

# Tôi áp dụng kỷ luật thất bại ?

- Một số cách có thể **hiệu quả ở lứa tuổi** này, nhưng có thể không ở lứa tuổi khác.

- **Bạn đừng la trẻ:** kì cục, hư đốn, ngu dốt, dờ tẹt, không bằng trẻ khác...

- Không có ai hoàn hảo, cả bạn và trẻ cũng vậy. Hãy thử **thay đổi** thời điểm (lúc trẻ không mệt/đói, lúc trẻ vui), môi trường, cách bạn thực hiện...khi áp dụng.

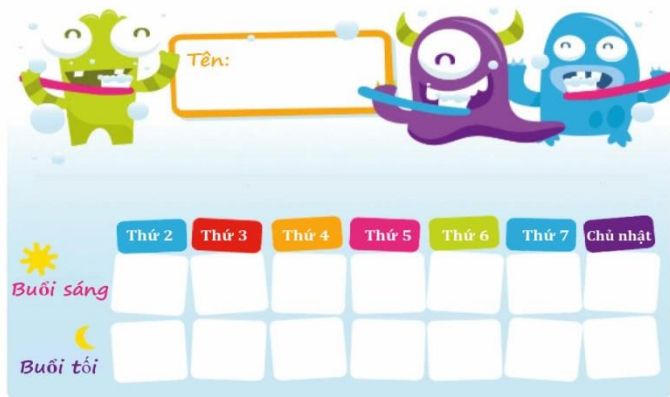
- Hãy thử **tìm hiểu thông tin** về sự khôn lớn ở trẻ em. Càng hiểu biết, bạn càng có khả năng dịu dặt, hướng dẫn trẻ tốt hơn. Hiểu biết về sự khôn lớn ở trẻ, cũng giúp việc làm cha mẹ trở nên bớt căng thẳng.

- Hoặc, có khi, trẻ cần **gặp chuyên viên** tâm lý hoặc bác sĩ nhi khoa để nhận được sự hỗ trợ mà trẻ cần.



© Nguyễn Thị Kim Anh  
✉ anhntk@oucrú.org

© Nguyễn Thị Xuân Hoa  
✉ hoantx@oucrú.org



## BẢNG KHUYẾN KHÍCH HÀNH VI ?

- **Bạn cùng trẻ** chuẩn bị bảng, dán 1 biểu tượng/đánh dấu lên bảng mỗi lần trẻ thực hiện hành vi tốt cho đến khi hoàn thành để đạt được phần thưởng cuối cùng.

- Hãy tập trung vào **một hành vi** vừa khả năng của trẻ như: Ngủ riêng, đánh răng mỗi sáng - tối, rửa mặt và tay, sử dụng nhà vệ sinh, nói xin phép và cảm ơn, chia sẻ đồ chơi với em...

- Phần thưởng cuối cùng nên là những điều mà bạn và trẻ **cùng nhau trải nghiệm**. Không phải vật chất hay quà đắt tiền.

- Cho trẻ **chọn** phần thưởng: đi bơi, đi siêu thị, nghe bạn kể chuyện, hay một buổi đi chơi công viên...

- Hãy cho trẻ thấy dù là khó khăn nào: học một điều mới, vượt qua nỗi sợ...**đều có bạn ở bên dịu dặt trẻ, trẻ sẽ làm được.**

### Tham khảo từ:

1. Gordon, T. (1989). Discipline that works: Promoting self-discipline in children : (formerly titled Teaching children discipline at home and at school). New York: Plume.

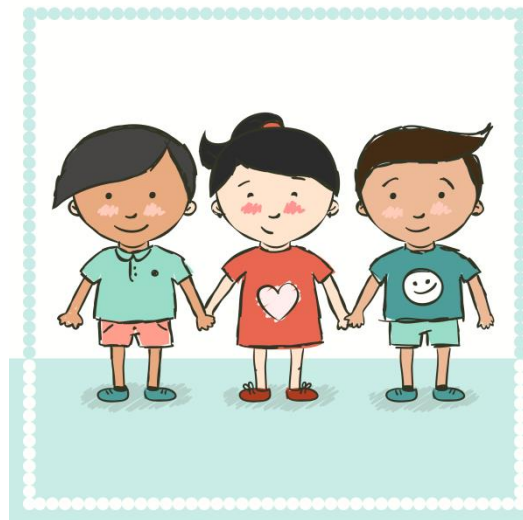
2. <http://www.nhs.uk/>

3. <http://umaine.edu/>

**Hình ảnh:** <http://freepik.com/> & <http://netmums.com/>

# KỶ LUẬT

## LÀM THẾ NÀO ĐƯA TRẺ VÀO "KHUÔN PHÉP" ?



**KỶ LUẬT** là hướng dẫn, dịu dặt trẻ những điều giúp trẻ phát triển sự tự giác, bình tĩnh để thay đổi hành vi chưa đúng.

**KỶ LUẬT** tôn trọng, chấp nhận và nâng đỡ.

**KỶ LUẬT** luôn tiếp diễn. Đó là cách bạn nói chuyện với trẻ, cách bạn cư xử, cách bạn sống và làm gương cho trẻ – những gì bạn giúp trẻ đối diện, phản ứng với mọi chuyện mỗi ngày trong cuộc đời trẻ.

**TỪ 18 THÁNG TUỔI**



## Bí quyết kỷ luật hiệu quả

### 1. Xác định hành vi "chưa đúng"

- Khi bạn buồn hay gia đình có chuyện, trẻ rất dễ nhận ra. Có thể hành vi chưa đúng là cách trẻ phản ứng với chuyện đó.

- Hoặc trẻ đang làm theo cách bạn từng dùng để "đưa trẻ vào khuôn phép" trước đây. Vd: bạn từng dỗ trẻ bằng kẹo khi trẻ quậy, trẻ có thể hiểu rằng: chỉ cần quậy, trẻ sẽ được kẹo.

- Hay có khi, trẻ xem hành vi chưa đúng là cách để bạn chú ý tới trẻ.

- Những lần trẻ có hành vi chưa đúng, có thể là do trẻ mệt, đói, đau, chán, buồn hay quá vui không?

- Trẻ đang bắt chước người xung quanh ? Vd: trẻ thấy người lớn nói dối, nên nghĩ rằng nói dối là hành vi được người lớn chấp nhận.

- Trẻ đang gặp khó khăn với những điều mới, mà không biết phải làm sao ? Có em, chuyển nhà, đổi người trông trẻ, đi nhà trẻ...

- Một số hành vi của trẻ có thể không làm bạn lo lắng, nhưng nếu nó ảnh hưởng tới những người xung quanh, bạn hãy thử trò chuyện với họ để tìm ra cách tốt hơn.

**PHẠT** là làm điều trẻ không muốn để thay đổi hành vi. Phạt làm trẻ buồn, đau và khó chịu.

**PHẠT** kiểm chế trẻ tạm thời, không dạy trẻ những lựa chọn khác.

**CHẾ NHẠO, TRÊU TỨC, LA MẮNG, LÀM** trẻ QUÊ, ĐÁNH ĐẬP đe dọa môi quan hệ giữa bạn và trẻ, giảm sự tin cậy của trẻ đối với bạn.

### 2. Áp dụng "kết quả"

- Trẻ đã nghe hiểu trước khi biết nói. Do vậy, bạn đừng ngại giải thích với trẻ kết quả của hành vi, **cho trẻ lựa chọn, và chấp nhận quyết định của trẻ**, để trẻ tự trải nghiệm kết quả do trẻ chọn lựa một cách an toàn.

- Kết quả có thể *tự nhiên* hay *hợp lý*.

• Kết quả *tự nhiên* giúp trẻ học về trật tự tự nhiên của thế giới: Nếu con không ăn, con sẽ bị đói.

• Kết quả *hợp lý* là những gì do bạn sắp đặt: Nếu con không bỏ quần áo dơ vào đây, ba mẹ không biết đồ dơ ở đâu để mang đi giặt, con sẽ không có quần áo sạch để mặc đi học. Nếu con mặc áo khoác nhanh, mình sẽ chơi ở công viên được lâu hơn.

- **Tự trải nghiệm "kết quả"** do trẻ chọn lựa sẽ dạy trẻ về quyết định và trách nhiệm.

- Nếu trẻ đã biết nói, hãy thử khuyến khích trẻ trò chuyện với bạn: điều gì khiến con làm vậy, con nghĩ sao/cảm thấy thế nào về điều đó, con nghĩ còn có cách nào khác không...

### 3. Sửa hành vi càng sớm càng tốt

- Trẻ đang học hỏi nhiều điều mỗi ngày. Do vậy, trẻ rất cần bạn sửa hành vi chưa đúng ngay sau khi nó xảy ra, một cách cụ thể, để trẻ dễ dàng ghi nhớ.

### 4. Bình tĩnh

- Cơn giận có thể "kiềm chế" trẻ trong sợ hãi, hay "kích động" trẻ chống đối.

- Do vậy, hãy cho cả bạn và trẻ thời gian "tạm nghỉ" (2-3 phút) để kiểm soát cơn giận.

- Cho trẻ cơ hội được giải thích, được lắng nghe, cùng đưa ra cách giải quyết, trước khi bạn giải thích và nhận xét về hành vi của trẻ.

- Nếu bạn mất kiểm soát vì quá giận hay quá mệt mỏi, hãy cho trẻ biết bạn đã cảm thấy thế nào, và xin lỗi trẻ sau cơn giận đó.

- Chăm sóc trẻ quá thật không dễ dàng. Do đó, bạn nhớ dành thời gian nghỉ ngơi, kết bạn với những ông bố bà mẹ khác, tìm đến chuyên gia để được chia sẻ và nâng đỡ.

### 5. Làm gương cho trẻ

- Trẻ học từ cha mẹ, từ những người gần gũi với trẻ trong và ngoài gia đình, và qua phim ảnh hay tivi.

- Nếu bạn đánh trẻ, bạn đang nói với trẻ rằng "đánh" hay bạo lực là hành vi được chấp nhận giữa trẻ và bạn. Luôn có nhiều lựa chọn để thay đổi hành vi của trẻ hiệu quả hơn đánh đập, la mắng, hay hù dọa.

- Nếu bạn phản ứng với một hành vi hôm nay kiểu A, hôm sau kiểu B, trẻ sẽ bối rối. Do vậy, trẻ rất cần **tất cả những ai gần gũi với trẻ hướng dẫn trẻ theo cùng một cách**.

- Khi ai đó đang hướng dẫn trẻ, **bất kì ai xen vào/cắt ngang có thể khiến trẻ nghĩ rằng người đang hướng dẫn trẻ không đáng tin**.