

Tại sao chúng không nghe lời? Bí quyết nói chuyện với con của bạn

Hãy rõ ràng về những gì bạn mong đợi

- Cho chúng biết rõ bạn muốn chúng làm gì. “Hãy tốt” là quá mơ hồ.
- Ví dụ: “Khi con hoàn thành bài tập về nhà, con có thể ra ngoài chơi.” hoặc “Trước giờ kể chuyện con cần đánh răng, rửa mặt và thay bộ đồ ngủ.”

Sử dụng hình ảnh và giờ giấc

- Nhìn thấy hoặc đọc thứ gì đó có thể giúp con bạn ghi nhớ thông tin nhiều hơn gấp 8 lần so với việc nói.
- Viết ra những kỳ vọng vào biểu đồ hoặc như một phần của quy tắc gia đình.
- Sử dụng hình ảnh, từ ngữ hoặc cả hai.
- Sử dụng đồng hồ hoặc tính thời gian để giúp con bạn nhận thức được thời gian và thúc đẩy chúng hoàn thành công việc.

Dành chú ý khi chúng làm tốt

- Chú ý đến hành vi mà bạn muốn thấy nhiều hơn.
- Ví dụ: “Con đã tự dọn giường sáng nay, thật tuyệt” hoặc “Con nhường chị/em gái đi trước, con thật dễ thương.”
- Tập trung vào nỗ lực, chứ chưa tới kết quả cuối cùng. Có thể mất một lúc nào đó chúng mới làm đúng.

Đừng đưa ra một lựa chọn nào khi không có

- “Con cảm phiền lấy cái đó cho cha/me?” “Con có nghĩ rằng đến lúc chuẩn bị sẵn sàng chưa?” Cả hai câu hỏi đều đưa ra sự lựa chọn. Nếu con bạn nói “không” chúng tỏ vẻ thách thức, tuy nhiên chúng đã được cho một sự chọn lựa.
- Đưa ra những kỳ vọng rõ ràng, Như là: “Năm phút nữa thôi, là đến lúc phải đi.”

Thay đổi kỳ vọng của bạn

- Mỗi đứa trẻ phát triển với tốc độ khác nhau. Một số em cần thêm hỗ trợ và thời gian để thành thạo các kỹ năng.
- Con của bạn sẽ cần thêm thời gian và sự hỗ trợ nếu chúng phải gắng sức chật vật với các vấn đề sức khỏe tâm thần của bản thân, hoặc kém các bạn đồng lứa về kỹ năng tư duy hoặc phát triển thể chất.
- Thay đổi suy nghĩ của bạn theo tính cách tích cực hơn. Hãy nghĩ xem chúng đã tiến tới được bao xa.

Trẻ em không phải là những người lớn thu nhỏ

- Trẻ em và thiếu niên suy nghĩ khác với người lớn. Bộ não của chúng chưa phát triển đầy đủ cho đến khi chúng đạt lứa tuổi 20.
- Chúng sẽ có những mục tiêu và kỳ vọng khác nhau. Trẻ em và người lớn khác nhau về ý nghĩ điều gì được cho là quan trọng.

Chứng tỏ sự quan tâm của bạn

- Trẻ em muốn cảm thấy được lắng nghe. Tổ cho con trẻ thấy rằng bạn đang lắng nghe. Trả lời bằng sự đồng cảm để thể hiện rằng bạn quan tâm.
- Ví dụ: Nếu con bạn nói “Không có ai chơi với con vào giờ giải lao hôm nay. Con sẽ không bao giờ quay lại!” Bạn có thể nói “Ồ như vậy sao, không có ai chơi với con? Điều đó chắc hẳn rất bực bội và cô đơn.”

Hãy nhất quán và tuân thủ

- Trẻ em cần nghe cùng một thông điệp nhiều lần. Nếu bạn thay đổi thông điệp của mình, con bạn có thể bị rối trí.
- Nếu bạn không tuân thủ kế hoạch của mình, thông điệp bạn đưa ra là điều không còn quan trọng.

Hãy là một hình tượng gương mẫu

- Trẻ em học những gì đang sống động trong đời chúng. Con bạn học từ những gì bạn nói và làm.
- Dạy con bạn cách làm mọi việc. Đừng mong đợi chúng tự mình học mọi thứ.
- Hãy dạy con theo các bước như sau: Chỉ cho chúng cách làm, cùng làm với chúng, xem chúng làm, rồi để chúng tự làm.

Đừng dạy con theo cách nào khác

- Giao tiếp thông tri là quan trọng nhất. Điều này không thể xảy ra bằng một cách nào khác.
- Nói chuyện trực tiếp với con bạn mặt-đối-mặt.
- Tùy thuộc vào những gì chúng đang làm, chúng có thể cần cảm xúc được chạm vào cơ thể, chẳng hạn như vỗ nhẹ vào vai để làm chúng tập trung vào bạn.

Lắng nghe tích cực

- Lắng nghe để hiểu không phải trả lời.
- Hãy dành sự quan tâm hoàn toàn.
- Đừng ngắt lời hoặc đưa ra lời khuyên.
- Công nhận với một cái gật đầu.

Để có thêm thông tin hay trợ giúp

Hãy xem “Tập thông cáo Cùng Nhau Phát Triển” của chúng tôi để biết các nhóm và chương trình cộng đồng miễn phí tại

<https://www.hamiltonhealthsciences.ca/mcmaster-childrens-hospital/patients-visitors/family-resources/>

Đăng ký hãy gọi 905-521-2100 x 74147

Dịch Vụ Giáo Dục Cộng Đồng
Trung Tâm Sức Khỏe Trẻ Em Ron Joyce
McMaster Children’s Hospital

Vietnamese