạt thường trở thành những người lớn hay hành hạ con cái, vợ hoặc chồng, đồng nghiệp và hàng xóm láng giềng. Họ tự cách li với những người thân, bạn bè và những mối quan hệ công việc của mình. Hình phạt dành cho họ là bị cô lập, mất quyền lợi, cơ hội và bị mọi người khinh bỉ. Hơn thế, kết cuộc là cứ một trong bốn người lại trở thành tội phạm.

BỐN BƯỚC ĐỂ LOẠI BỎ THÓI BẮT NẠT

Bước 1. Biết con bạn là kẻ bắt nạt

Điều quan trọng nhất là nhận ra rằng con bạn có vấn đề. Thói bắt nạt không tự biến mất, mà cần có sự can thiệp. Đây là những dấu hiệu cho biết rằng con bạn có thói bắt nạt.

- _____ Cách cư xử hung hăng: xô đẩy thô bạo, đánh đập, xỉ vả người khác.
- _____ Có tính bốc đồng: dễ cáu giận, đập phá đồ đạc lúc giận.
- _____ Cho rằng bạo lực là cách giải quyết vấn đề.
- _____ Muốn khống chế người khác.
- _____ Làm nhục, trêu chọc người khác mà không thấy đó là sai.
- _____ Hung dữ với thú vật nuôi và các đứa trẻ khác, hoặc thô bạo với đồ chơi và các vật sở hữu.
- _____ Thiếu cảm thông: trơ lì trước cảm xúc và những mối quan tâm của người chung quanh.
- _____ Có thói vô trách nhiệm; không biết hối hận, đổ lỗi cho người.

_____ Cố ý khiêu khích và làm phiền mọi người.

_____ Chỉ quan tâm đến bản thân mình.

_____ Bạn bè xa lánh.

Bước 2. Không dung thứ thói bắt nạt, và dùng hình phạt để ngăn chặn

Bạn cần dạy cho con biết rằng việc bắt nạt là hoàn toàn không chấp nhận được. Đây là lúc cần nói chuyện nghiêm túc. Nói cho con bạn hiểu bạn không đồng ý với cách cư xử của nó. Đừng để nó coi chuyện bắt nạt là thường, đổ lỗi cho người khác, hoặc đưa đẩy cho qua chuyện. Nếu nó nói: “Chẳng có gì quan trọng cả!”, hãy trả lời: “Nhưng nó rất quan trọng với người bạn kia. Con đã làm bạn bị tổn thương nhiều. Chớ có cư xử như vậy nữa”. Nói cho nó biết nếu bạn bắt gặp nó cư xử như vậy nữa thì sẽ có hình phạt tương xứng. Trang 300-301 có liệt kê một số hình thức xử phạt. Khi bạn đã chọn hình thức nào thì hãy nói cho nó biết trước. Cũng cho nó biết bạn sẽ liên lạc thường xuyên với những người có trách nhiệm (người thân thuộc, thầy giáo, người trông trẻ...) để giám sát nó. Bạn hãy nhờ họ thông báo những vi phạm của nó. Tất cả mọi người phải cùng hợp tác để ngăn chặn loại hành vi này.

Bước 3. Khơi gợi sự cảm thông và quan tâm

Cách hiệu quả nhất để loại bỏ tính hay bắt nạt là nuôi dưỡng sự đồng cảm với người chung quanh. Nếu hiểu được nỗi khổ của người thì việc đối xử tàn bạo với họ là điều không tưởng tượng được. Hãy làm tăng sự quan tâm của con bạn đối với đồng loại. Đây là vài cách:

§ Đặt mình vào vị trí của người. Trẻ hay bắt nạt cần hiểu hành vi của chúng làm tổn thương người kia, vậy bảo chúng hãy hình dung mình là nạn nhân. “Thử tưởng tượng con là cậu bé kia, rồi nói cho ba biết cậu ấy cảm thấy ra sao. Thế nào?”.

§ Tập thay đổi cách nhìn về người. Tìm cách cho con bạn tiếp xúc, thăm viếng (tự nguyện là tốt nhất) những người vô gia cư, bệnh viện nhi đồng, cơ sở nuôi dưỡng người mù... Càng hiểu những cảnh đời đau khổ, con bạn càng dễ nảy nở sự đồng cảm với mọi người.

§ Yêu cầu đền bù cho nạn nhân. Người ta thấy rằng những bậc cha mẹ chú ý đến hành vi làm tổn hại người của con mình, và ủng hộ sự đền bù cho nạn nhân sẽ giúp cho con họ biết quan tâm đến người khác. Hãy yêu cầu con bạn làm điều gì đó để làm dịu sự tổn thương do nó gây ra và sửa đổi cách cư xử. Thí dụ, xin lỗi một cách thành thật, sửa chữa hoặc thay thế đồ vật bị làm hỏng, bồi thường bằng tiền, cùng chơi lại với bạn bè.

Bước 4. Nêu gương tự chủ và cách dàn xếp xung đột

Trẻ bắt nạt tin rằng hành vi của chúng là có thể chấp nhận trong việc giải quyết xung đột, và ít khi hối hận về việc làm của mình. Hãy giúp chúng nhận ra sự sai trái, và đưa ra những cách thích hợp để giải quyết mâu thuẫn một cách êm đẹp. Đây là vài gợi ý.

§ Tự chủ. Trẻ bắt nạt thường có tính bốc đồng, hung hăng. Hãy dạy chúng những cách làm chủ bản thân. (xem thêm các chương “Giận Dữ”, “Tính Bốc Đồng”). Hãy khen ngợi mỗi dịp chúng cố gắng hành xử theo phương cách nhu hòa.

§ Kiểm tra việc tiếp xúc với các phương tiện truyền thông. Để ý mức độ bạo hành trên ti vi, âm nhạc, phim ảnh, trò chơi điện tử. Nói rõ cho con bạn biết chúng chỉ được xem hoặc nghe loại sản phẩm nào.

§ Bày tỏ sự không đồng tình với bạo lực. Mỗi khi bạn nhìn thấy các cảnh bạo hành trên các phương tiện truyền thông hoặc ngoài đời thực, hãy nói lên sự không đồng ý của bạn, và nêu rõ lý do để giúp con bạn có được những niềm tin mới.

§ Đề phòng ảnh hưởng tiêu cực của bạn bè. Không để chúng chơi với các kẻ hung tợn.

§ Dạy cách dàn xếp xung đột. Trẻ bắt nạt thường hành động theo cách này vì chúng không biết những cách giải quyết mâu thuẫn khác. Chương “Đánh nhau” đưa ra một số gợi ý giải quyết vấn đề, hãy dạy chúng áp dụng. Bạn cũng hãy làm gương cho chúng bằng cách cư xử theo chiều hướng hòa hoãn. Nếu con bạn thấy bạn dùng lời nói hơn là sức mạnh để đạt được mục đích thì chúng dễ làm theo cách của bạn hơn.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Bắt nạt là thói nhiễm từ người khác, vì vậy hãy lưu ý đến vấn đề môi trường chung quanh con bạn. Bạn và bà xã có cãi nhau trước mặt con cái không? Chúng có thấy bạn đập phá đồ đạc hoặc là đánh nhau? Những hành vi hung hăng của con bạn có bị coi là không nghiêm trọng và được bỏ qua? Những hình ảnh bạo lực trên ti vi, trò chơi điện tử hay internet có được chấp nhận trong gia đình bạn không? Bạn bè của con cái bạn có thói bạo hành không? Nếu muốn thay đổi tính cách của con mình bạn cần thay đổi tất cả những yếu tố dung dưỡng thói bạo hành. Hãy lập kế hoạch và hành động ngay.

1. Xem lại *Bước 1* và quan sát kỹ con bạn. Tại sao nó thấy cần phải bắt nạt người khác? Nó có thiếu bạn bè không? Hãy tìm ra nguyên nhân và điều chỉnh.

2. Xem lại *Bước 2* và lập ra hình thức xử phạt nếu vi phạm. Hãy tìm hiểu thêm từ những người có quan hệ trực tiếp với con bạn: bà con họ hàng, thầy giáo, người giữ trẻ... Hãy nghĩ cách trông chừng con cái khi bạn không ở với chúng. Thí dụ, có thể nhờ thầy giáo báo lại khi thấy con bạn bắt nạt bạn bè.

3. Xem lại *Bước 3*. Bạn sẽ khơi gợi sự quan tâm đến người chung quanh ở con bạn ra sao?

4. Xem lại *Bước 4*. Lập kế hoạch giúp con bạn học những cách ứng xử thay cho thói bạo hành.

5. Cần giám sát kỹ thói bắt nạt. Nếu không thấy có sự thay đổi tích cực trong vòng vài tuần lễ, hãy tham khảo ý kiến nhà chuyên môn. Có thể có những nguyên nhân tâm lý cần được chữa trị, hay một hình thức can thiệp nào đó. Hãy nhớ là đừng bỏ cuộc.

CAM KẾT THAY ĐỔI

Bạn sử dụng bốn bước và kế hoạch thay đổi ra sao để giúp con bạn đạt được một sự chuyển biến lâu dài? Hãy viết ra những điều bạn sẽ thực hiện trong vòng 24 giờ tới để giúp con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Việc thay đổi hành vi cần nhiều nỗ lực và trợ giúp từ các bậc cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khen ngợi. Cần tối thiểu 21 ngày để nhìn thấy kết quả thực sự, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Hãy ghi những bước tiến hàng tuần của con bạn vào dưới đây.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 7

CUỘC CHIẾN LÀM VIỆC THƯỜNG NGÀY

“Tôi không chịu nổi hai đứa con tám tuổi và mười tuổi của tôi cứ luôn cãi nhau về chuyện làm việc vặt trong nhà. Tôi thà là dọn giường cho chúng và đi đổ rác còn hơn nghe chúng cãi cò hết ngày này sang ngày khác. Tôi được biết các bậc cha mẹ khác có thể buộc con họ làm việc. Họ có bí quyết gì chăng?”

Jolyn, một bà mẹ có hai con ở Tarrytown, New York

“Để lúc khác, mẹ”.

“Con sẽ làm sau”.

“Mẹ không cho con tiền để làm điều đó”.

LỜI KHUYÊN

Bạn càng cho con bạn đóng vai trò chủ động trong việc giúp đỡ bạn sớm chừng nào thì chúng càng dễ hợp tác với bạn chừng ấy.

Thời thế đã đổi thay. Năm chục năm trước, hầu hết các gia đình đều có thể nhờ cậy con họ giúp việc vặt mà không phải cho tiền. Một cuộc điều tra cho thấy 75 phần trăm số người được hỏi cho rằng ngày nay trẻ làm việc ít hơn họ lúc bằng tuổi chúng. Ai cũng thấy gia đình bây giờ đã khác xưa nhiều. Cả cha mẹ lẫn con cái đều bận túi bụi và chăm chăm lo việc của riêng mình. Dù vậy, điều rõ ràng là làm công việc vặt trong nhà thật sự giúp trẻ có tinh thần trách nhiệm, biết hợp tác. Các cuộc nghiên cứu cũng cho thấy giúp việc nhà làm trẻ dễ trở thành những thành viên biết đóng góp cho gia đình và thích thú với công việc đỡ đần.

BỐN BƯỚC LÀM GIẢM NHỮNG TRANH CÃI

Bước 1. Chỉ rõ công việc và quy định trách nhiệm

Cách hay nhất để làm việc này là gọi hết bọn trẻ lại, và cùng bàn nhau xem chúng có thể làm gì, mỗi đứa làm bao nhiêu việc, cách giao việc ra sao, chừng nào làm xong, và công việc được chia theo ngày, tuần hoặc tháng. Một số nhà chuyên môn gợi ý mỗi ngày một đứa nên làm ba việc (thí dụ, dọn giường, rửa bát và cất đồ chơi), cộng với một việc hàng tuần (giả như tưới bông kiểng, xếp báo thành chồng, quét bụi bặm đồ đạc). Một cách khác là cho mỗi đứa chọn một việc nó thích và một việc nó không thích, hoặc giao từng đứa một việc dễ (như đổ rác), và một việc khó (lau nhà sau bữa ăn tối mỗi tuần một lần). Giao việc hợp với mỗi đứa cũng là cách làm giảm sự cãi cò.

Nếu trẻ thích làm việc bên ngoài, hãy cho chúng dây cỏ, hoặc tưới nước. Ngay với trẻ cỡ ba tuổi cũng có thể giúp việc nhà bằng cách thu dọn đồ chơi hay cho thú vật ăn. Nhớ điều chỉnh những yêu cầu của công việc sao cho không quá sức chúng.

Bước 2. Dạy cách làm công việc cho trẻ

Điều này rất quan trọng nhưng lại ít được lưu ý. Hãy hướng dẫn cho trẻ từng bước, hoặc bảo một đứa lớn hơn chỉ cách làm rồi quan sát xem trẻ có làm được không. Trong những lần đầu nên bảo trẻ nói với bạn khi đã làm xong việc để bạn có thể trông chừng và nhắc nhở? Nếu chúng không làm đúng theo ý bạn, liệu xem có nên để chúng làm tiếp hay cần phải chia nhỏ công việc ra cho dễ làm hơn.

Khi chắc rằng con bạn có thể làm được việc, hãy để mặc chúng. Dù thế nào bạn cũng đừng làm việc gì mà con bạn có thể làm được. Chúng sẽ không học được thái độ có trách nhiệm nếu chúng biết bạn sẽ làm thay đổi chúng.

Bước 3. Nêu thời hạn hoàn thành công việc và hình thức xử phạt nếu không xong việc

Như mọi công việc khác, những việc vặt trong nhà cũng phải có thời hạn. Hãy cho con bạn biết rõ điều này và giữ cho đúng. Nói chung trẻ cần được nhắc nhở. Những tấm bảng ghi chữ hoặc hình vẽ liệt kê công việc và thời gian hoàn tất rất có ích. Ngay cả trẻ chưa biết đọc cũng có thể nhìn hình vẽ để hiểu được việc phải làm, và sau đó tự đánh dấu vào đó khi xong việc.

Dĩ nhiên, trong những dịp đặc biệt như sinh nhật của trẻ, đau ốm, thi cử,... cần có sự uyển chuyển. Ngoài ra phải tuân thủ theo chương trình, nếu không trẻ sẽ xao nhãng và không muốn tiếp tục nữa.

Bước 4. Định hình thức xử phạt

Nếu công việc không hoàn thành, phải có xử phạt. Những cách hiệu quả nhất để thay đổi hành vi của trẻ là liên hệ với công việc trẻ đang làm. Thí dụ, nếu trẻ không bỏ quần áo dơ đúng chỗ thì sẽ không được bận đồ sạch, và phải đợi tới khi đồ dơ đã giặt xong. Nếu trẻ được trả công để làm việc thì hãy giữ lại khoản tiền đó. Một gia đình nọ có một chiếc hộp đựng đầy những phiếu ghi những việc “dự trữ” nếu trẻ không làm xong việc được giao. “Kẻ vi phạm” phải rút một phiếu và hoàn thành công việc ghi trên đó rồi mới được đi chơi. Một trong những cách đơn giản nhất là nêu ra một luật lệ của gia đình: làm việc trước, chơi đùa sau. Trẻ biết rằng bài tập ở trường cho về nhà và giúp đỡ gia đình phải làm cho xong rồi mới được coi TV, chơi trò chơi điện tử, sử dụng điện thoại, hoặc vui đùa với bạn. Khi đã định rõ điều gì, bạn phải theo đúng điều đó.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy nhớ lại tuổi thơ của bạn. Bạn có hoàn thành công việc của mình không? Nếu có, thì là những điều nào? Người ta thấy rằng ngày nay trẻ không làm việc nhà nhiều bằng trẻ vài chục năm trước. Cái gì trong lối sống của chúng ta đã tạo ra sự thay đổi này?

Kể đó, hãy xem xét toàn bộ vấn đề. Suy nghĩ kỹ tại sao bạn muốn con bạn giúp việc nhà. Chúng có thấy điều đó là quan trọng không? Ghi ra giấy những suy nghĩ của bạn. Chúng sẽ thúc giục bạn giải quyết nạn cãi cọ của trẻ về công việc trong nhà.

Bây giờ đến lúc bắt tay vào việc sửa đổi tính cách con bạn.

1. Suy nghĩ về những nguyên nhân khiến con bạn tranh cãi. Liệt kê ra. Có cách nào để làm điều ấy bớt đi không? Rồi xem coi con bạn và những người lớn trong gia đình có làm phần việc xứng với từng người không. Có phải sự thiếu công bằng tạo ra sự thiếu căng thẳng trong nhà? Bạn làm gì để sửa đổi tình hình?

2. Suy nghĩ về cách bạn nhận lãnh trách nhiệm. Thí dụ, bạn có dạy cho trẻ biết bạn trông đợi chúng phụ giúp công việc nhà ra sao không? Rồi giúp chúng tổ chức công việc? Khen ngợi khi chúng làm xong việc? Bạn có thấy cần sửa đổi chính mình không? Nếu có, bạn sẽ thay đổi như thế nào? Hãy viết kế hoạch ra giấy.

3. Xem lại *Bước 1*, và liệt kê những công việc nhà mà bạn muốn trẻ làm. Đây là vài gợi ý:

Bảng kê những việc cần làm

_____ Bày và dọn dẹp bàn ăn: xếp khăn ăn, rửa bát, cất chén đĩa vào tủ.

_____ Lau xe: dọn rác, hút bụi, lau bên ngoài.

- _____ Làm vườn: nhổ cỏ dại, tưới cây, quét lá rụng, cắt cỏ.
- _____ Dọn phòng ngủ: quét phòng, dọn giường ngủ, cất đồ chơi.
- _____ Phòng tắm: chùi rửa bồn tắm, bồn cầu, giặt khăn.
- _____ Vật nuôi: cho ăn, dẫn đi chơi, chải lông, tắm cho chúng, lau rửa chuồng.
- _____ Giặt giũ: bỏ đồ dơ vào giỏ, giặt, phân loại đồ màu, đồ trắng, chùi máy giặt.
- _____ Xếp dọn sách báo, giấy tờ.
- _____ Lau chùi cửa sổ, kiếng soi mặt.
- _____ Lau bụi bàn ghế, hút bụi.

4. Hãy quyết định xem bạn có tính cho tiền trẻ khi chúng làm xong việc không. Nếu có, thì cho trẻ đồng đều, hay tùy công việc, hoặc cho tiền hàng tuần bằng nhau?

5. Có đồng ý thay đổi công việc theo ngày, tuần, tháng không? Có xem Chủ nhật là ngày nghỉ hay vẫn làm việc? Tạo một lịch làm việc thích hợp với lối sống của gia đình, dán nó lên tường và theo đúng.

6. Nghĩ cách giải thích kế hoạch cho con bạn. Viết kế hoạch và thực hành.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng bốn bước và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt kết quả lâu dài? Hãy viết dưới đây những gì bạn sẽ làm trong 24 giờ tới để giúp con bạn thay đổi tính cách.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Thay đổi tính cách là việc cần nhiều cố gắng, thực hành và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến, dù nhỏ, cũng đều cần được khen thưởng. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy rõ sự tiến bộ. Vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng kế hoạch này không được, thì kế hoạch khác sẽ được. Ghi tiến bộ hàng tuần của trẻ vào dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 8

THÁI ĐỘ HOÀI NGHI TIÊU CỰC

“Đứa con trai mười hai tuổi của chúng tôi từng là một đứa trẻ tích cực. Mới đây, chúng tôi thấy nó thay đổi và điều này làm chúng tôi thật sự lo ngại. Tuần rồi, nó không cùng đi với chúng tôi để phân phát bữa ăn cho người mắc bệnh AIDS và nói rằng trước sau gì họ cũng chết. Nó tỏ ra thiếu quan tâm và nghi ngờ mọi thứ. Làm sao cho nó được như trước?”

Janes, người mẹ có năm con ở Albuquerque,

New Mexico

“Tại sao phải bận tâm? Chẳng thay đổi được gì?”.

“Ai làm lớp trưởng cũng thế thôi, con có nói gì thì cũng vậy”.

“Sao lại phải cầu nguyện? Thế giới có bị tận diệt đâu?”

LỜI KHUYẾN

Bước đầu tiên để giúp con bạn phát triển cái nhìn tích cực hơn về đời sống là bạn hãy bớt suy nghĩ tiêu cực. Nó có thể lây nhiễm sang con bạn đấy.

Trẻ có thái độ hoài nghi có khuynh hướng nhìn thấy mặt không tốt của mọi sự việc, chỉ tìm những thiếu sót ở bản thân mình và người chung quanh.

Thái độ này không tự dưng mà có. Nó bắt nguồn từ môi trường sống. Thế giới ngày nay là mảnh đất màu mỡ cho hạt giống bi quan sinh sôi nảy nở. Bằng chứng ư?

Thử nghe lời rên rỉ của các bản nhạc ướm át ủy mị. Báo chí và các tin tức hàng đêm tiêm vào đầu óc trẻ thơ rằng cuộc đời là một chốn tồi tệ, vô vọng. Không lạ gì nhiều trẻ mắc bệnh “già sớm”. Thay đổi thái độ yếm thế không dễ. Điều may là nếu nó bị tiêm nhiễm thì nó cũng có thể bị dứt bỏ. Hãy bắt đầu càng sớm càng tốt để loại trừ tật này.

SÁU CÁCH ĐỂ DIỆT TRỪ BỆNH BI QUAN

1. Nhấn mạnh thái độ tích cực. Đây là lời một bài hát cổ nổi tiếng: “Bạn hãy nêu bật cái tích cực để loại bỏ cái tiêu cực”. Tạo một không khí tích cực trong gia đình bạn. Có thể bắt đầu bữa ăn tối bằng cách mỗi người trong nhà kể một điều tốt đẹp xảy ra trong ngày. Tìm những câu chuyện có tác dụng “lên giây cốt” tinh thần trong sách vở, băng hình và chia sẻ với con bạn để chúng thấy mặt sáng của cuộc đời chứ không chỉ có mặt tối.

2. Lưu ý những tư tưởng tiêu cực. Thái độ tiêu cực của con bạn bắt nguồn từ những gì nó nghe thấy chung quanh, nhất là từ các thành viên trong gia đình. Vì vậy, bạn có thấy mình cần phải thay đổi không? Cách đơn giản là cố tình nói lớn những điều tốt lành để trẻ nghe được.

3. Giám sát việc nghe nhìn các phương tiện truyền thông mang màu sắc tiêu cực. Chẳng hạn các chương trình truyền hình, internet, nhạc ủy mị, trò chơi điện tử và phim ảnh. Chúng tạo ra cái nhìn bi quan về đời sống ở mức độ nào? Có cần thay đổi không? Nếu có, hãy hạn chế những chương trình hoặc phương tiện giải trí nào đó để hạn chế những ảnh hưởng độc hại của nó.

4. Chỉ rõ thái độ tiêu cực. Lý do chính khiến nhiều trẻ không thay đổi thái độ là do chúng không biết đó là điều không đúng. Hãy giảng cho chúng hiểu. Và cẩn thận khi làm như vậy. Tạo ra những “mặt hiệu” chỉ có bạn và trẻ hiểu mỗi khi trẻ có biểu hiện tiêu cực. Thí dụ, kéo nhẹ tai

bạn, sờ cùi chỏ, hoặc chỉ ngón cái xuống đất.

5. Chuyển điều tiêu cực thành tích cực. Một điều cần nhớ khi chống lại sự bi quan là: “Một việc tiêu cực bằng một việc tích cực”. Khi người nào đó trong gia đình thốt ra lời tiêu cực, thì phải chuyển nó thành lời tích cực. Nếu con bạn nói: “Đó là điều ngu xuẩn. Tại sao phải làm?”, thì hãy khuyến khích nó nói: “Phải, nếu tôi dọn tủ áo, tôi sẽ có chỗ rộng hơn để thêm đồ”. Nếu bạn thực hiện lẽ lối này, những câu nói “thiếu sinh khí” sẽ giảm dần. Nhưng phải kiên trì.

6. Đưa ra một cách nhìn quân bình. Trẻ bi quan dường như bị mắc kẹt trong kiểu suy nghĩ “đen tối” và chỉ thấy mặt xấu của cuộc đời. Khi thói quen này ăn sâu, chúng thường thổi phồng quá đáng những sự việc tiêu cực, và hạ thấp tầm quan trọng của những điều tích cực. Bạn hãy đưa ra cho chúng một cách nhìn quân bình về thế giới.

BẠN CÓ BIẾT?

Trẻ ngày nay dễ mắc chứng trầm cảm mười lần nhiều hơn so với trẻ ba mươi năm đầu của thế kỷ 20. Martin Seligman ở trường đại học Pennsylvania và là tác giả của cuốn sách “Đưa trẻ vui sống” đã thấy rằng việc giúp đỡ trẻ trở nên lạc quan hơn không chỉ bảo vệ chúng khỏi chứng ưu sầu mà còn giúp chúng thành công trong học tập và việc làm, vượt qua các thử thách, và thậm chí khỏe mạnh hơn cả những người quen sống yếm thế. Ông cũng nhận ra tính lạc quan có thể được nuôi dưỡng, và thói bi quan có thể được giảm bớt.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy nhớ lại tuổi thơ của bạn. Bạn thấy mình là người tích cực hay hoài nghi? Hiện giờ thì sao? Cha mẹ bạn đã xử sự ra sao khi bạn chán mọi thứ? Bạn có nghĩ ngày nay trẻ “già” sớm hơn bạn lúc còn nhỏ? Tại sao? Bây giờ nếu bạn là một đứa trẻ, bạn sẽ nghĩ gì về cuộc sống? Bạn thấy sao nếu chúng ta có thể giúp con cái nhìn thấy thế giới này là một nơi chốn tốt đẹp hơn như chúng vẫn thấy?

Bây giờ hãy lập kế hoạch hành động để thay đổi thái độ của con bạn.

1. Hãy nghĩ xem bạn sẽ phản ứng cách nào với tính bi quan của chúng. Phản ứng đó có làm cho chúng buồn chán hơn không? Những phản ứng tiêu biểu làm gia tăng thái độ bi quan của trẻ là xúc phạm nhân phẩm, phán xét, đe dọa, và la mắng. Nếu bạn thấy mình có một trong những điều này thì bạn làm gì để thay đổi đây? Hãy lập kế hoạch.

2. Xem coi điều gì khiến trẻ bi quan. Thái độ đó có từ khi nào? Có những sự việc nào vừa xảy ra? Thí dụ, một thầy giáo mới, những khó khăn ở nhà trường, xích mích trong quan hệ, thời khóa biểu bề bộn, một sự thay đổi trong gia đình đều có thể làm nảy sinh thái độ bi quan ở trẻ. Ở những lúc nào trong ngày hoặc trong những trường hợp nào bạn không thấy trẻ có thái độ đó. Tại sao? Hãy ghi ra.

3. Loại bỏ những nguyên nhân quan trọng nhất. Giả như con bạn lo lắng về một điều gì đó, ưu tư, hoặc chịu đựng mặc cảm tự ty? Nó có bị một chấn thương tâm lý nào làm nó có cái nhìn tiêu cực về cuộc đời không? Chất gây nghiện có thể là một nguyên nhân. Trong những trường hợp này, hãy hỏi ý kiến các nhà chuyên môn. Nói chuyện với những người lớn biết rõ con bạn.

4. Xem lại sáu phương cách để loại trừ tính bi quan và chọn một cách để giúp con bạn: Vạch kế hoạch từng bước để thực hiện.

5. Tính bi quan của con bạn nhiễm từ người khác. Điều quan trọng là nó học được ở đâu. Nhớ nghiêm túc nhìn lại cách sống của bạn và những người khác trong gia đình. Rồi quyết tâm thay thói tiêu cực bằng thái độ quân bình. Hãy viết ra các bước thực hiện.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng sáu phương cách và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài. Hãy viết dưới đây những gì bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để giúp con bạn thay đổi tính cách.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi việc thay đổi cách cư xử đều cần nhiều nỗ lực, thực hành thường xuyên, và sự động viên của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khen ngợi. Phải có ít nhất 24 ngày để nhìn thấy những kết quả thực sự, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Hãy nhớ là cách này không được thì cách khác sẽ được. Ghi tiến bộ hàng tuần của con bạn vào dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 9

THỐI NGANG NGẠNH

“Thằng nhóc của tôi làm tôi phát điên! Nó chẳng khi nào làm theo ý tôi. Nó lý sự, từ chối làm mọi điều tôi bảo nó, và nói là tôi không công bằng. Nếu tôi làm tới thì thành ra to chuyện. Tôi không hơi sức đâu để lo việc của nó bây giờ. Nó mới có mười hai tuổi đầu. Độ tuổi của nó có vấn đề gì vậy? Hãy giúp tôi!”

Alan, cha của hai người con ở Madison, Wisconsin

“Chẳng có đứa bạn nào của con làm cả. Sao con phải làm?”

“Ba đừng có sai con!”

“Con không làm đâu, ba đừng có nói nữa”.

LỜI KHUYÊN

Đừng bao giờ tha thứ thói ngang ngạnh, nhưng điều đó không có nghĩa là không nên tìm hiểu nguyên nhân khiến một đứa trẻ có thói đó.

Đứa trẻ nào cũng có lúc không vâng lời cha mẹ. Nhưng khi nó cứ cố tình không làm theo lời dạy bảo thì điều này vượt quá giới hạn cho phép. Những đứa này không chỉ bất tuân lệnh mà còn thách thức cha mẹ chúng. Dù thế nào thì cũng đừng để con bạn mắc kẹt trong thói xấu này. Nếu bạn phớt lờ sự không vâng phục, nhượng bộ, và nài nỉ nó thì bạn sẽ phải trả giá rất đắt cho cả hạnh phúc gia đình cũng như sự phát triển nhân cách của con bạn.

BA BƯỚC ĐỂ LÀM GIẢM TẬT NGANG NGẠNH

Bước 1. Nói rõ bạn mong sự vâng lời

Hãy đợi đến khi bạn bình tĩnh rồi hãy nói. Bảo con bạn rằng từ rày về sau, bạn mong đợi nó vâng lời. Hãy nói: “Nghe ba nói đây. Nếu ba nói một là một và hai là hai đấy”. Phải chắc là nó hiểu rõ điều bạn nói. Chớ có phỏng chừng. Hãy cho nó thấy. Giải thích cho nó hiểu nếu không nghe lời là có hình phạt hẳn hoi, và chỉ rõ hình phạt liền. Để coi nó có thật hiểu không, hãy bắt nó nhắc lại lời bạn. Một ý kiến hay là viết ra một bản hợp đồng, rồi cả hai cùng ký. Đứa trẻ có thể làm được như vậy. Cất bản thỏa thuận vào nơi an toàn để dùng đến khi cần.

Giả sử con bạn có một lý do chính đáng để không tuân theo lời bạn (trường hợp đó có thật), bạn có thể nói: “Nếu con thật sự có một lý do đúng đắn để không làm điều ba sai bảo, hãy nói với ba bằng một giọng lễ phép ngay lúc ấy. Có thể ngày mai con bạn thi và cần hoãn lại công việc để học bài. Hoặc con đang mắc nghe một cuộc gọi điện quan trọng cho biết bài tập phải làm ở trường và con cần thêm năm phút thì ba xem điều đó là hợp tình hợp lý. Hãy nghe cách ba hỏi xin phép một cách lễ độ”. Rồi bạn hãy chỉ cách nói ấy.

Đến lúc con bạn có lý do chính đáng và đã hỏi xin một cách lễ phép, tôi khuyên bạn hãy chấp nhận. Nhưng nó cũng cần biết là bạn sẽ không cho trì hoãn quá nhiều lần.

Bước 2. Nêu yêu cầu của bạn một cách cứng rắn và bình tĩnh

Bây giờ đến lúc bạn muốn con bạn làm một điều gì đó. Trước hết, hãy chắc là nó đang chú ý, rồi bạn hãy truyền đạt mệnh lệnh một cách dứt khoát và trầm tĩnh. Càng ít lời càng tốt. Để bảo đảm là nó hiểu điều bạn muốn, hãy dùng phương pháp “lặp lại”: ra lệnh và bảo nó lặp lại mệnh lệnh ấy. Đây là một vài thuật khác:

§ Kỹ thuật tách lời nói ra từng phần. Hãy nói dứt khoát tại sao bạn muốn nó vâng lời, và rồi tuyên bố: “Bữa cơm chiều vào lúc 6 giờ: con cần trở về bàn bây giờ”. Bình tĩnh lặp lại lời yêu cầu của bạn từng chữ một khi con cố cãi lại.

§ Đưa ra lựa chọn. Thí dụ: “Việc của con cần được hoàn thành trong hôm nay. Con muốn làm xong trước hay sau bữa ăn trưa?”.

§ Hòa hoãn. “Bây giờ lẽ ra con phải làm bài tập, nhưng con đang làm việc khá mệt nhọc. Con có đồng ý sẽ làm bài trong nửa giờ nữa không?”. Đừng bao giờ để con bạn buộc bạn vào thế hòa hoãn mà bạn thấy không công bằng và thích hợp.

Bước 3. Ra tối hậu thư, bao gồm cả hình phạt

Giả sử con bạn vẫn từ chối không vâng lời. Hãy bình tĩnh, điều không dễ khi bạn gặp sự chống đối. Hãy hít một hơi thở sâu để trấn tĩnh, rồi nói với con bạn bằng một giọng tự chủ nhưng cứng rắn rằng đây là lời cuối và không nhân nhượng nữa. Lưu ý là bạn không được nài nỉ, trả giá, van xin hay dỗ dành. Con bạn sẽ tìm mọi cách để “hạ gục” bạn bằng cách bẻ quanh lời bạn, gọi bạn là không công bằng, và những tên gọi ngọt ngào khác. Bởi vậy, hãy kiên định, đừng để nó “tấn công” bạn. Nếu bạn nhượng bộ, nó sẽ “xỏ mũi” bạn rồi dẫn dắt bạn làm theo ý nó. Vì vậy hãy cảnh giác. Nếu con bạn không nghe lời trong vòng mấy giây, thì hình phạt đã thỏa thuận phải được thi hành ngay lập tức. Và nếu nó vẫn không tuân theo mệnh lệnh thì phải áp dụng mức xử phạt cao nhất.

BẠN CÓ BIẾT?

Hội Phân Tâm Học Hoa Kỳ ước đoán rằng 16 phần trăm trẻ em ở Hiệp Chúng Quốc mắc tật không vâng lời. Những trẻ này không chịu phục tùng, bướng bỉnh và không muốn thương lượng. Chúng luôn thách thức những giới hạn do người lớn đặt ra bằng thái độ tiêu cực, bất tuân lệnh, lý sự và những hành vi thù nghịch. Những đứa trẻ “không dạy được” này cần sự can thiệp của các nhà phân tâm học hoặc tâm lý học.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Thử tưởng tượng một máy quay phim đã ghi lại lúc “nổi chứng” gần đây nhất của con bạn. Hãy quay lại trong trí bạn giây phút ấy. Bạn đã yêu cầu điều gì? Nó có hợp lý không? Lúc đó con bạn đang làm gì? Trước hết, bạn có gây sự chú ý của nó không? Cách bạn yêu cầu ra sao? Có tôn trọng nó không? Con bạn phản ứng ra sao? Và bạn đã làm gì? Ghi lại những điều đã xảy ra. Nếu bạn làm khác đi thì có ngăn được kết quả không? Nếu có, lần tới bạn sẽ vận dụng kinh nghiệm đó chứ?

Kể đến, hãy tự hỏi liệu có trường hợp nào khác nữa không. Thí dụ, con bạn luôn luôn không vâng lời hay chỉ một số trường hợp? Nếu có thì là những trường hợp nào? Tại sao có sự khác biệt đó? Ngoài bạn, nó có chống đối những người lớn khác không? Nếu có thì người nào? Nếu không thì tại sao?

Bây giờ hãy bắt tay vào việc. Ghi ý tưởng của bạn vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Xem lại *Bước 1*, và chuẩn bị để gặp con bạn. Hãy chắc rằng những mong đợi của bạn là công bằng và hợp lý. Ở điểm này, bạn mong con bạn làm mọi điều bạn muốn. Không thể được, vậy hãy giới hạn lại và chọn một số điều bạn quan tâm nhất. Khi nó bắt đầu nghe lời, bạn có thể từ từ yêu cầu thêm.

2. Xem lại *Bước 3*, và quyết định hình thức xử phạt bạn sẽ áp dụng nếu con bạn cãi lời, kể cả hình phạt cao nhất. Hãy báo trước cho con bạn biết các điều đó.

3. Xem lại *Bước 2* một cách cẩn thận. Hãy thực tập cách phản ứng của bạn với trẻ nếu lần tới nó

không nghe lời bạn. Bạn sẽ giữ bình tĩnh, tỏ ra cứng rắn và không nhân nhượng bằng cách nào?

4. Bạn tỏ ra “quá tay”? Hãy nhớ rằng một khi bạn đã giải thích những mong đợi của mình và con bạn vẫn không nghe thì bạn phải mạnh tay. Nếu có vấn đề gì trong chuyện này, hãy suy nghĩ cách làm khác và nhớ ghi lại kế hoạch.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng ba bước và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt kết quả lâu dài? Hãy viết dưới đây những điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi cách cư xử của con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi hành vi cư xử đều đòi hỏi công sức, sự thực tập thường xuyên và sự động viên của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày để có kết quả thực sự, vậy chớ bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi những tiến bộ hàng tuần vào dưới đây. Ghi những tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 10

KHÔNG MUỐN NGHE

“Tôi thú nhận điều này. Ryan đưa con trai mười một tuổi của tôi, chẳng thèm phản ứng gì khi tôi bảo nó làm việc này việc nọ. Nó không điếc: nó vẫn nghe TV ngon lành và nói chuyện bằng điện thoại với bạn nó. Tôi phát mệt khi cứ phải nói mãi câu: “Tao phải bảo mày đến bao nhiêu lần nữa?”

Barbara, bà mẹ của hai người con ở Calgary,

Alberta, Canada

“Con đem rác ra chưa?”. Im lặng.

“Con làm bài tập chưa?”. Bỏ ra ngoài.

“Con cho chó ăn chưa?”. Bắt đầu mở nhạc.

LỜI KHUYÊN

Cách nhanh nhất để lôi kéo sự chú ý của con bạn là làm một việc đơn giản: nói ít thôi. Có thể chúng sẽ nghe điều bạn muốn nói hơn.

Ngày nay, xem ra có nhiều trẻ tỏ ra vượt trội trong việc “nghe có chọn lọc”. À, chúng nghe TV, bạn bè, và đủ thứ nhạc nhúng. Nhưng khi cần đáp lại những yêu cầu của cha mẹ thì lại là một chuyện khác. Nếu bạn đã từng dùng cách dọa nạt, mua chuộc, hoặc la hét để làm con bạn chú ý, thì hãy an lòng vì không chỉ có một mình bạn đâu. Tạp chí “Dành Cho Các Bậc Cha Mẹ” đã lấy ý kiến của các bà mẹ ông bố và sự thách thức “gay” nhất trong việc dạy con và người đoạt giải có câu trả lời là: “Con tôi không lắng nghe tôi nói”.

SÁU LỜI KHUYÊN

1. Nêu gương “biết lắng nghe”. Trẻ sẽ học được cách lắng nghe nếu có một tấm gương để bắt chước. Bởi vậy bạn phải làm gương cho chúng thấy. Hãy cho chúng thấy bạn biết nghe ông xã (bà xã), bạn bè, và quan trọng nhất là biết lắng nghe chúng nói. Câu ngạn ngữ “chúng ta có hai tai nhưng chỉ có một cái miệng là có lý do của nó” có thể là một lời nhắc nhở tốt. Hãy lắng nghe chúng gấp đôi điều bạn nói với chúng!

2. Nói một cách ôn tồn. Cách mau nhất để chúng khỏi nghe bạn là dùng những kiểu cách này: chỉ trích, ra lệnh, thuyết giảng, đưa ý kiến, phán xét, dọa dẫm, la hét, và nài xin. Hãy tự hỏi xem bạn thích được đối xử như thế nào nếu bạn là một đứa trẻ, rồi hãy dùng điều đó làm kim chỉ nam.

3. Nghe trước, nói sau. Gọi sự chú ý của con bạn, và hãy chắc là nó nhìn bạn khi bạn nói. Bạn có thể nhẹ nhàng nâng cằm nó lên để nhìn vào mắt bạn, hoặc nói: “Nhìn vào ba đây, và nghe điều ba nói”. Trong tư thế đó, nó sẽ hoàn toàn chú ý và bạn có thể nói điều cần nói.

Hãy dùng cách như vậy mỗi khi bạn thật sự muốn nó chú ý.

4. Báo trước. Đôi khi khó mà khiến trẻ chuyển hướng sự chú ý, nhất là khi chúng bị cái gì thu hút. Ngoài ra, có thể nó không nghe bạn nói gì nữa. Vậy, hãy nêu giới hạn thời gian: “Mẹ cần con giúp trong hai phút”. Hoặc “Ba cần nói chuyện với con một phút. Hãy sẵn sàng”.

5. Nói nhẹ nhàng. Không gì làm một đứa trẻ quay đi nhanh hơn bằng những tiếng la hét, vậy

hãy làm ngược lại: nói diu dàng hơn. Điều này thường làm trẻ chú ý, và nó sẽ ngừng lại để lắng nghe. Các thầy giáo đã dùng cách này nhiều năm vì nó có hiệu quả.

6. Ngắn gọn, ngọt ngào, rõ ràng. Trẻ dễ tiếp nhận lời bạn hơn nếu chúng biết không phải nghe một bài thuyết giảng, vậy hãy nói ngắn gọn và rõ ràng: “Hãy dọn mùng mền trước khi ra ngoài”. “Con cần chuẩn bị đi học bây giờ”. Việc dùng ít từ ngữ cũng có tác dụng. Thỉnh thoảng nói một từ cũng nên chuyện: “Bài tập!”, “Công việc!”

BẠN CÓ BIẾT?

Nhà giáo danh tiếng Mary Budd Rowe đã nhận thấy trẻ con cần “khoảng thời gian chờ đợi” để suy nghĩ về điều chúng nghe được trước khi nói. Vì vậy, khi nào bạn hỏi hay yêu cầu chúng một điều gì thì nhớ đợi ít nhất 3 giây đồng hồ để nó có thời gian suy nghĩ. Chúng sẽ tiếp nhận nhiều thông tin hơn và trả lời bạn đầy đủ hơn.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy nghĩ đến cảm giác của bạn lúc được mọi người lắng nghe. Nghĩ về những con người biết lắng nghe một cách tuyệt vời. Điều gì khiến họ được như vậy? Bạn có thể học được gì? Trẻ không thể học nghe nếu người lớn quanh chúng không làm được điều đó. Vậy bạn phải tự xét mình. Bạn có nêu gương cho trẻ không?

Bây giờ hãy bắt tay vào việc thay đổi tính cách con bạn. Ghi ý tưởng vào nhật ký và xây dựng kế hoạch.

1. Xét xem bạn có phạm vào tám điều “cấm kỵ” trong giao tiếp không: chỉ trích, ra lệnh, thuyết giảng, đưa ý kiến, phán xét, dọa dẫm, la hét và nài xin. Nếu có, bạn làm gì để thay đổi. Hãy lập kế hoạch.

2. Xem lại sáu lời khuyên giúp con bạn chịu nghe, và chọn một hoặc hai để thử. Bạn định dùng chúng cách nào? Ghi ra. Nhớ rằng việc đổi cá tính không phải ngày một ngày hai, vậy phải dùng một cách nhiều lần trước khi dùng cách khác.

3. Nếu con bạn bị nặng tai (bệnh thể chất), hãy chữa cho nó.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn dùng sáu lời khuyên và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt kết quả lâu dài? Hãy ghi vào những dòng sau đây những điều bạn sẽ làm trong 24 giờ tới để thay đổi tính cách con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Việc thay đổi tính cách cần công sức, thực hành và sự động viên của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày để nhìn thấy kết quả, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ là cách này không được thì có cách khác. Ghi tiến bộ hàng tuần dưới đây. Ghi tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 11

Cãi NHAU

“Tôi bắt đầu thấy mình giống một trọng tài: lũ nhóc trong nhà thường xuyên cãi nhau, và tôi cũng phải thường trực phân xử. Tôi biết mình không thể giúp chúng giải quyết việc riêng của chúng được, nhưng thật ra phân giải ít câu còn hơn cứ nghe khóc lóc, la hét, cãi cọ. Phải có một cách giải quyết tốt chuyện này. Vậy đó là gì? Tôi đuối sức rồi”.

Jake, cha của hai người con ở Salt Lake City, Utah

“Con không chơi với Mavis nữa. Con ném cát vào nó khi nó lấy cái xẻng của con”.

LỜI KHUYÊN

Trẻ không thể học đương đầu với sự quấy rầy và lầm lỗi trong căn nhà yên ấm của bạn được. Hãy tìm một cách thực tế để giúp con bạn giải quyết vấn đề cho đến khi nó có đủ tự tin để đương đầu.

“Kevin và tôi không được cho ra chơi vì thầy giáo đã nghe chúng tôi cãi nhau về trò chơi điện tử”.

“Tim rủ bạn gái của tôi ra ngoài, tôi sẽ không nói chuyện với nó nữa”.

Hằng ngày con cái chúng ta phải đương đầu với nhiều vấn đề khó khăn: thành kiến, anh em trong nhà bất hòa, áp lực học hành, bị bạn bè “tẩy chay”, nạn băng nhóm, bắt nạt, cũng như những nỗi bức mình trong độ tuổi phát triển. Chúng ta thường cho là những chuyện này chỉ ảnh hưởng đến trẻ lớn, nhưng thực ra nó tác động đến cả mọi lớp trẻ con. Dù không thể bảo vệ con chúng ta khỏi những vấn đề của cuộc sống, những sự thất vọng, đau buồn, nhưng chúng ta có thể trang bị cho chúng những phương cách để xử lý sự việc tốt hơn. Càng giúp chúng giải quyết các xung đột theo đường lối thân thiện, thì chúng càng có khả năng trở thành những con người tự tin, tháo vát để đối mặt với bất kỳ vấn đề nào, và làm vậy mà không cần sự hướng dẫn của chúng ta nữa.

NĂM BƯỚC LÀM GIẢM CẢI CỌ

Bước 1. Hãy bình tĩnh

Bước đầu tiên để giải quyết việc cãi nhau là dạy trẻ giữ bình tĩnh. Lý do thật đơn giản: không thể nghĩ cách giải quyết một chuyện gì khi ở trong cơn nóng giận. Khi đã tự chủ, bạn có thể bắt đầu nhận ra tại sao bạn giận, rồi tìm câu trả lời cho vấn đề của bạn. Vì vậy, hãy dạy con bạn tập thở sâu để lấy lại bình tĩnh, hoặc đi ra chỗ khác cho đến khi dịu lại. Nếu cả hai đứa trẻ đều nổi cáu, phải can thiệp ngay: “Ba thấy hai đứa cần phải bình tĩnh cái đã, rồi mới tìm ra cách dàn xếp công việc”. Có thể bạn cần cách ly hai trẻ cho đến khi chúng nguôi giận.

Bước 2. Mỗi bên lần lượt nói ra ý của mình

Ở đây, điều quan trọng là đưa ra những luật lệ phải theo:

§ Không được làm nhục hoặc chửi mắng.

§ Lắng nghe lẫn nhau một cách lễ độ.

§ Không ngắt lời. Mỗi bên đều có dịp trình bày ý của mình.

Bạn có thể hỏi mỗi đứa xem điều gì đã xảy ra, tóm tắt ý của mỗi bên, rồi chấm dứt bằng cách

hỏi: “Bây giờ các con làm gì để dàn xếp việc này?” Gợi ý nếu trẻ không biết.

Bảo trẻ bắt đầu giải thích với từ “Tôi” thay vì “Nó”, rồi miêu tả vấn đề, và cách giải quyết nó. Điều này giúp mỗi bên tập trung vào sự việc mà không “công kích” bên kia.

Bước 3. Liệt kê những cách để giải quyết

Dù con bạn chưa đi học hay đang ở tuổi thanh niên, những quy luật để tìm ra cách giải quyết vẫn giống nhau.

1. Nói điều đầu tiên hiện ra trong óc.
2. Đừng chê bai ý người khác.
3. Bổ sung cho ý kiến của người kia.
4. Cố tìm những ý có lợi cho cả hai bên.

Bạn đừng đưa ra đề nghị gì trừ phi trẻ “bí”! Để trẻ chú tâm vào việc này, hãy bảo chúng tìm cho ra năm giải đáp trước khi bạn trở lại. Rồi để chúng suy nghĩ vài phút. Lượng thời gian phải dựa trên độ tuổi của trẻ và kỹ năng giải quyết sự việc.

Bước 4. Rút gọn các giải pháp

Đây là hai cách giúp trẻ đến gần với cách giải quyết:

1. Loại bỏ giải pháp không chấp nhận được, dù với bên này hoặc bên kia.
2. Loại bỏ những giải pháp không an toàn và thiếu khôn ngoan.

Bước 5. Chọn giải pháp tốt nhất và thực hiện

Bước cuối cùng này giúp trẻ học cách quyết định chọn điều tốt nhất bằng cách nghĩ về các hậu quả của nó. Có thể dùng câu hỏi: “Điều gì có thể xảy ra nếu con chọn giải pháp này?” Một cách khác là cân nhắc cái lợi và cái hại của một giải pháp. Khi đã quyết định xong, trẻ có thể bắt tay hoặc lần lượt nói “Tôi đồng ý”.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy thử nhớ lại cách bạn giải quyết vấn đề khi bạn còn nhỏ. Cha mẹ có chỉ cho bạn không? Hiện nay bạn có phương pháp nào để dàn xếp những sự việc nảy sinh trong các mối quan hệ hoặc trong công việc? Đây là một kỹ năng mà bạn có thể dạy cho trẻ, hay bạn cần cải tiến nó hơn nữa?

Bây giờ đến lúc bắt tay vào việc thay đổi cách cư xử của con bạn.

1. Hãy nghĩ về cách con bạn thường phản ứng trước một vấn đề. Nó bình tĩnh hay tỏ ra căng thẳng? Nó đối đầu với vấn đề hay lẩn trốn? Nếu nó thường phản ứng theo cách sau thì rõ ràng nó cần được giúp đỡ để lấy lại sự tự chủ.
2. Xem lại *Bước 2*. Đối với nhiều trẻ đây là bước khó học. Vậy hãy giúp chúng bằng cách kể một câu chuyện về một trong các vấn đề của bạn và cách bạn ứng xử. Rồi lắng nghe câu chuyện của chúng và dựa vào đó để gợi ý dàn xếp vụ việc.
3. Xem lại *Bước 3* và *Bước 4*. Khuyến khích trẻ đưa ra cách giải quyết, và nói chúng hãy phát biểu tự nhiên đừng e ngại.
4. Xem lại *Bước 5*. Giúp trẻ thực hành cân nhắc những hậu quả của việc lựa chọn giải pháp.

Chọn những trường hợp có thực xảy ra trong ngày để dạy trẻ cách giải quyết mà không phải cãi nhau.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng năm bước và Kế Hoạch Thay Đổi như thế nào để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài? Hãy ghi dưới đây những điều bạn sẽ làm trong 24 giờ tới để bắt đầu thay đổi cách cư xử của con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều cần nhiều cố gắng, sự thực tập thường xuyên, và sự động viên của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khen ngợi. Phải mất 21 ngày mới có thể thấy kết quả thật sự, vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi tiến bộ hàng tuần của trẻ vào dưới đây, và ghi tiến bộ hàng ngày vào sổ nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 12

BỎ CUỘC SỚM

“Chúng tôi quan sát đứa con gái mười một tuổi của mình mà đâm lo. Nó dịu dàng, tốt bụng và thông minh, nhưng hề đụng việc nào có dấu hiệu khó khăn là nó bỏ cuộc. Nó sẽ không bao giờ có thể tồn tại được trong cái thế giới mà cá lớn nuốt cá bé này nếu nó cứ giữ tật lẩn tránh. Nó chẳng hề nhận ra nó có khả năng để đạt được một điều gì. Chúng tôi làm gì để giúp nó?”

Danielle, một bà mẹ có hai con ở Berkeley,
California.

“Cái này khó quá. Con bỏ thôi”.

“Việc đó lâu lắm. Con muốn xem TV”.

“Con không làm việc đó được. Con về đây”.

LỜI KHUYÊN

Tính kiên trì là một trong những đức tính quan trọng để thành công. Chúng ta có thể giúp trẻ phát triển đức tính này. Chúng ta sẽ tạo ra một sự khác biệt rất lớn ở năng lực của trẻ nếu chúng ta nhấn mạnh sự nỗ lực, và khẳng định rằng: “Chỉ biết bắt đầu thôi thì không đi đến đâu cả, phải hoàn thành công việc”.

Câu nói “Kiên nhẫn là vạn năng” chỉ ra tầm quan trọng của sự kiên trì trong đời sống. Điều đáng kể không phải là những cố gắng của trẻ trong việc học hỏi những điều mới mẻ, mà thường chính sự đeo bám không bỏ cuộc mới là đáng nói. Thái độ này sẽ giúp chúng vượt qua những khó khăn không chỉ của thời thơ ấu mà cả lúc đã trưởng thành. Hiển nhiên ngày chúng càng có nhiều thành tựu vì chúng dám khám phá những cái mới lạ và không buông bỏ cho đến lúc thành công. Nếu trẻ muốn tồn tại và thành công trong cái thế giới đầy đua tranh này, chúng phải học cách bám trụ, nhất là trong những lúc khó khăn. Còn nếu chúng bỏ cuộc, chúng sẽ mất cơ hội nếm vị ngọt ngào của thành tựu sau khi vượt qua các thử thách.

NĂM LỜI KHUYÊN

1. *Giải thích ý nghĩa của sự kiên trì.* Hãy bỏ thời gian để giải thích rõ tầm quan trọng của sự kiên trì. Đọc từ này nhiều lần để trẻ hiểu rõ giá trị đạo đức của đức tính này trong cuộc sống của chúng. Mỗi khi con bạn bám chặt vào một nhiệm vụ nào đó, hãy chỉ ra: “Đây chính là lòng kiên trì. Con nhất quyết ở lại với công việc dù gặp khó khăn”. Lấy lòng kiên trì làm chủ đề trao đổi cho gia đình bạn trong một tháng.

2. *Nêu gương.* Hãy chứng tỏ cho con bạn thấy bạn không bỏ cuộc ngay cả khi mọi sự không xuôi chèo mát mái. Trước khi bắt đầu một công việc mới, hãy làm cho con bạn nghe được điều bạn nói: “Tôi sẽ đeo bám cho đến lúc thành công”. Làm gương là cách hiệu quả nhất, vậy hãy thể hiện đức tính ấy ở nơi bạn cho trẻ thấy.

3. *Hãy nêu khẩu hiệu “Không bao giờ bỏ cuộc” trong gia đình bạn.* “Trong nhà này, chúng ta hoàn thành điều chúng ta khởi sự”, “Kể bỏ cuộc không bao giờ chiến thắng”. Hãy lựa một câu, và bảo con bạn viết lên bìa cứng rồi treo trong phòng ngủ hoặc cửa tủ lạnh.

4. *Dùng lời lẽ khuyến khích.* Những lời lẽ ta nói với con cái có thể giúp chúng học được giá trị của nỗ lực và tập được thói quen hoàn tất công việc đã bắt đầu. Những câu nói ta có thể dùng là: “Đừng bỏ cuộc!”, “Ba mẹ biết con làm được!”, “Hãy bám chặt lấy nó!”, “Bước khởi đầu

thường khó khăn”, “Hãy thử lại lần nữa”, “Con sẽ thắng cuộc”, “Hãy kiên trì”.

5. *Tạo phần thưởng cho sự kiên trì.* Bảo con bạn tìm một cây thước để ghi tên người nào thể hiện tính kiên trì ở trong nhà bạn. Mỗi đêm, họp gia đình để công bố tên của thành viên không bỏ cuộc và ghi chữ đầu của tên lên cây thước.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy xem lại hành vi của bạn. Bạn có hay bỏ cuộc không? Ông (bà) xã của bạn thì sao? Và cha mẹ của bạn? Phẩm cách của cha mẹ có ảnh hưởng đến bạn không? Hãy coi lại cách hành xử hàng ngày trong gia đình bạn. Nó có nêu gương kiên trì cho con bạn không? Hãy ghi lại những ý tưởng giúp trẻ phát triển tính kiên trì.

Bây giờ hãy bắt tay vào việc thay đổi cách ứng xử của con bạn. Ghi những ý tưởng vào nhật ký rồi lập kế hoạch.

- 1. Hãy xem xét con bạn. Nó hay bỏ cuộc ở loại công việc nào? Phải mất thời gian để có được nhận xét đúng đắn, vậy hãy tiếp tục quan sát. Làm một bản liệt kê và luôn nhớ bổ sung.
- 2. Đọc lại bảng liệt kê. Bạn có thấy nét chung nào không? Thí dụ nó hay bỏ làm bài tập toán. Tại sao? Nó có đủ thời gian để tập trung không? Bài tập có hợp với trình độ của nó? Nó có dễ bị cáu giận? Hãy cố tìm ra nguyên nhân. Khi đã biết thì vạch kế hoạch để giúp nó.
- 3. Xem lại năm bước để làm giảm tật hay bỏ cuộc. Chọn bước nào bạn muốn áp dụng với con bạn. Ghi lại kế hoạch đã thực hiện.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng năm lời khuyên và Kế Hoạch Thay Đổi như thế nào để giúp bạn thay đổi? Ghi dưới đây những điều bạn sẽ làm trong 24 giờ tới để giúp con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Việc thay đổi tính cách đòi hỏi nỗ lực, thực hành và sự động viên của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khen thưởng. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy được kết quả, vậy hãy tiếp tục. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi tiến bộ hàng tuần của con bạn vào dưới đây và ghi tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3	

Cách ứng xử 13

Đánh Nhau

“Chúng tôi lo rằng thằng nhóc nhà tôi sẽ trở thành một Mike Tyson - tám - tuổi. Khi nổi cáu, nó chỉ nghĩ đến việc đấm đá người khác. Tháng rồi ở trường học nó đã đánh nhau hai lần. Chúng tôi không biết làm cách nào để ngăn nó được”.

Will, cha của ba người con ở Toronto,

Ontario, Canada

“Con phải đánh nó. Nó chửi con”.

“Con có đánh nó nhiều đâu”.

“Nó đánh con trước”.

LỜI KHUYẾN

Trẻ đánh nhau vì không biết cách hành xử thích hợp để trút bỏ cơn giận. Hãy dạy chúng cách hành động tích cực hơn để chúng không xử sự theo lối cũ.

Hầu hết, trẻ con đều có lúc đánh nhau. Có lẽ đó là cách duy nhất chúng biết để giải quyết vấn đề. Cho dù giận dữ là chuyện thường có, nhưng đánh nhau không phải là điều tốt. Nó dễ trở thành một thói xấu khó bỏ. Các công trình nghiên cứu cho thấy trẻ đánh nhau có xu hướng trở thành những kẻ bạo hành cả trong gia đình lẫn ngoài xã hội. Hãy ngăn chặn ngay từ bây giờ.

BỐN BƯỚC ĐỂ LOẠI BỎ THÓI ĐÁNH NHAU

Bước 1. Không nhân nhượng

Lựa một khoảng thời gian riêng để nói về việc đánh nhau. Tổ ra nghiêm nghị để trẻ hiểu bạn không bằng lòng với cách cư xử của chúng. Nếu trẻ đã lớn, hãy giải thích cho chúng thấy những hậu quả xấu của đánh nhau: làm thương tổn người hoặc mình, gặp rắc rối, bị đuổi học, mang tiếng xấu, mất bạn bè. Hãy nghe trẻ bày tỏ ý kiến, đừng phê phán. Bạn có thể hiểu được những nguyên nhân mà bạn chưa hề biết. Nếu điều này hợp lý, hãy chia sẻ với trẻ. Rồi nói rõ rằng bạn sẽ không dung thứ việc đánh nhau, và sẽ dùng hình thức xử phạt nếu trẻ vi phạm.

Bước 2. Dùng cách hành xử thích hợp

Chỉ ngăn trẻ đừng đánh nhau thì chưa đủ. Cần dạy chúng những cách xử lý cơn giận dữ. Chọn một cách, rồi tập dượt cho trẻ quen. Đây là vài cách:

§ *Đối phó*: đấm vào cái gối, hoặc bao cát.

§ *Dùng lời nói*: nói với người kia điều mình muốn khi xảy ra vấn đề: “Anh lấy đồ chơi của tôi. Tôi muốn anh trả lại cho tôi.” Không được chửi, làm nhục người kia.

§ *Nói ra cảm giác của mình*: Trẻ nói chưa rành có thể dùng những lời đơn giản: “Tôi cáu đây”, “Tôi giận, giận lắm đây”.

§ *Bỏ đi chỗ khác*. Nhờ trẻ giúp tìm một chỗ có thể đến đó đợi cơn giận hạ xuống. Để ở đó một vài thứ như sách vở, âm nhạc, bút, giấy rồi khuyến khích trẻ vào đó để cơn giận nguôi ngoai.

Bước 3. Củng cố những hành động thiện chí

Một trong những cách đơn giản nhất để thay đổi hành vi của trẻ là nhận biết cái tốt của chúng. Điều này ít được các bậc cha mẹ chú ý. Bất cứ lúc nào bạn thấy trẻ hành xử một cách bình tĩnh trong một tình huống khó khăn, bộc lộ cơn giận mà không đánh nhau, hoặc tỏ ra biết tự chủ thì hãy công nhận cách hành xử đó và ngợi khen sự cố gắng đó: “Ba thấy con đang giận, nhưng con đã bỏ đi để lấy lại bình tĩnh. Điều đó rất tốt.”, “Con đã dùng lời nói để cho bạn biết là con đang tức giận. Tốt lắm”. Nhớ rằng những hành vi được củng cố sẽ được lặp lại. Đây cũng là một trong những cách hay nhất để những hành động tốt trở thành thói quen.

Bước 4. Thi hành “án phạt”

Bạn sẽ làm gì nếu con bạn tiếp tục đánh nhau? Trước hết, lấy lại sự tự chủ trước khi hành động, rồi thi hành “án phạt” đã thỏa thuận. Đừng thuyết giảng, và trên hết, đừng đánh đập trẻ. Làm vậy trẻ sẽ nghĩ người lớn có quyền ấy, còn trẻ thì không.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Những nghiên cứu mới đây cho thấy trong số 26 nước công nghiệp hàng đầu thế giới, Mỹ là nước có số trẻ bạo hành nhiều nhất. Đây là nguyên nhân? Các bậc cha mẹ có thể làm gì để giúp con họ trở nên hiền hòa hơn?

BẠN CÓ BIẾT?

Arnold Goldstein, tác giả cuốn “Nạn Bạo Hành Tại Mỹ”, nói rằng người Mỹ có thói đánh đập trẻ con. 90% trẻ em Mỹ bị cha mẹ đánh đập. Trẻ 3 - 4 tuổi bị đánh nhiều nhất, và ¼ tiếp tục bị đánh lúc đang tuổi vị thành niên.

Các nhà chuyên môn đồng ý rằng thói hung hăng là do con người học được. Con bạn học thói ấy ở đâu? Bạn hãy soi lại mình: Bạn có là tấm gương về đức tự chủ cho trẻ? Bạn có bình tĩnh trước những áp lực của đời sống không? Bạn và ông (bà) xã có phản ứng gì trước tính hay gây gổ của trẻ? (bình tĩnh, la hét, chỉ trích, thuyết giảng...). Phản ứng của bạn có tạo nên thói hung hăng ở trẻ? Nếu vậy, bạn sẽ thay đổi thái độ của mình như thế nào? Viết kế hoạch và làm theo.

Bây giờ đến lúc bắt tay vào hành động.

1. Hãy quan sát kỹ thói bạo hành ở trẻ. Nó có thường đánh lộn hay có những hành vi gây gổ không? Ghi chép kỹ những lần trẻ hành động như vậy. Thời gian, nạn nhân, nơi chốn.
2. Điều gì gây ra việc đánh nhau? Liệt kê các nguyên nhân, rồi xem lại bản liệt kê. Có thể thay đổi môi trường để giảm bớt những nguyên nhân này không?
3. Xem lại *Bước 1*, rồi định hình thức xử phạt. Giải thích cho trẻ hiểu những hình thức này.
4. Xem lại *Bước 2*. Giúp trẻ học những cách xử lý thay cho việc đánh nhau. Chọn một cách và tập cho trẻ quen với cách cư xử mới này.
5. Xem lại *Bước 3*, định cách khen thưởng đối với hành động thiện chí của trẻ.
6. Đề phòng sự tái phạm. Trẻ càng quen lâu với việc đánh nhau, thì việc bỏ thói này càng khó.
7. Nếu trẻ không tiến bộ, hãy hỏi các nhà chuyên môn.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng 4 Bước và Kế Hoạch Thay Đổi cách nào để giúp con bạn? Ghi dưới đây những điều bạn sẽ làm trong 24 giờ tới để thay đổi cách cư xử của trẻ.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Thay đổi cách cư xử là việc đòi hỏi cố gắng, thực hành và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy được kết quả. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi những tiến bộ hàng tuần của trẻ vào dưới đây. Và ghi những tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 14

“CUỘC CHIẾN” BÀI TẬP LÀM Ở NHÀ

Cứ cỡ khoảng 7 giờ tối là nhà tôi lại y như cái chợ. Đó là lúc ba đưa con bảy, mười, và mười hai tuổi của chúng tôi tới giờ làm bài tập của chúng. Thực ra thì đó là lúc những tiếng cãi vã, rên rỉ, và van nài bắt đầu rộ lên. Đôi khi tôi cũng không biết những âm thanh đó phát ra từ ai nhiều hơn: ông nhà tôi, tôi, hay lũ nhóc. Phải làm sao đây để bọn trẻ làm bài tập mà không có một cuộc chiến tranh trong nhà?

Susan, mẹ của ba người con ở Truckee, California

“Nhưng tuần trước mẹ giúp con mà!”.

“Mẹ không thể viết đơn cho con nghỉ bệnh sao?”

“Nhưng mẹ đã làm cho gần hết rồi. Sáng mai mới nộp bài kia mà!”

LỜI KHUYÊN

Hãy hiểu rằng vai trò của bạn là trợ giúp chứ không phải làm thay. Khi đã xác định rõ trách nhiệm của mình, thì bạn đã dàn xếp xong được nửa cuộc chiến rồi. Trách nhiệm là của con bạn, chứ không phải bạn.

Các cuộc nghiên cứu cho thấy làm bài tập ở nhà không chỉ giúp trẻ tăng tiến năng lực học tập mà còn cả những kỹ năng cần thiết giúp chúng thành công ở nhà trường và cuộc sống như khả năng tổ chức, giải quyết vấn đề, sức tập trung chú ý, trí nhớ, xác định mục đích, kỷ luật, và tính kiên trì. Nhưng đôi khi vì muốn giúp trẻ thành công, chúng ta đã giúp đỡ quá mức cần thiết, không tạo điều kiện cho chúng phát huy hết năng lực.

TÁM CÁCH LÀM GIẢM BÓT KHÓ KHĂN

TRONG VIỆC GIẢI BÀI

1. *Tạo góc học tập tốt.* Bất kỳ chỗ nào có đủ ánh sáng và sự yên tĩnh để làm việc. Trẻ cũng cần có các dụng cụ học tập cần thiết như bút, giấy, thước, máy tính cá nhân, tự điển.
2. *Biết yêu cầu của thầy giáo.* Tiếp xúc định kỳ với thầy giáo để biết rõ yêu cầu làm bài, ngày thi.
3. *Định giờ học.* Chọn giờ thích hợp cho trẻ: sáng, chiều, hay tối.
4. *Cho biết làm bài là điều bắt buộc.* Ngay từ đầu phải xác định rõ cho trẻ biết cần làm bài tốt, không phải là việc tùy thích.
5. *Dạy cách tổ chức.* Chỉ cho trẻ cách lập danh sách các việc cần làm theo thứ tự ưu tiên. Làm xong việc nào thì trẻ gạch bỏ việc đó.
6. *Chỉ giúp khi cần thiết.* Nếu trẻ gặp khó khăn, hãy đưa ra một việc tương tự và hướng dẫn từng bước cách thực hiện. Sau đó để trẻ tự làm và bạn kiểm tra lại.
7. *Chia việc ra thành từng phần nhỏ.* Khi một việc có vẻ quá sức của trẻ thì hãy chỉ chúng cách phân việc ra thành từng công đoạn nhỏ, rồi lần lượt giải quyết từng phần.
8. *Định hình thức xử phạt.* Nếu công việc không hoàn tất, hay không đúng theo yêu cầu, hãy nói rõ hình thức xử phạt. Thí dụ, nếu không xong việc vào giờ đã định thì sẽ mất một quyền lợi nào đó.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Trao đổi với các bậc cha mẹ khác. Họ nghĩ gì về việc làm bài tập ở nhà của con họ? Họ có những lời khuyên nào cho con? Nếu bạn biết những vị phụ huynh có con học chung lớp với con bạn, hãy hỏi xem con họ giải quyết công việc ra sao. Việc này sẽ giúp bạn đánh giá được năng lực của trẻ ở nhà.

BẠN CÓ BIẾT?

Bài tập ở nhà có ích lợi nhất đối với học sinh trung học, nhất là nếu chúng làm từ năm đến mười giờ một tuần. Ở bậc tiểu học, bài tập ở nhà ít có tác dụng trong việc học hành, nhưng lại giúp phát triển kỹ năng nhận xét.

Bây giờ hãy bắt tay vào hành động để sửa đổi tính cách của con bạn. Ghi những ý tưởng vào nhật ký để lập kế hoạch.

1. Tìm nguyên nhân của “cuộc chiến” bài làm. Trước hết, xem con bạn có đủ năng lực hay không. Bài tập có vượt quá khả năng của trẻ? Trẻ có dễ bị xao nhãng? Có đủ những kỹ năng cần thiết để hoàn thành bài tập? Liệt kê các nguyên nhân sẽ giúp bạn có kế hoạch xử lý chúng.

2. Nếu bài tập thật sự khó khăn (dễ quá trẻ sẽ chán), hãy gặp thầy giáo phụ trách để hỏi ý kiến. Liệu con bạn có cần học thêm? Lớp có khó theo? Hãy tìm ra nguyên nhân và giải quyết.

3. Xem lại cách phản ứng của bạn trong những “cuộc chiến” này. Bạn có lừng lơ, van nài, “hối lộ”, bao che, đòi hỏi trẻ? Nếu vậy, bạn thay đổi thái độ của mình cách nào đây?

4. Bây giờ đến vấn đề cốt lõi. Con bạn tự làm bao nhiêu phần của bài tập? Nhớ rằng bài tập là dành cho con bạn. Trách nhiệm của bạn là hướng dẫn, không phải làm thay.

5. Xem lại tám cách đề nghị ở trên. Rồi chọn cái nào có thể giúp con bạn tốt nhất. Viết ra các bước để thực hiện.

6. Nếu con bạn gặp khó khăn thật sự, hoặc nhầm chừng bạn “khó” dạy cho chúng, hãy nhờ một gia sư. Xin lời khuyên của thầy giáo và các bậc phụ huynh khác. Lưu ý: một học sinh khác vẫn có thể làm “gia sư” cho con bạn đấy.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng tám phương cách và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn thay đổi? Hãy ghi dưới đây những việc bạn sẽ làm trong 24 giờ tới để bắt đầu thay đổi tính cách của con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều cần nỗ lực, thực hành và sự động viên của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới nhìn thấy kết quả, vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Hãy ghi những tiến bộ hàng tuần của con bạn vào những dòng sau, và những tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 15

ĐÒI PHẦN THƯỞNG

“Mỗi khi đưa con năm tuổi của tôi biết thu dọn đồ chơi, hoặc không quấy rầy trong lúc tôi đang nói chuyện bằng điện thoại, tôi cho nó cây kẹo hoặc vài xu. Còn bây giờ mỗi lần tôi bảo nó làm một việc gì nó lại nói “Mẹ cho con cái gì?”. Tôi nghĩ cách tôi làm từ lâu đã “phản” tôi: lúc nào nó cũng đòi có gì cho nó. Làm gì bây giờ?”

Army, mẹ của một đứa con ở Lincoln, Nebraska

“Nếu làm việc đó thì mẹ cho gì?”

“Mẹ cho con bao nhiêu?”

“Nếu không trả đủ 10 đô thì con không làm”.

LỜI KHUYÊN

Quà và tiền thưởng không luôn mang lại cách cư xử mà ta mong muốn. Và nó còn có thể đem đến kết quả trái ngược. Càng cho chừng nào, chúng càng đòi hỏi chừng đó.

Đây là căn bệnh chung của trẻ. Chúng luôn đòi cho được một phần thưởng rồi mới chịu làm việc. Chúng không tự giác làm việc mà cứ trông chờ vào người khác thừa nhận hành động của mình.

SÁU CÁCH ĐỂ DỨT BỎ TẬT TRÔNG CHỜ

PHẦN THƯỞNG BÊN NGOÀI

1. *Ngưng việc cho phần thưởng vật chất trong từng việc vặt.* Hãy làm cho trẻ biết giúp việc nhà, cũng như làm tốt việc ở trường mà không đòi hỏi điều gì. Đây là cách giúp trẻ biết tự lập.

2. *Đổi cách nói.* Đây là một trong những cách dễ nhất để giúp trẻ bỏ thói mong được thưởng. Thay vì nói: “Mẹ tự hào vì hôm nay con đã làm việc tốt”, thì hãy bảo: “Con hãy thực sự tự hào vì con đã làm tốt công việc”.

3. *Khuyến khích sự tự khen ngợi.* Tập cho trẻ biết cách tự bằng lòng với thành quả của mình. Giả như đội bóng của con bạn bị thua, và nó cảm thấy muốn bào chữa cho mình, nhưng đã không nói lời chê bai nào về các bạn cùng đội. Vào một lúc riêng, hãy nói với nó: “John, con đã rất hay khi không trách cứ đồng đội. Con có biết con đã làm một điều đáng khen không?”.

4. *Biểu dương.* Lần tới nếu con bạn làm điều gì xứng đáng thì đừng cho tiền, thay vào hãy nói đơn giản: “Con chạy xe đạp một mình được rồi!”, hoặc “Chà, con đã làm được nhiều việc quá. Thật tốt!”, hay chỉ mỉm cười và nói “Con làm đấy à?”.

5. *Gợi lòng tự hào.* Thay vì mau mắn động viên, hãy tìm xem điều gì làm con bạn sung sướng khi làm được việc. “Làm sao con giữ thăng bằng mà không cần tay lái vậy?”, hoặc “Con đã viết phần khó nhất của bản báo cáo đó ra sao?”.

6. *Ghi những thành công vào sổ.* Cho con bạn cuốn sổ. Mỗi tuần một lần, bảo nó dành ít phút ghi (hoặc vẽ) những việc hoàn thành vào đấy. Thói quen đơn giản này dần giúp con bạn nhận ra những thành tựu này là người hướng dẫn và động viên tốt nhất cho những hành động tốt đẹp.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy nghĩ về tuổi thơ của bạn. Cha mẹ có thưởng tiền khi bạn làm xong một việc nào đó không? Nói chuyện với các bậc cha mẹ khác: Họ có cho tiền để con họ làm việc, hay được điểm cao? Bạn nghĩ những phần thưởng đó có làm trẻ tiến bộ? Con bạn thì sao?

Bây giờ, hãy hành động để sửa đổi hành vi của con bạn. Ghi ý tưởng vào sổ và lập kế hoạch.

1. Xem xét tính cách của trẻ. Bạn thấy nó bắt đầu lệ thuộc vào phần thưởng từ lúc nào?
2. Bạn sẽ bắt đầu dứt bỏ tính lệ thuộc của trẻ cách nào? Chấm dứt đột ngột thì không được hợp lý lắm. Vậy kế sách hay nhất là gì? Hãy viết ra.
3. Bạn giải thích cho trẻ hiểu được cách cư xử mới ra sao. Tính trước cách nói.
4. Lần tới, khi trẻ đòi hỏi, bạn phản ứng cách nào?
5. Xem lại các “chiến lược”. Chọn một, hai cách thích hợp để áp dụng với trẻ. Viết kế hoạch.
6. Áp dụng “chiến lược” cho đến khi bạn thấy có chuyển biến trong tính cách của trẻ.

Dĩ nhiên, đôi lúc bạn thấy cần khen thưởng trẻ bằng một món quà thích hợp. Nhưng vì đó không phải là chuyện thường ngày nên nó có tác dụng hơn.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng sáu phương cách và Kế Hoạch Thay Đổi như thế nào để giúp con bạn đạt được kết quả? Hãy viết dưới đây những điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi tính cách con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi việc thay đổi tính cách đều cần sự nỗ lực, thực hành, và sự động viên của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày để thấy kết quả thực sự. Nhớ là cách này không được thì có cách khác. Ghi những tiến bộ hàng tuần của con bạn dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 16

TÍNH BỐC ĐỒNG

“Tôi lo cho đứa con gái đang học trung học cơ sở đến mất ngủ. Nó có những quyết định vội vàng và thiếu suy nghĩ khi đi cùng bạn bè. Đêm nọ, nó cùng với nhóm bạn cùng nhau “đi bụi” – lúc một giờ sáng để đi đến một cửa hàng rồi mua xô-đa và tạp chí. Tôi sợ nó sẽ làm những điều dại dột và gặp rắc rối hoặc bị thương. Nó là đứa thông minh và học giỏi, nhưng khi được mười hai tuổi, tôi nghĩ là nó kém thông minh hơn trước đây. Làm gì bây giờ?”

Rebecca, một bà mẹ ở Shaker Heights, Ohio

LỜI KHUYẾN

Bạn có thể giúp trẻ có những quyết định an toàn và khôn ngoan hơn bằng cách chỉ cho chúng thấy hãy dừng lại, nghĩ về sự lựa chọn cũng như những hậu quả trước khi hành động.

Đuổi theo quả bóng đang lăn ra ngoài đường. Ngáng chân bạn đang đi.

Thói quen không biết chờ đợi có thể tạo ra những hậu quả tiêu cực lâu dài. Năm 1960, Walter Mischel, một nhà tâm lý học tại Đại Học Stanford đã tiến hành một trắc nghiệm nổi tiếng: trắc nghiệm kẹo dẻo. Mischel hỏi một nhóm trẻ bốn tuổi: Chúng có muốn một cây kẹo dẻo ngay lập tức, hay có thể đợi một vài phút cho tới khi một nhà nghiên cứu trở lại và lúc đó chúng sẽ có hai cây kẹo dẻo? Những nhà nghiên cứu đã theo dõi nhóm trẻ cho đến khi chúng tốt nghiệp trung học và thấy rằng những đứa trước đây biết chờ đợi đã tiến xa trong xã hội. Chúng tự tin, và có năng lực xử lý các tình huống phức tạp của cuộc sống. Những kết quả hiển nhiên này cho thấy tầm quan trọng của việc giúp trẻ phát triển khả năng đối phó với lỗi cư xử bốc đồng, thiếu suy nghĩ.

BA BƯỚC LÀM GIẢM TÍNH BỐC ĐỒNG

Bước 1. Ngưng lại và đứng yên trước khi hành động

Bước đầu tiên giúp con bạn kiềm chế những thôi thúc là quan trọng nhất. Bạn phải giúp chúng học cách dừng lại trước khi hành động. Khoảng thời gian chúng đứng yên và không làm theo sự thúc giục trong lòng này là rất quan trọng, nhất là trong những tình huống căng thẳng hoặc nguy hiểm. Với nhiều trẻ đây là việc khó làm, nhất là trẻ nhỏ. Lúc đầu, bạn có thể dùng cử chỉ nhẹ nhàng nhưng quả quyết để ngăn trẻ và nói “Hãy ngưng lại và ở yên”. Tiếp tục thực hành trong những tình huống thật cho tới lúc chúng tự thực hiện được.

Bạn cũng có thể dùng một biển báo dừng lại hoặc hình một đèn đỏ để trước mặt, hay chỉ nói “Dừng lại và đứng yên”.

Bước 2. Nghĩ về những hậu quả của việc lựa chọn sai lầm

Bước thứ hai trong việc giúp con bạn làm chủ những thôi thúc là nghĩ về những hậu quả sẽ có nếu lựa chọn sai. Cách dễ nhất là dạy con bạn quan sát xem điều gì đang xảy ra, và tự hỏi những câu như: Điều này đúng hay sai? Đây có phải là một ý hay? Có ai bị tổn thương không? Điều này có an toàn? Mình có gặp rắc rối không đây? Dù trẻ còn rất nhỏ cũng có thể học được bước 2 này. Lúc đầu bạn cần lặp lại những câu hỏi trên nhiều lần, dần dần trẻ sẽ nhớ và không cần được nhắc nhở nữa. Sau đây là bốn cách bạn có thể dùng để dạy trẻ bước thứ hai.

§ Dạy trẻ tập nghĩ về tương lai và tự hỏi: “Điều gì sẽ xảy ra nếu ta làm điều này?”

§ Hoặc: “Nếu bây giờ mình làm như vậy, mai mình có thấy an lòng không?” Nếu không thì

đừng làm.

§ Nêu khẩu hiệu: “Nếu sau này cảm thấy sẽ hối tiếc về một quyết định, thì bây giờ hãy bỏ nó đi!”

§ Bảo trẻ lớn sử dụng bản năng của mình: “Nếu con cảm thấy không đúng, không an toàn, hoặc con có thể gặp rắc rối, thì con hãy tránh đi. Hãy tin ở bản năng của con. Chúng thường là đúng đấy”.

Bước 3. Dạy cách hành động đúng

Bước cuối này giúp trẻ nhận ra là trẻ chịu trách nhiệm cao nhất cho hành động của mình. Trẻ có tinh thần trách nhiệm không chỉ suy nghĩ trước khi làm, mà còn chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra mà không viện cớ, đổ lỗi, hoặc tuôn ra lý sự. Điều rõ ràng là mọi trẻ đều có lúc nhầm lẫn. Nếu con bạn có quyết định sai lầm, hãy nhân đó giúp trẻ nghĩ về lỗi lầm và rút ra bài học cho lần tới. Đây là vài câu hỏi bạn có thể dùng:

“Con mong đợi điều gì? Và thật sự điều gì đã xảy ra?”

“Con nghĩ nó có thể đúng ở điểm nào?”

“Con có nghĩ đến việc từ chối không. Vậy điều gì làm con tiếp tục?”

“Lần tới con có thể làm gì để điều đó không xảy ra nữa?”

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy nghĩ về hành vi của con bạn. Ghi vài ý để lập kế hoạch thay đổi. Đây là vài câu hỏi gợi ý: Trẻ đã làm điều gì mà bạn nghĩ là do bốc đồng? Bạn quan sát những điều này bao lâu rồi? Trẻ có thể hiện những tính cách này ngoài xã hội không? Nếu có, thì ở đâu? Tại sao? Có tình huống hoặc người nào khiến nó làm vậy không? Tại sao? Trao đổi với người giữ trẻ để xem ý hai bên có giống nhau không?

Bạn đã từng dùng cách nào để giúp con bạn làm chủ những xung đột? Tại sao không thành công? Có cách làm khác không? Ghi ra.

Bây giờ đến lúc hành động. Ghi ý tưởng của bạn vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Con bạn có khả năng tự chủ không? Nếu cần thiết, hãy hỏi ý các nhà chuyên môn.
2. Đọc lại *Bước Một*, chọn một cách để dạy con bạn. Viết kế hoạch lên tờ lịch, ghi ngày bắt đầu.
3. Xem lại *Bước Hai*, và nghĩ kỹ cách bạn sẽ áp dụng với con bạn. Hoạch định kỹ lưỡng những gì sẽ nói và làm, để khi có cơ hội thực hiện, bạn sẽ dùng cách đó mà không cần coi lại sách này.
4. Xem lại *Bước Ba*. Nhớ lại một quyết định thiếu thận trọng mới đây của con bạn và dùng nó để dạy. Mục đích không phải là thuyết giảng, mà là hướng dẫn để con bạn nhận ra nó sai ở chỗ nào, và thay đổi cách hành động. Tính trước điều bạn sẽ nói.
5. Mỗi khi dạy một cách làm chủ bản thân, bạn phải giúp trẻ thực hành nhiều lần cho thành thói quen. Có vậy trẻ mới có thể dùng nó khi hữu sự.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng ba bước và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn? Hãy ghi dưới đây những gì bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để giúp con bạn thay đổi tính cách.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Sự thay đổi tính cách đòi hỏi sự cố gắng, thực hành, và sự trợ lực của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày để thấy kết quả thật sự, vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi những tiến bộ hàng tuần dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 17

THIẾU KHOAN DUNG

Đứa con trai mười một tuổi của tôi vừa bảo là nó không muốn kết bạn với trẻ người Mỹ gốc Phi. Nó không giải thích, và tôi hoàn toàn bất ngờ vì tôi luôn dạy nó chấp nhận tất cả mọi người từ khi nó còn bé. Tôi tự hỏi: Nó học thói kỳ thị này ở trường hay từ bạn bè quanh xóm?

John, cha của hai người con ở San Diego, California.

LỜI KHUYẾN

Sự thiếu khoan dung học được, thì sự cảm thông, hiểu biết, đồng cảm, tha thứ cũng học được. Dù không bao giờ là quá trễ, nhưng nếu bắt đầu càng sớm thì càng có cơ hội ngăn chặn thái độ kỳ thị.

“Bọn tóc vàng thật ngu xuẩn!”

“Bọn Do thái lúc nào cũng giàu”.

“Người Trung Hoa luôn khéo léo”.

Các số liệu cho thấy thanh thiếu niên Mỹ ngày càng tỏ thái độ kỳ thị ở mức báo động. Hầu hết kẻ phạm tội đều dưới 19 tuổi. Sau vụ khủng bố ngày 11/9/2001 nhắm vào nước Mỹ, Cơ Quan Điều Tra Liên Bang báo cáo có những hành động kỳ thị đối với người Mỹ gốc Ả Rập. Bẩm sinh trẻ không có thói này, chúng học điều đó từ định kiến của người lớn.

Nếu trẻ muốn sống hòa hợp trong xã hội đa chủng tộc ở thế kỷ 21 này, thì cha mẹ phải làm gương và nuôi dưỡng một thái độ khoan dung trước hết.

BỐN BƯỚC LÀM NẤY NỞ LÒNG KHOAN DUNG

Bước 1. Đón nhận sự đa dạng

Thiếu kinh nghiệm và hiểu biết là hai lý do thông thường nhất làm trẻ nghĩ không đúng về người khác. Hãy khuyến khích con bạn kết giao với những người thuộc các chủng tộc, tôn giáo, văn hóa, giới tính, năng lực, niềm tin khác nhau. Tạo cơ hội cho chúng tham gia vào các chương trình ở trường, sau giờ học, hoặc các trại hè để trẻ được tiếp xúc với những môi trường, con người khác.

Bước 2. Nhấn mạnh sự tương đồng

Khuyến khích trẻ nhận ra những điểm giống nhau giữa chúng và người xung quanh. Khi nào bạn thấy chúng tỏ vẻ có đầu óc phân biệt, hãy nói: “Dĩ nhiên con có nhiều điểm không giống với người khác, nhưng những điểm giống nhau lại nhiều hơn nữa”. “Vâng, màu da của Gabriella khác con. Nhưng cô bé ấy yêu cha mẹ, dễ thương, thích kết bạn, thích bóng rổ y như con vậy”. Hãy giúp trẻ nhận thấy sự tương đồng nhiều hơn hẳn sự khác biệt.

Bước 3. Bày tỏ sự không đồng tình với sự phân biệt

Con bạn có thể đưa ra những nhận xét như: “Mấy cha đó là “bóng” đấy”, “Bọn nhóc châu Á toàn là một lũ đầu óc “bất thường”, chúng muốn vào đại học nào cũng được cả!”. Cách bạn phản ứng khi nghe những lời nói như vậy sẽ cho trẻ hiểu bạn là người thế nào. Hãy tỏ rõ sự khó chịu và nói: “Nhận xét của con không được vô tư, ba không muốn nghe”. Dần dần trẻ sẽ hiểu bạn muốn gì, và bắt chước theo bạn.

Bước 4. Tránh nói “vơ đũa cả nắm”

Một phần quan trọng trong việc dẹp bỏ thành kiến là giúp trẻ tránh lối nói “gộp chung” về người khác: “Bạn luôn luôn...”, “Họ không bao giờ...”, “Cả bọn đều là...”. Khi bạn nghe trẻ thốt ra những kiểu nói như vậy, hãy cho chúng thấy rõ vấn đề hơn với một cái nhìn mở rộng. Thí dụ nếu con bạn nói: “Những kẻ vô gia cư phải tìm việc làm và ngủ trong ngôi nhà của họ”, thì bạn có thể chỉ ra: “Có nhiều lý do khiến người ta không có nhà hay việc làm. Một số người bị bệnh tật. Số khác không tìm được việc. Mua nhà cần có tiền, và không phải ai cũng đủ tiền mua một căn nhà”.

KẾ HOẠCH NHẪM THAY ĐỔI

Bạn có nhớ trong trường hợp nào mà cha mẹ bạn tỏ ra thiếu khoan dung đối với người khác lúc bạn còn nhỏ. Ông bà có những loại thành kiến nào? Có ảnh hưởng bạn cho tới ngày nay? Và bạn có tác động đến con bạn? Nếu có, hãy cố gắng làm giảm bớt cái ảnh hưởng “cha truyền con nối” ấy để nó không chi phối con bạn.

Bạn có mời những bạn bè thuộc các chủng tộc và nền văn hoá khác đến chơi nhà không? Hoặc cố gắng tạo ra những nhóm bạn khác nhau về phong cách?

Bây giờ hãy hành động để sửa đổi tính cách con bạn. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Hãy quan sát xem trẻ đối xử với những người khác với chúng ra sao. Thí dụ, chúng tỏ ra xem thường hoặc lo lắng vì họ không giống chúng về mặt chủng tộc, tôn giáo, niềm tin, hình dáng, tuổi tác, văn hoá, hay bị dị tật? Chúng có chế diễu, phê bình những người này không?

2. Kiểm tra những gì trẻ xem, đọc, và nghe. Đặc biệt chú ý đến âm nhạc, phim ảnh, trò chơi điện tử và các chương trình TV nào có thể truyền bá những hình mẫu tiêu cực. Vạch kế hoạch đã ngăn chặn.

3. Xem lại Bước 1 và 2. Hãy tìm cách trình bày những hình ảnh tiêu cực về các nhóm chủng tộc khác nhau. Cho trẻ thấy.

4. Xem lại Bước 3, và tính xem bạn phải làm gì khi một người thân hay bạn bè đưa ra một nhận xét thiên lệch, hoặc một trò đùa mang tính phân biệt khi trẻ có mặt. Hãy thực tập cách nói với người đó.

5. Đọc lại Bước 4, ôn lại những cách làm giảm lời nói “vơ đũa cả nắm”. Thực hành những cách này vài lần với trẻ, và tự nhắc bạn ôn lại mỗi ngày. Tìm những cơ hội để áp dụng các “kỹ thuật” này, như lúc đang xem TV, cùng đọc sách.

Mỗi ngày có hàng trăm địa chỉ mới được đưa lên internet nhằm tuyên truyền sự phân biệt chủng tộc, căm thù, thái độ cố chấp, cuồng tín, và trẻ dễ dàng truy cập được những trang này. Đây là cơ hội để bạn cho con bạn biết những nội dung đó không hợp với quan điểm của gia đình. Cho chúng biết sự kỳ thị có tác hại lớn ra sao. Để an toàn hơn, hãy đặt máy tính ở nơi mọi người đều thấy, lợi dụng các chương trình kiểm soát dành cho các bậc cha mẹ của nhà cung cấp dịch vụ và cài đặt các phần mềm ngăn không cho truy cập đến các trang web này.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng bốn bước để làm tăng sự cảm thông, và Kế Hoạch Thay Đổi để giúp con bạn đạt được kết quả như thế nào? Hãy ghi dưới đây những điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi tính cách con bạn.

BẠN CÓ BIẾT?

Gordon Allport, một nhà tâm lý xã hội ở Harvard, đã khám phá tận gốc rễ của lòng thiếu khoan dung và công bố kết quả trong tác phẩm kinh điển nổi tiếng của mình, *Bản chất của định kiến*. Ông nhận thấy các trẻ em sau này trở nên những người khoan dung thường được nuôi dạy trong những gia đình trong đó có 3 điều chiếm ưu thế: được cha mẹ yêu thương chăm sóc hết mực, được dạy dỗ thường xuyên, và luôn luôn có hình mẫu rõ ràng về đức hạnh. Khi nhu cầu của trẻ trong các lĩnh vực ấy không được đáp ứng, lòng thiếu khoan dung sẽ phát triển.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Việc thay đổi tính cách này cũng đòi hỏi nỗ lực, sự thực hành, và trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới nhìn thấy kết quả, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Hãy ghi tiến bộ hàng tuần của trẻ vào dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 18

THIẾU BẠN BÈ

“Đưa con gái mười tuổi của tôi luôn phàn nàn rằng nó không có bạn, và rằng hết thầy bạn cùng lớp đều tâm thường cả. Vì vậy tôi đã đi chơi một chuyến với lớp của nó để xem có thật bọn trẻ đều tệ không. Nhìn cách nó giao tiếp với bạn, tôi thấy điều hoàn toàn khác hẳn. Nó đòi hỏi, luôn muốn mọi người theo ý nó, và chẳng hề tỏ ra là một người bạn chút nào. Tôi phải làm gì để giúp nó đây?”

Harold, người cha đơn thân ở Fort Worth, Texas

LỜI KHUYẾN

Có thể có nhiều nguyên nhân làm trẻ có ít hay không có bạn bè. Với vai trò cha mẹ, chúng ta có thể giúp trẻ hiểu tại sao chúng thiếu bạn, và dạy trẻ cách làm tăng kỹ năng giao tiếp.

“Tại sao tôi không được mời?”

“Chẳng ai thích tôi cả!”

“Kerin bảo tôi hống hách”.

Bạn bè có vai trò quan trọng đối với trẻ. Mục đích của chúng ta không phải là gặng tạo ra những đứa trẻ được mọi người ưa chuộng, nhưng giúp chúng tự tin để có thể xử lý thành công trong bất cứ tình huống xã hội nào. Đó là một kỹ năng lớn trong cuộc đời. Điều đáng mừng là có thể dạy được khả năng kết bạn. Bằng cách dạy từng kỹ năng mỗi lần, và thực tập cho đến khi trẻ tự mình làm được, bạn có thể giúp trẻ cải tiến các kỹ năng kết bạn.

BỐN BƯỚC ĐỂ CÓ BẠN BÈ

Bước 1. Nhận ra những tính cách tiêu cực

Tìm hiểu tại sao con bạn thiếu bạn, hay trở thành một người bạn tốt. Nhớ rằng khả năng kết bạn là kỹ năng giao tế xã hội, và hoàn toàn có thể học được. Bạn có thể dạy cho con bạn những kỹ năng này. Xem bảng liệt kê sau để xem con bạn đang mắc tật nào:

Những Dấu Hiệu Cảnh Báo Mất Bạn:

____ Không đổi lượt khi chơi

____ Cáu giận lúc thua cuộc

____ Hiếm khi hợp tác

____ Không thông cảm với người khác

____ Không có khả năng chơi trò chơi

____ Quá hiếu thắng

____ Quá non nớt so với bạn

____ Quá lớn (chín chắn) so với bạn

____ Không chia sẻ đồ chơi

- _____ Thô lỗ
- _____ Luôn bào chữa khi thua
- _____ Đứng quá gần (hoặc quá xa) những trẻ khác
- _____ Hống hách, cho rằng ai cũng phải theo ý mình
- _____ Hay hờn dỗi, không vui vẻ
- _____ Hay chỉ trích
- _____ Ưa ngắt lời, không nghe người khác
- _____ Không biết cách bắt đầu và chấm dứt câu chuyện
- _____ Không biết duy trì câu chuyện
- _____ Không biết cách tham gia vào nhóm
- _____ Không chú ý đến nhóm
- _____ Không nhìn vào bạn
- _____ Bỏ chơi khi trò chơi chưa hết
- _____ Dễ cáu giận, gắt gỏng
- _____ Nói “khó nghe”
- _____ Đổi luật chơi nửa chừng

Bước 2. Chọn và dạy những cách kết bạn

Hãy chọn một hoặc hai “bệnh” ở danh mục cảnh báo và thay bằng những cách kết bạn. Thí dụ, nếu trẻ có tật ưa đòi hỏi và không nhân nhượng thì bạn phải dạy cách đạt được điều mình muốn bằng sự thỏa thuận. Tìm một lúc riêng để tập cho trẻ “kỹ thuật” mới. Hãy nói rõ tầm quan trọng của việc học kỹ năng, và cho trẻ làm thử để bạn thấy. Dẫn trẻ đến những nơi có sinh hoạt tập thể để trẻ có dịp quan sát, học hỏi kỹ năng đó.

Bước 3. Tìm cơ hội thực tập kỹ năng

Chỉ nói về kỹ năng thôi thì chưa đủ. Trẻ cần thực hành nó trong giao tiếp, tốt nhất là với những trẻ em chưa quen và nhỏ hơn. Thời gian thực hành nên ngắn, và đứng cách xa vừa phải. Hãy xem cách trẻ cư xử, và chỉ góp ý sau đó, không nói trước mặt các bạn mới. “Con thấy thế nào?”, “Con đã nói gì?”, “Lần tới con sẽ làm ra sao?”. Đừng chê những sai sót, mà hãy khen ngợi những điều trẻ mới làm được. Một khi trẻ đã học được một kỹ năng, thì sẽ sẵn sàng để học thêm cái mới.

Bước 4. Tạo nhiều dịp gặp gỡ

- § Giúp đỡ những người có con bằng tuổi con bạn
- § Cung cấp những đồ chơi, trò chơi cần sự phối hợp nhiều người.
- § Dạy con bạn cách khuyến khích những trẻ em khác. Trẻ thích ở gần người hiểu và khen ngợi chúng.

§ Giới thiệu một thú chơi, môn thể thao, hoặc một hoạt động mà con bạn có thể chia sẻ với trẻ khác.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy nhớ lại lúc bạn còn nhỏ. Khi ở tuổi con bạn, những ai là bạn tốt nhất của bạn? Bạn làm quen có dễ không? Những kỹ năng nào giúp bạn làm quen và giữ được bạn bè? Bạn học chung ở đâu? Đối với bạn, kỹ năng giao tiếp nào là khó thực hiện? Ngày nay trẻ có khó tìm bạn hơn chính bạn trước đây không? Tại sao?

Bây giờ đến lúc bắt tay vào hành động. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Để ý các kỹ năng kết bạn của trẻ. Quan sát những giao tiếp của trẻ với bạn đồng tuổi nhưng không để chúng biết. Quan sát trẻ trong những môi trường xã hội khác nhau, thí dụ ở sân chơi, ở trường học, với những trẻ em khác.
2. Chú ý những trẻ mà con bạn nói là rất được bạn bè mến. Xem cách kết bạn của chúng. Điều gì làm mọi người thích chúng?
3. So với bảng liệt kê các vấn đề trong việc kết bạn thì trẻ thiếu kỹ năng nào?
4. Chọn một kỹ năng để dạy con bạn và thực tập.
5. Khi đã quen một kỹ năng, hãy khuyến khích trẻ tập cái mới. Khen ngợi những thành tựu, và nhắc trẻ muốn học kỹ năng mới phải tốn công sức.

BẠN CÓ BIẾT?

Những trẻ muốn hòa hợp nhưng thất bại trong việc này thường gặp khó khăn trong việc giao tiếp bằng ngôn ngữ “không lời” như nét mặt, cử chỉ điệu bộ, giọng nói, ăn mặc... Giúp trẻ phát triển khả năng giao tiếp không lời sẽ khiến chúng đạt được sự hòa hợp xã hội.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn dùng bốn bước để làm tăng kỹ năng kết bạn của trẻ và Kế Hoạch Thay Đổi như thế nào để giúp trẻ đạt được kết quả lâu dài? Hãy viết dưới đây những gì bạn sẽ làm trong 24 giờ tới để giúp con bạn thay đổi tính cách?

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều cần nỗ lực, thực hành, và sự hỗ trợ của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày để thấy kết quả, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi tiến bộ hàng tuần của trẻ dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 19

NÓI LÁO VÀ KHÔNG THẬT THÀ

“Tôi có thằng nhóc bảy tuổi mắc tật nói láo trong những chuyện vặt. Tôi nói cho nó biết những hậu quả rắc rối nếu không nói thật. Nó có vẻ nghe tôi, nhưng rồi đầu lại vào đấy. Làm sao đây?”

Andy, cha của hai người con ở Des Moines, Iowa

Chép bài văn trên mạng để nộp cho thầy giáo. Nói đã làm bài tập, nhưng thực ra đã làm mất bài. Đổ thừa một người bạn đã làm vỡ kính cửa sổ.

LỜI KHUYẾN

Bốn phần của chúng ta là giải thích cho trẻ hiểu sự quan trọng của việc nói thật: mọi người sẽ tin chúng và khâm phục nhân cách của chúng.

Các số liệu khẳng định rằng nói láo và gian lận ở lứa tuổi trẻ ngày nay đang gia tăng. Từ 1969, số học sinh trung học thú nhận đã gian lận trong thi cử tăng từ 34 đến 68 phần trăm. Nạn đạo văn của sinh viên đại học trở nên tràn lan đến nỗi các giáo sư phải dùng một *website* đặc biệt để kiểm tra tính trung thực của các bài văn.

Và không chỉ có trẻ lớn đâu. Các thầy giáo cho biết việc gian lận cũng đầy dẫy ở những lớp nhỏ nữa. Điều chắc là trẻ nhỏ không có kinh nghiệm hoặc khả năng hiểu biết để nhận ra sự không trung thực và nói láo là sai trái. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta nên tha thứ. Điều đáng mừng là cha mẹ thực sự có vai trò quan trọng trong việc nuôi dưỡng tính trung thực và lương tâm trong sáng. Chúng ta hãy làm tốt vai trò này.

BẢY LỜI KHUYẾN ĐỂ GIẢM TÍNH KHÔNG THẬT THÀ

1. *Trông chờ và đòi hỏi sự trung thực.* Hãy lặp đi lặp lại sự trông đợi của bạn vào tính trung thực: “Mọi người trong nhà ta luôn luôn được chờ đợi tỏ ra thật thà với nhau”.

2. *Khuyến khích sự trung thực.* Chúng ta nên cho trẻ biết chúng ta đánh giá cao sự thật thà của chúng ra sao.

3. *Dùng những câu hỏi mang tính luân lý.* Việc sử dụng những câu hỏi thích hợp có thể tác động mạnh mẽ lương tâm và tính trung thực của trẻ. Đây là vài câu bạn có thể hỏi khi trẻ phạm tội:

“Điều đúng cần phải làm là gì?”

“Nếu mọi người trong gia đình [lớp học] luôn nói dối [hoặc gian lận], điều gì sẽ xảy ra?”

“Con cảm thấy sao nếu ba nói dối con?”

“Con nghĩ sao nếu ba cảm thấy người khác nói dối mình?”

4. *Đừng mất bình tĩnh khi sự thật bị lạm dụng.* Điều này nói dễ hơn làm. Trẻ thường dùng những hành vi như nói dối để làm chúng ta chú ý. Hãy bình tĩnh để tập trung vào vấn đề chính: tại sao trẻ nói dối và nó định làm gì để sửa chữa.

5. *Chỉ ra sự khác biệt giữa sự thật và tưởng tượng.* Xử lý một “sự thật phóng đại” của trẻ bằng cách giải thích sự khác nhau giữa một chuyện có thật và một chuyện tưởng tượng (bạn mong là thật nhưng không phải vậy). Mỗi khi ngờ rằng con bạn đang thêm dết một câu chuyện, hãy nói “Điều đó có thật hay tưởng tượng đấy?”. Những từ ngữ này nhẹ nhàng hơn là “nói láo”, và thường thì trẻ sẽ chấp nhận những điều chúng nói chỉ là tưởng tượng.

6. *Giải thích tại sao không trung thực là sai trái.* Khi con bạn nói dối hoặc gian lận, hãy nhìn thẳng vào sự việc và giúp thức tỉnh lương tri của trẻ bằng cách cho biết tại sao điều đó không đúng. Chớ nghĩ con bạn hiểu được các hậu quả, vì trẻ thường không ý thức được việc này. Những lý do để sống trung thực là: thiếu trung thực sẽ mang lại rắc rối, mọi người không tin, mang tiếng xấu, làm hại người khác.

7. *Nêu hình thức xử phạt.* Nếu trẻ tiếp tục vi phạm, cần có cách xử lý. Những cách hay nhất giúp trẻ ý thức được việc nên thay đổi cách cư xử. Một vài gợi ý: Viết hoặc vẽ một bức thư xin lỗi “nạn nhân”. Viết một bài văn hay một đoạn nêu ra ít nhất năm lý do cho thấy thiếu trung thực là xấu (trẻ nhỏ có thể vẽ hai lý do), trẻ sao chép văn người khác phải làm lại bài. Nếu sự việc không tốt tiếp diễn, hãy dành một khoảng thời gian riêng với trẻ (nếu cần, hãy đi chơi vào cuối tuần) để thảo luận xem sự thiếu trung thực sẽ được ngăn chặn ra sao. Rồi nêu ra một hình thức xử phạt rõ ràng như sẽ bị mất một đặc quyền nào đó trong gia đình, hoặc bị “cấm túc”.

BẠN CÓ BIẾT?

Một cuộc điều tra của *Who's Who Among American High School Student* cho thấy 80% học sinh đổ cao vào trung học thừa nhận đã từng nói dối ít nhất một lần, và một nửa trong số đó không tin rằng lừa dối là xấu. Một cuộc thăm dò mới đây trên *U.S. News* và *World Report* cho thấy 84% học sinh trường cao đẳng tin rằng họ cần dối trá để thăng tiến trong thế giới hôm nay. Trong số đó cứ 4 người có 1 người nói rằng họ sẽ nói dối khi đi xin việc.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy suy nghĩ về cách bạn làm gương cho gia đình về tính trung thực. Thí dụ, bạn có nói dối vô hại không? Trả lại tiền thối dư cho người bán hàng? Bảo trẻ nói bạn không có nhà khi ông chủ gọi?

Mua một vé cho “trẻ em dưới mười hai” dù con bạn lớn hơn? Viết đơn xin nghỉ cho con vì lý do bệnh trong khi con ngủ quá giấc? Nếu bạn thấy mình cần chỉnh đốn lại cách xử sự thì hãy lập kế hoạch.

Bây giờ đến lúc hành động để thay đổi tính cách của trẻ. Ghi ý tưởng vào nhật ký và soạn thảo kế hoạch.

1. Những tật như nói dối, ăn cắp, đánh nhau thường do những cảm giác bị từ chối, ghen tỵ, thất vọng, tổn thương, hoặc tức giận người lớn tạo ra. Hỏi trẻ lý do tại sao chúng hành động thường không có kết quả vì bản thân chúng không ý thức được điều này. Vì vậy phải dò xét. Đây là một vài gợi ý: Việc nói dối bắt đầu lúc nào? Nói dối điều gì? Nói dối với ai, với mọi người hay chỉ vài cá nhân nào đó? Tại sao? Ghi lại ý vào sổ.

2. Nếu bạn xem trọng tính trung thực, thì làm sao để con bạn cũng nhận thức được như vậy? Viết ra các bước bạn sẽ áp dụng để giúp con bạn.

3. Xem lại sáu lời khuyên, chọn ra ít nhất hai điều. Soạn ra kế hoạch để thực hiện.

4. Nếu trẻ vẫn nói dối, xem lại lời khuyên số 7. Nói chuyện với những người lớn tuổi biết rõ trẻ. Họ có nhìn thấy giống như bạn không? Đây là nguyên nhân tiềm ẩn? Lập kế hoạch dự phòng. Lần tới nếu trẻ vi phạm thì bạn áp dụng cách xử phạt nào. Viết ra ngày, giờ bạn sẽ nói chuyện với trẻ về vấn đề xử phạt mà cả hai bên đều thỏa thuận.

5. Sau khi đã làm hết sức mà sự việc vẫn tái diễn thì hãy dò hỏi ý các nhà chuyên môn. Đừng chần chừ

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng bảy lời khuyên và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp trẻ thay đổi tính cách? Hãy viết dưới đây những điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ để giúp con bạn thay đổi tính cách.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều đòi hỏi nỗ lực, thực hành và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày để nhìn thấy kết quả thực sự, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Viết những tiến bộ hàng tuần của trẻ dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 20

THÍCH MUA SẴM

“Đưa con gái mười hai tuổi của chúng tôi cứ vài bước lại tha về nhà một thứ gì đó từ cửa hàng dù món đồ đó có cần hay không. Hình như nó chỉ có mỗi một việc là lo tích trữ đồ đạc cho nhiều thôi. Khi một sản phẩm mới được quảng cáo là nó phải mua cho được. Ban của nó cũng vậy. Có cách nào để thay đổi xu hướng trọng vật chất của nó không? Hay tôi phải nai lưng kiếm thêm tiền?”

Sun-Lee, một bà mẹ hai con ở Miami, Florida

“Mẹ, con chết mất nếu con không có món đồ đó”.

“Nhưng ai cũng có hai cái mà”.

LỜI KHUYÊN

Chúng ta phải thuyết phục trẻ rằng nhân cách con người không đặt trên những vật họ có mà ở chỗ bản thân của họ là gì. Hãy nêu gương cho chúng, và vạch ra giới hạn rõ ràng.

Một cuộc nghiên cứu ngày nay cho thấy trẻ em ngày nay không chỉ nặng về vật chất mà còn có xu hướng này mỗi lúc càng sớm hơn. Không có sự khác biệt nào giữa trẻ lên chín và trẻ mười bốn tuổi về xu hướng ham muốn vật chất. Bốn phần của các bậc cha mẹ như chúng ta là giúp trẻ hiểu giá trị đạo đức, sự cống hiến cho xã hội, và mối quan hệ tốt đẹp giữa người với người quan trọng hơn bất cứ của cải vật chất nào.

BẢY LỜI KHUYÊN ĐỂ LÀM GIẢM BỚT XU HƯỚNG TRỌNG VẬT CHẤT

1. *Hãy nói không, và đừng cảm thấy tội lỗi.* Lúc nào cũng chiều ý trẻ không phải là điều tốt. Vả lại, chính bạn cũng chẳng đạt được mọi thứ trong cuộc đời. Vì vậy hãy tập nói “không” mà không ân hận. Làm cha mẹ đâu có nghĩa là cố làm vừa lòng con cái? Trách nhiệm của bạn là nuôi dạy trẻ theo khuôn phép, và bạn sẽ thất bại nếu cứ thỏa mãn những đòi hỏi thất thường của trẻ.

2. *Giới hạn mua sắm.* Dạy cách lập kế hoạch chi tiêu cũng như làm chủ những đòi hỏi. Thí dụ, vào các ngày lễ, sinh nhật, hãy bảo trẻ liệt kê những món cần mua theo thứ tự ưu tiên. Vạch ra một giới hạn rõ ràng đối với số lượng món đồ được phép mua.

3. *Hạn chế xem TV.* Người ta thấy rằng càng ít xem quảng cáo trên TV, xu hướng trọng vật chất của trẻ càng giảm. Giảng cho trẻ hiểu ý đồ của các nhà quảng cáo. Tốt hơn là giảm bớt thời gian xem TV. Việc nghiên cứu cho thấy nếu thời gian xem TV bớt đi một phần ba, thì sự đòi hỏi mua sắm của trẻ chỉ còn lại 30%.

4. *Chia sẻ với người khác.* Một trong những cách làm giảm sự ham muốn quá độ của trẻ là khuyến khích chúng chia sẻ những gì chúng có với người chung quanh. Bắt đầu bằng những việc làm của gia đình. Thí dụ, gom quần áo cũ cho người nghèo, tặng một phần tiền tiêu vật cho những trẻ em đang cần, nhận nuôi trẻ mồ côi, cho những đồ chơi đã dùng (nhưng còn tốt). Khi đã quyết định thực hiện điều gì thì phải làm ngay. Hoặc cho con bạn tiền tiêu vật, và bảo chúng dành một phần cho việc từ thiện theo ý chúng.

5. *Tự làm quà tặng.* Mỗi thành viên trong gia đình tự mình làm ít nhất một món quà để tặng trong dịp sinh nhật hay ngày lễ cho những thành viên khác mà không phải mua ở tiệm. Cử chỉ này giúp trẻ hiểu rằng những món quà quý nhất đều xuất phát từ tấm lòng người tặng.

6. Cho trẻ thấy rằng bạn đánh giá cao các mối quan hệ tình cảm, giá trị đạo đức, tinh thần phục vụ cộng đồng và những yếu tố cao cả hơn do các quan niệm thực dụng, vật chất.

7. *Khen ngợi các đức tính của trẻ.* Đừng quên điều này mỗi khi thấy trẻ tỏ ra rộng lượng, vị tha, biết yêu thương, cảm thông với người chung quanh.

BẠN CÓ BIẾT?

Một cuộc thăm dò gần đây trên tạp chí Time cho thấy rất nhiều cha mẹ thấy con cái họ đo lường giá trị của bản thân bằng những gì chúng có hơn là những gì chúng làm ở cùng độ tuổi.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

1. Điều gì làm tăng tính ham chuộng vật chất của trẻ. Trong số các nguyên nhân đó có việc cho tiền tiêu vật quá mức, những người bà con quá rộng rãi, dễ cho trẻ tiền. Liệt kê nguyên nhân và loại bỏ chúng.

2. Một trong những việc cần thiết nhất là giúp trẻ sống tự lập. Chúng cần học cách quản lý tiền bạc mà không cần đến chúng ta. Hãy lập kế hoạch cho chúng thực hiện.

3. Xem lại năm lời khuyên đầu tiên, và chọn những điều bạn muốn thực hiện. Ghi lại ý tưởng và thảo kế hoạch.

4. Bạn đồng lứa có ảnh hưởng lớn đến trẻ. Nếu bạn thấy áp lực của nhóm bạn tác động đến xu hướng đòi hỏi vật chất của trẻ, hãy dạy chúng biết nói không với ảnh hưởng này.

5. Xem lại lời khuyên thứ sáu và bảy. Bạn làm gì để nuôi dưỡng những giá trị tinh thần cao đẹp cho trẻ? Suy nghĩ về lễ lối sinh hoạt trong gia đình bạn, và những hoạt động phục vụ cộng đồng mà gia đình có thể tiến hành. Vạch kế hoạch.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn dùng bảy lời khuyên và Kế Hoạch Thay Đổi như thế nào để giúp con bạn đạt kết quả? Hãy viết dưới đây những điều bạn sẽ làm trong 24 giờ tới để tiến hành kế hoạch.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều cần công sức, thời gian thực hành, và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy kết quả. Nên nhớ cách này không được thì có cách khác. Ghi tiến bộ hàng tuần của trẻ vào dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 21

KHÔNG TỐT BỤNG

“Ngày hôm qua, tôi phát hiện một nét cá tính của đứa con trai chín tuổi khiến tôi chẳng vừa lòng chút nào. Chúng tôi đang ngồi quanh hồ bơi, và bọn trẻ đều đang nô đùa dưới nước trừ đứa năm tuổi. Lũ trẻ giục nó xuống bơi, nhưng thằng bé nói nó không biết bơi. Ngay lúc ấy, đứa con trai tôi nhảy lên và kéo nó xuống, chìm đầu thằng bé dưới nước. Lập tức tôi nhảy xuống để vớt nó lên. Điều làm tôi phiền nhất là thằng nhóc nhà tôi có vẻ không hiểu nó đã làm đứa kia sợ hãi ra sao. Thằng bé tội nghiệp dầm dìa nước mắt!”

Maria, bà mẹ của hai người con ở Phoenix, Arizona

“Đừng ngồi gần tao, mày hôi quá”.

“Ê, đồ mập. Mày sắp làm gãy cái ghế kia”.

“Đừng có tới những buổi tập của chúng tao đấy. Mày đâu có tiền mua đồ tập!”.

LỜI KHUYẾN

Không ai xấu bụng bẩm sinh. Trẻ con thường dễ đồng cảm với người khác. Nhưng nếu ta không nuôi dưỡng những đức tính như vậy thì tính ích kỷ, cáu giận và vô cảm sẽ phát sinh.

Nếu chúng ta muốn con cái trở thành những người tử tế, thì phải giúp chúng hiểu được những lời nói và hành vi ích kỷ sẽ làm tổn hại những người chung quanh. Những cuộc nghiên cứu cho thấy các bậc cha mẹ nào giảng cho con họ biết những hậu quả tai hại của lối cư xử xấu xa thì con họ dễ trở nên tốt bụng và cảm thông với người khác hơn.

BỐN BƯỚC LÀM GIẢM TÍNH ÍCH KỶ

Bước 1. Chỉ ra cách ứng xử không tốt, đừng phê phán bản thân trẻ.

Khi thấy trẻ làm điều gì xấu, hãy hướng sự chú ý của trẻ vào hành vi ấy ngay. Đừng thuyết giảng dài dòng. Thay vì vậy, hãy nói rõ về hành động không tốt, không nên chỉ trích con người của trẻ. Hãy cho trẻ biết bạn không bằng lòng hành vi nào, và lý do tại sao.

Bước 2. Giúp trẻ cảm thông với nạn nhân

Phần việc quan trọng của bạn là giúp trẻ hiểu hành vi không tốt của chúng ảnh hưởng đến người khác ra sao. Đây là một số câu hỏi giúp trẻ suy nghĩ:

“Con có biết em con bức mình lắm không?”

“Con làm em khóc. Con có nghĩ nó cảm thông thế nào?”

“Con thấy sao nếu người khác đối xử với con như vậy?”

Bước 3. Dạy cách cư xử tốt.

Hãy hỏi con bạn: “Lần tới, con sẽ đổi cách cư xử như thế nào?”. Thường chúng ta bỏ qua việc này vì nghĩ rằng trẻ tự hiểu và thay đổi. Đừng nghĩ vậy! Nhiều trẻ cứ tiếp tục thói cũ vì không được dạy cách cư xử tốt đẹp mới. Vì vậy, hãy giúp cho trẻ học những đức tính mới cho đến khi thành thói quen.

Bước 4. Tạo cơ hội cho trẻ đền bù lại lỗi lầm.

Các bậc cha mẹ biết giúp con suy nghĩ về hành vi sai trái, và khuyến khích chúng bồi thường sẽ làm tăng ý thức suy xét và giúp đỡ ở con họ. Nói với chúng rằng hành động xấu không thể rút lại được, nhưng có thể làm dịu thương tổn của người kia bằng cách xin lỗi, bồi thường. Và trên hết, cho trẻ biết bạn sẽ không bao giờ dung thứ cho hành vi độc ác và ích kỷ.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Các cuộc nghiên cứu cho thấy số trẻ có hành vi đáng chê trách đang ngày càng tăng lên. Điều gì tạo ra khuynh hướng này? Trẻ không tự dung xấu, chúng học từ đâu đó. Có bao giờ bạn xử tệ với con bạn chưa? Chúng có nhìn thấy bạn làm điều không tốt đối với vợ (hoặc chồng), người trong gia đình, bè bạn? Bạn sẽ làm gì để giảm bớt những yếu tố tiêu cực, và nuôi dưỡng sự nhân từ ở trẻ? Liệt kê ý tưởng, rồi lập kế hoạch hành động.

1. Xem coi điều gì khiến con bạn cư xử tồi. Điều đó bắt đầu lúc nào? Chúng hành động như vậy đối với ai? Cha mẹ, anh em, bạn bè, người lớn, trẻ nhỏ, thú vật? Hãy trao đổi với những người có trách nhiệm chăm sóc chúng và có thể quan sát hành động của chúng trong những hoàn cảnh xã hội khác nhau.

2. Xem bản liệt kê những nguyên nhân thông thường có thể khiến trẻ có hành vi xấu. Khi đã biết được lý do, hãy có kế hoạch “chữa chạy”.

_____ Thiếu cảm thông. Không hiểu tác hại của hành vi xấu đối với người khác.

_____ Thiếu tự trọng, nên tìm cách “hạ” người khác.

_____ Muốn “trả đũa”, vì bị người khác châm chọc.

_____ Thiếu khả năng giải quyết vấn đề, nên chỉ còn cách chửi rủa.

_____ Ghen tỵ, và tìm cách hại người.

_____ Bị xử tệ, và “lây nhiễm” lối cư xử đó

_____ Muốn “trên cơ” người khác.

_____ Không được ai bảo cho biết không nên có hành động xấu

_____ Không biết những cách ứng xử thích hợp như hợp tác, trao đổi, hòa giải, lắng nghe.

4. Xem lại bốn cách sửa đổi hành vi xấu. Điều tệ hại mới đây của con bạn là gì? Và bạn có áp dụng những cách đó vào trường hợp của con bạn không?

5. Lần tới nếu con bạn xử tệ, bạn sẽ nói và làm gì? Ghi ra các ý tưởng nào sẽ giúp bạn hành động hữu hiệu hơn để dẹp bỏ tính cách xấu đó.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng bốn gợi ý và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp trẻ đạt kết quả? Ghi dưới đây những điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ để thực hiện kế hoạch.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều cần công sức, thực hành, và sự trợ giúp của cha mẹ. Vậy hãy ngợi khen những tiến bộ dù là nhỏ của trẻ. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy kết quả. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi tiến bộ hàng tuần của trẻ dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 22

ẢNH HƯỞNG CỦA BẠN XẤU

“Người ta bắt gặp đứa con gái mười một tuổi của tôi cùng với hai đứa bạn gái của nó ăn cắp kẹo trong ngăn kéo của thầy giáo. Điều làm tôi lo là nó dễ bị dẫn dắt, và chấp nhận những gì người khác làm. Khi lớn lên thì những cám dỗ không còn là kẹo bánh nữa mà là tình dục, rượu chè, và ma túy. Tôi phải làm sao để giúp nó đương đầu với ảnh hưởng bạn xấu và nhận ra đâu là điều đúng”.

Ruth, người mẹ có ba con gái ở Savanath, Georgia

Ăn cắp trong cửa hàng

Gian dối.

Ma túy và rượu chè.

LỜI KHUYÊN

Càng lớn, trẻ càng khó chống lại tác hại của bạn xấu. Vậy, ngay từ nhỏ, chúng ta cần trang bị cho trẻ những hiểu biết về các giá trị tốt đẹp của cuộc sống để sau này chúng có thể vượt qua trận bão của những tư tưởng tiêu cực ở chung quanh.

Ngày nay, trẻ phải đối mặt với ảnh hưởng lớn lao của bạn đồng trang lứa. Dĩ nhiên chúng ta luôn hy vọng con chúng ta có thể nói “Không” với những tác động tiêu cực, nhưng điều này thường khó làm. Cần có một ý thức đạo đức mạnh mẽ để chống lại những ảnh hưởng xấu, và chúng ta cần khởi động sức mạnh này ở trẻ.

SÁU CÁCH ĐỂ PHÒNG CHỐNG ẢNH HƯỞNG XẤU

1. *Có điệu bộ tự tin.* Dạy trẻ cách bảo vệ những tin tưởng của chúng bằng bằng cách thể hiện một dáng vẻ tự tin: đứng thẳng, hai chân dang ra một ít, đầu ngẩng cao và nhìn vào mắt người đối diện. Hãy nhấn mạnh rằng tư thế nói thường quan trọng hơn nội dung muốn nói.

2. *Cương quyết nói không.* Dạy con bạn dùng giọng nói ôn tồn nhưng cứng rắn để từ chối điều không muốn làm. Và phải giữ vững lập trường.

3. *Chào từ già rồi đi ngay.* Cho trẻ biết rằng chúng có thể bị hăm dọa, chế giễu vì không tham gia, nhưng đó là lúc cần thể hiện lòng can đảm. Đôi khi cách ứng xử hay nhất là bỏ đi chỗ khác. Có thể dẫn trẻ khi nào chúng cảm thấy không an toàn trong một trường hợp nào đó thì hãy gọi điện, và bạn đến đón chúng đi ngay mà không cần hỏi lý do.

4. *Nêu lý do chính đáng.* Trẻ có thể viện dẫn các lý do như: “Tôi đã hứa với bố mẹ tôi sẽ ở nhà”, “Tôi phải làm bài”, “Tôi có hẹn với bạn”.

5. *Củng cố quyết tâm.* Bảo trẻ lặp đi lặp lại câu: “Điều đó không đúng”, “Không, điều đó không đúng”. Việc này giúp trẻ tăng cường ý chí và lòng kiên định.

6. *Nêu hậu quả.* Nghĩ về những tác hại nếu nghe theo những lời rủ rê không tốt. Dạy trẻ cách trả lời với những “đề nghị” không đúng đắn: “Điều đó vi phạm pháp luật”, “Tôi sẽ bị phạt”, “Tôi sẽ bị tổn hại”.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy nhớ lại thời thơ ấu của bạn. Bạn đã chịu những sức ép nào từ bạn bè? Bạn đã phản ứng như

thế nào? Bạn có khi nào buộc bạn của mình làm điều họ không muốn chưa? Phản ứng của họ ra sao?

BẠN CÓ BIẾT?

Một cuộc khảo sát 991 trẻ từ, 9 đến 14 tuổi cho thấy 36 phần trăm bị bạn lôi kéo hút cần sa, 40% bị ép quan hệ tình dục, 36% bị buộc ăn cắp ở cửa hàng và 4% bị ép uống bia rượu.

Bây giờ hãy suy nghĩ về những vấn đề của trẻ hiện nay. Chúng có khác với thời của bạn không? Con bạn đang chịu những loại áp bức nào? Cái nào làm bạn lo lắng nhất? Và nhớ rằng có những “sức ép” tích cực như sự cạnh tranh lành mạnh, kích thích những sáng kiến.

Hãy trao đổi với các bậc phụ huynh khác xem họ đang quan tâm đến vấn đề gì? Họ có hành động để giúp con họ chống lại những áp bức xấu không?

Đã đến lúc bắt tay vào việc thay đổi tính cách của trẻ. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Cách hay nhất là nêu gương. Chính bạn phải thể hiện cá tính kiên định trước những sự lôi cuốn cho trẻ thấy. Thí dụ, bạn sẽ làm gì nếu một cô bạn đến nhờ bạn nói với ông chủ là cô ấy bị bệnh, để sau đó cô dành nguyên ngày để đi mua sắm? Hãy điều chỉnh cách cư xử của bạn trong đời sống hàng ngày, trẻ sẽ học theo bạn.

2. Nói chuyện với trẻ về áp lực của bạn bè. Cho trẻ biết rằng sẽ có nhiều dịp nó bị bạn bè rủ rê làm những điều không tốt. Vì vậy, phải biết giữ vững lập trường của mình, cho dù đây là việc khá khó khăn.

3. Cố gắng tìm ra một vấn đề mà trẻ có thể gặp phải trong hiện tại hoặc một tương lai gần. Thí dụ, gian lận trong kỳ thi, ăn cắp trong cửa hàng, xem sách báo “con heo”, uống bia rượu, hút thuốc, hay có những hành vi liều lĩnh đại dột.

4. Xem lại sáu phương cách đã nêu. Lập kế hoạch dạy cho trẻ.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng sáu “chiến lược” và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn chống lại sức ép của bạn bè. Hãy viết dưới đây những điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ để thay đổi tính cách của trẻ.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Thay đổi tính cách là việc khó khăn, cần nỗ lực, thực hành và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới có kết quả, vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi tiến bộ hàng tuần của trẻ vào dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 23

CẦU TOÀN

“Tôi không biết phải diễn tả vấn đề của con gái tôi ra sao. Nó mới mười hai tuổi, và lúc nào cũng muốn mọi việc nó làm phải hoàn hảo. Nếu nó không trả lời mọi câu hỏi trong bài thi một cách đúng đắn và phạm một lỗi lầm (hiếm khi!) thì nó coi như là một thất bại hoàn toàn”.

Greg, cha của hai người con ở Boise, Idaho

LỜI KHUYÊN

Đây là điều cần được lập đi lập lại nhiều lần: “Ai cũng đều mắc lỗi lầm. Đừng lo lắng về những sai phạm, mà hãy cố gắng làm tốt hơn trong lần tới.

“Tôi không thể tin được là tôi ngu ngốc như vậy!”.

“Tôi sẽ không bao giờ giỏi về khoa học như cô ấy”.

“Vì đã phạm một lỗi ở buổi biểu diễn piano ở nhà trường, tôi sẽ không khi nào chơi đàn trước công chúng nữa”.

Phạm lỗi là một cách học hỏi, nhất là đối với trẻ. Chẳng may là có quá nhiều trẻ (và đã lớn!) không biết giá trị của việc phạm lỗi. Những người thành công không để sự thất bại làm họ lùi bước. Họ tìm đường khác để tiến lên. Trẻ cần hiểu rằng lỗi lầm không phải là thất bại, mà là những cơ hội để học hỏi.

SÁU CÁCH ĐỂ LÀM GIẢM BỐT TÍNH CẦU TOÀN

1. *Được phép phạm lỗi.* Chúng ta cần cho phép con chúng ta thất bại, và giúp chúng hiểu rằng lỗi lầm có thể là những bài học tốt. Vì vậy hãy để mọi người trong nhà được sai lầm. Hãy nói đi nói lại rằng “Lầm lỗi là điều tự nhiên của con người”.

2. *Chấp nhận sự phạm lỗi.* Khi con bạn phạm lỗi, bạn hãy thể hiện sự nâng đỡ cả bằng lời nói lẫn thái độ. Con cái chúng ta sẽ học cách rũ bỏ mặc cảm giày vò của tội lỗi khi lỗi lầm của chúng được chấp nhận.

3. *Đừng la hét, chỉ trích, phán xét, buộc tội.* Không ai (nhất là trẻ em) muốn mình phạm lỗi, và càng không muốn ai nhắc nhở đến lỗi của mình.

4. *Đừng xem đó là một lỗi lầm.* Khi trẻ dùng những từ ngữ khác chứ không phải từ “phạm lỗi” để chỉ những nhầm lẫn của chúng thì chúng dễ lấy lại được tinh thần hơn. Những từ đó có thể là “trục trặc”, “kẹt”, “tạm thời”. Hãy giúp con bạn tìm ra và lập đi lập lại những từ này trong đầu mỗi khi phạm lỗi.

5. *Rút ra bài học.* Chuyển những lỗi lầm của chính bạn thành một bài học cho con bạn bằng cách chỉ ra bạn đã xử lý sự việc như thế nào. Thí dụ, “Hôm nay bố phải làm lại cả bản báo cáo vì đã quên lưu văn bản vào đĩa cứng. Lần tới, bố sẽ nhớ”.

6. *Tự nhắc nhở.* Dạy con bạn cách tự nhắc nhở để lấy lại tinh thần mỗi khi gặp thất bại. Thí dụ, “Không cần phải hoàn hảo”, “Phạm lỗi là điều tự nhiên”, “Tôi có thể làm lại”, “Ai cũng có lỗi lầm”. Hãy giúp con bạn ghi nhớ kỹ điều này và áp dụng trong đời sống hàng ngày.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Lúc còn nhỏ, bạn đã xử lý những lỗi lầm và thất bại của mình ra sao? Con bạn có làm giống vậy

không? Trẻ thích nghe cha mẹ kể về những lỗi lầm khi còn bé. Bạn có chia sẻ nỗi đau khi bạn thất bại với trẻ không? Hãy nghĩ về việc này xem!

Bạn có học được những cách để giúp trẻ lấy lại tinh thần không? Bạn có áp dụng những điều đó cho trẻ nhìn thấy? Nếu chưa, hãy nghĩ cách dạy cho chúng.

BẠN CÓ BIẾT?

Nhiều người Mỹ muốn biết tại sao học sinh châu Á thường học giỏi hơn học sinh Mỹ. Một công trình nghiên cứu đã cho thấy câu trả lời quan trọng nằm trong những điều mà các bậc phụ huynh nhấn mạnh trong việc học hành. Người châu Á đề cao sự kiên trì và không để lỗi lầm làm ảnh hưởng đến nỗ lực học tập. Nói chung, trẻ châu Á làm việc chuyên cần, chăm chỉ hơn vì chúng hiểu thành công là kết quả của cố gắng. Chúng cũng biết rằng phạm lỗi là điều tự nhiên và dùng lỗi lầm làm bài học để tiến lên. Ngược lại, người Mỹ nhấn mạnh đến thành quả cuối cùng: điểm số của con họ. Kết quả là trẻ em Mỹ không tập trung được lâu, dễ bỏ cuộc, cố tạt cầu toàn, và không nhận biết giá trị của những lỗi lầm.

Bây giờ đến lúc hành động để sửa đổi tính cách con của bạn. Hãy ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

- 1. Suy nghĩ về tính cách của trẻ. Có phải trẻ luôn luôn thể hiện tính cầu toàn không? Nếu không, bạn thấy tính ấy lần đầu vào lúc nào? Tại sao trẻ cư xử như vậy?
- 2. Để ý xem có sự việc đặc biệt nào khiến trẻ nảy sinh tính cách này? Lập một danh sách các sự việc đó. Nghĩ xem có cách nào giúp trẻ bớt quan trọng hóa những công việc ấy không. Có thể cho trẻ biết rằng ngay cả những người thông minh nhất cũng thường làm lỗi, và con người học hỏi từ những sai sót, thất bại của mình.
- 3. Xem lại sáu cách ở trên. Chọn hai cách để áp dụng vào trường hợp con của bạn.
- 4. Bạn thường phản ứng ra sao khi trẻ phạm lỗi? Những phản ứng tai hại là: la hét, chỉ trích, chế giễu. Lần tới nếu trẻ mắc lỗi bạn sẽ phản ứng như thế nào? Hãy ghi ra giấy.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng sáu cách và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để đạt kết quả lâu dài? Hãy ghi dưới đây điều bạn sẽ làm trong 24 giờ tới để sửa đổi tính cách của con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều cần nỗ lực, thực hành thường xuyên, và sự trợ giúp của phụ huynh. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy được sự tiến bộ, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi tiến bộ hàng tuần của trẻ vào dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 24

TINH THẦN THỂ THAO KÉM

“Nhìn cách con trai tôi chơi thể thao mà phát sợ. Nó chơi tốt, nhưng trong suốt cuộc chơi nó cãi vã, biện hộ cho những lần nó chơi hỏng, và đổ tội cho mọi người khi đội nó bị thua. Đến nước này thì chẳng ai muốn nó ở trong đội nữa dù cho nó có chơi hay tới đâu. Tôi phải làm gì đâu?”

Tony, người cha của năm đứa trẻ ở Evanston, Illinois

LỜI KHUYẾN

Bất kỳ cuộc thi đấu thể thao nào cũng đòi hỏi lòng trung thực, chơi đẹp, hợp tác và sự cảm thông. Các bậc cha mẹ phải nêu gương và giúp con họ phát triển những đức tính đó.

“Trọng tài không công bằng”.

“Huấn luyện viên không cho tôi cơ hội nào cả”.

“Con chơi tốt hơn Amy. Tại sao nó lại hơn điểm con”.

Con chúng ta có thể là một cầu thủ giỏi trên sân cỏ, một ca sĩ tuyệt vời trong dàn đồng ca, hoặc một học trò giỏi trong lớp, nhưng khi chúng bắt đầu tranh cãi, gian lận, thay đổi luật lệ cho hợp ý mình thì những khả năng của chúng không còn đáng kể nữa. Ngoài những tấm gương xấu, thì ngày nay việc nhấn mạnh quá mức đến chiến thắng bằng mọi giá hơn là tinh thần thể thao đã làm cho lớp trẻ ít để ý đến cách chơi đúng đắn.

NĂM CÁCH ĐỂ PHÁT TRIỂN TINH THẦN THỂ THAO

Bước 1. Nhận ra những đặc điểm của tinh thần thể thao

- _____ Chơi nghiêm túc, không đùa giỡn
- _____ Chia sẻ đồ chơi, vật dụng
- _____ Đợi đến lượt mình
- _____ Chấp nhận lời phê bình
- _____ Khuyến khích đồng đội, không chê trách bạn bè.
- _____ Khiêm tốn
- _____ Tránh cãi vã với trọng tài, người hướng dẫn, bạn hữu
- _____ Chúc mừng đối thủ
- _____ Tuân thủ luật chơi
- _____ Không bỏ cuộc nửa chừng
- _____ Chấp nhận thất bại một cách lịch sự
- _____ Luyện tập để đạt kết quả tốt

Bước 2. Dạy những nguyên tắc của tinh thần thể thao

Chọn ra một nguyên tắc trong danh sách trên để giải thích cho trẻ hiểu. Sau đó tìm cơ hội cho trẻ thực hành. Tiếp tục với những nguyên tắc khác.

Bước 3. Dạy cách động viên bạn đồng đội

Một trong những cách động viên là học qui luật sau: hãy khen ngợi bạn trong đội ít nhất hai lần trước khi trận đấu kết thúc. Thảo luận về những lời nói và hành động dùng để ngợi khen và gợi ý trẻ sử dụng mỗi khi có dịp sinh hoạt với bạn cùng lứa.

Bước 4. Sửa cách cư xử sai ngay lập tức

Khi thấy trẻ có cách ứng xử “không đẹp”, hãy kéo riêng nó ra và nói ngay: “Ba nghe con đổ lỗi cho những người khác”, “Con cãi nhau với trọng tài”, hoặc “Con không để cho ai được dự phần cả”. Sau đó hãy cho trẻ biết cách sửa chữa lỗi lầm. Hãy giải thích cho trẻ hiểu cần lưu tâm đến tâm tư tình cảm của những người quanh mình. Còn nếu không thì không được tham gia vào trò chơi.

Bước 5. Cùng chơi với trẻ

Một trong những cách hay nhất để giúp con bạn học hỏi cách cư xử tốt là cùng chơi trò chơi với nó. Mở đầu bằng cách nêu rõ luật chơi, và ai cũng phải tuân theo trừ phi tất cả người chơi đều đồng ý đổi luật lệ. Trong khi chơi, bạn có thể cố ý phạm một vài lỗi. Rồi thay vì bào chữa cho mình, bạn hãy nêu gương cách sửa lỗi. “A, ba đã không suy nghĩ kỹ”, hoặc: “Con thắng rồi”. Bạn có thể giả thua, nhưng đừng để cho trẻ biết và cho trẻ thấy một cách thua cuộc lịch sử nhã nhặn.

BẠN CÓ BIẾT?

Các viên chức của Hội Thể Thao Quốc Gia cho báo chí biết rằng họ nhận được các cuộc gọi hai hoặc ba lần một tuần từ các trọng tài bị các bậc cha mẹ hoặc khán giả tấn công. Tình hình tệ đến nỗi ở 163 thành phố các bậc phụ huynh muốn dự các cuộc thi đấu của con họ phải ký một bản cam kết giữ thái độ lịch sự!

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Để ý xem con bạn có học thói cư xử kém từ đâu không. Bản thân bạn có nêu gương tốt cho chúng chú? Bạn có hét vào mặt trọng tài? Hay phàn nàn về thầy cô của con bạn khi có mặt chúng ở đấy? Hoặc reo mừng khi đối thủ của con bạn bị tổn thương? Rồi những người lớn tuổi và các trẻ khác có ảnh hưởng gì đến con bạn không? Nếu có, bạn làm gì để tạo ra những tấm gương tốt cho con bạn noi theo? Hãy viết ra kế hoạch.

Bây giờ đến lúc hành động để thay đổi hành vi của con bạn.

1. Xem xét một cách nghiêm túc tại sao con bạn có cách cư xử không tốt. Tại chúng chưa học được cách cư xử đúng đắn, hay tại một lý do nào đó? Khi đã xác định được nguồn gốc, hãy tìm cách chữa trị.

Những lý do tạo ra cách ứng xử kém

____ Sức chú ý yếu, có tính bốc đồng

____ Không thích trò chơi, bị cha mẹ ép buộc

____ Kỹ năng chơi không tốt

____ Người huấn luyện có thái độ tiêu cực hoặc hiếu thắng

_____ Không hiểu luật chơi

_____ Không thích bạn chơi

_____ Có mặc cảm tự ty

_____ Sợ thua hoặc sợ phạm lỗi

_____ Áp lực buộc phải thắng cuộc (từ phía cha mẹ, người huấn luyện hay chính bản thân trẻ).

2. Xem lại *Bước 1*. Quan sát lúc trẻ đang chơi mà đừng cho trẻ biết. Ghi nhận các biểu hiện của trẻ cần sửa đổi.

3. Xem lại *Bước 2*. Nghĩ cách dạy trẻ điều cần học hỏi.

4. Xem lại *Bước 3*. Bạn sẽ giúp trẻ học “Quy tắc Khen Ngợi” ra sao?

5. Xem lại *Bước 4*. Lần sau nếu trẻ cư xử không tốt bạn sẽ phản ứng như thế nào?

6. Xem lại *Bước 5*. Chọn một trò chơi mà trẻ thích để cùng chơi

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng năm bước và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con đạt được sự thay đổi? Hãy ghi dưới đây điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi cách cư xử của con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi việc thay đổi tính cách đều cần nỗ lực, thực hành và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy kết quả, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nên nhớ cách này không được thì có cách khác. Ghi tiến bộ hàng tuần của trẻ dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 25

LÀM MẤT MẶT NGƯỜI KHÁC

“Đưa con gái chín tuổi của tôi dùng những lời lẽ tồi tệ làm tổn thương mấy đứa em của nó, đại loại như: “Mày là đồ ngu”, hoặc “Đồ con lừa”. Và hiện giờ thì mấy đứa em cũng đang tập thói đó. Tôi đã bảo chúng không được xỉ vả người khác, nhưng chẳng đứa nào nghe. Tôi phải làm gì đây?”

Cheryl, mẹ của ba người con ở Syracuse, New York

“Này, đồ ngốc!”

“Mày chẳng bao giờ làm gì ra hồn cả!”

LỜI KHUYÊN

Thói chửi rủa là do bắt chước. Để ngăn chặn ngay từ đầu, hãy tự kiểm tra chính bạn và những người chung quanh xem con bạn học thói xấu đó ở đâu.

Một trong những cách nhanh nhất để làm mất hòa khí trong gia đình là nói những lời xúc phạm lẫn nhau. Và điều này đang ngày một gia tăng. Các cuộc điều tra cho thấy những đứa trẻ trong một gia đình trung bình phải nghe 460 lời nói miệt thị so với 75 lời nói tích cực mỗi ngày. (Nghĩa là gấp sáu lần những lời tốt đẹp!).

Lời xưa có nói: “Bạn phải nhấn mạnh đến cái tốt đẹp để loại trừ cái xấu xa”. Vậy hãy tạo ra một bầu không khí trong lành chung quanh con của bạn.

NĂM CÁCH ĐỂ LOẠI BỎ

NHỮNG CÁCH NÓI TIÊU CỰC

1. *Không dung thứ.* Hãy họp gia đình lại và nói: “Trong nhà này, không ai được nói những lời thôa mạ. Chúng hạ thấp người khác, và chúng ta có bốn phận nâng mọi người dậy.” Hãy viết một bản hợp đồng ghi rõ ý tưởng trên và đặt ở nơi mọi người đều thấy mỗi ngày.

2. *“Chôn cất” những lời nói tiêu cực.* Một nhà tư vấn giáo dục kể rằng một trong những hoạt động gây ấn tượng nhất là “buổi lễ chôn cất lời nói tiêu cực” trong một lớp học. Thầy giáo bảo học trò ghi ra giấy hết thảy những lời nói xỉ vả mà chúng biết được ra giấy, rồi đem bỏ những tờ đó vào một chiếc hộp đựng giày. Sau đó cả lớp trịnh trọng sắp hàng khiêng chiếc hộp ra chôn ngoài sân chơi. Cử chỉ tượng trưng đó cho cả lớp hiểu rằng những lời chửi rủa cần được chôn đi và không bao giờ dùng tới nữa. Chúng đã chết!

3. *Chuyển đổi cách nói.* Đặt ra một luật trong gia đình: “Một lời nói tiêu cực phải được chuyển thành lời nói tích cực”. Nghĩa là bất kỳ thành viên nào lỡ nói một lời làm tổn thương người khác thì phải nói một lời tốt đẹp, động viên người khác. Cần lưu ý là quy luật này thật hay nhưng nó chỉ có tác dụng khi có sự cưỡng chế thi hành.

4. *Dạy những lời nói tốt đẹp.* Giải thích cho trẻ hiểu cách dễ nhất để tạo ra một thế giới tốt đẹp là nói những lời tốt đẹp. Hãy hỏi: “Những lời nói mà làm người khác mỉm cười và cảm thấy dễ chịu?” Rồi hãy làm một tấm bảng ghi những câu nói ấy ra. Thí dụ: “Tôi có thể giúp gì?”, “Tôi thích điều đó”, “Hy vọng bạn cảm thấy khá hơn”, ...

5. *Đặt ra hình thức xử phạt.* Nếu bạn đã thử mọi cách mà vẫn không thấy có sự thay đổi thì hãy nghĩ cách xử phạt. Một trong những cách có hiệu quả là người vi phạm phải đền bù cho người

kia, thí dụ như làm giúp công việc nhà.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Các chuyên gia đề nghị một trong những cách hay nhất để ngăn chặn xung đột bằng vũ lực là tìm cách loại bỏ những lời xỉ vả. Bởi vì mọi cuộc cãi cọ thường bắt đầu bằng những lời lăng nhục lẫn nhau. Rồi kể đến là chiến tranh. Hẳn bạn đã chứng kiến điều này ở trong gia đình cũng như ngoài xã hội. Bản thân bạn phản ứng ra sao khi bị thoả mạ? Hành động nào làm cuộc chiến leo thang? Và làm giảm xung đột? Bạn sẽ dạy những người trong nhà cách xử sự ra sao?

Bây giờ đến lúc bắt tay vào hành động để thay đổi tính cách con bạn.

- 1. Trẻ có khả năng học thói xấu ở đâu? Hãy chú ý đến các chương trình phô diễn bạo lực trên TV, và kiểm tra những gì trẻ đang xem.
- 2. Trẻ có đặc biệt bày tỏ thái độ chỉ trích với những người nào không? Nếu có thì tại sao? Có thể trẻ bị chế diễu, ghen tức, bị bắt nạt, ...? Tìm hiểu kỹ vấn đề để tìm ra giải pháp.
- 3. Một trong những lý do khiến trẻ nặng lời là bởi chúng không biết cách phản ứng nào khác để trút bỏ cơn bực mình. Hãy suy nghĩ cách giúp trẻ.
- 4. Xem lại năm nguyên tắc. Bạn sẽ dạy cho trẻ cái nào? Và những người khác trong gia đình? Nghĩ cách giúp trẻ học cách cư xử mới.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng năm nguyên tắc và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài? Ở những dòng dưới đây, hãy viết chính xác điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi tính cách con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi việc thay đổi tính cách đều cần đến sự nỗ lực, sự thực hành thường xuyên và sự trợ lực của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khích lệ. Cần ít nhất 21 ngày để nhìn thấy kết quả, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Hãy ghi tiến bộ hàng tuần của trẻ dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 26

KHÔNG LỊCH SỰ

“Đưa con trai mười một tuổi lễ phép của chúng tôi (hoặc chúng tôi tưởng vậy) dường như quên hết những cách cư xử đã được dạy. Tuần rồi cả nhà đi xe buýt, và nó chẳng hề nghĩ đến việc nhường chỗ cho một bà già đang đứng kế nó. Những câu nói lịch sự thông thường như “Xin mời” hay “Cảm ơn” vốn khắc sâu trong đầu nó đã bốc thành hơi cả. Chúng tôi hy vọng điều này chỉ là tạm thời. Trong lúc này chúng tôi ngại phải dẫn nó ra ngoài để gặp mọi người. Có quá trễ không đây?”

Roger, một ông bố ở Victoria,

British Columbia, Canada

LỜI KHUYÊN

Cách dạy lối cư xử là thực hành một hoặc hai cái cùng một lúc cho đến khi nằm lòng và không cần sự nhắc nhở nữa.

Chen vào đầu hàng người đã sắp hàng sẵn.

Cắt ngang lời giáo viên trong lớp.

Đóng sầm cửa vào mặt người khác.

Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy trẻ cư xử kém không được mọi người yêu thích và mất đi những lợi thế sau này trong đời như khi phỏng vấn xin việc.

Vì vậy hãy giúp trẻ tập cư xử và lễ độ. Và trong một thế giới mà người ta nhấn mạnh nhiều đến sự thô lỗ, bất nhã thì các bậc cha mẹ càng cần phải quan tâm uốn nắn cách xử sự cho con họ.

BỐN BƯỚC ĐỂ LOẠI BỎ TÍNH THÔ LỖ

Bước 1. Thay tính thô lỗ bằng những cách cư xử mới

Trước hết cần nhận ra những lối cư xử không tốt và dạy một cách xử sự tốt đẹp. Hãy chọn một hoặc hai cách để dạy cho trẻ. Dần dần cách xử sự mới sẽ hình thành trong cuộc sống hàng ngày của trẻ. Và điều quan trọng nhất là những đức tính này được thể hiện mà không cần tới sự nhắc nhở. Có nhiều đức tính để chọn như cách giao tiếp với người khác, cách ăn uống, gọi điện thoại, cũng như những lời lẽ nhã nhặn.

Bước 2. Giải thích rõ cách xử sự mới

Bạn chớ cho rằng trẻ biết cách xử sự tốt đẹp. Hãy dành ra một khoảng thời gian để nói rõ hình thức cư xử mới. Thí dụ, cách gọi điện thoại: Điều quan trọng là con trả lời với một giọng lịch sự và rõ ràng. Nếu có ai đó gọi điện thì hãy nói: “Xin chào, đây là nhà của Sweetney. Xin cho biết ai đang gọi ạ? A, chào bác Jones. Xin đợi một chút, cháu sẽ gọi bố cháu”.

Bước 3. Tạo cơ hội thực hành cho cách cư xử mới.

Cách cư xử được học từ việc lập đi lập lại, vậy hãy cho trẻ những dịp để thực tập những đức tính này. Một số gia đình chọn một hoặc hai đức tính để dạy cho trẻ mỗi tuần. Cách tốt nhất là cùng dùng bữa với trẻ. Có lúc nào tốt hơn để dạy trẻ cách ăn nói và lối cư xử trong bàn, ngậm miệng khi nhai, và cách dùng thìa muỗng?

Bước 4. Sửa sai ngay lập tức.

Khi thấy trẻ cư xử không đúng, hãy sửa ngay. Có thể nói: “Hãy làm lại nào”, tốt hơn là: “Điều đó sai, phải làm lại”. Nhớ sửa lỗi cho trẻ khi không có mặt trẻ khác hoặc người lớn. Cũng có ích nếu sửa cách cư xử của trẻ bằng cách chỉ ra trẻ đã sai chỗ nào, và làm sao để sửa. Thí dụ; “Àn khi chưa đợi ông bà ngoại ngồi vào bàn là không đúng. Lịch sự có nghĩa là đợi mọi người cùng ngồi đã. Lần tới, hãy nhớ đợi”.

BẠN CÓ BIẾT?

Một cuộc nghiên cứu mới đây cho thấy chín trên mười người Mỹ cảm thấy sự sa sút phong cách lịch sự đã trở thành một vấn đề nghiêm trọng ở xứ này. Bảy mươi tám phần trăm người được hỏi nói rằng sự băng hoại trong lối cư xử là nguyên nhân chính dẫn đến việc gia tăng nạn bạo hành cũng như sự sụp đổ các giá trị xã hội.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Lúc còn nhỏ bạn học cách cư xử ra sao? Những yêu cầu của cha mẹ bạn là gì? Họ sửa lỗi cho bạn như thế nào? Có hiệu quả không? Còn riêng bạn có yêu cầu gì đối với con mình? Bạn có kiên trì dạy dỗ chúng không? Phản ứng của bạn khi trẻ làm lỗi? Nó có tác dụng không?

Có một sự thật trong câu nói: “Người ta bắt chước cách cư xử, chứ không được dạy nó”. Hãy tự hỏi: “Bạn có lịch sự với trẻ không?”, “Bạn đối xử với mọi người chung quanh ra sao?”.

Bây giờ đến lúc bắt tay vào việc sửa đổi tính cách con bạn. Ghi những ý tưởng vào nhật ký, rồi lên kế hoạch.

1. Đọc lại *Bước Một*. Rồi xem xét kỹ lẽ lỗi cư xử của trẻ coi thói cư xử nào cần được uốn nắn.
2. Chọn một hoặc hai cách ứng xử cho một tuần lễ. Viết nó ra giấy, dán lên chỗ mọi người trong nhà đều thấy.
3. Thể hiện cách ứng xử mới. Cho trẻ biết bạn muốn chúng xử sự như vậy trong nhà lẫn ngoài xã hội. Vạn sự khởi đầu nan. Hãy tạo cơ hội cho trẻ thực hành đức tính mới.
4. Làm sao cho trẻ ứng xử theo cách mới mà không đợi sự nhắc nhở? Khi trẻ đã làm được, hãy chọn thêm một, hai đức tính khác cho trẻ học.
5. Sẽ có lúc trẻ bị vấp vấp như cũ, nhưng đừng nhượng bộ. Hãy nghĩ cách xử phạt nếu trẻ tái phạm, nhưng chớ nên chỉ trích trẻ trước mặt người khác. Bạn có thể giao ước với trẻ một vài dấu hiệu nhắc nhở riêng nếu trẻ phạm lỗi, thí dụ như bạn tự kéo nhẹ tai hay sờ mũi.
6. Dù bạn có cách sửa lỗi như thế nào đi nữa, thì vẫn nên có cuộc nói chuyện chân thành với trẻ trước khi đi xa tiếp xúc với người ngoài xã hội. Rồi hãy cố gắng theo đúng quyết định của bạn.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng bốn bước và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài? Hãy ghi dưới đây những gì bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi tính cách của con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi việc thay đổi tính cách đòi hỏi sự nỗ lực, thực hành và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy được kết quả, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi những tiến bộ hàng tuần dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 27

TÍNH ÍCH KỶ

“Tôi là mẹ kế của một bé gái sáu tuổi. Vấn đề là ở chỗ chúng tôi thấy nó chỉ biết nghĩ đến mình. Thế giới dường như được tạo ra để thỏa mãn những nhu cầu của nó. Nó chẳng hề quan tâm đến cảm nghĩ của người khác, không bao giờ cảm ơn ai về điều gì và chỉ biết đòi hỏi cho mình. Chúng tôi phải làm gì đây?”

Judy, bà mẹ của ba người con ở Butte, Montana

“Con chẳng cần biết nó muốn gì, con chỉ muốn theo ý mình”.

“Con không hiểu tại sao con phải chia sẻ với nó”.

“Con muốn điều đó, và con muốn ngay bây giờ”.

LỜI KHUYÊN

Nếu bạn muốn trẻ bớt chú ý đến mình, hãy đòi hỏi điều đó như một bốn phần, và đừng mong đợi điều gì khác. Đó là một trong những cách có hiệu quả nhất, nhưng lại ít được lưu ý nhất.

Nếu bạn thấy rằng con bạn đã không phát triển đúng hướng thì hãy biết các bậc cha mẹ khác cũng có ý nghĩ như vậy. Phần đông các bậc cha mẹ cảm thấy họ đang nuôi dưỡng những đứa trẻ đang ích kỷ, chỉ biết nghĩ đến bản thân. Tự nhiên là trẻ có xu hướng coi trọng bản thân mình, nhưng rồi giai đoạn chú ý đến người khác sẽ đến với sự trưởng thành, kinh nghiệm, và sự hướng dẫn đúng đắn của phụ huynh. Vấn đề ở đây là trừ phi sự đồng cảm – nền tảng của rộng lượng và vị tha – được nuôi dưỡng, không thì nó sẽ ngủ yên trong tâm hồn trẻ. Và hậu quả là tính ích kỷ được dịp phát triển.

SÁU CÁCH ĐỂ HẠN CHẾ TÍNH ÍCH KỶ

1. Không nuông chiều vô lối. Đừng nhượng bộ những đòi hỏi thất thường của trẻ, nhất là về mặt vật chất. Và đừng nghĩ là bạn không tôn trọng trẻ khi nói lời từ chối.

2. Xác định giới hạn. Hàng trăm công trình nghiên cứu đã kết luận rằng với trẻ có cha mẹ đặt ra những giới hạn rõ ràng về cách cư xử với nhau thường tỏ ra biết quan tâm đến người khác, và có lòng tự trọng cao hơn.

3. Phát huy tính độ lượng. Học cách chia sẻ là điều quan trọng để ngăn tính ích kỷ. Một cách dễ làm là phát hiện hành động rộng lượng của trẻ và miêu tả lại việc làm đó, điều này khiến trẻ có khả năng lặp lại hành động vị tha.

4. Thường hỏi câu: “Người khác cảm thấy thế nào?” Một cách để chuyển đổi cách nhìn của trẻ về mọi người là hỏi chúng suy nghĩ sao về cảm nghĩ của người chung quanh. Khi có dịp, hãy đặt câu hỏi về những tình huống trong sách vở, tin tức trên báo, đài cũng như cuộc đời thật.

“Con bảo vừa tàn phá tỉnh X. Con nghĩ sao về những người ở đó?”, “Mẹ của bố đang ốm nặng, con có biết bố cảm thấy thế nào không?”.

Mỗi câu hỏi buộc trẻ suy nghĩ về những mối bận tâm của người khác và dần hướng trẻ khỏi tính chỉ biết nghĩ đến mình.

5. Phát triển lòng biết ơn. Một trong những khuyết điểm lớn nhất của các bậc cha mẹ là cho rằng trẻ sẽ tự nhiên tỏ rõ biết cho và nhận. Nếu bạn muốn trẻ rộng lượng, vị tha thì hãy làm

gương, nhấn mạnh những đức tính ấy, và làm càng sớm càng tốt.

6. Ngăn chặn cách cư xử ích kỷ ngay mỗi khi bạn thấy trẻ làm như vậy. Dạy cho trẻ biết tại sao làm vậy là sai, và nếu còn tái diễn thì áp dụng hình thức xử phạt.

BẠN CÓ BIẾT?

Một cuộc nghiên cứu cho thấy 80% người lớn nghĩ rằng trẻ hôm nay tệ hơn lớp trẻ cỡ mười, mười lăm năm trước. Hai phần ba các bậc cha mẹ thú nhận rằng con họ đã cư xử kém. Bạn thì sao?

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Rất nhiều báo cáo cho biết thế hệ trẻ ngày nay chỉ biết quan tâm đến mình. Bạn thấy vậy không? Đây là lý do? Hãy nhớ lại lúc bạn còn nhỏ, nghĩ về cách dạy dỗ của các bậc cha mẹ. Điều gì làm gia tăng tính ích kỷ của trẻ? Ghi lại những ý có thể giúp con bạn một cách có hiệu quả.

Bây giờ hãy hành động để thay đổi tính cách con bạn. Dùng nhật ký ghi lại những ý tưởng và lập kế hoạch.

1. Xem lại hai cách đầu tiên, những điều buộc bạn chống lại xu hướng nuông chiều quá đáng. Bạn sẽ làm gì để giảm bớt tính chiều chuộng con cái? Hãy thảo luận với những người thân, lập một kế hoạch và theo đúng nó.

2. Đọc lại Cách Thứ Hai và xem lại những giới hạn đặt ra trong gia đình bạn. Ghi lại những quy tắc bạn thấy là quan trọng nhất rồi coi con bạn có hiểu đúng những điều đó không. Hãy hỏi chúng.

3. Trẻ ngoan biết cách quan tâm đến người khác trước, rồi mới đến mình. Xem lại những cách từ Ba đến Năm. Bạn làm gì để phát triển tính rộng lượng, và làm cho trẻ ý thức được những nhu cầu của người khác?

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng các cách và Kế Hoạch Thay Đổi như thế nào để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài? Hãy ghi dưới đây những điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi tính cách con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều cần sự cố gắng, thực hành thường xuyên, và sự giúp đỡ của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy kết quả, vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác.

Ghi những tiến bộ hàng tuần của trẻ dưới đây, và những tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 28

THIẾU SỰ CHÚ Ý

“Vợ chồng tôi thật sự lo lắng. Bữa nay đưa con trai chín tuổi của chúng tôi từ trường trở về mang theo bức thư của cô y tá khuyên nó nên uống một loại thuốc Ritalin gì đó kể từ tuần tới. Hình như thầy giáo phàn nàn rằng nó không thể ngồi yên, không chú ý, luôn ngo ngoáy, và lơ đãng trong lúc làm bài. Với vợ chồng tôi nó là một đứa bé linh hoạt, hiếu động và bình thường. Nhưng nhà trường bảo nó mắc chứng bệnh gọi là rối loạn chú ý. Có việc gì ở đây?”

David và Sarah, cha mẹ của ba con ở Virginia

LỜI KHUYÊN

Nhiều trẻ có sức tập trung kém, một số ít mắc chứng rối loạn chú ý. Các bậc cha mẹ phải biết phân biệt xem con mình thuộc vào dạng nào, và có hướng xử lý thích hợp.

“Karla luôn nhảy lên để nhìn ra ngoài cửa sổ”.

“Tại sao con bạn chẳng bao giờ chịu ngồi yên?”

Ngày nay, có một cuộc tranh cãi khắp trong cả nước về vấn đề một phần ba trẻ vị thành niên Mỹ được cho dùng thuốc Ritalin, và ở một số trường, chừng 40 phần trăm học sinh của một lớp phải uống một loại thuốc giúp chúng điều hòa hành vi trong lớp học. Tình trạng rối loạn khả năng chú ý đang ngày một tăng. Có chuyên gia cho đó là một dạng bệnh lý, người khác thì cho đó là những trẻ bình thường không được quan tâm dạy dỗ đúng mức. Trách nhiệm của các bậc cha mẹ chúng ta là bảo vệ con chúng ta không dùng thuốc men quá mức, nhưng cùng lúc cố gắng tối đa để giúp chúng giải quyết vấn đề: trẻ cần biết cách tập trung chú ý và học tốt.

SÁU CÁCH GIÚP TĂNG KHẢ NĂNG CHÚ Ý

1. *Bài tập đúng trình độ.* Hãy bảo đảm bài tập ở nhà trường thích hợp với khả năng học tập của trẻ. Những bài tập tốt nhất là bài tập cao hơn năng lực của trẻ một chút.

2. *Góc học tập tốt.* Hãy cho trẻ một chỗ học yên tĩnh không có những yếu tố “gây nhiễu” như ti vi hay người khác, có bàn ghế thích hợp, ánh sáng tốt và đồ dùng học tập đầy đủ.

3. *Rút ngắn thời gian làm bài.* Tính khoảng thời gian trẻ có thể ngồi yên tại nơi làm việc. Nếu nó chỉ ngồi được năm phút, đừng buộc chúng ngồi quá thời gian ấy. Định những khoảng nghỉ thích hợp. Dần dần gia tăng thời gian làm bài khi sức tập trung khá hơn.

4. *Chia bài tập ra từng phần.* Khi đã biết khoảng thời gian trẻ có thể ngồi yên làm bài, hãy chia bài tập thành những phần tương ứng với khoảng thời gian ấy. Sau đó từ từ tăng lượng bài tập và thời gian chúng có thể ngồi để giải phần bài tập ấy.

5. *Lập một thời khóa biểu.* Trẻ cần một thói quen hàng ngày. Định một lịch làm việc thích hợp mỗi ngày cho trẻ, rồi theo cho đúng.

6. *Giúp trẻ nhớ.* Có nhiều kỹ thuật để giúp trẻ nhớ bài học. Bạn hãy tìm hiểu những cách thích hợp để dạy cho trẻ theo từng loại bài học.

§ Với trẻ nhỏ, hãy đọc cho chúng nghe, và thỉnh thoảng dừng lại hỏi xem chúng có hiểu không.

§ Đưa trẻ một tờ giấy lớn và bút màu. Sau khi đã đọc chừng một phút, bảo trẻ vẽ lại những gì đã nghe.

§ Khi trẻ đang đọc, bảo trẻ viết ý chính lên một tấm thẻ nhỏ khi đọc xong. Thẻ cũng có thể dùng để ôn bài.

§ Ghi lại bài giảng ở trường (những ý chính) là việc rất quan trọng để làm bài sau này. Dạy trẻ cách ghi chú có thứ tự để học.

§ Chỉ cách diễn giải lại ý của người khác cũng là một kỹ năng quan trọng trong học tập. Bảo trẻ thực hành trong các bữa ăn gia đình hoặc những dịp khác trong ngày.

§ Khích lệ sự cố gắng. Hãy tặng trẻ nhiều lời khen ngợi trong mỗi nỗ lực thực hiện công việc. Đừng so sánh trẻ với anh em hoặc bạn bè.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy suy nghĩ về con bạn. Khả năng tập trung và học bài của con bạn ra sao? Nếu so sánh với anh chị em trong nhà hay bạn cùng lứa thì nó ra sao? Điều gì làm bạn quan tâm nhất? Hãy viết ra.

Bây giờ đến lúc bắt tay vào hành động để thay đổi tính cách của con bạn. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Đặt mình vào vị trí của trẻ. Tưởng tượng bạn đang ở trong lớp học và đang làm một bài tập khó cần tập trung. Bạn cảm thấy sao? Bạn có thể làm gì để giúp con bạn thoải mái hơn và tự tin hơn?

BẠN CÓ BIẾT?

Ở Mỹ, người ta sản xuất và tiêu thụ 90% lượng Ritalin của toàn thế giới, và trẻ em là những người dùng chất này đầu tiên. Chất này được xếp thứ 2 trong các chất kích thích dùng để “giải trí” của các băng nhóm hè phố.

2. Nghĩ đến lúc con bạn đang gặp khó khăn khi chú ý để giải bài. Bạn phản ứng ra sao? Điều đó có trợ giúp cho con bạn hoàn thành công việc và cảm thấy hài lòng? Bạn có thể làm gì để cải thiện tình hình?

3. Xem lại *Bước Một*. Trao đổi với thầy giáo để biết chắc là bài tập thích hợp với tuổi và năng lực của nó.

4. Xem lại *Bước Hai*. Hãy tạo cho trẻ một chỗ học tốt.

5. Xem lại các *Bước* từ *Ba* đến *Năm*. Khéo léo dự toán thời gian trẻ có thể tập trung, và giúp trẻ tổ chức công việc thích hợp. Tăng dần thời gian làm việc khi năng lực tập trung của trẻ tiến bộ.

6. Xem lại *Bước Sáu*. Chọn hai hoặc ba kỹ thuật thích hợp để áp dụng vào trường hợp con bạn. Nếu không thấy tiến bộ, hãy hỏi một nhà chuyên môn.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng sáu cách và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp trẻ đạt được sự thay đổi lâu dài? Hãy ghi dưới đây điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi tính cách con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi việc thay đổi tính cách đều cần cố gắng, thực tập thường xuyên, và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy được kết quả, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi tiến bộ hàng tuần của con bạn dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 29

MẮC CỠ

“Chúng tôi có đứa con trai mười một tuổi có tật hay mắc cỡ. Mỗi khi chúng tôi giới thiệu nó với một người nào thì nó gần như không dám nhìn vào người ấy và tỏ ra rất lúng túng. Nếu có đứa trẻ nào muốn bắt chuyện với nó thì nó hầu như nói không ra lời. Làm sao để giúp nó tự tin hơn!”.

Marsha, mẹ của ba người con ở Baton Rouge

“Con sợ giờ tay trong lớp”.

“Con thích ở một mình hơn”.

LỜI KHUYÊN

Một trong những nguyên nhân lớn nhất khiến trẻ mắc cỡ là do mọi người gọi nó mắc cỡ. Đừng bao giờ để bất kỳ ai - thầy giáo, bạn bè, người thân, anh chị em, người lạ, và cả bạn - xếp trẻ vào loại “mắc cỡ”.

Trẻ mắc cỡ không có kinh nghiệm đầy đủ cuộc sống, giao tiếp xã hội bị hạn chế. Và việc không dám hoà nhập vào các tình huống xã hội, kết bạn sẽ ám ảnh trẻ suốt đời. Mắc cỡ không phải là “tật xấu”, nhưng vì nó cản trở sự thành công trong xã hội nên “được” xếp vào 38 tật xấu.

NĂM LỜI KHUYÊN ĐỂ GIÚP TRẺ

VƯỢT QUA SỰ E THẸN

1. Nhìn vào mắt người nói. Khi bạn đang nói chuyện với trẻ, hãy nói: “Nhìn vào ba đây”, “Hãy nhìn vào mắt ba”. Bằng cách làm gương và củng cố “kỹ năng”, chẳng bao lâu trẻ sẽ biết nhìn vào mắt người nói với mình.

2. Dạy cách mở đầu và kết thúc câu chuyện. Lên danh sách những cách mở đầu câu chuyện để dùng với những nhóm người khác nhau: người quen, người lớn mới gặp, người bạn lâu ngày mới gặp, một học sinh mới, một đứa trẻ nó muốn cùng chơi. Sau đó thực tập cho đến khi trẻ sử dụng nhuần nhuyễn.

3. Tiếp xúc với các tình huống trong xã hội. Chuẩn bị cho trẻ một sự việc sắp đến bằng cách miêu tả khung cảnh, những con người sẽ gặp ở đó. Rồi giúp trẻ thực hành cách tiếp xúc, cách ăn uống, nói chuyện,...

4. Thực hành kỹ năng với trẻ nhỏ tuổi hơn. Cho trẻ mắc cỡ cơ hội vui chơi với trẻ nhỏ hơn: em trong nhà, em họ, trẻ hàng xóm. Đối với trẻ vị thành niên, giữ trẻ là một cách tuyệt vời để kiếm tiền cũng như thực tập kỹ năng xã hội – mở đầu câu chuyện, tiếp xúc bằng mắt – những điều mà trẻ ngại làm với bạn cùng lứa tuổi.

5. Sắp xếp những cuộc tiếp xúc cá nhân. Đây là khoảng thời gian con bạn chỉ mong người bạn đến chơi trong vài tiếng đồng hồ để thực hành giao tiếp và kỹ năng làm bạn. Hãy cung cấp thức ăn và tránh làm gián đoạn cuộc chơi của chúng (kể cả anh em trong nhà).

BẠN CÓ BIẾT?

Hai trong số năm người được hỏi thú nhận là họ bị tật mắc cỡ. Con bạn đâu phải là một ngoại lệ?

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy bắt đầu bằng cách nghĩ về tính cách của bạn.

Bạn có mắc cỡ không? Khi bạn còn nhỏ thì như thế nào? Có ai gọi bạn là mắc cỡ không? Có những tình huống nào làm bạn không thấy thoải mái? Điều gì giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn trong khi giao tiếp?

Bây giờ đến lúc hành động để thay đổi tính cách con bạn. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Hãy xem lại những kỳ vọng của bạn đối với trẻ. Chúng có giúp phát triển năng lực, mức độ thỏa mãn của trẻ hay làm trẻ mất tự tin?

Bạn có ép trẻ trình diễn trước đám đông?

Bạn có quá lo lắng khi trẻ không hoàn thành công việc?

Bạn có thói quen làm thay cho trẻ?

Bạn có nói thay cho trẻ và can thiệp vào mọi câu chuyện của chúng?

Bạn có làm nản lòng khi trẻ thử làm công việc mới?

Bạn có buộc trẻ làm những điều bạn thấy quan trọng còn trẻ thì không?

Bạn có so sánh trẻ với anh chị em trong nhà?

2. Xem lại tính cách của bạn. Bạn phản ứng với tính mắc cỡ của trẻ ra sao? Nếu có người nói với bạn về tính mắc cỡ của trẻ (nhất là khi có mặt trẻ) bạn phản ứng ra sao? Bạn nên thay đổi cách cư xử nào của mình để giúp trẻ cảm thấy tự tin hơn? Lập kế hoạch và theo đúng.

3. Đọc lại năm bước ở trên về cách lấy tự tin trong giao tiếp xã hội. Chọn cách bạn thấy hợp với trẻ nhất, rồi viết kế hoạch và thực hiện.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng năm lời khuyên và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt được sự thay đổi lâu dài? Hãy ghi dưới đây những gì bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi tính cách của trẻ.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều cần nỗ lực, thực hành thường xuyên, và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy kết quả, vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi những tiến bộ hàng tuần dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 30

TRẺ TRONG NHÀ CÃI NHAU

Tôi đã hết cách. Suốt ngày bọn trẻ hình như chỉ có mỗi một việc là cãi nhau, và hầu hết thời gian tôi phải đóng vai trọng tài. Chồng tôi nói rằng khi can thiệp tôi chỉ làm tình hình tệ hơn. Và đứa lớn thì bảo tôi đã để “tên tội phạm” (em nó) trốn thoát. Vâng, nếu tôi không can thiệp thì cả ngày chúng sẽ “quần” nhau không nghỉ! Có cách nào không?

Leficia, mẹ của hai người con ở Grand Rapids, Michigan

“Jenna đánh con!”

“Trả đĩa CD lại cho tao!”

“Mày làm hỏng con búp bê của tao rồi!”

LỜI KHUYÊN

Đừng bên phía nào cả. Lúc trẻ cãi nhau, hãy đứng giữa, và chỉ gợi ý khi chúng đều bí lối. Bên vực tạo ra sự ghen tức và cảm tưởng thiên vị.

Trẻ trong nhà cãi nhau là một trong những việc làm hao tổn sức lực nhất. Cứ cho hai đứa chơi với nhau một lúc, và mấy tiếng bạn thường nghe là: “Không công bằng!” Đừng can dự vào, vì không thể được. Mặc dù cuộc chiến là điều không tránh được, thì không vì vậy mà có chiến tranh thế giới. Có vài điều bạn làm được để giảm bớt cuộc cãi vã, và giúp trẻ học cách đối xử với nhau một cách hòa dịu hơn.

NĂM CÁCH LÀM DỊU CUỘC CÃI VÃ

1. *Giúp trẻ bình tĩnh.* Hãy can thiệp lúc ở cao trào nhưng trước khi cuộc chiến leo thang. Có thể dùng cách nào xem ra tốt nhất, chạy một vòng bên ngoài, hít chậm ba hơi thở sâu, nằm yên trong vài phút. Nếu cần, hãy cách ly hai đứa cho đến khi chúng lấy lại bình tĩnh.

2. *Nói rõ cảnh giác.* Đôi khi chỉ cần một ai đó nhận ra cảm giác của đứa trẻ bị tổn thương. Hãy thử xem: “Con bị xúc phạm vì con tưởng em con được đối xử công bằng hơn”, “Con bực mình vì con không có lượt chơi trong trò chơi”.

3. *Để mỗi đứa được nói.* Để giúp trẻ cảm thấy chúng được nghe, hãy để mỗi đứa được giải thích sự việc. Bảo tất cả hãy nghe đứa đang nói, không được ngắt lời, và ai cũng đến lượt trình bày. Khi trẻ nói xong, tóm tắt lại để tỏ ra bạn hiểu nó. Cũng có thể hỏi: “Con có thể làm gì để giải quyết vấn đề?”

4. *Cho trẻ tham gia vào việc giải quyết sự việc.* Cách này có thể làm chúng ngưng lại, suy nghĩ và lắng dịu. Hãy nêu quy tắc: không ngắt lời, xỉ vả, chỉ nói lời nhẹ nhàng. Dùng cách này khiến trẻ được dịp trình bày quan điểm bằng lời nói thay vì đánh nhau.

5. *Hiểu quan điểm của “đối thủ”.* Trẻ thường bị vướng trong cảm giác bị đối xử không công bằng cho đến nỗi chúng không thể hiểu được người kia cảm thấy ra sao. Hãy hỏi: “Hãy hiểu sự việc theo cách bên kia xem. Liệu em của con đang nghĩ gì?” Điều này cũng mang lại sự cảm thông cho cả hai đứa trẻ.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy nhớ lại lúc bạn còn nhỏ. Bạn có cãi nhau với anh chị em hoặc bạn bè? Cãi về cái gì? Cha mẹ

có can thiệp không? Điều đó có giúp ích không? Bạn dùng cách nào để làm giảm bớt xung đột? Bây giờ đến lúc hành động để giúp con bạn thay đổi tính cách. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Nhận ra điều gây ra xung đột. Đứa trẻ kia có nhiều đồ chơi hơn? Bạn có về phe nào không? Đứa trẻ bị xúc phạm cảm thấy không ai nghe nó, hoặc bị lợi dụng?
2. Cố gắng quan sát mà không cho trẻ biết - cuộc xung đột. Chú ý cách cư xử của trẻ trước khi cuộc cãi vã bắt đầu. Trẻ thường phản ứng ra sao lúc nóng giận? Cách cư xử nào làm tình hình leo thang? Chẳng hạn, sỉ nhục, đánh, chửi thề hoặc cắn? Có cách nào bạn dạy chúng để làm dịu xung đột trước khi nó bùng nổ?
3. Bạn thường phản ứng ra sao khi trẻ cãi nhau? Trẻ có nghĩ là bạn công bằng? Trẻ phản ứng ra sao? Phản ứng của bạn làm gia tăng hay giảm bớt sự xung đột?
4. Đọc lại các bước ở trên, và chọn hai cách bạn thấy thích hợp với trẻ nhất. Thử nghiệm xem chúng có tác dụng làm giảm bớt các cuộc tranh cãi của trẻ trong nhà không.

Việc trẻ cãi nhau là không tránh được, nên việc chấm dứt hoàn toàn là không thể được. Tuy nhiên, bạn có thể làm giảm bớt chúng.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng năm cách và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài? Hãy ghi dưới đây những điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi tính cách của trẻ.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều đòi hỏi sự nỗ lực, thực hành thường xuyên, và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày để thấy được kết quả, vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Ghi dưới đây tiến bộ hàng tuần của trẻ, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 31

ĂN CẮP

Tôi tìm thấy một đĩa trò chơi điện tử trong tủ của đứa con trai mười hai tuổi, và tôi biết không phải của nó. Tôi chắc là nó đã lấy cắp ở cửa hàng. Nó có mọi thứ, vậy còn ăn cắp làm gì nữa? Tôi phải làm gì đây?

Karen, mẹ của hai người con ở Louisville, Kentucky

“Nào, hãy bỏ nó vào ba lô. Không ai thấy đâu”.

“Tao chưa bao giờ phải trả tiền cho món đồ này”.

“Hãy lấy hết đi”.

LỜI KHUYÊN

Cách cha mẹ phản ứng với việc ăn cắp của trẻ có thể có tác dụng tích cực hoặc tiêu cực trong việc giúp chúng bỏ điều xấu, làm điều tốt. Cách tốt nhất là làm cho trẻ hiểu bạn mong đợi sự trung thực cũng như giúp trẻ hiểu tầm quan trọng của nó.

Loại hành động làm ngay cả những bậc cha mẹ bình tĩnh nhất cũng bị sốc là khám phá ra con họ đã ăn cắp. Hãy nhớ rằng việc ăn cắp thường xảy ra hơn bạn tưởng, nhất là giữa lớp trẻ chỉ có rất ít đồ sở hữu.

Có một điều chắc chắn, trẻ thuộc mọi lứa tuổi phải hiểu rằng lấy đồ mà không được phép là không đúng, và có thể mang lại những hậu quả nghiêm trọng.

BỐN BƯỚC ĐỂ CHẤM DỨT VIỆC ĂN CẮP

Bước 1. Bình tĩnh đối mặt với sự việc

Hãy trả lời các câu hỏi: Điều gì đã xảy ra? Điều đó xảy ra ở đâu, lúc nào? Ai đi cùng con bạn? Tại sao trẻ ăn cắp? Thật chẳng may, nếu hỏi thẳng: “Tại sao con ăn cắp?” thì thường chẳng có kết quả gì. Cách tốt nhất là diễn tả trực tiếp điều bạn tin đã xảy ra và cảm nghĩ của bạn. Thí dụ, “Tim, ba bức mình khi thấy một cuộn băng video mà ba biết không phải của con ở trong tủ - Làm sao nó có ở đó?”. Nếu không có câu trả lời, bạn có thể hỏi thẳng: “Con ăn cắp phải không?”.

Có hai điều cần nhớ: *không được phản ứng quá đáng*, và không kết tội việc ăn cắp hay gọi trẻ là đứa ăn cắp. Kết án không giúp ích gì, và trẻ có thể nói dối để tránh bị trừng phạt. Thay vì vậy, hãy nhận rằng bạn đang có một vấn đề, và cố gắng giải quyết nó.

Bước 2. Cho biết tại sao ăn cắp là sai quấy

Hãy ngắn gọn: “Lấy món đồ không thuộc về mình mà không xin phép là điều rất sai. Chúng ta không lấy đồ nào không phải của mình. Chúng ta cần tin cậy lẫn nhau. Ba mong con tôn trọng tài sản của người khác, và luôn luôn xin phép khi mượn món đồ không phải của mình”. Hãy nhớ rằng một lần nói chuyện về lòng trung thực là chưa đủ. Trong vòng vài tuần cần nhắc lại để trẻ hiểu và thâm nhập đức tính ấy. Nếu trẻ khá lớn, nói cho trẻ biết các hậu quả xấu của việc ăn cắp.

Bước 3. Suy nghĩ về tác động của việc làm

Trẻ thường không biết nghĩ về những hậu quả đau xót của việc ăn cắp. Bảo trẻ đặt mình vào vị trí của nạn nhân và hiểu được sự bức tức khi đồ đạc của mình bị lấy cắp. Nếu trẻ còn nhỏ, hãy

thử diễn trò “lấy một món đồ chơi ưa thích của nó”, rồi hỏi: “Con thấy sao nếu người khác lấy đồ của con? Có công bằng không?”. Với trẻ lớn, có thể hỏi: “Giả sử con bị ăn cắp hết số tiền ở trong ví. Con cảm thấy sao?. Con sẽ nói gì với người đó?”.

Bước 4. Yêu cầu đền bù và sửa đổi

Bước cuối cùng là chắc rằng trẻ hiểu tại sao ăn cắp là sai quấy và làm sao để sửa đổi. Cách xử phạt tốt nhất là đòi hỏi trẻ phải xin lỗi nạn nhân, và trả lại món đồ. (Bạn cùng đi là tốt nhất). Nếu việc lấy cắp xảy ra ở cửa hàng, hãy nói ngắn gọn với người chủ, và một người có sự cảm thông sẽ không kết tội trẻ. Nếu món đồ đã hư hại hoặc không thể trả được nữa thì trẻ phải trả tiền. Bạn có thể trả giúp, nhưng trẻ có trách nhiệm trả lại bằng tiền tiêu vặt hoặc việc làm thêm ở nhà. CHÚ Ý: Tìm hiểu xem liệu cửa hàng có nhờ cảnh sát can thiệp không. Rồi xem xét cách tốt nhất để tiến hành.

BẠN CÓ BIẾT?

Một cuộc khảo sát cho biết 47% học sinh trả lời chúng đã tiến hành ăn cắp cửa hàng trong vòng một năm trở lại. Hơn một phần tư nhận rằng chúng đã lấy đồ ở cửa hàng ít nhất hai lần.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Nếu chúng ta muốn trẻ trung thực, chúng ta phải nêu gương trung thực. Hãy xem lại công việc hàng ngày của bạn. Thí dụ, bạn có bao giờ ăn một miếng kẹo ở cửa hàng mà không trả tiền? Hoặc lấy một “vật kỷ niệm” ở khách sạn (gạt tàn thuốc, xà bông...), hoặc mang những đồ dùng văn phòng về nhà? Nếu vậy, hãy nghĩ về thông điệp bạn đang đem đến cho trẻ. Rồi cam kết sửa đổi chính bạn.

Bây giờ đến lúc hành động để sửa đổi tính cách con bạn. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Đọc lại *Bước Một* bởi vì điều quan trọng nhất là xem coi tại sao trẻ lại ăn cắp. Có một số khả năng sau đây.

- _____ Có một sự thay đổi trong gia đình như ly dị, có em bé mới?
- _____ Trẻ có tính bốc đồng và muốn mọi việc xong ngay?
- _____ Trẻ thiếu nhạy cảm và không biết nỗi đau của người mất của?
- _____ Trẻ không hiểu các khái niệm trung thực, sở hữu, hoặc xin phép?
- _____ Quy tắc về quyền sở hữu ở nhà bạn lơ lửng?
- _____ Trẻ bị sức ép của bạn cùng lứa, và cần “hoà nhập” với nhóm?
- _____ Trẻ tức giận, ghen tỵ và cố gắng trả thù ai đó?

Một khi đã biết nguyên nhân, hãy tìm cách điều chỉnh sự việc. Viết ra các bước và cam kết thực hiện.

2. Đọc lại *Bước Hai*, giúp trẻ học cách tôn trọng tài sản người khác. Thí dụ, đọc các truyện về tính trung thực, hoặc nhấn mạnh đức tính này qua những lúc dạy trẻ hàng ngày. Đừng cho rằng trẻ tự biết giá trị của lòng trung thực, đức tính này cần phải học và ôn lại thường xuyên.

3. Tính xem bạn sẽ dùng cách gì để giúp trẻ hiểu những hậu quả của việc ăn cắp. *Bước Ba* và *Bốn* sẽ hướng dẫn bạn lập kế hoạch. Điều quan trọng là không những trẻ hiểu được việc làm đó là sai mà còn phải chịu trách nhiệm hoàn toàn về hành động của mình.

4. Nếu việc ăn cắp trở thành thường xuyên, phải nhờ đến sự giúp đỡ của một nhà chuyên môn. Hành vi này phải được ngăn chặn nhanh chóng.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng bốn bước và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài? Hãy ghi dưới đây điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để sửa đổi tính cách con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi việc thay đổi tính cách đều cần sự nỗ lực, thực hành thường xuyên, và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy được kết quả, vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Hãy ghi tiến bộ hàng tuần dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 32

NÓI TỤC

Đứa con trai mười hai tuổi của tôi nói tục hàng ngày. Tôi không biết nó nghe thứ ngôn ngữ này ở đâu, nhưng chắc chắn không phải ở nhà. Tôi sợ rằng nó sẽ dùng những lời lẽ này ở nhà trường, và tệ hơn, gần chỗ ông bà nội của nó. Họ sẽ phải đứng tim mất! Vậy tôi có phải mua cho mỗi người bông gòn để nhét vào tai, lấy xà phòng rửa miệng nó, hoặc làm gì đó khác để nó không nói như vậy nữa?

Deborah, mẹ của ba người con ở Edina, Minnesota

LỜI KHUYÊN

Có hai bí quyết để chữa bệnh nói tục của trẻ: trước tiên, cho biết từ ngữ này không chấp nhận được; kế đến, kiểm duyệt bất kỳ từ nào trẻ thốt ra mà vượt quá cách nói đàng hoàng. Chớ có nhượng bộ!

“Mẹ cấm con không được nói như vậy nữa!”

“Nếu con nói vậy ở trường, người ta sẽ đuổi học!”

“Con học đâu ra cách nói ấy?”.

Chuyện trẻ con nói tục không có gì mới. Hầu như đứa nào cũng đã từng đi qua “sự vụng về” ấy. Tám mươi phần trăm người Mỹ được hỏi nói rằng sự thô tục đang lan tràn trong xã hội và đã trở thành một phần của nền văn hóa Mỹ. Điều này càng cho thấy bạn cần ngăn chặn ngay từ đầu để sự thô鄙 không ngấm vào đầu óc con bạn.

BỐN BƯỚC ĐỂ CHỮA BỆNH NÓI TỤC

Bước 1. Xác định ranh giới

Xác định những từ ngữ, cử chỉ và trò đùa mà bạn thấy lợm giọng. Rồi chỉ ra cho trẻ thấy rõ là không được dùng. Những từ chửi rủa có trong phim ảnh, âm nhạc mà bạn và trẻ nghe được cũng phải đưa vào “danh sách cấm”.

Bước 2. Cho biết tại sao không được dùng lời thô tục

Đây là một vài gợi ý có thể dùng làm đầu đề thảo luận: “Chửi thề có thể trở thành một tật xấu khó bỏ, và con không biết ai có thể nghe những lời ấy: ông bà, cha mẹ, thầy giáo”; “Người khác sẽ nghĩ con là người vô giáo dục”; “Người lịch sự không nói tục, và ba muốn mọi người coi con là người lịch sự”; “Người khác có thể nghĩ xấu về gia đình. Nghĩa là mỗi thành viên sẽ mang tai tiếng về cách ăn nói của con”; “Có những từ ngữ mang ý quấy rối tình dục và phân biệt chủng tộc. Nói những từ này không chỉ xúc phạm người nghe mà còn có thể vướng vào pháp luật”.

Bước 3. Dạy những lời tốt đẹp

Thông thường lời lẽ thô tục diễn tả sự bực mình, kinh ngạc hoặc tức giận. Trẻ mắc tật này bởi vì chúng không biết dùng những từ tốt đẹp để thay thế. Hãy giúp trẻ tìm ra những từ mới này và khuyến khích chúng nói cho quen miệng, thay cho những từ khó nghe trước đây. Nhớ khen ngợi cố gắng của trẻ mỗi khi thấy trẻ tiến bộ.

Bước 4. Áp dụng hình thức xử phạt.

Cố gắng không phản ứng quá đáng khi nghe trẻ nói tục. Chúng thường thử những cách cư xử

mới vì muốn xem phản ứng của chúng ta. Vì vậy hãy xử lý tình huống một cách thản nhiên. Với trẻ lần đầu vi phạm, hãy nhìn vào mắt nó và nói một cách cứng rắn. “Trong nhà này, chúng ta không dùng từ ngữ đó” hoặc “Người lễ độ không nói như vậy”. Thường thì hành vi đó sẽ biến mất nhanh chóng ở trẻ. Với trẻ lớn hơn, hãy nhắc nhở: “Con đã biết quy tắc nhà ta. Ba không muốn nghe lời lẽ như vậy nữa”.

Nếu chửi thề đã trở thành thói quen, thì đến lúc áp dụng các cách xử phạt. Hãy nhớ, không dùng dằng ở đây.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Các báo cáo cho biết ngày nay chúng ta lo là về việc dùng những lời thô tục hơn nửa thế kỷ trước. Bạn có đồng ý vậy không? Bạn có khi nào dùng “lời khó nghe” trước mặt song thân? Họ xử lý ra sao? Có tác dụng không?

Kế đến, hãy nghĩ về loại ngôn ngữ mà bạn đang dùng. Nếu bạn có nói tục trước mặt trẻ, thì hãy cam kết dứt bỏ. Ngoài ra, bảo con đừng nói tục trong lúc bạn lại làm như vậy sẽ tạo ra một hình ảnh rất tệ hại.

Bây giờ đến lúc hành động để thay đổi tính cách của con bạn. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Giám sát những phương tiện đem văn hóa đến cho trẻ: TV, Internet, phim ảnh, trò chơi điện tử, đĩa CD.

Chúng ảnh hưởng đến việc dùng lời lẽ của trẻ. Bạn có cần đặt ra một tiêu chuẩn nghiêm khắc hơn không? Nếu vậy, bạn sẽ làm gì? Rồi bạn cùng lứa với trẻ? Chúng có nghĩ chửi rủa là bình thường? Hãy thẳng thắn trong việc này.

BẠN CÓ BIẾT?

Một cuộc phỏng vấn các vị hiệu trưởng của các trường trung học cho thấy 89% phải đương đầu với những “lời lẽ khiếm nhã” nhằm vào thầy giáo và học sinh. Báo cáo khác nói rằng 59% thầy giáo ở thành thị và 40% ở nông thôn cho biết họ nghe thấy những tiếng chửi thề và cử chỉ tục tĩu của học sinh.

2. Xem coi tại sao trẻ chửi thề. Có thể nó muốn tỏ ra “ta đây”, tạo sự chú ý, hay “có thớ” với bạn bè? Hoặc là gần đây nó tức bực hơn và cần một cách để bày tỏ cảm xúc của nó? Hãy tìm nguyên do và chữa trị tận gốc.

3. Xem lại *Bước Một*. Những từ ngữ, cử chỉ, trò đùa nào bạn thấy “không ổn”? Liệt kê ra và chỉ cho trẻ thấy rõ.

4. Xem lại *Bước Hai* và ghi lại những điểm cần thảo luận rõ ràng với trẻ.

5. Xem lại *Bước Ba*. Giúp trẻ tìm những từ tốt đẹp để diễn đạt cảm xúc của mình.

6. Nếu việc chửi thề tiếp tục, hãy xác định cách xử phạt và kiên quyết thi hành.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng bốn bước và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài? Hãy ghi dưới đây điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để sửa đổi tính cách con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều đòi hỏi sự nỗ lực, thực hành thường xuyên, và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy được kết quả,vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Hãy ghi dưới đây tiến bộ hàng tuần của con bạn, và tiến bộ hàng ngày vào sổ nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 33

HỖN XƯỚC

Nói chung, đứa con trai tám tuổi của tôi tốt bụng và thân thiện. Nhưng mới đây, nó tỏ ra lắm mồm và có thái độ thách thức. Nó nói những lời quỉ quái mà lũ trẻ thường truyền cho nhau với tôi và ba nó như: “Mẹ không phải là bà chủ”, “Mẹ thật ngốc”, và “Mẹ chẳng biết gì cả”. Thói hỗn xược của nó làm chúng tôi điên mất! Hãy giúp chúng tôi!

Nancy, mẹ của hai người con ở Tulsa, Oklahoma

LỜI KHUYẾN

Có hai bí quyết để chấm dứt thói hỗn hào. Trước hết, chấm dứt trước khi nó thành thói quen. Kế đó, khi bạn đã quyết định như vậy rồi, thì hãy kiên trì và không nhượng bộ.

Bạn lịch sự nói với con: “Jane, mẹ muốn con về nhà lúc ba giờ chiều”. Và cô con gái nhỏ nhún nhún để thương tuôn ra một câu trả lời hỗn xược: “Ờ, được”.

Tật nói hỗn đang gia tăng, và dường như làm mọi người lớn phải phát cáu. Tật này thường bắt đầu lúc trẻ lên năm. Nếu bạn dung dưỡng nó, những hậu quả xấu sẽ kéo theo cả đoàn. Không ai thích một đứa trẻ ngổ ngáo cả. May thay, đây là một trong những tật dễ loại bỏ nhất.

BỐN BƯỚC ĐỂ LOẠI BỎ TẬT NÓI HỖN

Bước 1. Chỉ ra cách cư xử không đúng ngay lập tức

Cho trẻ biết hành vi nào là thiếu tôn trọng để trẻ hiểu điều bạn muốn. Trẻ con nào cũng có lúc va vấp, nhưng nếu có một lời nói, cử chỉ nào không được thường diễn ra thì bạn phải nhắm vào đó ngay. Có vài bậc cha mẹ đã chỉ cho họ cách cư xử không đúng như vậy (nhưng họ tuyệt nhiên không nói tới tính tình của trẻ):

“Con dùng kiểu nói phàn nàn khi con đòi một món gì. Con cần phải nói bằng một giọng tôn trọng hơn”.

“Khi mẹ nói với con, thì con đảo mắt chỗ khác. Điều đó trông không được, và con phải bỏ”.

Bước 2. Tổ thái độ “không đếm xỉa”

Trẻ thường ngưng nói hỗn khi chúng thấy điều đó không gây được sự chú ý. Hãy thản nhiên và không phản ứng. Đừng thở dài, nhún vai hoặc tỏ vẻ chán ngán. Cũng đừng vuốt ve, hối lộ hay trách mắng. Những “chiến thuật” này thường không hiệu quả và làm tình huống tệ hơn. Nếu cần, bạn hãy nhìn ra chỗ khác, hoặc khi mọi cách đều không ăn thua, hãy vào phòng tắm đóng cửa lại. Chỉ từ chối không nói chuyện cho đến khi trẻ thôi không nói nữa, và giữ cách này mỗi khi “có chuyện”. Thường khi trẻ thấy bạn không nhượng bộ, chúng sẽ dừng ngay.

Bước 3. Nếu tật cũ tái diễn, hãy trừng phạt

Nếu đã dạy dỗ đủ điều mà tật nói hỗn vẫn tiếp tục thì hãy xử phạt. Những hình phạt phải rõ ràng đối với trẻ, nhắm vào một tật cá biệt và thích hợp với trẻ. Khi đã đặt ra thì phải kiên quyết thi hành. Tốt nhất là viết ra giấy và hai bên đều ký vào đó. Thêm nữa, hãy để trẻ tự định ra cách xử phạt và thường thì cách của chúng nghiêm khắc hơn cách của bạn.

Bước 4. Khuyến khích cách cư xử lễ độ

Một trong những cách đơn giản nhất để làm phát triển một tính cách tốt là nhấn mạnh nó mỗi

khi thấy trẻ làm điều đúng. Tuy nhiên, thường thì chúng ta làm ngược lại: thay vì chỉ ra trẻ đã cư xử tốt thì chúng ta nhắm tới lúc trẻ sai quấy. Vì vậy, mỗi khi nghe thấy trẻ biết tỏ ra lễ phép thì phải thừa nhận ngay và bày tỏ sự hài lòng. Hãy nói:

“Danny, mẹ thích giọng nói lễ độ đó”.

“Jenny, mẹ cảm ơn con đã nghe một cách lịch sự khi mẹ đang nói”.

“Mẹ biết con bực mình, nhưng con đã không nói tục lúc đó. Tật xấu khó bỏ, nhưng con đã làm được”.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Bây giờ đến lúc hành động để thay đổi tính cách con bạn. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Quan sát kỹ con bạn và xem tính cách nào làm bạn phiền lòng nhất. Trẻ có những hình thức thiếu tôn trọng nào, và thường xảy ra lúc nào?
2. Xác định xem điều gì đã xảy ra trước lúc trẻ có hành vi không phải.
3. Bạn thường phản ứng ra sao? Tại sao không có hiệu quả?
4. Xem lại bốn bước để ngăn tật nói hỗn. Nếu có thể, hãy thảo luận chúng với ông (bà) xã và các bậc cha mẹ khác.
5. Hãy để ý là ở hầu hết các trường hợp, *Bước Một* và *Hai* là cần phải áp dụng. Nếu những điều này có tác dụng, hãy bỏ qua *Bước Bốn*. Nếu không, thử dùng *Bước Ba*, và định ra hình phạt thích hợp.

BẠN CÓ BIẾT?

Chỉ có 12% trong số hai ngàn người lớn được hỏi nói rằng trẻ thường đối xử tôn trọng với người khác, còn thì hầu hết đều bảo trẻ “thô lỗ”, “vô trách nhiệm”, “vô kỷ luật”.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng bốn bước và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài? Hãy ghi dưới đây điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để sửa đổi tính cách con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi việc thay đổi tính cách đều cần sự cố gắng, thực hành thường xuyên, và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, vẫn cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy được kết quả, vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Hãy ghi dưới đây tiến bộ hàng tuần của trẻ, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 34

NÓI TẦM PHÀO

Đứa con trai sáu tuổi của chúng tôi hay thóc mách về đứa em trai Sam của nó, mới có bốn tuổi. Hình như nó chỉ chực chờ Sam làm sai điều gì đó để mách với tôi. Tôi nghĩ tật này phải bỏ đi, nhưng tôi e rằng nó sắp trở thành một trò tiêu khiển. Làm sao tôi có thể bảo nó ngưng lại trước khi Sam quyết định đi ở một chỗ khác?

Martin, cha nuôi của bảy đứa trẻ ở South Carolina

LỜI KHUYẾN

Cách tốt nhất để chấm dứt tật bẻm mép là đặt ra quy tắc: trừ phi lời nói có ý định giúp cho “nạn nhân” khi gặp phải sự cố gì, còn không thì bạn đừng có nghe.

“Tao sẽ đi mách”.

“Mẹ, Jimmy xô con”.

“Sally không dọn chăn màn”.

Nói tầm phào là thói bắt chước bắt đầu khi trẻ ở độ tuổi trước khi đi học. Nó là bước đầu tiên dẫn đến kiểu ngồi lê đôi mách. Thường thì chủ tâm của kẻ thóc mách là để đưa người khác vào tròng, hoặc để lôi kéo sự chú ý nhưng bằng một cách không chấp nhận được. Thêm nữa, trẻ nói ba hoa là để “ra oai” (hãy nghĩ xem, thật là một điều khá thú vị khi biết rằng mình có thể khiến cho một người anh em hay bạn bè gặp rắc rối). Tật ba hoa không mang tính chất xây dựng nào, nó chỉ tạo ác cảm giữa người nói và “nạn nhân”, và thường dẫn tới tranh chấp giữa anh em một nhà. Ngoài ra, “tin tức” của nó thường là vô bổ.

BA BƯỚC ĐỂ LOẠI BỎ TẬT NÓI TẦM PHÀO

Bước 1. Giải thích sự khác nhau giữa bẻm mép và thông báo

Báo cho người lớn biết ai đó bị thương hoặc gặp nguy hiểm không giống với tật bẻm mép: đó là hành động có trách nhiệm. Nhất là trong thời buổi hiện nay, điều quan trọng là trẻ cần để người lớn biết một người nào có thể bị tai biến, đe dọa, sợ hãi hay thương tổn. Trong những trường hợp này, việc báo tin không phải là gây rối cho người nhưng để giúp họ thoát khỏi khó khăn. Khen ngợi một người bạn đạt được thành công hoặc thông báo một biến cố quan trọng khác với việc lan truyền một tin đồn nhằm có hại cho người.

Bước 2. Đặt quy tắc “Không nói nhảm nhí”, và thi hành

Khi trẻ đã phân biệt được sự khác nhau giữa tật thóc mách và thông báo, hãy nêu ra quy luật “cấm nói nhảm”. Quy tắc hay nhất là đơn giản và rõ ràng: “Ba sẽ không nghe trừ khi có ai đó gặp rắc rối” hoặc “Tin tức này có ích lợi không?”. Những cách phản ứng này thường đủ để giúp trẻ nhận ra bạn chỉ quan tâm đến những điều hữu ích. Bí quyết để ngăn tật “chỉ điểm” là bạn kiên định với lập trường này.

Bước 3. Dạy cách giải quyết vấn đề

Một lý do khiến trẻ hay mách có thể là do chúng không biết cách giải quyết công việc, nên mới quay sang hỏi chúng ta cách làm. Trợ giúp trẻ mãi không phải là cách để phát triển sự tự lập của chúng, vậy hãy dạy chúng cách giải quyết công việc để chúng học cách nương tựa vào chính mình. Sau đây là một gợi ý:

1. Hãy dừng lại và tự hỏi: “Đây có thật là một vấn đề không?”
2. Suy nghĩ: “Vấn đề gì đây?”
3. Liệt kê: Đưa ra những cách giải quyết
4. Kế hoạch: Chọn một giải pháp và lập kế hoạch hành động.

BẠN CÓ BIẾT?

81% trẻ em Mỹ nói rằng chúng sẵn lòng tham dự những “cuộc đi săn” trong khuôn viên trường để báo cáo những học sinh có hành động có hại cho an ninh của trường. Hãy chắc rằng con bạn hiểu được báo tin những điều nguy hiểm không phải là thóc mách hay chỉ điểm. Khi thấy sự an toàn của trường học bị đe dọa, trẻ có thể là những thám tử tài ba nhất: hai phần ba trẻ mới lớn giết người hay tự tử chia sẻ ý định của chúng với bạn đồng lứa. Hãy nhấn mạnh với trẻ tầm quan trọng của việc báo cho người lớn những mối quan tâm về mặt pháp luật với sự bảo đảm là những báo cáo của chúng sẽ được xem xét nghiêm túc.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Bắt đầu bằng cách tự hỏi điều gì khiến trẻ mắc tật ba hoa. Đây là một vài khả năng: Trẻ định lôi kéo sự chú ý của bạn? Trẻ có thật sự biết cách giải quyết vấn đề không? Có phải trẻ nghĩ là nó đang giúp bạn bằng cách báo tin mọi thứ? Hay trẻ ghen tỵ một người anh em và đang cố trả thù đứa kia? Một khi đã biết nguyên nhân hãy tìm phương thuốc giải.

Bây giờ đến lúc hành động để thay đổi tính cách của con bạn. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Đọc lại *Bước Một*. Nếu bạn chưa giải thích sự khác nhau giữa việc nói tầm phào với báo tin cho trẻ hiểu thì hãy nghĩ cho kỹ bạn sẽ nói gì, và lúc nào sẽ nói.
2. Nói chuyện với các bậc cha mẹ khác và cả thầy giáo để biết họ có quy tắc gì về việc “chỉ điểm” không. Rồi lập quy tắc “không nói nhảm” trong gia đình bạn. Nó phải đơn giản và rõ ràng. Sau đó hãy thông báo cho trẻ biết.
3. Đọc lại *Bước Ba*, và suy nghĩ xem trẻ có thật sự biết cách giải quyết vấn đề một mình không. Nếu không, hãy lên kế hoạch dạy trẻ.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng ba bước và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài? Hãy ghi dưới đây điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi tính cách con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều đòi hỏi sự nỗ lực, thực tập thường xuyên, và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy được kết quả, vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Hãy ghi tiến bộ hàng tuần của trẻ dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 35

TRÊU CHỌC

Giúp tôi với! Tôi vừa dọn tới một chỗ ở mới với đứa con trai tám tuổi. Cô bé gái cạnh nhà, mười hai tuổi, bắt đầu chòng ghẹo nó từ khi tới đây. Lúc đầu, cô bé mời nó sang chơi, rồi bỏ mặc nó. Tuần này, lại gọi điện và trêu nó là Chú Lùn. Tuần trước, cô bé gửi nó một bức thư đáng ghét nói về kiểu tóc mới hót của nó. Tôi đã nói chuyện với mẹ cô bé, nhưng chẳng đi tới đâu. Hiện giờ con tôi ghét nhà trường và muốn trở về chỗ ở cũ.

Melania, người mẹ đơn thân ở Jackson, Mississippi

LỜI KHUYẾN

Để tránh cho trẻ không phải trở thành nạn nhân của những trò đùa tinh quái, chúng ta phải dạy cho trẻ những cách để tự bảo vệ mình từ lúc còn nhỏ.

“Nó luôn nhắm mặt làm trò với con”.

“Tại sao nó trêu chọc vóc dáng của con trước mặt bọn trẻ?”.

SÁU CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI TRÊU CHỌC

1. *Khẳng định bản thân.* Dạy trẻ cách đối mặt với kẻ trêu chọc bằng cách dùng phong thái tự tin: đầu ngẩng cao, đứng thẳng, nhìn ngay vào mắt kẻ đó. Trẻ phải nói rõ cách cư xử không công bằng và bảo kẻ gây hấn bằng một giọng cứng rắn, trầm tĩnh: “Đang trêu chọc đấy. Tắt lại”, hoặc “Cút đi”. Đôi khi phản ứng tốt nhất là chỉ nói “Hãy ngưng lại!”. Hãy nhớ rằng cách trẻ nói thường quan trọng hơn là lời nói, vì vậy giúp trẻ thực hành cách thể hiện phong thái khẳng định.

2. *Phớt lờ.* “Kẻ tra tấn” thích được biết trò đùa của hấn đã làm nạn nhân tức tối, vậy hãy giúp trẻ cách không quan tâm tới “đòn” của kẻ kia. Tôi đã hỏi một nhóm trẻ mười một tuổi cách xử lý các trò trêu ghẹo, và chúng nhất trí rằng điều dở nhất là để cho kẻ chọc ghẹo biết trò đùa của hấn làm mình tổn thương, dù thật sự là như vậy. Đây là một vài gợi ý:

- Xem bọn ấy như không có.
- Bỏ đi mà không nhìn bọn họ.
- Nhìn vào một cái gì khác và cười.
- Tỏ ra điều đó chẳng ăn thua gì.
- Giữ im lặng
- Nhìn dửng dưng

Đây là điều không dễ làm, phải thực hành nhiều.

3. *Hỏi kẻ xúc phạm mình.* Một chuyên gia dạy chương trình chống bạo hành khuyến học trò hãy hỏi kẻ làm nhục mình một câu hỏi tự nhiên: “Tại sao anh nói vậy?” hoặc “Tại sao anh muốn bảo là tôi xuẩn ngốc hoặc mập hoặc bất kỳ điều gì đó để làm tổn thương tôi?”.

4. Hãy nói: “Tôi muốn”. Các chuyên gia giao tiếp gợi ý nên dạy trẻ nói với kẻ chòng ghẹo và mở đầu bằng: “Tôi muốn”. Hãy nói một cách cứng rắn và mạnh mẽ: “Tôi muốn anh để tôi yên”; hoặc “Tôi muốn anh đừng trêu chọc tôi nữa”.

5. “Đồng ý” với kẻ trêu chọc. Thí dụ:

- Kẻ trêu chọc: *Mày là đồ ngốc.*
- Trẻ : ờ, đúng đấy.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Có bao giờ bạn bị trêu chọc một cách có ác ý ở nơi làm việc hay tại nhà chưa? Và bản thân bạn có chọc ghẹo ai không? Bây giờ bạn có nhớ tại sao bạn làm vậy và bạn cảm thấy thế nào? Hãy trao đổi với các bậc cha mẹ khác xem con họ có bị những lời trêu chọc làm tổn thương không. Nếu có, họ làm gì để giúp con họ?

BẠN CÓ BIẾT?

Hội Giáo Dục Quốc Gia cho biết mỗi ngày có 160.000 học sinh không lên lớp vì sợ bị học sinh khác quấy rầy, trêu chọc và dọa nạt.

Bây giờ hãy hành động để trợ giúp con bạn

1. Ôn lại các bước cùng với con bạn, và chọn hai cách đầu tiên để thử nghiệm.
2. Thực tập cùng với con bạn. Luân phiên thay đổi vai: Kẻ trêu chọc và “nạn nhân”.
3. Khi trẻ đã quen với kỹ thuật mới, khuyến khích trẻ sử dụng nếu lần tới bị trêu chọc.
4. Nhắc trẻ nhớ rằng lần đầu có thể chưa “đạt” nhưng càng dùng nhiều thì càng thuần phục.
5. Nếu thật sự chưa ổn, hãy làm lại. Chọn một kỹ thuật khác, “thao diễn” và thử nghiệm.

Riêng đối với trẻ, phải nêu rõ nguyên tắc:

1. Không được trêu chọc có ác ý.
2. Trò đùa làm tổn thương người khác sẽ không được tha thứ.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng sáu cách và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài? Hãy ghi dưới đây điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi tính cách con bạn.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi việc thay đổi tính cách đều đòi hỏi cố gắng, thực hành thường xuyên, và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy được kết quả, vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nên nhớ cách này không được thì có cách khác. Hãy ghi những tiến bộ hàng tuần của trẻ dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 36

NỔI KHÙNG

Tôi đang bắt đầu nghĩ đứa con gái ba tuổi của tôi bị “ám”. Khi nó không vừa ý, nó nổi cơn lên: rên rĩ, lăn xuống đất, vặn vẹo mình mấy. Thật là khó coi! Ngày hôm qua nó lại lên cơn ngoài sân cỏ trước nhà, trước mắt bao nhiêu hàng xóm. Tôi thật sự kinh sợ! Tôi có nên gọi bác sĩ, hay có cách gì khác?

Kelly, mẹ của bốn người con, Alberta, Canada

“Bạn không thể tin được rằng đứa con gái thiên thần của chúng tôi đã làm gì ở cửa hàng. Nó trông giống như đang diễn trò kinh dị trong một vở kịch vậy!”.

LỜI KHUYÊN

Nổi cơn là một “mánh” trẻ dùng để đòi cho được điều chúng muốn, bởi vì chúng biết nó có kết quả. Bí quyết để chấm dứt trò này là không bao giờ nhượng bộ.

Chắc chắn “nổi cơn” đứng đầu trong những chứng tật của trẻ làm cha mẹ khó chịu nhất. Đây thực sự là những màn trình diễn đoạt giải diễn viên xuất sắc: tiếng la hét điếc tai, đập mình đập mẫy, và những hành động “ngoài tầm kiểm soát”. Vậy, tại sao trẻ lại diễn những màn kịch “hết hơi hết sức” này? Đơn giản vì chúng biết “nổi cơn” là một trò thành công. Bạn nên trông chờ đứa con từ một đến ba tuổi của bạn cho bạn “thử” món này, cả trai và gái. Trẻ lớn hơn đôi khi cũng diễn trò này, nhất là khi có một thương tổn về tâm lý, hoặc một sự thay đổi trong cuộc sống của chúng. Việc trẻ có tiếp tục nổi cơn hay không tùy thuộc vào phản ứng của bạn với lần đầu tiên. Một khi thấy đạt được mục đích, nó sẽ “làm tới” mãi.

NĂM BƯỚC ĐỂ CHẤM DỨT TRÒ NỔI CƠN

Bước 1. Đoán trước “cơn tam bành” để ngăn chặn sự bùng nổ

Lỗi lớn nhất của chúng ta là đợi đến khi trẻ chịu hết nổi mới lo đối phó với hậu quả. Cách hay nhất là hãy đoán trước lúc “bom nổ”. Để ý những dấu hiệu riêng biệt mở đầu cho “cơn bão”: sự căng thẳng, tiếng thút thít, rên rĩ, và lập tức định hướng lại hành động của trẻ: “Nhìn đứa bé đằng kia kìa”, “Muốn đi xích đu với mẹ không?”. Đôi khi cũng có ích khi chỉ ra những dấu hiệu bộc mình của trẻ: “Mẹ xem con đang mặt đầy. Ta hãy đi dạo một lát”.

Trẻ thường không biết canh chừng cảm xúc của chúng, vậy bạn phải biết để “đề phòng”. Một khi bạn biết điều gì để “chỉnh” lại xúc cảm của trẻ một cách hiệu quả nhất thì hãy áp dụng ngay vì trạng thái “khó ở” của trẻ trở thành một “cơn bão” theo định kỳ.

Bước 2. “Chính sách” không khoan nhượng

Khi trẻ “nổi cơn”, tuyệt đối không tiếp xúc gì với trẻ cho đến khi “hạ cơn”. Trẻ cần biết hành động này không được dung thứ. Đừng vỗ về, la hét hay “lý luận” với trẻ.

Những thứ này thường không tác dụng. Vả lại, trẻ sẽ không nghe gì ngoài tiếng hét của mình. Nếu cần, hãy nhét bông gòn vào tai, nhưng không phản ứng gì. Đôi khi cần nhẹ nhàng đặt trẻ chỗ an toàn để tránh thương tổn bản thân và người khác, nhưng sau đó hãy lo công việc của bạn.

Bước 3. “Cô lập” nếu “cơn tam bành” kéo dài

Xử lý ngay khi nó bắt đầu, đừng đợi lâu. Bình tĩnh đưa trẻ vào một nơi “riêng biệt”. Không để

TV, đồ chơi, hoặc có những trẻ khác chung quanh. Trẻ phải biết nó không xứng đáng được chơi, hoặc được chú ý tới khi nó “làm trò” như vậy. Thời gian “giám giữ” tùy từng đứa, nhưng trẻ phải ở đó cho tới khi lắng dịu ít nhất là hai phút. Thường thì điều khó nhất trong “thử thách” này là bạn phải bình tĩnh. Sự bình tĩnh của bạn sẽ giúp trẻ trở lại trạng thái “ổn định”.

Bước 4. Dùng “chính sách” “không - nổi - cơn” ở mọi nơi

Điều quan trọng là bạn kiên trì áp dụng mỗi khi trẻ nổi khùng, kể cả ở nơi công cộng cũng vậy. Dời trẻ khỏi “hiện trường”, tìm một nơi riêng biệt cho đến khi “giông gió” đã qua. Chắc rồi, cũng lúng túng và bất tiện đấy. Lại còn những ánh mắt chăm chăm của người khác nữa, nhưng bạn không thể khoan dung hành vi không xứng hợp đó.

Bước 5. Dạy những cách bày tỏ cơn giận thích hợp

Cho trẻ biết trẻ có thể cảm thấy bức mình, nhưng không được thể hiện nó một cách “kém văn minh” như vậy. Cho nên lúc cả bạn và trẻ đã bình tĩnh, hãy nói về những cách thích hợp để xử lý cơn giận dữ. Nhiều lần trẻ tiếp tục “mừng cũ” chỉ vì nó không biết cách cư xử dễ chấp nhận hơn. Dạy trẻ cách diễn đạt cảm xúc bằng cách dùng những từ như “tức giận, điên, buồn, chán, bức mình” và khuyến khích trẻ đặt tên cho những cảm xúc của mình: “Cơn tức giận” hoặc “Con cảm thấy khó chịu”.

Mặc dầu “nổi khùng” không dễ chịu chút nào, bạn vẫn có thể dùng chúng để dạy những bài học quan trọng về việc thể hiện các nhu cầu, và xử lý cơn tức giận một cách thích hợp

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Bây giờ đến lúc hành động để thay đổi tính cách con bạn. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

BẠN CÓ BIẾT?

Một trong những cách hay nhất để ngăn dứt “cơn nổi khùng” của trẻ là phớt lờ nó. Các nhà chuyên môn đồng ý rằng: càng cố gắng làm giảm “cơn tam bành” thì nó càng kéo dài. Bởi vậy đừng để ý đến những trò mè nheo của trẻ, mà cứ đi làm việc của bạn, thì nó sẽ tự lắng xuống.

1. Đọc lại *Bước Một*. Quan sát trẻ trong vài ngày, chú ý những dấu hiệu báo trước trẻ sắp nổi cơn. Khi bạn đã biết nguyên nhân tạo ra nó thì hãy chữa trị, và bạn có thể ngăn chặn hoặc giảm thiểu tối đa cơn bùng nổ.

2. Bạn phản ứng với việc nổi cơn của trẻ ra sao? Cách phản ứng nào không mang lại hiệu quả? Để ý xem có những người lớn nào mà trẻ không có biểu hiện này? Tại sao?

3. Xem lại bốn bước còn lại. Hãy thấy là trong hầu hết các trường hợp, *Bước Một*, *Hai* và *Bốn* là bắt buộc để ngăn chặn việc nổi cơn. Nếu những điều này không thành công, áp dụng *Bước Ba* và “biệt giam”.

4. Nếu trẻ biểu hiện điều này với người chăm sóc trẻ, hãy đọc lại *Bước Bốn* và tổ chức một cuộc họp để lên kế hoạch. Nhớ rằng càng hợp tác thì bạn càng thành công.

5. Xem lại *Bước Năm*, chọn một cách để giúp trẻ biết cách bộc lộ sự bức dọc, thực hành cho đến khi quen.

6. Nếu trẻ tiếp tục biểu hiện hành động này (nhất là ở tuổi đi học), hoặc trẻ khó lấy lại bình tĩnh, hãy tham vấn một nhà chuyên môn.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng năm bước và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp trẻ bạn đạt được kết quả lâu dài?
Hãy ghi dưới đây điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để giúp trẻ thay đổi tính cách.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều đòi hỏi nỗ lực, thực tập thường xuyên và sự giúp đỡ của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy được kết quả, vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Hãy ghi tiến bộ hàng tuần của trẻ dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 37

RÊN RỈ

Đứa con gái bốn tuổi của chúng vừa dỗ một “chúng” mới đáng sợ, làm cho hai vợ chồng tôi muốn phát điên. Mỗi khi nó muốn cái gì, nó dùng một giọng rên rỉ nghe như tiếng máy khoan vậy. Riết rồi chúng tôi phát hoảng không dám dẫn nó ra ngoài nữa. Hãy chỉ cho chúng tôi cách trị chúng này. Chúng tôi sắp thành những thầy tu khổ hạnh mất!

Sue, mẹ của ba người con ở Pittsburgh, Pennsylvania

“Tôi chịu hết nổi thứ tiếng này. Nó còn tệ hơn tiếng móng tay cào trên bảng viết nữa”.

“Một khi nó dỗ chúng, tôi biết nó sẽ tiếp tục cho đến khi tôi nhượng bộ”.

“Nó mới có bốn tuổi, nhưng tiếng rên của nó làm tôi phát điên lên”.

LỜI KHUYÊN

Lý do trẻ rên rỉ là để gọi sự chú ý của chúng ta. Chúng sẽ tiếp tục dùng kiểu cách khó chịu này nếu chúng ta nhượng bộ, bởi vì chúng biết nó có tác dụng. Bởi vậy chớ nhân nhượng.

Rên rỉ là một trong những kiểu hành vi khó chịu nhất của trẻ. Mặc dầu rên rỉ thường xuất hiện nhiều nhất ở tuổi lên bốn, nó có thể kéo sang cả tuổi đến trường. Tuy vậy, cũng có điều đáng phấn khởi: rên rỉ là do bắt chước, vậy thì cũng có thể bỏ được. Và nếu bạn càng sớm uốn nắn thì kết quả sẽ càng khả quan.

BỐN BƯỚC ĐỂ NGĂN CHẶN TẬT LẠI NHẢI

Bước 1. Không nhân nhượng

Một khi bạn lùi bước và đầu hàng, trẻ thường tiếp tục dùng kiểu cũ như một “chiến thuật” để đòi những gì chúng muốn. Tệ hơn, nếu không bị chặn lại, tật lại nhải sẽ “leo thang” thành cãi lại, lý sự và ản vạ. Bởi vậy, chớ để trẻ nghĩ là nó có tác dụng.

Cách tốt nhất để xóa tật này là dứt khoát từ chối không nghe lời rên than trừ phi trẻ nói bằng một giọng lễ phép. Khi “bài ca” bắt đầu, hãy nói một cách cứng rắn: “Im ngay! Mẹ sẽ không nghe con rên đâu. Muốn gì hãy nói một cách lễ phép”. Rồi bạn hãy quay đi và bỏ lơ trẻ, chỉ trở lại khi trẻ dứt rên than và bảo: “Mẹ sẽ nghe con nói bằng giọng ngoan ngoãn. Mẹ có thể giúp gì đây?”. Mấu chốt nằm ở chỗ bạn bình thản và không tỏ thái độ gì.

Bước 2. Dạy cách nói thích hợp

Chọn một lúc yên tĩnh nói cho trẻ hiểu tại sao thói rên rỉ không chấp nhận được. Điểm quan trọng là chỉ ra cho trẻ hiểu giọng rên rỉ, với giọng nói bình thường, rồi bảo “Mẹ chỉ nghe giọng nói lễ độ thôi”.

Bước 3. Đưa ra nguyên tắc

Hãy cho trẻ biết rằng từ nay hễ trẻ dỗ giọng rên than là lập tức không được chấp nhận. Và dứt khoát không nghe ngay từ âm thanh đầu tiên thốt ra khỏi môi trẻ. Thường thì việc lại nhải chấm dứt khi trẻ thấy nó không ăn thua gì, và biết rằng quy tắc của bạn là đâu ra đấy.

Bước 4. Định hình phạt nếu thói rên than tái diễn

Đừng phạm lỗi lầm đợi đến khi về nhà mới điều chỉnh hành vi của trẻ. Bất kỳ chỗ nào việc rên

rỉ bắt đầu thì đó là nơi thi hành lệnh xử phạt. Có thể rất là bất tiện để phải thay đổi kế hoạch mua sắm tại cửa hàng khi trẻ bắt đầu lải nhải. Nhưng nếu bạn thật sự muốn chấm dứt tật này thì bạn phải bình tĩnh nói ngay: “Lại bắt đầu rên rỉ, và con đã biết luật rồi đấy. Chúng ta đi về thôi”. Quy tắc chỉ có tác dụng khi bạn thi hành lập tức mỗi khi trẻ dở chứng. Nếu không, tật của trẻ sẽ phát triển vì chúng nghĩ bạn đã có nhượng bộ. Và cũng đừng quên khen ngợi trẻ khi trẻ dùng giọng lễ phép. Bởi một thói quen cần có thời gian, bởi vậy phải luôn đồng viên trẻ. Nhưng, trên hết là: không nhân nhượng.

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Bây giờ đến lúc hành động để thay đổi tính cách con bạn. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Bạn thường phản ứng với tật lải nhải của trẻ ra sao? Nếu được, hãy thảo luận với ông (bà) xã và các bậc cha mẹ khác biết rõ con bạn. Tại sao bạn không thành công? Trẻ có biểu lộ tật này với những người lớn khác không? Nếu có, đó là ai? Còn với ai thì trẻ không dở chứng này? Tại sao?

BẠN CÓ BIẾT?

Các nhà tâm lý nói rằng tật rên rỉ hầu như không bao giờ dứt nếu không có sự can thiệp của cha mẹ. Vài đứa thôi không dùng “chiến thuật” này bởi vì chúng phát hiện những cách hiệu quả hơn (nhưng thường là không tốt) để đạt điều chúng muốn. Những cách đó có thể là nói láo, ăn cắp, trốn ra ngoài hàng giờ, hoặc nguy hại hơn: lạm vào ma túy và rượu.

2. Đọc lại *Bước Một*, *Hai* và *Ba*, rồi cam kết không khoan nhượng tật rên than của trẻ. Quan trọng nhất là nghĩ cách phản ứng nếu lần tới trẻ “bày trò”. Hãy thấy là trong hầu hết trường hợp, *Bước Một* và *Hai* là bắt buộc để thay đổi hành động của trẻ.

3. Suy nghĩ về con bạn và hãy nhận biết những tình huống có thể làm trẻ hờn dỗi: khi đói hay mệt? Lúc bạn bận điện thoại và trẻ muốn bạn chú ý tới nó? Khi bạn mệt mỏi? Một khi đã biết “tình huống điển hình”, bạn có thể đoán trước lúc trẻ sắp dùng “chiêu” cũ và đánh lệch hướng trước lúc nó bắt đầu.

4. Nếu không ngăn chặn ngay từ đầu, trò lải nhải hiểm khi tự dứt. Nếu nó tiếp tục, hãy thử *Bước Bốn* và thi hành ngay. Lập một danh sách những gì bạn có thể làm khi trẻ dở chứng ở nơi công cộng và ở nhà.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng bốn bước và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp trẻ đạt được kết quả lâu dài? Hãy ghi dưới đây điều bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi tính cách của trẻ.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách đều cần sự nỗ lực, thực hành thường xuyên, và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, đều cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày mới thấy được kết quả, vậy đừng bỏ cuộc quá sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Hãy ghi dưới đây tiến bộ hàng tuần của trẻ, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Cách ứng xử 38

La Hét

Tôi hy vọng bạn có thể giúp cho tôi. Chuyện là hình như cách duy nhất mà đứa con trai mười hai tuổi của chúng tôi dùng để nói là la hét. Nó mở đầu bằng giọng bình thường, rồi nhanh chóng chuyển thành một âm thanh chói tai. Giờ thì hai đứa kia cũng “học” theo luôn. Nó không làm vậy với bạn bè, vậy tại sao chúng nó lại thét vào mặt nhau như thế? làm sao cho tình hình khá hơn?

LỜI KHUYÊN

Lý do đầu tiên khiến trẻ la hét là do chúng nghe những người sống chung la hét. Vậy đừng lớn giọng với bất kỳ ai ở ngoài hoặc trong gia đình, và khi nào con bạn la hét, chờ bao giờ lớn giọng lại.

“Đôi giày của tao đâu?”.

“Tao đã làm rồi!”.

“Tao ghét mày, Jimmy!”.

Trong bất kỳ nhà nào, lớn tiếng là cách chắc chắn phá tan không chỉ sự kiên nhẫn mà còn làm mất sự hòa hợp. Ngoài ra, chẳng ai thích ở gần những “chiếc loa phát thanh”. Dung thứ một đứa trẻ như vậy là dạy cho nó biết cách đạt được điều mình muốn là cao giọng. Tệ hơn, càng la lớn nhiều thì người ta càng cần đến nó để chứng tỏ uy lực. Trừ phi con bạn có vấn đề về thính giác, còn thì đây là thói xấu học ở đâu đó. Loại bỏ tính cách này sẽ tạo ra một bầu không khí êm đềm, bình lặng hơn trong gia đình mình. Vậy đừng chần chờ!

BỐN CÁCH ĐỂ LOẠI BỎ THÓI LA LỐI

VÀ TẠO SỰ HÀI HÒA TRONG GIA ĐÌNH

Bước 1. Nói một cách dứt khoát và trầm tĩnh: “Cấm to tiếng!”.

Hãy nói rõ ý của bạn là không dung thứ thói la hét. Cho kẻ quen rộng lên biết rằng có quyền tức giận nhưng không được la hét để trút cơn giận. Rồi trao đổi quy tắc “Cấm to tiếng” với các thành viên gia đình. Yêu cầu tất cả giữ đúng qui tắc đó. Viết lời cam kết lên giấy, cả nhà cùng ký tên vào đó, và dán lên chỗ dễ thấy.

Bước 2. Không nói chuyện với “kẻ chuyên rộng lên”.

Xem xét việc tạo ra một dấu hiệu nhắc nhở (giơ ngón tay chẳng hạn) để khi ai đó có giọng vượt “ngưỡng” bình thường thì ra dấu để người kia nhận biết ngay, để tụt lại, còn không thì người khác không nghe. Nếu người nói tiếp tục to tiếng, hãy bình tĩnh nhưng cứng rắn nói rõ: “Đây là lớn tiếng. Tôi chỉ nghe khi bạn nói nhỏ nhẹ”. Nếu còn kiểu cũ, hãy bỏ đi. Kẻ kia sẽ hiểu bạn không đùa.

Bước 3. Nhiều trẻ ưa la lối vì chúng không biết cách diễn đạt nỗi bức tức bằng cách nào khác. Vậy hãy dạy trẻ cách thực tập giọng nói. Bạn đừng nghĩ là trẻ biết một giọng chấp nhận được nó ra sao. Hãy bảo: “Giọng kia là lớn tiếng và không chấp nhận được. Con hãy nghe một giọng nói ôn tồn khi ba muốn đòi hỏi một cái gì. Rồi con sẽ bắt chước theo ba”. Hoặc “Giọng con lớn quá. Con tức giận à? Bây giờ hãy nói với Susan rằng con đang bức mình nhưng bằng một giọng bình thường”.

Bước 4. Định hình thức xử phạt

Nếu bạn đã thử mọi cách mà tật la hét vẫn tiếp diễn, thì đến lúc phải thi hành “án phạt”. Hãy giải thích điều này trong lúc thoải mái chứ không phải giữa trận la rống. Bảo trẻ hề mỗi lần la lớn là sẽ bị “giải” vào “chỗ riêng” trong một thời gian để giúp nó nhớ cách nói sao cho dễ nghe.

BẠN CÓ BIẾT?

Một cuộc khảo sát 991 bậc cha mẹ cho thấy phân nửa số đó đã la hét, to tiếng với đám trẻ của họ. Khi trẻ được bảy tuổi, có 98% bậc cha mẹ đã chỉ trích chúng. Thế còn bạn thì sao?

KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Bạn thường phản ứng ra sao khi trẻ la hét? Phản ứng đó làm trẻ dịu xuống hay bộc phát thêm? Lưu ý là nếu bạn quát vào mặt chúng thì tình hình sẽ càng xấu hơn.

Bây giờ đến lúc hành động để thay đổi tính cách con bạn. Ghi ý tưởng vào nhật ký và lập kế hoạch.

1. Chú ý đến tính của trẻ. Tại sao trẻ la hét? Những tình huống nào khiến chúng như vậy? Lúc nào trong ngày trẻ có nhiều khả năng bộc phát? Trẻ la lối người nào? Và người nào thì không? Thí dụ, trẻ có hét với bạn bè, anh chị em, thầy giáo, bạn, ông (bà) xã bạn? Ghi ra giấy để tìm ra đặc điểm riêng của trẻ.

2. La lối thường là một tật do bất chước, được dùng như một cách để “xả” cơn giận dữ. Đây có phải là trường hợp của con bạn? Nó tức giận, bực bội, cần được chú ý, hay mệt mỏi, ốm đau? Nó có cảm thấy không ai nghe mình cả. Cảm thấy bất lực? Hãy tìm nguyên nhân khiến con bạn la hét. Ghi ra cách giải quyết vấn đề.

3. Xem lại bốn bước để ngăn chặn trò “điếc tai” này. Nếu bạn muốn làm tăng sự hài hòa trong gia đình và giảm bớt tiếng hò hét, thì bạn cần thay đổi điều gì đó trong môi trường của trẻ. Bạn sẽ thay đổi điều gì? Hãy suy nghĩ về kế hoạch và cam kết thi hành.

LỜI HỨA THAY ĐỔI

Bạn sẽ dùng bốn bước và Kế Hoạch Thay Đổi ra sao để giúp con bạn đạt được kết quả lâu dài? Hãy ghi dưới đây những gì bạn sẽ làm trong vòng 24 giờ tới để thay đổi tính cách của trẻ.

KẾT QUẢ THAY ĐỔI

Mọi sự thay đổi tính cách cần sự cố gắng, thực hành thường xuyên và sự trợ giúp của cha mẹ. Mỗi bước tiến của trẻ, dù nhỏ, cũng cần được khuyến khích. Cần ít nhất 21 ngày để thấy được kết quả, vì vậy đừng bỏ cuộc sớm. Nhớ rằng cách này không được thì có cách khác. Hãy ghi những tiến bộ hàng tuần của trẻ dưới đây, và tiến bộ hàng ngày vào nhật ký.

TUẦN 1

TUẦN 2

TUẦN 3

Phần 4

Cách dùng hình thức xử phạt

Thành công là một cái thang

mà bạn không thể trèo với hai tay đút trong túi

Tục ngữ Hoa-Kỳ

“Mẹ bảo con bao nhiêu lần rồi?”

“Con không biết mẹ nói thật sao?”

“Đây là lần thứ ba trong tuần này!”

“Chừng nào con mới học được điều đó?”

Cha mẹ phải đối mặt với một điều: trẻ làm điều mà họ không mong muốn. Trẻ con là thế! Đó là lý do tại sao bạn phải chuẩn bị một kế hoạch dự phòng nếu trẻ tiếp tục làm điều sai quấy. Như bạn đã có thể thấy, vấn đề xử phạt được đề cập trong suốt cuốn sách này. Tất nhiên không phải là cứ dùng xử phạt thì lời dạy mới có hiệu quả. Có điều, bạn không nên đánh đòn trẻ, hay dùng các nhục hình khác.

Mỗi khi áp dụng một cách xử phạt, bạn nên:

1. *Cho biết hình phạt.* Cho trẻ biết trước nếu cứ lặp lại việc làm sai trái thì sẽ bị phạt. Có thể viết rõ ra giấy hình thức phạt, và bảo trẻ ký vào “thỏa ước” để trẻ hiểu không phải bạn nói đùa. Có thể đề nghị trẻ tự đưa ra cách phạt để tạo cho trẻ ý thức trách nhiệm.

2. *Hình phạt thích hợp với “tội trạng”.* Nếu thô lỗ với bạn thì phải giúp bạn một việc gì đó; nếu ăn cắp thì phải trả món đồ và đền tiền.

3. *Hình phạt hợp với tuổi của trẻ.* Thí dụ, không nên buộc trẻ lên năm viết một trăm lần câu: “Tôi sẽ không nói dối”.

4. *Không thương lượng.* Tuân thủ đúng hình phạt, không nhân nhượng.

5. *Không chờ đợi.* Thi hành việc xử phạt ngay tại chỗ trẻ vi phạm, dù là ở nhà hay nơi công cộng.

6. *Cho mọi người cùng biết:* ông bà, thầy giáo, người giữ trẻ và những người có liên hệ.

7. *Giữ nhân phẩm cho trẻ.* Xử phạt chỗ riêng, đối xử một cách tôn trọng. Người xử phạt phải trầm tĩnh, không thiên vị.

CÁC HÌNH THỨC XỬ PHẠT

§ *Phạt tiền.* Đặt một cái bình có nắp đậy ở một nơi trong nhà, góc bếp chẳng hạn. Rồi ghi số tiền phạt đã thỏa thuận cho những hành động sai trái. Mỗi khi trẻ làm quấy, phải bỏ một món tiền vào bình. Khi đã đầy, đem số tiền cho một hội từ thiện nào đó. Nếu trẻ không có tiền, phải làm bù một công việc.

§ *Việc làm thêm.* Lên danh sách những việc làm ngoài công việc hàng ngày. Mỗi khi cư xử không đúng, trẻ phải làm thêm một công việc được chỉ định.

§ *Xin lỗi.* Nói lời xin lỗi một cách chân thành với người mình đã xúc phạm.

§ *Cấm túc.* Ngoài giờ đi học, trẻ phải ở trong nhà trong một thời gian nhất định (từ một đến ba ngày), và mất hết mọi đặc quyền xã hội. Với trẻ nhỏ, thời gian chừng một, hai giờ. Nếu vi phạm nặng, có thể không cho xem TV, chơi trò chơi điện tử, dùng điện thoại.

HÌNH THỨC “BIỆT GIAM”

Trẻ được đề nghị ngồi một mình trong một thời gian nhất định để suy nghĩ về hành động của mình.

§ Tìm một nơi yên lặng, sáng sủa, biệt lập của nhà để dùng làm nơi thi hành xử phạt.

§ Không có đồ chơi, âm nhạc, TV, bạn bè

§ Xác định thời gian: với trẻ bảy tuổi trở xuống thì một phút tương ứng với một tuổi của trẻ. Đây chỉ là thời gian tối thiểu. Không cho trẻ ra sớm hơn.

§ Cho trẻ biết phải ở trong đó bao lâu.

SAU KHI XỬ PHẠT

Sau khi đã thi hành lệnh xử phạt, hãy bảo trẻ miêu tả lại hành động không đúng của mình, và sẽ làm gì khác hơn ở lần tới. Hãy nhớ rằng phần quan trọng của việc xử phạt là giúp trẻ biết được việc làm sai của mình để trẻ không lặp lại hành động đó nữa.

BẠN CÓ BIẾT?

Một nghiên cứu về 870 trẻ tám tuổi ở vùng quê bang New York nhằm tìm hiểu xem chúng đã bị cha mẹ xử phạt ra sao (từ việc không dùng các hình thức nhục hình cho đến bạt tai và đánh đòn), và liệu chuyện xử phạt đó có liên hệ gì đến việc trẻ có trở thành hung bạo hay không. Người ta đã khám phá ra một điều: càng bị xử phạt nghiêm khắc, chúng càng tỏ ra “đáng gờm” đối với những trẻ khác. Hai mươi năm sau, lúc những trẻ này đã thành người lớn thì trẻ nào lúc nhỏ hung hăng đến lúc trưởng thành chúng cũng là những con người quen thói bạo hành, và có lũ con cũng dữ tợn không kém.

Phần 5

Đừng quên nói với trẻ bạn yêu chúng!

Hình ảnh đẹp nhất thế giới này

là hình ảnh một đứa trẻ bước đi

một cách tự nhiên trên con đường đời,

sau khi bạn đã chỉ đường cho chúng

Khổng Tử

“Tôi đã trách cứ con trai tôi thường đến nỗi hôm nay nó bảo tôi không yêu nó nữa”.

“Tôi đã trách phạt con gái tôi nhiều đến nỗi điều đó đang làm hư hại mối quan hệ của chúng tôi”.

Dĩ nhiên chúng ta muốn con mình cư xử tốt. Đó là một phần của trách nhiệm làm cha mẹ. Nhưng trong khi muốn uốn nắn những sai trái, chúng ta có thể quên đi những mặt tốt của trẻ: một trái tim nhân hậu, một nét hài hước sắc sảo, một bản tính sôi nổi, một thái độ không lùi bước trước khó khăn, một nụ cười ấm áp. Nhưng mỗi ngày thật sự là trẻ bắt đầu thấy rằng chúng ta yêu những gì chúng làm hơn là bản thân chúng.

HÃY TỰ NHẬN XÉT

Đây là một số câu hỏi giúp bạn đánh giá xem mình có làm cho trẻ thấy được yêu thương không, nhất là khi trẻ cư xử chưa đúng.

___ Trẻ có nghe được tôi nói về chúng với người khác bằng những lời tích cực, yêu thương chứ không phải những khuyết điểm của chúng không?

___ Tôi có tránh so sánh với các anh chị em hoặc bạn bè?

___ Tôi có tránh mắng mỏ chúng trước mặt người khác?

___ Tôi có luôn trách phạt trẻ ở chỗ riêng và với sự tôn trọng?

___ Tôi có những kỳ vọng chính đáng dựa trên tuổi, nhân cách, và sự phát triển của trẻ?

___ Tôi có xem xét quan điểm của trẻ, và lắng nghe ý kiến của trẻ?

___ Tôi có khen ngợi và khích lệ khi trẻ ngoan?

___ Tôi có bình tĩnh khi trách phạt, lớn tiếng với trẻ, hay đánh đập chúng?

___ Tôi có thiên vị khi trẻ tranh chấp với nhau?

___ Tôi có quát mắng trẻ vì hôm đó tôi không vui?

___ Tôi có luôn nhấn mạnh rằng tôi đúng vì tôi là “cha mẹ”?

___ Tôi có nhận với trẻ khi tôi không công bằng hay hành động không thích hợp?

XỬ PHẠT NHƯNG VẪN GIỮ SỰ TỰ TIN CHO TRẺ

§ *Hãy Bình Tĩnh, Rồi Mới Phản Ứng*

§ Nếu bạn cảm thấy nóng nảy, hãy đi chỗ khác cho đến khi lấy lại bình tĩnh

§ *Tập Trung Vào Cách Cư Xử, Không Phải Vào Trẻ*

§ Đây là một trong những điều quan trọng nhất để giữ nhân phẩm cho trẻ. Hãy nói bạn không bằng lòng với cách xử sự của trẻ mà thôi.

§ *Việc Sửa Lỗi Phải Có Tính Chất Chỉ Dạy*

§ Chúng ta thường nhắc nhở bỏ điều sai, nhưng lại hay quên hướng dẫn cho trẻ làm theo điều đúng.

§ *Khuyến Khích Nỗ Lực Của Trẻ*

Chúng ta quan tâm tới lỗi lầm của trẻ, nhưng quên không khen ngợi mỗi khi trẻ cố gắng làm điều tốt, dù lớn hay nhỏ.

NHỮNG PHẨM CHẤT TÍCH CỰC

CẦN KHUYẾN KHÍCH

Hãy đánh dấu những chỗ mà bạn thấy diễn tả được những nét tính cách của trẻ. Ghi chúng vào nhật ký để sau này đưa chúng vào kế hoạch thay đổi tính cách của bạn.

Tài năng thuộc tri giác

___ vẽ

___ nhiếp ảnh

___ nhớ chi tiết

___ hội họa

___ tưởng tượng

___ tích cực

___ hình tượng hóa

___ vẽ bản đồ

___ sáng tạo

Lôgic và Tư duy

___ máy tính

___ tổ chức

___ giải quyết vấn đề

___ tư duy trừu tượng

___ toán học

___ tư duy

___ giải mã
___ lương tri
___ khoa học
___ tư duy nhanh
___ học nhanh
___ trí nhớ tốt
___ hiểu biết
___ thông minh

Sức mạnh thể chất và hoạt động

___ đóng vai
___ diễn xuất
___ hoạt động sáng tạo
___ khiêu vũ
___ kịch
___ thể thao
___ chạy
___ điền kinh
___ sức mạnh
___ duyên dáng
___ chịu đựng
___ quân bình
___ khéo tay
___ hợp tác

Tài năng âm nhạc

___ nhạc cụ
___ hát
___ nhịp điệu
___ nhớ giai điệu
___ soạn nhạc
___ nhạy cảm

___ với âm nhạc

Nhân cách và Cá tính

___ sáng tạo

___ sáng kiến

___ hoàn thành

___ đáng tin cậy

___ kiên nhẫn

___ nhạy cảm

___ can đảm

___ quan tâm

___ chăm chỉ

___ thích ứng

___ khoan dung

___ có trách nhiệm

___ rộng lượng

___ tự tin

___ độc lập

___ gọn gàng

___ trung thực

___ sâu sắc

___ hòa nhã

___ chín chắn

___ vui vẻ

___ rộng mở

___ chính xác

___ lạc quan

___ trung thành

___ nghiêm túc

___ có kỷ luật

___ yêu thương

___ mạnh mẽ

Kỹ năng Xã hội

___ thân thiện

___ lãnh đạo

___ giúp đỡ

___ tính tốt

___ tinh thần thể thao

___ lịch sự

___ công bằng

___ đồng đội

___ hợp tác

___ chia sẻ

___ cảm thông

___ thông hiểu

___ hòa giải

___ vui vẻ

___ lời cuốn

___ khích lệ

___ hài hước

___ biết lắng nghe

___ dễ mến

Tài năng Ngôn ngữ

___ đọc

___ từ vựng

___ nói

___ viết

___ thi ca

___ tranh luận

___ kể chuyện

Dáng vẻ bên ngoài

___ trang nhã

___ hấp dẫn

___ có đặc điểm riêng

HỌP MẶT GIA ĐÌNH

Một phương cách tuyệt vời để các gia đình giải quyết các xung đột nội bộ và chỉnh sửa tính cách là tổ chức các cuộc họp mặt. Đây là một dịp rất hay cho các thành viên trong nhà gặp nhau đều đặn và cùng chia sẻ niềm vui nỗi buồn, tạo sự hài hòa trong một không khí xây dựng. Có nhiều đề tài có thể mang ra thảo luận, thí dụ:

- Dàn xếp xung đột giữa anh chị em.
- Xử lý những vấn đề tồn đọng hoặc cách cư xử chưa đúng.
- Hoạch định những kỳ nghỉ.
- Thông báo các hoạt động của gia đình.
- Ăn mừng các sự kiện tốt đẹp của thành viên trong nhà.
- Thiết lập qui tắc của gia đình.

BẠN CÓ BIẾT?

Một cuộc khảo sát nổi tiếng về những điều kiện làm tăng lòng tự trọng đã cho thấy ba yếu tố quan trọng. Trước hết, trẻ có lòng tự trọng cao biết rõ chúng được yêu thương vô điều kiện, không có sự ràng buộc nào. Thứ hai, trẻ được nuôi dưỡng với những quy tắc công bằng, rõ ràng của cha mẹ nên chúng biết những mong đợi của họ. Và bởi vì cha mẹ chúng để thời gian lắng nghe và chú ý đến những ý kiến của con, chúng đã trưởng thành với niềm tin ý tưởng của mình được tôn trọng và có giá trị. Các bậc cha mẹ yêu con với một tình yêu chứa đựng sự chấp nhận, những kỳ vọng công bằng và rõ ràng, cùng với sự tôn trọng của họ đã tạo nên những đứa trẻ không chỉ tự tin mà còn khéo cư xử. Bạn sẽ diễn tả ba điều kiện trên trong gia đình bạn ra sao? Hãy ghi vào nhật ký cách bạn sẽ khắc phục những chỗ còn yếu kém.

Những nguyên tắc giúp cho buổi họp mặt gia đình thành công

1. *Dân chủ.* Mục đích của việc họp mặt là để tạo cơ hội cho trẻ tham gia, vì vậy điều quan trọng là làm chúng cảm thấy ý kiến mình được tôn trọng. Đây là lúc khuyến khích trẻ nói, còn bạn thì tạm ngưng xét đoán. Ý kiến của mỗi người đều được xem như nhau, mỗi người có quyền được nghe, và mỗi người có thể mang bất kỳ vấn đề nào ra để thảo luận.

2. *Đề ra quyết định chung.* Thường các quyết định căn cứ trên đa số phiếu, dù một số nhà chuyên môn nói cần được sự đồng thuận của tất cả thành viên. Quyết định của buổi họp mặt phải được tuân thủ ít nhất cho đến buổi họp sau, lúc đó có thể thay đổi nó.

3. *Lên lịch họp.* Hầu hết các chuyên gia đều gợi ý nên tổ chức các cuộc họp mỗi tuần một lần, kéo dài chừng hai mươi đến ba mươi phút, và lâu hơn một chút đối với trẻ lớn.

4. *Luân chuyển các nhiệm vụ.* Một cách giúp trẻ đóng vai tích cực trong cuộc họp là chỉ định các “vị trí” có thể thay đổi trong từng tuần. Thí dụ, một “chủ tịch” mở đầu và chấm dứt cuộc họp, cũng như điều động chương trình, một “nghị sĩ” xem xét coi qui tắc có được tuân thủ không, và một “thư ký” ghi biên bản cuộc họp.

5. *Tạo không khí vui chơi.* Đừng tổ chức cuộc họp chỉ để đào xới các vấn đề, vì trẻ không dám

đến. Thay vào đó hãy giữ buổi họp trong bầu không khí vui tươi, ngộ nghĩnh. Cuối cuộc họp, có thể tổ chức ăn uống, vui chơi.

Dùng những buổi họp gia đình

để giải quyết những vấn đề về cách cư xử

và xung đột

Những buổi họp gia đình có thể là một trong những cách tốt nhất để giải quyết những vấn đề nội bộ. Đó cũng là một cách rất hay để dạy trẻ quá trình giải quyết xung đột bằng cách dùng các tình huống và những vấn đề có thật. Các bước như sau:

1. Trình bày vấn đề. Chọn một xung đột thường xảy ra giữa hai hay nhiều thành viên gia đình. Thu thập sự kiện để xem ai thật sự liên quan đến vấn đề, và những thành viên còn lại nghĩ sao về vấn đề đó. Lên lịch họp, rồi trình bày vấn đề tại buổi họp.

2. Nói quan điểm của mình, và lắng nghe người khác nói. Quy tắc: Không ngắt lời, mọi ý kiến đều được tôn trọng, không mắng nhau.

3. Yêu cầu nêu giải pháp. Nêu lại vấn đề và đề nghị đưa ra các cách giải quyết.

4. Chọn giải pháp. Đây là bước cuối cùng. Mọi người đồng ý về một giải pháp tốt nhất, và cam kết theo đúng.

LỜI CUỐI

Tôi mong tất cả các bạn đều thành công trong cuộc chiến chống lại các hành vi chưa tốt. Con đường đi gặp ghềnh gian khổ, nhưng đó là trách nhiệm của các bậc cha mẹ. Đó có thể là vai trò có nhiều thách thức và quan trọng nhất của bạn.

Một trong những nhiệm vụ trọng yếu của cuộc đời chúng ta là giúp con chúng ta trở thành những con người hạnh phúc, tự lực, biết cư xử, và đứng đắn. Không có phần thưởng nào sung sướng hơn là biết bạn đã tạo ra một sự chuyển biến bền vững trong cuộc đời của trẻ. Thật vậy, đó là phần thưởng không gì sánh được.

Bởi vậy, hãy kiên trì thực hiện nhiệm vụ ấy. Hãy chiến đấu trong một cuộc chiến xứng đáng. Xem cuốn sách này như một người tham khảo cần thiết, và tôi luôn là người đồng minh của bạn. Hãy tìm thêm trên websites của tôi: www.micheleborba.com hoặc www.moralintelligence.com những ý tưởng và lời khuyên về cách thay đổi hành vi ứng xử. Chúc các bạn mọi sự tốt lành.