

BỘ CẨM NANG VÀNG

60 Tình Huống Nuôi Dạy Con Thông Minh



Mỗi lựa chọn bình tĩnh hôm nay...
là một hạt mầm gieo vào tương lai rục rã ngày mai.



CẨM NANG VÀNG

60 tình huống và 60
cách dạy con bằng
trái tim cho cha mẹ
Việt (Bé 6-10 tuổi)

KỶ LỤC GIA THẾ GIỚI TRẦN QUỐC PHÚC



CẨM NANG VÀNG

60 tình huống và 60
cách dạy con bằng
trái tim cho cha mẹ
Việt (Bé 6-10 tuổi)

KỶ LỤC GIA THẾ GIỚI TRẦN QUỐC PHÚC

MỤC LỤC

VẤN ĐỀ 1: Con không nghe lời.....	2
👉 TÌNH HUỐNG 1.1: Gọi hoài không trả lời	3
👉 TÌNH HUỐNG 1.2: Con giả vờ “không nghe thấy”	5
👉 TÌNH HUỐNG 1.3: Con phản ứng “khó chịu” khi bị nhắc.....	7
👉 TÌNH HUỐNG 1.4: Con gào lên hoặc hét lại khi bị yêu cầu.....	9
👉 TÌNH HUỐNG 1.5: Con không chịu dừng chơi để làm việc khác.....	11
VẤN ĐỀ 2: Con dễ nổi nóng, mất kiểm soát	13
👉 TÌNH HUỐNG 2.1: Con nổi nóng khi thua cuộc.....	14
👉 TÌNH HUỐNG 2.2: Con dễ cáu khi bị góp ý.....	16
👉 TÌNH HUỐNG 2.3: Con đập đồ, ném đồ khi tức giận.....	18
👉 TÌNH HUỐNG 2.4: Con giận là bỏ đi, không chịu nói chuyện	20
👉 TÌNH HUỐNG 2.5: Con dễ bật khóc vì chuyện nhỏ.....	22
VẤN ĐỀ 3: Con thiếu tập trung – hay làm việc giữa chừng rồi bỏ	24
👉 TÌNH HUỐNG 3.1: Con ngồi học được 5 phút là đứng dậy.....	25
👉 TÌNH HUỐNG 3.2: Con thường bỏ ngang việc đang làm.2.....	27
👉 TÌNH HUỐNG 3.3: Con làm việc chậm chạp, dây dưa mãi không xong.	29
👉 TÌNH HUỐNG 3.4: Con dễ bị phân tâm khi học hoặc làm việc	31
👉 TÌNH HUỐNG 3.5: Con nhanh chán – làm chưa xong đã đòi đổi việc khác	33

VẤN ĐỀ 4: Con thiếu hợp tác – hay chống đối khi đ

ược yêu cầu..... 35

👉 TÌNH HUỐNG 4.1: Bạn nhờ thì con không làm – nhưng người khác nhắc lại thì làm ngay..... 36

👉 TÌNH HUỐNG 4.2: Con thường chống đối khi bị nhắc nhiều lần... 38

👉 TÌNH HUỐNG 4.3: Con luôn trả treo, cãi lại khi được yêu cầu..... 40

👉 TÌNH HUỐNG 4.4: Con phản ứng mạnh khi không được làm theo ý mình..... 42

👉 TÌNH HUỐNG 4.5: Con thường phản ứng tiêu cực khi làm việc chung với người khác..... 44

VẤN ĐỀ 5: Con dễ nổi nóng – không kiểm soát được cảm xúc tiêu cực..... 46

👉 TÌNH HUỐNG 5.1: Con dễ cáu gắt, hét lên khi không vừa ý.....47

👉 TÌNH HUỐNG 5.2: Con ném đồ, đập phá khi tức giận.....49

👉 TÌNH HUỐNG 5.3: Con dằn vặt bản thân, tự trách hoặc nói tiêu cực khi buồn giận..... 51

👉 TÌNH HUỐNG 5.4: Con dễ ghen tị – không vui khi thấy người khác được khen..... 53

👉 TÌNH HUỐNG 5.5: Con im lặng, giấu cảm xúc – nhưng dễ bùng nổ bất ngờ 55

VẤN ĐỀ 6: Con không có động lực – thiếu tinh thần vượt khó..... 57

👉 TÌNH HUỐNG 6.1: Con nhanh chán, bỏ ngang khi gặp khó khăn.. 58

👉 TÌNH HUỐNG 6.2: Con dễ nản khi bị người khác chê hoặc góp ý... 60

👉 TÌNH HUỐNG 6.3: Con ngại thử cái mới – chỉ thích làm điều quen thuộc..... 62

👉 TÌNH HUỐNG 6.4: Con chỉ làm nếu được thưởng – không có động lực nội tại 64

👉 **TÌNH HUỐNG 6.5:** Con chỉ muốn việc dễ – né tránh thử thách 66

VẤN ĐỀ 7: Con thiếu tôn trọng – hay trả treo, cãi lời người lớn.....68

👉 **TÌNH HUỐNG 7.1:** Con hay trả treo – nói lời hỗn khi bị nhắc nhở. 69

👉 **TÌNH HUỐNG 7.2:** Con ngắt lời người lớn, không biết chờ đến lượt..... 71

👉 **TÌNH HUỐNG 7.3:** Con xem thường lời nói của cha mẹ – không để tâm khi được nhắc..... 73

👉 **TÌNH HUỐNG 7.4:** Con hay "dạy ngược" cha mẹ – thích bắt lỗi người lớn..... 75

👉 **TÌNH HUỐNG 7.5:** Con la hét, dùng lời lẽ thiếu tôn trọng khi tức giận..... 77

VẤN ĐỀ 8: Con thiếu tinh thần hợp tác – không chịu phối hợp với cha mẹ trong sinh hoạt 79

👉 **TÌNH HUỐNG 8.1:** Con không chịu làm việc nhà – viện cớ hoặc từ chối 80

👉 **TÌNH HUỐNG 8.2:** Con phớt lờ lời nhắc – nghe rồi... để đó 82

👉 **TÌNH HUỐNG 8.3:** Con than vãn, cần nhần mỗi khi được giao việc 84

👉 **TÌNH HUỐNG 8.4:** Con hay trì hoãn – hứa rồi nhưng không làm .. 86

👉 **TÌNH HUỐNG 8.5:** Con chỉ làm khi được thưởng – không có quà là không chịu hợp tác..... 88

VẤN ĐỀ 9: Con thiếu tập trung – dễ xao nhãng khi học, làm việc hoặc nghe người khác nói 90

👉 **TÌNH HUỐNG 9.1:** Con học 5 phút là chán – mất tập trung khi ngồi vào bàn học 91

👉 **TÌNH HUỐNG 9.2: Con hay vừa làm vừa nói chuyện, vừa học vừa nghịch. 93**

👉 **TÌNH HUỐNG 9.3: Con dễ bị cuốn vào các yếu tố bên ngoài – học mà cứ ngó điện thoại, tivi, tiếng động 95**

👉 **TÌNH HUỐNG 9.4: Con thường không nghe trọn câu – ngắt lời, phản ứng vội vàng 97**

👉 **TÌNH HUỐNG 9.5: Con đang làm việc này thì nhảy sang việc khác – không hoàn thành trọn vẹn 99**

VẤN ĐỀ 10: Con chưa biết tự điều chỉnh cảm xúc – dễ cáu gắt, buồn bã, ghen tị hoặc bộc phát khi không hài lòng 101

👉 **TÌNH HUỐNG 10.1: Con dễ cáu khi bị góp ý – nghe lời nhắc là nổi nóng 102**

👉 **TÌNH HUỐNG 10.2: Con dễ buồn bã khi bị từ chối – không được chiều theo là xỉ mặt, dỗi lâu 104**

👉 **TÌNH HUỐNG 10.3: Con ghen tị khi thấy người khác được khen – tự so sánh và buồn bã 106**

👉 **TÌNH HUỐNG 10.4: Con đang vui – bỗng dưng nổi nóng khi có việc không vừa ý 108**

👉 **TÌNH HUỐNG 10.5: Con hay đổ lỗi cho người khác – không nhận trách nhiệm về cảm xúc của mình 110**

VẤN ĐỀ 11: CON CHƯA CÓ ĐỘNG LỰC TRONG HỌC TẬP & Ý THỨC BẢN THÂN 112

👉 **TÌNH HUỐNG 11.1: Con không chịu ngồi vào bàn học 113**

👉 **TÌNH HUỐNG 11.2: Học mà lơ đãng – mơ mộng 115**

👉 **TÌNH HUỐNG 11.3: Làm bài qua loa – học đối phó để được chơi .. 117**

👉 **TÌNH HUỐNG 11.4: Con thường xuyên quên bài / quên làm bài ...119**

👉 **TÌNH HUỐNG 11.5: Nhắc hoài vẫn không chịu dọn phòng / đánh răng 121**

VẤN ĐỀ 12: CON MÊ THIẾT BỊ 123

👉 **TÌNH HUỐNG 12.1: Con mê điện thoại – YouTube – game 124**

👉 **TÌNH HUỐNG 12.2: Con không chịu tắt thiết bị dù đã nhắc nhiều lần 126**

👉 **TÌNH HUỐNG 12.3: Vừa ăn vừa xem – không tập trung khi ăn 128**

👉 **TÌNH HUỐNG 12.4: Con xem quá nhiều TikTok hoặc video ngắn 130**

👉 **TÌNH HUỐNG 12.5: Giận dỗi – khóc lóc khi bị cắt thời gian chơi 132**

TỔNG KẾT: 12 VẤN ĐỀ – 60 TÌNH HUỐNG – MỘT HÀNH TRÌNH GIÁO DỤC ĐẦY YÊU THƯƠNG. 134

HÃY GIEO HẠT TỪ HÔM NAY 135

GỢI Ý TIẾP THEO DÀNH CHO BẠN..... 135

CẢM ƠN BẠN ĐÃ ĐỒNG HÀNH 136



VẤN ĐỀ 1: Con không nghe lời

Con không hợp tác, không làm theo yêu cầu, "lì" và phản kháng ngầm... là một trong những điều khiến cha mẹ dễ mất kiểm soát nhất. Đây là nhóm hành vi phổ biến và gây áp lực trong giai đoạn 6–10 tuổi khi con bắt đầu hình thành cái tôi.

1

Biểu hiện phổ biến

- Con không trả lời khi được gọi
- Con giả vờ "không nghe thấy"
- Con phản ứng "khó chịu" khi bị nhắc
- Con gào lên hoặc hét lại khi bị yêu cầu

2

Nguyên nhân

- Con đang tập trung vào hoạt động khác
- Con cảm thấy không được tôn trọng
- Con đang bảo vệ không gian cá nhân
- Con chưa có kỹ năng điều tiết cảm xúc

👉 TÌNH HUỐNG 1.1: Gọi hoài không trả lời

"Con không lì. Chỉ là bạn đang gọi con sai cách." – Trần Quốc Phúc

Bạn gọi con 2–3 lần, con vẫn tiếp tục chơi như không nghe thấy gì. Càng gọi, bạn càng bức. Gọi to hơn, con vẫn im. Rồi bạn mất kiên nhẫn, bắt đầu dọa, bắt đầu quát.

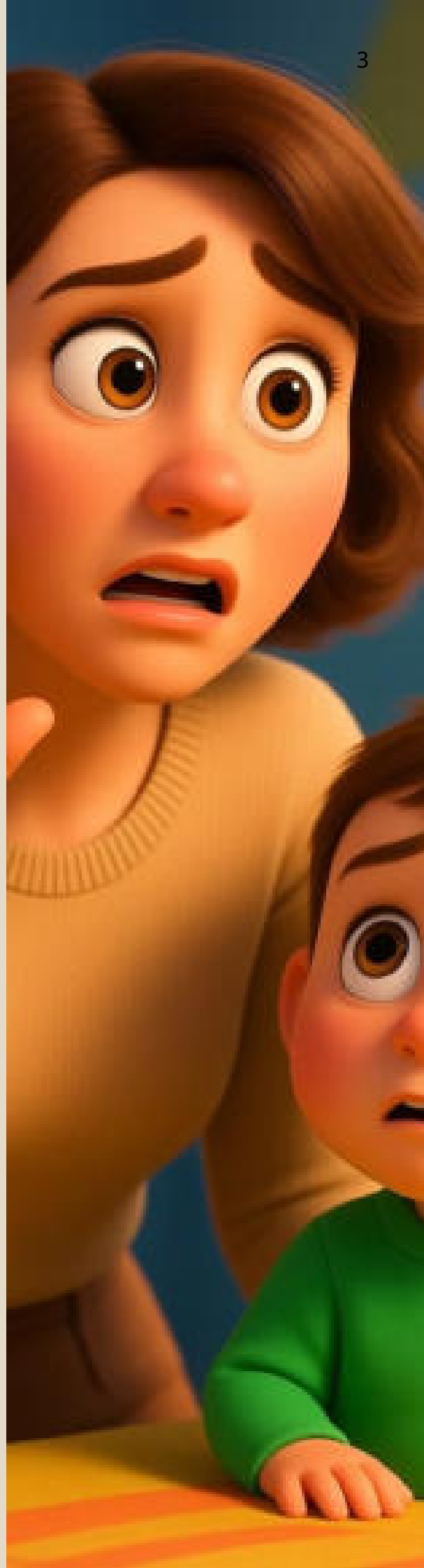
Bạn không hiểu tại sao chỉ một chuyện nhỏ mà con lại "vô tâm" như vậy. Nhưng sự thật có thể khiến bạn bất ngờ...

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Gọi to dần, hoặc nói đi nói lại cho đến khi con phản ứng
- Dọa nạt bằng đếm số, hoặc so sánh với trẻ khác
- Cuối cùng tự làm luôn cho nhanh

Những phản ứng đó vô tình "lập trình" cho con hiểu rằng: "Chỉ khi nào mẹ nổi giận thì mình mới cần nghe."

Sai lầm không phải ở việc bạn gọi con, mà là **cách bạn khiến con muốn lắng nghe hay không.**



T – THINK | Tư duy mới

Trẻ không phản hồi không có nghĩa là chống đối. Khi con đang tập trung chơi, não bộ của con đang hoạt động ở một nhịp độ khác – nơi âm thanh của bạn bị lọc ra ngoài vô thức.

Nếu cha mẹ thường xuyên gọi từ xa, hoặc nói nhiều lần, con sẽ "quen" với việc... không phản hồi.

Con không sai. Bạn cũng không sai. Chỉ là cách gọi con hiện tại chưa tạo ra kết nối đủ để con muốn quay lại.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì quát hay lặp lại, bạn có thể thử một cách khác: Bước đến gần, đặt tay lên vai con, cúi xuống ngang tầm mắt và nói chậm rãi:

"Mẹ thấy con đang chơi rất vui. Mẹ có chuyện muốn nói, con nghe mẹ nhé. Khi con sẵn sàng, con chỉ cần nhìn mẹ một cái là được."

Rồi bạn im lặng chờ con. Chỉ cần một ánh mắt quay lại – là đủ để mở cánh cửa giao tiếp.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

Trong vòng 7 ngày tới, mỗi lần muốn con lắng nghe, bạn hãy:

- Dừng mọi việc đang làm
- Đến gần con, chạm nhẹ vào vai
- Gọi tên con một cách ấm áp
- Chờ ánh mắt con – rồi mới nói

Và khi con phản hồi, hãy nói: "Con quay lại ngay khi mẹ chạm vai – mẹ rất vui vì con đã lắng nghe mẹ như vậy."

Hạt giống gợi ý: LẮNG NGHE

Bạn có thể chọn lá thẻ này trong Bộ 50 Hạt Giống và đọc cùng con trước khi đi ngủ. "Lắng nghe không chỉ bằng tai, mà bằng trái tim. Con càng biết lắng nghe, con càng hiểu được những điều tuyệt vời xung quanh mình."



👉 TÌNH HUỐNG 1.2: Con giả vờ "không nghe thấy"

"Nhiều khi con không lì – mà chỉ đang thử xem bạn có thật sự lắng nghe con trước không." – Trần Quốc Phúc

Bạn gọi con. Con có nghe. Nhưng con không phản ứng gì. Cứ tiếp tục làm điều đang làm, giống như đang cố tình "phớt lờ". Khi bạn tiến lại gần, con mới lơ đãng nhìn lên, rồi... vẫn không làm theo lời bạn.

Bạn tự hỏi: "Mình đã dạy con từ nhỏ cơ mà, sao giờ càng ngày nó càng chai lì?"

1

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Cho rằng con "thiếu tôn trọng" và phản ứng bằng quát tháo
- Gắn nhãn con: "Lì như trâu!", "Cứng đầu giống ai chứ?"
- Ép con làm ngay lập tức để "giành lại quyền kiểm soát"

Những cách đó không giúp con hợp tác. Nó chỉ khiến con ngày càng tìm cách chống đối thụ động – bằng sự im lặng hoặc vô cảm.

Khi bạn chỉ muốn được nghe, mà không thực sự muốn hiểu – con cũng sẽ chọn cách im lặng để phản kháng.

T – THINK | Tư duy mới

Đôi khi, trẻ 6–10 tuổi không phản hồi không phải vì "không nghe thấy", mà vì **con đang gửi tín hiệu cho bạn**: "Mẹ có thực sự nhìn con không, hay chỉ muốn con làm theo lệnh?"

Trẻ ở tuổi này bắt đầu có cái tôi rõ rệt. Nếu con cảm thấy bị kiểm soát quá mức, hoặc không được hỏi han cảm xúc, con sẽ dùng sự im lặng như một cách **giữ quyền tự do**.

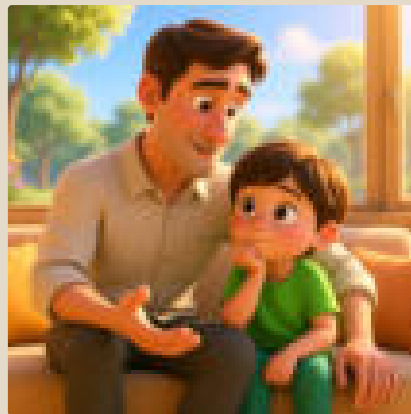
Điều con cần không phải là thêm lệnh, mà là thêm kết nối.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì nói: "Con nghe không? Mẹ nói hoài đó nha!" Hãy thử dừng lại, hạ giọng, và nói: "Mẹ thấy con đang im lặng. Mẹ đoán là con không thích bị nhắc hoài phải không? Mẹ muốn hiểu con hơn, chứ không phải chỉ bắt con làm điều gì đó."

Sau đó, bạn **im lặng 5–10 giây**, và chờ con trả lời. Đừng vội kết luận. Cứ lắng nghe.

Khi bạn mở lòng ra trước, con sẽ tự khép lại sự chống đối.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

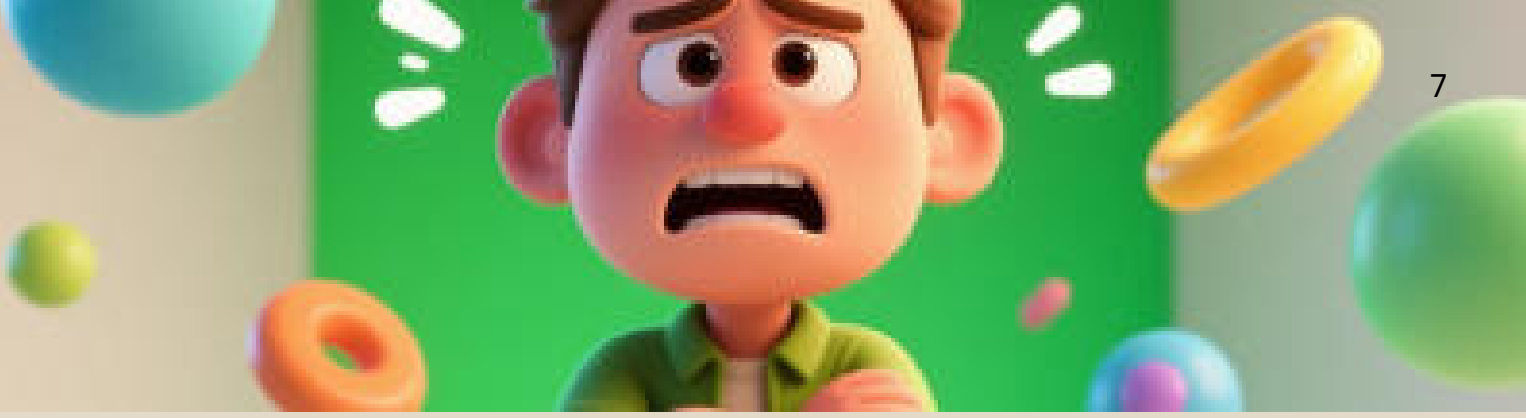
Thử trong 7 ngày:

- Nếu con không trả lời khi bạn gọi, đừng nói thêm. Hãy đến gần và nói: "Mẹ thấy con không phản hồi. Mẹ sẽ ngồi đây chờ con một chút, vì mẹ muốn hiểu con."
- Dành 1–2 phút mỗi ngày hỏi con: "Hôm nay, có điều gì mẹ làm khiến con không vui không?"

Và khi con chịu trả lời: "Cảm ơn con đã chia sẻ. Mẹ sẽ lắng nghe nhiều hơn nữa."

Hạt giống gợi ý: QUAN TÂM

Hãy cùng con đọc lá thẻ này và hỏi: "Con có cảm thấy mẹ đang thật sự quan tâm đến cảm xúc của con không?" Sự quan tâm đúng lúc – đúng cách chính là sợi dây đầu tiên để gắn kết.



👉 TÌNH HUỐNG 1.3: Con phản ứng "khó chịu" khi bị nhắc

"Khi bị ép lặp lại một việc chưa hiểu – con sẽ phản kháng để bảo vệ lòng tự trọng." – Trần Quốc Phúc

Bạn nhắc con làm bài tập. Con gắt lên: "Biết rồi mà!" Bạn bảo con dọn đồ chơi. Con quạu: "Con đang làm rồi, mẹ nói hoài!" Dù bạn chỉ nhắc nhẹ, con vẫn có vẻ không vừa lòng, thậm chí "giở giọng" lại.

Bạn thấy con đang thiếu tôn trọng. Nhưng đằng sau phản ứng ấy là điều gì?



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Nghĩ rằng: "Nó hỗn rồi đó!" ➔ phản ứng bằng sự trừng phạt hoặc giận dữ
- Lặp lại yêu cầu nhiều lần, tạo áp lực vô hình
- Cắt ngang hoạt động của con một cách đột ngột mà không báo trước

Khi con chưa sẵn sàng để chuyển trạng thái, việc bị lặp lại hoặc ra lệnh sẽ khiến con **cảm thấy mình bị xâm phạm không gian cá nhân**.

Phản ứng khó chịu không phải để chống đối bạn – mà là để bảo vệ cảm xúc chưa được thấu hiểu.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ 6–10 tuổi đang học cách làm chủ cảm xúc và kiểm soát hành vi. Nhưng khi bị nhắc nhở nhiều lần – đặc biệt là khi chưa kịp hiểu hoặc hành động – con sẽ cảm thấy **mình bị coi thường**.

Đối với người lớn, lời nhắc là "bình thường". Nhưng với trẻ, nó có thể mang nghĩa: "Con không đủ tốt nên mẹ phải nhắc hoài."

Một đứa trẻ cảm thấy bị đánh giá sẽ **phản ứng thay vì hợp tác**.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì nhắc kiểu ra lệnh: "Con làm bài chưa đó? Mẹ nhắc rồi nha!" Hãy thử nói bằng một cách mềm hơn:

"Mẹ thấy con còn chưa làm bài. Con cần mẹ giúp con bắt đầu bằng cách nào không?" Hoặc: "Nếu mẹ nhắc con như vậy mà làm con khó chịu, con có thể nói với mẹ. Mình sẽ tìm cách khác nhẹ nhàng hơn."

Cho con quyền được nói ra cảm xúc – đó là cách giúp con kiểm soát phản ứng.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

7 ngày tới, mỗi lần cần nhắc con, bạn hãy:

- Báo trước 1 phút: "Sắp đến giờ làm bài, con chuẩn bị nha."
- Nếu con phản ứng, đừng đáp trả liền – hít sâu, chạm vai con và hỏi: "Có gì khiến con chưa sẵn sàng không?"
- Ghi nhận phản hồi và gợi ý hỗ trợ nhẹ nhàng

Và khi con hợp tác:

"Con bắt đầu ngay khi mẹ báo trước – mẹ thấy con rất bản lĩnh."

Hạt giống gợi ý TÔN TRỌNG

Bạn có thể cùng con đọc lá thẻ này và hỏi:

"Khi mẹ nói với con như một người bạn, con thấy dễ chịu hơn không?"

Gợi con hiểu rằng: tôn trọng là khi cả hai cùng thấy mình có giá trị.

👉 TÌNH HUỐNG 1.4: Con gào lên hoặc hét lại khi bị yêu cầu

“Khi cảm xúc bị chặn đứng, trẻ sẽ hét lên để được ‘giải thoát’ khỏi áp lực.” – Trần Quốc Phúc

Bạn yêu cầu con: “Dọn đồ chơi đi con.”

Con la lên: “Để đó! Mẹ nói hoài mệt quá!”

Bạn bảo: “Tắt TV và chuẩn bị đi ngủ nha.”

Con hét lại: “Không! Con chưa coi xong mà!”

Dù bạn không lớn tiếng, con vẫn phản ứng như bị chạm vào giới hạn cuối cùng.

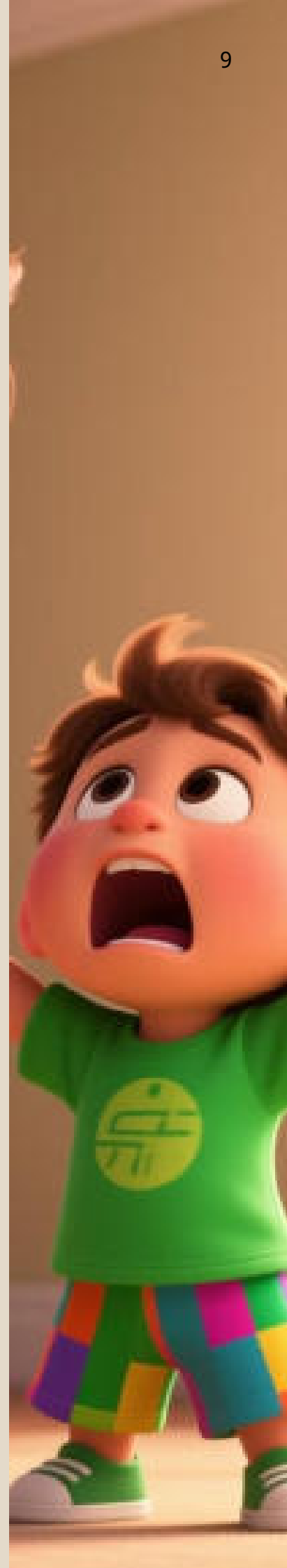
Và bạn bắt đầu nghĩ: “Sao nó càng lớn càng hỗn?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Cho rằng con hét là hỗn »→ đáp lại bằng cách hét lớn hơn
- Trừng phạt vì “dám cãi lời” thay vì hiểu lý do phía sau
- Dọa nạt: “Con còn hét nữa mẹ cho ở trong phòng luôn đó!”

Những phản ứng này khiến con **càng bị kẹt trong vòng xoáy cảm xúc không lối ra**, và ngày càng khó kiểm soát cơn bùng nổ.

Trẻ hét lên khi không biết diễn đạt cảm xúc bằng lời. Bạn càng hét lại, con càng học cách... hét để sống sót.



T – THINK | Tư duy mới

Ở tuổi 6–10, trẻ chưa có đủ kỹ năng điều tiết cảm xúc mạnh như người lớn. Khi bị yêu cầu đột ngột – nhất là lúc đang thích thú, tập trung hoặc căng thẳng – não giữa của con sẽ bật “chế độ phòng vệ”.

Hét lên là **một phản ứng bản năng** – giống như người bị ép quá mức sẽ bật dậy.

Con không cần bị trừng trị – con cần được **giải phóng cảm xúc đúng cách**.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì:

“Con hét với mẹ đó hả? Coi lại thái độ nha!”

Thử dừng lại vài giây, và nói bằng một giọng trầm hơn:

“Mẹ nghe con đang hét to. Chắc con đang rất bức bối phải không? Mẹ sẽ chờ con bình tĩnh lại, rồi mình cùng nói chuyện.”

Đôi khi, điều duy nhất con cần là **không bị đổ thêm dầu vào lửa**, mà là một cánh tay đủ vững để kéo ra khỏi cơn sóng cảm xúc.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

Mỗi lần con hét lên, bạn:

- Dừng hét lại. Hãy hạ giọng xuống mức nhỏ nhất có thể.
- Nói: “Mẹ sẽ ngồi đây 2 phút. Khi con bình tĩnh, mình cùng nói nha.”
- Sau khi con dịu lại, hỏi: “Khi này con cảm thấy sao trong lòng vậy?”

Lặp lại điều này đủ 5–7 lần, con sẽ học được rằng:

“Cảm xúc của mình có thể được chấp nhận – mà không cần la hét để giành quyền nói.”

Hạt giống gợi ý: ĐIỀM ĐẠM

Hãy cùng con rút lá thẻ này vào một ngày con đã kiểm soát được cảm xúc.

Khen con bằng ánh mắt và lời thì thầm: “Mẹ rất tự hào vì hôm nay con chọn cách bình tĩnh thay vì hét lên.”



👉 TÌNH HUỐNG 1.5: Con không chịu dừng chơi để làm việc khác

“Nếu bạn cứ tắt ngang niềm vui của con, con sẽ tắt luôn sự hợp tác với bạn.” – Trần Quốc Phúc

Bạn bảo con: “Tắt TV, đến giờ học rồi.”

Con gào lên: “Chút nữa đi mẹ!”

Bạn nhắc: “Cất đồ chơi đi, chuẩn bị ăn cơm.”

Con vùng vằng: “Đang chơi mà, mẹ phá con hoài!”

Bạn muốn con chuyển sang việc khác, con thì cứ bám lấy trò chơi, không hợp tác. Đôi khi, bạn thấy mình giống “kẻ phá đám” chính trong mắt con.

1

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

Nhiều cha mẹ có thói quen tắt ngang hoạt động của con như một mệnh lệnh.

Không báo trước. Không cho con chuẩn bị tâm lý.

Thậm chí còn gắn nhãn con “ham chơi – không biết nghe lời”.

Khi niềm vui bị ngắt quãng một cách đột ngột, trẻ cảm thấy mình không được tôn trọng. Và đó là lúc con sẽ phản ứng để giữ lấy “quyền làm chủ” cuối cùng.

Con không chống đối việc học. Con chỉ chống lại cảm giác bị điều khiển.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ 6–10 tuổi sống rất thật với cảm xúc hiện tại. Khi đang chơi, não bộ của con hoàn toàn đắm chìm trong thế giới riêng ấy – giống như người lớn đang dở một bộ phim hay và bị tắt giữa chừng. Nếu bạn không tạo ra một "cây cầu chuyển tiếp" giữa chơi và nhiệm vụ mới, con sẽ thấy mình bị kéo đi mà không có sự chuẩn bị.

Và tất nhiên, điều đó sẽ tạo ra sự kháng cự.

Điều con cần không phải là bị cắt đứt.

Điều con cần là được chuyển nhẹ.

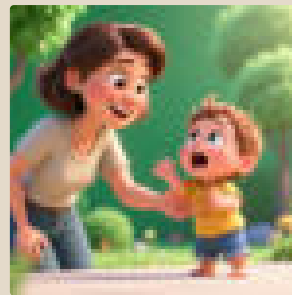
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì nói: “Ngưng chơi đi, mẹ nói mấy lần rồi đó!”

Hãy báo trước và cho con quyền chuẩn bị: “Con còn 5 phút nữa để chơi. Sau đó, mình cùng làm bài nhé. Mẹ sẽ báo con trước 1 phút nữa.”

Khi còn 1 phút: “Mẹ nhắc con còn 1 phút cuối. Mẹ tin con sẽ dừng lại đúng lúc.”

Một đứa trẻ khi được tôn trọng thời gian, sẽ học được cách tôn trọng thời điểm.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

Bắt đầu từ hôm nay, bạn hãy:

- Mỗi khi con đang chơi, báo trước 5 phút để chuyển hoạt động
- Dùng đồng hồ đếm ngược (hoặc vẽ đồng hồ giấy cùng con)
- Khi con dừng đúng lúc, hãy khen bằng ánh mắt và một câu cụ thể: “Con biết tự dừng đúng giờ chơi – mẹ thấy con đang lớn lên từng ngày.”

Việc này không chỉ dạy con nghe lời.

Nó dạy con biết quản lý thời gian và cảm xúc một cách tự chủ.

Hạt giống gợi ý: LINH HOẠT

Gợi con cùng chọn lá thẻ này và đặt và bàn học.

Hỏi con: “Con thấy hôm nay mình đã chuyển hoạt động dễ dàng hơn chưa?”

Và kết thúc bằng một cái ôm: “Cảm ơn vì con đã linh hoạt, và mẹ rất tự hào về con.”



VẤN ĐỀ 2: Con dễ nổi nóng, mất kiểm soát

Giai đoạn 6–10 tuổi là lúc trẻ bắt đầu định hình cái tôi, nhưng lại chưa đủ năng lực làm chủ cảm xúc mạnh. Vì vậy, các phản ứng như: **nổi cáu, gào khóc, đập đồ, bỏ chạy, ném lời tổn thương...** thường xuyên xảy ra khi trẻ bị áp lực, thất vọng hoặc gặp xung đột.

Phụ huynh rất dễ nóng lên theo, hoặc cảm thấy bất lực, xấu hổ.

5 tình huống sau sẽ giúp cha mẹ **hiểu – dẫn dắt – làm mẫu** cho con chuyển từ bản năng phản ứng sang bản lĩnh điều tiết.



👉 TÌNH HUỐNG 2.1: Con nổi nóng khi thua cuộc

“Dạy con chấp nhận thất bại – là trao cho con bản lĩnh để chiến thắng chính mình.” – Trần Quốc Phúc

Con chơi trò chơi và thua một ván.

Con gào lên: “Chơi ăn gian! Không chơi nữa!” rồi giận dữ bỏ đi.

Hoặc tệ hơn, con đập bàn, trách bạn, gắt gỏng: “Đồ ngu! Biết chơi gì đâu!”

Bạn ngỡ ngàng: “Chỉ là chơi thôi mà, có gì đâu mà phải nóng đến vậy?”



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

Nhiều cha mẹ phản ứng bằng cách trấn áp con:

“Thua thôi mà cũng không chịu được! Lớn rồi đó nha.”

Hoặc xấu hổ trước mặt người khác và mắng nặng lời:

“Con người ta thua vẫn vui vẻ. Còn con... đúng là hư quá!”

Vấn đề không nằm ở việc con thua.

Mà ở cách chúng ta **không cho con cơ hội học thua một cách lành mạnh.**

T – THINK | Tư duy mới

Với người lớn, chơi để vui.

Còn với trẻ, chơi là để **khẳng định năng lực**, là nơi con kiểm tra “mình có giỏi không?”, “mình có hơn bạn không?”

Vì vậy, thua không chỉ là mất điểm.

Thua là “bị đánh giá thấp”, là “kém hơn bạn” – với con, đó là một cảm giác rất tổn thương.

Nếu không được dẫn dắt đúng cách, thua cuộc sẽ gieo vào con một niềm tin giới hạn rằng: “**Mình không giỏi. Mình chẳng làm được gì.**”

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con thua và nổi nóng, thay vì quát lại, bạn hãy hạ giọng, bước lại gần và chạm nhẹ vào vai con: “**Mẹ thấy con đang rất tức giận. Chắc là con cảm thấy không công bằng, đúng không? Mẹ hiểu cảm giác đó. Khi nào con sẵn sàng, mẹ sẽ ở đây nghe con nói hết.**”

Sau khi con dịu lại, hãy nói một câu nhấn mạnh vào giá trị nội tại: “**Con biết không, khi con thua mà vẫn giữ được bình tĩnh – con đang chiến thắng chính mình. Đó là điều rất nhiều người lớn vẫn đang học đấy.**”

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

Trong tuần này, bạn có thể:

- Trước khi chơi trò chơi, hỏi con: “Nếu mình thua thì mình sẽ chọn bình tĩnh hay bực bội đây?”
- Khi chơi, cố tình thua một ván và nói: “**Mẹ thua rồi. Nhưng mẹ thấy vui vì mẹ chơi hết mình.**”
- Nếu con giữ được bình tĩnh sau khi thua, hãy khen cụ thể: “**Mẹ thấy con giận một chút nhưng không la hét. Đó là một hành động của người mạnh mẽ thật sự.**”
Việc chấp nhận thua không làm con yếu đi. Mà làm con đủ nội lực để **bước tiếp mạnh hơn** ở những lần sau.

Hạt giống gợi ý KIÊN TRÌ

Hãy để con chọn lá thẻ này và đặt lên bàn học hoặc góc chơi.

Khi con sắp thi, sắp chơi, hãy hỏi con: “Hôm nay mình chọn chiến thắng, hay chọn kiên trì học cách trưởng thành?”

Bạn có thể thì thầm: “Người kiên trì không phải người thắng liền, mà là người không bỏ cuộc mỗi khi thua.”



👉 TÌNH HUỐNG 2.2: Con dễ cáu khi bị góp ý

“Lời góp ý không làm tổn thương – điều tổn thương là cách bạn nói và lúc bạn nói.” – Trần Quốc Phúc

Bạn nhắc con viết bài cho nắn nót hơn.

Con quạu: “Biết rồi! Mẹ nói hoài!”

Bạn góp ý con nên chào người lớn rõ ràng hơn.

Con khó chịu: “Con chào rồi mà! Mẹ làm như con vô lễ vậy!”

Mỗi khi bạn định chỉnh sửa con điều gì, con đều phản ứng như thể bạn đang xúc phạm hoặc công kích.



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Góp ý ngay giữa đám đông hoặc trước mặt người khác
- Nói lời chê thay vì nói hành vi cụ thể
- Không kịp quan sát trạng thái cảm xúc của con khi góp ý

Khi con cảm thấy bị đánh giá thay vì được hướng dẫn, con sẽ phản ứng để bảo vệ chính mình.

Không phải vì con không biết sai, mà vì con **không muốn bị tổn thương trước mặt người khác**.

Trẻ nhỏ không chống lại lời khuyên. Trẻ chỉ tránh xa sự xấu hổ.

T – THINK | Tư duy mới

Ở tuổi 6–10, con bắt đầu hình thành lòng tự trọng.

Khi bị góp ý không khéo, con không chỉ nghe thấy lỗi, mà nghe thấy một thông điệp đau lòng hơn: “Mình không đủ tốt trong mắt ba mẹ.”

Nếu những lời chỉnh sửa lặp lại thường xuyên và thiếu tinh tế, con sẽ hình thành rào chắn, rồi dần dần khép mình hoặc phản ứng tiêu cực.

Điều con cần không phải là lời chê, mà là cách **được phát triển mà không bị hạ thấp**.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì nói: “Sao con viết xấu vậy? Chữ gì như gà bới thế?”

Hãy chọn thời điểm riêng tư, chạm nhẹ vai con và nói: “Mẹ có ý này để con viết còn đẹp hơn. Con có muốn mẹ chỉ con cách không?”

Hoặc: “Lúc nãy con chào bác hơi nhỏ. Mẹ thấy nếu con nói to hơn chút thì bác sẽ rất vui vì được con chào đấy.”

Góp ý đúng cách là khi con **muốn lắng nghe chứ không phải bị ép nghe**.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

Trong tuần này, bạn có thể:

- Khi cần góp ý, hãy đợi con ở trạng thái bình ổn (không đói, không bức)
- Luôn nói riêng, tránh làm con mất mặt trước người khác
- Dùng câu mở:
“Mẹ có một gợi ý nhỏ cho con, con có muốn nghe thử không?”
- Ghi nhận mỗi lần con tiếp thu:
“Mẹ thấy con lắng nghe và điều chỉnh rất nhanh. Đó là một khả năng tuyệt vời đó con.”

Dạy con tiếp nhận lời góp ý là một món quà.

Nhưng dạy đúng cách sẽ giúp món quà ấy được mở ra bằng trái tim.

Hạt giống gợi ý KHIÊM TỐN

Cùng con chọn thẻ này sau một buổi tối trò chuyện.

Hỏi con: “Khi mình biết lắng nghe lời góp ý, mình trở nên mạnh mẽ hay yếu đi?”

Và bạn có thể nói: “Người khiêm tốn không phải là người luôn đúng, mà là người luôn muốn đúng hơn ngày hôm qua.”



👉 TÌNH HUỐNG 2.3: Con đập đồ, ném đồ khi tức giận

“Khi không biết nói điều mình nghĩ, con sẽ để tay chân thay lời nói.” – Trần Quốc Phúc

Bạn cấm con chơi tiếp iPad. Con ném điều khiển.

Bạn từ chối mua món đồ chơi con thích. Con đập chân, hất tung balo.

Bạn bảo con ngừng chơi để ăn cơm. Con lật bàn cờ, hét: “Không ăn! Con ghét mẹ!”

Mỗi lần không vừa ý, con phản ứng bằng cách **ném, đập, hất, đá...** khiến bạn vừa giận vừa lo, không biết nên trị hay nên thương.



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quát lên: “Ném nữa là mẹ vứt hết đồ chơi đó!”
- Đánh tay con và nói: “Tay để làm việc tốt, không phải để phá”
- So sánh: “Con người ta hiền lành bao nhiêu, còn con như cái bom nổ chậm”

Những hành động này không làm con bình tĩnh hơn, mà chỉ làm con **học cách giấu cảm xúc hoặc sợ hãi khi có cảm xúc.**

Đằng sau hành vi bạo lực là một đứa trẻ chưa biết dùng lời để bảo vệ cảm xúc của mình.

T – THINK | Tư duy mới

Nhiều trẻ 6–10 tuổi khi tức giận sẽ dùng hành động thay vì ngôn ngữ, bởi **não cảm xúc (não giữa) lấn át não lý trí**.

Con không hừ. Con chỉ **chưa có đủ vốn từ hoặc chưa đủ an toàn** để diễn đạt cảm xúc đúng cách.

Khi bị dồn nén, con sẽ bùng ra bằng thứ duy nhất con “**nắm được**”: đập – ném – đá – hét.

Thay vì trừng phạt hành vi, hãy **giải mã cảm xúc**.

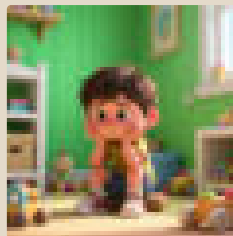
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con ném đồ, đừng hét lại hay ra hình phạt ngay.

Hãy giữ giọng bình tĩnh, nói ngắn gọn: “Mẹ thấy con đang rất tức giận. Mẹ sẽ để con ở đây 2 phút. Khi con bình tĩnh hơn, mình cùng dọn lại nhé.”

Sau 2 phút, quay lại với con và hỏi: “Lúc đó trong người con có cảm giác gì mà con lại muốn ném đồ vậy?”

Khi con trả lời được, hãy nói: “Lần sau, con có thể nói ra điều con đang bức, mẹ sẽ lắng nghe hết.”



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Khi không có chuyện gì, hãy chơi trò “Gọi tên cảm xúc” cùng con: “Nếu con tức giận, con sẽ dùng câu gì để nói cho mẹ biết?”
- Khi con ném đồ, dừng lại – không phạt ngay. Gọi con nói ra cảm xúc trước
- Sau khi con nói được, hướng dẫn con cách thể hiện khác: “Lần tới, con có thể nói: Con đang bức lắm mẹ ơi. Mẹ vẫn sẽ nghe.” Dạy con dùng lời để thay tay. Đó là cách bạn giúp con **lớn lên trong trí tuệ cảm xúc, chứ không phải trong sợ hãi**.

Hạt giống gợi ý TẬP TRUNG

Đặt lá thẻ này vào góc học tập của con như một lời nhắc: “Cảm xúc có thể rất lớn. Nhưng nếu mình biết tập trung vào điều muốn nói – mình sẽ không phải đập phá để giải tỏa nữa.”

Bạn có thể nói thêm: “Mẹ thấy con đang học cách tập trung vào lời, thay vì hành động mạnh. Mẹ rất trân trọng điều đó.”



👉 TÌNH HUỐNG 2.4: Con giận là bỏ đi, không chịu nói chuyện

“Khi con bỏ đi không phải vì con không cần bạn – mà vì con chưa biết cách ở lại mà không tổn thương.” – Trần Quốc Phúc

Bạn chỉ vừa góp ý nhẹ, con đã vùng vằng bỏ đi.
 Bạn nhắc con làm bài, con liền chạy vào phòng đóng sầm cửa.
 Có lần bạn hỏi: “Sao con không nói mẹ biết con đang giận gì?”
 Con chỉ lắc đầu, không nói gì và tránh mặt cả buổi.

Bạn không hiểu: “Mình đâu có nặng lời. Sao con cứ trốn tránh mãi?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Rượt theo con để nói cho bằng được: “Con quay lại đây!”
- Dằn mặt: “Không nói thì thôi, mẹ cũng chẳng cần biết nữa!”
- Kết luận sai: “Nó chai lì rồi. Không còn biết giận hay thương gì nữa.”

Những phản ứng ấy càng khiến con **khóa chặt cảm xúc và lặp lại hành vi rút lui** mỗi khi gặp khó.

Trẻ bỏ đi khi giận không phải vì mất kết nối, mà vì **sợ kết nối khiến mình đau hơn**.

T – THINK | Tư duy mới

Ở giai đoạn 6–10 tuổi, nhiều trẻ có xu hướng **im lặng – lánh mặt – né giao tiếp** khi cảm xúc lên cao.

Bỏ đi là cơ chế tự vệ để con **tìm lại cảm giác an toàn**, giống như con thú con tìm hang khi bị thương.

Nếu bạn vội vã kéo con ra, phân tích, dạy dỗ hay dẫn mặt, con sẽ càng rút sâu hơn vào vùng im lặng đó.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì: Khi con giận và bỏ đi, bạn hãy để con một khoảng lặng 5–10 phút.

Sau đó, nhẹ nhàng đến bên, không hỏi dồn. Chỉ cần nói: “**Mẹ thấy con chọn im lặng khi buồn. Mẹ không ép con nói liền đâu. Khi con sẵn sàng, mẹ ở đây.**”

Đôi khi, một cánh tay mở ra không đòi hỏi gì, lại là nơi con muốn quay về nhất.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

Mỗi lần con hét lên, bạn:

- Dạy con cách nói: “Con đang cần yên tĩnh một chút” thay vì bỏ đi
- Khi con bỏ đi, hãy tôn trọng – nhưng nhớ **trở lại đúng lúc**
- Sau khi con bình tĩnh, cùng viết ra 3 câu “bình an” để dùng khi con muốn trốn đi: Ví dụ: “**Mẹ ơi, con cần không gian một mình 10 phút.**”

Hoặc: “**Con muốn bình tĩnh rồi mới nói, mẹ cho con chút thời gian nha.**”

Dần dần, bạn giúp con **biết cách rời đi một cách văn minh và trở lại bằng sự chủ động.**

Hạt giống gợi ý: TỰ TRỌNG

Gợi con chọn thẻ này và để vào nơi con hay lui tới khi buồn.

Kể cho con nghe: “Người tự trọng không phải là người giấu cảm xúc, mà là người biết nói ra điều mình cần – đúng lúc, đúng cách.”



👉 TÌNH HUỐNG 2.5: Con dễ bật khóc vì chuyện nhỏ

“Trẻ không yếu đuối vì mau nước mắt – mà đang cần người mạnh mẽ để hiểu giùm cảm xúc của mình.” – Trần Quốc Phúc

Bạn bảo con sửa lại một lỗi nhỏ trong bài. Con khóc.
 Bạn không đồng ý cho con ăn kẹo trước bữa tối. Con rơm rớm nước mắt.
 Bạn chỉ mới lỡ so sánh: “Bạn A làm tốt hơn đó.” – Con đã òa lên: “Lúc nào mẹ cũng thương bạn hơn!”

Mỗi chuyện nhỏ cũng có thể khiến con bật khóc. Bạn thấy con yếu đuối, dễ xúc động quá mức.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Chê con là mít ướt: “Lớn rồi mà còn khóc nhè!”
- Dọa nạt: “Còn khóc nữa mẹ bỏ đi bây giờ!”
- Gạt đi cảm xúc: “Có gì đâu mà khóc? Nín ngay!”

Những câu nói này **không làm con mạnh mẽ lên**, mà khiến con tin rằng:

“Cảm xúc là thứ không được chấp nhận.”

Và từ đó, con hoặc **càng yếu đuối hơn**, hoặc **giấu cảm xúc một cách nguy hiểm**.

Trẻ khóc vì muốn giải tỏa – chứ không phải để làm bạn tức giận.

T – THINK | Tư duy mới

Tuổi 6–10 là lúc con bắt đầu cảm nhận sâu sắc hơn về sự đánh giá, so sánh và kỳ vọng từ người lớn.

Con dễ tổn thương không phải vì "lì đòn" mà vì **trái tim đang học cách cảm nhận nhưng chưa đủ từ vựng để diễn đạt**.

Nước mắt là cách con giải tỏa nỗi buồn, sự thất vọng, cảm giác bị bỏ rơi... Nếu cha mẹ không nhìn thấy điều đó, con sẽ ngày càng đóng chặt cánh cửa kết nối.

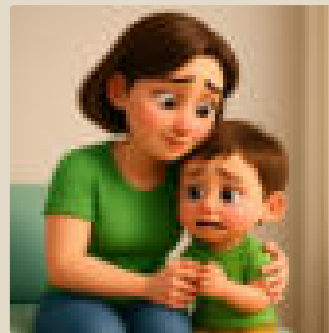
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con khóc, thay vì quát: “Khóc nữa mẹ không thèm quan tâm đâu!”

Hãy chậm lại, đưa cho con một chiếc khăn giấy, ngồi bên và nói nhỏ:

“Con có thể khóc nếu muốn. Khóc không sao cả. Mẹ ở đây để nghe con nói bất cứ điều gì con đang cảm thấy.”

Hãy để nước mắt trở thành **cánh cửa dẫn đến cảm xúc**, chứ không phải lý do để đóng lại tình yêu thương.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Khi con khóc vì chuyện nhỏ, đừng vội phân tích hay lý lẽ
- Chỉ cần hiện diện, ngồi yên bên cạnh, nhẹ nhàng nói: “Con đang buồn lắm đúng không? Mình cùng thở 3 lần nha.”
- Sau khi con bình tĩnh, hãy dạy con dùng lời để diễn đạt: “Lần sau nếu con buồn, con có thể nói: Mẹ ơi, con thấy bị tổn thương.”

Lặp lại đủ nhiều lần, con sẽ **biết cách “khóc bằng lời”** thay vì bằng nước mắt.

Hạt giống gợi ý: ĐIỀM ĐẠM

Hãy chọn thẻ này cùng con sau mỗi lần con vượt qua cơn xúc động. Nhắc con: “Người điềm đạm không phải là người không khóc – mà là người biết dùng nước mắt đúng lúc, đúng cách để hiểu mình hơn.”



VẤN ĐỀ 3: Con thiếu tập trung – hay làm việc giữa chừng rồi bỏ

Nhiều cha mẹ phản ánh: “Nó đang học chút là đứng lên đi lấy đồ, rồi lại ngồi chơi, rồi quên bém bài luôn.”

Ở tuổi 6–10, não bộ của trẻ vẫn chưa phát triển đầy đủ chức năng kiểm soát chú ý.

Vì thế, **việc không tập trung – làm việc nửa vời – mau chán – dễ bỏ ngang** là biểu hiện phổ biến, nhưng hoàn toàn có thể cải thiện.

5 tình huống sau sẽ giúp cha mẹ biết cách **dẫn con vào trạng thái tập trung, duy trì năng lượng hoàn thành nhiệm vụ và xây dựng tính kỷ luật bên trong.**



👉 TÌNH HUỐNG 3.1: Con ngồi học được 5 phút là đứng dậy

“Trẻ không tập trung không có nghĩa là thiếu ý thức – đôi khi là thiếu nhịp dẫn để vào trạng thái làm việc.” – Trần Quốc Phúc

Bạn dọn bàn học, nhắc con ngồi vào bàn làm bài.

Chưa được 5 phút, con lại đứng dậy đi lấy nước, rồi hỏi lung tung, rồi sờ mó bút thước...

Cứ 10 phút bạn phải nhắc một lần: “Ngồi yên đi!”

Cuối cùng bạn quát: “Con học kiểu gì kỳ vậy?!”

Bạn nghĩ con không nghiêm túc. Nhưng liệu đã ai dạy con “tập trung” là gì?



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Cho rằng con “lười biếng – thiếu ý thức – thiếu nghiêm túc”
- Ép con ngồi học thật lâu ngay từ đầu
- Tạo môi trường có nhiều thứ gây xao nhãng (đồ chơi, tivi, điện thoại gần đó)

Thực ra, **khả năng duy trì chú ý là một kỹ năng**, không phải bẩm sinh.

Càng ép khi chưa có nhịp vào, con càng mất tập trung.

Trẻ không tự vào trạng thái học – trẻ cần một “nhịp dẫn vào” từ cha mẹ.

T – THINK | Tư duy mới

Với người lớn, chuyển từ trạng thái chơi sang học là việc đơn giản.

Nhưng với trẻ, đó là một bước nhảy khó khăn nếu không có hướng dẫn.

Con cần biết:

- Làm gì trước khi ngồi vào bàn
- Làm gì đầu tiên khi bắt đầu
- Bao lâu thì được nghỉ
- Và làm xong sẽ được gì

Tập trung là **thói quen được xây dựng từng chút, chứ không phải điều con phải cố gắng.**

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Trước khi học, bạn có thể nói:

“Bây giờ mình cùng nhau ngồi học 10 phút thôi. Mẹ sẽ bấm giờ. Học xong, mình cùng chơi một trò nhẹ hoặc kể chuyện nha.”

Và khi con hoàn thành, đừng tiếc lời khen: “Con ngồi học tròn 10 phút luôn đó. Con đang rèn luyện sự tập trung rất tốt.”

Cho con **mục tiêu rõ ràng – thời gian rõ ràng – phần thưởng cảm xúc rõ ràng**, con sẽ có lý do để ở lại với nhiệm vụ.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Dùng đồng hồ hẹn giờ (bắt đầu 5–10 phút, rồi tăng dần mỗi tuần)
- Lập bảng “3 việc con cần hoàn thành” mỗi ngày (đơn giản, rõ ràng)
- Tạo không gian học riêng biệt, ít gây xao nhãng
- Sau mỗi lần học xong, dành 2 phút ôn lại và hỏi: “Điều gì giúp con ngồi yên được này giờ? Điều gì làm con muốn đứng dậy?”

Khi con có khả năng tập trung, con sẽ **có nền tảng để làm chủ cuộc sống sau này.**

Hạt giống gợi ý KỶ LUẬT

Mỗi sáng, cùng con chọn thẻ này và nói: “Hôm nay mình sẽ có ít nhất 10 phút làm việc thật tập trung – không vì ai khác, mà vì con muốn kỷ luật và trưởng thành.”

Bạn cũng có thể chia sẻ: “Mẹ cũng đang luyện kỷ luật mỗi ngày để làm tốt công việc. Mình cùng nhau cố gắng nha!”



👉 TÌNH HUỐNG 3.2: Con thường bỏ ngang việc đang làm

“Bỏ cuộc giữa chừng là thói quen hình thành nếu trẻ không học được niềm vui khi hoàn thành.” – Trần Quốc Phúc

Bạn giao con gấp quần áo. Con làm một chút rồi để đó đi chơi.
 Bạn nhờ con vẽ xong tấm thiệp tặng cô giáo. Con hí hoáy vài nét rồi bỏ quên sang ngày hôm sau.

Hoặc bạn thấy: con chỉ cần gặp khó chút là bỏ. Gặp chán chút là dừng.

Bạn không biết có nên tiếp tục giao việc cho con hay không – vì con gần như **không bao giờ làm tới nơi tới chốn**.



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Than vãn: “Nó làm cái gì cũng không xong!”
- Làm thay luôn phần con bỏ dở
- Nổi nóng và dọa nạt: “Không làm tới cùng thì lần sau khỏi mơ mẹ giao nữa!”

Những cách này không giúp con cải thiện tính hoàn thành, mà lại **khiến con sợ trách nhiệm hoặc lệ thuộc vào người lớn xử lý phần sau**.

Khi trẻ không thấy được niềm vui lúc hoàn tất, trẻ sẽ chọn niềm vui ngắn hạn lúc bỏ ngang.

T – THINK | Tư duy mới

Hoàn thành là **một năng lực cần rèn luyện, không phải bẩm sinh.**

Trẻ cần:

- Nhận thức rõ ràng mình đang làm gì
- Được chia nhỏ công việc và biết rõ “thành công là thế nào”
- Có người đồng hành tạo cảm giác “hoàn tất là điều đáng tự hào”

Đừng trông đợi con hoàn thành nếu người lớn chưa từng **dạy con niềm vui về đích.**

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì la: “Làm gì cũng bỏ nửa chừng hết!”

Hãy nói: “Con làm được tới đây là mẹ thấy con rất giỏi rồi. Mình cùng làm nốt đoạn cuối để mình có thể cùng vỗ tay vì đã hoàn thành trọn vẹn nhé!”

Hoặc nếu con nản, bạn gọi lại giá trị: “Con nhớ lúc con vẽ tấm thiệp tặng cô lần trước không? Cô xúc động lắm. Nếu mình bỏ ngang thì điều tuyệt vời đó sẽ không tới được.”

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Giao cho con những nhiệm vụ nhỏ, cụ thể, có đích rõ ràng (VD: “Gấp 3 cái áo” thay vì “Gấp quần áo”)
Luôn nói riêng, tránh làm con mất mặt trước người khác
- Khi con hoàn thành, hãy khen hành động rõ ràng: “Mẹ thấy con gấp đủ 3 cái áo như giao. Đó là sự chĩn chu mà mẹ rất trân trọng.”
- Khi con bỏ ngang, đừng dọn thay liền.
Hỏi: “Con nghĩ mình cần gì để hoàn thành việc này? Mẹ có thể giúp gì không?”

Từ từ, con sẽ biết: **Làm xong việc không chỉ vì nhiệm vụ – mà là vì niềm vui và sự trưởng thành bên trong mình.**

Hạt giống gợi ý TRÁCH NHIỆM

Dán thẻ này ở góc học tập hoặc bảng việc nhà của con.

Mỗi lần hoàn thành việc gì đó, hãy cùng con đánh dấu và thì thầm:

“Con vừa gieo một hạt trách nhiệm – mỗi hạt hoàn thành sẽ nở thành sự tin tưởng và niềm vui con có với chính mình.”

👉 TÌNH HUỐNG 3.3: Con làm việc chậm chạp, dây dũa mãi không xong

“Không phải con làm chậm – mà là con chưa biết cách bắt đầu và duy trì một cách hiệu quả.” – Trần Quốc Phúc

Bạn bảo con làm bài trong 30 phút. Đã 40 phút trôi qua, con mới làm được 3 dòng.

Bạn nhắc con đánh răng rồi thay đồ đi học. Con vừa đi vừa ngêu ngao hát, chạm cái này, nghịch cái kia, mất cả buổi sáng.

Mỗi việc nhỏ cũng bị con làm kéo dài lê thê khiến bạn mệt mỏi và cáu gắt.

Bạn không hiểu vì sao con **làm gì cũng như “rùa bò”**, dù không có vẻ lười biếng.



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quát: “Nhanh lên! Làm gì như rùa vậy?!”
- Làm giùm con vì “thấy nó chậm quá không chịu nổi”
- Gắn mác: “Nó là đứa chậm chạp từ nhỏ”

Thực ra, nhiều trẻ **không cố tình làm chậm**, mà vì:

- Thiếu nhịp khởi đầu rõ ràng
- Chưa có kỹ năng sắp xếp trình tự
- Hay bị xao nhãng mà không nhận ra

Vấn đề không nằm ở tốc độ tay chân, mà ở **sự thiếu tổ chức trong tư duy hành động**.

T – THINK | Tư duy mới

Làm việc hiệu quả là một **kỹ năng được rèn từ nhỏ**, chứ không tự có.

Trẻ cần học cách:

- Biết bắt đầu từ đâu
- Làm từng bước nào trước – bước nào sau
- Theo dõi tiến trình mình đang làm tới đâu

Nếu người lớn chỉ la mắng “sao làm chậm vậy” mà không **chỉ rõ cách để nhanh hơn**, con sẽ rơi vào vòng lặp: càng bị la – càng mất phương hướng – càng chậm.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Trước khi giao việc, hãy chia nhỏ ra và nói cụ thể: “Con sẽ làm bài này trong 15 phút. 5 phút đầu làm phần 1, tiếp theo làm phần 2 nhé. Mẹ sẽ bấm giờ giúp con.”

Hoặc: “Con có muốn mẹ gợi con cách làm cho nhanh không? Cùng chơi trò ‘Làm nhanh mà đúng’ nha!”

Sau khi con hoàn thành đúng nhịp, hãy nói: “Con biết không, việc mình vừa hoàn thành đúng thời gian là một kỹ năng rất quý!”

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Tạo “Bảng thời gian thông minh” với các khung thời gian nhỏ (VD: 5 phút đánh răng, 10 phút thay đồ...)
- Dùng đồng hồ đếm ngược để tạo nhịp làm việc
- Chia nhỏ nhiệm vụ lớn ra từng phần cụ thể
- Khi con hoàn thành từng phần, hãy ghi nhận: “Con vừa hoàn tất phần 1 đúng giờ rồi đó – mình tiến tới phần 2 nha!”

Lâu dần, con sẽ hình thành thói quen:

Làm việc đúng nhịp – đúng mục tiêu – không lể mể.

Hạt giống gợi ý NHANH GỌN

Cùng con chọn thẻ này và để ở góc làm bài hoặc nơi chuẩn bị đi học. Bạn có thể nói: “Nhanh gọn không có nghĩa là vội vàng – mà là biết cách làm việc hiệu quả, không dây dưa. Mẹ tin con đang trở thành một người nhanh gọn đúng nghĩa.”

👉 TÌNH HUỐNG 3.4: Con dễ bị phân tâm khi học hoặc làm việc

“Trẻ không thiếu khả năng tập trung – chỉ là chưa biết cách điều khiển sự chú ý của mình.” – Trần Quốc Phúc

Con đang học thì bỗng quay qua hỏi mẹ: “Hôm nay mình ăn gì vậy?”
Con đang làm thủ công thì lại ngồi ngắm cây bút kim tuyến, rồi nghịch bóng bay.

Bạn thấy con **vừa làm vừa ngó nghiêng**, chỉ chút là dừng lại, làm bạn thất vọng:

“Con học kiểu gì mà không tập trung nổi 5 phút?!”

Bạn hoang mang: “Liệu con có bị ADHD không? Hay con vốn dĩ không thể chú tâm vào điều gì?”



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Gán nhãn con: “Nó không thể tập trung được gì hết”
- So sánh với bạn khác: “Con A học là học, đâu có nói linh tinh như con”
- Tạo môi trường quá nhiều kích thích nhưng lại yêu cầu con ngồi yên

Sự phân tâm của con **không phải lỗi**, mà là **biểu hiện bình thường** khi trẻ chưa học được kỹ năng tự điều chỉnh chú ý.

Muốn con tập trung, trước hết phải giúp con điều hướng sự chú ý đúng cách.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ em không thiếu khả năng tập trung. Bằng chứng là khi chơi game, xem hoạt hình hay xây LEGO, con có thể tập trung hàng giờ.

Vấn đề là ở:

- Mức độ hứng thú với nhiệm vụ
- Môi trường có phù hợp hay không
- Sự hướng dẫn của người lớn về cách kiểm soát sự phân tâm

Thay vì ép con “phải ngồi yên”, hãy **dạy con kỹ năng trở lại đúng tâm điểm sau mỗi lần bị kéo đi.**

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì: Khi con đang học mà phân tâm, thay vì trách: “Con lại lo ra nữa rồi!”

Hãy nhẹ nhàng gọi con: “Con vừa để ý tới cây bút màu rồi đó. Mình tạm cất nó qua bên, rồi quay lại bài nhé?” Hoặc sau buổi học, hỏi con: “Hôm nay điều gì khiến con dễ mất tập trung nhất? Mẹ con mình nghĩ cách cải thiện nha.”

Cho con cảm giác: **việc bị phân tâm là bình thường – và có thể xử lý được**, con sẽ bớt cảm thấy mình “có vấn đề”.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Trước khi học, cùng con dọn gọn không gian: chỉ để lại những thứ liên quan

- Hẹn giờ 10 phút, sau đó nghỉ 2 phút rồi quay lại

(Phương pháp Pomodoro nhẹ)

- Khi con mất tập trung, dừng dừng buổi học ngay. Gọi con quay lại thay vì kết luận

- Gọi con dùng tay chỉ vào bài đang làm – để mắt – tay – não cùng về một hướng

Bạn đang giúp con **luyện sự chủ động điều hướng chú ý** – đó là kỹ năng nền tảng của mọi thành công.

Hạt giống gợi ý: TẬP TRUNG

Hãy chọn thẻ này trước mỗi buổi học của con, để trên bàn học.

Dặn con: “Mỗi khi mắt con nhìn chỗ khác, con hãy nhớ thẻ này đang nhắc: Mình chọn tập trung, chứ không để bị kéo đi lung tung.”

👉 TÌNH HUỐNG 3.5: Con nhanh chán – làm chưa xong đã đòi đổi việc khác

“Trẻ đổi việc liên tục không phải vì ham chơi – mà vì chưa cảm nhận được sự hấp dẫn khi hoàn thành một mục tiêu.” – Trần Quốc Phúc

Bạn giao con sắp xếp lại bàn học. Con mới xếp được vài cuốn sách thì bỏ sang vẽ tranh.

Bạn cùng con chơi xếp hình. Được 5 phút, con bỏ đó: “Con chán rồi, mình chơi game đi.”

Hoặc bạn thấy con đổi trò liên tục: tô màu được vài nét lại ném bút, chơi lego chưa ráp xong đã chạy qua mở tủ đồ chơi khác...

Bạn nghĩ: “Con sao mà thiếu kiên định thế?”



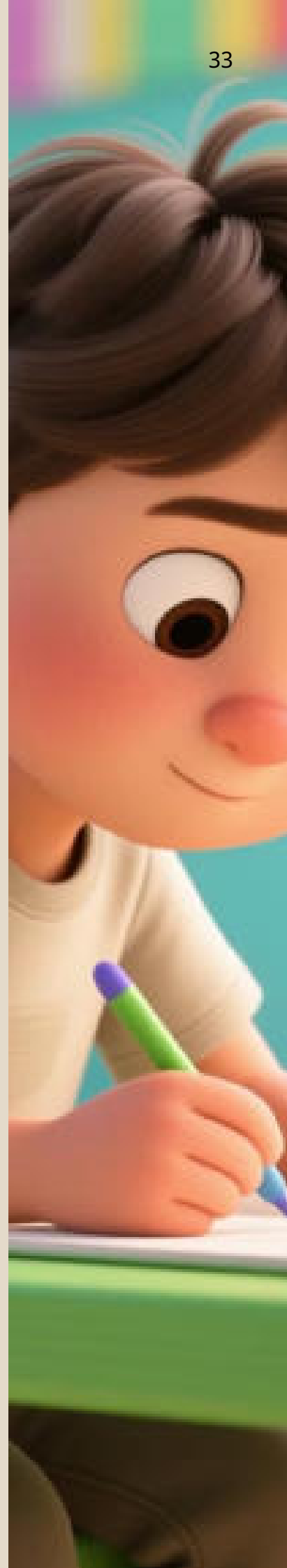
Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Mắng: “Con làm gì cũng nửa vời, không có tính kiên trì!”
- Ép con hoàn thành bằng giọng dọa nạt
- Cho con chơi quá nhiều trò mang tính giải trí nhanh (xem điện thoại, game chuyển cảnh liên tục...)

Tất cả những cách này **không giúp con kiên định hơn**, mà còn khiến con:

- Thích chuyển việc để né sự nhàm chán
- Mất dần khả năng tập trung lâu dài
- Quen với thói quen “được cho đổi ý ngay lập tức”

Kiên trì là một năng lực – cần huấn luyện qua những nhiệm vụ vừa sức và có điểm đến rõ ràng.



T – THINK | Tư duy mới

Ở tuổi 6–10, trẻ rất dễ bị hấp dẫn bởi “điều mới lạ”.

Nếu một việc không tạo được hứng thú ban đầu, hoặc không có phần thưởng cảm xúc rõ ràng, con sẽ thấy **“đổi sang việc khác” là lựa chọn hấp dẫn hơn**.

Nhưng nếu luôn cho phép con bỏ giữa chừng, con sẽ hình thành niềm tin: “Chỉ cần không thích là được quyền dừng lại – dù chưa có kết quả gì.”

Bạn cần **huấn luyện sự kiên trì bằng lộ trình ngắn – rõ – có hồi kết**.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con muốn đổi việc giữa chừng, thay vì nói: “Không được! Phải làm xong đã!”

Hãy gợi ý một cách mềm: “Con muốn chơi trò khác đúng không? Mình sẽ chơi sau khi hoàn thành việc này. Làm tới bước cuối là mình đổi trò liền, ok?”

Hoặc: “Con làm được tới đây rồi nè – mình chỉ cần 3 phút nữa là xong luôn! Làm người kiên trì xiu nữa nha!”

Việc hoán đổi trò chơi hay công việc cần có **điểm kết thúc rõ ràng** chứ không phải “muốn là đổi”.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Chia công việc hoặc trò chơi ra các chặng nhỏ (VD: “Hoàn thành 5 mảnh lego trước khi chơi trò tiếp theo”)
- Khen mỗi lần con hoàn tất một chặng nhỏ bằng lời ghi nhận cụ thể: “Con kiên trì đến hết bước này rồi – rất tuyệt vời!”
- Gợi con viết ra “bảng về đích” mỗi ngày: hoàn thành 3 việc – tự tô màu đánh dấu
- Hạn chế những hoạt động có mức kích thích cao (thiết bị điện tử) trong lúc rèn luyện tính kiên trì

Sự kiên trì không sinh ra từ áp lực – mà từ **sự rõ ràng và cảm giác làm chủ từng bước đi**.

Hạt giống gợi ý CẦU TIẾN

Dán thẻ này gần khu vui chơi hoặc khu làm việc của con.

Mỗi lần con hoàn tất điều gì, hãy nói: “Con vừa gieo thêm một hạt cầu tiến rồi đó. Mỗi lần cố thêm một chút là con lại tiến xa thêm một bước.”



VẤN ĐỀ 4: Con thiếu hợp tác – hay chống đối khi được yêu cầu

Không ít phụ huynh than phiền:

“Cứ mở miệng nhờ là nó nhăn mặt.”

“Biểu gì cũng làm ngược lại, kiểu như muốn chống đối.”

Ở độ tuổi 6–10, con đang hình thành cái tôi và mong muốn được làm chủ.

Vì vậy, **cách bạn yêu cầu – ngôn ngữ bạn dùng – thời điểm bạn nói** sẽ quyết định con phản ứng hay hợp tác.

5 tình huống sau giúp cha mẹ **chuyển từ mệnh lệnh sang đồng hành**, từ cưỡng ép sang kết nối.



👉 TÌNH HUỐNG 4.1: Bạn nhờ thì con không làm – nhưng người khác nhắc lại thì làm ngay

“Trẻ không thiếu hợp tác – trẻ chỉ phản ứng lại cảm giác bị kiểm soát mà thôi.” – Trần Quốc Phúc

Bạn kêu con dọn dẹp đồ chơi. Con lơ luôn.

Ông bà vừa nhắc lại: “Con ơi, dọn giúp mẹ nha” – là con chạy làm ngay.

Bạn bảo con thay đồ. Con vùng vằng.

Thầy giáo gọi điện nhắc con chuẩn bị bài – là con tự giác hẳn.

Bạn thấy khó hiểu: “Sao lời người khác có sức nặng hơn lời ba mẹ?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Tức tối: “Nó coi người ta hơn cha mẹ nó rồi!”
- Cố ra oai, nói nặng: “Tôi là mẹ nó mà nó dám hỗn!”
- Than thân: “Làm cha mẹ mà con chẳng nề gì!”

Những phản ứng này chỉ đẩy con xa hơn.

Vì thực ra, **con không phản đối bạn – con đang phản ứng với cảm giác bị kiểm soát.**

Trẻ sẽ hợp tác khi cảm thấy **được tôn trọng và có lựa chọn.**

T – THINK | Tư duy mới

Ở tuổi này, con bắt đầu phân biệt rõ cảm giác: “Bị ra lệnh” và “Được đề nghị”.

Nếu lời bạn nói mang mùi mệnh lệnh, con sẽ phản ứng theo bản năng: “Không!”

Trong khi đó, khi người khác nhắc với **giọng nhẹ hơn – không áp lực – không giận dữ**, con lại dễ chấp nhận hơn.

Không phải lời ai có giá trị hơn. Mà là cảm xúc con nhận được từ giọng nói đó an toàn hơn.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì nói:
“Mẹ nói dọn là dọn! Sao lì vậy?”

Hãy thử đổi cách diễn đạt:
“Con ơi, mẹ cần con phụ mẹ dọn đồ chơi này để lát mình còn chỗ ngồi ăn. Con chọn bắt đầu từ góc nào?”

Hoặc:
“Mình có 2 việc cần làm: dọn đồ chơi hoặc thay đồ. Con muốn làm cái nào trước?”

Khi con được chọn, con cảm thấy mình **được trao quyền**, không bị điều khiển.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Tránh dùng mệnh lệnh đơn độc: “Dọn đi!” – thay bằng lý do + lựa chọn
- Dành thời gian quan sát cảm xúc con trước khi yêu cầu
- Sau khi con hợp tác, hãy ghi nhận điều bạn thấy:
“Mẹ thấy con lắng nghe và phản hồi rất nhanh – mẹ cảm thấy được hỗ trợ thật sự.”

Mỗi lần con hợp tác không phải vì bị bắt buộc, mà vì cảm thấy mình **là một phần của việc chung**, đó là lúc bạn thành công.

Hạt giống gợi ý: HỢP TÁC

Bạn có thể nói: “Hôm nay con chọn giúp mẹ – đó là một hành động của người biết hợp tác. Mỗi lần con hợp tác, gia đình mình gần nhau thêm chút nữa.”



👉 TÌNH HUỐNG 4.2: Con thường chống đối khi bị nhắc nhiều lần

“Càng nhắc nhiều – con càng lơ đi. Càng lặng đi đúng lúc – con lại bắt đầu chú ý.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn nhắc con làm bài. Con trả lời: “Con biết rồi mà!” nhưng vẫn chưa làm.

5 phút sau, bạn nhắc tiếp. Con lặp lại: “Con đang tính làm mà mẹ làm phiền quá!”

Bạn cố gắng nhẫn nại lần nữa: “Lẹ lẹ lên con!” – Con vùng vằng: “Mẹ im đi!”

Bạn hoang mang: “Mình chỉ nhắc thôi mà, có gì sai đâu?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Lặp lại yêu cầu quá nhiều lần mà không có chiến lược
- Lặp lại yêu cầu quá nhiều lần mà không có chiến lược
- Chuyển từ nhắc nhở sang trách mắng: “Nói hoài không nghe!”

Thực ra, nhắc đi nhắc lại mà không thay đổi cách tiếp cận sẽ khiến trẻ... **tự tạo cơ chế “miễn nhiễm với lời nói của ba mẹ”**.

Vấn đề không phải là “nhắc nhiều”, mà là “cách nhắc mỗi lần đều giống nhau”.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ không nghe lời không hẳn vì bướng bỉnh – mà vì não trẻ **bị quá tải âm thanh giống nhau và phản ứng theo cơ chế phòng vệ.**

Thêm nữa, mỗi lần bạn nhắc với cảm xúc tiêu cực (nôn nóng, giận dữ), con sẽ không nghe thấy “việc cần làm”, mà chỉ nghe thấy **áp lực.**

Trẻ hợp tác tốt hơn khi lời nói của bạn được nhấn đúng lúc, đúng cách, đúng tâm trạng.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì nói liên tục:

“Làm bài chưa con? Làm đi con! Con không nghe hả?”

Hãy nói một lần rõ ràng:

“Con có 5 phút nữa để bắt đầu bài tập. Sau đó, mẹ sẽ không nhắc nữa. Mẹ tin con sẽ giữ lời.”

Rồi im lặng và quan sát. Nếu sau 5 phút con vẫn chưa làm, bạn đừng nói tiếp. Thay vào đó, nói:

“Có vẻ hôm nay con khó vào học. Mình cần nói chuyện với nhau sau khi ăn cơm nhé.”

Giữ tông giọng trung tính – không gây chiến – nhưng có nguyên tắc.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Thống nhất với con: “Một việc, mẹ sẽ chỉ nhắc 1–2 lần. Sau đó sẽ cùng con đánh giá lại thay vì tiếp tục nói nhiều.”
- Khi con phản ứng tiêu cực, dừng lại – đừng đòi co – chuyển sang hành vi quan sát
- Mỗi lần con phản hồi đúng ở lần nhắc đầu, hãy nói: “Con phản ứng nhanh thật đó – mẹ rất trân trọng điều này.”

Khi lời bạn có giá trị, con sẽ học cách **tập trung vào nội dung, thay vì chống lại cảm xúc.**

Hạt giống gợi ý: CHÍNH KIẾN

Gợi con chọn thẻ này khi bạn muốn cùng con bàn chuyện hợp tác: “Người có chính kiến là người biết chọn đúng việc để làm – và không cần ai nhắc quá nhiều lần, vì con hiểu lý do tại sao mình cần làm việc đó.”



👉 TÌNH HUỐNG 4.3: Con luôn trả treo, cãi lại khi được yêu cầu

“Khi trẻ cãi lại, đó là tiếng nói cần được công nhận – chứ không phải sự hỗn láo.” – Trần Quốc Phúc

Bạn yêu cầu: “Con tắt tivi rồi chuẩn bị bài đi.”

Con đáp: “Mẹ lúc nào cũng bắt con đúng lúc con đang vui!”

Bạn nói: “Con đừng để đồ chơi lung tung nữa.”

Con đáp lại: “Mẹ cũng để đồ lung tung mà, sao mẹ không tự dọn đi?”

Mỗi lời bạn nói ra, con đều có... một lý do phản biện.

Bạn tức điên, thốt lên: “Nó đúng là cái máy cãi!”



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quát: “Cãi hả? Mất dạy!”
- Gắn nhãn: “Con là đứa hỗn, chẳng tôn trọng ai!”
- So sánh hoặc đe dọa: “Con người ta nói gì nghe nấy, còn con thì...”

Những cách này **chỉ làm con bật chế độ phòng thủ cao hơn**.
Càng bị tấn công, trẻ càng phải "nổ lực để bảo vệ mình bằng lời".

Trẻ cần được dạy cách **trình bày quan điểm trong tôn trọng**, thay vì bị dập tắt ngay từ đầu.

T – THINK | Tư duy mới

Càng lớn, con càng có nhu cầu được công nhận là một cá nhân độc lập. Trả treo là cách con “thử” xem:

- Người lớn có thực sự lắng nghe?
- Ý kiến của mình có được coi trọng không?

Nếu bị quy chụp là “hỗn” mà không có không gian nói lên điều mình nghĩ, con sẽ **phát triển kỹ năng phản kháng hơn là kỹ năng trao đổi**.

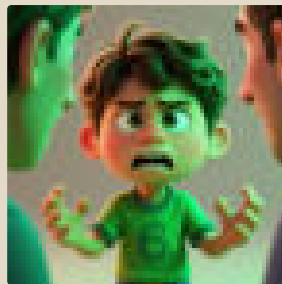
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì nói: “Cãi nữa là mẹ phạt!”

Hãy nói với giọng bình tĩnh: “Có vẻ con không đồng tình với mẹ. Mình dừng lại 1 phút, rồi con hãy nói điều con nghĩ – với giọng tôn trọng nha.”

Sau khi con nói xong, bạn có thể đáp: “Mẹ trân trọng việc con dám nói lên suy nghĩ. Giờ mẹ sẽ chia sẻ phần của mẹ, rồi mình cùng tìm cách phù hợp hơn.”

Dạy con rằng: **Nói khác ý kiến không đồng nghĩa với bất kính. Vấn đề nằm ở thái độ – không phải ở nội dung.**



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Mỗi tuần, cùng con chơi trò “Đổi vai”: bạn là con, con là ba/mẹ – để con tập cách nói điều mình nghĩ khi bị yêu cầu
- Dạy con 3 mẫu câu thay thế khi muốn phản hồi:
 - “Con nghĩ có cách khác nữa...”
 - “Mẹ có thể nghe con giải thích được không?”
 - “Con đồng ý phần này, nhưng phần kia con còn băn khoăn.”
- Khi con dùng đúng mẫu câu, ghi nhận: “Cách con trình bày ý kiến rất văn minh. Mẹ tự hào vì con có chính kiến mà vẫn giữ thái độ tốt.”

Hạt giống gợi ý CHÂN THÀNH

Mỗi lần con chia sẻ điều mình nghĩ mà giữ được thái độ tôn trọng, hãy tặng con thẻ này.

Nói với con: “Người chân thành không phải là người chỉ nói lời hay – mà là người dám nói thật, trong sự bình tĩnh và yêu thương.”



👉 TÌNH HUỐNG 4.4: Con phản ứng mạnh khi không được làm theo ý mình

“Cảm giác bị tước quyền chọn lựa khiến trẻ phản kháng – nhưng cảm giác được lắng nghe sẽ khiến trẻ hợp tác.” – Trần Quốc Phúc

Bạn nói: “Hôm nay không đi siêu thị nha, mình ở nhà.”

Con hét lên: “Con không chịu! Mẹ hứa rồi mà!”

Bạn không cho con mang đồ chơi theo đến lớp. Con gào khóc: “Con ghét mẹ, mẹ xấu tính!”

Bạn thay đổi kế hoạch ăn tối. Con giận dỗi: “Sao mẹ tự quyết, không hỏi con?”

Con dễ cáu, gắt gỏng hoặc phản ứng cực đoan khi không được làm điều mình muốn.



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Phản ứng lại bằng quyền lực: “Con mà còn nói nữa là mẹ cho ở nhà luôn!”
- Gạt cảm xúc của con: “Có gì đâu mà làm quá vậy?”
- Coi phản ứng của con là thiếu tôn trọng

Những cách này chỉ làm con tin rằng: “**Người lớn sẽ không bao giờ hiểu hoặc để mình quyết định điều gì cả.**”

Trẻ phản ứng mạnh khi cảm thấy **mình không được chọn lựa, không được giải thích, không được tham gia.**

T – THINK | Tư duy mới

Ở độ tuổi 6–10, trẻ đang học cách tạo lập “quyền tự chủ”.

Khi người lớn quyết thay, đổi ý bất ngờ hoặc không giải thích rõ ràng, trẻ dễ có cảm giác bị xem thường.

Phản ứng mạnh không có nghĩa là con không biết điều – mà là **não cảm xúc của con đang nói: Con không muốn bị bỏ rơi khỏi cuộc quyết định này.**

Nếu bạn biết cách giữ nguyên tắc nhưng vẫn để con có tiếng nói, con sẽ dần học được cách chấp nhận mà không vùng vằng.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con hét: “Mẹ hứa rồi sao giờ lại hủy?!”

Đừng đáp: “Mẹ là mẹ, mẹ quyết!”

Thay vào đó, hãy nói: “Mẹ biết con mong được đi siêu thị. Mẹ xin lỗi vì thay đổi kế hoạch. Mẹ sẽ nói rõ lý do, rồi mình cùng tính xem làm gì thay vào để con cũng thấy vui hơn.”

Khi con thấy được bạn **lắng nghe và giải thích tử tế**, con sẽ dần học cách **bình tĩnh chấp nhận điều không như ý**.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Trước mỗi thay đổi, thông báo trước – kèm lý do rõ ràng
- Cho con 2 lựa chọn nhỏ trong giới hạn cho phép (VD: “Hôm nay không ra ngoài, con muốn vẽ tranh hay chơi lego ở nhà?”)
- Mỗi lần con chấp nhận thay đổi mà không phản ứng mạnh, hãy ghi nhận: “Hôm nay con bình tĩnh khi thay đổi kế hoạch – mẹ rất trân trọng điều đó.”

Giúp con hiểu: **được lựa chọn trong khuôn khổ vẫn là lựa chọn.**

Hạt giống gợi ý LINH HOẠT

Hãy để thẻ này ở nơi con dễ thấy. Nói với con: “Người linh hoạt là người không bám chặt vào điều mình muốn – mà biết chuyển hướng khi cần. Mỗi lần con chấp nhận thay đổi, con đang mạnh mẽ lên đấy.”



👉 TÌNH HUỐNG 4.5: Con thường phản ứng tiêu cực khi làm việc chung với người khác

“Trẻ không hợp tác không phải vì bướng – mà vì chưa học được cách điều chỉnh cảm xúc trong mối quan hệ.” – Trần Quốc Phúc

Bạn bảo anh em cùng dọn đồ chơi. Con hét: “Con không làm chung với em đâu, nó lười lắm!”

Ở lớp, cô giáo nhận xét: “Con bạn ít khi chịu phối hợp, toàn tách nhóm hoặc giành quyền làm trưởng nhóm.”

Mỗi lần được yêu cầu làm việc nhóm, con hoặc lăm lì tách biệt, hoặc cãi nhau với bạn.

Bạn nghĩ: “Con mình không biết nhường nhịn ai hết, sao dạy mãi không thay đổi?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Ép con phải nhường: “Con lớn thì phải biết nhường em chứ!”
- So sánh: “Sao bạn B làm nhóm tốt thế mà con thì cứ đòi một mình?”
- Phán xét: “Con ích kỷ, không ai chơi với con là đúng rồi!”

Những cách này dễ khiến con **cảm thấy bị hiểu sai** và càng phản kháng mạnh hơn.

Thực ra, làm việc nhóm đòi hỏi trẻ **phải kiểm soát được cảm xúc, ngôn ngữ và hành vi trong tương tác** – điều này cần được dạy dỗ, không thể ép buộc.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ ở tuổi 6–10 chưa đủ trưởng thành về cảm xúc để:

- Hiểu người khác đang nghĩ gì
- Biết khi nào nên lắng nghe
- Tự điều chỉnh khi bị góp ý

Nếu không được hướng dẫn, trẻ sẽ cho rằng: “Làm với người khác là khó chịu – vậy thà làm một mình còn hơn.”

Bạn cần dạy con kỹ năng hợp tác, **chứ không chỉ ép con hợp tác.**

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con phản đối làm việc chung, bạn có thể nói: “Mẹ thấy con đang không vui khi phải phối hợp. Mình cùng tìm cách để lần sau con cảm thấy thoải mái hơn được không?”

Hoặc: “Con nghĩ làm nhóm là phải thế nào thì mới dễ chịu? Con ghét điều gì nhất khi làm nhóm?”

Lắng nghe trước – sau đó gợi mở từng chút: “Vậy mình luyện từ từ nhé. Lần sau chơi chung, con thử làm một việc nhỏ chung với bạn. Nếu khó chịu quá, mình dừng lại, không sao cả.”

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Mỗi tuần, cho con cơ hội phối hợp đơn giản (VD: chơi ghép hình cùng em, dọn bàn ăn cùng ba)
- Trò chuyện sau mỗi lần hợp tác: “Con thấy lúc đó điều gì dễ chịu? Điều gì khiến con muốn làm một mình?”
- Ghi nhận những lần con hợp tác dù rất nhỏ: “Lúc này con chịu để em cùng chơi ghép hình, đó là một bước tiến rất tuyệt.”
- Dạy con hiểu: **Hợp tác không có nghĩa là chịu đựng – mà là học cách làm cùng mà vẫn giữ được sự vui vẻ.**

Hạt giống gợi ý HỢP TÁC

(nếu không có, có thể dùng “LẮNG NGHE” hoặc “CHỦ ĐỘNG” thay thế)

Bạn có thể nói: “Mỗi lần con chịu làm cùng người khác là con đang gieo một hạt hợp tác. Người biết hợp tác là người hiểu mình – và hiểu người.”

VẤN ĐỀ 5: Con dễ nổi nóng – không kiểm soát được cảm xúc tiêu cực

Nhiều cha mẹ chia sẻ:

“Chỉ cần ai nói trái ý là nó hét lên.”

“Đang chơi vui, thua một chút là gào khóc hoặc ném đồ.”

“Bị góp ý nhẹ cũng giận dỗi cả buổi.”

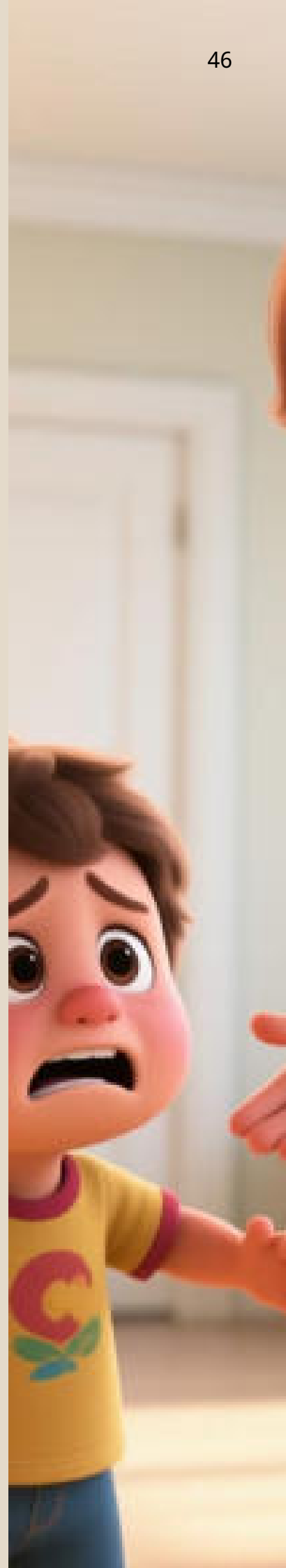
Thực tế, ở độ tuổi 6–10, trẻ **chưa có khả năng điều tiết cảm xúc hoàn thiện**. Nếu không được hướng dẫn đúng, con sẽ:

Dễ nổi nóng

Phản ứng tiêu cực

Gây căng thẳng cho chính mình và người xung quanh

5 tình huống sau sẽ giúp cha mẹ **giúp con gọi tên – làm dịu – chuyển hóa cảm xúc tiêu cực**, thay vì đàn áp hoặc dán nhãn.





👉 TÌNH HUỐNG 5.1: Con dễ cáu gắt, hét lên khi không vừa ý

“Cảm xúc tiêu cực không xấu – xấu là khi trẻ không biết cách thấu hiểu và chuyển hóa nó.” – Trần Quốc Phúc

Bạn dặn con: “Hôm nay mình không đi công viên nha.”

Con hét toáng lên: “Mẹ xấu tính! Con ghét mẹ!”

Bạn nhờ con cất đồ chơi để ăn cơm. Con hét: “Mẹ chỉ biết ra lệnh!”

Có lúc chỉ là chuyện nhỏ như bạn không cho xem thêm 5 phút hoạt hình, con cũng cáu gắt, đập đồ, hoặc nằm vật ra sàn khóc.

Bạn cảm thấy như đang sống với “quả bom nổ chậm”.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quát nạt lại: “Hét nữa là mẹ phạt ngay!”
- Chê bai: “Con đúng là hư! Sao nóng tính như vậy?!”
- Dọa dẫm: “Càng la càng không được gì đâu!”

Những phản ứng này khiến trẻ:

- Cảm thấy xấu hổ về cảm xúc của mình
- Không biết cách giải tỏa đúng
- Hình thành niềm tin: “Mình xấu vì mình giận”

Cảm xúc tiêu cực không phải điều xấu – nó là **tín hiệu cần được nhận biết và xử lý**.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ chưa học được cách:

- Gọi tên cảm xúc
- Hiểu vì sao mình tức giận
- Tìm cách làm dịu bản thân

Nếu người lớn chỉ tập trung “dập tắt” cơn giận, mà không hướng dẫn cách “đi qua nó”, trẻ sẽ dần trở nên **bị cuốn theo cảm xúc – thay vì làm chủ nó**. Bạn cần trở thành người giúp con **hiểu – chấp nhận – điều chỉnh cảm xúc**.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con hét lên, thay vì nói: “Im ngay! Hư quá rồi đó!”

Bạn có thể nói nhẹ giọng: “Mẹ thấy con đang rất tức giận. Mình dừng lại vài phút, rồi mẹ con mình cùng gọi tên cảm xúc nha.”

Khi con dịu lại, hỏi: “Con có thể kể mẹ nghe điều gì làm con khó chịu không? Mẹ sẽ lắng nghe mà không la con đâu.”

Việc **gọi tên cảm xúc** giúp trẻ nhận ra: “Mình không xấu – mình chỉ đang giận – và mình có thể làm khác.”

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

Làm bảng cảm xúc với 5 khuôn mặt cơ bản (vui – buồn – tức giận – lo lắng – bình yên)

Mỗi khi con nổi nóng, hướng con về góc “hạ cơn giận”: nơi có sách, thẻ cảm xúc hoặc trò chơi thư giãn

Sau khi con bình tĩnh lại, cùng con viết hoặc vẽ ra điều con cảm nhận lúc đó

Hướng dẫn con 3 bước:

1. Dừng lại
2. Thở sâu 3 lần
3. Nói điều mình cảm thấy bằng lời

Bạn không chỉ đang dạy con kiểm soát cảm xúc – mà đang dạy **cách làm bạn với chính mình**.

Hạt giống gợi ý: ĐIỀM ĐẠM

Chọn thẻ này cùng con sau những lúc con nổi nóng.

Nói: “Điềm đạm không phải là không tức giận – mà là biết bình tĩnh dù đang rất giận. Mỗi lần con thở sâu và không hét lên là con đang lớn hơn rồi đấy.”



👉 TÌNH HUỐNG 5.2: Con ném đồ, đập phá khi tức giận

“Hành vi tiêu cực là cách trẻ hét lên rằng: 'Con cần giúp đỡ để hiểu cảm xúc của mình.'” – Trần Quốc Phúc

Bạn chỉ vừa từ chối yêu cầu chơi tiếp 5 phút nữa – con lập tức hất tung hộp màu.

Bạn bảo con tắt tivi – con giận dữ ném điều khiển xuống đất.

Có lần bạn sửa bài con – con tức quá đập bút gãy đôi.

Cảm giác như: “Cứ tức là con phá. Không phá là không xả được cơn giận.”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Gào lên: “Làm gì đó? Phá nữa là mẹ vứt hết!”
- Lôi kéo hoặc đánh vào tay con khi con đang đập đồ
- Đe dọa: “Làm vậy lần nữa là đi khỏi nhà luôn!”

Những cách này dễ khiến con:

- Càng hung dữ hơn
- Không hiểu vì sao mình lại làm vậy
- Cảm thấy mình “xấu xí” và không được yêu thương

Hành vi bạo lực của trẻ là **dấu hiệu của sự bất lực với cảm xúc** – chứ **không phải bản chất xấu xa**.

T – THINK | Tư duy mới

Ở tuổi 6–10, trẻ chưa biết:

- Dùng từ ngữ để diễn tả nỗi tức giận
- Tìm kênh giải tỏa lành mạnh
- Điều khiển hành vi khi não đang “nóng lên”

Ném đồ, đập phá là **hành vi phản ứng mang tính xung lực** – nếu không được hướng dẫn, sẽ thành thói quen tiêu cực khi lớn.

Bạn không chỉ cần ngăn hành vi – mà quan trọng hơn: **dạy con hiểu và chuyển hoá.**

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con ném đồ, dừng hét lại: “Làm gì vậy? Hư đồ hết rồi đó!”

Thay vào đó, bạn có thể bình tĩnh, giữ khoảng cách an toàn và nói: “Mẹ thấy con đang rất tức giận. Mình tạm dừng 1 phút. Mẹ sẽ ở đây khi con sẵn sàng nói chuyện.”

Khi con bình tĩnh hơn, bạn hỏi nhẹ: “Con đang tức vì điều gì? Có cách nào khác mình có thể giải toả không phải bằng cách ném đồ không?”

Dẫn con đi từ **biểu hiện ra bên ngoài** »→ **nhận diện bên trong** »→ **hành vi thay thế.**

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Làm “góc xả cảm xúc” với đồ vật an toàn như gối ôm, bóng stress, giấy vẽ, bút màu
- Dạy con hành vi thay thế khi tức:
 - Vò giấy thay vì ném đồ
 - Nói “Con đang tức lắm!” thay vì đập phá
 - Thở sâu 3 nhịp và lấy nước uống
- Sau cơn giận, KHÔNG hỏi: “Sao con lại như thế?”
»→ Mà hãy hỏi: “Lần sau mình có thể làm khác đi thế nào?”

Bạn không đang sửa con – bạn đang **huấn luyện con có một cơ chế lành mạnh để đối diện cơn giận.**

Hạt giống gợi ý: MẠNH MẼ

Nói với con sau mỗi lần con kiểm chế không ném đồ: “Người mạnh mẽ là người dám đứng giữa cơn giận mà không để cơn giận điều khiển. Mẹ thấy con đang lớn lên theo cách thật vững vàng.”

👉 TÌNH HUỐNG 5.3: Con dẫn vật bản thân, tự trách hoặc nói tiêu cực khi buồn giận

“Trẻ dùng lời nặng với bản thân vì chưa biết cách yêu thương và tha thứ cho chính mình.” – Trần Quốc Phúc

Khi bị nhắc nhở sai sót, con gào lên: “Con dở quá! Con ghét bản thân con!”

Khi làm bài không đúng, con vò nát rồi khóc: “Con chẳng làm được gì hết!”

Có lần bạn chỉ góp ý nhẹ, con đã thốt ra: “Con là đứa vô dụng!”

Bạn hoảng hốt vì không nghĩ con mình mới vài tuổi mà lại **có những câu nói tiêu cực đến vậy về chính mình.**



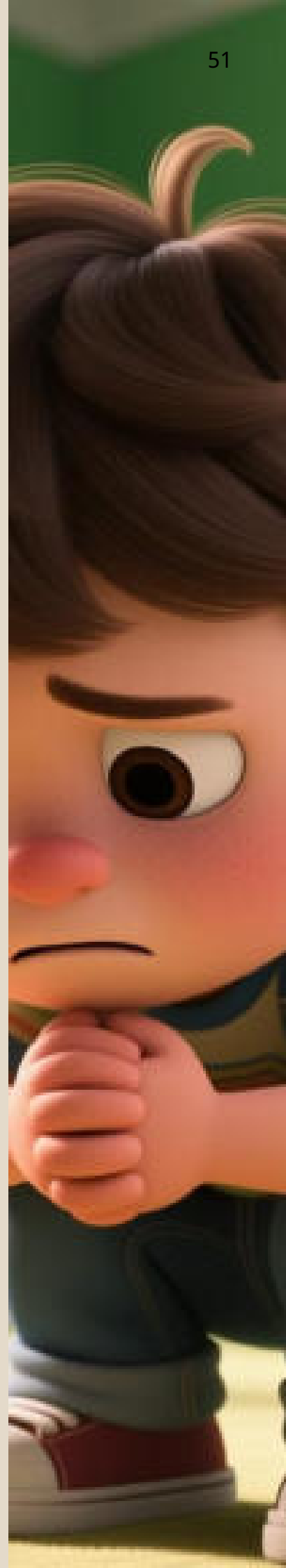
Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Gạt đi: “Con đừng nói vậy, nói tào lao!”
- Cố xoa dịu nhanh: “Thôi, con giỏi mà, đừng buồn nữa”
- Câu lên: “Nói linh tinh nữa là mẹ giận thiệt đó!”

Những phản ứng này khiến trẻ:

- Cảm thấy mình không được thấu hiểu
- Không biết cách điều tiết suy nghĩ tiêu cực
- Dần hình thành “vòng lặp tự chỉ trích”

Con không xấu – con đang **rơi vào vùng tối của cảm xúc** và cần người lớn dẫn ra ánh sáng.



T – THINK | Tư duy mới

Ở tuổi 6–10, khi con mắc lỗi hoặc thất bại, con rất dễ đồng nhất bản thân với hành vi. “Con làm sai” » “Con dở” » “Con vô dụng”

Nếu không được hướng dẫn tách biệt giữa **hành vi và con người**, trẻ sẽ tin rằng: “Mình sai = Mình xấu”

Bạn cần **giúp con phân biệt lỗi là điều cần sửa – chứ không phải là bản chất xấu cần trừng phạt**.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con nói: “Con dở quá, con ghét con!”

Hãy ngồi xuống, nhìn con và nói nhẹ: “Mẹ nghe con đang rất thất vọng. Nhưng con ơi, làm sai không có nghĩa là con dở đâu. Chỉ là con chưa biết cách đúng thôi.”

Tiếp tục dẫn con: “Mỗi lần sai, là một lần học thêm điều mới. Mẹ cũng từng sai mà. Điều quan trọng là mình làm gì sau khi sai.”

Cho con thấy: **Sai lầm không làm con trở nên tệ – mà chính là nơi để con trưởng thành**.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Mỗi khi con có lỗi, cùng con viết “Tờ giấy học sai”: ghi điều con làm – điều con học – điều con sẽ làm khác
- Gọi con viết hoặc vẽ cảm xúc lên “bản đồ cảm xúc” để giúp con nhìn lại từ bên ngoài
- Tập cho con câu nói tích cực thay thế:
 - “Con đang học mà”
 - “Lần sau con sẽ làm khác”
 - “Ai cũng từng sai – con cũng sẽ vượt qua được”
- Kể cho con nghe chính bạn đã từng sai và vượt qua ra sao

Hạt giống gợi ý TỰ TRỌNG

Tặng con thẻ này khi con biết nhìn lại bản thân nhưng không chìm mình xuống.

Nói với con:

“Tự trọng là biết mình có giá trị – kể cả khi mắc lỗi. Mỗi lần con đứng dậy sau khi vấp ngã, con đang thể hiện sự tự trọng rất mạnh mẽ.”



👉 TÌNH HUỐNG 5.4: Con dễ ghen tị – không vui khi thấy người khác được khen

“Ghen tị không phải là điều xấu – nó là dấu hiệu cho thấy trẻ đang khao khát được công nhận.” – Trần Quốc Phúc

Bạn khen em: “Em hôm nay dọn đồ nhanh ghê!”

Con gắt lên: “Lúc nào cũng khen em! Chán quá!”

Ở lớp, cô giáo phát phần thưởng cho bạn A. Con về nhà buồn thiu: “Bạn lúc nào cũng hơn con...”

Có lần bạn khen bạn con học giỏi, con im lặng... rồi lẩm bẩm: “Mẹ chỉ thương người ta!”

Bạn lo: “Liệu con có trở nên ích kỷ không? Sao con không biết vui khi người khác được ghi nhận?”



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Mắng: “Ghen gì mà ghen! Hư quá!”
- So sánh lại: “Con mà siêng như em thì mẹ cũng khen thôi!”
- Gạt cảm xúc: “Con nghĩ linh tinh gì vậy, mẹ thương đều mà!”

Tất cả những phản ứng này chỉ khiến con tin rằng:

“Cảm xúc ghen tị là xấu – và mình thật tồi tệ khi có cảm xúc đó.”

Thực tế, ghen tị là **cảm xúc tự nhiên** – và là **cơ hội tuyệt vời để dạy con về động lực và sự công nhận**.

T – THINK | Tư duy mới

Khi con ghen tị, nghĩa là:

- Con đang quan sát
- Con đang so sánh
- Và quan trọng nhất: con **đang muốn có điều tương tự**

Điều con cần không phải là bị trách – mà là **được hưởng sự ghen tị ấy thành cảm hứng để hành động.**

Bạn có thể chuyển hóa cơn ghen thành **động lực tích cực**, nếu bạn biết thừa nhận cảm xúc và hướng dẫn đúng cách.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con nói: “Lúc nào mẹ cũng khen em!”

Thay vì phản bác: “Mẹ đâu có!”

Bạn hãy công nhận cảm xúc: “À, con thấy mẹ khen em nhiều – nên con buồn phải không?”

Rồi dẫn dắt nhẹ nhàng: “Mẹ biết con cũng muốn được công nhận. Mẹ luôn thấy con có rất nhiều điểm giỏi, chỉ là lúc đó mẹ nói về em. Giờ con muốn mẹ khen điều gì nhất nào?”

Chuyển trạng thái ghen tị sang **khả năng tự nhìn lại giá trị của mình.**

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Mỗi ngày ghi nhận 1 điều con làm tốt – bằng lời hoặc viết giấy dán lên bảng
- Khi con thấy ai được khen, hãy hỏi: “Con thấy bạn đó được khen vì điều gì? Con có muốn rèn điều đó không?”
- Kể cho con nghe những lần bạn từng ghen tị – và đã học được gì từ cảm xúc ấy
- Làm “Hũ công nhận”: mỗi lần con làm điều đáng khen, bỏ 1 tờ giấy vào – cuối tuần mở ra đọc lại

Hạt giống gợi ý BIẾT ƠN

Sau khi con vượt qua cảm giác ghen tị bằng sự công nhận bản thân và người khác, hãy nói: “Người biết ơn là người thấy được cái hay của người khác – và cũng không quên những gì mình đang có. Con đang gieo hạt biết ơn – đó là hạt của người trưởng thành.”

👉 TÌNH HUỐNG 5.5: Con im lặng, giấu cảm xúc – nhưng dễ bùng nổ bất ngờ

“Im lặng không phải lúc nào cũng là ngoan – đôi khi là lời cầu cứu không thành tiếng.” – Trần Quốc Phúc

Bạn thấy con đi học về, mặt lầm lì, không nói chuyện.

Hỏi: “Ở lớp có chuyện gì không?” – Con đáp: “Không sao.”

Bạn hỏi thêm: “Con có buồn không?” – Con nói: “Không có gì.”

Nhưng chỉ cần bạn vô tình nói câu gì không vừa ý, con bật khóc nức nở hoặc hét lớn bất ngờ.

Bạn bất ngờ: “Sao con giấu hết trong lòng rồi tự nhiên lại như nổ tung vậy?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Mặc định con im là ngoan: “Nó không nói chắc là ổn”
- Ép con phải chia sẻ: “Nói ra đi! Không nói mẹ giận đó!”
- Phớt lờ sự im lặng kéo dài vì nghĩ: “Rồi nó sẽ tự ổn”

Sự im lặng của con có thể là:

- Cách phòng vệ
- Biểu hiện của việc không biết diễn đạt
- Hoặc cảm giác “không ai thật sự lắng nghe mình”

Con không cần bị ép phải nói – con cần một không gian an toàn để muốn được nói.

T – THINK | Tư duy mới

Khi con im lặng, đừng chỉ nhìn vẻ ngoài mà cho rằng “ổn”.

Trẻ có thể:

- Chưa phân biệt được cảm xúc
- Không có từ ngữ để diễn tả
- Lo sợ bị trách mắng nếu nói thật

Bạn cần hiểu: **Không phải đứa trẻ nào cũng chọn bộc lộ. Có những đứa trẻ chọn... thu mình.**

Và bạn cần trở thành người **mở cánh cửa – chứ không đập tung nó ra.**

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con im lặng, thay vì ép:

Khi con im lặng, thay vì ép:

“Nói đi, mẹ đang hỏi con đó!”

Hãy thử: “Mẹ thấy con hôm nay hơi khác. Mẹ không ép con phải nói liền đâu. Khi nào con muốn, mẹ luôn sẵn sàng lắng nghe.”

Hoặc: “Mẹ biết có khi trong người con có nhiều thứ muốn nói mà chưa biết nói sao. Mình viết cho nhau nha?”

Tạo ra **kênh chia sẻ khác ngoài lời nói**: viết thư, vẽ hình, chọn thẻ cảm xúc, để con không bị áp lực.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Mỗi tối, cùng con viết “Nhật ký cảm xúc”: hôm nay con thấy vui/buồn/hơi lạ điều gì?
- Đặt một “Hộp bí mật”: con có thể bỏ vào đó điều muốn mẹ đọc mà không cần nói
- Mỗi tuần chọn 1 buổi “chỉ để nghe”: con nói, mẹ nghe, không chen ngang – không phán xét
- Khi con bất ngờ bùng nổ, thay vì mắng: “Sao không nói sớm?” ⇒ hãy nói: “Con giữ nhiều điều trong lòng nên mới mệt như vậy. Mình cùng gỡ từ từ nha.”

Hạt giống gợi ý LẮNG NGHE

Khi con bắt đầu chia sẻ – dù chỉ một chút – hãy nói:

“Con đang tập lắng nghe chính mình. Người biết lắng nghe là người dũng cảm, vì dám nhìn vào bên trong chứ không trốn chạy.”



VẤN ĐỀ 6: Con không có động lực – thiếu tinh thần vượt khó

Nhiều cha mẹ hay hỏi:

“Sao con dễ bỏ cuộc quá vậy?”

“Chỉ cần hơi khó là nó than mệt, rồi đòi nghỉ.”

“Lúc đầu hào hứng, sau vài lần thất bại là chán liền.”

Thực tế, trẻ 6–10 tuổi không tự nhiên có tinh thần kiên trì – đó là **một năng lực cần được gieo trồng qua trải nghiệm, ngôn ngữ và cảm xúc tích cực.**

5 tình huống sau giúp cha mẹ từng bước **thắp lại động lực bên trong**, giúp con **học cách vượt qua thử thách** thay vì né tránh.



👉 TÌNH HUỐNG 6.1: Con nhanh chán, bỏ ngang khi gặp khó khăn

“Động lực không tự đến – nó được nuôi dưỡng từ từng lần con không bị chê bai khi thất bại.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn cùng con lắp bộ lego mới. Mới 10 phút, con thở dài: “Khó quá, con bỏ nha!”

Con bắt đầu học đàn. Sau vài lần đánh sai, con vứt sách và nói: “Con không hợp!”

Ở lớp, bài toán hơi lắt léo. Con làm vài phút rồi kêu: “Con không biết làm đâu!”

Bạn sốt ruột: “Sao con mình chẳng kiên trì chút nào?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Trách móc: “Con bỏ cuộc vậy thì làm được gì trong đời?”
- So sánh: “Bạn T làm được, còn con thì lúc nào cũng than”
- Dễ dàng quá mức: “Thôi nghỉ cũng được, lát mẹ làm giúp con”

Những cách này đều không giúp con **rèn thói quen đi tới cùng**.

Thay vào đó, bạn cần: Dạy con vượt khó từ **những lần nhỏ nhất** – trong tâm thế đồng hành, không áp đặt.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ bỏ cuộc nhanh không phải vì lười – mà vì:

1

- Con **chưa biết cách vượt khó**
- Con **sợ bị đánh giá** khi làm sai
- Con **chưa có hình mẫu bên trong để học theo**

Mỗi lần con bỏ ngang, bạn cần xem đó là **cơ hội để gieo một cách nghĩ mới về thất bại.**

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con nói: “Con không làm nữa, khó quá!”

Thay vì nói: “Làm gì cũng bỏ, ai mà chịu nổi!”

2

Bạn hãy bình tĩnh hỏi:

“Con thấy đoạn nào khó nhất? Mình cùng gỡ từng chút nhé.”

Hoặc: “Mỗi khi con cảm thấy nản, con có thể nói với mẹ: ‘Mẹ ơi, con cần tiếp sức.’ Mẹ sẽ ở đây, tiếp cho con chút năng lượng để làm tiếp.”

Bạn đang dạy con hiểu rằng: **Bỏ cuộc là dễ – nhưng vượt qua là điều khiến con tự hào.**

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

3

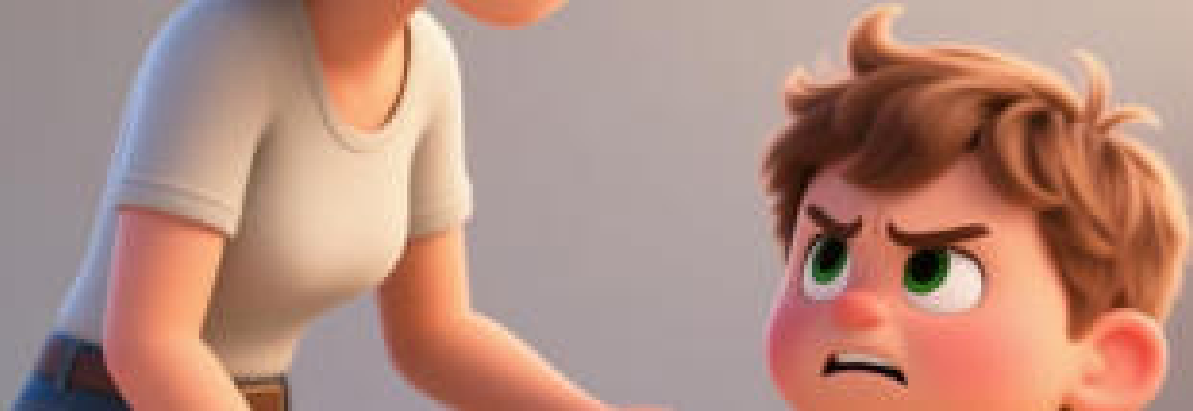
- Mỗi tuần chọn 1 việc “khó vừa đủ” cho con luyện: gấp máy bay, lắp lego, nấu món ăn
- Khi con làm, đừng chê – hãy ghi nhận từng bước: “Con đã làm tới bước 3 rồi, cố thêm 1 chút nữa thôi”
- Dùng câu hỏi kích hoạt nội lực:
 - “Nếu con vượt qua việc này, con sẽ cảm thấy sao?”
 - “Khi con gặp khó, con muốn mẹ ở bên như thế nào?”
- Kể cho con nghe về chính bạn – những lần bạn suýt bỏ cuộc nhưng đã vượt qua

Hạt giống gợi ý: KIÊN TRÌ

Tặng con thẻ này sau mỗi lần con hoàn thành điều gì dù rất nhỏ.

Nói với con:

“Mỗi lần con làm tới cùng là con đang gieo hạt kiên trì. Hạt này sẽ nở ra sức mạnh để con không bỏ cuộc khi lớn lên.”



👉 TÌNH HUỐNG 6.2: Con dễ nản khi bị người khác chê hoặc góp ý

“Một lời chê không khéo có thể làm tắt động lực cả tuần. Một lời góp ý đúng cách có thể giúp con bước tiếp cả đời.” – Trần Quốc Phúc

Bạn góp ý nhẹ: “Con viết hơi ẩu, sửa lại nha!”

Con đáp: “Mẹ lúc nào cũng chê con hết! Con không làm nữa!”

Ở lớp, cô giáo nhận xét bài còn sai. Con về buồn thiu, không chịu học.

Có lần bạn bè nói: “Cậu làm sai rồi!” – Con tức giận: “Tớ không thèm chơi với cậu nữa!”

Bạn lo: “Sao con nhạy cảm quá mức? Chỉ một câu góp ý mà bỏ luôn cả việc đang làm?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Mắng: “Có gì đâu mà giận? Con yếu đuối quá vậy!”
- Chối bỏ cảm xúc: “Ai cũng bị góp ý mà! Con phải quen đi!”
- Đánh đồng cảm xúc với tính cách: “Con thế này là không có bản lĩnh!”

Những điều đó chỉ khiến con:

- Cảm thấy **không được hiểu**
- Gắn chặt bản thân với sai sót
- Dễ phát triển sự **sợ sai**, sợ bị người khác nhìn nhận tiêu cực

Góp ý đúng giúp con tiến bộ – nhưng chỉ khi con thấy mình vẫn được yêu thương và tôn trọng sau lời góp ý đó.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ nhạy cảm với lời chê vì:

- Não chưa hoàn thiện khả năng tách biệt “góp ý” và “phê phán”
- Trải nghiệm trước đây có thể khiến con thấy **góp ý = bị chê = không còn giá trị**
- Trẻ chưa học được kỹ năng tiếp nhận phản hồi tích cực

Bạn cần **xây cho con bộ lọc nội tâm đủ mạnh mẽ**, để khi lời chê đến – con **nhận diện – điều chỉnh – bước tiếp**.

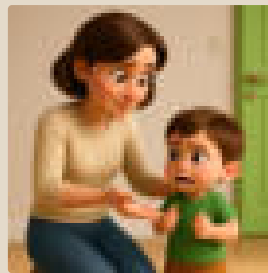
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con nổi giận hoặc bỏ cuộc vì bị góp ý, thay vì trách: “Sao con yếu đuối vậy?”

Bạn có thể nhẹ nhàng: “Mẹ thấy con buồn khi bị góp ý. Mẹ hiểu cảm giác đó. Lúc mẹ còn nhỏ cũng vậy.”

Sau đó gợi mở: “Mỗi lần nghe góp ý, mình có thể nghĩ: ‘À, đây là gợi ý để mình giỏi hơn’, chứ không phải là ‘Mình dở quá!’”

Dạy con phản ứng bằng **suy nghĩ tích cực**, không bằng cảm xúc bị tổn thương.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Mỗi tuần chơi trò “Góp ý – Biến hóa”:
 - Bố/mẹ góp ý việc gì đó nhỏ (giọng tích cực)
 - Con trả lời: “Cảm ơn, con sẽ cải thiện”
- Kể lại 1 câu chuyện của chính bạn:
 - “Có lần mẹ bị góp ý trước đám đông... nhưng sau đó nhờ điều đó mà mẹ tốt hơn”
- Tặng con 1 cuốn “Sổ biến lời góp ý thành sức mạnh” – mỗi lần ghi lại một lời nhận xét, con viết thêm 1 hành động mình sẽ làm khác lần sau

Hạt giống gợi ý: CẦU TIẾN

Sau mỗi lần con tiếp nhận góp ý tích cực, hãy đưa thẻ này và nói: “Cầu tiến là không dừng lại khi bị góp ý – mà là biết lấy đó làm bước đà để phát triển. Mỗi lần con chịu lắng nghe, con đang gieo hạt thành công cho tương lai.”



👉 TÌNH HUỐNG 6.3: Con ngại thử cái mới – chỉ thích làm điều quen thuộc

“Nếu con chỉ chọn điều dễ, con sẽ bỏ lỡ những tiềm năng lớn nhất của chính mình.” – Trần Quốc Phúc

Bạn gợi ý con đăng ký lớp vẽ: “Không, con không biết vẽ đâu!”

Ở trường, con được rủ tham gia diễn kịch. Con nói: “Không, con không muốn bị nhìn!”

Có lần bạn cho con thử món mới. Con nhìn qua rồi lắc đầu: “Thôi, con không ăn đâu!”

Bạn nhận ra: Con rất dè dặt với điều mới, thường **né tránh mọi cơ hội khám phá**.



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Ép buộc: “Phải thử đi, nhát quá thì làm được gì?”
- So sánh: “Em con cái gì cũng dám làm, còn con thì...”
- Bỏ mặc: “Không muốn thì thôi, mẹ khỏi nói!”

Những cách này khiến con:

- Cảm thấy bị áp lực
- Càng sợ thất bại
- Dễ hình thành “vùng an toàn” nhỏ bé không muốn bước ra

Nỗi sợ cái mới là điều tự nhiên – nhưng nếu không được dẫn dắt, nó sẽ khiến con **tự kìm hãm chính mình**.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ ngại thử cái mới thường do:

- Sợ sai
- Sợ không làm tốt
- Sợ bị người khác đánh giá

Bên trong con có thể là **một sự tự ti ngầm**, đang thì thầm:

“Lỡ mình làm không hay thì sao?”

“Lỡ người ta cười thì sao?”

Bạn cần **giao cho con cảm giác an toàn khi trải nghiệm điều mới** – không cần làm tốt, chỉ cần dám thử.

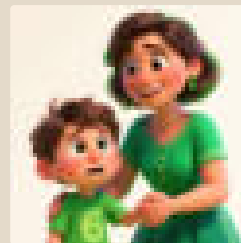
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con nói: “Con không làm đâu, con không quen!”

Hãy nói nhẹ: “Con có thể chưa từng làm, nhưng đâu có nghĩa là con không thể làm. Mình thử một chút, nếu không thích mình dừng – không sao hết.”

Hoặc: “Mẹ cũng từng rất sợ thử điều mới. Nhưng nhờ những lần dám thử, mẹ mới biết mình làm được nhiều thứ hơn tưởng tượng.”

Làm bạn với nỗi sợ của con – thay vì là người ép con phải thắng nó.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Mỗi tuần cùng con thử 1 điều nho nhỏ mới: món ăn mới, trò chơi mới, đường đi mới...
- Làm “bản đồ thử thách” – mỗi lần con thử điều gì mới, dán 1 sticker vào
- Tổ chức “Ngày Dám Thử”: cả nhà mỗi người chọn 1 điều mình sợ để làm thử – cùng nhau chia sẻ cảm giác sau đó
- Ghi nhận những lần con vượt ngưỡng quen thuộc: “Hôm nay con dám thử món mới, dù không thích – mẹ rất tự hào vì con dũng cảm.”

Hạt giống gợi ý CAN ĐẢM

Khi con dám thử điều mới – dù rất nhỏ – hãy đưa thẻ này và nói: “Can đảm không phải là không sợ – mà là vẫn dám bước tới dù đang sợ. Mỗi lần con thử điều mới, là một lần con đang lớn hơn hôm qua.”



👉 TÌNH HUỐNG 6.4: Con chỉ làm nếu được thưởng – không có động lực nội tại

“Nếu con chỉ hành động vì phần thưởng, con sẽ đánh mất niềm vui thật sự khi được trưởng thành.” – Trần Quốc Phúc

Bạn bảo: “Con làm bài đi.”

Con hỏi: “Làm xong mẹ thưởng gì?”

Bạn khen: “Con dọn phòng sạch quá!” – Con nói: “Giờ mẹ cho con chơi iPad được chưa?”

Mỗi việc con làm đều kèm theo điều kiện: được khen – được quà – được đặc quyền.

Bạn lo: “Nếu không có gì thưởng, con sẽ chẳng làm gì cả sao?”



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quen thưởng liên tục: “Làm bài được sao là mẹ cho ăn kem”
- Dùng thưởng để điều khiển: “Nếu con không làm thì khỏi đi chơi luôn!”
- Gán giá trị: “Con ngoan thì mẹ mới thương”

Những điều này **bào mòn động lực bên trong**, khiến trẻ:

- Không biết lý do thật sự của hành động
- Mất khả năng duy trì việc tốt nếu không có phần thưởng
- Cảm thấy mình phải “mua” tình cảm từ cha mẹ

Động lực thật sự không nằm ở phần thưởng – mà nằm ở **sự hiểu và cảm nhận giá trị của hành động**.

T – THINK | Tư duy mới

Nếu trẻ chỉ hành động khi có thưởng, có thể vì:

- Con chưa hiểu **lợi ích nội tại** của việc đó
- Con từng **bị dạy bằng phần thưởng quá nhiều**
- Con chưa học được cảm giác tự hào khi hoàn thành điều có ích

Bạn cần giúp con **chuyển từ “làm để được” sang “làm để trở thành”**.

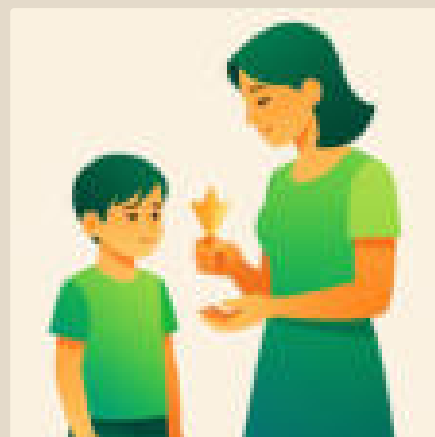
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con hỏi: “Làm xong có gì không?”

Bạn đừng nói: “Không có gì thì khỏi làm!”
Mà hãy dẫn con: “Con thử làm và xem cảm giác hoàn thành điều đó thế nào. Cảm giác tự hào có thể còn hơn cả phần thưởng đó con!”

Hoặc: “Mỗi lần con tự hoàn thành một việc, con đang xây cho mình một cái ‘tài khoản niềm tin’. Sau này con sẽ dùng nó khi gặp thử thách.”

Chuyển hóa “hành vi vì thưởng” thành “niềm tin vào bản thân”.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Hạn chế dần phần thưởng vật chất – thay vào đó là **lời ghi nhận cụ thể**:
“Con đã tự dọn phòng mà không ai nhắc – mẹ rất tự hào!”
- Dạy con tự lập bảng “Mình đã làm được gì?” mỗi tuần
- Sau mỗi việc, hỏi:
 - “Con thấy sao khi tự mình làm xong điều này?”
 - “Điều gì khiến con thấy vui nhất khi hoàn thành?”

Hạt giống gợi ý TỰ TIN

Tặng thẻ này khi con tự làm một điều mà không cần ai nhắc hoặc hứa thưởng.

Nói: “Tự tin là khi con biết con làm được điều có ích – không cần ai khen cũng thấy mình có giá trị.”



👉 TÌNH HUỐNG 6.5: Con chỉ muốn việc dễ – né tránh thử thách

“Trẻ né việc khó không phải vì lười – mà vì chưa có trải nghiệm vượt khó thành công để tin vào chính mình.” – Trần Quốc Phúc

Bạn nói: “Hôm nay con tự làm bài toán nâng cao nha.”

Con nhăn mặt: “Không! Con làm bài dễ thôi!”

Ở lớp, con không dám xung phong khi cô hỏi câu hỏi mới.

Bạn rủ con thử leo núi nhân tạo, con lắc đầu: “Không đâu, khó lắm!”

Dù có khả năng, con vẫn cứ chọn việc nhẹ – an toàn – không đòi hỏi nhiều nỗ lực.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Chê bai: “Việc dễ hoài thì sao khá được?”
- Ép buộc: “Phải làm cái khó mới được!”
- Gán nhãn: “Con không có chí tiến thủ gì hết!”

Những cách này khiến trẻ:

- Cảm thấy **áp lực và bị phán xét**
- Dẫn tin rằng “mình không đủ giỏi để thử”
- Hình thành tâm lý né tránh kéo dài

Không phải trẻ không thích thử thách – mà là **trẻ chưa thấy mình có thể vượt qua.**

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ chọn việc dễ vì:

- Đã từng thất bại và chưa được nâng đỡ đúng lúc
- Thiếu trải nghiệm thành công để tạo đà tâm lý
- Chưa thấy ý nghĩa trong việc thử thách bản thân

Bạn cần **xây cho con những chiến thắng nhỏ**, để từ đó con dần dám chọn việc lớn hơn.

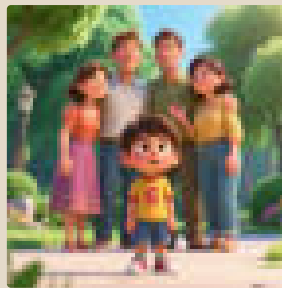
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con từ chối làm điều khó, thay vì nói: “Lúc nào cũng trốn việc khó!”

Hãy nói: “Mẹ thấy con chọn việc dễ để cảm thấy an toàn. Mẹ hiểu điều đó. Nhưng con biết không, mỗi lần dám làm điều khó là một lần con mạnh mẽ thêm đó.”

Hoặc: “Lúc mẹ bằng tuổi con, mẹ cũng hay chọn việc dễ. Nhưng chính nhờ việc mẹ tập làm từng điều khó một, mẹ mới biết mình giỏi hơn mình tưởng.”

Dẫn con bằng sự đồng cảm – không bằng sự so sánh.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Cùng con chia việc khó thành nhiều bước nhỏ, mỗi bước hoàn thành đều được khen ngợi cụ thể
- Dạy con câu khích lệ bản thân:
 - “Khó thì làm từ từ”
 - “Mình sẽ không biết nếu không thử”
- Làm “thử thách trong tuần”: mỗi tuần 1 điều hơi khó (vẽ hình phức tạp, đọc sách khó hơn, giúp mẹ nấu món mới...)
- Ghi nhận sau mỗi lần con làm xong:

“Hỏi đầu con tưởng không làm được, mà con đã làm rồi đó. Thấy chưa, con có khả năng mà!”

Hạt giống gợi ý KHÁT VỌNG

Khi con bắt đầu dám thử điều khó, dù chưa giỏi, tặng thẻ này và nói: “Khát vọng là ngọn lửa nhỏ trong tim – khi con nuôi nó mỗi ngày, nó sẽ giúp con băng qua những điều con từng nghĩ là không thể.”



VẤN ĐỀ 7: Con thiếu tôn trọng – hay trả treo, cãi lời người lớn

Bạn than thở:

“Cứ nhắc nhở là nó cãi!”

“Nói một câu, nó trả treo hai câu!”

“Nó không xem ai ra gì, cả nhà mệt mỏi vì cái miệng con mình!”

Ở độ tuổi 6–10, trẻ bắt đầu hình thành **cái tôi mạnh hơn**, và nếu không được hướng dẫn đúng, sẽ dễ đi sang **thái cực chống đối – không tôn trọng người lớn**.

5 tình huống dưới đây giúp cha mẹ:

Phân biệt đâu là hành vi chưa đúng, đâu là biểu hiện phát triển cá tính

Ứng xử khéo léo mà vẫn giữ được giới hạn

Gieo cho con thái độ tôn trọng từ trái tim



👉 TÌNH HUỐNG 7.1: Con hay trả treo – nói lời hỗn khi bị nhắc nhở

“Trả treo là cách trẻ phản ứng khi cảm thấy không được lắng nghe – không được thấu hiểu.” – Trần Quốc Phúc

Bạn nói: “Con dọn đồ chơi đi!”

Con đáp: “Mẹ rảnh quá ha, sao mẹ không tự dọn đi?”

Bạn nhắc: “Con ăn nhanh lên.”

Con lườm và nói: “Mẹ ăn chậm còn nói người ta!”

Có lần chỉ vì bạn nhắc nhẹ chuyện học, con cáu và nói: “Mẹ phiền quá!”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Gào lên: “Hỗn! Mất dạy!”
- Phạt ngay lập tức mà không hỏi rõ nguyên nhân
- Dùng nhãn tiêu cực: “Càng lớn càng hư!” – “Không biết trên dưới!”

Những phản ứng đó không giúp con hiểu ra – mà chỉ khiến con:

- Chống đối ngầm
- Càng nói lời tổn thương hơn
- Mất kết nối với cha mẹ

Trẻ hỗn không phải vì thiếu đạo đức – mà vì **đang dùng ngôn ngữ sai để biểu đạt cảm xúc chưa được xử lý.**

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ ở tuổi này đang:

- Tập khẳng định bản thân
- Tập so sánh quyền lực
- Muốn được “có tiếng nói”

Nếu cha mẹ **chỉ kiểm soát mà không kết nối**, trẻ sẽ phản ứng bằng cách: **cãi – lườm – phản đòn bằng lời**.

Thay vì nghĩ: “Nó hỗn!”

Hãy tự hỏi: “**Con đang chưa biết cách nói điều con nghĩ đúng cách?**”

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Câm miệng lại!”

Bạn có thể bình tĩnh nhìn con và nói:

“Mẹ nghe con đang rất bức. Mình có thể nói điều con nghĩ – nhưng bằng cách không làm tổn thương nhau. Con thử lại nhé.”

Sau khi con dịu lại, hãy cùng con gỡ rối:

“Lúc mẹ nhắc, con cảm thấy sao? Con có thể nói điều đó bằng lời nào khác?”

Bạn đang giúp con **học lại ngôn ngữ tôn trọng từ chính những lần con “lỗ lời”**.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Chơi trò “Nói lại cho hay”: mỗi khi con lỗ lời, dừng lại và cùng con nghĩ cách nói khác tử tế hơn
- Làm bảng “từ ngữ yêu thương – từ ngữ tổn thương” để con nhận ra sức mạnh của lời nói
- Khi con trả treo, dừng phạt ngay – hãy đặt quy tắc: “Lúc bình tĩnh, mình cùng giải quyết. Lúc nóng giận, mình lùi 5 phút.”

Hạt giống gợi ý: TÔN TRỌNG

Sau khi con biết điều chỉnh lại lời nói, tặng thẻ này và nói:

“Tôn trọng là khi mình nói điều mình nghĩ – nhưng không làm đau người khác. Mỗi lần con chọn cách nói nhẹ nhàng, con đang gieo một hạt tử tế vào lòng mình.”

👉 TÌNH HUỐNG 7.2: Con ngắt lời người lớn, không biết chờ đến lượt

“Tôn trọng không đến từ sự bắt ép, mà từ việc con cảm thấy mình cũng được tôn trọng trước.” – Trần Quốc Phúc

Bạn đang nói chuyện với khách, con chen vào: “Mẹ! Mẹ ơi! Con nói cái này nè!”

Bạn dặn con chờ mẹ nói xong cuộc gọi, con cứ liên tục: “Xong chưa? Nói lẹ đi mẹ!”

Khi người lớn đang chia sẻ, con xen ngang hoặc cắt lời mà không chờ tới lượt.

Bạn tức: “Con không biết lễ phép là gì sao? Người lớn đang nói mà cứ chen ngang!”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quát: “Câm miệng! Người lớn đang nói mà hỗn quá!”
- Gạt đi không giải thích: “Im đi! Lần sau còn vậy thì đừng ra ngoài với mẹ nữa!”
- Gắn nhãn: “Vô lễ! Không biết chừng mực gì hết!”

Những cách này khiến con:

- Bối rối vì không hiểu mình sai ở đâu
- Cảm thấy không được tôn trọng
- Dễ phát triển thói quen chen ngang... ngấm hoặc chống đối ngấm

Lễ phép không tự nhiên có – mà được **giao từ những lần cha mẹ kiên trì dạy con cách thể hiện mình đúng lúc, đúng chỗ.**

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ chen ngang, ngắt lời không phải vì “mất dạy”, mà vì:

- Chưa hiểu khái niệm về không gian giao tiếp
- Đang quá hứng thú hoặc bức xúc và chưa biết kiềm chế
- Chưa từng được hướng dẫn cụ thể cách chờ tới lượt

Điều con cần là: **được dạy bằng tình huống thực tế – bằng thái độ bình tĩnh – và bằng sự kiên trì.**

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con ngắt lời, thay vì nói:
“Im ngay! Không thấy mẹ đang nói à?”

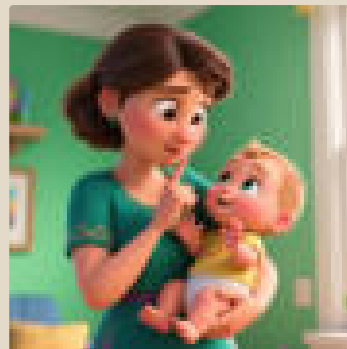
Bạn có thể đặt tay nhẹ lên vai con, nhìn vào mắt con và nói nhỏ:

“Mẹ thấy con muốn nói gì đó. Mẹ sẽ nghe con sau 2 phút nữa – khi mẹ nói xong.”

Sau tình huống đó, hãy ngồi lại và nói:

“Mỗi người có lúc để nói. Khi mình chờ tới lượt, người khác sẽ muốn nghe mình hơn.”

Dạy con **tôn trọng không gian giao tiếp**, chứ không chỉ ép con “im lặng”.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Làm bảng “Đèn giao tiếp”:
 - Đèn đỏ: Người khác đang nói – mình chờ
 - Đèn xanh: Đến lượt mình chia sẻ
- Chơi trò “Chờ đến lượt nói” trong các bữa ăn: mỗi người chỉ nói khi được hỏi
- Khi con chờ được tới lượt, hãy khen ngợi cụ thể:
“Con chờ mẹ nói xong rồi mới chia sẻ – đó là sự tôn trọng rất tuyệt vời.”

Hạt giống gợi ý: LỄ ĐỘ

Tặng thẻ này sau mỗi lần con biết điều chỉnh hành vi chen ngang. Nói với con: “Lễ độ là khi mình biết mình quan trọng – nhưng cũng tôn trọng người khác không kém. Con đã làm rất tốt điều đó hôm nay.”

👉 TÌNH HUỐNG 7.3: Con xem thường lời nói của cha mẹ – không để tâm khi được nhắc

“Khi con không còn nghe lời, có thể vì con không còn cảm nhận được tình yêu trong lời nói ấy.” – Trần Quốc Phúc

Bạn dặn: “Nhớ gấp mền sau khi ngủ dậy nha.”

Con: “Biết rồi, khỏi nhắc hoài!”

Bạn nhắc: “Đừng nói leo khi người khác đang trình bày.”

Con lơ luôn, tiếp tục nói như không có gì xảy ra.

Bạn hỏi: “Con có nghe mẹ nói gì không?”

Con đáp: “Có... mà con không muốn làm!”.



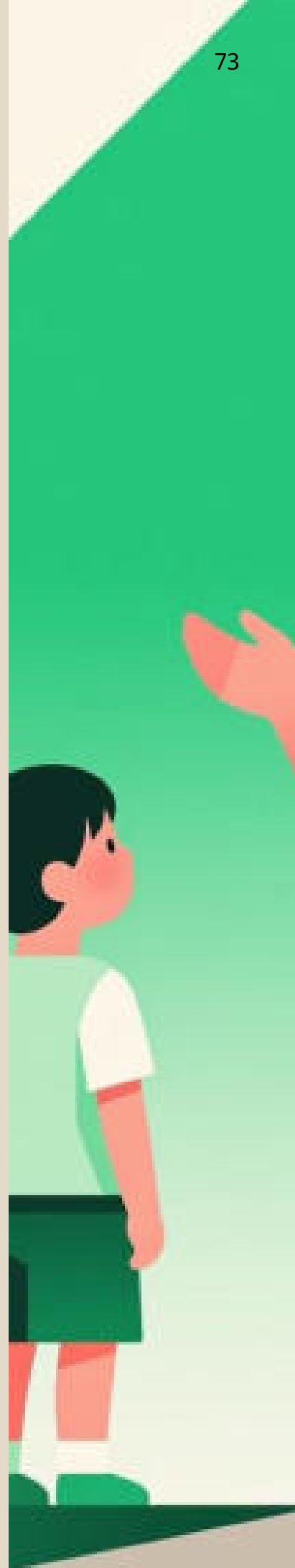
Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quát lớn: “Tao nói mà mày không nghe hả?”
- Cấm đoán kiểu mệnh lệnh: “Từ nay, không nghe thì khỏi xin xỏ gì hết!”
- Dùng bạo lực lời nói hoặc hành động để ép buộc

Những điều này không giúp trẻ tôn trọng hơn, mà chỉ làm:

- Tăng thêm khoảng cách
- Làm con chai lì trước lời dặn
- Khiến con xem lời cha mẹ như... “tiếng ồn”

Muốn con nghe lời, trước hết hãy để con **cảm được trái tim đằng sau lời nói.**



T – THINK | Tư duy mới

Trẻ không nghe lời không hẳn là bướng – mà là:

- Không hiểu lý do thật sự phía sau điều cha mẹ nói
- Đã nghe quá nhiều lời nhắc theo kiểu ra lệnh
- Thiếu cảm giác được tôn trọng và lắng nghe ngược lại

Khi bạn lặp lại 1 điều nhiều lần mà con vẫn không làm, hãy dừng lại và **xem lại cách bạn nói – không phải chỉ nội dung bạn nói.**

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì lặp lại: “Mẹ nói bao nhiêu lần rồi mà con vẫn không làm!”

Bạn có thể nói: “Mẹ thấy con không muốn nghe mẹ nói điều này. Con có đang nghĩ gì không? Chia sẻ để mẹ hiểu nha.”

Hoặc: “Mẹ không muốn cứ phải lặp đi lặp lại. Mình thử tìm cách để con nhớ điều này theo cách của con được không?”

Giao tiếp bằng **câu hỏi dẫn dắt**, thay vì mệnh lệnh.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Tạo “thỏa thuận gia đình” với những việc cần làm – cả nhà cùng ký tên và dán lên nơi dễ thấy
- Khi con thực hiện điều được dặn mà không cần nhắc, hãy ghi nhận ngay: “Con tự nhớ điều đó – mẹ thấy con rất có trách nhiệm rồi đó!”
- Hạn chế nhắc đi nhắc lại – thay vào đó là **đặt câu hỏi giúp con tự ý thức**: “Con nghĩ mình cần làm gì sau khi ngủ dậy nhỉ?”

Hạt giống gợi ý TRÁCH NHIỆM

Khi con biết lắng nghe và tự thực hiện điều được dặn, hãy trao thẻ này và nói: “Trách nhiệm là khi mình làm điều đúng – không cần ai nhắc. Con đang trưởng thành từng ngày khi biết lắng nghe và hành động vì chính mình.”



👉 TÌNH HUỐNG 7.4: Con hay "dạy ngược" cha mẹ – thích bắt lỗi người lớn

“Khi trẻ bắt lỗi người lớn, có thể là lúc trẻ đang kiểm tra giới hạn – hoặc khao khát sự công bằng.” – Trần Quốc Phúc

Bạn nói: “Con không được để dép lung tung!”

Con trả lời: “Hôm qua mẹ cũng để đôi giày ở giữa nhà kìa!”

Bạn bảo: “Không được ăn kẹo trước bữa ăn!”

Con đáp: “Hồi nãy ba cũng ăn bánh trước con mà!”

Có lần bạn lỡ nói sai, con vắn lại liền: “Mẹ nói vậy là sai ngữ pháp đó!”

Bạn choáng váng: “Nó tưởng nó là ai mà hay ‘sửa lưng’ người lớn như vậy?” g làm gì cả sao?”



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Gạt phắt: “Im ngay! Trẻ con không được cãi!”
- Mắng nặng: “Hỗn! Dám bắt bẻ người lớn à?”
- Xem thường con: “Con biết gì mà nói?”

Những phản ứng này dễ khiến trẻ:

- Cảm thấy bị bắt công
- Tăng tính phản kháng
- Tổn thương vì không được lắng nghe

Thật ra, đôi khi trẻ “dạy ngược” không phải để hỗn – mà để **tìm kiếm sự nhất quán và công bằng**.

T – THINK | Tư duy mới

Khi trẻ phản ứng lại cha mẹ bằng việc "bắt lỗi", đó là dấu hiệu cho thấy:

- Trẻ **đang quan sát rất kỹ** hành vi của người lớn
- Trẻ có thể **đang học cách áp dụng luật – nhưng chưa khéo léo**
- Trẻ muốn **xác nhận rằng: ai cũng nên giữ lời – kể cả ba mẹ**

Đây chính là cơ hội vàng để **dạy con về sự công bằng, đi đôi với lòng tôn trọng.**

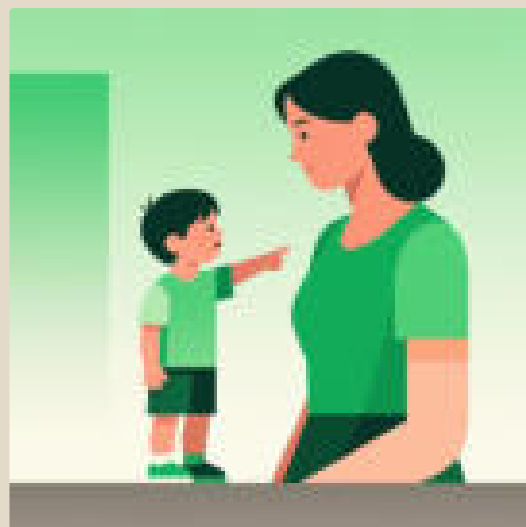
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con nói: “Sao mẹ nói mà mẹ không làm đúng?”

Thay vì: “Con im ngay! Đừng cãi!”

Hãy nói: “Ừ, mẹ thấy con để ý rất kỹ. Mẹ cảm ơn con đã nhắc mẹ. Lần sau con nhớ nhắc nhẹ nhàng hơn nha – vì mình góp ý để tốt lên chứ không phải để làm nhau buồn.”

Bạn vừa giữ được giới hạn – vừa nuôi dưỡng sự chính trực nơi con.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Mỗi tuần chọn 1 buổi “Góp ý hai chiều”: cha mẹ và con cùng được phép nhắc nhau – với điều kiện dùng lời nhẹ nhàng
- Làm “Bản đồ công bằng”: chia 2 cột “Ba mẹ thực hiện” – “Con thực hiện” với các việc đã cam kết
- Khi bị con nhắc đúng, hãy sẵn sàng nhận sai một cách bình tĩnh để làm gương:
“Mẹ sai rồi, cảm ơn con đã nhắc. Mẹ sẽ sửa nhé.”

Hạt giống gợi ý CHÍNH TRỰC

Khi con biết góp ý đúng mực – không bỗn cọt, không hỗn, hãy trao thẻ này và nói:

“Chính trực là khi mình nói sự thật – dù không dễ. Nhưng mình vẫn giữ được lòng tôn trọng. Con đang trở thành một người đáng tin cậy.”



👉 TÌNH HUỐNG 7.5: Con la hét, dùng lời lẽ thiếu tôn trọng khi tức giận

“Cơn giận không xấu – điều quan trọng là con học được cách biểu đạt nó không làm tổn thương người khác.” – Trần Quốc Phúc

Bạn từ chối cho con chơi điện thoại thêm. Con gào lên:

“Con ghét mẹ! Mẹ là đồ keo kiệt!”

Bạn nhắc con không được ném đồ chơi. Con hét lớn:

“Đồ của con, con thích làm gì thì làm!”

Mỗi khi không vừa ý, con gầm gừ, dùng từ ngữ hỗn xược, mắt long sòng sọc.

Bạn thấy tổn thương, tức giận và có lúc bật khóc:

“Sao con mình nói những lời đau lòng đến vậy?”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Phản đòn: “Mày nói cái gì đó?! Thử nói lại xem!”
- Trừng phạt nặng: “Hỗn như vậy thì khỏi ăn, khỏi đi chơi luôn!”
- Dẫn vật cảm xúc: “Mẹ nuôi con mà con ăn nói như thế à?”

Những cách này chỉ làm cơn giận:

- Nén xuống rồi bùng lên mạnh hơn
- Chuyển thành cảm giác tội lỗi – nhưng không hiểu được nguyên nhân
- Gây đứt gãy kết nối giữa cha mẹ và con

Khi con giận, **điều con cần nhất không phải là bị chinh**, mà là được **giúp học cách xả giận mà không làm đau ai**.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ 6–10 tuổi chưa kiểm soát tốt cảm xúc – đặc biệt là giận dữ.

Lúc nóng giận, trẻ **không thể suy nghĩ rõ ràng** như người lớn mong muốn.

Bạn cần hiểu:

- Cơn giận là thật
- Cảm xúc không sai
- **Cách con bộc lộ mới là điều cần dạy lại**

Đừng hỏi: “Làm sao để nó không giận nữa?”

Hãy hỏi: “Mình đã giúp con học cách giận đúng cách chưa?”

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con hét: “Mẹ là đồ xấu xa!”

Đừng hét lại: “Mày hỗn quá!”

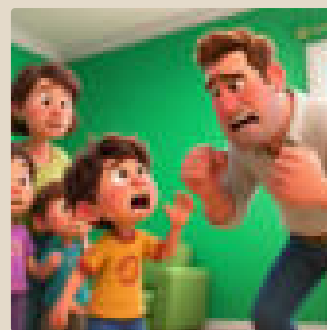
Hãy hít sâu, nhìn vào mắt con và nói:

“Mẹ thấy con rất tức giận. Con có thể giận – nhưng con không được dùng từ làm người khác đau lòng. Khi con bình tĩnh lại, mình sẽ nói chuyện tiếp.”

Hoặc: “Mẹ không đồng ý với cách con nói.

Nhưng mẹ vẫn ở đây – chờ con sẵn sàng nói chuyện bằng cách khác.”

Giữ kết nối – mà không bỏ qua giới hạn.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Làm bảng “Cảm xúc và cách xả giận”: giận thì có thể đi chỗ khác, vẽ, nắm tay thành nắm đấm rồi thả sâu 3 lần...
- Tập “Thở hóa giải”: mỗi khi con bực, cả nhà cùng thở sâu – không nói gì trong 2 phút
- Sau cơn giận, luôn có “buổi nói lại”: “Con có thể nói lại điều đó một cách không làm mẹ buồn không?”

Hạt giống gợi ý ĐIỀM ĐẠM

Sau mỗi lần con biết điều chỉnh lại hành vi sau cơn giận, hãy trao thẻ này và nói: “Điềm đạm không phải là không bao giờ giận – mà là giận đúng lúc, đúng cách và không làm ai tổn thương. Con đang học được một sức mạnh thật tuyệt vời.”

VẤN ĐỀ 8: Con thiếu tinh thần hợp tác – không chịu phối hợp với cha mẹ trong sinh hoạt

Bạn cảm thấy mỗi lần bảo con làm gì là một “cuộc chiến”:

- Nhắc đánh răng – con lơ đi
- Bảo tắt tivi – con trì hoãn
- Giao việc nhà – con trốn tránh, phớt lờ hoặc than vãn

Bạn than thở:

“Cứ như phải năn nỉ, dỗ dành hoài vậy!”

“Bảo cái gì cũng chống đối, không chịu phối hợp!”

“Làm sao để con biết trách nhiệm chứ không phải chỉ biết quyền lợi?”

5 tình huống sau sẽ giúp bạn **gieo tinh thần hợp tác**, để con:

- Biết lắng nghe
- Sẵn sàng phối hợp
- Biết vì lợi ích chung chứ không chỉ nghĩ cho bản thân





👉 TÌNH HUỐNG 8.1: Con không chịu làm việc nhà – viện cớ hoặc từ chối

“Trẻ không hợp tác không phải vì lười – mà vì chưa thấy mình có vai trò và giá trị trong gia đình.” – Trần Quốc Phúc

Bạn bảo: “Con đi rửa chén đi!”

Con đáp: “Sao lúc nào con cũng phải làm?”

Bạn nhờ quét nhà, con rên: “Mệt lắm, mai làm được không?”

Có lần bạn chưa nói xong, con đã lăn ra ghế, gào: “Con không thích làm việc nhà!”

Bạn bắt đầu cảm thấy... nản:

“Con mình sẽ thành đứa vô trách nhiệm mất thôi!”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Ép buộc: “Phải làm! Không làm thì khỏi ăn!”
- Cằn nhằn: “Nhà này có mỗi con là lười!”
- Làm thay luôn cho xong chuyện

Những cách này chỉ khiến trẻ:

- Cảm thấy việc nhà là hình phạt
- Mất dần trách nhiệm vì luôn có người “dọn giúp”
- Hình thành thái độ né tránh lâu dài

Trẻ sẽ hợp tác hơn nếu cảm thấy **mình được ghi nhận, có vai trò và được chọn cách đóng góp.**

• T – THINK | Tư duy mới

Trẻ từ chối việc nhà có thể vì:

- Không thấy rõ lý do mình phải làm
- Thấy không công bằng khi bị sai vặt
- Chưa từng được dạy kỹ năng làm việc nhà một cách tích cực

Bạn cần thay đổi từ: **"Giao việc"** »→ sang **"Giao vai trò"**

• Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con than: “Sao con phải làm?”

Bạn có thể nói: “Con là người giữ vai trò ‘chăm sóc bữa ăn sạch sẽ’ hôm nay – giống như mẹ chăm nấu, ba đi chợ. Cả nhà đều có phần, không ai là giúp ai cả – mà là mình đang sống cùng nhau.”

Hoặc: “Mẹ muốn nghe ý kiến con: con thích nhận phần việc nào nhất trong những việc cần làm?”

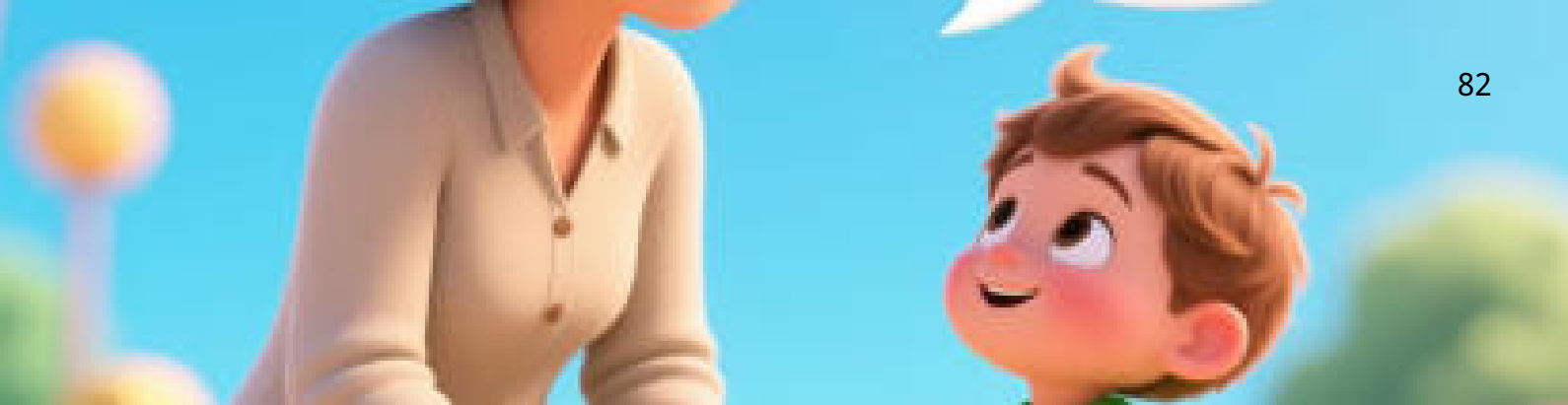
Cho con được “chọn – hiểu – chủ động” sẽ tạo ra tinh thần hợp tác thật sự.

• P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Làm bảng phân vai trong gia đình: “Người giữ nhà sạch”, “Người giữ bàn ăn gọn”, “Người nhắc giờ đi ngủ”...
- Tổ chức “Ngày không ba mẹ nhắc”: con tự nhớ phần việc của mình, và được thưởng tinh thần nếu hoàn thành
- Mỗi khi con làm việc nhà, đừng chỉ khen: “Giỏi quá!”
Hãy nói cụ thể: “Con đã giúp bữa ăn của cả nhà được vui hơn vì con rửa chén sạch – mẹ cảm thấy rất dễ chịu.”

Hạt giống gợi ý: TRÁCH NHIỆM

Tặng thẻ này khi con làm việc nhà tự giác hoặc có thái độ tích cực. Nói với con: “Trách nhiệm là khi con thấy mình là một phần của gia đình – và con muốn đóng góp để nơi này tốt hơn. Mẹ tin vào con.”



👉 TÌNH HUỐNG 8.2: Con phớt lờ lời nhắc – nghe rồi... để đó

“Trẻ không làm theo lời nhắc không hẳn vì không nghe – mà vì chưa cảm thấy đó là điều quan trọng với mình.” – Trần Quốc Phúc

Bạn gọi: “Con đi đánh răng đi!”

Con trả lời: “Dạaa...” rồi vẫn nằm lăn lộn ôm cái gối.

Bạn nhắc: “Con lấy vở ra học bài nha.”

Con “ừ” một tiếng, rồi 30 phút sau vẫn chưa rời khỏi màn hình.

Lời nhắc của bạn lặp lại 3–4 lần mà vẫn... không thay đổi gì.

Bạn phát điên: “Nó không coi lời mình ra gì cả! Mình như đang nói chuyện với tường!”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quát to: “Nghe không hả? Làm liền đi!”
- Nhắc liên tục: “Mẹ đã nhắc mấy lần rồi?!”
- Bỏ cuộc: “Kệ nó, muốn sao thì sao!”

Những phản ứng này có thể khiến trẻ:

- Cảm thấy bị điều khiển
- Biến việc đơn giản thành “cuộc chiến quyền lực”
- Dần chai lì với tiếng nói của cha mẹ

Trẻ không hợp tác khi thấy **mình không có quyền lựa chọn** – hoặc không thấy **giá trị bên trong việc được nhắc**.

T – THINK | Tư duy mới

Khi trẻ nghe mà không làm, đó không phải là vấn đề của “lỗi tai”, mà là:

- Não đang mãi tập trung vào thứ khác
- Chưa phân biệt được “nên làm ngay” và “có thể trì hoãn”
- Đang muốn kiểm tra giới hạn của người lớn

Bạn cần chuyển từ **lặp lại lời nhắc** sang **kích hoạt sự chú ý và cam kết của trẻ**.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì hỏi thúc: “Làm liền đi!”

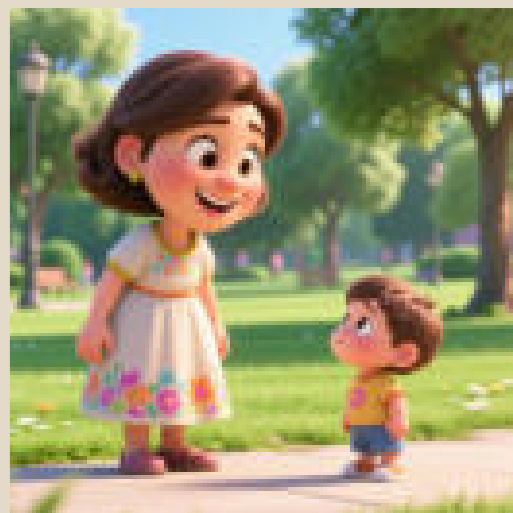
Hãy nói:

“Mẹ vừa nhắc, con đang tập trung cái gì nè? Con định làm việc mẹ nhắc sau bao lâu?”

Hoặc:

“Mình thống nhất nha: 5 phút nữa là con lên đánh răng. Con có muốn mẹ nhắc lại một lần không, hay con tự nhớ?”

Bạn đang dạy con **quản lý cam kết của chính mình**, không chỉ nghe lời cho có.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Dùng đồng hồ đếm ngược cùng con: “Hẹn giờ 5 phút, xong mình hành động nha”
- Sau khi con hoàn thành đúng cam kết, hãy nói: “Con đã giữ lời. Con biết không, ba mẹ cũng tin tưởng hơn khi con làm đúng như đã hứa.”
- Nếu con quên, không nên quát – hãy cùng con xem lại điều gì khiến con xao nhãng và nhắc con cách tự điều chỉnh

Hạt giống gợi ý: CHỦ ĐỘNG

Trao thẻ này khi con bắt đầu biết hành động mà không cần nhắc hoặc làm đúng thỏa thuận.

Nói: “Chủ động là khi con không chờ bị nhắc – mà tự biết điều gì nên làm. Đó là dấu hiệu của một người có trách nhiệm và tự tin.”

👉 TÌNH HUỐNG 8.3: Con than vãn, cần nhắc nhở mỗi khi được giao việc

“Than thở là lớp vỏ bên ngoài – bên trong có thể là cảm giác con đang bị ép buộc mà không được thấu hiểu.” – Trần Quốc Phúc

Bạn nói: “Con giúp mẹ gấp quần áo nha.”

Con kéo dài: “Lại nữa hả... mệt quá đi!”

Bạn giao dọn đồ chơi sau khi chơi xong, con rên rỉ: “Sao lúc nào cũng bắt con vậy?!”

Bạn yêu cầu tắt tivi để đi học, con vùng vằng: “Tivi là bạn thân của con mà!”

Mỗi việc nhỏ đều đi kèm... một tràng cảm râm khiến bạn mất kiên nhẫn.



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Bác bỏ cảm xúc: “Than gì mà than! Làm le đi!”
- Gắn nhãn: “Cái miệng than suốt ngày, không làm được gì!”
- Dọa dẫm: “Than nữa là khỏi cho chơi!”

Những phản ứng này làm trẻ:

- Thấy bị ép buộc, không được chia sẻ
- Cảm thấy cha mẹ không quan tâm tới cảm xúc của mình
- Tăng dần thái độ chống đối ngầm

Khi trẻ hay than vãn, đừng chỉ nghĩ đến việc **bịt miệng con**, mà hãy nghĩ cách **mở lòng con**.

T – THINK | Tư duy mới

Than thở là một cách trẻ:

- Biểu lộ cảm xúc không hài lòng
- Cầu cứu một chút thấu hiểu
- Thử xem bạn có mềm lòng hay không

Thay vì tập trung vào tiếng than, hãy tìm hiểu:

“Điều gì khiến con thấy việc này là gánh nặng?”

“Mình có thể đồng hành để việc đó trở nên nhẹ nhàng hơn không?”

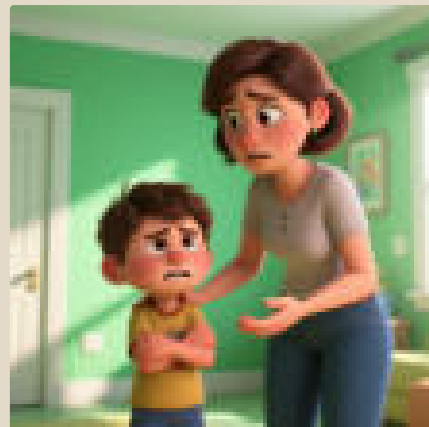
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con than: “Sao con phải làm hoài vậy!”

Bạn có thể ngồi xuống ngang tầm và nói: “Con thấy mệt hả? Mình thử làm nhanh trong 3 phút xem có xong không nha!”

Hoặc: “Mẹ nghe con không thích việc này. Vậy mình cùng chọn cách làm vui hơn – bật nhạc lên và cùng hát khi làm, được không?”

Cách nói không phủ nhận cảm xúc – mà **chuyển hóa cảm xúc thành hành động**.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Mỗi tuần để con được “đề xuất cách thực hiện” việc nhà theo cách con muốn (có nhạc, có trò chơi, có đồng hồ bấm giờ...)
- Dùng câu hỏi thay cho lệnh:
“Con nghĩ mình nên làm việc này lúc nào để không bị dỗi?”
- Khi con làm xong dù ban đầu than vãn, hãy ghi nhận:
“Mẹ thấy con không thích lúc đầu nhưng vẫn làm xong – đó là sự trưởng thành rất lớn!”

Hạt giống gợi ý TẬN TÂM

Trao thẻ này sau khi con hoàn thành việc dù có than vãn ban đầu, và bạn thấy được sự cố gắng vượt qua cảm xúc.

Nói với con: “Tận tâm không có nghĩa là luôn vui vẻ – mà là vẫn cố gắng làm tốt ngay cả khi không thoải mái. Mẹ tự hào về con vì điều đó.”



👉 TÌNH HUỐNG 8.4: Con hay trì hoãn – hứa rồi nhưng không làm

“Khi trẻ hứa rồi để đó, không phải vì không muốn giữ lời – mà vì chưa biết cách quản lý sự cam kết.” – Trần Quốc Phúc

Bạn nhắc: “Nhớ gấp quần áo sau khi ăn tối nha.”

Con: “Dạ, để lát nữa con làm!”

Rồi... lát nữa trôi qua thành sáng hôm sau.

Bạn giao dọn bàn học vào Chủ Nhật, con gật đầu: “Ok mẹ!”

Đến tối Chủ Nhật: “Ồ... quên mất tiêu!”

Bạn phát cáu: “Cái gì cũng hứa! Mà làm thì chẳng thấy đâu!”



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Nặng lời: “Hứa mà không làm là nói dối!”
- Gắt nhãn: “Lười! Bất tín! Nói mà không giữ lời!”
- Làm thay cho lẹ, khỏi bực mình

Những cách này khiến trẻ:

- Trở nên dửng dưng với lời hứa
- Mất niềm tin vào chính mình vì bị nhắc mãi
- Hình thành thói quen trì hoãn kéo dài

Trẻ chưa giữ lời là vì **chưa có công cụ – chưa có cơ hội – và chưa thấy kết quả tích cực từ việc giữ lời.**

T – THINK | Tư duy mới

Ở tuổi 6–10, trẻ cần:

- Giao việc vừa sức và giới hạn thời gian rõ ràng
- Hướng dẫn cách lên lịch, nhắc nhở bằng công cụ trực quan
- Trải nghiệm cảm giác **hoàn thành cam kết và được công nhận**

Bạn đang **huấn luyện khả năng tự quản** – chứ không chỉ “nhắc đi nhắc lại cho con làm.”

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con nói: “Lát nữa con làm mà.”

Bạn có thể hỏi:

“Vậy lát nữa là khi nào? Con muốn mẹ nhắc hay con tự nhớ?”

Hoặc:

“Con muốn mẹ giúp đặt đồng hồ báo giờ không? Giống như một trợ lý riêng vậy đó.”

Khi con làm trễ, đừng chỉ trách. Hãy hỏi: “Chuyện gì khiến con không thực hiện đúng như hứa? Lần sau mình thử cách nào để dễ hơn?”



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Dùng bảng “Cam kết tuần này”: mỗi cam kết đều có thời gian – cách nhắc – phần ghi nhận
- Cho con cảm giác chủ động: “Con chọn thời điểm làm – mẹ chỉ cần thấy con giữ đúng lời mình nói”
- Sau khi con hoàn thành đúng hứa, hãy nói: “Con giữ lời rồi – mẹ thấy con thật đáng tin!”

Hạt giống gợi ý UY TÍN

Tặng thẻ này mỗi khi con giữ lời, hoàn thành điều đã hứa đúng hạn. Nói với con:

“Uy tín không phải là điều ai cũng có – nó được xây bằng từng lời hứa con giữ. Mẹ thấy con đang lớn lên bằng chính sự đáng tin đó.”



👉 TÌNH HUỐNG 8.5: Con chỉ làm khi được thưởng – không có quà là không chịu hợp tác

“Khi phần thưởng trở thành động lực duy nhất, con sẽ làm vì điều bên ngoài – chứ không vì giá trị bên trong.” – Trần Quốc Phúc

Bạn bảo: “Dọn dẹp phòng đi con!”

Con hỏi ngay: “Dọn xong có được xem tivi không?”

Bạn đề nghị: “Con giúp mẹ gấp quần áo nha.”

Con nói: “Có gói snack nào không mẹ? Không thì con lười lắm!”

Mỗi lần nhờ con việc gì, bạn như đang... giao dịch thương mại. Không có quà – không có hành động.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Dùng phần thưởng quá mức: “Làm tốt mẹ cho tiền, mẹ mua đồ chơi!”
- Dọa nếu không làm thì sẽ mất quyền lợi
- So sánh: “Con nhà người ta giúp mẹ hoài không cần gì hết!”

Những điều này khiến trẻ:

- Hành động vì được – không phải vì nên
- Không học được trách nhiệm nội tại
- Tăng mức kỳ vọng: “Làm gì cũng phải có phần!”

Phần thưởng không sai – nhưng **đừng để nó thay thế cho ý nghĩa.**

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ thích phần thưởng là bình thường. Nhưng:

- Nếu **chỉ làm khi có quà**, nghĩa là trẻ chưa hiểu được **niềm vui khi đóng góp**
- Trách nhiệm sẽ không tồn tại nếu động lực luôn đến từ bên ngoài
- Bạn cần **chuyển dần từ phần thưởng vật chất** » sang **phần thưởng cảm xúc và tinh thần**

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con hỏi: “Làm xong có được cái gì không?”

Bạn có thể nói:

“Có chứ – có niềm vui khi con biết mình đã làm điều tử tế và mẹ thấy tự hào về con.”

Hoặc:

“Có sự tin tưởng từ ba mẹ. Con làm việc không phải vì ai cho – mà vì con muốn thấy mình lớn hơn mỗi ngày.”

Giúp con hiểu: phần thưởng thật sự là **cảm giác được công nhận và được trao quyền**.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Tổ chức “Ngày không phần thưởng”: cả nhà cùng làm vì niềm vui đóng góp, cuối ngày chia sẻ cảm nhận
- Dùng biểu tượng cảm xúc thay cho quà vật chất: sao vàng, sticker “đáng tin”, “trưởng thành”
- Khi con làm mà không đòi hỏi gì, hãy khen thật cụ thể:
“Mẹ thấy hôm nay con giúp đỡ không cần mẹ hứa gì cả – đó là vì con đang hành động tử trái tim rồi đó.”

Hạt giống gợi ý PHỤNG SỰ

Tặng thẻ này khi con hành động vì muốn đóng góp, không cần phần thưởng.

Nói với con: “Phụng sự là khi mình làm điều tốt – không vì ai kêu, không vì ai cho, mà vì mình thấy điều đó đúng. Đó là hành động của một người có tâm lớn.”



VẤN ĐỀ 9: Con thiếu tập trung – dễ xao nhãng khi học, làm việc hoặc nghe người khác nói

Bạn thấy con: Học 5 phút, ngó nghiêng 15 phút

Làm bài vừa xong câu 1, tay đã nghịch cây bút, vẽ hình

Bạn dặn con cất đồ chơi, con đi được 2 bước thì... quên mất tiêu

Bạn bực:

“Con tôi có vấn đề về chú ý không vậy?”

“Sao cái gì cũng không tập trung được vậy trời?”

Ở độ tuổi 6–10, **khả năng kiểm soát sự chú ý còn yếu**. Nếu không được hỗ trợ đúng, con sẽ:

Dễ rơi vào thói quen xao nhãng

Gặp khó khăn trong học tập

Bị dán nhãn "lười", "mất tập trung", "không nghiêm túc"

5 tình huống sau sẽ giúp bạn:

Hiểu rõ nguyên nhân khiến trẻ dễ xao nhãng

Hướng dẫn con cách điều chỉnh sự chú ý

Gieo cho con thói quen tập trung đúng cách – từ nhỏ



👉 TÌNH HUỐNG 9.1: Con học 5 phút là chán – mất tập trung khi ngồi vào bàn học

“Tập trung không phải là khả năng bẩm sinh – mà là kỹ năng được luyện từng ngày.” – Trần Quốc Phúc

Bạn chuẩn bị góc học tập rất đầy đủ.

Bạn dặn: “Ngồi học 30 phút rồi nghỉ nha con.”

Con gật đầu, ngồi được... 7 phút: bắt đầu ngáp, ngo nguậy, quay đầu, cầm bút vẽ hình, mở sách sai bài...

Bạn chán nản: “Không biết là con không tập trung hay là con không muốn học nữa rồi!”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quát: “Ngồi yên! Sao học cái gì cũng không ra hồn vậy?!”
- Gắn nhãn: “Con không có khả năng học hành!”
- Ép học thời lượng dài, không có nghỉ giữa giờ

Những cách này khiến trẻ:

- Ám ảnh với việc học
- Dễ bị stress và mất động lực nội tại
- Hình thành phản xạ “sợ ngồi vào bàn”

Khi trẻ không tập trung, **vấn đề không phải là học bao lâu – mà là con được dẫn dắt như thế nào.**

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ ở tuổi này **chỉ tập trung được 10–20 phút/lần** tùy độ tuổi và độ hứng thú.

Con cần:

- Không gian học ít phân tán
- Nhiệm vụ học cụ thể, ngắn gọn
- Nghỉ giải lao có chủ đích

Bạn đang không chỉ giúp con học bài – mà **huấn luyện năng lực duy trì chú ý**.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì: “Ngồi học đi! Đừng có nghịch nữa!”

Bạn có thể nói: “Con học xong 2 bài này, mình cùng đứng lên vươn vai, hít thở rồi làm tiếp nhé. Cơ thể con cũng cần nghỉ như não con vậy.”

Hoặc: “Con thấy mình học được bao lâu là hợp lý? Mình thử đặt đồng hồ xem con giữ cam kết được bao nhiêu phút nha.”

Bạn đang dạy con cách **quản trị sự tập trung** chứ không phải ép buộc.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Chia thời gian học thành từng “chặng ngắn” (10–15 phút)
- Tạo đồng hồ cát, timer đếm ngược cùng con để gamify thời gian học
- Khi con hoàn thành trọn vẹn một chặng, hãy hỏi: “Con thấy mình làm được bao nhiêu phần trăm tốt nhất rồi? Muốn cải thiện gì ở chặng tiếp theo?”

Hạt giống gợi ý: TẬP TRUNG

Tặng thẻ này mỗi khi con ngồi học đúng thời gian cam kết và ít xao nhãng.

Nói: “Tập trung là khi con toàn tâm cho việc mình đang làm – và con đang luyện cho mình trở nên vững vàng hơn từng chút một.”

👉 TÌNH HUỐNG 9.2: Con hay vừa làm vừa nói chuyện, vừa học vừa nghịch

“Trẻ không cố ý xao nhãng – mà vì chưa biết cách giữ dòng chú ý vào một việc tại một thời điểm.” – Trần Quốc Phúc

Bạn dặn: “Con làm bài toán đi nha.”

Con vừa làm... vừa nói chuyện với thú nhồi bông:

“Này bạn Gấu, cộng 3 với 5 là mấy nè?”

Bạn nói: “Lấy sách ra học bài.”

Con vừa giở sách, tay vừa vẽ ngoằn ngoèo lên bìa, miệng vừa ngân nga hát nho nhỏ...

Bạn cảm thấy mất kiên nhẫn: “Sao con không nghiêm túc gì hết vậy trời? Cứ phải nghịch, phải nói mới chịu được à?”

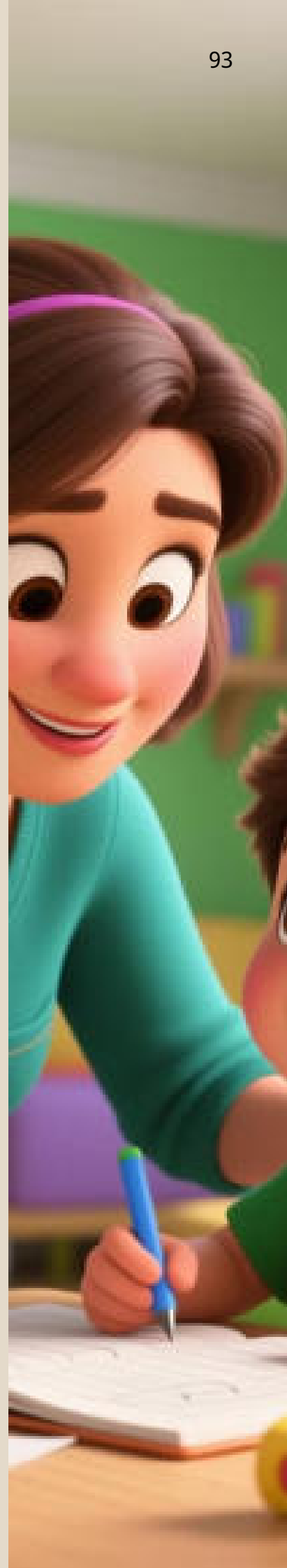
Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quát: “Làm cái gì cũng không yên được à!”
- Gắt gắt: “Lo ra! Lãng xãng! Làm không có ra trò gì cả!”
- So sánh với người khác: “Em con nó ngồi im ru mà học, còn con...”

Những điều này khiến trẻ:

- Tự ti về bản thân
- Không hiểu vì sao mình lại bị mắng
- Thậm chí trở nên bướng bỉnh, làm lén hoặc phản ứng ngược

Thật ra, **sự nghịch – nói – hát... là cách con điều tiết năng lượng**. Vấn đề không phải là ép dừng, mà là **chuyển hóa đúng lúc**.



T – THINK | Tư duy mới

Con chưa kiểm soát tốt dòng chú ý vì:

- Não bộ còn phân tán
- Chưa hình thành được thói quen tập trung đơn nhiệm
- Năng lượng tràn đầy, cần được "xả" trước hoặc trong lúc học

Bạn không cần triệt tiêu năng lượng con – mà hãy **dạy con quản trị và chuyển hóa nó**.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi thấy con vừa học vừa hát, thay vì: “Im ngay! Làm bài đi!”

Hãy thử:

“Con đang thấy buồn chán hay con cần hoạt động gì cho dễ học hơn?”

Hoặc:

“Con muốn hát xong 1 bài rồi mình học nghiêm túc 10 phút được không?”

Bạn đang tạo **giao ước đôi bên cùng có lợi**, thay vì mệnh lệnh 1 chiều.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Cho con được “xả năng lượng” 3–5 phút trước khi vào học (nhảy tại chỗ, chạy vòng quanh nhà, lắc người...)
- Dạy con kỹ thuật "thìa tập trung": cầm 1 chiếc thìa/đồ vật nhỏ trong tay – khi cảm thấy mất tập trung thì nắm chặt và hít sâu
- Khi con học nghiêm túc được 10 phút sau một giai đoạn “loãng quăng”, hãy ghi nhận: “Mẹ thấy con đã điều chỉnh rất tốt. Con làm chủ được năng lượng của mình rồi đó!”

Hạt giống gợi ý: LINH HOẠT

Tặng thẻ này khi con biết chuyển từ trạng thái nghịch – lơ đãng sang học nghiêm túc bằng sự lựa chọn của chính con.

Nói: “Linh hoạt không phải là thay đổi lung tung – mà là biết khi nào cần nghiêm túc, khi nào cần xả. Con đã làm được điều đó rồi!”



👉 TÌNH HUỐNG 9.3: Con dễ bị cuốn vào các yếu tố bên ngoài – học mà cứ ngó điện thoại, tivi, tiếng động

“Tập trung là khả năng đưa tâm trí về đúng nơi mình cần – dù xung quanh có nhiều thứ đang mời gọi.” – Trần Quốc Phúc

Bạn dặn: “Con học đi nha, mẹ tắt tivi rồi.”

Nhưng nhà hàng xóm bật nhạc, con ngồi nghe say sưa.

Bạn dạy con làm toán, con cứ liếc điện thoại liên tục: “Có tin gì mới không ta?”

Bạn vừa quay đi, con đã bỏ bút xuống, đứng lên đi loanh quanh...

Bạn thở dài: “Cái gì cũng khiến nó phân tâm được! Làm sao mà học hành cho ra hồn đây?”



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Ép buộc: “Không được nhìn ra ngoài! Ngồi yên!”
- Nổi nóng: “Có mỗi việc học mà cũng không tập trung nổi!”
- Tước hết mọi thứ: “Cắm điện thoại! Cắm tivi! Cắm cửa luôn!”

Những phản ứng cực đoan chỉ khiến:

- Trẻ học vì sợ, chứ không vì chủ động
- Mất kết nối giữa cha mẹ và con
- Trẻ trở nên lén lút, hoặc có tâm lý chống đối ngầm

Điều cần làm không phải là **“dọn sạch yếu tố gây nhiễu”**, mà là **dạy con xây được “bức tường tập trung”** trong tâm trí.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ dễ bị phân tâm bởi:

- Não bộ chưa hình thành khả năng chọn lọc chú ý
- Thiếu sự dẫn dắt về “cách chống xao nhãng”
- Không gian học chưa hỗ trợ tốt cho sự tập trung

Bạn không thể kiểm soát hết môi trường, nhưng bạn **có thể giúp con xây kỹ năng quản lý sự chú ý**.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì: “Con làm cái gì mà cứ nhìn ra ngoài hoài vậy?”

Hãy thử: “Con đang bị thứ gì thu hút vậy? Con muốn học cách quay lại tập trung không? Mẹ có vài cách hay lắm nè.”

Hoặc: “Mình thử chơi trò ‘tập trung siêu nhân’ nha: trong 5 phút tới, dù có gì xảy ra, con vẫn giữ mắt vào sách, tay vào bút. Xong mẹ sẽ điểm năng lượng cho con!”

Giao tiếp theo cách khơi mở – thay vì chỉ trích.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Tạo “góc tập trung” cố định: đơn giản, ít đồ trang trí, ánh sáng êm
- Gợi ý con dùng tai nghe trắng hoặc playlist nhạc alpha giúp tăng khả năng chú ý
- Sau khi học xong một phiên “không bị xao nhãng”, hãy hỏi: “Lúc đó con làm gì để không bị cuốn theo xung quanh vậy? Mình ghi lại để lần sau áp dụng tiếp nha!”

Hạt giống gợi ý TẬP TRUNG

Trao thẻ này khi con biết tự điều chỉnh để quay lại học – dù có nhiều thứ thu hút xung quanh.

Nói với con: “Tập trung là khi con chọn điều gì quan trọng nhất lúc này – và giữ vững nó đến cùng. Đó là một năng lực tuyệt vời để đi xa trong cuộc sống.”

👉 TÌNH HUỐNG 9.4: Con thường không nghe trọn câu – ngắt lời, phản ứng vội vàng

“Lắng nghe là nền tảng của sự tập trung – và là bước đầu để trẻ phát triển trí tuệ cảm xúc.” – Trần Quốc Phúc

Bạn dặn: “Con ơi, lát nữa mẹ đi chợ, nhớ...”

Con ngắt lời: “Con biết rồi! Ở nhà trông em đúng không?”

Bạn giải thích bài tập: “Con đọc đề kỹ, sau đó...”

Con gào lên: “Khó lắm! Con không làm được đâu!”

Bạn chỉ vừa nói được nửa câu, con đã:

- Ngắt lời
 - Phản ứng tiêu cực
 - Kết luận sai lệch vì chưa nghe hết
- Bạn thở dài: “Nói chuyện với con đúng là... mệt!”



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Cáo gắt: “Nghe hết chưa mà đã nói?!”
- Giận dữ: “Nói chuyện với con hoài mà không vô cái đầu con được gì!”
- Bỏ luôn việc trò chuyện: “Thôi khỏi nói cho rồi!”

Những cách này khiến trẻ:

- Không nhận ra lỗi từ việc không lắng nghe
- Bỏ lỡ nhiều thông tin quan trọng
- Dần mất khả năng giao tiếp hiệu quả

Ngắt lời là biểu hiện của **sự thiếu kiên nhẫn và kiểm soát chú ý** – điều có thể **đào tạo lại bằng cách thực hành đều đặn**.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ ngắt lời thường vì:

- Nôn nóng muốn thể hiện mình hiểu
- Không kiểm được cảm xúc (lo lắng, sợ sai, bối rối)
- Chưa có trải nghiệm được người khác lắng nghe trọn vẹn

Bạn cần giúp con hiểu:

Nghe hết mới là tôn trọng – và giúp mình phản hồi thông minh hơn.

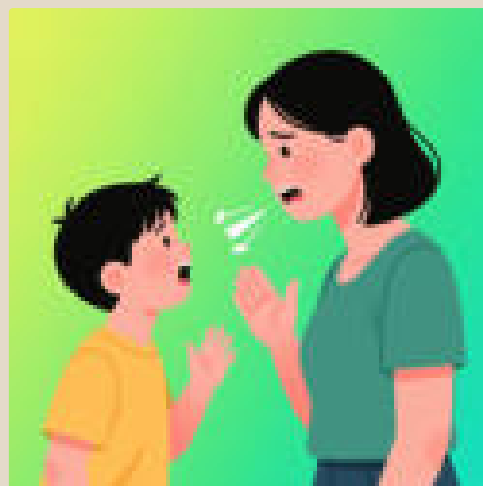
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con ngắt lời, thay vì: “Im đi! Nghe hết đã!”

Bạn hãy nói: “Con vừa ngắt lời mẹ nè. Mẹ sẽ dừng lại 10 giây, khi nào con sẵn sàng nghe trọn câu, mình nói tiếp.”

Hoặc: “Mình chơi trò ‘giữ im lặng 5 giây’ sau mỗi câu nha – ai giữ được thì được cộng điểm bình tĩnh.”

Biến việc lắng nghe thành **một kỹ năng thú vị**, không phải áp lực.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Mỗi tối dành 5 phút “nghe không ngắt lời”: người nói nói hết, người nghe không chen ngang
- Dạy con dấu hiệu ngắt lời (mắt mở to, miệng mấp máy...) để tự điều chỉnh
- Sau mỗi lần con nghe trọn vẹn và phản hồi đúng, hãy hỏi: “Con thấy mình nghe trọn câu xong, hiểu rõ hơn không? Cảm giác khi không chen ngang như thế nào?”

Hạt giống gợi ý LẮNG NGHE

Tặng thẻ này khi con giữ được sự im lặng đúng lúc, nghe hết câu rồi mới phản hồi.

Nói với con: “Lắng nghe không chỉ là im lặng – mà là mở lòng để hiểu điều người khác muốn nói. Con đang trở thành người biết kết nối và đồng cảm rồi đó.”

👉 TÌNH HUỐNG 9.5: Con đang làm việc này thì nhảy sang việc khác – không hoàn thành trọn vẹn

“Tâm trí nhảy nhót tạo cảm giác bận rộn – nhưng chính sự nhất quán mới tạo nên kết quả.” – Trần Quốc Phúc

Bạn thấy con:

- Đang tô màu thì bỏ giữa chừng chạy lấy đồ chơi khác
 - Làm bài toán mới được 2 câu đã chuyển sang... xếp giấy
 - Viết nhật ký được nửa trang thì để bút xuống đi tìm snack
 - Dọn đồ chơi thì dọn chưa xong đã mở tủ ra chơi tiếp
- Bạn thở dài: “Không biết con làm được việc gì cho ra hồn không nữa...”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Nặng lời: “Không việc gì làm đến nơi đến chốn hết!”
- Mỉa mai: “Làm kiểu này chắc sau này khỏi đi làm luôn!”
- Ép phải hoàn thành ngay lập tức mà không hướng dẫn cách duy trì chú ý

Những điều này có thể khiến:

- Trẻ trở nên lo lắng hoặc chống đối
- Tự ti vì bị chê "làm không tới nơi tới chốn"
- Không nhận ra giá trị của việc hoàn thành

Trẻ nhảy việc là biểu hiện **thiếu kỹ năng điều hướng sự tập trung**, chứ không phải "lười biếng".

T – THINK | Tư duy mới

Ở tuổi này, trẻ:

- Dễ bị hấp dẫn bởi kích thích mới
- Chưa có năng lực "đóng" một việc trước khi "mở" việc khác
- Cần được dạy cách quản lý sự chuyển tiếp

Bạn cần giúp con hiểu:

“Hoàn thành” mang lại cảm giác tự hào – và là bước đầu của kỷ luật bản thân.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì: “Làm chưa xong đã bỏ! Vô trách nhiệm!”

Hãy nói: “Con đang làm dở việc gì nè? Mình cùng quay lại làm nốt cho xong rồi hãy qua việc khác nha.”

Hoặc: “Làm xong mình được quyền nghỉ ngơi vui vẻ – chưa xong thì niềm vui sẽ bị đứt giữa chừng đó.”

Giao tiếp theo hướng **hướng dẫn và xây kết nối cảm xúc với kết thúc.**



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Sử dụng bảng “Hoàn thành trọn vẹn” – mỗi việc hoàn tất được dán sao hoặc sticker
- Cho con lựa chọn: “Con muốn hoàn thành xong trong bao lâu? Cần mẹ nhắc gì không?”
- Sau khi hoàn thành, cùng con ăn mừng bằng cảm nhận: “Xong rồi! Con thấy sao khi mình đi tới cuối cùng một việc? Mẹ rất vui vì thấy con làm được.”

Hạt giống gợi ý KIÊN TRÌ

Tặng thẻ này khi con hoàn thành một việc đến nơi đến chốn, dù lúc đầu có thể muốn bỏ dở.

Nói với con: “Kiên trì là khi con không bị kéo đi bởi những thứ khác – mà chọn đi tới cùng điều mình đã bắt đầu. Con đang xây nên một sức mạnh bên trong đó!”



VẤN ĐỀ 10: Con chưa biết tự điều chỉnh cảm xúc – dễ cáu gắt, buồn bã, ghen tị hoặc bộc phát khi không hài lòng

Bạn thấy con:

- Dễ cáu, giận dữ khi thua cuộc hoặc bị góp ý
- Mỗi lần buồn là thu mình, khóc rầm rức hoặc “dỗi lâu không nói chuyện”
- Có lúc ghen tị thấy người khác được khen
- Hoặc đang vui thì bỗng... khóc lóc, la hét vì một chuyện nhỏ

Bạn cảm thấy:

“Không biết dạy con cách kiểm soát cảm xúc từ đâu nữa!”

“Cứ để con vậy hoài, sau này lớn lên sẽ khổ cả về tâm lý lẫn các mối quan hệ!”

5 tình huống sau sẽ giúp bạn:

- Hiểu cảm xúc ẩn sâu bên trong mỗi phản ứng
- Biết cách giúp con gọi tên – xử lý – vượt qua cảm xúc
- Gieo cho con **trí tuệ cảm xúc** – một loại “sức mạnh vô hình” quan trọng hơn điểm số



👉 TÌNH HUỐNG 10.1: Con dễ cáu khi bị góp ý – nghe lời nhắc là nổi nóng

“Trẻ càng dễ nổi giận – càng cần được chỉ dẫn cách làm bạn với cảm xúc của mình.” – Trần Quốc Phúc

Bạn góp ý: “Con làm bài này chưa đúng, coi lại giúp mẹ nha.”

Con quạu lên: “Lúc nào mẹ cũng nói con sai hết!”

Bạn nói: “Cất giày đúng chỗ con nhé.”

Con gắt: “Mẹ cứ hay soi con hoài!”

Thậm chí, có lần bạn chỉ mới mở lời: “Hôm nay con...”

Là con đã: “Thôi, mẹ khỏi nói nữa!”

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Phản ứng gay gắt: “Nói một chút là nổi cáu – vô lý vừa thôi!”
- Cố lý luận: “Mẹ đang nói đúng mà, con sai thì mẹ phải nhắc chứ!”
- So sánh: “Em con nó ngoan, mẹ nói gì cũng nghe!”

Những điều này khiến trẻ:

- Cảm thấy bị phán xét
- Phản ứng phòng thủ mạnh hơn
- Dễ hình thành thói quen tránh né góp ý – hoặc bộc phát cảm xúc

Khi trẻ cáu vì bị góp ý, đó là lúc **lòng tự trọng bị tổn thương** – và bạn cần **chạm vào sự tổn thương đó, chứ không phải công kích nó**.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ có thể phản ứng tiêu cực vì:

- Chưa phân biệt được "chỉ trích" và "góp ý"
- Tự trọng cao nhưng chưa có năng lực tiếp nhận
- Quá quen với cảm giác "mình luôn sai", nên sinh tâm chống đối

Bạn cần giúp con hiểu:

Góp ý là món quà – không phải vết dao.

Và chỉ khi con học được cách đón nhận, con mới trưởng thành thực sự.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con cáu: “Sao mẹ cứ nói con hoài vậy!”

Bạn có thể nói “Con nghĩ mẹ đang chê trách hay đang giúp con tốt hơn? Nếu lời mẹ làm con buồn, mình thử tìm cách nói dễ nghe hơn nha.”

Hoặc: “Mỗi lần mẹ nhắc con, mẹ chỉ muốn đồng hành thôi. Con có thể nói với mẹ cách nào khiến con dễ tiếp nhận hơn không?”

Bạn đang dạy con **chuyển từ phản ứng bản năng sang phản hồi có ý thức.**

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Tạo “góc lắng nghe” – nơi cả nhà luyện thói quen nhận góp ý: người được góp ý sẽ lắng nghe, không phản ứng ngay
- Sau mỗi góp ý, cùng hỏi con: “Con thấy cảm xúc mình thế nào? Mình muốn làm gì với cảm xúc đó?”
- Khi con đón nhận một lời góp ý không phản ứng gắt, hãy nói: “Mẹ thấy con đang lớn thật rồi – con lắng nghe được dù trong lòng có thể chưa vui lắm. Đó là một sự can đảm.”

Hạt giống gợi ý: ĐIỀM ĐẠM

Trao thẻ này khi con giữ được bình tĩnh, không phản ứng tiêu cực khi được góp ý.

Nói với con: “Điềm đạm là khi con biết giữ sự bình an trong lòng – để tiếp nhận điều người khác chia sẻ một cách thông minh. Đó là năng lực của người trưởng thành.”

👉 TÌNH HUỐNG 10.2: Con dễ buồn bã khi bị từ chối – không được chiều theo là xì mặt, dỗi lâu

“Biết chấp nhận điều không vừa ý là bước đầu của bản lĩnh cảm xúc.” – Trần Quốc Phúc

Bạn nói: “Hôm nay không mua snack nha, mình có trái cây rồi.”

Con xì mặt: “Lúc nào cũng không cho! Mẹ chẳng thương con!”

Bạn bảo: “Trò chơi này hôm qua chơi rồi, hôm nay mình chơi cái khác nha.”

Con nằm dài ra thảm: “Không chơi nữa! Không ai chơi với con hết!”

Bạn từ chối một yêu cầu đơn giản, và... cả bầu trời sụp đổ trong lòng con.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Dễ dàng quá mức: “Thôi đừng buồn, thôi mẹ cho!”
- Nạt nộ: “Có gì đâu mà khóc! Làm quá lên à!”
- Phớt lờ: “Khóc thì kệ, ai rảnh mà chiều!”

Những cách này khiến trẻ:

- Không học được cách chấp nhận “không”
- Trở nên nhạy cảm và dễ tổn thương hơn
- Dùng cảm xúc để kiểm soát người lớn

Khi con buồn vì bị từ chối, đó là lúc con cần được **chấp nhận cảm xúc**, chứ không phải được **đáp ứng mong muốn**.

T – THINK | Tư duy mới

Những cách này khiến trẻ:

- Không học được cách chấp nhận “không”
- Trở nên nhạy cảm và dễ tổn thương hơn
- Dùng cảm xúc để kiểm soát người lớn

Khi con buồn vì bị từ chối, đó là lúc con cần được **chấp nhận cảm xúc**, chứ không phải được **đáp ứng mong muốn**.

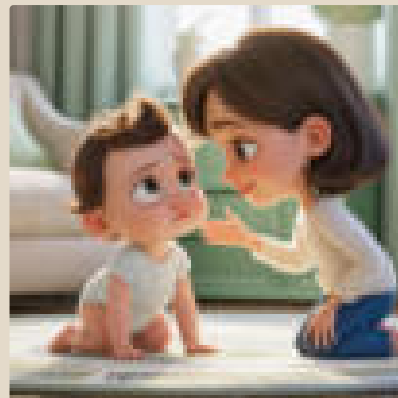
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con nói: “Mẹ chẳng thương con gì hết!”

Bạn đừng vội phản bác. Hãy nhẹ nhàng đáp: “Con đang thất vọng vì không được như ý hả? Mẹ hiểu cảm giác đó không dễ chịu chút nào.”

Sau đó có thể nói thêm: “Nhưng yêu thương không có nghĩa là cái gì con muốn mẹ cũng cho – mà là lúc con buồn, mẹ vẫn ở đây.”

Bạn đang giúp con học **kỹ năng tiếp nhận cảm xúc tiêu cực mà không sụp đổ**.



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Mỗi khi từ chối con, hãy luôn đồng hành bằng sự hiện diện và lắng nghe
- Dạy con tự nói với mình: “Mình buồn vì không được – nhưng mình sẽ ổn!”
- Sau khi con vượt qua một tình huống bị từ chối mà không khóc lóc hay dỗi, hãy nói: “Mẹ thấy con đang trưởng thành – vì con chấp nhận ‘không’ mà vẫn giữ được lòng vui vẻ bên trong.”

Hạt giống gợi ý: CHÍNH KIẾN

Tặng thẻ này khi con biết phân biệt giữa cảm xúc và sự thật – dù không vừa lòng nhưng vẫn vững vàng.

Nói với con: “Chính kiến là khi con hiểu mình buồn – nhưng không vì buồn mà đánh mất sự đúng đắn. Con đang mạnh mẽ từ bên trong.”

👉 TÌNH HUỐNG 10.3: Con ghen tị khi thấy người khác được khen – tự so sánh và buồn bã

“Ghen tị là tín hiệu con đang thiếu sự công nhận bên trong – và đang đi tìm ánh sáng từ bên ngoài.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn khen em: “Hôm nay em gấp đồ rất gọn gàng.”

Con liếc sang, mặt xị xuống: “Lúc nào mẹ cũng khen em, chẳng bao giờ khen con!”

Bạn khoe: “Bạn Bảo lớp con hôm qua được điểm 10 môn Toán đó!”

Con bực bội: “Bạn ấy giỏi thì sao! Con cũng cố gắng mà mẹ có khen đâu!”

Bạn cảm thấy: “Con đang trở nên tiêu cực mỗi khi thấy người khác được ghi nhận...”



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Phủ nhận: “Con ganh tị vậy là không tốt!”
- So sánh: “Em còn nhỏ mà ngoan hơn con!”
- Dỗ dành kiểu chữa cháy: “Thôi thì mai mẹ khen con nhiều hơn nha!”

Những cách này khiến trẻ:

- Không hiểu cảm xúc thật của mình
- Càng thiếu tự tin và dễ đổ kỵ
- Tin rằng tình yêu và sự công nhận là... hữu hạn

Ghen tị không xấu – nó là **tấm gương phản chiếu cảm giác thiếu thốn bên trong con.**

T – THINK | Tư duy mới

Khi con ghen tị, đừng vội dán nhãn.
Hãy hiểu rằng:

- Con đang muốn được công nhận
- Con chưa biết cách xử lý cảm xúc so sánh
- Con cần cảm thấy **“mình cũng có giá trị riêng”**, không cần phải giống ai

Bạn có thể giúp con học cách:

So sánh để học hỏi – không phải để tổn thương.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con nói: “Sao mẹ không bao giờ khen con!”

Hãy bình tĩnh trả lời:

“Có phải con đang thấy mình bị bỏ qua không?
Mẹ xin lỗi nếu đã làm con cảm thấy không được ghi nhận.”

Và nhẹ nhàng tiếp:

“Con có biết mẹ yêu thương con không phải vì con được khen – mà vì con là chính con. Mỗi người đều có giá trị riêng – mẹ muốn con tin vào điều đó.”

Bạn đang xây **nội lực tự tin** cho con, thay vì chỉ xoa dịu tạm thời.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Tạo “bảng tự khen”: mỗi tối con tự viết một điều mình làm tốt trong ngày
- Dạy con cách khen người khác thay vì ghen tị – biến so sánh thành bài học
- Khi con biết vui khi người khác được khen và không buồn vì mình không được khen, hãy nói:
“Mẹ thấy con đã mạnh mẽ rồi – vì con biết yêu thương mà không cần phải hơn ai cả.”

Hạt giống gợi ý TỰ TRỌNG

Tặng thẻ này khi con biết tin vào giá trị của mình và không bị ảnh hưởng bởi so sánh bên ngoài.

Nói với con:

“Tự trọng là khi con thấy mình quý giá – ngay cả khi không ai khen, không ai vỗ tay. Đó là gốc rễ của sự vững vàng.”

👉 TÌNH HUỐNG 10.4: Con đang vui – bỗng dừng nổi nóng khi có việc không vừa ý

“Cảm xúc không ổn định là lời nhắc rằng bên trong con chưa có ‘bánh lái tâm hồn’ để giữ thăng bằng.” – Trần Quốc Phúc

Bạn đang chơi với con rất vui vẻ.

Bỗng bạn nói: “Tối giờ tắm rồi con.”

Con gào lên: “Không! Con đang chơi mà!”

Bạn hứa cho con đi siêu thị. Nhưng đến lúc kẹt xe, không đi được.

Con la hét: “Mẹ hứa mà không giữ lời! Con ghét mẹ luôn!”

Từ vui chuyển sang tức chỉ trong 3 giây – như thể cảm xúc của con có công tắc bật/tắt liên tục.



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Mắng: “Con đang làm quá lên đó!”
- Đe dọa: “Còn khóc nữa mẹ cho ở nhà luôn!”
- Dán nhãn: “Sáng nắng chiều mưa – giống bà già khó tính!”

Những điều này khiến trẻ:

- Cảm thấy xấu hổ vì cảm xúc mình bộc lộ
- Không hiểu chuyện gì đang diễn ra trong lòng mình
- Càng ngày càng khó kiểm soát hành vi khi cảm xúc trỗi dậy

Bộc phát cảm xúc là lời kêu cứu thầm lặng:

“Có ai dạy con cách bình tâm lại được không?”

T – THINK | Tư duy mới

Cảm xúc là sóng – và trẻ nhỏ chưa học cách "lướt sóng" mà chỉ biết... bị sóng đánh.

Con cần:

- Được **công nhận cảm xúc**, không bị dập tắt
- Học **tên gọi của cảm xúc** để hiểu chuyện gì đang xảy ra
- Có **chiếc "neo" để tự giữ mình lại** mỗi khi cảm xúc dâng cao

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con la lên: “Con không muốn tắm! Con đang chơi vui mà!”

Hãy nói:

“Con đang giận vì cuộc chơi bị ngắt đúng không? Mẹ hiểu điều đó.”

Sau đó, gợi ý:

“Chúng ta thử hít thở sâu 3 lần để ‘gọi lại bình tĩnh’ trước khi nói tiếp nha con.”

Hoặc:

“Mỗi khi cảm xúc nổi lên mạnh như vậy, con có thể nhấn tay vào ngực, nói ‘Mình đang giận – mình sẽ bình tĩnh lại.’”

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Tạo góc “điều chỉnh cảm xúc” với gối ôm, tranh cảm xúc, bảng hít thở
- Khi con đang trong trạng thái cảm xúc mạnh, hãy đồng hành – đừng vội dạy dỗ
- Sau khi con vượt qua một cơn giận mà không đập phá hay hỗn, hãy nói:
“Con giỏi lắm – con đã biết hạ sóng cảm xúc của mình, mẹ rất tự hào!”

Hạt giống gợi ý ĐIỀM ĐẠM

Tặng thẻ này khi con biết tự làm dịu mình dù cảm xúc dâng cao.

Nói với con:

“Điềm đạm là khi có bão trong lòng – con vẫn chọn bình tĩnh. Đó là một siêu năng lực thật sự.”



👉 TÌNH HUỐNG 10.5: Con hay đổ lỗi cho người khác – không nhận trách nhiệm về cảm xúc của mình

“Khi con học cách chịu trách nhiệm với cảm xúc – con sẽ thôi tìm lỗi ở người khác và bắt đầu trưởng thành.” – Trần Quốc Phúc

Bạn hỏi: “Sao con lại la lớn với em?”

Con đáp: “Tại em phá đồ của con chứ bộ!”

Bạn nói: “Hồi nãy mẹ thấy con đẩy bạn trong lớp học thêm.”

Con cãi: “Tại bạn chọc con trước!”

Bạn góp ý: “Con làm sai rồi đó.”

Con đáp lại: “Tại mẹ nói khó nghe, nên con mới giận!”

Mỗi lần bị nhắc, con đều tìm lý do... đổ cho người khác.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Mắng: “Lúc nào cũng đổ thừa!”
- Kết tội: “Con không bao giờ biết nhận lỗi của mình hết!”
- Bỏ qua: “Thôi, không nói nữa. Mệt!”

Những điều này khiến trẻ:

- Không nhận ra vai trò của bản thân trong cảm xúc
- Có xu hướng đổ lỗi như một “cơ chế tự vệ”
- Khó hình thành nhân cách chính trực khi lớn lên

Đổ lỗi là biểu hiện của việc **trốn tránh nội tâm** – bạn cần giúp con nhìn lại, chứ không phải nhìn ra ngoài.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ đổ lỗi vì:

- Chưa phân biệt được **ai tạo ra cảm xúc – ai chịu trách nhiệm**
- Cảm thấy tội lỗi »→ nên phản ứng phòng thủ
- Không được hướng dẫn cách **nhìn vào bên trong**

Bạn không dạy con “chịu lỗi cho qua”

Mà đang giúp con **thành thật với chính mình để trưởng thành hơn mỗi ngày.**

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Khi con nói: “Tại em phá nên con mới giận!”

Bạn có thể nói:

“Em có làm sai, nhưng cảm xúc giận là của ai vậy con?”

Hoặc:

“Con có quyền giận – nhưng con cũng có trách nhiệm với việc mình đã la em. Mình cùng sửa cách phản ứng nha.”

Bạn không phủ nhận nguyên nhân – nhưng hướng con đến **trách nhiệm nội tại.**

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Dạy con cách nói: “Con cảm thấy... vì... và con sẽ...” Ví dụ: “Con cảm thấy bức vì em phá đồ chơi, và con sẽ nói với em thay vì la lớn.”
- Mỗi lần con đổ lỗi, hãy cùng con vẽ “bản đồ cảm xúc”: ai làm gì, con cảm sao, con phản ứng ra sao
- Khi con biết tự nhận trách nhiệm thay vì đổ lỗi, hãy khen thật rõ: “Mẹ thấy con đã thành thật với cảm xúc và hành động của mình – đó là người đáng tin cậy đó con.”

Hạt giống gợi ý TRÁCH NHIỆM

Tặng thẻ này khi con biết đứng ra nhận phần của mình trong mọi tình huống – đặc biệt là cảm xúc.

Nói với con:

“Trách nhiệm là khi con không tìm người để đổ lỗi – mà tìm cách để làm đúng hơn. Con đang làm chủ cuộc sống của mình rồi!”



VẤN ĐỀ 11: CON CHƯA CÓ ĐỘNG LỰC TRONG HỌC TẬP & Ý THỨC BẢN THÂN

Con không chịu ngồi vào bàn học, làm bài qua loa, thường xuyên quên bài hoặc không thực hiện những thói quen kỷ luật đơn giản như đánh răng, dọn dẹp... Đây là những biểu hiện thường gặp khi trẻ chưa hiểu vai trò của việc học và kỷ luật tự thân trong cuộc sống hàng ngày.

Biểu hiện phổ biến

- Con không chịu ngồi vào bàn học
- Học mà vừa học vừa mơ mộng – lơ đãnh
- Làm bài qua loa – học đối phó để được chơi
- Con thường xuyên quên bài / quên làm bài
- Nhắc hoài vẫn không chịu dọn phòng / đánh răng

Nguyên nhân

- Trẻ chưa có mục tiêu hoặc động lực bên trong
- Con bị “ngợp” vì không biết bắt đầu từ đâu
- Cha mẹ kiểm soát hoặc ép buộc khiến con phản kháng
- Trẻ bị cuốn vào thói quen trì hoãn và dễ phân tâm
- Môi trường xung quanh không tạo điều kiện học tập

👉 TÌNH HUỐNG 11.1: Con không chịu ngồi vào bàn học

“Khi con tránh học, không phải vì lười – mà vì con chưa thấy học là điều có ý nghĩa với chính mình.” – Trần Quốc Phúc

Bạn gọi con học, con lảng tránh. Lúc thì nói con mệt, lúc thì bảo học rồi. Bạn kiểm tra thì thấy bài chưa làm, chữ thì viết vài dòng rồi dừng lại. Cứ đến giờ học là nhà lại “dậy sóng”.

Bạn cảm thấy bất lực và bắt đầu dọa nạt, la mắng. Nhưng càng làm vậy, con càng chây ì, thậm chí tỏ thái độ khó chịu hơn. Vậy vì sao chuyện học của con lại trở thành cuộc chiến?

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Ép con học ngay khi thấy con đang chơi
- Dọa phạt hoặc treo thưởng nếu con không ngồi vào bàn
- So sánh con với bạn bè “người ta học giỏi lắm”
- Than phiền: “Sao con lười quá vậy?”, “Học vậy sau này ai nuôi?”
- Học chung nhưng lại kiểm soát quá mức, khiến con áp lực

Cách tiếp cận sai khiến con không còn thấy học là việc của chính mình, mà chỉ là nhiệm vụ cha mẹ giao. Dần dần, con mất động lực bên trong và tìm mọi cách để né tránh.



T – THINK | Tư duy mới

Thay vì nhìn con với góc nhìn “lười biếng”, hãy thử nghĩ khác: Con đang tránh học vì con chưa hiểu vì sao mình cần học và có thể học theo cách nào phù hợp với mình nhất.

Nếu cha mẹ tạo được một “không gian học” gần gũi, tự nhiên, đầy sự khuyến khích – con sẽ sẵn sàng hơn để bước vào bàn học..

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì nhắc: “Đi học bài đi!”, bạn hãy đến gần con, nhẹ nhàng hỏi:

“Hôm nay con muốn học lúc mấy giờ để mẹ đồng hành cùng?”

“Có phần nào con thấy khó, mẹ giúp con chia nhỏ nhé.”

“Mẹ không cần con học thật giỏi, mẹ chỉ mong con học đều và biết mình đang tiến bộ là đủ.”.

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

Trong 7 ngày tới, mỗi lần đến giờ học:

- Gọi ý con chọn giờ học và cam kết
- Giúp con dọn dẹp không gian học cho thật thoải mái
- Khen con khi con tự giác dù chỉ 5–10 phút
- Ghi nhận nỗ lực nhỏ của con thay vì kết quả

Hạt giống gợi ý: ĐỘNG LỰC

Bạn có thể đọc cùng con thẻ “Động lực” trong Bộ 50 Hạt Giống. Ví dụ:

“Động lực không đến từ người khác thúc ép, mà đến từ điều con cảm thấy có ý nghĩa với bản thân.”

Khi con hiểu vì sao mình học – con sẽ không cần ai phải nhắc.



👉 TÌNH HUỐNG 11.2: Học mà lơ đãng – mơ mộng

“Đừng vội trách khi con không tập trung. Có thể tâm trí con đang ở một nơi chưa được cha mẹ quan tâm đến.”

– Trần Quốc Phúc

Bạn thấy con ngồi vào bàn học nhưng tay không viết, mắt nhìn mông lung, lâu lâu lại nghịch bút hoặc ngáp dài. Cứ học vài phút lại đứng lên, hỏi chuyện gì cũng không nhớ.

Bạn cảm thấy bức bối, nghĩ rằng con lười, không nghiêm túc. Bạn bắt đầu mất kiên nhẫn, nhắc nhở gay gắt hơn. Nhưng điều đó không giúp con tập trung hơn, thậm chí khiến con chán học thêm.

1

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quát nạt: “Tập trung vào!”, “Mơ mộng cái gì thế?”
- Chê bai: “Con học kiểu này thì sau này ra sao?”
- Gắn mác: “Con không bao giờ tập trung được”
- Ép con học liên tục mà không cho nghỉ
- So sánh con với những anh chị “ngồi là học ngay”

Những phản ứng này khiến con bị áp lực và càng mất kết nối với việc học. Con không hiểu được tại sao mình cần tập trung và làm thế nào để làm chủ tâm trí.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ 6–10 tuổi vẫn đang trong giai đoạn phát triển khả năng kiểm soát sự chú ý. Việc lơ đãng là bình thường, đặc biệt khi con chưa có động lực nội tại rõ ràng.

Thay vì ép con tập trung, hãy giúp con hiểu cách điều chỉnh tâm trí và cảm thấy an toàn khi học. Một tâm trí không áp lực mới có thể tập trung sâu.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Bạn có thể thay đổi cách nói:

“Con thấy phần này có gì khiến con khó tập trung không?”

“Mẹ thấy con có vẻ đang lo nghĩ điều gì đó, con muốn chia sẻ với mẹ không?”

“Mẹ ở đây để giúp con từng chút một, không cần hoàn hảo, chỉ cần con có mặt là đủ rồi.”



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

Mỗi ngày khi con học:

- Giúp con chia nhỏ thời gian học (ví dụ: 15 phút học – 5 phút nghỉ)
- Dành 2 phút đầu để con “ổn định” trước khi bắt đầu
- Hỏi con: “Hôm nay con muốn học phần nào trước?”
- Khi thấy con mất tập trung, chạm nhẹ vào vai và thì thầm: “Con đang ở đây với mẹ, mình học thêm chút nữa rồi nghỉ nhé”
- Khen ngợi mỗi lần con quay lại tập trung

Hạt giống gợi ý: TẬP TRUNG

Bạn có thể cùng con đọc thẻ “Tập trung” mỗi tối trước khi học. Ví dụ: “Con càng biết tập trung, con càng học nhanh – chơi sớm hơn. Sự tập trung là chiếc đèn pin soi rõ con đường phía trước.”



👉 TÌNH HUỐNG 11.3: Làm bài qua loa – học đối phó để được chơi

“Con không lười học, chỉ là con chưa thấy lý do để học một cách tử tế.” – Trần Quốc Phúc

Bạn kiểm tra vở bài tập, thấy con làm rất nhanh, chữ cầu thả, câu trả lời sơ sài. Hỏi lại thì con không nhớ đã làm gì, hoặc trả lời đại cho xong. Bạn biết rõ rằng con chỉ làm để được... chơi. Bạn cảm thấy thất vọng và nghĩ rằng con học chỉ để đối phó, không có tinh thần trách nhiệm.



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quát tháo: “Học như thế này thì đi học làm gì?”
- Phán xét: “Con chỉ biết chơi, không có tương lai!”
- Ép làm lại từ đầu, không giải thích lý do
- So sánh với bạn học: “Sao không học như bạn A?”
- Treo thưởng hoặc phạt nếu không làm nghiêm túc

Những hành động này khiến con học với áp lực bên ngoài, không xuất phát từ ý thức nội tại, dễ tạo nên sự chống đối thụ động hoặc học lệch vì phần thưởng.– mà là để bảo vệ cảm xúc chưa được thấu hiểu.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ làm bài đối phó không có nghĩa là con thiếu trách nhiệm. Đôi khi, con không hiểu rõ mục tiêu học tập, hoặc đơn giản là con chưa cảm nhận được giá trị của việc học nghiêm túc.

Việc xây dựng động lực nội tại và sự tự hào về việc hoàn thành tốt sẽ giúp con tự muốn học một cách trọn vẹn hơn..

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Bạn có thể bắt đầu bằng sự tò mò và nhẹ nhàng:

“Con làm nhanh ghê, mẹ tò mò điều gì khiến con muốn làm thật nhanh như vậy?”

“Mẹ nghĩ con đủ thông minh để làm tốt hơn. Con có muốn mẹ chỉ thêm vài mẹo để bài đẹp và đúng hơn không?”

“Bài tập này quan trọng hơn kết quả, vì nó rèn luyện cách con làm mọi thứ trong đời đấy.”



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

Đừng bắt con làm lại hết, chỉ chọn 1–2 câu để con sửa theo hướng tốt hơn

Khen ngợi sự cố gắng cải thiện chứ không chỉ nhìn vào kết quả

Thiết lập góc học tập có yếu tố chơi (đồng hồ bấm giờ, sticker hoàn thành...)

Cùng con đặt mục tiêu nhỏ: “Hôm nay mình thử làm 3 câu thật đẹp nhé!”

Khi con làm nghiêm túc, hãy ghi nhận bằng câu:

“Mẹ thấy bài con sạch và rõ ràng hơn hôm qua. Con đang làm chủ cách học của mình rồi đấy!”

Hạt giống gợi ý: TRÁCH NHIỆM

Hãy cùng con đọc thẻ này trước khi học:

“Trách nhiệm là khi con làm điều đúng – ngay cả khi không ai nhắc. Mỗi lần con hoàn thành việc học cẩn thận, con đang lớn lên từng chút một.”



👉 TÌNH HUỐNG 11.4: Con thường xuyên quên bài / quên làm bài

“Kỷ ức tốt không đến từ trí nhớ siêu phàm – mà đến từ thói quen có tổ chức.” – Trần Quốc Phúc

Bạn vừa hỏi: “Hôm nay có bài tập gì không?”

Con đáp: “Không có!” Nhưng vài ngày sau, giáo viên phản hồi rằng con không nộp bài. Câu chuyện “quên làm bài”, “quên ghi bài”, “quên nộp bài” cứ lặp đi lặp lại khiến bạn chán nản.

Bạn bắt đầu tức giận, la mắng con “vô trách nhiệm”, “không biết sợ” và cảm thấy mình phải giám sát mọi thứ nếu không con sẽ hỏng.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Mắng: “Bộ não con có vấn đề gì không mà quên hoài vậy?”
- Dọa: “Lần sau quên nữa thì khỏi đi học luôn!”
- Làm thay con: gọi cô giáo hỏi bài, làm bài hộ...
- Nói xấu con với người khác: “Nó là chúa quên!”
- Kiểm tra quá mức khiến con bị phụ thuộc

Việc la mắng hoặc làm thay không giúp con nhớ bài tốt hơn, mà chỉ khiến con mất đi động lực tự ghi nhớ và tổ chức công việc cá nhân.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ ở tuổi 6–10 chưa có kỹ năng tổ chức và quản lý bản thân hoàn chỉnh. Quên bài không có nghĩa là con thiếu trách nhiệm – mà có thể con chưa được hướng dẫn cách nhớ bài đúng.

Khi cha mẹ coi đây là cơ hội rèn luyện kỹ năng chứ không phải lỗi lầm nghiêm trọng, con sẽ dễ hợp tác và tiến bộ hơn.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Bạn có thể nói:

“Mẹ thấy dạo này con hay quên bài, mình thử tìm cách ghi nhớ dễ hơn nhé?”

“Con nghĩ nếu mình viết bài vào sổ và dán lên góc học tập thì sao?”

“Mẹ tin là con có thể tự nhớ bài nếu có công cụ phù hợp. Mình thử vài cách rồi chọn cách con thấy dễ nhất ha.”

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Mua sổ hoặc bảng kế hoạch để con tự viết lại bài tập mỗi ngày
- Dạy con dùng ký hiệu hoặc màu sắc để phân loại mức độ ưu tiên
- Cuối mỗi ngày, cha mẹ chỉ nhắc nhẹ: “Con đã kiểm tra bảng kế hoạch chưa?”
- Khen khi con chủ động kiểm tra lại hoặc nhớ bài mà không cần nhắc
- Dạy con câu tự nhắc: “Hôm nay con còn gì cần làm chưa?”

Hạt giống gợi ý: KỶ LUẬT

Cùng con gieo hạt này vào tâm trí:

“Kỷ luật là khi con nhớ làm điều đúng – ngay cả khi không có ai nhắc. Càng rèn được kỷ luật, con càng tự do.”



👉 TÌNH HUỐNG 11.5: Nhắc hoài vẫn không chịu dọn phòng / đánh răng

“Con không học được kỷ luật từ lời nhắc – mà từ chính cảm giác tự chủ khi làm điều đúng.” – Trần Quốc Phúc

Sáng ra, bạn phải nhắc con đánh răng. Tối đến, bạn phải hét lên mới chịu dọn phòng. Ngày nào cũng phải lặp đi lặp lại những yêu cầu cơ bản, trong khi con chẳng mấy may thực hiện nếu không bị ép buộc. Bạn cảm thấy phát điên, vì chuyện nhỏ như thế mà cũng phải nhắc. Bạn tự hỏi: “Tại sao con lại lười và không biết tự giác như vậy?”



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Gào lên: “Mẹ nói bao nhiêu lần rồi mà vẫn không chịu làm?”
- Làm thay con cho lẹ, rồi nói: “Sau này lớn ai lo cho con?”
- Treo thưởng: “Nếu con dọn phòng mẹ sẽ cho chơi điện thoại”
- So sánh: “Em còn tự dọn giỏi hơn anh kia!”
- Gắn nhãn tiêu cực: “Con là đứa bừa bộn – lười biếng”

Cách tiếp cận này không giúp con hình thành thói quen, mà chỉ khiến con làm vì sợ hoặc vì phần thưởng – chứ không vì ý thức cá nhân.

T – THINK | Tư duy mới

Khi con không hiểu tại sao cần dọn dẹp / giữ gìn vệ sinh cá nhân, mọi lời nhắc nhở đều là áp lực. Cha mẹ cần biến việc này thành thói quen gắn với niềm vui, cảm giác làm chủ – thay vì ép buộc.

Kỷ luật cá nhân cần được gieo bằng cảm hứng, không phải mệnh lệnh.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì la mắng, bạn có thể thay đổi cách nói:

“Phòng sạch sẽ giúp con thoải mái và tìm đồ dễ hơn, mình thử nhé?”

“Mỗi lần con tự dọn, mẹ thấy con lớn hơn và đáng tin hơn.”

“Con muốn chọn gì để tạo góc nhỏ yêu thích trong phòng mình?”



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

Làm mẫu cùng con trong vài ngày đầu

Gợi ý con chọn một khung giờ cố định để dọn phòng/đánh răng

Thiết kế “Bảng theo dõi hành động tốt” dán tại góc học tập

Mỗi lần con tự làm, hãy khen đúng hành vi cụ thể:

“Con đánh răng trước khi mẹ nhắc – mẹ thấy con đã có trách nhiệm rồi đó!”

Dần dần rút lui vai trò nhắc nhở, trao quyền chủ động cho con

Hạt giống gợi ý: CHỦ ĐỘNG

Hãy đọc cùng con:

“Chủ động là khi con làm điều nên làm – trước khi bị nhắc. Đó là cách con thể hiện sự trưởng thành từng chút mỗi ngày.”



VẤN ĐỀ 12: CON MÊ THIẾT BỊ

Công nghệ, màn hình, game... có sức hút khổng lồ đối với trẻ nhỏ. Nếu cha mẹ thiếu chiến lược đúng đắn, trẻ dễ bị “nghiện” thiết bị, mất tập trung, lười vận động và dễ nổi cáu khi bị giới hạn thời gian.

Biểu hiện phổ biến

- Con mê điện thoại – YouTube – game
- Con không chịu tắt thiết bị dù đã nhắc nhiều lần
- Vừa ăn vừa xem – không tập trung khi ăn
- Con xem quá nhiều TikTok hoặc video ngắn
- Giận dỗi – khóc lóc khi bị cắt thời gian chơi

Nguyên nhân

- Thiết bị công nghệ gây kích thích mạnh mẽ lên não bộ trẻ
- Trẻ thiếu sự kết nối thật với cha mẹ và hoạt động ngoài đời
- Không có quy ước, giới hạn rõ ràng từ đầu
- Trẻ xem thiết bị như “bạn thân” hoặc cách để xả căng thẳng
- Cha mẹ dùng thiết bị như phần thưởng hoặc “bảo mẫu”



👉 TÌNH HUỐNG 12.1: Con mê điện thoại – YouTube – game

“Không phải con nghiện màn hình – mà con đang thiếu một thế giới đủ thú vị ngoài đời thật.” – Trần Quốc Phúc

Bạn vừa về đến nhà, con đã dán mắt vào điện thoại. Hỏi gì cũng ậm ừ, không rời mắt khỏi YouTube hay game. Khi bạn yêu cầu tắt máy, con phản ứng: “Chút xíu nữa!”, “Con đang gần thắng rồi!”. Dường như mọi lời khuyên hay quy định đều bị con... “ngó lơ”.

Bạn lo lắng con sẽ “nghiện” và học hành sa sút. Nhưng càng lo, bạn càng cáu gắt. Càng cáu gắt, con lại càng chìm sâu vào thế giới màn hình như một “nơi trú ẩn”.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Gào lên: “Tắt ngay! Cấm điện thoại từ mai!”
- Tịch thu thiết bị, xóa ứng dụng mà không giải thích
- Rình rập, kiểm tra, tra khảo từng phút dùng máy
- Gán nhãn: “Con nghiện rồi, không thể cứu nổi!”
- Quá dễ dãi, cho xem tùy tiện rồi mới “vỡ trận”

Những hành động này không giúp con thoát khỏi thiết bị, mà khiến con mất lòng tin, có xu hướng giấu giếm hoặc phản kháng ngầm.

T – THINK | Tư duy mới

Màn hình hấp dẫn vì đáp ứng nhanh nhu cầu dopamine, mang lại cảm giác thú vị, khen thưởng tức thì, và đặc biệt là... không bị phán xét như ngoài đời.

Thay vì chỉ “chống lại màn hình”, cha mẹ cần tạo một cuộc sống bên ngoài đủ thu hút, xây dựng kết nối thực sự với con và đồng hành trong việc sử dụng công nghệ có giới hạn.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì hét: “Tắt ngay!” hãy nói:

“Mẹ muốn hiểu, điều gì ở trò chơi/video đó khiến con thấy hấp dẫn nhất?”

“Con nghĩ mình nên xem bao lâu để vẫn chơi vui mà không ảnh hưởng sức khỏe?”

“Mẹ không cấm, mẹ muốn cùng con tìm ra cách dùng điện thoại thông minh – không để nó điều khiển mình.”

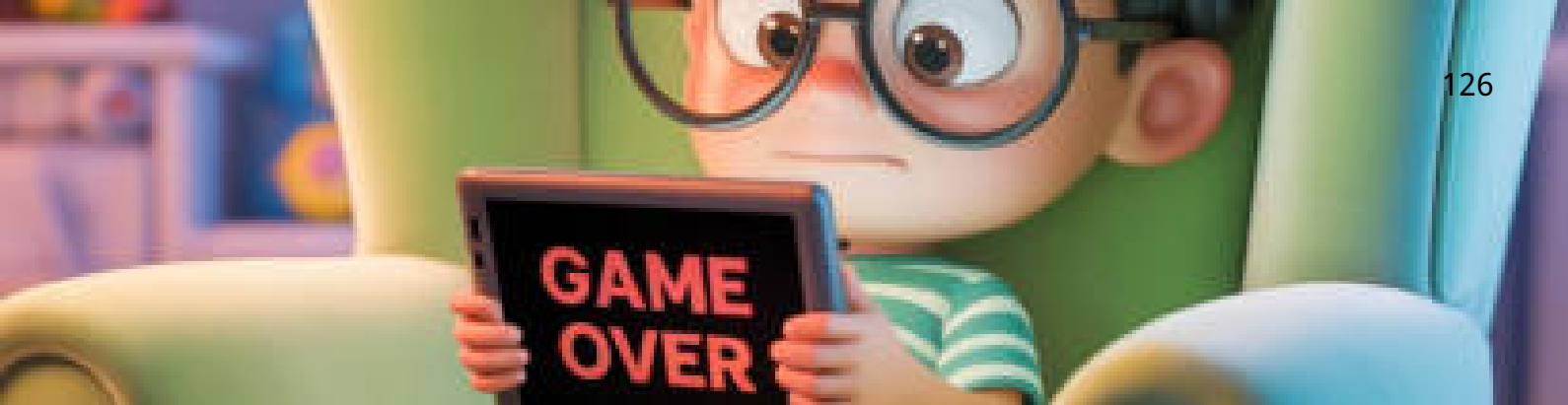
P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Cùng con thiết lập giờ dùng thiết bị rõ ràng và treo lịch thời gian ở góc học tập
- Luôn báo trước 5 phút khi gần hết giờ chơi
- Cùng con tìm các hoạt động thú vị thay thế: vẽ, lego, thể thao, đọc truyện
- Mỗi tuần, cùng con đánh giá lại: “Tuần này mình dùng thiết bị có kiểm soát tốt không?”
- Ghi nhận khi con tự giác tắt thiết bị đúng giờ

Hạt giống gợi ý: KỶ LUẬT

Hãy gieo cùng con:

“Kỷ luật là khi con làm điều đúng – ngay cả khi điều sai dễ chịu hơn.”
Sự tự chủ với màn hình là bước khởi đầu cho một ý chí vững vàng.



👉 TÌNH HUỐNG 12.2: Con không chịu tắt thiết bị dù đã nhắc nhiều lần

“Trẻ con không cần bị tắt máy – chúng cần được bật lên một lý do để tự ngắt.” – Trần Quốc Phúc

Bạn đặt quy định: “Chơi điện thoại 30 phút thôi con nhé.”

Nhưng khi hết giờ, bạn nhắc lần 1, lần 2, lần 3... và con vẫn tiếp tục dán mắt vào màn hình như chưa từng nghe thấy gì. Đến khi bạn lớn tiếng thì con mới tắt máy – trong sự giận dữ hoặc... nước mắt.

Bạn cảm thấy bất lực, như thể mình đang phải vật lộn để giành lại quyền làm cha mẹ từ một... chiếc điện thoại.

1

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- La mắng: “Tắt chưa? Nhắc hoài! Sao lì dữ vậy?”
- Giật điện thoại khỏi tay con
- Tăng cường đe dọa: “Lần sau tịch thu luôn!”
- So sánh con với em: “Em nghe lời, sao con lì?”
- Nhượng bộ: “Thôi chơi thêm 5 phút nữa cũng được...”

Những phản ứng này làm xói mòn sự kết nối, khiến con chống đối thụ động, không thực sự hiểu vì sao mình cần dừng lại – chỉ dừng vì sợ.

T – THINK | Tư duy mới

Trẻ nhỏ chưa có khả năng dừng lại đúng lúc một cách chủ động, nhất là khi bị cuốn vào kích thích từ màn hình. Việc “không chịu tắt” không hẳn là cứng đầu – mà là não con chưa quen với việc chuyển trạng thái.

Cha mẹ cần hướng dẫn cách chuyển tiếp nhẹ nhàng, và thiết lập khung giới hạn rõ – nhưng không mang tính đối đầu.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì nói: “Tắt ngay!”, bạn có thể nói:

“Con còn 5 phút nữa, mình chơi cho thật vui rồi cùng nhau tắt nhé.”

“Con muốn tự tắt hay để mẹ cùng nhắc?”

“Sau khi tắt, con chọn gì chơi tiếp? Lego hay vẽ với mẹ?”



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Báo trước 5 phút khi sắp hết giờ (dùng đồng hồ báo hoặc ứng dụng hẹn giờ)
- Giữ đúng quy định đã đề ra, nhưng giữ giọng bình tĩnh
- Cùng con lên lịch dùng thiết bị – dán nơi con dễ thấy
- Sau khi con tắt đúng giờ, hãy ghi nhận bằng ánh mắt tự hào: “Con tự dừng đúng giờ – mẹ thấy con đang rèn được tính tự chủ rồi đấy.”
- Tránh thương lượng mỗi lần (trừ tình huống đặc biệt đã thống nhất trước)

Hạt giống gợi ý: CHÍNH KIẾN

Đọc cùng con mỗi tuần:

“Chính kiến là khi con làm đúng điều đã chọn – không bị kéo theo bởi thứ hấp dẫn hơn.” Tắt đúng giờ là cách con giữ vững lập trường.



👉 TÌNH HUỐNG 12.3: Vừa ăn vừa xem – không tập trung khi ăn

“Mỗi bữa ăn là thời gian kết nối – đừng để màn hình cắt ngang những điều thiêng liêng.” – Trần Quốc Phúc

Bạn dọn cơm ra bàn, con ngồi ăn – nhưng mắt dán vào điện thoại hoặc tivi. Bạn bảo con cất đi, con phớt lờ hoặc nhăn nhó: “Con ăn được mà, mẹ đừng làm khó!”. Dù bạn ra luật “không xem khi ăn”, nhưng con vẫn tìm mọi cách xin “xem một chút thôi” mỗi bữa.

Dần dần, bạn thấy bữa cơm không còn là nơi trò chuyện – mà là chiến trường giữa... đũa, chén và màn hình.



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Hét lên: “Bỏ điện thoại xuống! Có ăn không thì bảo!”
- Vừa tức vừa thở dài: “Không ai dạy con ăn như thế cả...”
- Để mặc: “Miễn là ăn được thì xem cũng được”
- Treo điều kiện: “Ăn hết đi rồi cho xem”
- Cho con xem từ nhỏ, rồi sau này lại đột ngột cấm

Những cách xử lý này không giúp con xây dựng thói quen lành mạnh, mà tạo ra sự lệ thuộc vào màn hình như “gia vị” không thể thiếu trong mỗi bữa ăn.

T – THINK | Tư duy mới

Con xem khi ăn không phải vì cố tình bất kính – mà vì não con đã quen gắn việc ăn với sự kích thích từ hình ảnh.

Cắt đứt đột ngột thường gây phản ứng, vì vậy cha mẹ cần tạo lại trải nghiệm bữa ăn có cảm xúc, để con thấy ăn uống là lúc thư giãn – chứ không cần giải trí ngoài.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Bạn có thể chuyển từ cảm đoán sang hợp tác:

“Con thấy sao nếu bữa ăn là lúc mình kể nhau nghe chuyện trong ngày?”

“Mình thử ăn mà không xem trong 3 ngày, nếu vui hơn thì duy trì luôn nhé?”

“Mẹ nhớ hồi nhỏ, ăn cơm là lúc mẹ mong chờ để nghe ông bà kể chuyện...”



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Tắt hết thiết bị trong giờ cơm – kể cả tivi và điện thoại của ba mẹ
- Gợi ý “trò chơi nhỏ” trong bữa ăn: kể 3 điều vui trong ngày, đổ nhau chữ cái...
- Khen ngợi khi con ăn tập trung: “Hôm nay ăn xong nhanh và vui quá ha con!”
- Nếu con nhỏ tuổi, hãy chuyển dần từ clip sang nhạc nhẹ, rồi bỏ hẳn
- Nếu con đã quen xem, cần thông báo thay đổi trước vài ngày để con chuẩn bị

Hạt giống gợi ý: LẮNG NGHE

Cùng con đọc thẻ:

“Lắng nghe không chỉ bằng tai – mà bằng cả trái tim. Khi con ăn trong tỉnh thức, con đang nghe cơ thể và yêu thương chính mình.”



👉 TÌNH HUỐNG 12.4: Con xem quá nhiều TikTok hoặc video ngắn

“Những đoạn video ngắn khiến tâm trí con vụn vỡ – và dần xa rời chiều sâu của cuộc sống.” – Trần Quốc Phúc

Bạn phát hiện con dành hàng giờ để lướt TikTok, Reels, Shorts... Xem hết clip này đến clip khác, mắt không rời màn hình, đầu óc mãi mê với thế giới ảo đầy màu sắc, nhạc nền và chuyển cảnh nhanh. Hỏi gì cũng “hả?”, hoặc trả lời qua loa rồi xem tiếp.

Bạn lo sợ con mất tập trung, ảnh hưởng não bộ, học hành sa sút... Nhưng càng cấm thì con càng lén lút xem nhiều hơn. Bạn bắt đầu cảm thấy bất lực.

Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Mắng: “TikTok toàn tào lao, xóa ngay!”
- Dọa: “Xem nữa thì mẹ đập luôn điện thoại!”
- Cấm tuyệt đối nhưng không thay thế bằng hoạt động khác
- Dùng video để... dỗ con hoặc làm con im lặng
- Cho con xem quá sớm, rồi về sau lại cảm thấy bất an

Những hành vi cảm tính này chỉ khiến con giấu giếm, lén lút hoặc nảy sinh phản kháng, chứ không giải quyết tận gốc vấn đề là não bộ con đã “nghiện” sự kích thích nhanh – và thiếu sự kiểm soát bên trong.

T – THINK | Tư duy mới

Não trẻ dưới 10 tuổi chưa được rèn sự tập trung lâu dài. Việc xem quá nhiều clip ngắn làm suy giảm khả năng chú ý, gây “thèm dopamine nhanh” và khó đi vào các hoạt động cần sự kiên trì như học tập, đọc sách...

Điều con cần không phải là “cấm” – mà là được tái lập khả năng tập trung và hưởng thụ chiều sâu.

Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Bạn có thể nói:

“Mẹ không cấm vì ghét con – mà vì mẹ hiểu thứ gì đang làm tổn hại con một cách âm thầm.”

“Con nghĩ sao nếu mình xem ít lại và dùng thời gian đó để làm điều gì đó đặc biệt hơn?”

“Mẹ muốn cùng con làm một điều thú vị thay vì chỉ nói ‘không’.”

P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Cùng con tìm hiểu: “Tại sao video ngắn lại dễ gây nghiện?”
- Đặt thời gian sử dụng tối đa mỗi ngày (15–30 phút tùy tuổi)
- Gợi ý thay thế: đọc truyện, kể chuyện, chơi lego, vẽ tranh cùng nhau
- Tập con thói quen “tắt sau 3 video” hoặc “tắt khi chuông báo”
- Luôn có kế hoạch sau khi tắt: “Xem xong mình cùng làm slime nhé!”

Hạt giống gợi ý: KIÊN TRÌ

Gieo vào tâm trí con:

“Kiên trì là khi con không để sự hấp dẫn nhất thời cuốn mình đi – mà giữ vững điều con chọn đến cùng.”

Đó là cách giúp con trở về với thế giới thật – nơi có bạn bè, gia đình và những điều sâu sắc.



👉 TÌNH HUỐNG 12.5: Giận dữ – khóc lóc khi bị cắt thời gian chơi

“Trẻ con không giận vì bị cắt thiết bị – chúng giận vì cảm thấy không được tôn trọng cảm xúc.” – Trần Quốc Phúc

Bạn vừa nhắc con: “Tới giờ tắt điện thoại rồi con nhé.”

Ngay lập tức, con nhăn mặt, hét lên: “Chút xíu nữa mà!”, “Mẹ ác quá à!”, “Đang chơi mà cũng cấm!”. Có khi con còn khóc, ném đồ, đóng cửa, hoặc lăn ra ăn vạ giữa nhà như thể vừa trải qua cú sốc lớn.

Bạn cảm thấy tức giận, bối rối và... có chút xấu hổ (nhất là khi có khách). Rốt cuộc bạn tự hỏi: “Chỉ là tắt điện thoại thôi mà, có đáng phải phản ứng như vậy không?”



Sai lầm phổ biến của cha mẹ

- Quát to hơn: “Nín ngay! Có gì mà khóc?”
- Trừng phạt: “Lần sau khỏi chơi luôn!”
- Dọa dẫm: “Còn làm ầm nữa là mẹ cho đi học nội trú!”
- Nhượng bộ: “Thôi được rồi, chơi thêm 5 phút đi..”
- Phán xét cảm xúc: “Con hư lắm – chuyện nhỏ mà cũng làm quá!”

Những cách phản ứng này khiến con không học được cách điều tiết cảm xúc, và hiểu nhầm rằng cảm xúc tiêu cực là sai, là xấu, là cần che giấu.

T – THINK | Tư duy mới

Khi bị cắt đột ngột khỏi thứ mình đang thích, con trẻ sẽ trải qua một trạng thái hụt hẫng thật sự. Con chưa đủ kỹ năng để xử lý cảm xúc đó. Nếu cha mẹ chỉ chú trọng “tắt máy đúng giờ” mà không hỗ trợ cảm xúc sau đó, con sẽ phản kháng mạnh.

Quan trọng không chỉ là tắt đúng lúc, mà là đồng hành đúng cách.

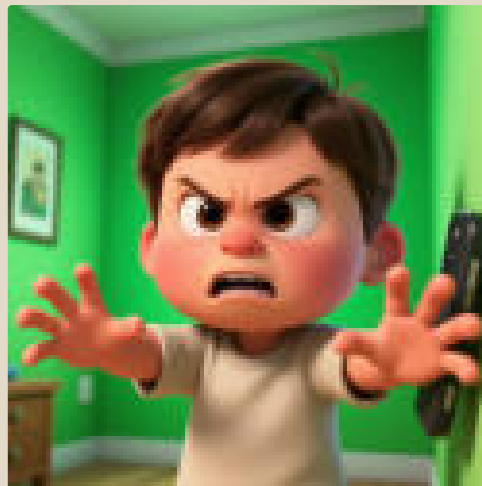
Q – QUALITY TALK | Giao tiếp mới

Thay vì quát: “Im ngay!”, bạn có thể nói:

“Mẹ biết con đang chơi vui nên thấy tiếc khi phải dừng đúng không?”

“Giận là cảm xúc bình thường, mình cứ cảm nhận nó – rồi cùng mẹ tìm cách giải tỏa nhé.”

“Lần sau mình hẹn nhau trước 5 phút để con chuẩn bị tâm lý nha.”



P – PRACTICE | Thực hành tại nhà

- Báo trước 5–10 phút trước khi tắt, để con chuyển trạng thái dần
- Ôm con khi con bắt đầu khó chịu, và nói: “Mẹ hiểu con đang rất tiếc...”
- Sau khi con bình tĩnh lại, cùng nhau tìm cách hẹn giờ hiệu quả hơn
- Nếu con khóc lóc, cho con không gian riêng trước khi dạy lại
- Ghi nhận sau mỗi lần con tắt máy không giận dỗi: “Con đang lớn thật rồi đấy!”

Hạt giống gợi ý: ĐIỀM ĐẠM

Cùng con đọc:

“Điềm đạm không phải là không buồn – mà là biết buồn đúng cách để vượt qua nhẹ nhàng.” Con sẽ học được: cảm xúc là điều mình có thể làm chủ – không phải điều khiển mình.



TỔNG KẾT: 12 VẤN ĐỀ – 60 TÌNH HUỐNG – MỘT HÀNH TRÌNH GIÁO DỤC ĐẦY YÊU THƯƠNG

Bạn đã đi qua 60 tình huống cụ thể – thực tế – chạm đúng “nỗi đau” và bối rối của hàng ngàn cha mẹ đang nuôi dạy con trong giai đoạn 6–10 tuổi.

Bạn đã:

Hiểu **bản chất hành vi** của trẻ

Biết **sai lầm phổ biến** mà nhiều phụ huynh mắc phải

Nắm trong tay **khung TQP** (Think – Quality Talk – Practice) để từng bước đồng hành cùng con

Nhưng quan trọng nhất:

Bạn đã gieo lại niềm tin vào hành trình nuôi dạy – rằng bạn có thể làm được, theo cách yêu thương và dẫn dắt.

HÃY GIEO HẠT TỪ HÔM NAY

Cẩm nang này chỉ là bước khởi đầu. Để hành trình nuôi dạy con trở thành một **“vườn tâm hồn”** thực sự, bạn có thể:

Sở hữu bộ 50 Hạt Giống Vườn Tâm Hồn

»→ Mỗi thẻ là một đức tính – một cơ hội để bạn gieo vào tâm trí con mỗi ngày.

»→ Dùng để khen ngợi – dạy giá trị – phát triển phẩm chất con người.

“Mỗi hành vi đẹp là một hạt giống – mỗi hạt giống gieo đúng sẽ nảy mầm nhân cách.”

Tham gia khóa học “DẠY CON NGHE LỜI TỰ NGUYỆN” – Bản Online

»→ Nơi bạn sẽ:

- Hiểu rõ hơn về tâm lý và bản chất hành vi của con
- Biết cách thiết kế lại hành vi – ứng xử – giao tiếp trong gia đình
- Nhận hướng dẫn chi tiết từ chuyên gia Trần Quốc Phúc với hệ thống thực hành rõ ràng, dễ áp dụng

“Bạn không thể thay đổi con trong một ngày – nhưng bạn có thể thay đổi cách bạn đồng hành, từ hôm nay.”



GỢI Ý TIẾP THEO DÀNH CHO BẠN

- In tài liệu này ra, dán lên góc học tập hoặc góc chơi của con
- Thực hành ít nhất 1 tình huống mỗi tuần – và chia sẻ lại với cộng đồng cha mẹ cùng học
- Tham gia cộng đồng **“Cùng con trưởng thành hạnh phúc”** để nhận tài liệu, buổi Zoom miễn phí



CẢM ƠN BẠN ĐÃ ĐỒNG HÀNH

Hẹn gặp lại bạn trong những
hành trình kế tiếp.

**Trần Quốc Phúc - Người gieo hạt chuyển
hóa cho cha mẹ và con trẻ.**

KỶ LỤC GIA THẾ GIỚI

TRẦN QUỐC PHÚC

NGƯỜI GIEO HẠT CHUYỂN HÓA CHA MẸ & CON TRẺ

Vì **10 triệu gia đình**

Nuôi con hạnh phúc

Yêu thương không áp lực.

- Sản phẩm thuộc bản quyền của KLGTG Trần Quốc Phúc -