

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

Tài liệu và podcast về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình, cũng như thông tin về các chương trình của CHS cũng có trên trang web của chúng tôi tại địa chỉ [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org).



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

# KỶ LUẬT TÍCH CỰC

CHỈ DẪN PHÙ HỢP CHO CON



Người chăm sóc và bậc cha mẹ nào cũng có những lúc gặp khó khăn về việc làm thế nào để đặt ra giới hạn và hướng dẫn hành vi của trẻ. Mục tiêu của kỷ luật tích cực là để dạy trẻ phát triển hành vi có trách nhiệm xã hội, an toàn, thúc đẩy lòng tự tôn, tôn trọng cảm xúc và tài sản của người khác.



Hãy nhớ rằng kỷ luật và trừng phạt không giống nhau. Kỷ luật là hướng dẫn và dạy bảo, thúc đẩy sự tự suy ngẫm và hành vi tích cực. Trừng phạt là việc áp đặt hình phạt để phản ứng lại các hành vi không được chấp nhận. Kỷ luật tích cực sẽ hiệu quả hơn trừng phạt bởi vì các hành vi mong muốn, đi theo trẻ suốt đời, phải xuất phát từ nội tại thay vì bị áp đặt bởi sự ép buộc từ bên ngoài. Việc đặt ra giới hạn sẽ giúp trẻ hiểu rằng quy tắc sẽ giúp chúng ta chung sống với nhau một cách tôn trọng.



### ★ HƯỚNG DẪN ĐẶT RA GIỚI HẠN

- Quy tắc là một danh sách các hành vi phù hợp hoặc không phù hợp. Trẻ nhỏ hơn thường gặp khó khăn trong việc ghi nhớ quy tắc. Thay vào đó, hãy thử nhóm các việc thành ba mục hoặc kỳ vọng. Ví dụ, "Chúng ta an toàn, chúng ta mạnh khỏe, và chúng ta tử tế." Điều đó giúp trẻ giải quyết vấn đề và tự tạo ra giới hạn hành vi cho mình khi tình huống phát sinh. Ví dụ, nếu một trẻ xô đẩy người khác, bạn có thể hỏi, "Xô đẩy người khác có phải là hành động tử tế không?" Những cuộc trò chuyện sâu sắc này cho phép trẻ suy ngẫm về hành vi của mình và học hỏi.
- Luôn giải thích tại sao một quy tắc hoặc kỳ vọng nào đó lại quan trọng, vì điều này giúp trẻ hiểu giá trị của việc thay đổi hành vi của mình. Ví dụ, "Khi chơi trong hộp cát, một điều quan trọng là chúng ta không hất cát lên cao để tránh cát bay vào mắt người khác. Bởi vì như vậy sẽ khiến người đó bị đau."
- Bảo đảm trẻ hiểu rằng mình luôn được chấp nhận, yêu thương, và có thể làm được. Thay vì tập trung vào bản thân trẻ, hãy tập trung vào hành vi không phù hợp. Ví dụ, "Con đánh người khác thì họ bị đau. Nếu con tức giận và cần đánh cái gì đó, con có thể đánh cái gối. Nếu con cần giúp đỡ, con có thể nhờ ta giúp con."
- Đặt ra quy tắc đơn giản và cụ thể. Khi một quy tắc bị phá vỡ, hãy nêu ra quy tắc đó và hướng cho trẻ sửa chữa lỗi lầm. Ví dụ, "Trèo lên quầy là việc rất nguy hiểm nhé. Nếu con cần thứ gì đó mà con không với được, con hãy nhờ giúp đỡ."
- Tranh giành thô bạo thường làm gia tăng căng thẳng. Hãy tập trung vào việc gọi tên cảm xúc, mô tả điều đang xảy ra, và sử dụng tông giọng bình tĩnh và hạn chế chuyển động cơ thể. Duy trì vẻ bình tĩnh giúp trẻ tự điều chỉnh hành vi của mình.
- Chỉ cho trẻ lựa chọn nếu phù hợp. Ví dụ, câu hỏi "Con có muốn ngủ trưa không?" ám chỉ rằng con có thể lựa chọn, và như vậy con sẽ cơ hội từ chối ngủ trưa. Thay vào đó, hãy hỏi "Con muốn ngủ trưa trước hay sau khi ăn nhẹ?"
- Tránh sử dụng quá nhiều từ "không" và để dành tới khi bạn thực sự cần nói vậy. Thay vào đó, hãy thử đưa ra lựa chọn chấp nhận được. Ví dụ, nếu trẻ muốn ăn bánh nhưng quá gần giờ ăn trưa, hãy nói "Con có thể ăn một chiếc sau khi ăn trưa xong."
- Cho trẻ cơ hội thay đổi hành vi bằng một lời nhắc nhở, rồi tiếp tục theo dõi nếu cần thiết. "Lần sau con còn ném cát thì con sẽ phải rời khỏi hộp cát." Một lần nữa hướng trẻ đến hành vi chấp nhận được.



### ★ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Để trẻ tham gia giải quyết vấn đề bằng cách yêu cầu trẻ nghĩ giải pháp khi tình huống phát sinh. Chỉ ra tác dụng của các giải pháp khác nhau, và giúp trẻ chọn các hành động. Với trẻ lớn hơn, giải quyết vấn đề cũng có thể được sử dụng để xây dựng kỳ vọng hoặc quy tắc nhóm hoặc gia đình. Khi trẻ phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề và giúp đặt ra giới hạn, có khả năng cao hơn trẻ sẽ tuân thủ các giới hạn đó.



Dạy kỹ năng giải quyết vấn đề là việc cần thời gian, nhưng kết quả sẽ rất lâu bền.

### Hệ quả tự nhiên

Giúp trẻ hiểu rằng hành vi và lựa chọn sẽ mang lại những hệ quả. Hệ quả tự nhiên - những điều sẽ xảy ra một cách tự nhiên do hành động - có thể là một công cụ giáo dục hiệu quả. Ví dụ, nếu bạn đứng dưới mưa, bạn bị ướt, và khả năng cao hơn lần sau sẽ nhớ mang ô. Khi có thể và an toàn, hãy dùng hệ quả tự nhiên để giúp trẻ học cách quản lý hành vi của mình. Nhẹ nhàng chỉ ra cho trẻ biết điều gì đã xảy ra và tại sao. Ví dụ, "Nếu con làm hỏng đồ chơi, thì con không còn đồ chơi nữa."

### ★ ĐẶT RA GIAI ĐOẠN ĐỂ THÀNH CÔNG

Sử dụng những bí kíp và cách thức dưới đây để hướng dẫn hành vi của trẻ và giúp trẻ học cách biểu đạt bản thân theo cách lành mạnh và tích cực.

- Bảo đảm những kỳ vọng của bạn đối với trẻ là phù hợp với sự phát triển của trẻ theo độ tuổi và khả năng.
- Làm mẫu hành vi mong muốn. Trẻ sẽ học từ hành vi mẫu của bạn.
- Nói cho trẻ biết khi trẻ làm đúng. "Cảm ơn con đã ngồi yên bên cuốn sách khi ta nói chuyện điện thoại. Bây giờ con có muốn ta cùng đọc sách với con không?" Nhận xét về hành vi phù hợp giúp trẻ biết điều gì được mong đợi ở trẻ.
- Hãy luôn nhất quán. Sự nhất quán tạo ra kiểu mẫu và cảm giác về tính ổn định. Nó cũng giúp trẻ quen với những kỳ vọng và biết trước điều gì được mong đợi ở trẻ.
- Môi trường có thể ảnh hưởng đến hành vi của trẻ. Hãy bảo đảm môi trường xung quanh, tài liệu và đồ chơi, là an toàn và phù hợp.
- Duy trì sự cân bằng giữa vui chơi trật tự và hoạt động.
- Dành thời gian ngoài trời là cách tự nhiên để giảm căng thẳng và giải phóng năng lượng. Hãy dành thời gian mỗi ngày để cho trẻ chơi ngoài trời hoặc đi dạo trong khu vực.
- Xây dựng tính độc lập bằng cách cho trẻ lựa chọn và cơ hội đưa ra quyết định bất cứ khi nào có thể. Ví dụ, "Con muốn vẽ hay đọc sách?"
- Thiết lập các quy tắc và kỳ vọng trên nguyên tắc tôn trọng trẻ.
- Luôn công nhận và gọi tên cảm xúc của trẻ. Hành vi thường là kết quả của cảm xúc. Khi trẻ học cách giải thích cảm xúc của mình hoặc nhờ giúp đỡ, trẻ sẽ có khả năng kiểm soát hành vi của mình tốt hơn.
- Thiết lập thói quen thường ngày cho lúc bận rộn như giờ ăn, công tác chuẩn bị vào buổi sáng, và lúc đi ngủ. Việc đưa ra khuôn mẫu giúp trẻ hiểu những kỳ vọng ở mình và thấy an toàn.

### ★ HỆ QUẢ ★

### Hệ quả logic

Khi hệ quả tự nhiên không phù hợp hoặc an toàn, hãy đặt ra Hệ quả logic - điều liên quan đến hành vi. Nếu trẻ không chơi ở trong sân, hệ quả tự nhiên có thể là trẻ sẽ bị thương. Nhưng điều đó không an toàn! Nên hệ quả logic của việc ra khỏi sân là trẻ sẽ phải chơi trong nhà thay vì được chơi ở sân. Bạn có thể nói: "Ta lo lắng con có thể bị thương khi ra khỏi sân, nên ta cần con ở bên trong hàng rào. Nếu con ra khỏi sân một lần nữa, con sẽ phải chơi trong nhà." Sau đó, hãy xử trí bằng hành động. Hãy bảo đảm hệ quả đó vẫn mang tính tôn trọng trẻ và hợp lý để tuân thủ. Ví dụ: "Trường không phải nơi để con vẽ. Ta hãy cùng đi lấy nước và xà phòng và chỉ cho con cách lau sạch tường. Sau đó con có thể tô màu trên giấy ở bàn."



### ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

#### SÁCH

RAISING GOOD HUMANS: A MINDFUL GUIDE TO BREAKING THE CYCLE OF REACTIVE PARENTING AND RAISING KIND, CONFIDENT KIDS  
Hunter Clarke-Fields, MSAE

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK  
Adele Faber & Elaine Mazlish

RAISING YOUR SPIRITED CHILD, THIRD EDITION: A GUIDE FOR PARENTS WHOSE CHILD IS MORE INTENSE, SENSITIVE, PERCEPTIVE, PERSISTENT, AND ENERGETIC  
Mary Sheedy Kurcinka, Ed.D

POSITIVE DISCIPLINE: THE CLASSIC GUIDE TO HELPING CHILDREN DEVELOP SELF-DISCIPLINE, RESPONSIBILITY, COOPERATION, AND PROBLEM-SOLVING SKILLS  
Jane Nelsen, Ed.D