

**PEG DAWSON  
& RICHARD GUARE**

Vũ Diệu Hương dịch

*Yêu con*  
là bản năng  
*Đạy con*  
là nghệ thuật




Cuộc cách mạng giáo dục trẻ  
của cha mẹ Mỹ

1988  
BOOKS  
HỘI NGŨN TẾ THỰC



NHÀ XUẤT BẢN  
LAO ĐỘNG

yeu\_con

# Mục lục

1. [Giới thiệu](#)
2. [PHẦN 1: TẠI SAO CON BẠN THÔNG MINH NHƯNG HAY SAO NHẪNG?](#)
3. [Chương 1: Tại sao trẻ thông minh dễ thiếu tập trung?](#)
4. [Chương 2: Nhận biết điểm mạnh và điểm yếu của trẻ](#)
5. [Chương 3: Tại sao thế mạnh và điểm yếu trong kỹ năng thực hành của bạn quan trọng?](#)
6. [Chương 4: Chọn đúng nhiệm vụ cho trẻ](#)
7. [PHẦN 2: XÂY DỰNG NỀN TẢNG ĐỂ GIÚP ĐỠ TRẺ](#)
8. [Chương 5: Mười nguyên tắc cải thiện kỹ năng thực hành cho con](#)
9. [Chương 6: Cải biến môi trường \(Tiền đề\)](#)
10. [Chương 7: Cải biến hành vi](#)
11. [Chương 8: Thúc đẩy trẻ học và sử dụng kỹ năng thực hành \(Kết quả\)](#)
12. [PHẦN 3: KẾT NỐI MỌI THỨ](#)
13. [Chương 9: Nâng cấp khả năng sắp xếp trật tự](#)
14. [Chương 10: Kế hoạch mẫu để dạy con cách hoàn thành việc hàng ngày](#)
15. [Chương 11: Xây dựng khả năng kiểm chế phản ứng](#)
16. [Chương 12: Nâng cao bộ nhớ làm việc](#)
17. [Chương 13: Cải thiện khả năng kiểm soát cảm xúc](#)
18. [Chương 14: Tăng cường khả năng duy trì tập trung](#)
19. [Chương 15: Dạy cách khởi đầu công việc](#)
20. [Chương 16: Khuyến khích lập kế hoạch và đặt ưu tiên](#)
21. [Chương 17: Khích lệ khả năng tổ chức](#)
22. [Chương 18: Thẩm nhuần việc quản lý thời gian](#)
23. [Chương 19: Khích lệ sự linh hoạt](#)
24. [Chương 20: Phát triển sự kiên trì theo đuổi mục tiêu](#)
25. [Chương 21: Nuôi dưỡng nhận thức tổng quan](#)
26. [Chương 22: Khi những gì bạn làm vẫn chưa đủ](#)
27. [Chương 23: Phối hợp với nhà trường](#)
28. [Chương 24: Điều gì đang chờ ở tương lai?](#)

## 29. Nguồn tham khảo

# Giới thiệu

Không gì đáng buồn hơn khi thấy bé con khác có thể làm bài tập về nhà lớp 3, nhớ mang sách toán về, và hoàn thành bài tập trước khi đi ngủ, tại sao con bạn lại không? Khi bạn ngồi cùng con, rõ ràng bé có thể làm toán, và cô giáo cũng xác nhận là con hiểu bài. Hầu hết trẻ mầm non có thể ngồi thành tập trung. Tại sao con bạn đã biết đọc từ lớp Mầm lại không thể ngồi yên được 10 giây? Bé 8 tuổi nhà bạn có thể vui vẻ tự dọn phòng, nhưng với đứa 12 tuổi, làm việc nhà là một cuộc đấu tranh hằng tuần. Các bé khác không quên sách vở, không làm mất áo khoác đất tiền, không ngã trên hè phố, nhưng tại sao con bạn lại vậy? Bạn biết bé nhà mình có tiềm năng thành công. Bạn đã thử mọi cách như quát tháo, dỗ dành, giải thích, thậm chí đe dọa và trừng phạt, nhưng chẳng có chút hiệu quả nào.

Nguyên nhân có thể là do con bạn thiếu một số kỹ năng. Bé có thể rất muốn và có khả năng thực hiện những việc cần thiết, chỉ là bé không biết phải làm thế nào. Các nhà khoa học, khi nghiên cứu về sự phát triển não bộ của trẻ, đã khám phá ra rằng hầu hết trẻ thông minh nhưng thiếu tập trung đều do thiếu kỹ năng thực hành. Đây là những kỹ năng trí tuệ nền tảng để thực hiện những công việc như tổ chức, lên kế hoạch, tập trung làm việc, kiểm soát sự bốc đồng, điều tiết cảm xúc, thích nghi và phản ứng linh hoạt – tất cả những gì trẻ cần để ứng phó với những hoạt động trong trường, ở nhà và với bạn bè.

## **Cuốn sách này giúp gì cho bạn và bé con thông minh nhưng hay sao nhãng của bạn?**

Có lúc, mọi đứa trẻ đều chật vật với việc tự sắp xếp, tự kiểm soát và hòa đồng với người khác. Không có đứa trẻ 13 tuổi nào trên hành tinh này làm toàn bộ bài tập về nhà đúng hạn và hoàn hảo mỗi ngày. Nhưng, một vài trẻ cần được giám sát và giúp đỡ quá thường xuyên trong khi những trẻ khác đồng trang lứa có thể tự kiểm soát công việc của mình. Bạn có lẽ đang tự hỏi: Khi nào bạn thoát khỏi gánh

nặng phải thường xuyên nhắc nhở con? Khi nào con bạn có thể tự giữ bình tĩnh? Khi nào bạn có thể ngừng quản lý từng vấn đề trong cuộc đời con mà vẫn đảm bảo con sẽ thành công?

Những thành tựu này sẽ còn lâu mới đạt được nếu bạn cứ chờ đợi một bước nhảy vọt muộn màng trong sự phát triển của con. Trong lúc bạn chậm chạp, con bạn có thể đang phải chịu đựng những tổn thương về lòng tự tôn. Nếu con thiếu kỹ năng thực hành để đạt được kỳ vọng hợp lý, thì bạn cần hành động ngay để giúp con bắt kịp. Các kỹ năng thực hành này đã được kiểm chứng là nền tảng cần thiết cho mọi đứa trẻ để đương đầu với những khó khăn trong thời thơ ấu, và ngày càng quan trọng hơn khi trẻ bước vào thế giới với sự giám sát và hướng dẫn của bố mẹ ngày một ít đi. Chúng đặc biệt quan trọng đối với việc quản lý cuộc đời khi trưởng thành. Hãy hành động ngay để thúc đẩy kỹ năng thực hành của trẻ, giúp trẻ tránh được nhiều khó khăn trong những năm sắp tới.

Nếu đứa con 5 tuổi của bạn thiếu kỹ năng thực hành, cậu chàng có thể không chịu được việc thua cuộc hoặc kiềm chế nổi bản thân, từ đó ngày càng ít bạn bè hơn. Nếu đứa con 9 tuổi không thể lập kế hoạch và tuân thủ kế hoạch ấy, cô bé khó có thể hoàn thành những dự án dài hơi được giao ở độ tuổi đó. Nếu đứa con 13 tuổi không kiểm soát được cơn bốc đồng, làm sao cậu bé có thể tránh khỏi việc bỏ rơi em gái nhỏ để chạy chơi cùng chúng bạn, chỉ vì bạn không ở đó để nhắc cậu trông em? Liệu con có đến lớp luyện thi không, hay dành thời gian để nhắn tin hoặc chơi điện tử? Liệu con có biết sắp xếp và quản lý thời gian để kiếm được việc làm thêm phù hợp vào mùa hè, biết kiểm soát cảm xúc để không bỏ cuộc chỉ vì sếp khó tính hay khách hàng cáu bẳn không? Khi trưởng thành, con bạn có tự lập được hay không? Nói ngắn gọn, con bạn có thể tự xây dựng một cuộc sống độc lập và thành công không?

Khả năng đó sẽ lớn hơn rất rất nhiều nếu bạn giúp con xây dựng những kỹ năng thực hành còn thiếu hoặc còn yếu ngay từ bây giờ. Đây là một trong những lý do tại sao chúng ta tập trung vào trẻ ở giai đoạn tiểu học hoặc trung học: Nếu bạn bắt đầu xây dựng kỹ năng thực hành cho con ngay từ bây giờ thì đến khi con bạn bước

chân vào cấp ba, bạn đã trao gửi cho con nền tảng quan trọng cho sự thành công trong suốt thời điểm quan trọng nhất của cuộc đời học thuật và xã hội của mình. Rồi bạn sẽ nhận ra rằng con mình được trang bị với khả năng tự kiểm soát, quyết định và giải quyết vấn đề tốt hơn những gì bạn đang mơ vào lúc này. Rất nhiều những điều chúng ta dạy cho học sinh trung học vẫn có thể áp dụng để dạy cho các bạn học sinh cấp ba, nhưng vì học sinh cấp ba sẽ phải đối mặt với những yêu cầu liên quan đến kỹ năng thực hành cao hơn, cũng như phải đáp ứng lại cách tiếp cận của các bậc làm cha mẹ khác biệt hơn so với trẻ nhỏ, vậy nên chúng tôi sẽ không đi sâu về đối tượng nhóm trẻ lớn này.

# **Phần 1 TẠİ SAO CON BẠN THÔNG MINH NHƯNG HAY SAO NHẪNG?**



# Chương 1 Tại sao trẻ thông minh dễ thiếu tập trung?

Như chúng tôi đã đề cập, những đứa trẻ thông minh dễ rơi vào tình trạng thiếu tập trung bởi chúng thiếu kỹ năng trí óc cần thiết để lên kế hoạch và định hướng hành động cũng như chỉnh đốn hành vi. Không phải chúng gặp vấn đề về việc thu nhận và sắp xếp thông tin đầu vào mà ta thường gọi là “trí thông minh”. Nói đến trí thông minh, chúng có rất nhiều. Đó là lý do tại sao chúng ít gặp khó khăn khi học hiểu nhân chia hay đánh vần. Vấn đề chỉ nảy sinh khi chúng cần quyết định làm gì, khi nào và kiểm soát hành vi cá nhân để thực hiện được điều đó. Bởi vì chúng lĩnh hội thông tin và học tập nhanh chóng nên những nhiệm vụ đơn giản như dọn giường sẽ dễ dàng với chúng, đúng không? Không hề, bởi trẻ có thể rất thông minh nhưng lại thiếu kỹ năng thực hành để làm được điều đó.

## Các kỹ năng thực hành là gì?

Khi nghe đến thuật ngữ kỹ năng thực hành, mọi người thường cho rằng đó là tập hợp các kỹ năng cần thiết để tiến hành công việc kinh doanh hiệu quả – các kỹ năng như quản lý tài chính, giao tiếp, lên kế hoạch chiến lược và kỹ năng ra quyết định. Ở đây, có một số sự chòng chẹo – các kỹ năng thực hành bao gồm khả năng ra quyết định, lên kế hoạch và quản lý thông tin. Cũng như kỹ năng kinh doanh, kỹ năng thực hành giúp trẻ hoàn thành những gì cần làm. Nhưng trên thực tế, khái niệm kỹ năng thực hành còn bao hàm những kỹ năng trí tuệ cần có để thực hiện nhiệm vụ.

Con bạn, cũng như bạn, cần kỹ năng thực hành để xây dựng, lên kế hoạch cơ bản nhất để bắt đầu một nhiệm vụ. Với những việc đơn giản như uống sữa, bé biết đứng dậy và đi vào bếp, lấy cốc trong tủ, đặt xuống bàn, mở tủ lạnh, lấy sữa, đóng tủ lạnh lại, đổ sữa vào cốc, cất sữa vào tủ lạnh, rồi uống ngay tại đó hoặc mang về phòng. Để thực hiện công việc đơn giản này, cậu phải chống lại cơn bốc

đồng muốn gặm chỗ khoai tây chiên cậu thấy trong tủ hay chọn một lon nước giải khát đầy đường thay vì sữa. Nếu không tìm thấy cốc trong tủ, cậu sẽ phải nghĩ đến việc tìm trong máy rửa bát, thay vì lấy tạm ly rượu pha lê của bố mẹ. Và cậu cũng phải chắc chắn mình không để lại vệt sữa rớt trên bàn.

Trên thực tế, các kỹ năng thực hành là những gì con bạn cần để biến ước mơ thành hiện thực. Cuối thời niên thiếu, các con cần biết hành động với một mức độ độc lập nhất định. Tức là, các con không còn dựa dẫm hoàn toàn vào chúng ta để lên kế hoạch hằng ngày, đốc thúc làm việc, mang đồ đến trường vì chúng quên, hoặc nhắc nhở chúng chú ý bài vở trên lớp. Khi các con đạt đến mức độ đó, vai trò cha mẹ của chúng ta sẽ dần kết thúc. Các con biết “tự thân vận động”, chúng ta tương đối thoải mái chấp nhận điều đó và hy vọng những gì tốt đẹp nhất cho con.

Để đạt tới giai đoạn độc lập này, con cần phát triển kỹ năng thực hành. Bạn có lẽ từng thấy một đứa trẻ sơ sinh bắt đầu kêu khóc gọi cha mẹ sau khi cha mẹ rời khỏi phòng; hoặc nghe thấy đứa con 3 tuổi nói chuyện một mình, giống như bạn thường tự nhủ với bản thân; hoặc thấy đứa con 9 tuổi dừng lại quan sát xung quanh trước khi chạy đuổi theo trái bóng. Trong tất cả các trường hợp đó, bạn đang chứng kiến sự phát triển của kỹ năng thực hành.

## **Mô hình của chúng tôi**

Nghiên cứu đầu tiên của chúng tôi về kỹ năng thực hành bắt đầu từ những năm 1980. Khi nghiên cứu và điều trị cho trẻ em bị chấn thương não, chúng tôi nhận thấy, căn nguyên của hầu hết khó khăn về nhận thức và hành vi xuất phát từ sự thiếu hụt kỹ năng thực hành. Từ những khám phá ban đầu này, chúng tôi bắt đầu nghiên cứu kỹ hơn về sự phát triển kỹ năng thực hành. Mô hình kỹ năng thực hành của chúng tôi được thiết kế để khám phá cách thức khuyến khích sự phát triển các kỹ năng này ở những trẻ có biểu hiện yếu.

Mô hình của chúng tôi được dựa trên hai tiền đề sau:

- Hầu hết các cá nhân đều có một chuỗi kỹ năng thực hành mạnh và kỹ năng thực hành yếu. Chúng tôi phát hiện ra rằng, trẻ nhỏ (và người lớn) mạnh ở những kỹ năng cụ thể này thì thường yếu ở những kỹ năng cụ thể khác, và tình trạng này có thể dự đoán. Thêm nữa, giúp đỡ phụ huynh xác định điểm mạnh và điểm yếu của mình cũng rất hữu ích để họ có thể trở thành nguồn hỗ trợ lớn nhất cho con.

- Mục đích đầu tiên khi xác định các mảng còn yếu kém là để thiết kế và xử lý các nhược điểm đó. Chúng tôi muốn xây dựng những kỹ năng cần thiết cho trẻ hoặc biến đổi môi trường để giảm thiểu hoặc phòng tránh những vấn đề liên quan đến sự yếu kém kỹ năng. Mỗi một vấn đề sẽ được gợi ý một giải pháp khác nhau.

Chương trình của chúng tôi bao gồm 11 kỹ năng được tổ chức theo tiến trình phát triển (thứ tự phát triển các kỹ năng ở trẻ) hoặc theo chức năng (những lợi ích của các kỹ năng đối với hoạt động của trẻ). Bảng trang sau đây liệt kê các kỹ năng theo thứ tự cấp thiết, kèm theo khái niệm và ví dụ cụ thể.

Các nghiên cứu về trẻ sơ sinh cho thấy, những kỹ năng như kiểm soát phản ứng, trí nhớ làm việc, kiểm soát cảm xúc và tập trung chú ý đều phát triển trong thời kỳ 6-12 tháng đầu đời. Chúng ta thấy sự hình thành của việc lên kế hoạch khi trẻ tìm cách lấy được món đồ bé muốn. Điều này càng rõ ràng hơn khi trẻ biết đi. Sự linh hoạt thể hiện trong phản ứng của bé trước những thay đổi của chúng và bộc lộ rõ ở trẻ 12-24 tháng tuổi. Các kỹ năng khác, như khởi đầu công việc, tổ chức sắp xếp, quản lý thời gian và kiên trì theo đuổi mục tiêu, sẽ phát triển sau, xuyên suốt thời mẫu giáo đến giai đoạn đầu tiểu học.

Thấu hiểu cách vận hành của mỗi kỹ năng – những đóng góp của nó cho suy nghĩ và hành động của trẻ – sẽ giúp bạn nhận thức rõ sự can thiệp của mình nhằm cổ vũ con thay đổi suy nghĩ hay thay đổi hành động.





Các kỹ năng suy nghĩ được thiết kế để lựa chọn và thực hiện mục tiêu hoặc giải quyết vấn đề. Chúng giúp trẻ hình thành cũng như ghi nhớ bức tranh tổng quan về mục tiêu và con đường đến mục tiêu đó, đồng thời mang đến nguồn lực cần thiết trong suốt hành trình chinh phục mục tiêu. Nhưng các con cần sử dụng tổ hợp kỹ năng thứ hai, những kỹ năng giúp trẻ thực hiện những việc cần làm để hoàn thành mục tiêu đó.

Trong quá trình trưởng thành của con, bạn sẽ thấy những kỹ năng thực hành này phát triển. Mọi điều bạn dạy con đều phản ánh rõ ràng rằng bạn đóng vai trò quan trọng trong việc giúp đỡ con phát triển và rèn giũa những kỹ năng này. Vậy, nếu phụ huynh đóng một vai trò to lớn như thế, tại sao những đứa trẻ lại bị lạc đường?



### **Kỹ năng thực hành phát triển trong não bộ như thế nào?**

Làm thế nào để trẻ rèn kỹ năng thực hành? Về mặt sinh học, tiềm năng của những kỹ năng thực hành là bẩm sinh, đã có sẵn trong não bộ từ khi trẻ mới ra đời. Tất nhiên, vào thời điểm sơ sinh, kỹ năng thực hành, tương tự ngôn ngữ, chỉ tồn tại dưới dạng tiềm năng. Tức là, não bộ có các công cụ sinh học để những kỹ năng này phát triển. Nhưng còn có một số yếu tố sinh học khác có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của chúng. Những tổn thương nghiêm trọng về thể chất liên quan đến não bộ, đặc biệt là khu vực thùy trán, sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển kỹ năng. Gen được thừa hưởng từ cha mẹ cũng có thể tác động đến chúng. Nếu bạn không có khả năng tập trung và sắp xếp tốt, khả năng cao là con bạn cũng gặp phải vấn đề này. Nếu môi trường độc hại như tiếp xúc với chì hoặc bị lạm dụng, có thể kỹ năng thực hành của trẻ sẽ suy giảm. Tuy nhiên, nếu môi trường sinh học bình thường, không có những tổn thương về gen hoặc môi trường, não bộ có thể phát triển tự nhiên và bình thường.

Vậy, yếu tố sinh học có ý nghĩa gì với con bạn? Đầu tiên, chúng ta biết rằng các kỹ năng thực hành rất cần thiết đối với việc sống độc lập – mục tiêu cơ bản mà chúng tôi tin rằng tất cả các bậc làm cha mẹ đều mong muốn ở con mình. Thứ hai, ngay từ khi mới sinh, kỹ năng thực hành chỉ tồn tại dưới dạng tiềm năng; trẻ sơ sinh không có kỹ năng thực hành thực sự nào cả. Thứ ba, vùng thùy trán, tương ứng với kỹ năng thực hành, cần 18-20 năm, hoặc lâu hơn, mới phát triển đầy đủ. Do nhiều nhân tố ảnh hưởng, đứa trẻ sẽ không thể chỉ dựa vào vùng thùy trán để điều chỉnh hành vi. Vậy đâu là giải pháp?

Trong giai đoạn đầu đời của trẻ, bạn lên kế hoạch và sắp xếp sao cho môi trường của con an toàn và thoải mái, để ý các nhu cầu của con (bữa ăn, giấc ngủ), tương tác và giải quyết vấn đề khi thấy con mệt mỏi. Là trẻ sơ sinh, con bạn có rất ít hành vi, hầu hết chỉ là khóc và ngủ. Tuy nhiên, khi được chừng 5-6 tháng tuổi, trẻ bắt đầu phát triển một số kỹ năng mà dần dần sẽ dẫn đến sự độc lập cho trẻ. Bạn sẽ thấy khả năng tự nhận thức dần tăng lên trong trẻ, mặc dù những thay đổi sớm này không dễ quan sát.

Một trong những kỹ năng mới được phát triển ở trẻ 5-6 tháng tuổi là bộ nhớ làm việc. Trước khi có kỹ năng này, đứa trẻ chỉ có thể đáp lại với những gì bé nhìn, nghe, chạm hoặc ném được, ngay lúc đó, vào thời điểm đó. Nhưng khi nhớ được người, sự kiện, vật thể, dù chỉ trong thời gian ngắn, thế giới của trẻ sẽ lớn hơn, và trẻ có thể cảm nhận được nó khi trẻ thức. Bé bắt đầu đưa ra các lựa chọn và “quyết định”. Ví dụ, nếu mẹ không quay lại ngay lập tức, trẻ có thể nhìn vào nơi cuối cùng thấy mẹ và khóc. Khi mẹ quay lại, trẻ “hiểu” rằng, ở một mức độ nào đó, “nếu mẹ bỏ đi và mình muốn mẹ quay lại, mẹ sẽ quay lại nếu mình khóc”.

Khi trải nghiệm và thông tin tăng lên, bộ nhớ làm việc cho phép trẻ nhớ lại những sự kiện trong quá khứ, áp dụng vào tình huống hiện tại, và dự đoán điều gì sẽ xảy ra. Chẳng hạn, đứa trẻ 11 tuổi có thể tự nhủ rằng, “Thứ Bảy tuần trước, sau khi giúp mẹ là quần áo, mẹ đưa mình đi bơi. Mình sẽ hỏi mẹ xem liệu hôm nay, sau khi giúp mẹ việc nhà, mẹ có thể đưa mình đi bơi nữa không.”

Để giúp con phát triển một kỹ năng như bộ nhớ làm việc, bạn cần cung cấp cho con một số kiểu trải nghiệm nhất định. Với trẻ sơ sinh, bạn có thể chơi các trò lộn cuồn như “ú òa”. Khi bắt đầu biết nói, con sẽ dần tự quản lý hành vi bằng cách ghi nhớ phương hướng và những hành động cũng như quy định bạn đã thực hiện. Rõ ràng, thời gian đầu giúp đỡ con học kỹ năng này, bạn hầu như làm tất cả mọi thứ, từ cung cấp đồ chơi đến hướng dẫn con tham trò chơi. Khi con biết di chuyển và nói chuyện, bé sẽ độc lập hơn và bạn không cần bám quá sát con. Trên thực tế, bằng cách kết hợp một vài hành động và lời nói vào bộ nhớ làm việc, trẻ sẽ bắt đầu nhớ nằm lòng một số kỹ năng thực hành của bạn!

Điều này đưa chúng ta tới kỹ năng then chốt thứ hai, cũng bắt đầu phát triển ở trẻ sơ sinh trong khoảng thời gian tương tự với bộ nhớ làm việc, đó là kiểm chế phản ứng. Với tư cách cha mẹ, chúng ta đều hiểu kỹ năng kiểm chế phản ứng quan trọng thế nào: Việc thiếu sót kỹ năng này có thể gây nguy hiểm và kéo theo nhiều vấn đề với người quản lý. Khi con còn sơ sinh, hay khi trẻ có thể leo và trèo, bạn giúp con bằng việc đặt ra ranh giới và giới hạn cho con thông qua việc sử dụng cổng, cửa và chốt bảo vệ trẻ em, hay đặt vật nguy hại ngoài tầm với của trẻ. Bạn cũng giám sát con rất chặt chẽ.

Bên cạnh ranh giới và giới hạn, bố mẹ cũng bắt đầu dạy con các hành vi thay thế (vuốt ve mèo thay vì giật đuôi nó, dùng lời nói thay vì đánh đấm). Với bộ nhớ làm việc và sự hỗ trợ, trẻ bắt đầu học theo hành vi và ngôn từ của bố mẹ rồi biến nó thành một phần của mình. Sau đó, bạn sẽ bắt đầu giám sát từ một khoảng cách nhất định, mở rộng ranh giới, sử dụng nhiều từ hơn, và tìm đến các tổ chức khác như trường học để giúp dạy con kỹ năng này. Theo thời gian, con bạn sẽ sử dụng những từ ngữ đó, đầu tiên là tự nhủ để tự điều chỉnh hành vi của mình. Sau vài năm, với trải nghiệm, những từ này sẽ trở thành tiếng nói bên trong của đứa trẻ mà chỉ riêng trẻ mới nghe thấy. Khi trẻ phát triển tiếng nói nội tâm và biến những kỹ năng này thành của mình, vai trò của chúng ta tự nhiên giảm sút.

**Tại sao con bạn thiếu những kỹ năng thực hành nhất định?**

Một khả năng đặc biệt là chứng rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD). Nguyên mẫu của trẻ “thiếu tập trung” là trẻ mắc phải chứng bệnh này. Các nhà nghiên cứu ngày càng đồng thuận rằng ADHD, về căn bản, là căn bệnh của các kỹ năng thực hành và nếu một trẻ mắc ADHD, một số kỹ năng thực hành của trẻ sẽ bị suy yếu. Chịu ảnh hưởng nhiều nhất trong số đó là kỹ năng kiểm chế phản ứng, duy trì sự tập trung, bộ nhớ làm việc, quản lý thời gian, khởi đầu công việc và kiên trì theo đuổi mục tiêu. Những kỹ năng khác có thể bị ảnh hưởng, nhưng khi trẻ ADHD đến tuổi thiếu niên, rất có thể bố mẹ và giáo viên sẽ thấy sự yếu kém nghiêm trọng cụm kỹ năng thực hành này. Nếu cụm kỹ năng thực hành của trẻ yếu kém, rất có thể trẻ mắc ADHD.

Cần hiểu rằng sự phát triển những kỹ năng này và các kỹ năng khác ở trẻ có thể và thực sự khác nhau, dù không hội tụ đủ triệu chứng ADHD hoặc chẩn đoán “lâm sàng” nào khác. Đối với hầu hết các kỹ năng, trẻ em (và người lớn) đều có điểm mạnh và điểm yếu. Đây là sự biến hóa rất bình thường khi phát triển. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn chẳng cần làm gì nếu chúng ảnh hưởng đến chất lượng học tập của con bạn trong bất cứ lĩnh vực nào bạn mong muốn con mình vươn lên. Kỹ năng thực hành ngày càng quan trọng đối với sự thành công của trẻ trong thế giới phức tạp này. Vì thế, việc bạn đầu tư công sức và thời gian ra để thúc đẩy kỹ năng thực hành cho con là vô cùng xứng đáng, thậm chí còn tiết kiệm thời gian và tránh cho bạn khỏi những phiền muộn về sau.

Trẻ con có thể thiếu tập trung theo rất nhiều cách. Những trẻ mắc ADHD, cũng như những trẻ với kỹ năng tổ chức sắp xếp, bộ nhớ làm việc và quản lý thời gian kém, thường “thiếu tập trung” rất rõ ràng. Chúng có vẻ dễ lạc đường hoặc thường xuyên để mất đồ đạc, và kết quả là, chúng làm việc kém hiệu quả. Tuy nhiên, có một số trẻ thiếu tập trung về cảm xúc.

Cảm xúc của chúng dễ bị ngắt quãng, khiến chúng khó vượt qua được sự bế tắc hoặc giải quyết vấn đề sao cho hiệu quả, hoặc sinh phản ứng tức thì và rất bốc đồng trước những gì xảy ra quanh chúng, gây phân tán sự chú ý vào nhiệm vụ cần hoàn thành. Những

trẻ này cần giúp đỡ để thu giữ và thuần hóa cảm xúc cá nhân để chúng đi đúng hướng và hoàn thành nhiệm vụ.



# Chương 2 Nhận biết điểm mạnh và điểm yếu của trẻ

Nếu bạn không có thói quen nghĩ đến sự phát triển kỹ năng thực hành của con, bạn có thể sẽ không nhận thức đầy đủ được sự cần thiết của việc giúp con học cách quyết định và luyện tập để kỹ năng thực hành dần dần phát triển. Hãy quan sát những gì nhà trường và giáo viên làm để có cái nhìn tổng quan hơn về cách kỹ năng thực hành phát triển theo năm tháng.

Hãy nghĩ đến trường mầm non. Một chương trình mầm non tốt khá tương đồng với việc nhà trường giao cho học sinh những bài hoạt động nhóm đồng thời tạo cho chúng cơ hội chơi đùa tự do. Hoạt động nhóm cho trẻ tầm tuổi này có biên độ tập trung ngắn, và chỉ dẫn đơn giản. Giáo cụ được trao cho trẻ, vì chúng thường không biết tự sắp xếp.

Thời gian chơi tự do cho trẻ cơ hội luyện tập một số kỹ năng thực hành độc lập hơn ít nhiều. Lúc này, trẻ sử dụng kỹ năng lên kế hoạch và tổ chức sắp xếp để tạo ra một số trò chơi và quyết định luật chơi. Chúng luyện tập khả năng linh hoạt bằng cách chơi theo vòng, chia sẻ đồ chơi, và cho phép trẻ khác lãnh đạo. Tương tác xã hội được thiết lập thông qua việc chơi tự do cho phép đưa trẻ học cách kiểm soát cơn bốc đồng và quản lý cảm xúc. Những kỹ năng này được củng cố khi giáo viên mầm non trao cho chúng một vài quy định đơn giản về hành vi (không chạy; nói năng nhỏ nhẹ trong lớp học) và tái đánh giá các quy định này thường xuyên.

Đến lớp 1, trẻ đã điều chỉnh hành vi tốt hơn để phù hợp với các hoàn cảnh khác nhau. Giáo viên cũng đưa ra các yêu cầu để giúp trẻ học cách khởi đầu công việc và duy trì sự tập trung. Yêu cầu về bộ nhớ làm việc ở độ tuổi này cũng ngày càng lớn hơn so với tuổi mầm non. Giáo viên giao bài tập về nhà và mong đợi đưa trẻ nhớ, họ giao giấy thông báo và yêu cầu trẻ đưa bố mẹ ký, v.v... Tất nhiên,

bạn cũng sẽ giúp trẻ trong chuyện này bằng cách hỏi han con hoặc đảm bảo ba lô của con được sắp xếp đầy đủ trước khi đến trường.

Cuối bậc tiểu học, giáo viên bắt đầu giúp trẻ phát triển kỹ năng sắp xếp tổ chức và lên kế hoạch một cách trực tiếp hơn. Họ kỳ vọng đưa trẻ ghi nhớ các tài liệu, quản lý sách vở sạch sẽ và giữ cho bàn học ngăn nắp. Giáo viên cũng bắt đầu giao những bài dài hơi và yêu cầu trẻ tuân thủ quy trình. Bài tập bắt đầu mở hơn, kích thích trẻ sử dụng nhận thức tổng quan và sự linh hoạt để giải quyết vấn đề.

Khi trẻ lên cấp hai, yêu cầu về kỹ năng thực hành tăng cao đáng kể. Đối với hầu hết mọi đứa trẻ, cấp hai là quãng thời gian đầu tiên chúng có nhiều giáo viên, mỗi giáo viên đều có kỳ vọng riêng về công việc học tập. Yêu cầu về bộ nhớ làm việc, lên kế hoạch, sắp xếp tổ chức và quản lý thời gian cũng theo đó mà tăng lên. Vậy bố mẹ có thể giúp gì trẻ trong vấn đề này? Thật là tuyệt nếu bố mẹ có thể giám sát và kiểm tra bài tập về nhà của con để biết con phát triển khả năng tự quản lý bản thân khá tốt hay chưa đạt đến mức đó. Trong trường hợp “chưa đạt đến mức đó”, chúng tôi khuyên bạn nên kiểm tra bài về nhà của trẻ hằng ngày, giúp trẻ chú ý các bài tập dài hơi và hỏi trẻ về cách trẻ định học để chuẩn bị cho bài kiểm tra.

Hãy nghĩ đến cách giáo viên sử dụng để phân bổ các hoạt động trong ngày, chỉ dẫn cho trẻ, giám sát công việc của chúng để đảm bảo rằng chúng hiểu và tuân theo trong suốt các bài tập. Hãy nghĩ đến cách họ tổ chức lớp học để giúp học sinh dễ dàng tuân thủ các yêu cầu. Bạn sống một cuộc sống bận rộn, và thật là thiếu thực tế nếu bạn chỉ dành cả ngày để giám sát sự phát triển kỹ năng thực hành ở con. Nhưng nếu con thiếu một số kỹ năng quan trọng, bạn sẽ thấy có ích khi áp dụng một số chiến lược mà giáo viên áp dụng trong quản lý con trẻ tại nhà.

Bạn còn đóng vai trò quan trọng hơn cả giáo viên, vì ở nhà ít yêu cầu về kỹ năng thực hành hơn ở trường. Vì một giáo viên phải quản lý 20-30 học sinh, thật khó trông mong họ liên tục hỗ trợ cho từng cá nhân học sinh được. Vì vậy, với các kỹ năng thực hành, bạn hãy trở thành gia sư riêng của con. Bạn không cần phải học một khóa về

phát triển trẻ em, nhưng bạn cần hiểu sự phát triển kỹ năng bình thường ở con là gì và con đang ở đâu trong hệ phát triển.

## **Làm thế nào bạn biết kỹ năng thực hành của con đang ở mức nào?**

Có rất nhiều cách để đánh giá xem sự phát triển của con bạn đã đến tầm so với kỹ năng thực hành đó hay chưa.

*Con có đạt được mức kỳ vọng thông thường ở trường không?*

Nhìn chung, nếu con học tốt tại trường – đạt điểm số ổn và đảm bảo được những yêu cầu về trách nhiệm khác cũng như bài tập về nhà – thì có thể, những kỹ năng thực hành của con đang phát triển tốt đẹp. Tất nhiên, con có thể làm tốt ở trường nhưng chưa tốt ở nhà, và đó là lý do bạn đang đọc cuốn sách này. Điều này có thể xảy ra vì rất nhiều lý do như ở nhà không quy củ bằng ở trường, ở nhà căng thẳng hơn (như anh chị em hay chành chọe nhau), hoặc kỳ vọng vào kỹ năng thực hành không phù hợp với sự phát triển của trẻ (quá cao hoặc quá thấp). Sự yếu kém trong kỹ năng thực hành của chính bạn cũng có thể khiến nhà trở thành nơi thách thức hơn với trẻ.

Để nhận ra trẻ đang ở đâu, bạn cần nhận thức được loại nhiệm vụ và trách nhiệm nào thường được kỳ vọng ở lứa trẻ trong từng độ tuổi. Bảng trang 32 liệt kê những kiểu nhiệm vụ yêu cầu các kỹ năng thực hành mà trẻ ở các độ tuổi khác nhau thường có khả năng thực hiện, tự làm hoặc với sự gợi ý hay giám sát của người lớn.

*Con bạn đang phát triển thế nào so với những trẻ khác?*

Sẽ thật hữu ích khi so sánh con với bạn bè để ước đoán sơ qua liệu các kỹ năng thực hành của con có đang phát triển bình thường hay không. Hãy nhớ rằng, luôn có rất nhiều cách phát triển bình thường và ở cùng một thời điểm nhất định, trẻ em phát triển không giống hệt nhau.

Nếu cảm thấy con chậm phát triển các kỹ năng thực hành, bạn có lẽ nên trò chuyện với giáo viên chủ nhiệm của con để có góc nhìn và nhận xét khách quan từ một người khác. Bạn cũng có thể nói chuyện với bác sĩ nhi khoa của con, đặc biệt khi bạn nghĩ kỹ năng thực hành yếu kém của con có thể liên quan đến sự rối loạn chú ý .

*Có tiêu chuẩn rõ ràng về thể mạnh và điểm yếu về kỹ năng thực hành của con không?*

Thông thường, trẻ em (và cả người lớn) đều có một số kỹ năng mạnh hơn và yếu hơn so với các cá nhân khác. Chẳng hạn như, trẻ em với khả năng kiểm chế phản ứng kém cũng thường kiểm soát cảm xúc kém. Những trẻ thiếu linh hoạt cũng có xu hướng kiểm soát cảm xúc kém – một sự thay đổi bất ngờ trong kế hoạch có thể khiến chúng hoang mang. Đôi khi, trẻ em yếu kém cả ba kỹ năng thực hành (ức chế phản ứng, kiểm soát cảm xúc và linh hoạt). Những trẻ với khả năng khởi đầu công việc kém cũng thường duy trì sự tập trung kém, hệ lụy là ít kiên trì theo đuổi mục tiêu. Tuy nhiên, chúng tôi nhận thấy rằng, nếu lòng kiên trì theo đuổi mục tiêu là thể mạnh của trẻ, chúng ta có thể khuyến khích con sử dụng kỹ năng đó để vượt qua sự yếu kém trong khởi đầu công việc và duy trì tập trung. Một tổ hợp thường thấy nữa là quản lý thời gian và lên kế hoạch/thiết lập ưu tiên. Những đứa trẻ có thể mạnh này thường ít khi gặp vấn đề trong việc xử lý các dự án dài hơi. Tuy nhiên, nếu đó là điểm yếu, chúng không chỉ không biết bắt đầu từ đâu, mà còn không biết khi nào nên bắt đầu. Cuối cùng, chúng ta thường thấy một mối liên hệ giữa bộ nhớ làm việc và khả năng sắp xếp tổ chức. Đôi lúc trẻ sử dụng sức mạnh của kỹ năng này để bù đắp cho sự yếu kém trong kỹ năng kia (phòng của bạn bừa bải thế nào cũng được, miễn là bạn có thể nhớ chính xác nơi bạn để tấm bảo vệ đầu gối của mình). Không may, thông thường hầu hết trẻ em có trí nhớ làm việc kém cũng có kỹ năng tổ chức sắp xếp kém. Đây là những trẻ mà bố mẹ cần đầu tư thêm thời gian để con sẵn sàng khi tham gia trận cầu giao hữu – bạn sẽ phải lục tung đồng bừa bải để tìm dụng cụ thể thao cho con.

## Sử dụng thang điểm đánh giá để nhận ra thế mạnh và điểm yếu của con

Bây giờ, có lẽ bạn đã phán đoán thế mạnh và điểm yếu của từng kỹ năng thực hành trong con tương đối chính xác. Bạn có thể xác nhận những phán đoán của mình bằng cách sử dụng thang điểm đánh giá. Vì các kỹ năng thực hành phát triển tốt đều khác nhau ở những độ tuổi khác nhau, chúng tôi đã lập 4 bảng khảo sát cho 4 nhóm tuổi (mầm non, đầu tiểu học, cuối tiểu học và cấp 2). Hãy chọn bảng phù hợp với con bạn.

Trong khi một số mục trong các thang điểm khá rõ ràng, một số mục khác lại cần đánh giá cá nhân của bạn. Nếu bạn không chắc nên cho điểm một mục như thế nào, hãy nghĩ đến những trẻ cùng tuổi với con bạn.

Thang điểm tương ứng như sau:

Hoàn toàn đồng ý: 5

Đồng ý: 4

Bình thường: 3

Không đồng ý: 2

Hoàn toàn không đồng ý: 1



12

13

14

Dưới đây là bảng chỉ dẫn phân bổ các mục đánh giá tương ứng với từng kỹ năng thực hành:

15

Hãy đọc kỹ các nhận định trong mỗi bảng và đánh giá dựa trên việc từng nhận định miêu tả con đúng như thế nào. Sau đó, điền mức điểm vào mỗi cột. Hãy để ý 3 mục có số điểm cao nhất và 3 mục có số điểm thấp nhất trong mỗi bảng.

### *Đầu tư vào thế mạnh*

Bạn nên sử dụng những thông tin trên thế nào để giúp con? Hãy quan sát những thế mạnh trong kỹ năng thực hành của con – đó chính là những kỹ năng bạn có thể tận dụng để giúp con thực hiện hiệu quả các hoạt động thường nhật. Bạn cũng có thể bồi đắp sức mạnh kỹ năng thực hành cho con bằng cách nói rằng con đặc biệt giỏi kỹ năng nào đó và động viên con sử dụng nó hiệu quả. Chẳng hạn, nếu con khá tốt trong kỹ năng khởi đầu công việc, cô bé sẽ giỏi hơn nữa nếu được khen ngợi về kỹ năng đó, như là “Mẹ thích việc con bắt đầu làm bài về nhà trước bữa tối.”

Có lẽ, kỹ năng mạnh nhất của con vẫn chưa thực sự hiệu quả (trong trường hợp này, tổng điểm trung bình thường nhỏ hơn 9). Cho dù vậy, bạn vẫn có thể bồi đắp kỹ năng này bằng cách ghi nhận và khen ngợi những nỗ lực của con. Khen ngợi trẻ trong việc sử dụng kỹ năng thực hành không chỉ cần thiết đối với các thế mạnh. Bất cứ khi nào thấy con làm tốt một kỹ năng nào đó, việc khen ngợi có thể giúp con xây dựng kỹ năng đó. Đây hóa ra lại là chiến lược được thầy cô và cha mẹ sử dụng ít nhất khi muốn thúc đẩy con xây dựng kỹ năng và hành xử đúng mực.

## *Chỉ rõ điểm yếu*

Giờ hãy quan sát những điểm yếu trong kỹ năng thực hành của con. Bạn có thể làm gì với những điểm yếu này? Phần III của cuốn sách sẽ đề cập từng kỹ năng thực hành và cả chiến lược can thiệp để giảm thiểu những tác động tiêu cực của chúng và giúp trẻ nâng cao năng lực sử dụng kỹ năng đó. Bạn có thể muốn nhảy cóc và đọc trước các chương đề cập đến điểm yếu của con, đặc biệt nếu chính bạn cũng gặp phải vấn đề trong việc kiềm chế phản ứng. Tuy nhiên, chúng tôi khuyến khích bạn đọc lần lượt các chương trong sách trước khi thực sự bắt tay vào hành động, bởi chúng tôi đang cố gắng xây dựng một nền tảng giúp bạn xác định được cách can thiệp hiệu quả nhất dựa trên trình độ phát triển và bản chất những khó khăn của con. Trước khi đọc phần III, chúng tôi muốn cung cấp thêm thông tin về những gì bạn đang phải đối mặt, và phần II sẽ là tổng hợp những lời khuyên quan trọng.

# Chương 3 Tại sao thể mạnh và điểm yếu trong kỹ năng thực hành của bạn quan trọng?

Nếu những điểm yếu trong kỹ năng thực hành của con làm bạn phát điên, khả năng cao là bởi vì đó là những thể mạnh của bạn.

Bạn luôn phải nhắc đi nhắc lại để con kịp chuẩn bị đến trường; trong khi đó bạn chưa từng muộn làm suốt 5 năm. Con bạn hoảng loạn trước bất cứ sự thay đổi nào trong kế hoạch, dù là nhỏ nhất; còn bạn thích nhất là bất ngờ. Con bạn có vẻ chẳng bao giờ làm bài về nhà nếu không bị dọa dẫm hay la mắng, hoặc chẳng thể hoàn thành nếu bạn không kè kè bên cạnh; còn bạn luôn kết thúc việc nhà trước tiên để không phải lo lắng suốt. Tương tự như thế, nếu bạn luôn biết, theo bản năng, cách chia nhỏ một việc lớn thành các việc nhỏ, chắc chắn bạn sẽ khó chịu khi thấy con cứ trì hoãn dự án dài ngày đến phút cuối cùng rồi không nghĩ ra cần phải làm gì trước.

Khi có tập hợp thể mạnh và điểm yếu trong kỹ năng thực hành khác với tập hợp thể mạnh và điểm yếu của con cái, các bạn không có được sự tương hợp. Đây không chỉ là nguy cơ tiềm tàng gia tăng mâu thuẫn giữa bố mẹ và con cái trong thói quen sinh hoạt thường ngày, mà còn là môi trường không thích hợp để giúp trẻ bồi đắp các kỹ năng còn thiếu hụt. Có rất nhiều cách khác nhau để giúp trẻ bù đắp và loại bỏ những điểm yếu, nhưng tất cả, ở mức độ nào đó, đều liên quan đến việc tương tác với con khác đi. Nếu không biết thể mạnh và điểm yếu của mình phù hợp với con hay không, sẽ rất khó để tìm cách thay đổi hành vi. Khi hiểu biết rõ ràng hơn, bạn sẽ hiểu con và xác định các chiến lược can thiệp phù hợp, dễ dàng hơn.

Thú vị là, không chỉ cùng thể mạnh, mà chung điểm yếu cũng sẽ giúp bạn và con phối hợp hiệu quả hơn và giúp con luyện tập kỹ năng thực hành dễ dàng hơn. Nhưng chỉ khi bạn nhận thức rõ sự



tương đồng này. Đó là lý do tại sao việc xác định thế mạnh và điểm yếu trong kỹ năng thực hành của chính bạn lại vô cùng quan trọng. Khi bạn trải qua những công việc thường ngày cùng trẻ và biết rằng cả hai đều đang phải đối mặt với cùng một thách thức, bạn có thể tìm ra cách vượt qua với tinh thần hợp tác vui vẻ.

Trong trường hợp điểm yếu của bạn tương hợp với của con, sự căng thẳng thường tăng cao bởi con bạn thiếu khả năng “nắm bắt điểm yếu” hoặc chống lại những hậu quả tiêu cực từ điểm yếu của bạn.

Chẳng hạn, nếu bạn và con cùng có trí nhớ làm việc kém và kỹ năng tổ chức sắp xếp tồi, thì việc để ý những thứ như giấy mời phụ huynh, báo cáo học tập cần chữ ký sẽ rất khó khăn.

### **Bù đắp sự tương thích kém**

Vậy chúng ta nên làm thế nào khi xuất hiện tình trạng này? Dưới đây là một số gợi ý giúp bạn thực hiện suôn sẻ hơn.

*Khi điểm mạnh của bạn là điểm yếu của con*

- Hãy thỏa thuận với con rằng con sẽ chấp nhận sự giúp đỡ của bạn khi còn yếu kém để tránh lâm vào tình trạng rắc rối. Tuy nhiên, chúng tôi cảnh báo trước rằng, nhiều trẻ sẽ phản ứng với những lời khuyên hoặc hỗ trợ từ bố mẹ. Đặc biệt là khi con vào tuổi thiếu niên, chúng không thích thú chút nào với việc lắng nghe lời khuyên từ bố mẹ trong mọi vấn đề, chứ đừng nói tới chuyện bố mẹ cảm thấy kỹ năng của mình siêu việt hơn của con.
- Hãy sáng tạo trong việc sử dụng thế mạnh để giúp con nâng cao kỹ năng. Nếu bạn có kỹ năng tổ chức sắp xếp tốt, bạn có thể giúp con phát triển hệ thống tổ chức sắp xếp hiệu quả. Nhưng như đã đề cập, con có thể không quá cởi mở trước sự giúp đỡ này, nên bạn cần sáng tạo và tinh tế hơn.
- Chỉ ra những điểm bạn còn yếu và con thì mạnh.

Nếu bạn hiểu nguồn gốc một số cơn tức giận của mình là do tập hợp kỹ năng của bạn rất khác với con, bạn có thể cảm thấy bớt khó chịu hơn khi nhìn thấy những điểm yếu của con. Nhưng đừng dừng lại ở đó, hãy nhắc nhở chính bạn, và con nữa, rằng có những điểm là thế mạnh của con nhưng lại là điểm yếu của bố mẹ. Việc này sẽ giúp nâng cao tinh thần của bạn khi cần thiết.

### *Khi bạn và con có cùng điểm yếu*

- Hãy cùng nỗ lực cải thiện để bạn và con có thể cùng bật cười trước điểm yếu tương đồng ấy, thay vì khóc lóc về điều đó.
- Vì chẳng ai có khả năng siêu việt hơn, bạn và con có thể suy nghĩ các giải pháp chung.
- Trước khi giận dữ trước một việc con làm, hãy tự nhắc bản thân rằng bạn đã lớn lên cùng chính những thách thức đó mà vẫn trưởng thành tốt đẹp đấy thôi. Hãy tự nói với bản thân rằng con mình sẽ ổn thôi, bất kể gặp rắc rối nào. Bạn cũng có thể kể cho con một câu chuyện từ thời thơ ấu.

### **Khi căng thẳng làm gia tăng khoảng cách**

Chúng ta đều biết rằng, khi bị căng thẳng, khả năng xử lý của chúng ta kém đi. Chẳng hạn, bạn dễ tức giận và căng thẳng hơn trong một ngày như thế này: Bạn đã thức suốt đêm để chăm sóc đứa con ở tuổi mẫu giáo đang ốm, rồi đưa con lớp 2 lỡ chuyến xe buýt đến trường chỉ vì đánh mất món đồ chơi. Bạn chưa kịp đối phó xong với tình trạng hỗn loạn này thì chồng bạn thông báo là xe của anh ấy đã đến hẹn phải bảo trì, nên anh ấy cần bạn chở đi làm. Khi đến công ty, bạn nhận ra mình bị chậm trễ một kế hoạch quan trọng. Nếu bạn có thể kiềm chế cảm xúc trước sếp, có lẽ cô thư ký tội nghiệp sẽ phải chịu đựng sự xung đột cảm xúc này của bạn.

Qua nhiều năm làm việc với các thế mạnh và điểm yếu của kỹ năng thực hành, chúng tôi nhận ra là trong các tình huống căng thẳng hoặc quá tải, nhìn chung khả năng kêu gọi các kỹ năng thực hành của bạn có thể bị suy giảm, nhưng những kỹ năng nhạy cảm nhất là

những kỹ năng yếu nhất. Khi kỹ năng yếu nhất của bạn dường như sụt giảm thêm nữa, đó có thể là dấu hiệu cho thấy mức độ căng thẳng của bạn đang gia tăng. Hiểu được điều này, bạn sẽ có thể thiết lập một hệ thống giảm thiểu căng thẳng hoặc để xử lý kỹ năng hoạt động kém. Bạn có thể nhờ tới vợ/chồng, bạn bè, và cả con nữa, để giúp đỡ bạn. Thay đổi hành vi của bạn hay của con đòi hỏi nỗ lực to lớn và sẽ dễ thành công cao vào những thời điểm yên bình.

Ngay cả khi bạn không phải đối phó với những căng thẳng lớn, bạn cũng nên điều hòa các tình huống thường nhật để gây ảnh hưởng tới khả năng theo đuổi kế hoạch để giúp con hiệu quả hơn. Nếu bạn đang nỗ lực giúp con biết cách nói không, sẽ tốt hơn nếu bạn biết nỗ lực hơn để giữ vững lập trường thay vì từ bỏ và quyết định sẽ thử lại vào ngày mai.

Tuy nhiên, đôi khi cũng hợp lý khi tạm thời gạt kế hoạch sang một bên. Nếu bạn và con gái đã thỏa thuận với nhau cùng lên kế hoạch cho dự án khoa học của cô bé vào hôm nay, nhưng bạn gặp tình huống phát sinh, nên trao đổi với cô bé hôm nay không phải ngày phù hợp. Sau đó, bạn có thể đưa ra cho con 2 giải pháp khả thi: Hoặc gợi ý con tự làm một chút, hoặc đổi sang ngày khác. Đôi khi, những tình huống bất khả kháng này sẽ giúp trẻ vươn lên theo những cách mà bố mẹ không ngờ tới.

Quá trình can thiệp không chỉ bị ảnh hưởng bởi mức độ căng thẳng của bạn, mà còn bởi sự căng thẳng con cảm nhận được. Những việc gì xảy ra dễ khiến con thấy căng thẳng? Nói chung, có thể cũng chính là những điều khiến con cảm thấy ức chế như quá nhiều việc phải làm trong khoảng thời gian ngắn, kỳ vọng quá cao, cảm thấy bị phê phán bất công. Trong cuộc sống của trẻ, căng thẳng có thể xảy ra khi bài tập chồng chất hoặc bị giao cho một đề tài mở với yêu cầu “suy nghĩ sáng tạo, vượt khuôn khổ”. Hoặc con về nhà và kể rằng thầy giáo môn khoa học buộc tội con chép bài bạn khác mà không cho con cơ hội giải thích. Bất cứ vấn đề nào trong số này cũng ảnh hưởng đến cuộc sống của con. Chỉ là mức độ ảnh hưởng lại tùy thuộc vào thể mạnh và điểm yếu trong kỹ năng thực hành của trẻ.

Cách giúp con xử lý những vấn đề này sẽ thay đổi tùy theo tập hợp kỹ năng thực hành của trẻ, dù nhìn chung, chúng tôi khuyên bạn nên tìm hiểu xem những chuyện này khiến trẻ cảm thấy thế nào.

Tin tốt là, nếu bạn nhận thức được vấn đề đúng đắn, bạn có thể can thiệp trước, trong hoặc sau khi vấn đề phát sinh để giảm thiểu hậu quả.

Hiểu biết những tác nhân gây căng thẳng và sự tụt hậu gia tăng trong kỹ năng thực hành là rất quan trọng khi bắt đầu chú ý đến sự tương thích giữa đứa trẻ và môi trường, trong khi bạn cố gắng giúp con xây dựng hoặc tăng cường các kỹ năng thực hành. Bố mẹ và giáo viên thay đổi môi trường nhằm đảm bảo sự tương thích với con mọi lúc mọi nơi, để trẻ có cơ hội phát triển năng lực cao nhất. Biến đổi môi trường đặc biệt quan trọng khi các công việc trong đó tác động trực tiếp tới những kỹ năng thực hành yếu kém của trẻ. Đôi khi, con có thể không làm một nhiệm vụ bởi chúng quá không phù hợp với tập hợp kỹ năng của trẻ. Có lúc, bạn phải cố gắng tìm ra cách để điều khiển môi trường, bao gồm cả các nhiệm vụ, để biến nhiệm vụ đó phù hợp với trẻ hơn. Chương tiếp theo sẽ chỉ dẫn cho bạn cách thức thực hiện điều này.

# Chương 4 Chọn đúng nhiệm vụ cho trẻ

Trong chương trước, chúng ta đã nhận ra sự tương quan giữa tập kỹ năng của bạn và của trẻ có thể ảnh hưởng đến tương tác giữa hai người như thế nào. Có lẽ, giờ bạn đã thấy rằng các nhiệm vụ bạn giao cho trẻ có thể trở nên khó khăn hơn (cho cả hai người) bởi vì bạn có thể mạnh ở điểm trẻ yếu kém hoặc bản thân nhiệm vụ đòi hỏi các kỹ năng thách thức cả hai người. Hiểu biết này có sức mạnh cải tổ sự hợp tác giữa hai người. Nó có thể mở mang những cách tiếp cận mà trước đây bạn chưa nghĩ đến và giảm thiểu mâu thuẫn. Bạn học được cách tập trung đầu tư vào các thế mạnh của mình để rồi giúp trẻ có thể tăng cường cơ hội phát triển và luyện tập các kỹ năng chúng cần.

Các bậc phụ huynh thường ngộ nhận rằng, khi chúng ta khen trẻ thông minh, giỏi giang hay có khiếu thể thao, trẻ sẽ phát triển lòng tự trọng. Khen ngợi có thể rất hữu ích (có những quy tắc nhất định để ngợi khen có hiệu quả hơn sẽ được đề cập trong chương 8). Trên thực tế, con đường đầu tiên giúp trẻ phát triển lòng tự trọng là đối mặt với trở ngại và vượt qua nó. Càng kiểm tra các kỹ năng của mình nhiều, con càng tự tin rằng mình có thể vượt qua các trở ngại mới khi chúng xuất hiện. Nghệ thuật làm cha mẹ chính là khả năng xác định được rằng, trong một chừng mực nhất định, thách thức nào phù hợp với trẻ để trẻ có thành công với một chút nỗ lực.

Đôi khi, việc kéo con ra khỏi một tình huống cụ thể là lựa chọn tốt nhất, chẳng hạn nếu như tình huống đó yêu cầu một số kỹ năng thực hành mà con không có. Đó là lý do tại sao các bậc phụ huynh thông thái xác định những buổi họp mặt gia đình dựa trên hiểu biết của họ về giới hạn chịu đựng của trẻ và tìm người trông trẻ cho các sự kiện như đám cưới, nếu lũ trẻ có xu hướng sẽ làm gián đoạn buổi lễ. Khi không có sự tương thích giữa yêu cầu của nhiệm vụ và hành vi quy phạm ở một độ tuổi nhất định, người lớn sẽ can thiệp

để mang đến những trải nghiệm thay thế. Việc này có thể khó để xử lý hơn nếu con bạn hơi kém hơn so với các bạn đồng trang lứa. Với tư cách là một phụ huynh, việc bạn cần làm là xuất hiện và quyết định để bảo vệ trẻ.

Chẳng may là, không phải tất cả các nhiệm vụ và tình huống trẻ phải đối mặt mỗi ngày đều có thể điều chỉnh cho phù hợp với kỹ năng thực hành hiện có của trẻ. Trường học là một ví dụ điển hình.

Roger, 10 tuổi, rất ghét phải viết. Chữ viết của cậu rất xấu. Đối với cậu, viết chữ quá chậm và tốn công, và cậu chẳng bao giờ nghĩ ra cần viết gì. Vấn đề cuối cùng nghiêm trọng nhất! Cậu ngồi nhìn chằm chằm vào tờ giấy trắng trước mặt trong vô vọng. Sự ức chế này cứ tăng dần rồi bùng nổ. “Con không thể làm cái bài tập ngu ngốc này!”, cậu hét lên với mẹ, “Con không biết tại sao cô Carson lại cứ bắt tội con viết. Con không làm đâu, và mẹ không bắt con làm được đâu!” Cậu vò nát tờ giấy, ném bút chì vào tường, và chạy ra khỏi phòng để chơi điện tử. Mẹ cậu giơ tay lên trời thể hiện nỗi ức chế của chính mình. Tại sao Roger lại hành xử như thế? Khi mẹ cậu mô tả hành động của cậu với giáo viên, vị giáo viên đã thực sự ngạc nhiên. Ở trường, Roger không bao giờ từ chối (mặc dù cậu thường trì hoãn việc viết bài cho đến khi giáo viên phải biến chúng thành bài về nhà cho cậu).

Roger gặp vấn đề trong sự linh hoạt và kiểm soát cảm xúc (cùng với cả khả năng nhận thức tổng quan, nghĩa là cậu bé gặp rắc rối trong việc nhận ra giải pháp hợp lý cho vấn đề ngay trước mặt), và nhiệm vụ cậu được giao tác động tới tất cả các điểm yếu trong kỹ năng thực hành của cậu. Bởi vì đây là bài tập ở trường và kỹ năng yếu kém khiến cậu rất khó khăn để thành thạo một kỹ năng học tập quan trọng, nên mẹ Roger không thể cố gắng tìm kiếm một giải pháp thay thế cho Roger như trong tình huống khác. Trong trường hợp của Roger, cần phải tìm ra cách điều chỉnh nhiệm vụ này nhằm giúp nó khả thi hơn với cậu bé. Tin tốt là, thường có nhiều cách để thực hiện điều này, chẳng hạn như:

- Mẹ Roger có thể trao đổi về chủ đề với cậu bé trước khi bắt đầu viết để giúp cậu nghĩ ra các ý tưởng và sắp xếp các suy nghĩ trong

đầu.

- Mẹ Roger có thể nhờ cậu đọc cho chị viết để loại bỏ khó khăn về mặt sức lực khiến việc viết bài trở nên khó khăn hơn với cậu.
- Giáo viên có thể giảm bớt nhiệm vụ, như yêu cầu cậu viết 2 câu thay vì cả đoạn văn hoàn chỉnh.

Còn rất nhiều phương án khác có thể được mẹ Roger và giáo viên của cậu đưa ra nếu họ cùng suy nghĩ về cách giải quyết vấn đề. Nhưng để giải pháp thực sự hiệu quả, họ cần phải biết chính xác họ đang phải xử lý vấn đề gì, tức là phải phân tách được rõ nhiệm vụ, môi trường của nhiệm vụ và khả năng của trẻ:

1. Khi bạn biết trẻ có điểm yếu về kỹ năng thực hành, hãy chú ý đến các phản ứng tinh thần và hành vi của trẻ với nhiệm vụ được giao. Roger cư xử ở nhà rất khác so với ở trường. Ở trường, bên các bạn cùng lớp, cậu có thể rất xấu hổ nếu thể hiện cơn tức giận. Nếu mẹ Roger chỉ mặc định là con mình quá nổi loạn và cố tìm cách để bỏ làm bài tập, chị có thể sẽ không bao giờ biết việc viết bài khó khăn với con thế nào, bởi vì chính giáo viên cũng không nhận ra vấn đề này ở trường. Vấn đề càng lâu được phát hiện, việc viết bài càng trở nên khó khăn hơn với Roger và cậu sẽ ngày càng tránh các tình huống yêu cầu phải viết.

2. Khi con bạn có vẻ né tránh một nhiệm vụ, hãy nghĩ đến khả năng là con không thể làm điều đó. Việc trẻ phản ứng đa dạng về mặt cảm xúc và hành vi trước các nhiệm vụ mang tính thách thức có thể là dấu hiệu tức thì cho thấy chúng không thể thực hiện được nhiệm vụ đó. Lũ trẻ vô cùng thành thạo khi né tránh công việc. Chúng cần phải gọt bút chì, chặm rãnh quay quay chiếc gọt bút chì, và tìm tất cả các lý do để làm việc khác chỉ để không phải viết, nếu viết bài là nhiệm vụ quá khó khăn với chúng. Trẻ con làm tất cả mọi thứ chỉ để nói rằng “Con không biết làm cái này đâu.” Tất nhiên một vài trẻ đơn giản sẽ nói rằng mình không biết làm. Nhưng thường thì, phụ huynh hay giáo viên lại phản ứng với lời thú nhận thẳng thắn này theo kiểu “Tất nhiên là con biết cách làm mà. Nó dễ lắm.” Đáng tiếc, điều này càng khiến trẻ cảm thấy bản thân ngu ngốc hơn vì trẻ nghe được

rằng cái nhiệm vụ mà chúng không làm được đó, thực ra lại rất dễ dàng. Nếu bạn từng nói với con mình như thế, hãy tự hỏi bản thân xem liệu những nhiệm vụ đó có liên quan đến các kỹ năng là thế mạnh của bạn nhưng lại là điểm yếu của con hay không. Nếu thực sự như vậy, lời thú nhận đó là gợi ý để bạn nhìn nhận sâu hơn vào vấn đề tại sao con bạn không giải quyết được nó. Nhiệm vụ của người lớn (cụ thể là của phụ huynh và giáo viên) là xác định điều gì dẫn đến những phản ứng tinh thần và hành vi đó, để thấu hiểu những hành vi đang diễn ra ngay trước mặt họ và bản chất những trở ngại dẫn đến hành vi đó.

3. Nhận ra những kỹ năng thực hành nào mà nhiệm vụ cần có và tự hỏi chính mình liệu con mình có đang sở hữu những kỹ năng đó không. Tất nhiên, bạn không cần làm thế với mỗi việc nhà và mỗi bài tập con phải làm, nhưng nếu con bạn né tránh một việc nhà hay hoạt động cụ thể nào, bạn nên suy nghĩ xem liệu sự né tránh đó có xuất phát từ sự thiếu tương thích giữa nhiệm vụ và kỹ năng của trẻ hay không. Nếu đã xác định được kỹ năng yếu kém của trẻ qua bảng khảo sát trong Chương 2, bạn có thể tự hỏi bản thân xem liệu nhiệm vụ mà con đang né tránh có yêu cầu một trong những kỹ năng yếu kém đó không. Mặt khác, bạn cũng có thể bắt đầu với nhiệm vụ ấy và kiểm tra danh sách các kỹ năng thực hành để xác định xem kỹ năng nào đóng vai trò chủ chốt trong nhiệm vụ đó. Khi một nhiệm vụ yêu cầu nhiều kỹ năng thực hành, bạn có thể biết được rằng sự suy sụp xảy ra khi đứa trẻ phải dùng một kỹ năng yếu. Từ đó, bạn có thể thiết lập sự hỗ trợ của mình quanh kỹ năng kém đó.

4. Tìm xem liệu có phải vấn đề về môi trường khiến nhiệm vụ trở nên khó khăn với trẻ hay không. Đối với những đứa trẻ mà các kỹ năng yếu kém hoặc đang phát triển các kỹ năng đó, những điều nhỏ nhỏ trong môi trường cũng có thể phân tán khả năng sử dụng các kỹ năng đó của trẻ. Sự cảm dỗ, chẳng hạn như TV hoặc cuộc nói chuyện thú vị mà trẻ nghe được, đều có thể gây sao nhãng. Đối với một vài trẻ, bị quan sát trong lúc đang thực hiện một công việc khó là đủ để chúng dừng lại – đặc biệt nếu chúng cảm thấy mình đang bị phán xét. Nếu bạn gặp rắc rối trong việc bắt trẻ chơi dương cầm



thì việc kiểm chế đưa ra “lời khuyên mang tính xây dựng” trong lúc con đang tập đàn là việc rất cần thiết.

Trái lại, trong một vài trường hợp, để yên cho trẻ tự hoàn thành nhiệm vụ có thể gây cản trở cho tiến trình công việc. Ví dụ, trẻ em với kỹ năng duy trì tập trung yếu rất nhạy cảm với những cảm dỗ (trong lẫn ngoài) khiến chúng phân tán tư tưởng khỏi nhiệm vụ. Với những trẻ có kỹ năng lập kế hoạch kém hoặc thiếu linh hoạt, bị bỏ lại một mình cũng có thể khiến chúng không biết bắt đầu thế nào hoặc tiến hành ra sao. Với rất nhiều đứa trẻ, chúng có thể cảm thấy nhiệm vụ quá khó khăn, hoặc chúng nghĩ rằng sẽ mất rất lâu để thực hiện, và nếu không ai động viên hoặc phản hồi tích cực, chúng sẽ nhanh chóng bị nhụt chí và từ bỏ.

Bạn cũng có thể thấy trẻ có thể sử dụng một vài kỹ năng cụ thể rất hiệu quả ở tình huống này nhưng lại vận dụng thất bại trong tình huống khác. Đôi khi, cấu trúc tình huống cũng mang đến sự khác biệt. Chẳng hạn như, một đứa trẻ có thể viết bài tại trường (nơi cậu bé được bao quanh bởi những đứa trẻ cũng đang viết bài khác và thầy giáo đang quan sát) nhưng lại không làm được bài tương tự ở nhà (nơi ít sự giám sát hơn và cậu ít tự tin hơn trong việc bố mẹ có thể giúp đỡ khi cậu bí). Nếu bạn có thể xác định những yếu tố nào đóng góp cho sự thành công trong tình huống này hay thất bại trong tình huống khác, bạn sẽ có khả năng “thay đổi môi trường” để tăng cường khả năng thành công.

Một yếu tố quan trọng khác ảnh hưởng đến khả năng sử dụng kỹ năng thực hành ở trẻ là mức độ hứng thú của trẻ với nhiệm vụ đó hoặc động lực để vươn tới thành công. Những trẻ thường xuyên quên mang bài tập về nhà đến trường lại không gặp vấn đề với việc nhớ phải mang đĩa CD chúng muốn khoe với bạn cùng lớp. Những đứa trẻ quên ở lại trường để học phụ đạo toán cho bài kiểm tra sắp tới lại không quên rằng hôm nay bố mẹ nói sẽ đưa chúng đến trung tâm thương mại chơi. Tình trạng này không hẳn là do trẻ có trí nhớ làm việc kém; trái lại, nó chỉ cho thấy động lực phụ trội trong mỗi hoạt động cụ thể đã bù đắp cho trí nhớ kém của chúng. Biết rằng trẻ sẽ sử dụng kỹ năng thực hành hiệu quả hơn khi có đủ động lực,

bạn có thể tìm ra các cách để kết nối chất lượng nhiệm vụ với các nhân tố thúc đẩy, từ đó thu hút con nỗ lực hơn nữa nhằm hoàn thành những nhiệm vụ yêu cầu chúng phải sử dụng các kỹ năng yếu kém.

5. Nếu con đôi khi, chứ không phải luôn luôn, hoàn thành nhiệm vụ, tức là có kỹ năng thực hành yếu kém rồi đấy. Có sự khác biệt lớn giữa việc có thể làm được và luôn luôn làm được. Những ai thường cảm thấy thách thức trong việc tổ chức sắp xếp có thể hiểu khá rõ điều này. Hãy lấy ví dụ về việc giữ bàn làm việc sạch sẽ, gọn gàng. Tất nhiên, bạn hoàn toàn có thể dọn dẹp bàn mình. Bạn biết cách làm điều đó. Tuy nhiên, sau khi đã dọn sạch sẽ bàn mình, hãy nghĩ xem thật khó khăn làm sao để luôn giữ cho nó sạch đẹp.

Đây là điều trẻ thường phải đối mặt khi bước vào những nhiệm vụ đòi hỏi các kỹ năng thực hành yếu kém của chúng: Chúng có thể biết phải làm gì hay làm thế nào, nhưng để luôn làm được việc ngày này đến ngày khác thì lại là một câu chuyện hoàn toàn khác.

Nếu bạn gặp phải tình huống như vậy với con, bạn có một vài lựa chọn sau đây. Bạn có thể cố gắng để tâm đến tình huống này để chúng không vượt khỏi tầm kiểm soát. Với trẻ gặp vấn đề về tổ chức sắp xếp, điều này có thể đồng nghĩa với 10 phút cuối mỗi ngày để dọn phòng chơi, thay vì chờ đến cuối tuần và phải đương đầu với cả đống bừa bãi lớn.

Tuy nhiên, trong một vài trường hợp, bạn sẽ thấy tốt nhất là “lựa chọn mặt trận”. Điều này có nghĩa là, đôi khi tạm gác lại một số thứ, ví dụ như bỏ qua việc dọn phòng vào một tối mà trẻ căng thẳng vì bài tập về nhà hoặc đã tập thêm một bài thể dục dài. Những trẻ gặp vấn đề về kiểm soát cảm xúc thường đặc biệt nhạy cảm với căng thẳng và có thể bị ảnh hưởng không chỉ lên khả năng kiểm soát cảm xúc mà còn cả khả năng sử dụng kỹ năng của chúng. Mệt mỏi, đói, khát, bị kích thích quá mức, một ngày tồi tệ ở trường, một thay đổi bất ngờ trong kế hoạch, tất cả đều có thể ảnh hưởng tới khả năng huy động nguồn lực và kỹ năng thực hành của chúng, cũng như có thể yêu cầu đến sự điều chỉnh phù hợp từ phụ huynh để giúp con quản lý hành vi. Tuy nhiên, nếu các bậc cha mẹ nhận thấy bản thân

mình cho qua quá thường xuyên, họ sẽ cần nhìn nhận lại xem liệu họ có đang giảm sút những “cú hích” giúp con khởi động không. Bất cứ khi nào có thể, có lẽ nên giảm bớt yêu cầu thay vì bỏ qua hoàn toàn cho con. Thay vì bắt con dọn phòng chơi trong 10 phút, con có thể chỉ dọn dẹp đồ chơi Lego và để những cái còn lại cho ngày mai dọn tiếp chẳng hạn.

6. Nếu con bạn đôi khi có thể hoàn tất nhiệm vụ, hãy tìm xem điều gì làm nên thành công này. Nếu bạn từng nói những lời như “Con phàn nàn về chuyện này khi lần trước mẹ bắt con làm nhưng cuối cùng thì con vẫn làm được đấy thôi. Vậy nên đừng phàn nàn nữa và bắt đầu làm đi!”, rất có thể bạn đang xem nhẹ một số yếu tố quan trọng. Bạn có thể đã làm một vài việc khiến nhiệm vụ đó trở nên dễ dàng hơn với trẻ mà thậm chí còn không nhận ra rằng mình đã làm. Nếu bạn cảm thấy khó chịu vì sự thiếu nhất quán của trẻ khi thực hiện một số nhiệm vụ nhất định, hãy thử nhìn lại những kinh nghiệm thành công và thất bại trước đây. Bạn thậm chí có thể chia ra những nhân tố môi trường khác nhau gây ảnh hưởng tới trẻ và rồi so sánh chúng để xem đâu là chìa khóa thành công.

7. Nếu con sở hữu kỹ năng thực hành đủ để thực hiện nhiệm vụ, liệu vấn đề có phải do trẻ không tin nó có thể thành công? Có một nhân tố quan trọng khác giúp xác định sự tương thích. Đó là sự đánh giá của chính đứa trẻ về khả năng thành công của mình. Nếu bạn xem xét nhiệm vụ một cách kỹ càng, và rồi so sánh những kỹ năng nhiệm vụ này yêu cầu với các kỹ năng trẻ có, cân nhắc cả môi trường của nhiệm vụ, mà vẫn không hiểu tại sao con không hoàn thành được nhiệm vụ trong tầm tay đó, có lẽ do con thiếu tự tin. Trẻ em thường thiếu tự tin vì nhiều lý do:

- Nhiệm vụ có vẻ quá lớn và chúng không thể thấy ngay rằng từng bước đi mà nhiệm vụ yêu cầu nằm trong khả năng của chúng.
- Con đã thử và thất bại trong nhiều việc khác khiến chúng đánh đồng nhiệm vụ này với những nhiệm vụ cũ và mặc định rằng bản thân sẽ lại thất bại. Sự cố gắng của con bị chệch bại trong quá khứ và chúng không muốn điều này lặp lại nữa – điều này càng đúng ở những trẻ có xu hướng cầu toàn (những trẻ này thường có bố mẹ

cũng rất cầu toàn) bởi dù chúng thực hiện nhiệm vụ tốt đến thế nào, sẽ không bao giờ đạt được như kỳ vọng cá nhân hay kỳ vọng của những người chúng muốn làm hài lòng hoặc gây ấn tượng.

- Một ai đó đã nhảy vào cứu chúng ngay khi chúng gặp phải trở ngại, nên chúng không bao giờ học được cách vượt qua chướng ngại vật bằng chính sức mình (hoặc với sự trợ giúp tối thiểu).

Đôi khi, một nhiệm vụ nằm trong khả năng của trẻ và bạn có thể thấy rõ điều đó. Nhưng nếu con không tin rằng mình có thể thực hiện được, con sẽ xoay theo hướng thường làm khi phải đối diện với một nhiệm vụ con thực sự không làm được. May mắn là, bạn có thể xử lý hai tình huống này theo cùng một cách: Điều chỉnh nhiệm vụ một chút để giúp con trải nghiệm thành công nhanh chóng. Khi nhiệm vụ thực sự nằm trong khả năng, thành công thường đến nhanh hơn và các vấn đề cũng tự biến mất nhanh hơn, miễn là đứa trẻ nhìn nhận được thành công của mình và nhận được các phản hồi tích cực về thành công đó từ người khác.

Trong nhiều trường hợp, cách xử lý những tình huống này là giúp con bạn khởi đầu công việc, bất kể là gì, và nói cho con biết rằng bạn sẽ không để con thất bại (nghĩa là bạn sẽ hỗ trợ khi nào con cần trong suốt quá trình). Nếu nhiệm vụ thực sự trong khả năng của trẻ, thì sự đảm bảo cùng với những hỗ trợ sớm là đủ. Cách tiếp cận này có thể đặc biệt có ích khi con bạn có bài tập về nhà mà chúng không nghĩ chúng có thể làm được. Hãy yêu cầu chúng bắt đầu, đưa ra những gợi ý nhỏ và một chút khuyến khích, và khen ngợi con vì đã không bỏ cuộc hoặc vì đã nỗ lực rất nhiều, và hỗ trợ sâu hơn nếu chúng bắt đầu nản chí hoặc bế tắc. Cho con luyện tập trước một tình huống nào đó cũng là một cách để giúp con tự tin.

Bất kể chi tiết là gì, khi xuất hiện sự thiếu tương thích giữa nhiệm vụ hoặc môi trường với hồ sơ kỹ năng thực hành của trẻ, trẻ sẽ cố kiểm soát tình huống bằng cách bỏ chạy hoặc trốn tránh nó. Một trẻ mắc hội chứng tự kỷ<sup>1</sup> – thiếu linh hoạt và gặp vấn đề trong việc xử lý các giao tiếp thông thường – sẽ tái thiết tình huống để phù hợp với kỹ năng của con bằng cách áp đảo cuộc trò chuyện thông qua

việc nói về sở thích của riêng mình. Đôi khi, những trẻ không mắc hội chứng tự kỷ nhưng thiếu linh hoạt cũng gặp phải vấn đề này và xử lý nó cũng theo cách này. Trẻ em với khả năng kiểm soát cảm xúc kém thường gặp khó khăn trong việc xử lý các tình huống khi xung quanh chúng có quá nhiều thứ đang diễn ra hoặc khi các sự kiện xảy ra nhanh chóng. Trong Phần II của cuốn sách này, chúng ta sẽ đưa ra một tập hợp các điều kiện mà bạn cần hiểu để nâng cao sự tương thích giữa con và những nhiệm vụ con cần làm.

<sup>1</sup> “Rối loạn tự kỷ” là thuật ngữ được ưa chuộng hơn bởi Hiệp hội Tâm lý Mỹ, bệnh này thường được biết đến nhiều hơn với tên “hội chứng tự kỷ” nên chúng tôi sẽ sử dụng thuật ngữ này tại đây.

# Phần 2 XÂY DỰNG NỀN TẢNG ĐỂ GIÚP ĐỠ TRẺ

# Chương 5 Mười nguyên tắc cải thiện kỹ năng thực hành cho con

Đến giờ chắc bạn đã hiểu khá rõ tầm quan trọng của các kỹ năng thực hành đối với khả năng đạt được các yêu cầu chung với trẻ ở độ tuổi nhất định. Bạn có lẽ chắc cũng đã tự hình thành một bức tranh rõ ràng hơn về thế mạnh và điểm yếu của con mình và tại sao con gặp rắc rối với một số nhiệm vụ nhưng lại thuận lợi vượt qua một số nhiệm vụ khác. Có thể, bạn đã nảy ra một số ý tưởng về cách tập trung vào các thế mạnh để giúp con hành xử thông minh hơn. Chúng tôi cá là mức độ mâu thuẫn giữa bạn và con cũng đã giảm bớt một chút rồi, vì bạn đã biết cách tăng sự tương thích với con cũng như cách ứng phó trước những điều bất khả kháng.

Trong chương này, chúng ta sẽ chốt lại nền tảng đó thành 10 nguyên tắc có thể hướng dẫn bạn trong việc giúp đỡ con lớn lên và phát triển. Bạn có thể sử dụng chúng để áp dụng các chiến lược trong Phần III tùy theo trường hợp và tính cách cụ thể của con bạn hoặc để thiết kế chiến lược riêng của mình. Thế nào đi nữa, chúng là những “quy tắc” nhằm giúp đỡ trẻ quản lý nhiệm vụ ở thời điểm này, nhằm phát triển những kỹ năng thực hành trẻ còn yếu kém, và nhằm khuyến khích trẻ luyện tập kỹ năng thực hành để tối ưu hóa tiềm năng của trẻ trong những lĩnh vực đó. Bạn sẽ đọc nhiều hơn về những quy tắc quan trọng nhất trong Phần II.

## 1. Chủ động dạy cho trẻ những kỹ năng thiếu hụt

Có vẻ, một số trẻ bẩm sinh đã có khả năng sử dụng kỹ năng thực hành hiệu quả, trong khi những trẻ khác chật vật với nó nếu phải nỗ lực một mình. Điều này có lẽ không khác so với những kỹ năng khác là mấy, như học đọc chẳng hạn. Một phần trăm nhỏ các trẻ dường như có thể tự dạy mình cách đọc, trong khi phần lớn cần sự

hướng dẫn. Một tỷ lệ phần trăm nhỏ khác có vẻ không nhanh chóng hay dễ dàng đạt được kỹ năng này, dù được hướng dẫn cẩn kẽ. Nhiều bậc phụ huynh và thầy cô giáo nuôi dưỡng sự phát triển của kỹ năng thực hành thông qua phương pháp học tập ngẫu nhiên (Incidental Learning), tức là cung cấp các cấu trúc, mô hình đơn giản kèm vài gợi ý, và đó là tất cả những gì trẻ cần.

Tuy nhiên, trong thời đại này, hầu hết trẻ em chật vật lúc này hay lúc khác với một nhiệm vụ yêu cầu cấp độ phát triển kỹ năng vượt xa chúng. Để đáp ứng với thế giới ngày càng phức tạp này, chúng ta không thể phó mặc sự phát triển các kỹ năng thực hành cho may mắn. Chúng ta cần cung cấp cho con những hướng dẫn trực tiếp, khái niệm hóa các vấn đề về mặt hành vi, xác định các hành vi mục tiêu, và rồi triển khai theo một thứ tự từ giám sát chặt chẽ ban đầu rồi bớt dần những gợi ý và hỗ trợ. Chúng tôi sẽ mô tả quá trình này, mà mục đích là xử lý từng nhiệm vụ cụ thể, kỹ hơn trong Chương 7. Nhưng còn có những cách thức khác, tự nhiên hơn để dạy các kỹ năng thực hành, thông qua việc xây dựng khung và các trò chơi mà bạn có thể chơi để khuyến khích sự phát triển kỹ năng, thay vì chỉ nhằm mục tiêu hoàn thành một nhiệm vụ cụ thể. Cách thức tiếp cận này cũng được mô tả trọn vẹn ở Chương 7. Xin hãy nhớ là nguyên tắc này có liên quan đến nguyên tắc thứ ba. Khi bạn dạy kỹ năng bằng cách điều chỉnh nhiệm vụ sao cho trẻ dễ quản lý hơn, bạn đang bắt đầu với các vấn đề ngoại tại, nhưng mục tiêu là giải quyết vấn đề nội tại - là các kỹ năng học được trong nhiệm vụ đó, để đứa trẻ nắm được nó trong tầm tay và có thể tự áp dụng một cách thoải mái vào các nhiệm vụ khác trong tương lai.

## **2. Xem xét trình độ phát triển của con**

Chúng tôi từng gặp rất nhiều phụ huynh ôm ấp những kỳ vọng phi thực tế về mức độ độc lập của con mình. Chẳng hạn như, chúng tôi từng làm việc với một phụ huynh mong đợi đứa con 8 tuổi của mình tự nhớ uống thuốc hen suyễn mỗi sáng, một điều mà hầu hết mọi đứa trẻ đều cần sự giúp đỡ mới nhớ được, ít nhất cho đến giai đoạn cuối tiểu học. Và chúng tôi thường làm việc với phụ huynh của các cô, cậu bé đầu cấp ba. Họ ức chế bởi con họ không có một kế



hoạch rõ ràng về trường đại học chúng muốn đến sau khi tốt nghiệp và hiểu những gì chúng phải làm để vào được trường đại học đó. Việc này không có gì là lạ, dựa theo trải nghiệm của chúng tôi, khi thậm chí các học sinh cuối cấp ba vẫn cần sự hỗ trợ với quy trình này từ bố mẹ, nhà cố vấn giáo dục, hoặc cả hai.

Hiểu được điều gì là bình thường ở một độ tuổi nhất định để bạn không mong đợi quá nhiều từ đứa trẻ là bước đầu tiên trong việc nhận diện các điểm yếu trong kỹ năng thực hành. Tuy nhiên, những điều điển hình ở một độ tuổi nhất định chỉ là một phần trong cả quá trình. Khi kỹ năng của con bạn bị chậm trễ hoặc thụt lùi so với lứa tuổi, bạn sẽ cần bước vào và can thiệp vào bất kể trình độ hiện tại của con. Trong khi một trẻ 12 tuổi thông thường có thể dọn phòng mình theo lịch trình hàng tuần kèm một hoặc hai lời nhắc nhở (hoặc ba!), còn đứa con 12 tuổi của bạn chưa bao giờ tự dọn phòng cả, thì cấu trúc và chiến lược dành cho hầu hết trẻ 12 tuổi có thể sẽ không hiệu quả với con bạn. Bạn sẽ cần kết nối các yêu cầu của nhiệm vụ với trình độ phát triển thực sự của con mình nếu con khác với các bạn đồng trang lứa hoặc khác với kỳ vọng của bạn.

### **3. Dịch chuyển từ ngoại tại vào nội tại**

Tất cả các tập huấn cho kỹ năng thực hành đều bắt đầu với điều gì đó bên ngoài trẻ. Trước khi bạn dạy con không được chạy trên đường, bạn đã ở bên và nắm tay con khi hai người cùng đi trên góc vỉa hè để đảm bảo an toàn. Đến cuối, bởi vì bạn lặp đi lặp lại quy tắc nhìn cả hai chiều khi sang đường, con sẽ ghi nhớ quy tắc này, và rồi bạn quan sát con tuân theo quy tắc, và giờ con bạn có thể tự sang đường một mình. Trong mọi trường hợp, bạn tổ chức và cùng với cấu trúc môi trường của con giúp bù đắp cho những kỹ năng thực hành mà con chưa phát triển hết. Tuy nhiên, khi bạn quyết định giúp con phát triển kỹ năng hiệu quả hơn, bạn nên bắt đầu từ việc thay đổi những thứ bên ngoài trẻ trước khi chuyển đến các chiến lược yêu cầu trẻ phải thay đổi, ví dụ như:

- Gọi ý con đánh răng trước khi đi ngủ thay vì đợi con tự giác làm.

- Giữ các nhiệm vụ đơn giản thay vì để trẻ mất một thời gian dài mới hoàn thành việc nhà.
- Giữ các bữa tiệc sinh nhật ở quy mô nhỏ để tránh kích thích quá độ một đứa trẻ kiểm soát cảm xúc kém.
- Yêu cầu con ở độ tuổi chập chững biết đi và tuổi mầm non nắm tay bạn khi sang đường.

#### **4. Nhớ rằng yếu tố ngoại vi bao gồm những thay đổi bạn có thể tạo nên trong môi trường, nhiệm vụ, và cách thức tương tác với trẻ**

Hãy chắc chắn là bạn đã xem xét cả 3 khả năng mỗi khi bạn cố điều chỉnh một thứ gì đó bên ngoài trẻ để đơn giản hóa nhiệm vụ và khuyến khích sự phát triển các kỹ năng thực hành. Bạn có thể tạo nên những thay đổi nho nhỏ trong môi trường xã hội và vật chất. Điều này có thể là một thứ đơn giản như để cho một đứa trẻ mắc bệnh rối loạn tăng động giảm chú ý làm bài tập về nhà trong bếp, nơi cô bé được kiểm soát, nhắc nhở và khuyến khích để tiếp tục làm. Với một đứa trẻ kém kiểm soát cảm xúc, nó có thể là tìm các bạn chơi cùng tuổi hoặc giới hạn các buổi chơi chung mỗi lần chơi với một đứa trẻ khác hoặc có bố mẹ hay cô trông trẻ luôn giám sát ở độ tuổi mà lẽ ra điều này không còn cần thiết với trẻ. Bạn cũng có thể điều chỉnh nhiệm vụ theo nhiều cách khác nhau, nhưng hãy chọn con đường đi khác với con đường bạn đã theo đuổi mà không thu được kết quả gì.

Cuối cùng, bạn có thể thay đổi cách bạn (hoặc những người lớn khác, như thầy cô giáo) tương tác với con. Bạn có thể đã và đang làm điều này khi bạn biết kỹ năng thực hành của bạn như thế nào so với con mình, nhưng bạn sẽ có thêm nhiều ý tưởng cụ thể hơn trong việc tương tác khác đi, cũng như thay đổi môi trường hoặc nhiệm vụ ở Chương 6.

#### **5. Tận dụng thay vì tranh đấu với các động lực tự nhiên trong con**

Ngay từ khi còn nhỏ, trẻ đã rất nỗ lực kiểm soát cuộc sống của mình. Chúng thực hiện điều này bằng cách cố gắng để đạt được thứ chúng muốn. Nỗ lực làm chủ này là điều mà bất cứ bậc cha mẹ nào cũng sung sướng ngắm nhìn nhất: Sự kiên trì khi đưa trẻ sơ sinh tập rướn lên bậc hay tập trèo cầu thang, rồi tập đi xe đạp hai bánh nhiều năm sau đó và tiếp nữa là, học lái ô tô. Các bậc cha mẹ hơi mâu thuẫn về cách thức một đứa trẻ nỗ lực để đạt được thứ chúng muốn, bởi vì những gì chúng muốn đôi khi mâu thuẫn với những gì bố mẹ muốn.

Dù sao đi nữa, có nhiều cách để bạn hỗ trợ trẻ trong lúc bạn vẫn có thể kiểm soát, chẳng hạn như sau:

- Thiết lập các thói quen và lịch trình để con biết điều gì sẽ diễn ra vào lúc nào và chấp nhận chúng như một phần cuộc sống hằng ngày. Điều này đặc biệt quan trọng với các hoạt động thường nhật như giờ ăn, giờ đi ngủ, việc nhà và bài tập. Nó cho biết những khoảng thời gian nhất định trong ngày và những hoạt động nhất định mà trẻ hiểu rằng lịch trình do bố mẹ đưa ra và nắm giữ. Khi bạn chiếm lấy “không gian” đó trước, con bạn sẽ ít khi đứng lên đòi lại nó và sẽ ít kháng cự kế hoạch bạn đã định sẵn hơn.
- Xây dựng các lựa chọn, để cho con chút quyền kiểm soát. Điều này có thể bao gồm việc lựa chọn công việc nhà muốn làm, khi nào trẻ muốn làm và theo thứ tự nào.
- Luyện tập các nhiệm vụ khó khăn theo các bước nhỏ và chỉ gia tăng yêu cầu dần dần. Hãy thỏa thuận với trẻ để xóa bỏ phản ứng “không” tự động của trẻ, đồng thời đảm bảo rằng trẻ thay đổi từ suy nghĩ “phải làm” thành “muốn làm”. Quá trình từ “phải làm” thành “muốn làm” này còn được gọi là “luật của bà”, bởi vì những người bà luôn biết cách dỗ một đứa trẻ hoàn thành việc nhà trước khi được ăn những chiếc bánh quy sô cô la thơm phức.

## **6. Điều chỉnh nhiệm vụ để phù hợp với khả năng của trẻ khi trẻ đã nỗ lực hết sức**

Một số nhiệm vụ đòi hỏi nhiều công sức hơn các nhiệm vụ khác. Điều này đúng với cả người lớn cũng như trẻ nhỏ. Trên thực tế, thực ra có hai loại nhiệm vụ hao tâm tổn trí nhất: Việc bạn không quá giỏi và việc bạn hoàn toàn có khả năng nhưng không thích làm. Điều này cũng đúng ở trẻ, và các chiến lược khác nhau cần được áp dụng tùy theo thể loại nhiệm vụ.

Nếu chúng ta đang nói về những nhiệm vụ trẻ không thực hiện giỏi lắm, bạn có thể xử lý bằng cách chia nhỏ ra thành các bước và bắt đầu từ bước đầu tiên rồi dần dần xử lý các bước tiếp theo hoặc ngược lại – bắt đầu từ cuối. Bạn không được tiến sang bước tiếp theo cho đến khi trẻ thành thạo bước trước đó. Hãy lấy việc gấp chăn gấp màn làm ví dụ. Bắt đầu từ cuối, tức là bạn làm tất cả trừ bước cuối cùng. Bắt đầu từ bước đầu tiên là yêu cầu trẻ thực hiện động tác đơn giản là duỗi thẳng chăn. Bạn khen ngợi con vì đã làm tốt và giới hạn trách nhiệm của trẻ chỉ trong bước đầu tiên đó cho đến khi bước đó trở nên hết sức tự nhiên hoặc dễ dàng đến mức trẻ có thể vừa nhắm mắt vừa làm, rồi hãy chuyển sang bước tiếp theo.

Nhưng thực sự mà nói, thì chính loại nhiệm vụ hao tổn công sức thứ hai mới là loại các bậc cha mẹ có xu hướng nghiêm trọng hóa. Đây là loại hình mà bạn sẽ buộc tội con mình là “nó cứ khăng khăng là nó không thích làm”. Lời khuyên của chúng tôi là: Nếu bạn đã đấu tranh với con vài lần và không chiến thắng, có lẽ tốt nhất nên thay đổi bản chất của trận đấu. Mục tiêu nên là dạy cho trẻ việc nỗ lực hết sức bằng cách giúp con vượt qua được mong muốn bỏ cuộc hoặc làm việc khác chúng thích thú hơn. Hãy khiến cho bước đầu tiên đủ đơn giản để con không cảm thấy đặc biệt khó và ngay lập tức chuyển sang bước tiếp theo với một phần thưởng. Phần thưởng có mặt để đảm bảo rằng sẽ gì đó đền đáp cho trẻ vì đã bỏ chút công sức để hoàn thành bước đầu tiên. Rồi bạn tăng dần mức độ nỗ lực trẻ cần bỏ ra để đạt được phần thưởng. Điều này có thể thực hiện bằng cách nâng cao yêu cầu nhiệm vụ hoặc tăng cường khối lượng thời gian bạn mong con mình thực hiện trước khi đạt được phần thưởng.

Khi chúng tôi làm việc với bố mẹ của những trẻ né tránh nhiệm vụ cần nỗ lực hơn, chúng tôi nhận ra rằng, sẽ rất hữu ích khi bố mẹ đo lường đánh giá mức độ khó khăn của nhiệm vụ đối với trẻ theo thang điểm từ 1 đến 10. Mức 10 là nhiệm vụ trẻ có thể làm nhưng cảm thấy khó vô cùng, và mức 1 là việc gần như chẳng tốn chút công sức nào cả. Mục tiêu là để thiết kế hoặc điều chỉnh nhiệm vụ sao cho chúng có cảm giác như chỉ ở mức 3.

Tương tự, bạn có thể giúp con sử dụng thang điểm này để tìm cách hoàn thành nhiệm vụ đó. Cứ cho là nhiệm vụ bạn mong cậu con trai 13 tuổi thực hiện là cắt cỏ và bạn phải giục cậu bé làm hết tuần này đến tuần khác. Cuối cùng, bạn nhận ra con né tránh việc này vì thấy nó cực kỳ tẻ nhạt. Bạn có thể thấy việc giải thích về thang điểm 10 cấp độ hữu ích với con, xem cậu đánh giá việc cắt cỏ bao nhiêu điểm và rồi hỏi cậu có thể làm gì để giảm việc cắt cỏ từ cấp độ 10 xuống cấp độ 3.

Thang điểm này cũng có thể được áp dụng với các bài tập về nhà không được yêu thích. Bạn có thể khiến con gái mình bắt đầu việc lên kế hoạch cho bài tập về nhà bằng cách đánh giá từng bài được giao xem đối với con, chúng khó đến thế nào. Rồi cô bé có thể quyết định tự làm bài tập dựa trên mức độ cô bé đánh giá – và bạn có thể khuyến khích con có những khoảng nghỉ ngắn với các bài tập có mức độ khó khăn cao (hoặc thậm chí chuyển từ các bài dễ sang bài khó).

## **7. Sử dụng sự khích lệ để gia tăng chỉ dẫn**

Sự khích lệ ở đây là các phần thưởng như lời khen ngợi hoặc điểm cộng như hệ thống tích lũy điểm thưởng cho trẻ hằng ngày, hằng tuần hoặc hằng tháng.

Trong một vài nhiệm vụ, với một vài đứa trẻ, làm chủ được nhiệm vụ là một sự khích lệ đủ mạnh rồi. Hầu hết trẻ đều muốn làm chủ mọi thứ một cách tự nhiên như có thể rướn lên bậc tam cấp hay tập trèo cầu thang, học cách đi xe đạp hay học lái ô tô. Rất nhiều nhiệm vụ chúng ta mong đợi trẻ làm mà không cần sự khích lệ, mặc dù không phải ở trẻ nào cũng hoàn toàn giống nhau. Chúng tôi đã gặp

những trẻ thích giúp mẹ dọn dẹp nhà cửa hoặc giúp bố dọn dẹp nhà để xe chẳng hạn. Phần thưởng đến từ cơ hội được ở bên bố mẹ, cơ hội được làm “những việc trưởng thành”, hoặc ít phổ biến hơn, là sự thỏa mãn đến từ việc nhìn thấy một sản phẩm hoàn chỉnh (chẳng hạn như một ngôi nhà hay một nhà để xe sạch đẹp).

Đối với rất nhiều đứa trẻ khác, cùng nhiệm vụ đó lại khiến chúng chán nản và tránh né bằng mọi cách.

Sự khích lệ có tác dụng khiến cho nỗ lực học tập một kỹ năng và nỗ lực thực hiện một nhiệm vụ bớt cảm giác ép buộc hơn (Chúng ta sẽ nói kỹ hơn trong Chương 8). Phần thưởng tạo ra sự phấn khích tác động lên hành vi, mang đến cho chúng ta một điều gì đó để mong đợi và thúc đẩy chúng ta kiên trì với các nhiệm vụ khó khăn, giúp chúng ta đương đầu với các suy nghĩ hoặc cảm xúc tiêu cực về nhiệm vụ đó.

## **8. Cung cấp cho trẻ sự hỗ trợ vừa đủ để thành công**

Điều này nghe có vẻ như đơn giản đến mức đương nhiên là thế, nhưng thực tế là việc triển khai của nguyên tắc này lại phức tạp hơn vẻ ngoài của nó. Quy tắc này bao gồm hai thành phần có sức nặng tương đương – (1) vừa đủ sự hỗ trợ và (2) cho trẻ thành công. Các bậc phụ huynh và những người lớn khác – những người làm việc với trẻ – thường phạm phải hai loại sai lầm: Hoặc hỗ trợ quá nhiều, khiến trẻ thành công nhưng thật ra lại thất bại trong việc phát triển khả năng tự thực hiện nhiệm vụ; hoặc hỗ trợ quá ít, nên trẻ thất bại và cũng không phát triển được khả năng tự thực hiện nhiệm vụ.

## **9. Luôn hỗ trợ và giám sát tại chỗ cho đến khi đứa trẻ thành công**

Chúng tôi đã thấy những phụ huynh biết cách chia nhỏ nhiệm vụ, dạy dỗ các kỹ năng và củng cố thành công, tuy nhiên trẻ vẫn thất bại trong việc đạt được kỹ năng mà cha mẹ muốn chúng thành thạo. Thông thường, điều này xảy ra do sự thất bại trong việc áp dụng quy tắc này và/hoặc quy tắc sau đó. Những bậc cha mẹ này xây

dựng một quy trình, thấy chúng hiệu quả, và biến mất khỏi đó, mong đợi con mình sẽ tiếp tục thành công một cách độc lập.

Trước khi bắt đầu triển khai bất cứ phương pháp nào trong cuốn sách này, hoặc phác thảo cách thức riêng của mình, có lẽ bạn nên dành vài phút để viết ra chính xác vấn đề trông như thế nào, và ước tính tần suất và thời lượng xảy ra vấn đề ấy. Nếu đó là hành vi liên quan đến cường độ (như cơn giận dữ), bạn có thể đánh giá nó theo thang điểm từ yên ả đến nghiêm trọng. Định kỳ (vài tuần một lần), bạn có thể tham khảo những ghi chép đó và xem xem có sự tiến triển nào không.

Tuy nhiên, chúng tôi cảnh báo rằng, trong giai đoạn đầu nỗ lực thay đổi hành vi, mọi thứ đôi khi còn tồi tệ hơn trước, rồi mới trở nên khá hơn. Bạn càng thiết kế (và đo lường) sự can thiệp cẩn thận bao nhiêu, bạn sẽ càng nhìn thấy sự tiến triển sớm bấy nhiêu. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, một vài phụ huynh triển khai sự can thiệp cụ thể và ghi chép tiến trình đầy đủ hơn những người khác. Đối với những ai thực hiện không đủ chi tiết, sử dụng các bài kiểm tra định kỳ cũng có thể giúp bạn xem xét sự tiến triển có thật sự đang diễn ra hay không.

## **10. Hãy ngừng hỗ trợ, giám sát và khích lệ dần dần**

Nếu bạn hỗ trợ đủ lâu để giúp con học được cách làm một công việc hay tự sử dụng kỹ năng nào đó, bạn sẽ muốn chấm dứt tất cả mọi thứ cùng một lúc. Tuy nhiên, bạn nên chấm dứt dần dần để trẻ có thể từ từ đạt được sự độc lập trong kỹ năng đó. Nếu từng dạy con đạp xe, bạn sẽ biết bắt đầu bằng cách đỡ phần đuôi xe để xe thăng bằng và trong lúc con luyện tập, bạn sẽ thỉnh thoảng thả tay ra 1-2 giây để xem con có thể tự đi được chưa. Nếu ổn, bạn sẽ dần dần thả tay ra lâu hơn và lâu hơn.

Hãy ghi nhớ nguyên tắc số 8: Cung cấp cho trẻ sự hỗ trợ vừa đủ để thành công. Đừng liên tục gợi ý khi trẻ không cần bạn làm thế. Nhưng cũng đừng lập tức đang từ hỗ trợ tất cả trở nên không có gì!

Hãy dựa vào các nguyên tắc này bất cứ khi nào bạn quyết định ứng phó với một vấn đề của con hoặc rèn giũa cho con một kỹ năng nào đó.

### **Ba cách để thâm nhuần các kỹ năng thực hành**

*Phương pháp nhìn nhận bất cứ hành vi nào bạn muốn thay đổi, bao gồm cả nỗ lực đạt được và vận dụng các kỹ năng thực hành, được các chuyên gia quản lý hành vi gọi là mô hình ABC, trong đó, A (Antecedent) là tiền đề, B (Behavior) là hành vi và C (Consequences) tương ứng với hệ quả. Mô hình này cho biết có ba cơ hội để tiến hành khơi gợi và thay đổi hành vi mong muốn: bằng cách thay đổi những gì đến trước nó (các yếu tố ngoại vi hay môi trường), bằng cách nhắm trực tiếp vào bản thân hành vi (thông qua dạy dỗ) và bằng cách nhắm vào hệ quả (khích lệ hay hình phạt).*



# Chương 6 Cải biến môi trường (tiền đề)

Nguyên tắc của việc bắt đầu với các cải biến bên ngoài rất quan trọng và hiệu quả bởi nó lược bỏ những gánh nặng trong việc quyết định của trẻ. Bạn không yêu cầu cũng như không dạy trẻ kiểm soát hành vi của chính mình ngoại trừ việc có thể quan sát các ví dụ. Có lẽ bạn sẽ cảm thấy cách tiếp cận này dễ thực hiện bởi là bậc cha mẹ, bạn đã từng áp dụng nó để điều chỉnh trong môi trường nhằm quản lý rất nhiều hành vi non nớt. Bạn dựng lên các rào cản vật chất để giữ cho đứa con vừa học cách bước đi khỏi ngã cầu thang, bạn đặt các vật nguy hiểm ngoài tầm với, và hôm nay, bạn thiết lập lịch trình để đảm bảo con ngủ đủ giấc, mua thức ăn đảm bảo sức khỏe và chỉ cho phép ăn trong giờ ăn, kiểm soát loại hình và thời lượng chương trình TV con được xem, và hơn thế nữa. Bây giờ bạn sẽ học cách để chú ý đến các điểm yếu trong kỹ năng thực hành cũng cùng theo cách thức đó.

Như chúng tôi đã giải thích, cho đến khi thùy trán của con bạn phát triển đến mức con có thể quyết định và lựa chọn tốt, bạn với tư cách là bậc cha mẹ sẽ hành xử như thùy trán của con, đưa ra những quyết định và lựa chọn cho con. Dần dần khi con bạn trưởng thành – và mức độ trưởng thành của con không nhất thiết giống với mức độ trưởng thành của những đứa trẻ khác – bạn sẽ dần dần chuyển giao quá trình đưa ra quyết định cho trẻ. Bạn bắt đầu cải biến môi trường thay vì cải biến đứa trẻ. Theo thời gian, bạn sẽ chuyển đổi nỗ lực của bạn sao cho dần dần con trở thành đối tượng để can thiệp. Bạn làm việc này bằng cách dạy cho con các kỹ năng, nhưng khi bạn bắt đầu quá trình dạy dỗ này, bạn vẫn đang trong quá trình từ ngoại tại trở thành nội tại.

Có rất nhiều cách đa dạng để điều chỉnh hoặc cấu trúc các yếu tố ngoại tại để trung hòa hậu quả của các kỹ năng thực hành yếu kém hoặc chưa phát triển hết, nhưng tất cả chúng đều thuộc 3 loại được

đề cập đến trong nguyên tắc số 4 ở Chương 5. Chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn phương pháp áp dụng những chiến lược này một cách hệ thống, giúp bạn lựa chọn những phương án cụ thể mà có thể bạn chưa sử dụng bao giờ.

## **Thay đổi môi trường vật chất và xã hội để giảm thiểu vấn đề**

Những kiểu thay đổi này rất đa dạng, tùy theo điểm yếu kỹ năng và các phương diện gặp vấn đề cụ thể. Về thay đổi thể chất, những trẻ gặp vấn đề với bài tập về nhà bởi yếu kém trong khởi đầu công việc, duy trì sự tập trung, hoặc quản lý thời gian, thường ổn hơn khi làm bài tập trong phòng bếp, nơi có ít sự cám dỗ từ đồ chơi, dưới sự giám sát thường xuyên của bố mẹ. Với những trẻ gặp vấn đề tổ chức sắp xếp khiến phòng luôn bừa bãi, giới hạn số lượng đồ chơi trẻ được phép để trong phòng hoặc cho trẻ phân loại từng loại đồ chơi có thể rất hữu ích. Với những trẻ bốc đồng, phụ huynh có thể giới hạn sự tiếp xúc với các không gian, tình huống hoặc dụng cụ có thể gây rắc rối. Một đứa trẻ hay chạy sang đường để lấy bóng sẽ không được phép chơi ở sân trước. Nếu trẻ có xu hướng ném đồ vật trong cơn giận dữ, bố mẹ nên giữ các vật dụng đắt tiền và dễ vỡ ngoài tầm với. Với những trẻ gặp khó khăn trong chuyện chờ đợi, bố mẹ có thể chọn những nhà hàng phục vụ nhanh, nơi trẻ có thể chạy nhảy xung quanh và có hoạt động thu hút sự chú ý của trẻ trong lúc chờ thức ăn.

Việc quản lý môi trường xã hội xung quanh cũng hữu ích với một số đứa trẻ. Với đứa trẻ có khả năng kiểm soát cảm xúc kém, điều này có thể bao gồm cả việc giới hạn số lượng trẻ em đến chơi hoặc thời gian chúng có thể ở lại chơi. Với trẻ em gặp vấn đề về sự linh hoạt hoặc khả năng kiểm soát bốc đồng, sắp xếp những hoạt động xã hội có cấu trúc rõ ràng, chẳng hạn như chơi các trò chơi có tổ chức hoặc đi xem phim thường tốt hơn các ngày chơi có cấu trúc mờ.

Dưới đây là một số cách bạn có thể điều chỉnh môi trường xã hội và vật chất:

- Thêm vào các rào cản vật chất hoặc giới hạn một số khu vực. Đặc biệt với trẻ gặp vấn đề về kiểm chế phản ứng, đặt một hàng rào

xung quanh sân hay cửa trên hành lang, đặt các vật dễ vỡ ngoài tầm với, khóa cửa phòng (như phòng dụng cụ của bố chẳng hạn), cất điều khiển trò chơi điện tử đều là những cách kiểm soát môi trường vật chất. Chúng tôi biết một số phụ huynh có những đứa con bốc đồng giấu chìa khóa xe để đảm bảo con không trốn nhà chạy xe đi chơi giữa đêm, nhưng ví dụ này có vẻ quá cực đoan.

Hãy nghĩ cả đến việc xây dựng các rào cản công nghệ như một cách để quản lý các vấn đề về kỹ năng thực hành, bao gồm cả việc đặt chế độ kiểm soát trẻ xem truyền hình cáp và trò chơi điện tử. Các cách để kiểm soát trẻ sử dụng máy tính bao gồm đặt mật khẩu, thiết lập các bộ lọc để kiểm soát các trang web con được phép truy cập. Nếu cho con tham gia các mạng xã hội như Facebook, hãy đảm bảo rằng bạn có thể kiểm tra trang cá nhân của con.

- Giảm bớt những điều gây xao lãng. Chúng tôi từng làm nhiều chương trình với học sinh cấp 2 về bài tập về nhà, và lũ trẻ nói với chúng tôi rằng, một trong những trở ngại lớn nhất trong việc hoàn thành bài về nhà là tiếng ồn xung quanh chúng. Hãy thiết lập một “khoảng thời gian yên lặng” để giúp con tăng cường khả năng tập trung và hoàn thành bài tập hiệu quả. Những lúc khác cần giảm bớt yếu tố gây xao lãng là giờ đi ngủ và lúc làm việc nhà. Rất nhiều bạn trẻ dùng cách nghe nhạc như một giải pháp tránh những điều gây xao lãng, các máy phát tiếng ồn trắng cũng giúp ngăn chặn các yếu tố gây mất tập trung.
- Cung cấp các cấu trúc tổ chức. Đương nhiên, đối với trẻ, phát triển các kỹ năng tổ chức sắp xếp sẽ dễ dàng hơn nếu đã có sẵn hệ thống tổ chức. Cung cấp sẵn các chỗ để và giá treo áo, thùng đựng đồ chơi và dụng cụ thể thao, rổ mây đựng quần áo bẩn ở trong từng phòng sẽ khiến tất cả những điều này trở nên dễ dàng hơn. Và thực sự với ví dụ này, bằng cách gợi ý cho trẻ việc đặt các vật dụng cá nhân vào nơi phù hợp, chúng sẽ dần dần (khi đến tuổi 21 hoặc 25) nắm lòng cách tổ chức sắp xếp. Bạn cũng có thể giúp hình thành các kỹ năng tổ chức sắp xếp bằng cách cho con biết trước mức độ tổ chức sắp xếp nào được mong đợi và các kỳ vọng đưa ra.

- Giảm bớt sự phức tạp về mặt xã hội của một hoạt động hay sự kiện. Những trẻ gặp vấn đề trong việc kiểm soát cảm xúc, sự linh hoạt hoặc kiểm chế phản ứng thường chật vật với các tình huống xã hội phức tạp, chẳng hạn như khi rất nhiều người tham gia hay các quy tắc quá mơ hồ. Đơn giản hóa tức là giữ số lượng người tham gia thấp hoặc làm cho các hoạt động trở nên có hệ thống hơn. Các tình huống xã hội mở đặc biệt gây khó khăn cho những trẻ thiếu linh hoạt khi xử lý vấn đề. Trong trường hợp này, gánh nặng đối với trẻ có thể được giảm bớt bằng các hoạt động ức chế tương tác xã hội như cùng xem một sự kiện thể thao hoặc cùng đi thăm bảo tàng hay công viên nước). Hãy thiết lập các quy định rõ ràng trong những tình huống xã hội và nhắc nhở trẻ về những quy định này trước khi sự kiện diễn ra cũng rất hữu ích.

- Thay đổi sự pha trộn về mặt xã hội. Mặc dù học cách sống và làm việc với mọi kiểu người là bài học cuộc sống quan trọng với trẻ, có những lúc phụ huynh nên kiểm soát và điều chỉnh các yếu tố xã hội trong cuộc đời trẻ. Có thể một vài trẻ không phù hợp để chơi cùng con bạn. Không có gì xấu trong việc lên cấu trúc một buổi chơi và những tình huống xã hội khác để tránh các sự kết hợp tồi tệ. Khi không thể làm vậy, hãy suy nghĩ đến việc giám sát trẻ kỹ hơn thông thường để giảm thiểu rắc rối. Chúng tôi cũng khuyên bạn nên nói trước với trẻ và hãy đảm bảo luôn có một không gian an toàn – nơi đưa trẻ hoặc bố mẹ có thể lui về khi gặp rắc rối mà không cảm thấy xấu hổ.

### **Thay đổi bản chất nhiệm vụ trẻ cần thực hiện**

Rất nhiều trẻ gặp vấn đề về kỹ năng thực hành vẫn có thể làm tốt, miễn là chúng có quyền quyết định cách sử dụng thời gian. Chúng xoay quanh những nhiệm vụ hấp dẫn một cách tự nhiên và cứ thực hiện chừng nào chúng còn cảm thấy nó hấp dẫn. Khi không còn hứng thú, chúng lại chuyển sang việc khác có vẻ hấp dẫn hơn. Điều này lý giải tại sao những kỳ nghỉ hè thường ít căng thẳng hơn năm học – bởi vì tỷ lệ các hoạt động vui chơi nhiều hơn các hoạt động không lấy gì làm vui vẻ.

Tuy nhiên, với tư cách cha mẹ, chúng ta đều biết rằng hiếm có cá nhân nào sống suốt cuộc đời mà chỉ làm những điều mình vui thú. Để giúp trẻ chuẩn bị cho thế giới người lớn sau này, cùng công việc và những trách nhiệm gia đình, chúng ta kỳ vọng trẻ có thể thực hiện những nhiệm vụ không hấp dẫn chút nào với chúng như làm việc nhà, làm bài tập, đến những bữa tiệc gia đình tẻ nhạt, hay tuân theo lịch trình sẵn có. Nhiều trẻ có thể tạm gác hứng thú riêng sang một bên để làm những điều cần thiết. Nhưng trẻ còn yếu về kỹ năng thực hành sẽ khó mà làm được như thế. Có rất nhiều phương pháp để việc thích nghi trở nên dễ dàng hơn, nhờ điều chỉnh nhiệm vụ chúng ta yêu cầu trẻ thực hiện:

- Rút ngắn nhiệm vụ. Cụ thể, đối với những trẻ gặp vấn đề khi khởi đầu công việc và tập trung chú ý, chúng ta thường nói khi chúng bắt đầu một nhiệm vụ là kết quả trong tầm tay. Đối với những trẻ này, sẽ tốt hơn nếu yêu cầu chúng thực hiện một vài nhiệm vụ đơn giản, thay vì đòi hỏi chúng thực hiện một thách thức khổng lồ.
- Nếu bạn đã giao nhiệm vụ dài hơi, hãy thiết lập các khoảng nghỉ giải lao thường xuyên.
- Cho trẻ một điều gì đó để mong chờ sau khi nhiệm vụ kết thúc (Chúng ta sẽ tìm hiểu điều này chi tiết hơn ở Chương 8 khi bàn về hệ thống khích lệ).
- Hãy sắp xếp các bước trong tiến trình thật rõ ràng.

Thay vì ra lệnh “Con phải dọn cả phòng”, hãy chia nhiệm vụ này thành một loạt nhiệm vụ nhỏ thường xuyên xuất hiện trong danh sách việc cần thực hiện như:

1. Cho quần áo bẩn vào máy giặt.
2. Gấp quần áo sạch vào tủ quần áo hoặc treo lên móc.
3. Xếp sách vào giá.
4. Cát đồ chơi vào chỗ cũ.

Cách tiếp cận tương tự cũng có thể được áp dụng với thói quen vào buổi sáng hay trước giờ đi ngủ, hoặc bất kỳ việc nhà nào cần hơn 1 bước mới hoàn thành.

- Xây dựng một lịch trình cho trẻ. Cũng tương tự với việc lên danh sách công việc, nhưng có thể áp dụng tổng thể để giúp một ngày trôi qua suôn sẻ. Việc đặt khung giờ cụ thể trong ngày như giờ ăn, giờ ngủ, giờ làm việc nhà và bài tập không chỉ giúp trẻ biết được việc phải làm, mà còn quen với trật tự và nề nếp – kỹ năng tiên quyết để phát triển những kỹ năng phức tạp hơn sau này như lên kế hoạch, tổ chức sắp xếp và quản lý thời gian.
- Đưa ra các lựa chọn. Thay vì bắt trẻ làm đi làm lại một việc nhà, việc lập danh sách việc nhà và cho phép trẻ lựa chọn việc muốn làm cũng có thể khiến nhiệm vụ thêm thích thú. Mặc dù cách này hơi rủi ro, đặc biệt với trẻ (hoặc bố mẹ) có bộ nhớ làm việc kém bởi trẻ sẽ cần được nhắc nhở ngay cả khi đã đồng ý thực hiện.
- Biến nhiệm vụ trở nên hấp dẫn hơn. Tức là, cho phép trẻ hoàn thành nhiệm vụ cùng bạn bè hoặc được nghe đài hay đĩa CD yêu thích khi đang làm nhiệm vụ. Một số phụ huynh rất khôn khéo trong việc biến việc nhà thành trò chơi. “Để xem con có dọn phòng xong trước thời hạn không nhé!” hoặc “Thử cá xem có bao nhiêu mảnh ghép Lego trên sàn phòng ngủ của con? Bố cá là 100, con cá bao nhiêu?” Còn có những cách khác như:
  - Đố con nhặt được 10 thứ trong 1 phút.
  - Lên lịch các buổi “dọn thần tốc”.
  - Việc dọn dẹp phòng biến thành trò chơi âm nhạc. Khi nhạc vang lên, trẻ bắt đầu đi quanh trong phòng. Ngay khi nhạc tắt, các em liền bị “đông cứng” và rồi nhặt những vật dụng trong tầm với ngay tại chỗ đang đứng.
  - Viết những việc nhà cần làm lên giấy, gấp lại rồi cho vào trong lọ. Các bé sẽ chọn một mảnh giấy và thực hiện việc nhà được viết trên đó.

## **Thay đổi cách bạn (và những người lớn khác) tương tác với trẻ**

Càng hiểu các kỹ năng thực hành và vai trò của chúng trong việc giúp đỡ trẻ trở nên độc lập, bạn sẽ càng nhận thức được nhiều cách điều chỉnh tương tác với trẻ để thúc đẩy sự phát triển các kỹ năng này. Cụ thể, bạn có thể tương tác với con mình trước, trong và sau các tình huống cần có kỹ năng thực hành. Vậy, bạn có thể làm gì trước khi một tình huống xảy ra?

- Luyện tập trước với trẻ những điều sẽ diễn ra và cách trẻ ứng phó với chúng. Nhìn nhận hoặc chuẩn bị trước có thể áp dụng với bất cứ kỹ năng thực hành yếu kém nào, nhưng nó đặc biệt hữu ích với trẻ gặp vấn đề về sự linh hoạt, kiểm soát cảm xúc hoặc kiểm chế phản ứng. Hãy sử dụng những gợi ý hoặc nhắc nhở. Chẳng hạn như, “Con nhớ những gì chúng ta đã nói không?” hay “Luật chơi ở sân trước là gì nào?” sẽ gợi con nhớ tới cuộc trò chuyện về các quy tắc đã định hoặc một tình huống từng được đề cập. Những ví dụ này đều có một điểm chung: Chúng đòi hỏi trẻ nhớ lại thông tin. Bằng cách yêu cầu trẻ tự tìm lại thông tin, bạn đang yêu cầu con sử dụng các kỹ năng thực hành của chính mình, đặc biệt là bộ nhớ làm việc. Điều này giúp con tiến gần thêm chút nữa tới sự độc lập. Tất nhiên, nếu con không thể nhớ là con phải làm gì, bạn có thể giúp con bằng cách cho con lượng thông tin tối thiểu cần thiết để có thể trả lời.

- Sắp xếp nhiều gợi ý đa dạng như hình ảnh, giấy nhắn, danh sách, thu âm, chuông báo hoặc hệ thống số trang. Một tờ nhắn trên bàn bếp nói rằng “Con cho chó đi dạo trước khi chơi trò chơi điện tử nhé!” sẽ nhắc nhở đứa trẻ có trí nhớ làm việc kém những việc cần làm khi cậu bé từ trường về nhà dù mẹ không có ở đó. Đôi khi, những nhắc nhở vô hình cũng rất hữu ích, chẳng hạn như để túi đồ thể thao đặt ngay cửa để khi trẻ chạy ra bắt xe buýt đến trường sẽ phải đi qua nó. Danh sách mua sắm, danh sách việc cần làm và danh sách đồ đạc mang cho kỳ nghỉ là những thứ với khối lượng thông tin lớn mà người lớn cần nhớ. Chúng tôi nhận thấy rằng trẻ em, đặc biệt những trẻ có vấn đề về kỹ năng, thường ngại lên danh sách, thậm chí ngại nhắc đến danh sách. Để giúp trẻ quen dần với

điều này, bạn có thể lên danh sách trước và gợi ý trẻ “nhìn vào danh sách của bạn”. Sớm hay muộn, con bạn cũng sẽ nhận ra chiến lược này hữu ích thế nào và cũng sẽ bắt đầu làm như thế. Với những trẻ gặp vấn đề về trí nhớ làm việc, khởi đầu công việc, quản lý thời gian và lên kế hoạch, bạn có thể dùng những hệ thống nhắc nhở để gợi ý trẻ những việc trẻ cần làm.

## **Cách tương tác với trẻ trong các hoạt động hoặc tình huống có vấn đề**

- Huấn luyện trẻ nhận ra những hành vi đã được trao đổi trước. Nói “Con có nhớ chúng ta từng nói về...” ngay trước khi vấn đề xảy ra sẽ tạo sự khác biệt to lớn với những trẻ có bộ nhớ làm việc và khả năng kiểm soát bốc đồng kém. Bạn thậm chí có thể tạo ra một khoảng nghỉ ngắn và đưa đưa trẻ ra khỏi tình huống một cách nhanh chóng để gợi nhớ lại những cuộc hội thoại hay luyện tập trước kia cho chi tiết hơn. Đôi khi, chúng tôi cảm thấy khá có ích khi cho trẻ những “quân bài gợi ý” chúng có thể cần thêm để nhắc nhở chúng về các kỹ năng chúng đang nỗ lực cải thiện hoặc cách áp dụng các kỹ năng ấy. Một ví dụ của quân bài gợi ý cho kỹ năng “lắng nghe” được hướng dẫn bao gồm khoảng trống để lưu giữ những lúc con bạn sử dụng kỹ năng đó.
- Nhắc nhở trẻ để ý danh sách hoặc lịch trình của riêng mình. Trong giai đoạn đầu học một thói quen hay quy trình, trẻ thường quên là mình có một quy trình đã được viết ra rõ ràng. Một lời nhắc nhẹ nhàng rằng chúng cần kiểm tra danh sách có thể khiến mọi việc vận hành suôn sẻ. Và một lần nữa, thay vì nói cho chúng biết chúng đang ở bước nào và chính xác những gì chúng phải làm, việc gợi ý cho chúng sẽ hỗ trợ cho quá trình chuyển giao trách nhiệm từ bố mẹ sang trẻ.
- Giám sát tình huống để hiểu rõ hơn về các yếu tố ảnh hưởng tới việc sử dụng kỹ năng thực hành thành công của trẻ. Thậm chí, dù không thể can thiệp đủ nhanh hoặc bạn không thể ngăn chặn vấn đề lúc đó, bạn vẫn có thể sử dụng kỹ năng quan sát của mình để xác định các yếu tố tác động tới vấn đề.



Bằng cách xuất hiện trong suốt tình huống, bạn có thể nhận ra cách cô con gái lớn thông minh “sắp đặt” để khiến cô con gái nhỏ mất bình tĩnh thế nào. Tất nhiên, bạn không thể luôn ở đó để nhìn xem điều gì đã gây ra vấn đề, nhưng nếu có mặt, hãy suy nghĩ bằng lý tính, bạn có thể học được rất nhiều về các cách xử lý khác nhau với cùng một tình huống đó trong tương lai.

Bạn có thể làm gì để tăng khả năng sử dụng kỹ năng thực hành của trẻ trong lần sau?

- Khen ngợi con khi sử dụng tốt một kỹ năng. “Bố thích cái cách con bắt đầu làm bài tập về nhà chỉ sau một lần nhắc nhở”, “Cảm ơn con vì đã biết tự kiểm soát bản thân khi em trai trêu chọc con”, và “Mẹ đã rất ấn tượng với cái cách con có thể gạt trò chơi video sang một bên khi đã đến giờ làm việc nhà mà không phàn nàn gì” – tất cả đều là những ví dụ về cách thức bạn có thể tăng cường việc sử dụng hiệu quả các kỹ năng thực hành.

- Rút kinh nghiệm. Tức là tái xem xét tình huống.

Nói chuyện với con bạn về điều đã xảy ra, việc nào hiệu quả và việc nào không, và điều gì có thể làm khác đi trong lần tiếp theo. Chiến thuật này cần được sử dụng một cách khôn ngoan. Rút kinh nghiệm nên được thực hiện vào một khoảng thời gian sau vụ việc trước để tránh khơi lại các cảm xúc tiêu cực của sự kiện đó.

Cách này cũng nên được sử dụng tiết chế. Chúng tôi biết những bậc cha mẹ lo lắng về việc con khó khăn trong kết bạn khiến họ cảm thấy cần phải rút kinh nghiệm sau mọi tương tác xã hội của con. Điều này để lại hậu quả là làm gia tăng sự căng thẳng của trẻ mỗi khi phải tương tác thay vì giúp con học tập các cách giao tiếp hiệu quả hơn với những đứa trẻ khác. Khi được sử dụng một cách khôn ngoan, rút kinh nghiệm có thể trở thành “một khoảnh khắc để học tập”.

Như chúng tôi đã nói, việc thay đổi môi trường không đòi hỏi đứa trẻ phải thay đổi. Tuy nhiên, rất nhiều trong số các chiến lược chúng tôi mô tả theo thời gian sẽ giúp đứa trẻ nắm lòng quy trình đó, hỗ trợ

sự phát triển chính các kỹ năng của chúng. Trong một số trường hợp, thời gian và sự kiên nhẫn là điều cần thiết. Câu hỏi đặt ra là bạn có thể chờ bao lâu. Nếu con bạn đang tụt hậu tại trường lớp hoặc phải chịu đựng theo một cách nào đó vì sự thiếu hụt các kỹ năng thực hành, có lẽ bạn sẽ muốn kết hợp giữa những điều chỉnh trong môi trường với sự hướng dẫn trực tiếp như mô tả ở chương sau.

# Chương 7 Cải biến hành vi

Chương trước tập trung vào các cách thức điều chỉnh môi trường (các tiền đề) để giảm thiểu ảnh hưởng lên các kỹ năng thực hành yếu kém. Đó thường là cách dễ nhất để đối diện với vấn đề về kỹ năng kém, và thường thích hợp với những trẻ nhỏ. Vấn đề là, chúng ta không thể mãi can thiệp vào môi trường. Nếu đó là tất cả những gì bạn làm với tư cách phụ huynh, bạn sẽ phải điều chỉnh mọi môi trường của trẻ.

Phương án thay thế là giúp con phát triển các kỹ năng thực hành làm việc tốt hơn: Hoặc dạy chúng kỹ năng chúng ta kỳ vọng hoặc tạo động lực cho chúng luyện tập các kỹ năng chúng có nhưng ít dùng. Chúng tôi thường khuyến khích các phụ huynh dùng cả hai. Chương sau sẽ đề cập đến các chiến lược khả dụng để tạo động lực cho trẻ sử dụng hoặc luyện tập các kỹ năng thực hành. Từ giờ đến lúc đó, hãy cùng tập trung vào cách dạy những kỹ năng này nhé.

Có hai cách để dạy kỹ năng thực hành cho trẻ:

1. Bạn có thể dạy thoải mái và tự nhiên bằng cách phản ứng với hành vi của con và như bình thường vẫn nói chuyện với con, hoặc sử dụng các trò chơi để khuyến khích sự phát triển của các kỹ năng thực hành khác nhau.
2. Bạn có thể chọn cách tiếp cận có mục tiêu hơn và dạy con cách quản lý một số nhiệm vụ nhất định mà trong đó có vấn đề liên quan đến kỹ năng thực hành mà bạn biết con mình đang thiếu ở một mức độ nào đó.

## **Dạy kỹ năng thực hành theo cách không chính thức**

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những trẻ có mẹ thường “lập dàn ý bằng miệng” với trẻ từ tuổi lên 3 sẽ giải quyết vấn đề tốt hơn và hướng tới mục tiêu nhiều hơn khi tới 6 tuổi hơn những trẻ khác. Vậy

“lập dàn bài” (scaffolding) là gì? Đó là cung cấp giải thích và hướng dẫn cũng như đặt câu hỏi ở mức độ phù hợp với sự phát triển của trẻ. Nói cách khác, đó là cung cấp sự hỗ trợ cần thiết vừa đủ để trẻ thành công, bằng cách tập trung giúp đỡ trẻ hiểu những mối quan hệ, tạo kết nối giữa những khái niệm, hoặc liên kết thông tin mới thành kiến thức. Trẻ càng thành thạo làm những việc này – nhìn thấy xu hướng, tạo kết nối và tích lũy kinh nghiệm – trẻ càng dễ xây dựng kế hoạch hoặc chương trình tổ chức. Những kỹ năng này hình thành nên nền tảng của nhận thức tổng quan, một kỹ năng phức hợp yêu cầu khả năng suy nghĩ nhằm mục đích giải quyết vấn đề. Càng có kiến thức nền tảng sâu rộng, càng luyện tập để bồi đắp thêm kiến thức và kết nối các thông tin mới với kiến thức đã biết, trẻ càng dễ dàng tiếp cận và sử dụng thông tin vào nhiều mục đích như lên kế hoạch, sắp xếp tài liệu và giải quyết vấn đề.

### *Lập dàn ý bằng miệng*

Lập dàn ý bằng miệng là một chiến lược khen ngợi hiệu quả mà các bố mẹ thường vô thức sử dụng với những đứa con nhỏ nhất, có lẽ bởi vì phần thưởng là bằng chứng rõ ràng nhất. Nhìn thấy khuôn mặt đầy tự hào của đứa con 2 tuổi khi bé chỉ vào từng hình động vật trong sách mà bạn đọc tên hay khi con giơ đúng số ngón tay khi được hỏi con bao nhiêu tuổi là những điều rất tự nhiên khiến chúng ta muốn làm điều này mãi. Biến những lần chuẩn bị bữa ăn hay các việc nhà, việc vặt khác trở thành trò chơi đối với con trẻ sẽ khiến thời gian trôi qua trong vui vẻ đối với cả cha mẹ và con cái. Không may là, rất nhiều bậc cha mẹ ngày nay ngày càng nói chuyện ít với con và ỷ vào TV cũng như các công cụ thông minh khác để giữ trẻ bận rộn trong lúc cha mẹ cố gắng làm được nhiều việc hơn trong thời gian ngắn hơn. Hãy cố gắng nhớ rằng, việc lập dàn ý bằng miệng có thể được sử dụng trong rất nhiều hoàn cảnh như khi con mặc quần áo hay vào giờ ăn tối. Bạn sẽ hài lòng khi nhận ra mình đã bồi đắp được kỹ năng thực hành cho con nhiều ra sao bằng cách thức này.

Bạn càng thúc đẩy con suy nghĩ về việc chúng làm và lý do tại sao chúng làm điều đó, thì con sẽ càng giải quyết vấn đề tốt hơn. Những

trẻ hiểu được rằng một số sự việc nhất định sẽ khơi gợi cảm xúc nhất định có thể kiểm soát cảm xúc khá hơn. Càng hiểu về nguyên nhân và kết quả, chúng càng có khả năng lên kế hoạch hành động. Và khi bạn lý giải tại sao điều gì đó quan trọng, con sẽ nhớ những thông tin chính yếu khi cần. Tất nhiên, việc giải thích, về cơ bản, là chưa đủ để giúp trẻ lĩnh hội kỹ năng thực hành, nhưng hướng dẫn mà thiếu giải thích thì khó mà hiệu quả.



Một số cách lập dàn ý bằng miệng khác để biến các hướng dẫn kỹ năng thực hành thành hoạt động hàng ngày như sau:

- Hỏi con, đừng chỉ cho con, chẳng hạn như “Tại sao mẹ lại bảo con rửa tay trước khi ăn tối?” hay “Con nghĩ làm thế nào để con nhớ nộp cho cô giấy chấp thuận mẹ đã ký?”.
- Giải thích thay vì ra lệnh. Đôi khi, phụ huynh thường đưa ra các yêu cầu và hướng dẫn trực tiếp theo cách ỷ vào khác biệt quyền lực giữa chúng ta và trẻ, như “Con chỉ cần làm những gì mẹ nói thôi!” hoặc “Vì bố nói thế!”. Nguyên nhân là bởi, chúng ta cảm thấy mình không đủ thời gian và năng lượng để dừng lại và suy nghĩ cách giải thích phù hợp với độ tuổi và hiểu biết của con. Hoặc, đôi khi, chúng ta nghi ngờ việc con đặt câu hỏi chỉ là một cách để trì hoãn của trẻ. Nhưng kể cả như thế, việc ra lệnh ít có khả năng nuôi dưỡng sự phát triển kỹ năng thực hành cho trẻ. Hãy nhớ, đầu tiên và quan trọng nhất, kỹ năng thực hành là những kỹ năng chúng ta sử dụng để thực hiện công việc. Càng hiểu hơn về tình huống đó, như nguyên nhân và hệ quả, tầm quan trọng, cách thực hiện, chúng ta càng dễ vận dụng thông tin để thiết lập quá trình thực hiện công việc của riêng mình, hoặc tạo được động lực cho bản thân để sử dụng quá trình có sẵn. “Nếu không uống thuốc, con sẽ bị đau họng lại đấy” hay “Nếu để xe ở bên ngoài, xe của con sẽ bị rỉ sét nếu trời mưa đấy” là những ví dụ cho cách tiếp cận này. Việc lý giải sẽ xây dựng phần lớn khả năng nhận thức tổng quan, nhưng chúng cũng tăng cường bộ nhớ làm việc. Chúng ta nhớ mọi việc tốt hơn khi chúng ta có lý do để nhớ. Cách tiếp cận này, tất nhiên, cần được sử dụng khôn ngoan. Một vài trẻ sẽ cố gắng né tránh nhiệm vụ bằng

những câu hỏi bất tận về lý do tại sao chúng phải làm điều đó. Trả lời những câu hỏi kiểu này khi chúng hỏi lần đầu và rồi không để chúng hỏi sâu thêm. Cho con bạn biết rằng bạn hiểu con đang cảm thấy thế nào và tại sao lại thế.

- Khuyến khích con tự nhìn nhận bản thân. Khi bạn đưa ra các giải pháp, đánh giá hay nói con cần phải làm khác đi trong lần sau, bạn đang tước đi khả năng tự suy nghĩ của trẻ.

### *Sử dụng trò chơi để giúp trẻ phát triển kỹ năng thực hành*

Các trò chơi thường là một cách tự nhiên để giúp trẻ phát triển kỹ năng thực hành, đòi hỏi trẻ phải biết lên kế hoạch, tập trung chú ý, kiểm chế phản ứng, bộ nhớ làm việc và khả năng nhận thức tổng quan. Hãy chơi các trò chơi gia đình và khuyến khích con chơi với bạn bè và anh chị em luôn là một ý tưởng hay.

Với rất nhiều đứa trẻ thích trò chơi điện tử hơn các trò chơi cờ, vốn là những trò quen thuộc hơn với bố mẹ và ông bà, chúng ta cũng có nhiều trò giúp xây dựng kỹ năng thực hành. Hầu hết các trò chơi điện tử kiểu này rơi vào thể loại chiến lược/giải quyết vấn đề. Các trò chơi thể thao giả tưởng theo nhóm cũng phát triển các kỹ năng nêu trên cộng thêm khả năng khởi đầu công việc và quản lý thời gian. Bạn còn có thể bồi đắp kỹ năng thực hành nhờ những trò chơi yêu cầu nhận thức thời gian rõ ràng.

Chúng tôi phải lưu ý rằng, dù những hoạt động trên đều tăng cường kỹ năng thực hành, nhưng có rất ít nghiên cứu về chuyển thể các kỹ năng học được từ các hoạt động này vào thực tế. Đến thời điểm này, đó vẫn còn là câu hỏi mở.

### *Dạy trẻ kỹ năng thực hành qua các hoạt động gia đình*

Một cách thú vị khác để tạo động lực xây dựng kỹ năng thực hành cho trẻ là dạy chúng ngay trong các hoàn cảnh thực tế của cuộc sống gia đình như lên kế hoạch bữa ăn, nấu ăn, mua sắm thực phẩm, mua quần áo, lên kế hoạch cho kỳ nghỉ và tài chính. Chúng tôi đang không nói đến chuyện giao việc nhà cho con mà là để con

tham gia với tư cách thành viên trong các hoạt động quan trọng của gia đình. Những hoạt động này có thể là công cụ dạy dỗ lý tưởng bởi chúng chứa các yếu tố khích lệ trong đó. Trên hết, chúng mang đến rất nhiều lựa chọn cho người tham gia và tạo sự độc lập nhất định. Tuy cách thức này có thể áp dụng ở bất cứ lứa tuổi nào, nhưng nên bắt đầu từ khi trẻ còn nhỏ bởi trẻ em sẽ thích thú hơn.

Còn vài điều cần được xem xét kỹ để kết luận những hoạt động này có hữu ích trong việc nâng cao kỹ năng thực hành ở trẻ hay không:

- Nếu con hiếu động, để tăng cường kỹ năng, hãy đặt ra các câu hỏi then chốt và khuyến khích trẻ. Bạn không thể chỉ mời con tham gia hoạch định công việc rồi để mặc con tự làm tất cả.
- Trẻ cần phải có một số lựa chọn thực sự và khả năng đưa ra quyết định trong các hoạt động đó. Nếu gia đình bạn cuối cùng lại phải chuẩn bị bữa ăn mà đứa trẻ đã cùng lên kế hoạch, nếu bạn không mua những thứ trong danh sách thực phẩm đã chuẩn bị, hoặc nếu bạn nói bạn cho phép con chọn lựa các hoạt động trong kỳ nghỉ rồi lại từ chối tất cả các ý tưởng của bé, trẻ sẽ mất hết sự hứng thú. Điều này đồng nghĩa với, trước khi yêu cầu sự giúp đỡ từ con, bạn phải quyết định những lựa chọn nào của con mà bạn có thể chấp nhận. Nếu “đồ ăn vặt” không được chấp nhận trong danh sách mua sắm hoặc nấu ăn, hãy đảm bảo con phải biết trước. Cần lập danh sách những thứ không được chấp nhận trước khi con bắt đầu suy nghĩ.

Hãy chuẩn bị đo lường độ hứng thú, thời gian chú ý và khả năng của trẻ đồng thời hỗ trợ đầy đủ để trẻ thành công và trân trọng bất cứ công việc nào chúng làm. Để trẻ giúp đỡ với sự tập trung và hứng thú, hãy để trẻ biết trước một chút nếu có thể. Đặc biệt với những trẻ nhỏ hơn, hãy giữ cho thời lượng hoạt động ngắn và số lựa chọn cô đọng, và ngay khi thấy dấu hiệu đầu tiên của sự suy giảm chú ý hoặc hứng thú, hãy cảm ơn đứa trẻ và kết thúc hoạt động đó. Miễn là các lựa chọn được đưa ra rõ ràng, hãy khuyến khích trẻ tham gia quá trình thực hiện như chúng mong muốn.

## **Sự can thiệp trực tiếp nhằm giảng dạy kỹ năng thực hành cho trẻ**

Sau đây là một trình tự hướng dẫn khả dụng để giảng dạy mọi loại hành vi (không chỉ những hành vi chúng tôi tập trung trong cuốn sách này). Nó kiến tạo một khung chuẩn cho sự can thiệp được thiết kế cho từng nhiệm vụ thường ngày và giúp bạn tự thiết kế cách thức hướng vào từng kỹ năng thực hành cụ thể của con.

### *Bước 1: Xác định các hành vi có vấn đề mà bạn muốn thay đổi*

Nghe có vẻ dễ dàng. Nhưng càng thất vọng với trẻ, bạn càng dễ nghĩ tới các hành vi có vấn đề chung chung mà không miêu tả hành động cụ thể. Khi nói trẻ lười, vô trách nhiệm, vụng về, hoặc vô tâm, những từ đó cho thấy điều chưa tốt ở trẻ, nhưng lại không cho ta điểm xuất phát để bắt đầu dạy trẻ kỹ năng thực hành. Những mô tả hữu ích phải cho thấy rõ ràng các hành vi có thể nhìn hay nghe thấy. Chúng cũng xác định trong trường hợp nào thì vấn đề xảy ra, chẳng hạn như mè nheo phàn nàn khi đến giờ làm bài tập về nhà, không hoàn thành việc nhà trừ khi ai đó nhắc nhở.

Tại sao xác định hành vi có vấn đề lại quan trọng đến vậy? Bởi vì nó giúp bạn hiểu rõ bạn định dạy cái gì.

### *Bước 2: Thiết lập mục tiêu*

Mục tiêu thường là sự tái khẳng định tích cực của hành vi có vấn đề. Mục tiêu nói lên điều trẻ được kỳ vọng thực hiện, chẳng hạn như bắt đầu làm bài tập mà không kêu ca, hoàn thành việc nhà đúng giờ mà không cần nhắc nhở.

## **Để con tham gia thiết lập mục tiêu**

Hãy để con tham gia thiết lập mục tiêu, như thế tốt hơn nhiều so với việc ra lệnh cho chúng. Có lẽ, bạn đã nhận ra ý tưởng này trùng quan điểm với ý tưởng mà chúng tôi đã đề cập đến về việc “lập dàn ý”: Bất cứ thứ gì có thể khuyến khích sự tham gia và tư duy phê phán độc lập cũng sẽ đều nuôi dưỡng các kỹ năng thực hành.



## Thiết lập mục tiêu tạm thời

Quyết tâm đi đến kết quả cuối cùng rất quan trọng trong quá trình giảng dạy kỹ năng, nhưng bạn sẽ không thể đến đích được luôn. Vì thế, bạn sẽ cần đặt ra các mục tiêu tạm thời. Bắt đầu làm bài tập ngay mà không cần nhắc nhở có thể là mục tiêu cuối cùng, nhưng vào các giai đoạn đầu, bạn có thể phải chấp nhận mục tiêu là làm bài tập sau không quá 3 lần nhắc nhở.

Làm thế nào để bạn biết đâu là mục tiêu tạm thời hợp lý? Hãy chọn một điều cơ bản – bạn đo lường hành vi hiện tại và đặt mục tiêu tạm thời đầu tiên là cải thiện nhỏ trong hành vi hiện tại. Vậy nên, nếu bạn thường phải nhắc 5-6 lần con mới chịu làm bài tập, hãy đặt mục tiêu “không quá 3-4 lần nhắc nhở”. Có một số cách “đo lường hành vi hiện tại” như sau:

- Khoảng thời gian giữa thời điểm trẻ nói sẽ làm gì đó và thời gian thực sự bắt đầu.
- Thời gian một hoạt động diễn ra.
- Số lần hành vi xảy ra, dù là hành vi tích cực hay hành vi có vấn đề. Nếu tần suất xảy ra hành vi tương đối ít, bạn có thể đếm chúng theo ngày. Nếu hành vi xảy ra thường xuyên, hãy chọn một thời điểm trong ngày để tập trung đo lường.
- Số lần bạn phải nhắc trẻ làm điều bạn yêu cầu.
- Lập thang điểm 5 cấp độ đánh giá mức nghiêm trọng của hành vi có vấn đề. Nếu con gặp vấn đề khi ứng phó quản lý căng thẳng và lo lắng, thang đánh giá có thể như thế này:
  1. Con ổn
  2. Con hơi lo một chút
  3. Giờ thì con lo lắng
  4. Con cảm thấy thực sự tồi tệ

## 5. Con có thể mất kiểm soát

*Bước 3: Chỉ dẫn sơ lược các bước trẻ cần tuân thủ để đạt được mục tiêu*

Nhiều kỹ năng, như học cách quản lý cảm xúc, kiểm soát bốc đồng, hoặc xử lý sự thất vọng, có thể sẽ thách thức hơn khi áp dụng quy trình này, nhưng chúng tôi sẽ đưa cho bạn các ví dụ về cách thức sử dụng hiệu quả ở Phần III.

*Bước 4: Chuyển những bước này thành một danh sách hay bộ quy tắc ngắn cần tuân thủ*

Việc này giúp thúc đẩy bạn suy nghĩ rõ ràng, logic và ngắn gọn về kỹ năng bạn đang cố dạy con, tạo nên một bản hướng dẫn cụ thể để bạn và con dựa vào, đồng thời cho con cảm giác thỏa mãn khi kiểm soát được quá trình tiến đến mục tiêu. Cuối cùng, nó hình thành trách nhiệm – ghi nhớ rằng con thực sự làm những gì con hứa.

*Bước 5: Giám sát trẻ thực hiện theo quy trình*

Cần hiểu rằng, trẻ không thể học được kỹ năng mới chỉ sau một lần biết đến các bước liên quan. Trẻ cần sự hỗ trợ và giám sát liên tục khi chúng thực hiện kỹ năng mới, như một phần của việc học và không có sự tức giận từ phía cha mẹ. Chúng tôi khuyến nghị bạn hãy bắt đầu bước này bằng 1-2 buổi luyện tập, có thể gọi là “chạy thử”.

*Bước 6: Bớt giám sát dần dần*

Nội dung này, về cơ bản, là nhắc lại 2 nguyên tắc ở Chương 5. Phụ huynh thường gặp phải lỗi khi thất bại trong việc cung cấp đầy đủ và hỗ trợ đủ lâu để trẻ đạt được một kỹ năng cũng như trong việc giảm dần sự giúp đỡ.

Vậy quá trình dạy dỗ này diễn ra như thế nào? Hãy cùng lập và sử dụng một quy trình, ví dụ như dọn phòng. Cũng như việc phát triển

ngôn ngữ, sẽ đòi hỏi nhiều thời gian để trẻ học được cách tự dọn phòng. Lúc đầu, bố mẹ quyết định dạy con cách dọn phòng như thế nào?

- Bố mẹ lên kế hoạch, một chương trình có tổ chức và một bản hướng dẫn rất cụ thể
- Bố mẹ giám sát việc dọn phòng
- Bố mẹ khích lệ/thúc đẩy con và phản hồi về cách thực hiện thành công
- Bố mẹ giải quyết khi có vấn đề xảy ra
- Bố mẹ xác định khi nào nhiệm vụ hoàn thành

Vì thế, Giai đoạn 1 khi dạy trẻ dọn phòng mang đậm tính định hướng từ bố mẹ.

Ở Giai đoạn 2, bố mẹ gián tiếp cung cấp thông tin bằng cách lập danh sách, lịch trình qua tranh, hoặc bản thu âm để gợi ý cho trẻ. Ở giai đoạn này, thay vì nói cho trẻ phải làm gì, phụ huynh sẽ bảo “Con nhìn vào danh sách đi”.

Ở Giai đoạn 3, phụ huynh sẽ lùi xa hơn nữa. Thay vì nói con hãy nhìn danh sách, họ sẽ nói, “Con cần phải làm gì?”. Bằng cách đặt câu hỏi, họ thúc đẩy trẻ tự giải quyết vấn đề (hoặc ít nhất là nhớ lại điều gì sẽ xảy ra tiếp theo).

Ở Giai đoạn 4, quá trình chuyển giao đã hoàn thành. Trẻ có thể thức dậy và nhìn quanh căn phòng bữa bộn rồi tự nhủ, “Mình cần làm gì nhỉ?”. Tất nhiên, đến lúc này trẻ đã trở thành thiếu niên hoặc thanh niên.

Đừng thất vọng. Các em nhỏ sẽ thực sự học được, và quá trình này sẽ tăng tốc (hoặc ít nhất là đúng hướng) nếu bạn đảm bảo rằng trẻ được tạo động lực.

## **CÁC BƯỚC CAN THIỆP TRỰC TIẾP ĐỂ DẠY TRẺ KỸ NĂNG THỰC HÀNH**

1. Xác định hành vi có vấn đề mà bạn muốn thay đổi.
2. Thiết lập mục tiêu.
  - Cho con tham gia thiết lập mục tiêu.
  - Đặt ra các mục tiêu tạm thời.
3. Chỉ dẫn sơ lược các bước trẻ cần tuân thủ để đạt được mục tiêu.
4. Chuyển những bước này thành danh sách kiểm tra hay bộ quy tắc ngắn cần tuân theo.
5. Giám sát khi trẻ thực hiện quy trình.
6. Giảm dần sự giám sát.

# Chương 8 Thúc đẩy trẻ học và sử dụng kỹ năng thực hành (Kết quả)

Động lực rất quan trọng dù là khi bạn cố giúp con quen thuộc với một trình tự các bước hay quy tắc hoặc chỉ để khuyến khích trẻ sử dụng các kỹ năng thực hành hiện có. Một số phụ huynh sử dụng cách trừng phạt hoặc đe dọa, nhưng chúng tôi thường thích tập trung vào sự tích cực càng nhiều càng tốt. Hậu quả nghiêm trọng của việc trừng phạt là nó không cho trẻ biết cần phải làm gì – chúng chỉ cho trẻ biết không được làm gì. Hơn thế nữa, việc tập trung vào mặt tiêu cực này có thể hủy hoại mối quan hệ giữa cha mẹ và trẻ.

## Tăng cường các kỹ năng thực hành bằng cách khen ngợi

Chúng tôi nhận ra là, trên thực tế, khen ngợi là một trong những công cụ ít được trân trọng (và ít được sử dụng nhất) để nâng cao sự thay đổi hành vi.

Các chuyên gia về hành vi kỹ năng thường khuyên rằng, với mỗi nhận xét để sửa lỗi sai cho trẻ, bố mẹ cần đưa ra 3 khẳng định tích cực về trẻ. Trong thực tế, đây là một tỷ lệ khó đạt tới nhưng lại là mục tiêu xứng đáng được luyện tập.

Chúng tôi cũng muốn chỉ ra rằng một số loại lời khen hiệu quả hơn những lời khen khác. Những lời khen ngợi thông thường (kiểu “Con ngoan!” hay “Con làm giỏi lắm!”) thường kém hiệu quả hơn những lời khen cụ thể được cá nhân hóa cho riêng trẻ và cho những hành vi được củng cố.

## CÁCH KHEN NGỢI HIỆU QUẢ

1. Khen ngay sau khi hành vi tích cực diễn ra.

2. Khen ngợi thành quả của con thật cụ thể. (“Cảm ơn con vì đã dọn đồ chơi ngay sau khi mẹ nhắc!”).

3. Cung cấp thông tin về giá trị trong thành quả của trẻ. (“Nhờ con chuẩn bị đến trường nhanh nên buổi sáng mới trôi qua suôn sẻ như thế đấy!”).

4. Để trẻ biết rằng mình đã nỗ lực để hoàn thành nhiệm vụ. (“Mẹ thấy con đã rất cố gắng kiểm soát tinh tinh mình đấy!”).

5. Định hướng để trẻ biết trân trọng hành vi của mình hơn và nghi về việc giải quyết vấn đề (“Mẹ thích cái cách con nghi và nhận ra đó là một giải pháp tốt cho vấn đề.”)

### **Một điều thú vị ở vạch kết thúc**

Ngoài khen ngợi, động lực đơn giản nhất là cho trẻ điều gì đó để chúng mong chờ sau khi sử dụng kỹ năng được kỳ vọng hay hoàn thiện một trình tự kỹ năng. Đây là một chiến lược dễ dùng, được hầu hết các bậc cha mẹ sử dụng để tác động lên trẻ trong việc nhà hoặc các nhiệm vụ khác trẻ không muốn làm.

Chúng tôi nhận ra, rằng có điều gì đó để mong chờ khi hoàn thành một nhiệm vụ không ưa thích sẽ trở thành hiệu ứng tiếp thêm động lực. Nói cách khác, điều đó kích thích động lực tích cực, giúp đấu tranh với mọi suy nghĩ hay cảm xúc tiêu cực về nhiệm vụ trước mặt. Cách này hiệu quả với cả người lớn và trẻ nhỏ, và phần thưởng nhỏ cũng có thể thúc đẩy chúng ta.

### **TÍCH CỰC CÓ LỢI HƠN TIÊU CỰC**

Trẻ em thường được bảo là, “Con không được chơi điện tử cho đến khi dọn phòng xong” hay “Con không được ra ngoài chơi chừng nào còn chưa cho bát đĩa vào bồn rửa bát”. Chúng tôi chân thành khuyên bạn hãy xoay chuyển nó về hướng nhấn mạnh vào khía cạnh tích cực: “Ngay sau khi dọn phòng xong, con có thể chơi điện tử” hay “Con có thể ra ngoài chơi sau khi cho hết bát đĩa vào máy rửa bát”. Khi bạn nhấn mạnh chuyện con không được làm điều con

muốn, thay vì nhấn mạnh vào việc con sẽ được làm điều đó, bạn đang đưa trẻ xa dần phần thưởng và cả nhiệm vụ cần phải hoàn thành để đạt được nó.

## **Sử dụng các hệ thống khích lệ trang trọng hơn**

Tuy nhiên, lời khen ngợi và phần thưởng để mong chờ không phải lúc nào cũng đủ để thúc đẩy trẻ sử dụng các kỹ năng khó. Trong trường hợp này, bạn có thể sẽ thấy sử dụng hệ thống khích lệ mang tính trang trọng hơn sẽ hữu hiệu hơn. Hệ thống này gồm các bước sau đây:

### *Bước 1: Mô tả hành vi có vấn đề và đặt mục tiêu*

Đây chính là hai bước đầu tiên được liệt kê ở chương trước, đề cập đến việc dạy trẻ các kỹ năng thực hành. Như bạn đã biết, mô tả vấn đề và hành vi mục tiêu cụ thể là nhiệm vụ vô cùng quan trọng.

### *Bước 2: Quyết định giải thưởng và những bất ngờ*

Bước đầu tiên trong việc thiết kế một hệ thống khen thưởng và dự phòng là xây dựng một lịch trình sao cho các nhiệm vụ ít được yêu thích nhất luôn xuất hiện trước các nhiệm vụ được ưa thích hơn. Trong một số trường hợp, như thế là đủ. Khi cần thêm, hệ thống lợi ích khích lệ hiệu quả nhất khi trẻ có một “danh sách” phần thưởng để chọn lựa. Một trong những cách tốt nhất để thực hiện điều này là thiết lập một hệ thống trong đó điểm kiếm được nhờ hành vi mục tiêu có thể chuyển đổi thành phần thưởng mà trẻ mong muốn. Phần thưởng càng lớn, trẻ càng cần nhiều điểm hơn. Danh sách nên bao gồm các phần thưởng lớn đắt tiền cần nhiều thời gian mới giành được, cũng như các phần thưởng nhỏ và ít tiền hơn dễ đạt được. Phần thưởng có thể là “vật chất” (như thức ăn yêu thích hay đồ chơi nhỏ) cũng như các phần thưởng là hoạt động (chẳng hạn như cơ hội chơi trò chơi với bố mẹ, giáo viên hay bạn bè). Cũng cần thiết phải bổ sung các bất ngờ vào trong hệ thống – thông thường là khả năng tiếp cận một đặc quyền sau khi nhiệm vụ hoàn thành (chẳng hạn như cơ hội được xem chương trình truyền hình yêu thích hay cơ hội được nói chuyện điện thoại với bạn).

### *Bước 3: Viết thỏa thuận hành vi*

Thỏa thuận nên nêu chính xác những gì trẻ đồng ý làm cũng như vai trò và trách nhiệm của bố mẹ.

Cùng với điểm thưởng và phần thưởng, hãy nhớ khen ngợi con vì tuân theo thỏa thuận. Hãy đảm bảo thỏa thuận đó phù hợp với bạn.

### **MẪU THỎA THUẬN HÀNH VI**

**Con đồng ý:** hoàn thành việc nhà trước 4:30 chiều mà không cần bố mẹ nhắc nhở

Để giúp con đạt mục tiêu, bố mẹ sẽ: đặt danh sách việc nhà trên bàn bếp trước khi con về

**Con sẽ được:** 5 điểm thưởng mỗi ngày nếu hoàn thành việc nhà mà không cần nhắc nhở. Điểm sẽ được quy đổi cho những vật trong danh sách phần thưởng

Nếu không đạt được mục tiêu, con sẽ: không được điểm thưởng nào.

### *Bước 4: Đánh giá quá trình và thay đổi nếu cần thiết*

Chúng tôi phải cảnh báo với bạn rằng, theo kinh nghiệm của chúng tôi, ít có hệ thống khen thưởng nào luôn có hiệu quả hoàn hảo. Một lý do là trẻ rất giỏi tìm ra các lỗ hổng trong bất cứ thỏa thuận hành vi nào (“Mẹ nói là con phải làm xong bài trước 5:30, nhưng mẹ có nói con phải làm đúng đâu!”). Nhìn chung, bạn sẽ phải sửa đổi quy tắc thỏa thuận, số điểm thưởng được phân bổ, hoặc các phần thưởng được chọn cụ thể trước khi thỏa thuận bắt đầu được thực hiện theo cách bạn mong muốn.

Các bố mẹ thường thắc mắc về cách thức phát triển hệ thống này cho tất cả trẻ trong gia đình. Chúng tôi nhận ra là, hầu hết trẻ đều



hiểu quá trình này nếu người lớn giải thích cẩn thận. Tuy nhiên, nếu xảy ra vấn đề, bạn có một vài lựa chọn:

1. Thiết lập một hệ thống tương tự với mục tiêu phù hợp cho trẻ khác.
2. Thiết lập thỏa thuận không chính thức bằng cách hẹn làm gì đó đặc biệt trong mỗi lần khác nhau với đứa con còn lại để chúng không cảm thấy bị bỏ rơi.
3. Để đứa trẻ giành được những phần thưởng có lợi cho cả gia đình (chẳng hạn như đi ăn tại nhà hàng Trung Quốc).

### **Sử dụng chiến lược tạo động lực để tăng cường kỹ năng thực hành cho trẻ**

Bạn có thể sử dụng cùng một chiến lược trong việc tập trung giúp đỡ con phát triển kỹ năng thực hành một cách sâu rộng hơn thay vì chỉ đánh vào từng hành vi nhỏ lẻ. Nếu bạn quyết định bạn muốn cải thiện kỹ năng khởi đầu công việc cho trẻ chẳng hạn, mỗi khi con bắt đầu thực hiện một nhiệm vụ mà không cần nhắc nhở, bạn có thể nhấn mạnh thành tựu đó với con. Nếu thấy cần sử dụng công cụ mạnh hơn nữa, thì mỗi lần trẻ bắt đầu làm việc ngay lập tức, hoặc vào giờ đã định, hoặc không cần nhắc nhở quá một lần, bạn có thể cho một đồng xu vào lọ. Khi

Yêu con là bản năng, dạy con là nghệ thuật lọ đầy (hoặc khi trẻ kiếm được đủ số đồng xu như đã cam kết), trẻ sẽ nhận được phần thưởng.

Đến lúc này, chắc bạn đã có một sự thấu hiểu về cách tiếp cận tổng quan trong việc quản lý kỹ năng thực hành yếu kém của trẻ. Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ chuyển từ “bức tranh tổng quan” sang các cách áp dụng trong thực tế. Vậy nên, nếu bạn không chắc chắn về cách sử dụng những gì bạn vừa đọc được, hãy tiếp tục theo dõi nhé. Chúng tôi sẽ mang đến cho bạn các thói quen chỉ dạy và hướng dẫn cụ thể từ chính kinh nghiệm của mình với tư cách phụ

huynh và bác sĩ đã giải quyết hàng loạt vấn đề nổi cộm trong cuộc sống hằng ngày của những trẻ thiếu kỹ năng thực hành.

# Phần 3 KẾT NỐI MỌI THỨ

# Chương 9 Nâng cấp khả năng sắp xếp trật tự

Chúng ta đã biết các thành tố ABC để thiết kế sự can thiệp nhằm tăng cường kỹ năng thực hành ở trẻ, bao gồm thay đổi tiền đề (điều chỉnh môi trường), nhắm tới hành vi cụ thể (chỉ dạy kỹ năng), và thay đổi kết quả (cung cấp các sự khích lệ). Nhưng bạn nên bắt đầu từ đâu? Bạn sẽ cần nỗ lực thế nào để tạo nên sự khác biệt đáng kể trong cuộc đời con mình?

Như đã hứa từ phần mở đầu, chúng tôi sẽ giúp quá trình nâng cao kỹ năng thực hành của trẻ bằng nhiều cách tiếp cận khác nhau, còn việc sử dụng cách nào hoàn toàn là lựa chọn của bạn. Bạn sẽ tạo nên những ảnh hưởng có thể đo lường được ở trẻ trong thời gian và nỗ lực hữu hạn của mình.

Thực tế là, chúng tôi cam kết chặt chẽ sẽ làm cho quá trình này đủ dễ. Vì thế, quy tắc đầu tiên và quan trọng nhất chúng tôi muốn mang đến là:

## 1. Đầu tiên, hãy làm ít nhất có thể cho trẻ để thành công

Tất nhiên, bạn có thể áp dụng tất cả những gì chúng tôi giải thích ở Chương 5 – 8 và kết hợp tất cả các cách can thiệp khả dĩ từ Chương 9 – 21 để kiến tạo một kế hoạch đa tầng tỉ mỉ. Đến cuối cùng, bạn quyết định sẽ thực hiện nó. Nhưng bạn đang đọc cuốn sách không chỉ để tăng cường các kỹ năng cần thiết cho con thành công, mà còn để cuộc sống của bạn trở nên dễ dàng hơn. Vì thế trước hết, hãy cố gắng can thiệp ít nhất có thể:

- Nếu bạn chỉ cần điều chỉnh môi trường để con dần dần tự nắm được một kỹ năng, hãy làm vậy. Một mảnh giấy nhắc trên bàn bếp nhắc “Con cho chó đi dạo ngay khi về nhà nhé” là một ví dụ của việc điều chỉnh môi trường. Nếu bạn dán giấy nhắc suốt 3 tuần, và rồi

không để đó nữa, liệu con còn nhớ cho chó đi dạo không? Lúc đó, bộ nhớ làm việc của con bắt đầu được kích hoạt rồi đấy. Nếu bạn hỏi con hãy ước tính thời gian làm xong bài tập toán, bạn biết rằng con sẽ trui rèn kỹ năng quản lý thời gian của mình.

- Nếu con đã có một kỹ năng cụ thể nhưng cần được khuyến khích sử dụng nó, một chiến lược tạo động lực có thể là đủ rồi. Nếu cần, hãy xem Chương 8 cho chỉ dẫn sâu hơn về cách thiết lập hệ thống tạo động lực.
- Nếu bạn tin con nhận được nhiều lợi ích từ việc “lập dàn ý” và chơi trò chơi, hãy thử làm theo cách đó. Học cách thắng thua một cách văn minh (nhằm phát triển khả năng kiểm soát cảm xúc) rất phù hợp với chơi game. Con còn học được việc phải chờ đến lượt hay khoan dung hơn với kỹ năng yếu kém của bạn cùng nhóm.

Khả năng cao là sẽ có một số kỹ năng học được ngay và một số kỹ năng cần có cách tiếp cận đa chiều. Lấy ví dụ như các bài tập dài hơi tại trường. Chia nhỏ nhiệm vụ và thời gian cho các bài tập là việc mà rất nhiều trẻ cần được dạy cách làm. Hoặc hãy xem xét kỹ năng quản lý thời gian. Nếu con không thể quản lý thời gian bởi vì cô bé không biết mất bao lâu để làm một số nhiệm vụ nhất định, bạn có thể dạy cô bé kỹ năng ước tính và rồi cho con luyện tập, và điều đó thôi có thể đã là tất cả những gì cô bé cần để thành thạo kỹ năng quản lý thời gian.

Nhưng nếu bạn dạy một kỹ năng, cho trẻ luyện tập, mà trẻ vẫn thiếu khả năng xử lý hay làm đủ mọi thứ để trì hoãn bất cứ khi nào nhiệm vụ đó xuất hiện thì sao? Đây là dấu hiệu rõ ràng rằng bạn cần một cách tiếp cận đa chiều.

## **2. Tiếp theo, hãy học nguyên tắc tạo nên chiến lược hiệu quả**

Chương này mang đến các hướng dẫn trong việc can thiệp vào các kỹ năng thực hành tự hậu. Những nguyên tắc bạn đọc ở đây sẽ hình thành nên nền tảng của tất cả những chiến lược bạn sử dụng trong cuốn sách này. Đọc chương này trước khi bạn bắt đầu sử dụng bất cứ cách can thiệp nào với trẻ. Quay trở lại chương này khi

chiến lược bạn sử dụng không hiệu quả; có thể bởi vì bạn đã quên một hướng dẫn quan trọng và cần thay đổi chiến lược để tích hợp với nó.

### **3. Bây giờ, hãy đối diện với các thói quen hằng ngày cụ thể**

Trong chương trình của chúng tôi, các bậc cha mẹ xem đi xem lại tổ hợp nhất định các vấn đề hằng ngày có liên quan đến sự yếu kém trong kỹ năng thực hành hay không. Phụ huynh của trẻ mầm non và giai đoạn đầu tiểu học thường phàn nàn về khả năng thực hiện các công việc buổi sáng, sẵn sàng đi ngủ vào buổi đêm, dọn dẹp phòng ngủ hay phòng chơi, hoặc khả năng kiểm soát cáu giận của trẻ. Bố mẹ của các em nhỏ ở độ tuổi cuối tiểu học và cấp hai thì thường phàn nàn về sự thất bại của trẻ trong việc làm bài tập về nhà, giữ sách vở gọn gàng sạch sẽ, hay khả năng tiến hành các dự án dài hơi. Chúng tôi hiểu rằng, cuộc chiến trong các công việc thường ngày này có thể phá hỏng một ngày của bạn và trẻ. Bạn có thể nhanh chóng trút bỏ gánh nặng bằng cách tấn công trực tiếp vào những thói quen này với quy trình hướng dẫn mà chúng tôi gợi ý cho bạn.

*Chọn một công việc thường ngày để xử lý trước*

Bạn sẽ cảm thấy dễ dãn thân hơn nếu bạn nhìn thấy danh sách công việc thường ngày từ sớm. Có lẽ, cuộc chiến trong việc chuẩn bị sẵn sàng đến trường khiến con mệt mỏi đến nỗi không thể tập trung trong vài tiếng đầu ở trường, và kết quả là điểm của con ngày càng sụt giảm. Hoặc đánh vật với con khi tới giờ đi ngủ khiến bạn mất nhiều sức lực đến mức khó có được một giấc ngủ ngon. Trong trường hợp đó, bạn sẽ biết cần xử lý việc nào trước tiên.

Nhưng nếu bạn nhìn qua danh sách các công việc thường ngày và có thể chỉ ra cả tá những việc khiến bạn và con đau đầu như thế thì sao? Làm thế nào để bạn biết đâu là điểm khởi đầu? Dưới đây là một vài ý tưởng:

- Hãy bắt đầu với vấn đề mà khi nó được giải quyết, cuộc sống của bạn và con sẽ diễn ra trôi chảy hơn nhiều. Bởi vì cải thiện chất

lượng cuộc sống là một trong những mục tiêu chính của chúng ta, đây thường sẽ là điểm xuất phát tốt nhất.

- Hãy bắt đầu với vấn đề nhỏ và dễ xử lý. Lợi ích của các tiếp cận này là bạn có thể đạt được thành công nhanh chóng và bồi đắp sự tự tin để nỗ lực cho một thách thức lớn hơn. Bạn có thể chia nhỏ một công việc để khiến nó trở nên đơn giản hơn.
- Cho con lựa chọn việc gì nên xử lý trước. Cách này cũng hấp dẫn bởi nó tăng khả năng độc lập của trẻ trong vấn đề và giải pháp, đồng thời tập trung vào nhu cầu thành thạo và kiểm soát của trẻ.
- Chọn vấn đề mà việc thực hiện nó có thể được sẻ chia. Hãy xem xét công việc đó và quyết định ai sẽ làm điều gì, khi nào. Hãy đảm bảo bạn và con đồng ý từ những chi tiết nhỏ, bởi như chúng ta đều biết, vấn đề nằm ở những chi tiết nhỏ nhất.
- Nghĩ đến các mục tiêu dài hạn. Điều này đặc biệt quan trọng với những trẻ lớn hơn, bắt đầu đến ngưỡng cửa trưởng thành.

*Kỹ năng thực hành nào bạn sẽ bồi đắp cho con?*

Mỗi thói quen được nói đến trong Chương 10 đều liệt kê ra trước các kỹ năng thực hành mà công việc đó yêu cầu. Bạn sẽ thấy tất cả các công việc thường ngày đó được thiết kế để nêu lên một vấn đề cụ thể trong cuộc sống thường ngày, đồng thời tập trung bồi dưỡng một số kỹ năng thực hành. Những đứa trẻ gặp vấn đề trong việc chuẩn bị buổi sáng chẳng hạn, thường chật vật khi khởi đầu công việc (chúng thường bắt đầu làm chậm), duy trì tập trung (chúng gặp vấn đề trong việc kiên trì đủ để hoàn thành), và bộ nhớ làm việc (chúng quên mất việc cần phải làm). Bằng cách can thiệp vào để xử lý với một vấn đề, bạn thực ra đang cùng lúc cải thiện một vài kỹ năng thực hành. Tức là, chẳng bao lâu sau, bạn sẽ thấy sự cải thiện ở những công việc khác cũng cần kỹ năng thực hành tương tự dù không cần can thiệp trực tiếp.

#### **4. Cuối cùng, hãy nhắm vào các điểm yếu của kỹ năng thực hành**

Nếu vấn đề của con bạn khá phổ biến, hay thói quen gây nên rắc rối lớn nhất lại không được đề cập ở Chương 10, bạn có lẽ sẽ muốn đi xa hơn ngoài các chỉ dẫn của chúng tôi và thiết kế chiến lược của riêng bạn. Một số bạn sẽ muốn sử dụng các chỉ dẫn có sẵn ở Chương 10 và thiết kế kế hoạch của riêng mình. Mỗi chương từ Chương 11-21 sẽ nói sâu về từng kỹ năng cụ thể, đưa thêm cho bạn thông tin, giúp bạn quan sát kỹ càng hơn sự thiếu hụt của trẻ trong kỹ năng đó, và rồi chỉ dẫn bạn cách các bậc cha mẹ khác thiết lập sự can thiệp hiệu quả. Bạn có thể lựa chọn bất cứ vấn đề nào con đang chật vật và thiết kế một kế hoạch hoặc là chỉ dạy kỹ năng được thảo luận ở chương đó, hoặc giúp trẻ luyện tập và tăng cường kỹ năng một khi trẻ đã có nhưng chưa sử dụng tốt.

Mỗi chương từ Chương 11 – 21 cũng sẽ đưa cho bạn các mẹo chung để nâng cao sức mạnh bên ngoài kế hoạch can thiệp được vẽ ra chi tiết đó.

*Làm thế nào bạn quyết định cần nhắm tới kỹ năng thực hành nào?*

Nếu bạn bắt đầu bằng cách sử dụng các kế hoạch chúng tôi tạo ra trong Chương 10, có lẽ bạn sẽ để ý thấy các công việc thường ngày trẻ cần sự giúp đỡ nhiều nhất thường kéo theo cùng những kỹ năng thực hành. Đây là một cách để xác định kỹ năng cụ thể nào cần phải tập trung vào. Bạn cũng có bản đánh giá để đánh giá kỹ năng thực hành của con bạn ở Chương 2. Cuối cùng, bạn có thể xác nhận đánh giá ban đầu về kỹ năng mà bạn cho rằng trẻ thiếu sót bằng cách điền vào bảng đánh giá ở phần đầu mỗi chương về kỹ năng đó.

Những bảng khảo sát này tương tự với thang điểm đánh giá bạn hoàn thành ở Chương 2, nhưng lần này, chúng tôi muốn bạn đánh giá về việc bạn thấy con thể hiện mỗi hành vi có chất lượng hay tần suất như thế nào để biết liệu tất cả những gì bạn cần chỉ là những mẹo chung hay phải thiết kế chiến lược can thiệp đầy đủ cho riêng mình. Bởi vì có niềm tin tuyệt đối vào danh sách kiểm tra, chúng tôi đã cùng lập một danh sách với mục đích giúp bạn nhớ tất cả các yếu tố cần thiết để xem xét khi nào cần xây dựng một kế hoạch giúp con đối mặt với vấn đề cụ thể hay điểm yếu kỹ năng của con.



## *Các mẹo để thiết kế thành công chương trình của bạn*

Dù sử dụng cách can thiệp ở Chương 10 hay tự thiết kế kế hoạch của riêng mình, hoặc cả hai, thì kế hoạch của bạn sẽ có khả năng thành công cao hơn nếu bạn nhớ những điều sau:

- Giúp con bạn biến kế hoạch đó thành của mình.

Cho trẻ tham gia thiết kế sự can thiệp này càng nhiều càng tốt. Lắng nghe những gì con chia sẻ, kết hợp những gợi ý của con, và tôn trọng yêu cầu của con bất cứ khi nào có thể. Hãy sẵn sàng thỏa hiệp để gia tăng vai trò của con trong kế hoạch. Hãy nhớ, như đã thảo luận ở Chương 5, một trong những năng lực hình thành nên hành vi của trẻ là khát khao thành thạo và kiểm soát – hãy tận dụng điều này bất cứ khi nào có thể.

- Ghi nhớ tầm quan trọng của sự tương thích. Hãy nhớ, những điều bạn nghĩ có thể hiệu quả với bạn nhưng không phù hợp với con. Chúng tôi nhận ra rằng, một kế hoạch tổ chức hiệu quả với cá nhân này nhưng lại không hề phù hợp với cá nhân khác. Hãy hỏi con bạn xem điều gì phù hợp với con.
- Nắm bắt cơ hội động não cùng con. Bản thân tư duy cũng đã bồi đắp các kỹ năng thực hành. Nếu con bạn không thể nghĩ ra điều gì hiệu quả với mình, hãy chuyển thành một buổi lên ý tưởng hoặc cho con lựa chọn và xem điều gì có vẻ phù hợp với con.
- Hãy xác định là cần phải điều chỉnh chiến lược. Hãy cứ xem là kế hoạch đầu tiên bạn phác thảo sẽ cần được điều chỉnh. Trong Chương 10, chúng tôi liệt kê một số thay đổi và điều chỉnh mà bạn có thể xem xét. Trong các chương về kỹ năng (Chương 11 – 21), rất nhiều bối cảnh đưa ra chỉ rõ cách những nỗ lực ban đầu mang đến một vài thành công nhất định như thế nào, nhưng cũng vẫn cần được điều chỉnh để mang đến lợi ích tối đa.
- Bất cứ khi nào có thể, hãy luyện tập, chơi trò chơi nhập vai, hoặc thử nghiệm quy trình trước khi thực hiện. Điều này đặc biệt quan trọng nếu kỹ năng thực hành mục tiêu là kiểm chế phản ứng hay

kiểm soát cảm xúc. Bởi vì mọi thứ có thể xảy ra nhanh chóng trong đời thực và bởi hành vi có vấn đề thường xảy ra trong các tình huống đầy cảm tính. Trẻ càng luyện tập nhiều sẽ giúp cho cảm xúc của trẻ không bị đẩy lên cao nhất, trẻ càng có khả năng tuân thủ kịch bản trong những khoảnh khắc kịch tính đó.

- Thường xuyên sử dụng lời khen ngợi và những phản hồi tích cực. Ngay cả khi đang sử dụng các hình thức khích lệ khác, bạn cũng không nên bỏ qua việc khen ngợi. Bởi vì mục tiêu của mọi hệ thống khích lệ là giảm dần sự cần thiết của các phần thưởng hữu hình, những sự củng cố về mặt xã hội (khen ngợi và phản hồi tích cực) sẽ giúp trẻ chuyển đổi dần khỏi những phần thưởng vật chất.

- Sử dụng cách nhắc nhở trực quan bất cứ khi nào có thể. Hầu như rất thường xuyên, những lời nhắc nhở bằng miệng “đi từ tai này sang tai kia”. Khi bạn thực sự sử dụng các lời gợi ý, hãy dùng chúng để hướng trẻ đến các dụng cụ trực quan như lịch trình bằng tranh, danh sách kiểm tra hay khẩu hiệu như “Hãy kiểm tra danh sách của con đi!” hay “Việc tiếp theo trong lịch trình của con là gì?”.



- Bắt đầu từ những việc nhỏ (hoặc nhỏ hơn)! Bắt đầu với một hành vi gây khó chịu nhỏ và xây dựng thật nhiều thành công từ đầu để bạn và con được trải nghiệm thành công ngay tức khắc. Khi chuyển đến những vấn đề lớn hơn, hãy cứ lên kế hoạch bằng cách đặt những mục tiêu ban đầu có thể đạt được dễ dàng. Mục tiêu dài hạn của bạn có thể là giúp con tự hoàn thành tất cả bài tập về nhà, nhưng bước đầu hợp lý có thể là yêu cầu bé tự làm việc trong 2 phút. Nếu bạn có xu hướng yêu cầu quá cao, hãy chia ý tưởng đầu tiên về mục tiêu ra làm đôi (thời gian – khối lượng công việc, thách thức – cải thiện).

- Bất cứ khi nào có thể, hãy đánh giá quá trình bằng cách tìm một yếu tố đo lường, và rồi vẽ biểu đồ. Nếu bạn không chắc liệu chương trình của mình có hiệu quả không, hãy tìm cách thu thập dữ liệu cho câu hỏi này. Thêm vào đó, bảng biểu có thể là công cụ củng cố rất hữu hiệu với trẻ (thực ra là với mọi người ở mọi độ tuổi). Nếu sử

dụng hệ thống điểm thưởng, bạn đã có sẵn cơ chế phản hồi, nhưng chúng tôi khuyên bạn nên chuyển điểm thưởng vào một biểu đồ. Một số ví dụ về hành vi có thể đếm được và vẽ thành biểu đồ như số lần quên bài tập về nhà trong tuần, số lần suy sụp mỗi ngày, số ngày nhớ mang tất cả đồ dùng đi học và về nhà trong tuần, số buổi tối bài tập được làm xong trước một giờ đã định mỗi tuần.

*Vậy nếu con không muốn trở thành một phần trong kế hoạch của bạn?*

Nếu sau khi đọc xong tất cả những thói quen, bối cảnh và kế hoạch hành vi này, bạn rất muốn thử làm một điều gì đó nhưng con không muốn dây dưa chút nào với việc này cả, dưới đây là một số cách bạn có thể thử:

- Hãy thử thương lượng. Hãy sẵn sàng từ bỏ điều gì đó để bù lại hay đạt được điều gì đó (nhưng vẫn đảm bảo là hai bên cùng có lợi).
- Xem xét những công cụ củng cố mạnh mẽ hơn.

Chúng tôi nhận ra rằng, các bậc phụ huynh và giáo viên thường chán nản với sự giằng co của trẻ. Hãy nhớ, chúng ta thường xuyên phải yêu cầu những trẻ thiếu hụt kỹ năng thực hành làm các nhiệm vụ đòi hỏi nỗ lực rất lớn của chúng. Nếu trong mắt chúng, nhiệm vụ trông còn lớn hơn phần thưởng, chúng sẽ tiếp tục chống cự với nhiệm vụ.

- Nếu con chống đối tất cả các nỗ lực kêu gọi con phát triển kế hoạch hành vi, bạn vẫn có thể xây dựng các hệ quả tự nhiên và hợp lý. Hãy sắp xếp sao cho con phải thông qua bạn mới có đặc quyền con mong muốn.
- Nếu như vẫn không hiệu quả, và vấn đề thật sự nghiêm trọng, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ các chuyên gia trị liệu, huấn luyện viên hay gia sư của trẻ. Chương 22 cung cấp các gợi ý cho cách thực hiện việc này.

## **SƠ LƯỢC KẾ HOẠCH TRÒ CHƠI**

1. Đầu tiên, hãy thử điều chỉnh môi trường (Chương 6), sử dụng “lập dàn ý” và trò chơi (Chương 7), hoặc cung cấp các sự khích lệ (Chương 8).

2. Nếu không đủ, hãy học các nguyên tắc và hướng dẫn phía sau các chiến lược xây dựng kỹ năng thực hành hiệu quả (Chương 9).

3. Bắt đầu can thiệp bằng cách sử dụng kế hoạch có sẵn để xử lý các vấn đề của công việc hằng ngày (Chương 10).

4. Nếu vẫn không đủ, hãy tập trung vào từng kỹ năng thực hành cụ thể (Chương 11 – 21).

- Thực hành theo các mẹo chung để giúp trẻ sử dụng kỹ năng yếu kém hiệu quả và nhất quán hơn.

- Nếu trẻ hoàn toàn thiếu hụt kỹ năng đó, hãy thiết kế kế hoạch can thiệp riêng của bạn, dựa theo nền tảng của “Thiết kế Sự Can Thiệp” (trong chương này).

# Chương 10 Kế hoạch mẫu để dạy con cách hoàn thành việc hằng ngày

Hai mươi công việc hằng ngày sau đây là những công việc trẻ dễ phải chắt vạt nhất. Chúng tôi đã phân nhóm từ việc tại nhà tới việc trường, với những nhiệm vụ yêu cầu khả năng linh hoạt, kiểm soát cảm xúc và kiểm chế phản ứng ở phần cuối. Hãy tham khảo qua danh sách này và rồi bạn sẽ đẩy lùi được những lĩnh vực bạn và con cần sự giúp đỡ. Hãy nhớ lại Chương 9 nếu bạn xác định được một số vấn đề và không biết bắt đầu từ đâu. Chúng tôi cũng đã ghi rõ các trang tương ứng với trang bắt đầu của chương về từng kỹ năng thực hành mà những công việc này liên quan, nếu bạn quyết định bạn muốn tấn công vào các kỹ năng cụ thể một cách có mục tiêu hơn.



## Điều chỉnh sự can thiệp theo độ tuổi của con

Trong một số trường hợp, độ tuổi phù hợp cho sự can thiệp phụ thuộc vào nhiệm vụ phát triển trong công việc hằng ngày hoặc chương trình học tại trường.

Chúng ta không thể kỳ vọng trẻ lớp 1 có thể ôn bài để chuẩn bị kiểm tra (trừ bài kiểm tra đánh vần), làm các dự án dài hơi, hoặc viết bài luận, nên những việc đó không được thiết kế cho nhóm tuổi này. Các công việc thường ngày khác có thể được áp dụng với các độ tuổi khác nhau. Bởi nhiều thói quen hằng ngày được viết cho trẻ ở độ tuổi được đề cập trong cuốn sách này (giữa tiểu học), dưới đây là một số gợi ý về cách điều chỉnh chiến lược cho các trẻ nhỏ hơn và lớn hơn.

*Hướng dẫn chung về việc phát triển các thói quen hằng ngày cho trẻ nhỏ hơn:*

- Ngắn gọn.
- Giảm số bước cần làm.
- Sử dụng hình ảnh để gợi ý thay vì danh sách và hướng dẫn dài đặc chữ.
- Sẵn sàng cung cấp gợi ý và giám sát, và trong một số trường hợp, bạn sẽ phải giúp trẻ tuân theo các thói quen hằng ngày, cùng làm việc với nhau.

*Hướng dẫn chung về việc phát triển các thói quen hằng ngày cho trẻ lớn hơn:*

- Hãy để trẻ thực sự trở thành đối tác khi thiết kế các công việc hằng ngày, danh sách phần thưởng và giải quyết vấn đề cần làm để cải thiện công việc.
- Sẵn sàng thương lượng thay vì ra lệnh.
- Bất cứ khi nào có thể, sử dụng gợi ý trực quan thay vì gợi ý bằng lời (vì bằng lời nghe có vẻ như chúng ta đang la mắng trẻ).

*Hướng dẫn chung về việc giảm dần sự giám sát:*

1. Gợi ý con thực hiện và bạn sẽ giám sát thói quen hằng ngày này, thường xuyên khen ngợi và khích lệ con cũng như đưa ra các phản hồi mang tính xây dựng.
2. Gợi ý con thực hiện, và hãy chắc chắn là con bắt đầu từng bước một, sau đó bạn đi ra ngoài và quay trở lại cho bước tiếp theo.
3. Gợi ý con thực hiện, ngẫu nhiên kiểm tra việc thực hiện của con.
4. Gợi ý con thực hiện và để con đối chiếu kết quả với bạn vào lúc cuối cùng.

## 1. CHUẨN BỊ SẴN SÀNG VÀO BUỔI SÁNG

**Kỹ năng thực hành cần có:** Khởi đầu công việc (Chương 15), Duy trì tập trung (Chương 14), Bộ nhớ công việc (Chương 12).

**Độ tuổi:** Từ 7-10 tuổi, nhưng thói quen này rất dễ điều chỉnh cho trẻ lớn hơn và nhỏ hơn bằng cách thay đổi mức độ chi tiết của nhiệm vụ.

1. Cùng con lên danh sách việc cần làm trước khi đi học buổi sáng (hoặc bắt đầu một ngày với trẻ nhỏ hơn).
2. Cùng con quyết định thứ tự các nhiệm vụ cần được hoàn thành.
3. Chuyển danh sách đó thành một danh sách kiểm tra (Các danh sách kiểm tra sau đây chỉ là ví dụ; bạn có thể coi chúng như một mô hình, với các nhiệm vụ riêng liệt kê ở cột trái).
4. In thành nhiều bản rồi dính lên bảng.
5. Nói chuyện với con về cách thực hiện xuyên suốt từ khi trẻ thức giấc. Giải thích với con rằng ngay từ đầu, bạn sẽ gợi ý con làm từng mục rồi con sẽ gạch đi mục đã hoàn thành.
6. Luyện tập hay chơi trò nhập vai suốt quá trình để con bạn hiểu cách thực hiện. Tức là, đi xuyên suốt từng bước với đứa trẻ, giả vờ đang làm từng bước và gạch đi dần.
7. Quyết định thời điểm kết thúc để đến trường đúng giờ (hoặc để có thêm chút thời gian chơi trước khi đến trường hay để làm bất cứ thứ gì trẻ cần).
8. Áp dụng vào thực tế. Bạn nên gợi ý con triển khai từ bước đầu tiên, quan sát con làm từng bước, gợi ý con gạch bước đã hoàn thành, khen ngợi con vì đã hoàn thành bước đó và cổ vũ con làm bước tiếp theo.
9. Một khi trẻ đã nắm lòng quá trình và có thể tự hoàn thành thói quen trong khoảng thời gian yêu cầu, danh sách kiểm tra có thể

được dùng giảm dần đi.

## **Điều chỉnh/Thích nghi**

1. Nếu cần, hãy bổ sung yếu tố củng cố để thúc đẩy việc hoàn thành đúng giờ hoặc làm việc với ít lời nhắc nhở nhất. Bạn cũng có thể cho trẻ điểm thưởng với mỗi bước hoàn thành cùng sự nhắc nhở tối thiểu (cùng thỏa thuận với con về số lần nhắc nhở cho phép để đạt được điểm thưởng).

2. Đặt chuông báo – hoặc để con đặt chuông báo vào thời điểm bắt đầu mỗi bước và thách thức trẻ hoàn thành bước đó trước khi chuông báo reo lên.

3. Điều chỉnh thời gian hay lịch trình nếu cần, ví dụ như gọi trẻ dậy sớm hơn hoặc xem xét mục nào trong danh sách có thể bỏ đi hoặc làm vào buổi tối trước đó.

4. Thay vì lập danh sách kiểm tra, hãy viết mỗi nhiệm vụ vào tấm thẻ và để trẻ nộp thẻ rồi lấy tấm tiếp theo mỗi khi một bước được hoàn thành.

5. Với trẻ nhỏ hơn, sử dụng tranh ảnh thay vì chữ, giữ danh sách ngắn gọn, và hãy nhớ là bạn sẽ cần tiếp tục gợi ý cho trẻ.

6. Cách tương tự cũng có thể được áp dụng cho những trẻ cần sự giúp đỡ cụ thể để đảm bảo chúng sẽ mang tất cả những gì chúng cần đến trường.

21

22

## **2. DỌN DẸP PHÒNG NGỦ**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Khởi đầu công việc (Chương 15), Duy trì tập trung (Chương 14), Bộ nhớ công việc (Chương 12), Tổ chức sắp xếp (Chương 17).



**Độ tuổi:** Từ 7-10 tuổi, nhưng thói quen này rất dễ được tùy chỉnh cho trẻ lớn hơn và nhỏ hơn bằng cách thay đổi sự tinh tế của nhiệm vụ.

1. Cùng con lập danh sách các bước liên quan đến việc dọn dẹp phòng ngủ của con. Danh sách có thể như dưới đây:

- Bỏ quần áo bẩn vào máy giặt
- Cho quần áo sạch vào tủ quần áo
- Cát đồ chơi lên tủ đồ chơi hoặc vào trong hộp đồ chơi
- Để lại sách lên giá sách
- Dọn dẹp mặt bàn học
- Vứt rác đi
- Trả đồ của các phòng khác về đúng vị trí (đĩa bẩn vào bếp, khăn tắm vào phòng tắm...)

2. Chuyển thành một danh sách kiểm tra.

3. Quyết định khi nào một việc nhà được hoàn thành.

4. Quyết định loại hình gợi ý và nhắc nhở nào trẻ sẽ được nhận trước và trong nhiệm vụ.

5. Quyết định trẻ sẽ được giúp đỡ nhiều như thế nào trong suốt thời gian ban đầu (mục tiêu dài hạn sẽ là để trẻ dọn dẹp phòng một mình).

6. Quyết định chất lượng của nhiệm vụ sẽ được đánh giá ra sao.

7. Bắt đầu tiến hành nhiệm vụ với sự gợi ý, nhắc nhở và giúp đỡ đã được thỏa thuận.

**Điều chỉnh/Thích nghi**

1. Hãy thêm vào một yếu tố củng cố nếu cần để cho trẻ điều gì đó để mong chờ khi công việc hoàn thành, hoặc cho trẻ điểm thưởng vì đã hoàn thành từng bước, với phần thưởng được lựa chọn trong danh sách có sẵn.
2. Nếu bạn có mặt thường xuyên, gợi ý và khen ngợi mà con vẫn không thể làm theo công việc hằng ngày đó, hãy bắt đầu làm cùng con và chia sẻ từng nhiệm vụ.
3. Nếu vẫn không được, bạn hãy thử dọn dẹp toàn bộ phòng và chừa lại một góc nhỏ để con làm phần đó với sự giám sát và khen ngợi. Dần dần thêm các góc khác vào cho con làm đến khi con có thể làm toàn bộ công việc.
4. Làm cho căn phòng trở nên dễ dọn hơn – sử dụng các thùng trữ đồ để trẻ có thể dễ dàng bỏ đồ chơi vào và dán nhãn từng thùng đó.
5. Chụp bức ảnh một “căn phòng sạch sẽ” trông như thế nào, để khi con hoàn thành nhiệm vụ, bạn có thể yêu cầu con đánh giá chất lượng công việc của con bằng cách so sánh với bức ảnh này.
6. Với những trẻ nhỏ hơn, sử dụng tranh miêu tả từng bước thay vì lời nói, giảm bớt số lượng các bước, và hãy nhớ là con sẽ cần sự giúp đỡ của bạn.



### **3. CẤT GỌN ĐỒ ĐẶC**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Tổ chức sắp xếp (Chương 17), Khởi đầu công việc (Chương 15), Duy trì tập trung (Chương 14), Bộ nhớ công việc (Chương 12).

**Độ tuổi:** Từ 7 – 10 tuổi, nhưng thói quen này rất dễ được tùy chỉnh cho trẻ lớn hơn và nhỏ hơn bằng cách thay đổi danh sách các đồ vật cá nhân.

1. Cùng con lập danh sách các đồ vật con thường để quên quanh nhà.
2. Xác định vị trí thích hợp của từng đồ vật.
3. Quyết định khi nào một vật cần được cất đi, như sau khi con đi học về, sau khi con hoàn thành bài tập về nhà, ngay trước khi đi ngủ, sau khi sử dụng xong.
4. Quyết định về “quy tắc” nhắc nhở – cho phép bao nhiêu lần nhắc nhở trước khi sự trừng phạt được áp dụng (Ví dụ: không được sử dụng một món đồ hay một đặc quyền bị mất). Một danh sách kiểm tra mẫu được trình bày ở trang tiếp theo.
5. Quyết định vị trí treo danh sách kiểm tra.

### **Điều chỉnh/Thích nghi**

1. Thêm khích lệ nếu cần, chẳng hạn như cho một lượng đồng xu nhất định vào lọ mỗi ngày, lấy một đồng ra mỗi lần trẻ không cất đồ đạc đúng hẹn. Đồng xu có thể dùng để quy đổi lấy phần thưởng là các vật nhỏ hữu hình hay các hoạt động nào đó.
2. Nếu phải nhớ cất đồ đạc sau khi dùng hoặc vào các thời điểm khác nhau trong ngày là quá khó với con, hãy sắp xếp một khung giờ cất đồ đạc, khi tất cả các đồ đạc đều cần được trả lại vị trí vốn có của chúng.
3. Với các trẻ nhỏ hơn, sử dụng hình ảnh, giữ danh sách thật ngắn gọn, và hãy nhớ là trẻ sẽ cần gợi ý và/hoặc giúp đỡ trong một thời gian dài hơn.

24

### **4. HOÀN THÀNH VIỆC NHÀ**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Khởi đầu công việc (Chương 15), Duy trì tập trung (Chương 14), Bộ nhớ công việc (Chương 12).

**Độ tuổi:** Bất cứ độ tuổi nào; thậm chí với trẻ mẫu giáo, có thể giao cho trẻ các việc nhà đơn giản và ngắn gọn.

1. Cùng con lên danh sách các việc nhà cần hoàn thành.
2. Quyết định cần bao lâu để làm từng việc nhà một.
3. Quyết định khi nào việc nhà cần hoàn tất.
4. Xây dựng lịch trình để bạn và con theo dõi việc nhà.
5. Quyết định vị trí cất danh sách kiểm tra.

### **Điều chỉnh/Thích nghi**

1. Nếu cần, hãy thêm yếu tố củng cố để thúc đẩy con hoàn thành quá trình đúng giờ hay làm việc với ít lời nhắc nhở nhất. Hoặc cho điểm thưởng đối với mỗi bước trong quá trình được hoàn thành cùng sự nhắc nhở tối thiểu (cùng đồng ý với nhau về số lượng nhắc nhở cho phép để đạt được điểm thưởng).
2. Đặt chuông báo, hoặc để con đặt chuông báo vào thời điểm bắt đầu mỗi bước và thách thức trẻ hoàn thành bước đó trước khi chuông báo reo lên.
3. Điều chỉnh thời gian hay lịch trình nếu cần thiết.
4. Thay vì lập danh sách kiểm tra, viết mỗi nhiệm vụ vào một tấm thẻ rồi để trẻ nộp thẻ và lấy tấm tiếp theo mỗi khi một bước được hoàn thành.
5. Với những trẻ nhỏ hơn, sử dụng tranh ảnh thay vì chữ, giao những việc nhà rất nhanh gọn, đừng giao cho con quá nhiều việc nhà và hãy nhớ là con sẽ cần gợi ý và/hoặc sự giúp đỡ để hoàn thành việc nhà đó.



## **5. DUY TRÌ LỊCH TRÌNH LUYỆN TẬP**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Khởi đầu công việc (Chương 15), Duy trì tập trung (Chương 14), Lên kế hoạch (Chương 16).

**Độ tuổi:** Hầu hết là độ tuổi từ 8 – 14, với những trẻ nhỏ hơn, các hoạt động như nhảy múa, ca hát và thể thao nên được thiết kế nhằm mục đích giải trí hơn là mục đích xây dựng kỹ năng, mặc dù trẻ nhỏ vẫn bồi đắp kỹ năng thông qua những buổi học múa ba lê, bóng đá, lộn nhào và các loại hình yêu thích khác.

1. Lý tưởng mà nói, quá trình này nên được bắt đầu khi con bạn quyết định kỹ năng cần có hằng ngày hoặc cần luyện tập kiên trì mà con muốn phát triển. Trước khi bạn và con quyết định tiến hành, hãy thảo luận về những gì cần thiết để thành thạo kỹ năng này (hoặc đủ giỏi để tận hưởng nó!). Nói chuyện về việc con phải thường xuyên luyện tập thế nào, một buổi luyện tập sẽ kéo dài trong bao lâu, những trách nhiệm nào khác con phải làm, và liệu có đủ thời gian trong lịch trình của con để giúp việc luyện tập thường xuyên trở nên khả thi không.

2. Xây dựng lịch trình luyện tập hằng tuần.

3. Nói chuyện về những gợi ý hay nhắc nhở trẻ cần để ghi nhớ và bắt đầu việc luyện tập.

4. Nói chuyện về việc bạn và con sẽ quyết định thế nào để quá trình được hiệu quả. Nói cách khác, đâu là những tiêu chí thành công để giúp con nhận thấy rằng mình nên tiếp tục?

5. Quyết định con sẽ tiếp tục tập luyện trong bao lâu. Rất nhiều bố mẹ tin rằng, khi trẻ học chơi một thứ gì đó như nhạc cụ hay một môn thể thao, con cần “cam kết” đủ thời gian để khoản đầu tư vào đó trở nên xứng đáng. Và bởi nhiều trẻ nhanh chóng sinh chán nản với những hoạt động kiểu này, nên cần thiết có một thỏa thuận trước về thời gian tối thiểu bạn mong đợi con nỗ lực trước khi cả hai thảo luận về việc bỏ cuộc.

**Điều chỉnh/Thích nghi**

1. Bạn và con nên chọn một thời điểm bắt đầu dễ nhớ, chẳng hạn như ngay sau bữa tối hoặc ngay trước chương trình TV ưa thích. Bằng cách đó, hoạt động trước có thể được sử dụng như một sự gợi ý để bắt đầu hoạt động tiếp theo.

2. Nếu con đang gặp vấn đề trong việc nhớ bắt đầu luyện tập mà không cần nhắc nhở, hãy để chuông báo trong bếp hay trên đồng hồ để nhắc nhở con.

3. Nếu con vẫn trì hoãn luyện tập dù lúc đầu đã đồng ý với bạn, hãy xem xét việc thay đổi lịch trình chứ đừng từ bỏ. Rút ngắn buổi tập, xếp các buổi tập cách nhau xa hơn, chia đôi buổi tập với một giờ nghỉ ngắn ở giữa, hoặc cho trẻ điều gì đó để mong chờ khi đã luyện tập xong.

4. Nếu muốn thêm một yếu tố khích lệ con, có thể bạn nên suy nghĩ lại cả quá trình. Nếu con bạn ngần ngại dù chỉ luyện tập ở mức cơ bản, đó là một dấu hiệu cho thấy con không quan tâm lắm đến việc học kỹ năng đó. Nhiều khi, chính bố mẹ là người muốn con trẻ học điều gì đó và cả quá trình không hấp dẫn đưa trẻ chút nào. Nếu thế, hãy thẳng thắn với con và bổ sung các yếu tố củng cố để thuyết phục con nỗ lực vì kỹ năng này.



## 6. ĐI NGỦ ĐÚNG GIỜ

**Kỹ năng thực hành cần có:** Khởi đầu công việc (Chương 15), Duy trì tập trung (Chương 14), Bộ nhớ làm việc (Chương 12).

**Độ tuổi:** Từ 7-10 tuổi, nhưng rất dễ được tùy chỉnh cho trẻ lớn hơn và nhỏ hơn bằng cách thay đổi sự tinh tế của nhiệm vụ.

1. Nói chuyện với con về giờ đi ngủ. Lên danh sách các việc cần làm trước khi lên giường, có thể bao gồm cất đồ chơi, chuẩn bị quần áo cho hôm sau, đảm bảo là cặp sách của con đã sẵn sàng cho ngày mai đi học (xem phần Bài tập về nhà), mặc quần áo ngủ, đánh răng rửa mặt hoặc đi tắm.

2. Chuyển thành danh sách kiểm tra hoặc lịch trình bằng tranh.
3. Nói chuyện về thời gian hoàn thành mỗi nhiệm vụ. Nếu muốn, hãy ghi giờ giấc cho mỗi nhiệm vụ để biết chính xác mất bao lâu thì con làm xong một nhiệm vụ.
4. Tính thời gian để biết khi nào con cần bắt đầu thực hiện các việc trước giờ đi ngủ.
5. Gọi ý con bắt đầu vào giờ đã định.
6. Giám sát con thực hiện từng bước, khuyến khích con “xem việc tiếp theo trong danh sách” và khen ngợi vì mỗi lần hoàn thành nhiệm vụ.

### **Điều chỉnh/Thích nghi**

1. Đưa vào các phần thưởng và hình phạt. Chẳng hạn, nếu con hoàn thành đúng giờ hay trước giờ đã định, con sẽ có thêm chút thời gian trước khi đèn tắt. Nếu không, buổi tối hôm sau con sẽ phải bắt đầu sớm hơn 15 phút.
2. Đặt chuông báo trong bếp hoặc đưa con một chiếc đồng hồ tính giờ để giúp con theo dõi xem một nhiệm vụ mất bao lâu để hoàn thành.
3. Thay vì làm một danh sách kiểm tra, hãy viết mỗi nhiệm vụ ra một tấm thẻ rồi để trẻ nộp thẻ và lấy tấm tiếp theo mỗi khi một bước được hoàn thành.
4. Với những trẻ nhỏ hơn, sử dụng tranh ảnh thay vì chữ, giữ danh sách ngắn gọn, và hãy nhớ là bạn sẽ cần tiếp tục gọi ý cho trẻ.



## **7. GIỮ BÀN HỌC GỌN GÀNG NGẮN NẮP**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Khởi đầu công việc (Chương 15), Duy trì tập trung (Chương 14), Tổ chức sắp xếp (Chương 17), Lên kế

hoạch (Chương 16).

**Độ tuổi:** Từ 7-10 tuổi, nhưng hầu hết trẻ 7 tuổi không dành nhiều thời gian ở bàn học, nên có thể bạn cần tùy chỉnh cho các độ tuổi khác mà khả năng cao là cho trẻ lớn tuổi hơn.

*Bước đầu tiên: Dọn bàn học*

1. Lấy tất cả mọi thứ ra khỏi bàn.
2. Quyết định xem vật vào sẽ cất vào ngăn kéo.

*Dán nhãn vào các ngăn kéo.*

3. Cất các đồ vật thích hợp vào đúng ngăn kéo của nó.
4. Bố trí một thùng cạnh bàn để giấy tái sử dụng.
5. Quyết định vật nào nên để trên bàn. Hãy xem xét đến việc thiết kế một bảng tin cạnh bàn để dán giấy nhắc nhở.
6. Đặt đồ vật vào nơi con muốn.
7. Chụp một bức ảnh bàn học tiêu chuẩn nên như thế nào rồi treo lên tường hoặc bảng tin.

*Các bước để giữ bàn học gọn gàng ngăn nắp*

1. Trước khi bắt đầu làm bài về nhà hay bất cứ việc gì, hãy đảm bảo bàn học trông giống bức ảnh đó. Nếu không, hãy bỏ các thứ ra chỗ khác sao cho bàn học trông giống bức ảnh.
2. Sau khi hoàn thành bài tập, cất mọi thứ đi để bàn học trở lại lại giống bức ảnh. Bước này có thể được lồng ghép vào các việc trước giờ đi ngủ.
3. Một lần một tuần, hãy lướt qua các giá và quyết định đồ nào nên giữ lại, đồ nào có thể phân loại và cái gì nên được vứt đi hoặc tái chế.



## Điều chỉnh/Thích nghi

1. Trong thời gian con dần tuân thủ theo quá trình, hãy tiếp tục tinh lọc quá trình đó. Chẳng hạn, có thể có một số cách tốt hơn để tổ chức sắp xếp mọi thứ trên bàn hay trong ngăn kéo, và những thay đổi này nên được bổ sung vào quá trình.
2. Đến cửa hàng văn phòng phẩm xem loại vật dụng nào có thể giúp con bạn thiết lập và duy trì một hệ thống để giữ cho bàn học luôn gọn gàng và vật dụng luôn sẵn dùng.
3. Cũng như mọi quy trình khác, hãy lồng ghép các yếu tố củng cố việc tuân thủ công việc hằng ngày này như một yếu tố cần thiết.



## 8. LÀM BÀI TẬP VỀ NHÀ

**Kỹ năng thực hành cần có:** Khởi đầu công việc (Chương 15), Duy trì tập trung (Chương 14), Lên kế hoạch (Chương 16), Quản lý thời gian (Chương 18), Nhận thức tổng quan (Chương 21).

**Độ tuổi:** 7-14 tuổi

1. Giải thích cho con rằng lên kế hoạch làm bài tập về nhà là một cách học hay để học được phương pháp lên kế hoạch. Khi đi học về, trước khi làm bất cứ việc gì, con sẽ lên kế hoạch cho bài tập về nhà theo mẫu bạn cung cấp.
2. Các bước trẻ cần tuân theo như sau:
  - a. Viết ra tất cả các bài tập (có thể viết ngắn gọn).
  - b. Hãy đảm bảo con bạn đã có tất cả các tài liệu cần thiết cho mỗi bài tập.
  - c. Xác định xem con có cần trợ giúp để hoàn thành bài tập không và ai có thể giúp con.

- d. Ước tính mỗi bài tập sẽ cần bao lâu để hoàn thành.
  - e. Viết ra khi nào con sẽ bắt đầu làm mỗi bài tập.
  - f. Xem kế hoạch của con để bạn giúp đưa ra những điều chỉnh nếu cần.
3. Gọi ý với con về việc bắt đầu làm bài vào thời gian đã định trong kế hoạch.
  4. Giám sát việc học của con trong suốt quá trình.

Tùy thuộc vào trẻ, việc này có thể là ở bên con từ lúc bắt đầu đến khi kết thúc, hoặc chỉ thỉnh thoảng kiểm tra.

### **Điều chỉnh/Thích nghi**

1. Nếu con trì hoãn lên kế hoạch, bạn hãy làm, nhưng yêu cầu con nói cho bạn phải viết gì. Nếu con hay quên bài tập không được viết ra rõ ràng, hãy chỉnh sửa kế hoạch và liệt kê mọi môn học có thể và nói về từng môn học với con để kích thích trí nhớ của con về bài tập đó.
2. Tạo ra một cuốn lịch riêng cho những dự án dài hơi để con có thể theo dõi công việc cần phải làm (xem Dự án Dài hơi).
3. Lòng ghép các phần thưởng vì con đã bắt đầu/ kết thúc bài tập đúng hạn và bởi đã nhớ làm chúng mà không cần được nhắc nhở.
4. Với các trẻ nhỏ hơn, thiết lập thời gian và địa điểm để làm bài về nhà đã đủ bởi con thường chỉ có 1-2 bài tập mỗi tối. Việc yêu cầu con ước lượng thời gian thực hiện mỗi bài tập sẽ rất hữu ích bởi việc này giúp huấn luyện con kỹ năng quản lý thời gian.

 29

## **9. THỰC HIỆN CÁC NHIỆM VỤ MỞ**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Kiểm soát cảm xúc (Chương 13), Sự linh hoạt (Chương 19), Nhận thức tổng quan (Chương 21).

**Độ tuổi:** 7-14 tuổi

Với rất nhiều đứa trẻ, bài tập về nhà khó nhất là bài có các nhiệm vụ mở. Các nhiệm vụ mở là những bài tập mà (1) có nhiều đáp án khả thi; (2) có nhiều cách tìm ra đáp án đúng hoặc kết quả mong đợi; (3) bản thân nhiệm vụ không cung cấp phản hồi nào rõ ràng về việc hoàn thành nó, để cho trẻ là người quyết định khi nào trẻ hoàn thành; hoặc (4) nhiệm vụ không có điểm bắt đầu rõ ràng, để trẻ quyết định phải làm gì trước.

Ví dụ về các nhiệm vụ mở:

- Bất cứ bài tập viết luận nào
- Hãy chỉ ra một số cách để giải quyết một bài toán
- Lựa chọn chiến lược để giải quyết một bài toán phức tạp hơn
- Trả lời câu hỏi “Tại sao”
- Tìm đáp án cho câu hỏi về nghiên cứu xã hội trong bài viết, trừ khi câu trả lời đúng là một từ hoặc một khái niệm vững vàng.

Có hai cách giúp đỡ trẻ trong các nhiệm vụ mở: (1) điều chỉnh nhiệm vụ để cho rõ ràng hơn hoặc (2) dạy chúng cách xử lý những kiểu nhiệm vụ này. Việc hợp tác với giáo viên của trẻ đóng vai trò rất quan trọng để giáo viên hiểu được việc này khó khăn thế nào với con (thường thì vấn đề này rõ ràng hơn tại trường) và tại sao sự điều chỉnh là cần thiết.

Các cách thức điều chỉnh để các nhiệm vụ mở trở nên rõ ràng hơn:

- Nói chuyện với con xuyên suốt nhiệm vụ, hoặc giúp con bắt đầu hoặc nói chuyện về từng bước trong nhiệm vụ, và ở bên con khi con thực hiện từng bước đó.

- Không bắt con nghĩ ra các ý tưởng, hãy cho con những lựa chọn hoặc phương án hữu hạn. Bạn có thể muốn thực hiện việc này với sự giúp đỡ của giáo viên để họ hiểu làm thế nào và tại sao cần điều chỉnh. Theo thời gian, bạn có thể giảm dần việc điều chỉnh này.
- Đưa cho đứa trẻ các “tờ gợi ý” hay danh sách quy trình
- Thay đổi nhiệm vụ để loại bỏ yêu cầu giải quyết vấn đề. Chẳng hạn như luyện tập các từ đánh vần bằng cách viết mỗi từ 10 lần thay vì phải đặt câu hoặc đưa cho trẻ các câu thiếu từ đánh vần đó và yêu cầu trẻ phải điền vào chỗ trống. Một lần nữa, bạn sẽ muốn điều chỉnh dựa trên kiến thức và sự đồng thuận của giáo viên của con mình.
- Đưa ra các bài viết mẫu cho con. Bài viết mẫu đó có thể giúp trẻ có cái nhìn xuyên suốt nhiệm vụ.
- Nhờ giáo viên của trẻ cung cấp bảng điểm cho biết mức kỳ vọng trong mỗi bài tập.

Cách dễ nhất để giúp con bạn thích nghi với các nhiệm vụ mở là song hành cùng con xuyên suốt nhiệm vụ đó, sử dụng một quy trình “nghĩ gì nói nấy”. Tức là, mô hình hóa cách thức suy nghĩ và chiến lược cần thiết để tấn công nhiệm vụ. Điều này thông thường sẽ bao gồm việc hướng dẫn chặt chẽ và hỗ trợ ban đầu rồi giảm dần sự trợ giúp, từ từ chuyển việc lên kế hoạch cho trẻ. Với những trẻ gặp vấn đề về sự linh hoạt, cần nhiều năm mới có thể xử lý các nhiệm vụ mở thành công, vì thế, trẻ cần được điều chỉnh nhiệm vụ cùng với sự hỗ trợ của bạn và giáo viên trong một thời gian dài.

## **10. THỰC HIỆN DỰ ÁN DÀI HỜI**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Khởi đầu công việc (Chương 15), Duy trì tập trung (Chương 14), Lên kế hoạch (Chương 16), Quản lý thời gian (Chương 18), Nhận thức tổng quan (Chương 21).

**Độ tuổi:** 8-14 tuổi; những trẻ lên 7 cũng có thể được giao kiểu dự án này, nhưng thường đơn giản hơn, tức là việc can thiệp cũng đơn

giản hóa hơn.

1. Cùng xem hướng dẫn của bài tập với con để đảm bảo cả hai cùng hiểu yêu cầu. Nếu bài tập cho con lựa chọn chủ đề, thì việc lựa chọn chủ đề là bước đầu tiên. Rất nhiều trẻ gặp vấn đề trong việc suy nghĩ về chủ đề. Khi đó, bạn nên cùng con suy nghĩ các ý tưởng về chủ đề, đưa ra nhiều gợi ý và bắt đầu với chủ đề con hứng thú nhiều hơn.

2. Sử dụng Bảng Kế hoạch Dự án Dài hơi sau đây, viết ra các chủ đề khả thi. Sau khi liệt kê được 3-5 chủ đề, hãy hỏi xem con thích và không thích lựa chọn nào.

3. Giúp con đưa ra lựa chọn cuối cùng. Ngoài việc suy nghĩ xem chủ đề nào con hứng thú nhất, cũng có một số điểm cần xem xét khi đưa ra lựa chọn cuối cùng là (a) chủ đề có quá rộng hay quá hẹp không; (b) có khó khăn trong việc tìm kiếm nguồn lực và nguồn tham khảo không; và (c) liệu có cách điều chỉnh nào để chủ đề thú vị hơn không.

4. Sử dụng Bảng Kế hoạch Dự án Dài hơi, quyết định tài liệu hoặc nguồn lực cần thiết, khi nào trẻ cần đến chúng và tìm kiếm ở đâu.

5. Sử dụng Bảng Kế hoạch Dự án, liệt kê tất cả các bước cần được hoàn thành rồi thiết lập lịch trình để con biết khi nào một bước cần kết thúc. Việc biến thông tin này thành một cuốn lịch hằng tháng treo tường hoặc bảng tin gần bàn học của con có thể sẽ rất hữu ích. Việc này giúp trẻ dễ theo dõi những gì cần làm và khi nào cần làm hơn.

6. Gợi ý cho trẻ trong việc tuân thủ lịch trình. Trước khi con bắt đầu mỗi bước, hãy thảo luận với con về việc cần làm gì để hoàn thành bước này.

### **Điều chỉnh/Thích nghi**

Sử dụng các yếu tố củng cố cần thiết để đạt được mục tiêu về thời gian và hoàn thành dự án trước hạn cuối, bạn có thể cho con điểm

thường vì hoàn thành mà không cần nhắc nhở (hoặc với số lần nhắc nhở tối thiểu đã thỏa thuận từ trước).



## 11. VIẾT BÀI LUẬN

**Kỹ năng thực hành cần có:** Khởi đầu công việc (Chương 15), Duy trì tập trung (Chương 14), Lên kế hoạch (Chương 16), Tổ chức sắp xếp (Chương 17), Quản lý thời gian (Chương 18), Nhận thức tổng quan (Chương 21).

**Độ tuổi:** 8-14 tuổi; trẻ thường phải bắt đầu viết văn từ năm lớp 3, và một bài thường chưa tới 5 đoạn văn đối với các em nhỏ nhất trong độ tuổi này. Và nếu con mới 8 tuổi, bạn có thể tùy theo đó mà rút ngắn mẫu này.

### *Bước 1: Lên ý tưởng chủ đề*

Nếu con bạn phải nghĩ chủ đề để viết, bạn nên đảm bảo rằng bạn hiểu chính xác yêu cầu của đề bài trước khi bắt đầu. Điều này có thể cần một cuộc điện thoại tới giáo viên hoặc bạn bè của con để làm rõ hướng dẫn. Quy tắc lên ý tưởng là bất cứ ý tưởng nào cũng được chấp nhận và viết xuống vào lúc đầu và không phê phán chút gì. Nếu con gặp vấn đề trong việc tự nghĩ ý tưởng, hãy đưa ra vài ý tưởng của bạn để thúc đẩy con. Một khi bạn và con hết ý tưởng, hãy đọc lại danh sách đó và khoanh tròn những ý tưởng có triển vọng nhất. Con bạn có thể đã biết ngay lập tức mình muốn viết gì. Nếu không, hãy nói chuyện với con về thứ con thích và không thích ở mỗi ý tưởng để giúp việc lựa chọn một ý tưởng tốt trở nên dễ dàng hơn.

### *Bước 2: Lên ý tưởng nội dung*

Một khi đã lựa chọn được chủ đề, quá trình lên ý tưởng sẽ bắt đầu lần nữa. Hãy hỏi con về tất cả những gì con biết hoặc muốn biết về chủ đề này. Sau đó, hãy viết ra bất cứ ý tưởng hay câu hỏi nào.

### *Bước 3: Sắp xếp nội dung*

Giờ, hãy quan sát tất cả các ý tưởng hay câu hỏi bạn đã viết. Hãy cùng con quyết định xem những tài liệu nào có thể gộp lại với nhau. Nếu như đề bài là viết về “lợn đất” chẳng hạn, bạn có thể tìm thấy cụm thông tin được phân loại như trông chúng thế nào, chúng ở đâu, ăn gì, kẻ thù là ai và tự vệ như thế nào. Xây dựng tiêu đề và viết chi tiết dưới từng tiêu đề. Một số bố mẹ thấy nên dùng giấy nhớ trong quá trình này. Trong suốt giai đoạn động não này, mỗi ý tưởng hay câu hỏi sẽ được viết trên từng tờ giấy nhớ. Những tờ giấy nhớ này có thể được sắp xếp trên bàn dưới những tiêu đề để hình thành nên khung bài. Bài viết của con có thể được viết nên từ khung sườn này.

### *Bước 4: Viết đoạn văn mở đầu*

Đây thường là phần khó viết nhất. Đoạn mở đầu, bởi nó là phần cơ bản nhất, sẽ mô tả rất ngắn gọn bài văn sẽ như thế nào. Chẳng hạn như đoạn mở đầu bài viết về lợn đất có thể như sau:

Bài viết này viết về một con vật kỳ lạ có tên “lợn đất”. Vào lúc đọc xong bài viết này, bạn sẽ biết chúng trông như thế nào, chúng sống ở đâu, ăn gì, kẻ thù của chúng là ai và cách chúng tự bảo vệ bản thân ra sao.

Thêm nữa, đoạn mở đầu nên cố gắng để “thu hút người đọc”, cung cấp thông tin thú vị để lôi kéo sự tò mò của họ.

Trẻ gặp khó khăn về kỹ năng viết sẽ gặp khó khăn trong việc tự viết đoạn mở đầu và có lẽ rất cần sự trợ giúp của bạn. Bạn có thể giúp trẻ bằng cách đặt các câu hỏi chung như “Con muốn mọi người biết gì sau khi đọc xong bài viết của con?” hay “Tại sao con nghĩ mọi người sẽ hứng thú đọc bài này?” Nếu con cần nhiều giúp đỡ hơn thế, bạn có thể đưa cho chúng một bài mẫu để học tập. Bạn có thể viết đoạn mở đầu của một chủ đề tương tự với chủ đề con bạn đang làm, hoặc sử dụng đoạn văn ở đây làm ví dụ. Nếu con bạn cần sự giúp đỡ mang tính định hướng để viết đoạn văn này, hãy cho con. Và rồi xem liệu con có thể tiếp tục mà không cần sự hỗ trợ nữa

không. Hãy nhớ, đoạn văn đầu thường là phần khó viết nhất trong bài.

### *Bước 5: Viết tắt cả phần còn lại của bài*

Để hướng dẫn con thêm một chút, hãy gợi ý con rằng phần còn lại của bài sẽ được chia thành các phần với tiêu đề của mỗi phần (cũng giống như cách lập khung bài). Giúp con lên danh sách các tiêu đề và rồi quan sát xem con bạn có thể tự viết được không. Mỗi đoạn văn nên bắt đầu với một câu mở đầu nói lên ý chính. Tiếp sau câu mở đầu có thể là 3-5 câu triển khai hoặc giải thích ý chính đó. Sẽ là rất có ích nếu sử dụng các từ nối để liên kết các câu hoặc các đoạn văn.

Trong giai đoạn đầu học viết, những trẻ gặp khó khăn trong việc viết lách cần rất nhiều sự giúp đỡ. Bạn có thể phải viết nửa bài vào thời gian đầu. Tình trạng này sẽ được cải thiện theo thời gian, đặc biệt nếu như bạn kết thúc mỗi buổi luyện viết bằng các phản hồi tích cực với con về điều con làm tốt. Hãy chú ý bất kỳ cải thiện cụ thể nào trong bài viết mới của con so với bài viết trước.

Nếu không thấy sự tiến triển hoặc nếu bạn thiếu thời gian hay kỹ năng để dạy trẻ học viết, hãy nói chuyện với giáo viên của trẻ để xem liệu có sự trợ giúp thêm nào từ phía nhà trường không. Thậm chí, bạn có thể yêu cầu gia tăng hỗ trợ từ phía nhà trường nếu bạn tin rằng kỹ năng viết của con đang tụt hậu trầm trọng so với những đứa trẻ cùng lứa tuổi.

## **MẪU BÀI VIẾT CÓ 5 ĐOẠN VĂN**

### *Phần mở đầu*

Câu 1: Tóm tắt chủ đề bài viết

Câu 2: Tập trung vào ý chính

Câu 3: Bổ sung chi tiết hoặc giải thích lý do tại sao chủ đề này quan trọng



### *Phần thân bài*

Đoạn văn 1 – Câu mở đầu:

Chi tiết bổ trợ 1:

Chi tiết bổ trợ 2:

Chi tiết bổ trợ 3:

Đoạn văn 2 – Câu mở đầu:

Chi tiết bổ trợ 1:

Chi tiết bổ trợ 2:

Chi tiết bổ trợ 3:

Đoạn văn 3 – Câu mở đầu:

Chi tiết bổ trợ 1:

Chi tiết bổ trợ 2:

Chi tiết bổ trợ 3:

### *Phần kết bài*

Nhấn mạnh lại ý quan trọng nhất của bài (những gì độc giả nên hiểu sau khi đọc xong)

## **12. ÔN BÀI CHUẨN BỊ CHO BUỔI KIỂM TRA**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Khởi đầu công việc (Chương 15), Duy trì tập trung (Chương 14), Lên kế hoạch (Chương 16), Tổ chức sắp xếp (Chương 17), Quản lý thời gian (Chương 18), Nhận thức tổng quan (Chương 21).

**Độ tuổi:** 10-14 tuổi; trẻ thường không có bài kiểm tra nào cho đến năm lớp 4, và thậm chí đến lúc đó giáo viên nhiều khi còn thông báo trẻ phải học gì, nên thói quen này có lẽ sẽ không hữu dụng lắm với bạn cho đến khi con bạn lên lớp 5.

1. Treo lịch tháng và cùng con đánh dấu các bài kiểm tra sắp tới.
2. Từ 5-7 ngày trước buổi kiểm tra, hãy lên kế hoạch học tập với con.
3. Sử dụng Danh sách Chiến lược Học tập, để con quyết định chiến lược nào con muốn sử dụng để chuẩn bị cho bài kiểm tra sắp tới.
4. Hãy để con bạn lên kế hoạch học tập 4 ngày trước bài kiểm tra. Các nghiên cứu tâm lý trong nhiều năm đã chỉ ra rằng, khi học tài liệu mới, việc phân bổ luyện tập sẽ hiệu quả hơn việc học một lượng lớn kiến thức trong một lúc. Nói cách khác, nếu bạn định bỏ ra 2 tiếng học bài, sẽ tốt hơn nếu chia khoảng thời gian đó thành nhiều phần nhỏ 30 phút mỗi tối trong 4 tối. Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, các kiến thức cũng được củng cố hơn trong lúc ngủ, nên ngủ một giấc thật ngon đêm trước ngày kiểm tra cũng có lợi hơn là dành thời gian “nhồi nhét” kiến thức.
5. Với những trẻ gặp vấn đề trong việc duy trì sự tập trung, sử dụng một vài chiến lược trong một khoảng thời gian ngắn có thể sẽ dễ dàng hơn một chiến lược xuyên suốt quá trình học tập. Bạn có thể đặt chuông báo thời lượng mỗi chiến lược, và khi chuông kêu, con có thể chuyển sang chiến lược tiếp theo (trừ khi trẻ thích chiến lược đang sử dụng và muốn tiếp tục dùng nó).

### **Điều chỉnh/Thích nghi**

Sau khi con làm bài kiểm tra hoặc có điểm kiểm tra, hãy yêu cầu con đánh giá kế hoạch học tập đó. Chiến lược nào hiệu quả nhất? Chiến lược nào kém hiệu quả nhất? Liệu có các chiến lược khác con có thể thử trong lần sau không? Về tổng thời gian dành cho việc học thì sao? Như vậy đủ chưa? Ghi nhớ những điểm cần lưu ý về kế hoạch học tập để giúp trẻ trong lần kiểm tra tiếp theo.

1. Nếu con bạn cảm thấy con đã học đầy đủ nhưng vẫn làm bài kém, hãy hỏi giáo viên của con xem liệu con có học sai tài liệu hay học sai cách không?

2. Nếu con thường xuyên làm bài kiểm tra kém dù đã nỗ lực học suốt thời gian dài, hãy đề nghị cô giáo của con điều chỉnh bài kiểm tra như kéo dài thời gian kiểm tra, cho con cơ hội làm lại bài, cơ hội làm bài khác để cải thiện điểm số, có phương án thay thế cho bài kiểm tra. Điều này có thể dẫn đến việc yêu cầu đánh giá xem liệu con có cần tham gia lớp giáo dục đặc biệt hay không (Chương 23).

3. Bổ sung thêm hệ thống khích lệ với các giải thưởng cho điểm kiểm tra tốt.



### **Đánh giá sau kiểm tra**

Việc học của con hiệu quả ra sao? Hãy trả lời các câu hỏi sau:

1. Chiến lược nào hiệu quả nhất?
2. Chiến lược nào không hiệu quả lắm?
3. Con có dành thời gian đủ cho việc học không?
4. Nếu không, con nên làm thêm gì?
5. Lần kiểm tra tới, con sẽ làm khác đi như thế nào?

### **13. HỌC CÁCH QUẢN LÝ CÁC NHIỆM VỤ TỐN NHIỀU CÔNG SỨC**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Khởi đầu công việc (Chương 15), Duy trì tập trung (Chương 14).

**Độ tuổi:** Mọi lứa tuổi.

Có hai cách cơ bản để biến một nhiệm vụ tốn nhiều công sức trở nên dễ dàng hơn trong mắt trẻ: Giảm yêu cầu khối lượng công việc hoặc khích lệ đủ nhiều để trẻ sẵn sàng bỏ ra nhiều tâm sức để đạt được phần thưởng. Ví dụ như:

1. Chia nhiệm vụ thành những phần rất nhỏ, để mỗi phần không mất quá 5 phút. Cho phép con đạt được những phần thưởng nhỏ sau khi kết thúc mỗi phần này.
2. Để con quyết định xem nên chia nhỏ nhiệm vụ thế nào.
3. Cho con điều gì đó rất đáng để mong chờ khi công việc hoàn thành.
4. Thưởng cho con vì đã sẵn sàng xử lý nhiệm vụ tốn nhiều công sức đó. Bạn cũng có thể thiết kế một thang điểm đánh giá cho công sức bỏ ra với 1 điểm cho nhiệm vụ dễ nhất, tăng dần cho đến 10 điểm là nhiệm vụ khó nhất để trẻ có thể tưởng tượng bản thân làm. Khi con bạn sử dụng thành thạo thang điểm đó, bạn có thể bắt đầu suy nghĩ cách làm thế nào để biến một nhiệm vụ tốn nhiều công sức (chẳng hạn như được đánh giá điểm 8 – 10) thành nhiệm vụ đơn giản hơn (ví dụ như điểm 3 – 4).

### **Điều chỉnh/Thích nghi**

Nếu con vẫn không hoàn thành các nhiệm vụ khó khăn mà không phàn nàn, kêu ca, khóc lóc, hoặc trì hoãn, bạn có thể chọn cách chậm rãi và thiên về chân tay nhiều hơn để huấn luyện con chịu đựng các nhiệm vụ hao tâm tốn sức. Cách tiếp cận này, được đề cập trước đó trong phần Dọn dẹp phòng ngủ, được gọi là làm ngược. Con cần phải bắt đầu từ điểm cuối của nhiệm vụ khó khăn đó, đầu tiên con sẽ chỉ hoàn thành bước cuối cùng trong chuỗi để đạt được phần thưởng.

Bạn tiếp tục lặp lại quá trình này cho đến khi con có thể làm bước đó mà không mất chút nỗ lực nào. Rồi bạn yêu cầu con làm 2 bước cuối cùng trong nhiệm vụ để được phần thưởng. Theo thời gian, con bạn sẽ tiến đến tận đầu nhiệm vụ nơi bạn mong đợi con sẽ

hoàn thành trọn vẹn. Nhiều phụ huynh ngại cách này, đặc biệt khi họ biết trẻ sẽ dọn dẹp phòng nếu bị la mắng và thúc giục đủ lâu. Nhưng có ai muốn phải la mắng con suốt đầu? Cách làm ngược thực sự giúp huấn luyện con trẻ chịu đựng các công việc buồn chán hoặc tốn nhiều công sức và loại bỏ việc la mắng con trẻ.

## **14. TỔ CHỨC SẮP XẾP SÁCH VỞ/BÀI TẬP VỀ NHÀ**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Tổ chức sắp xếp (Chương 17), Khởi đầu công việc (Chương 15).

**Độ tuổi:** 6-14 tuổi.

1. Hãy cùng con quyết định xem cần những gì trong hệ thống tổ chức sắp xếp: Một nơi để lưu trữ bài tập chưa hoàn thành? Một chỗ riêng biệt để đặt các bài tập đã hoàn tất? Một nơi khác để đặt các giấy tờ chưa được phân loại? Những quyển sổ hay tập hồ sơ lưu giữ các ghi chú, các bài tập hoàn thành, các tài liệu, bảng biểu?
2. Một khi đã liệt kê được tất cả các thành tố, hãy suy nghĩ cách tốt nhất để xử lý từng loại một. Chẳng hạn như, bạn và con có thể quyết định sử dụng hệ thống thư mục theo màu, hoặc giá tài liệu riêng biệt cho mỗi môn hoặc một tập tài liệu lớn để tất cả các môn học. Bạn cũng có thể tới một cửa hàng văn phòng phẩm để xem xét các ý tưởng.
3. Tập hợp tất cả các loại văn phòng phẩm cần thiết.
4. Sắp đặt sách vở và tập tài liệu, dán nhãn mọi thứ rõ ràng.
5. Vào lúc đầu mỗi buổi làm bài tập về nhà, hãy để con bạn lấy ra tập tài liệu chứa các bài tập đã hoàn thành, các bài tập chưa hoàn thành và các tư liệu cần được phân loại. Hãy để con quyết định về mỗi tư liệu và vị trí sắp xếp. Con cần hoàn thành quá trình này trước khi bắt đầu làm bài tập.
6. Khi bài tập về nhà đã hoàn tất, hãy nói con bạn để bài tập về nhà trong tập tài liệu phù hợp và phân loại tất cả những gì cần được lưu

trở.

## **Điều chỉnh/Thích nghi**

1. Hãy để con tham gia thiết kế hệ thống tổ chức sắp xếp càng nhiều càng tốt.
2. Tái thiết kế các thành phần không hiệu quả.

Hãy cho con tham gia giải quyết vấn đề. “Làm thế nào để việc này hiệu quả hơn với con?” và cách để tiếp cận vấn đề này.

3. Với những trẻ vốn không trật tự ngăn nắp, có thể sẽ mất một thời gian dài để quá trình này trở thành một thói quen. Hãy luôn ghi nhớ rằng việc giám sát trong suốt quãng đường dài này là một điều cần thiết.



## **15. HỌC CÁCH KIỂM SOÁT CẢM XÚC**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Kiểm soát cảm xúc (Chương 13), Kiểm chế phản ứng (Chương 11), Linh hoạt (Chương 19).

**Độ tuổi:** Mọi lứa tuổi.

1. Hãy cùng con lên danh sách các việc khiến con mất kiểm soát cảm xúc (những việc này được gọi là điểm thúc đẩy). Bạn có thể lên một danh sách dài tất cả những việc khác nhau khiến con nổi giận rồi xem liệu có thể nhóm chúng thành một tập hợp lớn không.
2. Nói chuyện với con về việc “mất bình tĩnh sẽ như thế nào”. Quyết định xem những việc gì sẽ được xếp vào danh sách “việc không được làm”. Giữ cho danh sách đó ngắn gọn và chỉ xử lý một hoặc hai hành vi một lúc.

3. Giờ, hãy lên danh sách những việc con có thể làm thay vào đó (được gọi là hành vi thay thế). Đó nên là 3-4 việc khác nhau con có thể làm thay cho các hành vi “không được làm”.

4. Hãy viết vào Bảng Giai đoạn Khó khăn.

5. Hãy luyện tập cùng con.

6. Sau vài tuần luyện tập, bắt đầu áp dụng quá trình này, nhưng ban đầu chỉ cho những việc ít gây khó chịu.

7. Sau khi thành công với các việc ít gây khó chịu, hãy chuyển đến các việc thách thức hơn.

8. Kết nối quá trình này với một phần thưởng.

Để đạt hiệu quả tốt nhất, hãy sử dụng 2 cấp độ phần thưởng: “một phần thưởng lớn” vì không phải sử dụng Bảng Giai đoạn Khó khăn, và “một phần thưởng nhỏ” vì đã sử dụng thành công chiến lược trên Bảng Giai đoạn Khó khăn.

### **Luyện tập quy trình**

1. Sử dụng các ví dụ trong đời thực.

2. Hãy làm cho những buổi luyện tập trở nên nhanh chóng và đơn giản.

3. Để con bạn luyện tập từng chiến lược được liệt kê trong Bảng Giai đoạn Khó khăn.

4. Thực hiện những buổi luyện tập ngắn hằng ngày hoặc một vài lần mỗi tuần trong vài tuần trước khi áp dụng vào thực tế.

### **Điều chỉnh/Thích nghi**

1. Lập mô hình cách sử dụng chiến lược. Tức là, bạn chỉ cho con biết con cần nói gì hoặc nghĩ gì khi con triển khai chiến lược đó.

2. Sẽ có những khoảng thời gian mặc dù áp dụng một quy trình, con bạn vẫn mất kiểm soát và không thể bình tĩnh hay sử dụng bất cứ chiến lược nào trên Bảng Giai đoạn Khó khăn. Trong trường hợp đó, hãy đưa trẻ ra khỏi tình huống đó. Hãy nói trước với con rằng bạn sẽ làm thế, để đứa trẻ biết những gì có thể xảy ra. Hãy nói, “Nếu con đâm đá hay la hét, chúng ta sẽ về nhà.”

3. Nếu con bạn thường xuyên không thể áp dụng những chiến lược này hiệu quả, có thể đã đến lúc xem xét đến việc tìm kiếm sự giúp đỡ của các chuyên gia (xem Chương 22).

## **BẢNG GIAI ĐOẠN KHÓ KHĂN**

*(Điểm thúc đẩy) Điều khiến con nổi điên:*

1.....

2.....

3.....

*Việc không được làm:*

1.....

2.....

3.....

*Khi con rơi vào khoảng thời gian khó khăn, con có thể:*

1.....

2.....

3.....

## **16. HỌC CÁCH KIỂM SOÁT HÀNH VI BỐC ĐỒNG**



**Kỹ năng thực hành cần có:** Kiểm chế phản ứng (Chương 11),  
Kiểm soát cảm xúc (Chương 13).

**Độ tuổi:** Mọi lứa tuổi.

1. Hãy cùng con xác định điểm thúc đẩy những hành vi bốc đồng.
2. Cùng đồng thuận về một quy tắc trong các tình huống đó. Quy tắc đó nên tập trung vào những gì con có thể làm để kiểm soát sự xúc động. Lồng ghép các lựa chọn nếu có thể; nói cách khác, bạn và con nên nghĩ ra một vài việc khác nhau con có thể làm để thay cho hành vi bốc đồng không mong đợi.
3. Nói chuyện về việc bạn có thể ra dấu hiệu cho con khi con đang trên bờ vực “mất kiểm soát”, để con có thể lùi lại hoặc sử dụng một trong các chiến lược xử lý đã định trước. Việc này hiệu quả nhất khi dấu hiệu đưa ra là dấu hiệu tương đối trực quan để cảnh báo trẻ về tình huống có vấn đề.
4. Hãy luyện tập quy trình này. Biến nó trở thành trò chơi nhập vai kiểu “Mình hãy cùng giả vờ là con đang ở ngoài chơi với bạn và một bạn nói một câu gì đó khiến con nổi điên lên. Mẹ sẽ đóng vai bạn con và con thì cứ là con nhé.” Nếu điều này khó khăn với trẻ, bạn có thể đóng vai con để mô phỏng cách con nên giải quyết tình huống.
5. Cũng tương tự như các kỹ năng có liên quan đến điều chỉnh hành vi khác, hãy luyện tập hằng ngày hoặc vài lần một tuần trong một vài tuần.
6. Khi bạn và con sẵn sàng áp dụng quy trình này vào thực tế, hãy nhắc nhở con về nó ngay trước khi “điểm thúc đẩy” có khả năng xảy ra.
7. Nhìn nhận lại hiệu quả của quá trình. Bạn có thể xây dựng một thang điểm để bạn và con sử dụng và đánh giá hiệu quả của chúng.

**Điều chỉnh/Thích nghi**

1. Nếu bạn nghĩ quá trình sẽ diễn ra nhanh hơn hay hiệu quả hơn nếu kết nối việc sử dụng thành công hành vi thay thế với một yếu tố củng cố, hãy làm thế. Bạn cũng có thể trao thêm điểm thưởng cho con nếu con có thể vượt qua một khoảng thời gian nhất định mà không mất điểm nào.

2. Nếu sự bốc đồng là một vấn đề trầm trọng của trẻ, hãy bắt đầu bằng cách chọn một thời điểm trong ngày hoặc hành vi bốc đồng làm mục tiêu để có khả năng thành công cao hơn.

3. Hãy nhớ khen ngợi con vì đã thể hiện khả năng tự kiểm soát. Dù bạn đang sử dụng phần thưởng hữu hình, thì những lời khen ngợi vẫn luôn có thể hữu ích cho yếu tố củng cố khác.

## **TỰ KIỂM SOÁT BẢN THÂN**

*Những việc con làm mà không suy nghĩ kỹ là:*

1.....

2.....

3.....

*Các tình huống con thường cư xử mà không suy nghĩ kỹ là:*

1.....

2.....

3.....

*Con sẽ làm gì để giữ kiểm soát:*

1.....

2.....

3.....

## 17. HỌC CÁCH KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG

**Kỹ năng thực hành cần có:** Kiểm soát cảm xúc (Chương 13), Linh hoạt (Chương 19).

**Độ tuổi:** Mọi lứa tuổi.

1. Hãy cùng con lên danh sách những việc xảy ra khiến con thấy căng thẳng.
2. Nói chuyện với con bạn về dấu hiệu căng thẳng để con mau chóng nhận ra tình trạng đó. Dấu hiệu thường là cảm giác rất rõ ràng về mặt thể chất như thấy cằn cào ở bụng, tay chân mồ hôi, tim đập mạnh.
3. Lên danh sách những việc con có thể làm (được gọi là hành vi thay thế), nên là 3-4 việc khác nhau để con bình tĩnh trở lại hoặc hướng sự chú ý khỏi việc lo lắng.
4. Viết những việc này lên Bảng Lo lắng.
5. Hãy luyện tập.
6. Sau vài tuần luyện tập, hãy áp dụng quá trình này vào thực tế nhưng ban đầu, chỉ sử dụng cho các mối lo lắng nhỏ.
7. Sau khi thành công với các lo lắng nhỏ, hãy chuyển sang các mối lo lắng lớn hơn.
8. Kết nối quá trình này với phần thưởng. Để đạt được hiệu quả tốt nhất, hãy sử dụng 2 cấp độ phần thưởng: “một phần thưởng lớn” vì không phải dùng đến Bảng Lo lắng, và “một phần thưởng nhỏ” vì đã sử dụng thành công chiến lược trên Bảng Lo lắng.

### Luyện tập quy trình

1. Sử dụng các ví dụ đa dạng và thực tế.

2. Hãy biến buổi luyện tập trở nên nhanh chóng và đơn giản, đồng thời luyện tập vài lần mỗi ngày.

3. Để con bạn luyện tập từng chiến lược được liệt kê trong Bảng Lo lắng.

4. Luyện tập ngắn hằng ngày hoặc vài lần một tuần trong vài tuần trước khi áp dụng vào thực tế.

### **Điều chỉnh/Thích nghi**

1. Các chiến lược kiểm soát sự căng thẳng bao gồm thở sâu và chậm, đếm đến 20, thư giãn, dùng suy nghĩ hoặc nói chuyện với nỗi lo, vẽ bức tranh về sự lo lắng, đóng gói nó lại và cất vào trong một cái hộp có nắp, nghe nhạc (và nhảy theo), thách thức sự lo lắng.

2. Giúp trẻ kiểm soát sự căng thẳng thường bao gồm một quy trình đôi khi được gọi là kỹ thuật giải mẫn cảm mà trong đó, mức độ căng thẳng trẻ lộ ra đủ thấp để với một chút hỗ trợ, trẻ có thể vượt qua nó. Ví dụ, nếu trẻ sợ chó, bạn có thể bắt đầu bằng cách yêu cầu con nhìn vào bức tranh một chú chó và mô hình hóa những gì con có thể nói với bản thân mình. Bước tiếp theo có thể là cho trẻ vào một ngôi nhà với con chó ở bên ngoài và nói về việc đó. Dần dần, mang con chó đến không được chuyển sang bước tiếp theo cho đến khi đứa trẻ cảm thấy thoải mái với bước hiện tại. Thành tố quan trọng trong việc thành thạo thông qua hướng dẫn là khoảng cách và thời gian cụ thể: Ban đầu, trẻ cách xa vật gây căng thẳng và thời gian tiếp xúc rất ngắn ngủi. Khoảng cách sau đó giảm dần và thời gian tăng dần.

3. Loại hình lo lắng và căng thẳng thường là (1) căng thẳng xa cách (không vui hoặc lo lắng khi bị cách xa một người yêu thương, thường là bố mẹ); (2) phải xử lý các tình huống mới lạ hoặc không quen thuộc lắm; và (3) các suy nghĩ ám ảnh (nghĩ về một điều tồi tệ nào đó sẽ xảy ra). Cách tiếp cận này có thể hiệu quả với ba trường hợp trên, mặc dù chiến lược xử lý cho mỗi trường hợp có thể khác nhau.

## **BẢNG LO LẮNG**

Con lo lắng khi...

1.....

2.....

3.....

Con căng thẳng khi...

1.....

2.....

3.....

Khi cảm thấy lo lắng hay căng thẳng, con có thể...

1.....

2.....

3.....

## **18. HỌC CÁCH XỬ LÝ THAY ĐỔI TRONG KẾ HOẠCH**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Kiểm soát cảm xúc (Chương 13), Linh hoạt (Chương 19).

**Độ tuổi:** Mọi lứa tuổi.

Giúp con chấp nhận sự thay đổi trong kế hoạch mà không tức giận hoặc căng thẳng cần nhiều nỗ lực và luyện tập. Bất cứ khi nào có thể, bạn cần cho trẻ biết kế hoạch của mình trước khi trẻ hình thành kế hoạch của riêng mình cho khoảng thời gian đó. Trong lúc đó, hãy bắt đầu thường xuyên giới thiệu một số sự thay đổi nhỏ tới trẻ, để

tăng dần khả năng chịu đựng trước những bất ngờ của trẻ theo thời gian.

1. Cùng con thiết lập lịch trình cho các hoạt động và nhiệm vụ.
2. Cố gắng không áp thời gian chính xác vào các hoạt động nếu không cần thiết.
3. Nói chuyện với con bạn về thực tế là, thay đổi hay “bất ngờ” luôn có thể xảy đến bất kể chúng ta đã lên kế hoạch và lịch trình trước thế nào chăng nữa.
4. Xây dựng một lịch trình trực quan, chẳng hạn như viết các hoạt động lên các tấm thẻ hoặc như nhà bếp hay phòng của con. Hãy làm một tấm thẻ Bất ngờ cho lịch trình và giải thích rằng khi sắp có một thay đổi, bạn sẽ đưa cho con tấm thẻ này, nói cho con biết thay đổi là gì, và dính chúng vào lịch trình. (Thậm chí khi một thay đổi đến làm tất cả mọi người bất ngờ, bạn có thể lấy tấm thẻ ra và vẫn làm theo quy trình như vậy).
5. Xem lại lịch trình với con vào tối hôm trước và/hoặc sáng hôm đó.
6. Bắt đầu đưa ra các thay đổi và cho con xem tấm thẻ Bất ngờ. Ban đầu, “bất ngờ” nên dễ chịu thôi, rồi dần tăng lên và sau đó bao gồm cả những thay đổi không mấy dễ chịu.

### **Điều chỉnh/Thích nghi**

Nếu những cách trên vẫn không hiệu quả, chúng ta nên xem xét một vài cách khác. Khi có thể, hãy giới thiệu về sự thay đổi kỹ càng trước khi sự kiện diễn ra. Điều này cho phép trẻ có thời gian để thích nghi dần dần thay vì phải nhanh chóng thích nghi. Tùy thuộc vào phản ứng của trẻ trước những thay đổi không dễ chịu lắm (khóc lóc, chống cự, phản nản), hãy nói về các hành vi khác trẻ có thể áp dụng để thể hiện thái độ theo cách dễ chấp nhận hơn (chẳng hạn như điền vào Phiếu Phản nản). Bạn cũng có thể đưa ra phần thưởng vì con đã kiểm soát thay đổi thành công.

## 19. HỌC CÁCH KHÔNG GÀO KHÓC VÌ NHỮNG THỨ NHỎ NHẶT

**Kỹ năng thực hành cần có:** Kiểm soát cảm xúc (Chương 13), Linh hoạt (Chương 19).

**Độ tuổi:** Mọi lứa tuổi.

Khi trẻ khóc lóc vì những việc nhỏ nhặt, thường là trẻ đang cố nói rằng chúng muốn sự đồng cảm, và chúng sử dụng phương thức này để đạt được điều đó bởi vì chúng nhận thấy nó hiệu quả trong quá khứ. Vì thế, mục tiêu của lần can thiệp này không phải là dạy trẻ trở thành những chiến binh dũng cảm hay gì đó tương tự, mà là giúp trẻ tìm ra những cách thức khác để đạt được điều chúng muốn thay vì khóc lóc. Quan trọng là khiến trẻ sử dụng ngôn từ thay vì nước mắt trong các tình huống mà việc khóc lóc không phải một phản hồi thích hợp.

1. Hãy cho con biết rằng khóc lóc quá nhiều sẽ khiến người khác không thích ở bên con nữa và rằng bạn muốn giúp con tìm ra cách thức khác để xử lý các cảm xúc khi buồn bực.
2. Giải thích rằng con cần sử dụng ngôn từ thay vì nước mắt khi buồn bực.
3. Hãy để con biết rằng việc con giải thích lý do khiến con cảm thấy như vậy sẽ có ích hơn là khóc lóc.
4. Khi trẻ có thể sử dụng ngôn từ, hãy hỏi đáp bằng cách thể hiện sự đồng cảm với cảm xúc của con.
5. Hãy để cho con biết điều gì sẽ xảy ra khi một tình huống gây buồn bực sắp đến. Việc này bao gồm cả việc cho con biết kịch bản **XỬ LÝ TÌNH HUỐNG**. Có thể bạn sẽ nói rằng, “Khi con cảm thấy muốn khóc, con có thể sử dụng các từ như 'Con giận', 'Con buồn', 'Con cần được giúp đỡ', hoặc 'Con cần nghỉ ngơi'. Khi con sử dụng những từ này, mẹ sẽ lắng nghe và cố gắng hiểu cảm xúc của con.

Còn nếu con bắt đầu khóc thì con chỉ có một mình thôi đấy. Mẹ sẽ rời khỏi phòng, hoặc yêu cầu con đi vào phòng mình để khóc cho hết.” Lúc đầu, bạn sẽ cần thỉnh thoảng nhắc nhở con để chuẩn bị cho con làm theo kịch bản khi một tình huống gây buồn bực xảy ra. Ngay khi con bắt đầu khóc, hãy đảm bảo con không thu hút được sự chú ý của bất cứ ai nhờ việc khóc lóc. Mất đi sự chú ý nhờ khóc lóc, hành động này của con sẽ dần tự giảm bớt (mặc dù nó có thể sẽ tồi tệ hơn trước khi nó trở nên khá hơn).

6. Mục tiêu ở đây không phải là triệt tiêu mọi loại hình khóc lóc (bởi vì có những lý do thực sự khiến trẻ khóc). Một quy tắc để đánh giá khi nào là phù hợp cho trẻ để khóc là nghĩ đến những trẻ cùng độ tuổi trung bình với con bạn. Liệu khóc lóc có phải phản ứng tự nhiên trước tình huống này không? Việc khóc lóc là phù hợp, chẳng hạn như khi trẻ phải đối mặt với những nỗi đau thể chất hoặc khi một việc không may mắn xảy đến với trẻ hay với người trẻ yêu thương và gần gũi.

### **Điều chỉnh/Thích nghi**

Nếu nước mắt tiếp tục có thủ, bạn có thể lồng ghép các yếu tố củng cố vào để giúp con học cách sử dụng ngôn từ thay vì nước mắt. Tùy thuộc vào độ tuổi của con, bạn có thể cho con miếng dán hình hoặc điểm thưởng vì đã sử dụng ngôn từ thay vì nước mắt hoặc vì đã vượt qua một khoảng thời gian nhất định mà không khóc lóc. Để xác định thời gian bao lâu là đủ dài, có lẽ bạn cần lựa chọn một điểm cơ bản để biết trẻ thường xuyên khóc như thế nào. Một bảng theo dõi để giúp bạn biết việc khóc lóc thường xuyên xảy ra ra sao, mất bao lâu thì kết thúc, và thường bởi sự kiện nào.



## **20. HỌC CÁCH GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

**Kỹ năng thực hành cần có:** Nhận thức tổng quan (Chương 21), Linh hoạt (Chương 19).



**Độ tuổi:** 7-14 tuổi, mặc dù khả năng nhận thức tổng quan ở mức cao cấp nhất là một trong những kỹ năng phát triển muộn nhất, bạn vẫn có thể thực hiện việc giải quyết vấn đề với trẻ nhỏ.

1. Nói chuyện với con về vấn đề hiện có. Việc này thường bao gồm 3 bước: (1) đồng cảm với trẻ hoặc cho trẻ biết là bạn hiểu con đang cảm thấy như thế nào; (2) cảm nhận xem vấn đề ở đây là gì; và (3) thu hẹp khái niệm vấn đề để con có thể bắt đầu suy nghĩ giải pháp.

2. Hãy suy nghĩ về các giải pháp. Cùng với con bạn, hãy nghĩ đến nhiều nhất có thể những thứ khác nhau có thể giải quyết vấn đề này. Bạn nên đặt ra một khoảng thời gian nhất định để đẩy nhanh tiến độ hoặc khiến con ít cảm thấy giống với một bài tập mở hơn. Viết ra tất cả những giải pháp khả thi. Đừng phê phán những giải pháp ở thời điểm này bởi điều đó dễ vùi dập quá trình suy nghĩ sáng tạo.

3. Hãy yêu cầu con nhìn vào tất cả các giải pháp và lựa chọn một giải pháp mà con thích nhất. Bạn nên bắt đầu bằng cách để con khoanh tròn 3-5 lựa chọn con thích nhất và rồi thu hẹp lựa chọn dần xuống bằng cách nói về các ưu nhược điểm của từng lựa chọn đó.

4. Hãy hỏi xem con có cần sự hỗ trợ trong việc triển khai lựa chọn ấy không.

5. Hãy nói về những gì sẽ xảy ra nếu lựa chọn đầu tiên không hiệu quả. Điều này có thể bao gồm cả việc lựa chọn một giải pháp khác hoặc phân tích xem lựa chọn đầu tiên gặp vấn đề ở đâu và sửa chữa nó.

6. Khen ngợi con vì đã nghĩ ra một giải pháp hay (và rồi tiếp tục khen ngợi sau khi giải pháp đó được triển khai).

### **Điều chỉnh/Thích nghi**

Đây là một cách tiếp cận tiêu chuẩn trong việc giải quyết vấn đề mà có thể sử dụng với mọi loại vấn đề, bao gồm cả các vấn đề giữa người với người cũng như các trở ngại đang ngăn chặn trẻ đạt

được điều mình muốn. Đôi khi, lựa chọn tốt nhất là tìm ra các cách thức để vượt qua mọi chướng ngại, trong khi có những lúc, lựa chọn tốt nhất lại là giúp cho con hiểu một thực tế rằng con không thể có những gì con muốn.

Đôi khi quá trình giải quyết vấn đề lại dẫn đến việc “thương lượng”, khi bạn và con cùng đồng ý sẽ làm gì để đạt tới một giải pháp thỏa mãn đôi bên.

Sau khi bạn cùng con áp dụng quá trình này (và cả bảng sau đây) cho rất nhiều loại vấn đề khác nhau, con có thể sẽ tự sử dụng độc lập. Bởi vì mục tiêu của bạn là khích lệ khả năng giải quyết vấn đề của con, bạn nên yêu cầu con tự điền vào Bảng Giải quyết Vấn đề trước khi tìm kiếm sự giúp đỡ từ bạn (nếu con thực sự cần). Cuối cùng, con sẽ nắm lòng cả quá trình và chấp cánh cho khả năng giải quyết vấn đề.

## **BẢNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

Vấn đề của con là gì?

Đâu là những việc khả thi con có thể làm để giải quyết vấn đề này?

Con sẽ thử việc nào trước?

Nếu việc đó không hiệu quả, con có thể làm gì?

Mọi thứ diễn ra thế nào? Giải pháp của con có phát huy tác dụng không?

Con có thể làm khác đi thế nào trong lần tiếp theo?

# Chương 11 Xây dựng khả năng kiểm chế phản ứng

Kiểm chế phản ứng là khả năng suy nghĩ trước khi hành động để chống lại cơn bốc đồng nói hay làm một điều gì đó trước khi kịp đánh giá tình huống. Hầu hết chúng ta đều đã học dần dần trên con đường dài tiến tới sự trưởng thành, thường là qua những trải nghiệm đau đớn về việc không suy nghĩ trước khi hành động. Một vài người trong chúng ta tưởng như đã luyện tập kỹ năng thực hành này rất tốt cho đến khi rơi vào tình huống gây xúc động mạnh. Trong thời đại mà việc giao tiếp được trao đổi trong chớp mắt như hiện nay, những bức thư điện tử đầy tức giận mà người gửi ngay lập tức hối hận – hoặc hối hận ngay sau khi nhận được một phản hồi giận dữ tương tự – là sản phẩm thường thấy của việc kiểm chế phản ứng kém.

Để giúp con vượt qua được sự thiếu hụt về khả năng kiểm chế phản ứng trong khi bạn cũng có điểm yếu tương tự, hãy xem các gợi ý ở Chương 3.

## Khả năng kiểm chế phản ứng phát triển như thế nào?

Như đã nói, khả năng kiểm chế phản ứng hiển lộ ngay từ thời ẵm ngửa. Trong hình thái sơ đẳng nhất, khả năng kiểm chế cho phép đứa trẻ sơ sinh “lựa chọn” phản ứng hay không phản ứng với bất cứ thứ gì trước mặt trẻ. Trước khi khả năng này xuất hiện, đứa trẻ hầu như dựa dẫm vào sự khoan dung của môi trường. Nếu một thứ gì đó xuất hiện trong khả năng nhìn thấy được của trẻ, chúng sẽ nhìn chăm chăm vào nó, ít nhất cũng nhìn đủ lâu để cảm nhận được một điều gì đó. Còn với kỹ năng kiểm chế phản ứng, trẻ sẽ có khả năng bỏ qua hoặc không bị ngăn chặn bởi những thứ làm gián đoạn nếu chúng đang nỗ lực làm một điều gì đó. Một khi khả năng ngôn ngữ được phát triển, khả năng kiểm chế cũng phát triển hơn bởi trẻ có

thể nằm lòng các quy tắc mà người khác đưa ra (Chẳng hạn như “Đừng sờ vào cái nồi nóng”).

Một nghiên cứu nổi tiếng đã chỉ ra rằng, trẻ nhỏ rất khác nhau trong khả năng kiểm chế phản ứng khi còn nhỏ và sự khác nhau đó là thước đo để dự đoán mức độ thành công của trẻ khi trưởng thành. Những đứa trẻ 3 tuổi được để lại một mình trong phòng với một viên kẹo dẻo cùng 2 lựa chọn hoặc là ăn nó, hoặc là chờ đến khi người lớn quay lại và được 2 viên kẹo dẻo. Các nhà nghiên cứu quan sát một vài trẻ trong số đó kiểm soát nỗi khát khao ăn kẹo của chúng bằng cách nói chuyện với bản thân, tránh nhìn vào viên kẹo, hoặc tìm các cách khác để dịch chuyển sự chú ý của chúng khỏi viên kẹo. Khi nhà nghiên cứu tìm kiếm lại nhiều năm sau đó, họ nhận ra rằng những đứa trẻ có khả năng kiểm chế phản ứng tốt hơn 3 tuổi đạt được điểm số tốt hơn trong học bạ, ít dính vào rắc rối pháp luật hơn, và thành công hơn trong nhiều khía cạnh khác nữa.

Trong khi trẻ nhỏ thông thạo sử dụng hầu hết các kỹ năng thực hành theo thời gian và độ tuổi, sự phát triển của kỹ năng kiểm chế phản ứng có thể không theo chiều hướng ổn định đó. Kiểm chế phản ứng có vẻ nhạy cảm hơn với sự gián đoạn trong thời niên thiếu. Các nghiên cứu thần kinh học về cách bộ não thay đổi trong suốt những năm tháng tuổi thiếu niên đã phát hiện ra rằng có một sự “đứt kết nối” giữa khu vực tâm dưới của bộ não, nơi cảm xúc và sự bốc đồng phát triển, và vùng vỏ não trước trán, nơi các quyết định lý tính được thực hiện. Chỉ rất chậm thôi, trong suốt thời niên thiếu, và thậm chí cho đến giai đoạn trưởng thành, những sự kết nối mới ngày càng trở nên mạnh mẽ và nhanh chóng hơn, cho phép người trẻ kiểm soát cảm xúc hợp lý. Cho đến khi những kết nối này thực sự ổn định, người trẻ dễ đưa ra quyết định vội vàng và “cảm tính”.

Khả năng kiểm soát bốc đồng của con có thể phù hợp với sự phát triển như thế nào? Thang điểm đánh giá trong bảng khảo sát dưới đây có thể giúp bạn trả lời câu hỏi trên, xác nhận hoặc phủ nhận đánh giá sơ bộ từ Chương 2 bằng cách trao cho bạn cơ hội quan

sát sâu hơn vào khả năng sử dụng kỹ năng này thường xuyên của trẻ.

## **CON KIÈM CHẾ PHẢN ỨNG TỐT ĐẾN ĐÂU?**

Hãy sử dụng thang điểm dưới đây để đánh giá xem con thực hiện từng nhiệm vụ được liệt kê tốt như thế nào. Ở mỗi cấp độ, trẻ được mong đợi sẽ thực hiện tất cả nhiệm vụ được liệt kê tương đối tốt cho đến rất tốt.

### **Thang điểm đánh giá**

- 0 – Không bao giờ hoặc hiếm khi
- 1 – Có nhưng không tốt (khoảng 25% thời gian)
- 2 – Khá tốt (khoảng 75% thời gian)
- 3 – Rất tốt (luôn luôn hoặc hầu như luôn luôn)

### **Mầm non/Mẫu giáo**

- Cư xử phù hợp trong các tình huống nguy hiểm rõ ràng
- Có thể chia sẻ đồ chơi mà không giành giật
- Có thể chờ trong một thời gian ngắn khi được người lớn yêu cầu

### **Tiểu học bé (Lớp 1 – 3)**

- Có thể tuân thủ các quy định đơn giản trong lớp như giơ tay trước khi phát biểu
- Có thể ở gần trẻ khác mà không động chân động tay
- Có thể chờ cho bố mẹ nói chuyện điện thoại xong mới kể cho bố mẹ chuyện gì đó

### **Tiểu học lớn (Lớp 4 – 5)**

- Xử lý mâu thuẫn với bạn đồng trang lứa mà không đánh nhau (có thể mất bình tĩnh)
- Tuân thủ các quy định tại nhà và tại trường, kể cả khi không có người lớn
- Có thể bình tĩnh trong một tình huống cảm tính khi được người lớn khuyên nhủ

### **Trung học cơ sở (Lớp 6 – 8)**

- Có thể bỏ đi khỏi sự đối đầu hoặc trêu chọc của bạn cùng trang lứa
- Có thể nói “không” với một hoạt động yêu thích nếu đã có kế hoạch khác
- Kiểm chế việc nói những lời gây tổn thương khi ở cùng một nhóm bạn

Nếu con đạt điểm 2 hoặc cao hơn trong mỗi khả năng ở độ tuổi của con, bạn có thể nói rằng con không tụt hậu đáng kể trong khả năng kiểm chế phản ứng, nhưng sẽ có lợi nếu điều chỉnh một chút. Nếu con toàn điểm 0 hoặc 1, bạn cần phải trực tiếp dạy trẻ kỹ năng này.

### **Xây dựng khả năng kiểm chế phản ứng trong các tình huống hằng ngày**

- Hãy luôn nhớ, trẻ nhỏ nhất có rất ít khả năng kiểm soát sự bốc đồng. Chúng ta thường tập trung vào yếu tố thông minh, rất dễ quên rằng trí tuệ tự nhiên không chuyển đổi thành kỹ năng kiểm chế phản ứng khi trẻ mới 4, 5 hoặc 6 tuổi. Mặc dù kỹ năng kiểm chế phản ứng đã bắt đầu phát triển vào thời kỳ sơ sinh, nhưng trẻ mẫu giáo và trẻ ở đầu tiểu học có rất nhiều động lực cạnh tranh lẫn nhau, từ khát khao có một cái kem ốc quế bốn viên thay vì chỉ một, đến khát khao ngủ muộn vì cậu bé chưa cảm thấy mệt mỗi chút nào, hoặc lao tới bãi gửi xe để gặp bạn thân khi bãi gửi xe đang ngập tràn xe hơi đang chuẩn bị ra khỏi bãi. Bất kể đó là việc xóa bỏ các cảm dỗ như

việc kiểm soát đồ ăn vặt, thiết lập thói quen như đi ngủ đúng giờ thường xuyên, đặt ra các quy tắc hành vi, hay giám sát chặt chẽ trong các tình huống mà sự bốc đồng có thể đưa trẻ đến với rắc rối, thiết lập giới hạn giúp những đứa trẻ nhỏ nhất kiểm soát sự bốc đồng, và từ đó khuyến khích việc kiểm chế phản ứng.

- Hãy giúp trẻ học cách trì hoãn cơn bốc đồng bằng cách sử dụng những khoảng thời gian chờ cho thứ trẻ muốn làm hoặc muốn có. Học cách chờ đợi một điều gì đó là nền tảng cho những kỹ năng thực hành tinh tế hơn chúng ta muốn trẻ phát triển theo thời gian. Nếu con bạn gặp vấn đề trong khả năng đợi chờ, hãy đặt một chuông báo trong bếp và cho con biết khi chuông reo, con sẽ được làm hay có được thứ con mong muốn. Hãy làm khoảng thời gian đợi chờ đó lúc đầu thật ngắn và dần dần gia tăng thời gian trì hoãn.
- Yêu cầu trẻ đạt được một điều gì đó là một cách để dạy chúng trì hoãn sự hài lòng và kiểm chế bốc đồng. Nếu việc này khó khăn với trẻ, hãy cho chúng một phương tiện trực quan để đánh dấu quá trình của chúng, chẳng hạn như một đồ thị hay biểu đồ.
- Giúp trẻ hiểu hậu quả của khả năng kiểm soát bốc đồng kém. Trong một số trường hợp hậu quả là những sự việc xảy ra một cách tự nhiên (nếu con bạn tiếp tục đánh bạn, bạn sẽ sớm không chơi với con nữa), trong khi trong một số trường hợp khác, bạn sẽ cần đưa ra hậu quả (“Nếu con không thể chia sẻ trò Xbox với anh trai, mẹ sẽ tịch thu đấy.”)
- Chuẩn bị cho con bạn trước những tình huống đòi hỏi phải kiểm soát sự bốc đồng bằng cách xem xét chúng với con trước. Hãy hỏi “Quy định của trò chơi này là gì?” hay “Con sẽ làm gì nếu có một hàng dài những bạn trẻ muốn chơi trò ống trượt nước lớn nhất ở công viên nước?”
- Luyện tập khả năng kiểm chế phản ứng trong các tình huống chơi nhập vai. Trẻ em, cũng như người lớn, có thể gặp vấn đề trong việc kiểm soát bốc đồng nhiều hơn bình thường khi rơi vào các tình huống xúc động mạnh hoặc kích thích quá lớn. Hãy đưa ra những trường hợp tiến thoái lưỡng nan có thể lường trước và đóng vai một

người có thể thách thức khả năng suy nghĩ trước khi nói hay hành động của trẻ.

- Nhắc con trước khi con bước vào một tình huống khơi gợi một hành vi cụ thể mà bạn đang nhắm đến và rồi thưởng cho con vì đã biểu lộ khả năng tự kiểm soát. Cứ cho là bạn đã rất nỗ lực trong việc giúp con bạn tránh việc đánh nhau khi cậu bé ra ngoài chơi đùa với hàng xóm. Trước khi con bạn ra ngoài chơi, hãy hỏi con, “Hành vi nào chúng ta đang cố cải thiện nhỉ?” và rồi quan sát xem mọi thứ xảy ra thế nào để bạn có thể trao cho con một phần thưởng rất nhanh chóng sau khi con bạn chứng tỏ rằng cậu bé đang luyện tập khả năng tự kiểm soát. Việc bạn có mặt ở đó (hoặc ít nhất từ khoảng cách gần) rất quan trọng để bạn có thể quan sát hành vi trực tiếp thay vì dựa theo báo cáo của trẻ.

- Xem Nhiệm vụ 16 trong Chương 10 về thứ tự chỉ dạy chung để giúp trẻ học cách kiểm soát hành vi bốc đồng.

### **Kêu gọi đình chiến: Khuyến khích không đánh nhau với anh chị em**

Evan là một cậu bé 13 tuổi và học lớp 7. Cậu nhanh nhẹn và hài hước, nhưng những bình luận châm biếm và đôi khi không phù hợp cũng nhiều lần khiến cậu gặp rắc rối. Evan có 2 em trai, 10 tuổi và 7 tuổi. Cậu và các em luôn mâu thuẫn, nhưng mọi việc có vẻ ngày càng nghiêm trọng suốt năm vừa rồi, từ khi Evan bước vào trường cấp 2. Như rất nhiều anh trai ở độ tuổi của cậu, Evan thấy các em rất phiền toái. Chỉ riêng việc chúng cứ ở bên cậu nhiều khi đã gây khó chịu rồi, nhưng cậu cảm thấy chúng làm trầm trọng hơn việc ấy với những bình luận “ngu xuẩn” và với việc tranh giành đòi xem TV và chơi game cũng như gây sự chú ý trong bữa ăn tối.

Evan cảm thấy độ tuổi có đặc quyền riêng của nó, và cậu không thích nói chuyện với các em trai trừ khi bắt buộc phải nói. Các em trai của cậu rõ ràng không nhìn sự việc theo cách ấy. Mẹ cậu bé biết là đôi khi, các em trai của cậu chỉ muốn gây sự chú ý với cậu và với tư cách là anh trai cả, Evan nên trưởng thành hơn và chấp nhận những bình luận cũng như các hành vi của các em mình tốt hơn.



Evan không chỉ không làm được thế, mà cậu còn phản ứng nhanh chóng trước bất cứ bình luận nào của các em trai, gào thét và đôi khi còn đe dọa chúng.

Việc này đã lên đến đỉnh điểm đến mức mỗi khi Evan với một trong hai em trai, hoặc cả hai cùng ở nhà, chúng cuối cùng đều đánh nhau. Mẹ cậu bé hoặc sẽ trở thành người trọng tài hoặc sẽ kỷ luật Evan vì cậu đã phản ứng thái quá. Chị đã chịu đựng đủ rồi. Tuy chị hiểu rằng tất cả bọn trẻ đều phải nhận trách nhiệm của mình, nhưng chị cảm thấy rằng nếu Evan bớt phản ứng mạnh mẽ một chút, chị có thể quản lý các em trai của cậu tốt hơn.

Mẹ cậu bé liền đến nói chuyện với Evan về tình huống đó và cố gắng đưa ra một kế hoạch. Evan thừa nhận là không phải lúc nào cậu cũng thích đánh nhau, nhưng cậu không biết làm thế nào để kiềm chế bản thân. Cậu cảm thấy cậu xứng đáng có không gian riêng tư và tin rằng cậu có thể kiểm soát bản thân tốt hơn nếu không phải ở bên các em quá nhiều như vậy. Cùng lúc đó, cậu nghe những gì mẹ nói và sẵn sàng bỏ thêm (một chút) thời gian với các em miễn là nó trong sự kiểm soát.

Evan và mẹ cậu bé đồng ý rằng phòng cậu sẽ là không gian riêng của cậu, và các em trai sẽ không được vào nếu không được cậu đồng ý. Ban đầu, cậu bé đồng ý rằng làm việc gì đó với các em khoảng 20 phút mỗi ngày trong tuần và khoảng 30 phút vào cuối tuần. Việc này không bao gồm thời gian sinh hoạt chung của cả gia đình. Evan cảm thấy – và mẹ cậu bé đồng ý – là các trận đánh nhau ít xảy ra nếu như thời gian được lên kế hoạch, nên họ cùng lập ra một danh sách các trò chơi ưa thích và các hoạt động khác của các em trai mà chúng có thể lựa chọn để chơi với Evan. Cậu bé sẵn sàng chơi bất cứ trò nào các em chọn và nói rằng cậu sẽ cố gắng không tranh luận về quy tắc hoặc sửa sai các em bởi vì đó là thời gian của chúng. Evan được quyền nói khi nào cậu rảnh bằng cách đặt một tấm biển trước cửa phòng có chữ Rảnh ở một mặt và Không rảnh ở mặt còn lại.

Phản ứng nhanh chóng của Evan thì hơi khó hơn trong việc xử lý. Đầu tiên, mẹ cậu đồng ý rằng nếu chị nghe thấy một trong các em

nói câu gì đó mang tính khiêu khích, chị sẽ trừng phạt con. Tuy nhiên, chị sẽ không chấp nhận lời mách lẻo từ phía Evan hay các anh em khác. Trên hết, chị tin là Evan sẽ cần được nhắc nhở và một vài sự khích lệ để giúp cậu kiểm soát hành vi này. Cậu đã luôn muốn có điện thoại di động, và mặc dù mẹ cậu đã định mua cho cậu, chị chưa từng hành động hay hứa hẹn gì về điều này. Chị đề nghị là với mỗi 2 tiếng cậu chơi mà không cãi cộ hay đánh nhau với các em, chị sẽ cho cậu 1 điểm thưởng. Chị nhận ra là, mỗi ngày cậu bé có thể kiếm được 2 – 3 điểm thưởng và nhiều hơn nữa trong cuối tuần.

Mẹ nói với Evan rằng chị sẽ nhắc nhở cậu bé về thỏa thuận này mỗi ngày. Nếu giữa chừng trong 2 giờ đó, cậu cãi nhau với các em trai, chị sẽ đặt lại đồng hồ tính giờ. Ngay khi Evan đạt được 100 điểm thưởng, chị sẽ mua điện thoại, và rồi cậu sẽ kiếm được nhiều phút gọi điện với điểm thưởng của cậu. Mặc dù hệ thống này đòi hỏi thời gian giám sát tương đối của mẹ, nó là một cái giá quá rẻ để triệt tiêu nguyên nhân của các trận đánh và cãi nhau. Ở nhà, Evan học thói quen bỏ qua các bình luận của em trai, và cậu bé đôi khi thực sự thích thú khi chơi với các em. Mẹ cậu rất vui bởi chị nhìn thấy các cuộc cãi vã và đánh nhau giảm bớt.

## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Kiểm chế phản ứng

**Mục đích hành vi cụ thể:** Chế ngự phản ứng và đe dọa trước bình luận của các em

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

**Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?**

- Không gian và thời gian riêng tư
- Mẹ sẽ là trọng tài trước những bình luận của em trai về Evan

- Các hoạt động cụ thể và thời hạn tương tác với các em

### **Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Kiểm chế phản ứng (khi chơi với em và kiểm soát phản ứng trước bình luận của các em)

**Ai sẽ dạy kỹ năng?** Mẹ cậu bé

#### **Quy trình:**

- Evan chỉ định khi nào cậu có thể chơi với các em
- Cậu đồng ý với các hoạt động vui chơi và thời lượng vui chơi với các em
- Mẹ là người duy trì ranh giới và xử lý những bình luận không chấp nhận được (từ các em)
- Mẹ gợi ý cho Evan mỗi ngày về việc kiểm chế phản ứng trước các em
- Evan rời khỏi tình huống và đi về phòng nếu cảm thấy ức chế

### **Động lực nào được dùng để khích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Evan được đảm bảo có thời gian và không gian riêng
- Evan được thưởng một chiếc điện thoại và tiếp tục kiểm được thời gian sử dụng

### **CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

• Sự nhất quán là cực kỳ quan trọng ngay từ thời điểm ban đầu. Evan cần phải thấy là mẹ cậu bé đang nỗ lực để kỷ luật các em khi chúng nói hay làm điều gì đó gây phiền toái cho cậu bé. Nếu không như vậy, cậu sẽ thấy hệ thống này bất công và lại phản ứng như cũ.

Nếu bạn không nhanh chóng xử lý các hành vi của đứa em trong tình huống như vậy, cho rằng các bình luận của chúng là “vô hại” và mong đợi anh trai sẽ bỏ qua chúng, kế hoạch sẽ sụp đổ.

- Dự đoán một số trận đánh nhau sẽ tiếp diễn bởi vì bạn sẽ không nhìn thấy tất cả mọi thứ giữa các anh em. Mẹ Evan từ chối chấp nhận các báo cáo về hành vi chị không chứng kiến là có lý. Nhưng điều đó cho thấy sẽ có những hành vi chị không chứng kiến. Nếu điều đó trở thành vấn đề, bạn có thể cần phải đặt ra một quy định là nếu xảy ra cãi vã, các bé phải quay trở về phòng mình và ở đó ít nhất 15 phút.
- Nếu kế hoạch không hiệu quả, có thể bạn đã để cho lũ trẻ chơi với nhau quá lâu. Hai mươi phút ban đầu có vẻ là quá dài để Evan chơi với các em, trong trường hợp đó, một buổi chơi ngắn hơn sẽ tạo dựng được thành công theo thời gian.
- Theo dõi thường xuyên là rất quan trọng khi bạn đồng ý trao thưởng cho đứa trẻ vì một hành vi bạn mong muốn. Trao thưởng cho Evan vì đã không tranh luận/đánh nhau chỉ có hiệu quả bởi mẹ cậu bé đã thực sự chú tâm để hoàn thành lời hứa của mình là cho cậu điểm thưởng và rồi mua cho cậu khi cậu đạt được 100 điểm thưởng.

# Chương 12 Nâng cao bộ nhớ làm việc

Bộ nhớ làm việc là khả năng lưu giữ thông tin trong đầu khi thực hiện các nhiệm vụ phức tạp. Chúng ta luôn phải phụ thuộc vào bộ nhớ làm việc. Tuy nhiên, khả năng xấu là bộ nhớ làm việc của bạn không tốt lắm, nếu bạn không nhớ được ngày sinh nhật của ai, và bạn có thể phải quay trở về nhà mà chưa hoàn tất việc mua sắm trừ khi bạn viết ra danh sách rõ ràng, và bạn sẽ làm bất cứ thứ gì để tránh phải giới thiệu ai đó tại bữa tiệc bởi vì bạn chẳng nhớ nổi tên ai cả. Trong trường hợp đó, hãy chắc chắn là bạn sẽ sử dụng những mẹo trong Chương 3 để giúp bạn tăng cường bộ nhớ làm việc của con bạn kể cả khi bạn cũng có cùng điểm yếu đó.

## Cách bộ nhớ làm việc phát triển

Bộ nhớ làm việc bắt đầu phát triển tương đối sớm ở trẻ sơ sinh. Khi bạn đang chơi với một trẻ sơ sinh và bạn giấu một món đồ ưa thích của bé dưới chăn, bé sẽ sử dụng trí nhớ làm việc nếu lật tấm chăn lên tìm kiếm đồ chơi.

Trẻ nhỏ phát triển bộ nhớ làm việc không lời trước khi chúng phát triển bộ nhớ làm việc bằng lời bởi vì kỹ năng này bắt đầu hiện lộ trước khi ngôn ngữ xuất hiện. Tuy nhiên, khi trẻ phát triển ngôn ngữ, kỹ năng ghi nhớ của chúng được mở rộng, bởi vì giờ chúng đã có thể dựa vào các hình ảnh trực quan và ngôn ngữ để tìm kiếm lại thông tin.

Chúng ta có xu hướng giới hạn kỳ vọng về bộ nhớ làm việc ở các trẻ rất nhỏ. Trước tuổi lên 3, chúng ta chỉ mong đợi trẻ ghi nhớ chỉ một vài thứ trong phạm vi gần – hoặc về thời gian, hoặc về không gian. Nếu chúng ta muốn trẻ làm một việc gì đó, chúng ta không nói, “Con có thể cất đồ chơi của con đi sau khi con xem hoạt hình xong không?” (trừ khi chúng ta cũng muốn gợi ý là hết thời gian xem hoạt

hình rồi). Và trong khi chúng ta có thể yêu cầu trẻ cất tất cả đồ chơi vào hộp khi chúng ta đang ở đó với trẻ, chúng ta thường không chỉ dẫn trẻ đi tới phòng ngủ của mình và tự làm nhiệm vụ tương tự.

Dần dần, chúng ta có thể kéo giãn cả thời gian và khoảng cách của những thứ ta mong đợi trẻ ghi nhớ. Trong bảng khảo sát dưới đây, bạn có thể đánh giá vị trí của trẻ trong bậc thang phát triển, dựa vào các loại hình nhiệm vụ trẻ có khả năng tiến hành độc lập trong mỗi giai đoạn khác nhau thời thơ ấu.

## **TRÍ NHỚ LÀM VIỆC CỦA CON TỐT ĐẾN ĐÂU?**

Hãy sử dụng thang điểm đánh giá dưới đây để đánh giá xem con thực hiện từng nhiệm vụ được liệt kê tốt như thế nào. Ở mỗi cấp độ, trẻ em được mong đợi sẽ thực hiện tất cả nhiệm vụ được liệt kê tương đối tốt cho đến rất tốt.

### **Thang điểm đánh giá**

- 0 – Không bao giờ hoặc hiếm khi
- 1 – Có nhưng không tốt (khoảng 25% thời gian)
- 2 – Khá tốt (khoảng 75% thời gian)
- 3 – Rất tốt (luôn luôn hoặc hầu như luôn luôn)

### **Mầm non/Mẫu giáo**

- Chạy các việc vặt đơn giản như lấy giày khi được yêu cầu)
- Ghi nhớ các chỉ dẫn vừa được nói ra
- Tuân thủ một công việc hằng ngày với một gợi ý mỗi bước như đánh răng sau bữa sáng

### **Tiểu học bé (Lớp 1 – 3)**

- Có khả năng chạy các việc vặt gồm 2-3 bước

- Ghi nhớ những chỉ dẫn được nói ra cách đó vài phút
- Tuân thủ 2 bước của một công việc hằng ngày chỉ với một gợi ý

### **Tiểu học lớn (Lớp 4 – 5)**

- Nhớ thực hiện một việc nhà sau khi từ trường về mà không cần nhắc nhở
- Mang sách vở, bài tập tới trường và về nhà
- Theo dõi và ghi nhớ các thay đổi trong lịch trình hằng ngày

### **Trung học cơ sở (Lớp 6 – 8)**

- Có khả năng theo dõi các bài tập và kỳ vọng tại lớp của nhiều giáo viên khác nhau
- Ghi nhớ các sự kiện hay trách nhiệm khác với thông thường
- Ghi nhớ các hướng dẫn nhiều bước, miễn là có đủ thời gian hoặc luyện tập đủ

### **Xây dựng bộ nhớ làm việc trong các tình huống hằng ngày**

- Nhìn vào mắt con trước khi bạn nói cho con nghe điều mà bạn muốn con nhớ.
- Giữ các việc gây xao lãng ở trẻ ở mức tối thiểu nếu bạn muốn con hoàn toàn tập trung.
- Yêu cầu con nhắc lại những gì bạn vừa nói để biết rằng con đã nghe thấy.
- Sử dụng giấy nhắc (lịch trình bằng tranh, danh sách và lịch trình tùy thuộc vào độ tuổi của con). Nhắc nhở trẻ hãy “kiểm tra lịch trình của con” hoặc “nhìn vào danh sách của con kìa” trong từng bước.

- Luyện tập với con những gì bạn mong con nhớ ngay trước khi tình huống xảy ra.
- Giúp con nghĩ đến các cách khác nhau để ghi nhớ một việc quan trọng mà con cho rằng có thể hiệu quả với mình.
- Với trẻ học cấp 2, sử dụng điện thoại di động, tin nhắn hoặc các ứng dụng giao tiếp để nhắc nhở con những việc quan trọng cần làm.
- Xem xét sử dụng phần thưởng vì con đã ghi nhớ các thông tin chính yếu hoặc áp dụng một hình phạt vì con đã quên. Phần thưởng và hình phạt sẽ hữu ích khi bộ nhớ làm việc của con bạn chỉ hơi kém phát triển một chút.

### **Vận động viên lơ đãng: Dạy con chú ý dụng cụ thể thao cá nhân**

Đã 7h30 sáng thứ Hai, và Jake, cậu bé 14 tuổi lớp 8, đang ngồi chơi trước màn hình máy tính. Bởi vì cậu đã mặc quần áo, ăn sáng, và nói đồ dùng của mình (cặp sách và túi bóng đá) đã sẵn sàng, bố cậu cho phép cậu ngồi chơi máy tính cho đến khi xe buýt đến vào lúc 7h45. Cậu có trận đá bóng hôm nay, và để cho yên tâm, bố cậu nói rằng, “Jake này, con kiểm tra túi bóng đá để chắc chắn con có mọi thứ nhé.” “Không vấn đề gì ạ”, tiếng cậu bé đáp lại trong lúc vẫn đang tiếp tục tán gẫu cùng bạn. Một vài phút trước khi xe buýt đến, bố cậu bé nhắc nhở Jake và em cậu chuẩn bị sẵn sàng. Khi Jake đi đến sảnh nhà, bố cậu hỏi cậu đã kiểm tra các đồ dùng bóng đá của mình chưa, thì cậu nhanh chóng mở túi ra và lục lọi chúng. “Bố đã làm gì với tấm bảo vệ ống đồng của con vậy?”, cậu bé buộc tội bố trong cơn hoảng loạn. Bị kích thích và không thể chống lại cơn bực, bố cậu trả lời là anh mặc chúng để đi đến chỗ làm. Jake, rất khó chịu nói rằng, “Huấn luyện viên sẽ giết con mất, và con sẽ không được chơi đâu.” Xe buýt đã đến, và bố cậu nói với cậu rằng họ sẽ cố tìm cách xem sao, mặc dù anh không chắc là có cách nào. Trong buổi đấu, huấn luyện viên rất bực và nói rằng cậu không thể chơi. Ngay trước khi trận đấu bắt đầu, bố cậu bé gặp một phụ huynh có thừa bộ bảo vệ ống đồng. Anh đấu tranh tự tưởng xem có nên để



Jake chịu hậu quả là không được chơi, nhưng bởi vì việc này xảy ra trước và nó không thể giải quyết được vấn đề, anh không muốn con gặp rắc rối với huấn luyện viên. Anh đưa tám bảo vệ cho con trai, nhưng họ cùng đồng ý là việc này sẽ không tái diễn.

Tối hôm đó, họ nói chuyện về một hệ thống giúp đỡ Jake tổ chức sắp xếp và ghi nhớ các dụng cụ. Bởi vì cậu là vận động viên 3 môn phối hợp, đây cơ bản là vấn đề xảy ra quanh năm. Bố cậu gợi ý một danh sách cậu có thể dùng để kiểm tra các dụng cụ khi cậu xếp đồ vào túi. Dù việc này có thể giúp cậu biết liệu đã đủ những gì cậu cần trong túi chưa, nó không giải quyết được vấn đề sắp xếp dụng cụ để khi cậu cần, mọi thứ đã có sẵn. Jake nói là có thể họ nên làm một góc cho cậu treo dụng cụ lên đó để cậu cất giữ dụng cụ và dễ dàng nhận thấy đang thiếu thứ gì. Họ đồng ý sẽ dán nhãn lên từng dụng cụ cần thiết, và bố cậu bé đồng ý sẽ gợi ý cho Jack vào đêm trước đó để kiểm tra và xếp vào túi. Về phần của cậu, Jake đồng ý rằng khi bố cậu gợi ý cậu làm vào đêm trước đó, cậu sẽ làm luôn và không đợi đến sáng hôm sau. Họ cũng đồng ý với nhau rằng nếu cậu không tuân thủ và quên một thứ gì đó, bố sẽ không giúp cậu. Họ làm góc đồ thể thao cùng nhau, và Jake dán nhãn nó cho mùa bóng đá hiện tại. Cậu làm các móc để treo đồ và thử nó bằng cách treo tất cả các dụng cụ thể thao vào góc trong lúc bố cậu quan sát. Họ rất hài lòng rằng góc thể thao này sẽ có hiệu quả.

## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Bộ nhớ làm việc

**Mục đích hành vi cụ thể:** Jake sẽ sắp xếp dụng cụ thể thao trước mỗi trận đấu và có các dụng cụ cậu cần cho mỗi trận mà không cần nhiều hơn một gợi ý từ người lớn

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

**Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?**

- Một góc để Jack dán nhãn các dụng cụ thể thao cần thiết cho việc tập luyện và thi đấu.
- Một lời nhắc nhở từ bố đêm trước ngày thi đấu để kiểm tra và xếp dụng cụ vào túi

### **Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Bộ nhớ làm việc (ghi nhớ tất cả dụng cụ thể thao cần cho việc tập luyện và thi đấu)

**Ai sẽ dạy kỹ năng?** Bố cậu bé

**Quy trình:**

- Jake và bố đồng ý về một kế hoạch quản lý dụng cụ thể thao.
- Với sự giúp đỡ của bố, Jake tạo góc dụng cụ của riêng mình.
- Jake dán nhãn và treo tất cả dụng cụ lên góc riêng của mình.
- Cậu làm thử một lần trong lúc bố quan sát.
- Bố đồng ý sẽ nhắc cậu chuẩn bị sẵn sàng dụng cụ thể thao vào đêm trước đó.
- Trong vòng 2 tuần, bố kiểm tra sau khi cậu được gợi ý để đảm bảo cậu tuân thủ kỹ càng.

### **Động lực nào được dùng để khích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Jake sẽ được tham gia thi đấu mà không phải chịu hậu quả do quên dụng cụ cần thiết.

### **CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

- Theo gợi ý của bạn. Trong ví dụ này, góc dụng cụ được dùng như một lời nhắc nhở và công cụ tổ chức sắp xếp cho Jake. Trẻ em với bộ nhớ làm việc yếu kém, khi được hỏi hay gợi ý để nhớ về việc gì, thường cho biết chúng đã làm việc chúng cần làm hoặc sẽ làm ngay nhưng rồi lại quên mất. Bởi thế, bạn cần theo dõi trẻ sau khi nhắc nhở để xem trẻ có thực sự hành động không. Hành động ngay sau khi nhắc nhở là mục đích chính, và bạn cần kiểm tra con thường xuyên hơn cho đến khi hành vi mong muốn ở con được thực sự thiết lập.

# Chương 13 Cải thiện khả năng kiểm soát cảm xúc

Kiểm soát cảm xúc là khả năng chế ngự các trạng thái cảm xúc nhằm đạt được mục tiêu, hoàn thành nhiệm vụ, hoặc điều khiển và định hướng hành vi của bạn. Nếu đây là điểm mạnh của bạn, bạn sẽ không chỉ có khả năng giải quyết những thuận lợi hay khó khăn trong cuộc sống một cách dễ dàng, mà còn có thể duy trì tâm trạng ổn định khi giải quyết các vấn đề liên quan nhiều đến cảm xúc – dù là đối diện với ông chủ nóng tính hay đứa con trai ở tuổi niên thiếu ngỗ nghịch. Có khả năng kiểm soát cảm xúc cũng đồng nghĩa với việc bạn có thể hướng mình đến các cảm xúc tích cực nhằm giúp bản thân vượt qua các trở ngại hoặc đi qua những khó khăn.

Một số người thể hiện được kỹ năng này trong một vài hoàn cảnh này nhưng không thể hiện được trong hoàn cảnh khác. Hầu hết chúng ta, trẻ con cũng như người lớn, có một “phiên bản công chúng” và “phiên bản đời tư”, và dường như mỗi phiên bản có những nguyên tắc khác nhau. Bạn có thấy con bạn kìm nén tại trường học nhưng về nhà là bung xả, hoặc bản thân bạn có cố tỏ ra nghiêm túc tại chỗ làm nhưng lại trở nên rất thoải mái bên gia đình? Hiện tượng này không hề hiếm gặp, và không phải lúc nào cũng là vấn đề. Nhưng nếu bạn hay con bạn thấy rằng kiểm soát cảm xúc là một điều khó đạt được ngay cả khi bạn ở trong không gian quen thuộc. Trong trường hợp này, sự bùng nổ đối với các loại nhiệm vụ mà con bạn đang phải vật lộn để thực hiện do thiếu hụt về kỹ năng thực hành có thể sẽ là vấn đề to lớn đối với bạn. Điều này cho thấy việc tăng cường khả năng kiểm soát cảm xúc nên là ưu tiên đối với bạn và/hoặc con bạn.

## **Kỹ năng kiểm soát cảm xúc được hình thành như thế nào?**

Thời kỳ sơ sinh, trẻ nhỏ luôn mong muốn bố mẹ đáp ứng các nhu cầu thể chất của mình (ăn, bú bình, thay tã), và khi các nhu cầu này

được đáp ứng và có thể dự đoán, trẻ nhỏ sẽ có khả năng kiềm chế cảm xúc trong giới hạn. Tất nhiên, sẽ có những lúc người lớn không thể đáp ứng các nhu cầu đó ngay lập tức, nên trẻ nhỏ sẽ dần học được cách làm dịu bản thân lại. Có một số ngoại lệ đối với quá trình phát triển điển hình này – gọi là trẻ mắc “hội chứng quấy khóc sơ sinh” – những đứa trẻ có khả năng kém trong việc điều chỉnh phản ứng – nhưng hầu hết các trẻ sơ sinh đều có thể vượt qua giai đoạn này và học được kỹ thuật làm dịu bản thân như những đứa trẻ khác.

Tuy nhiên, trong thời kỳ chập chững biết đi và trước khi đi nhà trẻ, bạn đã có thể bắt đầu nhận thấy khác biệt giữa các trẻ trong khả năng điều chỉnh cảm xúc. Một vài trẻ trải qua “hai giai đoạn kinh khủng” này chỉ với thái độ hơi cáu bẳn, trong khi những trẻ khác rơi vào trạng thái khủng hoảng với tần suất và cường độ thách thức cả những ông bố bà mẹ kiên nhẫn nhất. Vào khoảng 3 tuổi, hầu hết trẻ nhỏ hình thành các thói quen, như chuỗi các bước chính xác chúng mong đợi sẽ diễn ra mỗi tối trước khi đi ngủ. Dù mong đợi như vậy, bạn sẽ thấy rằng một số trẻ có thể thích ứng với các thay đổi thói quen trong khi những đứa khác cảm thấy lo lắng nếu tình tự đó bị xáo trộn. Trẻ em có khả năng kiểm soát cảm xúc kém, vì thế, có vẻ rất cứng nhắc. Nếu con bạn rơi vào trường hợp này, bạn có thể sẽ thấy Chương 19 có ích; có rất nhiều trùng lặp giữa kỹ năng kiểm soát cảm xúc và xử lý linh hoạt.

Ở trường tiểu học, trẻ có khả năng điều khiển cảm xúc kém thường gặp các vấn đề xã hội như lúc chia sẻ đồ chơi, thua trong các trò chơi hoặc trận đấu, hoặc không nhập cuộc được với các bạn trong các trò chơi tưởng tượng. Trẻ có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt là những trẻ biết thỏa hiệp, chấp nhận thắng thua trong trò chơi hay trận đấu với thái độ bình thản, và có thể sẽ đứng ra hòa giải các vụ tranh cãi hoặc đánh nhau giữa các bạn.

Thời niên thiếu mang lại các thách thức mới cho việc kiểm soát cảm xúc cũng như với các kỹ năng khác. Nhóm tuổi này nhạy cảm đối với các sự cố hơn trong khả năng giải quyết căng thẳng. Trẻ vị thành niên phụ thuộc vào vỏ não trước khi ra lệnh cho toàn bộ não cách hành xử. Trong những lúc căng thẳng, phần não chịu trách

nhiệm điều khiển các kỹ năng thực hành trở nên quá tải khi trẻ vị thành niên cố gắng ức chế phản ứng (xem Chương 11), xâm nhập bộ nhớ (xem Chương 12) và điều khiển cảm xúc cùng một lúc. Vì thế chẳng lạ gì khi trẻ em ở tuổi vị thành niên thường ra quyết định chậm hoặc rất dờ, hoặc tệ hơn là ra quyết định tồi quá nhanh. Những trẻ vị thành niên bị tụt lại trong quá trình kiểm soát cảm xúc còn ở trong tình trạng bất lợi hơn, và sẽ trải nghiệm các rối loạn cảm xúc nhiều hơn bình thường trong giai đoạn phát triển cảm xúc lên xuống thất thường này.

Biết được điều này, bạn sẽ có thể bảo vệ đứa con đang tuổi đi học tốt hơn bằng cách làm những gì có thể để giảm thiểu căng thẳng dẫn tới quyết định tồi. Trong khi đó, bạn cũng có thể giúp con mình cải thiện khả năng kiểm soát cảm xúc bằng cách thực hiện những chiến thuật trong chương này. Việc này sẽ xứng đáng với nỗ lực bỏ ra: trẻ vị thành niên có thể điều chỉnh cảm xúc tốt sẽ ít có xu hướng tranh cãi với thầy cô, có thể XỬ LÝ TÌNH HUỐNG trong trò chơi, thi cử mà không bị lo lắng quá mức, và lấy lại cân bằng nhanh chóng khi bị thất vọng.

## **CON KIỂM CHẾ CẢM XÚC TỐT ĐẾN ĐÂU?**

Hãy sử dụng thang điểm đánh giá dưới đây để đánh giá xem con thực hiện từng nhiệm vụ được liệt kê tốt như thế nào. Ở mỗi cấp độ, trẻ em được mong đợi sẽ thực hiện tất cả nhiệm vụ được liệt kê tương đối tốt cho đến rất tốt.

### **Thang điểm đánh giá**

- 0 – Không bao giờ hoặc hiếm khi
- 1 – Có nhưng không tốt (khoảng 25% thời gian)
- 2 – Khá tốt (khoảng 75% thời gian)
- 3 – Rất tốt (luôn luôn hoặc hầu như luôn luôn)

### **Mầm non/Mẫu giáo**

- Có thể hồi phục nhanh chóng mỗi khi bị thất vọng hoặc có thay đổi trong kế hoạch
- Có thể dùng các giải pháp phi bạo lực khi bị trẻ khác lấy mất đồ chơi
- Có thể chơi trong nhóm mà không bị quá khích

### **Tiểu học bé (Lớp 1 – 3)**

- Có thể chịu được phê bình từ người lớn
- Có thể đối diện với những gì được cho là “bất công” mà không quá buồn bã
- Có thể nhanh chóng điều chỉnh hành vi theo tình huống

### **Tiểu học lớn (Lớp 4 – 5)**

- Không phản ứng thái quá khi bị thua hoặc không đạt được một giải thưởng
- Có thể chấp nhận không đạt được điều con muốn khi làm hoặc chơi trong một tập thể
- Xử sự kiềm chế khi bị trêu chọc

### **Trung học cơ sở (Lớp 6 – 8)**

- Có thể “đọc” được phản ứng của bạn bè và điều chỉnh hành vi phù hợp
- Có thể dự đoán được kết quả và chuẩn bị tinh thần cho sự thất vọng nếu có
- Có thể chủ động như nhờ thầy cô giúp đỡ khi thích hợp

### **Cải thiện khả năng kiểm soát cảm xúc trong các tình huống hằng ngày**

- Với trẻ nhỏ, hãy tạo lập môi trường. Bạn có thể tăng khả năng kiểm soát cảm xúc của con bằng cách tạo các thói quen, đặc biệt là giờ ăn, ngủ trưa và ngủ tối. Tránh đặt con vào tình huống dễ trở nên phẫn khích và tìm cách tách con nhanh chóng khỏi các tình huống mà bạn cảm thấy con bắt đầu mất kiểm soát.
- Chuẩn bị tâm lý cho con bằng cách nói chuyện với con về những gì có thể xảy ra và con có thể làm gì nếu bắt đầu cảm thấy choáng ngợp. Một số tình huống khó khăn không thể tránh khỏi nhưng có thể được giảm nhẹ nếu chuẩn bị từ trước. Dạy cho con các chiến thuật giải quyết vấn đề. Bạn có thể đưa ra các phương án giải thoát nào? Trẻ nhỏ và thầy cô hoặc người lớn có thể cùng thống nhất dấu hiệu khi trẻ cảm thấy cần nghỉ ngơi. Những chiến thuật tự làm dịu đơn giản bao gồm việc ôm thú nhồi bông yêu thích của con (đối với trẻ nhỏ) hoặc bật nhạc nhẹ nhàng (đối với trẻ lớn hơn). Hoặc dạy cho con các kỹ thuật thư giãn, như thở sâu và thả lỏng tích cực, căng và duỗi các nhóm cơ chính trong cơ thể.
- Cho con kịch bản đối phó với các tình huống có vấn đề. Không cần quá phức tạp, chỉ cần vài dòng ngắn gọn những điều con có thể nói với bản thân để giúp con quản lý cảm xúc. Sẽ có ích nếu bạn làm mẫu những câu tự nhủ này. Trẻ có khả năng kiểm soát cảm xúc thấp sẽ có xu hướng khóc hoặc cáu giận khi bị bắt buộc phải làm việc khó hoặc việc chúng không thích.
- Kể những chuyện mà nhân vật có những hành động mà bạn muốn con mình noi theo.
- Nếu những nỗ lực này không hiệu quả, bạn nên tìm đến chuyên gia về hành vi nhận thức.

### **Trụ lại trong cuộc chơi: Làm sao để khuyến khích tinh thần thể thao đúng đắn**

Mike là một đứa trẻ 7 tuổi năng động học lớp 2, con út trong gia đình có 3 người con. Từ khi mới chập chững biết đi, Mike đã thích các hoạt động thể chất, đặc biệt là thể thao, và cậu bé tỏ rõ tài năng ở độ tuổi của mình. Cậu rất háo hức với việc chơi trong đội “thật” và



mong ngóng đến trận đấu. Ở nhà, khi có thời gian rảnh, Mike muốn bố mẹ hoặc anh chị chơi và luyện tập cùng mình. Tuy nhiên, khi cậu bé hoặc đội của cậu không thể hiện theo cách cậu muốn, cậu có thể bùng nổ, lớn tiếng than phiền, khóc lóc, và đôi khi còn ném dụng cụ. Khi điều này diễn ra, huấn luyện viên cho cậu bé ngồi riêng một góc hoặc bố mẹ bé chuyển cậu ra chỗ khác. Sau một lúc cậu bé bình tĩnh lại, nhưng cách này không loại bỏ hoàn toàn hành vi; nó vẫn diễn ra thường xuyên đến mức trở thành mối lo lớn cho bố mẹ cậu. Họ đã bàn đến việc ngừng tất cả các hoạt động thể thao nhưng lại ngần ngại thực hiện nó vì chơi thể thao rất quan trọng đối với Mike. Nếu thế, Mike phải học được cách dung hòa các lỗi sai và chấp nhận thua như là một phần của thể thao.

Sau khi kể tình hình với một trong các huấn luyện viên và với những người bạn có 2 con trai nhỏ chơi thể thao, họ quyết định một kế hoạch. Đầu tiên, họ ngồi xuống nói chuyện với Mike và giải thích là nếu bé tiếp tục chơi thể thao, họ cần thực hiện một cách giúp Mike thay đổi hành vi. Dù cậu bé không muốn thừa nhận mình có vấn đề, cậu đồng ý kế hoạch của bố mẹ vì cậu bé không muốn từ bỏ thể thao. Kế hoạch gồm những phần như sau:

- Khi cậu bé buồn vì kết quả thi đấu của bản thân, Mike có thể diễn tả sự tức giận qua những hành vi được thống nhất từ trước. Những hành vi này bao gồm việc nắm chặt bàn tay, khoanh tay hoặc siết tay, và nhẹ nhàng lặp đi lặp lại một cụm từ cậu bé chọn. Nếu sự tức giận liên quan đến cả đội hoặc đồng đội, cần khuyến khích các nhận xét mang tính tập thể như “Ồn mà”.
- Mike và bố mẹ cùng viết ra kịch bản cho một vài tình huống vừa mới xảy ra, thay thế những chiến thuật mới với hành vi cũ của cậu bé.
- Mike và bố mẹ chơi trò nhập vai để áp dụng một trong những chiến thuật mới của cậu. Bố mẹ hướng dẫn cậu bé làm điều này và khen ngợi cậu đã dùng chiến thuật.
- Trước mỗi trận đấu hoặc buổi tập luyện, bố hoặc mẹ xem xét lại các quy tắc và chiến thuật cùng với Mike và xem cậu bé nói cậu sẽ

giải quyết một tình huống khó chịu thế nào nếu nó xuất hiện. Vào cuối trận đấu hoặc buổi luyện tập, Mike và bố mẹ cùng xem lại xem cậu đã làm thế nào. Nếu cậu không bộc phát lần nào, cậu sẽ được thưởng điểm mà phần thưởng là đi xem một trong những đội cậu yêu thích nhất thi đấu.

- Mike đồng ý về việc cố gắng không cáu gắt, la hét, nói bậy, hoặc ném đồ nếu tức giận. Bất cứ hành vi nào như vậy sẽ khiến cậu bé phải lập tức rời trận đấu hoặc buổi tập luyện và không được tham gia lần tiếp theo.

Mike không hoàn toàn thành công trong một vài tuần đầu, nhưng huấn luyện viên và bố mẹ cậu bé nhận thấy các vụ bộc phát của cậu giảm đáng kể, và tự tin là họ đang đi đúng hướng.

## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Kiểm soát cảm xúc

**Mục đích hành vi cụ thể:** Mike sẽ không cáu gắt nếu mắc lỗi hoặc thua trận.

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

**Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?**

- Kể các câu chuyện có kịch bản hoặc bối cảnh với kết thúc về các hành vi chấp nhận được.
- Nêu rõ, viết ra các quy tắc và mong đợi hành vi của Mike.
- Bố mẹ chỉ bảo trước khi bước vào tình huống.

**Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Kiểm soát cảm xúc (thể hiện sự giận dữ theo cách chấp nhận được)

## **Ai sẽ dạy kỹ năng? Bố mẹ cậu bé**

### **Quy trình:**

- Mike, cùng với bố mẹ, sẽ đọc các kịch bản có kết quả thành công cho các tình huống có vấn đề điển hình.
- Mike và bố mẹ sẽ chơi trò nhập vai tình huống và sử dụng chiến thuật mới.
- Mike và bố mẹ sẽ xem xét các mong đợi/quy tắc hành vi trước mỗi trận đấu.
- Mike và bố mẹ sẽ xem xét sự thể hiện của Mike sau mỗi trận đấu.
- Mike sẽ thua trong buổi luyện tập hoặc trận đấu nếu có vấn đề hành vi.

### **Động lực nào được dùng để khích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Mike được tiếp tục chơi thể thao.

### **CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

Hãy tuân thủ nghiêm ngặt kế hoạch trò chơi. Sự thành công của chiến thuật này phụ thuộc vào việc nhất quán theo đuổi các bước sau:

1. Cho trẻ cách thể hiện sự giận dữ có thể chấp nhận được.
2. Cùng trẻ xác định những tình huống mà hành vi đó dễ xảy ra nhất.
3. Tập dượt tình huống và chỉ bảo cho trẻ các hành vi phù hợp.
4. Cho trẻ biết về mong đợi của bạn trước khi bước vào tình huống.
5. Tách trẻ ra khỏi tình huống nếu cần thiết.

Việc bỏ qua bất cứ bước nào sẽ khiến trẻ dễ bị mất kiểm soát lần nữa vì rất khó để trẻ “suy nghĩ thấu đáo” trong những hoàn cảnh trẻ bị tức giận.

# Chương 14 Tăng cường khả năng duy trì tập trung

Duy trì sự tập trung là khả năng giữ tập trung vào một tình huống hoặc nhiệm vụ trước các yếu tố gây xao lãng, mệt mỏi hoặc buồn chán. Đối với người lớn chúng ta, đó là việc chú tâm vào các nhiệm vụ tại nơi làm việc hoặc việc nhà ở gia đình bằng cách loại các yếu tố gây xao lãng mỗi khi chúng xuất hiện và trở lại làm việc nhanh chóng nhất có thể khi không thể tránh khỏi các xao lãng. Nếu khả năng duy trì tập trung của bạn yếu, bạn sẽ thấy mình nhảy từ việc nọ sang việc kia mà thường chưa xong việc này đã làm việc khác. Nếu bạn nghĩ mình thiếu kỹ năng này, các nỗ lực của bạn trong việc giúp con xây dựng kỹ năng này sẽ có ích cho bạn.

## Kỹ năng duy trì tập trung được hình thành như thế nào

Hãy hình dung một trẻ rất nhỏ trên bãi biển. Chẳng phải rất thú vị sao khi một hành động nhỏ như thả hòn đá cuội vào nước hoặc đắp kênh cũng có thể là nguồn vui bất tận? Những hoạt động trực quan dễ làm chúng ta buồn chán (hoặc người trông trẻ, anh chị của em bé, hoặc ông bà) lại có thể khiến con bạn say mê một lúc lâu. Thực ra khả năng duy trì tập trung của trẻ khi còn rất nhỏ phụ thuộc hoàn toàn vào việc chúng thích hoạt động đó thế nào. Trẻ nhỏ có thể tập trung vào nhiệm vụ trong một khoảng thời gian dài nếu hoạt động đó hấp dẫn các bé.

Tuy nhiên, từ góc độ kỹ năng thực hành, duy trì tập trung là một thách thức khi hoạt động đó là việc trẻ cho là không thú vị hoặc khó khăn, như việc nhà, bài tập trên lớp hoặc bài tập về nhà, hoặc tham dự những sự kiện dài dòng của người lớn. Việc chúng ta không mong đợi trẻ nhỏ duy trì tập trung được lâu trong những tình huống như vậy là lý do vì sao nhiều nhà thờ chỉ cho trẻ con dự trong vòng 10 phút đầu sau đó cho chúng ra chơi bên ngoài khu vực hành lễ. Đây cũng là lý do vì sao các giáo viên giỏi không mong đợi trẻ em

ngồi hàng giờ bên bàn để làm bài tập, và phụ huynh khôn khéo giao những việc có thể hoàn thành nhanh hoặc chia ra làm nhiều phần nhỏ cho trẻ.

Đến khi vào trung học, trẻ được mong đợi là sẽ tập trung lâu hơn tại trường và hoàn thành bài tập về nhà trong khoảng từ 1-3 giờ đồng hồ mỗi tối. Khi trường học chuyển đổi sang hình thức phân khối lịch học khoảng vài năm trước, giáo viên mất một thời gian để điều chỉnh phương pháp dạy để các bài giảng không còn là phương pháp dạy học chính. Đến trẻ vị thành niên cũng gặp khó khăn trong việc tập trung nghe giảng trong 90 phút.

## **CON DUY TRÌ TẬP TRUNG TỐT ĐẾN ĐÂU?**

Hãy sử dụng thang điểm đánh giá dưới đây để đánh giá xem con thực hiện từng nhiệm vụ được liệt kê tốt như thế nào. Ở mỗi cấp độ, trẻ em được mong đợi sẽ thực hiện tất cả nhiệm vụ được liệt kê tương đối tốt cho đến rất tốt.

### **Thang điểm đánh giá**

- 0 – Không bao giờ hoặc hiếm khi
- 1 – Có nhưng không tốt (khoảng 25% thời gian)
- 2 – Khá tốt (khoảng 75% thời gian)
- 3 – Rất tốt (luôn luôn hoặc hầu như luôn luôn)

### **Mầm non/Mẫu giáo**

- Có thể hoàn thành một việc tốn 5 phút (có thể cần giám sát)
- Có thể ngồi thành vòng tròn trong lớp mầm non (15-20 phút)
- Có thể ngồi nghe 1-2 sách tranh một lúc

### **Tiểu học bé (Lớp 1 – 3)**

- Có thể dành 20-30 phút để làm bài tập về nhà
- Có thể hoàn thành một việc tốn 15-20 phút
- Có thể ngồi hết bữa ăn thông thường

### **Tiểu học lớn (Lớp 4 – 5)**

- Có thể dành 30-60 phút để làm bài tập về nhà
- Có thể hoàn thành một việc tốn 30-60 phút (có thể cần giải lao)
- Có thể tham dự các buổi tập luyện thể thao, lễ nhà thờ, v.v... trong vòng 60-90 phút

### **Trung học cơ sở (Lớp 6 – 8)**

- Có thể dành 60-90 phút để làm bài tập về nhà (có thể cần giải lao vài lần)
- Có thể tham gia các hoạt động gia đình mà không than phiền hoặc gây rắc rối
- Có thể hoàn thành các việc tốn đến 2 giờ đồng hồ (có thể cần giải lao)

### **Tăng cường khả năng duy trì tập trung trong các tình huống hằng ngày**

- Giám sát. Trẻ em có thể làm việc lâu hơn khi có người lớn ở cùng, để động viên hoặc nhắc nhở các em tập trung vào nhiệm vụ. Bạn có thể đọc tài liệu hoặc làm việc giấy tờ trong khi con làm bài tập về nhà để luôn sẵn sàng giúp đỡ con mà vẫn sử dụng thời gian hiệu quả.
- Dần dần tăng sự tập trung vào quá trình. Đặt thời gian bằng cách tính xem con bạn mất bao lâu cho một việc, bài tập về nhà, hoặc các nhiệm vụ được giao khác trước khi cần giải lao. Một khi bạn đã tính được “mức thời gian cơ bản”, hãy cài đồng hồ chậm đi 2-3 phút

so với mức thời gian thông thường và thử thách con bạn làm việc cho đến khi đồng hồ reo.

- Dùng thiết bị biểu diễn hình ảnh về thời gian trôi qua.
- Làm cho nhiệm vụ thật hấp dẫn. Biến nó thành thử thách, trò chơi, hoặc cuộc thi.
- Dùng biện pháp khuyến khích. Phần thưởng cần phải đủ mạnh, thường xuyên, và đa dạng.
- Cho con thứ mà con rất mong có được ngay khi nhiệm vụ kết thúc. Thay đổi giữa các hoạt động được ưa thích và không được ưa thích.
- Khen ngợi khi con tập trung vào nhiệm vụ. Thay vì tập trung vào con khi con đang mất tập trung (bằng cách khiển trách hoặc nhắc con quay lại làm việc), hãy chú ý và khen ngợi khi con tập trung.

### **Đàm phán khéo léo: Giảm bớt xao lãng trong lúc làm bài tập về nhà**

Andy là học sinh lớp 7 bận rộn. Cậu bé chơi bóng đá trong đội của trường và tham gia đội du lịch. Thêm vào đó, cậu còn bắt đầu chơi đàn ghita với vài người bạn và muốn thành lập ban nhạc.

Andy muốn đạt điểm số tốt, nhưng với cậu, hầu hết các bài tập về nhà được giao có vẻ rất nhàm chán. Cậu bé thường dành thời gian làm bài ngay sau bữa tối; nhưng dù cậu bắt đầu đúng giờ, cậu lại dễ mất tập trung trong quá trình học. Ví dụ như, cậu mở máy vi tính, và nói chuyện với bạn bè. Cuối cùng, cậu bé cũng quay trở lại học tiếp, nhưng sau đó cậu lại ăn vặt hoặc thấy TV mở thế là cậu xem kênh hài kịch. Rốt cuộc, cậu cũng làm xong bài tập, nhưng mà chất lượng thì còn tùy. Giờ đi ngủ của cậu ngày càng muộn vì cậu làm việc không hiệu quả, và bố cậu phải mắng vì không đi ngủ đúng giờ. Andy cảm thấy học ôn cho bài kiểm tra là tệ nhất. Đêm trước ngày kiểm tra cậu bắt đầu học, nhưng chỉ sau chưa đến 10-15 phút, cậu quyết định là mình hiểu bài như trước nay vẫn vậy, và bắt đầu chat,



chơi điện tử, rồi lướt khắp các kênh cho đến khi cậu tìm thấy thứ gì đấy để xem. Bố mẹ cậu rất tức giận. Họ đã từng xét đến việc không cho cậu dùng máy vi tính hoặc bắt cậu bỏ ghita, nhưng họ biết là hai việc này sẽ dẫn đến mâu thuẫn lớn. Họ sợ điều đó, và họ không chắc là nó sẽ không làm sự việc xấu đi.

Sau khi nhận được báo cáo thành tích học tập của con, bố mẹ cậu gặp giáo viên và cố vấn học tập của cậu, trình bày về nỗi lo lắng của họ. Bố mẹ và cố vấn học tập bàn việc gặp Andy để lên kế hoạch. Trong buổi gặp, cố vấn nói với Andy là cô và giáo viên của cậu thấy rằng cậu có thể làm tốt hơn, và cậu đồng ý. Rà soát lại các yếu tố gây xao lãng, họ thấy rằng máy vi tính là nguyên nhân đầu bảng và thứ hai có thể là TV. Cố vấn học tập nhắc nhở Andy và bố mẹ cậu là nhà trường khuyến nghị học sinh trung học cơ sở chỉ dùng máy tính khi đã làm xong bài tập về nhà.

Andy dùng máy tính cho một vài bài tập ở trường. Cậu bé đề nghị dán mẫu giấy có chữ Tránh Xa lên máy tính cho đến 7h30 tối như là điểm khởi đầu, và bố mẹ cậu đồng ý. Bởi vì cậu đã dành thời gian làm bài tập về nhà, cậu đồng ý đặt “lich” để có thể hoàn thành bài tập hoặc một phần bài tập trước khi nghỉ ngơi. Cậu nghĩ là nghỉ khoảng 10 phút là được rồi, và cậu sẽ dùng phần mềm tính giờ trên máy tính để theo dõi. Để giúp học thi, cậu sẽ gặp mỗi giáo viên, và cùng họ xây dựng một khung tự đánh giá về cách học mỗi môn cùng với giờ học ước tính và một danh mục theo dõi việc. Cậu bé cũng tự đặt ra các mục tiêu học tập “hợp lý” cho báo cáo tiến độ học tập tiếp theo để cậu, giáo viên và bố mẹ cậu có thể đánh giá chiến thuật của cậu. Bố mẹ cậu sẽ viết thư hằng tuần cho giáo viên để kiểm tra các bài tập nộp muộn hoặc chưa nộp. Andy đồng ý để bố mẹ “nhắc nhở” 2 lần mỗi tối nếu cậu mất tập trung, và họ đồng ý dùng một cụm từ chỉ bảo mà cậu đề nghị.

## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Duy trì tập trung

**Mục đích hành vi cụ thể:** Andy sẽ hoàn thành bài tập và học ôn để đạt mục tiêu học tập.

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

**Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?**

- Hạn chế thời gian tiếp cận máy tính
- Đồng hồ tính giờ hiển thị trên màn hình máy tính
- Đặt lịch hoàn thành bài tập
- Phiếu hướng dẫn tự đánh giá của giáo viên cho việc học
- Hai lần “chỉ dẫn” từ bố mẹ
- Phản hồi hằng tuần từ giáo viên

**Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Duy trì tập trung để làm bài tập về nhà

**Ai sẽ dạy kỹ năng?** Bố mẹ và giáo viên

**Quy trình:**

- Andy sẽ dùng máy tính để nói chuyện với bạn bè và chơi game sau 7h30 tối.
- Andy sẽ đặt lịch làm bài tập.
- Cậu bé sẽ cho phép mình nghỉ ngơi 10 phút.
- Cậu bé sẽ gặp giáo viên để thiết lập khung tự đánh giá học tập.
- Bố mẹ có thể chỉ dẫn cho cậu 2 lần mỗi tối.
- Giáo viên sẽ phản hồi về kết quả học tập của cậu hằng tuần.

## **Động lực nào được dùng để khích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Phản hồi tích cực từ giáo viên
- Giảm mẫu thuẫn với bố mẹ
- Điểm số tăng

## **CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

- Đừng tạo ra thay đổi lớn nào trong kế hoạch cho đến khi con bạn đã duy trì được tiến bộ trong vòng 1-2 kỳ học (3-4 tháng). Thường là kế hoạch này tỏ ra có hiệu quả ngay từ đầu, nên bố mẹ và giáo viên chủ quan là vấn đề đã được giải quyết triệt để. Nhưng nếu bạn bỏ hẳn kế hoạch hoặc không chú ý, hiệu quả học tập của con bạn sẽ dần trở về mức ban đầu. Sau đó mọi người sẽ nghĩ là can thiệp này không có hiệu quả.
- Giảm dần nhưng vẫn giữ việc giám sát suốt năm học. Có thể rất khó để duy trì việc này khi mọi việc dường như đang diễn ra rất tốt đẹp, nhưng phải tăng cường trong giai đoạn này thì nhiều trẻ mới duy trì được tiến bộ trong việc duy trì sự tập trung lâu dài.

# Chương 15 Dạy cách khởi đầu công việc

Khởi đầu công việc là khả năng bắt đầu dự án hoặc hoạt động mà không trì hoãn quá mức, theo cách thức hiệu quả và kịp thời. Người lớn có nhiều bồn phận đến mức tất cả chúng ta dường như đều làm tốt việc khởi đầu công việc – chúng ta bắt buộc phải như vậy. Tuy vậy, chúng ta biết được đây là một kỹ năng không dễ xây dựng với một số người, và người lớn cũng có xu hướng trì hoãn những nhiệm vụ họ không thích nhất đến cuối cùng trong một danh sách dài những việc phải làm. Việc này không khác gì một đứa trẻ hoãn làm bài tập về nhà cho đến khi chơi xong thêm một ván trò chơi điện tử, hoặc để bài tập chán nhất đến cuối buổi tối. Nếu tính trì hoãn và nước đến chân mới nhảy là vấn đề bạn gặp phải, hãy nghe các gợi ý ở Chương 3 để tăng độ thành công khi bạn và con cùng chia sẻ điểm yếu này.

## **Kỹ năng khởi đầu công việc được hình thành như thế nào?**

Đối với các kỹ năng thực hành, kỹ năng khởi đầu công việc không áp dụng cho các nhiệm vụ chúng ta muốn làm, mà là các nhiệm vụ chúng ta thấy không mấy thú vị hoặc tẻ nhạt – những nhiệm vụ chúng ta buộc bản thân làm. Khi trẻ ở độ tuổi mầm non, chúng ta không mong đợi chúng tự bắt đầu những việc kiểu như thế này. Thay vào đó, chúng ta giục trẻ nhỏ làm và giám sát chúng làm (hoặc ít nhất là chúng kiến chúng bắt đầu làm).

Những nỗ lực đầu tiên của bố mẹ trong việc khiến con cái bắt đầu nhiệm vụ một cách độc lập hơn được thể hiện thông qua việc tạo ra các thói quen, như thói quen dậy sớm hoặc đi ngủ. Dạy con cái về một số việc nhất định cần được thực hiện vào những khung giờ nhất định mỗi ngày liên tiếp là bước một. Sau đó, sau một thời gian nhắc nhở và chỉ dẫn (giai đoạn này kéo dài bao lâu tùy thuộc vào

từng đứa trẻ), con bạn sẽ nằm lòng thói quen này và sẽ dễ tự thực hiện hoặc tự đặt lời nhắc đơn giản để bắt đầu nào.

Dù việc này mất khá lâu để xây dựng, nhưng khởi đầu công việc là một kỹ năng quan trọng cần thiết cho trẻ tại trường học và cả bên ngoài. Giao cho trẻ làm các công việc phù hợp với sự phát triển của trẻ là một trong những cách tốt nhất để bắt đầu dạy kỹ năng khởi đầu công việc. Hãy bắt đầu từ bậc mầm non hoặc mẫu giáo, điều này giúp trẻ biết rằng có những lúc chúng ta cần đặt sang một bên những việc mình thích làm, thay vào đó phải làm những việc cần làm dù cho ta không thích. Điều này giúp chuẩn bị sẵn sàng cho trẻ lúc đi học và tham gia các hoạt động ngoại khóa mà đôi khi đòi hỏi gạt những việc yêu thích sang một bên để làm việc khác.

Trong bảng dưới đây, bạn có thể đánh giá khi nào trẻ có nguy cơ bị tụt xuống trong thang phát triển, dựa vào loại nhiệm vụ trẻ có thể thực hiện độc lập trong các giai đoạn khác nhau. Thang đo này giúp bạn xem kỹ hơn phần đánh giá bạn thực hiện ở Chương 2, tập trung vào việc con bạn sử dụng những kỹ năng này tốt đến đâu.

## **CON KHỞI ĐẦU CÔNG VIỆC TỐT THẾ NÀO?**

Hãy sử dụng thang điểm đánh giá dưới đây để đánh giá xem con thực hiện từng nhiệm vụ được liệt kê tốt như thế nào. Ở mỗi cấp độ, trẻ em được mong đợi sẽ thực hiện tất cả nhiệm vụ được liệt kê tương đối tốt cho đến rất tốt.

### **Thang điểm đánh giá**

- 0 – Không bao giờ hoặc hiếm khi
- 1 – Có nhưng không tốt (khoảng 25% thời gian)
- 2 – Khá tốt (khoảng 75% thời gian)
- 3 – Rất tốt (luôn luôn hoặc hầu như luôn luôn)

### **Mầm non/Mẫu giáo**

- Có thể làm theo chỉ đạo của người lớn ngay sau khi được giao
- Có thể ngừng chơi để làm theo hướng dẫn của người lớn khi được giao
- Có thể bắt đầu sẵn sàng đi ngủ vào giờ nhất định chỉ với một lời nhắc

### **Tiểu học bé (Lớp 1 – 3)**

- Có thể nhớ và làm theo các thói quen gồm 1-2 bước như đánh răng sau khi ăn sáng
- Có thể bắt đầu nhiệm vụ trong lớp theo chỉ dẫn của giáo viên
- Có thể bắt đầu làm bài tập về nhà theo khung thời gian đã thỏa thuận chỉ với 1 lần nhắc

### **Tiểu học lớn (Lớp 4 – 5)**

- Có thể làm theo các thói quen có 3-4 bước đã được thực hành
- Có thể hoàn thành 3-4 nhiệm vụ liên tiếp trong lớp
- Có thể làm theo lịch bài tập về nhà đã được lập (có thể cần nhắc để bắt đầu)

### **Trung học cơ sở (Lớp 6 – 8)**

- Có thể lập và theo lịch trình bài tập về nhà buổi tối với mức độ trì hoãn thấp
- Có thể bắt đầu việc nhà theo khung thời gian đã thỏa thuận, có thể cần lời nhắc viết ra
- Có thể tạm gác hoạt động vui vẻ khi trẻ nhớ ra mình có nhiệm vụ đã hứa làm.

## **Dạy kỹ năng khởi đầu công việc trong các tình huống hằng ngày**

- Tăng cường nhắc nhở trẻ khởi đầu công việc trong cả ngày. Hãy nhắc con bắt đầu mỗi nhiệm vụ trẻ cần làm và khen trẻ đã bắt tay vào làm ngay, hoặc dùng biện pháp khuyến khích như điểm thưởng nếu bắt đầu nhiệm vụ trong vòng 3 phút từ khi được yêu cầu, điểm có thể dùng để quy ra phần thưởng yêu thích. Tất nhiên, bạn sẽ phải ở song hành cùng con đến lúc trẻ bắt đầu làm. Bạn cũng cần kiểm tra định kỳ để đảm bảo con vẫn tiếp tục làm nhiệm vụ.
- Dùng chỉ dẫn bằng hình ảnh để hướng dẫn con bắt đầu nhiệm vụ. Đây có thể là một mẫu giấy nhắn được đặt trên bàn ăn trong bếp để trẻ nhìn thấy khi đi học về.
- Chia nhỏ các nhiệm vụ lớn để dễ quản lý hơn. Nếu nhiệm vụ có vẻ quá dài hoặc quá khó, hãy hướng dẫn trẻ để con dễ bắt đầu hơn.
- Yêu cầu trẻ lập một kế hoạch về cách thức và thời điểm hoàn thành nhiệm vụ. Việc này sẽ giúp con tự chủ và kiểm soát được cả quá trình, đồng thời tác động lớn đến khả năng con bắt đầu nhiệm vụ mà không than phiền quá mức hoặc không cần quá nhiều lời nhắc.
- Một cách khác để trao quyền cho con trong cả quá trình là cho con quyết định xem mình muốn được hướng dẫn để bắt đầu nhiệm vụ như thế nào.

### **Thực hiện ngay: Làm sao để chấm dứt sự trì hoãn việc nhà**

Jack 7 tuổi và là con thứ 2 trong gia đình 3 chị em. Cậu bé có chị gái 10 tuổi và em trai 3 tuổi. Bố mẹ cậu đi làm cả ngày, và cha Jack thường xuyên phải đi công tác. Với 3 đứa trẻ và mẹ Jack thường là người trông nom duy nhất, bố mẹ Jack muốn các con mình giúp đỡ việc nhà phù hợp với lứa tuổi. Vì em trai mới chỉ 3 tuổi, việc nhà chủ yếu là nhiệm vụ của Jack và chị gái. Khi đã hiểu cần phải làm gì, Emily không cần nhắc nhở thường xuyên để làm việc nhà, nhưng Jack thì lại khác. Cậu bé cần được nhắc để bắt đầu nhiệm vụ. Ví dụ,

nhệm vụ của cậu bé là dọn bàn ăn và dọn đồ chơi trong phòng khách trước khi đi ngủ. Mẹ cậu suốt ngày phải cằn nhằn, và đôi khi cậu chỉ hành động khi mẹ cậu nổi giận và dọa cắt thời gian chơi máy tính. Khi cậu bé đã bắt đầu, chỉ cần cậu hiểu phải làm gì, cậu hoàn thành nhiệm vụ khá tốt. Nhưng để khiến cậu bắt đầu thì khó như nhổ răng. Và ở buổi hội thảo của trường gần đây nhất, mọi người đều thấy là Jack cũng gặp vấn đề tương tự tại trường, đặc biệt là với các nhiệm vụ yêu cầu nhiều nỗ lực, dù cho cậu học không hề kém. Giáo viên thường phải để một khoảng thời gian để cậu bắt đầu, và việc này giúp ích cho cậu bé.

Bố mẹ Jack, biết rằng các yêu cầu công việc sẽ chỉ tăng thêm khi Jack lớn hơn, quyết định đã đến lúc phải giải quyết vấn đề. Làm theo hướng dẫn của giáo viên, bố mẹ nói chuyện với Jack về việc cần có thời gian bắt đầu cho hai công việc nhà của cậu, là dọn bàn ăn và dọn đồ chơi. Để khuyến khích cậu, họ nói rằng cậu bé có thể tự quyết định, trong giới hạn, về khoảng thời gian cậu cần trước khi bắt đầu nhiệm vụ, và cậu bé có thể chọn công cụ mình muốn trong một số phương án. Jack chọn máy hẹn giờ Time Timer, một mặt đồng hồ chạy lùi màu đỏ để hiển thị thời gian còn lại. Họ cùng thống nhất chậm 5 phút cho việc dọn bàn và chậm 10 phút cho việc dọn đồ chơi. Ban đầu, bố mẹ sẽ hướng dẫn Jack bằng cách đặt giờ cho cậu. Cậu bé muốn quản lý việc theo dõi thời gian đã trôi qua và bắt đầu nhiệm vụ, bố mẹ cậu đồng ý. Để khuyến khích thêm, cứ sau 5 ngày liên tiếp mà Jack bắt đầu nhiệm vụ đúng giờ, cậu bé sẽ có một “thẻ bỏ qua”, có nghĩa là cậu sẽ được bỏ một nhiệm vụ trong ngày hôm đấy. Nếu cậu bé không bắt đầu làm việc trong vòng 2 phút kể từ sau khi máy hẹn giờ đỏ chuông, cậu sẽ phải ngừng tất cả các hoạt động khác đang làm cho đến khi hoàn thành nhiệm vụ.

Lúc đầu, đôi khi bố mẹ Jack phải nhắc cậu bé bắt đầu khi máy hẹn giờ đã báo, nhưng nói chung, họ thấy có sự tiến bộ nhất định. Sau khoảng một tháng, Jack không còn cần máy hẹn giờ để dọn bàn nữa. Họ tiếp tục dùng nó cho nhiệm vụ dọn đồ chơi, dù bố mẹ cậu để ý thấy rằng, Jack thường bắt đầu dọn đồ chơi ngay khi được báo là còn 15 phút trước giờ đi ngủ.



## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Khởi đầu công việc

**Mục đích hành vi cụ thể:** Jack sẽ bắt đầu làm 2 việc nhà sau khoảng thời gian đã thỏa thuận chỉ với một lần nhắc nhở.

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

**Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?**

- Jack sẽ có một máy hẹn giờ để báo khi nào cần bắt đầu.
- Bố mẹ sẽ chỉ dẫn cách hẹn giờ.

**Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Khởi đầu công việc khi làm việc nhà

**Ai sẽ dạy kỹ năng?** Bố mẹ

**Quy trình:**

- Bố mẹ và Jack sẽ chọn việc nhà để thực hành kỹ năng này.
- Jack sẽ chọn thời gian bắt đầu việc nhà.
- Jack chọn và bố mẹ mua cho cậu bé một máy hẹn giờ để báo thời gian bắt đầu nhiệm vụ.
- Trước mỗi nhiệm vụ, bố mẹ đưa ra máy hẹn giờ như là một lời nhắc nhở.
- Jack theo dõi thời gian, và khi đến giờ hẹn, cậu bé bắt đầu nhiệm vụ.

- Nếu việc nhà không được bắt đầu trong vòng 2 phút kể từ lúc giờ hẹn được báo, Jack sẽ ngừng tất cả các hoạt động khác cho đến khi hoàn thành nhiệm vụ.

### **Động lực nào được dùng để kích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Bố mẹ không cần nhắc nữa.
- Jack nhận được “thẻ bỏ qua” cho mỗi 5 ngày liên tiếp cậu bé khởi đầu công việc đúng giờ.

### **CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

- Hãy chịu khó duy trì sự liên tục trong thời kỳ đầu “tạo dựng thói quen”. Nếu can thiệp này bị phá vỡ, thường là do hoạt động không được thực hiện nhất quán trong vài tuần đầu.
- Đừng ngại nhắc nhở hoặc dùng máy hẹn giờ trong vài tuần nếu con ngừng khởi đầu các nhiệm vụ được giao hoặc các nhiệm vụ khác trong khoảng thời gian một tháng hoặc hơn.
- Nếu bạn thấy việc chỉ dẫn thường xuyên hoặc rầy la là cần thiết, hãy áp dụng việc cắt thời gian chơi máy tính hoặc một đặc quyền có giá trị khác như là hình phạt cho trẻ.

### **Nền tảng cho thành công ở bậc trung học và đại học: Không trì hoãn làm bài tập về nhà**

Lúc 4h30 chiều thứ Ba, Colby, một học sinh lớp 8, trở về nhà sau buổi tập bóng. Cậu bé kéo lê ba lô nặng trĩu vào phòng và quẳng xuống chân giường. Cậu biết là cần kiểm tra vở bài tập xem có bài về nhà gì, nhưng cậu lại nhìn vào máy tính trên bàn ở đầu kia phòng ngủ và tự hỏi không biết có bạn nào lên mạng không. Cậu tự nhủ là chỉ vào kiểm tra xem thế nào, cậu nhắc mình là đã quên không chép bài tập toán. Có thể, bài tập được đăng ở mục bài tập về nhà trên trang mạng của trường hoặc người bạn nào đó của cậu sẽ biết bài tập là gì. Cậu bật máy tính, và các tin nhắn hiện lên ngay lập tức.

Một người bạn hỏi cậu là có muốn chơi điện tử cùng không. Cậu quyết định chơi trong vòng nửa tiếng rồi sẽ bắt đầu làm bài tập về nhà. Khoảng 5h30, mẹ cậu vào để hỏi về bài tập về nhà của cậu và thông báo ăn tối lúc 6h30. Cậu nói với mẹ là đã làm xong gần hết bài tập trong thời gian học của ngày hôm nay và chỉ còn vài câu hỏi môn nghiên cứu xã hội cần phải hoàn thành. Lúc 6h30, bố cậu lái đầu vào để nói với Colby là bữa tối đã sẵn sàng. Nhìn thấy Colby đang chơi điện tử, bố cậu hỏi với giọng thiếu kiên nhẫn là khi nào cậu sẽ làm bài tập về nhà. Colby, với giọng cáu gắt chẳng kém, nói là cậu chỉ còn vài câu hỏi xã hội học cần trả lời và cậu sẽ làm sau bữa tối. Bố cậu không nói gì nữa, cảm thấy tối nay ông không muốn tranh cãi, nhưng càng ngày càng thấy khó chịu vì điểm số của Colby không đúng với khả năng của cậu. Dường như Colby luôn coi nhẹ khối lượng bài tập phải làm và thời gian cần thiết để hoàn thành chúng và luôn cường điệu thời gian cậu có cho các hoạt động khác. Với bố cậu, rõ như ban ngày là Colby có vấn đề về quản lý thời gian và trí nhớ.

Sau bữa tối, Colby làm xong một câu hỏi xã hội và đang bắt đầu làm câu thứ hai thì bạn cậu gọi. Sau nửa tiếng, bố cậu nổi giận, yêu cầu cậu bỏ điện thoại xuống và hoàn thành bài tập về nhà. Mười phút sau, cậu đập máy và quay trở lại làm tiếp bài tập. Cậu vừa làm câu hỏi xã hội vừa tán gẫu trên mạng và hoàn thành câu hỏi thứ ba trước 9 giờ tối. Cảm thấy hài lòng về lượng bài tập vừa làm xong, cậu xem một tập phim, sau đó nằm trên giường đọc một tạp chí trượt tuyết. Ngay trước khi định tắt đèn đi ngủ, cậu nhớ ra bài tập toán chưa làm. Cậu quyết định ngày mai sẽ làm vì cậu còn thời gian lúc ăn trưa trước khi có môn toán. Bố mẹ cậu, chứng kiến thêm một tối mà con trai dùng thời gian cho đủ các loại hoạt động trừ làm bài tập về nhà, băn khoăn không biết điểm số kỳ này của cậu bé sẽ ra sao.

Một vài tuần sau, Colby nhận tin xấu trong báo cáo kết quả học tập, với điểm B-, C, C- và D cho những môn chính. Cậu bé với bố mẹ gặp chuyên gia tư vấn và trưởng khối 8. Dù điểm kiểm tra toàn bang của Colby đạt trên 90%, cố vấn học tập thông báo rằng nếu tiếp tục bị điểm kém, cậu sẽ không vào được lớp giỏi ở trung học. Colby bị

vài điểm kém ở bài câu đố bất ngờ mà cậu không đọc tài liệu, nhưng chủ yếu thành tích thấp của cậu là do nộp bài muộn hoặc thiếu bài. Colby quyết tâm làm tốt hơn, nhưng cả cố vấn học tập, giáo viên và bố mẹ cậu đều nghi ngờ về hiệu quả của những quyết tâm này, vì nó chưa có tác dụng lớn nào trong thời gian trước đó cả. Colby cũng nhận thấy điều đó và đồng ý xem xét các phương án khác.

Những nỗ lực trước đây của bố mẹ Colby để giám sát việc học của cậu được Colby cho là “cần nhần” (đây là trường hợp rất điển hình), dễ dẫn đến tranh cãi hoặc bất đồng. Cố vấn học tập của cậu gợi ý là, một người khác có thể đảm nhận vai trò này, một huấn luyện viên hoặc hướng dẫn viên. Colby sẵn lòng thử việc này và xác định một giáo viên từ năm ngoái mà cậu cảm thấy có thể làm việc cùng. Cố vấn học tập của cậu có kế hoạch về việc hướng dẫn sẽ như thế nào, và khi Colby trình bày với người giáo viên, thầy nhận lời giúp đỡ. Họ gặp nhau khoảng 10 phút vào cuối mỗi buổi học để lên kế hoạch về việc Colby sẽ quản lý các bài tập thế nào vào tối hôm đó, và ít nhất hai tối mỗi tuần trong vòng bốn tuần đầu tiên, thầy sẽ kiểm tra Colby qua tin nhắn chat để xem cậu có làm theo kế hoạch không. Colby và huấn luyện viên cũng được cập nhật hằng tuần về các bài tập nộp muộn hoặc nộp thiếu và tình hình học tập hiện tại của cậu từ các giáo viên qua email. Vào cuối kỳ, điểm số của Colby đã tăng lên B+, B, B và C, và cậu bé và huấn luyện viên thống nhất là sẽ đặt mục tiêu đạt toàn B hoặc cao hơn vào quý tới.

## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Khởi đầu công việc

**Mục đích hành vi cụ thể:** Colby sẽ hoàn thành bài tập về nhà đúng giờ cho 90% bài tập được giao mà không cần bố mẹ can thiệp hoặc nhắc nhở.

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

**Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?**

- Colby sẽ có một cố vấn học tập.
- Colby sẽ gặp cố vấn học tập 3 lần/tuần và liên lạc qua điện thoại hoặc email khi cần thiết.
- Giáo viên sẽ phản hồi hằng tuần với Colby và cố vấn học tập của cậu về các bài tập nộp muộn hoặc nộp thiếu.

**Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Khởi đầu công việc hoàn thành bài tập về nhà mà không cần nhắc nhở.

**Ai sẽ dạy kỹ năng?** Cố vấn học tập

**Quy trình:**

- Colby sẽ chọn cố vấn học tập.
- Colby và cố vấn học tập sẽ lập mục tiêu năm học cho kỳ tới.
- Colby, với sự hỗ trợ từ cố vấn học tập, sẽ xác định các trở ngại cho việc đạt được mục tiêu.
- Colby và cố vấn học tập sẽ gặp hằng ngày, và Colby sẽ xem cậu có bao nhiêu bài tập về nhà, làm mất bao lâu, và bao giờ cậu sẽ làm.
- Colby và cố vấn học tập sẽ rà soát công việc của tối hôm trước cũng như phản hồi hằng tuần của giáo viên.
- Colby và cố vấn học tập sẽ nói chuyện qua điện thoại hoặc nhắn tin trực tuyến ít nhất 3 lần/tuần để giám sát tiến độ của cậu.

**Động lực nào được dùng để khích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Colby sẽ cải thiện được điểm số ở ít nhất 2 môn để có thể vào lớp giỏi khi lên trung học.
- Colby và bố mẹ sẽ giảm tranh cãi hằng ngày về bài tập về nhà của cậu xuống 75%.

## **CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

- Hãy đảm bảo tìm được một cố vấn học tập có thể cùng làm việc với con bạn và sẵn sàng liên lạc ngắn gọn nhưng đều đặn hằng ngày (10 phút hoặc qua tin nhắn trực tuyến) và duy trì việc này trong một khoảng thời gian tối thiểu vài tháng. Ở bậc phổ thông cơ sở, chúng ta thấy giáo viên, cố vấn, trợ giảng, và cán bộ hành chính đều phù hợp với vai trò này.
- Xây dựng một hệ thống thưởng và phạt nếu bạn có một cố vấn học tập tâm huyết nhưng con bạn không thực hiện cam kết. Chúng tôi đã thấy có những trẻ chủ động tránh cố vấn học tập hoặc trốn tránh trách nhiệm đã thỏa thuận, đôi khi vì mức độ khiếm khuyết về kỹ năng của những trẻ này nghiêm trọng hoặc vì không có ai giám sát khi trẻ phải làm nhiệm vụ.
- Đảm bảo rằng cố vấn học tập được phản hồi về việc con đang thực hiện kế hoạch như thế nào. Khi không biết là tình hình học tập của học sinh không tiến bộ hay tệ hơn, cố vấn học tập sẽ không thể theo sát học sinh đủ lâu để giúp trẻ hình thành kỹ năng.
- Nếu bạn đã làm đủ các chiến thuật kể trên mà con vẫn không tiến bộ, bạn có thể xem xét việc nhờ người khác làm cố vấn học tập. Đôi khi cả hai đều làm đúng, nhưng là do mối quan hệ giữa học sinh và cố vấn học tập chưa đủ mạnh để tạo động lực thay đổi hoặc dạy cho trẻ kỹ năng cần thiết.

# Chương 16 Khuyến khích lập kế hoạch và đặt ưu tiên

Kỹ năng thực hành về lập kế hoạch/đặt ưu tiên liên quan đến khả năng tạo lộ trình để đạt một mục tiêu hoặc hoàn thành nhiệm vụ, cũng như khả năng quyết định việc nào quan trọng để tập trung vào. Người lớn chúng ta sử dụng kỹ năng này hằng ngày cho những nhiệm vụ nhanh gọn như chuẩn bị bữa ăn và những nhiệm vụ dài hơn như khởi động dự án mới hoặc sắp xếp để thêm đồ trong nhà. Nếu bạn không thể xác định ưu tiên và chú tâm vào việc đó hoặc tạo khung thời gian để hoàn thành các dự án gồm nhiều bước, bạn có thể thuộc kiểu người có xu hướng “chỉ sống ở thực tại”. Có thể, bạn hay phải phụ thuộc vào những người giỏi lập kế hoạch để giúp bạn hoàn thành mục tiêu. Nếu vậy, các gợi ý ở Chương 3 sẽ giúp bạn hỗ trợ con mình cho dù bạn cũng có điểm yếu về kỹ năng tương tự.

## **Kỹ năng lập kế hoạch và đặt ưu tiên được hình thành như thế nào?**

Khi trẻ còn rất nhỏ, chúng ta thường lập kế hoạch giúp chúng. Chúng ta tạo ra nhiệm vụ với một chuỗi các bước và nhắc đứa trẻ làm từng bước một – cho dù là dọn phòng ngủ hay giúp trẻ đóng gói đồ đạc để đi nghỉ mát hoặc chuẩn bị cho trại hè. Các bậc phụ huynh khôn ngoan sẽ để trẻ xem quá trình lên kế hoạch này trên giấy tờ, tạo danh sách hoặc danh mục các việc cần làm để trẻ làm theo. Cho dù các danh mục này thực tế là để cho chúng ta, khi trẻ nhìn thấy chúng ta tạo danh mục để sắp xếp các việc, chúng sẽ bắt chước những hành vi đáng quý này và sẽ, nếu chúng ta may mắn, dùng cho chính chúng. Các danh mục được viết ra cũng làm tăng ý nghĩa của việc lập kế hoạch bằng cách cho trẻ cơ hội được nhìn thấy một kế hoạch cụ thể trông như thế nào.

Việc lập kế hoạch trở nên cấp thiết trong giai đoạn trẻ sắp lớn. Nó trở nên rất quan trọng khi mà ở trường, trẻ được giao làm dự án hoặc các bài tập dài hơi với nhiều bước thực hiện, bắt đầu từ khoảng lớp 4 hoặc 5. Khi giáo viên giới thiệu các dự án như vậy, họ thường chia nhỏ bài tập hoặc dự án thành nhiều nhiệm vụ nhỏ và giúp học sinh tạo khung thời gian, thường là kèm thời hạn. Giáo viên hiểu rằng việc lập kế hoạch không đến với trẻ một cách tự nhiên, và nếu để tự làm, nhiều em sẽ để việc đến tận sát ngày hết hạn. Các hạn tạm thời đi kèm này buộc học sinh phải hoàn thành dự án lớn hơn thông qua việc lần lượt hoàn thành các nhiệm vụ nhỏ. Vào thời điểm trẻ lên bậc phổ thông cơ sở, ta mong đợi chúng sẽ thực hiện chức năng này một cách độc lập hơn.

Yếu tố thứ hai bao gồm trong kỹ năng thực hành này là đặt ưu tiên, cũng tương tự như vậy. Lúc trẻ còn nhỏ thì chúng ta (và cả giáo viên của trẻ) quyết định các ưu tiên này là gì và nhắc trẻ giải quyết các ưu tiên đầu tiên trước. Nhưng ngoài các ưu tiên lớn nhất này mà hầu hết người lớn đều nhất trí – như là làm bài tập về nhà trước khi xem TV – việc bố mẹ cho con bao nhiêu thời gian chậm trễ để sắp xếp thời gian cho các việc ưu tiên thường phụ thuộc nhiều vào giá trị cá nhân hơn là mong muốn giúp trẻ thấm nhuần kỹ năng đặt ưu tiên. Thế giới cạnh tranh gay gắt của chúng ta đầy rẫy những đứa trẻ mà thời gian “rối rã” được lấp đầy bởi các buổi học nhảy hoặc âm nhạc, thể thao, nghệ thuật, hoặc tôn giáo vì bố mẹ chúng – và đôi khi chính đứa trẻ - tin rằng đó là điều cần thiết để trẻ trở thành một người thành công toàn diện. Chúng ta cũng thấy những phụ huynh tin rằng “trẻ con thì nên là trẻ con” và vì thế, không khuyến khích trẻ lên lịch cho thời gian của chúng. Tuy nhiên, nếu để mặc cho trẻ tự do từ quá sớm, những trẻ này có thể phung phí thời gian vào các việc như xem TV hoặc chơi điện tử. Mỗi gia đình kỳ vọng vào thành tích của con cái là hoàn toàn tự nhiên. Nhưng vì mục tiêu tổng quan của việc tăng cường các kỹ năng thực hành của con là mang đến cho con những điều cần thiết để trở nên độc lập, chúng tôi thấy rằng hiệu quả nhất là khi bạn đóng vai trò tích cực trong việc giúp con mình quyết định các ưu tiên trong những năm còn nhỏ và dần dần chuyển giao trách nhiệm này cho trẻ khi trẻ lớn hơn.



## **KỸ NĂNG LẬP KẾ HOẠCH CỦA CON TỐT THẾ NÀO?**

Hãy sử dụng thang điểm đánh giá dưới đây để đánh giá xem con thực hiện từng nhiệm vụ được liệt kê tốt như thế nào. Ở mỗi cấp độ, trẻ em được mong đợi sẽ thực hiện tất cả nhiệm vụ được liệt kê tương đối tốt cho đến rất tốt.

### **Thang điểm đánh giá**

- 0 – Không bao giờ hoặc hiếm khi
- 1 – Có nhưng không tốt (khoảng 25% thời gian)
- 2 – Khá tốt (khoảng 75% thời gian)
- 3 – Rất tốt (luôn luôn hoặc hầu như luôn luôn)

### **Mầm non/Mẫu giáo**

- Có thể hoàn thành một nhiệm vụ hoặc hoạt động trước khi bắt đầu nhiệm vụ khác
- Có thể làm theo một thói quen hoặc kế hoạch tóm lược do người khác xây dựng
- Có thể hoàn thành một dự án nghệ thuật đơn giản nhiều hơn một bước

### **Tiểu học bé (Lớp 1 – 3)**

- Có thể chịu được phê bình từ người lớn như bị giáo viên khiển trách
- Có thể đối diện với những gì cho là “bất công” mà không quá buồn bã
- Có thể nhanh chóng điều chỉnh hành vi theo từng tình huống

### **Tiểu học lớn (Lớp 4 – 5)**

- Có thể lập kế hoạch để làm một việc đặc biệt cùng với bạn
- Có thể tìm cách kiếm/tiết kiệm tiền để mua món đồ có giá trị
- Có thể thực hiện dự án dài hơi ở trường, với gần hết các bước được người lớn chia nhỏ

### **Trung học cơ sở (Lớp 6 – 8)**

- Có thể nghiên cứu để làm nhiệm vụ của trường hoặc học thứ mình yêu thích
- Có thể lập kế hoạch cho các hoạt động ngoại khóa hoặc hoạt động hè
- Có thể thực hiện một dự án dài hơi ở trường với sự giúp đỡ từ người lớn.

### **Thúc đẩy việc lập kế hoạch và đặt ưu tiên trong các tình huống hằng ngày**

- Lập kế hoạch cho trẻ khi còn nhỏ. Sử dụng cụm từ “Hãy cùng lập kế hoạch nào” sau đó viết kế hoạch theo một chuỗi các bước. Tốt hơn nữa, hãy làm một danh mục để con có thể kiểm tra từng bước một khi việc được hoàn thành.
- Để con bạn tham gia vào quá trình lập kế hoạch càng nhiều càng tốt, sau khi bạn đã làm mẫu được một thời gian. Hãy hỏi “Con cần làm gì đầu tiên? Còn sau đó thì sao?” và cứ như thế, viết ra từng bước khi con mô tả cho bạn.
- Sử dụng những thứ trẻ muốn như một điểm thu hút trong việc dạy kỹ năng lập kế hoạch. Trẻ thường sẵn sàng nỗ lực nghĩ kế hoạch dựng nhà trên cây hơn dọn tủ, nhưng cả hai trường hợp đều áp dụng những nguyên tắc giống nhau.
- Nhắc nhở việc đặt ưu tiên bằng cách hỏi con xem việc gì cần làm trước tiên. Hãy hỏi những câu như “Việc quan trọng nhất con phải làm hôm nay là gì?” Bạn cũng có thể buộc trẻ làm bằng cách hoãn

những hoạt động ưa thích cho đến khi trẻ hoàn thành các nhiệm vụ ưu tiên.

### **Một giám đốc xã hội tương lai: Suy nghĩ trước về việc tụ tập với bạn bè**

Alise là một học sinh lớp 7 năng động và thích giao tiếp xã hội. Không có đứa trẻ nào tầm tuổi cô bé sống gần đó, nên nếu cô bé cần gặp bạn ngoài giờ học, các bạn phải đến chỗ cô hoặc cô phải đến chỗ các bạn. Mẹ cô bé sẵn sàng đưa đón cô nếu không bạn công việc. Vấn đề là Alise không nghĩ đủ xa để đảm bảo rằng các bạn rồi và mẹ cô bé cũng rồi trước khi cố gắng sắp xếp ngày hẹn với bạn. Cô bé sẽ thức dậy vào sáng ngày thứ Bảy hoặc Chủ Nhật và quyết định đến nhà bạn chơi. Nhưng thường là bạn cô bạn hoặc mẹ cô có những nhiệm vụ khác và không thể đưa Alise đi đâu cả. Alise sau đó lượn quanh nhà trong một tâm trạng không vui, than phiền là cô bé chẳng có gì làm. Khi cô bé đi học vào thứ Hai, bạn cô bé sẽ kể chuyện vui chơi cùng nhau và cô cảm thấy bị đứng ngoài cuộc. Mẹ cô bé đã nhắc đi nhắc lại với cô là cần lên kế hoạch trước. Alise đồng ý nhưng thường quên thực hành.

Mẹ cô bé đề nghị với Alise thử một biện pháp, và chị giúp Alise trong quá trình lập kế hoạch với một loạt các câu hỏi: “Giả sử con muốn Jaime qua chơi. Việc đầu tiên cần làm là gì?” Alise trả lời, “Con sẽ hỏi Jaime ở trường là bạn ấy có muốn qua nhà chơi không”. “Con có cần xin phép để mời bạn đến không?” “Có ạ, con sẽ hỏi mẹ trước,” Alice nói. “Cứ cho là bạn nói có. Thế sau đó thì sao?” “Bạn đến chơi thôi.” “Bạn có cần xin phép không?” “Có ạ, con quên mất là bạn phải hỏi mẹ bạn.” “Nếu mẹ bạn đồng ý, con phải quyết định điều gì tiếp theo?” Họ tiếp tục việc này cho đến khi họ có một kế hoạch theo trình tự, và với sự giúp đỡ của mẹ, Alise đã làm một danh sách cho bản thân.

Lúc đầu, mẹ cô bé cần nhắc Alise vào đầu tuần là hãy nghĩ về kế hoạch cuối tuần, có nghĩa là xem xét lịch của mẹ cũng như các hoạt động của các bạn. Được thực hành, Alise đã có thể lên kế hoạch về các hoạt động xã hội và thậm chí còn trở thành một “giám đốc xã hội nhí” trong nhóm bạn của em.

## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Lập kế hoạch

**Mục đích hành vi cụ thể:** Alise sẽ lên các bước để lập kế hoạch cho các hoạt động ngoài giờ học với bạn bè một vài ngày trước kỳ nghỉ cuối tuần.

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

**Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?**

- Mẹ đưa ra câu hỏi/gợi ý cho các bước lập kế hoạch hoạt động.
- Hoàn thành danh sách các bước cần thực hiện.
- Mẹ chỉ cho Alise cách bắt đầu quá trình lập kế hoạch.

**Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Lên kế hoạch cho ngày tụ tập.

**Ai sẽ dạy kỹ năng?** Mẹ của Alise

**Quy trình:**

- Mẹ và Alise thảo luận các bước để xem xét việc lên kế hoạch mời bạn bè tới chơi.
- Từ quá trình này, mẹ giúp Alise xây dựng một danh sách các bước cần thực hiện.
- Mẹ chỉ cho Alise cách bắt đầu quá trình này trước cuối tuần.

**Động lực nào được dùng để khích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Alise quản lý lịch giao lưu xã hội của cô bé và được mời bạn đến nhà chơi.

## **CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

- Hãy tìm hiểu xem liệu con có kỹ năng tương đối tốt về việc khởi đầu công việc và theo sát thực hiện không trước khi thực hiện một kế hoạch như thế này. Nếu kế hoạch thất bại như đã viết, bạn cần phải nhắc nhở và hướng dẫn nhiều hơn nữa để giúp con bạn bắt đầu. Bạn có thể xem Chương 14 và 15 để xem liệu bạn có muốn thử một số ý tưởng trong đó để thúc đẩy việc khởi đầu công việc và duy trì tập trung của con bạn không.

# Chương 17 Khích lệ khả năng tổ chức

Tổ chức sắp xếp là khả năng thiết lập và duy trì một hệ thống sắp xếp hoặc quản lý các mục quan trọng. Đối với người lớn, lợi ích của khả năng tổ chức là khá hiển nhiên. Một hệ thống theo dõi và một môi trường làm việc có trật tự sẽ giúp tránh tình trạng lãng phí thời gian tìm kiếm hoặc dọn dẹp chỉ để sẵn sàng làm một việc gì đó. Chúng ta sẽ làm việc hiệu quả hơn nếu có kỹ năng này. Và điều này giúp chúng ta bớt căng thẳng hơn. Có lý do giải thích tại sao chúng ta có xu hướng cảm thấy thoải mái hơn khi môi trường xung quanh có độ trật tự và ngăn nắp nhất định. Không may là, theo kinh nghiệm của chúng tôi, người lớn có kỹ năng tổ chức sắp xếp kém (và có rất nhiều người như vậy!) thường cảm thấy việc cải thiện năng lực này là một việc đầy thách thức. Điều này làm cho việc bố mẹ giúp con cái xây dựng kỹ năng tổ chức từ lúc còn nhỏ là một điều khá cấp thiết. Chúng tôi đã cung cấp một số bí quyết dạy trẻ kỹ năng tổ chức khi bạn cũng có điểm yếu tương tự ở Chương 3.

## **Kỹ năng tổ chức sắp xếp được hình thành như thế nào?**

Cho đến giờ thì mô típ này đã trở nên quen thuộc rồi: Đầu tiên, chúng ta cung cấp cho trẻ hệ thống tổ chức. Chúng ta đưa ra các cấu trúc trẻ cần để giữ giường ngủ và phòng chơi gọn gàng, như giá sách, hộp đồ chơi, và giỏ đựng đồ giặt. Chúng ta cũng giám sát trẻ trong việc giữ gọn gàng. Điều này có nghĩa là chúng ta không lau dọn phòng cho trẻ và cũng không mong trẻ tự lau dọn phòng mình. Thay vào đó, bố mẹ và trẻ cùng nhau dọn phòng, bằng cách chia nhỏ các việc ra cho trẻ. Chúng ta cũng đặt ra các quy tắc như “Không ăn trong phòng ngủ” và “Treo áo khoác lên mắc ngay khi bước vào nhà”. Nhưng ban đầu, chúng ta không trông mong trẻ nhớ và làm theo các nguyên tắc này liên tục được. Chúng ta cho rằng trẻ sẽ cần nhắc nhở, và chỉ thỉnh thoảng lắm chúng mới nhớ tuân thủ

nguyên tắc mà không cần nhắc, những lúc này chúng ta cần khen ngợi trẻ.

Dần dần chúng ta có thể bước dần ra khỏi quá trình giám sát và theo dõi từng bước đó, chỉ còn nhắc nhở trẻ lúc bắt đầu và kiểm tra lúc cuối để chắc chắn rằng trẻ làm theo trong suốt quá trình. Và đến một lúc nào đó, tầm trung học cơ sở hoặc phổ thông trung học, trẻ có thể tự đảm nhận việc duy trì hệ thống tổ chức. Điều này không có nghĩa là thỉnh thoảng chúng không cần nhắc nhở – và việc giữ các đặc quyền một cách khôn ngoan cũng mang lại lợi thế.

Để đánh giá các kỹ năng tổ chức của con bạn so với trẻ cùng nhóm tuổi, hãy hoàn thành bộ câu hỏi phía dưới. Phần này tiếp nối đánh giá tóm lược ở Chương 2, giúp bạn xem xét kỹ hơn việc con bạn tổ chức sắp xếp các thứ tốt đến đâu ở độ tuổi của bé.

## **KỸ NĂNG TỔ CHỨC SẮP XẾP CỦA CON TỐT ĐẾN ĐÂU?**

Hãy sử dụng thang điểm đánh giá dưới đây để đánh giá xem con thực hiện từng nhiệm vụ được liệt kê tốt như thế nào. Ở mỗi cấp độ, trẻ em được mong đợi sẽ thực hiện tất cả nhiệm vụ được liệt kê tương đối tốt cho đến rất tốt.

### **Thang điểm đánh giá**

- 0 – Không bao giờ hoặc hiếm khi
- 1 – Có nhưng không tốt (khoảng 25% thời gian)
- 2 – Khá tốt (khoảng 75% thời gian)
- 3 – Rất tốt (luôn luôn hoặc hầu như luôn luôn)

### **Màn non/Mẫu giáo**

- Treo áo khoác tại nơi phù hợp (có thể cần nhắc nhở)
- Để đồ chơi vào chỗ phù hợp (có nhắc nhở)

- Dọn chỗ sau khi ăn (có thể cần nhắc nhở)

### **Tiểu học bé (Lớp 1 – 3)**

- Đặt áo khoác, đồ dùng mùa đông và đồ thể thao vào nơi thích hợp (có thể cần nhắc nhở)
- Có các chỗ riêng trong phòng ngủ để đặt đồ cá nhân
- Không làm mất giấy xin phép hoặc thông báo của trường

### **Tiểu học lớn (Lớp 4 – 5)**

- Có thể đặt đồ cá nhân vào nơi thích hợp trong phòng ngủ và các nơi khác trong nhà
- Mang đồ chơi từ ngoài vào sau khi chơi hoặc vào cuối ngày (có thể cần nhắc nhở)
- Theo sát việc làm bài tập về nhà

### **Trung học cơ sở (Lớp 6 – 8)**

- Có thể bảo quản vở như yêu cầu của trường
- Không làm mất dụng cụ thể thao/thiết bị cá nhân
- Giữ góc học tập tại nhà tương đối gọn gàng

### **Nuôi dưỡng kỹ năng tổ chức sắp xếp trong các tình huống hằng ngày**

Có hai cách chính giúp trẻ trở nên có tổ chức hơn:

1. Đưa ra một hệ thống.
2. Giám sát con, có thể là hằng ngày, trong việc sử dụng hệ thống. Vì việc này tốn công sức của người lớn và vì nhiều trẻ có vấn đề về tổ chức mà bố mẹ cũng gặp vấn đề này, chúng tôi thường đề xuất



bắt đầu việc này từ rất sớm. Hãy xác định lĩnh vực nào là quan trọng nhất và tập trung vào mỗi lúc một lĩnh vực. Về mặt thực tiễn, các ưu tiên cao nhất có thể bao gồm bài tập ở trường, như giữ vở hay cặp sách ngăn nắp hoặc giữ góc học tập gọn gàng. Hoặc ít quan trọng hơn có thể là giữ tủ hay ngăn kéo sạch sẽ.

Hãy lập kế hoạch tổ chức cẩn thận, lôi kéo con tham gia càng nhiều càng tốt. Nếu bạn và con quyết định rằng giữ bàn sạch là một ưu tiên, bạn có thể bắt đầu bằng cách đưa con đến cửa hàng văn phòng phẩm và mua những thứ như ống cắm bút chì, giỏ tài liệu, hoặc hộp đựng tài liệu. Khi bạn và con đã sắp xếp được bàn học theo đúng ý muốn, hãy quy định việc dọn bàn là một thói quen trước khi đi ngủ. Đầu tiên là với sự theo dõi giám sát tại chỗ, sau đó là các lời nhắc lúc bắt đầu và kiểm tra khi kết thúc. Bạn có thể thấy việc chụp ảnh không gian lúc bạn mới bắt đầu sắp xếp rất hữu ích, để con có mẫu so sánh thành quả bé làm. Bước cuối cùng trong quy trình có thể là cho con xem ảnh để kiểm tra bàn con dọn xem khớp với bàn lúc ban đầu đến đâu.

Chúng tôi có một lưu ý cho các bậc phụ huynh có kỹ năng tổ chức sắp xếp tốt. Nếu bạn thấy con mình là đứa trẻ cầu thả, có thể bạn sẽ cần điều chỉnh kỳ vọng của mình, hoặc ít nhất điều chỉnh khái niệm về việc “đủ ngăn nắp”. Chúng tôi thấy rằng, nhiều đứa trẻ không có tổ chức thường không để ý đến bãi bừa bộn xung quanh chúng. Chúng có thể sẽ không bao giờ đáp ứng được tiêu chuẩn về sự ngăn nắp của bố mẹ một phần vì chúng không thấy sự mất tổ chức hiển hiện trước mắt bố mẹ. Một lần nữa, chụp lại ảnh của không gian gọn gàng ở mức chấp nhận được là một cách để xử lý việc này – nhưng trước khi chụp ảnh, hãy thống nhất về tiêu chuẩn của mức chấp nhận được.

### **Kiểm soát sự lộn xộn: Dạy trẻ cách đặt đồ dùng vào nơi quy định**

Có ba trẻ tầm từ 9 đến 14 tuổi trong gia đình nhà Rose, và chúng đều có thói quen xấu là bỏ đồ cá nhân ở bất cứ chỗ nào chúng dùng xong. Chúng quăng áo thun và đồ thể thao trong bếp, rải đồ chơi khắp phòng khách, và vứt quần áo bẩn trong phòng tắm sau khi tắm

đêm. Chị Rose cảm thấy rất bực mình với sự ngổn ngang này khi trở về nhà sau một ngày làm việc bận rộn và muốn thư giãn một chút trước bữa tối. Chị quyết định họp cả gia đình để bàn cách giải quyết.

Chị bắt đầu buổi họp bằng cách mô tả vấn đề và tác động của vấn đề này đối với chị. Cả gia đình sau đó bàn xem làm thế nào để bọn trẻ tạo được thói quen thu dọn đồ đạc khi dùng xong và liệu các biện pháp thưởng và phạt có tác dụng không. Anh Rose đề nghị về việc cấm túc bất cứ đứa con nào để đồ bừa bãi, nhưng những người khác thấy là biện pháp này hơi nặng nề. Bọn trẻ đề xuất là chúng được cho tiền mỗi khi thu dọn đồ, nhưng bố mẹ chúng thấy như thế không được, và họ cũng không chắc là cách đó có hiệu quả không. Cuối cùng, họ cũng lập ra một cơ chế tổng hợp gồm thưởng và phạt. Và họ thỏa thuận là: Vào mỗi đầu tuần, anh Rose sẽ bỏ 25 đô la chia ra làm các khoản 25 xu vào một cái bình. Bọn trẻ đồng ý thu dọn đồ đạc đang để bừa bãi trước 5 giờ chiều hằng ngày khi mẹ chúng từ chỗ làm trở về nhà. Bất cứ đồ nào còn để bừa bãi từ sau đó đến trước giờ đi ngủ sẽ bị phạt bằng cách lấy 25 xu ra khỏi bình. Vào cuối mỗi tuần, cả gia đình sẽ đếm số tiền còn lại trong bình và quyết định xem sẽ tiêu nó như thế nào.

Chị Rose đặt một tấm “bảng trắng” nhỏ ở giữa bàn ăn với lời nhắc về thời hạn lúc 5 giờ chiều. Trên tấm bảng, chị viết tên của từng đứa trẻ, và khi nào chúng hoàn thành nhiệm vụ, tên chúng sẽ được đánh dấu hoàn thành. Chị Rose cũng đặt một chiếc đồng hồ báo giờ cạnh lời nhắc, và đứa trẻ nào về nhà đầu tiên sẽ có nhiệm vụ đặt đồng hồ lúc 4h30 phút chiều. Khi nó kêu, bọn trẻ phải dừng mọi việc đang làm và đi thu dọn đồ đạc.

Trong một thời gian ngắn, bọn trẻ thấy rằng chúng có thể phân chia công việc với nhau để làm nhanh hơn. Cách này cũng giúp chúng trông chừng được nhau, vì thế chúng có thể dễ dàng biết được đứa nào không làm phần việc của mình. Chúng cũng bắt đầu chú ý trong suốt buổi tối xem thứ nào đang chưa ở đúng vị trí và nhắc nhở nhau dọn những thứ đó.

## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Tổ chức

**Mục đích hành vi cụ thể:** Dọn và để đồ đạc vào nơi thích hợp

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

**Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?**

- Lời nhắc hằng ngày và đồng hồ báo giờ để trên bàn ăn khi trẻ đi học về.

**Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Tổ chức.

**Ai sẽ dạy kỹ năng?** Bố mẹ

**Quy trình:**

- Đặt đồng hồ báo giờ lúc 4h30 chiều khi đưa trẻ đầu tiên đi học về.
- Quá trình dọn dẹp bắt đầu lúc 4h30 hằng ngày.
- Bọn trẻ dọn cho đến khi nào nhà sạch sẽ gọn gàng, sau đó đánh dấu tên mình trên tấm bảng trắng.

**Động lực nào được dùng để khích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Thưởng tiền vào cuối tuần; mất 25 xu cho mỗi đồ để bừa bãi.
- Không được tiếp cận đồ trong vòng 24 giờ (phải mua lại quyền sử dụng đồ bằng tiền tiêu vật).
- Quyết định nhóm về việc sẽ dùng tiền thế nào.

## **CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

- Nếu hệ thống quá phức tạp hoặc không hiệu quả, hãy đơn giản hóa nó. Đặc biệt, nếu bạn cũng là người vô tổ chức, việc duy trì hệ thống này có thể phức tạp đối với bạn trong bất cứ khoảng thời gian nào. Trong trường hợp đó, hãy đặt thời hạn dọn đồ đến trước lúc đi ngủ, tích thu đồ bừa bãi trong vòng ít nhất 1 ngày, và cho phép mua lại các đồ từ tiền tiêu vặt. Bạn cũng có thể thưởng tiền theo cá nhân như trẻ nào dọn đồ sẽ nhận được tiền vào cuối ngày.

- Hãy cùng thực hiện dự án này nếu bạn cũng là người gặp khó khăn về tổ chức.

Ví dụ, đồng ý là bạn sẽ dọn bộ bếp hoặc bàn làm việc khi con bạn cũng đang dọn dẹp.

### **Một mặt trận thống nhất và có tổ chức: Thúc đẩy tiềm năng của trẻ**

Devon là học sinh trung học 14 tuổi sáng láng. Trong trí nhớ của cậu bé, cậu gặp khó khăn trong việc giữ bản thân có tổ chức và thường xuyên làm mất đồ hoặc để đồ nhầm vị trí. Từ khi lên bậc trung học cơ sở, vấn đề càng tệ hơn. Cậu có nhiều việc phải theo dõi cả ở trong và ngoài trường học, bố mẹ và thầy cô mong cậu có thể quản lý đồ dùng tự lập hơn. Vì thế, họ không còn nhiệt tình giúp cậu tổ chức sắp xếp mọi thứ hay tìm đồ giúp cậu, hoặc thay thế đồ khi cậu không thể tìm chúng giống như hồi trước nữa.

Cho đến gần đây, bố mẹ và thầy cô giáo đã chuyển sang cách tiếp cận khác, là để cậu bé phải chịu hậu quả của tính vô tổ chức. Nếu cậu làm mất dụng cụ thể thao, cậu sẽ không được chơi nữa; nếu cậu làm mất vở bài tập về nhà, cậu sẽ bị điểm kém; nếu cậu làm mất đồ đạc cá nhân nào đấy, cậu sẽ phải kiếm tiền để mua cái khác thay vào. Trong khi họ thấy có một số tiến bộ nhất định, những hậu quả tự nhiên này không giải quyết được vấn đề. Điểm số của Devon tụt dốc, huấn luyện viên của cậu phiền lòng, và cậu làm mất một số đồ có giá trị như máy iPod. Devon ngày càng trở nên nản chí và cảm thấy vô dụng. Cuối cùng bố mẹ cậu cũng nhận ra rằng Devon rõ ràng không biết phải giải quyết vấn đề thế nào và đã đến lúc giúp đỡ cậu.

Họ nhanh chóng nhận ra rằng đây là một việc tốn công sức và sẽ tạo thêm việc cho Devon, bố mẹ và thầy cô của cậu. Họ quyết định sẽ tập trung vào hai mảng: bài tập về nhà của cậu vì việc này ảnh hưởng đến điểm số, và phòng riêng của cậu vì cậu cần một không gian nhất quán để duy trì việc tổ chức sắp xếp. Đối với bài tập về nhà, họ muốn một hệ thống khá đơn giản. Giáo viên chủ nhiệm của cậu bé đồng ý kiểm tra cùng cậu vào buổi sáng xem cậu có mang theo bài tập về nhà đã làm không và vào buổi chiều để xem cậu bé có chép bài tập về nhà và có đủ những tài liệu cậu cần không. Bố mẹ cậu cung cấp cho cô giáo một danh mục mà cô sẽ yêu cầu Devon làm và cô sẽ ký lên đó. Devon thường có ý thức về việc làm bài tập về nhà, vì thế tất cả những gì bố mẹ cậu cần thấy là Devon đã để bài tập về nhà vào thư mục bài tập về nhà và đã đặt thư mục đó vào cặp sách.



Việc dọn phòng thì phức tạp hơn. Devon quyết định là sẽ làm việc này, vì cậu thấy rằng nếu cậu có thể giữ phòng gọn gàng ngăn nắp và có thể duy trì việc này ở một mức độ nào đó, cậu sẽ có thể quản lý theo dõi đồ đạc cá nhân tốt hơn. Dù cậu và bố mẹ đã cùng nhau dọn phòng trước đây, họ chưa bao giờ lập hệ thống hoặc kế hoạch dài hạn để thực hiện điều này.

Devon và bố mẹ đồng ý là, thay vì làm theo gợi ý của bố mẹ, cậu nên đưa ra kế hoạch riêng, nhờ bố mẹ giúp đỡ khi nào cậu vướng mắc. Đầu tiên, cậu thống kê đồ đạc trong phòng và xem các đồ vật phù hợp với mục nào. Sau đó, họ đựng các đồ theo từng loại và mua cho cậu đủ các thứ cậu cần. Dù Devon đồng ý về lợi ích của việc dán nhãn cho những thùng này, cậu bé không muốn bạn bè nhìn thấy nhãn dán nếu chúng qua chơi. Vì vậy họ thoả thuận là sẽ dùng nhãn có thể bóc ra.

Devon để vào trong thùng đựng các vật mà cậu bé không cần ngay nhưng chưa sẵn sàng vứt đi, và bố mẹ cùng làm với cậu lúc đầu để giúp cậu sắp xếp phòng. Họ lập một danh mục các việc theo thứ tự mà cậu có thể làm theo trong việc dọn phòng và chụp ảnh để làm

mẫu so sánh tình trạng hiện tại tại các thời điểm khác nhau với tình trạng lý tưởng.

Devon nhận ra rằng ngăn chặn đóng bừa bãi là rất cần thiết. Lúc đầu bố mẹ đồng ý nhắc nhở cậu, nhưng sau đó cậu có ý tưởng là đặt một công cụ chỉ dẫn ở trên máy tính để nhắc cậu ít nhất 1 lần/ngày về việc dọn phòng. Chìa khóa thật sự của thành công, tuy nhiên lại nằm ở việc bố mẹ cậu bé kiểm tra hằng ngày sau giờ học hoặc trong vòng 1 tiếng sau khi ngủ dậy vào ngày cuối tuần để xem liệu cậu có cần dọn thứ gì không. Nếu có, cậu sẽ phải làm trước khi bắt đầu sử dụng máy tính để tán gẫu với bạn bè.

Như mong đợi, trong vòng vài tháng, dù Devon không duy trì được tiêu chuẩn tổ chức ban đầu, phòng của cậu đã gọn hơn hẳn so với trước kia, và bố mẹ cậu có thể giảm việc nhắc nhở xuống 1 lần/tuần. Hệ thống bài tập về nhà cũng được cải thiện đáng kể, nhưng mọi người đều nhất trí là việc giáo viên kiểm tra vào buổi chiều và bố mẹ kiểm tra tại nhà cần phải được duy trì.

## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Tổ chức

**Mục đích hành vi cụ thể:** Devon sẽ theo dõi các bài tập được thầy cô giao, các tài liệu cần thiết, và bài tập về nhà cần nộp. Devon sẽ sắp xếp phòng theo phân loại đồ vật.

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

**Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?**

- Các thư mục bài tập về nhà
- Danh mục kiểm tra các bài tập và tài liệu
- Bố mẹ và thầy cô giám sát
- Ảnh phòng mẫu

- Các thùng đựng có dán nhãn
- Danh mục dọn dẹp theo thứ tự
- Chỉ dẫn của thầy cô và sự hỗ trợ từ máy tính

### **Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Tổ chức sắp xếp bài tập về nhà và phòng riêng.

**Ai sẽ dạy kỹ năng?** Giáo viên và phụ huynh

**Quy trình:**

- Giáo viên kiểm tra việc chép bài tập về nhà, tài liệu cần thiết và bài tập nộp lại được đặt đúng thư mục.
- Bố mẹ kiểm tra thư mục để xem bài tập về nhà.
- Các tài liệu trong phòng được phân mục.
- Các thùng đựng được cung cấp và dán nhãn.
- Danh mục dọn dẹp được tạo và sử dụng.
- Chỉ dẫn/giám sát của bố mẹ và chỉ dẫn trên máy tính.

### **Động lực nào được dùng để khích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Điểm số được cải thiện với việc hoàn thành nhiệm vụ đúng thời hạn.
- Được giữ và tiếp cận đồ đạc cá nhân.

### **CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

Để nâng cao khả năng thành công, hãy bắt đầu chỉ với một nhiệm vụ. Chúng tôi viết về câu chuyện của Devon là để cho thấy rằng các bối cảnh/nhiệm vụ khác nhau có thể bị ảnh hưởng bởi kỹ năng tổ chức kém và để minh họa cho việc các chiến lược được thiết kế thế nào trong việc giải quyết những vấn đề này. Nhưng trên thực tế, giải quyết tất cả các vấn đề cùng một lúc có thể là việc quá sức đối với con, đối với bạn, và với giáo viên của con bạn. Vì vậy, hãy xem xét việc chọn một lĩnh vực, như sắp xếp bài tập về nhà, bắt đầu hệ thống và thực hiện và, sau một hoặc hai tháng, hãy chuyển sang nhiệm vụ khác.



# Chương 18 Thấm nhuần việc quản lý thời gian

Quản lý thời gian là khả năng ước tính một người có bao nhiêu thời gian, làm thế nào để phân bổ thời gian, duy trì giới hạn thời gian và luôn kịp thời hạn. Điều này bao gồm cả việc ý thức được sự quan trọng của thời gian. Bạn có thể biết một số người quản lý thời gian rất tốt và một số thì không. Những người có thể mạnh về quản lý thời gian luôn làm các nhiệm vụ đúng giờ, có thể ước tính mất bao lâu để làm một việc, và có thể điều chỉnh tốc độ công việc dựa vào khoảng thời gian sẵn có (có thể tăng tốc nếu cần). Họ có xu hướng không làm quá sức, một phần bởi vì họ có cảm nhận thực tế về khối lượng công việc họ có thể hoàn thành. Những người quản lý thời gian yếu kém gặp khó khăn trong việc bám vào lịch làm việc, thường “bị muộn”, và thường tính nhầm khi quyết định mất bao lâu để làm bất cứ việc gì. Nếu bạn có những vấn đề này, hãy xem các gợi ý ở Chương 3 để giúp con nếu trẻ có điểm yếu tương tự.

## Kỹ năng quản lý thời gian được hình thành như thế nào?

Vì chúng ta biết trẻ nhỏ không quản lý được thời gian, chúng ta làm hộ chúng. Ví dụ như chúng ta giục giã chúng chuẩn bị sẵn sàng để đi học hoặc các việc chăm sóc hàng ngày, cho phép khoảng thời gian mà chúng ta nghĩ là đủ để hoàn thành các nhiệm vụ đó. Hoặc chúng ta để trẻ biết giờ nào chúng cần chuẩn bị đi ngủ để có đủ thời gian đọc truyện sau khi chúng đã thay đồ ngủ, đánh răng, và tắm rửa. Nếu có một kế hoạch đặc biệt, chúng ta ước tính mất bao lâu để chuẩn bị và chỉ dẫn cho trẻ làm những thứ chúng cần để cả gia đình sẵn sàng đúng giờ. Chúng ta thấy rằng, trẻ con làm nhiệm vụ với tốc độ khác nhau, và chúng ta điều chỉnh kế hoạch và nhắc nhở trẻ tùy theo tốc độ đó.

Dần dần, chúng ta trao lại trách nhiệm này cho trẻ. Khi chúng đã học được cách xem giờ (khoảng lớp 2), chúng ta có thể nhắc trẻ

xem giờ khi chúng trở nên tự chủ hơn. Ngày nào có sự kiện báo trước, như là buổi tập luyện thể thao hoặc chương trình TV yêu thích, chúng ta giúp trẻ lập kế hoạch thời gian theo những sự kiện này. Khi chúng ta nhất quyết bắt trẻ phải hoàn thành bài tập về nhà hay việc nhà trước khi đi tập thể thao hoặc trước khi xem một chương trình truyền hình, chúng ta đang giúp trẻ học cách lập kế hoạch thời gian.

Đôi khi, trẻ gặp phải trở ngại ở cấp trung học cơ sở vì nhu cầu về thời gian của trẻ tăng lên cũng như chúng ta có xu hướng cắt giảm thời gian giám sát trẻ. Và số lượng nhiệm vụ tăng lên đồng thời với số lượng các hoạt động gây xao lãng cũng tăng lên. Sao bạn có thể làm bài tập về nhà khi bạn cũng muốn chơi trò chơi điện tử, tán chuyện, lướt web, nghe nhạc, nói chuyện điện thoại và xem chương trình TV yêu thích? Đối với một số trẻ, những cám dỗ này quá lớn, và trong những trường hợp đó, chúng ta phải giúp chúng quản lý thời gian hiệu quả hơn.

Lên cấp trung học, nhiều bạn trẻ thành thạo hơn trong việc quản lý thời gian. Nếu con bạn chưa đạt được điều này, đó có thể là nguyên nhân khiến cho xích mích giữa bố mẹ và con cái ngày càng tăng bởi vì chúng đang ở độ tuổi mới lớn và thường kháng cự lại sự hướng dẫn chỉ bảo của bố mẹ.

## **KỸ NĂNG QUẢN LÝ THỜI GIAN CỦA CON TỐT ĐẾN ĐÂU?**

Hãy sử dụng thang điểm đánh giá dưới đây để đánh giá xem con thực hiện từng nhiệm vụ được liệt kê tốt như thế nào. Ở mỗi cấp độ, trẻ em được mong đợi sẽ thực hiện tất cả nhiệm vụ được liệt kê tương đối tốt cho đến rất tốt.

### **Thang điểm đánh giá**

- 0 – Không bao giờ hoặc hiếm khi
- 1 – Có nhưng không tốt (khoảng 25% thời gian)
- 2 – Khá tốt (khoảng 75% thời gian)

3 – Rất tốt (luôn luôn hoặc hầu như luôn luôn)

### **Mầm non/Mẫu giáo**

- Có thể hoàn thành việc thường ngày mà không lãng phí thời gian (với vài nhắc nhở)
- Có thể tăng tốc và hoàn thành việc gì đó nhanh hơn khi cần thiết
- Có thể hoàn thành một việc nhà nhỏ trong thời gian quy định

### **Tiểu học bé (Lớp 1 – 3)**

- Có thể hoàn thành một nhiệm vụ ngắn trong khoảng thời gian quy định
- Có thể dành ra khoảng thời gian phù hợp để hoàn thành một việc trước thời hạn (có thể cần hỗ trợ)
- Có thể hoàn thành một thói quen sinh hoạt buổi sáng trong thời gian quy định

### **Tiểu học lớn (Lớp 4 – 5)**

- Có thể hoàn thành lịch sinh hoạt hằng ngày trong khoảng thời gian hợp lý mà không cần hỗ trợ
- Có thể điều chỉnh lịch làm bài tập về nhà để dành thêm thời gian cho các hoạt động khác
- Có thể bắt đầu các dự án dài hạn từ trước đó đủ lâu (có thể cần giúp đỡ)

### **Trung học cơ sở (Lớp 6 – 8)**

- Có thể thường xuyên hoàn thành bài tập về nhà trước giờ đi ngủ
- Có thể ra quyết định hợp lý về các ưu tiên khi thời gian có hạn

- Có thể trải một dự án dài hạn ra trong vài ngày

## **Thấm nhuần việc quản lý thời gian trong các tình huống hằng ngày**

- Đừng quá phấn khích mà hãy duy trì một lịch sinh hoạt hằng ngày đều đặn trong gia đình bạn. Khi hằng ngày trẻ ngủ dậy và đi ngủ vào cùng một khoảng thời gian, và giờ ăn được ấn định vào một thời điểm nhất định, chúng sẽ lớn lên với ý thức về việc thời gian có quy trình trật tự từ sự kiện này đến sự kiện khác. Việc này giúp chúng lập kế hoạch thời gian dễ dàng hơn giữa các sự kiện có lịch (như giờ ăn và giờ ngủ).
- Hãy nói chuyện với con về việc mất bao lâu để làm việc gì, dọn phòng, hoặc hoàn thành một bài tập về nhà. Đây là khởi đầu của việc xây dựng kỹ năng ước tính thời gian, một cấu phần quan trọng của quản lý thời gian.
- Hãy lập kế hoạch cho một hoạt động vào cuối tuần hoặc ngày nghỉ lễ bao gồm một vài bước. Khi bạn làm việc với trẻ về các kỹ năng lập kế hoạch, bạn cũng cùng trẻ tập luyện kỹ năng quản lý thời gian bởi vì lập kế hoạch bao gồm cả việc xây dựng khung thời gian cho việc hoàn thành nhiệm vụ. Bằng việc nói chuyện với con bạn về “kế hoạch trong ngày” và bàn xem mất bao lâu để hoàn thành hoạt động, con bạn sẽ học được về thời gian cũng như mối quan hệ giữa thời gian và nhiệm vụ. Thực hiện kiểu lập kế hoạch này có thể sẽ rất vui và nếu bạn chọn một hoạt động vui nào đó, như dành ra cả ngày với một người bạn. Hãy yêu cầu trẻ tính xem mất bao lâu để ăn trưa, đi đến công viên hoặc bãi biển, dừng lại ăn kem trên đường về nhà, và tương tự. Các bài học có được sẽ đặc biệt có ý nghĩa với con bạn nếu trẻ nhận ra rằng trẻ và bạn gói gọn cả ngày với tất cả những gì chúng muốn làm chỉ vì chúng đã lập kế hoạch về thời gian trước đó.
- Hãy tự mình dùng lịch và thời gian biểu rồi động viên con bạn làm như vậy. Một số gia đình treo một tấm lịch lớn ở giữa nhà ghi các hoạt động của cả gia đình và của cá nhân. Việc này có tác dụng khiến thời gian trở nên hữu hình đối với con bạn.

- Hãy mua một đồng hồ bấm giờ để hiển thị xem trẻ còn bao nhiêu thời gian làm nhiệm vụ.

## **Đi dọc thời gian: Học cách ước tính thời gian thực hiện nhiệm vụ**

Bố mẹ của Nathan luôn đánh giá cao tính điềm đăm của cậu bé – một học sinh lớp 8, đối lập với chị gái cậu, lúc nào cũng hoảng sợ mỗi khi phải học ôn cho bài kiểm tra. Nhưng từ khi vào cấp 3, bố mẹ cậu bắt đầu cảm thấy ngày càng lo về xu hướng để bài tập về nhà đến tận sát giờ đi ngủ mới làm của cậu, có nghĩa là cậu sẽ làm vội làm vàng hoặc không làm xong. Vấn đề càng trở nên phức tạp khi cậu bé có dự án dài hạn. Dần dần, mẹ cậu nhận ra rằng một phần của vấn đề là do Nathan không có khái niệm về việc làm các thứ mất bao nhiêu thời gian. Một bài tập cậu nghĩ là viết xong được trong nửa tiếng có thể lấy mất của cậu 2 giờ, và một dự án cậu nghĩ là có thể hoàn thiện trong vòng vài tiếng có thể ngón mất 5-6 tiếng. Bố mẹ cậu đã cố gắng làm Nathan hiểu là khả năng ước tính thời gian của cậu yếu, nhưng dù cho cậu biết là lần viết bài gần nhất cậu đã tốn mất 2 tiếng, lần này, vì cậu nghĩ mình có dàn ý sơ bộ trong đầu rồi nên có thể làm xong trong tối đa 1 giờ.

Sau nhiều cuộc cãi vã, khi bố mẹ chỉ ra rằng, cậu lại không đánh giá được thời gian và Nathan thẳng thừng bảo “Kệ con!”, bố mẹ cậu phải tìm cách khác để giải quyết vấn đề.

Họ đưa Nathan đi ăn tiệm vào tối thứ Bảy khi cậu không có hẹn với bạn bè và đề nghị mỗi ngày khi cậu đi học về, cậu sẽ lập một danh sách các bài tập về nhà phải làm vào tối hôm đó và ước lượng mỗi bài làm mất bao lâu. Sau đó cậu sẽ quyết định là bắt đầu làm bài tập về nhà vào lúc mấy giờ dựa trên con số ước lượng, với nguyên tắc là cậu phải làm xong tất cả bài tập trước 9 giờ tối. Nếu cậu bị muộn 20 phút, ngày hôm sau cậu sẽ phải làm bài tập về nhà lúc 4h30. Nếu ước tính của cậu bé chính xác, ngày hôm sau cậu sẽ được quyết định giờ bắt đầu làm bài tập về nhà. Họ cũng nhất trí là cậu sẽ dành thời gian học ôn cho bài kiểm tra và mỗi ngày đóng góp một ít cho dự án dài hạn, ít nhất 2-3 tối mỗi tuần, trừ khi thời gian làm bài tập về nhà của ngày hôm ấy mất hơn 2 tiếng đồng hồ.

Nathan đồng ý với kế hoạch này vì cậu nghĩ đó là cơ hội để cậu chứng tỏ với bố mẹ rằng họ đã sai – cậu thậm chí còn dành một tiếng làm trên máy tính khi về đến nhà, vui sướng tạo một bảng kế hoạch dùng để lưu dữ liệu. Cậu bé nói với mẹ là sẽ gửi email trang kế hoạch cho chị ngay khi điền xong kế hoạch hằng ngày của mình. Họ thống nhất là chị sẽ xem kế hoạch và vào kiểm tra cậu bé lúc cậu nói đã làm xong bài tập về nhà.

Trong vòng vài tuần đầu, mẹ phải nhắc Nathan làm bảng kế hoạch và gửi email cho chị. Nathan nhanh chóng học được rằng cậu không giỏi việc ước tính như cậu vẫn nghĩ. Nhưng vì cậu ghét việc phải bắt đầu làm bài tập về nhà quá sớm ngay sau khi đi học về, cậu bé dần cải thiện được khả năng ước tính thời gian cần thiết để hoàn thành bài tập. Một số lần, khi cậu bé đưa bố mẹ kiểm tra bài tập, họ thấy rằng cậu đã làm khá cầu thả, có vẻ là chỉ để cho kịp giờ.

Họ đã nói về hình phạt cho sự cầu thả, và với lời cảnh báo rằng hình phạt này sẽ được áp dụng nếu cậu thường xuyên cầu thả, Nathan đã làm cẩn thận hơn – ít nhất là đủ để bố mẹ quyết định không đề cập đến vấn đề này nữa.

## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Quản lý thời gian

**Mục đích hành vi cụ thể:** Nathan sẽ học cách ước tính chính xác thời gian cần để hoàn thành bài tập về nhà trước một thời điểm cụ thể mỗi tối.

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?

- Thời gian bắt đầu và kết thúc làm bài tập về nhà
- Bảng kế hoạch để ước tính thời gian làm việc

- Mẹ vào kiểm tra

**Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Quản lý thời gian.

**Ai sẽ dạy kỹ năng?** Bố mẹ

**Quy trình:**

- Nathan sẽ lập một danh sách các bài tập về nhà và thời gian ước tính cần có để làm bài, rồi chuyển vào bảng kế hoạch và gửi cho mẹ xem.
- Dựa vào những ước tính này, cậu bé sẽ quyết định thời gian bắt đầu làm bài tập về nhà.
- Bài tập sẽ phải làm xong trước 9 giờ tối, và nếu ước lượng của cậu lệch khoảng 20 phút, cậu sẽ phải bắt đầu làm bài tập sớm hơn vào ngày hôm sau.
- Nathan sẽ dành thời gian ôn thi và cam kết đóng góp cho dự án dài hạn 2-3 tối mỗi tuần.

**Động lực nào được dùng để khích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Nathan có thể quản lý thời gian của cậu mà không cần can thiệp hay bị bố mẹ la mắng.

**CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

- Việc theo dõi cẩn thận từ bạn là vô cùng cần thiết trong giai đoạn đầu của can thiệp vì hầu hết các trẻ sẽ thấy là một số yếu tố của kế hoạch yêu cầu nhiều nỗ lực nên quên hoặc cố tình bỏ qua.
- Hãy yêu cầu giáo viên của trẻ độc lập xác nhận khối lượng và chất lượng của công việc trẻ làm. Theo như thiết kế, kế hoạch này đòi

hỏi báo cáo chính xác từ trẻ. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, cách hiệu quả nhất để tránh kế hoạch đổ bể là nhờ giáo viên phản hồi, có thể là qua email. Các báo cáo nên được đem đến cho bạn và sao lưu một bản cho con bạn.



# Chương 19 Khích lệ sự linh hoạt

Kỹ năng thực hành sự linh hoạt dùng để chỉ khả năng sửa đổi các kế hoạch khi đối mặt với các chướng ngại vật, thất bại, thông tin mới hay các sai lầm. Nó liên quan đến khả năng thích ứng trước những điều kiện thay đổi. Những người linh hoạt có khả năng thích ứng cao. Khi các kế hoạch cần phải thay đổi vào phút cuối do rất nhiều tác động ngoài tầm kiểm soát, họ sẽ nhanh chóng điều chỉnh để giải quyết tình huống mới hoặc điều chỉnh cảm xúc nếu cần thiết. Những người cứng nhắc thường hay bối rối khi xảy ra thay đổi đột ngột; những người linh hoạt, dù lớn hay nhỏ, sẽ tìm thêm nhiều nguồn năng lượng và thay đổi kế hoạch của bản thân để giảm tác động của những thay đổi bất ngờ. Nếu bạn không linh hoạt (hoặc ít linh hoạt) hơn con bạn, bạn sẽ tìm thấy những gợi ý ở chương 3 để bù đắp những điểm yếu của mình và để có thể giúp con bạn một cách tốt nhất.

## Sự linh hoạt được phát triển như thế nào?

Chúng ta không thể mong chờ trẻ linh hoạt trong tất cả các tình huống, vì thế chúng ta cung cấp thời gian biểu của chúng, cho chúng ăn khi đói và ngủ khi mệt. Tuy nhiên, từ rất sớm, các bậc phụ huynh đã bắt đầu đưa ra các quy định và khả năng dự đoán nhiều hơn để họ không cần phải bỏ công việc của mình nhằm thỏa mãn nhu cầu của con. Ví dụ, hầu hết những đứa trẻ 6 tháng tuổi phải tuân theo thời gian ngủ của gia đình. Cuối cùng, đặc biệt khi đưa ra những thực phẩm cần thiết, chúng ta sắp xếp thời gian ăn phù hợp để trẻ có khoảng thời gian ăn uống thân thiết với các thành viên trong gia đình.

Từ khi còn sơ sinh cho đến lúc mọc răng và đi nhà trẻ, chúng ta đã hy vọng trẻ linh hoạt trong nhiều tình huống, và hầu hết chúng đều làm được điều đó.

Điều đó bao gồm thích ứng với người trông trẻ mới, với việc bắt đầu đến trường và dành thời gian tại nhà ông bà. Chúng ta cũng mong chờ con mình có thể điều chỉnh bản thân với những tình huống bất ngờ xảy ra, vượt qua nỗi thất vọng, và kiểm soát sự buồn chán mà hạn chế làm phiền tới người khác. Tất cả những việc trên đều đòi hỏi sự linh hoạt, và một số trẻ làm tốt hơn hẳn so với những trẻ khác. Đa số trẻ mất một khoảng thời gian để thích nghi với những tình huống mới, nhưng chúng vẫn hoàn thành, và khi một tình huống tương tự xảy ra trong tương lai, trẻ sẽ tốn ít thời gian hơn để thích nghi. Hầu hết trẻ khoảng 3-5 tuổi được học cách kiểm soát những tình huống mới và những thay đổi bất ngờ, từ đó giúp trẻ tiến bộ hoặc đứng dậy sau những vấp ngã một cách nhanh chóng.

## **CON LINH HOẠT NHƯ THẾ NÀO?**

Hãy sử dụng thang điểm đánh giá dưới đây để đánh giá xem con thực hiện từng nhiệm vụ được liệt kê tốt như thế nào. Ở mỗi cấp độ, trẻ em được mong đợi sẽ thực hiện tất cả nhiệm vụ được liệt kê tương đối tốt cho đến rất tốt.

### **Thang điểm đánh giá**

- 0 – Không bao giờ hoặc hiếm khi
- 1 – Có nhưng không tốt (khoảng 25% thời gian)
- 2 – Khá tốt (khoảng 75% thời gian)
- 3 – Rất tốt (luôn luôn hoặc hầu như luôn luôn)

### **Mầm non/Mẫu giáo**

- Có thể tự điều chỉnh để thay đổi các kế hoạch thói quen (cần nhắc nhở nhiều)
- Nhanh chóng lạc quan trở lại sau những thất vọng
- Sẵn sàng chia sẻ đồ chơi với người khác

### **Tiểu học bé (Lớp 1 – 3)**

- Đối xử tốt với các bạn (có trách nhiệm, có thể chia sẻ...)
- Không phản đối mệnh lệnh của giáo viên khi không làm theo hướng dẫn
- Điều chỉnh dễ dàng với các tình huống bất ngờ (thay đổi giáo viên...)

### **Tiểu học lớn (Lớp 4 – 5)**

- Không bị mắc kẹt vào nhiều vấn đề như thất vọng, buồn chán...
- Khi một kế hoạch phải thay đổi vì tình huống phát sinh, có thể thích ứng kịp
- Có thể làm thêm các bài tập về nhà ngoài các bài được giao (có thể cần sự trợ giúp)

### **Trung học cơ sở (Lớp 6 – 8)**

- Có thể điều chỉnh theo các giáo viên khác nhau, các luật lệ lớp học, và các thói quen
- Sẵn sàng thay đổi để phù hợp khi làm việc nhóm và có thành viên hành xử cứng nhắc
- Sẵn sàng thay đổi hoặc đồng ý xem chương trình TV yêu thích của em bé trong nhà

### **Khích lệ tính linh hoạt trong các tình huống hằng ngày**

Đặc biệt vào giai đoạn đầu khi bạn nỗ lực cải thiện kỹ năng này, bạn cần phải quan tâm đặc biệt tới sự thay đổi môi trường nếu con bạn gặp nhiều vấn đề với sự linh hoạt. Những đứa trẻ cứng nhắc luôn gặp khó khăn trong việc giải quyết những tình huống mới, sự thay đổi từ tình huống này sang tình huống khác, và những thay đổi bất

ngờ trong một kế hoạch hay thời gian biểu. Vì thế sự thay đổi môi trường hữu ích bao gồm:

- Giảm sự mới lạ của tình huống bằng cách không tạo ra quá nhiều thay đổi trong một lần.
- Duy trì thói quen và thời gian biểu bất cứ khi nào có thể.
- Cung cấp những lời khuyên có ích về những điều sắp xảy ra.
- Đưa cho con một chút tiền để giải quyết tình huống bằng cách nghe lại tình huống, nói với con những chuyện có thể xảy ra và trẻ có thể sử dụng tiền như thế nào.
- Giảm sự phức tạp của nhiệm vụ. Những đứa trẻ cứng nhắc sẽ hoảng loạn nếu không thể nhớ mọi thứ chúng cần làm và khi chúng nghĩ mình sẽ thất bại khi làm việc mà bố mẹ hy vọng chúng thành công. Phân nhỏ nhiệm vụ để trẻ có thể giải quyết từng bước là cách giảm tình trạng hoảng loạn trong tâm lý của trẻ nhỏ.
- Đưa cho trẻ nhỏ những sự lựa chọn. Với một số trẻ, sự cứng nhắc sẽ tăng lên khi trẻ nghĩ rằng chúng cần phải kiểm soát tình huống. Gợi ý một vài lựa chọn để giải quyết tình huống sẽ thay đổi việc kiểm soát của chúng. Vì thế, bạn cần phải cẩn thận với những lời khuyên bạn đưa ra để đảm bảo bạn có thể chấp nhận được sự lựa chọn của con.

Nếu một trẻ trưởng thành mà vẫn cứng nhắc, bạn có thể sử dụng những chiến lược dưới đây để giúp chúng linh hoạt hơn:

- Nói chuyện với con về những lo lắng có thể xảy ra khi giải quyết một tình huống, đưa ra những lời động viên ban đầu để đứa trẻ không cảm thấy rằng chúng đơn độc khi giải quyết nhiệm vụ. Khi thành công, chúng sẽ cảm thấy tự tin hơn, sự giám sát dần dần biến mất và sự linh hoạt dần xuất hiện là một trong những điều các bậc phụ huynh cần rất nhiều thời gian để giúp trẻ điều chỉnh theo cái mới hoặc với tình huống khiến chúng căng thẳng.

Khi trẻ chưa bao giờ tham dự một bữa tiệc sinh nhật và rụt rè trước những sự kiện như vậy, bạn đừng bao giờ để con một mình và đến đón sau 2 tiếng, hãy cùng tham dự và ở đó cho đến khi con cảm thấy thoải mái rồi mới rời đi. Nói cách khác, bạn đưa ra sự khích lệ bằng cơ thể, sự hiện diện của bạn ngay từ phút ban đầu, rồi lui về phía sau khi con bạn cảm thấy thoải mái và tự tin để đối mặt với các tình huống một mình. Bí quyết là cung cấp sự hỗ trợ tối thiểu cần thiết để trẻ cảm thấy thành công.

- Sử dụng câu chuyện xã hội để giải quyết tình huống nếu con cứng nhắc ở những tình huống có thể dự đoán. Những câu chuyện xã hội là bức tranh sống động với vô vàn các chi tiết: (1) câu miêu tả liên quan đến những vấn đề chính của xã hội, (2) câu văn thể hiện quan điểm cho thấy phản ứng và cảm xúc của mọi người trong một tình huống và (3) câu mệnh lệnh xác định những chiến lược lũ trẻ có thể sử dụng để đàm phán thành công.

- Giúp đỡ trẻ bằng các chiến lược có sẵn để giải quyết sự cứng nhắc như đếm đến 10, thoát ra khỏi tình huống để bình tĩnh lại rồi mới giải quyết vấn đề, hoặc hỏi ai đó đặc biệt để xin lời khuyên.

## **Giải quyết những thay đổi trong thói quen**

Manuel đã 5 tuổi. Cậu bé tham gia lớp mẫu giáo vào các buổi chiều. Hằng ngày, mẹ Manuel đưa cậu đi học vào lúc 2h30 chiều. Manuel là một cậu bé của các thói quen. Bố mẹ cậu không phải là người ngăn nắp, nhưng họ hiểu Manuel đặc biệt chú trọng tới các thói quen và không gian có trật tự. Cần rất nhiều lời thuyết phục để Manuel tham gia một hoạt động mới mẻ, và cậu bé sẽ không tiếp tục tham gia nếu cậu bé kết thúc hoạt động đó với thái độ tiêu cực trong lần đầu tiên. Khi Manuel bị ngã xe đạp vì không luyện được cách điều khiển, cậu bé không tập xe đạp nữa dù bố Manuel hứa sẽ giữ thăng bằng cho cậu. Ở trường, phải mất một thời gian Manuel mới có thể thoải mái chơi với các bạn. Tuy nhiên, khi ra ngoài, nếu không phải là những người quen biết, Manuel sẽ trốn sau lưng bố hoặc mẹ. Thời gian biểu sau khi tan trường của Manuel đôi khi cũng là vấn đề lớn với mẹ cậu, họ đã tạo ra một thói quen hằng ngày cho các hoạt động sau khi tan trường. Mẹ Manuel sẽ mua đồ ăn vặt cho

cậu bé và bật những bài hát cậu bé thích, rồi họ trở về nhà sau khi Manuel ăn xong. Nếu thời tiết tốt, Manuel sẽ ra vườn chơi một vài trò chơi. Bất kỳ sự thay đổi nào trong kế hoạch sau khi tan trường như mẹ Manuel đến ngân hàng, đi đón chị cậu và nói chuyện với cô bé về một hoạt động nào đó sẽ khiến Manuel khóc lóc, ném đồ đạc và giận dỗi trong vài giờ. Mặc dù mẹ cậu bé hiểu con mình, nhưng bà cũng quá mệt mỏi với những cơn giận dỗi của Manuel. Bà biết rằng con mình đang lớn, nhưng thái độ đó của Manuel sẽ không được chấp nhận ở bất kỳ đâu, và họ cần phải có những chiến lược để Manuel thích nghi được với những thay đổi trong cuộc sống hằng ngày.

Vấn đề là Manuel chỉ trung thành với một lịch trình hay hoạt động sau khi tan trường. Mẹ cậu bé quyết định để Manuel trải nghiệm một vài thay đổi cơ bản trong lịch trình hằng ngày. Bà biết rằng những bất ngờ sẽ không có tác dụng với Manuel, nên trong lần đầu tiên, bà đã nói với Manuel rằng, “Con này, thông thường sau khi đón con, chúng ta sẽ đi mua bim bim và trở về nhà. Nhưng thỉnh thoảng, mẹ cần làm vài việc trước khi về nhà như là ghé ngân hàng hay đón chị Marina. Mẹ sẽ nói với con vào buổi tối hôm trước. Con muốn mẹ thông báo với con những điều đó như thế nào nhỉ? Chúng ta có thể sử dụng những bức tranh để tạo ra một lịch trình nhé”.

Mặc dù Manuel không thích những thay đổi, nhưng vì mẹ đã nói vậy, nên cậu bé chọn những bức tranh. Họ quyết định in những bức ảnh sau cùng, đầu tiên cùng với sự giúp đỡ của chị gái, Manuel vẽ những bức tranh về ô tô, nhà cửa, ngân hàng, trường học của chị Marina, và tranh Marina đang chơi bóng bởi vì đó hầu hết là những nơi họ cần đi đến và tạo một liên kết rõ ràng giữa các bức tranh. Mẹ Manuel bắt đầu bằng việc thay đổi những thói quen 2 ngày mỗi tuần và sau đó tăng lên 3 ngày mỗi tuần. Mỗi tối trước khi đi ngủ, mẹ và Manuel nói về lịch trình ngày hôm sau và Manuel sẽ sắp xếp các bức tranh vào bảng thời gian biểu. Trước khi Manuel tới trường, họ xem qua bảng biểu và mẹ Manuel mang theo nó trong ô tô khi đi đón cậu bé. Thời gian đầu, Manuel phản đối khi thấy lịch trình ngày hôm đó không giống như những ngày bình thường, nhưng sự phản đối không còn gay gắt như trước nữa. Sau một thời gian, mẹ cậu

cho thêm một vài việc vặt vào lịch trình và Manuel gần như không còn cảm thấy khó khăn với những thay đổi này vì đã được thông báo từ trước. Mẹ Manuel dần dần việc thông báo những thay đổi từ tối hôm trước lên sáng hôm sau, trước khi Manuel đi học, điều này cho phép chị linh hoạt hơn với lịch trình trong ngày hôm đó.

## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Tính linh hoạt

**Mục đích hành vi cụ thể:** Manuel sẽ trải nghiệm những thay đổi trong thời gian biểu sau khi tan trường mà không có bất kỳ sự cáu giận nào.

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

**Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?**

- Manuel có những bức tranh vui về những hoạt động sau giờ học.
- Mẹ sẽ nói cho Manuel về các kế hoạch vào buổi tối hôm trước.
- Mẹ Manuel sẽ xem xét lại thời gian biểu vào buổi sáng và mang nó theo khi đi đón con.

**Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Linh hoạt với sự thay đổi trong thời gian biểu.

**Ai sẽ dạy kỹ năng?** Mẹ Manuel

**Quy trình:**

- Mẹ Manuel nói với cậu bé về những thay đổi và hỏi cậu bé muốn được thông báo những điều này như thế nào.
- Bức tranh về các hoạt động.

- Mỗi ngày, dựa vào kế hoạch, các bức tranh được sắp xếp vào tờ thời gian biểu.
- Thời gian biểu sẽ được xem lại vào buổi tối trước khi kết thúc một ngày và buổi chiều khi Manuel tan trường.
- Những hoạt động mới được cập nhật liên tục.

### **Động lực nào được dùng để khích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Không có bất kỳ sự khích lệ đặc biệt nào trong kế hoạch này.

### **CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

- Đừng hy vọng con trở nên linh hoạt hơn khi có sự can thiệp của bố mẹ hay người lớn. Hãy nhớ rằng, con gặp rất nhiều khó khăn trước những thay đổi trong cuộc sống hằng ngày. Một khi việc giáo dục này đi vào hoạt động, nó sẽ trở thành một thói quen thay đổi cho con. Nếu bạn không sử dụng nó, bạn có thể sẽ phải đối phó với cơn giận dữ về sự thay đổi trong chính những thói quen hằng ngày. Bất kỳ sự thay đổi nào trong kế hoạch cũng cần được trẻ xem xét để chúng biết rằng chuyện gì sắp xảy ra đến.
- Cần chuẩn bị những thay đổi dự đoán được cùng những thay đổi bất ngờ, hãy để con bạn học cách chấp nhận những thay đổi đó. Một khi con bạn thể hiện rằng chúng đang bình tĩnh giải quyết những thay đổi đó, hãy nói với con thật nhiều về những thay đổi bất ngờ có thể xảy ra trong cùng một khoảng thời gian. Đầu tiên, hãy nói tới những thay đổi liên tục mà con bạn cảm thấy thích trong thời gian biểu, rồi sau đó từ từ nói tới những thay đổi mà con bạn không muốn phải đối mặt.



# Chương 20 Phát triển sự kiên trì theo đuổi mục tiêu

Sự kiên trì theo đuổi mục tiêu nhằm nói đến khả năng thiết lập mục tiêu và cách làm việc theo hướng đã đề ra mà không bị chệch hướng bởi các mối bận tâm khác. Chúng ta luôn luôn cố gắng phấn đấu để đạt được mục tiêu dài hạn bằng cách bộc lộ kỹ năng kiên trì này. Một người phụ nữ 25 tuổi quyết định tham gia chạy đua đường dài và rèn luyện trong một năm. Sự rèn luyện trong một thời gian dài này thể hiện sự kiên trì theo đuổi mục tiêu đến cùng. Một nhân viên bán hàng muốn trở thành quản lý và nhận thêm nhiều việc để chứng tỏ mình có động lực để làm việc và kiên trì theo đuổi mục tiêu đã đề ra. Và khi một cặp vợ chồng cắt giảm chi tiêu cho những hoạt động giải trí để tiết kiệm tiền mua nhà, họ cũng đang chứng tỏ sự kiên trì theo đuổi mục tiêu. Nếu bạn thấy mình thay đổi mục tiêu của bản thân rất nhiều lần để đáp ứng những nhu cầu phát sinh hoặc không xem xét cẩn thận để cải thiện hiệu suất làm thêm giờ, bạn có thể thiết hụt kỹ năng kiên trì theo đuổi mục tiêu và bạn có thể sử dụng những gợi ý ở Chương 3 để tạo ra nhiều nỗ lực nhất có thể giúp con mình khi bạn nói với trẻ về điểm yếu của chúng.

## Phát triển sự kiên trì theo đuổi mục tiêu như thế nào?

Mặc dù sự kiên trì này là một trong những kỹ năng thực hành cuối cùng để trưởng thành, nhưng các bậc phụ huynh đã khuyến khích sự phát triển kỹ năng này từ khi trẻ còn nhỏ, ngay cả khi họ không nhận ra điều này. Dù kỹ năng này đang giúp đỡ trẻ giải đố hay một đứa bé 5 tuổi học cách đạp xe, bố mẹ các em cũng luôn cần khuyến khích các em cố gắng bằng cách tạo cho chúng sự kiên trì theo đuổi mục tiêu để tiến về phía trước. Tương tự như vậy, khi bạn nhấn mạnh với con rằng thành thạo các kỹ năng mới đòi hỏi nhiều thời gian, công sức và sự cố gắng, và bạn khen ngợi con khi chúng coi một thứ gì đó là sự thử thách, bạn đã giúp trẻ thấy được giá trị của sự kiên trì. Đáng chú ý nhất, mặc dù trẻ học khái niệm của sự kiên

trì thông qua những môn thể thao hay nhạc cụ, nhưng bạn cũng dạy chúng về sự kiên trì bằng cách giao một vài nhiệm vụ như là việc vặt.

Những việc vặt này được thực hiện ngắn gọn và nhanh chóng (như cất bản chải đánh răng hoặc treo quần áo vào tủ). Và khi trẻ lớn hơn, bạn sẽ tự nhiên nhận ra rằng, chúng có thể xử lý nhiều việc vặt tốn thời gian hơn hoặc những việc yêu cầu làm trong không gian rộng hơn (như dọn dẹp phòng, quét lá, dắt chó đi dạo, và tương tự như thế).

Cho phép và dạy con bạn học tiết kiệm tiền để mua những thứ chúng muốn cũng là một cách giúp con phát triển tính kiên trì theo đuổi mục tiêu. Đến lớp 3, hầu hết trẻ được học cách tiết kiệm một chút tiền cho những thứ chúng muốn mua, và đến khi lên trung học, phần lớn trẻ nhỏ đã học được khái niệm kiên trì theo đuổi mục tiêu, và điều đó ít nhất cũng đủ để học được một môn thể thao, chơi được một loại nhạc cụ hoặc đưa ra lựa chọn về việc dành thời gian như thế nào để đạt được điểm tốt ở trường. Trước khi vào phổ thông, các học sinh bắt đầu hiểu rằng thành tích của chúng tại trường có thể ảnh hưởng tới kết quả chọn trường đại học, và tới cuối năm thứ hai tại trường phổ thông hoặc bắt đầu năm thứ nhất đại học, chúng có thể tạo ra những bước ngoặt thay đổi nhận thức để đạt được mục tiêu dài hạn mà chúng mong muốn.

Để đánh giá sự kiên trì theo đuổi mục tiêu của một đứa trẻ trong sự so sánh với nhóm tuổi của chúng, hãy hoàn thành câu hỏi dưới đây – bảng đánh giá được xây dựng trên sự đánh giá cơ bản bạn đã làm ở Chương 2.

## **CON KIÊN TRÌ THEO ĐUỔI MỤC TIÊU TỐT ĐẾN ĐÂU?**

Hãy sử dụng thang điểm đánh giá dưới đây để đánh giá xem con thực hiện từng nhiệm vụ được liệt kê tốt như thế nào. Ở mỗi cấp độ, trẻ em được mong đợi sẽ thực hiện tất cả nhiệm vụ được liệt kê tương đối tốt cho đến rất tốt.

### **Thang điểm đánh giá**

- 0 – Không bao giờ hoặc hiếm khi
- 1 – Có nhưng không tốt (khoảng 25% thời gian)
- 2 – Khá tốt (khoảng 75% thời gian)
- 3 – Rất tốt (luôn luôn hoặc hầu như luôn luôn)

### **Mầm non/Mẫu giáo**

- Sẽ chỉ đạo những trẻ khác trong trò chơi hoặc giả vờ tham gia các hoạt động
- Sẽ tìm kiếm sự giúp đỡ trong việc giải quyết xung đột vì thứ chúng muốn
- Sẽ cố gắng tìm kiếm nhiều hơn một giải pháp để đạt được mục tiêu đơn giản

### **Tiểu học bé (Lớp 1 – 3)**

- Luôn làm những nhiệm vụ khó để đạt được kết quả mình mong muốn
- Sẽ làm tiếp nhiệm vụ nếu trước đó bị gián đoạn
- Sẽ làm công việc mà mình thích trong nhiều giờ đồng hồ hay nhiều ngày liền

### **Tiểu học lớn (Lớp 4 – 5)**

- Có thể tiết kiệm tiền tiêu vặt từ 3-4 tuần để mua thứ mình muốn.
- Có thể tuân thủ lịch luyện tập để nâng cao kỹ năng mình muốn
- Có thể duy trì một sở thích trong vài tháng.

### **Trung học cơ sở (Lớp 6 – 8)**

- Có khả năng cố gắng hơn để đạt được kết quả công việc tốt hơn
- Sẵn sàng tham dự các nhiệm vụ đòi hỏi sự nỗ lực cao
- Sẵn sàng luyện tập mà không cần sự nhắc nhở để cải thiện một kỹ năng nào đó

### **Tăng cường sự bền bỉ để đạt được mục tiêu mong muốn trong mọi hoàn cảnh**

Đây là kỹ năng cuối cùng trong những kỹ năng thực hành cần được phát triển toàn diện, tuy nhiên, ngay thời điểm mới bắt đầu khi con còn quá bé, bạn vẫn có thể giúp trẻ tăng cường sự bền bỉ để đạt được kết quả mong muốn bằng cách tiến hành những bước sau đây:

- Ở giai đoạn sớm, bắt đầu từ những nhiệm vụ nhỏ mà mục tiêu dễ dàng đạt được (xét trên khía cạnh thời gian và không gian). Bạn có thể giúp đỡ và dành tặng trẻ những lời khen khi con hoàn thành nhiệm vụ.
- Ở giai đoạn tiếp theo, bạn sẽ giúp trẻ thực hiện những nhiệm vụ lớn hơn với mục tiêu khó hơn, bắt đầu từ những điều trẻ muốn tìm hiểu. Hãy cổ vũ con, đưa ra những gợi ý nhỏ và giúp đỡ con khi cần thiết (sự giúp đỡ tối thiểu cần thiết cho trẻ thành công), và sau đó khích lệ con trong việc theo đuổi mục tiêu.
- Giao cho con một việc gì đó mà trẻ thích nhưng chỉ sau khi trẻ hoàn thành các công việc vặt trong nhà. Điều này sẽ khuyến khích trẻ kiên trì với những nhiệm vụ không thú vị, như là dọn dẹp nhà cửa. Nếu khả năng chịu đựng của trẻ không cao, hãy tặng trẻ một phần thưởng sau khi một phần công việc hoàn thành.
- Từng bước xây dựng thời gian cần thiết để hoàn

thành các mục tiêu. Đầu tiên, các mục tiêu nên được thiết lập trong vài phút hoặc chưa tới 1 giờ đồng hồ. Lượng thời gian có thể tăng lên và trẻ có thể đi xa hơn trước khi đạt được mục tiêu hoặc giành

được giải thưởng. Để giúp đỡ trẻ trì hoãn sự thỏa mãn trong vài phút hoặc vài ngày, hãy đưa ra những phản hồi cụ thể về quá trình làm việc của trẻ để hướng tới mục tiêu. Những đồng xu trong lọ, mảnh ghép hình, màu sắc trong các phần của một bản vẽ... tất cả đều có thể được sử dụng để tái hiện một tiến trình.

- Nhắc nhở trẻ việc chúng đang làm để hướng tới.

Nếu trẻ đang tiết kiệm tiền để mua một món đồ chơi, hãy đặt một bức tranh về món đồ đó trong phòng hoặc trước cửa ra vào phòng của trẻ. Những nhắc nhở trực quan thường có hiệu quả hơn lời nói. Sự nhắc nhở bằng lời nói thường bị các thiếu niên hay tự ái cho rằng thúc giục.

- Sử dụng công nghệ như những lời nhắc nhở. Một ví dụ là những tờ ghi chú xuất hiện trên màn hình nền khi máy tính bật lên, chương trình “đếm ngược” sẵn có hay những dữ liệu tiện ích trên máy tính cá nhân.

- Đảm bảo rằng phần thưởng bạn sử dụng như sự khích lệ tính kiên trì theo đuổi mục tiêu là thứ mà trẻ muốn và không phải là thứ miễn phí. Ví dụ, nếu con thích trò chơi điện tử, và chúng có hàng loạt những trò chơi khác nhau có thể chơi bất kỳ khi nào chúng muốn, chúng sẽ không có động lực để trì hoãn sự thỏa mãn và kiên trì hướng tới bất kỳ một mục tiêu nào đó để có được trò chơi điện tử hay thời gian chơi điện tử.

### **Những người dễ dàng từ bỏ sẽ không thể tự tin: Giúp trẻ gắn bó với việc học tập và vui chơi**

Samuel 5 tuổi là đứa trẻ hiếu kỳ và thích thú khám phá những thứ mới lạ, nhưng cậu bé luôn dễ dàng từ bỏ các hoạt động bởi nhanh chóng mất hứng thú hoặc bởi vì quá khó. Cậu bé không chỉ từ bỏ những nhiệm vụ như là việc nhà đơn giản, những hoạt động ở trường, mà còn từ bỏ những thứ vui như trò chơi điện tử hoặc những môn thể thao. Em gái 3 tuổi của Samuel lại là kẻ “cứng đầu”, luôn kiên trì cho đến khi đạt được điều mình muốn. Điều này khiến bố mẹ lo lắng nhiều hơn về Samuel. Có phải thiếu sự kiên trì sẽ

khiến cậu bé trở nên thụ động và ít cởi mở với những hoạt động mới không? Cậu bé trông có vẻ kém tự tin hơn hồi trước.

Bố mẹ của Samuel muốn giúp đỡ cậu bé, nhưng không có bất kỳ sự khuyến khích nào trong hoạt động vui chơi với Samuel hay khẳng định việc cậu bé đã hoàn thành có sức ảnh hưởng lâu dài. Họ muốn lập một kế hoạch với Samuel, nhưng họ cần thêm một số thông tin bổ sung.

Khi Samuel bắt đầu một hoạt động, sự háo hức của cậu bé có cao quá không? Một khi cậu bé bắt đầu, mục tiêu của cậu bé có phải quá cao? Sau khi nói chuyện với Samuel về những hoạt động mà cậu bé đã bỏ qua, bố mẹ của Samuel nhận ra cả 2 yếu tố trên đều có thể xảy ra. Với bóng chày, cậu bé muốn làm nên một cú đánh bóng ghi điểm (bằng cách vượt ra khỏi điểm phát bóng hoặc bay ra khỏi khu vườn). Sau vài lần thất bại, cậu bé nghĩ mình sẽ không bao giờ làm được điều đó, và Samuel từ bỏ.

Bố Samuel đề nghị giúp cậu bé đánh bóng nếu Samuel đồng ý với những mục tiêu ngắn hơn và dễ dàng hơn (như là những cú chạm bóng) và trong một khoảng thời gian ngắn để luyện tập (5-10 phút). Samuel đồng ý với ý kiến này, và họ cùng nhau lập biểu đồ trên máy tính để theo dõi con số của những cú đánh bóng khi họ luyện tập mỗi ngày. Samuel vẽ sơ đồ dữ liệu và cậu bé có vẻ thích thú với kế hoạch này. Thỉnh thoảng, bố Samuel thấy cậu bé ra ngoài để luyện tập một mình. Và cậu bé đủ tự tin để tạo ra một cú đánh bóng hình chữ T trong sân chơi với bạn bè.

Bố mẹ của Samuel thử cách tương tự với việc vặt trong nhà, cho đĩa ăn vào bồn rửa. Bởi vì Samuel không thích công việc này, nên lúc đầu bố mẹ chỉ đưa ra những yêu cầu nhỏ (chỉ tự cho đĩa và cốc của cậu vào bồn rửa) và tặng thêm 1 điểm thưởng cho mỗi chiếc đĩa hay cốc khác. Họ dần tăng yêu cầu lên và tạo ra sự khích lệ dễ dàng để đạt được. Hơn một tháng huấn luyện, cậu bé đã đặt tất cả đĩa bẩn của gia đình vào bồn rửa và thường xuyên kiếm được phần thưởng. Bố mẹ Samuel áp dụng những phương pháp này như một chiến lược cơ bản để dạy cậu bé cố gắng và kiên trì bất cứ khi nào

cậu đang cố gắng giải quyết một nhiệm vụ hay một hoạt động nào đó.

## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Sự kiên trì theo đuổi mục tiêu

**Mục đích hành vi cụ thể:** Samuel sẽ cải thiện sự kiên trì trong các công việc mà cậu bé thích và không thích.

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

**Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?**

- Duy trì những yêu cầu và thiết lập những mục tiêu đạt được dễ dàng
- Theo dõi tiến độ bằng một biểu đồ đơn giản
- Cung cấp hỗ trợ cho các bậc phụ huynh để xây dựng các kỹ năng.

**Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Hoàn thành mục tiêu hoặc kết thúc các yêu cầu của nhiệm vụ thông qua việc hoàn thành các mục tiêu nhỏ.

**Ai sẽ dạy kỹ năng?** Bố mẹ Samuel sẽ dạy và Samuel sẽ tự luyện tập.

**Quy trình:**

- Bố mẹ Samuel sẽ làm việc cùng với cậu để hoàn thành mục tiêu và yêu cầu của nhiệm vụ.
- Samuel đồng ý với lịch trình và các tiêu chuẩn thực hành.

## **Động lực nào được dùng để khích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Những phản hồi tích cực cho thấy các mục tiêu thực hiện đang được đáp ứng.
- Biểu đồ thể hiện sự tiến bộ rõ rệt và cụ thể.
- Đưa ra những phần thưởng khi công việc hoàn thành.

## **CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

• Nếu con né tránh hoạt động vì không đạt được thành công đủ nhanh, hãy đặt nhiệm vụ đó trước một nhiệm vụ con ưa thích hơn. Không khó để nhận thấy rằng, việc bắt Samuel rửa bát trước khi cậu bé có thể chơi máy tính hoặc xem TV có thể mang đến một lợi thế cho việc rửa bát. Chúng ta cũng có thể áp dụng tương tự với những việc như luyện tập bóng chày. Việc đó là một hoạt động giải trí không có nghĩa là việc luyện tập có thể khiến những trẻ theo đuổi mục tiêu kém thấy hứng thú hơn. Những trẻ này đều nhanh chóng mất khả năng kiên trì.



# Chương 21 Nuôi dưỡng nhận thức tổng quan

Nhận thức tổng quan được nhắc đến như khả năng nhìn nhận vấn đề một cách bao quát trong một tình huống cụ thể. Đây là khả năng quan sát cách một người giải quyết các vấn đề như thế nào. Nó bao gồm sự tự giám sát, tự đánh giá và tự hỏi bản thân rằng “Mình đang làm như thế nào?” và “Mình đã làm như thế nào?”. Người trưởng thành sở hữu kỹ năng này có thể xem xét kỹ lưỡng một vấn đề, tạo ra nhiều thông tin, đưa ra những quyết định đúng đắn và tiến hành trôi chảy. Họ có thể đánh giá kết quả công việc và quyết định làm khác đi trong tương lai nếu cần thiết. Những người trưởng thành thiếu kỹ năng này có thể bị lỡ hoặc bỏ qua những thông tin quan trọng (đặc biệt là những dấu hiệu xung quanh) và thường đưa ra các quyết định dựa vào “cảm giác” thay vì cẩn thận phân tích từng phần.

## Nhận thức tổng quan phát triển như thế nào?

Nhận thức tổng quan là một tập hợp các kỹ năng sẽ phát triển trong suốt những năm đầu tiên của cuộc đời từ thời sơ sinh để tạo ra những kinh nghiệm bằng cách phân loại và bắt đầu phân định mối liên hệ nguyên nhân và kết quả. Các kỹ năng này có thể phát triển cho đến khi trẻ chập chững bước đi, lớn lên, hình thành thói quen và học các lễ nghi; từ đó những cơ chế này giúp chúng kiểm soát kinh nghiệm – điều quan trọng với những đứa trẻ. Chuẩn bị bước vào giai đoạn đi học, chúng chuyển từ thích thú khám phá sang những hiểu biết rõ ràng. Ở độ tuổi này, trẻ em có thể nhận ra những kinh nghiệm tri giác khác nhau của những người khác nhau, và chúng có thể bắt đầu phân loại cảm xúc với từng đối tượng và ai chúng muốn chơi cùng. Rất nhanh sau đó, trong khoảng từ 5-7 tuổi, trẻ nhận thức được mọi người có những suy nghĩ và cảm xúc khác nhau đồng thời bắt đầu có khả năng giải thích sơ bộ một vài ý nghĩa.

Lớn hơn một chút, viễn cảnh về nhận thức tổng quan được mở rộng nhanh chóng, những đứa trẻ ở tuổi này không chỉ hiểu sâu sắc suy nghĩ cảm xúc và ý định của chúng, mà còn hiểu rằng suy nghĩ cảm xúc dự định của chúng có thể ảnh hưởng tới suy nghĩ của người khác. Đó là lý do tại sao trẻ trong độ tuổi này phát triển ý thức một cách mãnh liệt về những hành động của chúng và tại sao sự phù hợp trở thành ưu tiên vượt trên nhiều thứ khác. Chúng có thể vẫn chưa được học rằng tại sao việc người khác nghĩ chúng không tốt không có nghĩa là chúng không tốt. Đến trung học, chúng có thể quan sát và suy nghĩ mọi thứ theo quan điểm của mình nhiều hơn một chút, cũng như xây dựng các khối nhận thức tổng quan.

Để đánh giá nhận thức tổng quan của con bạn so với các bạn bè đồng trang lứa, hãy hoàn thành bảng khảo sát dưới đây, được dựa vào những đánh giá của bạn về con ở Chương 2.

## **CON PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG NHẬN THỨC TỔNG QUAN TỐT ĐẾN ĐÂU?**

Hãy sử dụng thang điểm đánh giá dưới đây để đánh giá xem con thực hiện từng nhiệm vụ được liệt kê tốt như thế nào. Ở mỗi cấp độ, trẻ em được mong đợi sẽ thực hiện tất cả nhiệm vụ được liệt kê tương đối tốt cho đến rất tốt.

### **Thang điểm đánh giá**

- 0 – Không bao giờ hoặc hiếm khi
- 1 – Có nhưng không tốt (khoảng 25% thời gian)
- 2 – Khá tốt (khoảng 75% thời gian)
- 3 – Rất tốt (luôn luôn hoặc hầu như luôn luôn)

### **Mầm non/Mẫu giáo**

- Có thể tạo ra những thay đổi nhỏ trong trò chơi hay nhiệm vụ khi lần thử nghiệm đầu tiên thất bại

- Có thể nghĩ ra kịch bản để giải quyết vấn đề
- Đưa ra gợi ý cho những trẻ khác về việc sửa chữa một đồ vật như thế nào

### **Tiểu học bé (Lớp 1 – 3)**

- Có thể điều chỉnh hành vi để đáp ứng yêu cầu của bố mẹ hoặc thầy cô
- Có thể học hỏi từ người khác và thay đổi bản thân một cách phù hợp
- Có thể nêu nhiều giải pháp cho một vấn đề và ra quyết định tốt nhất.

### **Tiểu học lớn (Lớp 4 – 5)**

- Có thể biết được kết quả của một chuỗi hành động và đưa ra những thay đổi phù hợp
- Có thể đưa ra một số giải pháp rõ ràng cho một vấn đề và giải thích cách tốt nhất
- Tham gia vào các nhóm giải quyết các vấn đề về bài tập về nhà hay trò chơi

### **Trung học cơ sở (Lớp 6 – 8)**

- Có thể đánh giá chính xác hiệu suất làm việc của bản thân
- Có thể nhìn thấy những ảnh hưởng của bản thân tới bạn bè và có thể thay đổi
- Có thể giải quyết những nhiệm vụ mang tính trừu tượng

### **Nuôi dưỡng nhận thức tổng quan trong cuộc sống hằng ngày**

Có hai tổ hợp của kỹ năng nhận thức tổng quan mà bạn có thể dùng để giúp con phát triển. Một tổ hợp liên quan đến khả năng chúng đánh giá cách giải quyết một nhiệm vụ, như là một việc vặt hay bài tập về nhà và đưa ra những thay đổi dựa theo sự đánh giá đó. Tổ hợp thứ hai dựa vào khả năng chúng đánh giá những tình huống xã hội, bao gồm cả thái độ của trẻ đó, phản ứng của mọi người và thái độ của những người khác.

Để giúp con phát triển kỹ năng này cùng với cách giải quyết nhiệm vụ, hãy thử những cách dưới đây:

- Cung cấp lời khen ngợi đặc biệt là yếu tố quan trọng trong giải quyết vấn đề.
- Dạy con đánh giá cách chúng hoàn thành một nhiệm vụ. Sau khi hoàn thành bài tập đánh vần, bạn có thể hỏi con rằng, “Con đã làm thế nào vậy? Có phải con tự nghĩ ra không? Con có thích những bài như thế này không?” Bạn cũng có thể khích lệ một cách đặc biệt và ngắn gọn về sự tiến bộ, tốt hơn là hãy bắt đầu bằng một câu tích cực. Trong những gợi ý và nhận xét, đừng nói ẩn ý vì những lời chỉ trích khiến đứa trẻ dễ bị tổn thương.
- Hãy để trẻ xác định sau khi hoàn thành mọi thứ sẽ thế nào. Nếu công việc của con là dọn sạch bồn rửa, hãy để con miêu tả công việc đó có ý nghĩa như thế nào. Bạn có thể viết ra giấy và dính ở những nơi nổi bật để con có thể ghi nhớ.
- Dạy con tổ hợp những câu hỏi mà chúng có thể hỏi bản thân khi đối mặt với một tình huống. Có thể là: “Vấn đề mình cần giải quyết là gì?”, “Kế hoạch của mình là gì?”, “Mình có đang đi theo kế hoạch đó không?”, “Mình đã làm như thế nào?”.

Để giúp con bạn nhìn thấy những vấn đề xung quanh, hãy thử những cách sau:

- Chơi trò dự đoán để dạy con cách đọc các biểu cảm trên khuôn mặt. Rất nhiều những trẻ có vấn đề với kỹ năng này thì không thể đọc được các biểu hiện trên khuôn mặt hay giải thích các cảm xúc.

Có một cách để dạy kỹ năng này là bố mẹ cùng con cái hãy chơi trò dự đoán bằng cách diễn tả các cảm xúc trên khuôn mặt, một người đoán cảm xúc mà người kia đang cố gắng truyền đạt là gì. Một cách khác là cùng xem một chương trình TV đã tắt tiếng và đoán xem nhân vật trên TV đang có cảm xúc như thế nào dựa vào những biểu cảm trên khuôn mặt họ và ngôn ngữ cơ thể.

- Giúp con nhận biết giọng nói có thể thay đổi ý nghĩa điều được nói. Có một thống kê cho thấy 55% giao tiếp là biểu cảm khuôn mặt, 33% là tiếng nói, và chỉ khoảng 7% là ngôn từ được nói. Đưa cho con những cái nhãn ghi âm thanh giọng nói (cáu giận, khóc lóc, chọc tức) và sau đó hỏi con bài định nghĩa của những âm thanh đó và khi nào thì mọi người sử dụng những cảm xúc đó.
- Nói về những manh mối để nhận biết cảm xúc của một người dù người đó đang cố che giấu cảm xúc. Hãy biến điều này thành một trò chơi thám tử.
- Hỏi con xác định xem hành động của chúng có thể khiến người khác cảm giác như thế nào. Điều này sẽ dạy chúng về ngôn ngữ của cảm xúc và mối quan hệ giữa nguyên nhân và kết quả.

### **Không phải kẻ biết tuốt: Dạy con học cách lắng nghe**

Trong ba đứa trẻ, Yoshi 7 tuổi là chị cả. Cô bé là một học sinh chăm chỉ với trí nhớ tốt, thích đọc và xem các chương trình khám phá trên TV. Nhờ sở thích và các kỹ năng này, Yoshi biết rất nhiều thứ và trở thành “chuyên gia” trong rất nhiều lĩnh vực. Bố mẹ và họ hàng Yoshi khuyến khích điều này và thích thú theo dõi cô bé cập nhật thêm các thông tin. Yoshi thích chia sẻ sự hiểu biết phong phú của mình với người khác, tận hưởng cảm giác của một người hiểu biết và cô bé nhận được sự khích lệ từ người lớn.

Nhưng cô bé không biết điểm dừng, cô bé thường trách mắng người khác hay phớt lờ những điều người khác nói. Ở nhà, điều đó trở thành nguyên nhân chính gây ra các xung đột giữa cô bé và hai em, đặc biệt trong các bữa ăn gia đình. Bố mẹ cô bé lúc này mới nhận thấy rằng những kiến thức cô bé có được là vấn đề của mọi

chuyện. Bạn bè thân thiết của Yoshi cũng mệt mỏi với việc biết mọi thứ của cô bé, và ở trường điều này gây ra xung đột trong lớp học. Một phần, Yoshi nhận thức được phản ứng của mọi người trước những lời bình luận hay chỉ trích của mình, nhưng cô bé có xu hướng coi nó là vấn đề của mọi người chứ không phải của mình. Bố mẹ Yoshi lo lắng về việc thái độ của cô bé đã tạo nên những rạn nứt trong gia đình và giữa con gái họ với bạn bè cùng lớp. Khi bố mẹ giải thích cho cô bé, Yoshi cho rằng cô bé không làm gì sai mà chỉ đang cố gắng trở thành một người có ích cho mọi người. Tuy nhiên, khi bố mẹ nói nhiều hơn về vấn đề này, Yoshi thừa nhận rằng cô bé lo lắng vì cảm thấy mọi người không quý mến mình.

Giúp đỡ Yoshi rất phức tạp bởi vì cô bé cứ tự động nói về những gì cô bé biết. Yoshi gợi ý rằng bố mẹ có thể bắt đầu từ chính gia đình bởi vì xung đột thường xuyên xảy ra giữa Yoshi và các em, đặc biệt là trong các bữa ăn. Bố mẹ Yoshi gợi ý và cô bé đồng ý rằng, đầu tiên cô bé cần trở thành một người lắng nghe, chứ không phải một người nói chuyện. Bước thứ hai, ngay bây giờ, hãy chấp nhận mọi điều mà người khác nói và không chỉ trích họ.

Để thực hiện kế hoạch này, Yoshi đồng ý luyện tập trở thành một người lắng nghe bằng cách là người nói cuối cùng, sau khi các em và bố mẹ đã nói xong. Khi Yoshi nói, cô bé có thể hỏi họ thêm các thông tin về chủ đề họ nói và/hoặc khen ngợi họ. Cô bé cũng có thể nói về các hoạt động hay những thứ cô bé thích. Yoshi cùng bố mẹ đã thiết lập một sự cảnh báo khi Yoshi bắt đầu chỉ trích hay “giảng bài” cho người khác. Trước khi bắt đầu, cả gia đình cùng nhau lắng nghe Yoshi giải thích điều cô bé đang cố gắng thay đổi và cô bé sẽ làm gì.

Ban đầu, Yoshi cảm thấy khó khăn trong việc thực hiện kế hoạch và thường ngồi im lặng trong suốt bữa ăn. Tuy nhiên, cuối cùng, với những câu hỏi và lời khen của bố mẹ, Yoshi đã bắt đầu làm theo và tương tác với mọi người mà không chỉ trích hay “giảng bài”. Cô bé cũng bắt đầu sử dụng chiến lược này với bạn bè ở trường. Yoshi cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với giáo viên về kế hoạch của mình và cô giáo đồng ý nhắc nhở cô bé nếu Yoshi bắt đầu phán xét

hay chỉ trích người khác. Và vì Yoshi không còn thể hiện là một “kẻ biết tuốt” nữa, bố mẹ và bạn bè cô bé có xu hướng hỏi Yoshi về suy nghĩ của cô bé và những thông tin cô bé biết.

## **BƯỚC 1: THIẾT LẬP MỤC TIÊU VỀ HÀNH VI**

**Kỹ năng thực hành mục tiêu:** Nhận thức tổng quan

**Mục đích hành vi cụ thể:** Lắng nghe nhiều hơn và chỉ trích hay giảng dạy người khác ít đi.

## **BƯỚC 2: THIẾT KẾ CAN THIỆP**

**Những hỗ trợ xung quanh nào sẽ được đưa ra để giúp đạt được mục tiêu?**

- Mọi thành viên khác trong gia đình nói trước, Yoshi nói sau cùng.
- Bố mẹ và thầy cô sẽ nhắc nhở nếu Yoshi bắt đầu chỉ trích hay “lên lớp” người khác.
- Bố mẹ và thầy cô lắng nghe và chấp nhận thái độ nói chuyện.

**Kỹ năng cụ thể nào sẽ được dạy, ai sẽ dạy, và quy trình dạy như thế nào?**

**Kỹ năng:** Trong cuộc nói chuyện, lắng nghe trước và quan tâm tới những gì người khác nói.

**Ai sẽ dạy kỹ năng?** Bố mẹ, thầy cô, bạn bè

**Quy trình:**

- Yoshi là người cuối cùng được nói trong các bữa ăn gia đình.
- Những nhận xét của Yoshi được chuyển hướng sang cung cấp thông tin cho người nghe và những gì người nghe nói.
- Bố mẹ sẽ nhắc nhở những phán xét hay giảng giải.

- Yoshi bắt chước lời nói của bố mẹ.
- Yoshi cố gắng dùng phương pháp này với bạn bè và ở trường học.

### **Động lực nào được dùng để khích lệ trẻ sử dụng/thực hành các kỹ năng?**

- Bố mẹ và thầy cô sẽ khích lệ kỹ năng lắng nghe của Yoshi.
- Bạn bè sẽ thân thiện với Yoshi và ngừng nhận xét tiêu cực.

### **CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG**

- Bởi vì chúng ta luôn theo sát hành vi của con, bạn cần có một kế hoạch dự phòng để giữ tiến độ lịch trình. Đó có thể là để anh chị em ruột hay bạn bè của con bạn giúp bé giữ tiến độ kế hoạch hoặc các tình huống mà không có bất kỳ sự can thiệp hay nhắc nhở nào của bố mẹ. Nếu con bạn bắt đầu tỏ thái độ phán xét, bạn có thể nhờ đến bạn thân của con để khéo léo nhắc nhở con.
- Khi giúp con đánh giá khả năng hoàn hành công việc của con, hãy nhớ rằng điều bạn thấy quan trọng không có nghĩa là con cũng thấy quan trọng. Điều tốt nhất là hãy đồng ý. Tiêu chuẩn công việc không phải là hướng tới sự hoàn hảo, nhưng hãy đồng ý nếu con cảm thấy con đã làm tốt. Nếu một người trưởng thành đặt rất nhiều thời gian và tâm huyết để giải quyết nhiệm vụ, một đứa trẻ cũng cần được làm điều tương tự, cũng như không phải lúc nào bài tập về nhà cũng được hoàn thành tuyệt đối, hay mọi tương tác trong xã hội đều phải thành công.



# Chương 22 Khi những gì bạn làm vẫn chưa đủ

Đối với những trẻ có kỹ năng thực hành yếu, để giải quyết vấn đề, bố mẹ cần phải tìm hiểu nhiều giải pháp hơn. Nếu bạn đã thử những gợi ý trình bày ở các phần trước của cuốn sách này và đạt được một chút thành công, nhưng lời khuyên đưa ra từ Chương 11 đến Chương 21 lại không phát huy tác dụng, bạn cần phải tiếp cận sát hơn nữa vấn đề đang xảy ra.

Khi một kế hoạch gia đình thất bại, hãy tìm hiểu sâu hơn quá trình can thiệp để chắc chắn rằng các yếu tố chính cần cho sự thành công đều có mặt. Như đã nói, bạn hoàn toàn có thể cải thiện kỹ năng thực hành của con. Điều này liên quan tới nỗ lực và sự chú ý tới từng chi tiết, đặc biệt là ở giai đoạn đầu của kế hoạch. Nghe có vẻ đơn giản, nhưng điều quan trọng là cần phải nhanh chóng tái xem xét từng bước của kế hoạch.

Sau đây là một số câu hỏi có thể giúp ích cho bạn:

Vấn đề cụ thể mà bạn đang cố gắng giải quyết là gì? Ví dụ, con bạn có khóc khi xảy ra bất cứ sự thay đổi nào đó trong kế hoạch không? Con có tiêu tiền ngay khi chúng nhận được không? Con có để mất đồ hay để đồ đạc sai chỗ không? Bạn đã từng mô tả một vấn đề với đầy đủ những đặc điểm đặc trưng để có thể đánh giá chính xác hơn sự thành công hay thất bại chưa? Sự mô tả này cần phải đủ chính xác để bạn, con và những người liên quan biết rõ hành vi nào đã xảy ra. Những từ như “luôn luôn, không bao giờ, mọi thứ, mọi lúc...” mang nghĩa quá chung chung, không cung cấp đủ thông tin, không chỉ ra được vấn đề và cũng không đo lường được chính xác sự thành công của kế hoạch. Làm rõ sự việc, thời gian, địa điểm sẽ giúp xác định vấn đề tốt hơn. Thậm chí, khi hành vi đó xảy ra ở nhiều tình huống khác nhau, bí quyết là hãy lựa chọn tình huống bắt đầu cụ thể nhất.

Tiêu chuẩn của bạn để đánh giá xem liệu vấn đề đã được cải thiện và hành vi nào bạn có thể chấp nhận được? Sự thay đổi hành vi hàng loạt không chỉ rất khó để suy luận mà gần như là không thể, ít nhất là trong ngắn hạn, vì vậy chúng tôi khuyên bạn nên thực tế trong kỳ vọng về sự cải thiện. Liệt kê ra 2-3 tình huống đặc trưng thường có vấn đề xảy ra, hãy nói xem bạn mong muốn điều gì ở những tình huống này và các con cần phải làm gì. Ví dụ (1) có thể biểu hiện sự khó chịu qua việc thay đổi giọng nói nhưng bạn có thể chấp nhận nếu con không nổi cáu; (2) tiết kiệm ít nhất 30% số tiền kiếm được; (3) yêu cầu bạn giúp đỡ tìm kiếm đồ đạc không quá 2 lần/tuần. Điều quan trọng là cần phải bắt đầu từ những cải thiện nhỏ và tiếp tục bồi đắp dựa trên đó, thay vì mong đợi sự thay đổi ngay lập tức. Quá trình đi đến mục tiêu cũng cần được xem như một sự thành công.

Dựa trên độ tuổi của con, những kỹ năng hiện thời và nỗ lực cần có từ con để đạt được điều bạn muốn, kỳ vọng của bạn có thực tế hay không? Hãy cùng xem câu trả lời của bạn nhé. Nếu bạn giận dữ nói, “Khi ở tuổi con mình, tôi chắc chắn không gặp phải vấn đề này” hoặc “Mọi đứa trẻ khác bằng tuổi con tôi đều có thể giải quyết được vấn đề này mà không bị rối loạn”, bạn có thể đang mong đợi quá cao rồi. Hãy trở lại câu hỏi trước “Bạn có thể chấp nhận xem hành vi nào như bằng chứng của sự cải thiện?”.

Bạn đã tạo ra sự hỗ trợ nào cho con từ môi trường bên ngoài? Ví dụ, bạn có đưa ra một gợi ý trực quan để ra hiệu cho con về một sự thay đổi trong kế hoạch đang tới không? Khi con bạn nhận được tiền, bạn có một nơi để con dự trữ ngay lập tức không? Nơi cất giữ đồ đạc có hình ảnh nổi bật hay nhãn chỉ dẫn không?

Kỹ năng cụ thể nào bạn đang cố gắng dạy cho con? Bên cạnh việc xác định vấn đề, bạn cần làm rõ hành vi nào mà bạn đang muốn chỉ dạy. Mặc dù chúng tôi khuyến khích bạn nên bắt đầu bằng việc xác định được các kỹ năng thực hành có liên quan, các kỹ năng này được dạy dựa trên hoàn cảnh cụ thể của hành vi. Ở những ví dụ trên chẳng hạn, bạn cần phải dạy cho con bạn biết cách nhận biết

và phản ứng phù hợp với các dấu hiệu thay đổi, như gửi số tiền vừa kiếm được vào ngân hàng ngay, hay để đồ chơi vào nơi quy định.

Ai là người chịu trách nhiệm chỉ dạy kỹ năng, quy trình và cách thức luyện tập/thực hiện như thế nào? Thông thường, ở giai đoạn đầu của quá trình, gánh nặng đối với người chỉ dạy và với con trẻ là như nhau. Nhiệm vụ của chúng ta, với tư cách bố mẹ, sẽ dễ dàng hơn rất nhiều nếu những gì nhà tâm lý học gọi là học qua trải nghiệm có thể áp dụng thành công cho con. Trên thực tế, hầu hết những hành vi quan trọng mà chúng ta mong đợi trẻ có thể đạt được khi rời khỏi nhà đều đòi hỏi một thời gian luyện tập lâu dài. Bạn đã xây dựng được kế hoạch của riêng mình chưa?

Bạn có phần thưởng gì để giúp thúc đẩy con học các kỹ năng mới và thực hành chúng khi xảy ra tình huống? Chúng tôi thấy rằng, bước này thường thiếu sót trong kế hoạch của các bố mẹ. Trao phần thưởng cho những nỗ lực của con sẽ giúp tạo động lực to lớn cho con bắt đầu và hoàn thành kế hoạch. Một khi con học được các kỹ năng đó, những khích lệ tự nhiên như sự tán thành hay khen ngợi của bạn là đủ để giúp duy trì các kỹ năng đó. Chúng tôi không nghĩ những phần thưởng này là “hồi lộ”, nhưng một vài bố mẹ lại không thoải mái khi áp dụng nó. Nếu bạn nằm trong số đó, hãy lựa chọn những hoạt động ưa thích của con, sử dụng phần thưởng cho hành vi mà bạn muốn con đạt được.

Nếu bạn tin rằng, bạn đã sử dụng những chỉ dẫn này cho một kế hoạch cụ thể và hợp lý với đầy đủ sự hỗ trợ và phần thưởng nhưng vẫn không thành công, chúng ta cần phải xem xét một vài yếu tố khác:

- Tính nhất quán của kế hoạch: Tất cả chúng ta đều bận rộn, và không phải lúc nào cũng có thể chắc chắn là con đã được gợi ý về sự thay đổi kế hoạch hoặc giám sát xem liệu tiền tiêu vặt và đồ đạc của con đã được cất giữ hay chưa. Sự tán thưởng không phải lúc nào cũng được đưa ra đúng lúc. Đôi khi, sai sót xảy ra là bất khả kháng và không phải nguyên nhân gây thất bại cho kế hoạch. Mặt khác, khi kế hoạch không được theo sát một cách liên tục, nó sẽ thất bại. Bạn sẽ thấy rằng con đang không thay đổi, và vì thế cũng

sẽ có rất ít sự tán thưởng. Con sẽ cảm thấy kế hoạch này không hề quan trọng đối với bạn, và vì thế sẽ không nỗ lực nhiều, đồng thời lại trở về những hành vi cũ. Vì những lý do này, kế hoạch cần phải đơn giản và phù hợp trong một khoảng thời gian mà bạn có thể bỏ ra.

- Sự thống nhất của những người lớn trong kế hoạch này: Nếu các ông bố bà mẹ khác, anh chị ruột hoặc giáo viên được gợi ý nên tham gia vào một phần kế hoạch thì các bố mẹ phải theo sát những yếu tố chính nếu không kế hoạch sẽ thất bại.

- Thời gian thực hiện kế hoạch: Không có quy định cứng nhắc nào về việc một kế hoạch nên được thực hiện trong bao lâu. Nếu kế hoạch hợp lý, nó sẽ phù hợp với hầu hết các tiêu chuẩn ở trên – hãy thử áp dụng trong vòng 14-21 ngày. Việc này có vẻ không kéo dài nhưng theo kinh nghiệm của chúng tôi, bố mẹ thường thử một kế hoạch trong vòng 4-5 ngày và sau đó thì trở nên không nhất quán nữa. Bạn cũng có thể trở thành nạn nhân của cảm dỗ này vì hai nguyên nhân: Nếu không thấy được sự thay đổi nào, sự thiếu hụt kết quả tức thời có thể khiến bạn khó mà duy trì những nỗ lực cần thiết. Mặt khác, bạn có thể thấy ngay được sự cải thiện và cảm thấy mình đã đạt được điều mà bạn kỳ vọng và trở nên lơ là. Trong trường hợp này, sự thay đổi có thể không kéo dài, và chỉ trong ít tuần, thói quen cũ sẽ quay trở lại. Để giữ trung thực, bạn có thể mất một chút thời gian vào cuối mỗi ngày để xem xem bạn đã tập trung bao nhiêu phần trăm vào kế hoạch, sử dụng thang điểm đánh giá 5 cấp độ (1 = Tôi hoàn toàn làm rối tung mọi chuyện, 5 = Tôi tập trung 100% vào kế hoạch).

Làm thế nào tôi biết được liệu con không thể làm hay không muốn làm? Có thể chỉ do con lười biếng. Trong suốt nhiều năm tháng nghiên cứu và làm việc, chúng tôi gặp rất ít các bạn nhỏ được gọi là lười biếng. Chúng tôi đã gặp các bạn nhỏ không có động lực, những bạn nghi ngờ về khả năng của mình, các em cố gắng làm và thất bại để bị phạt còn hơn không làm gì cả, các em thích dành thời gian làm những điều mình cảm thấy thú vị, hơn là những thứ tẻ nhạt và khó khăn. Vấn đề nghiêm trọng ở đây, không phải là liệu các em

nhỏ không thể làm hay không muốn làm mà là cần bao lâu để giúp các em vượt qua mọi chướng ngại vật đang ngăn cản các em đạt được sự thành thạo hay hoàn thành các nhiệm vụ còn dang dở. Cách giúp đưa trẻ vượt qua chướng ngại vật là kết hợp để chỉnh sửa nhiệm vụ sao cho chúng không làm trẻ nản chí, cũng như dạy cho trẻ từng bước một để hoàn thành mục tiêu và giám sát chúng suốt quá trình đó, tạo dựng các phần thưởng khích lệ xứng đáng với công sức bỏ ra khi thực hiện các nhiệm vụ tốn nhiều công sức với chúng. Làm được tất cả các điều này, các em nhỏ sẽ trở nên thông minh và chú tâm hơn.

### **Tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp**

Bạn đã làm tốt nhất có thể và vẫn không nhìn thấy sự cải thiện đáng kể. Vậy phải làm sao? Chắc chắn là, có một số em nhỏ gặp phải vấn đề về các kỹ năng thực hành nghiêm trọng hơn mà bố mẹ không thể tự mình giải quyết dễ dàng được. Nếu bạn cho rằng con thuộc nhóm này, bạn có thể tìm sự giúp đỡ từ phía các nhà lâm sàng học, nhà tâm lý học, nhà hoạt động xã hội hoặc chuyên viên tư vấn sức khỏe tâm lý. Chúng tôi khuyến khích bạn nên tìm chuyên gia có hướng tiếp cận cả về nhận thức lẫn hành vi và được trải nghiệm trong khóa giảng dạy dành cho bố mẹ.

Những nhà lâm sàng học tiếp cận theo hướng hành vi sẽ tập trung vào nhận biết những xúc tác môi trường cụ thể góp phần hình thành những hành vi trong vấn đề gặp phải (tiền đề) cũng như cách thức hành vi được hồi đáp (kết quả). Chúng có thể giúp bố mẹ thay đổi tiền đề hay kết quả, hoặc cả hai. Những nhà trị liệu theo hướng nhận thức có thể sử dụng cách tiếp cận tương tự, nhưng họ cũng sẽ chỉ ra con cái và bố mẹ nghĩ gì về tình huống có vấn đề và dạy họ nghĩ khác đi (cung cấp cho họ các chiến lược đương đầu, như đọc thoại, thư giãn dưỡng sức, và kỹ thuật dừng suy nghĩ). Chúng tôi không khuyến khích cách này với các nhà trị liệu sử dụng phương pháp trị liệu nói chuyện truyền thống hay phương pháp trị liệu dựa trên mối quan hệ, bởi vì chúng tôi tin rằng trẻ em và bố mẹ của chúng đều có thể có lợi từ việc học tập những kỹ năng thực

hành cụ thể và các chiến thuật giải quyết vấn đề nảy sinh bởi kỹ năng thực hành yếu kém.

### **Khi bài kiểm tra có thể xác thực**

Bố mẹ của một số trẻ thiếu hụt kỹ năng thực hành nghiêm trọng hơn thường hỏi xem chúng tôi có thể để con họ làm bài kiểm tra không. Chúng tôi không quá ủng hộ hướng làm kiểm tra như một cách thức để nhận biết sự yếu kém trong kỹ năng thực hành của con cái vì các bài kiểm tra được phát triển để đánh giá kỹ năng thực hành thường không có tương quan lắm đến việc giúp bố mẹ và giáo viên biết đưa trẻ của họ được đánh giá như thế nào. Tuy nhiên, những tình huống có thể phù hợp với việc kiểm tra như:

- Nếu bạn nghĩ rằng con cần hỗ trợ hơn nữa ở trường và vì thế, cần đến những căn cứ đo lường cần thiết để chứng minh.
- Nếu bạn cho rằng có thể có một số vấn đề khác như mất tập trung, yếu kém trong khả năng học hỏi, thì một cuộc kiểm tra có thể giúp bạn phân loại các trường hợp như vậy.
- Nếu bạn nghĩ rằng có thể có cách giải thích khác cho các hành vi và từ đó gợi mở những cách trị liệu mới. Những rối loạn về tâm lý như lo lắng, thất vọng và ám ảnh đều có thể ảnh hưởng đến kỹ năng thực hành. Một vài cách trị liệu đã được phát triển để chữa trị những rối loạn này (bao gồm cả cách tiếp cận y tế), và một sự chuẩn đoán chính xác sẽ rất hữu ích để chỉ ra hướng can thiệp phù hợp.

Nếu bạn quyết định tìm một phương pháp đo lường bao gồm việc đánh giá những điểm mạnh, điểm yếu trong kỹ năng thực hành của con, chuyên gia trong lĩnh vực này là những nhà tâm lý học, thần kinh học và tâm lý học đường. Nếu vấn đề nghiêm trọng đến nỗi phải tạm dừng việc học thì nhà trường sẽ có trách nhiệm phải thực hiện sự đo lường này. (Xem chương sau để biết cách phân loại sâu hơn những nguyên nhân gây ra sự thất bại trong việc học ở trường.)

Nói thêm về vấn đề các bài kiểm tra có thể sử dụng (ví dụ như kiểm tra IQ hay kiểm tra thành tích), các chuyên gia nên sử dụng thang điểm tỷ lệ đã được thiết kế để đánh giá kỹ năng thực hành như Bản xếp hạng hành vi cho chức năng thực hành (BRIEF) cũng như cần thu thập thông tin, thường là qua những buổi phỏng vấn chi tiết từ bố mẹ về những vấn đề trong cuộc sống hàng ngày. Lợi ích của việc này là thúc đẩy quá trình can thiệp tự nhiên, mà sau cùng cũng chính là mục đích của việc đo lường.

## **Cân nhắc về giải pháp y học**

Nhiều loại thuốc được sử dụng để chữa trị các vấn đề rối loạn tâm lý hay sinh lý như ADHD, sự rối loạn do lo lắng hoặc ám ảnh. Những loại thuốc này có thể giúp cải thiện chức năng thực hành, nhưng suy cho cùng, chúng không được thiết kế riêng cho mục đích đó.

Những loại thuốc kích thích được chỉ ra trong nhiều nghiên cứu là rất hiệu quả trong việc kiểm soát các triệu chứng đi cùng với ADHD, như sự rối trí, khó khăn trong việc hoàn thành công việc, sự cường điệu... Bởi vì trẻ mắc ADHD có thể làm việc hiệu quả hơn và lâu dài hơn nhiều khi chúng được kích thích cũng như sự cải thiện về khả năng quản lý thời gian và định hướng mục tiêu sẽ dần được nhận thấy. Thuốc cho chứng rối loạn lo lắng có thể chỉ ra vấn đề điều khiển cảm xúc khi vấn đề phát sinh bởi sự lo lắng. Chúng tôi biết, không một nghiên cứu nào có thể xác định chính xác xem liệu việc sử dụng thuốc có cải thiện kỹ năng thực hành hay thực hiện nhiệm vụ cụ thể không.

Các bố mẹ mà chúng tôi gặp khi thực hiện trị liệu lâm sàng thường thích phương pháp can thiệp không mang tính y tế hơn trước, và chúng tôi cũng ưu tiên cách tiếp cận này. Việc sử dụng các biện pháp y tế có thể khiến bố mẹ và giáo viên tin rằng bản thân cách can thiệp đó có hiệu quả, bởi chúng tôi tin rằng nó sẽ hiệu quả hơn khi kết hợp với cách can thiệp mang tính hành vi hoặc tâm lý nữa. Ngoài ra, một vài nghiên cứu cũng gợi ý rằng việc kết hợp thuốc với các cách can thiệp khác sẽ giúp giảm liều lượng thuốc được sử dụng. Vì những lý do này, chúng tôi đề nghị sử dụng các cách tiếp

cận như chất xúc tác từ môi trường, báo cáo giữa nhà trường - gia đình và hệ thống khen thưởng, thay vì sử dụng thuốc.

Tuy vậy, trong một số trường hợp, thuốc vẫn cần sử dụng. Có một số dấu hiệu mà bố mẹ cần phải quan sát để cân nhắc sử dụng thuốc bao gồm:

- Khi sự rối loạn chú ý (đặc biệt là mức độ bốc đồng và điều khiển hoạt động) ảnh hưởng đến khả năng kết bạn của trẻ. Khả năng hình thành các mối quan hệ xã hội của trẻ thời thơ ấu là căn cứ để tiên đoán về khả năng điều chỉnh của trẻ trong suốt cuộc đời và nếu như vấn đề rối loạn chú ý ngăn cản việc này thì cần phải xem xét sử dụng thuốc.
- Khi sự rối loạn chú ý bắt đầu ảnh hưởng đến lòng tự trọng. Trẻ nhỏ với chứng ADHD ở mức độ trung bình sẽ ý thức được rằng, vấn đề chú ý của chúng đang khiến chúng trở nên nổi bật ở trường hoặc ngăn cản chúng hoàn thành công việc học tập. Khi trẻ bắt đầu có những suy nghĩ tiêu cực về chính mình, sự rối loạn chú ý đang bắt đầu ảnh hưởng đến lòng tự trọng và có thể phải dùng đến thuốc để làm giảm ảnh hưởng đó.
- Khi sự rối loạn chú ý ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng học hành của trẻ. Việc này có thể xảy ra theo những cách sau: (1) Trẻ gặp khó khăn trong việc duy trì sự chú ý ở lớp học, nên có thể làm mất hướng dẫn hoặc không thể hoàn thành bài tập; (2) trẻ dễ thất vọng rời từ bỏ và việc học trở thành một vòng luẩn quẩn; (3) trẻ thiếu kiên nhẫn để lên kế hoạch và thực thi nhiệm vụ, từ đó khiến nhiệm vụ không thể hoàn thành nhanh chóng. Điều này có thể thấy được qua khó khăn của trẻ khi không thể tập trung hoàn thành nhiệm vụ hay không thể giải quyết các vấn đề phức tạp yêu cầu khả năng suy nghĩ và liên kết các bước với nhau để đi đến thành công.
- Khi những nỗ lực cần thiết ở trẻ trong việc giảm thiểu việc bị gây xao lãng, sự bốc đồng hoặc vận động đủ lớn để cải thiện khả năng chung trong việc điều khiển cảm xúc.



Đối với các thiếu niên, với những người gặp vấn đề về điều khiển cảm xúc phát sinh do sự lo lắng hay thất vọng, bố mẹ nên xem xét mức độ của vấn đề khi quyết định sử dụng biện pháp y tế. Nghiên cứu ở người trưởng thành chỉ ra rằng, cách trị liệu về hành vi nhận thức cũng có thể hiệu quả tương đương các biện pháp y tế điều trị chứng lo lắng và phiền muộn, nhưng khi không thể thực hiện những biện pháp này và nỗi lo lắng, thất vọng của trẻ trở nên đáng quan ngại, thì nên xem xét việc sử dụng thuốc.

# Chương 23 Phối hợp với nhà trường

Trẻ em có kỹ năng thực hành yếu không chỉ gặp vấn đề ở gia đình mà còn gặp rắc rối ở trường học. Và trên thực tế, thường chính vấn đề ở trường đã đưa các bậc phụ huynh tới văn phòng của chúng tôi. Điều khó chịu đối với nhiều bậc cha mẹ mà chúng tôi tiếp xúc là họ có thể nỗ lực ở nhà để giải quyết vấn đề nhưng họ không thể kiểm soát được môi trường ở trường học và vấn đề nảy sinh tại đó. Cuốn sách này sẽ không hoàn thiện nếu thiếu lời khuyên và chỉ dẫn cách thức để xử lý ở trường.

Đây là những gì chúng tôi rút ra được từ nhiều năm nghiên cứu vấn đề kỹ năng thực hành với bố mẹ, giáo viên và học sinh: Để việc cải thiện thực sự được diễn ra, mọi người phải cố gắng hơn nữa. Giáo viên phải làm nhiều hơn cho trẻ yếu kỹ năng thực hành hơn những học sinh khác, bạn cần phải giám sát và quản lý trẻ kỹ hơn so với học sinh thông thường, và chúng cũng phải chăm chỉ hơn so với trẻ phát triển kỹ năng thực hành bình thường. Chúng tôi nhận thấy rằng, sự giận dữ, xung đột và bất hạnh rất thường xuyên xảy ra nếu bất cứ ai trong 3 nhóm trên không chuyên tâm.

Về mặt chiến thuật, cách tiếp cận không thù địch sẽ hiệu quả hơn đổ lỗi hay buộc tội để thuyết phục giáo viên thay đổi cách học và làm việc cùng trẻ. Dựa trên cơ sở mọi người phải nỗ lực hơn, chúng tôi thường đề xuất bạn bắt đầu nói chuyện với giáo viên của con bằng cách trình bày vấn đề như bạn thấy và nói, “Đây là những gì chúng tôi có thể làm, và đây là những gì chúng tôi chuẩn bị để yêu cầu con làm”. Sau đó là một câu hỏi mở, chẳng hạn “Thầy/cô nghĩ điều gì sẽ tốt?”. Ví dụ, đối với trẻ khó khăn trong việc hoàn thành bài tập về nhà và nhớ nộp nó, bạn có thể nói, “Chúng tôi sẵn sàng kiểm tra sách bài tập của cháu mỗi tối, lập kế hoạch làm bài tập cùng cháu, và giám sát để chắc chắn cháu đã để bài tập vào cặp. Còn điều gì có thể làm để chắc rằng bài tập về nhà thực sự được nộp

không?”. Nếu giáo viên của con bạn không thấy rằng, họ có trách nhiệm hỗ trợ giải quyết vấn đề, bạn nên giới thiệu cuốn sách này. Cuốn sách sẽ cho giáo viên hiểu biết tốt hơn về kỹ năng thực hành và ý tưởng giải quyết vấn đề trong lớp.

Dưới đây là một vài vấn đề liên quan đến trường học thường nảy sinh trong quá trình chúng tôi làm việc với phụ huynh:

**Giáo viên của con tôi nghĩ rằng, nếu cháu được điều trị, mọi người sẽ thoải mái hơn nhiều.** Tôi muốn thử những cách khác trước. Làm thế nào đây? Hồi đáp của chúng tôi với câu hỏi này rất thẳng thắn:

Trị liệu không bao giờ là quyết định của trường học.

Thay vào đó, quyết định có trị liệu hay không chỉ là vấn đề giữa bạn và bác sĩ của con bạn. Có thể sẽ dễ dàng hơn cho giáo viên hoặc những nhà giáo dục khác để chấp nhận rằng bạn coi lời gợi ý của họ như một khả năng xem xét nếu bạn thể hiện sự lưỡng lự trong việc trị liệu. Bạn có thể nói, “Tôi không yên tâm về việc trị liệu của con tôi. Tôi biết có thể sẽ có tác dụng phụ, và tôi thấy lo lắng. Tôi muốn thử làm thế này...” Nếu bạn để giáo viên biết bạn sẵn sàng cố gắng hơn, họ có thể sẵn lòng để cố gắng hơn nữa.

**Giáo viên của con nói rằng, anh ấy sẽ tạo điều kiện hỗ trợ con tôi, nhưng sau đó anh ấy quên mất và kết quả là, con không hoàn thành bài tập.** Tôi phải làm gì? Nếu người giáo viên chủ tâm tốt (nhưng có thể anh ấy cũng kém kỹ năng thực hành), bạn nên thông cảm: “Tôi biết thầy bận vào cuối buổi. Liệu tôi có thể giúp được điều gì không?” Một vài giáo viên chỉ miễn cưỡng đồng ý tăng cường giúp đỡ, để tâm hoặc giám sát, nhưng họ không làm được, và sự thật dần hiển lộ ra. “Tôi nghĩ con anh/chị nên tự làm việc này”, họ có thể nói như vậy khi bị dồn ép. Câu trả lời cho câu nói này là “Chúng tôi đã thử trước đó và không hiệu quả. Chúng tôi cần làm gì đó thay vì bắt cháu tự dựa vào chính mình.” Đây là những điều bạn có thể làm để mọi việc dễ dàng hơn với giáo viên. Chúng tôi thường đề nghị bố mẹ gửi thư điện tử cho giáo viên hằng tuần để phát hiện bài tập về nhà bị thiếu. Bởi vì dễ dàng trả lời thư điện tử hơn là tự

soạn một thư mới, điều này giảm gánh nặng cho giáo viên và cũng làm cho việc giao tiếp dễ quản lý hơn. Chúng tôi cũng biết những bà mẹ vui vẻ đến trường của con một lần mỗi tuần để giúp lau dọn bàn học hoặc tủ đồ. Không có trường hợp nào mà phụ huynh hay giáo viên để trẻ “khỏi tầm mắt”. Thay vào đó, họ lồng ghép vào hệ thống giúp trẻ tự lập trong khi giám sát chúng.

**Tôi có thể kỳ vọng giáo viên làm gì để giúp con phát triển kỹ năng thực hành hiệu quả hơn?** Chúng tôi nhận thấy, những giáo viên hoạt động hiệu quả nhất trong việc hỗ trợ phát triển kỹ năng thực hành là người tạo thói quen cho cả lớp phát triển các kỹ năng như quản lý, lập kế hoạch, ghi nhớ công việc và quản lý thời gian. Họ cũng đưa những hướng dẫn về kỹ năng thực hành vào tài liệu giảng dạy. Họ dạy bọn trẻ cách chia bài tập dài hạn thành những công việc nhỏ và phát triển các mốc thời gian để hoàn thiện chúng. Họ xây dựng thói quen làm bài tập để đảm bảo các học sinh nộp bài và thói quen cuối ngày giúp chúng học cách kiểm tra vở bài tập rồi đặt vào ba lô mọi thứ chúng cần để làm bài tập đó. Họ phát triển các quy tắc trong lớp giúp trẻ kiểm soát xung động và quản lý cảm xúc, họ đánh giá các quy tắc thường xuyên và vào những thời điểm thích hợp. Một lần nữa, bởi giáo viên cũng như những người khác, đều có điểm yếu và mạnh trong kỹ năng thực hành, một vài giáo viên sử dụng hoạt động này nhiều hơn người khác. Nếu con bạn có một giáo viên làm điều này không tốt, hãy tìm nguồn lực hỗ trợ khác, chẳng hạn như trợ giảng, nhà tư vấn hướng dẫn, hiệu trưởng hoặc hiệu phó... Nhiều trường thành lập Nhóm Hỗ trợ Giáo viên, nơi giáo viên, nhà quản lý giáo dục và chuyên gia gặp gỡ thường xuyên để thảo luận cách giải quyết vấn đề học tập hoặc hành vi của những học sinh cụ thể. Bạn có thể yêu cầu con xếp thời gian biểu và gặp nhóm hỗ trợ để vạch ra giải pháp.

**Khi nào vấn đề kỹ năng thực hành trầm trọng tới mức sử dụng các dịch vụ hỗ trợ, như giáo dục đặc biệt?** Làm sao tôi có thể sử dụng những dịch vụ này? Quy tắc chung của chúng tôi là khi sự yếu kém trong kỹ năng thực hành ảnh hưởng tới khả năng thành công ở trường của trẻ, các dịch vụ hỗ trợ cần được áp dụng. Chắc chắn rằng, điểm số giảm sút là bằng chứng của sự tụt hậu tại trường.

Nhưng chúng tôi cũng cho rằng, điểm số không phản ánh tiềm năng của trẻ, vì điểm thấp do kỹ năng thực hành kém chỉ là dấu hiệu cần dịch vụ trợ giúp. Sự hỗ trợ này có thể được cung cấp một cách không chính thức hoặc chuyên nghiệp, thông qua chương trình giáo dục đặc biệt. Giáo dục đặc biệt được thiết kế cho trẻ học kém và yêu cầu các chỉ dẫn đặc biệt để thực hiện cho đúng.

Giúp một học sinh học cách trở nên có tổ chức, quản lý thời gian hiệu quả, hoặc thực hiện kế hoạch được yêu cầu để hoàn thành các dự án dài hạn hay để thao tác các công việc kếp cùng một lúc thường xuyên yêu cầu hướng dẫn cá nhân mà bảo đảm được giáo dục đặc biệt đó. Trong cả hai trường hợp, nên bắt đầu với giáo viên của trẻ và đòi hỏi làm thế nào liên lạc với điều phối viên giáo dục đặc biệt cho việc xây dựng. Yêu cầu sắp xếp một cuộc họp nơi mà các vấn đề của trẻ được thảo luận và các bước được thực hiện để xác định xem trẻ có đủ điều kiện cho giáo dục đặc biệt không.

Giáo dục đặc biệt theo truyền thống thường bao gồm một bản đánh giá tổng hợp để xác định xem trẻ có khiếm khuyết học tập không, để đủ điều kiện theo dịch vụ giáo dục đặc biệt. Những trẻ khiếm khuyết thông thường, rối loạn cảm xúc hoặc hành vi, khiếm khuyết về lời nói/ngôn ngữ, suy giảm tinh thần hoặc thiếu năng trí tuệ hay suy giảm sức khỏe khác, như ADHD hoặc điều kiện y tế khác, có thể ảnh hưởng đến việc học hỏi.

**Tôi nghĩ rằng con tôi cần một kế hoạch giáo dục cá nhân (IEP).**  
Làm thế nào để bạn viết một kế hoạch cá nhân cho ai đó có điểm yếu về kỹ năng thực hành?

Dựa trên sửa đổi gần nhất của luật lệ giáo dục liên bang đặc biệt (IDEIA), IEP phải bao gồm các mục tiêu hằng năm có thể đo lường được và một bản báo cáo về cách đo lường quá trình. Đối với học sinh thiếu hụt kỹ năng thực hành, một IEP nên bao gồm một bản mô tả kỹ năng cụ thể được liệt kê cũng như làm thế nào để thể hiện kỹ năng đó trong lớp học hoặc bài tập cụ thể. Phương pháp đo lường này liên kết với hành vi chức năng và nên khách quan nhất có thể. Quá trình có thể được (1) đo lường bởi tính toán hành vi; (2) tính toán phần trăm; (3) xếp hạng phần thực hiện sử dụng một thang

điểm với mỗi mốc được xác định cẩn thận; hoặc (4) sử dụng dữ liệu tự nhiên như là chấm điểm bài kiểm tra hay sự vắng mặt trong lớp.

Sau đây là một ví dụ IEP về học sinh đã gặp khó khăn trong việc thực hiện các bài tập trong lớp vì trẻ bị chậm và gặp khó khăn với việc kiên trì để làm xong bài tập:

37

**Con tôi có IEP thực hành các mục tiêu kỹ năng, nhưng nhà trường không tuân theo đó.** Tôi có thể làm gì để họ làm những gì họ nói sẽ làm? Bước đầu tiên, để đảm bảo rằng các mục tiêu và thủ tục đo lường được xác định cụ thể, bao gồm chỉ định mục tiêu IEP trong các giai đoạn đo lường và không chỉ xác định cách đo lường mục tiêu mà còn thời điểm và người thực hiện. Sau đó, bạn có thể hỏi tiếp nhóm IEP để chia sẻ dữ liệu bất cứ khi nào họ thu thập được. Bạn có thể muốn biết tình huống quản lý của con nếu điều đó giúp con bạn dễ nhớ chia sẻ dữ liệu với bạn nếu bạn gửi email nhắc nhở tại những thời điểm thích hợp.

Việc lập mục tiêu IEP cụ thể và đo lường được tùy vào các trường học. Nó còn phụ thuộc vào thực tế là các giáo viên có thể không có kinh nghiệm viết mục tiêu IEP để liệt kê các sự thiếu hụt kỹ năng thực hành, đồng nghĩa với việc bạn cần kiên nhẫn với các trường học và yêu cầu sự hỗ trợ.

Như đã nói, bạn có thể hợp tác tốt hơn để đạt kết quả tốt hơn, khi áp dụng cách tiếp cận không đối địch với trường học. Tuy nhiên, mặc cho những nỗ lực tốt nhất, nếu bạn không thể trông cậy gì ngoài việc thuê một luật sư để giúp bạn có được các dịch vụ con bạn cần.

38

39

# Chương 24 Điều gì đang chờ ở tương lai?

Mark Twain từng nói, “Hồi tôi 14 tuổi, cha tôi ngốc đến mức tôi không tài nào chịu nổi mỗi khi ông cựa lờn vờn quanh mình.

Nhưng khi lên 21 tuổi, tôi ngạc nhiên vì những gì mà ông ấy đã học được trong suốt 7 năm qua.” Chúng tôi đã chọn lọc trong cuốn sách này để khái quát về trẻ em qua sự đánh giá của Mark Twain, nhưng hẳn là bạn đang băn khoăn chúng ta có thể kỳ vọng gì khi con bước vào tuổi thiếu niên và sau đó là tuổi trưởng thành.

Một số yếu tố góp phần thách thức bố mẹ và trẻ trong việc quản lý nhu cầu kỹ năng thực hành suốt thời niên thiếu. Ở độ tuổi này, đặc biệt là thời cấp 2 và thời gian đầu cấp 3, sự hòa đồng quan trọng hơn bất cứ độ tuổi nào khác. Bọn trẻ ở tuổi này mong muốn được “bình thường” hay giống như tất cả mọi người, và có xu hướng phản kháng mọi ý kiến rằng có phần nào đó trong chúng bất thường. Nhóm bạn đồng trang lứa có ý nghĩa quan trọng hơn nhiều so với bố mẹ ở giai đoạn này, về ảnh hưởng thái độ cũng như động cơ hành động. Chúng cũng phát triển mạnh khả năng suy nghĩ trừu tượng; một trong những cách chúng “thực hành” kỹ năng mới này là “tranh luận”, và có vẻ như chúng đặc biệt thích thực hành kỹ năng này với bố mẹ. Đây có thể là vì chúng muốn chứng tỏ sự độc lập với bố mẹ chúng. Khi kết hợp cùng tính tự phụ rằng chúng biết nhiều hơn bố mẹ, độ tuổi này có thể đặc biệt trở nên thách thức đối với các bậc phụ huynh. Câu nói của Mark Twain là ví dụ cho thái độ này. Tuy rất khó để giảng giải sự kiên nhẫn với bố mẹ của các thiếu niên nhưng mọi thứ sẽ cải thiện khi chúng trưởng thành.

Một lý do khác là, thanh thiếu niên với kỹ năng thực hành yếu kém gặp khó khăn hơn bao giờ hết vì nhu cầu đối với kỹ năng thực hành đang trở nên lớn hơn. Trước khi vào cấp 2 và cấp 3, chúng được kỳ vọng có thể làm việc độc lập, để bắt kịp với bài tập và trách nhiệm

phức tạp hơn, để lập kế hoạch và thực hiện những nhiệm vụ dài hạn như ôn thi và hoàn thành dự án rắc rối hơn. Cùng lúc này, sự hỗ trợ đến từ phụ huynh và giáo viên dành cho bọn trẻ sẽ càng giảm đi vào khoảng cuối cấp 2 vì người ta cho rằng học sinh ở tuổi này có thể tự thực hiện tất cả trách nhiệm của chúng.

Các bạn thiếu niên cũng bắt đầu kháng cự các loại trợ giúp và giám sát từng nhận được hồi nhỏ. Điều này khớp với nhiệm vụ phát triển chủ yếu là đạt được sự độc lập và thoát khỏi sự kiểm soát của người lớn. Và cuối cùng, bọn trẻ có một loạt thú vui và hoạt động chiếm thời gian của chúng. Đi chơi cùng bạn bè, chơi game, lướt mạng hoặc nhắn tin đều hấp dẫn hơn nhiều so với làm bài tập. Trẻ em kém kỹ năng thực hành cũng thường có tâm trạng “thế là đủ” khi chúng tiếp cận việc học. Điều này sẽ bộc lộ khi có một loạt hoạt động thú vị hơn.

Tất cả những điều trên có thể là một biện luận hợp lý để cùng bọn trẻ cải thiện các vấn đề kỹ năng thực hành trước khi chúng trở nên quá rụt rè trong tất cả các nhiệm vụ phát triển ở giai đoạn này. Nếu bạn nhận thấy chính mình khi tiếp cận với năm nhất cấp 3 của con còn lo lắng hơn chúng thì dưới đây là vài chiến lược phù hợp để phát triển bạn có thể xem xét:

- Áp dụng những hậu quả tự nhiên hoặc hợp lý. Một hậu quả tự nhiên của việc không hoàn thành bài tập về nhà trong tuần là phải học bù vào cuối tuần. Một hậu quả hợp lý là trẻ mất cơ hội đi chơi với bạn bè vào tối thứ Bảy bởi vì phải làm bài.
- Cho con đặc quyền dựa trên thành tích. Một khi trẻ học lái xe, việc được sử dụng xe hơi của gia đình sẽ trở thành một phần thưởng to lớn. Và tất cả những đồ điện tử chúng mong muốn có thể đạt được theo thời gian và còn tùy vào biểu hiện của chúng.
- Sẵn sàng đàm phán và thỏa thuận. Bố mẹ thiếu linh hoạt, cũng như những người nghi ngờ về việc sử dụng phần thưởng khuyến khích, đã tự tước đi quyền giúp đỡ thúc đẩy con mình phát triển kỹ năng thực hành.



- Tập trung vào kỹ năng giao tiếp tích cực. Không gì khiến một cuộc hội thoại với thanh thiếu niên trật đường ray nhanh hơn sự ám chỉ, châm biếm hoặc không lắng nghe quan điểm khác (thậm chí khi con bạn cũng giao tiếp kiểu đó).

Dưới đây là danh sách chiến lược giao tiếp hiệu quả:



Đừng coi nhẹ ảnh hưởng mà bạn tiếp tục tác động lên con dù lời phản hồi từ chúng có thể chỉ ra điều ngược lại. Tôi đã hài lòng biết bao khi con trai cả của tôi, khoảng 25 tuổi, trên một diễn đàn, phải công nhận rằng nó đã thực sự học được nhiều điều về xử lý vấn đề tập trung từ mẹ nó và một vài chiến lược mẹ dạy rất có ích! Tôi chưa bao giờ nhận ra điều đó khi đánh giá cách cư xử của nó hồi 17 tuổi.

Giả sử bạn có khả năng gây một số ảnh hưởng với con bạn ở giai đoạn này, bạn có thể làm gì để chắc chắn lời khuyên của bạn được lắng nghe và quan trọng hơn, lời khuyên này sẽ tiếp tục thúc đẩy sự phát triển kỹ năng thực hành và sự độc lập của trẻ? Xuyên suốt cuốn sách này, chúng tôi đã nhấn mạnh tính quan trọng của việc đưa trẻ vào trong quá trình giải quyết vấn đề. Điều này đặc biệt trọng yếu trong giai đoạn trẻ trở thành người lớn. Nếu bạn là một giáo viên tốt với con mình, bạn sẽ phải đóng vai trò giữa phụ huynh và người thầy. Mọi quan hệ cần có tính hợp tác, và đưa trẻ được khuyến khích để nhìn vào các phương án thay thế, lựa chọn và đưa ra quyết định. Đứng từ quan điểm của cha mẹ, quá trình giúp con cái thu thập thông tin, đưa ra lựa chọn, và hợp tác với các quyết định dường như không (hoặc có) hiệu quả. Mục tiêu không phải là một giải pháp hiệu quả do cha mẹ tạo ra, dù điều này có thể thỏa mãn nhu cầu tức thì của trẻ và cha mẹ. Mục tiêu là để cha mẹ tạo một khuôn mẫu mà đưa trẻ, thông qua việc lặp lại, có thể sử dụng nó như khuôn mẫu của chính mình.

Con bạn sẽ nghe bạn nếu bạn nói về chính những khó khăn của mình trong giai đoạn tuổi dậy thì. Điều này có thể cho bạn cơ hội để

thảo luận những vấn đề chung như chi tiêu và quản lý tiền bạc, đúng giờ, đi học, làm việc cùng với sếp/đồng nghiệp khó tính...

Đến bây giờ, bạn cũng đã nhận thức được những yếu kém về kỹ năng thực hành của con và những tình huống rắc rối nhất. Cho nên, bạn cũng có thể tận dụng dịp này để gieo hạt giống khi những tình huống có thể trở nên khó khăn. Thông tin có thể được lắng nghe hơn nếu bạn trình bày đơn giản rồi để con suy ngẫm, thay vì thuyết giảng hay giáo điều. Khi khó khăn hoặc thất bại, bạn phải kháng cự nói ra câu: “Bố/mẹ đã bảo con rồi”. Nếu làm được như vậy, việc thảo luận cách giải quyết vấn đề sẽ khả thi.

Khi con bạn rời khỏi nhà và trường cấp 3 để bước vào giai đoạn tiếp theo (đại học, việc làm, dịch vụ), chúng sẽ đối mặt với một vài thử thách tức thì bao gồm chi tiêu, lên kế hoạch, quản lý thời gian và tiền bạc, kiểm soát xung động trước những cơ hội mới. Đồng thời, chúng giành được lợi thế mà từ trước đến giờ vẫn bị hạn chế. Lợi thế đó là số lựa chọn được mở rộng. Suốt thời thơ ấu và thiếu niên, nhiều lựa chọn được đưa ra cho bọn trẻ, và trường học là “việc” chính của chúng. Nếu kỹ năng thực hành của chúng không phù hợp với đòi hỏi mà chúng đối mặt, thì chúng hầu như chẳng làm được gì. Tuy vậy, khi chúng học hết cấp ba và rời gia đình, chúng có quyền kiểm soát rộng hơn với những gì chúng chọn làm.

Khi trẻ em ý thức được điểm mạnh và yếu trong kỹ năng của mình, chúng có thể bắt đầu lựa chọn tham gia các tình huống và nhiệm vụ tùy theo kỹ năng của chúng có “vừa” với nhu cầu không. Bạn có thể hỗ trợ quá trình này bằng cách nói chuyện với chúng về điểm mạnh và điểm yếu. Bạn cũng có thể chỉ ra kỹ năng của bọn trẻ phù hợp với những đòi hỏi nhất định hay không. Ví dụ, đưa trẻ với điểm yếu về kỹ năng quản lý thời gian hay kỹ năng tổ chức hoặc không chú ý đến chi tiết nên được thử thách để quản lý số dư ngân hàng hoặc để nộp bằng lái hay làm lại đăng ký xe đúng hạn. Nếu kém linh hoạt, một công việc yêu cầu thay đổi thời gian biểu hoặc nhiều trách nhiệm có thể gây ra vấn đề. Dựa vào lựa chọn hay nhiệm vụ trẻ chọn, bạn cũng sẽ biết được con mình cần hỗ trợ điều gì nhất.

Trong giai đoạn dậy thì, kinh nghiệm thực tiễn có ảnh hưởng mạnh mẽ hơn lên hành vi so với lời nói hay lời khuyên răn của bố mẹ. Tuy nhiên, tự do trải nghiệm thực tế có thể khiến con và bạn cảm thấy nguy hiểm. Như chúng tôi đã nói, đây là thế hệ thanh niên gần gũi với bố mẹ. Điều ngược lại cũng đúng: Bố mẹ ngày nay cảm thấy gần gũi với con cái. Vì thế, bạn có thể cảm thấy do dự hơn khi để thực tại dạy mình. Chúng ta nỗ lực để con cái không phải trải qua những tình huống khó xử, sự chối bỏ và thất bại. Điều này có thể là một phần nguyên nhân vì sao nhiều trẻ em chưa sẵn sàng trở thành người lớn.

Thay vì cố ngăn chặn sự chối bỏ hoặc thất bại, chúng ta có thể nhìn nhận như Henry Ford: “Thất bại không chỉ là cơ hội mà còn là cơ hội để bắt đầu lại một cách thông minh hơn”.

May mắn thay, bạn có chiến lược và bạn có thể sử dụng với những đứa trẻ tràn đầy năng lượng của mình, điều này sẽ giúp bạn được trải nghiệm và học hỏi từ thực tế mà không có cảm giác như đang bỏ rơi chúng. Một chiến lược là đưa trẻ vào nhiệm vụ hay tình huống mà chúng phải lập tức tự mình xoay sở: Buộc chúng tự đến ngân hàng để đầu tư một khoản mua xe ô tô, tính toán các khoản nợ và chi phí giáo dục, cũng như tích lũy ngân sách cho căn hộ. Chi phí sinh hoạt, xe cộ là những trải nghiệm học hỏi quan trọng. Bọn trẻ sẽ có cơ hội để đối chiếu những ý tưởng của bản thân với thực tế.

Một người cha gần đây có kể với chúng tôi rằng con gái của anh ấy đang chuẩn bị kinh doanh riêng. Những nỗ lực của anh ấy trong việc chỉ ra những điều bất khả thi hay cảnh báo chỉ làm cho con gái của anh ấy trở nên quyết tâm hơn. Thấy rằng những nỗ lực của mình không thành công, anh đã đề nghị giúp con theo bất kỳ cách nào có thể. Họ đã cùng nhau tìm những thông tin mà cô con gái cần, và cô ấy đã có thể gặp gỡ với bên nhà đất để tìm hiểu về chi phí cho một cửa hàng nhỏ, giá cả cũng như những chi phí tồn kho. Cô gái vẫn chưa quyết định xem cô ấy có muốn hay có khả năng theo đuổi ý tưởng của mình không, nhưng những kinh nghiệm thu

được rất có giá trị và người cha cũng tin tưởng hơn vào con gái của mình.

Thứ hai, nói một cách ngắn gọn và hơi thẳng thừng một chút thì chiến lược là hãy để con thất bại. Đây không phải chiến lược mới đối với các bậc cha mẹ. Trong quá trình phát triển, bạn sẽ phải để con mình trải nghiệm sự thất bại để giúp con học được cách chịu đựng nỗi thất vọng và rèn tính kiên trì trong giải quyết vấn đề. Hiệu quả có thể sẽ ít hơn khi con vắng nhà, nhưng mục tiêu thì vẫn như vậy. Tất cả các tình huống gây thất vọng sẽ tạo ra một sự tự ý thức mà lời nói của bố mẹ không thể có được. Dù những trải nghiệm không liên quan đến một vấn đề, thì ảnh hưởng của những kết quả lặp đi lặp lại cũng sẽ trở nên mạnh mẽ đối với sự thay đổi hành vi.

Để sử dụng chiến lược hiệu quả, bạn cần chắc chắn rằng những trải nghiệm về sự thất bại sẽ không dẫn tới hậu quả khiến các con cảm thấy mất động lực. Để đảm bảo điều này, bạn cần phải đưa ra những hướng dẫn nho nhỏ trước đó dành cho con để thành công. Phương pháp mới sẽ là: Cung cấp sự trợ giúp tối thiểu để nâng tầm các con lên và hơi “vùi dập” một chút khi chúng mắc lỗi để chúng tiếp tục trải nghiệm quá trình của mình một cách độc lập.

Đối với tất cả chúng ta, nhưng đặc biệt là dành cho trẻ với những kỹ năng thực hành yếu, thất bại là không thể tránh khỏi. Vì lẽ đó, cách tiếp cận cứng nhắc, mang tính “một sống hai chết” khá nguy hiểm. Qua nghiên cứu của chúng tôi, bố mẹ và con cái thành công nhất khi bố mẹ phối hợp các chiến lược dạy dỗ với sự giúp đỡ giảm dần và từ từ vì bọn trẻ sẽ cho thấy sự thành công tăng dần trong việc giải quyết các trách nhiệm mang tính người lớn.

## **Những chia sẻ cuối cùng**

Nếu bạn đọc cuốn sách này từ đầu đến cuối, bạn có thể sẽ thấy quay cuồng vì có quá nhiều thông tin đến nỗi khó có thể hấp thụ dễ dàng. Chúng tôi sẽ tóm tắt ý chính quan trọng nhất dưới đây:

- Nhận ra điểm mạnh và điểm yếu trong các kỹ năng thực hành và những trường hợp dễ xảy ra các vấn đề. Thảo luận những điều này

với con để trẻ có thể nhìn ra và xác định được vấn đề.

- Bắt đầu áp dụng các chiến lược sớm nhất có thể. Hãy nhớ rằng, bất cứ khi nào bạn bắt đầu đều có lợi cho con.
- Giúp con học cách nỗ lực từng bước một, tiếp thêm năng lượng và giảm dần sự chỉ dẫn của bạn.
- Chỉ ra cho chúng những tài nguyên (con người, trải nghiệm, sách vở) để chúng có thể tìm đến những lời khuyên và sự giúp đỡ.
- Quyết định xem bạn có thể hỗ trợ theo cách nào (tiền bạc, thời gian, các tình huống), trong bao lâu và dưới các điều kiện gì.
- Để con biết được, theo một cách riêng, mục đích của sự thương lượng là gì (tài chính, điểm số, công việc nhà).
- Nếu chúng thất bại trong việc giữ thỏa thuận, hãy trao đổi cởi mở vào lúc thích hợp. Phần còn lại của thế giới (cấp trên, giáo viên...) sẽ chú ý đến quá trình thực hiện của chúng và bạn cũng nên như vậy.
- Nếu chúng thất bại, hãy sử dụng ngôn ngữ thấu hiểu và giúp đỡ nếu chúng không thể tự mình xoay sở được. Hãy nhớ rằng, nếu chúng muốn tự làm, chúng sẽ tìm kiếm sự giúp đỡ khi thực sự cần, và không muốn được bạn cứu, đây là một dấu hiệu tích cực.
- Luôn khuyến khích những nỗ lực của con, tán dương những thành công và để chúng biết rằng bạn yêu chúng.

# Nguồn tham khảo

## Tư liệu sách

1. Step to Independence: Teaching Everyday Skills to Children with Special Needs, B.L. Baker & A. J. Brightman, 2004, NXB Baltimore: Brookes. Dành cho phụ huynh có con từ 3 tuổi trở lên.
2. ADHD and The Nature of Self-Control, R.A. Barley, 1997, NXB New York: Guilford Press. Cuốn sách đặc biệt dành cho cha mẹ có con quá hiếu chiến hoặc mắc chứng ADHD.
3. Taking Charge of ADHD: The Complete Authoritative Guide for Parents (chỉnh lý và bổ sung), R.A. Barley, 2000, NXB New York: Guilford Press.
4. Your Defiant Child: Eight Steps to Better Behavior, R.A. Barley & Christine Benton, 1998, NXB New York: Guilford Press.
5. Your Defiant Teen: 10 Steps to Resolve Conflict and Rebuild Your Relationship, R.A. Barley & Arthur Robin, 2008, NXB New York: Guilford Press.
6. The Incredible 5-Point Scale, K. D. Buron & M. Curtis, 2003, NXB Shawnee Mission, KS: Autism Aspergers.
7. Coaching the ADHD Student, P. Dawson & R. Guare, 1998, NXB North Tonawanda, NY: Multi Health Systems.
8. Executive Skills in Children and Adolescents: A Practical Guide to Assessment and Intervention, P. Dawson & R. Guare, 2004, NXB New York: Guilford Press.
9. Between Parent and Child, H. Ginott, 2003, NXB New York: Three River Press.

10. The Organized Student: Teaching Student the Skills for Success in School and Beyond, D. Goldberge, 2005, NXB New York: Fireside..

11. The Executive Brain: Frontal Lobes and the Civilized Mind, D. Goldberg, 2001, NXB New York: Oxford University Press. .

12. The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children, R. W. Greene, 2001, NXB New York: Harper Collins..

13. Fostering Independent Learning: Practical Strategies to Promote Student Success, V.S. Harvey & L.A. Chickie-Wolfe, 2007, NXB New York: Guildford Press.

14. What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety, D. Huebner, 2006, NXB Washington D.C.: Magination Press.

15. What to Do When You Grumble Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Negativity, D. Huebner, 2006, NXB Washington D.C.: Magination Press.

16. What to Do When Your Brain Gets Stuck: A Kid's Guide to Overcoming OCD, D. Huebner, 2007, NXB Washington D.C.: Magination Press.

17. What to Do When Your Temper Flaré: A Kid's Guide to Overcoming Problems with Anger, D. Huebner, 2008, NXB Washington D.C.: Magination Press.

18. Raising Your Spirited Child, M. S. Kurcinka, 2006, NXB New York: Harper.

19. Kids in the Syndrome Mix of ADHD, LD, Assperger's, Tourette's, Bipolar and More!, M.L. Kutscher, 2005, NXB London: Jessica Kingsley.

20. The role of early parenting in children's development of executive processes. *Developmental Neuropsychology*, S.H. Landry, C. L. Miller- Loncar, K.E. Smith & P.R. Swank, 2002.

21. *A Mind at a Time*, M. Levine, 2002, NXB New York: Simon & Schuster. Một bộ phim tài liệu của PBS đã mô tả tác phẩm này của Levine, bạn có thể tham khảo tại [www.pbs.org/wgbh/misunderstoodminds](http://www.pbs.org/wgbh/misunderstoodminds)).

22. *Ready or Not, Here Life Comes*, M. Levine, 2005, NXB New York: Simon & Schuster.

23. *Smarts: Are We Hardwired for Success?*, C. Martin, P. Dawson & R. Guare, 2007, NXB New York: AMACOM.

24. *The ADD/ADHD Checklist*, S.F. Rief, 1997, NXB San Francisco: Jossey – Bass.

25. *ADHD in Adolescents: Diagnosis and Treatment*, A.T. Robin, 1998, NXB New York: Guildford Press.

26. *Ages and Stages: A Parent's Guide to Normal Childhood Development*, C.E. Schaefer & T. F. DiGeronimo, 2000, NXB New York: Wiley.

27. *I Can Problem Solve: An Interpersonal Cognitive Problem-Solving Program: Preschool*, M.B. Shure, 2001, NXB Champaign, IL: Research Press.

## **Tạp chí**

1. ADDitude, tạp chí gia đình về ADHD, trang web [www.additudemag.com](http://www.additudemag.com).

2. Attention!, tạp chí xuất bản của Hiệp hội Trẻ em và Người lớn với Chứng bệnh ADHD, trang web [www.chadd.org](http://www.chadd.org).

3. Parents, tạp chí tư vấn tổng quát về sự phát triển của trẻ và các vấn đề khi làm cha mẹ, trang web [www.parents.com](http://www.parents.com).



#### 4. Đồ chơi và các sản phẩm thúc đẩy phát triển kỹ năng thực hành

##### **Sản phẩm hỗ trợ quản lý thời gian**

1. TimeTimer ([www.timetimer.com](http://www.timetimer.com)), cũng có phiên bản trên máy tính, giúp trẻ học cách kiểm soát quá trình thực hiện công việc và xây dựng kỹ năng quản lý thời gian.
2. WatchMinder ([www.watchminder.com](http://www.watchminder.com)) giúp trẻ tự giám sát và ghi nhớ các sự kiện hay nhiệm vụ quan trọng.
3. MotivAider là một thiết bị rung định kỳ để nhắc nhở trẻ tự hỏi bản thân xem chúng có đang tập trung chú ý không. Một thiết bị nổi tiếng hơn (và đắt hơn) là Attention Training System Starter Package phù hợp sử dụng trong lớp học.

##### **Trò chơi và đồ chơi**

1. MindWare ([www.mindwareonline.com](http://www.mindwareonline.com)), cung cấp một danh sách đa dạng đồ chơi để xây dựng khả năng sáng tạo và giải quyết vấn đề cho trẻ.
2. ChildsWork/Childsplay ([www.childswork.com](http://www.childswork.com)) hướng dẫn các nhà cố vấn và trị liệu giúp trẻ học tập cách nhận thức và kiểm soát cảm xúc.
3. SmileMakers ([www.smilemakers.com](http://www.smilemakers.com)) có thể sử dụng trong hệ thống phần thưởng tại nhà.
4. Office Playground ([www.officeplayground.com](http://www.officeplayground.com)) có thể dùng như một công cụ củng cố hoặc giúp trẻ quản lý cảm xúc cá nhân.
5. The Relaxation Station ([www.therelaxationstation.com](http://www.therelaxationstation.com)) là DVD dài hai tiếng cung cấp các bài tập và hình ảnh yên bình giúp trẻ học các kỹ thuật thư giãn.

##### **Trang web**

1. About Kids Health ([www.aboutkidshealth.ca](http://www.aboutkidshealth.ca)) được phát triển bởi Bệnh viện về Bệnh Trẻ nhỏ tại Toronto, cung cấp thông tin giá trị về sức khỏe, hành vi và sự phát triển của trẻ nhỏ.
2. Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ ([www.aap.org](http://www.aap.org)) cung cấp thông tin về mọi khía cạnh sức khỏe của trẻ.
3. Trung tâm Nghiên cứu Bệnh Tự kỷ ([www.autismresearchcentre.com](http://www.autismresearchcentre.com)) cung cấp thông tin về chứng bệnh tự kỷ cũng như các kỹ năng thực hành mà trẻ mắc bệnh này thường gặp phải.
4. Viện Nghiên cứu Bệnh Tự kỷ ([www.autism.com](http://www.autism.com)) cung cấp thông tin nghiên cứu về chứng bệnh tự kỷ cùng các phương pháp chẩn đoán và điều trị.
5. Hiệp hội Chứng Tự kỷ Hoa Kỳ ([www.autism-society.org](http://www.autism-society.org)) là một tổ chức cấp quốc gia về phổ bệnh tự kỷ.
6. Autism Society Canada ([www.autismsocietycanada.ca](http://www.autismsocietycanada.ca)) cam kết vận động và phổ cập giáo dục, thông tin cũng như kết nối và hỗ trợ sự phát triển trong địa phương về bệnh tự kỷ.
7. Autism Speaks ([www.autismspeak.org](http://www.autismspeak.org)) chuyên gây quỹ cho các nghiên cứu y sinh toàn cầu về nguyên nhân, cách ngăn chặn và điều trị cho bệnh tự kỷ.
8. Autism Spectrum Australia ([www.aspect.org.au](http://www.aspect.org.au)) là tổ chức phi lợi nhuận cung cấp các thông tin, giáo dục và các dịch vụ khác thông qua mối liên hệ với những người mắc bệnh tự kỷ, gia đình của họ và cộng đồng.
9. Autism Today ([www.canadianautism.com](http://www.canadianautism.com)) cung cấp các khóa học và hội thảo để truyền bá thông tin và lời khuyên thực tiễn về chứng bệnh tự kỷ.
10. Brain Connection ([www.brainconnection.com](http://www.brainconnection.com)) cung cấp các bài viết và nguồn tham khảo về sự phát triển của não bộ đối với khả

năng học tập của trẻ.

11. Canadian Paediatric Society ([www.cps.ca/english](http://www.cps.ca/english)) cung cấp dịch vụ và thông tin chăm sóc sức khỏe cho trẻ.

12. CanChild Centre for Childhood Disability Research ([www.canchild.ca](http://www.canchild.ca)) là trung tâm nghiên cứu và giáo dục chuyên về các nhu cầu thể chất, phát triển và giao tiếp cho trẻ em.

13. Trung tâm Ngăn ngừa và Kiểm soát Bệnh tật ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)) thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Con người Mỹ, là cơ quan liên quan đầu tiên thực hiện và hỗ trợ các hoạt động sức khỏe cộng đồng tại Mỹ.

14. CHADD ([www.chadd.org](http://www.chadd.org)) là tổ chức chuyên vận động, giáo dục và hỗ trợ các cá nhân mắc chứng ADHD.

15. Children's Technology Review ([www.childrensoftware.com](http://www.childrensoftware.com)) cung cấp các bình luận chuyên biệt về các công nghệ tương tác cao giúp các bậc cha mẹ và chuyên gia giám sát, lựa chọn sản phẩm trẻ tiếp xúc hằng ngày.

16. Hiệp hội dành cho Trẻ Bất thường ([www.cec.sped.org](http://www.cec.sped.org)) là tổ chức quốc tế chuyên nghiệp với sứ mệnh là nâng cao chất lượng giáo dục cho trẻ khuyết tật, các cá nhân đặc biệt và/hoặc các cá nhân tài năng thiên bẩm.

17. Early Childhood Australia ([www.earlychildhood.org.au](http://www.earlychildhood.org.au)) là tổ chức vận động tư nhân phi lợi nhuận, tập trung vào các nhu cầu phát triển của trẻ dưới 8 tuổi.

18. Exploring Autism ([www.exploringautism.org](http://www.exploringautism.org)) tập trung vào khía cạnh di truyền của bệnh tự kỷ, cung cấp rất nhiều thông tin về sự phát triển não bộ.

19. Family Education ([www.familyeducation.com](http://www.familyeducation.com)) cung cấp thông tin, mẹo cho bậc cha mẹ cũng như các trò chơi và hoạt động gia đình.

20. Gray Center for Social Learning and Understanding ([www.thegraycenter.org](http://www.thegraycenter.org)) cung cấp thông tin xã hội có thể được sử dụng như công cụ giảng dạy với mọi trẻ em.

21. Intervention Central ([www.interventioncentral.org](http://www.interventioncentral.org)) cung cấp các công cụ và nguồn lực đa dạng giúp nâng cao khả năng học tập và hành vi tích cực trong lớp học cho trẻ.

22. LD Online ([www.ldonline.org](http://www.ldonline.org)) cung cấp thông tin và tư vấn về các thiếu sót trong học tập và chứng bệnh ADHD.

23. Hiệp hội Nghiên cứu Khuyết tật Học vấn Hoa Kỳ ([www.ldanatl.org](http://www.ldanatl.org)) là trang web bao quát thông tin về mọi khiếm khuyết trong học tập.

24. Hiệp hội Nghiên cứu Khuyết tật Học vấn Canada ([www.ldactaac.ca](http://www.ldactaac.ca)) là một tổ chức phi lợi nhuận tư nhân, với sứ mệnh trở thành tiếng nói của Canada cho những cá nhân gặp khiếm khuyết trong việc học tập và những người giúp đỡ họ.

25. MAAP Services ([www.maapservices.org](http://www.maapservices.org)) cung cấp thông tin và tư vấn cho các gia đình có người thân mắc chứng tự kỷ, chứng Asperger và chứng tự kỷ phát triển lan tỏa (PDD) nặng.

26. MyADHD ([www.myadhd.com](http://www.myadhd.com)) là một trang web cho phép theo dõi và cung cấp các công cụ đánh giá, trị liệu và giám sát quá trình để hiểu hơn và kiểm soát rối loạn chú ý ở trẻ.

27. My Reward Board ([www.myrewardboard.com](http://www.myrewardboard.com)) tập trung khuyến khích trẻ hoàn thành việc nhà, đạt được mục tiêu và cải thiện hành vi.

28. Hiệp hội Chứng Tự kỷ Anh quốc ([www.nas.org.uk](http://www.nas.org.uk)) cung cấp nhiều loại hình dịch vụ và thông tin tới các gia đình có trẻ bị chẩn đoán mắc chứng thuộc phổ tự kỷ.

29. Trung tâm Nghiên cứu Khiếm khuyết Học tập Quốc gia ([www.nclld.org](http://www.nclld.org)) nghiên cứu và hỗ trợ việc học tập hiệu quả, vận

động vì quyền và cơ hội được giáo dục, cũng như cung cấp thông tin tới các bậc cha mẹ, chuyên gia và cá nhân gặp khiếm khuyết trong học tập.

30. Viện Sức khỏe Trẻ em và Sự phát triển Con người Quốc gia ([www.nichd.nih.gov](http://www.nichd.nih.gov)) cung cấp các thông tin được chứng thực về sức khỏe của trẻ và các vấn đề hành vi.

31. PBS ([www.pbs.org](http://www.pbs.org)) cung cấp các chương trình khoa học về sức khỏe và sự phát triển của trẻ nhỏ.

32. PTA ([www.pta.org](http://www.pta.org)) cung cấp thông tin về các chủ đề như năng lực của học sinh, sự an toàn, công nghệ truyền thông và dinh dưỡng, sức khỏe và thể chất.

33. Psychiatric Times ([www.psychiatrictimes.com](http://www.psychiatrictimes.com)) là một ấn bản trực tuyến hàng tháng về các chủ đề đặc biệt liên quan tới tâm thần của trẻ nhỏ và người lớn.

34. Smart Kid with Learning Disabilities ([www.smartkidswithld.org](http://www.smartkidswithld.org)) cung cấp thông tin quý giá, hỗ trợ và khuyến khích cho cha mẹ của trẻ với sự thiếu hụt về việc học và chứng bệnh tự kỷ giảm chú ý.

35. Hiệp hội Vấn đề Khuyết tật Học tập Đặc biệt New Zealand ([www.speld.org.nz](http://www.speld.org.nz)) chuyên hướng tới những vấn đề về khiếm khuyết trong học tập, bao gồm cả khiếm khuyết liên quan đến rối loạn chú ý và rối loạn phổ tự kỷ.

36. Thanet ADDers ([www.adders.org/thanet.htm](http://www.adders.org/thanet.htm)) là một tổ chức nguồn hỗ trợ tới những người đang phải đấu tranh với hội chứng rối loạn giảm chú ý và ADHD.

37. Wrightslaw ([www.wrightslaw.com](http://www.wrightslaw.com)) gồm những bài viết tập trung vào luật pháp về giáo dục đặc biệt và vận động cho trẻ em khuyết tật.

38. Zero to Three ([www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)) cung cấp các thông tin quan trọng về các chủ đề như phát triển não bộ, dinh dưỡng cho

trẻ.