



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm thấy các tài liệu và Máy truyền tin, và thông tin về các chương trình CHS trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

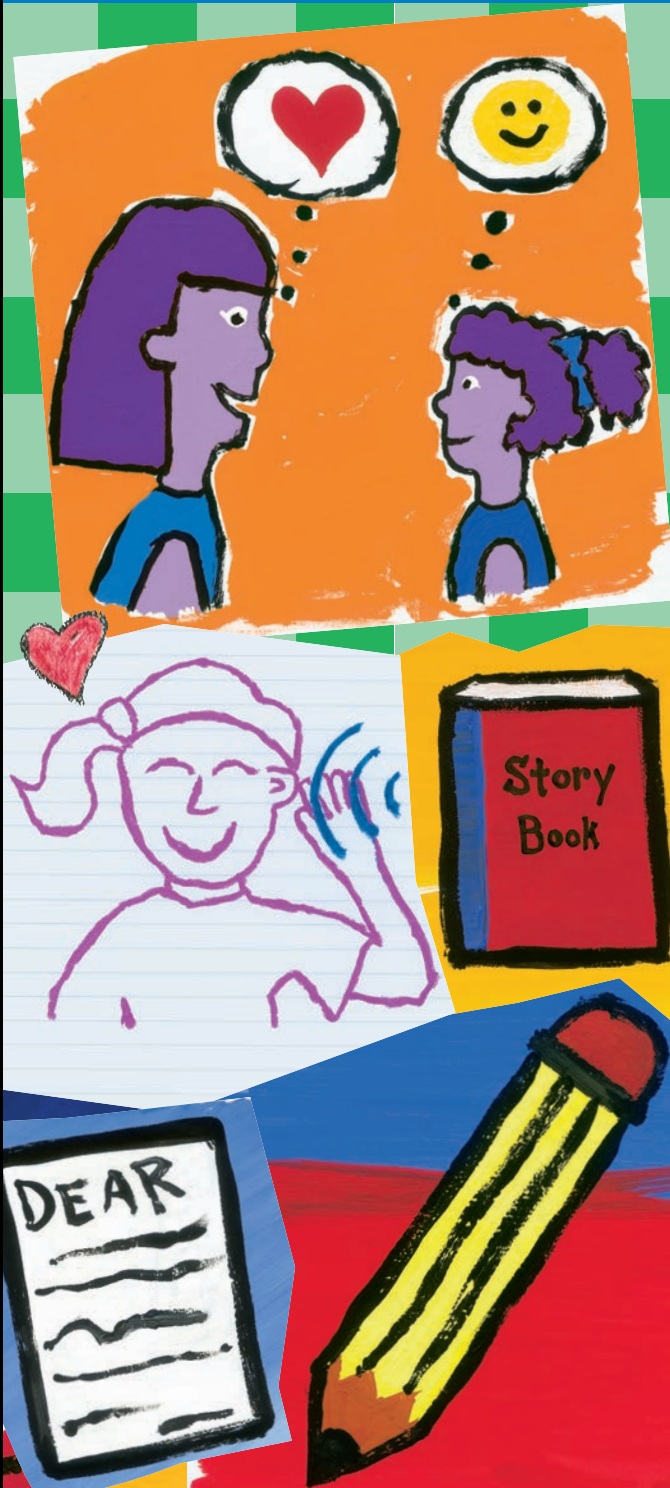
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

GIAO TIẾP

GIAO TIẾP HIỆU QUẢ VỚI CON QUÝ VI



Giao tiếp liên quan tới việc thể hiện các cảm nghĩ, cảm xúc, và ý tưởng của quý vị. Một phần không thể thiếu trong việc giao tiếp hiệu quả là lắng nghe. Đối với trẻ em, việc tích cực giao tiếp có thể giúp các em cảm thấy không ngần ngại nói chuyện cởi mở về các cảm nghĩ và cảm xúc mình. Các em cũng có thể học cách tôn trọng ý kiến, cảm xúc, và suy nghĩ của những người khác. Với tư cách là cha mẹ và người giữ trẻ, quý vị có thể thực hiện một số bước quan trọng để tạo dựng mối quan hệ giao tiếp lành mạnh với các em.



Những yếu tố cần thiết để xây dựng các kỹ năng giao tiếp lành mạnh là: Có thái độ yêu thương, biết lắng nghe, và hiểu những gì người khác nói. Con quý vị có thể học cách giao tiếp hiệu quả qua tấm gương của chính quý vị. Bằng cách áp dụng các kỹ năng giao tiếp hiệu quả, trẻ em có thể trở thành những người biết quan tâm tới người khác và có ý thức trách nhiệm khi khôn lớn.



★ NHỮNG LỜI KHUYÊN VỀ GIAO TIẾP HIỆU QUẢ

Các bậc cha mẹ và người chăm sóc có thể giúp trẻ em chia sẻ các thắc mắc, suy nghĩ, cảm xúc, và ý tưởng của các em một cách tích cực và thích hợp bằng cách:

- Kiên nhẫn lắng nghe: Con quý vị có thể không hiểu được hành vi của chính em hoặc thế nào là hành vi thích hợp. Giúp em hiểu bằng cách lắng nghe những gì em nói trước khi điều chỉnh hoặc kỷ luật hành vi của em.
- Giải thích rõ: Nhắc lại cho con quý vị những gì em đã nói. Kiểm tra xem quý vị có hiểu đúng ý của em hay không. Việc này sẽ giúp con quý vị cảm thấy rằng quý vị đang lắng nghe em nói.
- Cho phép trẻ em tự giải quyết các vấn đề của các em: Nhẹ nhàng hướng dẫn con quý vị tìm ra cách giải quyết riêng của mình bằng cách quan tâm tới những suy nghĩ và hành động của em. Trả lời bằng các câu ngắn gọn, thí dụ như "Có" hoặc "Thật vậy ư?" Việc này sẽ khuyến khích con quý vị sử dụng từ ngữ để thể hiện cảm xúc và tìm cách giải quyết các vướng mắc. Hỏi con quý vị các câu hỏi gợi mở để giúp em tìm các câu trả lời, thí dụ, "Con sẽ cảm thấy thế nào nếu chuyện này xảy ra với con?"
- Nói bằng giọng bình thản và tôn trọng: Việc này sẽ giúp con quý vị lắng nghe và có cách nói thích hợp. Nói to, cáu gắt có thể khiến con quý vị quá sợ hãi hoặc cáu giận nên không thể lắng nghe.
- Chọn những thời điểm tốt nhất để nói về các vấn đề quan trọng: Nếu con quý vị đói hoặc mệt mỏi, em sẽ thấy khó có thể lắng nghe hoặc kiểm soát các cảm xúc của mình.
- Sử dụng ngôn ngữ lạc quan: Tránh những câu nói bi quan thí dụ như, "Cha/mẹ không quan tâm tới những gì con nói," hoặc, "Con không bao giờ làm những gì mà cha/mẹ yêu cầu."
- Chú trọng tới hành vi, chứ không phải là tính cách: Thay vì nói, "Con thật là hư vì con không bao giờ cất dọn đồ chơi," hãy nói, "Nếu con không cất dọn đồ chơi thì sẽ rất bừa bãi đó."
- Hãy đưa ra các hướng dẫn cụ thể: Việc này sẽ giúp con quý vị ít phạm lỗi hơn và quý vị cũng đỡ cáu giận hơn. Ví dụ, thay vì nói, "Hãy dọn phòng con đi," nên nói, "Con nhặt sách lên và đặt lên giá sách trong phòng ngủ của con."
- Chơi đóng vai: Nếu con quý vị cảm thấy khó hiểu được tại sao em lại bị phạt, quý vị có thể chơi trò chơi đóng vai để giúp em nhìn nhận tình huống đó theo góc độ khác. Ví dụ, nếu con quý vị đánh một đứa trẻ khác, hãy sử dụng các con rối hoặc đồ chơi khác để "đóng kịch lại" tình huống đó.



Giúp con quý vị nhận biết rằng việc không đồng ý là bình thường và hướng dẫn em cách bày tỏ ý kiến của mình.

Hãy nhận biết chính cảm xúc của quý vị và giúp con quý vị sử dụng ngôn ngữ để bày tỏ cảm xúc của em thay vì có những hành động chống đối quý vị hoặc những người khác.

Giao tiếp với con quý vị bằng những lời nói và cử chỉ thể hiện tình yêu thương của quý vị dành cho em.

★ CÁC CƠ HỘI GIAO TIẾP

Với tư cách là cha mẹ và người giữ trẻ, quý vị có thể tạo cơ hội giao tiếp với các em và tham gia vào sinh hoạt hàng ngày của các em bằng cách:

- Đọc sách cho các em. Đặt các câu hỏi về câu chuyện hoặc hỏi xem các em sẽ xử lý một tình huống cụ thể trong câu chuyện như thế nào.
- Tham gia vào các hoạt động ở trường bằng cách tham gia các sự kiện quan trọng, thí dụ như các buổi họp phụ huynh/giáo viên, các buổi trình diễn nghệ thuật, và sự kiện thể thao; tình nguyện cùng tham gia các chuyến dã ngoại; hoặc giúp thực hiện các dự án ở trường.
- Đặt các câu hỏi gợi mở về các hoạt động hàng ngày để con quý vị trả lời. Tránh các câu hỏi chỉ có câu trả lời "có" hoặc "không." Ví dụ, "Hôm nay con và các bạn đã làm gì trong giờ nghỉ giải lao?" hoặc "Con thích nhất điều gì trong bữa ăn tối hôm nay?"
- Có các buổi tối sinh hoạt gia đình, các buổi đi chơi, và các chuyến đi để cả gia đình có thời gian sum họp bên nhau.
- Dành thời gian để chơi với các em.
- Thu xếp các buổi gặp gia đình hàng tuần hoặc hàng tháng để chia sẻ thông tin và bàn thảo về các vấn đề quan trọng của gia đình.
- Tham gia vào các dự án học đường hoặc tình nguyện tham gia tổ chức các sự kiện của trường.
- Cùng ngồi ăn với nhau bất kỳ khi nào có thể được, và tạo điều kiện cho mỗi thành viên gia đình kể về những sự kiện diễn ra trong ngày.

Lắng nghe con quý vị nói mà không ngắt lời, phán xét, hoặc phê phán. Tạo điều kiện để con quý vị tự thể hiện mình trọn vẹn những cảm xúc và suy nghĩ của mình.

★ GIAO TIẾP VỚI TRẺ NHỎ

Khi đứa con ở tuổi sơ sinh hoặc tuổi mới biết đi của quý vị bắt đầu nói được một số từ ngữ và cụm từ, quý vị có thể phát triển mối quan hệ giao tiếp hiệu quả với con quý vị bằng cách:

- Giữ con quý vị gần bên quý vị khi nói chuyện.
- Nhìn vào mắt.
- Giọng nói nhỏ nhẹ, êm ái.
- Nói rõ ràng.

★ CÁC TÁC ĐỘNG LÂU DÀI

Việc thực hành các kỹ năng giao tiếp lành mạnh với con quý vị sẽ có ảnh hưởng tốt đẹp tới cuộc sống của các em qua việc:

- Khuyến khích mối quan hệ cởi mở, cho các em biết rằng các em có thể nói chuyện với quý vị khi thấy sợ hãi hoặc tức giận.
- Nuôi dạy các em trở thành những người có trách nhiệm và tự lập bằng cách dạy các em suy nghĩ về các lựa chọn và các hậu quả của những việc mà các em làm.
- Giúp các em tự tin thể hiện bản thân.
- Giúp các em phát triển các kỹ năng sống hòa đồng với người khác.



Mặc dù nên khuyến khích trẻ em thể hiện các suy nghĩ và cảm xúc riêng của các em, điều quan trọng đối với các bậc cha mẹ là bảo vệ và bên vực con mình khi các em bị tổn hại. Trẻ em sẽ phát triển sự tự tin để bên vực chính bản thân mình.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

CÁC CUỐN SÁCH DÀNH CHO TRẺ EM

THE WAY I FEEL

Janan Cain

WHAT MAKES ME HAPPY?

Catherine & Laurence Anholt

LOTS OF FEELINGS

Shelley Rotner

CÁC CUỐN SÁCH DÀNH CHO NGƯỜI LỚN

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK

Adele Faber & Elaine Mazlish

