

## Khi nói đến nuôi dạy con cái ở tuổi vị thành niên, hãy nghĩ tới 5 chữ R sau:



### 1. Re-set (Thiết lập lại)

Đây là một chiến lược có thể bắt đầu từ khi trẻ còn nhỏ; hãy nghĩ đến "thời gian kỷ luật". Thời gian kỷ luật hiệu quả không phải là một hình phạt, mà là cơ hội để con quý vị bình tĩnh và đưa ra lựa chọn tốt hơn. Logic tương tự cũng áp dụng cho thanh thiếu niên; cho con quý vị một cơ hội để bình tĩnh lại nếu quý vị thấy rằng một cuộc tranh cãi đang trở nên gay gắt. Làm mẫu các kỹ năng đối phó hiệu quả bằng cách cho con quý vị thấy quý vị có thể giữ bình tĩnh như thế nào khi bắt đầu tức giận; nếu quý vị cần rời khỏi một cuộc tranh cãi để bình tĩnh lại, hãy làm điều đó! Cho phép con quý vị rời đi, nhưng LUÔN LUÔN tìm kiếm các em sau một thời gian ngắn, đặc biệt, khi quý vị có thể tiếp tục nói chuyện một cách bình tĩnh.

### 2. Remove Privileges (Xóa bỏ Đặc quyền) (nhưng trước tiên hãy đặt ra các quy tắc rõ ràng)

Trước khi tranh luận với con quý vị lần tiếp theo, hãy thảo luận về các quy tắc trong gia đình và hậu quả của việc phá vỡ các quy tắc này. Hãy nhớ rằng điện thoại di động, trò chơi video, truy cập mạng xã hội, đi chơi với bạn bè và lái xe đều là những đặc quyền và tất cả đều có thể bị xóa bỏ nếu con quý vị chọn không tuân theo các quy tắc của gia đình. Tuy nhiên, hãy sử dụng việc xóa bỏ các đặc quyền một cách khôn ngoan; ví dụ, nếu quý vị luôn lấy đi điện thoại, điều đó sẽ không còn bất kỳ giá trị nào với con quý vị. Nếu điện thoại là vật sở hữu quý giá nhất, thì hãy để dành điều đó cho những thứ cực đoan như làm bị thương anh chị em hoặc rất vô lễ. Ngoài ra, hãy nhớ rằng khi quý vị xóa bỏ một đặc quyền, hãy bắt đầu bằng cách xóa bỏ trong một khoảng thời gian ngắn (từ vài giờ đến một ngày) để nếu hành vi tiếp tục, quý vị có thể tăng lượng thời gian nếu cần. KHÔNG trao lại đặc quyền cho đến khi hết thời gian quý vị đã chỉ định. Hãy kiên định và vững vàng.

### 3. Rewards (Phần thưởng)

Khen thưởng hành vi tốt có thể có tác động mạnh mẽ nếu quý vị rõ ràng về những gì con quý vị phải làm để nhận được điều gì đó có giá trị. Phần thưởng nhỏ cũng có thể siêu hiệu quả. Chẳng hạn, xem một bộ phim trên TV với con quý vị nếu các em hoàn thành bài tập về nhà sớm có thể rất bổ ích. Ngoài ra, hãy nhớ khen ngợi! Khi cảm thấy như lần duy nhất quý vị chú ý đến con là vì các em đã làm sai điều gì đó, hãy cố gắng hết sức để xác định điều gì đó các em làm tốt trong tuần và khen ngợi!!! Quý vị có thể ngạc nhiên rằng con quý vị được thúc đẩy nhiều hơn bởi sự khích lệ tích cực thay vì lúc nào cũng là một hình phạt. Hãy nhớ rằng, thanh thiếu niên rất coi trọng sự chú ý của cha mẹ, ngay cả khi các em thường không thể hiện và không thừa nhận điều đó.

### 4. Respect (Tôn trọng)

Chúng ta có xu hướng tôn trọng những người tôn trọng chúng ta. Chúng ta coi trọng khi ai đó cân nhắc đến suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Chúng ta thấy vui khi ai đó có quyền lực tiếp cận chúng ta một cách bình tĩnh và rõ ràng khi họ giao cho chúng ta một mệnh lệnh hoặc nhiệm vụ. Điều tương tự cũng xảy ra với thanh thiếu niên; đối xử với con của quý vị theo cách mà chính quý vị muốn được đối xử. Nếu quý vị mất bình tĩnh và nói điều gì đó gây tổn thương cho con mình hoặc người khác, hãy xin lỗi và thảo luận về những gì đã xảy ra. Làm mẫu hành vi tôn trọng người khác và cho con quý vị thấy cách thích hợp để xử lý xung đột. Khi chúng ta làm mẫu hành vi tôn trọng, con chúng ta sẽ học được cách tôn trọng.

### 5. Reach-out (Tìm kiếm sự giúp đỡ bên ngoài)

Hãy nhớ rằng việc nuôi dạy con cái KHÔNG BAO GIỜ là đơn giản và quý vị có thể cần đến sự hỗ trợ hoặc các kỹ thuật bổ sung. Đừng ngại nói chuyện với các phụ huynh khác, các nhà tâm lý học ở trường, bác sĩ nhi khoa của con quý vị, hoặc các chuyên gia sức khỏe tâm thần. Đừng ngại cho con quý vị thấy rằng các em có thể yêu cầu giúp đỡ. Dạy con quý vị rằng không có được tất cả các câu trả lời cũng không sao, và việc tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác luôn là ổn.

---

### **Các nguồn trợ giúp**

McNeil, C. & Hembree-Kigin, T. (2010). *Parent-Child Interaction Therapy (Liệu pháp Tương tác Giữa Cha mẹ và Con cái)*, Tái bản lần 2, Springer: New York, NY

*Talking with your teen: Tips for parents. (Nói chuyện với con quý vị: Các lời khuyên dành cho phụ huynh.)* Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics).  
<http://patiented.solutions.aap.org/handout.aspx?gbosid=166251.%20Accessed%20Sept.%206,%202016>.

---

### **Các Nguồn trợ giúp được Khuyến nghị**

<https://www.mayoclinic.org>

<https://centerforparentingeducation.org>

<https://childmind.org>