

Khuyến khích hành vi tốt: 15 lời khuyên

Phù hợp với
trẻ từ 1 đến
8 tuổi

http://raisingchildren.net.au/articles/encouraging_good_behaviour.html

Làm theo những lời khuyên này để khuyến khích những hành vi mà bạn muốn ở con bạn.

- 1. Trẻ làm những gì bạn làm.** Con bạn quan sát bạn để có được định hướng hành xử ra sao trên thế giới này. Bạn là hình mẫu của con bạn, vì vậy hãy dùng chính hành vi của mình để hướng dẫn con bạn. Những gì bạn làm thường quan trọng hơn những gì bạn nói. Nếu bạn muốn con bạn nói 'làm ơn', chính bạn phải nói như vậy. Nếu bạn không muốn con bạn lên giọng, chính bạn phải nói nhỏ nhẹ và từ tốn.
- 2. Cho con bạn biết bạn cảm nghĩ ra sao.** Hãy trung thực nói với con bạn về hành vi của con bạn ảnh hưởng đến bạn như thế nào. Như vậy sẽ giúp con bạn nhìn thấy cảm xúc của chính con bạn ở trong bạn, giống như một cái gương. Hiện tượng này được gọi là sự đồng cảm. Khi lên 3 tuổi, trẻ em có thể thể hiện sự đồng cảm thực sự. Vì vậy, bạn có thể nói, 'Bố/Mẹ đang buồn bực vì có quá nhiều tiếng ồn nên bố/mẹ không thể nói chuyện điện thoại được'. Khi bạn bắt đầu câu nói với từ 'Bố/Mẹ', sẽ cho con bạn cơ hội nhìn sự việc từ góc nhìn của bạn.
- 3. Nhận biết khi con bạn 'ngoan'.** Việc này đơn giản có nghĩa là khi con bạn đang hành xử theo cách bạn thích, bạn có thể cho con bạn thấy phản hồi tích cực. Ví dụ, 'Ồ, con đang chơi thật ngoan. Bố/Mẹ thật sự thích cách con để toàn bộ đồ chơi trên bàn'. Cách này sẽ hiệu quả hơn là đợi cho đến khi những đồ chơi này rơi xuống sàn nhà rồi quát con bạn 'Này, hãy dừng lại'. Phản hồi tích cực đôi khi được gọi là 'lời khen không hạn chế'. **Hãy cố gắng đưa ra 6 nhận xét tích cực (khen ngợi và khích lệ) cho mỗi nhận xét tiêu cực (phê bình và khiển trách).** Tỷ lệ 6-1 sẽ giữ cân bằng mọi thứ. Hãy nhớ rằng nếu trẻ chỉ có lựa chọn giữa không chú ý hoặc chú ý tiêu cực, các em sẽ nghiêng về chú ý tiêu cực.
- 4. Hãy hạ thấp người ngang bằng với con bạn.** Quỳ gối hoặc ngồi xổm cạnh con bạn là một biện pháp hữu hiệu để giao tiếp tích cực với trẻ. Việc ở gần con bạn giúp bạn nắm bắt được những gì con bạn đang cảm nhận hoặc nghĩ. Việc đó cũng giúp con bạn tập trung vào điều bạn đang nói hoặc yêu cầu. Nếu bạn ở gần con bạn và được chú ý lắng nghe, bạn không cần phải yêu cầu con bạn nhìn vào bạn.

5. **‘Bố/Mẹ đã nghe thấy con rồi.’** Nghe tích cực là một biện pháp khác giúp con bạn kiểm soát cảm xúc của các em. Trẻ có xu hướng thất vọng, đặc biệt khi các em không thể diễn đạt tốt bằng lời. Khi bạn **nhắc lại cho trẻ những gì bạn nghĩ các em có thể đang cảm nhận**, nó giúp giảm căng thẳng ở các em. Nó cũng giúp các em cảm thấy được tôn trọng và an ủi. Nó có thể tháo gỡ những cơn phẫn nộ tiềm tàng.
6. **Giữ lời hứa.** Hãy tôn trọng những thỏa thuận. Khi bạn thực hiện lời hứa của bạn, tốt hoặc không tốt, con bạn học cách tin tưởng và kính trọng bạn. Vì vậy khi bạn hứa là sẽ đi dạo sau khi con bạn nhặt đồ chơi lên, hãy bảo đảm rằng bạn chuẩn bị sẵn giày đi bộ của mình. Khi bạn nói bạn sẽ rời thư viện nếu các em không thôi chạy loanh quanh, hãy chuẩn bị rời đi ngay. Bạn không cần phải làm ồn ào về chuyện này – càng làm thực chừng nào càng tốt chừng đó. Điều này giúp con bạn cảm thấy an toàn hơn, vì nó tạo nên một môi trường nhất quán và biết trước.
7. **Giảm sự căm dỗ.** Đôi mắt kính của bạn trông rất thích để chơi – nên sẽ khó cho con bạn nhớ là không được chạm vào. Hãy giảm cơ hội để xảy ra những khám phá nguy thơ nhưng tổn kém bằng việc để những đồ đó ra khỏi tầm mắt của trẻ.
8. **Chọn cuộc chiến của bạn.** Trước khi bạn can dự vào bất kỳ việc gì con bạn đang làm – đặc biệt là để nói ‘không’ hoặc ‘dừng lại’ – hãy tự hỏi bản thân bạn là việc đó có thực sự cần thiết không. Bằng việc hạn chế tối đa những chỉ thị, yêu cầu và phản hồi tiêu cực, bạn tạo ra ít cơ hội xảy ra mâu thuẫn và cảm xúc không tốt. Nguyên tắc thì quan trọng, nhưng chỉ nên sử dụng chúng khi thực sự quan trọng mà thôi.
9. **Mề nheo: hãy cứng rắn.** Trẻ em không muốn là người gây khó chịu. Với việc nhượng bộ khi trẻ mè nheo điều gì đó, chúng ta đã luyện cho trẻ làm như thế nhiều hơn – kể cả khi chúng ta không muốn thế. “Không” có nghĩa là ‘không’, chứ không phải là có thể, vì vậy không nói từ này trừ khi bạn muốn như vậy. Nếu bạn nói ‘không’ rồi nhượng bộ, trẻ sẽ mè nheo hơn nữa lần sau với hy vọng là lại được may mắn lần nữa.
10. **Đơn giản và tích cực.** Nếu bạn có thể đưa ra chỉ dẫn rõ ràng bằng từ ngữ đơn giản, con bạn sẽ biết bạn mong đợi điều gì ở các em. (‘Con hãy cầm tay bố/mẹ khi chúng ta sang đường nhé.’) Nói ra sự việc một cách tích cực sẽ giúp các em nghĩ theo đúng hướng. Ví dụ, nói ‘Con làm ơn đóng cổng vào’ sẽ tốt hơn là nói ‘Đừng để cổng mở’.
11. **Trách nhiệm và hậu quả.** Khi trẻ lớn lên, bạn có thể trao thêm cho trẻ trách nhiệm đối với hành vi của các em. Bạn cũng có thể tạo cơ hội cho các em trải nghiệm những hậu quả đương nhiên của hành vi đó. Bạn không cần phải lúc nào cũng là người khó chịu. Ví dụ, nếu con bạn quên bỏ hộp ăn trưa vào cặp sách, trẻ sẽ bị đói vào giờ ăn trưa. Đó là cơn đói của trẻ và trẻ phải gánh chịu. Chỉ một lần bị đói sẽ không làm tổn thương trẻ. Đôi khi với sự quan tâm tốt nhất chúng ta làm quá nhiều cho con mình mà không để cho trẻ tự học hỏi. Đôi khi bạn cần phải cho trẻ thấy hậu quả của những

hành vi không được chấp nhận hoặc nguy hiểm. Những lúc như vậy, tốt nhất hãy bảo đảm rằng bạn đã giải thích hậu quả và con bạn đã đồng ý chấp nhận trước.

12. **Nói một lần rồi thực hiện.** Thật ngạc nhiên khi biết con bạn lắng nghe nhiều thế nào, kể cả khi trẻ không có sự hiểu biết xã hội để nói với bạn. Cần nhẫn nại và phê bình làm bạn chán và không hiệu quả. Kết cục là con bạn sẽ không nghe bạn và thất vọng vì sao bạn lại buồn bực hơn. Nếu bạn muốn cho con bạn cơ hội cuối cùng để hợp tác, hãy nhắc trẻ về hậu quả của việc không hợp tác. Sau đó bắt đầu đếm đến 3.
13. **Hãy làm cho trẻ cảm thấy quan trọng.** Trẻ yêu thích được đóng góp vào gia đình. Hãy bắt đầu giới thiệu một số việc nhà đơn giản để các em có thể làm để thể hiện vai trò quan trọng của các em trong việc giúp đỡ gia đình. Điều này sẽ giúp các em cảm thấy quan trọng và tự hào vì đã giúp đỡ gia đình. Nếu bạn có thể cho con bạn tập làm việc nhà nhiều, trẻ sẽ làm tốt hơn và sẽ cố gắng hơn. Những công việc an toàn giúp trẻ cảm thấy có trách nhiệm, xây dựng tính tự tin ở các em và cũng giúp được bạn nữa.
14. **Chuẩn bị với những tình huống thách thức.** Đôi khi việc chăm sóc con bạn và làm những việc bạn cần làm trở nên nan giải. Nếu bạn nghĩ trước về những tình huống thách thức này, bạn có thể lập kế hoạch dựa trên nhu cầu của con bạn. Hãy thông báo cho trẻ 5 phút trước khi bạn cần trẻ thay đổi hoạt động. Nói với trẻ lý do vì sao bạn cần trẻ hợp tác. Như vậy, trẻ sẽ chuẩn bị cho điều bạn mong đợi.
15. **Duy trì khiếu hài hước.** Một cách nữa để giải tỏa căng thẳng và xung đột tiềm tàng là sử dụng khiếu hài hước và vui vẻ. Bạn có thể giả làm con quái vật gớm ghiếc đi cù ki hoặc bắt chước tiếng động vật. Nhưng sự hài hước để trêu chọc con bạn sẽ không có tác dụng. Trẻ dễ bị tổn thương bởi sự 'trêu chọc' của bố mẹ. Hài hước để cả hai cùng cười mới tuyệt vời.