

DEANNA CANONGE & TS. MICHEL LECENDREUX

TRẺ CỨNG ĐẦU, PHẢI LÀM SAO?



LỜI TỰA

Cuốn sách đưa ra lời giải đáp cho các bậc phụ huynh về thái độ khó bảo của con cái. Trẻ em hay tỏ ra bướng bỉnh, một số đứa trẻ lại luôn luôn có thái độ chống đối, không vâng lời, thậm chí thách thức. Biểu hiện hành vi đó đã tạo nên một cách thức quan hệ phổ biến của trẻ. Với những đứa trẻ này, thái độ tiêu cực đó sẽ trở thành một cách sống, một thứ ngôn ngữ nói cũng như ngôn ngữ hình thể, một thái độ mà trẻ vừa như không thể, vừa như không muốn loại bỏ. Thái độ chống đối, không vâng lời và thách thức của trẻ có thể khiến cho cả một gia đình rơi xuống địa ngục, gây nên sự hiểu lầm, ngờ vực giữa cha mẹ và con cái. Từ đó, ở trẻ xuất hiện những cuộc trao đổi cụt ngủn với lời lẽ và đôi khi cả hành động hung bạo. Ngày càng nhiều bậc phụ huynh có nhu cầu tư vấn để nhằm tìm ra giải pháp khi con cái họ không vâng lời, có hành vi cần, đánh, chống đối, không chịu thay quần áo hay không chịu đi ngủ.

Những biểu hiện về hành vi giao tiếp đó của trẻ hẳn có căn nguyên từ một sự bất ổn, những căng thẳng trong gia đình hay những khó khăn về mặt tâm lý hoặc tâm thần ở trẻ. Chính vì vậy, không thể chỉ đưa ra giải pháp duy nhất cho một hành vi khó bảo. Giải pháp tốt nhất được đưa ra phải dựa trên những đặc điểm tâm lý của bản thân đứa trẻ, cũng như dựa vào hoàn cảnh sống xung quanh, và tùy theo từng trường hợp có thể nhờ đến sự can thiệp từ bên ngoài, một nhân vật trung gian hoặc bác sĩ tâm lý.

Trong phần lớn các trường hợp, chúng ta phải can thiệp kịp thời đối với những tình huống đặc biệt nghiêm trọng, cha mẹ nên khuyên bảo và phải xử lý tận gốc dựa trên hành vi có vấn đề của trẻ. Sau đó, cần phải huy động tới những liệu pháp chuyên biệt hơn. Ngay khi xuất hiện những thái độ bất bình thường, thì cần phải can thiệp sớm nhất có thể. Những liệu pháp hành vi có mục đích là điều chỉnh những hành vi lệch lạc. Đứa trẻ phá hỏng đồ chơi, phải làm gì đây? Vấn đề ở đây không phải là việc trả lời cho câu hỏi “tại sao?”, mà là “làm thế nào để điều chỉnh hành vi của trẻ?” Nếu như việc lẩn tránh câu hỏi “tại sao?” là không nên, thì việc đề cập đến câu hỏi “giải quyết như thế nào?” cũng mang tính chất hết sức cần bản.

Deanna Canonge, bác sĩ tâm lý học người Mỹ từng giảng dạy tại Chicago, đã truyền đạt kinh nghiệm của một bác sĩ điều trị hành vi ứng xử đến cho các bậc cha mẹ. Trong quá trình làm việc ở Pháp, bà đã có dịp tiếp xúc với những đứa trẻ và bố mẹ chúng, những người đang đi tìm lời khuyên để dạy dỗ và uốn nắn hành vi của con cái mình. Tại Pháp, những phương pháp này vẫn còn ít được biết đến, không được đánh giá cao và đôi khi còn bị quy kết là “mang đậm phong cách Mỹ”, dù vậy chúng vẫn có ưu điểm lớn trong việc phác họa được hướng xử trí rõ ràng và làm yên lòng trẻ nhờ một khuôn khổ mang tính giáo dục và quan hệ hết sức “an toàn”. Những phương pháp này tránh được các phản ứng làm mất hòa khí gia đình, hướng tới tất cả các bậc làm cha làm mẹ có nhiều khả năng phải đối mặt với những hành vi có vấn đề của con cái. Đặc biệt, chúng hết sức phù hợp với các bậc cha mẹ

của những bé có các hành vi khó bảo trong cuộc sống thường ngày thuộc phạm trù các rối nhiễu, đặc biệt như rối nhiễu vì thiếu tập trung có thể đi kèm với biểu hiện quá hiếu động, những rối nhiễu chống đối đi kèm thái độ khiêu khích hay các rối nhiễu trong cách cư xử. Các phương pháp này cũng được áp dụng nhằm phòng ngừa hành vi tiêu cực ở trẻ nhỏ, đối tượng mà những giới hạn mang tính giáo dục đôi khi còn quá mơ hồ và không ổn định. Trẻ luôn tìm cách kiểm soát môi trường xung quanh để gây ảnh hưởng đến người lớn và biến mình trở thành “Ông vua con” trong gia đình.

Cuốn sách này cũng dành cho các bậc cha mẹ đang gặp những rắc rối kể trên, mong muốn hoặc đã từng xin ý kiến tư vấn của bác sĩ tâm thần. Những kỹ năng được đề cập trong cuốn sách hết sức đơn giản và có thể áp dụng một cách dễ dàng, song khó khăn chính là ở chỗ phải duy trì nó hàng ngày. Luôn “kiên định”, đối với phụ huynh điều này có nghĩa là phải tỏ ra thống nhất trong suốt quá trình thực hiện, dự đoán trước, vượt lên những khó khăn, hành động trước khi mọi thứ trở nên trầm trọng. Vậy thì tại sao không?

TS. Michel Lecendreux

PHẦN MỞ ĐẦU

Có rất nhiều phụ huynh bối rối trước thái độ khó bảo của con cái. Sau khi đã dành cho con biết bao sự quan tâm, chăm sóc và yêu thương, dành cho con biết bao nhiêu thời gian và nhanh chóng đáp ứng yêu cầu của con, họ không thể nào lý giải được điều gì đã làm cho thái độ của trẻ trở nên không thể kiểm soát và làm cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái trở nên nặng nề như vậy. Đôi khi, cuộc sống hàng ngày trở nên hết sức tệ hại và dường như những khía cạnh tốt trong mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái dần mất đi sau những căng thẳng, không hài lòng và trách móc. Nhiều khi, chính môi trường như vậy là yếu tố khiến đứa trẻ trở nên bướng bỉnh, luôn chống đối, phản ứng lại những phép tắc do cha mẹ đề ra, thách thức hoặc nổi loạn. Thái độ ngược ngạo của đứa trẻ có thể được hình thành từ rất sớm và gây ảnh hưởng tới những người xung quanh.

Trong cuốn sách này, chúng tôi đề cập đến những gì mà người ta qui ước gọi là thái độ khó bảo, nghĩa là tất cả những hành vi quay lưng lại với người khác của đứa trẻ. Những hành vi này được biểu hiện thông qua những gì trẻ nói, cách trẻ hành động, làm phiền, chọc tức hoặc tấn công người khác. Trẻ em bày tỏ cảm xúc của mình bằng cách chuyển hướng sang hành động nhằm trút bỏ được những căng thẳng trong lòng, tác động đến những người xung quanh và trao đổi với họ dù chỉ bằng một cách thức hết sức đơn sơ.

Hành vi khó bảo có thể được định hình một cách âm ỉ. Trẻ ngày càng đòi hỏi phải được quan tâm nhiều hơn, chúng sử dụng nhiều cách để tạo sức ép lên cha mẹ. Giấc ngủ, ăn uống, vệ sinh cá nhân là những việc đầu tiên mà trẻ em có thể làm cho cha mẹ lo lắng và đứa trẻ có thể lợi dụng chi tiết này để điều khiển “môi trường” quanh nó. Trẻ không chịu đi ngủ, đòi phải có người bên cạnh cho đến khi thiêu thiêu ngủ, đến giường ngủ của bố mẹ vào lúc đêm khuya: dạng hành vi này dần dần tạo nên thế phụ thuộc ở người lớn và làm tổn hại tới quan hệ giữa cha mẹ với con cái. Đứa trẻ dần dần lấn sang phần “sân” của cha mẹ. Đôi khi, đứa trẻ ngược ngạo ngay khi còn rất nhỏ, chúng đòi hỏi và làm thay đổi căn bản cách sống của bố mẹ,

cách sống coi con cái chính là tâm điểm. Nhiều gia đình hoài nghi liệu có phải con cái họ đang làm chủ ngôi nhà mà họ đang sống?

THẾ NÀO LÀ MỘT ĐỨA TRẺ KHÓ BẢO?

Một đứa trẻ khó bảo khi chúng gây ra những ảnh hưởng, thường là tiêu cực, đến môi trường sống xung quanh. Có nhiều yếu tố được tính đến, nhưng yếu tố chính là khả năng chịu đựng đứa trẻ với những người thân trong gia đình hay môi trường xung quanh (trường học, xã hội) và thái độ của người lớn sẽ quyết định mức độ khó bảo của đứa trẻ. Một vài đứa trẻ được cho là khó bảo trong môi trường A (ví dụ như môi trường gia đình của chúng) lại không có vấn đề gì lớn trong môi trường B (nhà bạn bè). Người ta hay đòi hỏi đứa trẻ phải thích nghi với môi trường sống quanh mình nhưng họ lại không nỗ lực làm cho môi trường thích nghi với đứa trẻ. Vì vậy, thích nghi là một tiêu chí mang tính căn bản để quyết định việc liệu đứa trẻ có phải là bướng bỉnh dưới góc nhìn của một môi trường nào đó hay không. Sự khoan dung của người lớn đối với một hành vi cụ thể, đối với một cách ứng xử, cũng mang tính quyết định. Nhiều cha mẹ biết cách chấp nhận những sai lệch tối thiểu so với khuôn mẫu mà không làm trầm trọng thêm sự việc, trong khi đó lại có những bậc phụ huynh phản ứng một cách cứng nhắc hay cố chấp, thiếu linh hoạt, làm cho tình huống ban đầu thêm khó khăn và không được nhận thức đúng. Những phản ứng không phù hợp - hay còn gọi là phản ứng “đáp trả” của các bậc phụ huynh không phải là không có tác động tới việc hình thành những hành vi sai trái ở trẻ.

► “Khó bảo” là bình thường hay bệnh lý?

Trẻ em có thể trở nên khó bảo với nhiều biểu hiện khác nhau trong nhân cách hay tính tình của trẻ: Biếng ăn, “ăn như mèo”, ngủ ít, hay hờn dỗi, một số điều nhận biết sớm, một số điều nhận thức muộn, có một số rối nhiễu trong quá trình học tập, trạng thái quá khích, gần đây vấn đề đều có khả năng xảy ra trong suốt quá trình sống và phát triển của một đứa trẻ. Những khó khăn này có thể xảy ra trong chốc lát, sau một thời gian sẽ hết, và điều đó càng hiển nhiên hơn nếu những người thân ý thức được rằng không nên quan tâm quá mức tới vấn đề đó mà cần tập trung sự chú ý của toàn bộ gia đình vào một triệu chứng riêng biệt.

Trái với “trầm uất” hay “lo âu”, khái niệm “khó bảo” áp dụng đối với trẻ em không hoàn toàn là một chẩn đoán y học. Tuy nhiên, trong suy nghĩ của

những bác sỹ tâm thần và những bảng phân loại được các chuyên gia về sức khỏe tâm thần sử dụng thì khái niệm này cũng ngầm được áp dụng cho những trẻ em có biểu hiện chống đối hay có vấn đề trong cách cư xử. Những đứa trẻ này có một trí thông minh bình thường hoặc vượt trội và chúng ý thức được những khó khăn mà chúng không chủ ý gây ra cho người thân.

Thái độ khó bảo đôi khi còn được mong đợi trong quá trình phát triển của những đứa trẻ bình thường. Nói cách khác, quá trình phát triển bình thường của một đứa trẻ “bao gồm” cả những quãng thời gian được cho là khó bảo và thực tế thì những quãng thời gian đó là cần thiết đối với quá trình hình thành nhân cách của trẻ. Nói không, phản đối mẹ, từ chối làm theo yêu cầu và phản kháng là cách để đứa trẻ tự trấn an. Đây chính là vỏ bọc tâm lý giúp trẻ tự khẳng định mình và tự cho mình là một cá nhân, nghĩa là một cá nhân riêng biệt so với cha mẹ. Vì thế, các bậc phụ huynh phải kiểm soát một cách thật khách quan và cũng phải thật thận trọng trước những bước chuyển biến mà đôi khi có thể bị nhận định là rất phức tạp này. Một đứa trẻ rất dễ thương có thể trong chốc lát rơi vào tình trạng tức giận không kiểm soát nổi nếu phải chịu một mất mát nhỏ. Trẻ có thể tìm cách đánh hay cắn, tìm cách phản ứng lại, nhiều khi rất gay gắt. Phản ứng này có thể được nhận thấy ở trẻ lên 2 tuổi, khiến người lớn trở nên lúng túng. Việc áp dụng những phương pháp được mô tả trong cuốn sách này rất thích hợp với những tình huống trên.

► Vấn đề thoả qua hay thái độ bướng bỉnh?

Hàng tháng, có bao nhiêu bà mẹ trẻ đến tư vấn khẳng định rằng em bé mới sinh của họ ở trong tình trạng vô cùng “khó ngủ” hay “mất ngủ” trên cơ sở so sánh hoạt động ngủ của em bé với người lớn? Những suy nghĩ như vậy có thể trở thành định kiến và ảnh hưởng xấu đến thái độ của người mẹ tới giấc ngủ của em bé. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, nếu như trẻ thức dậy và khóc vào ban đêm, thường là do chúng chưa đủ khả năng tự lập để ngủ trở lại khi bị tỉnh giấc vào giữa đêm và những lần tỉnh giấc này là hiện tượng rất bình thường, vì chúng tương ứng với phần kết của một giấc ngủ ngược (giấc mơ). Việc giúp trẻ có đủ khả năng tự lập trước vấn đề này (ví dụ sớm tập cho trẻ tự ngủ trên giường của mình thay vì ngủ trên tay mẹ) có thể mang lại một giải pháp nhanh và bền vững cho vấn đề đặt ra và thay đổi nhận thức của cha mẹ về giấc ngủ của trẻ nhỏ. Như vậy, phần lớn công việc của bác sỹ tư vấn là cung cấp thông tin và so sánh những nhận

thức sai lệch được bắt nguồn từ nỗi e ngại hay ước ao vô thức với một thực tế mang tính khoa học cũng như với những kiến thức về sinh lý học và y học hành vi.

TÍNH CÁCH VÀ CÁCH ỨNG XỬ CỦA TRẺ EM ĐƯỢC ĐỊNH HÌNH NHƯ THẾ NÀO?

Tức giận, lăn ra đất, đánh, cắn, cấu, đá, giật tóc là những hành vi khó bảo có thể quan sát một cách rõ ràng.

Phản đối, nói không, không chịu mặc quần áo hay khoác áo măng tô để đi học, cố tình làm mất đồ dùng là những hành vi tế nhị hơn và không dễ định dạng nhưng chúng cũng nằm trong phạm trù chống đối, thậm chí là tiêu cực.

Những hành vi ứng xử này được định hình như thế nào và chúng là bẩm sinh hay do học được, mang tính di truyền hay mang tính giáo dục?

► Khái niệm tính khí được định nghĩa như thế nào?

Khái niệm tính khí được một số bác sĩ tâm lý và nhà tâm lý học sử dụng. Theo họ, đó là khái niệm dành cho trẻ em giống như khái niệm cá tính dành cho người lớn. Như vậy, đây là một nét tâm lý của thời kỳ trưởng thành, được củng cố theo dòng thời gian, nhưng có từ khi còn rất nhỏ. Ngoài ra, về phương diện này, quá trình quan sát các em bé sớm cho chúng ta thấy rằng có những em bé phản ứng bằng cách tức giận trước những kích thích đặc biệt, một số khác điềm tĩnh hơn, chăm chú hơn, khó bị kích động hơn. Những chức năng tâm lý cơ bản như giấc ngủ hay ăn uống cũng có thể được coi như những yếu tố góp phần tạo nên tính khí.

Đứa trẻ ăn uống dễ dàng, tự nguyện và chủ động bú mẹ, về sau sẽ dễ dàng làm quen với các món ăn khác mà không hề e sợ. Đứa trẻ này thể hiện tính “phàm ăn”, điều đó giúp cha mẹ đoán trước được việc trẻ muốn và thích thú với việc ăn uống.

Giấc ngủ cũng có thể được coi như một nét tính khí quan trọng. Sự dễ ngủ của trẻ được chứng minh bằng việc đứa trẻ ngủ thiếp đi sau khi bú, tự ngủ lại sau mỗi lần thức giấc và chấp nhận ngủ riêng. Đó là những dấu hiệu sớm xuất hiện trong quá trình phát triển của đứa trẻ và là những biểu hiện

lâm sàng quan trọng đối với các bác sĩ.

Tương tự, sự gắn bó với hình ảnh của cha mẹ là một nét tính cách điển hình: đứa trẻ gắn bó với người mang đến cho nó sự an toàn. Gương mặt chủ yếu gắn bó với trẻ là gương mặt của người ở bên bé thường xuyên nhất và đáp ứng được nhu cầu gắn bó của trẻ. Một sự gắn bó với hình ảnh người mẹ được cho là thành công nếu như đứa trẻ có thể rời xa hình ảnh của mẹ một cách dễ dàng mà không tỏ ra sợ hãi hay e sợ và đứa trẻ có thể tự tin vào bản thân ngay cả khi người mẹ tạm vắng mặt. Như vậy, những trẻ “vững vàng” từ rất sớm sẽ có khả năng ở xa bố mẹ mà không tỏ ra e sợ, trong khi những đứa trẻ “không vững vàng” lại chỉ ở trong một phạm vi an toàn tại thời điểm hiện tại, và chúng thường từ chối khám phá thế giới xung quanh.

► Cách ứng xử nào được chấp nhận?

Quan sát một đứa trẻ sơ sinh học cách ứng xử là một bài học bổ ích. Đứa trẻ học từ các thành viên trong gia đình, từ người lớn và những đứa trẻ lớn hơn sống xung quanh bé. Ngậm một chiếc thìa, nhét một chiếc chìa khóa vào ổ khóa, vẽ nguệch ngoạc trên giấy là những hành động phức tạp trẻ lĩnh hội được qua quá trình quan sát. Sau này, kinh nghiệm của trẻ sẽ phong phú thêm với việc lựa chọn những cách ứng xử mà trẻ cảm thấy sẽ giúp tăng giá trị bản thân trong mắt mọi người xung quanh và cũng dần từ bỏ những hành động không được khuyến khích hay bị chê trách. Tương tự, việc ngậm chìa khóa hay ăn đất cát được trẻ nhận thấy là không tốt bởi vì chúng bị cha mẹ phản đối.

Trước tuổi lên hai, trẻ có thể lặp lại hay sử dụng những hành vi có khả năng làm hài lòng và sẽ mang lại niềm vui cho những người xung quanh cũng như cho chính bản thân trẻ. Khó có thể hiểu được tại sao trẻ cũng đồng thời thích làm những hành động gây khó chịu cho những người xung quanh và những người gần gũi nhất với trẻ, nếu như điều đó không phải để khiến mọi người quan tâm và chú ý đến mình hơn. Thậm chí, một số em bé còn thích chọn hình thức giao tiếp này. Đó có thể là những đứa trẻ ít được khuyến khích, động viên về mặt tình cảm, hoặc khi trẻ có những hành vi tiêu cực, chúng sẽ nhận được phản ứng rõ ràng hơn từ môi trường xung quanh. Như vậy, chúng ta hiểu rằng sự đáp lại của môi trường xung quanh trước một hành vi có thể quyết định tần suất lặp lại của hành vi đó. Cần phải nhấn mạnh rằng tất cả các cách chú ý đến một hành vi nào đó, bao

hàm cả hành vi tiêu cực, cũng có thể là nguyên nhân của một sự thay đổi cách ứng xử ở trẻ.

TRƯỚC MỘT ĐỨA TRẺ KHÓ BẢO, CHA MẸ PHẢI LÀM GÌ?

► **Phản ứng của cha mẹ khi phải đối diện với một đứa con khó bảo?**

Một điều rất căn bản là không nên làm gương trước hành vi khó bảo của trẻ, không nên đáp lại hành vi đó bằng những câu trả lời không phù hợp và đặc biệt là không nên “kích động” trẻ làm điều này bằng cách thể hiện sự quan tâm thái quá, ví dụ như chê bai hay dùng hình phạt, ngay cả khi đó là một hành vi tiêu cực. Tóm lại, một số trẻ tự chọn cách ứng xử như vậy bởi vì từ rất sớm, trẻ nhận ra rằng việc không vâng lời hay hành động ngược ngạo của chúng thường khiến cha mẹ quan tâm nhiều hơn là những hành động “phù hợp”: việc trẻ chào hỏi một người lớn có thể không được khen ngợi, trong khi băng qua đường mà không quan sát hay trèo qua cửa sổ sẽ lập tức bị phản ứng và trừng phạt. Điều gây bất ngờ là ở chỗ, trong mỗi cuộc tư vấn, người ta nhận thấy những đứa trẻ khó bảo dường như rất thỏa mãn khi gây ra những tình huống cá biệt và phải chịu hình phạt. Đứa trẻ bướng bỉnh có vẻ thích thú với việc không ngừng tìm kiếm giới hạn có thể khiến người lớn mất tự chủ và bị cuốn theo cảm giác tức giận hay căng thẳng.

Những vấn đề đó có thể sẽ không mất đi khi đứa trẻ lớn lên. Thường thường, mọi việc chỉ tiến triển theo chiều hướng tốt nếu những vấn đề này sớm được xem xét và có những giải pháp hiệu quả. Ngược lại, những khó khăn đó sẽ lớn lên cùng đứa trẻ nếu không được giải quyết kịp thời. Hơn nữa, những vấn đề này lại có thể giúp cho những hành vi mới xuất hiện, tiêu cực hơn và phức tạp hơn. Lúc đầu, đứa trẻ khóc vào ban đêm và rồi dần dần, trẻ có thói quen ngủ cùng giường với cha mẹ, sau này không có một phép màu nào có thể giúp chúng có được giấc ngủ say và tự tin. Chẳng hạn, nhiều bậc cha mẹ dẫn con khoảng từ lên 8, lên 9, thậm chí cả khi lên 12, 13 tuổi đến tư vấn vì chúng mắc chứng khó ngủ mà không khắc phục được và số trẻ em này chiếm một tỷ lệ đáng lo ngại. Phòng tránh những rắc rối này là điều hết sức cần thiết đối với mỗi giai đoạn phát triển của trẻ. Phương pháp ứng xử đề cập đến trong cuốn sách này được áp dụng cho rất

hiều trường hợp.

► Cha mẹ cần phải làm gì khi xuất hiện hành vi bất thường ở trẻ?

Một vấn đề, dù là nhất thời hay dai dẳng, một thời điểm không phù hợp, một sự phát ý đều có thể dẫn đến sự xuất hiện của một hành vi khó bảo chưa từng có ở đứa trẻ cho tới thời điểm đó. Tất cả những thay đổi thái độ đột ngột và khó hiểu đều phải được xem xét nghiêm túc và nhất thiết phải tìm ra nguyên nhân hay lời lý giải cho sự rối nhiễu đột ngột đó. Hiện tượng rối nhiễu này có thể là biểu hiện của một cơn đau, cảm giác lo lắng, thậm chí một nỗi buồn hay tình trạng trầm uất trong chốc lát.

Vì vậy, cần phải “đối thoại” cùng trẻ để tìm hiểu xem trẻ đang gặp phải chuyện gì, để từ đó cùng trẻ tìm ra một giải pháp phù hợp nhất. Những trẻ em là nạn nhân của bạo lực, của sự ngược đãi hoặc bị các bạn ở trong hay quanh trường học (trên đường phố, trên phương tiện giao thông, ở nơi tập thể thao v.v...) trấn lột đều có thể không nói cho bố mẹ biết trong thời gian dài, đồng thời thể hiện sự đau đớn hay lo sợ qua tính hung hăng chống lại chính bản thân trẻ hoặc trẻ sẽ quay sang tấn công một cậu em, một người chị hoặc một thành viên trong gia đình. Hay một số trẻ có thể biểu lộ tâm lý đau khổ sau khi cha mẹ chia tay và trẻ tỏ ra thù địch, không tin tưởng và chống đối cha mẹ hay cha mẹ kế.

Sự giúp đỡ của một chuyên gia – nhà tâm lý học hay bác sĩ tâm lý – đôi khi rất cần thiết nhằm giúp đỡ trẻ bày tỏ được vấn đề và nỗi lo lắng của mình và giúp các em bớt đau khổ. Trong trường hợp này, thái độ khó bảo có khả năng biến mất nhanh chóng khi nguyên nhân được giải quyết dứt điểm hay vấn đề được trẻ nói ra cho người thứ ba.

► Làm cách nào để biết hành vi của trẻ có gắn liền với một vấn đề về tâm lý hay không?

Phần lớn các trường hợp trẻ có thái độ khó bảo không phải xuất phát từ các bệnh tâm thần, nhưng chúng cũng chứa đựng rất nhiều “triệu chứng tâm thần”. Những triệu chứng này có thể gây ra rối nhiễu hành vi và những tình huống xung đột liên tiếp. Đôi khi, đó có thể là những bệnh chứng tâm thần thực sự với cách thức chẩn đoán dành cho chứng tâm thần phân liệt, bệnh tự kỷ hay những rối loạn nghiêm trọng về tinh thần (rối loạn lưỡng cực). Thường thì đây là những rối nhiễu tâm lý không đáng lo ngại, tuy

nhiên lại có khả năng làm biến dạng cuộc sống của trẻ, ít ra là trong thời gian trước mắt. Ngoài chứng rối loạn tâm thần hay bệnh tự kỷ, những rối nhiễu tâm lý khác cũng được xem như biểu hiện của bệnh tâm thần. Cần lưu ý rằng không phải tất cả những đứa trẻ tỏ ra khó bảo đều có những dạng rối nhiễu này. Một hành vi khó bảo có thể nhất thời xuất hiện ở một đứa trẻ hoàn toàn bình thường. Những đứa trẻ mắc các triệu chứng của căn bệnh tâm thần thường gặp khó khăn trong việc kiểm chế cảm xúc, khó thích nghi với hoàn cảnh mới hoặc thậm chí cả với một vài tình huống quen thuộc (ăn uống, mặc quần áo, chuẩn bị các thủ tục buổi sáng...). Tương tự, những trẻ quá hiếu động hoặc những trẻ có khả năng tập trung kém cũng hay gặp phải những khó khăn này hơn những đứa trẻ khác. Phần lớn nội dung cuốn sách này đề cập đến trẻ mắc các triệu chứng kể trên bởi những rối nhiễu trong hành vi ứng xử như: những triệu chứng quá hiếu động, mất tập trung và cảm giác bồn chồn quá mức. Những rối nhiễu này có đặc thù là có thể dự báo trước, được lặp đi lặp lại, và cần phải có những biện pháp chiến lược phù hợp. Một số nguyên tắc giáo dục rất có kết quả với những trẻ bình thường lại không mấy hiệu quả khi áp dụng với trẻ quá hiếu động. Vì thế, những trẻ quá hiếu động ít khi rút ra được bài học sau mỗi lần phạm lỗi của mình và thường cố ý lặp lại một hành vi ngay cả khi hành vi đó nguy hiểm với chính bản thân trẻ. Sau khi đã “thử hết cách”, các bậc cha mẹ sẽ mất phương hướng, cuối cùng họ hành động không có niềm tin và không nhất quán trước những “tình huống có vấn đề” ngày càng phức tạp hơn của trẻ.

Những khó khăn lớn hơn có thể xuất hiện khi trẻ có dấu hiệu rối nhiễu hướng ngoại. Ngược lại với những rối nhiễu hướng nội trong đó trẻ thể hiện những khó khăn hay nỗi khổ đau của mình một cách thầm kín, hướng về chính bản thân, đôi khi còn thu mình lại, như biểu hiện trầm cảm, thì rối nhiễu hướng ngoại lại có những triệu chứng bên ngoài và dễ nhận thấy. Đây là trường hợp rối nhiễu đối lập. Hai loại rối nhiễu này đôi khi lại làm phức tạp thêm trường hợp rối nhiễu mất tập trung/quá hiếu động. Những trẻ mắc phải các rối nhiễu này thường có hành vi gây rối đôi khi rất trầm trọng.

Trong trường hợp rối nhiễu đối lập kèm theo kích động, trẻ có thể có những hành vi chống đối, thù địch hoặc khiêu khích. Ở đây, chúng ta có thể nhận thấy trẻ cố ý gây khó chịu cho người khác sau khi đã suy nghĩ cân nhắc, chối bỏ trách nhiệm trong những sai lầm của mình hay buộc tội người khác, tỏ vẻ dửng dưng hay thù hận. Trong trường hợp rối nhiễu hành vi,

những hành vi ứng xử của trẻ có thể mang dấu hiệu của sự tấn công tàn nhẫn, sự hăm dọa, những trận ẩu đả, thậm chí cả sự tàn ác về mặt thể xác đối với người khác hoặc động vật. Trong những trường hợp trầm trọng nhất, có thể xảy ra những hành vi vi phạm pháp luật như đập phá đồ dùng, gian lận hay trộm cắp, bỏ nhà đi, trốn học v.v... Những rối nhiễu này có thể bắt đầu xuất hiện từ khi trẻ còn nhỏ, thậm chí ngay cả trước 10 tuổi, và nó tiếp tục duy trì cho đến tuổi vị thành niên hay cả đến khi trưởng thành.

Điều quan trọng là phải can thiệp trước khi những hành vi ứng xử lệch lạc của trẻ trở thành bản tính. Một số trẻ không tránh khỏi việc vấp phải những khó khăn kể trên, song phần lớn các rối nhiễu hành vi có thể được cải thiện hay hoàn toàn biến mất nhờ sự can thiệp của một số liệu pháp tâm lý, như những liệu pháp hành vi chẳng hạn. Những rối nhiễu được biểu hiện dưới dạng hướng ngoại, đặc biệt là các rối nhiễu mất tập trung/quá hiếu động có thể được can thiệp rất hữu hiệu nhờ áp dụng các biện pháp này.

Tuy nhiên, các biện pháp này lại không được áp dụng nhiều cho các rối nhiễu thuộc dạng hướng nội, như sự ưu tư hay trầm uất chẳng hạn. Đối với rối nhiễu này, quá khứ đau xót liên quan tới những xúc động và cảm xúc lại hướng về bản thân trẻ chứ không hướng ra ngoài. Do vậy, khi đó trẻ cần phải được điều trị bằng các liệu pháp về khả năng nhận thức. Các liệu pháp này thường được ưu tiên áp dụng cho các chứng suy nghĩ lo âu hay trầm uất bằng cách giúp trẻ nhận thức những biểu hiện này và tìm cách khơi gợi ở trẻ óc phê phán.

Những rối loạn tự kỷ hoặc những rối loạn tâm thần như chứng tâm thần phân liệt sẽ không được đề cập ở đây bởi chúng không đại diện cho những yếu tố căn bản của liệu pháp nhận thức hay liệu pháp hành vi.

THAM VẤN CHUYÊN GIA

► Khi nào cần đến sự tư vấn của chuyên gia tâm lý?

Bác sĩ tâm lý trẻ em, bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học hay bác sĩ tâm lý đều giúp bạn hiểu rõ hành vi ứng xử của con bạn cũng như giúp bạn tìm ra nguồn gốc, nguyên nhân và những yếu tố làm phát sinh cũng như duy trì các hành vi ứng xử đó. Một cái nhìn từ bên ngoài, từ một chuyên gia giàu kinh nghiệm, sẽ giúp bạn đi đúng hướng để giải quyết khó khăn trong mối

quan hệ với con bạn. Khi “hành vi ứng xử có vấn đề” của trẻ thường xuyên xảy ra, gây ảnh hưởng đến đời sống gia đình thì sự giúp đỡ từ bên ngoài là rất cần thiết.

Nhờ có các cuộc tiếp xúc lâm sàng với trẻ và các bậc cha mẹ, chuyên gia tâm lý sẽ giúp giải đáp nhiều câu hỏi căn bản và nhất là xác định được xem những rối nhiễu hành vi của trẻ xuất phát từ chính bản thân trẻ, từ tính cách của trẻ, từ cá tính của trẻ hay là do trẻ bị tác động từ những sự kiện bên ngoài (trường hợp này ít có khả năng can thiệp được). Trẻ bị rối nhiễu, bị stress hay là nạn nhân của sự ngược đãi về mặt tâm lý hay thể xác? Có phải trẻ mắc một chứng bệnh tâm lý mang tính nhất thời do bị stress bắt nguồn từ một thay đổi, sự mất cân bằng trong gia đình, một cuộc chia ly hay một đám tang hay không? Hoặc liệu trẻ có bị rối nhiễu về sức khỏe tâm thần như rối nhiễu lo âu, trầm uất hay ám ảnh - cưỡng bức không? Bác sĩ tâm thần cũng có thể tư vấn cho con bạn làm những xét nghiệm và những thăm khám cần thiết để hiểu rõ hơn về cách thức hoạt động của trẻ, năng lực nhận thức tình huống, khả năng kiểm soát stress và kiểm soát cảm xúc của trẻ.

Một số định nghĩa cơ bản

Bác sĩ tâm thần: bác sĩ chuyên khoa trong điều trị các bệnh về tinh thần, có thẩm quyền chỉ định phương pháp điều trị và đưa ra các liệu pháp tâm lý.

Bác sĩ tâm lý trẻ em: bác sĩ tâm lý chuyên điều trị cho trẻ em và trẻ vị thành niên.

Chuyên gia tâm lý: chuyên gia phân tích tâm lý (tính cách và IQ) và có thể thực hiện các liệu pháp tâm lý.

Bác sĩ tâm lý: chuyên gia điều trị tâm lý sử dụng một hay nhiều dạng liệu pháp, như liệu pháp hành vi, liệu pháp gia đình, phân tích ý nghĩ hoặc các liệu pháp khác.

► Con bạn cần sự trợ giúp của bác sĩ tâm lý nào?

Bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học, bác sĩ tâm lý học, bác sĩ gia đình đều là những chuyên gia y tế có thể mang đến cho bạn những lời tư vấn bổ ích trong trường hợp bạn gặp khó khăn vì con cái có biểu hiện của rối nhiễu hành vi ứng xử. Tùy theo chuyên ngành đào tạo và thể mạnh của họ cùng những triệu chứng ở trẻ, các bác sĩ tâm lý sẽ áp dụng những liệu pháp khác nhau - liệu pháp truyền thống hay liệu pháp hành vi.

Các liệu pháp phải dựa trên một phương pháp cụ thể và đòi hỏi trẻ phải tham gia tích cực và tự nguyện. Về mặt này, các liệu pháp trên đặc biệt phù hợp với những trẻ quá hiếu động hoặc trẻ bị rối nhiễu hành vi ứng xử. Đó là những trẻ thường khó thích ứng với các phương pháp tự vấn, do vậy, cần phải cân nhắc kỹ trước khi áp dụng, có thể sử dụng bài tập hướng nội, các tình huống nói chuyện buộc trẻ phải ngồi yên vị (chẳng hạn, khi trẻ phải đối diện với bác sĩ điều trị), đồng thời phải tính tới phương diện lời nói. Việc phải diễn đạt và thể hiện bằng lời những khó khăn và cảm xúc của mình đòi hỏi trẻ phải thực sự cố gắng. Ngược lại, một bài tập dựa trên những tình huống cụ thể, với những mục đích được xác định rõ ràng và những kết quả xác thực, trở thành nguồn động viên đối với những trẻ yêu thích “những thứ đang vận động” và nhạy cảm với sự thay đổi.

► Liệu pháp hành vi là gì?

Đúng như tên gọi của nó, những liệu pháp hành vi nhằm mục đích thay đổi một hành vi được coi là phiền nhiễu cho chính chủ thể hoặc cho những người xung quanh. Ví dụ, đối với một người phải chịu nỗi sợ hãi kinh hoàng khi nhìn thấy loài nhện hay khi nghĩ đến việc phải đi thang máy, liệu pháp hành vi sẽ nhằm mục đích loại bỏ nỗi sợ hãi của người đó hoặc giúp người đó có đủ khả năng kiểm soát để không phải lảng tránh “tình huống gây lo lắng”, mà ngược lại “dùng cảm” đương đầu hay đối diện với tình huống này. Các liệu pháp được chuyên gia tâm lý hay bác sĩ tâm thần áp dụng thường là những liệu pháp chỉ diễn ra trong khoảng thời gian ngắn, khoảng 12 buổi, không giống như các liệu pháp cổ điển hay phân tích ý nghĩ thường kéo dài trong nhiều tháng hay nhiều năm. Hai dạng liệu pháp này đối nghịch nhau và chúng hướng tới những mục đích khác nhau. Một dạng liệu pháp nhằm mục đích giúp người bệnh loại bỏ triệu chứng gây rối nhiễu cho cuộc sống thường ngày, một dạng liệu pháp lại thúc đẩy người bệnh suy ngẫm về chính bản thân mình và nguyên nhân gây nên nỗi đau khổ của

họ. Các buổi thực hành liệu pháp hành vi thường nhằm mục đích giúp trẻ và/hoặc cha mẹ trẻ xác định xem đâu là vấn đề và những hành vi cần thay đổi sau khi đã được định dạng và xác định rõ nguyên nhân hay những yếu tố gây ra các hành vi này. Trong khoảng thời gian từ 30 đến 60 phút, các liệu pháp này đều hướng tới hành vi đang đề cập tới, ví dụ như khả năng kiểm soát cơn giận dữ. Giữa các buổi thực hành, các bậc phụ huynh và trẻ được yêu cầu áp dụng những bài tập hành vi, họ sẽ áp dụng tại nhà những gì bác sĩ căn dặn. Ví dụ, có thể yêu cầu trẻ hay tỏ ra cáu giận trong gia đình phải đếm số lần nổi cáu trong một ngày. Mục đích hướng tới là MỖI NGÀY giảm một lần cáu giận và kết quả phải được ghi chép lại với sự giúp đỡ của bố mẹ. Những bài tập này có thể được ghi lại đều đặn trong một cuốn sổ và xem lại hàng tuần hay hai tuần một lần. Các bài tập này dựa trên nguyên tắc tiến triển và thay đổi, bởi hành vi chỉ có thể thay đổi nhờ rèn luyện và củng cố trong những tình huống thực và cụ thể.

Dựa trên nguyên tắc là một hành vi được khen thưởng sẽ tạo hứng thú cho trẻ và vì thế sẽ lặp lại một cách thường xuyên hơn (củng cố tích cực). Vì vậy, qua quá trình rèn luyện, có thể chọn lọc những hành vi thích hợp nhất từ hàng loạt các hành vi của trẻ. Ví dụ, một đứa trẻ luôn được thưởng một chiếc thẻ hay một cái kẹo khi dọn dẹp phòng ngủ thì chắc chắn chúng sẽ lặp lại hành động đó nhiều lần hơn đứa trẻ khác không nhận được sự khích lệ kịp thời đó. Do đó, cần lặp lại hành vi mang tính tích cực khi có được sự khen thưởng và mang tính tiêu cực khi không có sự khen thưởng. Những đứa trẻ khó bảo thường ít khi được khen thưởng khi chúng có hành vi ứng xử tích cực, bởi vì các hành vi này bị chìm ngấm trong vô số những hành vi có vấn đề và kết quả là trẻ không nhận ra đâu là hành vi tích cực, đâu là hành vi tiêu cực. Thậm chí, trẻ không biết được người ta mong chờ gì ở chúng và không biết đâu là cái tốt và đâu là cái xấu.

→ Mục đích của cuốn sách này là hướng người đọc tới việc áp dụng và thực hành các biện pháp được nói tới ở trên. Những biện pháp này cũng dựa trên một tinh thần thực tế nào đó, điều này có thể tỏ ra rất hữu ích khi được định hướng bởi các

**qui tắc và sự kiên định trong quá
trình áp dụng.**

GIÚP TRẺ THAY ĐỔI HÀNH VI ỨNG XỬ

P hương thức thay đổi hành vi ứng xử dựa trên việc sử dụng các cách thức và chiến lược nhằm tăng tần suất lặp lại những hành vi mong muốn và giảm những hành vi không mong muốn. Những chiến lược này không chỉ bao gồm sự củng cố mang tính khích lệ (tán thưởng, khen ngợi, quyền được ưu tiên) nhằm làm tăng thêm các hành vi tích cực, mà còn bao gồm cả những biện pháp trừng phạt (tỏ ra phớt lờ hành vi của trẻ, đặt ra quãng thời gian để bình tĩnh lại, rút lại các quyền ưu tiên) nhằm giảm thiểu những hành vi không mong muốn. Sẽ là hão huyền nếu cho rằng một việc đơn giản như thưởng cho trẻ một hình đồ chơi sau khi trẻ vừa dọn dẹp đồ chơi hay việc bắt trẻ bình tĩnh suy xét lại sau khi trẻ xô ngã cậu em trai sẽ giải quyết được vấn đề một cách triệt để. Thực hiện các biện pháp này hàng ngày sẽ đem lại những kết quả có tính dài hạn: việc thay đổi cách ứng xử đòi hỏi phải có một sự nhất quán trong cả quá trình.

Những mục tiêu của việc thay đổi cách ứng xử bao gồm:

1. Củng cố mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái bằng cách cải thiện sự giao tiếp, sự gắn bó và thường xuyên tổng kết những điều đã làm được. Điều này thấy được phản hồi, nghĩa là trẻ nhận thức được tác động của việc mình làm đến những người xung quanh.
2. Giảm những cuộc xung đột, cãi vã và đụng độ thường ngày.
3. Thay thế một hành vi gây rối hay hành vi không phù hợp bằng một thái độ phù hợp hơn về phương diện xã hội.

Đừng quên rằng:

- Mỗi trẻ là một thực thể duy nhất, ngay cả trong một gia tộc, và không phải các cách tiếp cận giống nhau sẽ có thể cho cùng một kết quả như nhau đối với tất cả trẻ em. Lẽ dĩ nhiên, các bậc cha mẹ phải thực hiện từng bước một trước khi xác định được chiến lược phù hợp nhất cho

con mình.

- Những “hành vi có vấn đề” không thể ngày một ngày hai mà có, nên cũng không thể lập tức biến mất hoàn toàn ngay từ lần đầu tiên áp dụng phương pháp dù trẻ có thể nhận thức được rằng hành vi của chúng gây ra những hậu quả tiêu cực hay tích cực. Để đạt hiệu quả, những kỹ năng thay đổi cách ứng xử phải được áp dụng trong một thời gian dài và được duy trì một cách thường xuyên.

THÁI ĐỘ CỦA NGƯỜI LỚN

Trong những gia đình có trẻ đặc biệt khó bảo, không phải hiếm gặp cảnh cha mẹ ban đầu làm ngơ trước hành vi không tốt ở trẻ hay cố gắng ngăn chặn các hành vi đó, sau đó họ đưa ra các qui định, dọa dẫm trẻ và cuối cùng tìm đến các biện pháp trừng phạt về mặt thể xác. Một số cha mẹ thậm chí còn để mặc cho trẻ như vậy. Có một đứa con khó bảo, cha mẹ có thể dễ dàng bị đẩy đến tình trạng nghi ngờ chính bản thân và tự hỏi liệu họ có phải là người cha, người mẹ tốt hay không. Kết quả: cha mẹ và con cái mâu thuẫn, oán hờn hay giận dữ, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái bị phá hỏng. Đó chính là lúc cha mẹ cần phải tìm ra cách xử sự thích hợp đối với trẻ trước khi mối quan hệ này thực sự bị sụp đổ.

► Người lớn cần nhìn lại cách xử sự của mình

Chắc chắn hành vi của người lớn ảnh hưởng đến hành vi của con em mình. Vì vậy, cha mẹ có thể tác động đến hành vi ứng xử của trẻ bằng cách thay đổi chính hành vi bản thân mình, và cần dự đoán trước một số những tình huống có khả năng gây khó khăn.

Các phụ huynh hãy đặt những câu hỏi sau:

- Mình đã dành đủ thời gian cho con hay chưa? Liệu mình có chắc chắn là đã dành thời gian chỉ có mình với con để thể hiện sự quan tâm nhất mực tới nó, đồng thời để con có thể nói về những chủ đề mà nó muốn và thực sự lắng nghe con hay chưa?
- Liệu mình có khả năng bằng thái độ để chỉ cho con thấy hành vi mà mình muốn con làm theo hay không?
- Trong cách ứng xử của con, mình có khả năng nhận biết những hành vi tích cực (dọn dẹp đồ chơi, âu yếm anh chị) và mình có khuyến khích những hành động đó bằng cách cười với con hay khen ngợi con không?

- Mình có thể đồng ý cho con hưởng một số quyền ưu tiên hay những hình thức khen thưởng nào khác khi con tuân thủ các quy tắc của gia đình không? Con mình có nhận được tiền tiêu vặt hay tiền thưởng cho việc tham gia vào các công việc dọn dẹp nhà cửa hay không?
- Khi vi phạm các quy định do cha mẹ đặt ra hoặc có hành vi không phù hợp, con mình có phải chịu hậu quả (cần thời gian để suy xét mọi việc hoặc bị cắt bỏ những quyền ưu tiên) hay không?

Nếu như bạn trả lời “có” ở một hoặc nhiều câu hỏi trên, có nghĩa rằng biện pháp can thiệp hành vi này đã trở thành một phần trong cách xử sự của bạn, và rằng dù cố ý hay không thì bạn cũng đã sử dụng các kỹ năng thay đổi hành vi ứng xử. Bạn nên nhớ rằng việc áp dụng những kỹ năng này không bao giờ là quá muộn.

► Tạo ra một cách ứng xử thích hợp

Kiểm soát được các phản ứng của bản thân là một trong những chìa khóa thành công. Muốn thay đổi cách ứng xử của trẻ thì đầu tiên, bạn cần phải biết kiểm soát hành vi của chính mình, nghĩa là:

- Hạn chế các cảm xúc oán giận, hờn dỗi, dọa nạt, trách móc... bởi tất cả những gì xảy ra thì đã xảy ra rồi.
- Bỏ cách nói lấp lửng, không kéo dài việc trừng phạt và dọa dẫm một cách không cần thiết.
- Kiểm soát các khó khăn bằng nhiều biện pháp khác nhau, nhưng phải giải quyết một cách nhất quán và kiên định.
- Duy trì sự thống nhất trong các hành vi của mình, không thay đổi tùy theo tình huống hoặc không mâu thuẫn khi gặp cùng một vấn đề.
- Kiểm soát, phản ứng, tha thứ, lãng quên, và lại kiểm soát, phản ứng, tha thứ, lãng quên...
- Hiểu, lắng nghe, giải thích, tranh luận.
- Khen thưởng ngay lập tức, tại chỗ, không chờ đợi, không để đến ngày hôm sau.
- Giữ lời hứa cả về việc khen thưởng cũng như việc trách phạt.
- Đưa ra những biện pháp mới, thử nghiệm chúng hàng ngày.
- Chọn ra những biện pháp hiệu quả nhất, những biện pháp mang lại kết quả tốt nhất trong các lần thử nghiệm.
- Tiến hành các biện pháp một cách đều đặn hàng ngày, không bao giờ được nản chí. Tính kiên trì là điều bắt buộc phải có.

- Bắt đầu lại cho đến khi có được kết quả hoặc một tia hi vọng tiến bộ.

Hai ví dụ dưới đây minh họa cho việc cha mẹ sử dụng sai các biện pháp thay đổi hành vi ứng xử. Chúng minh họa cho việc không tôn trọng nguyên tắc về sự nhất quán, nguyên tắc đó phải là kim chỉ nam trong thái độ của cha mẹ.

© Cyril, 9 tuổi, và mẹ đã thống nhất như sau: vì cậu bé hết sức khổ sở khi phải ngồi yên trên ghế trong bữa ăn tối nên cậu sẽ được thưởng nếu như cậu có thể làm được điều đó. Mẹ của Cyril hứa là sẽ chơi cùng cậu một trò chơi ngay sau khi bữa ăn kết thúc. Buổi tối đầu tiên, cậu bé ngồi yên trên ghế của mình. Ngay sau bữa ăn, mẹ và cậu cùng chơi một trò chơi mà cậu bé tự chọn. Buổi tối thứ hai cũng diễn ra như vậy. Buổi tối thứ ba, Cyril ngồi yên trên ghế trong suốt bữa ăn. Tuy nhiên, mẹ cậu nghĩ rằng cậu bé đã chứng tỏ là trên thực tế, cậu có thể ngồi yên hai buổi liền, trong khi bà có nhiều việc khác phải làm, bà đã chọn cách thay đổi kịch bản. Kết quả: không có phần thưởng và cậu bé bức tức vì không hiểu gì cả.

→ Như vậy, thái độ không nhất quán không những không khuyến khích hành vi tích cực như mong đợi mà còn làm cho việc áp dụng các hệ thống nhằm củng cố hành vi ứng xử khác gặp nhiều khó khăn hơn. Trên thực tế, biện pháp khen thưởng chỉ có thể có hiệu quả nếu như nó được thực hiện theo trình tự chính xác về mặt thời gian. Trẻ phải được khen thưởng trong một khoảng thời gian ngắn ngay sau khi có hành vi tích cực, không nên hủy bỏ việc khen thưởng hay hoãn lại sau, điều này có thể khiến niềm tin của trẻ dành

cho cha mẹ trở nên xáo trộn và không được rõ ràng. Đứa trẻ được khen thưởng đúng lúc sẽ có cảm giác yên tâm, cũng như một đứa trẻ bị phạt hiểu được lý do vì sao. Ngược lại, việc một đứa trẻ không được khen thưởng hay bị phạt mà không hiểu vì sao mình bị phạt có thể gây ra một tâm lý bất bình, thậm chí là lo lắng và có thể là nguyên nhân của tâm trạng bất an hay cảm giác mất niềm tin vào người lớn.

© Jonathan, 6 tuổi, đánh em gái Léa, 4 tuổi mỗi khi cậu cảm thấy mệt mỏi. Mẹ của Jonathan quyết định rằng, từ nay, nếu mỗi lần Jonathan đánh em gái thì cậu sẽ bị nhốt ra ngoài hành lang. Lần đầu tiên sau khi hành động này lặp lại, mẹ áp dụng hình phạt như đã nói để cậu bé nhận ra sai lầm. Cậu bé không chịu ở ngoài hành lang và chạy khắp nhà. Mẹ túm lấy tay để kéo cậu bé ra ngoài hành lang, nhưng vô ích. Sau 15 phút đòi co, cuối cùng, mẹ Jonathan đành chịu thua và quyết định tạm thời không áp dụng hình phạt đó với cậu. Bà tuyên bố với con trai là nếu lần sau còn đánh em gái thì cậu sẽ thấy bà áp dụng biện pháp cứng rắn như thế nào.

Mẹ của Jonathan đã không thi hành hình phạt sau khi tuyên bố.

Kết quả: Cuối cùng, đứa trẻ cho rằng nó đã đúng khi ứng xử như vậy và cũng cố thêm ý tưởng không vâng lời và không tôn trọng những yêu cầu của cha mẹ.

**CÁC BIỆN PHÁP THAY ĐỔI CÁCH ỨNG
XỬ CỦA TRẺ EM**

► Quảng thời gian để bình tĩnh trở lại

Đây là một trong những biện pháp hữu hiệu nhất mà cha mẹ có thể áp dụng để thay đổi cách xử sự mà họ không mong muốn ở con cái mình. Đây là một quãng “thời gian chết”, trong quãng thời gian đó không có chuyện gì diễn ra và nó giúp trẻ trở lại trạng thái bình tĩnh cả về tâm lý lẫn tình cảm. “Quảng thời gian để bình tĩnh trở lại” có hai phương diện: thứ nhất là trấn áp, nghĩa là tước đi nguồn động viên của trẻ và ngăn không cho trẻ tiếp tục lặp lại hành động; thứ hai là lợi ích, nghĩa là tạo cơ hội để trẻ dịu đi sau khi rơi vào trạng thái quá kích động và mất tự chủ.

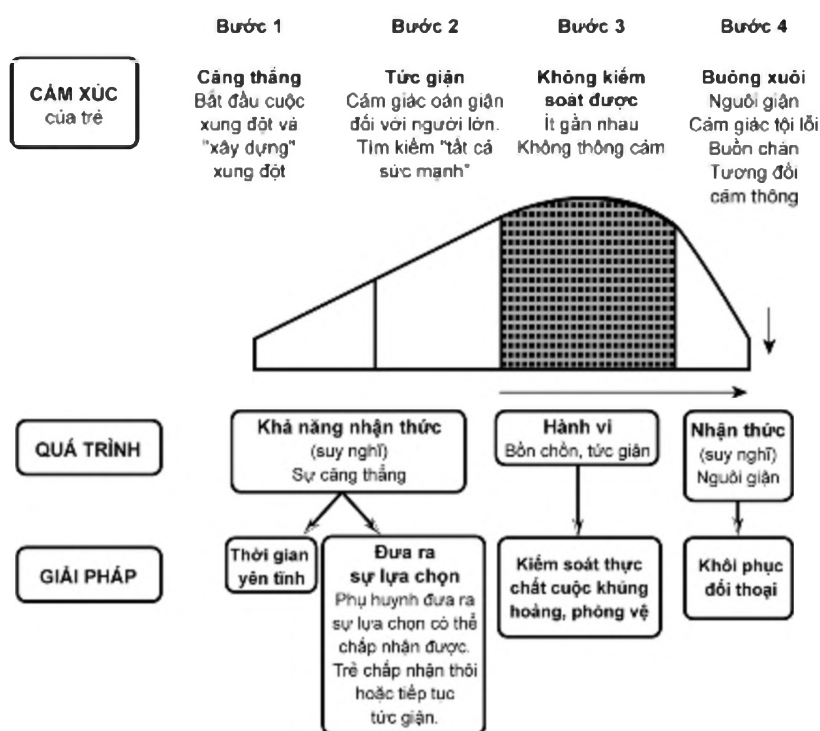
Quảng thời gian để trẻ bình tĩnh trở lại được cho là cần thiết ngay khi trẻ có hành vi không thích hợp. Đối với trẻ, quãng thời gian này có tính bắt buộc, và dù vô cùng buồn chán nhưng đây lại chính là cơ hội để trẻ kiểm chế và tự chủ lại. Quãng thời gian này cũng giúp trẻ thoát khỏi chu trình của cơn giận dữ và sự hiểu nhầm. Nếu không có cơ hội này, trẻ có nguy cơ tự hại mình.

Quảng thời gian bình tĩnh trở lại cũng cho phép các bậc phụ huynh xem xét lại cách ứng xử của chính mình và điều chỉnh nhận thức về tình huống xảy ra. Trên thực tế, khi hành vi khó bảo của trẻ càng leo thang thì trong lòng các bậc phụ huynh càng ngập tràn những tình cảm tiêu cực, khiến họ mất tự chủ. Điều đó khiến cho trạng thái căng thẳng của trẻ càng bị kích động đến mức thái quá (la hét, trách móc, lời lẽ xúc phạm). Nhiều bậc phụ huynh đã sử dụng các phương pháp để lấy lại bình tĩnh, ví dụ như thở sâu, đếm đến 10, tập trung vào những hình ảnh có tác dụng xoa dịu tâm lý.

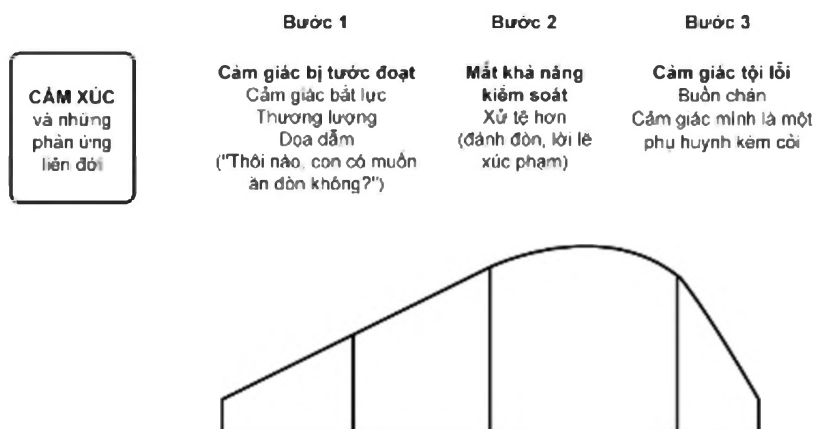
Tiến triển của quá trình tức giận và sự đảo chiều nhờ bình tĩnh trở lại

Biểu đồ dưới đây cho chúng ta thấy trẻ có thể rơi vào trạng thái rất tức giận nếu như chúng ta không cho trẻ một giải pháp tự giải thoát, và các bậc làm cha mẹ có thể tự làm khó mình nếu như họ không trang bị cho mình những phương pháp để giữ một khoảng cách thích hợp. Biểu đồ cũng chỉ rõ trạng thái tức giận được tiến triển theo chiều hướng tích cực nếu như cha mẹ có phương cách giúp trẻ bình tĩnh trở lại.

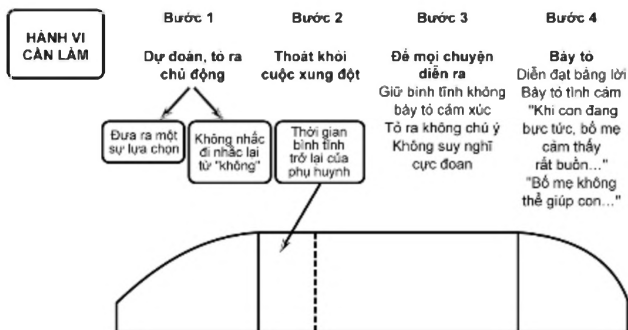
Biểu đồ 1: Sự tức giận ở trẻ tiến triển như thế nào?



Biểu đồ 2: Phản ứng của các bậc phụ huynh trước sự tức giận tiến triển như thế nào?



Biểu đồ 3: Phản ứng nào của phụ huynh trong lúc tức giận có thể làm thay đổi hành vi của trẻ?



Một số nguyên tắc cơ bản

- Trước khi bắt đầu các bước thực hiện quá trình bình tĩnh trở lại, hãy quyết định xem bạn sẽ áp dụng phương pháp này trong tình huống nào và bạn sẽ tiến hành nó như thế nào?
- Trẻ em thường tìm cách điều đình. Bố mẹ phải thể hiện sự cứng rắn và tỏ ra quyết đoán trong việc áp dụng quãng thời gian để bình tĩnh trở lại. Như vậy, trẻ nhanh chóng nhận thấy rằng bạn không thay đổi quyết định của mình và quyết định đó là không gì lay chuyển được.

Từng bước khiến trẻ bình tĩnh trở lại

1. Xét đến các tình huống mà bạn có thể áp dụng phương pháp này.
 Chẳng hạn:

- Khi trẻ không vâng lời hay không làm những gì mà mọi người mong đợi ở chúng.
- Khi bạn muốn cho trẻ có cơ hội lấy lại bình tĩnh bởi vì chúng có thái độ phản kháng.
- Khi trẻ vi phạm các qui tắc chung của gia đình và bạn muốn trẻ phải chịu phạt.

2. Định hình những quy tắc mà trẻ cần tuân thủ khi áp dụng phương pháp này:

- Trẻ không được đứng dậy khỏi ghế và cũng không được ra khỏi nơi dành cho trẻ để thực hiện quãng thời gian bình tĩnh trở lại.
- Trẻ phải giữ yên lặng một khoảng thời gian nhất định và không được nói chuyện, không được đá chân hay hò hét.
- Trong suốt quãng thời gian để bình tĩnh trở lại, trẻ không được tham gia vào các hoạt động chung của gia đình (ăn uống, vui chơi, xem vô tuyến).
- Sau khi bố mẹ cho phép ngừng thời gian để bình tĩnh trở lại, trẻ mới được tiếp tục tham gia vào các hoạt động khác.

3. Chọn địa điểm thích hợp:

Địa điểm được chọn là yếu tố cơ bản và có ảnh hưởng lớn đến khả năng thành công của biện pháp này.

- Chọn một nơi yên tĩnh, chẳng hạn trong phòng hay ở hành lang. Nơi này phải đảm bảo không có phương tiện giải trí nào (tránh cửa sổ, sách vở, màn hình, bút chì...) và phải thật đơn điệu, nghĩa là không có gì hấp dẫn trẻ cả. Phải dứt khoát tránh những nơi có thể làm trẻ sợ hãi (một nơi quá chật, tối, cách biệt với các phòng khác trong ngôi nhà).
- Trẻ phải cảm thấy chiếc ghế ngồi chắc chắn (ghế bành nhỏ, ghế đẩu thấp...), kê xa tường và cách xa tất cả những đồ vật có thể lôi cuốn trẻ.
- Tránh sử dụng phòng của trẻ, nơi thường dùng để nghỉ ngơi, vui chơi. Tránh nhà tắm hay phòng bếp, nơi có thể gây nguy hiểm cho trẻ.
- Kê ghế vào nơi mà bạn có thể dễ mất được tới trẻ mà không phải ngừng các công việc khác của mình. Điều này rất quan trọng bởi trẻ phải hiểu rằng bạn không phải gián đoạn công việc của bạn vì chúng.

→ Đối với trẻ từ 3 đến 10 tuổi, tốt nhất là nêu yêu cầu trẻ ngồi trên một chiếc ghế hoặc ngồi ở một nơi mà bạn có thể theo dõi trẻ nhưng không nhất thiết là phải để trẻ nhìn thấy. Ví dụ, nếu trẻ thực hiện quãng

thời gian tĩnh khi ngồi dưới đất, trên ghế tựa, hay trên một chiếc ghế bành có độ cao phù hợp với trẻ, phụ huynh có thể giải quyết công việc của mình ở phòng bên cạnh. Chiếc ghế tượng trưng cho vị trí để trẻ thực hiện quãng thời gian tĩnh tâm trở lại và giúp trẻ có một tư thế ngồi ít có khả năng tiêu khiển hoặc thay đổi tư thế nhất.

Đối với trẻ lớn hơn, có thể dùng phòng ngủ của trẻ làm nơi thực hiện phương pháp này nhưng có nguy cơ là trẻ sẽ không coi đó như một hình phạt mà lại coi đó như một sự ưu đãi. Do vậy, một nơi không có các trò giải trí và “an toàn” với trẻ (phòng làm việc hay phòng giặt đồ) có thể là nơi thích hợp nhất.

4. Xác định độ dài thời gian áp dụng phương pháp này.

Độ dài thời gian áp dụng phương pháp này là vấn đề cơ bản. Quãng thời gian kéo dài quá sẽ không có lợi cho hiệu quả của phương pháp cũng như những người thực hiện (trẻ và cha mẹ). Thời gian phải được sử dụng sao cho hiệu quả nhất, phải xác định được ranh giới rõ ràng, thời điểm bắt đầu và thời điểm kết thúc phải được trẻ nhận biết một cách dễ dàng.

Qui tắc chung là mỗi phút trong quãng thời gian để trẻ bình tĩnh trở lại

tương ứng với một năm tuổi của trẻ, không được vượt quá 10 phút. Trong một vài trường hợp, quãng thời gian để bình tĩnh trở lại có thể được rút ngắn để tập trung vào một mục tiêu khả thi đối với những đứa trẻ quá hiếu động hay những trẻ dễ bị kích động.

5. Đưa ra những yêu cầu đối với trẻ:

Hãy làm tất cả những gì có thể để quãng thời gian cho trẻ bình tĩnh trở lại được áp dụng một cách đúng đắn. Hãy đặt ra những quy tắc cụ thể:

- Hãy đưa ra cho trẻ một lời yêu cầu đơn giản và rõ ràng, đồng thời buộc trẻ nhìn về phía mình để chắc chắn là trẻ cũng đang chú ý lắng nghe.
- Hãy tự đặt ra cho bản thân một thời hạn để yêu cầu của bạn được trẻ nghe rõ và chấp nhận. Hãy đếm nhẩm từ 1 đến 5.
- Nếu như trẻ không tuân theo những yêu cầu đặt ra, hãy nhắc lại những yêu cầu đó, và cảnh báo trước rằng trẻ sẽ phải thực hiện quãng thời gian để bình tĩnh trở lại nếu như không thực hiện.
- Lại đếm nhẩm từ 1 đến 5.
- Nếu trẻ không chịu thực hiện yêu cầu và cố gắng điều đình, hãy giúp trẻ bằng cách dắt trẻ đến nơi cần phải đến và đặt trẻ ngồi lên ghế; cha mẹ cần giữ thái độ bình tĩnh và cố gắng nói có sức thuyết phục.
- Khi trẻ đã ở vị trí để thực hiện quãng thời gian bình tĩnh trở lại, hãy bắt đầu trừ dần thời gian bằng cách đặt đồng hồ hay thiết bị đặt giờ.
- Mỗi khi trẻ nói, la hét hay rời khỏi nơi thực hiện quãng thời gian bình tĩnh trở lại (hay trẻ rời khỏi ghế), hãy đặt lại giờ từ đầu.
- Không tranh cãi với trẻ và tránh nói chuyện với trẻ trừ khi cần nhắc lại yêu cầu. Có thể cũng cần phải nhắc lại với trẻ rằng đồng hồ tính giờ sẽ lại bắt đầu từ con số 0 nếu như trẻ vi phạm những quy tắc đặt ra.
- Khi quãng thời gian để trẻ bình tĩnh trở lại đã kết thúc thành công, hãy khen ngợi trẻ và thông báo rằng trẻ có thể bắt đầu làm những việc mình thích.
- Ngược lại, nếu như bạn không thành công trong việc yêu cầu trẻ thực hiện toàn bộ quãng thời gian bình tĩnh trở lại, ngay cả khi đã lặp lại nhiều lần, thì ghi vào sổ quãng thời gian để trẻ bình tĩnh trở lại chưa được thực hiện đó và trẻ sẽ phải thực hiện bù vào lần sau. Trong tình huống này, điều quan trọng là cần nói rõ cho trẻ biết trẻ còn phải thực hiện trong bao lâu nữa và tại sao. Cha mẹ cũng phải nói rõ cho trẻ biết trẻ sẽ phải thực hiện yêu cầu vào thời điểm nào. Nếu trẻ không thực hiện ngay lập tức quãng thời gian để bình tĩnh trở lại thì trẻ cần phải

biết còn nợ cha mẹ, sau này chúng sẽ phải thực hiện yêu cầu đó và cha mẹ đã tỏ ra không nhân nhượng trong vấn đề này. Như vậy, một quãng thời gian bình tĩnh về mặt “tâm lý” tương ứng đã lập tức được thiết lập, còn quãng thời gian bình tĩnh về “thể chất” sẽ được áp dụng bằng một cách khác, nhưng không trì hoãn.

→ **Khi thực hiện phương pháp này lần đầu tiên, có thể bạn sẽ buộc phải đặt đồng hồ tính giờ lại từ đầu rất nhiều lần, bạn có thể sẽ phải mất đến nửa tiếng đồng hồ chỉ để cố gắng bắt trẻ ngồi yên tĩnh trong có 5 phút. Hãy vững vàng và kiên quyết giữ vị thế của mình. Nếu không, trẻ sẽ nghĩ rằng bạn chịu thua nếu chúng tiếp tục cư xử một cách tiêu cực.**

Quãng thời gian để trẻ bình tĩnh trở lại không chỉ dành để thực hiện tại nhà mà còn có thể được áp dụng tại những nơi công cộng hay ở nhà bạn bè. Khi biện pháp này không được áp dụng tại nhà thì không nhất thiết phải kéo dài như thường lệ. Có thể rút ngắn thời gian đi ít phút để việc thực hiện được dễ dàng.

Khi nào cần dùng đến quãng thời gian để trẻ bình tĩnh trở lại?

Quãng thời gian để trẻ bình tĩnh trở lại được áp dụng khi một xung đột bắt đầu hay để ngăn chặn trước mỗi bất hòa như trong những tình huống sau:

♦ *Không nghe lời hay không tuân thủ theo các yêu cầu đã được đặt ra.*

Héloise lên 6 tuổi. Cô bé thường xuyên không nghe lời cha mẹ. Đã sắp đến giờ ăn tối mà Héloise vẫn chưa dọn đồ chơi, mặc dù đó được coi là việc mà cô bé phải làm hàng ngày, trước bữa tối.

“Héloise, dọn đồ chơi của con đi nào, đã đến giờ ăn tối rồi đấy.”

Lời yêu cầu được cha mẹ đưa ra một cách đơn giản và rõ ràng, đồng thời nhìn thẳng vào mắt trẻ khi nói. Nếu trẻ thực hiện yêu cầu, nên khen trẻ. Nếu như trẻ không nghe lời và tiếp tục chơi, người lớn hãy đếm nhẩm từ 1 đến 5 và quyết định áp dụng quãng thời gian để trẻ bình tĩnh trở lại hay “thời gian tĩnh”.

“Héloise, nếu không dọn đồ chơi, con sẽ phải ngồi nguyên một chỗ và suy ngẫm về hành vi của mình đấy.”

Một lần nữa, yêu cầu được đưa ra một cách rõ ràng và bình tĩnh. Nếu trẻ dọn đồ chơi ngay, bạn có thể nói với trẻ rằng thế là rất ngoan và rằng bố mẹ rất hài lòng vì trẻ đã thực hiện điều mà bố mẹ yêu cầu, bởi vì đó chính là điều bạn mong đợi ở trẻ. Nếu trẻ vẫn không nghe lời và tiếp tục chơi, bạn lại nhẩm đếm từ 1 đến 5.

“Héloise, con sẽ phải ngồi suy ngẫm về hành vi của mình.”

Đến bước này, bạn hi vọng trẻ sẽ đi ngay đến nơi dành cho việc thực hiện quãng thời gian để bình tĩnh trở lại mà không lý sự gì. Thật không may, trẻ lại quay sang thực hiện yêu cầu đầu tiên của cha mẹ, yêu cầu mà vì không thực hiện nó trẻ buộc phải thực hiện quãng thời gian để bình tĩnh trở lại. Ngay cả khi trẻ đã quyết định làm theo lời yêu cầu lúc đầu, cha mẹ vẫn phải yêu cầu trẻ thực hiện quãng thời gian để bình tĩnh lại.

“Héloise, mẹ rất hài lòng khi thấy con dọn đồ chơi, nhưng con vẫn phải ngồi nguyên một chỗ và suy ngẫm về hành vi của mình”.

Trẻ bắt đầu khóc, nhưng người mẹ vẫn dẫn trẻ đến nơi đã chọn để trẻ thực hiện quãng thời gian bình tĩnh trở lại và nói rõ là sẽ bắt đầu tính giờ.

Sau 6 phút ngồi trên ghế và tuân thủ các qui tắc, cha mẹ khen và yêu cầu trẻ dọn nốt đồ chơi và cùng mọi người ngồi vào bàn ăn.

♦ *Hành vi ứng xử leo thang*

© Benjamin, 8 tuổi, tỏ ra có những hành vi bất thường. Tính dễ bị kích động của Benjamin khiến cậu bé luôn không tự chủ được bản thân. Sau hai lần Benjamin vò giấy và ném vào phòng của chị gái, Marie bắt đầu hét toáng lên rằng Benjamin làm phiền cô bé và khiến cô bé mất tập trung. Lập tức, đến lượt cậu bé cũng bắt đầu hét lên với chị và kêu ca với bố mẹ là chị đuổi cậu ra khỏi phòng.

Benjamin nói: “Con có làm gì đâu. Đây không phải là lỗi của con. Trước hết, lẽ ra chị ấy phải đóng cửa phòng mình vào chứ. Con sẽ không thể làm gì cả. Bố mẹ thì lúc nào cũng bênh chị ấy.”

Benjamin bắt đầu cáu giận và cho rằng mình là nạn nhân trong tình huống này.

Mẹ Benjamin nói: “Benjamin, bố mẹ đã yêu cầu con không được làm phiền chị.”

Benjamin nổi cáu: “Con không làm gì cả. Chị ấy còn bật nhạc và hơn nữa, chị ấy có làm bài tập đâu!”

Còn bố thì nói: “Benjamin, bố mẹ sẽ đếm từ 1 đến 5. Hoặc là con ra phòng khách và không được làm ồn, hoặc là con phải ngồi yên một chỗ để suy ngẫm về hành vi của mình.”

Benjamin nói to, cậu bé không thể bình tĩnh được nữa: “Bố mẹ lúc nào cũng đứng về phía chị ấy. Bố mẹ yêu chị ấy hơn con. Con chẳng biết phải làm gì nữa. Con ghét phải ngồi yên một chỗ để suy ngẫm lắm rồi.”

Bà mẹ: “Được rồi. Benjamin, con ngồi ra ghế và suy ngẫm về hành vi của mình trong vòng 5 phút.”

Lúc này, ông bố nắm tay Benjamin dắt đến ghế ngồi. Benjamin cố gắng thương lượng và hứa là sẽ để chị gái được yên. Bố của cậu bé biết rằng mình phải kiên quyết và buộc con phải thực hiện quãng thời gian để bình tĩnh trở lại mà không được nhân nhượng. Sau khi đã gào thét phản đối chị gái và bố mẹ, cậu bé cũng ngồi yên được 5 phút. Thực hiện xong, bố mẹ

khen ngợi và cho phép cậu bé quay lại chơi ở phòng khách.

→ Trong cả hai ví dụ này, việc yêu cầu trẻ thực hiện ngồi yên và suy ngẫm đều xuất phát từ việc không nghe lời cha mẹ. Trong trường hợp thứ hai, bố mẹ của Benjamin đã quen với những cơn cáu giận của cậu bé và nhận thấy đã có sự leo thang trong thái độ của Benjamin. Trừng phạt hành vi ứng xử thái quá của trẻ đồng thời cũng là cơ hội giúp trẻ tự chủ và giảm bớt sự giận dữ.

Vì vậy, quãng thời gian để trẻ ngồi yên suy ngẫm không phải là một hình thức trừng phạt và cũng không nên áp dụng với mục đích này. Được kết thúc bằng một hình thức khen thưởng, phương pháp giáo dục này cũng nhằm giúp trẻ củng cố khả năng tự điều chỉnh hành vi ứng xử có vấn đề của mình.

Trong những tình huống cực đoan

Việc yêu cầu trẻ thực hiện quãng thời gian ngồi yên lặng trở nên khó khăn hơn khi trẻ có hành động hung hăng và khi cơn giận đã bùng lên. Tuy vậy, biện pháp này vẫn có thể tiến hành hiệu quả đối với một hành vi ứng

xử tiêu cực.

Trong trường hợp này, cha mẹ phải thay đổi tiến trình thực hiện quãng thời gian để trẻ bình tĩnh trở lại như sau:

Đối với những trẻ nhỏ có khả năng tỏ ra hung hăng, người lớn nên giữ đầu gối của trẻ cho đến khi trẻ có thể ngồi yên. Như vậy, một đứa trẻ có ý định cắn hay đánh lại người lớn có thể bị “phong tỏa về mặt thể xác”, giữ trẻ ngồi dựa vào ngực người lớn và vòng tay ôm lấy người chúng.

Nên cố gắng giữ trẻ để trẻ bình tĩnh trở lại hơn là đánh chúng, bởi việc đánh trẻ sẽ không có tác dụng ngăn cản để trẻ không lặp lại hành động đó và đôi khi còn để lộ điểm yếu cho trẻ thấy rằng, người lớn cũng có thể có những hành vi tiêu cực.

Đối với những trẻ lớn hơn, có thể cần phải làm cho không gian dành để trẻ thực hiện quãng thời gian bình tĩnh trở lại được “an toàn”. Trẻ có thể biểu lộ sự điên cuồng qua việc đập phá đồ chơi, bàn ghế, đập cửa hoặc xé giấy dán tường! Trước khi “giam” trẻ vào một phòng, cần cất hết đồ trong căn phòng đó, chỉ để lại những đồ đạc chính (bàn, ghế bành, giường...).

Nếu trẻ vẫn bất chấp mà đập phá đồ đạc trong phòng, hãy buộc trẻ phải bồi thường bằng cách bắt trẻ làm thêm việc nhà hay cất bớt tiền tiêu vặt, hoặc trẻ phải hủy một cuộc đi chơi với bạn bè mà trẻ hằng mong đợi.

Quãng thời gian bình tĩnh trở lại... dành cho các bậc phụ huynh

Kiểm soát thái độ khó bảo của một đứa trẻ đòi hỏi rất nhiều công sức và chắc rằng mỗi phụ huynh cũng mong muốn tự tạo cho mình một quãng thời gian để bình tĩnh trở lại! Cũng như việc giúp cho trẻ bình tĩnh trở lại, quãng thời gian nghỉ ngơi này cũng giúp cho người lớn “lùi một bước” và hít thở khi họ cảm thấy cơn tức giận đang bùng lên hay thần kinh của họ đang căng thẳng.

Lẽ dĩ nhiên, cha mẹ không thể bỏ ra ngồi một chỗ để tĩnh tâm suy ngẫm trong khi trẻ có hành vi không thể kiểm soát nổi hoặc nếu như sự an toàn của trẻ chưa được chắc chắn. Tất nhiên, trong một vài trường hợp, khi trẻ tỏ ra khó chịu nhưng không nguy hiểm thì cha mẹ nên tự rút lui hơn là cách ly trẻ. Nguyên tắc như sau: cha mẹ gợi ý cho trẻ một việc gì đó (đọc

sách, vẽ tranh, chơi một trò chơi nào đó yên tĩnh) trong khi người lớn tự cho mình 5 đến 10 phút để lấy lại cân bằng.

Khi cảm thấy cơn giận đang bùng lên trước những lời nhõng nhẽo, rên rỉ của trẻ, cha mẹ có thể nói: “Romain, con cứ luôn miệng nói là con không biết phải làm gì và con đang làm mẹ bực mình đấy. Nay, sách đây, con sang phòng bên cạnh mà đọc đi. Trong lúc này, mẹ cần ngồi ở phòng khách hoặc trong phòng ngủ một lúc.” Cha mẹ làm trẻ hiểu rằng cơn giận dữ đang đến, sau đó gợi ý cho trẻ một việc để làm trước khi giải thích với trẻ rằng bạn sẽ tự dành cho bản thân mình một chút thời gian để thoát ra khỏi tình huống căng thẳng này.

→ Tự dành cho mình một quãng thời gian để bình tĩnh trở lại có thêm một lợi ích: qua hành động đó, người lớn phải làm gương cho trẻ và nhấn mạnh rằng cả con cái và cha mẹ đều có thể cần thực hiện quãng thời gian nghỉ ngơi để tránh những cơn tức giận.

► Các bảng theo dõi hành vi và cách tính điểm

Những bảng theo dõi hành vi và cách tính điểm được dành cho cả cha mẹ cũng như con cái. Các bảng này giúp nhìn lại những “hành vi ứng xử có vấn đề”, tần suất và nguyên nhân lặp lại hành vi đó. Thông qua các phần thưởng tương trưng bằng số điểm đạt được, các bảng này khuyến khích trẻ học theo những hành vi ứng xử tích cực.

Tăng cường những hành vi tích cực

Nói chung, trẻ em không được khen ngợi khi tham gia vào các công việc gia đình cũng như nghĩa vụ đối với cuộc sống trong gia đình. Phần lớn các bậc cha mẹ đồng tình với ý kiến này. Dù vậy, nếu như con của bạn có những hành vi khó bảo, có lẽ bạn cần phải tìm đến một cách tiếp cận khác. Nếu dành thời gian để uốn nắn và quy kết những hành vi không phù hợp,

bạn sẽ cảm thấy hình như mối quan hệ giữa bạn và trẻ nhanh chóng trở nên căng thẳng và xung đột. Phương pháp dùng bảng theo dõi được đánh dấu bằng hình đề can cũng như phương pháp dùng hệ thống tính điểm đã bổ sung cho phương diện giáo dục này nhờ vào việc tăng cường các hành vi tích cực. Những phương pháp này cũng đưa ra hình thức thưởng tại chỗ một cách rõ ràng dành cho trẻ, điều đó khuyến khích trẻ tuân thủ các qui định được đặt ra.

Cha mẹ nhất thiết phải tỏ ra kiên trì và bền bỉ trong quá trình áp dụng các phương pháp này. Dù những phương pháp này có vẻ như đơn giản, thậm chí rất đơn giản, nhưng lại vô cùng hiệu quả. Nó cho phép chú trọng một số hành vi ít hoặc không được sử dụng trong môi trường gia đình vì có khả năng gây hiểu lầm hay rối nhiễu chức năng. Trên thực tế, một số trẻ có thể cảm thấy xấu hổ hay mất mặt khi làm vui lòng hay khuất phục trước cha mẹ bằng cách chấp nhận hay đoán trước mong muốn của cha mẹ. Thường thì chính những hành vi tích cực sẽ không được trẻ lẫn phụ huynh nhận ra. Việc áp dụng dạng bảng biểu này sẽ giúp cho những hành vi tích cực của trẻ biểu lộ một cách rõ ràng.

Một số nguyên tắc cơ bản

- Các bảng theo dõi được đánh dấu bằng hình đề can rất phù hợp với những trẻ dưới 7, 8 tuổi. Đối với trẻ lớn hơn, từ 8 tuổi trở lên, cần có các phương pháp tính điểm hay thưởng phù hợp hơn.
- Với những trẻ dễ bị kích động và không thích trì hoãn thì cần đưa ra những phần thưởng ngay tại chỗ và thường xuyên. Rất nhiều trẻ khó có thể chờ đến cuối ngày để được nhận hay nhìn thấy phần thưởng của mình.
- Hãy luôn nhớ rằng những mục tiêu đã đặt ra phải được thực hiện và những mục tiêu này phải thực tế. Không nên đặt mục tiêu quá cao vượt quá khả năng của trẻ.
- Không nên quá chú trọng vào những tiêu chuẩn về cách cư xử quá khắt khe, cha mẹ hãy tỏ ra linh hoạt và biết cách thích ứng trong yêu cầu của mình.
- Không tạo ra xung đột nếu có thể tránh được.

Bảng theo dõi hành vi của trẻ được đánh dấu bằng hình đề can. Các bước thực hiện:

1. Hãy trang bị mẫu “bảng theo dõi hành vi” còn trống, bút đánh dấu, hình đề can, sau đó cùng ngồi với trẻ tại một nơi yên tĩnh. Hãy giải thích cho trẻ rằng bạn muốn lập một bảng biểu và bảng đó sẽ ghi nhận những hành vi tích cực và những cố gắng của trẻ.
2. Hãy cho trẻ xem bảng này và giải thích cho trẻ rằng bạn sẽ cùng trẻ điền vào những ô trống.
3. Hãy cùng trẻ xác định hành vi cần được hoàn thiện (hành vi mục tiêu). Hành vi mục tiêu là hành vi mà những thành phần tham gia khác nhau - trẻ, cha mẹ, và cả bác sĩ tâm thần (nếu có) - đã coi là lựa chọn tối ưu và cùng nhau quyết tâm thực hiện.
4. Hãy miêu tả hành vi mục tiêu bằng cách dùng những từ đơn giản, rõ ràng và ngắn gọn. Ví dụ, để tránh đưa ra cho trẻ những yêu cầu tiêu cực, nên nói với trẻ là: “Con hãy nói nhẹ nhàng thôi” thay vì nói: “Đừng có hét toáng lên trong nhà như thế”.
5. Hãy quyết định hành vi tích cực này phải được thực hiện vào lúc nào (cả ngày, sau bữa ăn, trước khi đi học, khi đi ngủ, v.v...) và điền vào phần: “Thời điểm thực hiện”.
6. Dùng hình đề can để đánh dấu tần suất trẻ lặp lại hành vi tích cực (mỗi giờ, ba tiếng mỗi ngày, ngay khi nhiệm vụ hoàn thành, v.v...)
7. Lập bảng theo dõi hành vi dựa theo tần suất đã được thống nhất sao cho phù hợp với thời điểm mà một hình đề can được dán (với những khoảng thời gian khác nhau trong ngày, dự trừ ba ô nếu tần suất lặp lại là ba lần một ngày, chỉ cần một ô nếu đó đã là cuối ngày, v.v...)
8. Hãy cùng trẻ chọn phần thưởng mà trẻ mong muốn nếu trẻ kiên trì với hành vi tích cực, ví dụ như trẻ sẽ được xem một cuốn băng cassette, được chọn một món ăn yêu thích cho bữa tối, được cha mẹ kể cho nghe một câu chuyện. Điểm mấu chốt là trẻ phải được cùng lựa chọn phần thưởng, như thế trẻ sẽ hào hứng hơn.
9. Xác định số lượng hình đề can cần dùng cho mỗi ngày hay mỗi tuần để trẻ được nhận phần thưởng và thời điểm khen thưởng nếu như trẻ đạt được mục tiêu (cuối ngày, cuối tuần, v.v...).
10. Tìm một vị trí thích hợp để treo bảng theo dõi hành vi, đó phải là nơi dễ nhìn và trẻ dễ với tới.

© Alexandre, 7 tuổi, không chịu ngồi yên một chỗ. Khi ở nhà, cậu thường kêu gào, hò hét khiến mọi người trong nhà phải nói như hét lên để người khác có thể nghe được. Bố mẹ Alexandre quyết định là điều đó sẽ phải thay đổi. Họ chán việc cứ quát mắng để yêu cầu con trai ngừng gào thét. Cha mẹ đã ngồi cùng Alexandre và giải thích cho cậu bé hiểu rằng họ sẽ khen thưởng Alexandre nếu như cậu nói năng nhỏ nhẹ. Nhưng vì cậu bé khó có thể tập trung được và rất dễ bị kích động, bố mẹ cậu nghĩ rằng tốt nhất là nên khen thưởng cậu bé một cách thường xuyên. Họ thống nhất rằng Alexandre có thể nhận được một hình đề can nếu như cậu cố gắng ăn nói nhỏ nhẹ, không gào thét lên trong vòng một giờ. Nếu cậu bé không thực hiện được hành vi đặt ra trong khoảng thời gian đã định, cha mẹ sẽ nhắc lại ngay qui định nhưng cũng sẽ chờ đến thời điểm hết một giờ để xem liệu cậu bé có thể nói nhỏ nhẹ sau khi được bố mẹ nhắc hay không. Bố của Alexandre gợi ý sẽ thưởng cho cậu bé thêm thời gian để xem băng cassette hay đĩa DVD vào cuối ngày. Ý tưởng này có vẻ khiến Alexandre thích thú. Bố mẹ giải thích cho Alexandre rằng trong một ngày, cậu sẽ phải đạt được ít nhất hai hình nếu như cậu muốn có thêm thời gian xem băng đĩa. Ngay lập tức, Alexandre hào hứng tuyên bố rằng mỗi ngày cậu sẽ có thể đạt được đến sáu hình đề can, nhưng bố mẹ Alexandre muốn chắc chắn rằng con trai họ sẽ giữ nguyên mục tiêu và bám theo dõi hành vi đầu tiên này phải thành công. Sau đó, họ có thể tăng số lượng hình đề can lên. Và họ quyết định sẽ áp dụng thử phương pháp này trong vòng 5 ngày (từ thứ Hai đến thứ Sáu).

Đây là bảng theo dõi hành vi do gia đình Alexandre lập ra:

- Hành vi mục tiêu: Ở nhà, Alexandre sẽ nói năng nhỏ nhẹ (cậu bé không được hò hét).
- Thời điểm thực hiện: Mọi lúc.
- Khen thưởng: Mỗi giờ nói năng nhỏ nhẹ, Alexandre sẽ nhận được một hình đề can. Nếu mỗi ngày cậu nhận được ít nhất hai hình đề can, cậu sẽ có thêm 20 phút để xem băng đĩa trước khi đi ngủ.

	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
7h00 – 8h00	☺				☺
8h00 – 9h00		☺			
16h00 – 17h00		☺			
17h00 – 18h00					
18h00 – 19h00				☺	
19h00 – 20h00					

Bảng theo dõi thể hiện rất rõ hành vi mục tiêu, thời điểm thực hiện và phần thưởng nhận được.

Một giải pháp khác, Alexandre được thêm 5 phút để xem băng đĩa cho mỗi hình đề can nhận được trong ngày. Điều đó khuyến khích cậu bé tiếp tục thực hiện hành vi tích cực đó suốt cả ngày. Trong khi đó, nếu áp dụng theo giải pháp đầu tiên thì có thể cậu bé sẽ thôi không thực hiện hành vi đó nữa ngay sau khi nhận được hai hình đề can.

Hệ thống tính điểm theo từng bước một

Cũng như trong ví dụ trước, hệ thống tính điểm theo từng bước phải được xác lập dựa trên sự thống nhất giữa cha mẹ và trẻ.

1. Hãy chọn ba hay bốn hành vi tích cực mà bạn muốn trẻ thường xuyên thực hiện được nhất, sau đó quyết định số điểm tương ứng cho mỗi nhiệm vụ hay mỗi hành vi.
2. Hãy chọn ba hay bốn hình thức khen thưởng mà trẻ mong muốn được nhận và số điểm cần thiết để đạt được phần thưởng đó.
3. Hãy điền vào hai cột đầu tiên trong bảng theo dõi hành vi.
4. Quyết định thời điểm tính điểm (khi có hành vi tích cực hay khi mục tiêu đã hoàn thành, vào cuối ngày, sau bữa cơm, v.v... Cần tránh phát phần thưởng trước giờ trẻ ngủ để không “kích động” trẻ).
5. Xác định thời điểm phát phần thưởng (ngay lập tức, một tiếng trước khi trẻ đi ngủ).
6. Ghi các thông tin vào phần bên (phải, trái) của bảng theo dõi hành vi.

→ Sau một tuần, các thành viên trong gia đình họp lại để đảm bảo

rằng nguyên tắc của bảng theo dõi được thực hiện tốt, nếu không thì đây cũng là dịp để đưa ra những thay đổi cần thiết. Luôn phải cho trẻ tham gia bàn luận để tạo hứng thú cho trẻ. Ngược lại, cha mẹ có quyền quyết định về điểm số cũng như điều kiện khen thưởng đối với trẻ.

Chỉ sau một đến hai tuần áp dụng cách tính điểm tích cực, trong một số trường hợp cha mẹ mới có thể quyết định thực hiện biện pháp trừ điểm khi trẻ có hành vi tiêu cực nếu thấy cần thiết.

☉ Sacha, 13 tuổi, rất lười biếng làm việc nhà và không nhường nhịn em gái. Bố mẹ và Sacha dự định sẽ áp dụng hệ thống tính điểm. Sau khi đã cùng nhau xem xét, bố mẹ chọn ra ba nhiệm vụ hoặc hành vi mà Sacha nhận thấy là dễ giành điểm.

Ba hành vi mục tiêu:

1. Sacha phải làm bài tập về nhà mới được chơi. Được: 5 điểm.
2. Sacha dọn bàn ăn sau bữa ăn tối. Được: 5 điểm.
3. Sacha không hét lên khi nói chuyện với em gái. Được: 5 điểm.

Thêm vào đó, cậu bé sẽ được thưởng điểm ngay sau khi cậu thực hiện được hai mục tiêu đầu tiên. Ngược lại, với mục tiêu thứ ba, Sacha sẽ được nhận điểm thưởng vào lúc 20 giờ, khi em gái của cậu đã đi ngủ. Chính Sacha sẽ có trách nhiệm ghi nhớ những nhiệm vụ này.

Dưới đây là những phần thưởng đã được Sacha và bố mẹ cậu bé chọn:

1. 20 phút chơi điện tử. Cần: 15 điểm.
2. Chơi cùng bố mẹ một trò chơi gì đó. Cần: 15 điểm.
3. 15 phút nói chuyện điện thoại với bạn cùng học. Cần: 10 điểm.

Sau khi đã điền vào những cột tương ứng trong bảng tính điểm, bố mẹ nhắc lại với Sacha rằng cậu bé có thể nhận và sử dụng phần thưởng của mình ngay tối hôm đó với điều kiện không được đi ngủ sau 21 giờ 30.

Dưới đây là bảng theo dõi hành vi mà Sacha đã điền:

Hành vi mục tiêu/cộng điểm	Cách tính điểm	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật
Sacha phải làm bài tập về nhà trước khi đi chơi.	+5	+5						
Sacha dọn bàn ăn sau bữa tối.	+5	-						
Sacha nói chuyện nhẹ nhàng với em gái.	+5	+5						
Tổng số điểm trong ngày.	15	10						

Thang tính điểm thưởng:

Phần thưởng	Cần
20 phút chơi trò chơi điện tử	15 điểm
Chơi trò chơi cùng với bố mẹ	15 điểm
10 phút nói chuyện qua điện thoại với một người bạn	10 điểm

Hệ thống tính điểm và phần thưởng đã được áp dụng trong vòng hai tuần. Bố mẹ quyết định thêm cột vào bảng theo dõi hành vi nhằm hạn chế Sacha có những hành vi tiêu cực.

Bố mẹ đặt ra thêm một nhiệm vụ nhằm giúp Sacha có thể tăng điểm. Sau đó, họ ghi thêm hai hành vi không tốt của Sacha để trừ điểm. Còn về phía Sacha, cậu bé đã nêu ra nhiều ý tưởng hấp dẫn hơn về những phần thưởng mà cậu sẽ được nhận.

Bảng theo dõi hành vi được thay đổi như sau:

Hành vi mục tiêu/cộng điểm	Cách tính điểm	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật
Sacha phải làm bài tập về nhà trước khi đi chơi.	+5	+5						
Sacha dọn bàn ăn sau bữa tối.	+5	+5						
Sacha nói chuyện nhẹ nhàng với em gái.	+5	-						
Sacha dọn dẹp phòng ngủ của mình và thu gọn quần áo bẩn vào giỏ đựng quần áo bẩn.	+15	+10						
Hành vi tiêu cực/trừ điểm								
Sacha nói bậy.	-5	-						
Sacha vào phòng của em gái mà không được sự đồng ý của em.	-10	-10						
Tổng số điểm	10	10						
Số điểm đã sử dụng	-	-						
Số điểm còn lại	10	10						

Thang điểm tính thưởng

Phản thưởng:	Cản:
30 phút chơi điện tử	25 điểm
Đi xem phim vào ngày thứ Bảy	50 điểm
Có thêm tiền tiêu vặt (5 euro)	100 điểm
Mời bạn đến nhà chơi và ngủ lại	120 điểm

► Giải quyết bất hòa

Những mối bất hòa giữa cha mẹ và con cái ngày càng trở nên phổ biến. Đối với một đứa trẻ có hành vi khó bảo thì mâu thuẫn có thể xảy ra nhiều lần trong ngày, vừa gây mệt mỏi vừa gây thất vọng giữa cha mẹ và con cái. Chính vì thế, việc tìm ra những giải pháp để xử lý hiệu quả những quan hệ mâu thuẫn là hết sức quan trọng, giúp các bậc cha mẹ cũng như con cái giải tỏa được căng thẳng, khiến không khí gia đình ngày càng trở nên ấm cúng hơn.

Cách tiếp cận để xử lý các mối bất hòa là hướng tới việc giải quyết những bất đồng trong cuộc sống thường ngày, những bất đồng nảy sinh khi cha mẹ và con cái không đáp ứng được nhu cầu của nhau. Những cách tiếp cận này bao gồm phương pháp “ra điều kiện” và kỹ năng giải quyết những cuộc đối đầu với năm bước được giải thích dưới đây.

Các nguyên nhân phổ biến nhất của việc lặp đi lặp lại những mối bất hòa thường có liên quan đến việc làm bài tập, giờ giấc đi ngủ, việc kết thúc

một hoạt động lặp đi lặp lại (xem vô tuyến, chơi điện tử), việc tự động tham gia dọn dẹp nhà cửa và sửa soạn trước khi đến lớp.

Xung đột giữa bạn và con cái có thể dẫn tới ba kết cục:

1. Trẻ giành phần “thắng”. Bạn chịu thua, tỏ ra giận dữ và buồn bực.
2. Bạn giành phần “thắng”. Trẻ chịu thua, tỏ ra giận dữ và buồn bực.
3. Cả hai “cùng thắng”.

Những biện pháp được nêu ra giúp kết thúc cuộc xung đột mang tính đặc thù bằng cách dùng đến một chiến lược rõ ràng, dựa trên sự đối thoại cởi mở và đàm phán: mỗi bên đều phải sẵn lòng tỏ thiện chí, để đảm bảo rằng khi xung đột kết thúc, không ai phải chịu “mất mát”.

Phương pháp “ra điều kiện”

Nguyên tắc căn bản của phương pháp này đơn giản là ngăn không cho trẻ thực hiện hoạt động giải trí khi trẻ chưa hoàn thành một nhiệm vụ bắt buộc. Với mục đích này, phụ huynh có thể biến những hoạt động vui chơi mà trẻ thường thích làm (xem ti vi, chơi trò chơi, đi xe đạp,...) thành một hình thức ưu đãi mà trẻ được hưởng. Ví dụ: “Con có thể xem ti vi với điều kiện phải làm xong bài tập”, “Con có thể chơi game với điều kiện phải đi đồ rác”.

Phương pháp này có thể vận dụng với trẻ ở mọi lứa tuổi, có thể áp dụng với cả những xung đột tái diễn cũng như những vấn đề mới xuất hiện. Khi vận dụng, bạn chỉ cần nói: “Con có thể làm điều này với điều kiện phải hoàn thành điều kia”. Có thể bạn sẽ cố giải thích thêm một vài điều, nhưng giải pháp tối ưu nhất là bạn chỉ nói những câu đơn giản để thông báo điều kiện và kết quả - không bàn luận và không tranh cãi. Cũng như tất cả những phương pháp điều chỉnh hành vi khác, các bậc phụ huynh cần phải kiên định với phương án ban đầu và tỏ ra nhất quán trong suốt thời gian thực hiện. Nếu trẻ từ chối thực hiện yêu cầu, chỉ cần nói với trẻ rằng: “Con cứ suy nghĩ đi” và đi chỗ khác. Không cho trẻ làm những việc được coi là ưu đãi khi chúng chưa thực hiện những việc được yêu cầu làm.

Từng bước giải quyết những xung đột

Trẻ thường có khuynh hướng tỏ ra chống đối khi chúng có cảm giác bất lực. Phương pháp giải quyết xung đột gồm năm bước, cho phép bố mẹ và

con cái có thể tác động lên tình huống và kiểm soát được tình huống đó. Phương pháp này thúc đẩy sự lắng nghe, trao đổi và hợp thức hóa giải pháp và giao quyền hạn cho tất cả các bên có liên quan, đồng thời tạo nên bước khởi đầu hoàn hảo cho việc cải thiện mối quan hệ đang xấu đi giữa cha mẹ và con cái.

1. Xác định vấn đề và giới hạn phạm vi nhu cầu.

Đây là bước quan trọng nhất: vấn đề và các nhu cầu phải được xác định rõ ràng, dễ hiểu đối với tất cả mọi người, tạo điều kiện để các bước tiếp theo được thực hiện dễ dàng.

Để xác định được vấn đề, hãy đề nghị mỗi thành viên trong gia đình trình bày một cách rõ ràng khó khăn đặc biệt của mình.

Một số nguyên tắc cơ bản

- Phụ huynh không nên để mình rơi vào tình huống kích động. Sự tức giận là một nhà tư vấn tồi và trẻ cũng như cha mẹ sẽ thật sáng suốt khi không mắc phải điều này. Hãy đặt mục tiêu sử dụng phương pháp này khi bạn bình tĩnh, đồng thời hãy ý thức rằng các cuộc xung đột sẽ kéo theo những phản ứng thái quá ở tất cả những người có liên quan.
- Kỹ năng này đòi hỏi một quãng thời gian nào đó. Hãy dành đủ thời gian cũng như sự quan tâm cho việc giải quyết xung đột.
- Trẻ phải tham gia một cách tích cực vào quá trình thực hiện. Nếu có cảm giác được đóng góp vào việc giải quyết xung đột thì trẻ sẽ dễ tâm nhiều hơn tới sự thành công của việc này.
- Không nên đặt ra mục tiêu giải quyết nhiều vấn đề trong cùng một ngày. Hãy giải quyết từng việc một từ vấn đề nhỏ đến vấn đề lớn.

† Ví dụ, đối với việc dọn dẹp nhà cửa, bố hay mẹ có thể nói: “Tôi có cảm giác cộm cộm cứ bức lên khi cứ phải nhắc Anna về việc thu dọn phòng mình đến hơn 10 lần.” Đó chính là cách các bậc cha mẹ xác định vấn đề.

Còn Anna thì trình bày như sau: “Bố mẹ cháu lúc nào cũng yêu cầu cháu thu dọn phòng khi cháu đang chơi!” Người lớn khẳng định rằng họ hiểu cách nghĩ của trẻ và nói lại rằng: “Anna, con nói với bố mẹ như vậy có nghĩa là con không thích phải dừng một trò chơi để thu dọn phòng của con!”

1. Mỗi bên bày tỏ mong muốn của mình.

† Bố mẹ của Anna sẽ nói rằng: “Anna, điều mà mẹ mong muốn đó là con hãy thu dọn phòng của mình mà không phải để mẹ nhắc nhở quá hai lần.” Còn Anna, cô bé bày tỏ mong muốn của mình như sau: “Con muốn rằng con có thể kết thúc trò chơi hoặc đọc xong cuốn truyện tranh trước khi thu dọn phòng.”

Cả hai bên đều đã xác định rõ vấn đề và giới hạn phạm vi yêu cầu của mình. Lúc này, cần chuyển sang bước thứ hai.

† Yann, 10 tuổi, mong muốn được đi chơi với bạn bè sau khi tan trường. Gần như ngày nào việc này cũng khiến hai mẹ con phải tranh cãi. Bà mẹ muốn Yann làm bài tập sau bữa ăn nhẹ buổi chiều và chỉ ra ngoài chơi sau khi đã làm xong bài tập.

Mẹ của Yann trình bày vấn đề như sau: “Tôi không thể nào chịu đựng được việc ngày nào cũng phải hét lên thì Yann mới về và chịu làm bài tập. Nếu cứ chậm trễ thì sau bữa tối nó lại quá mệt mỏi để hoàn thành bài vở, và điều đó trở thành một công việc thực sự nặng nhọc.”

Nhưng cách nhìn nhận vấn đề của Yann lại hoàn toàn khác: “Ở trường, con đã phải ngồi suốt cả ngày. Khi tan trường, con muốn chạy nhảy cho đỡ cồng cồng chân và nghĩ đến một thứ khác trước khi làm bài tập.”

Sau đó, cả hai bên tóm tắt lại nhu cầu của họ như sau: Yann muốn “được vui chơi sau khi tan trường”, mẹ cậu bé lại muốn “Yann làm xong bài tập trước bữa tối”.

Vậy là Yann và mẹ đều đã bày tỏ mong muốn của mình một cách rõ ràng. Việc còn lại là tìm ra một giải pháp được cả hai bên chấp thuận (bước tiếp theo).

→ **Lần đầu tiên khi bạn sử dụng**

phương pháp giải quyết xung đột, hãy ghi lại tất cả các bước, những mong muốn và gợi ý. Khi phương pháp này đã nhiều lần được áp dụng thành công, bạn có thể thực hiện một cách ít máy móc hơn.

2. Thử tất cả những giải pháp có thể.

Những người có liên quan nêu ra tất cả những giải pháp mà họ nghĩ ra, kể cả những ý tưởng có vẻ tức cười nhất. Những ý tưởng kỳ cục nhất, buồn cười nhất có thể giúp mỗi người có cảm giác thoải mái hơn trong phương pháp này. Nếu như trẻ tỏ ra ngần ngại khi nói đề xuất của mình, cha mẹ có thể nêu ra nhiều đề xuất và khuyến khích trẻ cũng làm như vậy. Điều quan trọng là không phê phán những đề xuất mà trẻ nêu ra, ngay cả khi bạn không tán thành đề xuất đó. Hãy khuyến khích trẻ và hướng dẫn để trẻ có thể nói quan điểm đồng ý hay không đồng ý với mỗi đề xuất. Cố gắng tập hợp nhiều ý tưởng nhất có thể.

© Đây là một vài ý kiến mà Yann và mẹ của cậu bé nêu ra.

a. Phương án mà mẹ cậu bé thích: làm bài tập khi tan trường.

b. Phương án được Yann thích: làm bài tập sau bữa tối.

c. Đề xuất của bà mẹ: làm phần lớn số lượng bài tập sau khi tan trường, sau đó Yann được nghỉ một chút để vui chơi. Hoàn thành nốt số bài tập còn lại sau bữa tối.

d. Đề xuất của Yann: ra ngoài chơi trong vòng 45 phút, sau đó làm phần lớn số lượng bài tập trước bữa tối và hoàn thành nốt sau bữa ăn.

3. Bỏ phiếu lấy ý kiến để quyết định.

Tất cả các bên tham gia đều phải nêu ra giải pháp mà mình thích nhất bằng cách bỏ phiếu. Bằng cách cho trẻ có một tiếng nói có giá trị ngang bằng với tiếng nói của bạn, bạn đã chứng minh cho trẻ thấy rằng trẻ không phải là người không có quyền hành gì. Hi vọng rằng ít nhất cũng có một

giải pháp chấp nhận được cho cả hai bên. Nếu như không tìm được giải pháp chung, hãy quay lại bước thứ 2 và thử tìm ra những giải pháp khác. Nếu mọi việc vẫn không tiến triển tốt, cần quay lại bước 1 để xác định nhu cầu của mỗi bên. Nếu cả hai bên đều thực sự cố gắng tìm ra một giải pháp thì thường sẽ đạt được mục tiêu đặt ra.

© Yann đã bỏ phiếu cho phương án số 2 và 4, mẹ của Yann lại bỏ phiếu cho phương án số 1 và 3. Tiếp theo, mẹ cậu bé chọn thêm một lá phiếu nữa dành cho phương án số 4 và Yann cũng đồng ý sẽ thử làm theo giải pháp này trong vòng một tuần trước khi đánh giá lại kết quả đạt được.

4. Đưa giải pháp vào áp dụng.

Khi giải pháp đã được lựa chọn, cả hai bên cùng quyết định thời điểm để áp dụng giải pháp và cùng đưa ra những “luật chơi”.

© Hàng ngày, sau khi đi học về, Yann và mẹ cùng quyết định thời gian dành cho việc làm bài tập. Tùy theo khối lượng công việc, Yann có thể được vui chơi từ 45 phút đến một giờ trước khi bắt đầu làm bài. Bà mẹ sẽ báo cho Yann 10 phút trước khi hết giờ chơi.

5. Đánh giá giải pháp được lựa chọn.

Sau một tuần áp dụng, mỗi bên phải đưa ra ý kiến đánh giá của mình và trong trường hợp cần thiết, phải đề xuất những thay đổi hay những điều chỉnh nếu cần. Nếu như mỗi bên cảm thấy hài lòng với cách làm này thì sau đó một tuần, vẫn cần phải cùng xem xét lại. Và đôi khi bạn phải dự kiến trước giải pháp cho một xung đột mới.

Nếu như cách này không mang lại sự hài lòng thật sự thì phải thay đổi phương án đang thực hiện và thử nghiệm những ý tưởng khác được nêu ra ở bước 2. Trong trường hợp này, cần phải làm lại các bước 3 và 4.

Nếu như mọi chuyện diễn ra tốt đẹp, vẫn nên dành thời gian để nói chuyện với con bạn một cách thân thiện. Chính cuộc trò chuyện này sẽ làm tăng thêm giá trị cho thành công của phương pháp giải quyết xung đột đó và là động lực cho cả cha mẹ và con.

© Sau một tuần, Yann và mẹ thấy mình lại phải đối mặt với một xung đột mới nảy sinh, đó là khi bà mẹ yêu cầu cậu ngừng chơi để về nhà học

bài, dù trước đó, mẹ cậu đã thông báo trước 10 phút. Hai mẹ con cùng quyết định sẽ thử phương án thứ ba với một chút thay đổi: Khi đi học về, Yann dùng bữa ăn nhẹ, sau đó học bài trong vòng nửa tiếng, rồi ra ngoài chơi trước khi đến giờ ăn tối. Ăn tối xong, cậu bé sẽ hoàn thành nốt bài tập.

Giải pháp mới này sẽ được thử trong vòng một tuần và được chấp nhận trong trường hợp Yann tiến bộ hơn lần trước. Nhờ có thỏa thuận này mà cả Yann và mẹ cậu đều có cảm giác là người “chiến thắng”, đồng thời tin tưởng nhau và thấy mối quan hệ giữa hai mẹ con trở nên tốt đẹp hơn.

► Cách tiếp cận chủ động

Có một “cách tiếp cận chủ động”, nghĩa là hành động bằng cách dự báo trước những nhu cầu, những vấn đề hay những thay đổi có thể xảy ra trong tương lai. Với định nghĩa này trong đầu, bạn hãy suy nghĩ về những thứ mà bạn chủ động được trong cuộc sống thường ngày: bạn sử dụng một máy báo cháy tại nhà của bạn để báo cho bạn khi có đám cháy, bạn theo dõi dự báo thời tiết để biết cách ăn mặc cho phù hợp, bạn dùng vi-ta-min hay tiêm vắc-xin để tránh những vấn đề về sức khỏe. Đây là những ví dụ về hành vi chủ động, nghĩa là thực hiện trong hiện tại để phòng tránh những vấn đề xảy ra trong tương lai.

Thái độ bị động, có nghĩa là phản ứng, là đáp lại một cách tức thời, nói chung là không có sự chuẩn bị trước đối với một tình huống nào đó - ví dụ như để mặc tài khoản ngân hàng trong tình trạng thiếu hụt trầm trọng thay vì hện gặp nhân viên ngân hàng khi những khó khăn về tài chính bắt đầu xuất hiện.

Bạn đã chủ động chưa?

Hãy tự đặt ra cho mình những câu hỏi sau:

Liệu mình có khuynh hướng đợi cho đến khi hành vi của con mình trở nên không thể kiểm soát được thì mới can thiệp hay không?

CÓ

KHÔNG

Liệu mình có khuynh hướng đặt con cái vào trong một tình huống mà mình biết rõ là tình huống đó sẽ khiến trẻ tức giận và làm mình nổi cáu khi

có vấn đề bỗng nhiên xảy ra hay không?

CÓ

KHÔNG

Liệu mình có khuynh hướng phớt lờ những tín hiệu từ phía trẻ như buồn chán, khó chịu, nói to, gây rối v.v... và chờ cho đến khi hành vi của trẻ trở nên không thể kiểm soát được nữa, đến nỗi mình phải nổi cáu?

CÓ

KHÔNG

Nếu bạn trả lời “CÓ” cho một hay nhiều câu hỏi trên, rất có khả năng là bạn phản ứng mạnh hơn bạn dự đoán trước một tình huống. Các bậc phụ huynh thường không ý thức được rằng họ không biết nắm thời cơ để can thiệp kịp thời ngay khi vấn đề mới xảy ra, thậm chí họ còn không nhận ra điều đó. Họ chờ đến khi vấn đề bùng nổ và đòi hỏi phải có lời giải đáp tức thì, lời giải đáp này thường kèm theo những phản ứng tức giận và những hình phạt nghiêm khắc.

Làm thế nào để chủ động từng bước một

Chắc chắn việc yêu cầu một đứa trẻ quá hiếu động không động vào bất cứ thứ gì, không chạy nhảy, không kêu gào sẽ gặp khó khăn. Nếu dẫn trẻ đến viện bảo tàng thì nên chọn thời điểm có ít người tới thăm, trong một khoảng thời gian ngắn và phù hợp với độ tuổi của trẻ (khoảng 30 phút) và chỉ đặt ra một hay nhiều nhất là hai mục tiêu. Đối với những buổi biểu diễn, cần phải tránh những buổi biểu diễn mà trẻ phải ngồi bất động và im lặng trong thời gian dài.

1. Quan sát con của bạn.

Để dự tính một cách tối ưu, hãy quan sát con của bạn. Hãy dành thời gian để tự đặt câu hỏi về sơ đồ hành vi của con.

- Vào thời điểm nào hành vi chống đối của con bạn thường xảy ra nhất? Vào buổi sáng khi con bạn vừa tỉnh dậy hay buổi tối trước khi đi ngủ?
- Những tình huống nào thường có khả năng gây nên vấn đề trong cách ứng xử nhất?
- Trẻ thường có vấn đề với những đối tượng nào? Với những người trẻ

không quen biết hay các thành viên trong gia đình?

- Cấp độ của sự căng thẳng và/hoặc sự oán trách của trẻ thường cao hơn khi trẻ đang phải hoàn thành một nhiệm vụ đặc biệt hay trong thời gian rảnh rỗi?

Hãy suy nghĩ kỹ về những câu hỏi này: bạn sẽ hết sức ngạc nhiên khi nhận thấy rằng những vấn đề trong hành vi của trẻ có thể dễ dàng dự đoán được.

Hãy nhận diện những tình huống hay những sự kiện đặc biệt có khả năng gây ra những hành vi gây rối. Có thể bạn sẽ để ý thấy rằng, mỗi lần bạn đưa con trai đi mua đồ ở siêu thị thì những đòi hỏi của trẻ là điều không thể tránh khỏi, hay con gái bạn bỗng trở nên bướng bỉnh và khó bảo khi cô bé chưa ngủ đủ 8 tiếng đồng hồ.

Hãy cố ghi nhớ và chép lại những sơ đồ hành vi của trẻ, những thời điểm xảy ra vấn đề hay những tình huống đặc biệt có thể gây ra những vấn đề đó. Điều này sẽ giúp bạn lên kế hoạch mang tính chất phòng ngừa để ngăn chặn hành vi tiêu cực của trẻ.

2. Hãy thận trọng với những dấu hiệu cảnh báo.

Quy trình tiến triển của sự giận dữ ở mỗi đứa trẻ đều có tính đặc thù và mang tính cá nhân. Con của bạn có thể bắt đầu quy trình này bằng câu nói: “Không, con không muốn”, sau đó tình hình có thể nhanh chóng chuyển sang những cơn khóc lóc hay giận dữ, kèm theo những hành động giậm chân, gào thét, đấm đá.

Những dấu hiệu cử chỉ cũng chỉ rõ tiến triển của sự tức giận. Một số trẻ sẽ tỏ ra cứng rắn về mặt thể chất – chúng nắm chặt tay, đứng im như pho tượng. Một số trẻ khác lại có những ánh mắt rất quả quyết khiến bạn cảm nhận rằng không thể nào buộc trẻ nghe lời.

Hiểu được cách thức bắt đầu và những bước tiến triển của quy trình hành vi của trẻ là một yếu tố quan trọng trong việc phòng ngừa hành vi tiêu cực.

- Tránh được những yếu tố “châm ngòi” và những vấn đề kéo theo về hành vi ứng xử của trẻ sẽ giúp bạn xác định được thời điểm cần can thiệp để dập tắt một tình huống khủng hoảng.

- Hãy tránh đặt trẻ vào những tình huống mà bạn biết rằng khả năng gây cho trẻ sự bức tức hay khủng hoảng là rất cao. Với cách nhìn này, hãy điều chỉnh yêu cầu của bạn theo khả năng cũng như lứa tuổi của trẻ. Chỉ yêu cầu trẻ làm những việc mà bạn biết rõ rằng có đến 90% khả năng là trẻ có thể thực hiện được.
- Đừng đặt trẻ vào trong tình thế thất bại ngay cả trước khi bắt đầu bằng cách yêu cầu trẻ làm một việc mà trẻ không có khả năng làm: đừng bắt trẻ ngồi tại bàn ăn trong một bữa cơm gia đình kéo dài đến hai giờ đồng hồ trong khi trẻ chỉ có thể ngồi yên tối đa trong vòng 10 phút. Hãy cho phép trẻ rời khỏi bàn khi đã được bạn đồng ý, sau đó trẻ sẽ trở lại bàn khi bạn thấy là cần thiết, phải nhận được sự đồng ý của người lớn thì trẻ mới được thật sự rời khỏi bàn ăn sớm hơn và có thể vui chơi với điều kiện không phá hỏng bữa ăn.
- Hãy thưởng cho trẻ nếu như những thỏa thuận đặt ra được thực hiện đầy đủ.
- Hãy đánh giá những tiến bộ của trẻ so với chính bản thân trẻ chứ không phải so với những đứa trẻ khác.
- Hãy khuyến khích những hành vi tốt của trẻ và tránh làm giảm giá trị của những hành vi này bởi những tranh luận không đáng có.

3. Dự đoán và lập kế hoạch.

Bạn có thể lập một phương án hành động để dự đoán và hóa giải những tình huống có vấn đề. Để làm được điều này, hãy cân nhắc và tập trung vào những điểm đặc thù trong hành vi của con mình.

† Bố mẹ của Amélie, 9 tuổi, nhận thấy rằng mỗi lần họ mời bạn bè đến nhà ăn tối thì cô bé luôn có những hành vi khó bảo, cố ý làm cho bố mẹ bức bối và tỏ thái độ phản đối: đáng ra phải đi ngủ thì cô bé ra khỏi phòng rất nhiều lần, nhong nhẽo, hờn dỗi, đập cửa phòng v.v... Nói chung, bố mẹ cô bé phải dành thời gian cho Amélie nhiều hơn là để tiếp khách.

Trong tình huống này, nhiều khả năng có thể xảy ra nhưng tất cả đều đòi hỏi phải dự đoán trước những khó khăn. Bố mẹ cô bé có thể phải gạt việc mời bạn bè đến nhà sang một bên, điều này có vẻ như hơi thái quá, hoặc phải quyết định là tối hôm đó Amélie sẽ ngủ tại nhà một người bạn hay nhà ông bà. Một giải pháp khác là khuyến khích cô bé có những hành vi tích cực bằng cách gợi ý cho cô bé một hoạt động mang tính cá nhân (ví dụ như xem một cuốn băng video hay một đĩa DVD, chơi, đọc sách hay vẽ). Bởi

mẹ sẽ giải thích cho cô bé rằng cứ 10 đến 15 phút họ lại ghé qua phòng của cô bé để chắc chắn rằng mọi việc vẫn ổn.

Dù chọn phương án nào thì bố mẹ Amélie cũng phải có một thái độ chủ động bằng cách dự đoán trước và lên kế hoạch cụ thể.

4. Chuẩn bị cho những thay đổi và những giai đoạn chuyển tiếp.

Từ những hành vi ứng xử của trẻ, bạn có thể đưa ra kết luận đại loại như: “Thằng bé không chịu được những sự thay đổi hay giai đoạn chuyển tiếp” hoặc “Con bé không thể nào ngồi yên mỗi khi chúng tôi đi đâu đó”. Những thay đổi trong thời khóa biểu hay việc chuyển tiếp từ hoàn cảnh này sang hoàn cảnh khác, từ nơi này sang nơi khác là hết sức khó khăn đối với những đứa trẻ quá hiếu động hay đối với trẻ có vấn đề trong hành vi ứng xử.

Một trong những phương pháp tiếp cận chủ động hiệu quả nhất là chuẩn bị cho trẻ thích nghi với cái mới và sự thay đổi. Công việc chuẩn bị này không bị giới hạn bởi những lời giải thích về địa điểm sẽ đến hay những điều sẽ xảy ra tại đó. Bạn cần phải trình bày chính xác những hành vi ứng xử mong muốn. Những thông tin rõ ràng, lời giải đáp cho các câu hỏi “ai”, “việc gì”, “khi nào” và “ở đâu” sẽ giúp trẻ chuẩn bị tinh thần và giảm mức độ stress trước sự thay đổi.

☺ Dưới đây là một cuộc trò chuyện giữa bà mẹ và cậu con trai, Benoît, 7 tuổi, khi chuẩn bị đi khám bệnh.

Bà mẹ: “Benoît, con nhớ là ngày mai chúng ta sẽ đến gặp bác sĩ G. nhé. Con biết đấy, đó là bác sĩ có con khủng long bằng nhựa đặt trong phòng khám ấy. Lần trước, bác sĩ đã khen vì con biết nghe lời ông ấy. Con hãy nhớ rằng việc con ngoan và nghe lời bác sĩ G. là rất quan trọng. Mẹ sẽ rất tự hào về con nếu như mọi chuyện diễn ra tốt đẹp và khi về mẹ con mình sẽ đi ăn kem.”

5. Phá vỡ chu kỳ của hành vi tiêu cực.

Sẽ có lợi cho các bậc phụ huynh nếu như họ có một phương pháp tiến hành mang tính chủ động bằng cách cắt đứt chu kỳ của một hành vi tiêu cực của trẻ trước khi tình hình xấu đi, từ một sự phật ý đơn thuần biến thành một cơn giận thực sự. Đây cũng chính là mục tiêu mong đợi sau khi

trẻ tỉnh tâm trở lại. Cha mẹ cũng có thể thử chuyển hướng chú ý của trẻ ra khỏi tình huống hiện tại nhằm hướng trẻ sang một hành vi hay một hoạt động khác vui vẻ hơn và giúp trẻ khuây khỏa hơn. Như vậy, một số phụ huynh thích thương lượng với trẻ ngay từ khi hành vi tiêu cực của trẻ bắt đầu hơn là phải giải quyết một cuộc xung đột thực sự diễn ra sau đó. Đừng quên rằng mục đích ở đây là can thiệp để ngăn chặn cơn khủng hoảng trầm trọng hơn.

Đưa trẻ phụ thuộc vì không được cho chiếc kẹo thứ ba liên tiếp; bạn biết rằng trẻ có thể thực sự tức giận và bạn muốn tránh điều đó khi đang ở trong cửa hàng. Thay vì bước vào cuộc xung đột hay cố gắng giải thích với trẻ rằng ăn kẹo có thể gây đau bụng, bạn hãy kéo sự chú ý của trẻ sang một đối tượng khác và đối tượng đó sẽ trở thành đối tượng quan tâm chính của trẻ, ví dụ quan sát một con chó đi qua đường, lấy con chó bông hay chiếc ti vi giả của trẻ, xem hình ảnh trong một tờ quảng cáo... Nguyên tắc này sẽ làm thay đổi hướng chú ý của trẻ.

6. Sử dụng các mật mã.

Bạn cũng có thể cùng trẻ thống nhất một số dấu hiệu hay mật mã nhằm cho trẻ thấy rõ hành vi của trẻ có nguy cơ nhanh chóng tăng lên đến mức độ không thể chấp nhận được. Thường thường, trẻ không ý thức được thái độ của chúng, nhất là nếu trẻ đang tức giận và cư xử hoặc phản ứng thiếu suy nghĩ. Một số phụ huynh giơ một ngón tay, sau đó hai ngón, và cuối cùng là ba ngón. Khi ngón tay thứ ba được giơ lên, đó chính là dấu hiệu biểu hiện việc trẻ buộc phải suy ngẫm lại hành vi của mình. Một số phụ huynh khác lại thích sử dụng một từ khóa như một mật mã, nhất là khi tình huống đó xảy ra ở bên ngoài.

† Maëlle và bố mẹ của cô bé đã quyết định rằng khi cô bé làm ồn và nghịch ngợm quá mức thì họ sẽ ra hiệu cho cô bé phải yên lặng bằng cách giơ ngón tay trở. Dấu hiệu này đồng nghĩa với việc Maëlle phải dừng lại và giữ yên lặng ngay lập tức. Nếu như không làm được, bố mẹ sẽ đặt tay lên vai cô bé và nói thầm với cô một từ khóa đã được thống nhất từ trước, ví dụ như “Pénélope” (tên con búp bê của Maëlle). Sau đó, cô bé sẽ phải suy ngẫm lại hành vi của mình trong trường hợp bé không làm chủ được bản thân.

Việc sử dụng một cử chỉ, sau đó là một từ khóa giúp tránh được những lời quở trách dài dòng, và điều giảm bớt căng thẳng cho cả Maëlle và bố

mẹ. Phương pháp này bao gồm cả một phương án dự phòng (quãng thời gian cho bé bình tĩnh trở lại) trong trường hợp các dấu hiệu bằng tay hay từ khóa không đủ hiệu quả.

7. Hãy cho trẻ có nhiều sự lựa chọn cũng như lối thoát.

Khi một đứa trẻ cảm nhận được rằng mình không thể tìm ra lối thoát ổn thỏa thì trẻ có thể có phản ứng dữ dội. Nếu sự việc rơi vào tình trạng đó, tốt hơn hết là hãy cho trẻ một số lựa chọn. Điều đó không có nghĩa là bạn phải chịu đựng những hành vi không thể chấp nhận được của trẻ, mà là tạo cho trẻ một khả năng làm chủ tình huống nào đó. Hãy coi cách tiếp cận vấn đề này như một lối thoát mà bạn trao cho trẻ - điều này đặc biệt hiệu quả với những trẻ có hành vi chống đối.

© Hãy tưởng tượng rằng Paul đang chơi bóng trong nhà, nhưng việc này lại bị cấm. Thay vì hét lên: “Paul, thôi chơi bóng ngay lập tức!”, bố của Paul nói với cậu bé rằng: “Paul, bây giờ con có thể ra ngoài vườn chơi bóng, hoặc là con đưa bóng cho bố, bố sẽ trả bóng lại cho con khi nào con sẵn sàng ra chơi ở bên ngoài.”

Một ví dụ khác có thể liên quan đến một đứa trẻ đang rất bức tức hoặc bị kích động quá mức và chưa thể bình tĩnh lại được.

† Ariane nô đùa ầm ĩ khắp nhà. Cô bé chạy và làm đổ một cây đèn. Bố mẹ của Ariane có thể nói với cô bé: “Ariane, con có thể vào phòng mình và chơi gì đó nhẹ nhàng trong vòng vài phút, hoặc đến đây ngồi cạnh mẹ đi con.”

Trong cả hai ví dụ trên, người lớn đã tránh được nguy cơ tức giận đi tất cả mọi sự lựa chọn của trẻ - cách hiệu quả nhất để tránh được khả năng bắt đầu một cuộc đấu tranh giành quyền lực. Phụ huynh đưa ra hai sự lựa chọn, để trẻ tự quyết định và thu được kết quả cuối cùng đúng như dự tính.

→ Không bao giờ để một vấn đề nhỏ trong hành vi của trẻ trở nên nghiêm trọng. Hãy giúp trẻ giữ bình tĩnh!

NHỮNG CHIẾN LƯỢC BỔ SUNG

Các phương pháp vừa nêu đã chứng minh được tính hiệu quả trong các hoàn cảnh khác nhau, song ta có thể tính đến một vài biện pháp thay thế hay bổ trợ khác.

► **Làm ngơ trước những hành vi không thể chấp nhận được của trẻ**

Những hành vi khó bảo của trẻ có thể rất đa dạng, nên các biện pháp kỷ luật cũng phải rất phong phú. Trước khi dùng đến những hình phạt nặng nề nhất, tốt hơn hết là bước đầu, chúng ta nên thử những biện pháp nhẹ nhàng. Nếu trẻ có hành vi khó chịu nhưng không nguy hiểm, ta có thể tăng lời hành vi đó.

Rất nhiều phụ huynh không ý thức được rằng khi mắng mỏ hay quát tháo trẻ, họ đã vô tình cho trẻ thấy rằng mình đang dành được sự chú ý của người lớn. Bằng cách làm ngơ, bạn có thể thay đổi được hành vi của trẻ. Không nên nhìn trẻ, không nói chuyện với trẻ và cũng không thể hiện bất kỳ hành động nào với trẻ cho đến khi hành vi tiêu cực của trẻ dừng lại.

Khi trẻ có một hành vi không thể chấp nhận, ví dụ như cố ý ném hay làm đổ vỡ một vật dụng, đập phá phòng của mình, cha mẹ hãy cố gắng làm ngơ trước những hành vi này. Hãy cố gắng hạn chế phản ứng trước những hành vi của trẻ, đừng quá chú ý cũng như không trầm trọng hóa các hành vi này để tránh cho trẻ thấy rằng chúng đang điều khiển được bạn. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, ta không thể hoàn toàn làm ngơ trước hành vi của trẻ - nhất là khi các hành vi của trẻ có thể làm hại đến một người thứ ba hay hại chính bản thân trẻ. Ví dụ như nếu trẻ gây gổ với các anh chị em trong nhà hay tự đặt mình vào tình huống nguy hiểm, các bạn phải can thiệp ngay lập tức để bảo đảm sự an toàn cho trẻ và cả những người xung quanh.

- Hãy luôn tỏ ra nhất quán. Nếu lần này bạn làm ngơ và lần sau đó lại tỏ ra quan tâm đến trẻ, bạn sẽ có thể khiến trẻ tái diễn cách ứng xử đó.
- Ngay khi trẻ ngừng những hành vi tiêu cực, hãy quan tâm đến trẻ. Sự thờ ơ luôn phải nhường chỗ cho sự ủng hộ và khích lệ khi trẻ có hành vi tích cực.
- Tăng lời trước hành vi tiêu cực của trẻ không phải là một việc dễ dàng. Rất có thể trẻ sẽ hăng hơn hay thử một hành vi khác không kém phần

khó chịu để nhằm có được phản ứng của bạn. Hãy tỏ ra kiên trì!

→ Có thể những thành viên khác trong gia đình vẫn tiếp tục có phản ứng với hành vi không chấp nhận được của trẻ và điều đó càng khiến trẻ "được thể". Nếu như tất cả những người thân không thực hiện cùng một phương pháp thì khả năng thành công trong việc dạy dỗ trẻ sẽ bị hạn chế.

► Các hình thức xử phạt

Phần lớn nội dung trong cuốn sách này dành để nói về các phương pháp giúp thay đổi và kiểm soát hành vi của trẻ bằng cách sử dụng biện pháp củng cố tích cực, khuyến khích và các biện pháp chủ động. Trong một số trường hợp, vẫn cần áp dụng các hình thức xử phạt. Dưới đây là một số các nguyên tắc cần bản cần ghi nhớ, cho dù bạn áp dụng bất kỳ hình thức xử phạt nào.

Xử phạt tức thời

Hình phạt phải được thực hiện ngay tức thì. Mục đích là khiến trẻ cảm thấy nản mà từ bỏ ý định tiếp tục có những hành vi tiêu cực, để trẻ biết liên kết các hành vi của mình với hậu quả của chúng, đó chính là quãng thời gian trẻ bình tĩnh mà suy nghĩ về hành vi của mình hay việc cắt bỏ một đặc quyền nào đó. Các hình thức xử phạt được quyết định sau đó thường kém hiệu quả hơn.

Xử phạt có thời hạn

Khi trẻ vi phạm một quy định, phản ứng đầu tiên của phụ huynh có thể là phạt trẻ bằng cách cắt bỏ một đặc quyền nào đó đối với trẻ, ví dụ như không cho trẻ chơi trò chơi điện tử trong vòng một tháng. Phương pháp này có ý nghĩa trong việc ngăn cản trẻ thực hiện một hoạt động yêu thích

song nó lại hoàn toàn thất bại về mặt thời lượng thực hiện. Trẻ luôn cần được nhắc lại việc tại sao trẻ bị phạt. Ngoài ra, trẻ tự nhủ: “Tại sao mình lại phải tuân thủ các quy định, chẳng nào thì mình cũng không được chơi điện tử trong vòng cả tháng rồi.” Hình phạt kéo dài làm nản chí trẻ, không những thế, một số bậc phụ huynh còn tiếp tục đưa ra nhiều hình phạt nữa và không thực hiện được đến cùng các hình phạt này. Những hình thức xử phạt trong một thời hạn ngắn (1 hoặc 2 ngày) thường có hiệu quả cao hơn.

Hình phạt có mối liên hệ với hành vi tiêu cực

Hình phạt phải có ý nghĩa đối với trẻ. Ví dụ, nếu trẻ không xếp gọn đồ chơi khi chơi xong, tốt nhất cần tuyên bố không cho trẻ chơi trong vòng một ngày chứ không nên bắt trẻ thực hiện quãng thời gian ngồi yên tĩnh hay bắt trẻ đi ngủ sớm hơn thường lệ.

Tính minh bạch

Để ngăn trẻ lặp lại một hành vi không chấp nhận được, bạn phải làm cho trẻ hiểu rằng hành vi đó sẽ dẫn đến hậu quả tương xứng, từ đó làm trẻ không còn ý định quậy phá, trẻ phải thấy được rằng “mẹ đang giận nên mẹ cấm không cho mình đi chơi”. Sử dụng những lời dẫn giải rõ ràng và ngắn gọn, ví dụ: “Vì con không tắt ti vi đúng giờ quy định nên tối nay con sẽ không được xem phim.”

Thực hiện những lời cảnh cáo

Trong cơn giận dữ, nhiều lời cảnh cáo được đưa ra nhưng lại không được thực hiện. “Nếu như con không ngừng ngay việc này, chiều nay mẹ con mình sẽ không đi chơi công viên nữa.” Hay: “Nếu con không ăn hết bát này, Chủ nhật tới mẹ sẽ không cho con đi xem phim nữa.” Những lời cảnh cáo không được thực hiện này khiến bạn nhanh chóng làm mất lòng tin ở trẻ. Trẻ sẽ nhanh chóng hiểu rằng những lời cảnh cáo của bạn sẽ không bao giờ (hoặc ít khi) được thực hiện. Nếu bạn muốn tác động đến trẻ, bạn phải khiến trẻ chịu hậu quả của việc mình làm như đã nói hoặc bạn đừng nói gì cả. Khi đã quyết định áp dụng một hình phạt, hãy thi hành ngay lập tức và không nhân nhượng.

► Các hình phạt về thể xác

Những hình phạt về thể xác đối với trẻ phải hết sức tránh. Hình phạt

thể xác được áp dụng khi trẻ mắc một lỗi rất nặng hay khi đó là một hành vi đặc biệt tồi tệ. Mục đích được tìm kiếm ở đây không phải là để gây cho trẻ sự đau đớn hay nhục nhã, mà là để ngăn chặn một loạt các sự kiện có thể dẫn đến hành vi thái quá. Đánh vào mông trẻ hay can thiệp về mặt thể xác (chẳng hạn ngăn chặn một hành động của trẻ) vừa giúp kìm hãm trẻ vừa đảm bảo sự an toàn cho trẻ.

- Sự bó buộc về thể xác (nhốt trẻ) hay đánh đòn không được coi là hình phạt chủ yếu. Khi áp dụng hình phạt này, có thể luôn phải nhắc lại cho trẻ thấy rằng vì không vâng lời nên trẻ mới bị phạt. Các hình phạt về thể xác như đánh đòn thường được các vị phụ huynh đang trong cơn tức giận sử dụng sau một loạt hành vi không vâng lời của trẻ.
- Các hình phạt về thể xác có thể tỏ ra thích hợp trong tình huống có nhiều rủi ro, ví dụ như khi trẻ chuẩn bị băng qua đường một mình hay khi nghịch các đồ vật nguy hiểm.
- Chỉ sử dụng bàn tay và lòng bàn tay để không làm đau trẻ. Không bao giờ được sử dụng các đồ vật như thắt lưng, thước kẻ hay lược chải đầu hoặc các vật dụng khác. Trong mọi trường hợp, mục đích không phải là để làm đau trẻ mà chỉ là dạy bảo trẻ và làm cho trẻ chú ý hơn tới những gì được chỉ bảo.
- Chỉ một cái tát thật nhanh và cương quyết là đủ. Việc đánh trẻ liên tiếp phản ánh sự bực tức và cơn giận dữ của phụ huynh nhiều hơn là hành vi xấu của trẻ.
- Đòn roi không dùng để “đáp trả” cho hành động tấn công của trẻ. Không nên đánh đòn đứa trẻ vừa có hành vi đánh bạn, bởi như vậy sẽ tạo ra một thông điệp xấu trong trường hợp này, tốt hơn hết là bạn hãy giữ lấy tay hay chân của trẻ.
- Không nên đánh đòn trẻ khi bạn cảm thấy đang bực tức hay giận dữ tột độ, bạn có thể làm trẻ bị đau. Hãy tự tạo cho mình một “khoảng lùi” trong vòng một vài phút trước khi có thể can thiệp một cách bình tĩnh.

► Áp dụng hoạt động thể chất

Trong một số tình huống, hoạt động thể chất còn hiệu quả hơn việc áp dụng phương pháp yêu cầu trẻ thực hiện ngồi yên lặng suy nghĩ. Trẻ đang tức giận hay bạn nhận thấy trẻ không có khả năng bình tĩnh lại khi ngồi trên ghế hay bên chiếc gối tựa. Vậy thì tại sao không tạo điều kiện để trẻ xả phần năng lượng quá dư thừa đó? Ví dụ, nếu trẻ tức giận vì bị bố mẹ tước mất một đặc quyền nào đó, hãy cho phép trẻ về phòng mình để thả sức giải

tỏa cơn tức giận với cái gối. Cho trẻ một cơ hội để tự giải tỏa bằng hành động là một việc làm thích hợp. Vì mục đích này, trẻ có thể sử dụng những phương tiện khác nhau (đập gối, xé giấy, xé tạp chí hay danh bạ điện thoại cũ, áo phông cũ...). Một số phụ huynh còn đưa cho trẻ cả túi bông tập đấm khi năng lượng hoặc cơn giận dữ của trẻ vượt ra ngoài tầm kiểm soát. Trẻ được yêu cầu thỏa sức giải tỏa cơn tức giận của mình với túi tập quyền trong khoảng 10 phút. Với những trẻ lớn hơn, việc thực hiện một hoạt động thể chất như gom lá rụng trong vườn, dọn dẹp nhà cửa hay lau chùi bếp cũng có thể thay cho việc tước bỏ một đặc quyền hay nhốt trẻ một mình trong phòng. Phụ huynh không nên thể hiện sự giận dữ trong trường hợp trẻ quyết định làm những việc này một cách qua quýt và thể hiện tính hung hăng qua việc phá hỏng các vật dụng.

► Trao đổi một cách tốt nhất

Nói chuyện với trẻ là một trong nhiều cách trao đổi và truyền đạt quan điểm của bạn. Rất nhiều bậc phụ huynh quên mất rằng có nhiều cách để cho trẻ biết cha mẹ đang nghĩ gì về cách ứng xử của trẻ. Các bạn cũng có thể để cho trí tưởng tượng của mình bay bổng nhằm làm cho trẻ ngạc nhiên với những mối quan tâm nho nhỏ, khiến trẻ nhận thấy rằng bạn luôn quan tâm và lo lắng đến trẻ.

Những lời nhắn nhủ

Hãy dành cho trẻ một lời nhắn nhủ yêu thương do bạn tự tay viết rồi để ở những nơi thân thuộc, trẻ sẽ lấy làm vui thích khi phát hiện ra trong lúc bạn không có mặt ở đó. Những dòng chữ yêu thương, khích lệ chứng tỏ rằng bạn nghĩ đến trẻ và cho trẻ thấy rằng hành vi tích cực của chúng được bạn ghi nhận và khuyến khích.

- “Rất tốt, con ạ!”
- “Con là người giỏi nhất.”
- “Hãy tiếp tục như thế con nhé.”
- “Chúc con một ngày tốt lành.”
- “Mẹ rất thích điều con vừa làm.”
- “Hoan hô vì con đã đạt điểm cao.”
- “Con đã dọn phòng của con thật gọn gàng.”

Tất cả những dòng nhắn nhủ này góp phần xây dựng sự tự tin ở trẻ.

Thư điện tử hay tin nhắn qua điện thoại di động

Đối với trẻ lớn hơn, đã biết sử dụng Internet hay điện thoại di động, bạn có thể gửi email hoặc tin nhắn SMS cho trẻ. Phương pháp này có lợi thế hơn trong việc giúp trẻ vị thành niên nhận thức rõ nội dung tin nhắn mà không phải lập tức có phản ứng trước mặt phụ huynh. Phương pháp này cũng giúp cha mẹ giữ liên lạc với trẻ để khẳng định lại những yêu cầu đã nói, hoặc đơn giản chỉ để trẻ cảm nhận được sự khoan dung của bố hoặc mẹ.

Ví dụ về tin nhắn qua điện thoại di động:

- “Chúc con một ngày tốt lành.”
- “Sáng nay thức dậy con thật là ngoan.”
- “Tan học, con đi đón em giúp mẹ nhé.”
- “Hẹn gặp con lúc tan trường nhé.” ...

Những dấu hiệu thị giác

Thay vì nhắc đi nhắc lại “Bình tĩnh đi con!” hoặc “Các con đừng cãi nhau nữa!”, tại sao không sử dụng một tấm bìa các-tông, viết lên đó chữ “Dừng lại!” và giơ ra cho trẻ mỗi khi trẻ bắt đầu có hành vi quá đà? Một số phụ huynh thích sử dụng phương pháp này hơn là phải thường xuyên kêu gào lên mà trẻ vẫn không nghe được điều họ nói. Đừng ngần ngại chứng tỏ khả năng sáng tạo của mình trong việc thiết kế các tấm biển hiệu và hãy để cho các con cùng tham gia. Nếu có dịp, hãy sử dụng sự hài hước và làm giảm bớt tính khủng hoảng của tình huống.

Ở NHÀ

Trong khi một số trẻ có vấn đề về hành vi ứng xử suốt cả ngày, từ sáng đến tối, một số khác lại tỏ ra khó bảo vào những thời điểm rất đặc trưng trong ngày, ở tại nhà và cùng với gia đình, buổi sáng và trước khi đến trường, sau khi tan trường về, trong bữa ăn hay lúc đi ngủ. Có nhiều cách tiếp cận khác nhau giúp những vấn đề này không tái diễn ở trẻ đồng thời kiểm soát được tính cách của trẻ.

Một số nguyên tắc cơ bản

Làm cách nào để đưa cuộc sống ở nhà của trẻ đi vào khuôn khổ để mỗi ngày trôi qua một cách tốt nhất có thể?

- Lập một thời gian biểu hiệu quả, có nghĩa là đủ chi tiết để trẻ không có những khoảng thời gian trống. Thời gian rỗi cũng phải được đưa vào khuôn khổ đối với một số trẻ yếu về khả năng chơi độc lập hay tự tổ chức.
 - Tạo dựng môi trường cho trẻ.
 - Giúp trẻ tự tổ chức một cách tốt nhất.
 - Đặt ra những qui tắc và mục tiêu thực tế.
 - Viết ra những việc cần làm để theo dõi.
-

TRƯỚC KHI ĐẾN TRƯỜNG

Những buổi sáng đưa con đến trường thường tạo sức ép cho các bậc phụ huynh và con cái. Việc tuân thủ thời gian biểu, thực hiện những công việc bắt buộc lúc ngủ dậy, mặc quần áo, ăn sáng, vệ sinh cá nhân buổi sáng

là chừng ấy nguyên do của những xung đột cũng như những tình huống có khả năng xấu. Có trẻ không muốn dậy đúng giờ, có trẻ lại không muốn ăn sáng, lại có trẻ không chịu mặc quần áo chuẩn bị từ tối hôm trước. Vào buổi sáng, hiếm có đứa trẻ nào tươi tỉnh nhảy ra khỏi giường, vui vẻ chạy đến ôm hôn bố mẹ và khẩn trương chuẩn bị để đến trường sớm hơn giờ qui định.

Đối với nhiều gia đình, bắt đầu một ngày mới thường có nhiều ức chế. Mục tiêu của bạn có thể chỉ đơn giản là khởi đầu ngày mới trong bình yên. Nếu có được những buổi sáng thanh bình như vậy chắc chắn các thành viên sẽ có tâm trạng tốt và sẽ vượt qua được những khó khăn trong ngày.

Để đạt được mục tiêu này, giải pháp chính là phải lên kế hoạch và dự tính trước. Các bạn sẽ tránh được phần lớn những xung đột vào buổi sáng nhờ việc dự tính và giải quyết trước các vấn đề để thoát khỏi tình trạng ức chế.

† Các buổi sáng thường là cơn ác mộng đối với mẹ của bé Pauline, 10 tuổi.

Pauline rất khó thức dậy và chuẩn bị để đến trường vào buổi sáng. Ngày của cô bé bắt đầu từ 7 giờ. Mẹ của bé phải mất ít nhất 15 đến 20 phút đi ra rồi lại đi vào phòng để lôi em ra khỏi giường. Việc đi đi lại lại liên tục của mẹ khiến Pauline khó chịu, cầu nhàu trên giường. Không biết phải làm thế nào nữa, mẹ dọa trong vòng một tháng sẽ không cho đi chơi nếu bé không ngủ dậy và ra khỏi giường đúng giờ.

Khi đã ra được khỏi giường, Pauline lại rất khó tìm được bộ quần áo phù hợp. Căn phòng của em bừa bộn tới mức mẹ của em không tìm được bộ nào cả. Lại xảy ra một cuộc tranh cãi về chủ đề này dẫn đến muộn giờ đi học của Pauline và giờ đi làm của mẹ. Pauline trách mẹ đã đánh thức mình quá muộn. Cô bé cuống cuống sắp sách vở. Trong mớ hỗn độn ấy, việc ăn sáng không còn là vấn đề ưu tiên nữa. Cuối cùng, khi Pauline chuẩn bị xong thì ngày mới của hai mẹ con đã khởi đầu quá tệ và kéo theo những căng thẳng không cần thiết.

→ Một số trẻ “ưa hoạt động buổi sáng” luôn luôn dậy sớm, kể cả

những ngày cuối tuần trong khi bố mẹ lại muốn kéo dài thời gian ngủ hay nghỉ ngơi. Trong trường hợp ấy, nên qui định những hoạt động mà trẻ được phép làm khi thức dậy trong khi mọi người vẫn ngủ. Xem ti vi, đọc truyện tranh hay chơi đồ chơi là những hoạt động được phép với điều kiện phải có sự thống nhất trước về khuôn khổ thời gian và không gian (thời lượng và nội dung các chương trình ti vi, những phòng mà trẻ được phép vào...). Như vậy, trẻ sẽ không phải kiên trì ngồi chờ bố mẹ dậy, mà trẻ có thể tự làm những việc ấn định trước, trong yên lặng và không gây ra những tiếng ồn thái quá.

1. Thảo luận về những xung đột buổi sáng.

Nói chuyện với trẻ về những xung đột buổi sáng là việc làm cần thiết. Bằng cách lắng nghe quan điểm của trẻ và giải thích cho trẻ về những phản ứng của bạn trước hành vi xử sự của chúng, bạn đã cải thiện được việc đối thoại giữa trẻ và bạn. Về vấn đề này, việc đầu tiên cần làm là phải chọn thời điểm phù hợp để nói chuyện với trẻ.

- Chọn thời điểm thích hợp để nói chuyện

† Mẹ của Pauline quyết định phải thay đổi một số thứ. Buổi sáng, mới chỉ nghĩ đến cảnh đi đánh thức con gái dậy đã khiến chị khó chịu. Thay vì mắng con gái để phòng bữa bộn trong lúc vội vã thức bé đến trường cho

đúng giờ, bà mẹ quyết định đợi đến sau bữa tối, khi Pauline làm xong bài tập và trong trạng thái thoải mái để nhắc nhở cô bé rằng căn phòng rất lộn xộn, và rằng cô bé không được để tình trạng đó tái diễn nữa.

2. Lập thời gian biểu.

Áp dụng cách tiếp cận chủ động và sử dụng hình phạt như một hệ quả tất yếu khi trẻ có hành vi xử sự không phù hợp. Ở đây, một trong những cách thức để chủ động được là lập thời gian biểu và thực hiện theo. Thức dậy vào buổi sáng và ra khỏi giường là thời điểm chuyển tiếp quan trọng và khó thực hiện đối với một số trẻ - thậm chí, ngay cả với một số người lớn, trong khi một số khác lại lập tức bật dậy như lò xo. Như vậy, việc đầu tiên cần làm là phải tính đến “tình trạng ngái ngủ”, lứa tuổi và nhu cầu của trẻ. Việc thực thi một thời gian biểu phù hợp ngay từ sáng sớm và áp dụng hình phạt khi trẻ không tuân thủ thời gian biểu có thể là biện pháp đúng đắn trong một số trường hợp khó. Biện pháp này đặc biệt hiệu quả vì nó khiến trẻ trở nên có ý thức trách nhiệm với những hành động của mình và hậu quả do chúng gây nên.

→ Bữa sáng là thời điểm vô cùng quan trọng đối với trẻ. Không thể thiếu được trong bản đồ dinh dưỡng, bữa sáng cũng là hoạt động thiết yếu để lấy lại năng lượng cân bằng sau giấc ngủ đêm hôm trước. Hãy quan tâm sao cho trẻ có đủ thời gian để ăn sáng và bữa ăn này phải được diễn ra trong bình yên, trẻ phải được ngồi ăn và ở vị trí ít bị chi phối nhất có thể. Đánh thức trẻ dậy sớm hơn 5 hay 10 phút nếu cần và cũng áp dụng những nguyên tắc như trong bữa ăn tối.

3. Bạn hãy tự tổ chức.

Những trẻ gặp khó khăn trong khả năng tổ chức sẽ vất vả để có thể khởi động buổi sáng hơn những trẻ khác. Trẻ phải học cách đảm nhận công việc và chịu trách nhiệm về việc làm của mình, song đôi khi chúng cũng cần đến sự giúp đỡ của bố mẹ trong việc tự tổ chức và tự chuẩn bị. Về việc này, bạn đừng ngần ngại chứng tỏ năng lực sáng tạo bằng việc điều chỉnh lại những ý tưởng và danh sách những việc cần làm.

Một số bậc cha mẹ thấy cần phải cùng con cái lập một danh sách những việc cần làm vào ngày hôm trước để sắp xếp những công việc chuẩn bị cho buổi sáng hôm sau nhằm khai thác tối đa khả năng tham gia của trẻ. Nếu cần, dán danh sách này trong phòng ngủ, phòng tắm và trên cửa ra vào. Một cái bảng theo dõi đánh dấu bằng hình để can cũng có tác dụng khuyến khích trẻ thực hiện nhiều công việc thường ngày mà bố mẹ không cần phải liên tục nhắc nhở.

† Cả bé Pauline và mẹ đều bức tức vì không tìm thấy quần áo, sách vở trong lúc vội vàng đến trường vào buổi sáng. Giải pháp là phải chuẩn bị tất cả từ tối hôm trước xem quần áo có sạch sẽ và có thể mặc được không, liệu sách vở đã được sắp xếp gọn gàng chưa. Theo quan điểm này, mẹ của Pauline cho rằng việc lập một danh sách là cần thiết với con gái mình để giúp bé tự sửa soạn vào buổi sáng. Hai mẹ con đã áp dụng một bảng nhắc việc mà mỗi tối Pauline phải tự đánh dấu như sau:

Những việc cần phải làm vào buổi tối, trước khi đi ngủ:

1.	Quần áo cho ngày mai đã sẵn sàng chưa? Áo phông ngắn tay / áo len chui đầu Quần dài / váy Tất ngắn Giày Áo vest / áo choàng Khăn và găng / những thứ khác
2.	Sách đã được sắp xếp vào trong cặp chưa?
3.	Vở đã được sắp xếp vào trong cặp chưa?
4.	Mình còn cần gì khác cho các tiết học không (đồ thể thao, tiền, ý kiến của bố mẹ, những tài liệu khác)?

Và đây có thể là ví dụ về danh sách những việc cần làm của trẻ nhỏ (từ 4

đến 7 tuổi).

Các bậc cha mẹ hãy cùng con mình nghĩ ra một bảng công việc, sau đó cùng chúng cắt những hình ảnh tượng trưng trong một cuốn tạp chí nào đó để tạo ra một bảng nhắc việc, trong đó mỗi việc gắn với một hình ảnh.

Những việc cần làm vào buổi sáng:

1. Đánh răng

→ hình ảnh: cái bàn chải



2. Chải đầu

→ hình ảnh: cái lược



3. Mặc quần áo

→ hình ảnh: cái mắc áo và cái áo



4. Ăn sáng

→ hình ảnh: bộ dao, đĩa, đĩa



5. Kiểm tra lại cặp sách

→ hình ảnh: cái cặp sách



4. Thay đổi thái độ.

Đôi khi người lớn cần phải nói rộng khoảng cách, cho phép trẻ tự chịu trách nhiệm và có quyền tự quyết. Trong một số trường hợp, bạn hãy rút lui khỏi “sân khấu của những công việc” và để cho mọi việc tiến triển một cách tuần tự mà không cần sự có mặt của bạn.

Một bản kế hoạch hoàn chỉnh và những công việc chuẩn bị chu đáo sẽ giúp cha mẹ tránh được phần lớn các vấn đề xảy ra trước khi đưa con mình đến trường. Khi những xung đột nổi lên vào phút chót, hãy nhanh chóng nhận định tình huống trước khi chọn lựa giải pháp - chẳng hạn có thể phớt lờ thái độ khó bảo của trẻ hoặc để trẻ có sự lựa chọn. Nếu trẻ muốn mang một thứ đồ chơi đến trường, bạn hãy nói: “Con không được mang Game Boy đến trường, nhưng con có thể cầm bộ bài”. Tương tự, nếu không muốn để cho trẻ tự quyết định hoàn toàn trong việc chọn quần áo mặc, các bậc

cha mẹ có thể đưa ra hai khả năng và để trẻ chọn lựa.

† Pauline đã cùng mẹ nghĩ ra giải pháp: chuẩn bị đồ dùng và quần áo vào tối hôm trước, trước khi đi ngủ thì dán danh sách những việc cần làm trong phòng ngủ và trong phòng tắm. Hôm nào ra khỏi nhà đúng giờ thì ngày hôm đó Pauline sẽ được thưởng vài phút nói chuyện điện thoại vào buổi tối hay sau bữa ăn tối với bạn. Cả bố mẹ và con đều phải cùng tìm ra giải pháp cho các vấn đề, điều đó giúp làm dịu đi một số xung đột. Thỉnh thoảng, Pauline lại tiếp tục có thái độ tiêu cực, nhưng mẹ của bé đã phát hiện ra rằng chỉ cần cố gắng bình tĩnh trở lại và cố gắng rèn cho con gái, chỉ cảm thấy tốt hơn rất nhiều và cuối cùng có được kết quả tốt nhất.

→ **Nếu trẻ vấp phải những khó khăn ở trường học, điều cốt yếu là phải thiết lập được quan hệ tốt với trường lớp và giáo viên. Hãy hẹn gặp giáo viên chủ nhiệm để điểm lại những khó khăn mà trẻ gặp phải. Phụ huynh phải tỏ ra là mình luôn sẵn sàng để nói chuyện với giáo viên, thường xuyên kiểm tra bài vở và theo dõi sát sao những tiến bộ mà trẻ đạt được.**

Một số nguyên tắc cơ bản

Một số lời khuyên dành cho giáo viên gặp phải những học sinh có thái độ khó bảo:

- Sắp xếp cho trẻ khó bảo ngồi ở vị trí thích hợp nhất, bàn đầu tiên, cách

xa những học sinh nghịch ngợm, cửa sổ hay tất cả những chỗ có khả năng khiến trẻ mất tập trung.

- Gần gũi trẻ, luôn nhìn vào mắt trẻ, nói chuyện trực tiếp với trẻ.
 - Dán một bảng tóm tắt rõ ràng và ngắn gọn nội qui của lớp học ở những nơi trẻ dễ nhìn thấy như bên cạnh bảng lớp.
 - Sử dụng những đồ dùng để quan sát trong lớp học hoặc trên bàn của học sinh: thời khóa biểu, giờ tan học, giờ giải lao, bài tập, mục tiêu thi đua của lớp. Những công cụ hỗ trợ này giúp cho việc ghi nhớ và học sinh có thể đánh dấu mỗi việc đã hoàn thành.
 - Đưa ra những yêu cầu rõ ràng và chính xác: viết bằng bút mực, sử dụng bút xóa, cách dòng giữa các câu, sắp xếp gọn gàng túi đựng bút, nói bằng một giọng bình tĩnh v.v...
 - Chuẩn bị tinh thần cho học sinh trước khi có một hoạt động mới và thông báo cho các em trước đó 5 phút.
 - Khi trẻ trở lại lớp học, hãy dành cho các em một khoảng thời gian ngắn để thích nghi.
 - Tăng cường giám sát trong những khoảng thời gian không có trong thời khóa biểu: đi lại trong hành lang, ăn trưa ở căng tin, trong sân trường v.v...
 - Nếu học sinh nào vô tổ chức, hãy khuyến khích học sinh đó sử dụng bảng danh mục những việc cần làm và một cái đồng hồ hẹn giờ ở nhà để có thể thực hiện những nhiệm vụ đó đúng thời gian quy định.
 - Khuyến khích và khen thưởng một cách kịp thời những hành vi ứng xử đúng đắn. Ánh mắt ủng hộ hay một câu nói yêu thương cũng đủ để học sinh đó hiểu rằng mình đang đi đúng hướng và cách xử sự của mình đang làm thầy cô hài lòng. Tín hiệu đó phải thật kín đáo để không làm các học sinh khác trong lớp chú ý.
 - Dùng các phần thưởng mang tính cá nhân và tập thể để khuyến khích học sinh lựa chọn cho mình hành vi ứng xử phù hợp.
 - Sử dụng những bảng theo dõi hành vi ứng xử và những thỏa thuận riêng để giúp trẻ thấy rõ sự tiến bộ của mình.
 - Thực hiện hệ thống trao đổi thông tin giữa trường học và gia đình để hỗ trợ cho sự cố gắng của trẻ.
-

SAU KHI TRẺ TAN TRƯỜNG

Tạo thói quen và lập ra những qui tắc sống để việc thực hiện nghĩa vụ làm cha mẹ của bạn trở nên dễ dàng hơn. Tóm lại, khi trẻ tan học về nhà có thể trở thành áp lực đặc biệt lớn với bạn nếu đứa trẻ không biết tự tổ chức và quá hiếu động. Thiếu một khuôn khổ chặt chẽ, ngôi nhà của bạn có nguy cơ trở thành bãi chiến trường và tất cả quỹ thời gian của bạn chỉ đủ để dành cho con cái.

► Thay đổi nhịp độ

Những trẻ rối loạn khả năng tập trung hay có những hành vi khó bảo thường gặp khó khăn khi phải chuyển từ môi trường này sang môi trường khác, từ hoạt động này sang hoạt động khác.

© Jérémie, 9 tuổi, đang chơi bài với chị gái thì mẹ cậu nói rằng đã đến giờ dọn bàn ăn, đó là nhiệm vụ mà cậu được giao. Bà mẹ yêu cầu cậu bé phải dừng chơi một lát, đồng thời lại nói với những đứa con khác của mình rằng chúng có thể chơi thêm một lúc nữa. Jérémie không hài lòng và hỏi: “Tí nữa con làm việc đó được không ạ?”. Bà mẹ nhắc cậu bé rằng cậu hoàn thành nhiệm vụ của mình càng nhanh thì cậu sẽ có thể quay lại chơi bài càng sớm. Jérémie miễn cưỡng bỏ những quân bài xuống và vào trong bếp để dọn bàn ăn.

† Capucine, 7 tuổi, đang xem một chương trình ti vi hay thì bố cô bé nhắc rằng hai bố con phải đi đón em trai ở nhà của một người bạn. Ông cũng nói khi quay về, cô bé lại có thể xem ti vi. Capucine cự nự và nói rằng muốn ở nhà xem nốt chương trình. Ông bố nhắc lại là đã đến giờ phải đi rồi. Cô bé nài nỉ: “Chỉ 5 phút nữa thôi mà!”. Nhưng cô bé bị yêu cầu phải đi ti vi và đứng dậy ngay lập tức. Capucine nổi cáu, tuyên bố rằng ghét em trai mình, sau đó thì không chịu đi giày.

Hai ví dụ trên chứng tỏ một điều, không đứa trẻ nào vui vẻ từ bỏ hoạt động yêu thích của mình để chuyển sang một nhiệm vụ khác ít thú vị hơn. Jérémie không tỏ ra vui vẻ, nhưng cuối cùng cậu bé cũng hiểu được là chỉ cần dọn xong bàn ăn là có thể quay lại chơi bài được. Còn bé Capucine thì không biết giải quyết tình huống thế nào, cô bé chỉ biết rằng phải từ bỏ thời khắc yêu thích của mình.

Tương tự như thế, việc chuyển từ môi trường học đường sang môi

trường gia đình là một sự thay đổi đáng kể đối với trẻ. Tuy nhiên, từ trường trở về nhà nói chung là một hoạt động thú vị, và không giống với những thay đổi nêu ra ở hai ví dụ trên.

→ Nếu con bạn đang phải điều trị do rối loạn khả năng tập trung/quá hiếu động hay những vấn đề về hành vi ứng xử khác, thì việc sử dụng thuốc điều trị có thể ảnh hưởng đến cách cư xử của bé sau khi ở trường về. Các bậc phụ huynh cần phải nói với bác sĩ điều trị về những thay đổi trong hành vi của trẻ để từ đó có thể đưa ra phương thức điều trị phù hợp, với liều lượng thích hợp.

Môi trường có tổ chức và không có tổ chức

Việc chuyển từ một môi trường có tổ chức như trường học sang môi trường không có tổ chức như ở nhà có thể đặt ra một số vấn đề. Nhiều trẻ nhanh chóng thích nghi với khuôn khổ mới và chúng hiểu rằng dù có tự do hơn ở trường, song chúng vẫn phải tôn trọng một số qui tắc nhất định. Nhưng một số trẻ quá hiếu động hay có những hành vi khó bảo lại coi đây là một môi trường tự do hoàn toàn. Chúng bỏ qua việc tuân thủ khuôn khổ và những mong đợi ở môi trường mới, từ đó, trẻ sẽ có những hành vi ứng xử không thích hợp và trở nên khó bảo. Ở trường, chúng là những học sinh cuối cùng chịu tuân theo khuôn khổ nhất định, ví dụ như quay trở lại lớp học và ngồi vào bàn của mình. Về nhà, chúng là những đứa trẻ khó bảo.

→ Ra khỏi trường học, các bạn hãy nhớ rằng trẻ vừa trải qua bảy hay

tám tiếng đồng hồ trong khuôn khổ, với những qui tắc, những mong đợi, những hình thức thưởng phạt đặc thù. Trở về nhà, trẻ rơi vào một môi trường khác, song đây vẫn phải là môi trường ít nhiều có tính tổ chức và sắp xếp.

Sắp xếp những hoạt động sau khi tan trường

Hãy bắt đầu bằng việc tự đặt cho bạn một vài câu hỏi quan trọng:

1. Thời gian biểu hiện tại của bạn sau khi đón con ở trường về như thế nào?

Liệu trẻ có thời gian để chơi đùa, làm bài, ăn nhẹ và trò chuyện về ngày học tập ở trường không?

2. Theo bạn, trẻ sẽ phải làm gì trong khoảng thời gian chờ bữa ăn tối? Làm toàn bộ bài tập hay chỉ một phần thôi? Hoặc không làm bài tập nào cả? Cho trẻ đi chơi? Cho trẻ tham gia vào những công việc nội trợ?

3. Thời gian biểu của bạn trong quãng thời gian này là gì, hãy so sánh với thời gian biểu của trẻ?

Việc trả lời các câu hỏi này giúp bạn thấy rõ thực trạng những gì đang diễn ra sau khoảng thời gian trẻ tan trường về nhà so với những gì mà bạn mong muốn ở trẻ.

Bạn có nhận thấy rằng sự lộn xộn không phải là ngoại lệ mà là qui luật? Hãy sắp xếp lại thời gian ở nhà. Làm cha mẹ, điều đó có nghĩa là thường xuyên phải thương lượng và lựa chọn. Đây chính là thời điểm lý tưởng để vận dụng những khả năng đó.

♦ Thời gian biểu

Bắt đầu bằng việc lập một thời gian biểu phù hợp với những nhu cầu của bạn và trẻ. Tất nhiên, những tình huống ngoài dự kiến luôn luôn có thể

xảy ra làm rối loạn chương trình của bạn, nhưng một khuôn khổ rõ ràng và có tổ chức sẽ giúp bạn giải quyết mọi vấn đề một cách nhẹ nhàng hơn.

Bạn cần đọc lại những câu trả lời cho ba câu hỏi trên. Tiếp theo, hãy xác định những nhu cầu của bạn cũng như của trẻ. Ví dụ, trẻ cần có một chút thời gian rỗi để vui chơi và được bạn quan tâm. Về phía bạn, bạn muốn làm thật nhanh những công việc gia đình để được thư giãn sau bữa tối. Sau đó, hãy ấn định thời gian đủ để trẻ có thể thoải mái vui chơi và sau đó làm bài tập... Khi đã ấn định được thời gian cần thiết cho mỗi hoạt động, hãy ngồi lại cùng con để tổng kết những công việc đã làm trong ngày: “Theo con, cần phải mất bao nhiêu thời gian để cho con ăn nhẹ và trò chuyện về ngày học tập của mình?” hay “Con làm bài tập phải mất bao nhiêu thời gian?”. Việc ước lượng thời gian sẽ được đưa ra tùy theo lứa tuổi và nhận thức của trẻ.

Ở trường, giờ học của trẻ đã được chia ra thành những đơn vị khá chính xác. Ví dụ, môn toán học trong vòng 40 phút, môn đọc trong vòng 45 phút, sau đó là 10 phút nghỉ giải lao trước khi chuyển tâm vào môn học. Thời gian biểu của trẻ phải quen thuộc và có tổ chức. Hãy tưởng tượng là trong giờ học toán bỗng có tín hiệu báo cháy, rất có thể phải mất khoảng nửa giờ để tất cả học sinh tập trung trở lại.

Các bậc phụ huynh có thể dùng nguyên tắc ngắt quãng thời gian như những tiết học bằng cách đưa ra một khoảng thời gian cho bữa ăn nhẹ, một khoảng thời gian để nói chuyện về ngày học tập, một khoảng thời gian để chơi và một khoảng thời gian để làm bài tập.

Một số nguyên tắc cơ bản

Liên lạc và trao đổi với những người gần gũi con bạn hàng ngày: chẳng hạn, trò chuyện cùng người giữ trẻ để hiểu một cách chính xác về cách sắp xếp, hoạt động, các hình thức thưởng phạt hiện đang được áp dụng ở nhà bạn khi bạn vắng nhà. Một môi trường dạy dỗ nhất quán, dù người dạy bảo trẻ là ai, cũng sẽ để giúp trẻ dễ thực hiện và cảm thấy thoải mái hơn.

♦ Bảng biểu

Con bạn nhạy cảm với những công cụ gây ấn tượng về mặt thị giác? Thời gian biểu được viết lên một tấm bảng sẽ giúp trẻ thích nghi với nhịp hoạt động mới. Hãy chuẩn bị một bảng nhiều màu sắc, dễ đọc, để giúp trẻ thấy rõ những việc cần làm vào cuối ngày.

Thời gian biểu cho trẻ có thể phải rất chính xác:

- 16h40 - 17h00: ăn nhẹ, trò chuyện.
- 17h00 - 17h30: chơi.
- 17h30 - 18h30: làm bài tập.
- 18h30 - 19h00: chơi điện tử hay hoạt động tự do.

Hoặc cũng có thể lập thời gian biểu tổng quát:

1. Ăn nhẹ và trò chuyện về những gì diễn ra trong ngày.
2. Chơi ở ngoài hay trong phòng khách.
3. Làm bài tập.
4. Chơi trong phòng ngủ.

Dù được viết chi tiết hay tổng quát, bảng thời khóa biểu có thể giúp trẻ theo dõi được sự tiến triển của mình qua những việc đã làm được.

→ Một số bậc cha mẹ sử dụng đồng hồ hẹn giờ để trẻ xác định rõ thời gian dành cho mỗi hoạt động. Chiếc đồng hồ này có thể được sử dụng riêng để phát ra tín hiệu âm thanh kín đáo hay rung khi thời gian được ấn định đã hết.

Phụ huynh có thể áp dụng hình thức thưởng tại chỗ hoặc dùng bảng để theo dõi, từ đó khuyến khích hành vi ứng xử đúng đắn của trẻ. Bạn có

thẻ thưởng cho trẻ một hình đề can hay thẻ điện tử mỗi khi trẻ có thể chuyển được từ hoạt động này sang hoạt động khác mà không cần phải nhắc nhở.

♦ Thực hiện thời gian biểu

Đây được coi là một vấn đề không đơn giản. Để thuận tiện cho mình, bạn hãy cùng con thảo luận về giải pháp để mọi việc diễn ra một cách tốt nhất, như bàn về thời điểm bắt đầu thực hiện thời gian biểu. Bạn có thể dành cả một buổi trong ngày nghỉ cuối tuần để thảo luận. Hãy giải thích cho con bạn rằng từ nay, với sự giúp đỡ của bạn, mọi việc sau khi trẻ tan trường về sẽ được tổ chức tốt hơn. Nói với con bạn về cách sắp xếp mới này, lắng nghe những thắc mắc của trẻ và cho trẻ thấy rằng bạn đang đồng hành cùng trẻ.

© Julien lên 8 tuổi. Theo cách nói của bà mẹ thì cậu bé đã làm cho bà rất khốn khổ. Đối với bà, quãng thời gian sau khi Julien ở trường về hoàn toàn là một mớ hỗn độn. Julien thường bắt thần lao vào nhà, ném cái áo choàng và cặp xuống đất, sau đó đòi được mẹ chăm sóc. Sau bữa ăn nhẹ, Julien và anh trai Philippe sẽ phải làm bài tập theo qui ước. Thường thì đây cũng là lúc Julien muốn được chơi máy tính. Nếu không được đáp ứng, cậu bé sẽ quấy phá anh trai, rên rĩ và tìm cách gây sự với mẹ. Có những ngày, mẹ Julien bực tức tới mức cuối cùng bà đành dùng cách đơn giản là chấp nhận nhượng bộ để được yên. Việc tranh cãi lại tiếp tục khi mẹ cố bắt cậu bé làm bài tập. Thay vì phải ở trong phòng của mình để làm bài tập, nhiều khi Julien lại chui vào phòng của anh trai dù chưa xin phép, quấy rầy anh trai, và rồi thế nào cũng xảy ra cuộc cãi vã giữa hai anh em, tiếp đó, mẹ sẽ phải xuất hiện trong vai trò trọng tài. Sau những cuộc tranh cãi mới này, mẹ Julien sẵn sàng chấp nhận tất cả để được yên cho tới lúc ăn tối. Kết quả, Julien chơi máy tính thay vì làm bài tập, còn anh trai cậu thì có cảm giác là Julien được thưởng cho tính xấu của nó. Về phía mình, bà mẹ cảm thấy kiệt sức và không hài lòng.

Mẹ của Julien sẽ tìm đến giải pháp nào đây? Bà miễn cưỡng nhận ra rằng đó là do tính cách của Julien, cậu bé cứ ỉ eo với bà và tỏ ra quá hiểu

động sau khi tan trường về, khó mà đưa ra những qui tắc cho cậu con trai này của mình, và bà đành phải mặc kệ cho cậu bé chơi máy tính hay xem tivi. Bà cố ép hai cậu con trai ưu tiên việc làm bài tập bằng cách nói với chúng rằng nếu còn thời gian, chúng có thể chơi. Philippe không gặp khó khăn để thích nghi với sự sắp xếp này. Còn Julien thì không bao giờ chịu làm theo những qui định và bà tạm chấp nhận việc để cậu con trai giành ưu thế.

Sau khi đón con từ trường về, mẹ Julien xem lại một cách cẩn thận các công việc và bà quyết định mọi việc phải thay đổi. Bà sẽ thực hiện một thời gian biểu mới phù hợp với tất cả mọi người, tốt cho hai cậu con trai cũng như cho bản thân, và dành thời gian để trò chuyện với từng cậu con trai về ngày học tập của chúng, giúp chúng làm bài tập...

Đầu tiên, bà cùng hai cậu con trai quyết định thứ tự các việc cần làm: như làm bài tập, chơi trò chơi, ăn nhẹ. Philippe muốn làm bài tập ngay khi vừa về đến nhà cho xong việc. Còn Julien thì thích bắt đầu bằng bữa ăn nhẹ và trò chuyện với mẹ, sau đó chơi trò chơi. Cậu bé cũng nói rằng cậu thực sự không có một chút hứng thú nào với việc làm bài tập. Cuộc trò chuyện này giúp bà ý thức được rằng sau khi tan trường, mỗi đứa trẻ lại có những ưu tiên khác nhau. Bà quyết định thực thi một thời gian biểu chặt chẽ hơn, đặc biệt là với Julien.

Và đây là một số những thay đổi trong thời gian biểu, sau khi bà mẹ thu thập được thông tin từ hai cậu con trai:

1. Từ nay, mỗi anh em sẽ có thời gian biểu riêng mà trẻ đã góp phần chỉnh sửa. Thời gian biểu này được dán trong bếp và ở cửa phòng ngủ.

Thời gian biểu của Julien

Thời gian biểu của Julien	Thời gian biểu của Philippe
16h40 - 17h15 Ăn nhẹ Trò chuyện Chơi	16h40 – 17h30 Ăn nhẹ Làm bài tập
17h15 - 18h00 Làm bài tập	17h30 - 18h00 Chơi
18h00 - 18h30 Chơi	18h00 - 18h30 Trò chuyện

2. Mỗi khi chuyển từ một hoạt động này sang hoạt động khác mà không có vương mắc gì, trẻ sẽ được thưởng - hình đề can hợp với trẻ nhỏ, trẻ lớn hơn sẽ được bố mẹ đặc cách cho phép thực hiện một số yêu cầu mà trẻ tự nghĩ ra.

3. Đến 17 h 15, bà mẹ đưa cho Julien cái đồng hồ hẹn giờ với thời gian hẹn giờ là 40 phút, giúp cậu bé có thể tự mình kiểm soát được thời gian dành cho việc làm bài tập (đồng hồ hẹn giờ sẽ đổ chuông sớm 5 phút trước khi quãng thời gian 45 phút kết thúc để cậu bé có thêm chút thời gian thích nghi).

→ Nhờ có những thay đổi đó, mẹ của hai cậu bé đã có thể đạt được nhiều mục đích: mỗi cậu con trai đã có thời gian để chơi, làm bài tập và từng đưa sẽ trò chuyện riêng với bà. Về phần mình, bà mẹ có thể dựa vào một thời gian biểu chặt chẽ để khiến các con tôn trọng những qui định và thưởng cho chúng những món quà khi chúng có những hành vi ứng xử tốt. Bà cũng đủ thực tế để hiểu rằng tình thế không thể ngày một ngày hai trở nên như ý mình, nên cần phải tỏ ra cứng rắn và tin tưởng rằng thời gian biểu mới sẽ đem lại kết quả khả quan.

► Yêu cầu trẻ làm bài tập

Để kiểm soát được hành vi của trẻ sau khi tan trường về nhà và để có thể đối mặt với thử thách yêu cầu trẻ làm bài tập thì việc áp dụng những lời

khuyến trên là hoàn toàn sáng suốt. Những vấn đề gặp phải trong lĩnh vực này thay đổi tùy theo từng lứa trẻ.

© Hugo được 10 tuổi. Cậu bé rất thích thú trở về nhà sau giờ tan học để được chơi, cậu bé lại làm tất cả những gì có thể để trốn không phải làm bài tập. Cậu bé đã thử ngồi làm bài tập trong phòng mình, nhưng cậu lại luôn tìm thấy những thứ hay hơn để làm. Đôi khi, cậu bé ngồi trên bàn ăn trong phòng bếp vì cậu thích nói chuyện với mẹ hơn là tập trung vào đồng bài tập. Cậu thực sự rất khó để ngồi yên làm bài tập.

† Juliette 12 tuổi. Đến giờ làm bài tập, cô bé dốc toàn bộ đồ trong ba lô xuống sàn nhà. Cô bé thường phải đứng dậy năm hay sáu lần để đi tìm túi đựng bút hay sách vở. Bắt đầu ngồi vào học là một nhiệm vụ khó khăn đối với cô bé. Thật kỳ lạ, một số bài tập của cô bé “mất tích”, cô bé khẳng định rằng mình đã làm và thời điểm cô bé sẽ phải nộp chúng là vào ngày hôm sau.

© Arthur 8 tuổi. Cậu bé có thể dễ dàng ngồi vào bàn học. 20 phút sau, sách vở đã mở sẵn, nhưng cậu chưa hề làm gì cả. Khoảng một giờ sau, Arthur mới chỉ làm xong hai bài tập toán đơn giản. Đôi khi, cậu bé không hiểu yêu cầu của đề bài hay không thể tập trung và cuối cùng thì cậu bé tự hỏi liệu mình có bị đần độn hay không?

† Charlotte 15 tuổi và cô bé có rất nhiều bài tập về nhà. Đôi khi, cô bé cảm thấy bài vở ngập đầu, thậm chí không biết bắt đầu từ đâu nữa. Trên thực tế, có những ngày cô bé cảm thấy nản chí tới mức xếp tất cả đồ dùng vào trong cặp và thích nằm dài lên một quyển vở để có cảm giác như đang học bài.

Mỗi lứa trẻ trong bốn ví dụ mô tả trên đây minh họa cho những dạng vấn đề khác nhau mà trẻ có thể gặp phải khi làm bài tập ở nhà, nhưng tất cả lại cùng đi đến một kết cục: trẻ rơi vào tình trạng thất bại và nản chí. Quan hệ giữa trẻ và bố mẹ trở nên căng thẳng.

Bài tập về nhà không phải là nguyên nhân tạo nên cuộc chiến thường trực giữa bố mẹ và con cái. Những cuộc tranh luận hàng ngày xoay quanh vấn đề này mới khiến đôi bên cảm thấy giận dữ hay bực tức. Mục tiêu là phải tìm ra những giải pháp để cho khoảng thời gian này trong ngày trở nên dễ chịu và đỡ thất vọng hơn đối với mỗi người.

→ Khuôn khổ chung của những hoạt động diễn ra sau khi tan trường về tạo lập những thói quen dựa trên một thời gian biểu rõ ràng. Như vậy, thời gian làm bài tập phải được trẻ lĩnh hội và nhận thấy đây là công việc thường ngày.

Một số nguyên tắc cơ bản

- Một số bậc cha mẹ thường phải trải qua cảm giác cáu gắt và họ thường bắt lực khi đối mặt với khoảng thời gian làm bài tập về nhà của con, vì thế quan hệ giữa bố mẹ và con cái ngày càng trở nên xấu đi. Trong trường hợp này, tốt nhất là tìm đến sự giúp đỡ hay hỗ trợ giáo dục từ bên ngoài. Một giáo viên hay một bạn học đều có thể giúp tình hình được cải thiện.
 - Trẻ thường tham gia những hoạt động ngoại khóa như âm nhạc, thể thao, nghệ thuật tạo hình. Các bậc phụ huynh phải quan tâm sao cho thời gian biểu không trở nên quá tải và phải phù hợp với trẻ. Mỗi tối, việc cho trẻ tập thêm piano hoặc xướng âm bên cạnh các bài tập về nhà là hoàn toàn không hợp lý. Cần tránh để trẻ có cảm giác là thời gian học ở nhà còn nhiều hơn ở lớp.
 - Thời điểm hoàn thành bài tập về nhà phải được ấn định một cách rõ ràng! Hãy kiểm tra xem con bạn đã sắp xếp sách vở gọn gàng chưa, sau đó cho trẻ chuyển sang hoạt động khác.
 - Các bậc phụ huynh cần lưu ý rằng những rối nhiễu khả năng tập trung, tính vô tổ chức và thái độ khó bảo của trẻ không phải là lý do khiến con mình không chịu làm bài tập về nhà.
-

Tìm địa điểm thích hợp

Bạn có thể tìm thấy địa điểm và điều kiện phù hợp cho việc làm bài tập về nhà của con, mặc dù đôi khi bạn phải dò dẫm từng bước. Nếu bạn thấy trẻ làm bài tập tốt hơn khi ở trong phòng riêng, trong bếp hay tại phòng khách, đừng thay đổi gì cả. Nhưng nếu như trường hợp của Hugo, cậu bé thấy thích thú với mọi thứ diễn ra quanh mình hoặc quan tâm tới những hoạt động khác vào đúng thời điểm làm bài tập, cần phải tìm cho bé một địa điểm phù hợp hơn. Tránh những phòng có nhiều người qua lại, có điện thoại hay ti vi, hoặc có nhiều trò giải trí như phòng ngủ, phòng chơi hay phòng xem ti vi.

Nhìn chung, một nơi yên tĩnh và chỉ dành cho việc học sẽ giúp con bạn làm bài nhanh hơn và hiệu quả hơn. Môi trường phải thích hợp với việc học tập và không khiến trẻ bị ảnh hưởng bởi những thú vui bên ngoài. Bạn cũng phải để ý xem tất cả đồ dùng học tập có ở vị trí thuận tiện không, để tránh cho trẻ phải đi đi lại lại một cách vô ích.

† Một trong những khó khăn mà Juliette, 12 tuổi, gặp phải để có thể bắt tay vào việc làm bài tập là do cô bé phải liên tục đứng dậy để đi tìm đồ dùng học tập cần thiết. Trong trường hợp này, cần phải chuẩn bị đồ dùng từ trước, chuẩn bị sẵn những ống mực sao cho đủ dùng. Juliette được sắp xếp để làm bài tập trên bàn học kê trong phòng của mình. Để việc học diễn ra thuận lợi, bà mẹ đã mua những cái hộp bằng nhựa đựng bút chì màu và bút mực, hồ dán và dập ghim, bút đánh dấu và một cái thước kẻ. Tất cả các hộp này được dán nhãn rõ ràng và đúng tầm tay. Giấy tờ và sách vở cũng được xếp cạnh những cái hộp. Cứ hai hay ba ngày, những đồ dùng đó lại được mẹ của cô bé kiểm tra một cách kỹ càng. Sắp xếp như vậy, Juliette không cần phải đi lại để tìm bút chì hay thước kẻ ở một phòng khác nữa.

Giúp trẻ tự sắp xếp

♦ Kiểm tra cặp sách

Rất nhiều trẻ gặp khó khăn trong việc sắp xếp đồ dùng học tập. Một trong những việc đầu tiên cần thực hiện là kiểm tra cặp sách, việc làm này phải trở thành thói quen hàng ngày của bạn. Thỉnh thoảng, phụ huynh của những học sinh luộm thuộm lại tìm thấy những bài tập phải hoàn thành hay ý kiến của giáo viên cách đây hàng tuần ở tận dưới đáy cặp. Việc kiểm tra cặp sách hàng ngày có thể ngăn ngừa được những vấn đề như làm bài

tập muộn hay thất lạc những tờ thông báo. Tốt nhất là nên thực hiện công việc này ngay từ khi trẻ còn rất nhỏ để tránh những xung đột có thể xảy ra.

Cũng nên nghĩ đến việc kiểm tra xem con bạn đã sắp xếp đúng sách vở cho ngày hôm sau vào cặp sau khi làm xong bài tập hay trước khi đi ngủ chưa: phải chắc chắn đã có đủ tất cả sách, vở và các đồ dùng học tập cần thiết khác. Với việc chuẩn bị sách vở vào buổi tối, bạn đã góp phần làm cho những công việc chuẩn bị của buổi sáng diễn ra trong những điều kiện tốt nhất.

♦ *Vở nhớ việc*

Phần lớn trẻ em có một quyển vở nhớ việc hay một cuốn sổ lịch, trong đó chúng ghi lại những bài tập phải làm ở nhà. Khi kiểm tra cặp sách, đây là thứ đầu tiên các bạn phải tìm và hỏi trẻ. Vở nhớ việc giúp bạn ước tính được khối lượng công việc cần giải quyết của ngày hôm đó, đồng thời giúp trẻ chuẩn bị trước và lên kế hoạch cho các bài tập cần làm trong tuần. Nếu thấy trẻ ghi chép lộn xộn, khó hiểu, bạn có thể hỏi giáo viên để kiểm tra thông tin. Để việc lên kế hoạch cho các bài tập và những công việc khác được thuận lợi, một số phụ huynh lựa chọn một kiểu lịch văn phòng khổ lớn, trẻ có thể viết trên cùng một tờ lịch những việc cần làm cho suốt cả tuần hoặc cả tháng và cuốn lịch này sẽ được treo trong phòng học của trẻ.

	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
8h30-9h30	Đến trường	Đến trường	Giải lao	Đến trường	Đến trường	Đến trường
9h30-10h30						
9h30-10h30			Làm bài tập/học piano			
9h30-10h30						
12h30-13h30	Căng tin	Căng tin	Ăn trưa với ông bà	Căng tin	Căng tin	Ăn trưa với ông bà
13h30-14h30	Đến trường	Đến trường	Đi chơi với ông bà	Đến trường	Đến trường	Làm bài tập
14h30-15h30						Đi chơi với mẹ hay một buổi chiều dành cho bạn bè
15h30-16h30						
16h30-17h30						
17h30-18h30	Ăn nhẹ/tivi	Ăn nhẹ/tivi	Luyện phát âm	Ăn nhẹ/tivi	Ăn nhẹ/tivi	
17h30-18h30	Bài tập/tập piano	Học nhảy	Trò chơi/tivi	Bài tập/tập piano	Bài tập/tập piano	
18h30-19h30	Trò chơi	Trò chơi		Trò chơi	Trò chơi	Piano
19h30-20h30	Ăn tối	Ăn tối	Ăn tối	Ăn tối	Ăn tối	Ăn tối
20h30-21h30	Giải trí (trò chơi, tivi, trò chuyện)	Giải trí	Giải trí	Giải trí	Giải trí	Giải trí

Một số nguyên tắc cơ bản

Nếu muốn dạy trẻ phải biết chịu trách nhiệm, nên nhớ rằng bạn sẽ gặp khó khăn nếu như con bạn là một đứa trẻ quá hiếu động. Trong trường hợp này, các bậc cha mẹ có thể tiến hành các biện pháp để giúp con mình làm

việc một cách tự lập nhất.

- Thực hiện những kỹ năng tổ chức hợp lý. Một số trẻ thể hiện khả năng tập trung tốt nhất trong một môi trường làm việc yên tĩnh và cách xa những hoạt động của gia đình, trong khi một số trẻ khác lại thích học tập trong không khí ồn ào. Tóm lại, đối với một số trẻ, sự yên tĩnh có thể là không tốt và là nguồn gốc của sự lơ đãng. Không nên để trẻ nghe âm thanh có cường độ quá lớn, chẳng hạn đeo tai nghe, nghe đài hay xem ti vi. Ngược lại, một chút nhạc nền nhẹ nhàng có thể làm tăng sự tập trung của trẻ. Bằng chứng là một số trẻ thường tìm cách tạo ra môi trường âm thanh riêng của mình (đùng đưa ghế, đập bàn, gõ bút, bóp những trang vở, làm kêu các đồ chơi điện tử, bẻ đốt ngón tay...).
- Nghĩ ra một cách thức đặc biệt cho con bạn để giúp bé tự sắp xếp và điều chỉnh môi trường học tập của mình.
- Luôn sẵn sàng giúp đỡ và tránh việc liên tục phê phán trẻ.

Trẻ cần bao nhiêu thời gian để làm bài tập về nhà?

Khi thời gian làm bài tập của trẻ cứ kéo dài mãi hay thậm chí không bao giờ kết thúc, ví dụ như trường hợp của Arthur, cha mẹ cần phải chú ý sát sao hơn. Một số phụ huynh cuối cùng phải dành cả buổi tối để giúp con mình hoàn thành xong bài tập. Tình trạng này cả đối với phụ huynh cũng như với trẻ không phải là dễ chịu.

Hãy bắt đầu bằng việc ước lượng thời gian thực sự cần thiết để con bạn hoàn thành bài tập. Tốt nhất là nói chuyện này với giáo viên để có được sự ước lượng chính xác nhất. Nếu con bạn không thể chú ý và tập trung tư tưởng hay gặp khó khăn trong việc làm bài, thời gian làm bài tập có thể phải kéo dài hơn một chút. Khi một đứa trẻ gặp khó khăn trong khả năng tập trung và tổ chức, thiếu tinh thần tự lập trong công việc của mình, phải mất thêm 50% thời gian so với thời gian làm bài trung bình được dự tính nữa.

© Cô giáo của Arthur đã chỉ cho bố mẹ em thấy rằng học sinh trong lớp thường mất khoảng 20 phút để làm bài tập. Do khả năng tập trung kém nên thời gian làm bài tập của Arthur sẽ phải mất 40 đến 50 phút.

Bố mẹ đã mua một cái đồng hồ hẹn giờ đặt trong phòng để nhắc cậu bé phải làm bài trong một khoảng thời gian ấn định trước. Họ quyết định đặt chế độ 10 phút, sau đó cho Arthur nghỉ một chút trước khi lại bắt tay vào làm bài tập thêm 10 phút nữa. Bố mẹ của Arthur thay phiên nhau kiểm tra phần bài tập đã làm được trong mỗi quãng 10 phút đó và kịp thời giúp cậu bé trong trường hợp cậu không làm được bài.

Sau 50 phút, Arthur phải dừng bút và thu dọn sách vở dù có hoàn thành bài tập hay không. Nếu không làm xong toàn bộ bài tập trong khoảng thời gian ấn định, bố mẹ cậu bé sẽ hỏi cô giáo về việc cậu bé được dành bao nhiêu thời gian để làm bài tập về nhà và họ sẽ tiếp tục cố gắng để đạt được mục tiêu đề ra, đó là hoàn thành bài tập trong khoảng thời gian hợp lý.

Một số nguyên tắc cơ bản

Phải sắp xếp việc làm bài tập ở nhà của trẻ như thế nào?

- Nên chia thời gian làm bài tập thành nhiều quãng ngắn, dễ kiểm soát hơn. Đối với trẻ nhỏ, bạn có thể áp dụng phương pháp mà bố mẹ Arthur đã dùng và chia khoảng thời gian làm bài tập thành nhiều quãng 10 phút và xen kẽ bằng những lần giải lao.
- Đến lứa tuổi 12 - 13, các em có thể khó chấp nhận việc bố mẹ quan tâm đến công việc cá nhân của mình. Vả lại, việc trẻ tự đưa mình vào khuôn khổ là điểm khởi đầu thuận lợi hướng tới tính tự lập mà trẻ cần có. Việc bạn tự làm khổ mình chứ không phải con bạn là không nên, bởi vì nếu không hoàn thành bài tập về nhà, con bạn sẽ phải chịu kỷ luật của giáo viên nên sẽ dễ dàng chấp nhận sự giúp đỡ của bố mẹ hơn.

Để thuận lợi cho việc dạy trẻ tự lập, cách tốt nhất là dạy cho trẻ biết tự tổ chức và có tính tự giác bằng cách luôn tỏ ra không bị ràng buộc đối với trẻ và dành cho trẻ một không gian độc lập của riêng mình.

† Trong trường hợp của Charlotte, việc phải đương đầu với quá nhiều

bài tập khiến bé nản lòng tới mức cuối cùng không thể tự sắp xếp được. Bố đã giúp cô bé điều chỉnh để có được một kế hoạch học tập tốt. Cô bé ngồi trước một cái bàn lớn đã được dọn sạch tất cả các loại tài liệu, sau đó chia bài tập của mình thành từng chồng theo các môn học. Cô bé đã tự lập bảng công việc và photo thành nhiều bản để thực hiện cho suốt cả tuần.

Môn học	Thời gian dự tính	Thời gian thực tế
Tiếng Pháp	25 phút	15 phút
Tiếng Anh	-	-
Toán	15 phút	25 phút
Sinh vật	-	-
Lịch sử - Địa lý	20 phút	20 phút
Vật lý - Hóa học	-	-

Mỗi tối, Charlotte lấy một bản và ước lượng thời gian thích hợp cho mỗi môn học. Sau đó, cô bé lần lượt làm bài tập của từng môn, sách vở không liên quan tới phần bài tập đang làm được để riêng và xa khỏi tầm nhìn. Sau khi hoàn thành một môn học, Charlotte viết thời gian đã sử dụng vào cột bên phải và dọn những đồ dùng đã sử dụng, tiếp tục làm bài của môn thứ hai, sau đó tự cho phép mình nghỉ giải lao 5 phút. Cứ sau nửa tiếng, bố cô bé sẽ kiểm tra phần bài mà Charlotte đã làm được.

Sau khi mất một thời gian để làm quen với kỷ luật mới này, Charlotte không còn cảm thấy việc làm bài tập là quá tải nữa mà trở nên hiệu quả hơn rất nhiều.

CUỘC SỐNG TRONG GIA ĐÌNH

► Các bữa ăn

Những bữa ăn ở nhà là dịp để cả gia đình sum họp, giúp cha mẹ và trẻ gần gũi, hiểu nhau hơn. Đôi khi, đó cũng là thời điểm làm nảy sinh những xung đột, và có thể cảm giác không hài lòng và hờn giận trong ngày bao trùm suốt bữa ăn. Bọn trẻ thì cãi cọ lẫn nhau. Bố mẹ thì mong muốn tạo dựng một cuộc đối thoại hay làm trọng tài cho những xung đột. Những trẻ hiếu động hay “lười ăn” đều khó ngồi yên một chỗ hoặc tự túc ăn hết bát cơm.

Mục đích của bữa ăn

Ngồi quanh bàn ăn để cùng thưởng thức một bữa ăn không phải chỉ vì mục đích duy nhất là nạp năng lượng mà còn vì nhiều lợi ích khác. Trước hết, đây là dịp hiếm có trong ngày để tất cả các thành viên trong gia đình sum vầy. Ăn cơm cùng nhau cũng là dịp để mỗi thành viên trò chuyện về một ngày làm việc của mình, bàn luận về một sự kiện sắp diễn ra hay một mối quan tâm chung.

Ngồi ăn cùng bàn góp phần tạo nên một thói quen sinh hoạt trong gia đình. Thói quen mà mỗi thành viên đều có công đóng góp này có thể giúp tạo dựng sự gắn kết giữa các thành viên trong gia đình.

© Nicolas, 9 tuổi, không gây rắc rối gì lớn trong ngày cho dù bố mẹ cậu phàn nàn rằng cậu nghịch luôn chân, luôn tay, thiếu ý thức tổ chức và suốt ngày làm phiền chị gái mình. Bữa ăn mới là thời điểm mà những rắc rối thể hiện rõ ràng nhất.

Quãng thời gian ngay trước bữa ăn đã đặt ra nhiều vấn đề. Dường như muốn thu hút sự chú ý của mọi người, Nicolas khóc nhè và cãi nhau với chị. Vào bữa ăn, cậu bé không chịu ngồi yên một chỗ, ra khỏi ghế ngồi của mình đến hàng chục lần và trong những khoảng thời gian ngắn ngồi yên ở ghế, cậu bé đá vào chân chị hay làm ồn để quấy nhiễu cô bé. Những hành động quấy rối đó đã làm xáo trộn bữa ăn và toàn bộ sự chú ý của mọi người đều tập trung vào cậu bé. Điều đó cũng khiến cho tất cả những hình thức đối thoại khác đều không thể thực hiện được bởi vì ngay khi một ai đó có ý định nói chuyện với cô chị, Nicolas sẽ lợi dụng ngay để đổ một cốc nước hay làm rơi bộ đồ ăn.

Trước bữa ăn

1. Loại bỏ những nguyên nhân gây căng thẳng.

Trước bữa ăn tối, con bạn khóc nhè hay gây ra những cuộc cãi vã, có thể đơn giản chỉ cần làm cho chúng tiêu hao bớt năng lượng. Nếu khoảng thời gian trước bữa ăn được sử dụng để cho trẻ làm bài tập, một vài phút nghỉ ngơi tất nhiên sẽ giúp trẻ cảm thấy thoải mái hơn. Trẻ có thể chọn trò chơi ghép hình, vẽ, đọc sách, xem băng đĩa hay nghe đĩa nhạc trong vài phút. Hoạt động tĩnh này không nhất thiết phải cần sự có mặt của người lớn.

Nếu trẻ đang điều trị tính quá hiếu động, hiệu quả điều trị sẽ giảm vào cuối ngày. Trong trường hợp này, bác sĩ điều trị có thể điều chỉnh liều lượng thuốc dùng cho buổi tối. Đôi khi, có thể tìm thấy một lời giải thích đơn giản cho tính quá hiếu động của trẻ.

2. Giao việc cho trẻ.

Một trong những chiến lược có thể sử dụng là định hướng tính cách của trẻ. Như vậy, việc giao cho trẻ những trách nhiệm cụ thể để trẻ cùng tham gia vào việc chuẩn bị cho bữa ăn có thể tỏ ra hiệu quả. Với việc giao cho trẻ một vài nhiệm vụ nào đó như sắp bộ đồ ăn, nghĩ ra cách gấp khăn ăn độc đáo, và với việc giúp trẻ ý thức được tính tích cực của sự đóng góp của trẻ, bạn đã khuyến khích được tính tự lập ở trẻ và bỏ tính quấy nhiễu. Bạn hãy tỏ thái độ khích lệ và có những phản ứng tích cực đối với trẻ.

© Bố mẹ của Nicolas quyết định rằng Nicolas sẽ phải sắp những bộ đồ ăn và chị gái của Nicolas sẽ phải dọn bàn ăn. Họ nhấn mạnh sự quan trọng của nhiệm vụ này và làm cho cậu bé hiểu rằng nhiệm vụ đó đóng vai trò chính trong việc bữa ăn có thể diễn ra tốt đẹp hay không. Và vì Nicolas thích thú với trách nhiệm này nên bố mẹ đã khen ngợi cậu bé mỗi khi ngồi vào bàn ăn.

Trong bữa ăn

1. Sắp đặt trước.

Quan trọng là con bạn phải nhận thấy ý nghĩa của bữa ăn. Việc biến bữa ăn trở thành một thói quen sinh hoạt có thể giúp trẻ không bị phân tán.

Quy tắc đầu tiên là bữa ăn phải luôn diễn ra ở một địa điểm nhất định, có nghĩa là bàn ăn. Đừng để con bạn ăn trưa hay ăn tối trước ti vi, trong phòng ngủ hay ở tất cả những địa điểm không thích hợp khác.

Tương tự, bạn cần tránh không để trẻ chơi các trò giải trí trong bữa ăn như đồ chơi, sách vở, âm nhạc hay ti vi vì chúng sẽ khiến trẻ không tập trung vào mục tiêu chính. Bạn hãy ra một quy tắc: “Vào bàn ăn, không có một tiếng động nào khác ngoài tiếng nói của mọi người trong gia đình và không mang theo gì khác ngoài tâm hồn ăn uống”.

Một nhân tố khác cần chú ý tới là vị trí của từng người ở bàn ăn. Nếu

không phải làm gương trước những cử chỉ xấu của trẻ mà bạn đang phải đấu tranh hàng ngày, mà phải tỏ ra khoan dung hơn trong một số tình huống còn có khả năng thỏa thuận được.

☺ Bố mẹ của Nicolas còn nổi cáu vì việc cậu bé luôn ra khỏi bàn ăn một cách bất thành linh, và không ngồi ngay ngắn trên ghế. Sau khi theo dõi và nhận thấy những vấn đề về khả năng tập trung và tính dễ bị kích động của Nicolas, bác sĩ đã yêu cầu bố mẹ cậu bé phải nghĩ đến một mục tiêu hợp lý đối với một đứa trẻ 9 tuổi khi gặp những khó khăn kiểu này. Vậy là bố mẹ Nicolas thỏa hiệp, buộc Nicolas phải luôn tiếp xúc với cái ghế của mình nhưng có thể đổi tư thế (hoặc đầu gối, hoặc mông phải ở trên ghế, không phải ngồi hoàn toàn).

Một thỏa hiệp nữa được đưa ra là “cho phép” Nicolas được ra khỏi bàn trong chốc lát. Cậu bé được phép ra khỏi bàn ăn bốn lần và mỗi lần không quá 2 phút. Số lần “cho phép” sẽ giảm dần cho tới khi Nicolas có thể ngồi yên ở bàn trong suốt bữa ăn.

Những thỏa hiệp khác được khuyến khích:

- Cho trẻ em ăn trước bố mẹ, điều đó giúp thay đổi trung tâm của sự chú ý và các mối quan hệ trong bữa ăn.
- Rút ngắn thời gian bữa ăn nếu bữa ăn kéo dài quá, tránh để trẻ rơi vào tình trạng không vâng lời chỉ vì không đủ khả năng tuân thủ qui tắc.

4. Dự kiến những hình phạt.

Dự kiến các hình phạt trong trường hợp trẻ vi phạm những qui tắc cơ bản hay có hành vi ứng xử không chấp nhận được. Hậu quả của những việc làm đó phải được thực thi ngay tức thì. Ví dụ, một đứa trẻ giận dữ tới mức trở nên gần như không kiểm soát được sẽ bị tách riêng sau khi cảnh cáo bằng lời nói. Bạn chỉ cho phép trẻ được trở lại bàn ăn sau một khoảng thời gian ấn định trước hoặc khi trẻ sẵn sàng xử sự một cách bình tĩnh hơn.

Bạn cũng có thể đưa ra những hình phạt trong thời gian ngắn, chẳng hạn xóa bỏ một số đặc quyền như không được chơi với bạn, không được nói chuyện điện thoại.

Những qui tắc cư xử đúng đắn được trẻ tuân thủ trong bữa ăn cũng có thể đưa vào trong hệ thống bảng theo dõi và coi đó như một phần trong

những cách cư xử cần phải cải thiện.

→ Những qui tắc này dĩ nhiên sẽ không loại bỏ được toàn bộ những vấn đề mà bạn gặp phải trong cách cư xử của trẻ ở bữa ăn nhưng sẽ tạo nên sự hài hòa và bình yên trong khoảng thời gian mọi người cùng quây quần bên mâm cơm, cùng nhau thưởng thức món ăn và chuyện trò.

► Anh chị em của trẻ khó bảo

Hiếm có trường hợp những rắc rối trong cách cư xử của một đứa trẻ lại không ảnh hưởng đến hoạt động chung của cả gia đình. Vậy mà sự can thiệp của những nhà chuyên môn thường chỉ tập trung vào đứa trẻ có vấn đề, có nguy cơ không chú ý đến bố mẹ hay anh chị em của trẻ vì coi là không có vấn đề gì. Tuy nhiên, chắc chắn là anh chị em của một đứa trẻ khó bảo luôn buộc phải thích nghi và có những hy sinh mà thường không ai nhận thấy. Vậy hàng ngày, các thành viên trong gia đình của đứa trẻ có tính chống đối một cách có hệ thống, một đứa trẻ hay giận dỗi hay đơn giản là kẻ hay khiêu khích kia cảm thấy thế nào? Về phương diện này, những ví dụ chứng minh như trường hợp của Thomas, Chloé và Alban là có sức thuyết phục.

© Thomas tâm sự: “Thường thì khi từ trường trở về nhà, cháu phải dò xét thái độ của anh trai, thậm chí trước cả khi đặt cái áo choàng và cặp của mình xuống. Nếu anh cháu có vẻ phật ý hay cau có, tốt nhất là cháu phải tránh xa và không nói chuyện với anh ấy vì cháu biết rằng anh ấy sẽ hét toáng lên. Đôi khi, cháu cảm thấy căng thẳng khi nghĩ tới việc trở về nhà”.

† Chloé thổ lộ: “Cháu thấy hơi chán khi thấy bố mẹ bỏ qua quá nhiều cho cô em gái về thái độ hiếu động, trong khi lúc bằng tuổi em gái cháu bây giờ, cháu không được đối xử như vậy. Thậm chí, ngay cả khi cháu có thể

hiếu được những vấn đề của em gái mình, thì điều đó đôi khi vẫn khiến cháu cảm thấy ghen tỵ vì những cố gắng để làm hài lòng hay giúp đỡ bố mẹ của cháu dường như hoàn toàn không được biết đến”.

© Alban thì nói: “Cháu không thể chịu đựng được việc em trai làm cho cháu phải xấu hổ trước mặt bạn bè. Nó luôn trêu đùa và chọc tức các bạn của cháu với những trò hề của nó. Ban đầu, các bạn của cháu thấy đó là trò vui, nhưng bây giờ, cháu cảm thấy các bạn ấy đang lảng tránh cháu và không còn muốn đến nhà cháu chơi nữa”.

→ **Việc anh chị em cãi nhau, chọc ghẹo nhau, trách móc nhau và đũa này nghĩ rằng đũa khác được bố mẹ yêu quý hơn là chuyện hết sức bình thường. Tuy nhiên, khi trong nhà có trẻ tính cách dễ bị kích động hay thường xuyên có cách cư xử chống đối, thì những trạng thái tình cảm tiêu cực như ghen tức, oán giận, hung hăng đôi khi trở nên gay gắt và phải rất mất thời gian mới có thể hóa giải được. Tất nhiên, một số anh chị em của đũa trẻ khó bảo thích nghi được, biết cách giữ khoảng cách để khỏi xung đột và bùng nổ những cơn giận. Chúng chấp nhận và coi những căng thẳng này là một phần tất yếu trong đời sống gia đình và tìm ra cách tốt nhất để thích nghi. Nhưng khi những**

đưa trẻ khác trong gia đình không chịu đựng được căng thẳng đó thì một sự hỗ trợ đặc biệt và những hành động can thiệp có mục đích được cho là cần thiết.

☉ Maximilien, 7 tuổi, lúc nào cũng luôn chân luôn tay: cậu bé trèo lên trên tràng kỷ, lên ghế bành, không bao giờ dọn đồ của mình, làm đảo lộn phòng của chị gái Zoé, 12 tuổi. Cậu bé hét toáng lên khi phạt ý và lúc đó thì không ngại ngần nói tục và chửi mắng chị gái. Cậu bé có thể dễ dàng nổi nóng khi bị phê phán hay ngăn cản. Không bao giờ biết được khi nào cậu em của mình sẽ lại nổi cáu, Zoé tránh không đưa cậu em đến các cửa hàng hay đi chơi với em ở công viên, việc mà trước đây cô bé rất thích làm. Zoé biết rằng bố mẹ mình quá bận rộn với việc kiểm soát những rắc rối của Maximilien nên không còn thời gian để chú ý đến mình. Cô bé tự xoay sở để làm bài tập và chuẩn bị đồ dùng học tập, nhưng đôi lúc cô bé cũng muốn được bố mẹ hỗ trợ và quan tâm đôi chút. Đôi khi, quan hệ chị em giữa cô bé với em trai trở nên mâu thuẫn, mặc dù rất yêu quý em nhưng cô cũng có cả sự giận dữ bị dồn nén, và dẫn đến việc cô bé thực sự cảm thấy giận chính bản thân mình. Zoé tìm cách tỏ ra vượt trội ở trường để bù lại những nỗi buồn mà Maximilien gây nên và bù lại cái mà cô bé cho là giống như một thái độ không tốt nằm ngoài ý muốn của mình. Đôi khi, cô bé cũng mong có một cậu em trai khác chứ không phải Maximilien hay thậm chí mong cậu em này biến mất, nhưng rồi Zoé đã nhanh chóng bình tĩnh trở lại và cảm thấy buồn vì đã mong muốn một điều như thế.

† Anna và Noémie, 9 và 11 tuổi, chỉ cách nhau có hai tuổi, nhưng hai tính cách hoàn toàn khác nhau. Anna có thể đọc sách hay ngồi vẽ hàng tiếng đồng hồ, cô bé rất thích đi học và có nhiều mối quan tâm chung với các bạn của mình. Trong căn phòng chung của hai chị em, góc của Anna luôn được dọn dẹp và sắp xếp gọn gàng. Còn Noémie thì không bao giờ biết kết thúc một việc gì. Phần lớn những việc mà Noémie bắt tay vào đều không hoàn thành và đồ dùng của cô thì nằm rải rác khắp các góc nhà. Noémie khó đạt được kết quả học tập tốt dù cho bố mẹ và các thầy cô giáo hỗ trợ rất nhiều. Tương đối đơn độc, thường bị tẩy chay vì cách xử sự hơi thô bạo và thiếu hứng thú với việc đi học, Noémie dường như tìm thấy thú vui trong đồng lõa nên cô bé thích nằm trên đồng đồ dùng của em gái

mình. Anna nhận thấy mình ngày càng dễ nổi cáu với chị gái vì chị cô không ngừng lục tung đồ dùng của mình lên. Là em út, cô bé cảm thấy không công bằng khi bố mẹ luôn yêu cầu mình làm những việc như “Nhắc Noémie điều này, nói với Noémie để ý đến việc kia”. Đôi khi, Anna mong có tính cách giống như chị gái để luôn nhận được sự khoan dung. Cô bé còn bị tị thêm rằng Noémie không bao giờ bị mắng mỏ khi ăn xong, thậm chí không hề bị quát tháo ngay cả khi Noémie làm rơi đĩa thức ăn vì bất chợt đứng dậy. Đôi khi có cảm giác bị bỏ rơi và không được thấu hiểu, Anna bắt gặp nghĩ đến rằng nếu như cô bé giống chị gái, thì bố mẹ có lẽ sẽ dành nhiều thời gian cho mình hơn.

Những lời phàn nàn thường gặp nhất

♦ Nhất bên trọng, nhất bên khinh

Ngay cả trong những gia đình hòa thuận nhất, người ta cũng có thể nghe thấy những lời phàn nàn như: “Không công bằng! Bố mẹ bỏ qua hết cho em ấy. Còn con, không ai cho con làm như thế cả!”.

Trong gia đình đông con, rất có thể vào một lúc nào đó lại có một đứa trẻ cảm thấy bị đối xử không công bằng. Nếu trong gia đình có đứa trẻ đặc biệt khó bảo, cảm giác này sẽ càng tăng do việc bố mẹ phải điều chỉnh cách đối xử của mình, do vậy, ít nhiều dẫn tới việc không thể công bằng với tất cả bọn trẻ. Nếu bạn mất thời gian để tranh cãi với cô con gái không chịu gấp chăn màn hay dọn phòng trước khi đến trường, cuối cùng chắc chắn bạn cũng sẽ phải nản lòng tới mức mặc kệ nó muốn làm gì thì làm. Trong khi đó, bạn lại vẫn tiếp tục bắt đứa con khác thực hiện yêu cầu của mình.

♦ Thiếu quan tâm

Bố mẹ nghe thấy những lời trách móc đại loại như: “Nhưng bố đã hứa đưa con đi công viên... Mẹ chỉ quan tâm đến Thomas thôi. Không bao giờ mẹ dành thời gian cho con cả.” Và không may là điều đó lại đúng! Một đứa trẻ gặp những vấn đề về tính cách chiếm hết thời gian và sức lực của bạn. Anh chị em của đứa trẻ này thường có cảm giác bị bỏ rơi, và không hiếm trường hợp chúng tìm cách này hoặc cách khác để thu hút sự quan tâm của bố mẹ.

♦ Lấn chiếm không gian riêng

“Chị ấy lúc nào cũng lấy đồ dùng của con rồi làm hỏng luôn!”. Ngay cả những đứa trẻ chu đáo nhất cũng có lúc quên xin phép trước khi vào phòng của anh chị hay em của mình. Những đứa trẻ dễ bị kích động thường chẳng suy nghĩ gì mà cứ thế xông thẳng vào phòng người khác để chiếm lấy tất cả những gì mà nó thích. Trong trường hợp tốt nhất, chúng sẽ mang trả lại đồ về chỗ cũ, còn thường thì chúng làm hỏng, hoặc làm thất lạc và quên không trả lại. Khi ấy, anh chị em của đứa trẻ sẽ oán giận và có thể muốn trả thù, đặc biệt là nếu bố mẹ không có sự điều chỉnh trong cách cư xử với con cái.

◆ *Những buổi đi chơi của gia đình bị phá hỏng*

“Tại sao con phải về nhà? Con có nổi cáu đâu!”. Trong nhà có đứa trẻ khó bảo, có thể một số buổi đi chơi của cả gia đình đột nhiên bị gián đoạn khi đứa trẻ khó bảo nổi cáu hay vi phạm một quy tắc. Nếu những đứa con khác của bạn cũng bị phạt lũy hoặc bị ảnh hưởng thì chúng sẽ không hài lòng và lại tự nhủ rằng chính đứa trẻ khó bảo kia là người đã làm đảo lộn cuộc sống gia đình.

◆ *Những vấn đề liên quan đến sự khác nhau giữa các lứa tuổi*

Những đứa trẻ là con cả thường nghĩ rằng rất khó để có thể bảo ban một đứa em khi đó là đứa em bướng bỉnh và hay nổi cáu. Một số trẻ không muốn em mình đi cùng tới những nơi công cộng chỉ vì “nó sẽ nói bất cứ điều gì, với bất cứ ai, không hiểu được khi nào nó sẽ gây phiền phức hay tỏ ra thiếu giáo dục”.

Nếu đứa trẻ gặp các vấn đề về cách ứng xử khi là anh hoặc chị cả trong gia đình thì các em chúng sẽ là mục tiêu đầu tiên để chúng quấy rầy.

Tình cảm

Từ cảm giác hạnh phúc vì có được bạn chơi cho tới cảm giác bị tước đoạt khi phải chia sẻ đồ chơi, quan hệ anh chị em đã tạo nên một bức tranh đa màu. Khi trong gia đình có đứa trẻ khó bảo, những tình cảm tiêu cực (bực tức và giận dữ chẳng hạn) sẽ lấn át những tình cảm tích cực.

→ **Anh chị em của đứa trẻ khó bảo cũng phải đối mặt và chịu đựng cùng những rắc rối như bố mẹ**

chúng.

♦ *Cảm giác tội lỗi*

Cảm giác tội lỗi xuất phát từ những xúc cảm khác nhau. Một số trẻ xuất hiện ý nghĩ và mong ước có một cậu em hay cô chị khác, hoặc cậu em hay cô chị hiện tại hãy biến khỏi cuộc sống này. Đôi khi, đứa trẻ đấu tranh chống lại những suy nghĩ khiến chúng có cảm giác tội lỗi này, nhưng đôi lúc chúng lại tự nhủ giá như chính bản thân mình cũng có tính cách khó bảo như vậy. Một số trẻ khác lại chợt cảm thấy vui mừng khi anh, chị hay em mình bị mắng hay bị phạt.

♦ *Ghen tị*

Hầu như trong các gia đình, anh chị em cũng đôi lúc có cảm giác ghen tị. Trẻ tự nhủ rằng em trai có nhiều đồ chơi hơn mình, hay chị gái được bố mẹ yêu quý nhất. Trong những gia đình có một đứa trẻ gặp phải những vấn đề trái ngược về tính cách, anh chị em của đứa trẻ này thường ghen tị vì sự quan tâm mà bố mẹ dành cho đứa trẻ kia.

♦ *Bực tức và giận dữ*

Bực tức và giận dữ là hai trạng thái tình cảm thường thấy khi gia đình có trẻ khó bảo. Như trường hợp Zoé và Anna trong những ví dụ kể trên, những đứa trẻ khác khó có thể chấp nhận việc thay đổi thời gian biểu, hành vi ứng xử hay tước bỏ một số đặc quyền chỉ để thích nghi với nhu cầu của đứa trẻ khó bảo. Thậm chí, ngay cả khi chúng hiểu rằng một số sự thích nghi kia sẽ góp phần làm cho cuộc sống gia đình trở nên tốt hơn, thì rõ ràng là tình huống này có thể dẫn đến một cảm giác tổn thương đáng kể được biểu hiện dưới nhiều dạng khác nhau.

♦ *Lo âu và buồn phiền*

Một đứa trẻ dễ cáu giận hay có tính khí thất thường tạo ra không khí căng thẳng thường trực trong gia đình. Một số trẻ khó có thể chịu đựng được không khí căng thẳng đó hoặc dè chừng, lo sợ những phản ứng mà đứa trẻ khó bảo có khả năng gây ra cho những người xung quanh. Sự lo âu này có thể tích tụ lại và ít nhiều tồn tại một cách lâu dài.

Một số trẻ thậm chí muốn không khí yên tĩnh và hòa bình ở các gia đình

nhưng trừ gia đình của mình. Chúng cho rằng gia đình mình là không bình thường, bố mẹ thì luôn trong tình trạng ức chế và đau khổ.

Phản ứng của các anh chị em

Một số trẻ có thể thích nghi để giữ sự hòa hợp trong gia đình. Thậm chí, nếu cảm thấy bị thiệt thòi, chịu sự cáu giận hay tủi thân, chúng vẫn tự tìm cách để có thể sống mà không bị những tình cảm tiêu cực kia chế ngự.

Một số đứa trẻ khác lại thấy đòi hỏi và sự quấy nhiễu của anh, chị em mình thật quá quắt. Ý nghĩ đó sẽ vô hình dẫn đến sự thay đổi tính cách ở những đứa trẻ này.

♦ Thu mình

Phản ứng lại tính khó bảo và hay cáu giận của anh chị hay em mình, một số trẻ trở nên yên lặng và khép mình, với ý nghĩ rằng khi chúng càng ít đi lại thì càng tốt cho gia đình. Giống như trường hợp của Zoé trong ví dụ kể trên, trẻ phải chịu đựng sự cáu giận hay cảm thấy tủi thân, nhưng lại kìm nén những cảm giác đó trong lòng để giữ “hòa bình” trong một gia đình vốn đã quá căng thẳng rồi. Việc này có ảnh hưởng mạnh đến những trẻ có anh chị hay em hay nổi cáu.

♦ Vượt trội

Đôi khi, đứa trẻ nuôi ý tưởng bù trừ lại tính xấu của một anh chị hay em chúng bằng cách trở nên “hoàn hảo”. Đứa trẻ này dùng đủ mọi cách để đạt được những kết quả học tập mẫu mực hay để có được một tính cách không ai có thể chê trách, với ý nghĩ rằng nó có bốn phận phải bù lại những điểm yếu của đứa trẻ kia.

♦ Thu hút sự quan tâm

Những trẻ khác lại có thái độ ngược lại, chúng cho rằng bản thân cũng phải thể hiện một tính cách ngang ngược giống như vậy, chúng cũng sẽ trở thành trung tâm chú ý của bố mẹ. Vì vậy, chúng có ý định tạo ra cơ chế với những qui tắc vận hành đặc biệt dành cho chúng, để được hưởng một sự giúp đỡ riêng cho việc làm bài tập, thu hút sự quan tâm của bố mẹ và những người lớn khác bằng những hành vi “có vấn đề” của riêng mình.

♦ Trẻ gánh vác trách nhiệm cùng cha mẹ

Đôi khi những người con cả, có ý định hay trách nhiệm giúp bố mẹ dạy bảo em của mình. Trong ví dụ về Noémie và Anna, Anna đã vô tình bị đẩy vào vai trò này của bố mẹ. Những vấn đề có thể nảy sinh khi đứa trẻ quá quan trọng hóa “vai trò làm cha mẹ” của mình và sống khổ sở với những mong đợi từ trách nhiệm này.

Cần phải làm gì?

Các bậc phụ huynh không thể khẳng định sẽ có giải pháp cho tất cả những vấn đề xảy ra giữa các con của mình. Trong một số trường hợp, bọn trẻ sẽ tự giải quyết những tranh chấp giữa chúng. Những lời khuyên sau đây có thể giúp phụ huynh giải quyết những xung đột thường gặp.

1. Hãy giảm bớt căng thẳng.

Giai đoạn thứ nhất của tiến trình làm giảm bớt căng thẳng là hãy cùng trẻ (hoặc những đứa trẻ) có liên quan xem xét vấn đề.

Có thể chẩn đoán căn bệnh quá hiếu động hay rối nhiễu chống đối trẻ. Vì vậy, lời khuyên cho bạn là nên nói chuyện với anh chị em của đứa trẻ có vấn đề để giải thích cho chúng tác động có thể có của sự chẩn đoán kia đối với gia đình. Ghi nhận việc một đứa trẻ gặp phải loại rối nhiễu này không có nghĩa là tất cả những cách ứng xử có vấn đề của trẻ đều sẽ được tha thứ và bỏ qua, mà chỉ đơn giản là cần phải ghi nhận những cố gắng của trẻ và tỏ ra khoan dung hơn với trẻ.

Cũng cần phải đưa ra những lời giải thích rõ ràng về những tình huống có thể dẫn đến các hành vi khó bảo, đồng thời làm gương cho trẻ (tắm, sắp xếp quần áo, tôn trọng thời gian làm việc của những người khác, tự đi ngủ...).

Công việc này sẽ giúp bạn chỉ cho những đứa trẻ khác thấy rằng bạn muốn chia sẻ với chúng những vấn đề mà bạn đang gặp phải với đứa trẻ khó bảo kia và bạn sẽ cùng chúng đưa ra những giải pháp để đi đến thành công.

2. Đặt ra những qui tắc gia đình.

Việc áp dụng “nội qui gia đình” là rất cần thiết trong những trường hợp bùng nổ xung đột giữa các anh chị em. Bạn đừng có đòi hỏi phải đảm bảo

một sự công bằng hoàn hảo giữa mỗi đứa trẻ - điều đó là không thể, mà đưa ra những điều chỉnh giúp cho việc thích nghi với hoàn cảnh khó khăn của mỗi đứa trẻ được dễ dàng hơn.

Những qui tắc đó nhất thiết phải tính đến nhu cầu của những đứa trẻ khác. Ví dụ, thường thì một đứa trẻ khó bảo quấy rầy anh chị em của mình, lấy hoặc làm hỏng đồ dùng của chúng. Trong trường hợp này, những giới hạn đặt ra phải được xác định một cách rõ ràng và cương quyết, có nghĩa là được áp dụng một cách chặt chẽ. Hãy sử dụng những từ như “cấm” hay những câu ngắn gọn, cố ý thể hiện thật gay gắt như: “Mẹ nhắc nhở con rằng tuyệt đối cấm động vào đồ dùng của chị gái con” hay “Bố đã nói với con rằng không bao giờ được làm phiền em trai con trong lúc em ấy làm bài”. Nếu trẻ không tuân thủ những mệnh lệnh này thì hình phạt cần được thực hiện ngay sau đó.

→ Cần có cách bảo vệ đồ dùng của những đứa trẻ khác khỏi sự xâm chiếm hoặc phá phách của đứa con khó bảo, và bảo đảm sự tôn trọng khoảng không gian cá nhân là việc phải ưu tiên.

3. Dành thời gian cho những đứa con khác.

Dĩ nhiên là đứa trẻ khó bảo chiếm phần lớn thời gian và sức lực của bạn. Mặc dù bạn đã thể hiện tất cả những cố gắng để giữ sự cân bằng trong gia đình, nhưng những anh chị em của đứa trẻ khó bảo này vẫn có thể có cảm giác bị bỏ rơi hay không hài lòng. Hãy thu xếp thời gian dành riêng cho từng đứa con của bạn. Một số trẻ đề dặt đòi hỏi tình cảm và thời gian của bố mẹ, bởi chúng nghĩ bố mẹ đã quá mệt mỏi với anh chị hoặc đứa em khó bảo kia. Do vậy, phụ huynh cần chủ động gần gũi với các con.

Một số nguyên tắc cơ bản

Để giữ được sự đầm ấm và bảo vệ đồ dùng cá nhân của các anh chị em của đứa trẻ khó bảo - đặc biệt nếu chúng ở cùng phòng, các bậc phụ huynh có thể bố trí cho các con có khoảng không gian riêng để sắp xếp đồ dùng cá nhân như một cái ngăn kéo, một cái tủ tường hay một cái tủ có khóa.

- Dự tính trước hình phạt mà đứa trẻ khó bảo phải chịu khi làm hỏng đồ dùng của anh chị hay em của mình. Hãy sửa chữa đồ dùng đó bằng tiền túi của đứa trẻ có lỗi hoặc buộc đứa trẻ đó hoàn thành thêm những nhiệm vụ khác, yêu cầu viết thư xin lỗi trình bày rõ lý do,...
 - Đối với những đứa trẻ lớn hơn và có phòng riêng, hãy lắp đặt một hệ thống cho phép trẻ có thể chốt cửa phòng nếu muốn.
 - Khi cả gia đình đi chơi, hãy dự kiến một giải pháp tình thế để tránh tình huống cả nhà bị ảnh hưởng chỉ vì hành vi khó bảo của một đứa trẻ. Ví dụ, mẹ sẽ về nhà cùng với đứa trẻ khó bảo, còn bố sẽ tiếp tục hành trình với những đứa con khác.
 - Để mất bớt những nhiệm vụ giao cho các anh chị hoặc em của đứa trẻ khó bảo, và đừng đòi hỏi ở chúng nhiều quá. Nếu có thể, bạn hãy nhờ một người thứ ba giúp đỡ khi cả gia đình cần được nghỉ ngơi (ví dụ: tạm thời tuyển một người giúp việc, hoặc tìm một người thân đến hỗ trợ bạn trong một hay hai tuần).
-

Ở MÔI TRƯỜNG BÊN NGOÀI

Môi trường bên ngoài (cửa hàng, công viên, rạp chiếu phim) là cơ hội để một số trẻ tha hồ biểu lộ tính cách khó bảo của mình.

Có một số phương pháp cho phép kiểm soát tốt nhất những tình huống khó bảo mà trẻ gây ra, bạn cũng có thể kết hợp với những lời khuyên được nêu ở những phần trước liên quan tới chủ đề cách tiếp cận chủ động.

Ở NHỮNG NƠI CÔNG CỘNG

Trẻ thường có những hành vi thái quá ở những nơi đông người do chúng biết bố mẹ không thể can thiệp trong những tình huống đó.

Những nơi công cộng, đặc biệt chỗ đông người qua lại là nơi gây ra rất nhiều tác động tới giác quan của trẻ (thị giác, thính giác, khứu giác, xúc giác, vị giác). Thậm chí, đứa trẻ không cố ý muốn đặt bố mẹ vào tình huống khó xử ở nơi công cộng, nhưng có thể do việc có quá nhiều tác động từ môi trường xung quanh khiến trẻ khó làm chủ được bản thân mình. Những đứa trẻ quá hiếu động rất dễ bị ngoại cảnh tác động, do đó, yêu cầu của bố mẹ thường bị lẫn và tan biến giữa âm thanh ồn ào của các tín hiệu khác.

† Sau khi cho con đi chơi ở công viên cả một buổi chiều cùng với các bạn, mẹ của Léa, 5 tuổi quyết định đi vào một cửa hàng. Léa đã mệt và bắt đầu cầu nhàu từ khi bước vào cửa hàng. Bà mẹ hi vọng là cô bé sẽ không làm mọi người chú ý vì trong cửa hàng đang đông người. Léa ỉ eo và đòi mua kẹo. Bà mẹ trả lời rằng họ đến đây để mua thức ăn và yêu cầu cô bé phải ngoan. Léa tiếp tục đòi, sau đó thì không chịu đi tiếp. Bà mẹ nhìn quanh cô bé xem phản ứng của các khách hàng khác và quyết định đã đến lúc phải can thiệp. Khi bà mẹ vừa nắm lấy tay cô bé, Léa liền hét toáng lên và khóc lóc ầm ĩ. Đến lúc này, ánh mắt của tất cả mọi người đều đổ dồn về phía cô bé. Tình huống phiền nhiễu ấy đẩy cảm giác không hài lòng sẵn có của người mẹ lên đến tột cùng. Để thoát khỏi tình huống khó xử này, cuối

cùng mẹ của Léa đành chịu chấp nhận mua kẹo để con gái mình thôi không gây rắc rối nữa.

Một số nguyên tắc cơ bản

- Tạo một thói quen nào đó và dùng để chệch hướng.
 - Hãy xác định trước hành trình và thực hiện theo đúng hành trình đó. Hãy cho trẻ biết trước thứ tự những việc sẽ làm trong kế hoạch. Ví dụ: “Chúng ta sẽ đi mua giày cho anh trai con, rồi đến hiệu giặt là và sau đó mới trở về nhà”. Được báo trước như vậy, con bạn sẽ thực hiện quá trình chuyển tiếp từ hành động này sang hành động khác dễ dàng hơn.
 - Hãy dự tính trước. Nên dự trù một kế hoạch hành động phòng trường hợp con bạn có hành vi cư xử khó bảo bằng cách ấn định trước những biện pháp sẽ dùng để khắc phục tình trạng này. Bạn cũng nên phòng ngừa những biến động tâm lý hay phản ứng quá thô bạo và không hợp lý.
-

1. Lập bản danh sách các qui tắc ứng xử đúng đắn.

Bọn trẻ cần phải biết mọi người đang trông đợi ở chúng điều gì, đặc biệt là về cách cư xử. Đừng bắt đầu với nguyên tắc là con bạn sẽ tự động biết hay nhớ việc làm. Trước khi vào một cửa hàng, một quán ăn hay đến nhà bạn bè, hãy nhắc lại cho bé nhớ những qui tắc ứng xử đúng đắn. Hãy chọn ba hay bốn hành vi mẫu chốt mà bạn sẽ yêu cầu con thực hiện trong tình huống sắp tới (ở bên cạnh bạn, không hét hay gây mất trật tự, không cắt ngang lời người lớn...).

→ Hãy lập một danh sách những qui tắc ứng xử đúng đắn mà trẻ cần làm theo khi ra khỏi nhà. Hãy dán danh sách đó trên ô tô hoặc trên đường đi

thì mở nó ra. Những yêu cầu được ghi ra phải ngắn gọn và súc tích. Trẻ thường có xu hướng hay quên khi bị cuốn hút bởi một điều gì đó. Việc liên tục nhắc lại cho trẻ là cần thiết trước khi xuất hiện tình huống “có vấn đề”. Khi rắc rối xảy ra, việc nhắc lại cho trẻ lúc ấy là quá muộn và trẻ phải trực tiếp chịu những hậu quả của cách ứng xử ngược ngốc của mình. Ngược lại, nếu xử sự đúng như mong đợi, trẻ sẽ được khuyến khích bằng lời nói, ví dụ: “Thế là rất tốt, con đã để nguyên tay trên xe đẩy hàng, con hãy tiếp tục làm như thế nhé...”.

† Lucille, 7 tuổi, cùng mẹ đến siêu thị. Bà mẹ đã thông báo trước là hai mẹ con sẽ đi mua thức ăn, sau đó đến ngân hàng rồi mới về nhà. Sau đó mẹ của Lucille lấy danh sách những qui tắc ứng xử áp dụng trong cửa hàng ra và đọc lại cho con gái nghe:

1. Luôn để tay trên xe đẩy hàng.
2. Chỉ nhặt hàng và cho vào xe đẩy theo yêu cầu của mẹ.
3. Không được chạy nhảy lung tung trong cửa hàng.

2. Luôn tạo động lực.

Lời khuyên dành cho các bậc phụ huynh là hãy đưa ra hình thức khen thưởng hợp lý khi trẻ thực hiện tốt các qui tắc ứng xử đúng đắn. Phụ huynh có thể gộp phần cư xử đúng đắn ở chỗ đông người vào phần những mục tiêu mà trẻ cần đạt được. Bạn cũng có thể thưởng cho con bạn một bất ngờ nhỏ khi qua quầy thu ngân hoặc cho bé được nghe đĩa nhạc mà bé

thích trong ô tô trên đường về nhà.

→ Cần luôn nhớ rằng, cũng giống như việc trách mắng, hình thức khen thưởng hiệu quả nhất chính là khen thưởng kịp thời và dứt khoát.

3. Trừng phạt khi trẻ không tôn trọng các qui tắc.

Xác định những hành vi ứng xử trẻ cần tôn trọng và cả những hình phạt cũng như phần thưởng kèm theo. Cha mẹ cần tỉnh ý để nhận thấy phản ứng không hay của trẻ trước một lời mắng quen thuộc.

Yêu cầu trẻ bình tĩnh suy nghĩ về hành vi sai trái của mình là biện pháp hiệu quả để trừng phạt một hành vi không thích hợp, nhưng đôi khi lại khó áp dụng ở nơi công cộng. Dùng đến biện pháp này đòi hỏi phải tính trước một bước và tưởng tượng ra hoàn cảnh để thực hiện nó.

Bạn cũng có thể tăng lời trước những hành động thái quá của trẻ. Đây được gọi là “chiến lược phớt lờ có giám sát” được áp dụng cùng với một vài thay đổi khi ra khỏi nhà. Khi ấy, bố mẹ không nên hướng trực tiếp sự quan tâm của mình về phía đứa trẻ. Tuy vậy, người lớn vẫn tiếp tục kín đáo giám sát trẻ, có nghĩa là giờ đây đứa trẻ ở trong tầm nhìn của người lớn, nhưng phải tránh không để trẻ nhận thấy sự quan tâm chú ý mà bố mẹ đang dành cho chúng.

† Khi Lucille không tôn trọng các qui tắc, mẹ cô bé bắt đầu bằng việc phớt lờ hành vi không thích hợp của con gái, sau đó đưa bé đến một nơi yên tĩnh của cửa hàng trong vòng vài phút cho tới khi bé có thể tự kiềm chế được. Bà mẹ báo trước hình phạt mà Lucille sẽ phải chịu nếu cô bé tỏ ra không vâng lời (ví dụ: “Nếu con tiếp tục khóc, con sẽ không được thưởng hình đồ chơi nữa”). Khi ấy, các bậc phụ huynh có thể làm cho lời nói của mình hiệu quả hơn bằng cách giờ cho trẻ thấy những hình đồ chơi mà trẻ có thể được nhận).

Một số nguyên tắc cơ bản

- Đừng vô tình khuyến khích hay khen thưởng một hành vi ứng xử tiêu cực của trẻ bằng cách quá tập trung sự chú ý của bạn vào hành vi đó.
- Hãy nắm thật chắc bàn tay hay cánh tay của con bạn và dắt bé đến một nơi yên tĩnh trong cửa hàng, hay một địa điểm ít người qua lại.
- Hãy giải thích ngắn gọn với trẻ về việc bạn đang làm bằng những câu nói như: “Bây giờ chúng ta sẽ lại đi lên lối đi trung tâm, về phía quầy báo” hay “Đến bên sau, chúng ta sẽ ra khỏi xe bus ngầm và ngồi nghỉ một lát”, bạn không quá bận tâm để ý xem trẻ đang làm gì. Nếu cần, hãy khuyến khích trẻ sử dụng một đồ chơi mà trẻ thích nhằm thu hút sự quan tâm của trẻ, đánh lạc hướng sự chú ý của trẻ vào chính bản thân mình. Vật đồ có thể do trẻ lựa chọn: đất nặn, đá cuội hay sỏi, chùm chìa khóa... Như vậy, bạn cho trẻ thấy rằng bạn đã kiểm soát được tình thế bằng cách hành động theo hướng mà bạn đã định và điều đó giúp bạn giữ được bình tĩnh.

Trong cửa hàng

Nếu thấy cần thiết, hãy áp dụng phương pháp yêu cầu trẻ bình tĩnh suy nghĩ về hành vi của mình ở một địa điểm “trung lập” của cửa hàng, nơi đó phải yên tĩnh và không có yếu tố nào làm trẻ mất tập trung. Bạn cũng có thể đưa trẻ ra khỏi cửa hàng hay ra ngoài xe ô tô và tiếp tục mua hàng khi thấy trẻ ngoan hơn. Cũng nên thử áp dụng biện pháp “phớt lờ có kiểm soát” trước hành vi khó bảo của trẻ. Bạn cũng có thể tạo cho trẻ luôn bận bịu tay chân bằng cách yêu cầu trẻ cùng bạn đẩy xe chở hàng, xách túi hay đặt những đồ cần mua vào giỏ. Bằng cách này, bạn sẽ khiến trẻ không còn rảnh tay để nghịch vào mọi thứ.

**→ Nếu trẻ đã có thái độ khó bảo, bạn
đừng nhượng bộ bằng cách mua
cho trẻ một món quà gì đó khi ra
khỏi cửa hàng, thậm chí ngay cả khi
trẻ cố nài nỉ và có thể nổi cáu ở quầy**

thu ngân. Nếu không, bạn đã vô tình "tiếp tay" cho một hành vi khó bảo của trẻ và làm tăng khả năng lặp lại hành vi đó.

Trên những phương tiện giao thông công cộng (tàu điện ngầm, xe buýt)

Những hành vi khó bảo của trẻ trên các phương tiện giao thông công cộng có thể là nguyên nhân gây cho các bậc cha mẹ những ức chế thực sự. Nếu đã phớt lờ trước hành vi khó bảo của trẻ, nhưng sự phớt lờ đó không phát huy hiệu quả, hoặc bạn không hướng được sự chú ý của trẻ đến một hoạt động nào đó, hãy cùng trẻ xuống xe ở bến sau và dẫn trẻ tới nơi yên tĩnh. Hãy cùng con bạn ngồi xuống cho tới khi cả bạn và con bạn đều cảm thấy sẵn sàng tiếp tục lên tàu điện ngầm hay xe buýt. Cái quãng thời gian để lấy lại bình tĩnh này phải đủ tính răn đe để trẻ nhận ra rằng hành vi ứng xử ấy không tốt cho trẻ chứ không phải không tốt cho bố mẹ. Trẻ cần phải hiểu rằng bố mẹ cho trẻ xuống khỏi xe, không có nghĩa là bố mẹ nhường bước, mà chính trẻ là người sẽ phải mất thêm thời gian cho cuộc hành trình.

Ở quán ăn

Hãy bắt đầu bằng việc ước lượng thời gian sẽ dành cho bữa ăn. Không nên đòi hỏi những điều không thể như yêu cầu trẻ phải ngồi yên trong suốt thời gian ăn. Nếu như trẻ gặp khó khăn trong việc chọn món, bạn có thể giúp trẻ và để trẻ đưa ra quyết định cuối cùng. Hãy ấn định chỗ mà trẻ sẽ ngồi sao cho ít gây phiền nhiễu người khác nhất và thu xếp cho trẻ một không gian vừa đủ - cho phép trẻ có thể rung chân, thậm chí có thể đứng dậy.

Trong trường hợp thái độ của trẻ đã đến độ gây phiền phức, bạn có thể áp dụng phương pháp yêu cầu trẻ bình tĩnh suy nghĩ về hành vi của mình tại một nơi khác cho tới khi kiểm soát được hành động của trẻ.

Trong những tình huống không thể dùng biện pháp phớt lờ hay cách li, một số phụ huynh mang theo cuốn sổ để chỉ cho trẻ thấy rằng họ đã ghi lại những qui tắc không được tuân thủ và trẻ sẽ bị phạt. Ví dụ, nếu bố mẹ

không áp dụng hình phạt tại chỗ (tình huống ở nơi công cộng), họ sẽ dùng cách viết vào trong sổ hình phạt có thể áp dụng với sự chứng kiến của trẻ và thi hành hình phạt đó ngay khi vừa trở về nhà. Cách xử sự này có lợi thế là giúp bố mẹ kiểm soát được tình hình.

→ Nếu bạn sử dụng phương pháp yêu cầu trẻ bình tĩnh suy nghĩ về hành vi của mình ở một địa điểm công cộng, hãy ghi nhớ rằng quãng thời gian thực hiện phương pháp này nhất thiết không được quá dài và việc áp dụng biện pháp đó ở nơi công cộng không dễ như ở nhà. Mục đích là làm sao để cả bố mẹ cũng như trẻ phải bình tĩnh trở lại.

4. Nhắc lại qui tắc.

Ngay trước khi ra khỏi nhà hay đến một địa điểm công cộng, hãy nhắc cho trẻ nhớ những qui tắc phải tuân thủ và yêu cầu trẻ nhắc lại. Nếu bạn nghĩ rằng cách xử sự không phù hợp của trẻ ở nơi công cộng là nhằm thu hút sự chú ý của bạn hay thử xem phản ứng từ phía bạn, hãy cho trẻ thấy rằng chính trẻ là người quyết định nếu không muốn phải chịu phạt vì một hành vi sai trái.

[†]Trước khi vào siêu thị, mẹ của Lucille đã nhắc cho con gái nhớ những qui tắc ứng xử mà khách hàng phải tuân thủ và yêu cầu cô bé nhắc lại. Cô bé đã lập tức thử thương lượng bằng cách hỏi mẹ xem liệu có thể được mua kẹo không nếu như cô bé ngoan. Bà mẹ nhắc lại các qui tắc kia một lần nữa và khẳng định rằng Lucille chỉ có thể lựa chọn giữa việc tuân thủ các qui tắc đó để được khen hoặc không tuân thủ và chịu phạt. Trong cả hai trường hợp, Lucille đều là người chịu trách nhiệm cho kết quả của mình. Trong tình huống này, qui tắc đưa ra phải rõ ràng ngay từ ban đầu và bố mẹ không được rơi vào tình trạng phải thảo luận về một điều kiện mới do trẻ đặt ra. Thái độ này của bố mẹ sẽ giúp củng cố thêm cho qui tắc ban đầu và

góp phần làm cho qui tắc này trở thành bất di bất dịch.

5. Hãy ghi nhận hành vi ứng xử thích hợp của trẻ.

Khi con bạn gây sự chú ý ở nơi công cộng, dù đó là cố ý hay do phản ứng trước một tình huống đặc biệt, thì cảm giác không hài lòng của bạn vẫn bị đẩy lên đến tột độ do việc bạn phải mắng con trước mặt những người khác. Việc thực thi những hình phạt đã thông báo với trẻ là một thách thức vô cùng khó khăn đối với các bậc phụ huynh khi việc đó phải diễn ra dưới sự chứng kiến của người thứ ba. Phải dự đoán trước những hành vi có thể có của con bạn và hãy tỏ ra dứt khoát nhất có thể trong việc áp dụng các kế hoạch của bạn. Sau đó, hãy chọn những chiến lược và hình phạt mà bạn có thể dễ dàng áp dụng trong mọi tình huống. Hãy để đường lui và cố gắng kiểm soát tình hình một cách tốt nhất mà không khiến bạn cảm thấy có lỗi. Hãy bắt đầu bằng việc phớt lờ hành vi khiêu khích của trẻ nhằm dập tắt hành vi đó.

CUỘC SỐNG XÃ HỘI CỦA ĐỨA TRẺ KHÓ BẢO

“Con không muốn đến đó vì tất cả mọi người đều ghét con”.

“Tất cả bọn con gái trong lớp con đều được mời đến dự sinh nhật, trừ con!”

“Không ai muốn chơi với con cả”.

“Suzanne đã nói rằng mẹ bạn ấy không muốn cho con đến nhà nữa”.

Khi nghe con cái nói những câu trên là một nỗi đau xé lòng đối với các bậc cha mẹ, nó chạm vào lòng tự ái của họ.

Những đứa trẻ có vấn đề về cách ứng xử thường gặp những khó khăn trong việc thiết lập các mối quan hệ xã hội. Nếu trẻ dễ bị kích động hay quá hiếu động, những đứa trẻ khác có thể sẽ tẩy chay, nhất là khi tính cách đó khiến trẻ không tôn trọng qui tắc của một trò chơi. Những trẻ dễ bị kích động thường có cảm giác không hài lòng (và giận dữ) nhanh hơn những trẻ khác, điều đó khiến những đứa trẻ xung quanh cảm thấy mất hứng. Một số trẻ em cũng gặp khó khăn hơn trong việc giải mã những qui tắc xã hội,

cũng như trong việc hiểu và đáp lại những hình thức giao tiếp bằng ngôn ngữ hoặc phi ngôn ngữ một cách phù hợp nhất. Nếu con bạn không để ý tới cảm xúc của người khác, trẻ thường đưa ra những câu hỏi đột ngột và không phù hợp hay xúc phạm đến khoảng không gian cá nhân của những đứa trẻ khác thì những đứa trẻ khác sẽ cho con bạn là kẻ sỗ sàng và phiền phức. Và đó là những yếu tố tiêu cực khiến con bạn không đạt được kết quả tốt trong các mối quan hệ xã hội của mình.

Tuy vậy, không phải là không thể giúp trẻ cải thiện được các mối quan hệ xã hội của mình.

► **Hãy giúp đỡ con phát triển các kỹ năng xã hội**

Những hành vi khó bảo của trẻ đôi khi là nguyên nhân của những xung đột gia đình và làm che lấp những vấn đề khác liên quan tới trẻ. Quan hệ giữa trẻ với những đứa trẻ khác vô cùng quan trọng, song đôi khi lại bị rơi vào hàng thứ yếu? Theo một số chuyên gia, việc đánh giá “thành công” trong quan hệ xã hội của trẻ có phần khó khăn: ở trường, trẻ có sẵn lòng giúp thầy cô đánh giá khả năng học tập, những điểm yếu, hướng phấn đấu và tính cách của trẻ ở trên lớp. Nhưng sẵn lòng đó lại không cho phép đánh giá đầy đủ khả năng kết bạn và giữ được tình bạn, khả năng được mời cùng tham gia một trò chơi hay chia sẻ một thứ đồ chơi giữa trẻ với các bạn cùng lớp. Một số trẻ xử lý phép tính một cách dễ dàng, trong khi một trẻ khác lại cần có sự giúp đỡ. Tương tự, một số trẻ có năng khiếu hơn các bạn khác trong việc kết bạn. Hiển nhiên là việc thay đổi một nét tính cách sẽ khó khăn hơn việc tác động để cải thiện năng lực học tập. Có được những kỹ năng quan hệ xã hội là điều không đơn giản và cần dựa vào khả năng tinh nhanh chứ không đơn thuần giống như học tập kiến thức. Tuy nhiên, bố mẹ hoàn toàn có thể giúp đỡ trẻ trong việc này.

† Paula, 8 tuổi, đã trải qua một giai đoạn khó khăn vào hai năm cuối ở trường học. Cô bé khó tập trung, không hoàn thành những bài tập làm tại lớp, nói chuyện riêng, không nghe giảng. Ở nhà, cô bé cũng gặp khó khăn: cô bé mất tất cả đồ dùng, không vâng lời và rất dễ nổi cáu. Hơn nữa, Paula còn luôn gặp khó khăn trong việc kết bạn. Việc mời các bạn đến nhà chơi thực sự là cả một vấn đề đối với cô bé. Ý nghĩ giản đơn này thường khiến cô bé lo âu, khóc nức nở và than vãn rằng mình không có bạn, rằng các bạn khác ghét mình. Người bạn duy nhất của cô bé là một em bé ít hơn hai tuổi sống cùng tòa nhà. Cô giáo đã khẳng định là Paula quả thực gặp khó khăn

trong việc kết bạn với các bạn cùng lớp và hình như cô bé vướng phải những khó khăn thực sự trong giao tiếp, cả trong lời nói cũng như trong cách cư xử. Paula muốn nói chuyện với một cô bạn ngoài sân chơi, vậy là cô bé túm tay áo của bạn để bắt bạn lại chơi với mình. Cô bạn đó rút tay lại vì bất ngờ, nhưng Paula vẫn cố nài bằng cách tiếp tục kéo khiến bạn phải vật lộn, cho tới khi cô giáo tới can thiệp để tách hai trẻ ra. Hơn nữa, Paula nóng nảy và rất dễ nổi cáu, những đứa trẻ khác không cảm thấy tin tưởng và rất sợ những hành động của cô bé. Bố mẹ của Paula rất đồng tình với phân tích của cô giáo, nhưng họ vẫn chưa tìm ra cách giúp đỡ con gái mình.

1. Quan sát cách ứng xử của trẻ

Trước khi xây dựng “kế hoạch hành động” để giúp con bạn, hãy bắt đầu bằng việc tìm cơ hội để quan sát cách cư xử của trẻ với những người mà trẻ tiếp xúc, kể cả trẻ con cũng như người lớn. Cũng nên xem xét phản ứng của mọi người xung quanh khi con bạn xuất hiện. Con bạn gặp khó khăn trong những hoàn cảnh nào? Con bạn có xu hướng nói nhiều hơn nghe không? Con bạn có tỏ ra hung hăng hay không? Con bạn có hiểu các quy tắc hay những thông điệp ngôn ngữ hoặc phi ngôn ngữ (điệu bộ, cử chỉ) dành cho mình hay không?

Như vậy, bạn sẽ xác định được một số hành vi ứng xử điển hình diễn ra một cách có hệ thống ở con bạn. Bạn nhận thấy con mình thiếu kiên nhẫn, nói quá nhiều hoặc luôn đưa ra những câu hỏi không thích hợp hoặc bất lịch sự.

2. Nói cho trẻ biết những nhận xét của bạn

Sau khi xác định được những điểm yếu trong tính cách của con, hãy cùng bé đề cập đến vấn đề này. Hãy chọn một tình huống nào đó để trẻ phải đương đầu với một vấn đề có liên quan nhất định. Hãy cho trẻ thấy được bạn mong muốn giúp trẻ cải thiện khả năng kết bạn với các bạn cùng lớp, cùng trường.

3. Hãy xác định những “kỹ năng” cần rèn luyện

Trên cơ sở những nhận xét của bạn, hãy thống nhất với con bạn về ba hoặc bốn kỹ năng cần ưu tiên cải thiện. Có thể vấn đề là ở việc chia sẻ đồ chơi của trẻ với các bạn, đợi đến lượt mình, không độc đoán hay nói năng nhẹ nhàng hơn. Với việc tập trung giúp trẻ rèn luyện một số kỹ năng nhất

định, bạn có thể toàn tâm với những vấn đề đó, và tạm thời đặt những vấn đề khác sang một bên. Như vậy, bạn đã tạo ra một không khí thuận lợi cho việc rèn luyện mà không còn phải nghe những lời ca thán không ngớt của trẻ. Hàng ngày hay hàng tuần, hãy dành một khoảng thời gian cho những buổi “rèn luyện kỹ năng xã hội” ở trẻ. Bạn có thể khuyến khích con mời bạn về nhà chơi, giới thiệu bạn với một người khác, chuẩn bị một bữa tiệc sinh nhật, tham gia vào một trò chơi tập thể, nhận một trách nhiệm trong một nhóm (lớp trưởng)...

4. Dạy cho con bạn cách củng cố những kỹ năng

◆ Đóng kịch

Đó là phương pháp vừa học vừa chơi và dễ cải thiện hành vi ứng xử của con bạn. Hãy chỉ bảo cho con bạn cách thực hiện hiệu quả từng kỹ năng. Ví dụ, cách đưa ra lời khen ngợi “Cậu đá bóng hay thật đấy” hay làm cách nào để từ chối tham gia một hoạt động nhóm “Tớ không muốn quấy rầy các bạn”. Sau đó, chính bạn hãy đóng vai một đứa trẻ sử dụng kỹ năng này. Sau khi trình diễn, hãy yêu cầu con bạn tập cùng bạn. Bạn hãy đóng vai một cậu bạn muốn chơi với con bạn hoặc dọa dẫm để bé buộc phải làm theo những mệnh lệnh của cậu ta. Cũng cần phải rèn luyện cho trẻ những cách đối đáp hoặc cách giữ thể diện. Ví dụ: “Liệu tớ có thể cùng cậu chơi trò chơi này được không, tớ chơi cũng được đấy”, “Tớ không quấy rầy bạn ấy đâu vì bạn ấy không làm gì tớ cả, và tớ không đồng ý với các bạn”.

→ Khi bạn sắp xếp một buổi luyện tập với con, hãy dựa vào những tấm gương, hãy đưa ra ví dụ về những đứa trẻ khác mà con bạn biết. Cũng tùy tình hình mà dùng đến những nhân vật nổi tiếng trong điện ảnh hay trên truyền hình. Khuyến khích con bạn áp dụng những cách ứng xử này trong quan hệ với bạn bè. Hãy nhớ đừng bao giờ so sánh trẻ với

anh chị em của trẻ.

♦ Biểu đồ tiến triển

Hãy xây dựng biểu đồ tiến triển với những hình đề can hay chế độ thường nhắm vào những kỹ năng mà bạn chọn để rèn luyện cho con. Mỗi khi con bạn có dịp thực hành những kỹ năng lĩnh hội được, hãy nghĩ tới việc thảo luận với trẻ và nhắc lại cho trẻ cách thực hiện những kỹ năng đó.

Tiến bộ của trẻ có thể được thể hiện rõ trên bảng liệt kê với các hành vi ứng xử theo mức độ phức tạp của nó.

Ví dụ, một đứa trẻ có thể ở nhà một người bạn mới quen cả một buổi chiều, nhưng lại chưa sẵn sàng ngủ lại đó.

♦ Chơi với những trẻ khác

Hãy khuyến khích con bạn mời các bạn về nhà chơi. Lúc đầu, hãy giúp bé sắp xếp thời gian chơi và đề xuất những hoạt động lôi cuốn các bạn. Sắp xếp công việc để bạn có thể tham gia và giám sát được con, ví dụ như thuê một đĩa DVD về xem và sau đó tổ chức ăn nhẹ hoặc tham gia vào một trò chơi tập thể. Đối với những trẻ hiếu động, nên đưa ra những hoạt động thể chất như đá bóng hay đạp xe nếu có thể. Hãy chú ý: nếu cảm thấy hình như mọi việc bắt đầu có chiều hướng xấu đi, hãy dừng trò chơi và đề nghị nghỉ giải lao để ăn nhẹ hay chuyển sang một hoạt động khác.

Có thể con bạn sẽ không tiến ngay về phía những đứa trẻ hoàn toàn dễ gần. Đương nhiên, trẻ sẽ thấy tiếp cận với các bạn không “bị cô lập” có vẻ dễ dàng hơn, do vậy, phải luôn khuyến khích, động viên trẻ. Tuy nhiên, cũng phải tìm cách để con bạn không tiếp xúc với những đứa trẻ cũng “có vấn đề” hoặc luôn điều khiển, lôi kéo con bạn vào những cách ứng xử mang tính hiếu chiến hay không thích hợp.

Những trẻ “bị cô lập” thường hay có xu hướng nhận ra nhau một cách tự nhiên và tập trung lại để đối phó với khó khăn hay với việc trở thành mục tiêu cho những châm chọc từ phía những đứa trẻ khác.

→ Khi con bạn tiến bộ trong kỹ năng xã hội, hãy duy trì những lời khen

ngợi và động viên. Cần dành chút thời gian để con bạn quên đi những trải nghiệm đau xót trong mối quan hệ bạn bè trước đó và vì thế mà trẻ sẽ thay đổi hành vi quan hệ của mình.

► Hãy cùng con bạn chọn các hoạt động ngoại khóa

Các hoạt động ngoại khóa hoàn toàn thích hợp với trẻ có vấn đề về hành vi ứng xử, với điều kiện là những hoạt động đó không làm nảy sinh những khó khăn mới. Trẻ thực hiện những hoạt động này phải thấy vui vẻ, thư giãn và hứng thú. Vấn đề không phải là thành tích hay chiến thắng. Thành công duy nhất phải được đo bằng sự hòa nhập của trẻ vào các hoạt động ngoại khóa này. Bạn nên nhớ rằng việc chơi vui vẻ quan trọng hơn việc chơi giỏi!

Các tiêu chí lựa chọn hoạt động ngoại khóa

1. Một khuôn khổ thích hợp

Chọn một mô hình nhỏ được kiểm soát tốt. Những hoạt động mà người lớn có khả năng giám sát và được thực hiện theo nhóm nhỏ cho phép hạn chế những sai lệch trong hành vi của trẻ. Những trẻ dễ bị kích động gặp nhiều khó khăn hơn những trẻ khác trong việc hòa nhập vào những tổ chức rộng lớn hơn.

2. Tránh các hoạt động quá tĩnh

Đối với những trẻ gặp vấn đề về khả năng tập trung, hãy tránh những hoạt động đòi hỏi phải chờ đợi lâu, những hoạt động phải được thực hiện trong tư thế ngồi hoặc sử dụng những quy tắc khó nhớ. Như vậy, vị trí thủ môn hẳn là không thích hợp với một đứa trẻ khó tập trung và không chịu được sự chờ đợi.

3. Những hoạt động và môn thể thao thi đấu

Nếu con bạn rất dễ nổi cáu, các hoạt động thi đấu được khuyến là

không nên. Những cảm xúc mạnh mà các hoạt động này mang lại có thể làm trẻ trở nên quá khích, ức chế hay giận dữ.

4. Các hoạt động đòi hỏi nhiều năng lượng

Một số trẻ quá hiếu động thích những hoạt động thể thao vận động nhiều như đá bóng, các môn thể thao trượt, các môn võ hoặc leo núi. Khi tham gia các hoạt động này, trẻ có dịp trải qua những bước tập luyện có yêu cầu cao, cũng như tuân theo những qui tắc mang tính cá nhân hoặc những qui tắc dành cho cả nhóm. Chính sự năng động của nhóm là môi trường tích cực cho những trẻ gặp khó khăn trong hành vi ứng xử.

Những hoạt động đem lại hiệu quả

Một số hoạt động được khuyến khích bởi chúng thực sự mang lại hiệu quả và hứng thú cho những trẻ gặp khó khăn trong hành vi ứng xử.

♦ Võ (karate, judo)

Võ là môn thể thao đường như thích hợp với trẻ có hành vi ứng xử quá bảo. Các môn võ dạy cho trẻ nhiều phẩm cách quan trọng như cách tổ chức, tính kiên nhẫn, tự lập, khả năng lắng nghe và tôn trọng người khác. Nó dạy cho trẻ cách kiểm soát những phản ứng của mình. Các môn võ có thể áp dụng cho cả con gái cũng như con trai ở mọi lứa tuổi. Trẻ tập luyện theo nhóm, nhưng thành tích đạt được lại mang tính cá nhân.

♦ Cưỡi ngựa

Cho trẻ tiếp xúc với động vật là liệu pháp điều trị hữu hiệu đã được kiểm chứng. Hoạt động cưỡi ngựa rèn luyện cho trẻ tinh thần trách nhiệm, sự đồng cảm, khả năng tự chủ và cơ hội để giải trí: đi dạo, vượt qua chướng ngại vật, những hoạt động chơi trên lưng ngựa. Việc nuôi một con vật cũng giúp trẻ trở nên có trách nhiệm, trẻ sẽ trực tiếp tham gia việc chăn nuôi, chải chuốt và chăm chút cho vật nuôi.

♦ Bơi

Nước là môi trường dịu mát và đặc biệt phù hợp với những trẻ em quá hiếu động. Trẻ được chơi đùa thỏa thích ở đó, được học những kiểu bơi khác nhau. Trẻ cần được khuyến khích bơi nhưng cũng cần được giám sát một cách sát sao để tránh tai nạn. Có thể cho trẻ học bơi từ rất sớm vì môn

bơi hợp với mọi lứa tuổi.

♦ *Đạp xe và trượt pa-tanh*

Trẻ nên chơi trượt pa-tanh bằng giày trượt hay trượt pa-tanh bằng ván trượt dưới sự kiểm soát của người lớn. Những không gian dành cho trò chơi này (bãi trượt pa-tanh) ngày càng thu hút được nhiều trẻ em đến chơi. Đây chính là môi trường tối ưu giúp trẻ hòa nhập vào một nhóm.

Đạp xe là một hoạt động mà hầu hết trẻ em yêu thích, trẻ tìm thấy cơ hội để tiêu thụ năng lượng và cơ hội độc lập với cha mẹ. Trẻ dễ bị kích động hoặc có tính lơ đãng dễ gặp nguy hiểm khi thực hiện hoạt động này, do vậy, nên cho trẻ chơi cùng với bạn. Hoạt động này không đòi hỏi một qui định chặt chẽ cũng như sự giao tiếp trực tiếp nào (ngoại trừ những bắt buộc về mặt an toàn). Việc đạp xe cũng tạo điều kiện để trẻ có những cuộc dạo chơi với bạn bè hay gia đình...

♦ *Những môn thể thao đồng đội*

Những môn thể thao đồng đội đòi hỏi chiến thuật, đầu óc có tổ chức, và sự tôn trọng các quy tắc, đồng đội và đối thủ. Song, đôi khi cũng rất khó để trẻ có đủ các phẩm chất này. Chơi các môn thể thao đồng đội là cơ hội để trẻ học các kỹ năng cần thiết cho cuộc sống sau này, và đặc biệt giúp trẻ trở nên hòa đồng. Tuy vậy, nếu trẻ có tính cách dễ làm mọi người tấy chay, thì nên hướng trẻ tới môn thể thao hay hoạt động cá nhân khác trước khi tìm đến với một môn thể thao đồng đội.

♦ *Hướng đạo*

Việc chơi môn hướng đạo có lợi ở chỗ tạo ra cho trẻ những hoạt động theo từng nhóm nhỏ, thường do những người phụ trách nhiều tuổi hơn một chút chỉ huy. Như vậy, môn này duy trì một sự phân chia thứ bậc nhưng lại xóa bỏ tính hình thức của quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Nó cũng giúp trẻ trở nên có trách nhiệm, tạo cơ hội cho trẻ “ra mệnh lệnh” với các bạn cùng trang lứa, và gọt giũa khả năng suy xét của mình. Tuy thế, một số trẻ lại thấy môn thể thao này có vẻ bó buộc.

♦ *Nấu ăn*

Nấu ăn chắc chắn không phải là hoạt động đầu tiên mà bạn nghĩ tới để

giao cho trẻ, nhưng đây lại là hoạt động mang tính độc đáo và thỏa mãn được khía cạnh sáng tạo, óc tổ chức và tính kỷ luật. Ngoài ra, đây cũng là hoạt động mang lại một sự thỏa mãn về giác quan bằng việc huy động năm giác quan của trẻ và khuyến khích trẻ duy trì khả năng tập trung. Hơn nữa, trẻ thường rất tự hào về món ăn tự tay mình nấu và sung sướng khi thấy món ăn đó được người thân hay bạn bè thưởng thức. Có thể cho trẻ tham gia các lớp dạy nấu ăn theo từng nhóm nhỏ để tránh tối đa những cách ứng xử gây rối có thể xảy ra. Cần tránh giao những dụng cụ sắc nhọn hay nguy hiểm cho trẻ, tốt nhất là chuẩn bị trước những nguyên liệu để trẻ không phải dùng tới các vật dụng này.

♦ *Hoạt động nghệ thuật*

Có vô số những hoạt động sáng tạo và nghệ thuật dành cho những trẻ nhỏ tuổi nhất như: âm nhạc, hội họa, gốm, đất nặn, vẽ và trang trí... Đó chính là những cơ hội để trẻ tự do thể hiện và sáng tạo. Những tác phẩm đó thường được trưng bày, và điều đó góp phần cải thiện việc tự đánh giá bản thân. Có trẻ thích làm trang trí hơn điêu khắc, có trẻ thì ngược lại tìm kiếm sự tự do trong việc được phác họa hay vẽ những gì mà chúng thích.

Đừng ngại cho trẻ thử sức trong nhiều hoạt động thông qua các hoạt động này cha mẹ sẽ xác định được hoạt động mà trẻ yêu thích. Sau đó, hãy tiếp tục cho trẻ tham gia hoạt động đó, để trẻ không nhanh chán và không đạt được sự tiến bộ cần thiết.

→ Trên thực tế, những trẻ em khó bảo thường thay đổi hứng thú và có thể chuyển từ đam mê này sang một đam mê hoàn toàn khác chỉ sau vài tuần. Ngoài ra, chúng thường cảm thấy thất vọng và có nguy cơ bị các thành viên trong nhóm tẩy chay. Bởi khả năng chờ đợi hoặc chịu đựng khó khăn ở những trẻ này thường thấp, do vậy chúng dễ bị

**tức, khó chịu và hay nổi cáu giận
dữ.**

**Vậy hãy nhớ rằng dù bạn đầu rất
hứng thú, song chắc chắn trẻ sẽ
mong được thay đổi hoạt động sau
một vài tuần thực hiện. Tuy vậy, nên
khuyến con bạn hãy kiên trì với một
hoạt động. Việc thay đổi liên tục từ
hoạt động này sang hoạt động khác
chỉ làm cho trẻ mau chán vì trẻ sẽ
không bao giờ cảm thấy thỏa mãn
hay vừa lòng.**

LỜI KHUYÊN DÀNH CHO CÁC BẬC PHỤ HUYNH

1. Trước hết là thói quen

Nếu có một từ cần phải nhớ, thì đó chính là từ “thói quen”. Thói quen là điều kiện cần thiết để tạo ra những phản xạ tốt và là phương thức giáo dục hiệu quả cho trẻ.

Bạn hãy tưởng tượng việc điều khiển một phương tiện trên đường: hành động của bạn sau tay lái được chỉ dẫn nhờ những tín hiệu, những đường kẻ màu trắng và được xác định thành những phản xạ không đổi trong tâm trí của bạn, giúp bạn đi theo một quỹ đạo đúng đắn. Với việc tạo ra những thói quen và không ngừng khích lệ trẻ, bạn đã tạo cho trẻ một khuôn khổ và những giới hạn bên ngoài, đồng thời giúp trẻ cải thiện sự kiểm soát ở bên trong.

2. Luôn thống nhất và kiên định

Thống nhất và kiên định là hai từ quan trọng cần ghi nhớ. Việc thường xuyên thay đổi cách cư xử, thái độ và những yêu cầu mà bạn đặt ra với trẻ chỉ làm cho nhiệm vụ mà trẻ phải hoàn thành trở nên phức tạp hơn nhiều. Cần phải có sự điều chỉnh để trẻ cảm thấy an toàn với hoạt động mà bạn khuyến khích trẻ tham gia. Hãy luôn hỏi ý kiến trẻ: yêu cầu mẹ đưa ra có nhất quán và phù hợp không? Người đang cáu giận, bực tức hay chịu sức ép vì thời gian sẽ rất dễ vi phạm những quy tắc. Nếu bạn tỏ ra kiên định, cả trong thưởng lẫn phạt, dần dần, trẻ sẽ sửa được tính cách của mình một cách tích cực.

3. Hãy xác định những hành vi ứng xử cần ưu tiên

Một số bậc cha mẹ có cảm giác mất phần lớn thời gian để theo sát và điều chỉnh hành vi ứng xử của trẻ, và để kiểm chế, tránh nổi cáu hay mất bình tĩnh. Tại sao không bắt đầu bằng việc đưa ra một vài thay đổi, phân

biệt những qui tắc cư xử bất di bất dịch với những qui tắc không mấy quan trọng? Ví dụ, liệu việc trẻ nói “xin vui lòng” và “cảm ơn” có quan trọng hơn việc trẻ ngồi yên ở bàn ăn trong 15 phút? Biết cách cân nhắc xem đâu là hành vi ứng xử cốt yếu và hành vi ứng xử có thể thỏa hiệp vào thời điểm đó, bạn sẽ giảm bớt được đa phần những tác động tiêu cực.

4. Phải rõ ràng và chính xác

Những trẻ thiếu tập trung hoặc dễ bị kích động rất khó khăn trong việc nhớ cả một danh sách dài những nhiệm vụ hay yêu cầu. Ví dụ trẻ có thể quên nhiệm vụ số 2 thậm chí ngay cả trước khi hoàn thành nhiệm vụ số 1. Hãy lần lượt đưa ra từng nhiệm vụ một, hoặc đưa ra những yêu cầu bằng miệng kèm theo một công cụ viết hỗ trợ (sổ, bảng đen của học sinh, giấy). Trình bày những yêu cầu, qui tắc và mong muốn của bạn một cách rõ ràng và chính xác. Tránh hoàn toàn những yêu cầu dưới dạng câu hỏi mở: “Nào, bây giờ con đi ngủ được chưa?” Các yêu cầu phải mang tính mệnh lệnh, chứ không phải mang tính tham khảo.

5. Sử dụng cách tiếp cận đa giác quan

Lời khuyên bạn đưa ra phải có tác động tới nhiều giác quan của trẻ. Chẳng hạn, bạn vừa chỉ bảo cho trẻ, vừa tiếp xúc với trẻ về mặt thể xác hay sự kích thích về mặt thị giác. Sẽ hiệu quả hơn nếu như bạn đặt một tay lên vai hay lên cánh tay của trẻ và đồng thời khi nói nhìn vào mắt trẻ. Nếu bạn thêm vào những yêu cầu đó một công cụ viết hỗ trợ, bạn sẽ giúp trẻ lưu giữ được thông tin theo nhiều cách khác nhau.

6. Dự đoán trước những thay đổi trong thói quen

Nhưng đôi khi thói quen lại bị đảo lộn bởi nhiều sự kiện, và gây ra cho trẻ nhiều rắc rối. Do vậy, cha mẹ cần phải tính trước tới những tình huống này: có thể thường xuyên nhắc trẻ về những thay đổi sắp tới, để trẻ không cảm thấy bối rối, giúp trẻ kiểm soát được quá trình chuyển tiếp và đón nhận những biến đổi sau này một cách mềm dẻo hơn.

7. Hãy là người thực tế, hãy thay đổi những mong đợi của bạn

Bệnh thiếu khả năng tập trung vào tất cả những vấn đề trong hành vi ứng xử của trẻ không phải là nguyên nhân khiến trẻ có những hành vi ứng xử

sai lệch hay những hành động thái quá. Tuy nhiên, việc hiểu và chấp nhận việc trẻ thường hành động và phản ứng không giống những anh chị em của trẻ, hoặc không giống những đứa trẻ khác cùng lứa tuổi, sẽ giúp bạn điều chỉnh những mong đợi của mình cho thích hợp và nhìn nhận khả quan hơn những tiến bộ của con bạn. Ví dụ, có thể bạn thấy không thoải mái với việc hàng ngày kiểm tra cặp sách của cậu con trai 12 tuổi, trong khi bạn không bao giờ làm như thế với em trai út của trẻ. Đừng đánh giá về mặt phẩm giá và hãy tự nhủ rằng đơn giản đó chỉ là một phần trong thói quen của bạn, từ đó bạn sẽ dễ dàng chấp nhận những phần việc cần phải làm với một đứa trẻ khó bảo.

8. Hãy dùng những hình thức thưởng phạt tại chỗ

Lời khuyên này đã được nhấn mạnh nhiều lần trong suốt cuốn sách này. Những phần thưởng dù nhỏ vẫn luôn hiệu quả nếu nó không bị trì hoãn. Ngày thứ hai đã hứa sẽ có phần thưởng cho kỳ nghỉ cuối tuần là không hề hợp lý, bởi trong suốt cả tuần sẽ có rất nhiều vấn đề xảy ra và có thể bạn còn phải xem xét lại phần thưởng. Trẻ có nhu cầu được biết tại sao bạn lại khen thưởng chúng. Một phần thưởng tại chỗ (hình đề can hay một cái thẻ chơi điện tử chẳng hạn) dùng để thưởng cho hành vi ứng xử tốt sẽ giúp trẻ có sự liên hệ tốt hơn giữa giá trị của phần thưởng có thể tăng lên nhờ việc lựa chọn thời điểm để tặng thưởng cho trẻ. Một cái hình đề can hay một thẻ điện tử đơn giản được thưởng ngay tại chỗ tương đương với một điểm tốt được ghi nhận của trẻ, mở ra những quyền được nhận một phần thưởng mang tính “hình thức” hơn và do trẻ lựa chọn trước. Điều này cũng được áp dụng với những hình phạt. Trước bỏ quyền đi đá bóng vào thứ Bảy tuần sau rõ ràng là kém hiệu quả hơn việc yêu cầu trẻ phải suy ngẫm lại hành vi của mình hoặc không cho trẻ được hưởng một đặc quyền ngay tối hôm đó. Theo quy tắc chung, tránh không mặc cả với trẻ về những hình thức thưởng phạt. Đừng sử dụng những hình thức “dọa nạt” trong trường hợp trẻ không vâng lời. Trẻ có thể sẽ nhanh chóng biểu lộ cho bạn thấy rằng bạn đã không giữ đúng “lời hứa phạt” của mình và bạn có nguy cơ không biết chính xác mình đã “hứa” điều gì nữa.

Do vậy, hãy nhớ hành động của bạn phải thống nhất với lời nói và phải được thực hiện kịp thời.

9. Tò ra không quan tâm đến những hành động khiêu khích của trẻ

Đĩ nhiên, trẻ em biết cách làm cho bố mẹ phát khùng lên. Nếu một số hành vi ứng xử hay câu hỏi của trẻ làm bạn không chịu đựng được, trẻ sẽ nhanh chóng nhận ra và lợi dụng điều đó khi nó thích. Vì vậy, tốt nhất là cha mẹ cần tránh để không rơi vào tình thế đó và dứt khoát tránh đối đầu với trẻ. Ví dụ, một số trẻ luôn muốn kết thúc câu nói hoặc câu trả lời bằng “vâng, nhưng”. Phớt lờ chắc chắn là câu trả lời tốt nhất giúp bạn “đánh bại” ý đồ khiêu khích của trẻ.

10. Nói những câu mang tính tích cực

Có những lúc tìm một câu nói tích cực để nói với trẻ không hề đơn giản. Tất cả dường như đi chệch hướng, và rất dễ dẫn tới xung đột hay cãi vã. Tuy nhiên, bạn sẽ vẫn phải nghĩ đến một cách khen ngợi con bạn từ những hành động đơn giản như: “Hoan hô, con đã biết tự buộc dây giày rồi đấy” hay “Hoan hô vì con đã không để quên túi đựng bút ở trường”. Nên nhớ rằng phải cần khoảng năm thông điệp tích cực mới xua tan được một nhận xét tiêu cực! Những trẻ khó bảo thường phải nhận những lời phê phán tiêu cực dồn dập cả ngày, do vậy, cần thiết phải đề cao và khen ngợi khi trẻ có những hành vi ứng xử tích cực!

11. Hãy tỏ ra “chủ động”

Thay vì cứ để tình huống xấu đi, hãy dự đoán trước để tránh những tình huống xấu và tình huống là nguồn gốc của những xung đột. Khi thời gian biểu áp dụng cho trẻ có sự thay đổi, hãy báo trước cho trẻ. Hãy định dạng những tín hiệu báo trước có thể dự kiến sự leo thang trong hành vi của trẻ. Như vậy, bạn có thể ngăn được việc một xung đột nhỏ biến thành một xung đột lớn bằng cách chuyển hướng chú ý của trẻ hay áp dụng cho trẻ quãng thời gian để bình tĩnh trở lại.

12. Hãy sáng tạo trong phương pháp dạy trẻ

Đừng ngại tạo ra những hình thức thưởng (hoặc phạt) mới để luôn tạo động lực cho trẻ. Chẳng hạn, những trẻ quá hiếu động rất thích chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác. Để kích lệ niềm say mê đó ở trẻ, hãy tô điểm cho những thói quen của trẻ bằng một vài thay đổi nào đó.

13. Hãy giữ gìn sức khỏe bản thân

Việc sử dụng năng lượng để kiểm soát và nhắc nhở trẻ khó bảo vào qui

củ không phải không gây hậu quả gì đối với các bậc cha mẹ. Sớm hay muộn cha mẹ cũng ít nhiều rơi vào trạng thái căng thẳng, mệt mỏi. Do vậy, cha mẹ phải cùng có trách nhiệm, và mỗi người nên dành một khoảng thời gian để chăm sóc bản thân, tránh tạo ra sức ép trong ngôi nhà của mình. Hãy tự nhủ rằng việc nghỉ ngơi mà bạn tự cho phép mình được hưởng cũng tốt cho con bạn vì nó giúp bạn cảm thấy bình tĩnh và thoải mái hơn. Nếu bạn thấy tốt hơn, con bạn cũng sẽ tốt hơn.

KẾT LUẬN

Sự hòa hợp trong gia đình giúp bố mẹ và con cái tìm thấy sự cân bằng, phát triển và biểu lộ tình cảm cũng như phát triển nhân cách bản thân. Mục tiêu này nằm trong tầm tay của tất cả mọi người dù cho đôi khi trong cuộc hành trình có gặp những trở ngại. Tất nhiên, trong quá trình phát triển, mỗi đứa trẻ đều thể hiện một tính cách khó bảo, có khả năng gây ra nhiều phiền toái và làm mọi việc trong gia đình rối tung lên. Mục đích của cuốn sách này là giúp các bậc phụ huynh tiếp cận các tình huống khó, có cách kiềm chế hiệu quả các tình huống ấy, có thái độ xây dựng và thống nhất để nhanh chóng giải quyết xung đột, ưu tiên đối thoại, loại bỏ những nghi kỵ và hiểu lầm. Hành động đe dọa, dọa dẫm hoặc thỏa hiệp với trẻ đều không mang lại hiệu quả và là nguồn gốc của sự lo âu, hoài nghi và mâu thuẫn trong mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái. Việc sử dụng quyền uy của cha mẹ đôi khi cần thiết bởi trẻ sẽ tự biết tìm kiếm những giới hạn để trấn an và tự điều chỉnh lại mình. Quyền uy đó phải được thực hiện với sự thấu hiểu và đối thoại, nhưng đồng thời cũng phải tỏ ra cứng rắn để thực sự có ý nghĩa. Quyền uy của bố mẹ là thứ mà trẻ có nghĩa vụ buộc phải tuân theo, điều này không phải bàn cãi. Câu nói “Bố (mẹ) dạy con cách cư xử vì bố là bố (mẹ là mẹ) của con và bố (mẹ) có thể quyết định điều con nên làm” phải đủ mạnh để trẻ vâng lời.

Khẳng định được mình trong vai trò của người làm cha mẹ là điều kiện tiên quyết để có thể thiết lập được quyền uy đối với trẻ. Cuốn sách này đưa ra những giải pháp giáo dục trẻ dựa trên những hoàn cảnh cụ thể và hợp lý nhằm giúp đỡ các bậc cha mẹ dễ dàng làm chủ được các tình huống dạy trẻ.

Mong muốn của chúng tôi là cuốn sách này sẽ chứng minh cho các bạn thấy rằng, hoàn toàn có thể tìm thấy sự hòa hợp và hạnh phúc trong quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Đừng ngại tham khảo cuốn sách này và hãy nhớ rằng với mỗi vấn đề xảy ra đều luôn có một giải pháp cụ thể để áp dụng.

VỀ TÁC GIẢ

DEANNA CANONGE, bác sĩ tâm lý nhận thức hành vi, đã từng công tác 17 năm tại Mỹ trước khi sinh sống tại Pháp, hiện là chuyên gia tư vấn và điều trị chứng quá hiếu động, rối nhiễu khả năng tập trung và rối loạn hành vi chống đối ở trẻ.



TS. MICHEL
LECENDREUX, bác sỹ chuyên Khoa nhi và tâm thần nhi tại bệnh viện Robert Debré (Paris, Pháp), là tác giả của nhiều công bố khoa học nghiên cứu về rối loạn giấc ngủ và chứng quá hiếu động ở trẻ, là đồng tác giả cuốn sách ***Réponses à vos questions sur l'hyperactivité***, NXB Solar (2003).

