

Dạy con theo nguyên tắc yêu thương: Kiểm soát trẻ vị thành niên và thanh thiếu niên

Ngày hôm qua đứa con 14 tuổi khiến quý vị thấy tự hào khi giúp một người bạn đang gặp khó khăn trong trường. Hôm nay thì bé gái này lại nói ghét quý vị vì quý vị không cho đi dự tiệc với các anh chị trong trường trung học! Đây có thể là trận chiến. Quý vị rất dễ mất bình tĩnh. Khi thấy mình sắp mất kiểm soát, nhớ ba bước sau đây để giữ bình tĩnh:

- Hít thở sâu
- Đếm từ một đến mười, và
- Đút tay vô túi quần để không phải đánh con.

Đánh đập chỉ làm cho đứa con ở tuổi thanh thiếu niên này của quý vị giận dữ. Đừng phản ứng giận dữ và la mắng. Công việc của quý vị là dạy con cách kiểm soát cơn giận. Giữ bình tĩnh. Hãy giữ vai trò mẫu mực.

Nếu cần nói với người nào hay cần giúp quản lý cơn giận, xin gọi cho đường dây nóng Hỗ Trợ Gia Đình theo số 1-800-829-3777. Quý vị sẽ được lắng nghe và giúp đỡ. Đừng ngại ngần khi muốn gọi nhé!

Chuẩn bị sẵn sàng để lớn lên

Nhớ lại thời gian con học đi. Trẻ đi một bước, té, đi lại, và cuối cùng cũng đi được! Từ lúc 13 tuổi (sớm hơn với một số trẻ), con quý vị học cách bước ra thế giới theo cách riêng của mình.

Cơ thể của con thay đổi nhanh chóng và học môn khiến cho trẻ có những hành động không phải lúc nào cũng giống nhau. Não của trẻ chưa phát triển xong. Trẻ vẫn học và sẽ thất bại nhiều lần! Nếu không có sự giúp đỡ của quý vị, trẻ vị thành niên và thanh thiếu niên có thể phạm một số sai lầm nghiêm trọng. Trẻ cần chỉ dẫn của cha mẹ hơn lúc nào hết!

Trẻ muốn lấy quyết định riêng của mình. Trẻ đang tập cho ngày mà trẻ sẽ rời quý vị để bước ra thế giới một mình.

Trẻ thắc mắc về sự phát triển. Trẻ đang học cách tự tìm hiểu một mình.

Bạn bè quan trọng hơn gia đình. Trẻ ở tuổi này trước kia tôn kính quý vị nhưng giờ lại cười nhạo ý tưởng ngớ ngẩn của quý vị. Tuy nhiên, nếu bạn thân nhất của trẻ đưa ra điều tương tự thì lại có ý nghĩa hơn hết. Đừng cảm thấy bị xúc phạm. Con của quý vị đang từ từ học cách sống mà không có quý vị.

Đôi khi trẻ ở tuổi này thường có lựa chọn mạo hiểm. Não trẻ chưa phát triển hoàn toàn do đó trẻ không thể lúc nào cũng lấy lựa chọn đúng hay suy nghĩ chín chắn. Đây là lý do vì sao một số thanh thiếu niên có khuynh hướng lái xe rất nhanh, uống rượu, và quan hệ tình dục quá sớm.

Cũng giống như cha mẹ mình, trẻ có ngày vui và ngày buồn. Thử tập trung vào điều tốt.



Quý vị là người lớn: hãy đương đầu gánh vác!

Trẻ muốn có quy tắc. Trẻ sẽ không bao giờ thú nhận điều này với quý vị, nhưng lại muốn và cần vài giới hạn. Điều này cho thấy rằng quý vị quan tâm đến con. Giải thích trước các quy tắc. Ngoài ra cho trẻ biết điều gì xảy ra nếu không theo các quy tắc này.

Đừng chỉ phạt con khi vi phạm quy tắc, hãy dạy con biết cách làm điều PHẢI. Nếu quý vị phạt con thì có thể ngăn hành động nào đó một lần thôi. Thỉnh thoảng cần phải phạt. Nếu dẫn trẻ đánh lộn vào phòng mình thì có thể trẻ sẽ ngưng đánh trong một lúc Nhưng bị phạt không chỉ cho trẻ biết phải làm gì lần tới. Quý vị dạy rằng trẻ sẽ bị phạt do đánh nhau, nhưng điều đó không dạy trẻ điều cần làm thay vì đánh nhau. Trách nhiệm của cha mẹ là dạy con làm điều phải và cách quyết định làm như vậy!

Đưa ra luật lệ. Thanh thiếu niên thích dành thời gian cho bạn bè, lướt trên mạng, chơi trò chơi video, xem TV, chạy loanh quanh thành phố, và nói chuyện điện thoại. Nếu con vi phạm luật lệ thì quý vị không cho trẻ dành thời gian cho những việc này, tùy theo từng trường hợp. Trẻ có thể liên kết những gì trẻ làm sai với đặc quyền mà quý vị lấy đi. Có thể rất khó cho quý vị nhưng phải nhớ giữ vững lập trường. Nếu con bị phạt vi phạm tốc độ, quý vị có thể lấy chìa khóa xe trong một tháng và yêu cầu con trả tiền phạt.

Không cho ra khỏi nhà. Thanh thiếu niên coi trọng tự do và sẽ làm bất cứ thứ gì để được tự do! Không cho ra khỏi nhà là cách củng cố quy tắc mà quý vị đề ra. Nếu con trốn đi dự tiệc với các anh chị trường trung học thì quý vị có thể cấm không cho ra khỏi nhà. Đừng quá khe khắt. Nếu không cho con ra khỏi nhà trong sáu tháng thì trẻ sẽ giận dữ và nghĩ rằng thế là hết. Trẻ không còn muốn làm vui lòng quý vị nữa. Thông thường, rất khó để cấm không cho trẻ ra khỏi nhà hơn vài ngày.

Đối xử tôn trọng với con vị thành niên của mình, ngay cả khi con không tôn trọng và trả lời lại với quý vị. Thật khó để giữ bình tĩnh nhưng cố gắng nêu gương tốt. Thay vì la rầy, hãy bình tĩnh nói, “Ba/Mẹ thật sự rất buồn khi con làm bẽ mặt ba/mẹ.” Nếu con tiếp tục nói năng thô lỗ, hãy rời khỏi phòng. Nói về thái độ thô lỗ của con sau khi cả hai nguội bớt. Đừng làm cho con thấy xấu hổ hay la rầy. Dạy con cách tỏ thái độ không đồng ý trong lịch sự, lễ phép, và sẵn sàng nói quý vị xin lỗi. Nếu quý vị phải khiển trách khi bạn của con ở gần đó, hãy dẫn con ra một bên và nói riêng.

Dùng từ “Ba/Mẹ” thay vì “Con.” Đừng buộc tội con cư xử tệ hại. Thay vì nói, “Con luôn phí thời giờ nói chuyện với bạn trên điện thoại,” thử nói “Ba/Mẹ muốn con dành ít thời gian nói chuyện trên điện thoại và dành nhiều thời gian hơn để làm bài tập.”

Chọn tranh luận. Cố đừng giận dữ khi con về nhà với mái tóc nhuộm hồng hay xỏ khuyên bụng. Trẻ chỉ muốn tạo khác biệt. Con quý vị cũng muốn cho quý vị thấy rằng trẻ có thể lấy lựa chọn. Như trẻ nói, đó chỉ là giai đoạn mà thôi! Để dành quy tắc của mình cho những thứ quan trọng, như ma túy và rượu.

Khích lệ con khi quý vị thấy tự hào. Cố tập trung vào những điều tốt đẹp mỗi khi có thể. Thưởng cho con được tự do hơn.

Luôn yêu thương con. Cho con biết rằng quý vị sẽ luôn yêu thương và có mặt bên con cho dù có điều gì xảy ra. Quý vị có thể không thích những điều con làm, nhưng luôn yêu chúng. Đừng mong đợi là con sẽ biết điều này, nhưng những gì trẻ nói là sự thật... một ngày nào đó quý vị sẽ được đền đáp!

Cần giúp đỡ? Quý vị không phải là người duy nhất! Đừng xấu hổ khi nhờ giúp đỡ từ bạn bè, gia đình, hay cha mẹ khác. Quý vị cũng có thể tham dự lớp học làm cha mẹ. Alameda Alliance for Health sẽ giúp quý vị tìm lớp học. Muốn biết thêm thông tin, xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe theo số 510-747-4577.