



PHƯƠNG PHÁP KỸ LUẬT

tích cực

Chịu trách nhiệm nội dung:	Tiến sĩ Lê Văn Hảo, Viện Tâm lý học và Tổ chức Plan tại Việt Nam.
Bản quyền:	Tổ chức Plan tại Việt Nam
Quy định sao chép:	Có thể sao chép, trích dẫn cuốn sách này nhằm phục vụ hoạt động giáo dục hoặc vì các mục đích phi thương mại khác, tuy nhiên, cần ghi rõ nguồn tài liệu khi sao chép hoặc trích dẫn.
Xuất bản lần đầu:	2009
Minh họa:	Phạm Tuấn
Thiết kế và in ấn:	Công ty Luck House Graphics
Biên tập:	Nguyễn Thị An, Lương Quang Hưng, Phạm Hồng Hạnh
Địa chỉ liên hệ:	Văn phòng Plan tại Việt Nam Tầng 10, tòa nhà Thủ đô, số 72, Trần Hưng Đạo, Hà Nội. Điện thoại: 0438.220.661. Fax: 0438.223.004. Email: vietnam.co@plan-international.org. Website: http://plan-international.org/where-we-work/asia/vietnam

Lời nói đầu

Trong bối cảnh xã hội hiện nay đang có những biến đổi mạnh mẽ, việc nuôi dạy, giáo dục trẻ em ở nhà và ở trường ngày càng trở nên thách thức hơn. Đa số người lớn đều mong muốn con em, học sinh của mình có ý thức kỷ luật, giữ gìn nề nếp tốt, chủ động, tự tin, là “con ngoan trò giỏi”.

Tuy nhiên, làm thế nào để đạt được điều đó luôn là câu hỏi khiến nhiều phụ huynh, giáo viên trăn trở, đặc biệt là đối với những trẻ em thường bị coi là bướng bỉnh, hay quậy phá, mắc lỗi. Trong rất nhiều trường hợp khi trẻ mắc lỗi, người lớn thường dùng các hình phạt hà khắc như đánh đập, mắng chửi để mong muốn trẻ thay đổi, sửa sai và không phạm lại lỗi đó nữa. Song kết quả thường không được như họ mong muốn. Thay vì làm theo ý người lớn, nhiều trẻ trở nên khó bảo hơn, lì lợm và chống đối; cũng có nhiều trẻ trở nên khép mình hơn, trầm cảm và thiếu tự tin. Hậu quả là trẻ thường học tập kém, phát triển không toàn diện về thể chất, tinh thần và mối quan hệ với người lớn ngày càng trở nên tồi tệ hơn.

Mặc dù nhiều người biết việc trừng phạt, đánh đập, mắng chửi không làm trẻ tốt hơn, nhưng họ không biết nên làm cách nào khác. “Phương pháp kỷ luật tích cực” có thể là một giải pháp tốt mà chúng tôi muốn giới thiệu với các bậc phụ huynh, các thầy cô giáo.

Bộ tài liệu này sẽ giúp các bậc phụ huynh, giáo viên hiểu rõ hơn về trẻ em, tâm lý lứa tuổi, tác dụng tiêu cực của việc trừng phạt trẻ em và trang bị cho họ những kiến thức, kỹ năng nhằm giáo dục, kỷ luật trẻ em một cách tích cực và hiệu quả. Bộ tài liệu này giúp họ học cách kiểm chế sự tức giận, căng thẳng của mình khi thấy trẻ bướng bỉnh, làm sai lời. Họ có thể học được cách đưa ra những lời khuyên hay, những nội quy tốt để trẻ dễ làm theo. Họ có thể học được cách lắng nghe một cách tích cực để hiểu trẻ hơn, hiểu bản thân hơn. Họ có thể sẽ học được cách động viên, khích lệ khi trẻ làm việc tốt. Và họ sẽ học được cách làm thế nào để con em, học sinh mình trở nên ngoan ngoãn, học giỏi mà không phải dùng tới các hình phạt.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn Tiến sĩ Lê Văn Hào, Viện tâm lý học, người đã rất tâm huyết cho việc biên soạn và là tác giả chính của cuốn tài liệu này.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn Tiến sĩ Đỗ Ngọc Khanh, Tiến sĩ Nguyễn Thị Lan, Tiến sĩ Nguyễn Thị Bích Hương, Cử nhân Phùng Thị Quỳnh Hoa đã đóng góp xây dựng ý tưởng cho việc biên soạn tài liệu này.

Chúng tôi xin cảm ơn các chuyên gia trong và ngoài nước về tâm lý, giáo dục, quyền trẻ em, ban giám hiệu các trường đã tiến hành thử nghiệm tập huấn, các bậc phụ huynh, giáo viên và cán bộ đã phản hồi, đóng góp tích cực cho nội dung tài liệu này.

Chúng tôi xin cảm ơn các cán bộ của Tổ chức Plan là Anne Marie Davies, Peter Van Dommelen, Shikha Ghildyal, Nguyễn Thị An, Lương Quang Hưng, Đỗ Thị Thanh Huyền và Phạm Hồng Hạnh đã dành thời gian góp ý, biên tập và hoàn chỉnh bộ tài liệu này.

Chúng tôi xin cảm ơn văn phòng Plan Phần Lan đã hỗ trợ tài chính cho việc biên soạn và thử nghiệm cuốn tài liệu này. Chúng tôi xin cảm ơn văn phòng Plan Bỉ đã hỗ trợ tài chính cho việc xuất bản bộ tài liệu này.

Chúng tôi rất mong nhận được nhiều ý kiến đóng góp để hoàn thiện hơn nữa cuốn tài liệu này trong những lần tái bản sau.

Thay mặt Tổ chức Plan tại Việt Nam



Mark Taylor Pierce

Giám đốc

Chương 1

Hiếu trẻ và hiếu mình



Một số đặc điểm phát triển của trẻ

Trẻ em phát triển trong một số năm. *Mỗi trẻ phát triển như một cá nhân, có khi theo nhịp độ và phong cách riêng của mình.* Điều này đôi khi làm cho người lớn băn khoăn, lo lắng không biết trẻ có vấn đề gì không hay là đang phát triển bình thường.

Trong phần lớn các trường hợp, những vấn đề về hành vi mà người lớn quan sát được ở trẻ có thể chỉ là một trong những biểu hiện phát triển bình thường. Những tháng năm tiếp theo các hành vi đó lại tiếp tục thay đổi. *Một vấn đề bất thường về hành vi thường phải kéo dài hơn 6 tháng, diễn ra ở nhiều nơi một cách nhất quán và theo một cách thức nhất định.*

Dưới đây là một số đặc điểm phát triển bình thường của trẻ theo các lứa tuổi cùng với một số góp ý liên quan đến cách thức kỷ luật tích cực:

0-1 tuổi

- Trẻ *tin tưởng* cha mẹ hoặc những người chăm sóc trẻ như ông, bà.
- Hình thành sự *gắn bó an toàn* rất quan trọng cho những năm sau này.
- Để có được cảm giác an toàn, tin tưởng, trẻ phải nhận được sự yêu thương, chăm sóc, tương tác như ẵm bế, vuốt ve, trò chuyện, chơi đùa... từ cha mẹ hoặc người chăm sóc. Nếu không, trẻ có thể trở nên lo lắng, sợ hãi, nghi ngờ, không tin tưởng.

1-3 tuổi

- Trẻ bắt đầu có định hướng rõ ràng, có trọng tâm, trẻ có thể nhận biết và trải nghiệm những cơn *giận dữ* khi bị xúc phạm hoặc bị tổn thương.
- Trẻ có nhiều hành vi người lớn coi là “hu”, nhưng lại là sự phát triển hết sức bình thường ở trẻ, ví dụ, trẻ muốn sờ mó để khám phá mọi thứ trong tầm tay, hoặc có những cơn bốc đồng, tức giận không kiểm soát được.
- Đây là giai đoạn “trẻ con muốn làm gì cũng được”, *muốn tự làm nhiều thứ* như tập nói, tập đi, tự đi vệ sinh, mặc quần áo, xúc ăn, giao tiếp và sốt sắng khám phá thế giới xung quanh...
- Trẻ coi bạn cùng tuổi là kẻ cạnh tranh hoặc là người cung cấp những thứ trẻ cần.
- Khả năng xem xét sự vật, hiện tượng từ quan điểm của người khác của trẻ mới chỉ bắt đầu.
- Trẻ có khả năng *thấy nguyên nhân và kết quả* nhưng tư duy tương đối cụ thể.
- Việc người lớn nói những câu nhằm mục đích rèn luyện như “tí nữa mẹ cho” hoặc “sau khi ăn cơm con nhé” với trẻ lúc này là rất quan trọng. Nó giúp cho trẻ dần có cảm giác kiểm chế bản thân. Nhưng cần lưu ý là các quy tắc, nề nếp đưa ra cần rõ ràng, đơn giản và có ích cho trẻ.



3-6 tuổi

- Trong những năm đầu đời, trẻ hay lấy mình làm trung tâm. Trẻ chỉ để ý đến mong muốn của mình mà thôi. Trẻ thường tỏ ra ích kỷ và thường nói “không” để cảm thấy mình có quyền hành. Chính vì thường trái ý người lớn nên trẻ hay bị coi là bướng bỉnh, hư.
- Trẻ thích khám phá thế giới tự nhiên và xã hội, thích bắt chước người khác, thường muốn “để con làm” hoặc có “sáng kiến” với cách khám phá, cách làm riêng của mình. Vì vậy, trẻ có thể gây ra nhiều lỗi như làm đổ, vỡ, làm hỏng thứ gì đó.



- Trẻ tăng dần khả năng chấp nhận ảm ức và trì hoãn điều làm trẻ thích thú, hài lòng.
- Khả năng tự điều chỉnh của trẻ tăng dần.
- Đôi khi trẻ cố tình gây sự.
- Trẻ bắt đầu học những gì là đúng, phù hợp về mặt xã hội.
- Trẻ bắt đầu phát triển ngôn ngữ.
- Trẻ có khả năng nhận thức về giới tính của mình.
- Việc chơi của trẻ là rất quan trọng. Trẻ thường có bạn “ảo”, bạn tưởng tượng, ví dụ như gấu bông, pôkemon, vật nuôi trong nhà,... Điều này là bình thường và hữu ích.
- Việc người lớn từ chối những đòi hỏi vô lý của trẻ một cách thận trọng, có cân nhắc sẽ giúp trẻ kiểm soát bản thân tốt hơn.
- *Thời điểm 5 tuổi rất nhạy cảm với trẻ nếu trẻ bị trừng phạt khi mắc lỗi.* Việc cha mẹ, thầy cô đánh mắng khi trẻ mắc lỗi trong lứa tuổi này dễ gây tổn thương cho trẻ.

6-12 tuổi

- Giai đoạn này *trẻ vẫn rất nhạy cảm với việc bị trừng phạt khi mắc lỗi.* Ở lứa tuổi này, trẻ đang tập thích nghi với trường học. Nếu bị phạt khi mắc lỗi trẻ dễ thu mình, cảm thấy không an toàn, có thể giảm hứng thú, động cơ học tập hoặc thậm chí không muốn đi học.
- Cha mẹ, thầy cô cần chấp nhận rằng việc trẻ mắc lỗi là bình thường và coi đó là cơ hội giúp trẻ học tập, không đồng nhất hành vi mắc lỗi với tính cách, con người của trẻ.
- Cha mẹ, thầy cô có thể ảnh hưởng đến việc hình thành sự thiên lệch về mặt văn hoá, thái độ của trẻ, ví dụ như định kiến, rào cản về giới tính, dân tộc...
- Chức năng thích nghi của trẻ được củng cố, và trẻ hình thành thói quen chăm chỉ học tập, giúp cha mẹ một số việc nhà. Kỹ năng làm thành thạo hoặc giỏi một việc gì đó là rất quan trọng cho quá trình phát triển của trẻ. Trẻ có thể mặc cảm, tự ti nếu thấy mình không thể đạt được những gì người lớn mong đợi. Do đó, trẻ cần được nâng đỡ, khích lệ.

- Trẻ đã biết tự kiểm chế cảm xúc, ít gây gổ.
- Trẻ có thể tự mình tổ chức, sắp xếp và thực hiện các hoạt động học và chơi.
- Kỹ năng xã hội của trẻ bắt đầu phát triển, *quan hệ bạn bè cùng tuổi ở giai đoạn này rất quan trọng.*
- Trẻ có thể có các biệt hiệu do bạn đặt, ví dụ “béo”, “cò hương”, “tay chiêu”...
- Trẻ phân biệt rõ cuộc sống chung và cuộc sống riêng tư, trẻ có bí mật riêng.
- Trẻ nhận thức được những người nào có “quyền lực” đối với mình, ví dụ như cha mẹ, thầy cô.
- Đặc điểm nhân cách của trẻ phát triển. Nói chung đây là giai đoạn phát triển khá ổn định, khác với giai đoạn tiếp theo.



12-18 tuổi

- Hoóc môn thay đổi, tâm trạng của trẻ hay thay đổi, ví dụ như nhạy cảm hơn, dễ nổi giận bất ngờ, dễ nhiệt tình, nhưng cũng dễ chán nản.
- Trẻ phát triển cả về mặt đạo đức và xã hội. Bạn cùng lứa rất quan trọng, có khi trẻ còn chịu ảnh hưởng của bạn bè hơn cả của cha mẹ, thầy cô.
- Trẻ có cảm giác xáo trộn, có thể nhầm lẫn về vai trò vì không biết mình sẽ đóng vai trò gì khi thành người lớn. Trẻ có thể trở nên buồn bình, nổi loạn, chống đối. Trẻ thích thể hiện cá tính, thể hiện bản thân, vì vậy, dễ xảy ra va chạm, xung đột với người lớn. Nhu cầu độc lập, tự lập của trẻ được thể hiện rõ hơn. Việc trẻ tỏ ra thách thức tranh luận, cãi lại người lớn có thể coi là điều bình thường.
- Người lớn không nên coi hành vi tiêu cực của trẻ là để cố tình chống lại cha mẹ, thầy cô mà nên hiểu rằng việc trẻ có thể độc lập, tự chịu trách nhiệm còn rất khó khăn vì trẻ chưa đủ trưởng thành và vẫn có nhu cầu phụ thuộc, dựa dẫm và cần sự hướng dẫn của người lớn. Hãy nghĩ lại trải nghiệm của bạn khi ở lứa tuổi đó: Liệu bạn có gặp khó khăn tương tự với người lớn không?
- Trẻ muốn được tin tưởng để có thể đưa ra những quyết định đúng đắn. Lúc này nhiều em như ở ngã ba đường và không biết nên đi theo hướng nào. Người lớn cần hướng dẫn một cách thân thiện, tôn trọng, giúp đỡ xác định mục tiêu và hướng đi để trẻ dần tạo lập chỗ đứng trong cuộc sống sau này.



Kiến thức đề xuất

2

Một số nhu cầu cơ bản của trẻ

Ngoài những nhu cầu sinh lý tối thiểu như nhu cầu thở, ăn, uống, ngủ... để sống, trẻ em còn có các nhu cầu tâm lý – xã hội rất cần thiết cho sự phát triển của mình. Trẻ có nhu cầu được:

- An toàn
- Yêu thương
- Tôn trọng
- Hiểu, thông cảm
- Có giá trị



Cha mẹ và thầy cô có thể có những thái độ và hành vi sau đây để đáp ứng các nhu cầu nói trên của trẻ ở nhà và ở trường:

1. Thái độ, hành vi của cha mẹ, thầy cô làm cho trẻ cảm thấy được AN TOÀN

- Cha mẹ, thầy cô cần khoan dung, giúp đỡ trẻ phân biệt đúng sai và biết cách để lần sau làm cho đúng. Nói cách khác, nên coi lỗi lầm là nguồn thông tin có ích để giúp trẻ học tập.
- Trong gia đình hoặc ở trường, người lớn cần làm cho trẻ hiểu rõ là không ai có quyền làm tổn thương người khác và mọi người đều có quyền được bảo vệ.

- Cha mẹ, thầy cô nên thông cảm và chia sẻ trong quá trình thảo luận với trẻ và cùng bàn luận với gia đình, nhà trường nhằm giúp trẻ đưa ra các quyết định tốt hơn.
- Cha mẹ, thầy cô nên kiên định về các chuẩn mực trong cư xử, xử lý một cách công bằng trong mọi tình huống.

2. Thái độ, hành vi của cha mẹ, thầy cô làm cho trẻ cảm thấy được YÊU THƯƠNG

- Cha mẹ, thầy cô nên tạo ra môi trường thân thiện trong gia đình, trường học để trẻ có thể biểu lộ, thể hiện bản thân, cảm thấy được yêu thương bởi vì được là chính bản thân mình.
- Cha mẹ, thầy cô nên có cử chỉ nhẹ nhàng, ân cần, lời nói dịu dàng, thân mật, gần gũi; lắng nghe tâm sự của trẻ; tôn trọng ý kiến của trẻ; động viên, giúp đỡ, khích lệ, khoan dung, độ lượng, vị tha; thể hiện sự ấm áp, quan tâm, tốt bụng, khẳng định các phẩm chất tốt đẹp ở trẻ; công bằng với mọi trẻ trong gia đình, lớp học, không phân biệt đối xử.

3. Thái độ, hành vi của cha mẹ, thầy cô làm cho trẻ cảm thấy được HIỂU, THÔNG CẢM

- Lắng nghe trẻ.
- Tạo điều kiện cho trẻ diễn đạt ý nghĩ và bộc lộ cảm xúc.
- Cho trẻ điều kiện, cơ hội để chấp nhận và trả lời các câu hỏi của trẻ một cách rõ ràng.
- Cởi mở, linh hoạt.
- Hiểu đặc điểm tâm lý của trẻ qua từng giai đoạn phát triển.

4. Thái độ, hành vi của cha mẹ, thầy cô làm cho trẻ cảm thấy được TÔN TRỌNG

- Lắng nghe trẻ một cách quan tâm, chăm chú.
- Dành thời gian để nhận ra các cảm xúc của trẻ.
- Cùng trẻ thiết lập nội quy trong gia đình, lớp học cho các hoạt động.
- Tạo giới hạn và bình tĩnh khi trẻ vi phạm nội quy.
- Luôn giữ cho âm điệu, giọng nói của mình hài hòa trong gia đình, lớp học tạo bầu không khí tôn trọng. Tùy theo tình huống, có lúc giọng nói thể hiện sự quan tâm, phấn khởi, khích lệ, có lúc rõ ràng, kiên quyết, nghiêm khắc.



5. Thái độ, hành vi của cha mẹ, thầy cô làm cho trẻ cảm thấy có GIÁ TRỊ

- Luôn tiếp nhận các ý kiến của trẻ.
- Lắng nghe trẻ nói.
- Tạo cơ hội cho trẻ bộc lộ những khả năng của mình.
- Hưởng ứng các ý tưởng hợp lý của trẻ.
- Nếu trẻ mắc lỗi thì chú ý đến hành vi. Không đồng nhất hành vi tiêu cực với nhân cách, con người của trẻ. Ví dụ, nếu trẻ làm vỡ lọ hoa do mãi chơi thì không nên mắng trẻ là "đồ hậu đậu, chẳng làm nên trò trống gì cả."

Kiến thức đề xuất

3

Tại sao trẻ hư, cư xử không phù hợp. Cảm xúc và phản ứng của người lớn

Tại sao phải tìm hiểu mục đích hành vi tiêu cực của trẻ?

Khi trẻ ngoan thì mọi chuyện đều ổn, nhưng khi trẻ hư và có vấn đề về hành vi thì người lớn bắt đầu lo lắng và sau đó nhiều người dùng các biện pháp mạnh để thay đổi hành vi không mong muốn.

Nhiều người cho rằng trẻ hư vì bản thân trẻ có tính hay gây gổ hoặc được nuông chiều quá mức, hư vì cha mẹ hay anh chị đều hư, vì gia đình quá nghèo hoặc quá giàu,... Có rất nhiều lý do được đưa ra nhưng lại không giúp lý giải được mục đích hành vi tiêu cực của trẻ. Xét cho cùng tất cả các hành vi đều có mục đích và có lý do, nó không xảy ra một cách ngẫu nhiên. Hành vi tiêu cực hay cư xử không phù hợp của trẻ cũng vậy. Người lớn cần xác định được mục đích hành vi tiêu cực của trẻ để hiểu được tại sao trẻ lại làm như vậy và có cách xử trí thích hợp, hiệu quả.

Điều đáng lưu ý là nhiều khi trẻ không ý thức được những suy nghĩ, niềm tin sai lệch của mình. Nếu sau này người lớn có hỏi trẻ tại sao lại cư xử như vậy, các em thường trả lời là “không biết” hoặc đưa ra một vài lý do, nguyên nhân có thể bao biện.

Mục đích hành vi tiêu cực của trẻ ở nhà, ở nhà trường và cảm xúc, phản ứng của người lớn

Hãy xem trường hợp sau đây:

Hưng, 11 tuổi, trong giờ học luôn ngo ngoáy, quay bên này, quay bên kia, có khi còn giật áo, cốc đầu bạn bên cạnh, thỉnh thoảng lại đứng lên trong khi đang lễ em phải ngồi tại chỗ và tập trung viết bài cô giao.

Câu hỏi đặt ra là Hưng làm thế để nhằm mục đích gì? Các hành vi của Hưng có thể để:

- Thu hút sự chú ý của cô giáo, bạn bè, làm cho cô giáo bạn bực với mình (gây sự chú ý).
- Cho cô thấy một điều “trong lớp, em có thể làm bất cứ điều gì em muốn” (thể hiện quyền lực, chứng tỏ bản thân).
- Cảm thấy bị tổn thương và muốn “gỡ hoà” với cô hoặc với bạn (muốn trả đũa, trả thù).
- Cảm thấy không thể làm được bài, thấy quá sức, thấy đẳng nào cũng thế, nên không muốn thử hoặc cũng có khi bài quá dễ, quá buồn chán (thấy không thích hợp, muốn né tránh thất bại).

Phần lớn các chuyên gia về giáo dục đều cho rằng tất cả các hành vi tiêu cực của trẻ đều có thể quy về 1 trong 4 mục đích vừa đề cập: Thu hút sự chú ý; thể hiện quyền lực; muốn trả đũa; thể hiện sự không thích hợp.

Mục đích hành vi tiêu cực của trẻ ở nhà, ở trường và cảm xúc phản ứng thường thấy của người lớn

Mục đích hành vi tiêu cực của trẻ	Ví dụ	Cảm xúc và phản ứng của người lớn	Phản hồi của trẻ khi người lớn định điều chỉnh hành vi của trẻ
Thu hút sự chú ý	Chủ động: Làm trò hề để gây cười, trò lấu cá (với người lớn, với bạn), ăn mặc khác thường, khóc lóc, làm ồn. Thụ động: Quên, lơ là việc phải làm.	Cảm xúc: Khó chịu, tức giận, đôi khi thấy buồn cười vì thấy trẻ rất nghịch ngợm. Phản ứng: Có xu hướng nhắc nhở nhiều lần, dỗ ngọt cho trẻ dừng hành vi đó lại.	Tạm dừng hành vi ‘hư’ đó lại. Sau đó lại tiếp tục hoặc lại làm phiền theo một cách khác để thu hút sự chú ý của người lớn.
Thể hiện quyền lực	Chủ động: Có hành vi hung hăng, đánh nhau, trêu người, thách thức, không nghe lời, không hợp tác. Thụ động: Bướng bỉnh, chống đối, kháng cự.	Cảm xúc: Tức giận, bị khiêu khích, cảm thấy quyền lực của mình bị thách thức. Phản ứng: Xu hướng là trừng phạt, “phản công lại” hoặc “chịu thua”.	Nếu người lớn dùng quyền lực để trả lời thì trẻ sẽ phản ứng lại mạnh hơn hoặc chấp nhận tuân phục một cách ương bướng, ngang ngạnh. Việc này thường leo thang thành “cuộc chiến” quyền lực giữa người lớn và trẻ. Nếu người lớn “chịu thua” thì trẻ sẽ dừng lại.
Trả đũa	Chủ động: Làm tổn thương ai đó, hờn lảo, bạo lực, phá phách đồ đạc vì cảm thấy bị tổn thương và không được yêu mến. Thụ động: Nhìn nhận người khác một cách hằn học, xúc phạm.	Cảm xúc: Bị tổn thương sâu sắc, không ngờ trẻ có thể làm như vậy với mình. Phản ứng: Xu hướng là người lớn đáp trả hoặc giảng hòa.	Tìm cách tiếp tục trả đũa bằng cách tăng thêm hành vi tiêu cực (hành vi phá hoại, lời nói làm tổn thương) hoặc chọn ‘vũ khí’ khác. Việc này thường leo thang và dẫn đến vòng “trả đũa” luẩn quẩn giữa người lớn và trẻ.
Thể hiện sự không thích hợp	Thụ động: Bỏ cuộc. Từ bỏ một việc gì đó một cách dễ dàng, không cố gắng, không tham gia; trốn hoặc bỏ học; tìm lối thoát bằng rượu và ma túy.	Cảm xúc: Người lớn tuyệt vọng, chán nản, chịu đựng. Phản ứng: Người lớn thường có xu hướng “buông xuôi” với trẻ hoặc đầu hàng trẻ. Trường hợp trẻ nghiện ma túy người lớn có thể đưa đi cai nghiện.	Phản hồi một cách thụ động hoặc không có phản hồi gì với bất cứ biện pháp nào của cha mẹ. Không thể hiện sự tiến bộ nào. Hy vọng người lớn cũng sẽ “chịu thua” và để trẻ yên.

Thu hút sự chú ý và thể hiện quyền lực là hai mục đích phổ biến nhất của hành vi tiêu cực thường gặp của trẻ ở nhà và ở trường.

- **Thu hút sự chú ý:** Đằng sau hành vi thu hút sự chú ý là suy nghĩ sai lệch của trẻ: “Mình chỉ cảm thấy quan trọng khi nhận được sự quan tâm, chú ý của cha mẹ, thầy cô”. Đến tuổi mới lớn, trẻ thường hướng hành vi này tới bạn cùng tuổi nhiều hơn. Muốn được chú ý là nhu cầu, động cơ phổ biến ở bất cứ đứa trẻ nào. Nếu không thu hút được sự chú ý thông qua việc đạt được điểm cao, thành tích thể thao, hoạt động nhóm lành mạnh thì trẻ sẽ làm bằng cách tiêu cực khác. Chẳng hạn trẻ có thể quậy phá ở nhà, ở trường. Đối với những trẻ này, người lớn thường mắng, phạt hoặc nịnh để trẻ không làm thế nữa. Nhưng mục đích của trẻ là thu hút sự chú ý và những gì bạn làm với trẻ lúc này lại chính là cái trẻ đang tìm kiếm. Vì vậy, trẻ càng có hành vi làm người lớn thấy khó chịu hơn.
- **Thể hiện quyền lực:** Trẻ liên tục cố gắng khám phá xem mình “mạnh” đến mức nào. Đằng sau hành vi chứng tỏ mình cũng có “quyền lực” là suy nghĩ sai lệch của trẻ: “Mình chỉ cảm thấy quan trọng nếu là người điều khiển và có những gì mình muốn”. Một số trẻ chỉ cảm thấy quan trọng khi chúng thách thức quyền lực của người lớn, vi phạm nội quy, không làm theo lời cha mẹ, thầy cô. Hành vi trên người, thách thức của trẻ làm người lớn tức giận, nhất là những cha mẹ, thầy cô coi trọng sự vâng lời, khó chấp nhận cảnh “trẻ con cãi lại người lớn”. Người lớn rất dễ trừng phạt trẻ trong trường hợp này.
- **Trả đũa:** Trẻ cho rằng “Mình cảm thấy bị tổn thương vì không được yêu quý, không được đối xử tôn trọng, công bằng, bị trừng phạt, mình phải đáp trả”. Trẻ làm người khác (anh chị em hay bạn cùng lớp) và cha mẹ, thầy cô bị tổn thương vì trước đó trẻ đã cảm thấy bị tổn thương, bị đối xử không công bằng. Có thể trẻ thực sự đã bị đối xử không công bằng, cũng có thể chỉ là do trẻ cho rằng như vậy, nên trẻ tìm cách trả đũa. Trẻ làm việc này bằng nhiều cách: Bằng hành động, bằng lời nói, bằng sự im lặng, bằng việc từ chối hợp tác, bằng cái nhìn và cử chỉ thù địch... Đây là những lúc trẻ đang cảm thấy rất chán nản, phiền muộn.
- **Thể hiện sự không thích hợp:** “Mình không thể đáp ứng được mong đợi của người lớn, mình sẽ bỏ cuộc và hy vọng là họ để cho mình yên”. Hành vi thể hiện sự không thích hợp chính là hành vi rút lui, né tránh thất bại vì cảm thấy nhiệm vụ quá sức so với mong mỏi của cha mẹ, thầy cô. Ví dụ, trẻ thể hiện: “Con không giải được bài đó đâu!”, “Con đã bảo là không làm được đâu vì con rất dốt môn này”. Khi đó, trẻ đang cảm thấy rất chán nản. Nếu người lớn chế nhạo: “Không khá lên được à? Quá kém! Đồ ngu” thì trẻ sẽ càng cảm thấy vô giá trị hơn và càng tiếp tục thể hiện hành vi đang làm.



Người lớn ứng xử thế nào?

a. Xác định mục đích sai lệch của hành vi tiêu cực ở trẻ

Có 2 điểm giúp chúng ta xác định mục đích hành vi của trẻ:

- Dựa vào cảm giác của của mình. Ví dụ, khi trẻ khiến bạn cảm thấy khó chịu, bị làm phiền thì có khả năng trẻ muốn thu hút sự chú ý; Khi trẻ làm bạn thấy tức giận, có thể trẻ đang muốn thể hiện quyền lực; Khi trẻ làm bạn thấy tổn thương sâu sắc, có thể là trẻ đang muốn trả thù; Khi trẻ làm bạn thấy chán nản, cam chịu thì trẻ đang cảm thấy sự không thích hợp và muốn né tránh. Xem chi tiết ở trang trước.
- Dựa vào phản hồi của trẻ khi người lớn cố gắng thay đổi hành vi của trẻ (xem chi tiết bảng ở trang trước)

b. Thái độ ứng xử của người lớn

Khi gặp hành vi của trẻ (giống như của Hưng trong ví dụ trên đây) người lớn dùng nhiều phương pháp kỷ luật khác nhau, có thể tích cực, có thể tiêu cực. Lưu ý rằng, cả 4 dạng hành vi của trẻ trình bày ở trên đều có xu hướng dẫn tới việc người lớn đánh, mắng, phạt trẻ về thể chất hoặc tinh thần. Điều này chúng ta sẽ bàn kỹ ở Chương 2. Nguyên tắc chủ yếu là trong các tình huống đó, người lớn nên cố gắng bình tĩnh, hiểu trẻ, tôn trọng trẻ và dùng các phương pháp kỷ luật tích cực (Chương 4), lắng nghe tích cực (Chương 5), khích lệ (Chương 6), kiểm chế bản thân (Chương 7) để giải quyết.

c. Người lớn nên làm gì nếu không trừng phạt?

- Với loại hành vi nhằm *thu hút sự chú ý*, người lớn nên:
 - ▶ Giảm thiểu hoặc không để ý đến hành vi của trẻ khi có thể, chủ động chú ý đến trẻ vào lúc khác, những lúc phù hợp và dễ chịu hơn.
 - ▶ Nhìn nghiêm nghị nhưng không nói gì.
 - ▶ Hướng trẻ vào hành vi có ích hơn.
 - ▶ Nhắc nhở cụ thể (tên, công việc phải làm), cho trẻ lựa chọn có giới hạn (chương 4).
 - ▶ Dùng hệ quả lôgíc (Chương 4, Kiến thức đề xuất 1).
 - ▶ Lập nội quy hay lịch trình mà người lớn sẽ thường xuyên dành thời gian cho trẻ (Chương 4, Kiến thức đề xuất 2).
- Với loại hành vi nhằm *thể hiện quyền lực*, người lớn nên:
 - ▶ Bình tĩnh, rút khỏi cuộc đòi co, xung đột, không “tham chiến” để trẻ nguôi dần. Hãy nhớ rằng muốn cãi nhau phải có ít nhất 2 người!
 - ▶ Sử dụng các bước khuyến khích trẻ hợp tác (hiểu cảm xúc của trẻ, thể hiện mình hiểu cảm xúc đó, chia sẻ cảm xúc của mình về tình huống đó, cùng nhau trao đổi để phòng tránh vấn đề tương tự trong tương lai (Chương 5).
 - ▶ Giúp trẻ thấy có thể sử dụng sức mạnh, quyền lực theo cách thức tích cực. Hãy nhớ rằng tham gia đòi co quyền lực hoặc nhượng bộ chỉ làm trẻ mong muốn có “quyền lực” hơn.
 - ▶ Quyết định xem mình sẽ làm gì, chứ không phải bạn sẽ bắt trẻ làm gì.

- ▶ Lập nội quy hay lịch trình mà người lớn sẽ thường xuyên dành thời gian cho trẻ (Chương 4, Kiến thức đề xuất 2)
- Với loại hành vi nhằm *trả đũa*, người lớn nên:
 - ▶ Kiên nhẫn. Rút khỏi vòng luẩn quẩn “trả miếng” lẫn nhau. Tránh dùng các hình thức trừng phạt trẻ.
 - ▶ Duy trì tâm lý bình thường trong khi chờ đợi trẻ nguôi dần.
 - ▶ Khích lệ sự hợp tác, xây dựng lòng tin từ trẻ (Chương 6).
 - ▶ Tâm sự riêng với trẻ để giải quyết khó khăn.
 - ▶ Sử dụng kỹ năng khích lệ, cho trẻ thấy trẻ được yêu thương, tôn trọng (Chương 6).
 - ▶ Lập nội quy hay lịch trình mà người lớn sẽ thường xuyên dành thời gian cho trẻ (Chương 4, Kiến thức đề xuất 2)
- Với loại hành vi *thể hiện sự không thích hợp*, né tránh thất bại, người lớn nên:
 - ▶ Không phê phán, chê bai trẻ.
 - ▶ Dành thời gian rèn luyện, phụ đạo cho trẻ, đặc biệt về học tập.
 - ▶ Chia nhỏ nhiệm vụ, bắt đầu từ việc dễ để trẻ có thể đạt thành công ban đầu.
 - ▶ Sử dụng kỹ năng khích lệ, tập trung vào điểm mạnh, vốn quý của trẻ (Chương 6).
 - ▶ Không thể hiện thương hại, không đầu hàng.
 - ▶ Dành thời gian thường xuyên cho trẻ, giúp trẻ.

Các phương pháp (phù hợp hoặc không phù hợp) và kỹ năng xử lý (tích cực hoặc tiêu cực) của người lớn với các hành vi “hư” của trẻ sẽ còn được đề cập chi tiết, cụ thể trong các chương tiếp theo.



Chương 2

*Một số cách
kỷ luật trẻ
không phù hợp*



Kiến thức đề xuất

1

Trừng phạt là gì? Các hình thức trừng phạt

Trừng phạt là gì?

Trừng phạt trẻ em là các biện pháp mà một người nào đó (thường là người lớn) thực hiện với trẻ em nhằm thay đổi hành vi tiêu cực ở trẻ em, nhưng lại gây ra sự đau đớn về mặt thể chất và tinh thần cho trẻ, có hại cho sự phát triển của trẻ.

Các hình thức trừng phạt trẻ em

- **Trừng phạt thân thể:** Là những hành vi gây ra thương tích, đau đớn trên cơ thể trẻ em, làm ảnh hưởng đến sự phát triển về thân thể của trẻ em. Ví dụ: đánh bằng roi, bằng gậy; cốc đầu, véo hoặc xoắn tai; tát, đá, đập vào người; trói, nhốt, treo cây, bắt quỳ trên sỏi, bắt đứng vào tổ kiến; bắt làm việc quá sức; không cho ăn, không cho uống,...
- **Trừng phạt tinh thần:** Là những hành vi gây ra những tổn thương về mặt tâm lý, tình cảm, tinh thần của trẻ em. Ví dụ: mắng chửi, quát mắng thậm tệ; sỉ nhục, chế nhạo, làm trẻ xấu hổ, dọa nạt, đe dọa làm trẻ hoảng loạn, bỏ rơi, không chăm sóc trẻ,...



Trong nhiều trường hợp, trừng phạt tinh thần thường xảy ra cùng với trừng phạt thân thể. Tuy nhiên, trừng phạt tinh thần khó được phát hiện hơn về trừng phạt thân thể. Trừng phạt tinh thần có thể diễn ra dưới các dạng như sau:

- ▶ **Mắng, chửi:** Thường người lớn thể hiện với giọng nói to, khắt nghiệt, có khi hạ nhục trẻ. Tệ hại hơn là việc mắng chửi đó diễn ra trước mặt người khác hay bạn bè làm trẻ mất mặt, xấu hổ. Nói chung mắng chửi là cách giáo dục thiếu căn, không hiệu quả.
- ▶ **Chế nhạo trẻ:** Một số người lớn hay đùa cợt, trêu chọc trẻ bằng cách hỏi những câu hỏi khó trả lời hay khi trẻ hỏi thì đưa ra các câu trả lời có vẻ ngớ ngẩn để chế nhạo trẻ. Có khi người lớn chế nhạo điểm gì đó thuộc tính cách của trẻ. Chính điều này có thể dẫn đến sự vô lễ của trẻ với người lớn, thậm chí chửi lại, vì trẻ thấy mình là đối tượng chế nhạo của người lớn. Người lớn trong trường hợp bị chế nhạo cũng có thể có phản ứng tương tự.

- ▶ **Làm trẻ xấu hổ:** Đó là việc hạ nhục trẻ, đặc biệt là trước mặt người khác. Người lớn thường làm điều này vì quan tâm tới thể diện của chính mình với những người lớn khác (được chứng kiến hay biết hành vi “hư” của trẻ).
- ▶ **Làm trẻ sợ:** Lợi dụng trí tưởng tượng, tâm lý của trẻ để ngăn trẻ không làm những hành vi nào đó, hình thành những suy nghĩ sai lệch ở trẻ: trẻ sợ ma, sợ tổ kiến, sợ nhện, bóng tối.... Người lớn thường hay dùng cách này với trẻ nhỏ. Nếu dùng nhiều sẽ có thể hình thành nỗi ám ảnh, sợ hãi ở cả trẻ và người lớn. Ví dụ, hồi nhỏ một người bị dọa nhện nhiều lần dẫn đến hình thành nỗi ám ảnh, sợ hãi và khi trưởng thành vẫn khó chấp nhận việc nhện chằng tơ bắt muỗi trong nhà là con vật bình thường, vô hại.
- ▶ **Đe dọa:** Nhiều người lớn rất hay làm điều này với trẻ. Họ cho rằng trẻ hiểu hết những lời dọa của người lớn dù thực tế không phải như vậy. Vì chưa có khả năng xét đoán như người lớn nên dù bị đe dọa, trẻ vẫn lặp lại các hành vi không mong muốn. Vì sự chú ý của trẻ là có giới hạn, để trẻ sợ, người lớn phải nhắc đi nhắc lại lời đe dọa của mình làm sao cho trẻ thường xuyên “sợ”. Về lâu dài, điều này rất tai hại, bởi vì sau này khi người lớn chuyển sang sử dụng lý lẽ để giải thích trẻ vẫn thấy khó chấp nhận và vẫn có xu hướng phản đối về mặt nhận thức. Ví dụ, người lớn đe dọa sẽ bán trẻ sang Trung Quốc, dọa đánh, dọa nhốt vào phòng tối một mình,...

Ai cũng có thể đã từng mắc lỗi như đánh vỡ bát, cốc chén, đứt tay, làm bẩn quần áo, làm đổ mực, mất sách vở, để quên đồ, bị điểm kém, trượt một kỳ thi, đi xe máy phạm luật bị phạt tiền.... Mắc lỗi là một phần của cuộc sống, là một phần của quá trình học tập và trưởng thành của tất cả mọi người. Như thế, **mắc lỗi là bình thường, tự nhiên**, ai cũng có thể mắc. Khi đã thành phụ huynh hay thầy cô chúng ta vẫn có thể mắc lỗi.

Khi trẻ mắc lỗi, người lớn có thể bỏ qua và giải thích kỹ cho trẻ hiểu để rút kinh nghiệm lần sau làm khác đi. Nhưng thay vì vậy, trên thực tế, nhiều người lớn dùng các hình phạt không liên quan đến hành vi mắc lỗi của trẻ để xử lý, ví dụ bắt trẻ phải trực nhật lớp, dọn nhà vệ sinh vì quên làm bài tập hoặc chửi rửa là “đồ ăn hại”, “vô tích sự”... Khi bị đối xử như vậy trẻ sẽ buồn, khóc, giận người lớn, có khi chán nản muốn bỏ học, muốn trả đũa,... Ngược lại, nếu mắc lỗi mà được người lớn dùng các phương pháp kỷ luật tích cực thì trẻ vẫn thay đổi được hành vi không mong muốn nhưng vẫn cảm thấy được yêu thương, tôn trọng, an toàn, được hiểu và thấy mình có giá trị, phẩm giá.



Trừng phạt và xâm hại

Trừng phạt thân thể và tinh thần cũng như các hành vi xâm hại (ngược đãi, hành hạ,...) đều là các hình thức bạo lực. Nhưng để can thiệp phù hợp, cần phải hiểu sự khác nhau giữa hai hình thức bạo lực này:

	Trừng phạt	Xâm hại
Tính nghiêm trọng	Thường gây ra tổn thương thân thể nhẹ. Ví dụ, như đánh đập, tát, xỉ vả...	Gây ra tổn thương thân thể và tinh thần nhẹ hoặc nghiêm trọng. Bao gồm cả xâm hại về tình dục.
Mục đích	Cha mẹ, thầy cô, người lớn thường coi đó như một hình thức giáo dục và muốn tốt cho trẻ.	Thường thì không nhằm mục đích giáo dục mà chỉ để thỏa mãn mục đích cá nhân của mình: giải sầu, trút giận...
Nhận thức	Người lớn trừng phạt trẻ em thường không thừa nhận rằng trừng phạt là bạo lực mà coi đó là cách thức để mình giáo dục, dạy dỗ trẻ em.	Người lớn xâm hại trẻ có thể có nhận thức về hành động bạo lực của mình nhưng vẫn thực hiện.

Để nhận dạng được một hành vi là xâm hại, cần chú ý tới 3 điểm:

- **Bạo lực gây tổn hại cho sự phát triển của trẻ:** Bất cứ hành vi bạo lực nào với trẻ (kể cả thể chất và tinh thần) đều gây tổn hại cho sự phát triển của trẻ, cho dù người lớn không có ý định đó.
- **Bạo lực là lạm dụng quyền lực:** Cá nhân sử dụng bạo lực với trẻ là người đã lạm dụng quyền lực mà họ có đối với trẻ. Trong hầu hết các trường hợp, người sử dụng bạo lực với trẻ lại là người có mối quan hệ gần gũi, thường xuyên với trẻ như ông bà, cha mẹ, thầy cô...
- **Bạo lực tồn tại dưới các hình thức khác nhau:** Về thân thể, về tinh thần và tình dục. Bạo lực có thể tồn tại dưới hình thức lạm dụng hay sao nhãng.

Trừng phạt thân thể và tinh thần cũng là một hình thức bạo lực xâm phạm quyền trẻ em và gây hại cho sự phát triển của trẻ (sẽ bàn ở chương 3).

Kiến thức đề xuất 2

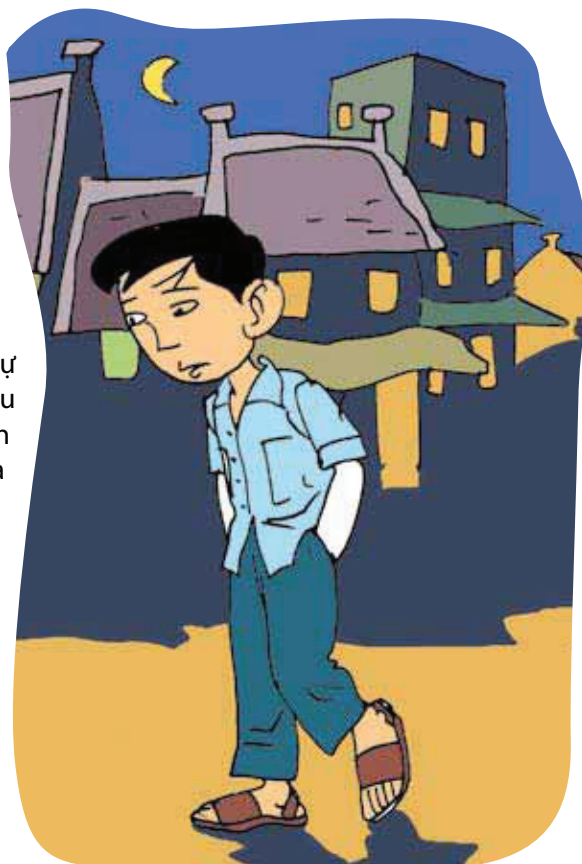
Tại sao trừng phạt không hiệu quả và có hại?

Hậu quả về mặt thể chất

- Đánh đập, trừng phạt trẻ là một hình thức bạo lực, gây đau đớn và thương tích. Nó để lại những vết thương trên cơ thể trẻ, làm ảnh hưởng đến sự phát triển trí não của trẻ. Trường hợp cá biệt, đánh đập trẻ có thể gây tàn tật suốt đời.

Hậu quả về mặt tâm lý, tinh thần

- Làm trẻ thấy lẩn lộn, không hiểu rõ được về sự việc. Ví dụ: Trẻ không hiểu tại sao cha mẹ nói yêu thương mình nhưng bản thân chỉ thấy đau đớn khi bị đánh, không hiểu mình đã làm gì sai và đáng lẽ phải làm gì cho đúng.
- Làm trẻ lo lắng, bẽ mặt, nhụt nhũ, hạ thấp lòng tự trọng, tự tin.
- Làm trẻ cảm thấy mình ít có giá trị, có khi thù ghét bản thân và người khác. Khi nghĩ là “mình chả ra gì” trẻ có thể làm những hành động “chẳng ra gì”. Đó là một vòng luẩn quẩn.
- Khi bị trừng phạt trẻ cảm thấy “lỗi” của mình đã được “trả” và có thể lặp lại lần khác.
- Làm trẻ tức giận và mong muốn trả thù người lớn.
- Làm trẻ tìm cách lừa dối người lớn để lẩn sau tránh bị trừng phạt.
- Đánh đập trẻ liên tục sẽ làm trẻ trở nên trơ lì, miễn dịch. Trẻ không học được tính kỷ luật, có chăng chỉ là học được một tấm gương xấu.
- Duy trì vòng luẩn quẩn bạo lực trong gia đình, xã hội. Trẻ sẽ hiểu sai rằng bạo lực là cách thức giải quyết vấn đề, đánh người nhỏ hơn và yếu hơn là bình thường.
- Cha mẹ, người lớn sẽ phải tìm ra các phương pháp kỷ luật khác khi trẻ lớn hơn. Tại sao lại không dùng các phương pháp hiệu quả ngay từ khi còn nhỏ?



Khi người lớn dùng hình phạt thể chất và tinh thần thì trẻ thường trở nên thụ động, nhút nhát, rụt rè, sợ sai, đặc biệt khi có những người đó bên cạnh. Vì thế người lớn cho rằng đứa trẻ có tính rụt rè, nhút nhát. Thật ra là khi đó trẻ sợ hoặc cảm thấy không được khích lệ.

Trừng phạt không hiệu quả và còn có hại

- ▶ Trừng phạt trẻ chưa chắc đã khiến trẻ làm những gì người lớn muốn.
- ▶ Trừng phạt làm cho trẻ sợ cha mẹ, thầy cô và những người lớn có “quyền” khác dẫn đến tâm lý luôn e sợ, tự ti, nguy cơ học kém, học chậm.
- ▶ Trẻ thường né tránh tình huống và những người chúng sợ. Trẻ có thể trốn tránh hoặc bỏ nhà, bỏ học.
- ▶ Nếu cha mẹ, thầy cô phạt để trẻ sợ thì chỉ làm cho tình hình tồi tệ hơn.
- ▶ Trẻ bị đánh, phạt nhiều thường ít linh hoạt và kém thích nghi.
- ▶ Một số nghiên cứu ở châu Á cho thấy, phong cách giáo dục kiểu gia trưởng, khắc nghiệt, dùng hình phạt (mắng chửi, đánh, cấm làm một số điều trẻ thích) để kiểm soát con cái và mức độ sáng tạo của trẻ có quan hệ tỉ lệ nghịch. Nói cách khác, cha mẹ càng dùng phong cách giáo dục kiểu trừng phạt bao nhiêu trẻ càng có xu hướng kém sáng tạo bấy nhiêu.

Một vài kết quả nghiên cứu về đét dít

(Bigner J.J, 1994 – Quan hệ giữa cha mẹ và trẻ – tài liệu hướng dẫn dành cho cha mẹ)

- Đét dít là cách phạt trẻ phổ biến của nhiều bậc cha mẹ, đặc biệt với trẻ nhỏ.
- Đét dít hay được sử dụng để thay thế cho cách giao tiếp tích cực với trẻ khi trẻ có hành vi tiêu cực.
- Phần lớn trẻ bị đét dít khi người lớn đang tức giận trẻ.
- Con trai bị cha mẹ đét dít nhiều hơn con gái.
- Trẻ bị đét dít có xu hướng thể hiện các hành vi hung hãn nhiều hơn trẻ không bị đét dít.
- Đét dít có liên quan đến cảm giác tiêu cực về bản thân, về tính tự ti của trẻ.
- Đét dít có thể ép trẻ tuân theo mong muốn của cha mẹ ngay lúc đó nhưng về lâu dài nếu lạm dụng có thể làm tăng những hành vi tiêu cực bao gồm cả tội phạm vị thành niên và giai đoạn người lớn sau này.
- Những trẻ hay bắt nạt bạn ở trường thường là cũng bị bạo lực, bị trừng phạt thể chất ở nhà.
- Những người lớn hay đét dít hoặc đánh trẻ thường bị đối xử tương tự lúc còn nhỏ.

Kiến thức đề xuất

3

Tại sao không hiệu quả nhưng người lớn vẫn dùng?

Một số quan niệm của người lớn

- Người lớn lúc nào cũng đúng.
- Người lớn luôn là người quyết định cái gì là đúng, cái gì là sai. Trẻ phải tuân theo.
- Người lớn không cần phải đưa ra lý do mà chỉ cần yêu cầu là trẻ phải thực hiện.
- Sự ngang bướng, cứng đầu cứng cổ của trẻ phải bị bẻ gãy càng sớm càng tốt.
- Người lớn không bao giờ được thể hiện những cảm xúc “yếu đuối” như sợ hãi, bị tổn thương,...
- Nếu bố mẹ không biết đánh con, bố mẹ sẽ bị mất quyền hành, uy lực.
- Yêu cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi.
- Cá không ăn muối cá ươn, con cãi cha mẹ trăm đường con hư.
- Bố mẹ, thầy cô phải nghiêm khắc thì mới được trẻ tôn trọng.
- Hồi nhỏ tôi bị đánh nhiều mà bây giờ vẫn nên người.
- Tôi có đánh con thì cũng vì yêu nó và muốn nó nên người.
- Không đánh thì trẻ không sợ. Không sợ là dễ hư.
- Thử các cách khác không được, chỉ mỗi roi là được.

Hiện tại, vẫn còn có rất nhiều tranh luận liên quan đến các quan niệm trên. Ví dụ, “Yêu cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi” hàm ý nếu muốn tốt cho trẻ thì người lớn phải nghiêm khắc với trẻ, ngược lại, nuông chiều, đáp ứng mọi yêu cầu của trẻ là có hại. Điều này được nhiều người lớn chấp nhận. Nhưng nếu thường xuyên đánh mắng trẻ vì cho rằng yêu thương trẻ, muốn trẻ nên người thì rất nhiều người sẽ phản đối vì đó là trừng phạt. Vì ranh giới rất khó xác định nên một số người vẫn vin vào đó để tiếp tục trừng phạt trẻ.



Ngoài ra, người lớn còn đánh mất trẻ vì những lý do mà họ ít khi nhận ra hoặc thừa nhận

- Người lớn tức giận ai đó (ví dụ vợ hoặc chồng) nên giận cá chém thớt, trút ầm ức, bức xúc vào trẻ.
- Họ đang tức giận và không thể nghĩ ra cách kỷ luật trẻ hiệu quả hơn.
- Họ không biết các cách thức kỷ luật tích cực.
- Đánh phạt có vẻ là cách dễ thực hiện hơn, nhanh hơn, ít cần suy nghĩ hơn các cách thức kỷ luật tích cực.
- Một số người lớn coi trọng tính “ngoan ngoãn”, “dễ bảo” của trẻ, không chấp nhận “là trẻ con mà dám cãi lại người lớn”. Trong môi trường này, trẻ thường bị động, phụ thuộc và mất dần say mê, nhiệt huyết, hứng thú trong các hoạt động chơi và học.

Vấn đề đáng quan tâm là “liệu có cách gì thay thế hay không?” hay nói cách khác là “làm sao cha mẹ, thầy cô không cần trừng phạt, đánh mất trẻ mà vẫn giáo dục được trẻ?” Câu trả lời là có và có thể làm được. Các biện pháp thay thế thường được gọi là **Phương pháp kỷ luật trẻ tích cực** sẽ được đề cập chi tiết từ Chương 4 đến Chương 7, vì thế dưới đây chỉ nêu một số điểm chung.

Cha mẹ, thầy cô hãy nghĩ về những điểm sau đây khi kỷ luật trẻ

- Đứng sau hành vi “hư”, tiêu cực của trẻ thường có một lý do nào đó. Hãy cố tìm hiểu xem tại sao (chi tiết xem Chương 1 – Kiến thức để xuất 3).
- Không mong chờ trẻ có thể hành động như người lớn.
- Chấp nhận lỗi lầm trong hành vi của trẻ vì ai cũng có thể mắc phải. Xem lỗi lầm là cơ hội giúp trẻ học cách ứng xử phù hợp hơn.
- Khích lệ trẻ nếu hành vi tiêu cực của trẻ bắt nguồn từ việc thiếu tự tin vào bản thân.
- Khi thể hiện sự không hài lòng của người lớn về hành vi tiêu cực của trẻ, hãy tập trung vào hành vi, không tập trung vào tính cách của trẻ. Ví dụ, bạn không nên nói “mày thật tồi tệ và ngu xuẩn khi làm thế”, mà hãy nói “đó là một việc làm không tốt, con không nên làm như thế nữa”.
- Có thái độ tích cực, củng cố tích cực để khơi gợi ra những hành vi mong muốn.

Tài liệu phát tay

Một số thông tin về trừng phạt trẻ em (tham khảo)

Một nghiên cứu so sánh về trừng phạt thân thể và tinh thần đối trẻ em ở 9 quốc gia và vùng lãnh thổ (Campuchia, Fiji, Hồng Kông, Indonesia, Lào, Mông Cổ, Philippines, Hàn Quốc và Việt Nam) năm 2005, cho kết quả như sau:

Hình thức trừng phạt	% Ở NHÀ			% Ở TRƯỜNG		
	Hồng Kông	Hàn Quốc	Việt Nam	Hồng Kông	Hàn Quốc	Việt Nam
Trừng phạt về thân thể	71	97	81	54	94	69
Trừng phạt về tinh thần (cảm xúc)	29	3	19	46	6	31

Ở Việt Nam người lớn thường phạt trẻ như thế nào?

- Đánh bằng dụng cụ (gậy, que, chổi, thắt lưng, roi, dây)
- Đấm, thụi bằng tay
- Đá bằng chân
- Véo (tai, và các bộ phận khác của cơ thể)
- Ném đồ vật vào người
- Trói vào cây
- Trói gần tổ kiến
- Buộc vào sau xe đạp bắt chạy theo
- Đứng ngoài trời nắng
- Bắt chào cờ
- Chạy nhiều vòng ở sân trường
- Treo lên cao
- Nhốt trẻ một mình
- Chửi, mắng
- Gọi bằng những từ nhục mạ

Một số cách thức kỷ luật trẻ không phù hợp ở một xã miền trung du

- Yêu cầu dọn nhà vệ sinh một tuần vì học dốt.
- Nhốt con 6 tuổi ở ngoài nhà vì để quần áo bẩn.
- Chửi con gái 14 tuổi: “chết đi sống làm gì” vì dám cãi lại bố.
- Đánh bằng roi do mãi chơi và cãi lại người lớn.
- Trói vào cột vì đi học xong không về mà đi chơi.
- Bắt ôm cột và đánh bằng roi cả 2 anh em vì trêu chọc nhau.
- Bắt con 3 tuổi ngồi hàng giờ trong vòng tròn vẽ sẵn.
- Bắt tự tát 50 cái hoặc 100 cái vào mặt vì con gái mà chơi dao kiếm (nhựa) và xin đầu mẫu gỗ xếp lâu đài.
- Bắt đứng xó nhà (trẻ 4 tuổi), bao giờ xin tha mẹ mới cho thôi.
- Chửi mắng, dọa đuổi đi vì con nhỏ không làm bài.



Chương 3

*Quyền và bổn phận
của trẻ em.*

*Quy định pháp luật
bảo vệ trẻ em*



Kiến thức đề xuất

1

Bốn nhóm quyền cơ bản của trẻ em, bốn phận trẻ em

Công ước Quốc tế về Quyền trẻ em là văn bản pháp lý quốc tế do Liên hiệp quốc ban hành và có hiệu lực ngày 2 tháng 9 năm 1990. Việt Nam là quốc gia đầu tiên ở châu Á và quốc gia thứ 2 trên thế giới phê chuẩn Công ước này.

Mục đích của Công ước là tạo điều kiện cho trẻ em phát triển toàn diện, bao gồm việc phát triển về tất cả các mặt thể chất, tinh thần, trí tuệ, đạo đức và xã hội.

Trẻ em là nhóm đối tượng chưa có khả năng tự chăm sóc, tự đáp ứng các nhu cầu của mình và tự bảo vệ bản thân nên cần sự quan tâm, chăm sóc, bảo vệ của người lớn. Quy định về các quyền, trách nhiệm chăm sóc, bảo vệ và giáo dục trẻ để các em phát triển toàn diện, trở thành những công dân tốt đã được đưa vào các văn bản pháp luật mà mọi người đều có trách nhiệm thực hiện.

Trước khi đề cập đến các *nhóm quyền* của trẻ, cần phải hiểu các *nguyên tắc* về thực hiện quyền của trẻ.

Bốn nguyên tắc chính về thực hiện quyền trẻ em

1. **Bình đẳng, không phân biệt đối xử:** Mọi trẻ em không phân biệt giới tính, dân tộc, tôn giáo, giàu nghèo... đều phải được đối xử như nhau, không phân biệt.
2. **Vì lợi ích tốt nhất của trẻ:** Trong khi xem xét, giải quyết vấn đề liên quan đến trẻ cần phải quan tâm đến lợi ích của trẻ, không được đặt lợi ích của trẻ em sau lợi ích của người lớn.
3. **Vì sự sống còn và phát triển của trẻ:** Trong bất cứ hoàn cảnh nào, không được để xảy ra các vấn đề nguy hiểm tới tính mạng, sự sống còn và phát triển của trẻ em.
4. **Tôn trọng trẻ em:** Trẻ được bày tỏ ý kiến, quan điểm về những vấn đề có tác động đến trẻ, những quan điểm của trẻ phải được tôn trọng (ở nhà, ở trường, toà án...) một cách thích đáng, phù hợp với độ tuổi và độ trưởng thành của trẻ em.

Bốn nhóm quyền của trẻ em

- 1. Nhóm quyền sống còn:** Do trẻ em là những cá thể còn non nớt về cả thể chất lẫn tinh thần, không thể tự nuôi sống được bản thân mình nên trong Công ước khái niệm “bảo đảm sự sống còn” của trẻ em được mở rộng không chỉ bao gồm việc đảm bảo không bị tước đoạt về tính mạng, mà còn bao gồm việc bảo đảm cho trẻ em được cung cấp chất dinh dưỡng và sự chăm sóc y tế ở mức độ cao nhất. Tất cả các quyền trẻ em nào liên quan đến vấn đề này thuộc phạm vi nhóm quyền được sống còn của trẻ. Nhóm quyền sống còn bao gồm: trẻ em có quyền được sống, tồn tại; quyền có giấy khai sinh, quốc tịch; quyền được sống chung với cha mẹ và được chăm sóc.
- 2. Nhóm quyền được phát triển:** Công ước đưa ra một cách nhìn toàn diện về sự phát triển của trẻ em, không chỉ về thể chất mà còn về trí tuệ, tình cảm, đạo đức và xã hội. Tất cả những quyền của trẻ em tác động đến quá trình này được coi là thuộc nhóm quyền được phát triển. Nhìn chung, nhóm quyền này thể hiện ở ba khía cạnh chính: cung cấp chất dinh dưỡng (phát triển về thể chất), giáo dục (phát triển về trí tuệ) và cung cấp các điều kiện vui chơi, giải trí, sinh hoạt văn hoá, nghệ thuật. Nhóm quyền này bao gồm: trẻ em có quyền được phát triển, được chăm sóc dinh dưỡng, sức khoẻ để phát triển về thể lực; chăm sóc, giáo dục, được đi học để phát triển về nhận thức, có hiểu biết, trí tuệ.
- 3. Nhóm quyền được bảo vệ:** Khái niệm “bảo vệ trẻ em” không dừng lại ở việc ngăn ngừa sự xâm hại về thể chất và tinh thần với trẻ em mà còn bao gồm cả việc ngăn ngừa và khắc phục những điều kiện bất lợi đối với cuộc sống trẻ em. Theo Công ước, nhóm quyền này bao gồm các quyền của trẻ em được bảo vệ khỏi các hình thức bóc lột, xâm hại, sao nhãng, bỏ mặc, phân biệt đối xử và được bảo vệ trong các trường hợp đặc biệt khó khăn như bị tách khỏi môi trường gia đình, trong chiến tranh hay thiên tai,...
- 4. Nhóm quyền được tham gia:** Nhóm quyền này bao gồm tất cả các quyền giúp trẻ em có thể biểu đạt dưới mọi hình thức những ý kiến, quan điểm của bản thân về các vấn đề liên quan đến cuộc sống của trẻ. Có ba yêu cầu trong việc thực hiện nhóm quyền này, đó là: giúp trẻ có điều kiện tiếp nhận thông tin; giúp trẻ được biểu đạt ý kiến, quan điểm; tôn trọng, lắng nghe và xem xét ý kiến, quan điểm của trẻ.

Lưu ý rằng sự phân chia các quyền cụ thể vào 4 nhóm quyền trên đây chỉ mang tính tương đối vì 4 nhóm quyền này có mối liên hệ với nhau, bổ sung cho nhau và không thể tách rời. Cuộc sống của trẻ em là một tiến trình liên tục chứ không phải là những sự kiện tách rời, chính vì vậy, tất cả các nhóm quyền này có quan hệ chặt chẽ với nhau. Các mặt của đời sống trẻ em được đề cập đến trong từng nhóm quyền có liên quan chặt chẽ và ảnh hưởng lẫn nhau, mặt này ảnh hưởng đến mặt khác. Ví dụ quyền được có tên gọi và quốc tịch có liên quan trực tiếp đến quyền được sống còn và phát triển, và cũng liên quan đến quyền được chăm sóc sức khoẻ và được giáo dục.

Những quy định cụ thể hơn liên quan đến 4 nhóm quyền trên đây cũng có thể được chia nhỏ hơn thành 10 nhóm cụ thể trong Luật Bảo vệ Chăm sóc Giáo dục Trẻ em năm 2004:

1. Quyền được khai sinh và có quốc tịch (Điều 11)
2. Quyền được chăm sóc, nuôi dưỡng (Điều 12)
3. Quyền được chung sống với cha mẹ (Điều 13)
4. Quyền được tôn trọng, bảo vệ tính mạng, thân thể, nhân phẩm và danh dự (Điều 14)
5. Quyền được chăm sóc sức khoẻ (Điều 15)
6. Quyền được học tập (Điều 16)
7. Quyền vui chơi, giải trí, hoạt động văn hoá, văn nghệ, thể dục thể thao, du lịch (Điều 17)
8. Quyền được phát triển năng khiếu (Điều 18)
9. Quyền có tài sản (Điều 19)
10. Quyền được tiếp cận thông tin, bày tỏ ý kiến và tham gia hoạt động xã hội (Điều 20)

Bốn phận của trẻ em

Quyền luôn đi đôi với trách nhiệm, bốn phận. Bốn phận của trẻ là những việc trẻ phải làm theo đạo lý, quy định phù hợp với lứa tuổi của mình. Các bốn phận của trẻ em được quy định trong Luật Bảo vệ, Chăm sóc và Giáo dục Trẻ em dựa trên 5 điều Bác Hồ dạy thiếu niên nhi đồng, phù hợp với những giá trị văn hoá và đạo đức của người Việt Nam.

Một số bốn phận của trẻ em

1. Yêu quý, kính trọng và hiếu thảo với ông bà, cha mẹ; kính trọng thầy cô giáo; lễ phép với người lớn, thương yêu em nhỏ, đoàn kết với bạn bè; giúp đỡ người già yếu, người khuyết tật, người gặp hoàn cảnh khó khăn theo khả năng của mình.
2. Chăm chỉ học tập, giữ gìn vệ sinh, rèn luyện thân thể, thực hiện trật tự công cộng và an toàn giao thông, giữ gìn của công, tôn trọng tài sản của người khác, bảo vệ môi trường.
3. Yêu lao động, giúp đỡ gia đình làm những việc phù hợp với sức mình.
4. Sống khiêm tốn, trung thực và có đạo đức, tôn trọng pháp luật; tuân theo nội quy của nhà trường; thực hiện nếp sống văn minh, gia đình văn hoá; tôn trọng, giữ gìn bản sắc văn hoá dân tộc.
5. Yêu quê hương, đất nước, yêu đồng bào, có ý thức xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và đoàn kết quốc tế.

Luật bảo vệ, chăm sóc và giáo dục trẻ cũng quy định những điều trẻ em không được làm (điều 22). Những quy định này không nhằm mục đích răn đe, trừng trị trẻ em mà nhằm giáo dục cho trẻ em hiểu và tránh xa các hành vi xấu, trái pháp luật và có ý thức với hành động của mình.

Điều 22: Những điều trẻ em không được làm

1. Không được tự ý bỏ học, bỏ nhà sống lang thang.
2. Không được xâm phạm tính mạng, thân thể, nhân phẩm, danh dự, tài sản của người khác; gây rối trật tự công cộng.
3. Không được đánh bạc, sử dụng rượu bia, thuốc lá, chất kích thích khác có hại cho sức khỏe.
4. Không được trao đổi, sử dụng văn hoá phẩm có nội dung kích động bạo lực, đồi trụy, sử dụng đồ chơi hoặc trò chơi có hại cho sự phát triển lành mạnh.

Trong mục 2 của điều 22 cũng chỉ rõ, trẻ em không được “xâm phạm tính mạng, thân thể, nhân phẩm, danh dự, tài sản của người khác”. Điều đó cũng đồng nghĩa với việc các em không được đánh mắng các bạn và các em khác. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng các em không muốn bị người lớn đánh mắng. Nhưng khi được hỏi “Các em sẽ làm gì nếu em của mình mắc lỗi”, câu trả lời thường là “sẽ đánh, mắng các em đó”. Như vậy, với việc thực hiện bốn phạm của mình, trẻ em cũng góp phần đảm bảo quyền của những trẻ em khác.

Quan hệ giữa người lớn và trẻ là quan hệ 2 chiều. Một mặt, người lớn (cha mẹ, thầy cô...) có trách nhiệm thực hiện các quyền của trẻ, nhưng mặt khác, trẻ cũng phải có trách nhiệm làm tròn các bổn phận của mình với người lớn, với gia đình, nhà trường, xã hội. Việc trẻ làm tốt các bổn phận cũng góp phần làm cho mối quan hệ cha mẹ-con cái, thầy-trò trở nên gần gũi, thân thiện, dễ hợp tác hơn. Việc xây dựng các mối quan hệ tích cực như vậy sẽ làm giảm các hành vi trừng phạt của người lớn đối với trẻ.



Kiến thức đề xuất 2

Những quy định pháp luật về bảo vệ trẻ em

Trích dẫn một số điều luật mang tính phòng ngừa

Luật giáo dục (năm 2001)

Điều 72 quy định nhà giáo phải tôn trọng nhân cách của người học, đối xử công bằng với người học, bảo vệ quyền và lợi ích chính đáng của người học.

Điều 75 quy định nhà giáo không được có hành vi xúc phạm danh dự, nhân phẩm, xâm phạm thân thể của người học.

Điều 108 quy định người nào có một trong những hành vi xâm hại nhân phẩm, thân thể học sinh thì tùy theo tính chất, mức độ hành vi mà bị xử lý kỷ luật, xử phạt vi phạm hành chính hoặc truy cứu trách nhiệm hình sự, nếu gây thiệt hại thì phải bồi thường theo quy định của pháp luật.

Luật bảo vệ, chăm sóc và giáo dục trẻ em sửa đổi (năm 2004)

Điều 7 quy định *ng nghiêm cấm các hành vi hành hạ, ngược đãi, làm nhục, xâm phạm tính mạng, thân thể, nhân phẩm, danh dự* của người khác và áp dụng biện pháp có tính chất xúc phạm, hạ thấp danh dự, nhân phẩm hoặc dùng nhục hình đối với trẻ em vi phạm pháp luật.

Điều 14 quy định *quyền được tôn trọng, bảo vệ tính mạng, thân thể, nhân phẩm và danh dự của trẻ em.*

Luật hôn nhân và gia đình (năm 2006)

Điều 34 quy định cha mẹ không được phân biệt đối xử giữa các con, ngược đãi, hành hạ, xúc phạm con cái.

Điều 107 quy định người nào hành hạ, ngược đãi, xúc phạm danh dự, nhân phẩm ông, bà, cha, mẹ, vợ, chồng, con và các thành viên khác trong gia đình thì tùy theo tính chất, mức độ vi phạm mà bị xử lý hành chính hoặc bị truy cứu trách nhiệm hình sự, nếu gây thiệt hại thì phải bồi thường

Một số quy định về xử lý hình sự (theo luật hình sự năm 2000)

Điều 104 quy định người nào cố ý gây thương tích hoặc gây tổn hại cho sức khỏe của người khác mà tỷ lệ thương tật từ 11% đến 30% hoặc dưới 11% nhưng thuộc một trong các trường hợp là trẻ em, phụ nữ đang có thai, người già yếu, ốm đau hoặc người khác không có khả năng tự vệ, thì bị phạt cải tạo không giam giữ đến ba năm hoặc phạt tù từ sáu tháng đến ba năm.

Điều 151 quy định người nào ngược đãi hoặc hành hạ ông bà, cha mẹ, vợ chồng, con, cháu hoặc người có công nuôi dưỡng mình gây hậu quả nghiêm trọng hoặc đã bị xử phạt hành chính về hành vi này mà còn vi phạm, thì bị phạt cảnh cáo, cải tạo không giam giữ đến ba năm hoặc phạt tù từ ba tháng đến ba năm.

Điều 298. Tội dùng nhục hình

1. Người nào dùng nhục hình trong hoạt động điều tra, truy tố, xét xử, thi hành án, thì bị phạt tù từ sáu tháng đến ba năm.
2. Phạm tội gây hậu quả nghiêm trọng thì bị phạt tù từ hai năm đến bảy năm.
3. Phạm tội gây hậu quả rất nghiêm trọng hoặc đặc biệt nghiêm trọng, thì bị phạt tù từ năm năm đến mười hai năm.
4. Người phạm tội còn bị cấm đảm nhiệm chức vụ nhất định từ một năm đến năm năm.

Điều 100. Tội bức tử

1. Người nào đối xử tàn ác, thường xuyên ức hiếp, ngược đãi hoặc làm nhục người lệ thuộc mình làm người đó tự sát, thì bị phạt tù từ hai năm đến bảy năm.
2. Phạm tội làm nhiều người tự sát thì bị phạt tù từ năm năm đến mười hai năm.

Điều 103. Tội đe dọa giết người

Người nào đe dọa giết người, nếu có căn cứ làm cho người bị đe dọa lo sợ rằng việc đe dọa này sẽ được thực hiện, thì bị phạt cải tạo không giam giữ đến hai năm hoặc phạt tù từ ba tháng đến ba năm.

Điều 110. Tội hành hạ người khác

1. Người nào đối xử tàn ác với người lệ thuộc mình thì bị phạt cảnh cáo, cải tạo không giam giữ đến một năm hoặc phạt tù từ ba tháng đến hai năm.
2. Phạm tội với một trong các trường hợp là người già, trẻ em, phụ nữ có thai hoặc người tàn tật, thì bị phạt tù từ một năm đến ba năm.

Điều 121 quy định người nào xúc phạm nghiêm trọng nhân phẩm, danh dự của người khác, thì bị phạt cảnh cáo, cải tạo không giam giữ đến hai năm hoặc phạt tù từ ba tháng đến hai năm.

Một số quy định về xử lý hành chính (theo nghị định 114/NĐ-CP năm 2006 về xử phạt hành chính trong lĩnh vực dân số, gia đình và trẻ em)

- Nếu gây tổn thương về thân thể, tinh thần trẻ em thì phạt từ 500.000 đến 1.000.000 đồng.
- Nếu gây tổn thương về thân thể, tinh thần trẻ em nặng hơn thì phạt từ 3.000.000 đến 5.000.000 đồng.

Ngoài ra còn phải bồi thường những chi phí cho việc đi lại, đưa trẻ về gia đình hoặc chi phí thuốc men, chữa bệnh.



Chương 4

Cách kỷ luật trẻ mang tính tích cực



Kiến thức để xuất

1

Hệ quả tự nhiên và logic

Mới nghe tên gọi, chúng ta thấy phương pháp này là một phương pháp mới. Thật ra không phải như vậy. Cha mẹ và thầy cô vẫn hay sử dụng phương pháp này ở nhà và ở trường. Điều đáng bàn ở đây là nhiều khi chúng ta sử dụng không đúng cách nên kém hiệu quả hoặc trong nhiều trường hợp lại trở thành trừng phạt và có hại cho trẻ.

Hệ quả tự nhiên: Là những gì xảy ra một cách tự nhiên, không có sự can thiệp của người lớn. Ví dụ, khi trời nóng mà đi tắm sẽ cảm thấy mát và dễ chịu hơn; khi không ăn sẽ bị đói; khi không ngủ sẽ mệt mỏi; khi quên mặc ấm có thể bị cảm; khi kéo đuôi mèo có thể bị mèo cào.

Khác với hệ quả tự nhiên, **Hệ quả logic** đòi hỏi có sự can thiệp của người lớn hoặc của trẻ khác trong gia đình hay lớp học: khi không làm bài tập ở nhà thì đến lớp sẽ bị điểm kém; khi trẻ nghịch ngợm, phá hỏng đồ chơi mới mua thì trong một thời gian tới bố mẹ sẽ không mua đồ chơi cho nữa.

Phương pháp này có 2 **mục đích** chủ yếu. Thứ nhất, việc sử dụng hệ quả tự nhiên và hệ quả logic dạy cho trẻ có ý thức trách nhiệm về các hành vi của chính mình, khích lệ trẻ đưa ra những quyết định có trách nhiệm (đi học, đi ngủ đúng giờ, mặc ấm nếu trời lạnh, làm bài tập về nhà...). Thứ hai, cách làm này có thể thay thế cho trừng phạt: trẻ vẫn học được cách ứng xử tốt mà không cần người lớn đánh mắng. Phương pháp này giúp cho mối quan hệ cha mẹ con cái ấm áp hơn, ít xung đột hơn.

Như vậy, nếu tình huống không có hại cho trẻ thì câu châm ngôn “trải nghiệm là người thầy tốt nhất” hay “cuộc sống là một trường học lớn nhất” chính là một nguyên tắc hướng dẫn. Đây là một khía cạnh rất quan trọng của quá trình học hỏi: trẻ học từ các trải nghiệm hệ quả hành vi của mình. Nếu những trải nghiệm này mà tích cực thì trẻ có xu hướng lặp lại hành vi đó và ngược lại nếu trải nghiệm đó là tiêu cực. Trẻ cần hiểu rằng hành vi nào cũng có hệ quả nhất định.

Muốn áp dụng phương pháp này trước hết mỗi quan hệ cha mẹ với con cái hoặc thầy với trò phải dựa trên nền tảng tôn trọng lẫn nhau và cả hai bên cần cùng hợp tác và khích lệ lẫn nhau. Nếu muốn thay đổi hành vi nào đó ở trẻ, trước hết bạn phải làm cho trẻ hợp tác chứ không phải đối đầu với bạn. Muốn trẻ hợp tác, bạn phải là người có tính hợp tác. Nếu muốn trẻ tôn trọng, người lớn phải thể hiện sự tôn trọng trẻ.



Hai quy tắc cho việc áp dụng Hệ quả tự nhiên

- 1. Không gây nguy hiểm cho trẻ:** Hệ quả tự nhiên là cách giúp trẻ nhận ra kết quả hành vi của mình một cách tự nhiên. Tuy nhiên, người lớn phải đảm bảo an toàn cho trẻ. Ví dụ, chúng ta không được để cho trẻ nhỏ sờ vào điện, nước sôi hay đi qua đường phố nhiều xe cộ qua lại... chỉ để dạy trẻ trải nghiệm hệ quả tự nhiên.
- 2. Không làm ảnh hưởng đến người khác:** Ví dụ, không được để con bạn ném đá vào người khác. Vì khi đó, tuy trẻ có thể nhanh chóng nhận ra kết quả tiêu cực của hành vi đó, nhưng người kia phải chịu đau đớn chỉ vì bài học cho con bạn. Trẻ cũng có thể không học được gì nếu trẻ không quan tâm hoặc không nhận ra rằng hành vi của mình có ảnh hưởng đến người khác (không tắm rửa, đánh răng thường xuyên gây mùi hôi,...). Vì vậy, bạn cần giúp trẻ hiểu rõ hành vi của trẻ gây ảnh hưởng thế nào đối với người khác đồng thời không được để nguy hại đến người khác.

Ba quy tắc cho việc áp dụng Hệ quả logic

Việc dùng Hệ quả logic chỉ có hiệu quả khi bảo đảm được 3 quy tắc sau:

- 1. Liên quan:** Nguyên nhân và hệ quả phải có liên quan với nhau. Khi trẻ bày bừa đồ chơi thì Hệ quả logic là dọn dẹp lại đồ chơi hoặc không được chơi tiếp nữa. Khi trẻ làm đổ nước ra bàn, ra nhà thì phải lau sạch nước. Khi trẻ viết bậy lên bàn thì trẻ phải lau chùi bàn cho sạch (chứ không phải là bắt trẻ quét sân trường, dọn nhà vệ sinh vì các hình thức đó là trừng phạt, không liên quan đến hành vi làm bẩn bàn của trẻ).
- 2. Tôn trọng:** Nếu người lớn không thể hiện sự tôn trọng khi yêu cầu trẻ khắc phục lỗi, mà thay vì đó làm trẻ bị bẽ mặt như mắng chửi trẻ, dọa nạt trẻ,... thì đó là cách thức trừng phạt trẻ. Khi đó, việc dùng Hệ quả logic sẽ không hiệu quả. Ví dụ, khi người lớn nói “đồ hậu đậu, có thể mà cũng làm đổ. Lau ngay bàn đi không ăn đòn bây giờ”, trẻ có thể vẫn hiểu rằng phải lau bàn, nhưng chỉ vì sợ hãi.
- 3. Hợp lý:** Nếu người lớn vô lý yêu cầu trẻ phải dọn đồ chơi, lau lại nền nhà và phải rút được ra bài học mà không giải thích thì đó cũng không còn là sử dụng Hệ quả logic nữa. Tính hợp lý không còn, cộng với việc người lớn dùng quyền để bắt trẻ rút kinh nghiệm cho lần sau thì trẻ sẽ khó hợp tác để thay đổi.

Nếu người lớn không áp dụng 3 quy tắc trên đây thì việc dùng Hệ quả logic của người lớn sẽ là sự trừng phạt và không có hiệu quả. Khi đó, trẻ sẽ có 3 dạng phản ứng sau:

1. **Oán giận:** “Thế là không công bằng. Không thể tin người lớn được”
2. **Trả đũa:** “Họ được lần này vì họ có quyền, nhưng lần sau mình sẽ...”
3. **Trốn tránh hoặc giảm tự tin vào bản thân:** “Lần sau mình sẽ không để bị bắt gặp (khi đang viết bản lên bàn) nữa”; “Mình chẳng ra gì, mình chỉ là đứa hậu đậu”

Giống như người lớn, trẻ cũng rất muốn **được lựa chọn**. Chỉ cần có lựa chọn 1 trong 2 phương án cũng vẫn tốt hơn là không có lựa chọn. “Con muốn đi ngủ lúc 9:00 hay 9:30” tốt hơn rất nhiều so với “Ở nhà này, trẻ con phải đi ngủ lúc 9:30”.

Đôi khi người lớn cũng nên cho trẻ **biết trước hệ quả**. Trẻ phải hiểu rằng mình được lựa chọn (dù là hạn chế) và phải chấp nhận hệ quả lựa chọn của mình. Ví dụ: *Những lần cha mẹ cho trẻ cùng đi chợ, trẻ thường đòi hết thứ này đến thứ khác, hay quấy rầy, khóc lóc, đòi mua nhiều quà vật. Lần sau, trước khi đi cha mẹ có thể nói: “Mẹ định đi chợ mua thức ăn. Con có thể đi cùng nhưng không được làm nũng, đòi hỏi mua này mua nọ. Nếu không, con có thể ở nhà, mẹ đi một lúc rồi về?”*



Bảng 1: Sự khác nhau giữa trừng phạt và dùng hệ quả logic

Trừng phạt	Hệ quả logic
1. Nhấn mạnh quyền hành của người lớn. Người lớn chỉ cần yêu cầu, trẻ phải thực hiện. (<i>Trung, tắt nhạc ngay! Bố mẹ đang nghỉ</i>)	1. Thể hiện thực tế cuộc sống. Người lớn và trẻ tôn trọng lẫn nhau. (<i>Trung, mẹ biết con thích bài hát đó, nhưng bố mẹ đang nghỉ. Hoặc là con vặn nhỏ đủ nghe, hoặc là con tắt đài đi</i>)
2. Thể hiện sự độc đoán hoặc ít liên quan tới hành vi của trẻ. (<i>Khi bố mẹ đang nghỉ con lại mở băng, từ nay cấm không được nghe nhạc nữa</i>)	2. Liên quan trực tiếp đến hành vi của trẻ. (<i>Con không nên mở băng to như thế vào buổi trưa nữa để bố mẹ và mọi người nghỉ một chút. Nếu con không vặn nhỏ đài thì con sẽ phải tắt đài ngay</i>)
3. Đồng nhất hành vi và nhân cách của trẻ, hàm ý phán xét về mặt đạo đức. (<i>Con lấy xe của bố đi mà không xin phép, cứ như thằng ăn trộm. Từ nay không bao giờ được đụng đến xe nữa, đồ khó bảo</i>)	3. Phân biệt hành vi và nhân cách. (<i>Con lấy xe của bố mà không xin phép, việc đó là không đúng. Từ nay con phải hỏi ý kiến bố trước khi dùng đến xe nhé!</i>)
4. Chỉ chú trọng đến quá khứ (<i>Bố mẹ cấm con không được mời bạn đến nhà nữa. Lần trước đã bày bừa hết ra rồi, có đứa lại còn nói tục nữa</i>)	4. Quan tâm đến hiện tại và tương lai (<i>Con có thể mời bạn về nhà nếu sau khi chơi xong dọn dẹp sạch sẽ và không có ai nói tục</i>)
5. Dọa sẽ đối xử thiếu tôn trọng (<i>Lần trước con làm bố mẹ mất mặt với bạn của bố rồi. Cứ để lần sau bạn con đến rồi bố cho con thấy...</i>)	5. Hàm ý thiện chí, thân thiện sau khi cả bố mẹ lẫn trẻ đều đã bình tĩnh. (<i>Vì con không giữ trật tự và tôn trọng khách của bố, lần sau, khi bố có khách con nên ở trên phòng của con</i>)
6. Yêu cầu vâng lời, tuân phục ngay (<i>Đi làm ngay bây giờ, đi đi! Không có lại ăn đòn bây giờ</i>)	6. Cho phép lựa chọn (<i>Con làm lúc nào tùy con, nhưng cần xong trước khi bố đi làm về</i>)

Ngoài ra còn có một số điểm khác nhau về thái độ của người lớn trong 2 phương pháp:

Trừng phạt	Hệ quả logic
Giọng nói, ánh mắt, nét mặt giận dữ	Giọng nói, ánh mắt, nét mặt bình tĩnh
Thái độ không thân thiện, thù ghét	Thái độ thân thiện nhưng kiên quyết
Không chấp nhận sự lựa chọn của trẻ (<i>Đi ngủ ngay không có ăn đòn bây giờ</i>)	Có thể chấp nhận quyết định của trẻ (<i>Con có thể đọc tiếp nhưng không quá 10 giờ</i>)

Cần phải nói thêm rằng một số người lớn, dù không quát mắng, đánh đập trẻ nhưng lại sử dụng phương pháp coi như trẻ không tồn tại: không trò chuyện, không nghe trẻ nói, không nhìn thấy trẻ làm gì ngay cả khi trẻ hư,... Tuy cách làm này không gây hậu quả trực tiếp như đánh phạt nhưng cũng là một cách kỷ luật tiêu cực vì nó làm giảm sự tương tác, thông cảm, hiểu biết giữa người lớn và trẻ. Trẻ có thể hiểu hành vi ứng xử của cha mẹ, thấy cô lúc đó là không quan tâm, không tôn trọng, không yêu quý. Khi trẻ tin rằng “họ chẳng quan tâm gì đến mình” thì trẻ rất dễ có suy nghĩ “mình cũng chẳng cần, mình sẽ...”. Trẻ sẽ từ chối không hợp tác, nề nếp kỷ luật vì thế dễ bị phá vỡ.

Khác với lối kỷ luật độc đoán, trừng phạt, việc dùng hệ quả logic thường đi kèm theo những giảng giải ngắn gọn của người lớn cho trẻ hiểu (xem bảng trên). Việc làm này khuyến khích trẻ chịu trách nhiệm về hành vi của mình mà người lớn không cần dọa nạt, làm cho trẻ sợ. Muốn trẻ là người có trách nhiệm chúng ta nên trao trách nhiệm cho trẻ thay vì thuyết trình đạo đức với trẻ về trách nhiệm. Khi có hành vi không thích hợp, trẻ cần được người lớn nói cho biết là hành vi đó ảnh hưởng xấu đến người khác như thế nào rồi được trao cho trách nhiệm để khắc phục, sửa chữa cho hành vi của mình (ví dụ như vụn nhỏ hoặc tắt đài, dọn dẹp lại nhà cửa sau khi bạn đến chơi...). Trẻ có thể cảm thấy không thoải mái lắm, nhưng cảm giác này có ích hơn rất nhiều so với cảm giác giận dữ, sợ hãi, bị mắng chửi, nhục mạ, không được tôn trọng,... do lối kỷ luật độc đoán gây ra. Khi trẻ mắc lỗi mà người lớn dùng hệ quả logic trong khi vẫn thể hiện mối quan tâm, yêu thương trẻ thì sự giảng giải đó rất có sức mạnh.

Giảng giải một cách hợp lý còn giúp trẻ dễ dàng hiểu và chấp nhận được cảm xúc và quan điểm của người khác (cha mẹ, thầy cô, bạn bè) cũng như biết việc trẻ làm có ảnh hưởng tới người khác như thế nào.



Kiến thức đề xuất

2

Hình thành, thiết lập nội quy, nề nếp kỷ luật trong nhà trường và lớp học

Thiết lập giới hạn

Nếu mục đích của việc dùng hệ quả tự nhiên và logic là nhằm dạy trẻ về trách nhiệm thì việc thiết lập nội quy là nhằm để bảo vệ trẻ. Nội quy, nề nếp kỷ luật là những điều rất cần thiết để giáo dục, nuôi dưỡng, và bảo đảm sự phát triển lành mạnh, an toàn cho trẻ em. Cha mẹ, thầy cô nào cũng muốn con em mình có nề nếp kỷ luật tốt, lớn lên là những người có trách nhiệm. Chính vì vậy, việc thiết lập nội quy, quy tắc ứng xử trong gia đình và lớp học là rất quan trọng.

Nội quy, nề nếp tạo cơ sở cho trẻ hiểu xem những hành vi nào là phù hợp, những hành vi nào là không phù hợp và đâu là giới hạn không được vượt qua. Việc duy trì nội quy, nề nếp kỷ luật cũng giúp duy trì trật tự, nề nếp trong gia đình, lớp học và xã hội sau này. Nếu được thiết lập và thực hiện đúng cách, nhất quán, nội quy sẽ giúp trẻ nhập tâm thành những nguyên tắc hướng dẫn hành vi của trẻ trong cuộc sống.



Có những nội quy bao gồm những quy định nghiêm khắc do người lớn hướng dẫn, trẻ buộc phải tuân thủ và không thể thương lượng được (ví dụ: Tôn trọng mọi người, trung thực, không nghịch điện, không hút thuốc...), nhưng cũng có nội quy, quy định do trẻ và người lớn cùng thảo luận, thống nhất và có thể thay đổi (ví dụ về thời gian học tập, cách thức ăn mặc, việc nhà,...). Trẻ em sẽ học rất nhanh nội quy nào không thể thương lượng, nội quy nào có thể thương lượng và thay đổi. Phương pháp dùng hệ quả logic đóng vai trò quan trọng trong các quy tắc mà người lớn muốn rèn luyện cho trẻ.

Trong bảng 2 dưới đây, cột bên trái (có) thuộc lựa chọn của trẻ (đặc biệt là với tuổi mới lớn), với mức độ tăng dần theo lứa tuổi và sự phát triển. Cột bên phải (không) là phần trẻ cần ý kiến của cha mẹ, thầy cô hay người lớn. Cột ở giữa là có thể, có nghĩa là một số việc từ cột Không có thể chuyển thành Có. Quá trình này tăng dần theo lứa tuổi và sự phát triển của trẻ hoặc khi cha mẹ, thầy cô và trẻ đạt được thỏa thuận và cam kết mà 2 bên cùng đồng ý. Ví dụ, trẻ

có thể được tự đi đến nhà bạn dự sinh nhật vào buổi tối nếu bảo đảm an toàn, trẻ có thể được đi chơi hoặc xem tivi nếu đã hoàn thành tốt bài tập về nhà, trẻ có thể được rủ bạn về nhà chơi nếu cả hai chơi ngoan, không nói tục,... Khi trẻ đến tuổi mới lớn, trẻ có xu hướng đòi hỏi được tự lập nhiều hơn, trong khi cha mẹ, thầy cô có xu hướng duy trì sự kiểm soát ở mức độ lớn. Chính vì thế mà va chạm, xung đột dễ xảy ra. Nhưng nếu theo một thái cực khác là gỡ bỏ hầu hết các giới hạn, chuyển hết không sang có (người lớn thả lỏng, nuông chiều để trẻ muốn làm gì cũng được) thì nề nếp kỷ luật đã hình thành dễ bị phá vỡ, những nề nếp mới khó hình thành hoặc phải mất rất nhiều thời gian, có khi phải trả giá đắt.

Bảng 2: Một số ví dụ Giới hạn “có – có thể – không” (chủ yếu với trẻ tuổi mới lớn)

Có (Được phép)	Có thể (Có thể thương lượng)	Không (Không được phép)
Làm bài tập	Dự sinh nhật bạn	Hút thuốc
Đi ngủ trước 10 giờ	Đi thăm quan cuối tuần	Đi xe máy (dưới 18 tuổi)
Mặc quần áo gì	Dùng internet	Đánh nhau
Chơi trò chơi lúc giải lao	Chơi trò chơi trong giờ ngoại khóa	Chơi trò chơi trong giờ học

Thận trọng khi từ chối đòi hỏi của trẻ

Khi chấp nhận hay từ chối những đòi hỏi của trẻ, đặc biệt khi từ chối trẻ, người lớn nên cân nhắc, thận trọng. Trên thực tế, rất nhiều trường hợp trẻ năn nỉ, khóc lóc, hờn dỗi... khi đề nghị bố mẹ một điều gì đó mà không được chấp thuận. Khi đó, bố mẹ cũng không vui, thậm chí bức bối vì con dám “chống lại” quyết định của họ. Có người còn sử dụng trừng phạt để “dẹp đi” sự chống đối và “bảo lưu” quyết định của mình. Sau đó, họ lại cảm thấy có phần hối hận về hành vi của mình, thấy thương con. Mặt khác, khi xem xét lại lời đề nghị của con, họ thấy không có gì là quá vô lý nên đã thay đổi quyết định của mình.



Nếu sự việc lặp đi lặp lại nhiều lần như vậy sẽ tạo cho trẻ suy nghĩ sai lệch:

- Bố mẹ từ chối trẻ nhưng đó chưa phải là quyết định cuối cùng.
- Trẻ có thể sử dụng các “vũ khí” mà trẻ thấy từng có hiệu quả như khóc hờn, giận dỗi... để thay đổi quyết định của cha mẹ.

Khi cha mẹ đang bận rộn, họ không có thời gian suy nghĩ nên từ chối đề nghị của trẻ để an toàn hơn. Cũng có những người chưa thực sự quan tâm, tôn trọng ý kiến của trẻ, không cần dẫn đo suy nghĩ, xem xét kỹ nội dung đề nghị hoặc điều kiện đáp ứng lời đề nghị đó, họ từ chối trẻ ngay lập tức. Khi đó, trẻ không biết lý do tại sao mình bị từ chối. Điều đó làm trẻ nghi ngờ, hẫng hụt, thất vọng. Có trường hợp, trước lời đề nghị của trẻ, bố mẹ chấp thuận đề nghị của trẻ cho qua chuyện, nhưng sau đó, họ lại không có điều kiện thực hiện lời hứa của mình. Điều này gây khó xử cho người lớn, vì làm mất lòng tin của trẻ đối với quyết định của mình. Trẻ thấy bố mẹ không giữ lời hứa, đã “nói dối” mình. Vì vậy, điều quan trọng là phải thận trọng cân nhắc, xem xét kỹ trước khi đưa ra câu trả lời cho những đề nghị của trẻ.

Điểm cần nhớ khi thiết lập nội quy ở nhà và ở trường

Thực tế gia đình hay lớp học nào cũng cần có nội quy, nề nếp và không nhất thiết nội quy nào cũng phải thiết lập một cách tập thể. Nhưng nếu nội quy được cả gia đình, lớp học tham gia xây dựng và thực hiện thì sẽ tốt hơn rất nhiều. Nội quy đó có thể liên quan đến ăn, mặc, vệ sinh, sức khỏe, học hành ở nhà, ở trường, giải trí, giờ giấc, hành vi ứng xử... Các nội quy đó phải phản ánh được 2 điều: Nhu cầu của cha mẹ và nhu cầu, mối quan tâm của trẻ. Việc thiết lập nội quy cần có sự tham gia, hợp tác của trẻ, đặc biệt là trẻ ở tuổi mới lớn có hiệu quả hơn.

Ghi nhớ khi thiết lập nội quy với trẻ

- Nội quy đó có dựa trên thực tế hay chỉ là cảm xúc của người lớn?
- Nội quy đó có vì lợi ích của trẻ, giúp trẻ được an toàn, trở nên tốt hơn không?
- Nội quy đó có giúp trẻ tránh được va chạm, xung đột với người khác?
- Nội quy đó có giúp trẻ học cách suy nghĩ, cân nhắc trước khi hành động?
- Hệ quả của việc tuân thủ hoặc không tuân thủ nội quy đó là gì?

NỘI QUI KHÔNG CÓ SỰ THAM GIA/HỢP TÁC → KHÔNG HỢP TÁC, CHỐNG ĐỐI

Khi được tham gia, cả người lớn và trẻ em đều cảm thấy mình là chủ sở hữu của các quyết định đó. Vì thế xác suất làm theo các quyết định đó cao hơn nhiều so với khi bị áp đặt



Họp lớp và họp gia đình

Để hình thành một nề nếp, nội quy hay giải quyết các mâu thuẫn, vấn đề nảy sinh thì các cuộc họp lớp và họp gia đình để trẻ tham gia thảo luận vấn đề cần quan tâm là rất có ích. Đôi khi đó cũng là dịp để các thành viên trong gia đình hay lớp học muốn thay đổi, điều chỉnh một vài điều đã thoả thuận. Các cuộc trao đổi ở nhà và sinh hoạt lớp ở trường là cơ hội để trẻ học cách chia sẻ trách nhiệm. Đó cũng là cơ hội để người lớn thể hiện sự tôn trọng trẻ, hiểu được quan điểm của trẻ, cùng trẻ đi đến những quyết định mà tất cả sẽ cùng thống nhất và thực hiện.

Tuy gia đình và lớp học có một số điểm khác nhau nhưng có nhiều điểm chung về nguyên tắc thiết lập nề nếp kỷ luật. Các chuyên gia giáo dục hàng đầu trên thế giới lưu ý rằng: mục đích của họp lớp, họp gia đình không phải để phê bình hoặc thuyết giảng về đạo đức. Cha mẹ, thầy cô giáo đừng coi cuộc họp lớp, họp gia đình là hình thức để kiểm soát trẻ được nhiều hơn. Trẻ sẽ nhận thấy điều này và sẽ không hợp tác.

Mục đích của họp lớp, họp gia đình là:

- (1) Khích lệ những gì trẻ đã đạt được
- (2) Giúp đỡ nhau
- (3) Giải quyết vấn đề, khó khăn
- (4) Lập kế hoạch cho những sự kiện hay hoạt động của lớp/gia đình

Thông qua các cuộc họp lớp, họp gia đình, người lớn giúp trẻ học được những kỹ năng quan trọng sau đây:

- Tôn trọng lẫn nhau (từng người nói một; lắng nghe người khác nói)
- Khích lệ lẫn nhau (khích lệ những điểm tốt mà các cá nhân đã đạt được: thân thiện với nhau, chia sẻ, hợp tác trong một công việc nào đó)
- Để trẻ cùng thảo luận cách áp dụng hệ quả logic. Ví dụ, nếu viết lên bàn, lên tường, chửi tục, đi muộn, không làm bài ở lớp, đi học về muộn, bày bừa khắp phòng,... thì trẻ sẽ bị kỷ luật như thế nào. Lưu ý không bao giờ quên 3 quy tắc của hệ quả logic: liên quan, tôn trọng và hợp lý.

Thông qua cuộc họp gia đình, bố, mẹ ông bà cũng hiểu nhau hơn và hành động một cách nhất quán, tránh tình trạng mỗi người một cách khiến trẻ lẩn lộn hoặc làm cho nội quy, quy tắc trong gia đình bị phá vỡ (xem hoạt động 4)

Các bước của một cuộc họp lớp, họp gia đình là:

- Bắt đầu bằng khích lệ, khen ngợi để giảm thái độ im lặng mang tính phòng thủ và tăng thái độ hợp tác của trẻ.
- Điểm lại xem cả lớp hoặc cả gia đình muốn thảo luận những vấn đề gì. Ví dụ, giáo viên có thể đề nghị: “Lớp học là của tất cả chúng ta. Thầy muốn các em tham gia xây dựng nội quy của lớp học. Các em muốn nội quy đó như thế nào? Gồm những điểm gì?”
- Giải quyết vấn đề: Trực tiếp hỏi trẻ có lỗi hoặc hành vi không phù hợp (đi muộn, không làm bài tập, vẽ bậy...) xem trẻ có đề xuất gì để giải quyết vấn đề do mình gây ra, hướng khắc phục lỗi không. Nếu có, mọi người sẽ đóng góp ý kiến xem có nhất trí với đề xuất của trẻ hay không. Nếu không, đề nghị mọi người cho đề xuất. Nếu đề xuất này không giúp ích gì mà chỉ làm tổn thương trẻ thì dùng cách hỏi tích cực để có thêm đề xuất tích cực, khả thi.
- Lập kế hoạch thực hiện, chú ý cho trẻ được lựa chọn thời gian bao giờ trẻ sẽ thực hiện đề xuất đã được thông qua, nhất trí.

Tình huống

Cả lớp đều cho rằng Hưng là học sinh hay gây sự và hay trốn học, kể cả buổi sinh hoạt lớp hôm nay. Các bạn liệt kê ra là Hưng hay đánh bạn, lấy bóng của bạn lớp bên cạnh, chửi bậy, bị điểm kém... Nếu cô giáo hỏi sẽ xử lý ra sao bây giờ, chắc cả lớp đồng ý là phải kỷ luật. Nhưng cô hỏi “Các em nghĩ là tại sao Hưng lại làm như vậy?”. Học sinh đưa ra một số câu trả lời “Vì bạn ấy keo kiệt”; “Vì bạn ấy hay bắt nạt bạn khác”. Cuối cùng một học sinh nói “Có thể không có ai chơi với bạn ấy”. Một học sinh khác nói “Bạn ấy ở với anh chị vì không có bố mẹ”. Sau đó cô giáo hỏi cả lớp cho biết xem sống không có bố mẹ sẽ thế nào. Học sinh nói rằng sẽ rất khó khăn, sẽ phải tự làm nhiều thứ... Giờ đây các em đã thể hiện sự hiểu biết Hưng chứ không phải ghét bỏ hay thù địch. Khi cô hỏi: “Có bao nhiêu em trong lớp mình muốn giúp đỡ Hưng”? Hầu như cả lớp cùng giơ tay. Cả lớp đưa ra một loạt những việc cụ thể mà các em muốn làm để giúp Hưng

Hôm sau cô nói cho Hưng biết là lớp đã thảo luận vấn đề của Hưng. Khi cô đề nghị Hưng đoán xem liệu có ai muốn giúp đỡ mình, Hưng nhìn xuống nền nhà và nói “có lẽ là không có ai cả”. Khi cô cho biết tất cả cùng muốn giúp Hưng, Hưng nhìn lên tròn xoe mắt hỏi lại như không thể tin được “Cả lớp?”.

Khi cả lớp quyết định giúp đỡ Hưng bằng cách đối xử thân thiện với em, Hưng cảm thấy được khích lệ và dần dần có nhiều tiến bộ trong mối quan hệ với bạn bè và kết quả học tập.

Nội quy của một lớp học có thể bao gồm những điểm như

- Tôn trọng lẫn nhau (nội quy nên theo hướng tích cực để thay thế cho “không đánh nhau”, “không chế nhạo”...).
- Lắng nghe
- Trật tự, không nói chuyện riêng trong lớp.
- Đối xử thân thiện với bạn bè...

Nếu những ý kiến đề xuất về nội quy ở lớp và ở nhà của trẻ không phù hợp hoặc khó khả thi, người lớn có thể đặt câu hỏi mở, ví dụ: “Đây có chắc là điều chúng ta muốn hay không?”; “Có giải pháp nào khác không?”; “Điều này chúng ta chưa thể thực hiện được. Nếu muốn chúng ta có thể thử cách khác, khi có dịp chúng ta sẽ làm theo cách của em”.

Khi đã thiết lập được nội quy, việc duy trì cũng cố để thành thói quen cho trẻ là việc rất quan trọng và thường khó thực hiện hơn cả việc thiết lập nội quy.



Điểm cần nhớ để củng cố, duy trì nội quy với trẻ

- **Hướng dẫn:** Hướng dẫn phải rõ ràng, cụ thể, ví dụ “Đã đến lúc con phải dọn đồ chơi để...”
- **Nhắc nhở:** Những lời nhắc nhở giúp trẻ suy nghĩ, nhớ lại và sau đó quyết định hành động, ví dụ: “Con có nhớ rằng chúng ta đã đồng ý là khi đến chơi nhà ai, con sẽ không mở và lục ngăn kéo”
- **Cho trẻ ít nhất 2 khả năng lựa chọn:** cho phép trẻ được chọn 1 trong 2 khả năng mà ta đều mong muốn và chấp nhận để khuyến khích khả năng suy nghĩ, đưa ra các quyết định của mình. Ví dụ: “Hôm nay con muốn mặc cái quần màu xanh hay màu trắng?”
- **Cho trẻ biết hệ quả với hành vi lựa chọn:** Cho trẻ biết kết quả hành vi của trẻ sẽ rất có ích. Ví dụ: “Cô sẽ rất lo lắng và buồn nếu khi tức giận em còn tiếp tục đánh bạn như vậy.”
- **Cảnh báo:** Cảnh báo không phải là đe dọa mà là nhắc nhở trẻ nghĩ về hậu quả xấu có thể xảy ra với một hành vi nào đó. Ví dụ: “Em thử nghĩ xem, chuyện gì có thể xảy ra nếu khi đi học chúng ta qua đường mà không quan sát cẩn thận?”
- **Thể hiện mong muốn:** Là cách khích lệ trẻ có một hành vi cụ thể nào đó. Ví dụ: “Mẹ mong rằng con sẽ không viết bẩn lên bàn học nữa”.



Kiến thức đề xuất

3

Thời gian tạm lắng

Phương pháp dùng thời gian tạm lắng là một phương pháp kỷ luật có hiệu quả nhưng cũng dễ gây tranh cãi. Giống như dùng hệ quả logic, nếu người sử dụng không tuân theo những nguyên tắc nhất định thì dùng thời gian tạm lắng cũng có thể trở thành trừng phạt, có hại cho trẻ.

Thời gian tạm lắng là thời gian trẻ đang hoặc có nguy cơ thực hiện hành vi không mong muốn (như trêu chọc, đánh bạn, đánh anh chị em, đập đồ chơi,...) bị tách ra khỏi hoạt động mà trẻ đang tham gia. Trong lúc “tạm lắng” trẻ phải ngồi một chỗ, không được chơi, không được trò chuyện hay tham gia hoạt động như những trẻ khác. Việc này diễn ra trong một không gian và thời gian nhất định (cách ly) để cho trẻ bình tĩnh trở lại, suy nghĩ về hành vi không đúng mực của mình và tiếp tục tham gia các hoạt động đang diễn ra.

Chúng ta không nên dùng thời gian tạm lắng như là biện pháp ưu tiên khi trẻ có hành vi không mong muốn. Chỉ áp dụng phương pháp này khi trẻ đang hoặc có nguy cơ làm tổn thương đến trẻ khác hoặc chính bản thân mình. Nếu người lớn sử dụng phương pháp này đúng cách (thỉnh thoảng mới sử dụng và trong một khoảng thời gian ngắn) thì trẻ có thể bình tĩnh trở lại, kiểm chế bản thân tốt hơn trong những tình huống gây ức chế, tức giận. Ngược lại, nếu sử dụng thường xuyên và không đúng cách sẽ không hiệu quả, thậm chí còn gây tác động tiêu cực tới trẻ, làm cho trẻ tức giận và hung hăng hơn. Ngoài ra, nếu sử dụng phương pháp này không đúng cách sẽ dễ trở thành một dạng trừng phạt thân thể và tinh thần (ví dụ như bắt đứng úp mặt vào tường suốt cả tiết học, bắt quỳ ở góc phòng, đứng ngoài trời nắng,...).



Có nhiều tranh luận về thời gian tạm lắng nên kéo dài bao lâu. Nhiều nhà giáo dục khuyên rằng cách này thường hiệu quả nhất với trẻ 3-9 tuổi. Thời gian ngắn, dài tùy theo tuổi (lấy số phút tương ứng số tuổi cho dễ nhớ, ví dụ nếu trẻ 5 tuổi thì tạm lắng 5 phút), tùy theo khí chất hoặc mức độ mắc lỗi, miễn sao cho trẻ hiểu thông điệp của cha mẹ, thầy cô là được.

Một số quy tắc cơ bản (để thời gian tạm lắng không trở thành trừng phạt)

- **Không sử dụng cho trẻ quá nhỏ.** Trẻ sẽ sợ hãi khi bị tách khỏi người lớn, đặc biệt là cha mẹ, cô giáo ở nhà trẻ (có khi chỉ cần dọa “nhốt” trong nhà tắm một mình trẻ đã rất sợ).
- **Nên sử dụng ngay sau khi trẻ có hành vi làm tổn thương bạn hoặc bản thân.** Trẻ sẽ hiểu rõ hơn tại sao người lớn lại dùng “thời gian tạm lắng” (như một hệ quả logic của hành vi tiêu cực) đối với mình. Nếu có thể, nên cho trẻ các lựa chọn tích cực khác (ví dụ: dọn dẹp đồ đạc do chính trẻ bày bừa, xin lỗi bạn...) hơn là “cách ly” trẻ hoàn toàn khỏi hoạt động đang diễn ra trong lớp học hay ở nhà.
- **Thời gian tạm lắng không được mang tính chất nhục mạ trẻ,** làm cho trẻ thấy sợ hãi, bị làm trò cười,... Nếu như vậy thì thời gian tạm lắng trở thành trừng phạt.
- **Thời gian tạm lắng không được dài hơn khoảng thời gian để trẻ bình tĩnh trở lại.** Khi trẻ đã bình tĩnh lại rồi hãy giải thích hành vi nào là phù hợp, hành vi nào là không phù hợp hay không thể chấp nhận được. Hãy giúp trẻ thấy rõ tại sao trẻ bị áp dụng “thời gian tạm lắng”, nếu không trẻ sẽ có xu hướng lặp lại hành vi không mong muốn đó.
- **Không đe dọa.** Đừng nói với trẻ những lời đe dọa, ví dụ: “Nếu con làm thế nữa, con sẽ bị phạt đứng vào góc phòng!”. Trẻ sẽ nhầm lẫn coi đây là hình phạt tiêu cực, trẻ sẽ có thái độ không hợp tác và thời gian tạm lắng sẽ ít mang lại hiệu quả. Không sử dụng thời gian tạm lắng như một sự trừng phạt.

Nếu trẻ rất lo lắng, bối rối hay khó chịu thì hãy giúp trẻ bình tĩnh lại một chút trước khi dùng thời gian tạm lắng. Nếu bạn dùng thời gian tạm lắng một vài lần với trẻ mà không thấy thay đổi theo cách thức mong muốn thì có thể do:

1. Trẻ còn quá nhỏ, chưa thấy được mục đích của việc bị tách khỏi bạn bè
2. Trẻ bị “miễn dịch” với việc “bị cách ly” nên không có tác dụng
3. Trẻ có vấn đề về thể chất như suy dinh dưỡng hay ác cảm với việc bị “bị cách ly”.

Lưu ý rằng khi người lớn tức giận, trẻ thường là “nạn nhân”. Nếu vậy bạn cũng cần thời gian tạm lắng cho chính mình (xem chương 7). Cố gắng áp dụng thời gian tạm lắng với bản thân mình trước khi bạn cảm thấy bức mình và nổi giận bởi vì khi tức giận bạn rất dễ bỏ qua 3 nguyên tắc cơ bản (liên quan, tôn trọng và hợp lý).

Bảng 3: So sánh sự khác nhau giữa kỷ luật tích cực và tiêu cực (trừng phạt)

Kỷ luật tích cực	Kỷ luật tiêu cực (trừng phạt)
1. Nhấn mạnh những gì trẻ nên làm. Cho trẻ những phương án lựa chọn tích cực.	1. Nhấn mạnh những gì trẻ không được làm. Cấm đoán, không giải thích tại sao.
2. Là quá trình thường xuyên, liên tục, nhất quán, cương quyết, mang tính hướng dẫn.	2. Chỉ diễn ra khi trẻ mắc lỗi hành vi. Mang tính kiểm soát, làm xấu hổ, mất mặt, chế nhạo.
3. Hệ quả của kỷ luật có tính logic, có liên quan trực tiếp đến hành vi tiêu cực của trẻ.	3. Hệ quả của trừng phạt không liên quan hoặc phi logic đối với hành vi tiêu cực của trẻ.
4. Lắng nghe trẻ, đưa ra ví dụ, tấm gương để trẻ làm theo.	4. Không hoặc ít lắng nghe trẻ. Yêu cầu trẻ tuân phục, nghe lời.
5. Tập cho trẻ tự kiểm soát bản thân, chịu trách nhiệm về mình, chủ động, tự tin.	5. Trẻ dần phụ thuộc vào người lớn, bị người lớn kiểm soát, sợ sai, kém tự lập, bị động, thiếu tự tin.
6. Giúp trẻ thay đổi. Tập trung vào hành vi chưa đúng của trẻ.	6. Giải toả, tập trung vào nỗi bức tức của người lớn khi thấy trẻ không nghe lời hoặc thậm chí có khi là "giận cá chém thớt".
7. Mang tính tích cực, tôn trọng trẻ.	7. Mang tính tiêu cực, thiếu tôn trọng trẻ.
8. Khuyến khích khả năng tư duy, lựa chọn của trẻ.	8. Người lớn nghĩ và đưa ra quyết định, lựa chọn thay cho trẻ.
9. Hình thành, phát triển những hành vi mong muốn.	9. Phạt, chỉ trích những hành vi hư, có lỗi của trẻ. Việc này có thể dẫn đến hành vi không phù hợp khác của trẻ.
10. Phù hợp với năng lực, nhu cầu và các giai đoạn phát triển của trẻ.	10. Không tính đến năng lực, nhu cầu và các giai đoạn phát triển của trẻ.
11. Không mang tính bạo lực về mặt thân thể và tinh thần.	11. Mang tính bạo lực về mặt thân thể và tinh thần.
12. Trẻ thực hiện nội quy nề nếp vì trẻ được tham gia thảo luận và nhất trí.	12. Trẻ không thực hiện nội quy, nề nếp hoặc nếu có cũng chỉ vì sợ bị phạt hoặc vì bị đe dọa, bị mua chuộc bằng tiền, phần thưởng người lớn hứa.
13. Dạy trẻ nhập tâm tính kỷ luật một cách tự giác.	13. Dạy trẻ ngoan ngoãn một cách thụ động vì trẻ hiểu rằng sẽ bị phạt nếu hư (không tự giác, không nhập tâm).
14. Coi lỗi lầm là những cơ hội học tập để tiến bộ thêm.	14. Không chấp nhận lỗi lầm, phạt và ép trẻ tuân phục theo ý người lớn.
15. Chú ý tới hành vi "hư" của trẻ, không phải nhân cách đứa trẻ.	15. Phê phán nhân cách đứa trẻ hơn là hành vi của trẻ, ví dụ: "đồ ngu ngốc" "đồ ăn hại",...

Một số điều cần ghi nhớ khi dùng “thời gian tạm lắng”

Không nên dùng “thời gian tạm lắng” như một giải pháp đầu tiên mà nên là giải pháp cuối cùng.

Thường hiệu quả nhất là với trẻ 3-9 tuổi. Thời gian ngắn dài tùy theo tuổi của trẻ (có thể lấy số phút tương ứng số tuổi cho dễ nhớ), tính chất hoặc tùy theo mức độ lỗi mà trẻ mắc, miễn sao trẻ hiểu được thông điệp giáo dục của cha mẹ/thầy cô.

Một số quy tắc cơ bản (để thời gian tạm lắng không trở thành trừng phạt về tinh thần!!!)

- ▶ Không sử dụng cho trẻ quá nhỏ.
- ▶ Sử dụng ngay sau khi trẻ có hành vi làm tổn thương bạn hoặc bản thân.
- ▶ Thời gian tạm lắng không được mang tính chất nhục mạ
- ▶ Thời gian tạm lắng không được dài hơn khoảng thời gian cần thiết trẻ cần để bình tĩnh trở lại.
- ▶ Không đe dọa.

Nếu trẻ rất lo lắng, bối rối hay khó chịu thì hãy giúp trẻ bình tĩnh lại một chút trước khi dùng thời gian tạm lắng. Nếu bạn dùng thời gian tạm lắng một vài lần với trẻ nào đó mà không thấy thay đổi theo cách thức mong muốn thì có thể do:

1. Trẻ còn quá nhỏ, chưa thấy được mục đích của việc trẻ bị tách khỏi bạn bè
2. Trẻ bị “miễn dịch” với việc “cách ly” nên không có tác động
3. Trẻ có vấn đề về thể chất như suy dinh dưỡng hay ác cảm với việc “cách ly”

Khi người lớn tức giận, trẻ thường là “nạn nhân”. Nếu vậy bạn cũng cần thời gian tạm lắng cho chính mình!

Sự khác nhau giữa kỷ luật tích cực và tiêu cực

Kỷ luật tích cực	Kỷ luật tiêu cực (trừng phạt)
1. Nhấn mạnh những gì trẻ cần, nên làm. Cho trẻ những phương án lựa chọn tích cực.	1. Nhấn mạnh những gì trẻ không được làm. Cấm đoán không cần giải thích tại sao.
2. Là quá trình thường xuyên, liên tục, nhất quán, cương quyết. Mang tính hướng dẫn.	2. Chỉ diễn ra khi bị “bắt lỗi” hay “sự cố”. Mang tính kiểm soát, làm xấu hổ, mất mặt, chế nhạo.
3. Hệ quả logic có liên quan trực tiếp đến hành vi tiêu cực của trẻ.	3. Hệ quả không liên quan hoặc phi logic đối với hành vi tiêu cực của trẻ.
4. Lắng nghe trẻ, đưa ra các ví dụ, tấm gương để trẻ làm theo.	4. Không hoặc ít lắng nghe trẻ. Yêu cầu tuân phục, nghe lời.
5. Tập cho trẻ tự kiểm soát bản thân, chịu trách nhiệm về mình, chủ động, tự tin.	5. Trẻ dần phụ thuộc vào người lớn, bị người lớn kiểm soát, sợ sai, kém tự lập, bị động, thiếu tự tin.
6. Giúp trẻ thay đổi, tập trung vào hành vi của trẻ.	6. Giải toả, tập trung vào nỗi bức tức của người lớn khi thấy trẻ không nghe lời hoặc có khi là “giận cá chém thớt”.
7. Mang tính tích cực, tôn trọng trẻ.	7. Mang tính tiêu cực, thiếu tôn trọng trẻ.
8. Khuyến khích khả năng tư duy, lựa chọn của trẻ.	8. Người lớn nghĩ và đưa ra quyết định, lựa chọn thay cho trẻ, làm hạn chế khả năng tư duy của trẻ.
9. Hình thành, phát triển những hành vi mong muốn.	9. Phạt, chỉ trích những hành vi “hu”, “lỗi” của trẻ.
10. Hiểu năng lực, nhu cầu và các giai đoạn phát triển của trẻ.	10. Không phù hợp với các giai đoạn phát triển của trẻ, không tính đến năng lực, nhu cầu của trẻ.
11. Phi bạo lực về mặt thể chất và tinh thần.	11. Mang tính bạo lực về mặt thể chất và tinh thần.
12. Trẻ thực hiện nội quy nề nếp vì trẻ được tham gia thảo luận và nhất trí.	12. Trẻ thực hiện nội quy, nề nếp vì sợ bị phạt, vì bị đe dọa hoặc bị “mua chuộc”....
13. Dạy trẻ nhập tâm tính kỷ luật một cách tự giác.	13. Dạy trẻ “ngoan” vì nếu “hu” có thể “bị bắt phạt” (khó tự giác, khó nhập tâm).
14. Coi lỗi lầm là những cơ hội học tập để tiến bộ thêm.	14. Không chấp nhận lỗi lầm (phạt khi trẻ mắc lỗi). Ép trẻ tuân phục vì “bố/mẹ/thầy cô bảo thế”.
15. Chú ý tới hành vi “hu” của trẻ, không phải nhân cách đứa trẻ.	15. Phê phán nhân cách đứa trẻ hơn là hành vi của trẻ: “đồ ngu ngốc”, “đồ ăn hại”.

Chương 5

Lắng nghe tích cực



Kiến thức đề xuất

1

Lắng nghe tích cực và tầm quan trọng của lắng nghe tích cực

Muốn quan hệ của cha mẹ, thầy cô với trẻ tốt thì giao tiếp giữa hai bên phải tốt. Khi nói tới giao tiếp người ta thường cho rằng giao tiếp là “nói”, “nói chuyện”, “trò chuyện”... Thực tế thì “nói” chỉ là một phần của giao tiếp. Phần “nghe” là một phần rất quan trọng, có khi còn quan trọng hơn cả phần “nói”, đặc biệt trong các tình huống mới thiết lập các mối quan hệ hoặc khi trẻ đang gặp những khó khăn. Liệu có phải vì thế mà con người có hai tai và một miệng? Đối với trẻ nói chung, đặc biệt trẻ mới lớn nói riêng, việc người lớn lắng nghe và hiểu trẻ lại càng quan trọng.

Ai cũng muốn được lắng nghe vì điều đó có nghĩa là người nghe đang muốn hiểu bạn. Người nghe tin rằng những điều bạn nói là có giá trị và đáng chú ý. Trẻ cũng vậy. Trẻ muốn được hiểu, cảm thấy có giá trị, được tôn trọng, yêu thương (Chương 1). Trẻ sẽ cảm thấy như vậy nếu được lắng nghe, lắng nghe một cách tích cực. Làm sao để cho trẻ thấy là bạn đang lắng nghe tích cực, không những “nghe” mà còn “hiểu”?

Lắng nghe tích cực là:

- Lắng nghe một cách chân thành, chăm chú, gợi mở (lắng nghe bằng cả ánh mắt và trái tim)
- Hiểu rõ được nội dung của người nói
- Hiểu rõ được cảm xúc của người nói

Ví dụ: Con bạn vào nhà và nói “Con ghét bạn Minh! Bạn ấy không cho con chơi cùng với bạn ấy, không cho con chơi đồ chơi”. Sau khi nghe, bạn sẽ phản ứng thế nào? Có cha mẹ nói “không sao, con có thể chơi với các bạn khác”. Nếu trả lời như vậy là bạn đã bỏ qua hoặc không thừa nhận cảm xúc của trẻ. Với trẻ, câu nói của bạn khi đó có hàm ý “con chả sao cả, mẹ biết cách giải quyết rồi”.

Cha mẹ có thể phản hồi “Con cảm thấy tức giận với bạn Minh vì hôm nay bạn ấy không cho con chơi cùng à?”. Nếu như vậy thì bạn đã bắt đầu một quá trình lắng nghe tích cực, bởi vì thông qua phản hồi (về suy nghĩ và cảm xúc) của trẻ, bạn đã khuyến khích trẻ nói tiếp với cha mẹ “Vâng, hôm qua bạn ấy cho con chơi, nhưng hôm nay con không mang đồ chơi của con đi”.

“Như thế là bạn Minh muốn con phải mang theo một đồ chơi nào đó khi chơi cùng?”. “Vâng, con nghĩ thế”.

Việc lắng nghe như vậy mất thời gian hơn và phải có thái độ ân cần, chấp nhận cảm xúc của trẻ, giúp trẻ tháo bỏ tâm lý e ngại, phòng thủ để chuyển sang hướng giao tiếp cởi mở, tích cực hơn. Nếu lắng nghe từ trái tim, tất cả các dấu hiệu phi ngôn ngữ đều có ý nghĩa. Người nghe nên thận trọng khi bày tỏ cảm xúc và phản ứng của mình với những gì người khác nói. Thay vào đó, bạn hãy chỉ lắng nghe. Đôi lúc phản ánh lại một vài nội dung hoặc cảm xúc, có lúc chỉ cần gật đầu hoặc bật ra một âm thanh nhỏ để xác nhận điều người khác đang nói. Đó là những cử chỉ tốt nhất chứng tỏ ta đã nghe và hiểu người nói, bởi rất nhiều khi chúng ta “nghe” nhưng không “hiểu”, giống như “nhìn” nhưng không “thấy”.

Đôi khi các câu hỏi mở (Ví dụ: Tại sao em buồn? Nếu ở vào hoàn cảnh của bạn, em sẽ cảm thấy thế nào? Em sẽ làm gì? Có cách nào khác để giải quyết vấn đề này không?,...) sẽ rất có ích vì nó khuyến khích trẻ suy nghĩ rộng, nhìn sự việc từ nhiều góc độ và tự do khám phá nhiều giải pháp khác nhau cho một vấn đề. Khi phản hồi nội dung, các câu nói như “Có phải con nói là...?”, “Có phải ý em là...”, “Bố nghe con vừa nói là...” vừa khích lệ trẻ nói, vừa giúp người lớn khám phá và hiểu rõ, hiểu đúng vấn đề của trẻ.

Như thế, lắng nghe tích cực là một cách thức rất tốt để cha mẹ, thầy cô hiểu con cái và học sinh của mình tôn trọng và quan tâm đến nhau, tăng cường mối quan hệ trong gia đình và lớp học. Lắng nghe tích cực cũng giúp ngăn ngừa và giải quyết các vấn đề nảy sinh trong gia đình, lớp học đặc biệt trong bối cảnh quan hệ cha mẹ – con cái hay thầy – trò gặp nhiều thách thức như hiện nay. Qua giao tiếp tích cực, cha mẹ, thầy cô có thể kịp thời phát hiện những khó khăn, vướng mắc của trẻ và có giải pháp khắc phục. Khó khăn của trẻ càng được phát hiện và có giải pháp khắc phục sớm thì càng dễ giải quyết, càng ít tổn kém hơn và không cần phải dùng trừng phạt.





Những điều cần tránh khi lắng nghe tích cực

1. **Không chú ý, sao nhãng, mất tập trung, gây mất hứng khởi của trẻ.** Ví dụ: “Thôi nói chuyện khác đi. Đừng nghĩ đến chuyện này nữa”
2. **Phán xét, chỉ trích, trách mắng trẻ.** Ví dụ: “Tôi đã nói bao nhiêu lần rồi, em không được làm thế mà”; “Sao lại làm thế? Em không biết làm thế là xấu lắm ư?”; “Chắc vì không được dạy bảo nên mày mới thế!”,...
3. **Đổ lỗi cho trẻ mà không xem xét rõ vấn đề.** Ví dụ: “Em lúc nào cũng gây chuyện”; “Đó là tại con mới ra nông nỗi này”; “Đó là lỗi của con”...
4. **Hạ thấp, xem thường trẻ.** Ví dụ: “Con thì chỉ đến thế là cùng!”; “Đúng là đồ ăn hại, cô sẽ chẳng làm nên tích sự gì đâu!”,...
5. **Ngắt lời khi trẻ đang nói.** Ví dụ: “Nhưng mà...”, “Thế còn...”, “Tại sao...”
6. **Đưa ra lời khuyên, giải pháp, thuyết trình, giảng giải về đạo đức.** Ví dụ: “Bố biết con phải làm gì rồi, trước hết...”; “Đừng ngớ ngẩn, cái đó không quan trọng”; “Đã bảo thế rồi còn gì”, “Biết ngay mà”; “Em phải...”
7. **Đồng tình kiểu thương hại.** Ví dụ: “Thật tội nghiệp, sao em luôn luôn gặp chuyện không may”; “Con lại bị cô mắng nữa à”,... Sự đồng tình, tỏ ra thương cảm theo kiểu này thường làm trẻ thấy yếu đuối, thiếu tự tin hơn.
8. **Ra lệnh, đe dọa.** Ví dụ: “Con phải làm xong ngay lập tức”; “Nếu con còn nói với bố mẹ như thế, bố mẹ sẽ...”; “Nếu em còn nói với cô như thế thêm một lần nữa thì cô sẽ không tha thứ cho đâu!”,...

Tôi nói bạn nghe. Trẻ nói người lớn nghe

- Khi bạn quay đi chỗ khác hoặc ngắt lời, tôi cảm thấy không được tôn trọng và không muốn chia sẻ ý kiến của mình.
- Khi bạn đưa ra lời khuyên, tôi cảm thấy bạn không ở vị trí của tôi nên chưa thực sự hiểu hết. Có thể bạn đặt mình cao hơn tôi và đã “kê toa thuốc” cho tôi chăng? Có thể lời khuyên của bạn là sai hay không thích hợp.
- Khi bạn phản bác ý kiến, tôi có cảm giác khó chịu, không vui vẻ.
- Khi bạn thương hại, tôi trở nên yếu đuối.
- Khi bạn tỏ ra đồng tình, thương cảm với tôi một cách quá mức, tôi sẽ thấy cảm xúc và hành vi của mình là đúng và sẽ không cố gắng tìm cách giải quyết vấn đề.

Giao tiếp giữa người lớn và trẻ

CÁCH TIẾN HÀNH GIAO TIẾP

Nhận thức – Xử lý – Phản hồi thông tin

CON ĐƯỜNG ĐẾN HỢP TÁC

Khám phá – Hiểu – Cùng tham gia, Hợp tác

CON ĐƯỜNG ĐẾN BẤT HỢP TÁC

Xét hỏi – Phán xét – Cải tạo, Chỉnh sửa

Kiến thức đề xuất

3

Bốn bước lắng nghe tích cực giúp trẻ khi gặp khó khăn

Bước 1: Phản hồi để xác nhận thông tin bằng cách nhắc lại hoặc tóm tắt nội dung câu chuyện, cảm xúc của người nói. Trẻ cần hiểu rằng bạn đang lắng nghe và hiểu trẻ.

Ví dụ 1: Người nói: “Con không đi bác sĩ chữa răng đâu!”

Phản hồi: “Con cảm thấy sợ khi phải đi bác sĩ chữa răng à?”

Ví dụ 2: Người nói: “Em rất sợ khi phải trình bày trước lớp”.

Phản hồi: “Em thấy sợ khi phải trình bày trước lớp, khi nói trước đông người ư?”

Bước 2: Xác nhận cảm xúc: Làm cho người nói thấy được cảm xúc của họ là bình thường, tự nhiên đối với con người. Những trẻ nhạy cảm cần thấy rằng các em không phải là người duy nhất có cảm xúc khó khăn như vậy.

Ví dụ 1: “Nhiều người cũng sợ như vậy. Chữa răng đúng là khá đau”.

Ví dụ 2: “Nhiều người cũng có cảm giác như vậy”. “Trước khi làm giáo viên cô cũng có cảm giác như vậy khi phải nói trước đám đông”.

Bước 3: Khích lệ. Người nghe có nhiệm vụ tìm ra những điểm tốt, điểm mạnh, những lần ứng phó khó khăn thành công trước đây của người nói để khích lệ. Trẻ cần được khích lệ để có thêm sức mạnh.

Ví dụ 1: “Con là một người dũng cảm”; “Con có nhớ lần trước con đã từng...”

Ví dụ 2: “Em có nhớ đã tham gia hát tốp ca lần trước không? Lần đó, em đã rất tự tin trước đông người”.

Bước 4: Cùng trẻ tìm giải pháp. Sau khi lắng nghe tích cực và làm cho người nói cảm thấy cảm xúc của họ là bình thường (nhiều người khác trong hoàn cảnh đó cũng có cảm xúc tương tự) để họ có thể trở lại trạng thái bình tĩnh và làm cho họ cảm thấy được khích lệ và mạnh mẽ hơn, chúng ta có thể giúp người nói tìm ra cách giải quyết vấn đề của họ.

Ví dụ 1: “Lần sau con sẽ làm gì hay nói gì với bản thân?”, “Con đã thử....chưa?”

Ví dụ 2: “Em sẽ nói gì với bản thân?”, “Em sẽ chuẩn bị như thế nào?”



Kiến thức đề xuất 4

Lắng nghe tích cực và giải quyết bất hòa

Bất hoà là một phần của cuộc sống. Nó có thể diễn ra ở gia đình và nhà trường. Trước hết, người lớn hãy coi bất hoà hay thậm chí mâu thuẫn, xung đột không chỉ là vấn đề, là sự đe doạ mà còn là cơ hội để hiểu nhau hơn, là động lực thay đổi cho cha mẹ, thầy cô và trẻ. Vì bất hoà là điều không thể tránh khỏi nên cách tốt nhất là học một số kỹ năng giúp trẻ giải quyết vấn đề.

Trong khi bất hoà giữa người lớn và trẻ em, đặc biệt là trẻ mới lớn, thường xoay quanh giới hạn và nội quy (xem chương 4) như chuyện học hành, quan hệ với bạn bè, sử dụng thời gian rảnh rỗi, công việc nhà, vấn đề vệ sinh, ngăn nắp... thì chuyện bất hoà giữa trẻ nhỏ với nhau thường xoay quanh chuyện học và chơi ở trường, ở nhà.

Có bao giờ các bạn phải làm trung gian hoà giải (cho các con, cho học sinh) chưa? Lúc đó các bạn làm như thế nào? Có hiệu quả không? Thường gặp khó khăn gì?

Chúng ta có thể áp dụng lắng nghe tích cực vào quá trình giải quyết bất hoà mâu thuẫn giữa hai trẻ. Bản thân trẻ cũng có thể học và áp dụng cho nhau để giải quyết bất hoà.

Quy tắc giải quyết bất hoà dành cho người hoà giải

1. Đặt ra các câu hỏi trong tiến trình giải quyết bất hoà
2. Lắng nghe cẩn thận và lắng nghe tích cực từng trẻ nói
3. Chỉ dẫn và khuyến khích trẻ lắng nghe nhau
4. Khuyến khích trẻ nhắc lại những gì người kia nói
5. Ghi nhận một cách trân trọng khả năng của trẻ trong việc lắng nghe và giao tiếp
6. Tránh thiên vị, đứng về một phía.

Quy tắc dành cho trẻ có bất hoà cần được giúp đỡ

1. Sẵn sàng lắng nghe
2. Sẵn lòng cùng nhau tìm kiếm giải pháp

Hãy nhớ lại các yếu tố gây tắc nghẽn đối với quá trình giao tiếp đã đề cập ít nhiều ở phần rào cản lắng nghe tích cực. Đó là: buộc tội, quở mắng, trách cứ, xem thường, làm rối trí, cho giải pháp, phê phán, giảng giải đạo đức, đồng tình...

Khi có bất hoà, trẻ thấy khó lắng nghe nhau. Việc khuyến khích trẻ lắng nghe, đặc biệt là phản hồi về mặt cảm xúc là khâu then chốt. Trong nhiều trường hợp, bất hoà được giải quyết ngay sau khi trẻ nói cho bạn biết chúng đang cảm thấy như thế nào.

Dưới đây là trình tự 4 bước cô giáo giúp 2 học sinh đang có bất hoà giải quyết vấn đề:

Cô: "Chào các em, có chuyện gì thế? Có cần cô giúp đỡ không?"

Nếu một hay cả 2 em nói "không" thì hãy nói cả hai cùng lên văn phòng nhà trường để thầy hiệu trưởng giải quyết. Nếu cả 2 đều nói "có" thì hãy tiến hành tiếp theo các bước dưới đây:

**ĐÃ XẢY RA
CHUYỆN GÌ?
(Khám phá vấn đề)**

Đối với trẻ thứ 1 (nếu chưa biết tên)
Tên em là gì?

Đối với trẻ 1:
Hãy nói cho cô biết điều gì đã xảy ra?

Đối với trẻ 2:
Hãy nói cho cô biết điều gì đã xảy ra?

Đối với trẻ thứ 2 (nếu chưa biết tên)
Tên em là gì?

Đối với trẻ 2:
Em nhắc lại điều bạn vừa nói!

Đối với trẻ 1:
Em nhắc lại điều bạn vừa nói!

**CẢM THẤY THẾ NÀO?
(Tìm hiểu cảm xúc)**

Đối với trẻ 1:
Em cảm thấy thế nào khi điều đó xảy ra?

Đối với trẻ 2:
Em cảm thấy thế nào khi điều đó xảy ra?

Đối với trẻ 2:
Em nhắc lại điều bạn vừa nói!

Đối với trẻ 1:
Em nhắc lại điều bạn vừa nói!

**MUỐN GÌ? MUỐN NHƯ THẾ NÀO?
(Đề ra giải pháp và lựa chọn giải pháp)**

Đối với trẻ 1:
Em muốn bạn (tên trẻ 2) không làm gì nữa?

Đối với trẻ 2:
Em muốn bạn (tên trẻ 1) không làm gì nữa?

Đối với trẻ 1:
Thay vào đó em muốn bạn ấy phải làm gì?
(Lần sau em muốn bạn ấy làm thế nào?)

Đối với trẻ 2:
Thay vào đó em muốn bạn ấy phải làm gì?

Đối với trẻ 2:
Em nhắc lại điều (tên trẻ 1) vừa nói!

Đối với trẻ 1:
Em nhắc lại điều (tên trẻ 2) vừa nói!

Đối với trẻ 2:
Em nhắc lại điều (tên trẻ 1) vừa nói.

Đối với trẻ 1:
Em nhắc lại điều người kia nói.

**CAM KẾT
THỰC HIỆN**

Đối với trẻ 1:
Em có thể làm được điều đó không?

Đối với trẻ 2:
Em có thể làm được điều đó không?

Đối với cả hai trẻ: “Các em có cam kết là sẽ cố gắng cư xử theo cách mà cả hai đã đồng ý không?”. Nếu cả hai nói “có”, hãy khen ngợi và khích lệ trẻ đã lắng nghe nhau một cách tích cực và đã đưa ra giải pháp thoả mãn cả 2 bên.

Nếu một trong 2 trẻ nói “không”, hãy yêu cầu mỗi trẻ suy nghĩ tiếp về những việc mà trẻ này muốn cả hai cùng làm để giải quyết vấn đề. Đề nghị các em suy nghĩ về những giải pháp có thể có cho tới khi cả hai đồng ý rằng họ đã chọn được một giải pháp phù hợp, thoả mãn cả 2 bên và họ có thể thực hiện giải pháp này.

Trong trường hợp hai trẻ đang tức giận thì người hoà giải phải giúp 2 trẻ bình tĩnh trở lại trước khi bắt đầu. Khi đang “nóng”, lại có người lớn sẵn sàng nghe nên trẻ thường tranh nhau nói và có xu hướng chỉ nhìn vấn đề theo quan điểm của mình. Nếu vậy bạn sẽ phải thiết lập một quy tắc (từng người nói một, lắng nghe người kia nói...) trước khi bắt đầu bước 1 (Khám phá vấn đề).



Lắng nghe tích cực để giúp trẻ khi gặp khó khăn (tham khảo)

Bước 1: Phản hồi bằng cách nhắc lại nội dung câu chuyện cũng như cảm xúc của người nói. Ví dụ: Người nói: “Con rất sợ đi bác sĩ chữa răng”. Phản hồi: “Con rất sợ đi bác sĩ chữa răng à”.

Bước 2: Xác nhận cảm xúc. Làm cho người nghe thấy được cảm xúc của họ là bình thường, tự nhiên đối với con người. Trong ví dụ trên: “Nhiều người cũng sợ như vậy. Chữa răng đúng là có đau”.

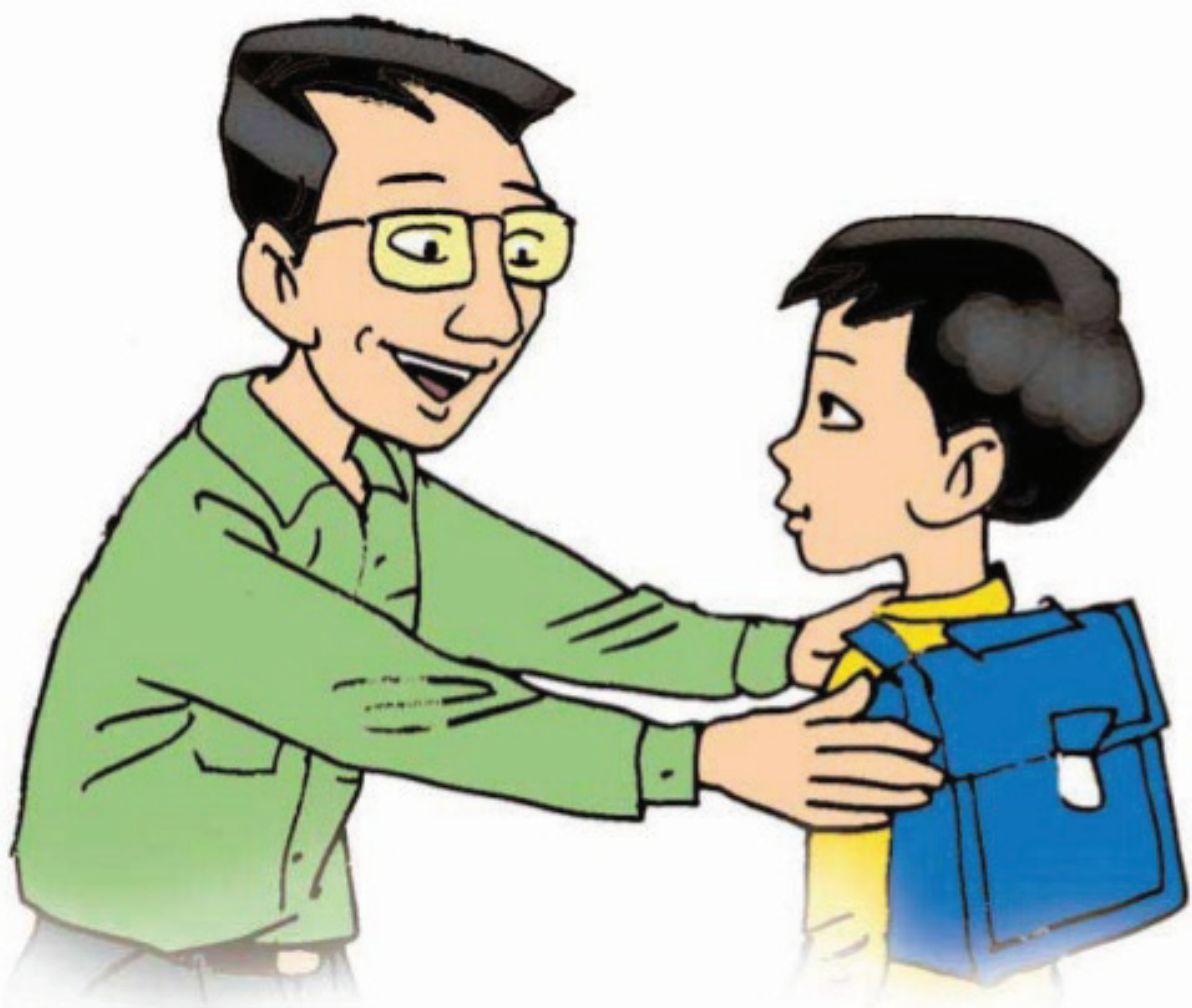
Bước 3: Khích lệ. Người nghe có nhiệm vụ tìm ra những điểm tốt của người nói để khích lệ họ. (Trẻ cần được khích lệ để có thêm sức mạnh). Ví dụ: “Con là một người dũng cảm”.

Bước 4: Cùng trẻ tìm giải pháp. Sau khi lắng nghe tích cực và làm cho người nghe cảm thấy cảm xúc của họ là bình thường (nhiều người khác trong hoàn cảnh đó cũng có cảm xúc tương tự) để họ có thể trở lại trạng thái bình tĩnh và làm cho họ cảm thấy được khích lệ và mạnh mẽ hơn ta có thể giúp người nói tìm ra cách giải quyết vấn đề của họ. Ví dụ: “Lần sau con sẽ làm gì?”. “Lần sau con sẽ nói gì với bản thân mình?”



Chương 6

*Khích lệ-Nâng cao
lòng tự trọng, tự tin
và động cơ cho trẻ*



Kiến thức đề xuất

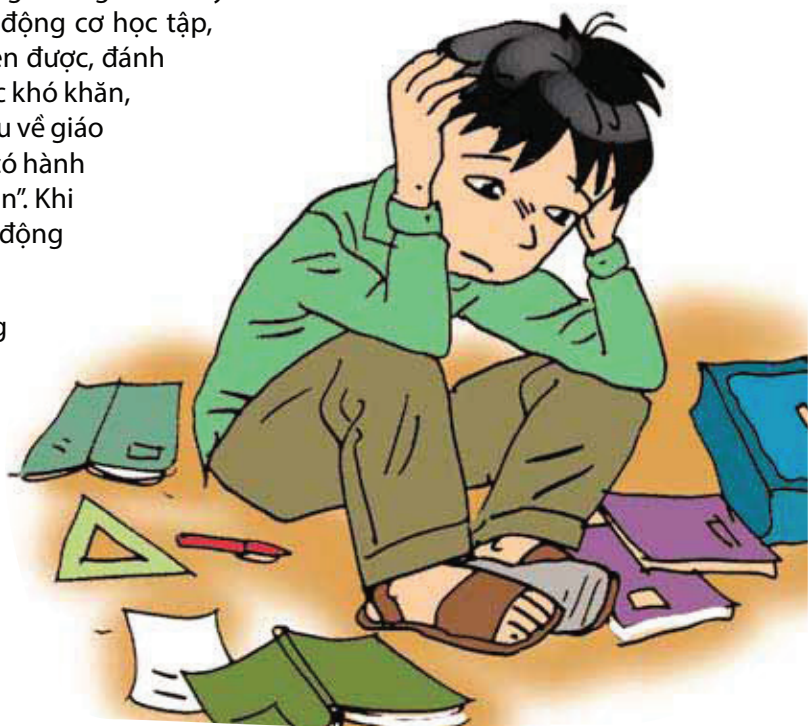
1

Củng cố tích cực và tiêu cực

Chán nản và thiếu động cơ hoạt động

Có rất nhiều trẻ ở lứa tuổi khác nhau có tiềm năng nhưng cảm thấy chán nản về năng lực của mình, mất dần hứng thú, động cơ học tập, hoạt động. Trẻ tin rằng mình không thể “khá” lên được, đánh giá thấp về bản thân mình, không vượt qua được khó khăn, dễ bỏ giữa chừng, kém tự tin. Các nhà nghiên cứu về giáo dục kết luận rằng “tất cả những đứa trẻ “hư” hay có hành vi không phù hợp đều là những đứa trẻ chán nản”. Khi chán nản, trẻ không còn hứng thú hoạt động và động cơ hoạt động nữa.

Chán nản là nguyên nhân của hầu hết những thất bại học đường, đặc biệt với trẻ em tuổi mới lớn. Một số em cho rằng mình không đáp ứng được mong mỏi của thầy cô, cha mẹ. Một số thấy cha mẹ, thầy cô không đánh giá mình đúng mức. Trong trường hợp đó, trẻ sẽ quyết định không đáp lại các mong mỏi, các tiêu chuẩn do người lớn đề ra cho trẻ nữa. Trẻ mất dần hứng thú và cố gắng, trong khi cuộc sống là một quá trình cố gắng liên tục.



Củng cố tích cực

Khi còn nhỏ, hầu hết trẻ em đều năng động, tích cực, yêu thương và thán phục thầy cô, người lớn. Tất cả chúng ta đều thấy con em mình thể hiện sự cố gắng. Vì thế dường như trẻ cũng nhận được nhiều nụ cười và sự quan tâm hơn từ mọi người xung quanh. Ví dụ khi trẻ được điểm cao, sẽ được người lớn và bạn bè công nhận, tán thưởng. Mọi người đối xử tích cực với trẻ, trẻ cũng dễ dàng đáp lại bằng sự tích cực, hợp tác. Cảm xúc được yêu thương, tôn trọng và cảm giác vui thích lại củng cố thêm các cảm xúc tích cực khác bên trong trẻ. Khi trẻ có một hành vi tích cực, người lớn có những phản ứng mang tính chất củng cố. Cứ như vậy một thói quen tốt dần được hình thành. Quá trình hình thành này diễn ra như vòng xoắn tròn ốc chứ không phải đơn thuần như một đường thẳng. Có khi một thói quen đã được hình thành nhưng nếu không được củng cố thường xuyên nó có thể thay đổi.

Củng cố tiêu cực

Với những trẻ có một số hành vi tiêu cực thì sao? Hầu hết người lớn thường nhìn nhận trẻ đang có vấn đề về cảm xúc hoặc hành vi một cách tiêu cực hơn thực tế (“bôi đen”). Khi đó, các em có thể biểu hiện sự chán nản, cảm thấy giận dữ, bất lực, có khi trầm cảm. Trẻ cảm thấy chán đến trường, dần dần trẻ sợ đi học và không cố gắng nữa. Trẻ mất dần động cơ hoạt động. Khi những hành vi của người lớn ở nhà và ở trường tạo cho trẻ cảm xúc bất lực, đau đớn, sợ hãi, ngượng ngùng và bất an thì trẻ sẽ khó phát triển bình thường, khỏe mạnh.

Trẻ đến lớp trong các hoàn cảnh khác nhau, một số chưa được chuẩn bị đầy đủ, kể cả về trình độ phát triển ngôn ngữ, cảm xúc hoặc hành vi. Nếu một học sinh cảm thấy bất lực và gặp thêm những thất bại, trẻ sẽ càng cảm thấy không có hy vọng. Nếu bị bạn học trêu chọc thêm, trẻ càng cảm thấy chán nản hơn. Động cơ của trẻ giảm dần, trẻ càng ngày càng ít cố gắng. Càng ít cố gắng trẻ lại càng dễ thất bại, ví dụ: bị điểm kém, bị phê bình ở lớp, bị mắng chửi ở nhà, bị đúp lớp, bỏ học,... Vòng luẩn quẩn cứ thế tiếp diễn. Trong trường hợp này, vòng xoắn tiêu cực sẽ tiến triển theo chiều đi xuống.

Một số học sinh chán nản, dần chống đối việc học tập. Trẻ có thể cảm thấy bất lực và buồn bã. Một số khác cảm thấy tổn thương, sợ hãi, phẫn nộ, ngượng ngùng, giận dữ và đôi khi có hành vi bạo lực.

Những yếu tố sau đây khiến cho một vòng xoắn tiêu cực ở trẻ tiếp tục đi xuống:

- Môi trường sống trong gia đình tiêu cực
- Bị coi thường, chê trách, sỉ nhục, la mắng, đánh phạt
- Kỹ năng ngôn ngữ phát triển ở mức độ kém
- Khi cần không được ai giúp đỡ
- Những lời nhận xét không hay của bạn bè
- Bị bạn bè gán tội hoặc tẩy chay
- Dinh dưỡng không đầy đủ.

Đôi lúc, cha mẹ hay giáo viên cũng cảm thấy căng thẳng và bất lực khi có những trẻ hư, gây rối ở trong lớp hay gia đình. Nếu người lớn trừng phạt trẻ thì không những không mang lại hiệu quả mà còn gây hại cho trẻ, làm trẻ lo âu và hạn chế tiến trình học tập và phát triển của bản thân. Nếu dùng các hình phạt như đánh, mắng,... sẽ đẩy trẻ đi xa hơn, làm cho trẻ muốn chống đối hơn là hợp tác. Nếu trẻ có thay đổi thì có thể chỉ vì bị ép buộc nhiều hơn là muốn hay tự nguyện thay đổi. Muốn thay đổi hành vi của trẻ một cách hiệu quả, người lớn cần có sự hợp tác của trẻ. Trẻ cần cảm thấy được khích lệ để có tự tin và động cơ hoạt động.

Một trong những chuyên gia có uy tín về giáo dục là Dreikurs đã nhấn mạnh rằng khích lệ là một kỹ năng quan trọng nhất mà người lớn có thể dùng để giúp trẻ. Ông nhấn mạnh nhiều lần:

Trẻ em cần khích lệ giống như cây cần nước. Trẻ không thể tồn tại và phát triển nếu không có sự khích lệ.



Kiến thức đề xuất

2

Năm quy tắc của hành vi củng cố tích cực với khích lệ, khen ngợi

1. Việc có thật và cụ thể

Thường nhiều người lớn không để ý đến những hành vi tích cực, chỉ chú ý đến việc bắt lỗi, chú ý tới hành vi tiêu cực của trẻ. Điều quan trọng là phải tìm ra được các hành vi đúng đắn, tích cực của trẻ để củng cố. Ví dụ, nếu một trẻ khoảng 6, 7 tuổi viết chữ xấu thì khích lệ bằng cách tìm ra một điểm gì đó trong bài viết để củng cố. Điểm này phải có thật và cụ thể. Ví dụ, bạn có thể nói một cách quan tâm và dịu dàng: “Chữ X này con viết ngay ngắn và thẳng hàng đấy” hoặc “em đã kết hợp các câu rất hay”. Trẻ sẽ ngẩng ngía chữ hoặc câu mà bạn vừa khen ngợi, sẽ vui và tin tưởng, cảm thấy phấn khởi và đã rõ phải viết thế nào cho đẹp vì đã có chữ mẫu. Điều quan trọng là thái độ và giọng nói của người lớn phải chuyển tải được điều tích cực đó. Khích lệ đặc biệt quan trọng với những em học sinh gặp khó khăn, ít thành công trong học tập. Những học sinh giỏi thường đã nhận được nhiều yếu tố củng cố tích cực trước đó (được điểm cao, được cha mẹ và thầy cô hài lòng, được bạn bè trong lớp đánh giá tích cực...)

2. Cụ thể và gọi tên một phẩm chất

Việc khen ngợi, khích lệ phải nhằm vào một việc cụ thể, từ đó thể hiện một phẩm chất tốt cụ thể của trẻ. Ví dụ: “Mẹ thích cách con giúp em gái. Con vừa thể hiện sự đoàn kết, thương yêu, giúp đỡ nhau”; “Em rất tốt khi đã không đánh lại bạn khi bạn trêu chọc và chế nhạo em. Em rất mạnh mẽ và bình tĩnh”.

Trẻ sẽ nhớ những phẩm chất mà bạn nói là chúng đã có hay đã thể hiện. Điều này rất quan trọng vì nó có thể giúp trẻ thay đổi suy nghĩ, quan điểm của mình từ tiêu cực (như định đánh trả khi bạn trêu chọc) sang tích cực (tự trọng, bình tĩnh, kiên nhẫn).



3. Chân thành

Bạn sẽ cảm thấy thế nào có nếu có người khen ngợi, động viên nhưng bạn cảm thấy người này không thật lòng, không thực sự có ý đồ? (còn quen gọi là “khen đều”).

Trong khen ngợi và khích lệ, chính tình cảm và sự yêu thương, chân thành của bạn mới là quan trọng nhất. Điều này làm trẻ cảm thấy mình được tôn trọng, công việc và những cố gắng, nỗ lực của chính trẻ được đánh giá đúng mực. Ai cũng muốn được yêu quý, được công nhận. Ánh mắt, lời nói thể hiện sự tôn trọng, chân thành là những dấu hiệu vô giá của sự thành thật, một điều dễ dàng nhận thấy đối với con người ở mọi lứa tuổi.

Một bé gái 3 tuổi vừa vẽ xong bức tranh sẽ rất vui mừng, phấn khởi nếu có ai đó nhìn một cách âu yếm, mỉm cười và nói “Ồ, nhìn xem cháu đã dùng màu gì nào - đỏ này, xanh này, tím này! Và có cả những vòng tròn và đường thẳng nữa này!”. Sự mô tả cụ thể ấy có vẻ như chẳng có gì là khen ngợi hay khích lệ cả, nhưng nó tác động như một tác nhân củng cố tích cực vì trẻ cảm thấy mình được đánh giá cao cùng với tình cảm của bạn mà trẻ đã nhận được.

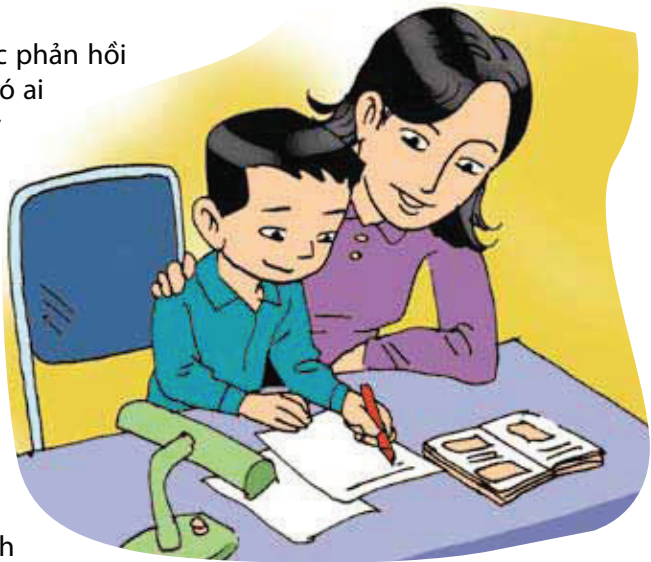
4. Luôn để lại cảm xúc tích cực

Đôi khi ta cố gắng khen hoặc khích lệ nhưng lại kết thúc bằng một câu làm người được khen thấy khó chịu. Ví dụ, một người chồng sẽ cảm thấy thế nào khi vợ nói “Hôm nay anh nấu cơm thật ngon. Anh mà nấu thế thường xuyên hơn thì tốt biết bao?”. Hoặc khi giáo viên nói “Hôm nay em làm bài tốt. Khá lắm! Giá như hôm nào em cũng làm thế có phải hay hơn không?”, học sinh được khen sẽ thấy thế nào? Lời nhận xét ban đầu rất tốt, nhưng khi nó chuyển sang giọng chỉ trích, hoặc nó nhắc lại hành vi tiêu cực trong quá khứ, thì những cảm xúc tích cực sẽ mất đi nhanh chóng.

5. Ngay lập tức

Một hành vi tích cực mới xuất hiện cần nhận được phản hồi tức thì. Một số trẻ không chịu làm bài khi không có ai đó ngồi bên cạnh. Do vậy các em học yếu dần. Hãy hình thành một kiểu hành vi mới bằng cách cùng giúp các em phấn đấu. Ví dụ: “Con biết cách làm rồi đấy. Tốt lắm, khi làm xong 3 bài này thì đưa cho mẹ xem nhé!”. Khi trẻ hoàn thành bài, hãy chấm điểm luôn và khen ngợi nếu trẻ làm đúng. Khi bạn tiếp tục củng cố, hãy tăng số bài tập mà trẻ phải làm trước khi bạn quay trở lại. Trong một thời gian ngắn, trẻ sẽ làm bài một cách độc lập hơn và học khá hơn.

Việc khích lệ thường xuyên rất cần để thiết lập một hành vi mới, nhưng đến khi hành vi này trở thành thói quen thì có thể giảm dần sự khích lệ.



Kiến thức đề xuất

3

Sự khác nhau giữa khen thưởng và khích lệ

Trong đời thường chúng ta hiểu khen thưởng và khích lệ gần như đồng nhất. Người ta nhất trí rằng khen thưởng mang lại hiệu quả vì nó thôi thúc trẻ có hành vi tốt hơn. Tuy nhiên nhiều nhà giáo dục lưu ý nên phân biệt khen thưởng và khích lệ.

Theo các bạn chúng khác nhau ở điểm gì? Khen thưởng và khích lệ khác nhau về thời gian và hiệu quả như ta thấy ở bảng dưới đây.

Sự khác nhau giữa khen thưởng và khích lệ

Khen thưởng	Khích lệ
1. Thực hiện <u>sau</u> khi thành tích đã đạt được, khi trẻ <u>đã thành công</u> (ví dụ khen thưởng trẻ được phiếu bé ngoan vào cuối tuần, được học sinh giỏi cuối kỳ hay cuối năm).	1. Thực hiện <u>trước hoặc trong khi</u> một hành động nào đó diễn ra, không chỉ khi thành công mà cả <u>khi khó khăn hoặc thất bại</u> (khích lệ những nỗ lực, những cố gắng, tiến bộ, những đóng góp của trẻ).
2. Trao cho những trẻ có thành tích, đôi khi mất chi phí cho việc khen thưởng. Có rất ít trẻ, ít việc xứng đáng được khen thưởng, ví dụ số học sinh giỏi, xuất sắc. Những thành tích này thường phải đạt được sau một thời gian cố gắng.	2. Không mất chi phí và trẻ nào cũng xứng đáng được nhận món quà này. Có rất nhiều trẻ, nhiều việc trẻ thể hiện nỗ lực, cố gắng, tiến bộ xứng đáng của trẻ cần được khích lệ. Phải trải qua rất nhiều ngày như thế này trẻ mới đạt được điều người lớn sẽ khen thưởng.
3. Do người lớn hài lòng, đánh giá (Bố mẹ, thầy cô vui lòng).	3. Do tự trẻ đánh giá (Cho bố mẹ, thầy cô biết xem thế nào; Con/em nghĩ thế nào?).
4. Thể hiện sự mong đợi - với thái độ của người bề trên (ví dụ: Phải được điểm 10 mới gọi là giỏi chứ!).	4. Đánh giá, tôn trọng năng lực cá nhân của trẻ (ví dụ: Em làm rất tốt; Ai cho cô biết cách giải phần này thế nào!).
5. Tuân phục, nghe lời cha mẹ, thầy cô (Con phải làm thế là ngoan, là đúng).	5. Đồng cảm (Mẹ thấy con rất thích khi làm phần này).
6. Khen thưởng có khi được sử dụng như hình thức để "mua chuộc" trẻ, kèm theo điều kiện, ví dụ "nếu con được điểm 10 thì bố mẹ sẽ cho tiền". Lần sau trẻ có thể yêu cầu "Con sẽ chỉ cố gắng được 10 nếu bố mẹ vẫn cho tiền" ("mặc cả"). Dẫn dắt trẻ học được một điều "không bao giờ làm gì nếu không được gì".	6. Khích lệ làm trẻ cảm thấy phấn chấn vì những cố gắng, nỗ lực, đóng góp của mình, có động cơ hoạt động như một yếu tố nội tại. Trẻ có thể nói "Con sẽ cố gắng học bởi vì con thấy thích các môn này rồi".

Kiến thức đề xuất

4

Một số kỹ năng khích lệ

Khi khích lệ trẻ, bạn dùng ngôn ngữ, cử chỉ, hành vi nào? Hãy nhớ lại lần đầu tiên bạn quét nhà, rửa bát hay trực nhật lớp sạch sẽ! Bạn có được người lớn khen ngợi, khích lệ hay không? Họ làm điều đó như thế nào?

Khích lệ thể hiện qua nụ cười, giọng nói, cái gật đầu, quàng vai trẻ, lời nói thể hiện sự cảm ơn, đánh giá cao những nỗ lực, cố gắng, tiến bộ của trẻ. Sau đây là một số kỹ năng khích lệ trẻ:

1. Kỹ năng thể hiện sự hiểu biết, thông cảm và chấp nhận trẻ

Tình huống:

Thảo, 9 tuổi chịu khó học nhưng bị điểm rất thấp trong kỳ thi học kỳ vừa qua.

Phản ứng mang tính không khích lệ (1) và mang tính khích lệ (2) có thể như sau:

1. *Đừng có nản, cố chịu khó học nữa vào, không lại bị thế nữa đấy.*
2. *Bố biết rằng con đã rất cố gắng, bố tin lần sau con có thể vượt qua.*

Các trường hợp khác người lớn có thể thể hiện sự hiểu biết và thông cảm như sau: “Mẹ, thầy cô thấy rằng đây là một bài khó; Bố mẹ, thầy cô vui vì con đã cố gắng; Bố mẹ tin là con sẽ làm được...”

Để khích lệ, cha mẹ, thầy cô nên tránh so sánh trẻ với anh, chị em hoặc bạn cùng lớp. Nếu trẻ không xuất sắc, thì các so sánh như vậy làm giảm sự tự tin của trẻ vì nó đánh giá thấp các nỗ lực, cố gắng của trẻ. Những người lớn có phong cách khích lệ thường ghi nhận và đánh giá những cố gắng ở trẻ, họ chấp nhận sự khác biệt ở trẻ để tìm cách giúp trẻ tiến bộ. Trẻ nhỏ cần khích lệ để cảm thấy mình có giá trị, mình có khả năng, có thể “làm được”. Trẻ tuổi mới lớn cần khích lệ để vượt qua khó khăn, thách thức, áp lực bạn cùng trang lứa và có trách nhiệm với bản thân mình. Đó chính là cách xây dựng lòng tự trọng, tự tin cho trẻ. Kỳ vọng của cha mẹ quá thấp hay quá cao đều dễ làm trẻ chán nản. Kỳ vọng quá thấp làm trẻ mong chờ người khác làm hộ, quá cao làm trẻ thấy mình không có năng lực, “không thể làm được” và mất cố gắng.

2. Kỹ năng tập trung vào điểm mạnh của trẻ

Tình huống:

Hùng, 12 tuổi, nhận là đã mắc lỗi ở trường khi giở vở trong giờ kiểm tra, bị đọc tên phê bình trước lớp và em đã sửa chữa lỗi đó.

Phản ứng mang tính không khích lệ (1) và mang tính khích lệ (2) có thể như sau:

1. Em chẳng bao giờ nghĩ trước khi làm cả! Không biết xấu hổ à?
2. Thấy rất vui khi thấy em đã nhận ra và có trách nhiệm về lỗi của mình.

Trong cuộc sống, chúng ta thường chú ý, nhấn mạnh nhiều vào những lỗi lầm dù biết rằng tất cả chúng ta đều có điểm mạnh và điểm yếu và đều mắc lỗi. Thay vào việc căn nhắc và chỉ chú ý đến bất lỗi (giống như trọng tài trong bóng đá), phụ huynh và thầy cô có thể tập trung vào những điểm mạnh và vốn quý của trẻ: Tìm ra những năng lực, những hành vi tích cực của trẻ. Hãy khích lệ tất cả những điểm mạnh và vốn quý của trẻ để giúp trẻ trở thành người có trách nhiệm: Giúp đỡ cha mẹ ở nhà, thầy cô, bạn bè ở trường, quan tâm đến nhu cầu của người khác,...



3. Kỹ năng tìm điểm tích cực, nhìn nhận tình huống theo cách khác

Tình huống:

Bình, 16 tuổi, bị rủ tham gia hút thuốc, uống rượu cùng nhóm bạn thân, sau đó gây lộn xộn và bác tổ trưởng đã phải nhắc nhở.

Phản ứng mang tính không khích lệ (1) và mang tính khích lệ (2) có thể như sau:

1. Bây giờ con đã thấy chưa? Đã sáng mắt ra chưa? Đó chính là lý do tại sao bố mẹ không đồng ý cho con chơi với mấy cái thằng đó!
2. Bố mẹ nghĩ con đã tự rút được ra điều gì đó khi theo đám đông bạn bè.

4. Kỹ năng tập trung vào những điểm cố gắng, tiến bộ của trẻ

Tình huống:

Hương, 14 tuổi, đã cố gắng để có điểm trung bình học kỳ này tốt hơn nhưng kết quả không được như mong đợi.

Phản ứng mang tính không khích lệ (1) và mang tính khích lệ (2) có thể như sau:

1. Bố mẹ tưởng con nói là sẽ chịu khó học hơn, vậy mà...
Hãy nhìn điểm trung bình môn toán và tiếng Anh mà xem! Tại sao lại tồi tệ thế cơ chứ?
2. Con đã có tiến bộ ở môn Văn và môn Sử. Hình như con đang cố để đạt mục tiêu của mình ở các môn kia nữa nhé. Con hãy cố gắng nữa nhé!

Trong các tình huống khác người lớn có thể tập trung vào những nỗ lực, ghi nhận sự cố gắng của trẻ như sau, ví dụ: “Cô thấy em đã rất cố gắng”; “Cô thấy em đã tiến bộ ở môn Văn”; “Cô nghĩ rằng em có thể làm được bài này”.

Trước hoặc sau khi đi thi về trẻ cảm thấy lo lắng hoặc chán nản. Người lớn cần thể hiện sự khích lệ nhưng không có áp lực. Ví dụ: “Điều quan trọng là con đã cố gắng hết sức trong kỳ thi này...”

Chúng ta rất dễ ghi nhận những gì đã được thực hiện xong như đoạt được giải trong một kỳ thi, đỗ vào trường này trường khác. Nhưng chẳng có ai đạt được những thành tích đó trong một ngày! Nếu cha mẹ, thầy cô chỉ khen ngợi khi trẻ đạt được một điều gì đó thì họ sẽ phải chờ rất lâu và rất ít khi có dịp. Các nỗ lực, cố gắng, tiến bộ từng bước của trẻ cần được khích lệ thường xuyên thì trẻ mới đạt tới được thành tích cuối cùng.



5. So sánh khích lệ với trừng phạt và nuông chiều

Tình huống:

Một trẻ tuổi học trò về nhà với một vết xước lớn, rớm máu ở tay.

Các phương án phản ứng của người bố mẹ đưa trẻ có thể rất khác nhau:

1. Trừng phạt

Cha mẹ không quan tâm đến vết thương. Cha mẹ có thể nói: “Đừng có thút thít nữa không tao lại cho thêm mấy cái tát rồi tha hồ mà khóc”. Cha mẹ quát tháo hoặc túm lấy trẻ mà lắc đẩy thể hiện sự tức giận.

Khi đó, đứa trẻ có thể diễn giải phản ứng của cha mẹ: Nhu cầu hiện nay của mình không quan trọng. Mình bị bố mẹ ghét, mình không xứng đáng được mọi người yêu thương.

Đứa trẻ cảm thấy: Đau ở tay và đau đớn trong lòng. Sợ hãi, rút lui, lùi xa thêm, cô đơn, thất vọng, xấu hổ...

2. Nuông chiều, che chở, bảo vệ quá mức

Mẹ lao đến chỗ con. Có khi cả bố và ông bà cũng cuống cuống: “Giời ơi, chết tôi rồi, đau lắm hả con? Vào đây, mẹ băng lại cho. Vào đây, nằm lên ghế này, chỗ trước cái tivi ấy. Thôi, mẹ sẽ làm hết việc nhà cho con.”

Khi đó, đứa trẻ có thể diễn giải phản ứng của cha mẹ: Mình không làm gì được lúc này. Mình không cần phải học cách chăm sóc bản thân vì đó là nhiệm vụ của cha mẹ.

Đứa trẻ cảm thấy: Đau ở tay, còn cảm xúc thì không rõ ràng, không xác định được. Lúc này trẻ cảm thấy thoải mái vì mình là trung tâm chú ý, được chăm bẵm, chiều chuộng. Sau đó, khi chỉ có một mình, không có bố mẹ bên cạnh, trẻ có thể cảm thấy lúng túng, tuyệt vọng, oán giận cha mẹ (không có mặt để thực hiện trách nhiệm), thù thế, xấu hổ (bạn khác xoay sở được, coi như không, còn mình thì không biết làm thế nào, hoảng sợ).

3. Khích lệ, hỗ trợ

Cha mẹ đã từng dạy cho cách làm sạch vết xước và tự dán băng: Người mẹ nói với giọng bình tĩnh, nhẹ nhàng, quan tâm: “Mẹ thấy con bị xây xước ở tay. Đau lắm không? Con muốn mẹ giúp rửa vết xước rồi băng lại hay con muốn con tự làm?” Sau đó bà mẹ ôm vai con.

Khi đó, đứa trẻ có thể diễn giải phản ứng của cha mẹ: Mẹ yêu quý mình. Nhưng mình biết phải làm gì, làm thế nào rồi. Mình đủ sức làm được. Mình không chỉ có một mình, nếu cần mẹ sẵn sàng giúp đỡ. Mình sẽ tự quyết định xem sẽ nhờ mẹ giúp gì hoặc tự mình làm lấy.

Đứa trẻ cảm thấy: Đau ở tay nhưng cảm thấy tự tin. Cảm thấy được an ủi, chăm sóc, an toàn và đây là một dịp nữa để mình lớn hơn, trưởng thành hơn, học cách ứng phó tốt hơn.

Như thế, 3 cách ứng xử của cha mẹ tạo ra 3 hiệu quả khác nhau. Cách cuối cùng (khích lệ, hỗ trợ) là cách có ích nhất cho sự phát triển của trẻ.





So sánh kiểu trừng phạt – kiểu nuông chiều – kiểu tích cực (tham khảo)

1. Kiểu trừng phạt

Cha mẹ không quan tâm đến vết thương

Nói: “Đừng có thút thít nữa không tao lại cho thêm mấy cái nữa rồi tha hồ mà khóc”. Cha mẹ quát tháo hoặc túm lấy trẻ mà lắc, đẩy thể hiện sự tức giận.

Đứa trẻ diễn giải phản ứng của cha mẹ

Nhu cầu hiện nay của mình không quan trọng. Mình bị ghét, mình không xứng đáng.

Đứa trẻ cảm thấy

Đau ở tay và đau ở tim (đau đớn trong lòng). Từ đó trẻ sợ hãi, rút lui, lùi xa thêm, cô đơn, thất vọng, xấu hổ,...

2. Kiểu nuông chiều, che chở, bảo vệ quá mức

Mẹ lao đến chỗ con. Có khi cả bố và ông bà cũng cuống cuồng

Nói: “Giời ơi, chết tôi rồi, đau lắm hả con? Vào đây, mẹ băng lại cho. Vào đây, nằm lên ghế này, chỗ trước cái tivi ấy. Thôi để mẹ làm hết việc nhà cho con”.

Đứa trẻ diễn giải phản ứng của cha mẹ

Mình không làm gì được lúc này. Mình không cần phải học cách chăm sóc bản thân vì đó là nhiệm vụ của cha mẹ.

Đứa trẻ cảm thấy

Đau ở tay, còn cảm xúc thì không rõ ràng, không xác định được. Lúc này cảm thấy thoải mái vì mình là trung tâm chú ý, được chăm bẵm, chiều chuộng. Sau đó (tình huống chỉ có một mình, không có bố mẹ bên cạnh): lúng túng, tuyệt vọng, oán giận cha mẹ (không có mặt để thực hiện trách nhiệm), thù thế, xấu hổ (bạn khác xoay sở được, coi như không, còn mình thì không biết làm thế nào, hoảng sợ).

3. Kiểu khích lệ

Cha mẹ đã từng dạy cho cách làm sạch vết xước và tự dán băng.

Nói với giọng bình tĩnh, nhẹ nhàng, quan tâm: “(Mẹ thấy) Con bị xây xát ở tay. Đau lắm không? Con muốn mẹ giúp rửa vết xước rồi băng lại hay con muốn con tự làm?” Sau đó bà mẹ ôm vai con.

Đứa trẻ diễn giải phản ứng của cha mẹ

Mẹ yêu quý mình. Nhưng mình biết phải làm gì, làm thế nào rồi. Mình đủ sức làm được. Mình không chỉ có một mình (nếu cần mẹ sẵn sàng giúp đỡ). Mình sẽ tự quyết định xem sẽ nhờ mẹ giúp (phụ thuộc) hoặc tự mình làm lấy (độc lập).

Đứa trẻ cảm thấy

Đau ở tay nhưng cảm thấy tự tin. Cảm thấy được an ủi, chăm sóc, an toàn và đây là một dịp nữa để mình “lớn hơn”, “trưởng thành” hơn, học cách ứng phó tốt hơn.

Chương 7

Chế ngự căng thẳng và tức giận

Mục tiêu: Giúp học viên hiểu

1. Hiểu về sự căng thẳng và cách thức giảm căng thẳng
2. Hiểu về sự tức giận và cách thức để phòng, kiểm chế tức giận.



Kiến thức đề xuất

1

Sự căng thẳng và cách thức giảm căng thẳng

Dấu hiệu và tác động của sự căng thẳng

Căng thẳng (stress) là phản ứng của con người đối với một tác nhân được coi là có hại cho thể chất và tâm lý con người. Có rất nhiều **tác nhân** (các yêu cầu hay thách thức) gây căng thẳng:

- **Sự kiện trong cuộc sống:** mất người thân, bạn thân, ly dị, bị thương, tai nạn, rủi ro, mất việc, nghỉ hưu, có thai, khó khăn về tài chính, nợ tiền bạc, thay đổi điều kiện sống, mất mùa, thiên tai,...
- **Phức tạp rắc rối hàng ngày:** tắc đường, bất đồng với người quen, quá ồn, quá lộn xộn, thời tiết khó chịu, các mối bận tâm hàng ngày với con trẻ,...
- **Công việc:** quá nhiều việc, phải cố gắng quá sức, việc lặp đi lặp lại đơn điệu, không tự chủ được công việc, công việc nguy hiểm, độc hại, trách nhiệm quá nặng nề, thời hạn phải xong việc đến gần, áp lực công việc...

Tất cả các tác nhân trên đều là tác nhân bên ngoài. Nhưng cũng có các tác nhân bên trong như xung đột nội tâm (phải chọn giữa hai mục đích, hành động mâu thuẫn nhau - đi dự tập huấn hay tham dự một sự kiện quan trọng khác; chọn 1 trong 2 hoạt động thích thú...), các suy nghĩ, đánh giá tình huống, sự kiện một cách tiêu cực cũng có thể gây căng thẳng (tức giận, sợ hãi, lo âu, buồn bã, ghen ghét, khủng hoảng,...). Cuối cùng, vấn đề sinh lý cũng có thể gây căng thẳng: tăng trưởng tuổi mới lớn, kinh nguyệt với phụ nữ, ốm đau, tuổi già, thiếu kinh nghiệm, vận động ít, dinh dưỡng tồi,...

Như thế căng thẳng là thực tế cuộc sống. Thường chúng ta nghĩ các nguyên nhân gây căng thẳng đều là tiêu cực nhưng cũng có các sự kiện gây căng thẳng nhưng tích cực: chuyển đến nhà mới, được đề bạt lên vị trí cao hơn nhưng trách nhiệm nặng nề hơn, vụ mùa bội thu phải thu hoạch gấp... Ở chừng mực nào đó, căng thẳng cũng có tác dụng cảnh báo cho sự an toàn và sức khoẻ thể chất và tinh thần của bạn. Căng thẳng một chút có thể kích thích bạn tìm hướng giải quyết khó khăn. Khi bị căng thẳng có nghĩa là có điều gì đó phải thay đổi.

Cha mẹ và thầy cô thường gặp những căng thẳng gì trong nuôi dạy và giáo dục trẻ? Với cha mẹ, việc con cái ốm đau, tiền học, khó khăn ở trường, giờ giấc, quan hệ bạn bè, rắc rối trong cuộc sống... rất có thể gây căng thẳng. Nỗi lo làm cha mẹ có khi kéo dài suốt đời. Với thầy cô, yêu cầu ngày càng tăng của chất lượng giáo dục là áp lực rất lớn. Ngoài ra, quan hệ thầy-trò, quan hệ giữa học trò với nhau, vấn đề giờ giấc, học hành, các hành vi có vấn đề của học sinh... đều có thể gây căng thẳng. Cha mẹ và thầy cô nên lưu ý rằng dù nguyên nhân sự căng thẳng ở người lớn có liên quan đến trẻ hay không thì trẻ em vẫn thường là người hay phải chịu tác động tiêu cực nhất. Trong nhiều trường hợp trẻ em bị trừng phạt về thân thể và tinh thần vì sự căng thẳng hay tức giận của người lớn. Theo nghĩa này, hiểu và biết cách giảm bớt căng thẳng không chỉ tốt cho người lớn mà còn rất có lợi cho trẻ.

Các biểu hiện khi căng thẳng

Sinh lý	Hành vi
- Đau đầu - Mệt mỏi - Căng cơ ở cổ, lưng và quai hàm - Tim đập mạnh - Thở nhanh - Ốm - Thay đổi thói quen ngủ - Có tật hay run và lo lắng - Đi ngoài, khó tiêu, nôn - Đi tiểu thường xuyên - Mồm và họng khô - Giảm ngon miệng	- Nói lắp, lắp bắp - Nhiều "lỗi" hơn thường lệ - Hút nhiều thuốc lá hơn - Uống rượu nhiều hơn - Uống cà phê nhiều hơn - Thể hiện sự thiếu kiên nhẫn - Không có khả năng thư giãn - Nghiến răng - Thiếu sự mềm dẻo trong ứng xử - Né tránh mọi người - Có những lời nói xúc phạm người khác - Không hoàn thành công việc
Cảm xúc	Nhận thức
- Sợ - Lo lắng - Tức giận - Ấm ức - Hành vi hung hăng hơn - Khó chịu - Trầm cảm/cảm thấy buồn bã - Muốn khóc, chạy, trốn - Phủ nhận cảm xúc - Buồn tẻ	- Suy nghĩ theo một chiều - Thiếu sáng tạo - Không có khả năng lập kế hoạch - Quá lo lắng về quá khứ hay tương lai (không nghĩ tới hiện tại) - Thiếu tập trung - Tư duy tiêu cực - Tư duy cứng nhắc - Gặp ác mộng - Mơ ngày

Khi sự căng thẳng có hại cho sức khỏe, mối quan hệ trong gia đình, nhà trường, cơ quan thì việc phát hiện ra các dấu hiệu về sinh lý, cảm xúc, hành vi, nhận thức (vừa trình bày trên đây) rất có ích vì *bản thân chúng đã gợi ý cho ta phải làm gì để giảm căng thẳng.*

Giảm bớt sự căng thẳng

Công thức căng thẳng:

$$\text{CĂNG THẲNG} = \frac{\text{ÁP LỰC CUỘC SỐNG (XÃ HỘI, CÔNG VIỆC, GIA ĐÌNH...)}}{\text{NỘI LỰC BẢN THÂN}}$$

Như vậy, muốn giảm căng thẳng, chúng ta phải giảm áp lực cuộc sống (vốn ngày càng tăng trong xã hội hiện đại) một cách tích cực hoặc tăng nội lực bản thân, tăng khả năng ứng phó với căng thẳng. Ngoài ra còn có một số yếu tố phụ trợ để giảm căng thẳng.

1. Giảm áp lực cuộc sống và tăng nội lực

Khi căng thẳng do công việc quá gấp thì có lẽ việc sắp đặt thời gian hợp lý, kỹ năng lập kế hoạch sẽ rất có ích. Sắp đặt công việc theo một lịch trình hợp lý hoặc chia công việc thành những phần nhỏ để làm hàng ngày, hàng tuần sẽ giúp dễ dàng đạt được thời hạn và giảm căng thẳng.

Khi căng thẳng do những suy nghĩ tiêu cực gây ra, rèn luyện tư duy tích cực hơn, tập trung vào những điểm tích cực, vào những gì mình kiểm soát được... có thể giúp thay đổi tình hình.

Khi quan hệ cha mẹ – con cái hay thầy – trò căng thẳng thường xuyên thì đó là lúc cần có sự thay đổi: ví dụ như thay đổi cách thức giao tiếp, lắng nghe, thay đổi phong cách làm cha mẹ, giảng dạy và xử lý các vấn đề trong quan hệ thầy trò. Thay đổi như thế nào? Nhiều câu trả lời đã được gián tiếp trao đổi, thực hành ở các chương trước. Những thay đổi trong cách thức kỷ luật trẻ một cách tích cực (hệ quả logic, thiết lập nội quy, nề nếp, thời gian tạm lắng, khích lệ...) là những cách thức giảm căng thẳng một cách lâu dài, bền vững nhất.

2. Một số yếu tố hỗ trợ giúp giảm căng thẳng

Thể dục, thể thao hay vận động

Đi bộ, chạy nhảy, đánh cầu lông, bóng bàn,... hay làm việc nhà, lao động chân tay sẽ giúp giảm căng thẳng và nguy cơ bệnh về tim mạch. Bắt đầu việc thể dục thể thao bằng những hoạt động vừa sức, ví dụ đi bộ ra chợ, đi xe đạp đến chỗ không xa quá, sau đó tăng dần lên.

Cười, âm nhạc

Hài hước giúp giảm căng thẳng rất nhiều, “tiếng cười bằng 10 viên thuốc bổ”. Các nghiên cứu cho thấy về mặt thể chất, cười có thể giảm huyết áp. Âm nhạc cũng rất có ích.

Chế độ ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý

Rau, quả, sữa chua,... rất có ích trong giảm căng thẳng. Uống đủ nước hàng ngày giúp ứng phó tốt hơn với căng thẳng. Nghỉ ngơi, tạo lập sự cân bằng giữa công việc và gia đình, giữa làm việc và giải trí... cũng rất có ích.

Giảm hút thuốc

Một số người nói rằng hút thuốc làm giảm căng thẳng nhưng các nghiên cứu lại cho thấy điều ngược lại.

Ngủ

Thiếu ngủ có thể dẫn đến trạng thái dễ nổi cáu, mệt mỏi, mất tập trung, thậm chí trầm cảm... làm tăng căng thẳng.

Sự chia sẻ, hỗ trợ của người thân, đồng nghiệp

Các nghiên cứu cho thấy những ai có bạn bè, người thân để chia sẻ, tâm sự lúc căng thẳng thường ứng phó với căng thẳng tốt hơn.



Kiến thức đề xuất

2

Tức giận và cách thức đề phòng, kiềm chế tức giận

Tức giận là một cảm xúc thứ phát

Tức giận (giận dữ) là một cảm xúc thông thường mà cả trẻ em và người lớn đều có. Giúp trẻ và cả chính người lớn hiểu rõ cơn tức giận của mình là bước đầu tiên trong việc đề phòng và kiềm chế tức giận.

Sự tức giận là trạng thái cảm xúc thứ phát.

Đằng sau sự tức giận thường là cảm giác lo lắng, sợ hãi, thất vọng, đau đớn, không được yêu thương, không được tôn trọng, bị tổn thương, bị đe dọa...

Sự tức giận có thể là cách phòng vệ để trốn tránh cảm giác đau đớn; nó có thể liên quan tới sự thất bại, lòng tự trọng bị tổn thương hoặc cảm giác bị cô lập; nó cũng có thể liên quan tới sự lo lắng về những tình huống nằm ngoài khả năng kiểm soát của bản thân. Tức giận có thể liên quan tới cảm giác buồn phiền và chán nản.



Có khi nào bạn thấy một trẻ bị ngã rồi

lại bị cha mẹ đánh thêm chưa? Chờ con đi học mãi không thấy về, khi con về, cha mẹ đánh cho một trận? Họ tức giận, nhưng đằng sau sự tức giận đó là sự lo lắng, “xót” con, thương con, muốn bảo vệ con. Có bao giờ bạn thấy một ông bố, bà mẹ trở nên tức giận vì rất ngượng về hành vi của con gái mình khi con gái “chẳng biết làm gì, đến nấu bữa cơm cũng không xong”. Đằng sau cơn tức giận đó có thể là sự lo sợ cho tương lai của con mình hay cảm giác xấu hổ, ngượng nghịu, sợ bị mất mặt khi người khác nghĩ rằng bạn là một phụ huynh tồi?

Các biểu hiện khi tức giận

Suy nghĩ	Phản ứng cơ thể
- Mình đang bị đe dọa hoặc bị tổn thương - Nội quy, nề nếp bị phá vỡ - Mình bị đối xử không công bằng	- Cứng cơ, khó cử động - Huyết áp tăng - Nhịp tim tăng
Hành vi	Tâm trạng
- Phòng ngự, bảo vệ, chống lại - Tấn công, tranh cãi - Rút lui (trừng phạt, làm đau đớn hoặc bảo vệ)	- Cáu tiết, nóng mặt - Tức giận - Nổi khùng, nổi điên

Lưu ý rằng cảm giác tức giận có thể dao động trong phạm vi từ thấp là “cáu tiết, nóng mặt” cho đến tức giận và cao nhất là nổi khùng, nổi điên đến mức rất khó kiểm soát hành vi. Lúc này tức giận giống như ngọn lửa: “giận mất khôn”. Ngọn lửa này có thể hướng tới người khác hoặc bản thân.

Sự tức giận tác động tiêu cực cho sức khỏe và mối quan hệ của con người. Điều này lại càng tai hại nếu sự tức giận của người lớn hướng tới trẻ em, vì khả năng tự bảo vệ của trẻ rất hạn chế. Khi người lớn tức giận trẻ hoặc tức giận bản thân họ hay người khác (vợ, chồng, đồng nghiệp, hàng xóm), trẻ em dễ trở thành nạn nhân.

Điều quan trọng là cần phân biệt cảm xúc và hành vi. Cảm xúc tức giận là bình thường, tự nhiên với con người kể cả người lớn và trẻ em. Nhưng tức giận kèm theo hành vi làm tổn thương người khác là không thể chấp nhận được, xét cả về mặt đạo đức và pháp lý. Người lớn và trẻ em đều nên biết cách đề phòng và kiềm chế tức giận để phòng tránh tình huống “giận mất khôn”, nói và làm những điều mà sau đó ân hận. Ân hận lúc đó cũng không thể hàn gắn hoàn toàn tổn thương. Giống như khi đã đóng một chiếc đinh vào miếng gỗ, dù có nhổ đinh ra, vết thương vẫn còn đó. Có khi mất nhiều năm tháng vết thương vẫn không hàn gắn lại được. Khi tức giận có người lớn vừa đánh đập vừa nói với trẻ “đồ phá hoại, đồ ăn hại... thà không có mày còn hơn”. Còn đứa trẻ thì nghĩ “Mình chẳng là cái gì cả. Thà chết đi còn hơn”. Nhiều trẻ phải mất rất nhiều thời gian, thậm chí không bao giờ khôi phục lại lòng tự trọng và cảm giác được yêu thương.



Đề phòng và chế ngự tức giận

Có phải tất cả mọi người ở trong một tình huống nào đó đều tức giận không? Tại sao có những người không bao giờ hoặc ít khi tức giận? Có phải họ có những suy nghĩ khác không? Những suy nghĩ đó là gì? Tại sao những suy nghĩ khác nhau lại làm cho họ phản ứng khác nhau?

Một người có thể tức giận khi đang xếp hàng mà bị người khác chen lấn, xô đẩy nhưng lại phản ứng bình thường khi ai đó phê bình công việc do anh ta thực hiện ở cơ quan không tốt. Ngược lại, một người khác kiên nhẫn xếp hàng dù có lộn xộn và nóng nực nhưng sẽ nổi xung, phản công lại ngay khi có ai đó ở cơ quan chỉ ra sai sót trong công việc của anh ta.

Việc chúng ta có tức giận hay không trong một tình huống nhất định phụ thuộc nhiều vào suy nghĩ, thái độ, trải nghiệm mà chúng ta có. Sự diễn giải về ý nghĩa của sự kiện hay tình huống có ảnh hưởng tới việc chúng ta có tức giận hay không tức giận. Hãy xem mô hình nhận thức – hành vi dưới đây:

Mô hình nhận thức – hành vi

Tình huống kích hoạt (A)	Suy nghĩ, thái độ, niềm tin (B)	Hệ quả (C)
Đứa trẻ đánh vỡ bát ở nhà hoặc làm đổ lọ mực ở trong lớp.	1. “Nó lúc nào cũng lóng ngóng, hậu đậu. Chẳng được tích sự gì.” 2. “Ồ, đôi khi những sơ xuất như vậy cũng có thể xảy ra với bất kỳ ai (kể cả chính mình).”	→ 1. Tức giận → 2. Phản ứng một cách bình tĩnh

Như vậy, trong cùng một tình huống, sự kiện có thể có 2 hay nhiều phản ứng khác nhau phụ thuộc vào cách suy nghĩ khác nhau. Chính chúng ta là người tạo nên cảm xúc của mình. Trong bảng trên, tình huống A chỉ là yếu tố kích hoạt, B là những gì diễn ra trong đầu và C là hệ quả, là cảm xúc và hành vi của con người. Ở mức độ rất lớn, chính B (những suy nghĩ, thái độ, niềm tin tiêu cực hay tích cực đã tạo ra C (tức giận hay bình tĩnh) chứ không phải A tạo ra C. Nói cách khác, điều quan trọng không phải là chuyện gì đã xảy ra mà là cách chúng ta phản ứng với nó như thế nào. Đó chính là điểm mấu chốt giúp ta đề phòng và kiểm chế sự tức giận. Nếu thay đổi B ta sẽ thay đổi được C. Nói cách khác, chúng ta có thể đề phòng và kiểm soát cách bộc lộ sự tức giận của mình.

Cách luyện tập để đề phòng tức giận (hoạt động 3) trải qua 4 bước như sau:

1. Xác định tình huống gây ra sự tức giận (A)
2. Xác định các suy nghĩ, thái độ, niềm tin của bản thân lúc đó (B)
3. Xác định cảm xúc thực sự đằng sau sự tức giận (C)
4. Thử nghĩ xem trong tình huống đó, những người khác có thể suy nghĩ như thế nào (cái B của họ) mà họ không tức giận. Mình có thể suy nghĩ khác đi, có những suy nghĩ tích cực hơn, hay có ích hơn không? Suy nghĩ như vậy sẽ dẫn đến cảm xúc gì?

Những dạng suy nghĩ thiên lệch, méo mó, không có ích

1. **Suy nghĩ trắng - đen:** Bạn nhìn sự vật, hiện tượng một cách tuyệt đối hoặc trắng hoặc đen, hoặc là tất cả hoặc là không có gì.
2. **Khái quát hoá quá mức:** Bạn nhìn sự vật, hiện tượng như một khuôn mẫu liên tục thất bại ("Chẳng bao giờ về đúng giờ"; "Lúc nào cũng lóng ngóng"; "Luôn luôn sai hẹn")
3. **Định kiến:** Chỉ tập trung vào điểm tiêu cực, bỏ qua điểm tích cực.
4. **Hạ thấp các điểm tích cực:** Khăng khăng những gì đã đạt được là không đáng kể, "không được tính".
5. **Kết luận vội vã:** Nhanh chóng cho rằng người khác phản ứng với bạn một cách tiêu cực khi chưa có bằng chứng rõ ràng hoặc bạn "dự báo" (mò) trước là mọi việc sẽ tồi tệ.
6. **Phóng đại hoặc đánh giá thấp:** Phóng đại sự việc, hiện tượng hoặc hạ thấp tầm quan trọng.
7. **Suy đoán cảm tính:** Suy đoán từ trạng thái cảm xúc: "Mình cảm thấy như một thằng ngốc, chắc chắn mình là thằng ngốc".
8. **Suy nghĩ là "phải" thế này hay thế kia:** Phê phán bản thân hay người khác, cho rằng mình hay người khác "phải" hay "không được" thế này hay thế kia.
9. **Chụp mũ:** Đồng nhất mình với những khiếm khuyết của bản thân. Đáng lẽ nói "mình có sai lầm" thì lại nói "mình đúng là thằng ngu".
10. **Cá nhân hoá và đổ lỗi:** Đổ lỗi cho bản thân và người khác về những gì mà bạn hay họ không phải chịu trách nhiệm hoàn toàn.



Dạy trẻ cách đối phó với tức giận

1. Học cách thư giãn

Tức giận gây ra phản ứng rất mạnh về cơ thể ở hầu hết trẻ em. Cơ bắp căng, tim đập nhanh hơn và có thể sinh ra đau dạ dày. Cần hướng dẫn trẻ cách nhận ra các phản ứng đó của cơ thể và học cách thư giãn. Vận động chân tay, làm một việc gì đó là cách rất tốt để ứng phó với tức giận vốn có hại cho cơ thể: nặn đất sét, vung vẩy trong nước, chạy quanh bên ngoài nhà, nghe nhạc, vẽ tranh, thư giãn cơ bắp, thở sâu chậm chậm, hoặc ăn nhẹ thứ gì đó có lợi cho sức khỏe...

2. Học cách trò chuyện

Có thể dạy trẻ cách thể hiện cảm xúc của mình bằng nhiều cách khác nhau: tâm sự với bạn bè hay người nào đó quan tâm đến các em.

Khi cơn giận dữ bùng nổ, trẻ không thể nói cho bạn biết điều gì làm chúng cáu giận. Điều này có thể do khả năng suy nghĩ logic và lý giải về các sự việc của trẻ chưa được tốt. Dạy trẻ nhận biết các cơn giận dữ bằng cách nói như: “Mình cảm thấy khi bởi vì...”. Ví dụ: “Tớ thấy rất tức khi Hùng gọi tớ bằng cái tên ‘thằng thối’ vì nó làm tớ xấu hổ”. Mục đích là nhằm giúp trẻ nhận ra rằng đằng sau cơn giận dữ luôn ẩn dấu các cảm xúc nào đó. Trong ví dụ trên, cảm thấy xấu hổ và bị bề mặt đã làm tăng cảm giác giận dữ. Học cách nhận biết cảm xúc ẩn giấu đằng sau cơn giận dữ là bước quan trọng đầu tiên trong việc học cách làm thế nào để giải quyết cơn giận dữ. Bạn cũng có thể cho trẻ thấy trẻ có thể suy nghĩ khác đi về sự kiện xảy ra (mô hình nhận thức – hành vi trên đây).



3. Học cách giải quyết vấn đề

Có thể dạy trẻ ở lứa tuổi nhi đồng, thiếu niên phương pháp giải quyết vấn đề và xem đó như một công cụ “phòng ngừa” cơn tức giận. Người lớn có thể hướng dẫn trẻ một số bước giải quyết vấn đề như sau:

- 1) **Ngừng ngay lại**, đặc biệt nếu hành động đó sẽ làm tổn thương người khác
- 2) **Lắng nghe** người khác một cách tích cực
- 3) **Phát hiện vấn đề**
- 4) Tìm **nhiều cách khác nhau** để giải quyết vấn đề
- 5) Chọn một **phương án tốt nhất** đáp ứng yêu cầu của những người liên quan.

6) **Thực hiện** phương án.

7) **Đánh giá xem** giải pháp đó có hiệu quả không

Hầu hết những trẻ còn nhỏ sẽ cần người lớn giúp để hiểu rõ quá trình này. Việc này đòi hỏi phải có thời gian. Tuy nhiên, thuận lợi ở đây là sau khi thực hiện quá trình này, trẻ nhỏ sẽ trở nên khá thành thạo trong việc xác định vấn đề và tìm ra một số lựa chọn khác nhau để tự mình giải quyết vấn đề. Những trẻ có nhiều kinh nghiệm trong việc tìm ra các cách giải quyết vấn đề khác nhau sẽ có nhiều khả năng giải quyết mâu thuẫn theo hướng tích cực.

4. Học cách tạm lắng

Khi gặp phải tình huống giận dữ, bạn nên đi ra chỗ khác cho đến khi bình tĩnh trở lại. Khuyến khích trẻ tự mình tách khỏi tình huống đó nếu thấy mình sắp mất tự chủ. Giúp trẻ tìm ra những địa điểm đặc biệt để “bình tĩnh lại”: Nơi trẻ có thể an toàn và tự kiểm soát mình tốt hơn.

Người lớn cũng có thể tạo ra môi trường thân thiện nhằm khuyến khích các hành vi ứng xử tốt. Căn phòng sạch sẽ, ngăn nắp và các nề nếp, thói quen tốt tạo một bầu không khí yên bình. Các kế hoạch lộn xộn và môi trường ồn ào thường làm trẻ cảm thấy rối loạn và căng thẳng.

5. Sử dụng tính hài hước

Sự hài hước là liều thuốc rất tốt cho cơn giận dữ. Bất cứ khi nào có điều kiện, bạn hãy giúp trẻ tìm ra sự hài hước trong tình huống căng thẳng. Phản ứng lại với cơn giận dữ đang bùng phát một cách bình tĩnh thường sẽ giúp hạ bớt cơn giận. Học cách cười hay đùa với chính những cơn giận của bạn sẽ giúp trẻ nhìn nhận sự việc theo một khía cạnh tích cực.

Cha mẹ cũng tức giận!

Giải quyết cơn giận dữ của bạn một cách tích cực! Sau đó hãy giải thích rõ vì sao bạn tức giận. Hãy nhớ rằng trẻ nhỏ thường nghĩ rằng chúng chính là nguyên nhân cơn giận của bạn. Một lời giải thích như “Bố/mẹ/thầy cô rất tức giận/bực mình vì...” sẽ giúp trẻ hiểu được nguyên nhân thật sự gây ra cơn giận của bạn.

Nếu người lớn gương mẫu trong hành vi kiềm chế tức giận của chính mình thì đó là tấm gương dạy trẻ kiềm chế tức giận rất tốt!



Tài liệu tham khảo

- Berk L. E. (1997). *Child development (4th edition)*. Allyn & Bacon.
- Bhanthumnavin D. (1985). *Moral development and child rearing*. In Suvannathat, C. Bhanthumnavin, B. Bhuapirom, L., Keats D. M. (Ed). *Handbook of Asian child development and child rearing practice*. Srinakharinwirot University Bangkok Thailand.
- Bigner J. J. (1994). *Parent-child relations – An Introduction to parenting*. Prentice Hall.
- Bhandari N. & Karkara R. (2006). *Regional Capacity Building and Advocacy Workshop on Positive Discipline Techniques to replace Corporal/Physical and Humiliating and Degrading Punishment of Girls and Boys*. Save the Children.
- Burns, D. D. (1999). *The feeling good handbook (Revised edition)*. A Plume Book.
- Cool, D. (2002). *Psychology: a Journey*. Wadsworth Thomson Learning.
- Dinkmeyer, D. & Dinkmeyer J. (1992). *The basics of parenting*. CMTI Press.
- Dinkmeyer, D. & Mckay G. (1990). *Parenting teenagers. STEP*. AGS.
- Ditta-Donahue G. (2003). *Josh's smiley faces. A Story about Anger*. Magination Press. Washington.
- Dreikurs, R. (1995). *Happy children*. Acer
- Greenberger D. & Padesky C. A. (1995). *Mind over mood. Change how you feel by changing the way you think*. The Guilford Press.
- LVEP (2000). *Tài liệu hướng dẫn các hoạt động giáo dục giá trị sống*.
- Miller, B. (2005). *Trò chuyện với trẻ*. Plan
- Miller, B. (2005). *Kết thân với học sinh trong lớp học*. Plan
- Nelsen J. (1987). *Positive discipline. A warm, practical, step-by-step sourcebook for parents and teachers*. Ballantine Books.
- NSPCC (2006). *Encouraging better behavior. A practical guide to positive parenting*.
- Parenting Research Center (2003). *ABCD Parenting Young Adolescents. Facilitator's Manual*. Department of Human Service, Victoria, Australia.
- Save the Children (2007). *A toolkit on Positive Discipline with Particular Emphasis on South and Central Asia*. Save the Children Sweden.
- Save the Children Sweden (2006). *What children say. Results on comparative research on the Physical and Emotional Punishment of Children in Southeast Asia and the Pacific, 2005*.
- Shaffer D. (2002). *Developmental Psychology (6th edition)*. Wadsworth Thomson Learning.
- Tillman D. (2000). *Giáo dục giá trị sống: một chương trình giáo dục. Các hoạt động dành trẻ em tuổi 8-14*. Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida.
- Tillman D. & Hsu D. (2000). *Giáo dục giá trị sống: một chương trình giáo dục. Các hoạt động dành trẻ em tuổi 3-7*. Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida.
- UNESCO Bangkok (2006). *Positive Discipline in the Inclusive Learning – Friendly Classroom. A guide for teachers and teacher educators*.
- UNICEF Hanoi (2006). *Counselling child abuse training manual*. UNICEF
- Walton F. X (1993). *Winning children over. A manual for teachers, counsellors, principals and parents*. Practical Psychology Associates.

Làm cha mẹ hay thầy cô không phải là một công việc dễ dàng, nhất là việc rèn kỹ luật cho trẻ. Sử dụng các phương pháp kỷ luật tích cực trong giáo dục con cái hay học sinh đòi hỏi nhiều sức lực, thời gian và không có người lớn nào có thể làm điều đó một cách hoàn thiện ở mọi lúc, mọi nơi. Sẽ có những thời điểm, những ngày bạn cảm thấy quá mệt mỏi hay quá bận.

Tất cả những bậc cha mẹ và thầy cô (bao gồm cả người biên soạn cuốn tài liệu này) đều ứng xử với trẻ theo cách thức mà đôi khi họ cảm thấy ân hận vì đã kỷ luật trẻ một cách tiêu cực hoặc thiếu lắng nghe hay thiếu khích lệ. Cũng có khi do căng thẳng, tức giận nên người lớn đã làm những điều mà sau này nghĩ lại họ thấy “giá mình làm khác đi...”. Nhưng điều đó có thể thay đổi bằng cách sử dụng các phương pháp kỷ luật tích cực để thay thế.

Vì bạn và tương lai của trẻ

HÃY BẮT ĐẦU NGAY. SỰ LỰA CHỌN LÀ CỦA CHÍNH BẠN!!!



Plan
Be a part of it.

Plan là một tổ chức phát triển nhân đạo quốc tế, tập trung vào trẻ em và không phụ thuộc vào bất kỳ tôn giáo, chính trị hay chính phủ nào