

Dạy con theo nguyên tắc yêu thương: Đề ra giới hạn trẻ ở tuổi tiểu học

“Nhặt quần áo dơ của con lên!”

“Đừng đánh nhau với em!”

“Ăn đậu đi. Nếu mẹ nghe con than phiền một lần nữa ...”



Nghe có quen không? Đó là những cảnh quen thuộc với trẻ tiểu học. Đủ để thỉnh thoảng quý vị nổi điên lên! Khi bắt đầu thấy giận dữ:

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

Đánh con không giải quyết được gì. Có thể quý vị đã từng bị đánh khi lớn lên. Trong thời gian này có lẽ đó là những gì mà cha mẹ quý vị biết. Quý vị không muốn con mình lớn lên nghĩ rằng đánh đập là cách tốt nhất để giải quyết vấn đề. Ngay cả khi trẻ gọi tên quý vị thì cũng đừng giận dữ mà la lên. Công việc của quý vị là dạy cho con biết cách kiểm soát cơn giận. Giữ bình tĩnh. Hãy giữ vai trò mẫu mực.

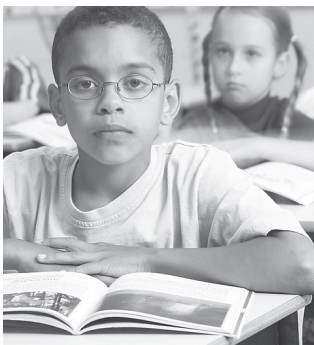
Nếu cần nói với người nào hay cần giúp quản lý cơn giận, xin gọi cho đường dây nóng Hỗ Trợ Gia Đình theo số 1-800-829-3777. Quý vị sẽ được lắng nghe và giúp đỡ. Đừng ngại ngần khi muốn gọi nhé!



Quý vị không thể mong đợi là lúc nào trẻ cũng cư xử dễ thương! Một khi đến trường trẻ sẽ học những quy tắc mới. Ngay cả những trẻ ngoan nhất trong trường cũng cần nơi an toàn để thử thách quy tắc và giới hạn. Nơi đó sẽ luôn với quý vị, những bậc cha mẹ! Khi trẻ lớn lên, sẽ tiếp tục thử thách. Đó là một phần của việc phát triển.

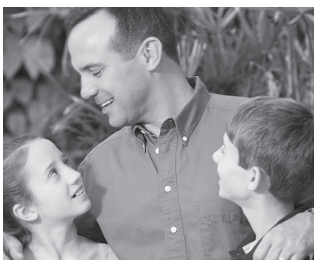
Khen ngợi khi con có hành vi tốt. Khi làm điều gì đúng, nói với con rằng quý vị rất tự hào. Tuy nhiên, hãy để dành lời khen cho những điều lớn lao. Không nên khen ngợi từng điều nhỏ nhặt!

Hãy đáp trả khi trẻ yêu cầu lịch sự. Làm lơ khi con khóc nê và than phiền. Chỉ lắng nghe khi trẻ hỏi bằng giọng nhẹ nhàng. Con quý vị sẽ biết rằng khóc nê chẳng ích lợi gì!



Làm một biểu đồ. Khi con làm theo quy tắc, đặt một ngôi sao lên đó. Nếu vi phạm, lấy ra một hay hai ngôi sao. Khi được 20 ngôi sao, hãy cho con một phần thưởng nhỏ. Phần thưởng có thể là cây cà rem làm tại nhà hay một vài hình dán. Quý vị và con có thể làm một hệ thống. Trẻ ở tuổi này rất thích thu gom ngôi sao!

Để cho con quyết định một vài chuyện nhỏ hơn, như nghe nhạc gì trong xe. Nhớ là quý vị phải lấy quyết định sau cùng về những chuyện lớn!



Nhớ rằng trẻ vẫn còn rất nhỏ! Đôi khi chúng sẽ lẫn lộn. Việc của cha mẹ là nói cho con biết đã phạm lỗi ra sao. Nếu con vẽ lên tường thì kêu trẻ lau sạch đi! Ở tuổi này, trẻ vẫn muốn làm vui lòng người lớn.

Chọn hình phạt thích hợp. Trẻ có thể liên kết những gì mình làm sai với đặc quyền mà quý vị lấy đi. Nếu con quý vị:

- Chạy xe ra đường, cất xe hết cả ngày hôm đó.
- Không tắt TV và chuẩn bị đi ngủ thì không cho trẻ xem trong vài ngày.
- Lấy trò chơi video của bạn mà không hỏi, làm lại video trong vài ngày.

Quý vị cũng có thể quyết định phạt trước thời hạn. “Nếu con không ngưng chơi khi ba/mẹ yêu cầu thì con sẽ không được chơi trong hai ngày.”

Quý vị phải cứng rắn và giữ vững lập trường trong lúc phạt. Cho trẻ biết quý vị rất nghiêm túc. Đừng nói là quý vị sẽ làm điều gì đó trừ khi quý vị sẵn sàng thực hiện điều đó. Nếu các con quý vị đánh nhau ở băng sau xe thì cho trẻ biết là quý vị sẽ đi về nhà nếu không chịu ngưng đánh. Nếu trẻ không nghe, quay xe lại và chạy về nhà. Lần tới trẻ sẽ suy nghĩ chín chắn!

Đừng phạt con nặng quá. Trẻ chỉ cảm thấy giận dữ. Quý vị cũng sẽ khó làm theo!

Nói chuyện lịch sự với con, ngay cả khi trẻ nói những điều tệ hại với quý vị! Thật khó để giữ bình tĩnh nhưng quý vị phải là đóng vai trò mẫu mực. Đừng trách mắng trẻ. Ngoài ra, nếu quý vị phải khiển trách trẻ khi có bạn bè của trẻ gần đó thì bước qua một bên và nói riêng với trẻ.

Đùng từ “Ba/Mẹ” thay vì “Con.” Đừng kết tội trẻ là người xấu. Thay vì nói, “Con luôn chậm chạp và làm chúng ta lần nào cũng trễ giờ!” thì thử nói, “Ba/Mẹ thấy căng thẳng khi chúng ta vội vã ở giây phút cuối. Hãy sẵn sàng trước 4:00.”

Cười với con (chứ không phải cười nhạo con)! Khi muốn con lắng nghe mình, quý vị thử tìm gì đó vui nhộn xem. Điều này sẽ làm thay đổi tâm trạng. Kể một câu chuyện vui lúc ấu thơ của con. Hay sáng tác một hát vui nhộn. Hãy sáng tạo!

Hãy để con thất bại. Đôi khi chúng ta phải để con học cách khó khăn này, đặc biệt là một khi trẻ được chín tuổi hay lớn hơn. Nếu con không đọc sách thì sẽ có điểm thấp. Nếu không luyện tập thì trẻ không vào được đội bóng rổ.

Thỉnh thoảng trẻ gây phiền toái khi chúng mệt hay đói. Cần bảo đảm là trẻ ngủ đủ giấc ban đêm và có thời gian yên tĩnh trong ngày. Thường xuyên cho trẻ ăn thức ăn lành mạnh.

Không có ai hoàn hảo cả. Nếu quý vị rối tung và mất bình tĩnh, hãy nói lời xin lỗi. Nếu thấy tình trạng này xảy ra nhiều lần, nhờ bạn bè, gia đình, hay cha mẹ khác giúp đỡ. Trò chuyện với người khác.

Không chỉ dẫn nào khi nói đến cách dạy trẻ em!! Cha mẹ phải luôn học cách khen ngợi con. Quý vị cần 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.