

Chín Yếu Tố Tạo Nên Sức Mạnh Nuôi Dạy Con Tích Cực



Khi quý vị dính một mẩu ngũ cốc trên tóc hoặc quý vị đang nghe tiếng rên rĩ của một đứa bé không chịu lên xe, thuật ngữ “nuôi dạy con tích cực” có thể khiến quý vị nghiêng rằng và trợn mắt. Nhưng nuôi dạy con tích cực không phải là trở nên hoàn hảo, luôn vui vẻ hay có những tấm hình ăn ảnh nhất trên Instagram. Nuôi dạy con tích cực sẽ mô tả những gì phụ huynh làm hàng ngày—bao gồm cả những thách thức—và luôn có cái nhìn bao quát.

Dưới đây là chín yếu tố chính tạo nên cách tiếp cận tích cực trong việc nuôi dạy con cái:

1. Hãy tưởng tượng quan điểm của con quý vị, đặc biệt là trong những thời điểm khó khăn.

Tất cả chúng ta đều muốn giữ bình tĩnh! Đôi khi, hãy nhớ rằng quan điểm của con quý vị rất khác với quan điểm của quý vị. Con bé thực sự rất thất vọng vì không thể đi dép khi trời đổ tuyết. Hãy tự nhủ: “Con bé còn nhỏ và vẫn đang học hỏi” hoặc “Con bé mới 2 tuổi.”

2. Chú ý và tán dương những điểm mạnh, năng lực cũng như khả năng học hỏi và phát triển của con quý vị. Mỗi đứa trẻ đều riêng biệt, phát triển và học tập theo tốc độ riêng của mình. Có thể con gái của quý vị là một nhà thám hiểm táo bạo và thích khám phá mọi thứ, hoặc con trai quý vị chần chừ cho đến khi quen được ai đó. Hãy nỗ lực có ý thức để thực sự nhìn nhận con quý vị. Điều số một mà mỗi trẻ cần là một người nào đó yêu mến mình hết lòng.

3. Hãy tận hưởng những giây phút được kết nối với con quý vị. Chúng ta rất dễ bị phân tâm bởi công việc nuôi dạy con cái hàng ngày: rửa bát, giặt giũ, ngủ trưa và chuyển từ hoạt động này sang hoạt động tiếp theo. Hãy nhớ tạm dừng và giao tiếp bằng mắt trong khi thắt dây an toàn cho trẻ vào ghế ô tô. Cười thật tươi khi trẻ muốn cho quý vị xem điều gì đó và âu yếm trẻ khi quý vị đọc sách. Đây là điều kỳ diệu mà chúng ta có thể tìm thấy khi dành một chút không gian trong công việc hàng ngày cho tình yêu và sự kết nối.

4. Phản ứng với sự quan tâm và nhạy cảm đối với các tín hiệu của con quý vị. Mỗi trẻ truyền đạt nhu cầu của mình một cách khác nhau. Dành thời gian để quan sát và tìm hiểu các tín hiệu cũng như cách giao tiếp của con quý vị sẽ dạy cho con quý vị rằng con bé rất quan trọng và được yêu thương. Con quý vị có thể cho quý vị biết trẻ cần được nghỉ ngơi bằng cách quay đi. Trẻ mới biết đi của quý vị

Chín Yếu Tố Tạo Nên Sức Mạnh Nuôi Dạy Con Tích Cực

có thể cho quý vị biết trung tâm mua sắm có quá nhiều sự kích thích bằng cách nổi giận trong khu ẩm thực. Phản ứng một cách tế nhị nhất có thể trong những thời điểm này sẽ đảm bảo con quý vị nhận được những gì trẻ cần từ quý vị.

5. Đưa ra các nguyên tắc, giới hạn và ranh giới nhất quán, dựa trên độ tuổi. Nuôi dạy con là sự kết hợp giữa nuôi dưỡng và cấu tạo. Mỗi trẻ đều cần được hướng dẫn cách cư xử. Duy trì các thói quen để đoán và thiết lập các giới hạn nhẹ nhàng nhưng vững chắc thực sự giúp ích. Con quý vị có nhiều khả năng hợp tác với sự hướng dẫn của quý vị nếu quý vị cúi xuống ngang tầm con, giao tiếp bằng mắt và đặt tay lên vai con trước khi nói với con rằng đã đến lúc thay tã.

6. Nhận biết và điều chỉnh cảm xúc cũng như hành vi của chính quý vị trước khi phản ứng với con quý vị. Điều này nghe có vẻ bình thường nhưng khó thực hiện hơn nhiều người trong chúng ta nghĩ. Trẻ nhỏ bị thúc đẩy một cách tự nhiên bởi những cảm xúc mạnh mẽ của chúng. Chúng ta làm tốt hơn với tư cách là phụ huynh (và hình mẫu!) khi chúng ta hít thở sâu và bình tĩnh trước khi phản ứng với hành vi của chúng.

7. Hãy biết rằng việc nuôi dạy con cái có thể căng thẳng và những bước đi sai lầm là một phần trong quá trình nuôi dạy trẻ. Chúng ta không thể lúc nào cũng bình tĩnh, điềm đạm và tự chủ được. Sẽ luôn có những lúc chúng ta mất bình tĩnh. Xin lỗi khi quý vị mắc lỗi và sửa chữa mọi việc là một phần của việc xây dựng mối quan hệ và giúp trẻ học cách làm điều này khi chúng lớn lên.

8. Hãy nỗ lực cân bằng giữa nhu cầu của quý vị và nhu cầu của con quý vị. Đừng quên chính bản thân mình! Chúng ta rất dễ bị cuốn vào những yêu cầu của việc nuôi dạy con cái đến mức quý vị có thể quên việc chăm sóc bản thân. Lên kế hoạch nghỉ ngơi trong ngày; thậm chí hai phút hít thở sâu cũng có thể hữu ích. Hãy chú ý đến nhu cầu giao tiếp, giấc ngủ, tập thể dục và dinh dưỡng của quý vị.

9. Tìm kiếm sự trợ giúp, hỗ trợ hoặc thông tin bổ sung về cách nuôi dạy con cái khi quý vị cần. Cuối cùng, phụ huynh nào cũng gặp phải một vấn đề thách thức trong việc nuôi dạy con cái. Trẻ cần rất nhiều điều từ người lớn và phụ huynh bị kéo theo nhiều hướng khác nhau. Đừng ngần ngại yêu cầu sự giúp đỡ từ bạn bè, gia đình hoặc chuyên gia. Tất cả phụ huynh đều cần—và xứng đáng—được hỗ trợ.

Nhìn nhận về tương lai thường cũng giúp ích. Nuôi dạy con cái là một cuộc chạy marathon chứ không phải chạy nước rút. Sẽ luôn có những lỗi lầm và bước đi sai lầm, nhưng một phần của việc trở thành phụ huynh tuyệt vời là nhận ra khi mọi thứ không ổn và đáp lại bằng tình yêu thương để hàn gắn mối quan hệ. Đó là cách nuôi dạy con tích cực đang được thực hiện.

Bài viết này được viết bởi nhân viên bộ phận Nguồn Lực Nuôi Dạy Con Cái của ZERO TO THREE. Định nghĩa về cách nuôi dạy con tích cực để cập ở trên được phát triển bởi ủy ban ZERO TO THREE gồm nhân viên, Thành Viên Hội Đồng và Nghiên Cứu Sinh. Bản quyền ZERO TO THREE 2018.