

Tám đề tài cho sự tương tác tốt



Cảm nan trò chuyện cho cha
mẹ và những người lớn khác

Ånh:
Johs Bøe
Tine Poppe
Lars Pettersen/Tinagent
Glenn Røkeberg
Scanpix Creative

In ån:
www.flisatrykkeri.no

2017



Bạn nhìn con mình như thế nào?

Để có thể nhận thức con bạn như là một con người với cảm xúc, mong ước và nhu cầu riêng bạn cần phải thử tìm cách để hiểu là vào vai người này là như thế nào – «mang giày của con để cảm nhận cảm giác của nó» như thế nào. Trong ngôn ngữ chuyên môn chúng ta gọi việc này là để có khả năng đồng cảm với nhận thức của con. Điều này có nghĩa là bạn không chỉ nhìn thấy *con bạn làm gì*, nhưng cũng thử tìm cách để hiểu *tại sao* con lại làm như vậy, và những nhu cầu, những suy nghĩ và cảm xúc nào nằm phía sau các hành động đó. Để có thể hiểu điều đó bạn cần phải đặt cho chính mình câu hỏi này: Nếu như tôi là đứa nhỏ này, tôi sẽ có cảm giác, suy nghĩ hoặc mong muốn như thế nào?

Thực sự bạn là người như thế nào, ảnh hưởng cách bạn nhìn con bạn

Có nhiều yếu tố quyết định cách bạn nhìn con bạn. Ví dụ như việc bạn bị ảnh hưởng bởi điều mà chính bạn đã trải nghiệm khi còn là trẻ con. Bạn hòa nhập như thế nào trong mặt xã hội lẫn kinh tế cũng là quan trọng, và ít ra thì bạn cũng bị ảnh hưởng bởi văn hóa, tôn giáo và giá trị cá nhân mà bạn mang theo, dù bạn nhận thức hay không nhận thức được điều đó. Tất cả điều này góp phần để hình thành cách bạn nhìn con bạn.

Cũng có sự góp phần qua tính khí của cháu

Tất cả chúng ta đều có một cách riêng để cảm nhận và phản ứng – qua tính khí. Và tính khí của con bạn ảnh hưởng đến việc bạn nhận thức về cháu như thế nào. Có phải cháu là đứa trẻ lành tính, hoặc là một đứa trẻ khó chịu? Con bé có hiểu động không? Thằng bé có tự lập không? Chúng ta cũng rất dễ có định kiến đối với con dựa vào cách con biểu hiện như thế nào. Ví dụ như chúng ta có thể nói là con làm ồn, yên lặng hoặc khó chịu. Thỉnh thoảng chúng ta có thể gò bó mình trong một cách miêu tả và để điều này ảnh hưởng cả một cảm nhận toàn phần về con của mình. Bạn nhận thức con bạn như thế nào góp phần quyết định cách bạn đối diện chúng.

Điều bạn thấy và suy nghĩ, liên hệ với cái bạn ban cho

Cách bạn nhìn vào con và hiểu con của bạn, sẽ quyết định việc bạn và con hòa hợp cùng nhau như thế nào. Nó cũng tạo nên một nền tảng cho việc chăm sóc con của bạn. Tất cả các trẻ con đều cần một mối liên hệ tốt và vững chắc với cha mẹ của mình. Điều này là nền tảng căn bản cho việc xây dựng cuộc sống riêng của cháu sau này.

Hãy bày tỏ rằng bạn yêu thương con bạn



Cũng như bạn, con bạn cần phải cảm thấy được yêu thương và có giá trị để có thể cảm giác an toàn. Và cũng như bạn, con bạn không phải là người có thể đọc được suy nghĩ của bạn. Do đó điều rất quan trọng là bạn *bày tỏ* rằng bạn yêu thương cháu, cả ngôn từ và những hành động. Điều này cũng bao gồm trẻ nhỏ dù cháu chưa học nói. Dù vậy chúng nó cũng cảm thấy vui và buồn, và chúng nó có thể nhận thức tình thương và sự chối bỏ. Cả trẻ nhỏ và trẻ lớn hơn đều quan sát và diễn giải ý của bạn, bao gồm qua nét mặt và giọng điệu của bạn.

Bạn có thể bày tỏ rằng bạn yêu thương con bằng cách nào?

- trong việc mỉm cười và vui cười cùng con
- trong việc cho con một cái áp má hoặc một cái vỗ vai
- trong việc bạn nói lời yêu thương con
- trong việc chơi và đùa cùng con
- trong việc trò chuyện với một nụ cười trong giọng nói
- trong việc vỗ về con và giúp con bình tâm trở lại
- ...

Hãy nghĩ đến:

- Đối với bạn cách nào là cách tự nhiên nhất để bày tỏ là bạn yêu thương con bạn?
- Theo bạn nghĩ thì điều gì khiến con bạn có thể cảm thấy chắc chắn rằng bạn yêu thương nó?
- Bạn thích điều gì nhất ở con bạn?
- Bạn có thể làm gì để có thể bày tỏ rõ hơn rằng bạn yêu thương con?

Hãy thử nghĩ bằng cách nào bạn thực hành điều này mỗi ngày cùng con, và lưu ý con phản ứng như thế nào.



Blank lined paper with horizontal ruling lines for writing.

Quan sát và theo sát chủ kiến của con



Để có thể ở cùng với con bạn một cách tốt đẹp, thì việc bạn hiện diện ở đó là chưa đủ. Đầu óc của bạn cũng phải tham gia. Người lớn chúng ta có nhiều lúc để suy nghĩ ở một nơi khác, ví dụ như vì chúng ta bị cuốn hút bởi chiếc điện thoại hoặc lo nghĩ về mọi thứ chúng ta chưa kịp làm. Nhưng nếu bạn thật sự mong ước hiện diện nơi đó cùng với con bạn, bạn cũng cần phải hòa nhập và thích ứng với điều mà con bạn tâm, suy nghĩ và cảm nhận.

Trẻ con phải được phép theo đuổi tư tưởng và làm những việc bằng cách riêng của cháu – trong phạm vi cho phép. Bằng cách này để chúng phát triển. Do đó điều quan trọng là bạn không quyết định hết cho con, nhưng ủng hộ, khích lệ và cho con thời gian để tìm ra ý tưởng riêng. Khi bạn đi theo sát chủ kiến của con, con sẽ kinh nghiệm rằng con cũng có thể đưa ra chủ kiến, tự hành động và có thể góp phần ảnh hưởng. Trong một sự tương tác tốt thì bạn và con là bình đẳng, và cả hai đều có quyền để phản ánh nếu như không thích điều nào đó. Điều này không có nghĩa là chính con là người quyết định cho bạn. Chính bạn là người lớn có trách nhiệm cho sự tương tác đó.

Hãy nghĩ đến:

- Bạn hiện diện ở đó cho con bạn như thế nào?
- Có cái gì đó khiến con bạn có thể cảm thấy bị quên lãng không, ví dụ chiếc điện thoại hoặc ti-vi?
- Con bạn phản ứng như thế nào khi bạn dành cho con sự quan tâm?
- Con phản ứng như thế nào khi nó thử tìm cách để có được sự liên lạc, nhưng không phải nhận được hồi đáp?
- Có thể biểu hiện cơ thể của con nói cho bạn con đang có cảm giác như thế nào?

Hãy thử nghĩ bằng cách nào bạn thực hành điều này mỗi ngày cùng con, và lưu ý con phản ứng như thế nào.

Bằng cách nào bạn có thể quan sát và theo sát chủ kiến của con?

- trong việc cho đáp lại chủ kiến của con
- trong việc bày tỏ sự thích thú trong những việc con làm
- trong việc diễn giải ngôn ngữ cơ thể của con
- trong việc tìm hiểu con mong ước và cảm nhận gì
- trong việc trả lời điều con mong ước và cảm nhận
- trong việc làm cho bạn thích ứng tính khí và mong ước của con càng nhiều càng tốt
- ...



A series of 20 horizontal lines for writing.

Dự phần trong cảm xúc của con

Bạn có nghĩ về việc trẻ nhỏ có hệ thống báo động nhạy bén như thế nào không? Khi chúng cảm thấy bất an, chúng khóc, để chúng ta đến để dỗ dành chúng. Trẻ trưởng thành hơn cũng cần hỗ trợ để hiểu rằng việc có cảm xúc không phải là nguy hiểm, nhưng có nó là việc rất tự nhiên và bình thường.

Một đứa trẻ khi sợ hãi, cần người trấn an nó. Một đứa trẻ khi buồn, cần được vỗ về. Trẻ vị thành niên cũng vậy, cần sự đồng cảm khi cháu nó thấy ngại ngùng với việc mang kiềng răng.

Khi con bạn nổi giận hoặc bực bội vì bạn đặt ra một giới hạn cần thiết nào đó, con bạn cần hỗ trợ để bình tâm trở lại, đồng thời con bạn cũng cần được sự thông cảm cho những cảm giác của mình. Ví dụ nếu bạn trong siêu thị cùng với một đứa bốn tuổi đang đòi được bánh kẹo, bạn có thể nói: «Ba/mẹ hiểu là con muốn ăn bánh kẹo ngay bây giờ, nhưng điều này thì không thể được.» Việc bạn hiểu cảm xúc của con, không có nghĩa là bạn sẽ thay đổi ranh giới bạn đã đặt ra. Nhưng bạn làm nó dễ hơn cho con bạn để chấp nhận ranh giới đó khi bạn giải thích tại sao bạn nói không, và hãy nói rằng bạn hiểu là điều này khó cho con.

Hãy nói với con bạn – từ lúc con mới sinh

Dù là đứa trẻ bé bỏng cũng có khả năng để có cái mà được chúng ta gọi là «trò chuyện qua cảm xúc», đại loại là giao tiếp qua cảm nhận. Qua việc nhìn vào mắt, biểu hiện vui mừng và động tác tích cực sẽ kết nối đứa bé với bạn. Khi bạn phản ánh lại những biểu hiện cảm xúc, đứa bé trải nghiệm về việc bạn có nhận thức và hiểu cháu đang tìm cách để bày tỏ điều gì. Cách liên lạc không lời này khá quan trọng cho con khi phát triển ngôn ngữ và khả năng giao tiếp xã hội sau này và sẽ cho cảm giác an toàn và tốt trong việc bày tỏ cảm xúc. Do đó hãy thử trò chuyện bằng cả cơ thể bạn – miệng, mắt,



tay – khi bạn nói chuyện với đứa con bé bỏng của bạn.

Sự liên lạc gần gũi và tốt đẹp giữa con và bạn cũng rất quan trọng dần dần khi con bạn lớn lên. Kể cả trẻ trưởng thành hơn cũng rất mong manh và cần sự chăm sóc và vỗ về, tốt nhất là xuyên qua các cuộc trò chuyện thân mật khi đó chúng cảm nhận là chúng có thể trò chuyện tự do về đề tài cá nhân. Do đó điều quan trọng là con bạn có thể cảm giác an toàn với bạn.

Bằng cách nào bạn có thể dự phần trong cảm xúc của con?

- trong việc bạn dành thời gian để «trò chuyện» với đứa con bé bỏng của bạn
- trong việc nhìn vào mắt và bắt chước biểu hiện cơ thể và âm thanh của trẻ thơ
- trong việc cho con sự vỗ về nếu như con buồn – dù đó là một trẻ sơ sinh hoặc một đứa trẻ trưởng thành hơn
- trong việc trấn an con nếu như con sợ hãi
- trong việc giúp con bình tâm trở lại nếu như con nổi giận
- trong việc hiện diện khi con muốn trò chuyện tâm tình với bạn
- ...

Cho lời khen và sự công nhận

Tất cả trẻ con, kể cả trẻ sơ sinh, cần để được sự công nhận vì nó chính là nó, và việc được khen ngợi cho những gì chúng làm. Do đó cho con bạn lời khen khi thấy đó là việc tự nhiên – kể cả là việc nhỏ. Lời khen và sự công nhận là quan trọng cho việc con bạn để nó hiểu là bạn xem trọng con như là một người tự lập, và để cho con sẽ phát triển tốt sự tự tin và lòng tự trọng tích cực. Lời khen giúp con cảm thấy là con có giá trị và thành công trong việc gì đó. Cũng là điều quan trọng khi bạn nói cái gì tốt, và tại sao. Khi đó con bạn có thể phát triển một sự tự tin thực tiễn.

Trong việc khen con bạn khi con làm điều gì tốt cho người khác, bạn cũng đang giúp con bạn phát triển khả năng ngoài xã hội. Bằng cách này con bạn học được biểu hiện xã hội nào tốt và không tốt.

Làm cách nào bạn có thể cho lời khen và bày tỏ sự công nhận?

- trong việc bày tỏ cho con là bạn «thấy» nó – tìm nhìn vào mắt con
- trong việc rõ ràng cụ thể, ví dụ như việc kết



nối sự công nhận vào cái gì đó các bạn trải nghiệm chung («hôm nay ba/mẹ đã gần gũi với con», «ba/mẹ thấy là con thích cái này»)

- trong việc nói cho con biết cái gì tốt, và tại sao điều đó tốt («Việc đó rất tốt, khi con làm như vậy, bởi vì ...», «việc con giúp em là rất tốt, vì ...»)
- trong việc dùng nụ cười, chào mừng và sờ chạm tích cực như một sự công nhận
- ...

Hãy nghĩ đến:

- Theo bạn như thế nào là khen ngợi?
- Bạn phản ứng như thế nào khi ai đó khen bạn?
- Bạn có thể nói là bạn thường cho con bạn lời khen? (hãy cho những ví dụ bạn thực hành điều này như thế nào trong thực tế.)
- Trẻ con khi không được khen thưởng có bị tổn thương không? Hay do được quá nhiều lời khen thưởng?
- Con bạn phản ứng như thế nào khi bạn cho con lời khen và sự công nhận?
- Bạn nghĩ nếu như con bạn không bao giờ nhận được lời khen từ cha mẹ, sẽ biết cách cư xử ra sao với người khác?
- Làm cách nào bạn có thể cho một đứa trẻ sơ sinh lời khen và sự công nhận?

Hãy thử nghĩ bằng cách nào bạn thực hành điều này mỗi ngày cùng con, và lưu ý con phản ứng như thế nào.



Những từ như sự tự tin và lòng tự trọng được chúng ta xử dụng trộn lẫn với nhau. Lòng tự trọng của bạn nói đến bạn yêu chính mình như thế nào, và bạn xem thấy giá trị nào trong chính bạn. Tự tin xoay quanh việc làm cách nào bạn đánh giá chính mình dựa trên cái mà bạn đạt được, và cái mà bạn nghĩ bạn có thể đạt được. Khi bạn có một sự tự tin thực tiễn, bạn có một cái nhìn đúng về việc bạn có thể đạt được những gì.

Sự chú ý chung – kinh nghiệm chung



Việc kinh nghiệm điều gì đó chung là một điều kiện tiên quyết cho sự liên lạc và giao tiếp tốt, nếu thiếu sự kinh nghiệm chung về những việc xung quanh chúng ta, thì sẽ gây khó khăn để trò chuyện hoặc làm điều gì đó chung. Điều này là một khởi điểm tốt và cần thiết để học hỏi.

Trẻ con và người lớn thường quan tâm đến những việc khác nhau. Ví dụ như có thể là cái máy đào bên kia đường có vẻ gây sự thích thú cho con hơn là lời bạn giải thích đèn giao thông hoạt động như thế nào. Trong những tình huống như vậy bạn là một người lớn có thể làm cho phù hợp để các bạn có thể cũng cùng quan tâm một sự việc và qua đó có sự trải nghiệm chung với điều đang xảy ra xung quanh các bạn. Ví dụ có thể bạn làm là chỉ tay rồi nói: «Xem này!» Hoặc là bạn có thể dời sự chú ý riêng hướng về trải nghiệm của con. Bằng cách này bạn bày tỏ rằng điều mà con trải nghiệm cũng quan trọng.

Khi bạn giúp con để gom góp sự tập trung chú ý, thì không phải là bạn chỉ đặt nền tảng cho những trải nghiệm chung tốt đẹp. Mà bạn cũng góp phần cho con luyện tập khả năng để giữ tập trung. Việc tập trung là một điều kiện tiên quyết cho việc con có thể hiểu và học hỏi nhiều điều mới.

Làm cách nào bạn có thể giúp con bạn để gom góp sự tập trung chú ý?

- trong việc nghĩ rằng các bạn sẽ có những trải nghiệm chung trong một tình huống
- bằng cách giúp con bạn tập trung chú ý vào những gì bạn muốn các bạn trải nghiệm chung với nhau, ví dụ bằng cách chỉ tay, cố gắng liên lạc bằng mắt và nói “đến đây” hoặc “xem này”
- trong việc chú ý vào điều con bạn tâm, và bạn làm cho mình thích ứng với con
- ...

Hãy nghĩ đến:

- Bạn và con bạn có thời gian chung để có những trải nghiệm nào đó làm các bạn thích thú không?
- Hãy cho những ví dụ về việc làm cách nào bạn giúp con bạn gom góp sự tập trung chú ý của chúng. Con bạn phản ứng như thế nào?
- Bạn nghĩ bạn một đứa trẻ mà hiếm khi được sự trợ giúp để gom góp sự tập trung chú ý của mình sẽ như thế nào, nó có phát triển được không?

Hãy thử nghĩ bằng cách nào bạn thực hành điều này mỗi ngày cùng con, và lưu ý con phản ứng như thế nào.

Đặt ý nghĩa vào những kinh nghiệm

Để cho con bạn có thể hiểu điều mà các bạn kinh nghiệm chung, và có thể đặt nó trong sự liên kết cùng với những kinh nghiệm khác, thì điều quan trọng là bạn kể những thứ đó tên gì, và giải thích chúng hoạt động như thế nào. Trong việc bày tỏ cảm xúc tích cực và nhiệt tình trong việc các bạn làm, giúp bạn và con bạn ghi nhớ kinh nghiệm đó. Bạn góp phần để điều này trở nên quan trọng và có ý nghĩa.

Khi con bé kinh nghiệm là nó chia sẻ «thực trạng» với bạn, con cũng sẽ để ý là ngôn ngữ cũng là điều mà các bạn chia sẻ, và các ngôn từ đó có ý nghĩa đối với người khác cũng như đối với con bé. Con bé học được cụ thể là các thứ có tên gọi như «cái nhà» và «thức ăn», nhưng cũng đặt tên cho những thứ vô hình như là cảm xúc.

Điều quan trọng là bạn là cha/mẹ giúp con để đặt tên và hiểu các cảm xúc khác nhau liên quan đến những điều đang xảy ra. Ví dụ như bạn có thể nói: «Ba/mẹ nghĩ em trai buồn khi em không được tham gia.»

Kể cả trẻ lớn hơn cũng cần ai đó để trò chuyện cùng khi chúng trải qua một điều gì đó khó hiểu, như việc bị chọc ghẹo, hay là ai đó qua đời, hoặc sự việc khủng khiếp nào đó được đăng tải trên truyền thông.

Làm cách nào bạn có thể giúp con để tìm thấy ý nghĩa?

- trong việc trò chuyện cùng con về điều mà các bạn trải nghiệm chung
- trong việc mô tả và đặt tên cho điều mà các bạn nhìn thấy
- trong việc chỉ cho con mọi thứ hoạt động như



Hãy nghĩ đến:

- Cho những ví dụ bạn thực hiện điều này trong thực tế như thế nào. Con bạn phản ứng như thế nào?
- Nếu như một đứa trẻ không có ai để giúp cháu tìm thấy ý nghĩa trong những kinh nghiệm, bạn nghĩ con sẽ xử sự trong việc này như thế nào?
- Chúng ta có thể truyền đạt ý nghĩa cho trẻ con trong các độ tuổi khác nhau (một trẻ sơ sinh, một đứa 3 tuổi, một đứa 14 tuổi) như thế nào?

Hãy thử nghĩ bằng cách nào bạn thực hành điều này mỗi ngày cùng con, và lưu ý con phản ứng như thế nào.

- thế nào
- trong việc bày tỏ sự phấn khởi và nhiệt huyết của bạn trong điều mà các bạn và con trải nghiệm chung
- ...

Khi bạn đặt tên cho điều mà con nhìn thấy hoặc kinh nghiệm, bạn giúp con hiểu cái gì đang xảy ra quanh cháu, để phát triển ngôn ngữ, tương tác cùng người khác và được vững tâm hơn. Điều này thật sự là điều chúng ta thường làm dù không nghĩ đến, từ khi con hãy còn bé xíu.



Handwriting practice lines. The page contains 20 horizontal black lines, spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement.

Tạo những sự liên kết



Cha mẹ là những người thầy giáo quan trọng nhất cho con mình. Cha mẹ dạy trẻ con tò mò các thứ quanh mình và tìm hiểu những điều chúng không biết. Sự học hỏi của trẻ con bắt đầu trước khi chúng đi học.

Để xây dựng tiếp tục kiến thức và kinh nghiệm và đặt chúng chung trong sự liên kết là quan trọng cho sự phát triển trí tuệ trẻ con, có nghĩa là sự phát triển khả năng học hỏi. Khi bạn giúp con bạn để kết nối những kinh nghiệm trước đây với những điều mới («con có nhớ là ...», «Do đó chúng ta bây giờ ...»), con hiểu những sự liên kết và có thể xử sự cách trừu tượng hơn đối với từ và ngữ. Hãy tưởng tượng là bạn và con đi ra ngoài, và rồi các bạn thấy một con mèo. Khi đó bạn có thể chỉ vào con mèo và giải thích là nó có họ hàng với con hổ. Cũng hãy nên hỏi con: «Con có thấy một vài điểm tương đồng giữa con mèo và con hổ không?» Khi đó bạn giúp con bạn để thấy những sự liên kết và có thể suy nghĩ thêm về tình huống đó ngay khi xảy ra. Điều này là rất quan trọng cho việc con bạn sẽ phát triển cái mà người ta gọi là khả năng nhận thức của chúng, có nghĩa là khả năng để hiểu, học hỏi và suy nghĩ. Bên cạnh đó thì điều này cũng quan trọng cho sự phát triển ngôn ngữ.

Làm cách nào bạn có thể giúp con bạn trong việc tạo những mối liên kết?

- trong việc giải thích, kể và tìm thấy nguyên nhân tại sao điều nào đó xảy ra
- trong việc giải thích và trò chuyện với con về những cái mà con kinh nghiệm
- trong việc so sánh với một kinh nghiệm khác và tìm thấy sự tương đồng cũng như sự khác biệt
- trong việc tìm thấy những sự liên kết của quá khứ và tương lai
- trong việc làm ra và kể những câu chuyện về điều mà các bạn kinh nghiệm chung
- trong việc vẽ, hát, xem những hình ảnh về các việc mà các bạn kinh nghiệm
- ...

Lên kế hoạch



Một vài điều có thể giúp con bạn phát triển sự tự chủ bản thân, chính là cháu có thể nhìn về phía trước và có cảm giác biết trước diễn tiến sự việc. Trong việc lên kế hoạch cho các hoạt động từng bước một cùng con bạn, bạn góp phần trong việc con được phát triển khả năng tự tay mình lên kế hoạch và có cái nhìn tổng quát đối với những bước đơn giản dẫn đến một mục đích. Một chuyến đi rừng là một hoạt động có thể dùng để lên kế hoạch chung: Chúng ta phải mang theo cái gì để không bị lạnh? Chúng ta cần bao nhiêu thức ăn? Chúng ta sẽ đi đâu? Trong ngôn ngữ chuyên môn chúng ta gọi điều này là phát triển bản đồ nhận thức.

Bản đồ nhận thức cũng làm cho việc con của bạn tập trung vào một mục tiêu trong thời gian dài. Trong việc giúp bạn con tạo một thói quen tốt quanh những công việc nhất định như ngủ, ăn uống và làm bài tập bạn cho con những thiết bị quan trọng để tự tạo nên nề nếp và biết trước diễn tiến trong cuộc sống của chúng.

Làm cách nào có thể giúp con bạn để con mình tự lập?

- trong việc dạy con lên kế hoạch từng bước một
- trong việc đặt mục tiêu mà con có thể vươn tới cùng với sự hỗ trợ của bạn
- trong việc hoàn thành những thói quen tốt cho cố định công việc làm cố định (ngủ nghỉ, ăn uống, làm bài tập, v.v)
- ...

Hãy nghĩ đến:

- Làm cách nào bạn giúp con bạn lên kế hoạch từng bước một?

Hãy thử nghĩ bằng cách nào bạn thực hành điều này mỗi ngày cùng con, và lưu ý con phản ứng như thế nào.

Hỗ trợ



Tất cả trẻ con đều phụ thuộc vào sự hỗ trợ để tự phát triển một cách tốt đẹp. Trong ICDP chúng ta sử dụng khái niệm hỗ trợ theo cấp độ, có nghĩa là hỗ trợ con khi con cần, nhưng rút lại sự hỗ trợ đúng thời điểm khi bạn thấy là con bắt đầu thành công. Quá nhiều sự hỗ trợ có thể làm cho trẻ con bất an trong việc chúng có thể là được gì, và tiếp tục phụ thuộc vào sự hỗ trợ khi tìm hiểu điều mới mẻ nào đó. Quá ít sự hỗ trợ có thể dẫn đến việc chúng cảm nhận mình ngốc nghếch vì những điều chúng không làm được.

Việc dạy con đạp xe đạp là một ví dụ tốt cho việc hỗ trợ theo cấp độ: Chúng ta giữ yên sau của xe đạp, nhưng buông ra chúng ta cảm thấy là con bạn tìm thấy sự thăng bằng. Và rồi chúng ta nhanh chóng chụp lại khi con bắt đầu chông chênh.

Làm cách nào bạn có thể bạn hỗ trợ con bạn một cách tốt đẹp?

- trong việc hỗ trợ con đúng lúc
- trong việc để con trải nghiệm là cháu thành công và tự lập
- ...

Hãy nghĩ đến:

- Bạn có thể hỗ trợ con bạn quá nhiều là như thế nào?
- Có khi nào bạn hỗ trợ con bạn quá ít?

Hãy thử nghĩ bằng cách nào bạn thực hành điều này mỗi ngày cùng con, và lưu ý con phản ứng như thế nào.

Làm cho phù hợp

Từ khi con bạn còn nhỏ, chúng được học để tự điều chỉnh trong những tình huống khác nhau. Ví dụ như chúng biểu hiện khác khi ở nhà so với khi ở nhà trẻ hoặc trong trường học. Một vài lần chúng cần sự hỗ trợ để điều chỉnh chính mình, như khi xảy ra việc bất đồng tại bãi chơi hoặc trong sân trường. Khi đó có thể bạn là người lớn dùng cái mà chúng ta gọi là điều chỉnh theo hoàn cảnh, có nghĩa là nắm bắt tình hình thay cho con, trong việc thay đổi khuôn phép hoặc luật lệ cho trò chơi. Khi trẻ con trải nghiệm rằng mọi sự trở nên tốt đẹp hơn khi mà hoàn cảnh thay đổi, chúng sẽ học được nhiều phương pháp tốt hơn cho cách biểu hiện riêng của nó.

Làm cách nào bạn có thể làm cho phù hợp để con bạn có thể điều chỉnh chính mình?

- trong việc nắm bắt tình hình thay vì điều chỉnh con
- trong việc thay đổi luật lệ và khuôn phép
- trong việc trò chuyện với con về những cách khác nhau để đối phó trong hoàn cảnh đó
- ...

Hãy nghĩ đến:

- Tại sao lại là khôn sáng khi điều chỉnh hoàn cảnh thay vì điều chỉnh con?

Hãy thử nghĩ bằng cách nào bạn thực hành điều này mỗi ngày cùng con, và lưu ý con phản ứng như thế nào.



Đặt giới hạn tích cực



Việc đặt giới hạn cho trẻ có thể là một sự khó khăn, nhưng là rất cần thiết cho việc chúng có thể phát triển hiểu biết về đạo đức, sự đồng cảm và tinh thần trách nhiệm. Đặt giới hạn cách tiêu cực, như cấm đoán và hăm dọa trừng phạt, sẽ tạo hiệu quả khá xấu cho sau này. Mong ước của bạn là con sẽ học được cái gì đó có giá trị trong việc đặt giới hạn, bạn cần phải dùng cái mà chúng ta gọi là đặt giới hạn cách tích cực. Điều này có nghĩa là đặt giới hạn bằng cách mà con trải nghiệm là giúp được cháu và hợp lý. Điều đó bạn có thể đạt được trong việc giải thích tại sao bạn đặt giới hạn đó, và nên cho con cơ hội chọn lựa các hoạt động khác. Đây có thể là ý tưởng tốt đối với trẻ trưởng thành hơn khi chúng ta điều đình với chúng về các giới hạn nằm ở đâu. Khi đó chúng sẽ trải nghiệm là chúng được góp phần và quyết định, và rằng chúng được tôn trọng.

Khi bạn đặt giới hạn tích cực cho con, bạn giúp con bé để có thể tự hiểu cái gì là đúng và sai. Như vậy con bé có thể có khả năng tự đưa ra những lựa chọn đúng đắn, ví dụ như không trộm cắp trong siêu thị - không phải vì sợ bị

Các cảm xúc dễ bị ảnh hưởng lan truyền. Nhất là một đứa trẻ nổi giận rất dễ khiến người lớn cũng nổi giận. Do đó công việc khó khăn nhất dành cho người lớn chúng ta là phải đầu dụ chính chúng ta trước khi có thể dỗ dành con. Để có thể thành công trong việc dạy con chúng ta dĩ nhiên là phải có thể điều chỉnh chính mình. Điều quan trọng là chúng ta giữ bình tĩnh khi chúng ta đặt giới hạn, dù chúng ta đang bực dọc.

trừng phạt, mà vì con bé hiểu là điều này là sai.

Làm cách nào bạn có thể bạn đặt giới hạn tích cực cho con?

- trong việc giải thích tại sao bạn đặt giới hạn đó
- trong việc cho con cơ hội chọn lựa
- trong việc sử dụng bàn luận như một hỗ trợ
- ...

Hãy nghĩ đến:

- Tại sao giới hạn là quan trọng cho trẻ con?

Hãy thử nghĩ bằng cách nào bạn thực hành điều này mỗi ngày cùng con, và lưu ý con phản ứng như thế nào.

Ordforklaringer

trừu tượng	một vài suy nghĩ; điều ngược lại với cụ thể
công nhận	bày tỏ là bạn coi trọng con vì con chính là con
sự đồng cảm	có thể tự đặt mình vào hoàn cảnh người khác và hiểu người khác cảm nhận gì
sự đồng cảm với nhận thức	để hiểu người khác ra sao
các cuộc trò chuyện liên quan cảm xúc	sự giao tiếp qua biểu hiện cảm xúc
tương tác tốt với trẻ con	cung ứng sự chăm sóc và sự gần gũi, nhưng đồng thời có đưa ra điều kiện và đặt giới hạn
hỗ trợ theo cấp độ	việc hỗ trợ con khi con cần, nhưng rút lại sự hỗ trợ đúng thời điểm khi bạn thấy là con bắt đầu thành công
phát triển trí tuệ	sự phát triển khả năng để học hỏi
chức năng nhận thức	khả năng để hiểu, học hỏi và suy nghĩ
bản đồ	xoay quanh khả năng để lên kế hoạch và có cái nhìn tổng quát đối với các bước nhận thức dẫn đến một mục đích
hiểu biết về đạo đức	để hiểu sự khác biệt giữa đúng và sai, giữa thái độ tốt và xấu
đặt giới hạn cách tiêu cực	việc đặt ngăn cấm và hăm dọa trừng phạt
đặt giới hạn cách tích cực	việc đặt giới hạn cách nào để con trải nghiệm là hữu ích và hợp lý
sự tự tin thực tiễn	một hình ảnh về việc bạn có thể làm được những gì
khen tặng	bày tỏ con là bạn đặt coi trọng điều gì đó con làm
lòng tự trọng	xoay quanh việc bạn yêu thương chính bản thân mình bao nhiêu, và những giá trị nào bạn tìm thấy trong chính bạn hiện nay
sự tự tin	xoay quanh việc bạn đánh giá chính bạn như thế nào dựa trên những cái mà bạn đạt được, và cái mà bạn nghĩ bạn có thể đạt được
điều chỉnh theo hoàn cảnh	việc thay đổi khuôn phép hoặc lệ luật trong hoàn cảnh để giúp con thành công
tính khí	một khuynh hướng bẩm sinh cho cách tiêu biểu để cảm nhận và phản ứng

Cùng chơi để trở nên cùng tốt

Việc dạy dỗ một đứa trẻ là một trong những công việc quan trọng nhất và khó nhất bạn có thể làm. Con của bạn không phải là một bản sao bé nhỏ của chính bạn, nhưng là một người độc lập, phát triển của chính mình đặc tính và trở nên tự lập. Là người lớn thì vai trò của bạn là hỗ trợ con và là một phụ huynh rõ ràng, chuẩn mực và yêu thương. Đồng thời khi bạn cho con sự chăm sóc và gần gũi, bạn cũng cần phải đặt ra những đòi hỏi và giới hạn để giúp con có sự an tâm và tự lập. Điều này chính là điều chúng tôi muốn khi chúng tôi nói về tương tác tốt giữa người lớn và trẻ con.

ICDP – là một sự hỗ trợ để tìm thấy những phương cách tốt để chung sống

ICDP (International Child Development Programme) là một chương trình hướng dẫn dành cho cha mẹ được phát triển bởi các chuyên gia ở nhiều quốc gia, và được xây dựng trên nhiều năm nghiên cứu. Vấn đề này xoay quanh những khó khăn nhiều cha mẹ mắc phải, và cách giải quyết tốt và sự liên lạc tích cực giữa cha mẹ và con. Là người tham gia chương trình bạn gặp gỡ các cha mẹ khác trong nhóm ở đó các bạn có thể trao đổi kinh nghiệm và quan điểm. Bằng cách này các bạn có thể góp phần để khiến những người khác trở nên vững tâm hơn trong vai trò cha mẹ, và bạn có thể có được những ý tưởng mới làm cách nào bạn có thể gặp gỡ con bạn.

Cẩm nang trò chuyện «Tám đề tài cho tương tác tốt» cũng là một quyển sách được sử dụng trong sinh hoạt nhóm và cũng là «một quyển sách ghi nhớ» tốt để có sau khi các buổi gặp mặt chấm dứt. Trong cẩm nang này bạn được học một ít về làm cách nào bạn tự phát triển chính mình, và những nhu cầu nào các con có cần trong các giai đoạn phát triển khác nhau. Trên hành trình bạn sẽ được thách thức để suy nghĩ sơ lược qua từng đề tài. Nó có thể giúp bạn để thấy một tình huống từ một khía cạnh khác và cho bạn một vài ý tưởng làm cách nào bạn có thể cụ thể đối phó những khó khăn và phát triển mối quan hệ giữa bạn và con bạn để trở nên càng tốt đẹp hơn.

Cẩm nang này không phải là một «đáp án» cho việc dạy con, nhưng như là một thiết bị để có thể giúp bạn vững tâm hơn trong vai trò làm cha mẹ.

Chúng tôi thách thức bạn việc ghi chú trong cẩm nang này trong lúc dùng và hãy tích cực và nhiệt thành trong khi học nhóm.

Chào mừng!

Bạn có muốn biết thêm thông tin?

Trong bufdir.no và foreldrehverdag.no bạn có thể tìm hiểu thêm về mối quan hệ giữa trẻ con và cha mẹ.