



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

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi
(888) CHS-4KIDS (888-247-4543). Nếu
bạn quan tâm đến việc tìm hiểu thêm về
các chương trình và dịch vụ của chúng
tôi, vui lòng truy cập www.chs-ca.org



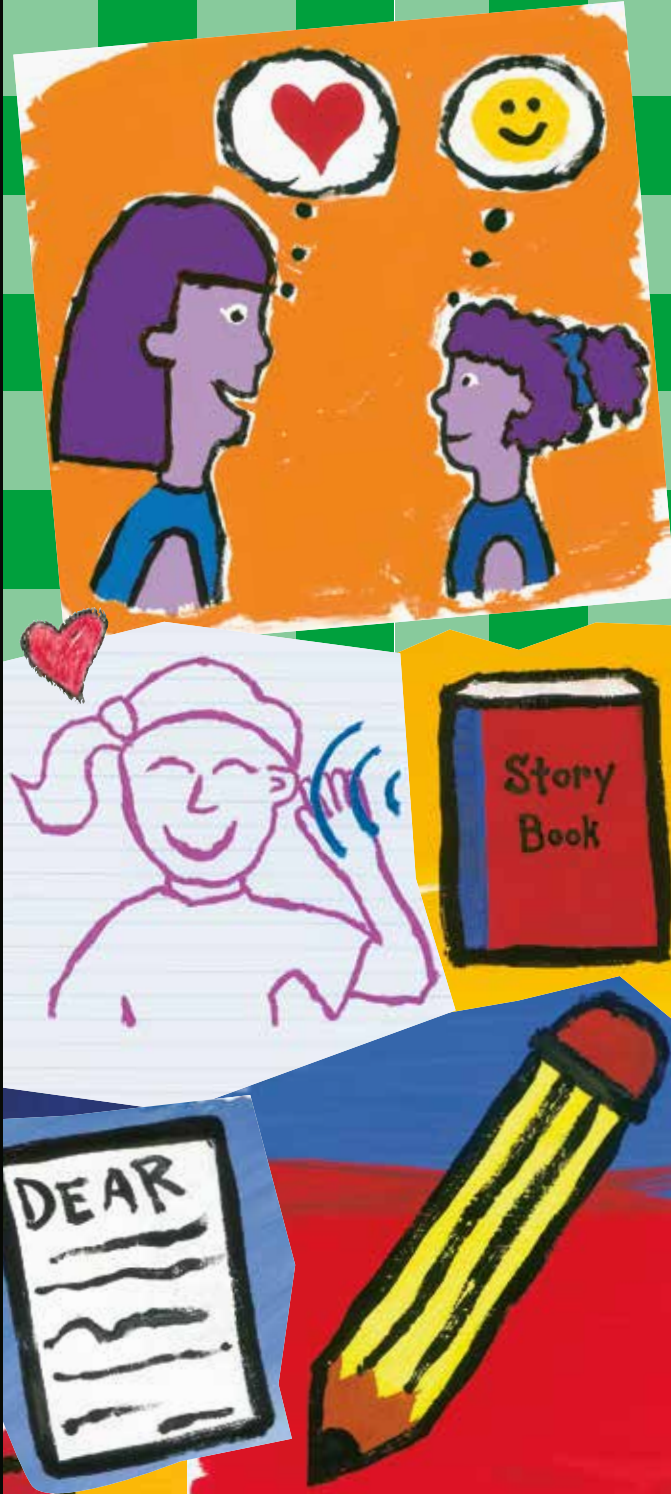
Trụ sở Công ty
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2025 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 TÍCH CỰC VỚI CON BẠN



Giao tiếp bao gồm việc thể hiện suy nghĩ, cảm xúc và ý tưởng của mình. Một phần thiết yếu của giao tiếp tích cực bao gồm lắng nghe tích cực, nói rõ ràng và tôn trọng, thể hiện sự đồng cảm và duy trì thái độ tích cực. Giao tiếp tích cực có thể giúp trẻ cảm thấy thoải mái khi nói về suy nghĩ và cảm xúc của mình một cách cởi mở. Trẻ cũng có thể học cách tôn trọng ý kiến, cảm xúc và suy nghĩ của người khác. Là cha mẹ và người chăm sóc, bạn có thể thực hiện các bước quan trọng để xây dựng phương pháp giao tiếp lành mạnh với con cái.



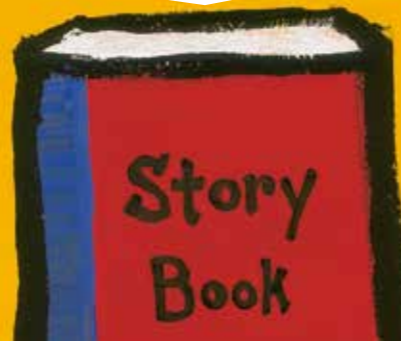
Cần có một số yếu tố để xây dựng kỹ năng giao tiếp lành mạnh, chẳng hạn như tiếp cận giao tiếp bằng thái độ yêu thương, lắng nghe mà không ngắt lời hoặc phán xét, có khả năng đánh giá quan điểm của người khác và đặt câu hỏi hoặc nhắc lại những gì người kia đã nói để đảm bảo bạn đã hiểu. Con bạn có thể học cách trở thành người giao tiếp tích cực thông qua tấm gương của bạn. Bằng cách rèn luyện các kỹ năng giao tiếp tích cực, trẻ em có thể trở thành những cá nhân có trách nhiệm và chu đáo.

★ MẸO GIAO TIẾP LÀNH MẠNH

Cha mẹ và người chăm sóc có thể giúp trẻ bằng cách giải quyết các câu hỏi, suy nghĩ, cảm xúc và ý tưởng của trẻ theo cách tích cực và phù hợp bằng cách:

- **Lắng nghe một cách kiên nhẫn:** Con bạn có thể không hiểu được hành vi của chính mình hoặc hành vi được mong đợi và phù hợp. Giúp con hiểu bằng cách lắng nghe những gì con nói trước khi hướng dẫn lại con
- **Làm rõ:** Nhắc lại những gì bạn hiểu cho con bạn nghe để xem bạn đã hiểu đúng chưa. Bạn cũng có thể đặt câu hỏi nếu có điều gì không rõ ràng. Điều này sẽ giúp con bạn cảm thấy bạn đang lắng nghe chúng
- **Tạo cơ hội cho trẻ em tự giải quyết vấn đề của mình:** Nhẹ nhàng hướng dẫn con bạn tự tìm ra giải pháp bằng cách thừa nhận suy nghĩ và hành động của chúng. Trả lời ngắn gọn, chẳng hạn như "Ừ", "Có vẻ con đang cố gắng giải quyết vấn đề này bằng cách..." (nêu hành động cụ thể) hoặc "Con đã thử những cách gì rồi?" Điều này khuyến khích con bạn thể hiện cảm xúc bằng lời nói và tìm ra giải pháp cho những mối bận tâm. Hỏi con những câu hỏi mở cũng giúp con tìm ra câu trả lời. Ví dụ: "Con sẽ cảm thấy thế nào nếu điều đó xảy ra với con?"
- **Nói bằng giọng bình tĩnh và tôn trọng:** Điều này sẽ giúp con bạn học cách lắng nghe và nói phù hợp. Giọng nói lớn, gay gắt có thể khiến con bạn quá sợ hãi hoặc tức giận đến mức không muốn nghe. Họ cũng có thể bắt chước giọng điệu này và bắt chước theo
- **Chọn thời điểm tốt nhất để nói về các vấn đề quan trọng:** Nếu con bạn đói hoặc mệt mỏi, chúng có thể gặp khó khăn trong việc lắng nghe hoặc kiểm soát cảm xúc của mình
- **Sử dụng ngôn ngữ tích cực:** Tránh những câu nói tiêu cực như "Mẹ không quan tâm đến những gì bạn nói" hoặc "Con không bao giờ làm những gì mẹ yêu cầu". Thay vào đó, hãy thử nói "Mẹ quan tâm đến ý tưởng của con" hoặc "Mẹ muốn nghe những gì con nói nhưng hiện tại mẹ đang bị phân tâm và mẹ muốn dành toàn bộ sự chú ý cho con". Chúng ta có thể nói chuyện khi về nhà không?"
- **Tập trung vào hành vi, không phải vào tính cách:** Thay vì dán nhãn cho trẻ, hãy tập trung vào hành vi hoặc hành động của trẻ. Việc dán nhãn cho một đứa trẻ có thể có tác động lâu dài đến cách chúng nhìn nhận bản thân, nhưng hành vi hoặc hành động là một phần tách biệt với con người chúng và chúng có khả năng thay đổi điều đó. Ví dụ: "Con hãy đặt đồ chơi vào đúng vị trí trong giỏ có ghi nhãn. Khi con ném đồ chơi, có thể sẽ làm ai đó bị thương"
- **Đưa ra hướng dẫn cụ thể:** Điều này sẽ giúp tránh hiểu lầm. Ví dụ, thay vì nói "Dọn dẹp phòng đi", hãy nói "Hãy nhặt sách lên và đặt lên kệ trong phòng ngủ của con"
- **Nhập vai:** Nếu con bạn gặp khó khăn trong việc hiểu lý do tại sao chúng được hướng dẫn như thế, bạn có thể nhập vai để giúp con nhìn nhận tình huống theo một góc nhìn khác. Ví dụ, nếu con bạn đánh một đứa trẻ khác, hãy sử dụng rối hoặc đồ chơi khác để "tái hiện" tình huống đó. Trò chơi nhập vai còn có lợi ích bổ sung là dạy con bạn cách nhìn nhận quan điểm của người khác

Dạy con bạn rằng việc bắt đồng quan điểm là điều bình thường và cách thể hiện quan điểm một cách phù hợp. Hãy nhận biết cảm xúc của chính mình và giúp con bạn thể hiện cảm xúc bằng lời nói thay vì những hành động tiêu cực bóc đồng chống lại bạn hoặc người khác. Hãy giao tiếp và làm gương cho con bạn bằng lời nói và hành động để chứng tỏ rằng bạn yêu thương chúng.



★ CƠ HỘI GIAO TIẾP

Là cha mẹ và người chăm sóc, bạn có thể tạo cơ hội để giao tiếp với con cái và tham gia vào cuộc sống hàng ngày của con bằng cách:

- Đọc cùng các con. Đặt câu hỏi về câu chuyện hoặc cách họ sẽ xử lý một tình huống cụ thể trong câu chuyện
- Tham gia vào các hoạt động ở trường bằng cách tham dự các sự kiện quan trọng, chẳng hạn như họp phụ huynh/giáo viên, biểu diễn nghệ thuật và các sự kiện thể thao; tình nguyện đi kèm các chuyến đi thực tế; hoặc giúp đỡ trong lớp học của con bạn hoặc các sự kiện ở trường
- Đặt những câu hỏi mở về các hoạt động hàng ngày để con bạn có thể trả lời nhiều hơn là chỉ "có" hoặc "không". Ví dụ: "Hôm nay con và các bạn đã làm gì trong giờ ra chơi?" hoặc "Con thích nhất điều gì trong bữa tối nay?"
- Có những buổi tối gia đình, những chuyến đi chơi và những chuyến đi với mục đích dành thời gian cho nhau
- Dành thời gian để chơi cùng nhau
- Lên lịch họp gia đình hàng tuần hoặc hàng tháng để chia sẻ thông tin và thảo luận các vấn đề quan trọng của gia đình
- Tham gia vào các dự án của trường hoặc tình nguyện giám sát các sự kiện của trường
- Ăn uống cùng nhau bất cứ khi nào có thể, tạo cơ hội cho mỗi thành viên trong gia đình nói về ngày của họ
- Dành toàn bộ sự chú ý của bạn cho con trong các cuộc trò chuyện hoặc hoạt động xã hội như đêm chơi trò chơi hoặc bữa ăn bằng cách cất điện thoại, máy tính bảng và các thiết bị công nghệ khác có thể gây mất tập trung

Hãy lắng nghe con bạn nói mà không ngắt lời, phán xét hoặc chỉ trích. Khuyến khích con bạn thể hiện bản thân một cách trọn vẹn.



★ GIAO TIẾP VỚI TRẺ NHỎ

Khi trẻ sơ sinh hoặc trẻ mới biết đi bắt đầu hình thành từ và cụm từ, bạn có thể phát triển khả năng giao tiếp tích cực với con bằng cách:

- Để trẻ gần bạn khi bạn nói chuyện; cúi xuống ngang tầm với trẻ
- Giao tiếp bằng mắt, dừng lại và tập trung vào con bạn
- Sử dụng giọng nói nhẹ nhàng, êm dịu
- Nói rõ ràng và chậm rãi, và nhắc lại khi cần thiết. Ngay cả khi đó chỉ là lời nói bập bẹ, hãy thêm chi tiết hoặc sửa lại những gì họ đã nói. Ví dụ, nếu trẻ nói "Con thích quả bóng", bạn có thể lặp lại và nói lại "Ồ, con thích quả bóng à?"

Nói chuyện, đọc và hát cho trẻ nghe. Điều này giúp trẻ tiếp xúc với những từ ngữ và mẫu ngôn ngữ mới và khuyến khích trẻ sử dụng ngôn ngữ.

★ TÁC ĐỘNG LÂU DÀI

Rèn luyện kỹ năng giao tiếp lành mạnh với con cái sẽ mang lại những tác động tích cực đến cuộc sống của con bằng cách:

- Khuyến khích giao tiếp cởi mở, cho con biết con có thể nói chuyện với bạn ngay cả khi con sợ hãi hoặc tức giận
- Nuôi dưỡng trách nhiệm và tính độc lập bằng cách dạy trẻ suy nghĩ về các lựa chọn và hậu quả của hành động của chúng
- Nuôi dưỡng sự tự tin để thể hiện bản thân
- Giúp trẻ phát triển các kỹ năng xã hội và cảm xúc giúp trẻ hòa đồng với người khác



Mặc dù trẻ em nên được khuyến khích giao tiếp suy nghĩ và cảm xúc của riêng mình, nhưng cha mẹ cũng cần phải lên tiếng thay mặt con cái để bảo vệ và bênh vực chúng. Trẻ em phát triển sự tự tin khi nói lên ý kiến của mình ở các độ tuổi khác nhau.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

SÁCH CHO TRẺ EM CẢM NHẬN CỦA CON

Janan Cain
ĐIỀU GÌ LÀM TÔI HẠNH PHÚC?
Catherine y Laurence Anholt
THẬT NHIỀU CẢM XÚC
Shelley Rotner

SÁCH DÀNH CHO NGƯỜI LỚN TRỞ THÀNH CHA MẸ NHƯ BẠN MUỐN

Laura Davis y Janis Keyser
NÓI SAO CHO TRẺ NGHE, NGHE SAO CHO TRẺ NÓI
Adele Faber y Elaine Mazlish