

Khích lệ Tích cực

Khích lệ tích cực là gì?

- Ghép nối một hành vi tích cực hoặc mong muốn với một phần thưởng hoặc sự chú ý tích cực để tăng khả năng hành vi tích cực xảy ra một lần nữa.



Sự khích lệ tích cực hoạt động thế nào?

- Sự chú ý của cha mẹ là một trong những điều có ý nghĩa mạnh mẽ nhất để trẻ nhận được. Chúng ta muốn trẻ biết được những gì chúng ta muốn các em làm.
- Khi chúng ta chú ý đến những hành vi tích cực của một đứa trẻ, đứa trẻ đó biết rằng các em có thể khiến người chăm sóc mình chú ý hoặc nhận phần thưởng nếu các em tiếp tục thực hiện những hành vi tích cực, và do đó ta thường thấy những hành vi mong muốn này gia tăng.
- Hãy thử đưa ra lời khen bằng lời nói hoặc sự chú ý về thể chất (ví dụ: đập tay) ngay lập tức sau một hành vi được mong muốn. Điều này mang lại hiệu quả tốt nhất khi quý vị nói cụ thể về hành vi mà mình đang khen thưởng để trẻ có thể hiểu chính xác những gì quý vị muốn từ các em (ví dụ, bố/mẹ vui vì con nhanh chóng cất xe lên kệ - - đập tay.)
- Quý vị cũng có thể đưa ra phần thưởng (ví dụ: hình dán) khi con quý vị có hành vi tích cực hoặc đạt được mục tiêu (ví dụ: cất đồ chơi của các em, chơi hòa thuận với anh chị em). Điều này mang lại hiệu quả tốt nhất khi quý vị bắt đầu với những mục tiêu nhỏ và dễ mô tả mà con quý vị có thể thực hiện khá dễ dàng, từ đó các em có thể hiểu được phần thưởng sẽ luôn đi theo những hành vi tích cực. Mức độ khó của các mục tiêu sau đó có thể được tăng dần.
- Thỉnh thoảng cha mẹ có thể cảm thấy "con tôi nên biết rằng..." Thông thường trẻ em cần trải nghiệm việc nhận phần thưởng tích cực để hiểu được hành vi quý vị muốn thấy.

NHỮNG LỜI KHUYÊN Dành cho Phụ huynh

- **Phần thưởng/sự chú ý bất ngờ**: Cố gắng chỉ đưa ra sự khích lệ tích cực nếu con quý vị *thật sự* hoàn thành hành vi tích cực mà các em được trông đợi sẽ hoàn thành. Thực hiện điều này có thể rất khó khăn, đặc biệt là nếu con quý vị buồn bã về việc không nhận được phần thưởng. Tuy nhiên, đây là cách hiệu quả nhất để tăng các hành vi tích cực. Ví dụ, nếu con quý vị nói rằng "Con sẽ dọn phòng sau khi đi đến bữa tiệc" các em sẽ không nhận được phần thưởng cho đến khi căn phòng sạch sẽ.
- **Nhất quán**: Việc khích lệ tích cực mang lại hiệu quả tốt nhất khi quý vị trao phần thưởng mỗi lần mà tất cả những lần trẻ thực hiện hành vi. Đó là cách để trẻ hiểu rõ những hành vi quý vị đang trông đợi.
- **Khích lệ ngay lập tức**: Việc khích lệ tích cực mang lại hiệu quả tốt nhất khi được đưa ra *ngay lập tức* ngay sau hành vi tích cực (ví dụ, tặng hình dán ngay sau khi trẻ ngồi yên lặng trên bàn, thay vì trao phần thưởng trong tương lai hoặc thậm chí vào cuối ngày hôm đó). Điều này đặc biệt quan trọng đối với trẻ nhỏ và khi quý vị lần đầu tiên giới thiệu về khích lệ tích cực.
- **Biểu đồ trực quan**: Trẻ em thường thích biểu đồ trực quan để thấy sự tiến bộ của các em trên một số hành vi nhất định. Hãy thử treo một biểu đồ trên tủ lạnh nơi trẻ có thể thấy hình dán/điểm/sao của các em được tích lũy.
- **Thời gian để thay đổi hành vi**: Có thể mất 1-2 tuần để thấy sự gia tăng trong các hành vi tích cực, vì trẻ đang học một kỹ năng mới. Cố gắng đừng nản lòng nếu điều này không mang lại hiệu quả ngay lập tức - hãy tiếp tục kiên định.

Các nguồn trợ giúp

<https://www.handinhandparenting.org>

<https://foundationspediatrics.com/>

Các Nguồn trợ giúp được Khuyến nghị

<http://www.cdc.gov/parents/index.html>

Thời gian Đặc biệt

Thời gian đặc biệt là gì?

- Thời gian đặc biệt là dành ra một khoảng thời gian nhất định (khoảng 5-10 phút mỗi ngày) mà quý vị dành để ở bên con với mục đích xây dựng mối quan hệ lành mạnh. Thời gian này thường bao gồm một hoạt động vui vẻ và mang tính chia sẻ.



Thời gian đặc biệt hoạt động như thế nào?

- Hầu hết các bậc cha mẹ đều bận rộn, căng thẳng và chịu nhiều áp lực khi phải làm nhiều việc cùng một lúc. Điều này có thể khiến việc dành thời gian thư giãn, ấm áp và chu đáo với con cái trở nên khó khăn.
- Thời gian đặc biệt có thể là khoảng thời gian mỗi ngày chỉ để chơi và ở bên nhau. Cuộc sống có thể tràn ngập những yêu cầu, áp lực và lịch trình, và khoảng thời gian này là thời gian dành cho sự gắn kết. Nghiên cứu cho thấy sự gắn kết tích cực có mối liên hệ với những hành vi tốt hơn. Nghiên cứu cho thấy chỉ cần 5-10 phút mỗi ngày có thể rất hiệu quả.

NHỮNG LỜI KHUYÊN Dành cho Phụ huynh

- Ít yêu cầu hoặc câu hỏi: Trong khoảng thời gian này, cố gắng hết sức để không đặt câu hỏi hoặc đặt ra yêu cầu cho con quý vị. Hãy để con quý vị dẫn dắt cuộc trò chuyện càng nhiều càng tốt. Hãy nghĩ về bản thân quý vị như một người tường thuật, và nhận xét về các hoạt động quý vị quan sát thấy con mình đang làm.
- Đặt tên cho khoảng thời gian này: Không nhất thiết phải gọi là thời gian đặc biệt, nhưng hãy đặt tên cho khoảng thời gian này để cả quý vị và con quý vị đều có một nhãn cho thời điểm ở bên nhau quan trọng này và biết khi nào việc này đang diễn ra. Hãy kiên định; nếu thời gian đã được lên lịch, hãy cố gắng hết sức có thể để đảm bảo khoảng thời gian này được diễn ra. Nếu quý vị không thể làm điều đó, hãy cho con quý vị biết khi nào quý vị có thể lên lịch lại.
- Trẻ em Phụ trách: Trong khoảng thời gian đặc biệt này, hãy để con quý vị là người phụ trách. Cho trẻ thấy sự nhiệt tình, hợp tác và cởi mở nhất có thể. Hãy thử để con quý vị chọn bất cứ điều gì các em muốn làm (miễn là điều đó an toàn, khả thi và cho phép chơi cùng nhau).
- Hãy chú ý: Hãy thử buông bỏ những điều trong tâm trí của quý vị trong thời gian đặc biệt. Điều này hiệu quả nhất khi cha mẹ để điện thoại im lặng hoặc đặt ở phòng khác. Hãy cố gắng hiện diện trong khi quan sát con quý vị học hỏi và trưởng thành.
- Chỉ một trẻ một lúc: Thời gian đặc biệt sẽ đem lại hiệu quả nhất khi chỉ với một trẻ mỗi lần. Nếu quý vị có nhiều hơn một con, hãy cố gắng dành thời gian đặc biệt cho mỗi em. Nếu mỗi đứa trẻ biết khi nào thời gian đặc biệt của các em được lên lịch, các em sẽ ít khó chịu hơn khi quý vị ở cùng với đứa trẻ khác.

Các nguồn trợ giúp

<https://www.handinhandparenting.org>

<https://foundationspediatrics.com/>

Các Nguồn trợ giúp được Khuyến nghị

<http://www.cdc.gov/parents/index.html>

Phớt lờ Có Kế hoạch

Thế nào là phớt lờ có kế hoạch?

- Phớt lờ có kế hoạch là khi chúng ta không chú ý một cách có mục đích.
- Mục tiêu của việc phớt lờ các hành vi tiêu cực là để giảm tần suất của chúng. Phớt lờ có kế hoạch thường có hiệu quả khi một đứa trẻ đang làm điều gì đó gây phiền nhiễu hoặc bực bội, nhưng không có hại hoặc nguy hiểm.



Phớt lờ có kế hoạch hoạt động như thế nào?

- Khi quý vị nhận thấy một hành vi tiêu cực bắt đầu, hãy rút sự chú ý khỏi con quý vị (điều đó có thể bao gồm việc xoay mình, loại bỏ giao tiếp bằng mắt và không la hét hoặc nói chuyện với các em). Theo dõi con quý vị mà không kết nối với các em để đảm bảo các em an toàn.
- Ngay khi con quý vị ngừng hành vi tiêu cực, hãy tập trung sự chú ý trở lại vào các em và đưa ra khích lệ (ví dụ, "Bố/mẹ thích cách con yêu cầu những gì con muốn bằng một giọng bình tĩnh.")
- Khi một đứa trẻ có hành vi tiêu cực, chúng ta thường phản ứng lại với sự chú ý tiêu cực (ví dụ: "Hãy dừng việc đó ngay.") Mặc dù điều này đôi khi có hiệu quả, điều này thực ra có thể làm cho các hành vi trở nên tồi tệ hơn bởi vì đứa trẻ đang chú ý đến những hành vi này, ngay cả khi đó là hành vi tiêu cực. Đối với trẻ em, bất kỳ sự chú ý nào đều tốt hơn là không có.
- Sự chú ý của cha mẹ là một trong những điều quan trọng nhất với trẻ. Trẻ em thực sự có thể hành động để có được sự chú ý tiêu cực bởi vì điều đó vẫn được cha mẹ chú ý.

NHỮNG LỜI KHUYÊN Dành cho Phụ huynh

- Hãy chuẩn bị cho sự gia tăng tạm thời trong các hành vi tiêu cực. Đôi khi, khi quý vị bắt đầu phớt lờ những hành vi tiêu cực, trẻ sẽ tăng hành vi lúc đầu vì các em đang cố gắng hết sức để thu hút sự chú ý của quý vị. Có thể mất một hoặc hai tuần để các hành vi giảm bớt. Chỉ cần nhớ duy trì sự nhất quán để quý vị không phải bắt đầu lại từ đầu.
- Một số phụ huynh thấy hữu ích khi có một cuốn sách/tạp chí vào những lúc họ dự đoán con họ có thể có những hành vi tiêu cực. Điều này khiến quý vị có việc gì đó để làm và giúp quý vị tránh chú ý đến con mình.
- Nhất quán là chìa khóa. Nếu quý vị nhất quán trong việc phớt lờ có kế hoạch các hành vi tiêu cực không nguy hiểm, đồng thời khích lệ các hành vi tích cực, các hành vi tiêu cực sẽ có khả năng giảm và các hành vi tích cực có thể sẽ tăng lên.

Các nguồn trợ giúp

<https://www.handinhandparenting.org>

<https://foundationspediatrics.com/>

Các Nguồn trợ giúp được Khuyến nghị

<http://www.cdc.gov/parents/index.html>