



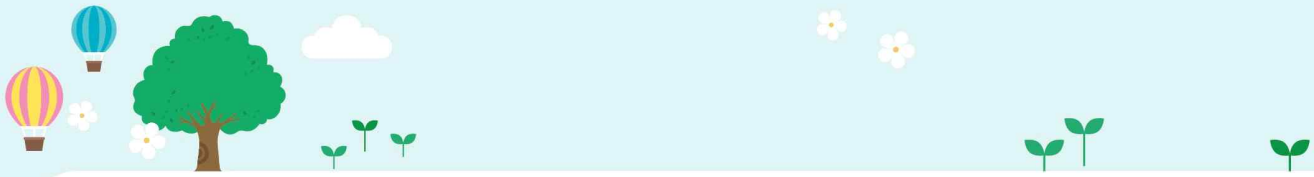
BẢN TIN TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE TINH THẦN HỌC SINH NĂM HỌC 2021

PHƯƠNG PHÁP GIAO TIẾP GIỮA CHA MẸ VÀ CON 'HỌC SINH TRUNG HỌC'

Năm nay do ảnh hưởng của dịch covid19 việc khai giảng học kì mới bị trì hoãn, khai giảng kì học trực tuyến chưa từng có cùng một phần khai giảng ngoại tuyến tại trường đã làm thời gian trẻ ở nhà tăng lên. Cha mẹ cũng bị nhiều áp lực, nhìn thấy những lỗi của con trước mắt nên thường to tiếng hơn. Đặc biệt là việc giao tiếp với con ở độ tuổi dậy thì không hề dễ dàng. Thành thạo con có xu hướng chống đối coi thường lời nói của cha mẹ nên có khá nhiều bậc phụ huynh cảm thấy lo ngại trong việc giao tiếp với con ở tuổi thanh thiếu niên, còn trẻ thì cố tình né tránh việc giao tiếp với cha mẹ. Bản tin lần này sẽ giới thiệu kỹ thuật giao tiếp giúp trẻ có thể bày tỏ câu chuyện của mình với cha mẹ một cách thoải mái.

1 Việc giao tiếp với con bắt đầu từ việc lắng nghe câu chuyện của con

- Điều quan trọng nhất là lắng nghe chứ không phải việc ngắt lời con một cách đột ngột, cố gắng sửa chữa hoặc chỉ trích về hành động của con. Hãy thể hiện cho con thấy rằng bạn đang chăm chú lắng nghe câu chuyện của con bằng cách vừa gật đầu vừa đồng cảm với cảm xúc của con.
- Ngoài ra tốt hơn hết cha mẹ nên hỏi một cách nhẹ nhàng để con cái có thể giải thích đầy đủ lý do về hành động, suy nghĩ, cảm xúc của mình. Nếu bạn sơ suất trong khi đưa ra câu hỏi 'tại sao' có thể khiến con cảm thấy bị chỉ trích, nên thay vì hỏi tại sao bạn có thể hỏi con bằng những câu hỏi nhẹ nhàng ví dụ là 'như thế nào?' hoặc là 'có lý do gì không?'



"Ồ, thật à. Thì ra như thế. con kể tiếp cho bố (mẹ) nghe đi"
"Thì ra con với bạn đã xảy ra chuyện như thế hả. Lúc đó cảm xúc (tâm trạng) của con thế nào?"
"Bố(mẹ) không biết con đang có những suy nghĩ như thế.
Làm thế nào mà con bắt đầu suy nghĩ như thế?"

2 Sắp xếp lại câu chuyện cho con

- Khi trẻ nói chuyện thứ tự câu chuyện, hoàn cảnh, cảm xúc thường dễ bị lẫn lộn. Nếu bạn giúp con sắp xếp câu chuyện một cách điềm tĩnh sẽ giúp con nhìn nhận lập trường của mình một cách khách quan hơn và có thể giao tiếp được với cha mẹ.

3 Lắng nghe ý kiến tình cảm của con và sau khi thể hiện sự đồng cảm là lúc cha mẹ truyền đạt ý kiến của mình

- Cha mẹ có thể thể hiện sự tôn trọng với con bằng cách lắng nghe chúng trước. Hơn nữa khi nhận được sự đồng cảm từ cha mẹ trẻ có thể dễ dàng lắng nghe lời của cha mẹ với một tâm trạng thoải mái nhất.



4 Hãy tôn trọng lòng tự trọng và không gian riêng của con

- Không tự ý quyết định mọi chuyện hoặc động vào đồ đạc của con khi chưa được cho phép
- Không phát ngôn với lời lẽ phê bình hoặc chỉ trích con trước mặt người khác
- Tránh những lời nói so sánh với những đứa trẻ khác hoặc xúc phạm nhân cách

Sao bộ dạng con lại như thế? (X)
Sao không thể làm được như em con vậy? (X)

- Thay vì nói câu 'không được~' thì cha mẹ nên dùng những biểu hiện tích cực cùng với phương án giải quyết ví dụ như là 'dừng làm việc này, con nên làm việc kia thì sẽ tốt hơn'
- Phương pháp truyền đạt thông điệp như sau rất tốt.

- Nếu con về muộn mà không báo trước → **hành động vấn đề**
- Mẹ rất lo cho con → **thể hiện cảm xúc**
- Tại vì lỡ đâu con xảy ra chuyện gì thì.. → **lý do chính đáng**
- Trường hợp về muộn con hãy gọi điện nhé → **truyền đạt ý kiến**

5 Trường hợp thấy hành động có vấn đề trước tiên hãy hỏi ý kiến về hành động đó

- Những hành động của trẻ có thể có lí do. Trước khi suy đoán rồi nổi giận hoặc trách mắng phải hỏi về suy nghĩ hoặc ý đồ của hành động đó.

12h đêm rồi mà vẫn dùng máy tính hả? tắt ngay đi! (X)
Muộn rồi mà con vẫn đang dùng máy tính à. Con có thể nói lý do không? (O)



6

Phản ứng theo cảm xúc và trừng phạt thân thể không mang lại hiệu quả

- Do não bộ của trẻ ở thời kì thanh thiếu niên vẫn chưa trưởng thành nên khó có thể tuân thủ theo quy tắc hoặc điều chỉnh hành vi của mình. Cha mẹ không nên ứng xử theo cảm xúc mà điều đầu tiên cần làm là hãy hít thở một hơi thật sâu.
- Trừng phạt thân thể không mang lại hiệu quả trong việc sửa chữa những hành động không đúng
- Khi bị trừng phạt thân thể trẻ sẽ bị ám ảnh bởi tâm trạng phẫn nộ và sự sợ hãi nên suy nghĩ sẽ bị dừng lại. Thực tế bản thân không thể nhận ra đã sai ở đâu, phải sửa như thế nào.
- Khi bị trừng phạt thân thể trẻ tin rằng bạo lực có thể giải quyết được vấn đề và sẽ có xu hướng giải quyết mọi việc bằng bạo lực.

7

Cha mẹ hãy giao tiếp với con như thế này.

- Con : Hôm nay con làm sai bài thi rồi ạ
- Cha mẹ : Chắc con buồn lắm đúng không? **(đồng cảm)**
- Con : Tại con căng thẳng quá nên ngay cả cái con biết con cũng làm sai nhiều lắm ạ.
- Cha mẹ : Đó. Nếu không căng thẳng thì con có thể thi tốt hơn rồi, chắc con buồn lắm **(cho con thấy phản ứng)**
- Con : Bài thi lần này con đã học nhiều hơn lần trước, vậy mà khi nhận bài thi con đã rất run.
- Cha mẹ : Con đã học nhiều hơn lần trước nhưng vì căng thẳng nên đã không nhận được điểm số tốt. cho dù như thế mẹ vẫn tự hào vì con đã cố gắng nhiều hơn lần trước...**(sắp xếp)**



Bản tin này là "yêu con" được trung tâm hỗ trợ sức khỏe tinh thần của bộ giáo dục ủy thác cho hiệp hội y học thần kinh Hàn Quốc thực hiện. Mọi thắc mắc liên quan đến bản tin này vui lòng liên lạc qua số điện thoại hoặc email dưới đây .

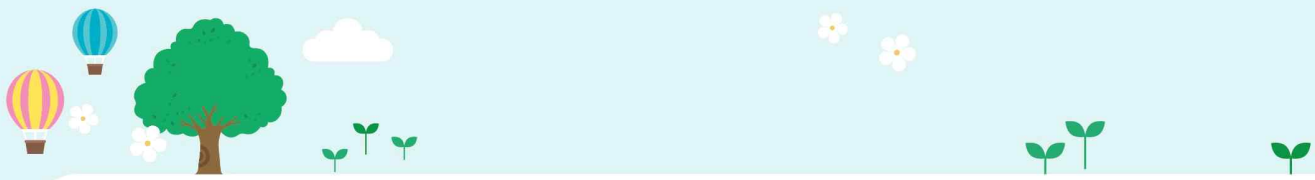
❗ <Trung tâm hỗ trợ sức khỏe tinh thần học sinh của bộ giáo dục>
교육부 학생정신건강지원센터

☎ 02-6959-4640(09:00~18:00) ✉ mesmhrc@gmail.com

❗ 번역지원: 전주시다문화가족지원(전북거점)센터

2021. 00. 00.

○ ○ ○ ○ 학 교 장



BẢN TIN TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE TINH THẦN HỌC SINH NĂM HỌC 2021

PHƯƠNG PHÁP DẠY CON ĐÚNG CÁCH ‘HỌC SINH TIỂU HỌC’

Năm nay do ảnh hưởng của dịch covid19 việc khai giảng học kì mới bị trì hoãn, khai giảng kì học trực tuyến chưa từng có cùng một phần khai giảng ngoại tuyến tại trường đã làm thời gian trẻ ở nhà tăng lên. Cha mẹ cũng bị nhiều áp lực, nhìn thấy những lỗi của con trước mắt nên thường to tiếng hơn. Việc dành cho con tình yêu thương vô điều kiện và sự quan tâm là đức tính quan trọng của cha mẹ tuy nhiên việc dạy con những hành động phải làm và không nên làm cũng quan trọng. Nếu không được chỉ dạy một cách đúng đắn khi làm sai thì con không thể sửa chữa hành vi sai trái của mình và đánh mất lòng tự trọng gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến mối quan hệ của cha mẹ-con cái.

Bạn thấy thế nào khi vừa thông thả thưởng thức một tách trà vừa đọc bản tin lần này và thử kiểm tra về phương pháp giáo dục con cái của mình?

1 Hãy khen ngợi thật nhiều

- So với việc trách phạt thì khen ngợi có hiệu quả và sức mạnh hơn. Trước hết hãy quan tâm đến hành động đang được làm tốt của trẻ nhiều hơn là hành động không đúng
- Việc dạy bảo sẽ phát huy một cách hiệu quả ở trong mối quan hệ tích cực giữa cha mẹ-con cái.

2 Trước tiên cha mẹ hãy kiểm soát cảm xúc của bản thân

- Não bộ của trẻ đang trong giai đoạn phát triển. Bởi vì chưa hoàn toàn trưởng thành nên việc tuân thủ theo quy tắc hoặc điều chỉnh hành vi của mình có thể gặp khó khăn. Do đó việc giáo dục trẻ là dạy dỗ chứ không phải là trừng phạt thân thể. Hãy hít thở một hơi thật sâu.



3 Hãy tôn trọng lòng tự trọng của trẻ.

- Không phát ngôn với lời lẽ phê bình hoặc chỉ trích con trước mặt người khác.
- Tránh những lời nói so sánh với những đứa trẻ khác hoặc xúc phạm nhân cách.

Sao bộ dạng con lại như thế? (X)
Sao không thể làm được như em con vậy? (X)

- Thay vì nói câu 'không được~' thì cha mẹ nên dùng những biểu hiện tích cực cùng với phương án giải quyết ví dụ như là 'dừng làm việc này, con nên làm việc kia thì sẽ tốt hơn'
- Phương pháp truyền đạt thông điệp như sau rất tốt.

- Nếu con về muộn mà không báo trước → **hành động vấn đề**
- Mẹ rất lo cho con → **thể hiện cảm xúc**
- Tại vì lỡ đâu con xảy ra chuyện gì thì.. → **lý do chính đáng**
- Trường hợp về muộn con hãy gọi điện nhé → **truyền đạt ý kiến**



4

Khi dạy con cần có kế hoạch và chiến lược cụ thể.

- Nếu bạn quyết tâm dạy con về những lời nói và hành vi tùy tiện với bạn bè của chúng trước tiên hãy suy nghĩ trong đầu về thời điểm, cách thức nói chuyện cũng như việc sẽ đặt ra quy tắc như thế nào (thời gian, phần thưởng và phạt v.v).

❖ Hãy làm như thế này

1. Nói chuyện và thuyết phục con một cách thích đáng về lý do thiết lập quy tắc.

2. Khi quyết định thưởng phạt phải thông qua thỏa thuận với con.

- Khi quyết định thưởng để tạo động lực phải cho con phần thưởng bằng thứ mà chúng thích.

Hình phạt nên hạn chế đặc quyền của trẻ ví dụ như hạn chế xem TV.

3. Việc áp dụng quy tắc phải theo hướng thống nhất của cả cha mẹ.

4. Quy tắc và hình phạt phải được xác định trước và cụ thể để cho dù là ai cũng có thể đánh giá được đã tuân thủ theo quy tắc chưa.

Phải nghe lời mẹ. (X)

Phải hòa thuận với bạn bè. (X)

Đi học về làm bài tập ngay. (O)

Không được mắng chửi bạn bè. (O)

5. Hình phạt ngay lập tức về hành vi sai sẽ mang lại hiệu quả.

※ Nếu như con không giữ lời hứa và mắng chửi bạn bè?

→ Nói và thực hiện ngay bằng giọng nói trầm, dứt khoát ' vì con đã mắng chửi nên theo quy tắc con sẽ không được xem TV trong vòng 1 ngày'

6. Khi khen thưởng hãy nhìn vào mắt con và dành lời khen cho sự cố gắng của con.



5

Không trừng phạt thân thể trong bất kì hoàn cảnh nào.

- Trừng phạt thân thể không mang lại hiệu quả trong việc sửa chữa những hành động không đúng.
- Khi bị trừng phạt thân thể trẻ sẽ bị ám ảnh bởi tâm trạng phẫn nộ và sự sợ hãi nên suy nghĩ sẽ bị dừng lại. Thực tế bản thân không thể nhận ra đã sai ở đâu, phải sửa như thế nào.
- Khi bị phạt thân thể trẻ tin rằng bạo lực có thể giải quyết được vấn đề và sẽ có xu hướng giải quyết mọi việc bằng bạo lực.

6

Con cái trưởng thành giống như niềm tin của cha mẹ.

- Nếu trong lòng cha mẹ luôn chứa đầy những bất mãn, nghi ngờ và sự không tin tưởng về con thì con sẽ nhận thức rằng bản thân mình là một đứa trẻ yếu kém. Trái lại nếu cha mẹ có niềm tin và lòng biết ơn với con thì con cũng sẽ tự tin hơn và sự chỉ dạy của cha mẹ cũng sẽ bắt đầu phát huy một cách hiệu quả.



7

Không trừng phạt thân thể trong bất kì hoàn cảnh nào.

- **Trọng tâm của việc huấn luyện cảm xúc:** So với nội dung của lời nói cần phải công nhận những cảm xúc chứa đựng trong lời nói thì tâm trạng mới được giải tỏa.

< 4 giai đoạn của huấn luyện cảm xúc >

Giai đoạn 1 : Nắm bắt cảm xúc của con

- Cha mẹ : "Nhìn con nổi cáu con có chuyện không vui đúng không."

Giai đoạn 2 : Coi đó là cơ hội để thân thiết hơn

- Con : "Hôm nay ở trường con đã rất bực mình. con và các bạn không được tốt lắm".
- Cha mẹ : "Do có chuyện không vui với các bạn ở trường nên tâm trạng con không tốt sao?"

Giai đoạn 3 : Lắng nghe và đồng cảm với cảm xúc của con

- Con : "Vào giờ ăn trưa cùng các bạn mà các bạn ấy chỉ nói chuyện thì thầm với nhau về việc đã xảy ra vào ngày con nghỉ học lần trước."
- Cha mẹ : "Thì ra là khi các bạn nói về câu chuyện mà con không biết 'con đã có cảm giác bị cô lập đúng không.'"

Giai đoạn 4 : Giúp con bày tỏ cảm xúc của mình

- Cha mẹ : "Thì ra con cũng muốn hòa đồng và tham gia vào câu chuyện của các bạn đúng không?"
- Con : "Vâng. Trước đây khi các bạn nói chuyện về lĩnh vực mà con không quan tâm con cũng rất buồn vì bị cô lập. Con mong rằng các bạn có thể giải thích về những điều mà con không biết và cùng nhau chia sẻ niềm vui thì tốt biết mấy."



Bản tin này là "yêu con" được trung tâm hỗ trợ sức khỏe tinh thần của bộ giáo dục ủy thác cho hiệp hội y học thần kinh Hàn Quốc thực hiện. Mọi thắc mắc liên quan đến bản tin này vui lòng liên lạc qua số điện thoại hoặc email dưới đây .

❗ <Trung tâm hỗ trợ sức khỏe tinh thần học sinh của bộ giáo dục>
교육부 학생정신건강지원센터

☎ 02-6959-4640(09:00~18:00) ✉ mesmhrc@gmail.com

❗ 번역지원: 전주시다문화가족지원(전북거점)센터

2021. 00. 00.

○ ○ ○ ○ 학 교 장