

TRÍ THỨC GỒI ĐẦU GIƯỜNG CHO CHA MẸ

NANCY SCHULMAN - ELLEN BIRNBAUM

NÓI VỚI TRẺ VỀ CHỦ ĐỀ KHÓ

QUYỂN 2

Cuốn sách
hay nhất
của năm
2007

Tap chí Publishers Weekly bình chọn



Mục lục

Lời đề tặng

Lời đề tựa

Chương 1: Kỷ luật: Đặt ra giới hạn, từ chối và chấp nhận bị từ chối

Chương 2: Xây dựng nhân cách cho trẻ nhỏ

Chương 3: Nói về những chủ đề khó

Chương 4: Dành thời gian cùng nhau: Những dịp cuối tuần, những kì nghỉ

Lời cuối sách

Lời cảm ơn

*Dành tặng cha mẹ của chúng tôi,
Marylin và Authur Motzkin, Everlyn
và Abe Greenberg, với tất cả lòng yêu thương,
kính trọng và biết ơn.*

*“Sự giáo dục bắt đầu từ lòng mẹ.
Mọi lời nói ra trong tầm tai nghe của đứa trẻ
đều có chiều hướng tạo nên tính cách của nó”*

- Hosea Ballou -

Chương 1: Kỷ luật: Đặt ra giới hạn, từ chối và chấp nhận bị từ chối

Đó là một thực tế. Trẻ nhỏ sẽ khóc lóc, mè nheo, cáu gắt, vật vã, vùng vằng, cố tình không nghe lời người lớn; ngắt lời, tảng lờ, gây gổ với anh chị em; không chịu nằm yên trong giường, không chịu ăn hết bữa cơm. Đừng lo lắng, không phải như thế nghĩa là bạn có một đứa con hư; chỉ đơn giản là bạn có một đứa con nhỏ. Nhiều khi bé cố tình cư xử thật khác thường chỉ để thử thách lòng kiên nhẫn và kiểm tra phản ứng của bạn mà thôi. Ở tuổi này, trẻ muốn khẳng định bản thân mình là một cá nhân riêng biệt, bé khám phá sức mạnh từ những ý tưởng, lời nói và những đòi hỏi của mình. Khi có điều gì không đúng ý của mình, bé sẽ thử khóc, thậm chí nổi cáu. Các phụ huynh thường bực tức với chúng tôi: trời có sập cũng không khủng khiếp bằng sức mạnh của một đứa trẻ ba, bốn tuổi muốn thống trị thế giới.

Điều này đặt chúng tôi trước một vấn đề khó khăn, đó là kỷ luật. Chúng tôi chưa gặp phụ huynh nào không gặp rắc rối về khía cạnh này. Mặc khác, chúng tôi từng đối mặt với những đứa trẻ muốn khẳng định bản thân mình cho dù đó là vào bữa ăn tối, khi đi ngủ, hay giữa những lối đi trong siêu thị. Chẳng có bậc phụ huynh nào muốn có một đứa con khóc mè nheo, vùng vằng, cáu gắt cả. Mặt khác chúng tôi cũng gặp những ông bố, bà mẹ chùn bước trước những hành vi đó. Ngay cả những người rất thành đạt trong công việc cũng có thể phải gờ tay chào thua khi một đứa trẻ ba tuổi đòi kẹo nút trên đường đến trường. Nếu gặp khó khăn trong việc đặt ra giới hạn cho con, việc bạn nao núng là điều đương nhiên. Bạn cần có thời gian để lấy được quyền lực trong vai trò làm cha mẹ. Bạn hoàn toàn có thể mắc sai lầm này kia trong quá trình tìm tòi, phát hiện điều gì có hiệu quả cho gia đình mình. Chúng tôi thường nói với các phụ huynh rằng họ không cần phải trở thành người hoàn hảo. Trẻ nhỏ thường thích nghi và sẽ bỏ qua những sai lầm của bạn nếu bạn làm hai việc - yêu thương chúng vô điều kiện và đặt ra giới hạn cho chúng.

Khi nói về kỷ luật, chúng tôi nhắc các phụ huynh lưu ý đến ý nghĩa căn bản của vấn đề. Nhiều khi từ “kỷ luật” mang ý nghĩa không tích cực như “trừng phạt”. Nhưng thực ra ý nghĩa của nó lại là “dạy bảo.” Bạn không hề băn khoăn gì về việc dạy con bằng chữ cái hoặc đếm từ một đến mười, nhưng nhiều người lại do dự khi dạy con những cách cư xử phải phép. Chúng tôi từng thấy nhiều trẻ hiểu biết tất cả về những con khủng long hoặc có thể nói vanh vách về Pablo Picasso nhưng lại không được dạy rằng ngắt lời người khác, nói hỗn, viết lên tường, đánh người trông trẻ là những việc không hay. Nếu không dạy trẻ cách cư xử, việc đó sẽ làm ảnh hưởng tới các lĩnh vực phát triển khác của trẻ vì khi đó trẻ sẽ không được cô giáo và các bạn yêu quý, tôn trọng.

Trẻ khi sinh ra vốn không biết cái gì được chấp nhận và an toàn, không biết tự kiểm soát bản thân. Khi lớn lên và bắt đầu giao tiếp với thế giới xung quanh theo cách riêng của

minh, bạn chính là người phải dạy cho con cách kiểm soát tình cảm. Mọi đứa trẻ đều sẽ có những xử sự không đúng mực và thử giới hạn, đó là việc của chúng. Còn việc của bạn là khoanh vùng biên giới để trẻ phát triển một cách lành mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần. Thế giới rộng lớn và đầy chạm bẫy đối với trẻ em. Nếu không đặt ra ranh giới rõ ràng, bé sẽ cảm thấy mất kiểm soát và bất an.

Khi trẻ mất kiểm soát, không chỉ bản thân trẻ mà ngay cả cha mẹ cũng cảm thấy nặng nề. Nếu con bạn là chúa tể trong gia đình, mọi người lớn trong nhà đều sợ khi bé khóc lóc, cáu giận, thì đã đến lúc bạn cần thay đổi. Trên cương vị là những nhà giáo, chúng tôi quan sát thấy những trẻ nào mà cha mẹ nghiêm khắc thì đó là những trẻ yêu thích trường lớp, đi học một cách có hiệu quả. Những trẻ này được dạy thế nào là đúng, sai, biết tôn trọng những người khác hơn, có thể kiểm soát và hiểu cảm xúc của mình hơn, biết hợp tác và có trách nhiệm với tập thể lớp học hơn. Điều chúng tôi nhận thấy là những trẻ có nề nếp kỷ luật ở nhà kém thì khi đến lớp cũng hay gặp khó khăn hơn. Các bé có thể thấy lo lắng và bối rối trước các yêu cầu của cô giáo, khó kết bạn. Qua một thời gian ngắn, sau khi cô giáo đặt ra những yêu cầu rõ ràng thì các bé cũng nhanh chóng có được sự tự tin và phát huy khả năng của mình. Nếu ở nhà cha mẹ cũng đặt ra các yêu cầu rõ ràng, nhất quán thì trẻ sẽ tiếp tục phát triển và tạo thành các thói quen tốt.

Chúng tôi may mắn là những người mẹ có những đứa con đầu lòng “dễ bảo”. Alice và Michael đều biết tự điều chỉnh bản thân và ít khi có hành vi “thử giới hạn”. Điều đó khiến chúng tôi chẳng có chuẩn bị gì khi đón những đứa con thứ hai, Charles và Alissa. Lần này thì chúng tôi phải nhắc nhở con liên tục. Ban đầu chúng tôi tự tin, hy vọng thời kỳ này sẽ nhanh chóng qua đi. Dần dần chúng tôi nhận thấy Charles và Alissa cần được đối xử một cách nghiêm khắc hơn. Một hôm, khi đã bốn tuổi, Alissa đặt một chân lên bàn trong khi cả nhà đang ăn bánh pizza. Nancy nói ngay: “Hãy nhắc chân con ra khỏi bàn ngay lập tức.” Alissa đáp: “Đó là chân của con và con có thể để nó ở bất kỳ chỗ nào con muốn.” Nancy nói: “Mẹ có điều thú vị này nói với con đây. Cái chân của con là của mẹ và trong vòng mười bốn năm tới nó sẽ phải làm theo lời mẹ. Lúc bấy giờ Nancy nhận ra tiếng nói của mình có uy lực đối với Alissa. Ellen cũng phải mất một thời gian mới tìm được cách điều trị hiệu quả với đứa con trai út của mình mà cả nhà vẫn gọi đùa là “Chỉ huy Charles”. Điều Ellen nhận thấy là cô càng để cho Charles làm vương làm tướng trong nhà thì cuộc sống gia đình càng khó khăn và thậm chí Charles cũng không vui vẻ gì trong những lúc đi học. Sau một thời gian dài, điều đó cũng chấm dứt. Khi đến tuổi thiếu niên, một lần bố mẹ từ chối không cho cậu tham gia một chuyến du xuân không có sự giám sát của người lớn, mặc dù cậu không vui nhưng vẫn phải chấp nhận quyết định đó vì đây không phải lần đầu cậu bị thất vọng theo cách này. Nếu Ellen và chồng không tạo ra một quyền lực với con từ khi còn nhỏ, thì khi đứa trẻ lớn lên họ sẽ không thể từ chối khi nảy sinh các vấn đề lớn hơn trong cả quá trình nuôi con.

Mỗi bậc cha mẹ đều tìm ra những cách riêng để xử sự với những đứa con khác nhau của mình. Bạn cần phải hiểu tính cách của con cũng như bản năng làm cha mẹ của chính mình. Bạn cần tìm ra chính xác điều gì là quan trọng đối với bản thân cũng như gia đình mình. Bạn cần phải làm gương, dạy cho con những hành vi tốt. Bạn cần kiên nhẫn và hiểu rằng mọi thứ không thể thay đổi chỉ trong một đêm. Thực tế, kỷ luật là một lĩnh vực không dễ, cần duy trì nhiều ngày, nhiều năm nhưng cũng mang lại giá trị thực sự. Mặc dù chẳng dễ dàng gì khi phải từ chối con mình nhưng bạn sẽ thấy điều đó giúp cho cuộc sống gia đình

của bạn dễ chịu hơn nhiều. Con bạn sẽ yêu bạn hơn vì sự mạnh mẽ và kiên quyết của bạn, đồng thời bạn cũng sẽ yêu thương con mình hơn.

Vì sao đây là một việc khó khăn?

Nếu kỷ luật là điều tốt cho trẻ thì tại sao các phụ huynh lại phải do dự và mất tự tin vào bản thân mình? Nhiều người thấy không thoải mái khi phải giữ vai trò của người cầm quyền. Trong khi đó, trẻ nhỏ lại rất nhạy cảm và hiểu ý bạn rất nhanh. Nếu bạn lưỡng lự, trẻ sẽ cảm nhận được và hiểu rằng trẻ có thể giành quyền kiểm soát. Khi đã nhận ra bản chất sự lưỡng lự của mình, bạn có thể chỉ ra và trở nên tự tin hơn với vai trò là người có quyền lực trong gia đình.

Một trong số các nguyên nhân cơ bản có thể là:

- *Sợ phải cạnh tranh với cha mẹ mình*

Các phụ huynh thường lo nếu quá “khắt khe” với con thì sẽ bị so sánh với cha mẹ của chính họ. Nếu cha mẹ bạn là những người khắt khe, bạn cho rằng mình không được giống như thế. Bạn muốn mình là người cha, người mẹ thấu hiểu con hơn, được kính trọng hơn, biết thông cảm hơn. Nhưng việc này nguy hiểm ở chỗ, bạn có thể trở nên quá dễ dãi và bị động. Nếu những thành viên nhỏ nhất điều khiển tất cả các thành viên khác trong gia đình nghĩa là đã đến lúc bạn cần xem lại việc đặt ra giới hạn, kỷ luật cho các con mình.

Một số phụ huynh có khuynh hướng dám chịu trách nhiệm hơn. Có lẽ khi còn nhỏ bạn cũng có một số nguyên tắc phải tuân theo và mong muốn cha mẹ mình rõ ràng hơn, cứng rắn hơn. Kết quả là bạn đặt ra quá nhiều kỷ luật cho con mình hoặc thường từ chối con một cách độc đoán. Những phụ huynh này thường dựa vào các hình thức trừng phạt để củng cố quyền lực. Điều chúng tôi nhận thấy là những trẻ có cha mẹ lạm dụng các hình thức trừng phạt thường luôn lo lắng, không ổn định vì các bé luôn phải tìm cách làm hài lòng cha mẹ.

Giữa hai thái cực trên là đối tượng những phụ huynh cân bằng, họ vừa rõ ràng, kiên quyết lại vừa thoải mái. Mặc dù không phải lúc nào cũng dễ dàng dung hòa được các yếu tố đó nhưng việc làm cha mẹ đòi hỏi bạn phải tự tìm thấy cách riêng cho mình.

- *Muốn con được vui vẻ*

Là người làm cha, làm mẹ, dĩ nhiên bạn luôn muốn con mình được sung sướng. Việc bạn cố gắng tìm cách bảo vệ con mình không phải chịu những điều không vui, không tốt cũng là việc làm tự nhiên mà thôi. Nhưng bạn cũng cần nhận ra rằng sự khó khăn, nỗi buồn cũng là những yếu tố cần thiết, đóng vai trò tích cực trong việc phát triển toàn diện cho trẻ. Nếu con

bạn không bao giờ biết cảm giác không vừa lòng là như thế nào, cảm giác khi mọi việc không theo ý mình là như thế nào thì bé cũng sẽ không biết cách đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống.

Chúng ta không thể hình dung được một đứa trẻ lúc nào cũng vui vẻ, sung sướng. Nếu lúc nào bạn cũng đáp ứng một cách kịp thời mọi yêu cầu của con, có thể bạn sẽ làm cho con được sung sướng nhưng cũng sẽ khiến cho bé mất khả năng thích nghi. Bạn khiến cho con mình không có cơ hội để trải nghiệm cảm giác thất vọng, những điều khó khăn trong việc chấp nhận quy định, kỷ luật. Khi bạn từ chối con, đừng mong bé sẽ vui lòng. Mặt khác, nếu bạn không đặt ra giới hạn cho con, rất có thể sẽ dẫn đến một sự nhận thức không tích cực về khái niệm hạnh phúc trong cuộc sống sau này của bé. Cuộc sống đầy những thăng trầm. Khả năng thích nghi của bé càng tốt bao nhiêu thì cuộc sống của bé càng phong phú bấy nhiêu.

• *Sợ kìm hãm con*

Nhiều phụ huynh e sợ nếu đặt ra kỷ luật với con sẽ làm ảnh hưởng không tốt đến khả năng sáng tạo của con, khiến cho con không phát huy được năng lực vốn có của mình. Không phải lúc nào một đứa trẻ luôn được làm mọi việc theo ý mình cũng là đứa trẻ sáng tạo hơn. Thực tế, những trẻ có quá nhiều lựa chọn để trở nên quá khích và không thể tự quyết định, thường thấy lung túng khi luôn phải tự quyết định mọi thứ cho bản thân mình.

Chúng tôi nói với các phụ huynh rằng nếu không có kỷ luật thì khả năng sáng tạo của trẻ cũng sẽ bị thui chột. Cha mẹ của Alex thường hỏi bé thích mặc gì khi đi học mỗi sáng. Câu trả lời thường xuyên của bé là “bộ đồ phi hành gia”. Cha mẹ cậu không muốn làm trái ý con. Tuy nhiên khi mặc bộ đồ phi hành gia đến trường, bé rất khó chơi cùng các bạn vì bé chỉ thích chơi trò du hành vũ trụ, tránh không chơi các trò chơi tưởng tượng khác. Trong giờ nghe kể chuyện và giờ hát nhạc, bé không tập trung vì còn mãi mê ngắm những viên cổ tay áo màu bạc, và khi cần đi vệ sinh bé cũng không thể tự cởi quần được. Không những không giúp cho bé phát triển tính sáng tạo mà cách làm của cha mẹ Alex lại còn khiến cho con không thể tham gia một cách đầy đủ các hoạt động ở trường lớp, không thể khám phá các hoạt động sáng tạo khác. Trẻ nhỏ không thể biết điều gì là tốt nhất cho bản thân mình, bé cần được người lớn định hướng, dẫn dắt.

• *Sợ không được bé yêu quý*

Dĩ nhiên bạn muốn con gần gũi, chuyện trò, coi mình như một người bạn có thể chia sẻ mọi điều. Thế nhưng sự lo lắng không được con tin yêu thường khiến cho các phụ huynh không tạo ra quyền lực cho mình. Không có quyền lực, bạn không thể đặt ra giới hạn, kỷ luật đối với con. Trẻ nhỏ cần cha mẹ là cha mẹ chứ không phải là người bạn tốt nhất. Bạn có thể tạo một mối quan hệ yêu thương, gần gũi với con mà vẫn không phải tách khỏi

vai trò làm cha mẹ của mình. Đúng là bé sẽ không cảm ơn bạn vì bạn từ chối hoặc nghiêm khắc với bé nhưng bé có thể ôm chặt, hôn bạn vì bé cảm thấy được an toàn và được yêu thương qua sự mạnh mẽ của bạn.

- *Muốn tạo ra sức đề kháng tối thiểu*

Trẻ nhỏ có khả năng không thể đo được trong việc thử thách người lớn. Sau một ngày vất vả làm việc, bạn yêu cầu con xếp dọn đồ chơi gọn gàng nhưng tới lần thứ tư thì bạn cho rằng thà mình tự làm còn hơn. Nhưng nếu hiện tượng này cứ tiếp diễn, trẻ sẽ hiểu rằng xử sự như vậy cũng chẳng sao. Trước mắt việc bạn tự xếp dọn đồ chơi cho con có thể đơn giản hơn nhưng về lâu dài hành động này sẽ kéo theo các hậu quả nghiêm trọng khác.

- *Thiếu tự tin*

Một số người có bản tính vốn thiếu tự tin và không kiên quyết. Nếu bạn nói một cách nhẹ nhàng và không dứt khoát thì khó mà át trẻ nhỏ được. Tuy nhiên nếu hiểu rằng trẻ cần bạn tỏ ra cương quyết, nghiêm khắc đến nhường nào, bạn sẽ phải tìm cách tạo cho mình thái độ đó.

Vấn đề cơ bản: Cha mẹ làm gì để có thể đặt ra kỷ luật tốt cho con?

Một khi đã hiểu tác dụng của nề nếp, kỷ luật và tự tin vào bản thân mình, lúc đó bạn sẵn sàng để tìm ra cách tạo kỷ luật hiệu quả với con.

Dưới đây là một số hướng dẫn cơ bản ở nhiều mức độ khác nhau:

- *Tìm ra các phương pháp, hình thức kỷ luật hài hòa với bản thân và gia đình mình*

Khi cha mẹ tìm ra hình thức tạo kỷ luật phù hợp với gia đình, lợi ích điều đó mang lại là không thể kể hết. Kate là một cô bé bốn tuổi luôn gặp phiền phức khi đi học. Bé không chịu cho bạn dùng chung bút vẽ, tranh giành chỗ ngồi trong giờ tập trung, không chịu mặc áo để ra chơi ngoài sân, không hòa hợp khi chơi cùng các bạn. Nguyên nhân của những khó khăn trên được sáng tỏ khi chúng tôi chứng kiến cách bố mẹ cô bé đáp ứng nhu cầu của con trong những thời gian ngoài giờ đến trường. Mỗi khi Kate đòi hỏi cái gì cô bé đều khóc, mè nheo, thậm chí cầu giận cho tới khi đạt được mục đích mới thôi. Cha mẹ thì đỡ dành, xin bé nín khóc, điều đó hiếm khi có kết quả. Không chỉ Kate không vui vẻ ở lớp mà ngay cả cha mẹ của bé cũng buồn. Chúng tôi gợi ý họ nên tìm đến các nguồn tư vấn, vì rõ ràng là họ không thoải mái khi phải dùng quyền lực với con.

Ngay khi cha mẹ cô bé đề ra các yêu cầu rõ ràng và kiên quyết với các hành vi của con mình, cô bé cũng biết chấp nhận quyền lực của cha mẹ hơn và thoải mái hơn trong quan hệ với các bạn cùng lớp. Kate nhanh chóng hòa nhập, vui vẻ hơn và cuộc sống gia đình cũng được cải thiện tốt hơn.

Mặt khác, chúng tôi cũng chứng kiến nhiều phụ huynh lại quá khắt khe khiến con họ luôn căng thẳng. Một lần ở trường, cô bé Jenny ba tuổi khóc một cách khó hiểu. Khi được hỏi, bé nói không tìm thấy mũ đầu cả và sợ mẹ mắng. Nói chuyện với mẹ của bé, chúng tôi mới biết tuần trước bé làm mất găng tay, bị mẹ phạt không cho đi chơi. Mẹ cô bé cũng nói lần sau nếu làm mất đồ gì nữa thì mẹ sẽ cắt con búp bê mà bé yêu thích đi. Mặc dù việc người mẹ làm là rèn luyện kỷ luật cho con nhưng rõ ràng do sợ bị phạt nên Jenny cũng không thể tập trung vào việc giữ gìn đồ đạc của mình được. Chúng tôi gợi ý cha mẹ có thể nói rõ cho bé hiểu tại sao phải giữ gìn đồ đạc của mình, chỉ cho bé cách làm cụ thể: “Jenny, con cần giữ găng tay cẩn thận, nếu không có găng tay, tay con sẽ bị lạnh. Nếu ngay khi tháo găng tay xong con cắt luôn chúng vào túi áo thì lúc nào con cũng biết găng tay của mình ở chỗ nào. Con có ý kiến gì khác không?” Chúng tôi nhận thấy về sau Jenny đã không còn lo lắng khi làm điều gì mà bé cho rằng mẹ không đồng tình nữa.

• *Kiên quyết và nhất quán*

Một trong những điều quan trọng nhất bạn có thể làm cho con là kiên quyết và nhất quán. Nếu hôm nay bạn nói thế này, ngày mai lại nói khác, bé sẽ không biết bạn muốn gì ở bé. Nếu bạn quá dễ dãi, bé sẽ hình thành những nếp sau này khó thay đổi.

Khi Alissa lên ba tuổi, bé bắt đầu đòi mẹ cho ăn kem vào bữa sáng. Lần đầu tiên, câu trả lời là không. Lần thứ hai, lần thứ ba rồi đến lần thứ tư câu trả lời vẫn là không. Đến lần thứ năm, Nancy nghĩ: “Tại sao lại không được nhỉ? Ăn kem một lần cũng chẳng chết ai. Kem có sữa ...” Đã định nhượng bộ nhưng Nancy tỉnh táo lại ngay. Vấn đề không phải là một que kem. Đây là một thử thách. Liệu cô có nên từ chối và kiên quyết không? Một khi đã hiểu “không” là “không”, Alissa sẽ không đòi kem nữa.

Nhiều phụ huynh nói với chúng tôi rằng họ đã cố gắng thay đổi cách xử sự nhưng không có kết quả gì. Khi được hỏi họ đã cố gắng trong bao lâu, họ trả lời “một hoặc hai ngày” và chúng tôi biết đó là lý do vì sao việc làm của họ không có hiệu quả. Để thay đổi cần có nhiều thời gian, nhất là khi hành vi của trẻ đã trở thành thói quen. Không thể nôn nóng được. Bạn chỉ cần đơn giản làm theo kế hoạch của mình cho tới khi trẻ hiểu được vấn đề. Việc này có thể khó khăn và mệt mỏi cho bạn nhưng khi trẻ hiểu rằng bạn thực sự nghiêm túc, bạn sẽ phải ngạc nhiên trước kết quả đạt được.

• *Đặt ra các quy định*

Nếu không đặt ra các quy định rõ ràng, cụ thể, bạn sẽ không tạo được kỷ luật cho trẻ. Nếu không có các quy định trẻ sẽ không biết cách tự điều chỉnh hành vi và cảm xúc bản thân. Các phụ huynh thường ngạc nhiên khi nghe chúng tôi nói về việc các trẻ yêu thích những quy định ở trường lớp như thế nào. Chúng thích nhắc đi nhắc lại các quy định đó với cô giáo, và tỏ ra phẫn nộ với những hành vi vi phạm. Trẻ nhỏ rất kiên định và phản ứng tích cực khi thấy những người lớn xử sự rõ ràng. Các quy định giúp trẻ cảm thấy an toàn, thấy môi trường xung quanh được người lớn kiểm soát tốt.

Các quy định cần được xác định phù hợp với từng lứa tuổi khác nhau, dễ hiểu với trẻ, được những người lớn trong gia đình duy trì nhất quán. Nếu hôm nay bạn cho bé cầm cốc nước quả vừa uống vừa chạy khắp nhà, ngày mai bạn lại bảo bé chỉ được uống nước quả trong bếp, như thế bé sẽ thấy lộn xộn, khó hiểu và dẫn đến những rắc rối về sau. Bạn không nên đưa ra những quy định mà các thành viên khác trong nhà như chồng bạn, người trông trẻ không cùng thống nhất được. Trẻ nhỏ dễ dàng nhận ra trong gia đình ai là người bé có thể “bắt nạt” được. Vì thế, chắc chắn cả hai vợ chồng bạn và người trông trẻ cần phải luôn thống nhất.

Bạn không cần đưa ra quá nhiều quy định, nhưng những quy định nào liên quan đến sự an toàn và sức khỏe của trẻ thì không thể bỏ qua. Không thể để bé đi qua đường một mình, chỉ ăn những thực phẩm không có lợi cho sức khỏe, chơi các đồ vật sắc nhọn, bật lò nấu hoặc cắm cái gì đó vào ổ điện. Đây là những mối nguy hiểm rõ ràng đối với trẻ con. Những vấn đề khác liên quan đến sức khỏe cũng quan trọng không kém. Ngoài ra còn các lĩnh vực khác cũng cần có quy định rõ ràng như giờ giấc đi ngủ, việc vệ sinh cá nhân, tắm gội, đánh răng, đi khám sức khỏe, lựa chọn đồ ăn, quần áo phù hợp với thời tiết, cất dọn đồ chơi, ngồi ăn tại bàn. Quy định “không làm đau người khác” cũng cần trở thành điều luật đối với mọi gia đình.

Trong tất cả những lĩnh vực khác, mỗi gia đình nên tự xác định những quy định cần thiết để tạo ra một không khí hạnh phúc. Bạn có thể cho phép con ăn bánh bơ một lần một tuần, gia đình khác lại cho con ăn bánh bơ hàng ngày. Có thể bạn không cho con xem ti vi nhưng gia đình khác có thể cho con được giải trí bằng chương trình ti vi, video mỗi tuần một lần vào dịp nghỉ cuối tuần. Bạn hãy chọn lấy những điều thực sự có ý nghĩa đối với mình và nhất quán tuân theo - bạn không cần phải coi mọi việc đều là nghiêm trọng mà chỉ cần xác định điều gì quan trọng nhất. Việc đánh răng là bắt di bắt dịch, còn việc ăn mặc quần áo kia cộc cạch đi học có thể chấp nhận được nếu đó là lựa chọn của bé. Nếu chuyện gì cũng phải tranh luận thì chẳng mấy chốc cả bạn và con đều chán ngán, không muốn ở bên nhau nữa.

Bạn hãy để bé tham gia việc đề ra các quy định cho gia đình. Khi cả cha mẹ và các con cùng kết hợp để đưa ra quy định chung, rồi viết các quy định đó ra giấy, trẻ sẽ cảm thấy mình có trách nhiệm hơn, ghi nhớ hơn những yêu cầu đối với bản thân mình. Khi đã tạo ra được các nề nếp, quy tắc cho gia

đình, bạn chỉ cần đơn giản viện dẫn đó là “luật”, nâng những điều đó lên một quyền lực cao hơn. Nếu bạn là người không thích tỏ ra quyền uy, cách này giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn mà vẫn đảm bảo mọi việc được đầu vào đấy. Việc viện dẫn “luật” giúp bạn giảm bớt tình trạng đối kháng, tính chất cá nhân, tránh xung đột với con, vì trẻ sẽ tự giác chấp hành đúng những quy định của “cấp có thẩm quyền cao hơn” ấy. Nếu bé không chịu đi đánh răng, bạn có thể nói: “Luật quy định phải đánh răng trước khi nghe kể chuyện.” Nếu bé kêu: “Con muốn xem đĩa phim khác.” Bạn trả lời: “Luật gia đình ta là mỗi ngày chỉ được xem một đĩa phim mà thôi.” Chúng tôi cũng thường khuyên các phụ huynh lấy nhà trường làm một cấp quyền lực như vậy. Khi nói với bé, bạn biết rằng ở trường bé biết tự thu dọn đồ chơi, tự treo quần áo của mình lên giá, việc đó giúp bạn củng cố một quy định và giúp bé hiểu rõ ý bạn muốn gì ở bé.

Nhiều phụ huynh nhận thấy việc dán, treo luật lên một vị trí nhất định trong nhà là việc rất hiệu quả. Có gia đình đánh số thứ tự cho các quy định rồi gắn lên cánh cửa tủ lạnh, nếu ai vi phạm liền bị nhắc nhở ngay, “Sebatian không tuân theo điều ba.” Mặc dù chưa biết đọc nhưng bé thuộc luật và nhớ từng điều một. Trẻ biết mọi người đều phải tuân theo luật để đảm bảo sự công bằng.

Đôi khi trẻ không thích bị nhắc nhở phải tuân thủ luật, thể hiện bằng việc khóc hoặc gào. Đừng để tâm - thái độ bình tĩnh và kiên quyết, tự tin của bạn sẽ giúp bé cảm thấy an toàn và được yêu thương. Nếu bạn nao núng, do dự, bé sẽ thử thách bạn và mất kiểm soát.

Luật có thể được áp dụng đối với cả những người khác bạn cần chăm sóc khi họ đến gia đình bạn. Một phụ huynh kể cho chúng tôi, có lần cô ấy được đề nghị đưa một đứa trẻ khác về nhà sau khi đi cắm trại. Khi ngồi vào xe, đứa trẻ đó không chịu thắt dây an toàn. Cô ấy chỉ nói ngắn gọn: “Chúng ta phải thắt dây an toàn khi ngồi trong xe của cô. Đó là luật.” Sau đó, đứa trẻ kia liền tự giác thắt dây an toàn.

- *Không thỏa hiệp*

Nhiều khi mặc dù bạn kiên quyết nói “không” nhưng bé vẫn muốn thương lượng - trẻ nhỏ vẫn thường thế. Có gia đình mắc phải một sai lầm là thường thương lượng khiến cho cô con gái Kara trở nên thành thạo trong việc tranh luận về những việc diễn ra hàng ngày. Đến một ngày kia cha cô bé nói: “Chúng ta không thương lượng với những tên khủng bố.” Và khi cha mẹ bày tỏ thái độ kiên quyết, rõ ràng thì Kara thôi không còn thương lượng nữa.

- *Điều chỉnh các yêu cầu cho phù hợp với từng đứa con trong gia đình*

Mọi đứa trẻ đều không giống nhau và phản ứng khác nhau với cách áp dụng kỷ luật của bạn. Có bé như nồm mây, cao giọng, có bé lại lặng lẽ chống

đối bằng hành vi, không cách nào giống cách nào và bạn cần điều chỉnh để đáp ứng được các yêu cầu đối với từng trường hợp riêng.

Làm thế nào để phòng tránh sự đối đầu và xung đột

Có rất nhiều cách bạn có thể làm để ngăn chặn sự chống đối và mâu thuẫn trước khi chúng xảy ra, từ đó giúp cho cuộc sống trở nên dễ chịu hơn. Đó là:

Tạo nề nếp

Trẻ nhỏ cần nề nếp. Ở tuổi này, nề nếp giúp trẻ kiểm soát thế giới của mình. Nề nếp khiến cho trẻ thấy thoải mái, hiểu mọi việc đều có kế hoạch. Khi đoán trước được việc gì sắp diễn ra, trẻ sẽ dễ hợp tác hơn, dễ chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác hơn. Nếu nề nếp không được xác định, duy trì một cách rõ ràng, trẻ sẽ khó kiểm soát mọi mặt trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ mất nhiều thời gian để giải thích, thuyết phục trẻ phải làm những gì vào lúc nào.

Đề phòng và ngăn chặn các hành vi không tốt

Vì sao trẻ nhỏ khóc, cáu kỉnh, mè nheo, ăn vạ, nhõng nhẽo? Có thể nguyên nhân do trẻ mệt, đói, quá khích, thu hút sự chú ý của bạn, bị ốm hoặc bức xúc vì không biết cách diễn đạt cảm xúc trong lòng. Có thể bạn mới sinh thêm em bé, chuyển nhà, thay đổi người trông trẻ, mới đi xa về hoặc trong nhà có người bị ốm, qua đời. Nếu nghĩ đến các nguyên nhân có thể gây ra tình trạng đó, bạn sẽ tìm ra cách đề phòng, hạn chế vấn đề.

Các hành vi chống đối thường liên quan đến việc đi ngủ, chọn quần áo, đồ ăn, vệ sinh cá nhân, dọn dẹp, đi mua sắm, nói chuyện điện thoại, tắt ti vi và các hoạt động chuyển tiếp khác nói chung. Không phải lúc nào bạn cũng tránh được mâu thuẫn nhưng có những việc bạn có thể làm một số điều để hạn chế chúng. Nếu được chuẩn bị trước, bạn sẽ dễ đối phó với các phản ứng của con mình hơn.

**Tình huống:* Bạn đang ở siêu thị mà gần đến giờ ăn trưa rồi. Chắc chắn bé sẽ mè nheo khi bạn đến gần khu vực bày ngũ cốc vì bé cũng đã thấy đói.

Biện pháp: Bạn nên thu xếp để ăn trưa xong rồi mới đi, nếu không bạn nên mang theo một gói ngũ cốc nhỏ mà bé thích ăn cho bé lót dạ.

**Tình huống:* Sau khi đón con ở trường, bạn định ghé qua hiệu giày. Nhưng khi đến bạn thấy con đang mệt mỏi và cáu kỉnh.

Biện pháp: Tránh làm hỏng không khí thoải mái khi đi mua giày bằng cách về nhà nghỉ ngơi chút xíu. Khi đã được nghỉ ngơi lấy lại sức, chắc chắn việc đến hiệu giày sẽ là một trải nghiệm vui vẻ.

**Tình huống:* Con bạn là một đứa trẻ hiếu động và khi hoạt động thái quá

sẽ trở nên mệt. Bạn đưa con đến một bữa tiệc sinh nhật, sau khi cùng bọn trẻ chơi trò ném túi hạt đậu, bé lại muốn đến chơi nhà một người bạn.

Biện pháp: Bạn kiên quyết nói: “Bây giờ chúng ta về nhà. Sau đó, mẹ sẽ gọi điện cho mẹ của Paul để bố trí một buổi đến chơi.”

**Tình huống:* Bạn cần cho bé mới sinh ăn nhưng khi đã sẵn sàng thì vì ghen tị nên bé lớn đòi bạn đọc truyện cho nghe.

Biện pháp: Bạn có thể ghi âm câu chuyện rồi mở cho bé lớn nghe bên cạnh trong khi bạn cho bé em ăn. Sau khi cho bé em ăn xong, bạn có thể để nghị bé lớn lấy truyện ra để bạn đọc cho nghe.

**Tình huống:* Bạn đang nói chuyện qua điện thoại và bé nhất định đòi xen vào. Bé không thể chờ đợi được vì sợ nếu không nói ngay thì sẽ quên mất điều đang định nói.

Biện pháp: Nói với bé rằng không được ngắt lời bạn. Bé có thể giữ chặt những suy nghĩ trong đầu, khi nào bạn kết thúc cuộc điện thoại bạn sẽ lắng nghe bé nói. Sau đó, khi đã nói chuyện qua điện thoại xong, bạn nhớ dành cho bé sự quan tâm tuyệt đối.

**Tình huống:* Bé muốn mặc quần cộc đến trường, mặc dù lúc đó là giữa mùa đông.

Biện pháp: Chuyển toàn bộ quần áo mùa hè của bé sang ngăn tủ khác cao hơn.

Cụ thể hóa

Cần hết sức nhất quán, kiên quyết khi nói với con nếu bạn muốn tránh xung đột. Quan trọng là bạn cần nhận thức được, trẻ nhỏ không phản ứng tốt với những gì khái quát, chung chung. Bạn cần cụ thể hóa các yêu cầu của mình thành những nhiệm vụ nhỏ. Thay vì nói: “Chúng ta chuẩn bị ra khỏi nhà, con cần chuẩn bị sẵn sàng,” bạn hãy nói: “Con hãy xếp gọn bộ đồ xếp hình và mặc áo khoác vào.” Trẻ nhỏ khó thực hiện một lúc nhiều nhiệm vụ khác nhau. Nếu bạn bảo bé làm nhiều thứ một lúc, bé sẽ chỉ tập trung được vào việc đầu tiên và việc cuối cùng mà thôi.

Cùng bên bé làm việc

Trẻ nhỏ sẽ chú ý, có trách nhiệm hơn khi có bạn cùng ở bên giúp đỡ. Nếu phải dọn nhà một mình bé sẽ miễn cưỡng nhưng nếu bạn bày thành trò chơi bé sẽ được động viên: “Con sẽ nhặt những khối màu xanh, mẹ nhặt những khối màu đỏ.” “Xem chúng ta có dọn xong trước khi hết thời gian này không nào!”, “Mẹ cá là trước khi mẹ đếm đến mười con sẽ nhặt hết những chiếc ô tô nhỏ bỏ vào hộp.” Trẻ lên bốn, năm tuổi thường thích cạnh tranh và thử thách, bạn có thể lợi dụng tâm lý đó để tạo ra các trò chơi phù hợp với mục tiêu của mình. Trẻ lên ba tuổi thích hợp với cách dùng bài hát hoặc thiết bị báo giờ. Trong lớp nhà

trẻ ba tuổi, các cô giáo thường dùng những chiếc đồng hồ cát để trẻ biết chúng còn bao nhiêu thời gian.

Cảnh báo trước

Khi không được báo trước, trẻ sẽ cảm thấy miễn cưỡng khi phải thay đổi hoạt động. Trước khi chuyển sang hoạt động khác, bạn nên có sự báo trước cho bé để bé có sự chuẩn bị tinh thần. Bạn có thể nói: “Con có thể kết thúc chơi xếp hình, chúng ta chuẩn bị đi tắm.” Như vậy, bé sẽ biết bạn muốn bé làm gì và bé có thể tuân theo. Đôi khi bạn có thể yêu cầu bé nhắc lại những gì bạn vừa nói để chắc chắn bé hiểu được bạn.

Cho bé sự lựa chọn một trong hai.

Nên nhớ rằng trẻ nhỏ sẽ phải tự kiềm chế bản thân nhiều hơn và bối rối nếu phải đối mặt với quá nhiều sự lựa chọn. Sự lựa chọn một trong hai cho phép trẻ dễ kiểm soát hơn. Đôi khi không nên đưa ra sự lựa chọn nào hết. Các cô giáo thường nói với các bé: “Các con có được cái mình có và đừng buồn.” Trẻ rất thích giai điệu này và nhanh chóng hiểu được ý nghĩa đơn giản ấy. Chúng tôi vẫn thường nghe thấy chúng tự nhắc lại với mình và nhắc lại với nhau.

Tìm cách đánh trống lảng hoặc hài hước

Một cách hay khác là đánh lạc hướng trẻ hoặc dùng sự hài hước để ngăn chặn sự chống đối. Bạn có thể chuyển chủ đề, đi sang phòng khác, đưa ra một kế hoạch mới: “Mẹ có một ý tưởng tuyệt vời! Hãy sang phòng con xem có trò chơi bí mật gì không!” Hãy làm như thật. Trẻ nhỏ nhanh quên và thế là sẽ quên ngay điều khiến bé bực tâm chỉ mới một phút trước. Sự hài hước cũng có hiệu quả không kém. Hãy tỏ ra hơi ngờ nghệch một chút. Nếu bé đòi ăn kem trong bữa sáng, bạn có thể nói: “Phải rồi! Chúng ta hãy ăn kem, rồi thịt băm viên, rồi mì ống, rồi đặt lên đầu một chiếc bánh sinh nhật!” Bạn có thể giả vờ theo cách này mà vẫn không chế giễu con mình.

Lôi kéo con về phía mình

Hãy cho bé hiểu rằng bạn đứng về phía bé. Thay vì nói: “Mẹ muốn con đi ngủ,” bạn hãy nói: “Nếu chúng ta đi ngủ bây giờ mẹ sẽ kể thêm chuyện cho con nghe.” Thay vì dùng quyền lực, bạn sẽ làm cho trẻ thấy được đứng cùng đội ngũ với bạn.

Khuyến khích các hành vi tốt

Trong khi cần ngăn chặn các hành vi không tốt, việc khuyến khích các hành vi tốt là điều quan trọng không kém. Trẻ thấy tự hào và phấn khởi khi được người lớn ghi nhận những việc làm tốt. Khi thấy bé tự giác thu dọn đồ chơi mà không cần nhắc nhở, bạn nên “chộp lấy” ngay cơ hội này để khen ngợi và khuyến khích bé: “Mẹ thấy con đang thu dọn đồ chơi của mình. Nhìn phòng con rất gọn gàng.” Không hẳn là tán dương, đó chỉ là cách bạn cho bé biết bạn đánh giá cao việc làm của bé, từ đó khuyến khích bé làm việc tốt. Một cách khác là bạn cố tình khoe các hành vi tốt của bé với chồng hoặc bạn bè làm sao cho bé có thể nghe thấy. Nếu đang nói chuyện điện thoại, bạn có thể nói: “Hôm nay, Ethan giúp mình cho

em bé ăn và tự treo áo khoác của bé lên mắc!” Tin chắc bé sẽ phồng mũi tự hào khi nghe lòng được những lời đó.

Tránh việc tăng bốc thái quá

Chúng ta rất dễ nhiễm thói quen khen ngợi trẻ vì những việc nhỏ nhặt nhất để làm bé thỏa mãn. Nhiều phụ huynh bản khoãn, sợ ít khen ngợi sẽ khiến trẻ tự đánh giá thấp bản thân mình. Nhưng nếu bạn thường xuyên khen ngợi trẻ thái quá so với thành tích thực sự của bé, bạn sẽ làm mất ý nghĩa tích cực của lời khen ngợi.

Hầu hết trẻ nhỏ đều muốn làm vui lòng người lớn và phản ứng tích cực với những lời khen ngợi nhất định. Khi khen ngợi, điều quan trọng là bạn khen bé vì những cố gắng thật sự của bé. Trẻ sẽ cảm nhận được ngay lời khen đó có đúng mức hay không và sẽ thấy không thoải mái nếu biết lời khen của bạn không đúng sự thật.

Một điều cần lưu ý nữa là bạn nên khen ngợi những hành động cụ thể chứ không phải những việc chung chung. Thay vì nói: “Con là cậu bé ngoan,” bạn hãy nói: “Con chia bánh cho bạn như thế là rất thảo.” Nói cho bé biết bạn cảm thấy thế nào khi bé làm việc tốt: “Mẹ hài lòng vì con đã vâng lời, ngồi vào bàn ăn tối ngay khi mẹ gọi lần đầu tiên.” Khuyến khích sự tự hào nơi bé: “Chắc hẳn con rất tự hào vì đã tự cắt giày một mình.” Một cách khác để bạn thể hiện sự khuyến khích là mỉm cười một cách ấm áp hoặc thể hiện bằng cử chỉ, nét mặt. Chúng tôi quan sát thấy điều này có hiệu quả như thế nào khi ở trường. Các cô giáo tập hợp các bé quây quần vào đầu giờ sáng. Trẻ ngồi thành từng vòng tròn nhỏ. Các cô giáo chờ đợi, từ từ đưa mắt quan sát, mỉm cười với tất cả và nhận xét: “Xem kìa, các con đã tạo thành những vòng tròn dễ thương làm sao!” Bọn trẻ mỉm cười đầy tự hào, ngồi thẳng lên và cảm thấy hài lòng với chính mình.

Các phương pháp kỷ luật thử đối với trẻ

Cho dù tạo được nề nếp, đặt ra các quy định, ranh giới rõ ràng và tránh mâu thuẫn nhưng thực tế trẻ vẫn mắc lỗi. Lúc đó, bạn cần bảo ban, hướng dẫn bé để bé cư xử phải phép. Bạn nên bình tĩnh và kiên quyết. Khi từ chối bé hoặc yêu cầu bé sửa lỗi, có một số điều bạn cần ghi nhớ như sau:

Cúi xuống ngang tầm của trẻ

Khi yêu cầu bé làm gì, bạn phải đảm bảo sao cho bé nghe rõ những gì bạn nói. Nếu muốn bé thực sự lắng nghe, bạn hãy cúi thấp, nhìn vào mắt bé và gọi tên bé. Nếu bạn gọi bé từ một phòng khác, bé sẽ dễ dàng lờ đi. Nhiều khi không phải bé cố tình tảng lờ mà chỉ vì bé đang tập trung vào một việc khác nên không nghe tiếng bạn gọi mà thôi. Đợi đến khi bé hoàn toàn tập trung vào bạn rồi mới nói cho bé nghe yêu cầu của bạn.

Dùng từ ngữ chính xác

Trẻ nhỏ phản ứng tốt khi bạn sử dụng ngôn ngữ một cách đơn giản, rõ ràng và ngắn gọn. Lời nói của bạn phải có trọng lượng để khiến bé lắng nghe và đáp lại. Tuy nhiên bạn cần ý thức rằng những gì bạn nói có thể làm tổn thương lòng tự tôn của trẻ. Khi bị mắng,

phản xạ của bé là sợ hãi và vì thế không còn nhận ra điều bạn đang định dạy bé nữa. Điều này không có nghĩa là bạn không nên nghiêm khắc với những hành vi sai trái của bé, mà có nghĩa là bạn cần thận trọng. Bạn cần xác định chính xác mình muốn gì ở con, bạn muốn con thay đổi như thế nào mà không phải trách mắng hay làm cho bé xấu hổ.

Nếu bé dùng bút vẽ lên tường, có thể bạn sẽ quát và cất bút đi. Tuy nhiên nếu làm thế bé sẽ không biết cách xử sự đúng và không biết phải chịu trách nhiệm như thế nào về hành động của mình. Bạn cần nhẹ nhàng nói cho bé hiểu, bút được dùng để vẽ trên giấy, và bạn không vui khi thấy tường bị làm bẩn, sau đó đề nghị bé giúp bạn lau sạch tường, rồi lần sau nếu bé còn làm như vậy bạn sẽ không cho bé dùng bút trong suốt một tuần. Bằng cách đó, bạn dạy cho bé hiểu rằng bé đã làm một việc sai và phải chịu trách nhiệm về điều đó, rồi còn phải chịu trách nhiệm nhiều hơn nếu tái phạm.

Nhìn chung cần tránh những từ ngữ như “luôn luôn” và “không bao giờ.”

**Không nên:* “Con thật là không thể chấp nhận được, luôn luôn làm mất mũ.”

Tích cực: “Mẹ thấy buồn vì con lại làm mất mũ. Khi bỏ mũ ra, con cần cất ngay nó vào trong ống tay áo. Để mẹ làm thử cho con xem.”

**Không nên:* “Con là một cô bé tệ hại. Con làm hỏng cả việc của mẹ vì vứt giấy tờ của mẹ xuống nền nhà. Tại sao con lại làm như thế?”

Tích cực: “Con cần chơi với những tờ giấy của con kia kia. Hãy đến giúp mẹ thu dọn giấy tờ của mẹ và xếp ngăn nắp lại. Rồi sau đó chúng ta sẽ tìm những tờ giấy của con để chơi.”

**Không nên:* “Không bao giờ được ghì chặt em con như thế!”

Tích cực: “Em bé không thích ghì chặt như thế đâu, con có thể âu yếm em như thế này này.”

**Không nên:* “Thật khủng khiếp khi con đánh em. Không bao giờ được làm như thế trong gia đình này.”

Tích cực: “Con biết là trong gia đình này không được đánh nhau. Con hãy dùng lời nói chứ đừng dùng nắm đấm.”

Dùng giọng điệu thích hợp

Hãy chú ý đến giọng nói của bạn. Nếu bạn yêu cầu đến lần thứ năm bằng một giọng nhẹ nhàng: “Con yêu, thu dọn đồ chơi của con đi nào?” thì bé sẽ nghĩ đó là một lời đề nghị chứ không phải yêu cầu. Thể hiện một cách rõ ràng và kiên quyết điều bạn muốn bé làm, bé sẽ dễ nghe lời hơn.

Nhìn chung, trẻ nhỏ luôn phản xạ khi bạn nói theo kiểu “khi mẹ đếm đến năm, con

cần...” Cách này hiệu quả không phải vì các con sợ có phép màu mà vì cách nói như vậy của người lớn thể hiện sự nghiêm túc. Bé cũng sẽ tập trung chú ý hơn nếu bạn gọi bé bằng tên. Các phụ huynh thường nói, nếu muốn trẻ hiểu rằng bạn đang thực sự nghiêm túc, bạn nên gọi bé bằng tên đệm và tên. Ngay cả khi trong lòng bạn đang còn phân vân bạn cũng không nên để lộ cho trẻ thấy cảm xúc đó.

Mặt khác, quát mắng thường không mang lại ích lợi gì. Khi cao giọng, bạn thường mất tự chủ và kiên nhẫn. Nếu khi nhắc nhở nhẹ nhàng một lần nhưng bé tảng lờ, đến lần thứ hai bạn quát to, nghĩa là bạn đã để mất sự kiên quyết và sức mạnh của mình. Nếu ngay từ lần đầu bạn đã thể hiện một giọng nói nghiêm túc thì tốt hơn. Nếu đo mức độ từ một đến mười, bạn nên giữ âm giọng của mình ở mức số năm.

Không phải lúc nào nói nhiều cũng có tác dụng đối với trẻ nhỏ

Trẻ cần người lớn thể hiện rõ ràng và ngắn gọn. Nếu giải thích dài dòng tại sao lại phải mặc áo mưa bé sẽ cảm thấy rối lên. Thay vì một bài diễn thuyết lê thê “Nếu đi dưới trời mưa con sẽ bị ướt, rồi mẹ phải đưa con về nhà thay quần áo,” bạn chỉ cần nói đơn giản con cần mặc áo mưa khi đi dưới trời mưa mà thôi. “Trời đang mưa. Con hãy mặc áo mưa vào.” Cũng tương tự như vậy, bạn chỉ cần nói “Không tranh giành nhau” sẽ hiệu quả hơn “Lấy đồ chơi của bạn khác là không hay.” Nhiều khi chỉ một từ ngắn gọn “Giày!” có tác dụng mạnh hơn nhiều so với cả một câu nói “Con cần xỏ giày vào để chúng ta ra khỏi nhà kéo muộn học.”

Thường thứ ngôn ngữ hiệu quả nhất là không nói gì. Nhiều khi chỉ cần lẳng lặng đặt bé ngồi yên trên ghế, không cần giải thích dài dòng tại sao bé cần ngồi một chỗ trong khi ăn. Có lần một phụ huynh kể với chúng tôi, cô ấy nhắc con tới ba lần tắt vòi nước sau khi rửa tay xong mà bé vẫn không nghe lời, cô ấy liền bước tới tắt vòi nước và ngạc nhiên thấy việc đó mới đơn giản làm sao, không cần phải yêu cầu con tới ba lần liền.

Có những lúc giải pháp hiệu quả nhất là lờ đi, coi như không biết đến hành động của trẻ. Nếu trẻ cố tình làm một việc không tốt mặc dù bạn đã nhắc nhở trước đó, tốt nhất bạn cứ tảng lờ, coi như không có. Trẻ thường thích làm ngược lại những gì người lớn bảo để tìm cách thu hút sự chú ý. Chúng tôi từng chứng kiến trẻ thè lưỡi, thổi bong bóng trong cốc sữa, nhảy lên giường, đệm mặc dù đó là những hành động bị cấm. Bạn cần phản ứng cho phù hợp với từng tình huống. Không cần phản ứng đối với những việc gây rối đơn thuần, chẳng ích gì mà gây căng thẳng. Bạn chỉ cần bỏ đi chỗ khác hoặc chỉ quan tâm tới bé khi bé thôi không làm thế nữa. Nếu lờ đi mà vẫn không có kết quả, bạn thử tìm cách đánh lạc hướng trẻ.

Dĩ nhiên có những hành vi bạn không thể cho qua được. Bạn cần ngăn chặn khi bé có những hành động gây hại nghiêm trọng, làm người khác bị đau, quăng đồ đạc.

“Nhìn”

Mọi cha mẹ đều cần tạo ra cách biểu hiện sao cho không cần nói trẻ cũng hiểu được ý nghĩa, thông điệp ẩn chứa trong đó. Ánh mắt, cách nhìn của bạn có thể “nói” hiệu quả hơn ngôn từ. Chỉ cần bạn nhướn mày hoặc nhìn thẳng vào bé, bé sẽ hiểu bạn không đồng ý. Trẻ

nhỏ rất nhạy cảm với những biểu hiện trên nét mặt và có thể “đọc” được ý nghĩa của những biểu hiện đó thậm chí trước khi trẻ nhận thức ngôn ngữ. Bằng cách thể hiện sự không đồng ý qua nét mặt, ánh mắt, trẻ sẽ hiểu ý bạn muốn như thế nào.

Thời gian phạt - thời gian suy nghĩ

Thời gian phạt là một công cụ hiệu quả đối với trẻ nhỏ giúp trẻ hiểu được có những hành vi không thể chấp nhận được. Thời gian phạt giúp tách trẻ khỏi tình huống, chấm dứt hành vi, giúp cả bạn và bé lấy lại bình tĩnh. Không nên lạm dụng thời gian phạt và không nên áp dụng điều này khi trẻ lỡ gây ra điều gì đó như chẳng may làm đổ nước quả hay bị ướt quần. Cần báo trước hình phạt cho trẻ với một sự kiên quyết và bình tĩnh: “Nếu con làm như vậy nữa, con sẽ phải chịu thời gian phạt”. Rồi sau đó, nếu hành vi đó tiếp diễn, bạn nên:

- * Giải thích một cách đơn giản bé phải bị phạt vì không dừng lại khi bạn đã cảnh báo trước.
- * Đưa bé vào một góc yên tĩnh không có đồ chơi hay bất cứ thứ gì khiến bé mất tập trung.
- * Cho bé ngồi yên không quá một phút tương ứng với mỗi năm tuổi (Với trẻ lên ba, ba phút dường như dài bất tận).
- * Không chuyện trò cũng không phản ứng khi bé khóc trong thời gian phạt.
- * Giữ cho bé bình tĩnh nếu bé tỏ ra mất kiểm soát.
- * Nếu bé không chịu trong thời gian phạt, hãy kiên quyết buộc bé phải chịu lại từ đầu.

Báo trước hậu quả và làm theo

Khi dạy con, bạn cần chỉ cho con thấy hậu quả của những hành động sai để trẻ có thể đoán trước điều gì sẽ xảy ra nếu vi phạm. Những hậu quả đó phải là những điều diễn ra tức thì, hợp lý và ngắn gọn. Trẻ nhỏ chỉ biết sống trong thời gian hiện tại. Nếu bé tranh đồ chơi với bạn của mình bên bể cát, và bạn phạt bé không được nghe kể chuyện sau đó năm tiếng đồng hồ thì bé chẳng hề ý thức được điều gì hết. Nếu bạn không cho bé chơi bên bể cát nữa thì hình thức này sẽ hiệu quả hơn. Và bạn đã nói là phải làm. Còn nếu bạn nói rằng không cho bé chơi cát nữa nhưng mười phút sau vẫn để bé ở đó thì bé sẽ cho rằng bạn có thể bỏ qua.

Đôi khi bạn cũng có thể để kệ cho bé tiếp tục hành động để rồi tự nhận lấy hậu quả. Ví dụ:

- * Bạn đang định cho bé ra công viên chơi nhưng bé không chịu mặc áo khoác. Đợi một lúc, sau đó bạn tuyên bố không thể cho bé đi cùng vì bé

không mặc áo khoác. Nếu bé vẫn không chịu nghe lời, bạn sẽ ở nhà, không đi nữa. Lần sau, nếu việc đó lặp lại, bạn hãy nhắc cho bé nhớ hậu quả sẽ thế nào.

* Bé đến chơi nhà một người bạn, chỉ muốn chơi trò cừu hóa nhưng bạn của bé lại muốn chơi trò khác. Bạn trẻ đồng ý chơi cừu hóa trước, sau đó đến trò kia nhưng khi chơi cừu hóa rồi, chuẩn bị chuyển sang trò chơi kia thì con bạn khóc, không chịu. Bạn thuyết phục con nhưng không được. Bạn hãy cho bé biết sẽ đưa bé về, không chơi nữa vì bé không chịu hợp tác, nói với đứa trẻ kia: “Cô xin lỗi vì Tom không chơi trò chơi của cháu, có thể lần sau bạn sẽ chơi.” Lần sau, nếu bé muốn chơi tiếp, bạn nhắc nhở bé nhớ lại điều gì đã xảy ra.

Khuyến khích một cách khéo léo

Đôi khi sự khuyến khích một cách khéo léo mang lại hiệu quả không ngờ. Hứa cho bé chơi thêm ba phút hoặc kể chuyện lâu hơn một chút có thể khiến bé vui vẻ, tự giác làm một việc mà trước đó bé không chịu. Tuy nhiên phần thưởng hứa trước chỉ nên nho nhỏ, vừa phải thôi, có thể chỉ cần thêm mấy phút được ở riêng với bố mẹ, một dấu tích đánh dấu thành tích là đủ, không cần phải là một chuyến chơi đến công viên.

Bạn có thể khuyến khích trẻ bằng một phần thưởng hoặc hứa thưởng, cả hai hình thức đều có tác dụng động viên bé cư xử tốt nhưng cũng cần thận trọng, tránh lạm dụng điều này. Nếu bé đòi phần thưởng ngay cả khi thực hiện các nề nếp hàng ngày như đi giày trước khi ra khỏi nhà, đánh răng buổi sáng... là hơi quá.

Có những hành vi muốn thay đổi cần có nhiều thời gian, nhất là nếu những hành vi đó đã trở thành thói quen của trẻ. Bảng thành tích là một công cụ hữu hiệu trong trường hợp này, cho bé thấy được tiến bộ của bé so với trước đây như thế nào. Bạn có thể để bé cùng tham gia lập bảng, tự chọn đồ thị, tự chọn miếng đánh dấu. Thiết bị này thường mang lại hiệu quả đáng ngạc nhiên. Một cậu bé bốn tuổi là Andy thường đánh bạn ở lớp mỗi khi có điều gì không theo ý mình. Cô giáo cùng mẹ cậu vạch ra một kế hoạch để thay đổi hành vi này. Nếu hôm nào cậu không đánh bạn, cô giáo sẽ phát cho cậu một miếng dán dính. Mỗi khi đủ một hàng miếng dán, mẹ sẽ cho cậu đến thư viện để mượn một hai cuốn sách, đó là phần thưởng cho việc cậu không đánh bạn ở lớp. Mẹ của Andy biết cậu thích sách và đó là nguồn động viên đối với cậu. Sau một thời gian ngắn, chúng tôi không khỏi ngạc nhiên vì thấy cậu thay đổi tích cực nhanh chóng.

Một cách khen thưởng khác cũng hiệu quả nhưng cần nhiều thời gian hơn, đó là “chiếc lọ đựng bi.” Cách này động viên trẻ thay đổi hành vi qua sự chờ đợi niềm vui được tri hoãn. Ví dụ, nếu hàng ngày việc ra khỏi nhà để đến trường đúng giờ là cả một công đoạn khó khăn, hãy nói với bé, sáng nào bé chuẩn bị xong mọi thứ trước một giờ nhất định, bé sẽ được thả một viên bi vào lọ. Khi nào chiếc lọ đầy, bé sẽ được thưởng một món quà mà bạn dự định sẽ tặng cho bé (như đĩa phim, đồ chơi bé thích...) Điều đó sẽ giúp bé cố gắng hơn.

Có phụ huynh thả những mẩu giấy vào một chiếc hộp, trên đó ghi những phần thưởng như “đi chơi công viên”, “mời bạn đến nhà ăn tối”... Mỗi khi bé đạt được một thành tích gì,