

# XOÁ SỔ NHỮNG CƠN BÙNG NỔ TÂM LÝ

**Nhóm dịch:** Trịnh Thị Vĩnh Hằng

Nguyễn Minh Khuê

Hoàng Thanh Tâm

Đỗ Ngọc Thủy

Lê Hồng Vân

## MỤC LỤC

Lời giới thiệu.....	1
---------------------	---

## Vấn đề

### Chương 1

Những cơn bùng nổ tâm lý: Khi phần thưởng và hình phạt vẫn là chưa đủ .....	3
<i>Thế nào là một cơn bùng nổ tâm lý?</i>	
<i>Lời khuyên thông thường cho cha mẹ: Bắt đầu bằng việc áp dụng một cách kiên định những qui định và thưởng phạt rõ ràng</i>	
<i>Giới hạn của kỷ luật. Khi thưởng và phạt không còn có tác dụng</i>	
<i>Nhưng chẳng phải bùng nổ tâm lý chỉ là hành vi cố ý gây sự chú ý của trẻ thôi sao?</i>	
<i>Trên thực tế, liệu chúng ta có thể hy vọng sẽ ngăn chặn được hoàn toàn những cơn bùng nổ tâm lý?</i>	
<i>Tổng quan về Mô hình 4 bước nhằm giảm những cơn bùng nổ</i>	

### Chương 2

Bản chất của cơn bùng nổ tâm lý .....	10
<i>Bùng nổ tâm lý là phản ứng của cơ thể trong những trường hợp căng thẳng</i>	
<i>Tính khí</i>	
<i>Kém khả năng tư duy trừu tượng và hiểu cảm giác của người khác</i>	
<i>Sự cứng nhắc</i>	
<i>Sự kết hợp cả ba yếu tố dẫn tới bùng nổ</i>	

## Giải pháp

### Chương 3

Chấp nhận và tôn trọng con trẻ .....	15
<i>Kiểm soát sự thất vọng của chính mình</i>	
<i>Phát triển năng lực</i>	
<i>Tránh mất phương hướng</i>	
<i>Nguyên tắc 80/20</i>	
<i>Lường trước nản lòng như một phần của sự học hỏi</i>	
<i>Khi nào nên tránh việc so sánh</i>	

### Chương 4

Hạ nhiệt một cơn bùng nổ tâm lý .....	21
<i>Làm thế nào để hạ nhiệt một cơn bùng nổ tâm lý</i>	
<i>Các biện pháp phân tâm</i>	
<i>Khi nào thì quá nhiều các biện pháp phân tâm sẽ làm tình hình tồi tệ hơn</i>	
<i>Giúp trẻ tìm ra cách trấn tĩnh riêng</i>	
<i>Các bước tạo ra biện pháp tự trấn tĩnh</i>	

### Chương 5

Hiểu được tại sao những vấn đề cứ thường xuyên tái diễn .....	28
<i>Hiểu được lý do</i>	
<i>3H của hành vi: Hoàn cảnh, hành vi và hệ quả</i>	
<i>Nắm được 3H: trò chuyện và quan sát.</i>	
<i>Quan sát qui trình của hành vi</i>	

### Chương 6

Lập kế hoạch ngăn chặn cơn bùng nổ tâm lý.....	35
<i>Những thành tố tạo nên một kế hoạch phòng tránh tốt</i>	
<i>Kế hoạch phòng tránh cho Kevin</i>	
<i>Bốn loại hoàn cảnh bùng nổ tâm lý</i>	
<i>Kế hoạch cho 4 loại tình huống bùng nổ</i>	
Chương 7	
Mệnh lệnh .....	41
<i>Hãy làm bài tập về nhà</i>	
<i>Con ăn thử đi. Món này ngon lắm đấy</i>	
<i>Nhanh lên nào, xe buýt đang tới rồi!</i>	
<i>Hãy dọn dẹp đồ chơi</i>	
<i>Nào chúng ta hãy đi dự tiệc</i>	
Chương 8	
Chờ đợi.....	58
<i>Cứ Chờ Đã</i>	
<i>Không phải lúc nào con cũng có thứ con muốn</i>	
<i>Thôi nào, đã hết giờ chơi.</i>	
Chương 9	
Đe dọa tới hình ảnh bản thân .....	68
<i>Thắng cuộc không phải là tất cả</i>	
<i>Mắc lỗi là chuyện bình thường</i>	
<i>Những cái tên không thể làm con tổn thương</i>	
Chương 10	
Khi mong muốn được quan tâm không được thoả mãn.....	79
<i>Bố không thể chơi với con bây giờ được</i>	
<i>Đừng ghen tị</i>	
<i>Đến giờ ngủ rồi</i>	
Chương 11	
Lời kết: Hãy chọn cách của riêng bạn.....	92
<i>Mẫu lập kế hoạch phòng chống</i>	
Tham khảo .....	94

## LỜI GIỚI THIỆU

Cũng như nhiều nhà trị liệu khác, tôi đến với nghề do ảnh hưởng của nền giáo dục mà tôi được hưởng hồi còn nhỏ. Những biểu lộ cảm xúc đông đầy trong thời thơ ấu của tôi. Tôi không chỉ nhận được những “liều thuốc cho trái tim” là tình yêu, sự trân trọng hàng ngày mà còn bị bao bọc bởi nhiều trạng thái cảm xúc phong phú khác như sự lo lắng, hoang mang, hay những bùng nổ xúc cảm... Trong suốt cuộc đời mình, tôi đã luôn cố gắng để hiểu và điều khiển cảm xúc của những người khác dưới hình thức này hay hình thức khác. Một cách vô thức, tôi đã học được cách tự tại khi cơn bão diễn ra, biết cách dùng sự hài hước và các biện pháp đánh lạc hướng và nhiều cách thức khác để làm nguôi ngoai những cơn giận dữ, những nỗi bức bối của mọi người.

Tôi bắt đầu hành nghề tư vấn tâm lý tại một trường học trong thành phố và chuyên làm việc với những trẻ em có vấn đề về hành vi. Tôi được giao để dập “những ngọn lửa cảm xúc” vốn cháy bùng bùng ở những “khách hàng nhỏ” thường xuyên rơi vào trạng thái mất kiểm soát trong lớp học của các em.

Trong 9 năm ở đó, tôi đã học được nhiều bài học mà chúng sẽ đi theo tôi suốt cuộc đời. Đầu tiên, tôi hiểu được tầm quan trọng của việc xây dựng các mối quan hệ đáng tin cậy. Rất nhiều người lớn đã thất bại với các em học sinh này trước đó và vì thế chẳng khó khăn gì khi thấy bọn trẻ chẳng tin tưởng gì ở tôi hay bất cứ chuyên gia nào được thuê về để giúp đỡ các em điều chỉnh các hành vi của mình. Rõ ràng là tôi phải chiếm được sự tôn trọng của các em trước khi tôi có thể làm bất cứ điều gì để có thể gây ảnh hưởng đối với các em. Tôi phải giúp các em cảm nhận được rằng các em được quan tâm, được tôn trọng trước khi các em sẵn sàng tự quan tâm tới bản thân mình.

Trong bối cảnh ấy, tôi rút ra bài học thứ hai từ những lúc nản lòng trong công việc. Hồi đó, tôi đã cảm thấy vô cùng mệt mỏi khi suốt ngày phải đi dập những đám cháy giống nhau hết lần này đến lần khác. Có vẻ như tôi có khả năng làm nguôi ngoai những cơn giận dữ của các em, nhưng sau đó, sự việc tương tự lại xảy ra. Tôi cần phải có cách nào đó để ngăn chặn hoàn toàn những cơn bùng nổ của các em hơn là chỉ đơn thuần làm nguôi ngoai nó.

Cũng vào thời gian này, tôi bắt đầu làm việc với các em học sinh mắc chứng rối loạn phổ tự kỷ (ASD). Chúng tôi bắt đầu thấy ngày càng có nhiều trẻ tự kỷ trong các trường học, nhất là có nhiều em rất thông minh nhưng lại vô cùng khó khăn trong việc thích nghi với những thử thách giao tiếp và học tập trong trường học. Những tài liệu mà tôi có để dùng cho các em “có vấn đề về cảm xúc” khác với những gì có thể áp dụng cho trẻ tự kỷ. Bằng cách nào đó, các nhà nghiên cứu về chứng tự kỷ đã phần nào hiểu được rằng những trẻ em mắc chứng tự kỷ không có những kỹ năng để đối diện với những khó khăn trong mặt học tập và giao tiếp. Vì vậy, chúng tôi đã phải điều chỉnh yêu cầu đối với các em và dạy các em kỹ năng để đối phó những khó khăn đó. Nhưng các tài liệu nghiên cứu trẻ có vấn đề về cảm xúc nhận định rất sai lầm rằng những trẻ đó thường biết cách cư xử ra sao cho đúng, chỉ có điều chúng không muốn mà thôi, và vì thế, “biện pháp kỉ luật” thường được đưa ra để áp dụng.

Không nghi ngờ gì rằng kỉ luật là một phần quan trọng khi chúng ta làm việc với bọn trẻ. Nhưng tôi đã hiểu ra một thực tế quan trọng hơn cả việc áp dụng kỉ luật đơn thuần: Khi hành vi có vấn đề của trẻ vẫn tồn tại bất chấp chúng ta có áp dụng những qui định xử phạt gì đi nữa thì có nghĩa là chúng không có những kỹ năng để đối mặt với những tình huống khó khăn. Chúng ta phải vừa thay đổi tình huống, vừa dạy trẻ những kỹ năng để đối mặt tốt hơn.

Trong quá trình tôi tiếp tục công việc dạy dỗ của mình với những học sinh tự kỷ, tôi bắt đầu viết lại những bài học mà tôi đã dạy chúng và đã tổng hợp lại thành 4 cuốn sách về đào tạo kỹ năng xã hội (Baker, 2001, 2003, 2005, 2006). Và càng ngày tôi càng thấy rõ rằng hướng tiếp cận

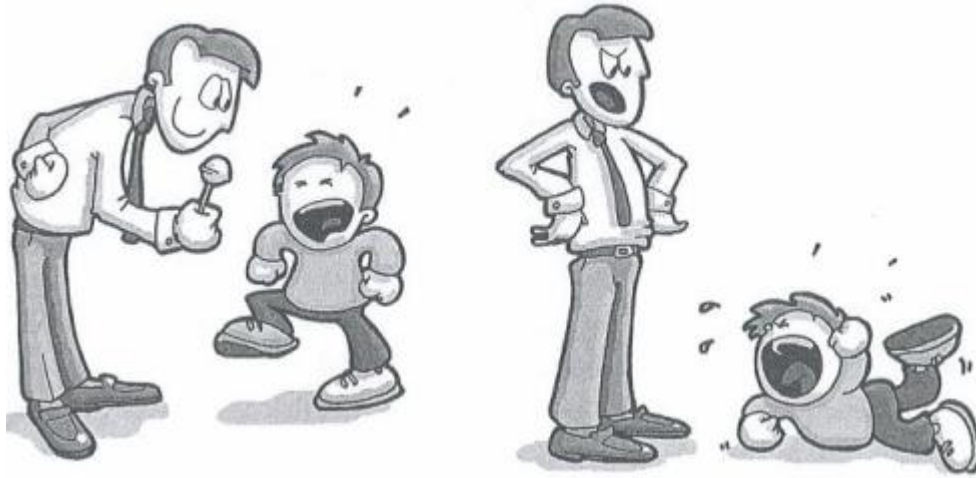
theo kiểu điều chỉnh các tình huống khó khăn và dạy các em kỹ năng đối mặt với những khó khăn đó là vô cùng hữu ích, không chỉ với bản thân các em học sinh tự kỷ mà cho tất cả các trẻ em bình thường khác. Sau thời gian đó, tôi được nhận vào một trường học khác để đào tạo kỹ năng xã hội cho tất cả các học sinh trong trường. Và ở đó, tôi bắt đầu nhận thấy những chiến thuật đó đã ngăn chặn được nhiều cơn bùng nổ tâm lý không diễn ra.

Dĩ nhiên, tất cả những năm tháng làm việc đó không thể hoàn toàn giúp tôi chuẩn bị tốt để áp dụng với chính những đứa con của mình. Là một nhà tư vấn tâm lý, tôi thường có những khoảng thời gian tĩnh lặng để nhìn lại những nhu cầu của từng khách hàng riêng biệt. Là một người làm cha/mẹ, tôi phải đáp lại hành vi của con mình vào bất cứ lúc nào - giữa đêm khuya, trước bữa sáng hay giữa nơi công cộng. Tôi phải tìm cách xoa dịu chúng, dạy chúng những kỹ năng, điều chỉnh những yêu cầu của mình và yêu chúng trọn vẹn nhất mà tôi có thể - trong khi vẫn phải cố gắng để sống trọn cuộc đời mình. Chính các con tôi, hơn hết thấy mọi người, đã là nguồn cảm hứng, là lý do, là động lực để tôi viết cuốn sách này để cung cấp cho các bậc phụ huynh một cẩm nang ngắn gọn giúp chúng ta hiểu và kiểm soát được một số thời điểm khó khăn với những đứa con của chúng ta.

Với những phương pháp được đúc kết sau nhiều năm nghiên cứu ứng dụng cách thức động viên trẻ và kiểm soát hành vi có vấn đề, cuốn sách này cung cấp những công cụ để giúp chúng ta:

- ❖ Chấp nhận và tôn trọng con cái để có thể duy trì một mối quan hệ tốt đẹp với chúng
- ❖ Biết cách xoa dịu các con để tránh cho chính ta không cảm thấy vô dụng khi hành vi của chúng vượt quá sự kiểm soát cho phép
- ❖ Xây dựng kế hoạch phòng tránh những vấn đề lặp đi lặp lại để tránh những cơn bùng nổ tâm lý trong tương lai.

CHƯƠNG 1:  
NHỮNG CƠN BÙNG NỔ TÂM LÝ:  
**Khi phần thưởng hay hình phạt không còn tác dụng**  
**Thế nào là một cơn bùng nổ tâm lý?**



Gia đình một em học sinh lớp 1 đến gặp tôi vì lo lắng cho con trai mình. Cháu đã rất khó khăn trong suốt năm học mẫu giáo. Nhà trường miêu tả cháu là một đứa trẻ thông minh nhưng lúc nào cũng sẵn sàng có những cơn bùng nổ tâm lý không thể đoán định. Tôi đã gặp một mình mẹ cháu để thu thập các thông tin về cháu. Chị giải thích cháu rất ngoan ngoãn, tốt bụng nhưng thường xuyên bị hiểu lầm ở trường. Tuần sau đó, chị mang cháu tới để gặp tôi.

Cậu bé đi vào phòng với một món đồ chơi trên tay. Tôi nói với cháu bằng giọng rất hồ hởi: “Chào Chris, rất vui được gặp cháu.” Nhưng cậu bé chẳng ngẩng đầu lên nhìn tôi, cũng chẳng đáp lại, chỉ tiếp tục cúi mũi vào món đồ chơi cháu cầm theo. Tôi biết cháu có nghe thấy tôi nên tôi lại hỏi: “Chris, cháu có cái gì đấy, cho chú xem được không?”. Vẫn không có câu trả lời. Tôi lại nói: “Chúng ta có thể nói chuyện một chút được không, cháu có thể mang cả đồ chơi của cháu vào.” Vẫn không có câu trả lời.

Tôi quay sang mẹ cháu và hỏi chị thường làm gì trong những trường hợp thế này. Chị ấy nói rất to rằng chị sẽ lấy món đồ chơi của cháu. Tôi nói, cố tỏ ra bình tĩnh – “Gượm đã, chị đừng làm thế. Chris, sao cháu không mang cả đồ chơi của cháu vào đây nhỉ?” Cậu bé lấy 2 tay bịt tai lại khi tôi nói và gào lên “Không không không” và lờ tịt tôi đi.

Tôi cảm thấy thật bất lực, y như đêm hôm trước bọn trẻ con nhà tôi cũng cố tình lờ tôi đi khi tôi bắt chúng đi ngủ. Điều này thật khó chịu. Tôi bắt đầu nghĩ hay là để các nhân viên của tôi thử làm việc với bọn trẻ xem sao. Mặc dù vậy, tôi đã cố thử thêm lần nữa. Tôi cầm một chiếc giày, để một chiếc bút chì lên mũi và nói với chiếc giày: “Chris, chào Chris, cháu có ở đây không?” Tôi thấy cháu cười. Và chẳng nói gì thêm, cháu theo tôi đi vào văn phòng.

Tôi biết rằng làm việc với cậu bé này sẽ còn khó khăn đây khi có một khởi đầu như vậy. Tôi quyết định nhanh chóng rằng phải thiết lập một cơ chế khen thưởng cho cháu để cháu có tâm trạng tốt. Mẹ cháu bảo cháu thích sô cô la và vì thế, tôi nói với cháu: “Mỗi lần cháu nói chuyện với chú, chú sẽ cho cháu một tờ tiền giả vờ như thế này, và khi cháu có 5 tờ, cháu có thể lấy bất cứ món sô cô la nào trong cái túi của chú ở kia.” Tôi bắt đầu bằng cách hỏi cháu những câu hỏi không mang tính dọa dẫm như tên bố cháu là gì, tên anh cháu là gì... Chỉ trong một phút cháu đã kiếm được 5 đô la. Tôi nói: “Nhìn xem cháu có gì này: 1, 2, 3, 4, 5 đô la. Tiếp tục nào, cháu có thể có tất cả chỗ sô cô la cháu thích.” Ngay lập tức, cháu trợn mắt lên đầy giận dữ, bò xuống

dưới gầm bàn của tôi, đá chiếc ghế của tôi và bắt đầu đập khuỷu tay và bức vách thạch cao mạnh tới nỗi làm nó thủng một lỗ tương. Cháu không nghe gì tôi nữa và bắt đầu đập phá văn phòng của tôi.

Đây là kiểu bùng nổ hoàn toàn và đến khi cháu vào lớp một vẫn còn tiếp diễn. Liệu cậu bé con này có cần những hình phạt nặng hơn? Liệu đây có phải là kết quả của việc thiếu những hình thức kỉ luật ở nhà hay ở trường? Theo những gì tôi được biết thì cả ở nhà và ở trường đã áp dụng cả hình thức khen thưởng lẫn kỉ luật cháu. Và việc mẹ cháu đe dọa sẽ trừng phạt nhiều hơn nữa sau phiên trị liệu này chắc chắn sẽ không làm cháu bình tĩnh lại. Tôi đã diễn trò, nhảy múa và đã làm cho cháu cười và bình tĩnh trở lại, nhưng câu hỏi vẫn tồn tại: tại sao điều này lại diễn ra và liệu nó có tiếp tục diễn ra nữa không?

Mẹ cháu cho tôi biết thêm nhiều chi tiết mà qua đó tôi đã phần nào hiểu được nguồn cơn câu chuyện. Cháu gặp rất nhiều khó khăn khi học phép tính cộng ở trường, và khi tôi nghĩ rằng tôi thưởng cho cháu khi hỏi “này, xem cháu kiếm được mấy đô la này” thì cháu đã nghĩ “ông này lại bắt mình làm toán đây”, và thế là cháu cảm thấy căng thẳng. Những giây phút khó khăn này thật sự gây mệt mỏi cho tất cả mọi người. Nó có thể khiến những hành vi giận dữ khó lòng kiểm soát được như đám đá, hét, không chịu lắng nghe, chửi bới... Từ quan điểm của tôi:

***“Sự bùng nổ tâm lý là những phản ứng bi quan về mặt cảm xúc lên đến đỉnh điểm”***

**Lời khuyên thông thường cho cha mẹ: Bắt đầu bằng việc áp dụng một cách kiên định những qui định và thưởng phạt rõ ràng.**

Đa số các cuốn sách về cách làm cha mẹ hay đều khuyên chúng ta cần phải tạo ra những qui định và phải kiên định thực hiện chúng. Theo những lời khuyên thẳng thắn này, chúng ta cần kiểm soát sự nóng giận của mình và bình tĩnh thực hiện các qui định mà chúng ta đã đề ra nếu như chúng ta muốn bọn trẻ cư xử đúng đắn. Chỉ riêng việc phải bình tĩnh trước những cơn bùng nổ tâm lý đã là rất khó khăn, hơn thế, việc tuân theo các qui định, thực thi việc thưởng phạt không phải lúc nào cũng là đủ, như chúng ta sẽ tìm hiểu ở phần sau. Tuy nhiên, việc lập ra những qui định, các qui chế thưởng phạt là một khởi đầu quan trọng và ở đây tôi cũng khuyên các bậc phụ huynh làm thế.

Phần lớn chúng ta hiểu rằng bọn trẻ cần có khuôn khổ và kỷ luật để giúp chúng nhận thức được và cư xử đúng mực. Chúng ta lập ra những qui định để chúng biết được chúng cần phải làm gì và phải chờ đợi những gì sẽ diễn ra nếu chúng không tuân theo. Chúng ta có những qui chế thưởng và phạt rõ ràng để nêu bật được tầm quan trọng của việc tuân theo các qui định. Nếu không có các qui định, không áp dụng chế độ thưởng phạt thì cuộc sống của chúng ta hẳn sẽ thật là hỗn loạn.

Một gia đình mà tôi đã tư vấn đến than phiền về sự khó khăn mà họ gặp phải khi bắt hai đứa con phải ngồi vào bàn ăn khi ăn tối. Sau một vài lần thảo luận, họ thừa nhận rằng những qui định của họ về việc ăn tối rất không rõ ràng và họ không tuân theo những qui định đó một cách nhất quán. Nếu người vợ hoặc người chồng quá mệt mỏi sau một ngày làm việc vất vả, thỉnh thoảng họ lại đồng ý cho bọn trẻ vừa ăn vừa xem TV. Rồi sau đó, khi họ lại muốn cả nhà cùng ngồi vào bàn ăn, việc bắt bọn trẻ ngồi vào bàn ăn thực sự trở thành một trận chiến. Sau khi nhận ra được thực tế đó, họ bắt đầu thực hiện kế hoạch một cách kiên định. Nếu bọn trẻ ngoan ngoãn ngồi ăn tại bàn, phần thưởng cho chúng sẽ là được xem TV sau bữa tối. Nếu bọn trẻ vi phạm qui định thì sẽ không được xem TV. Sự nhất quán này đã khiến sinh hoạt của cả nhà đi vào qui củ, cả nhà không còn náo loạn như trước đây. Đó thật sự là một chiến thắng cho việc kiên định thực hiện khuôn khổ và kỷ luật.

**Giới hạn của kỷ luật. Khi thưởng và phạt không còn có tác dụng**

Đôi lúc, khi những qui định ta đặt ra không được thực hiện, chúng ta tìm cách tăng cường những biện pháp kỉ luật. Ví dụ như trường hợp của cậu bé Chris. Có hôm cậu bé đã không chịu làm bài tập ở lớp. Cô giáo bèn ra lệnh cậu sẽ không được ra chơi nếu không làm hết bài tập. Cậu bé trở nên giận dữ và ném chiếc ghế của mình. Cô giáo bắt cậu phải đi lên phòng hiệu trưởng và cậu bé phản ứng lại bằng cách nói cậu ghét cô giáo. Thầy hiệu trưởng phê bình thái độ của Chris và nói rằng cậu bé sẽ không được ra chơi trong hai ngày. Chris trở nên cực kì giận dữ, cậu đã bỏ ra ngoài trường. Kết quả là cậu bị đình chỉ học tập. Và khi được đi học lại, cậu lại tiếp tục không chịu làm bài và cứ thế sự việc lại diễn ra như nó đã từng diễn ra.

Một ví dụ khác, một cậu bé 7 tuổi mà tôi đã làm việc cùng gặp khó khăn trong việc ngồi im một chỗ trong bữa tối, cậu thường xuyên đứng dậy khỏi bàn ăn, thỉnh thoảng nghịch ngợm đồ ăn, lúc lại ném thức ăn lung tung khắp nhà. Bố mẹ cậu bắt cậu phải tuân thủ qui định là ngồi im một chỗ và ăn hết thức ăn rồi sẽ được ăn món tráng miệng ưa thích và được xem TV. Thế nhưng sau khi bị cắt suất tráng miệng và không được xem TV, cậu bé vẫn tiếp tục ném thức ăn. Bố mẹ cậu phạt nếu ném thức ăn thì sẽ bị phạt úp mặt vào tường. Nhưng hết thời gian úp mặt vào tường, quay trở lại bàn ăn, cậu bé vẫn tiếp tục gây sự, khi đó, bố mẹ lại phạt bằng cách lấy đi đồ chơi yêu thích của cậu. Tất cả những biện pháp đó chẳng thay đổi được thái độ bướng bỉnh của cậu bé. Nó làm cả nhà bị stress và khiến bố mẹ cậu không ngừng dằn vặt nhau về cách dạy con.

Những kiểu so găng như vậy và việc tăng cường kỉ luật cũng tốt thôi nếu như nó có thể tạo ra những thay đổi khả quan về hành vi. Nhưng khi nó không thể làm được việc đó thì chẳng có lí do gì để tiếp tục. Tôi thường xuyên được nghe những người lớn trong những trường hợp này nói rằng đứa trẻ đó thật hư và cần phải có những biện pháp mạnh hơn nữa để nó phải nghe lời.

***Khi việc thưởng, phạt nhất quán không còn tác dụng nữa, đã đến lúc phải thử một chiến lược mới***

**Nhưng chẳng phải bùng nổ tâm lí chỉ là hành vi cố ý gây sự chú ý của trẻ thôi sao?**

Một số người phân biệt những cơn bùng nổ cảm xúc với những cơn thịnh nộ cho rằng những cơn bùng nổ luôn luôn khiến đứa trẻ mất kiểm soát, trong khi cơn thịnh nộ chỉ là hành vi cố tình gây sự chú ý của đứa trẻ. Quay trở lại trường hợp của Chris, cậu bé đã bùng nổ ở văn phòng tôi cũng như ở trường và chúng ta có thể tự hỏi liệu hành vi của cậu bé có nằm trong tầm kiểm soát của cậu? Liệu cậu bé có lên kế hoạch để “diễn” với tôi để không phải trị liệu hay không? Liệu cậu có cố tình tạo ra những cơn thịnh nộ ở trường để bị đuổi ra khỏi lớp chỉ vì cậu bé không muốn làm bài tập, hay những phản ứng này thực sự vượt quá mức chịu đựng của cậu bé khi cậu gặp rắc rối?

Vấn đề liệu ai đó cố ý hay không được xem là rất quan trọng khi quyết định có trừng phạt họ hay không. Nếu chúng ta nghĩ đó là một hành động gây sự chú ý, chúng ta sẽ cảm thấy tự tin hơn khi thi hành các biện pháp kỉ luật. “Em phải làm bài tập, nếu không sẽ không được ra chơi!” Nếu như một mặt chúng ta nghĩ rằng hành vi là một phản ứng xúc cảm không kiểm soát được, thì nhiều khả năng chúng ta sẽ dễ dàng nhượng bộ: “Thôi được rồi, nghỉ một chút cũng chẳng sao.” Nhất định tuân theo các qui định hay nhượng bộ không phải là những lựa chọn duy nhất của chúng ta. Lựa chọn thứ ba là hiểu được gốc rễ của vấn đề để có thể tạo ra một kế hoạch để phòng nó xảy ra. Đối với Chris, kế hoạch đó có thể là thay đổi bài tập cho em làm để em không cần phải né tránh nó.

***Khi những hành vi có vấn đề tiếp tục diễn ra dù đã kiên quyết thực hiện các qui định thì liệu hành vi đó có phải là cố ý hay không không còn quan trọng nữa. Chúng ta cần phải biết cách thay đổi lí do dẫn đến hành vi ấy của trẻ hoặc dạy trẻ những cách tốt hơn để đối diện với những tình huống có vấn đề đó.***

Đó là mục tiêu mà cuốn sách này muốn hướng tới. Khi những hình thức kỷ luật hay khen thưởng truyền thống không còn giá trị, bạn cần phải biết phải làm gì. Nhưng nhiều khi bất chấp



những nỗ lực của bạn, những hành vi có vấn đề của bọn trẻ vẫn tiếp tục diễn ra. Cuốn sách này sẽ cung cấp cho bạn những công cụ để bạn: (1) Chấp nhận và trân trọng con bạn, ngay cả khi chúng làm cho bạn phát điên, (2) Làm nguôi ngoai một cơn bùng nổ, và (3) Xây dựng những chiến lược để ngăn chặn những cơn bùng nổ tâm lý trong tương lai.

### **Trên thực tế, liệu chúng ta có thể hy vọng sẽ ngăn chặn được hoàn toàn những cơn bùng nổ tâm lý?**

Nếu chúng ta có thể kiểm soát thế giới này, chúng ta có thể đảm bảo không còn những cơn bùng nổ tâm lý của các con nữa. Bọn trẻ sẽ không bị buộc phải làm những việc vượt quá khả năng của chúng. Chúng cũng sẽ không phải chờ đợi quá lâu để có những gì chúng muốn. Chúng cũng sẽ không bị lâm vào tình trạng vượt quá ngưỡng chịu đựng bởi những tiếng ồn hay những sự việc diễn ra xung quanh. Chúng ta có thể chắc rằng mình sẽ có đủ thời gian để đối phó với những tình huống khó khăn. Chúng ta có thể kiểm soát những mầm bệnh và giấc ngủ của các con, giúp các con tránh xa bệnh tật và không bị mệt mỏi, và có thể đảm bảo cho các con có thể trạng tốt nhất để chống chọi lại những cơn stress diễn ra trong ngày. Nhưng bởi vì chúng ta không thể kiểm soát hết tất cả mọi thứ, chúng ta sẽ vẫn phải đối mặt với những cơn bùng nổ tâm lý. Tuy nhiên, khi đã hiểu được nguyên nhân của những cơn bùng nổ, chúng ta sẽ ít phải chứng kiến chúng diễn ra hơn, và có thể giảm bớt phần nào những căng thẳng trong cuộc sống của ta. Những trang tiếp theo đây sẽ đưa ra một mô hình 4 bước để kiểm soát và phòng ngừa những cơn bùng nổ tâm lý và hành vi. Mô hình này được xây dựng dựa trên những nghiên cứu về nguyên nhân của những cơn bùng nổ đó và đưa ra những biện pháp đã được thực tế kiểm nghiệm để giảm thiểu những giây phút đầy thách thức đó.

## **Tổng quan về Mô hình 4 bước**

### **Bước 1: Chấp nhận và trân trọng con bạn**

Hai bậc phụ huynh có thể phản ứng cùng một cách đối với hành vi của đứa trẻ, nhưng một người có khả năng giúp cho đứa trẻ xử sự đúng đắn hơn người kia bởi họ có một mối quan hệ khả quan với con của mình. Khi còn làm ở trường học, trong nhiều trường hợp, các giáo viên đã nói với tôi rằng họ không thể nào xử trí được một đứa trẻ nào đó và phải nhờ người khác làm việc đó vì đứa trẻ tin tưởng vào người đó hơn.

Việc duy trì một mối quan hệ tốt đẹp phụ thuộc rất nhiều vào kiểm soát những kì vọng và cách nhìn nhận của chúng ta đối với các con. Chúng ta phải trân trọng bản thân đứa trẻ hơn là ép nó phải đạt được những kì vọng phi thực tế của bố mẹ. Chẳng hạn, một người mẹ gần đây có thông báo lại cho tôi biết chị đã “phạt” cô con gái 1 tuổi của mình vì cô bé suốt ngày rung lắc khi nằm trong chiếc ghế và ê a quá to. Thực tế thì đó là những gì mà các em bé 1 tuổi bình thường vẫn làm, và việc bắt một em bé 1 tuổi phải im lặng hoàn toàn và không động đậy gì là một việc làm phi lý. Những nỗ lực để thực thi các qui định không phù hợp với con bạn sẽ khiến mối quan hệ giữa bạn và đứa con bị tổn thương và sẽ tạo ra nhiều căng thẳng hơn nữa. Khi bọn trẻ cảm thấy được chúng ta chấp nhận và trân trọng, chúng sẽ dễ nghe lời chúng ta hơn.

Chương 3 của cuốn sách sẽ mô tả kĩ hơn những cách chính sau đây để chúng ta kiểm soát được những kì vọng của mình để duy trì được mối quan hệ tốt đẹp với bọn trẻ:

1. Trước tiên, chúng ta phải có khả năng kiểm soát được cảm xúc của chính mình. Điều này sẽ dễ dàng hơn khi chúng ta không coi những hành vi của trẻ tốt xấu thế nào là do khả năng của chính chúng ta, thay vào đó, hãy coi đó là biểu hiện của sự bất lực hiện thời của đứa trẻ khi phải đương đầu với sự căng thẳng.
2. Thứ hai, để giảm bớt những sự căng thẳng của trẻ, ta phải tạo ra một bầu không khí khiến đứa trẻ cảm thấy nó có năng lực. Nếu đứa trẻ luôn cảm thấy bị chỉ trích, nó sẽ bắt đầu gạt chúng ta ra nhằm bảo vệ lòng tự tôn của nó. Đưa ra nhiều lời khen, thiết kế các hoạt động để

trẻ có thể hoàn thành giúp chúng tự tin và khả năng của bản thân và có tình cảm tin cậy đối với người trực tiếp chăm sóc chúng là những biện pháp quan trọng cần làm.

3. Cuối cùng, chúng ta cần phải tránh những cuộc so găng thường xuyên. Khi bọn trẻ không thể tuân theo một qui định nào đó một cách nhất quán, có thể đã đến lúc phải thay đổi đòi hỏi của chúng ta hơn là bắt buộc chúng tuân theo. Mỗi đứa trẻ một khác, vì vậy không thể áp dụng những kỉ vọng giống nhau cho tất cả các cháu.

### **Bước 2: Hạ nhiệt một cơn bùng nổ**

Bởi thế giới này là không thể đoán định nên chúng ta không thể lên kế hoạch cho tất cả mọi việc và sẽ có những giây phút các con của chúng ta sẽ bùng nổ. Chúng ta có thể dẫn chúng tới cửa hàng đồ chơi để mua một món đồ cho chúng tặng bạn nhân ngày sinh nhật. Chúng ta đã không nghĩ tới việc phải chuẩn bị tâm lý cho trẻ rằng ta sẽ không mua quà cho chúng. Rồi bọn trẻ nhìn thấy một món nào đó mà chúng thích, nhưng ta lại bảo chúng là chúng không thể có món quà đó. Thế rồi chúng la hét, giận dữ, nổi cơn thịnh nộ giữa nơi công cộng. Mọi người xung quanh nhìn ta chòng chọc và chúng ta cảm thấy thật là ngượng ngùng, bối rối, rồi ta bắt đầu cảm thấy điên tiết, và ta quay sang cao giọng với bọn trẻ - và điều này sẽ lại làm cho tình hình càng tệ hơn. Rồi ta có thể làm gì đây? Đi ra khỏi cửa hàng và kéo bọn trẻ theo đằng sau? Hay liệu có cách nào khả dĩ hơn, đỡ căng thẳng hơn để giải quyết sự việc này?

Chúng ta phải làm gì để hạ nhiệt những tình huống như vậy? ta phải làm gì để kiểm soát những cơn bùng nổ xúc cảm không mong đợi? Trong chương 4, chúng ta sẽ xem xét nghệ thuật đánh lạc hướng để hạ nhiệt những cơn bùng nổ mà ta không thể ngăn chặn. Mặc dù đây là một kĩ năng quản lý khủng hoảng quan trọng, nhưng ta sẽ không muốn phải lệ thuộc vào nó quá thường xuyên. Sẽ tốt hơn nếu ta học cách đoán định những tình huống có thể dẫn tới bùng nổ tâm lý và lên kế hoạch ngăn chặn chúng không xảy ra. Đó chính là nội dung của Bước 3.

### **Bước 3: Hiểu được tại sao một cơn bùng nổ cứ mãi diễn ra**

Khi một đứa trẻ cứ liên tục có những cơn bùng nổ xảy ra, chúng ta phải xem xét xem tại sao điều đó lại xảy ra. Chúng ta phải phân tích xem liệu có gì có thể đoán được đối với những hành vi mang tính thách thức này không, hay liệu có những sự việc gì có xu hướng kích thích chúng, và liệu có cách nào khác để xử trí vấn đề không. Hiểu được tại sao một cơn bùng nổ cứ mãi diễn ra là chìa khoá để xây dựng những kế hoạch ngăn chặn chúng. Một khi ta đã hiểu được bản chất của vấn đề và có thể đoán trước những cơn bùng nổ, ta có thể xây dựng những chiến lược để ngăn chặn chúng.

Chương 5 vạch ra một phương pháp để phân tích tại sao những cơn bùng nổ tương tự vẫn cứ diễn ra trong một số hoàn cảnh nhất định. Quá trình này có một tên gọi chính thức trong các tài liệu về hành vi là: Phân tích đánh giá hành vi chức năng (Functional Behavioral Assessment)

### **Bước 4: Lên kế hoạch ngăn chặn những cơn bùng nổ**

Hiểu được tại sao một cơn bùng nổ cứ mãi diễn ra là điểm then chốt để lên kế hoạch ngăn chặn chúng. Chương 6 mô tả những thành tố của một kế hoạch phòng ngừa tốt bao gồm 4 bước sau:

- ❖ Thay đổi tình huống có vấn đề (lí do) dẫn tới những cơn bùng nổ
- ❖ Dạy cho trẻ những kĩ năng để đối phó với những tình huống đó
- ❖ Sử dụng các biện pháp khen thưởng hoặc kỉ luật
- ❖ Những biện pháp sinh học

## **Tổng kết chương 1**

- ❖ Đứa trẻ nào cũng cần phải có kỉ luật; những qui định rõ ràng, những hình thức thưởng/phạt nghiêm minh sẽ tạo ra trật tự cho cuộc sống của chúng ta
- ❖ Khi những qui định và các hình thức thưởng/phạt nhất quán không có hiệu quả đối với việc thay đổi hành vi, và những cơn bùng nổ tiếp tục diễn ra, chúng ta cần phải xem xét nguyên nhân của chúng
- ❖ Mô hình 4 bước để kiểm soát và ngăn chặn các cơn bùng nổ bao gồm:
  1. Kiểm soát kì vọng của chúng ta với bọn trẻ để chúng ta có thể:
    - Kiểm soát được tâm trạng của chính mình
    - Tạo cảm giác có năng lực ở bọn trẻ
    - Tránh những xung đột quyền lực thường xuyên
  2. Học những chiến thuật để xoa dịu những cơn bùng nổ khi chúng xảy ra
  3. Hiểu được tại sao một cơn bùng nổ lại xảy ra
  4. Xây dựng những kế hoạch để phòng ngừa những cơn bùng nổ

## CHƯƠNG 2

### BẢN CHẤT CỦA CON BÙNG NỔ TÂM LÝ?



Bùng nổ tâm lý không phải là những hành vi không bình thường. Ở độ tuổi nhất định, mọi người đều có những cơn bùng nổ tâm lý. Tự kiểm soát là khả năng ta có dần cùng với thời gian, chẳng hạn trẻ chập chững biết đi và trẻ mầm non thiếu khả năng tự chủ thường có những cơn bùng nổ tâm lý. Tuy vậy cũng có những đặc điểm thuộc về tính cách khiến một số trẻ có xu hướng bùng nổ tâm lý nhiều hơn các trẻ khác.

**Bùng nổ tâm lý là phản ứng của cơ thể trong những trường hợp căng thẳng**

Khi ta cảm thấy sợ hãi vô cùng, tất cả chúng ta đều tự động phản ứng lại bằng cách đối mặt, lảng tránh hoặc đóng băng cùng những cảm xúc rất mạnh như thể mạng sống của ta đang bị đe dọa. Phản ứng sinh tồn này xét trên nhiều phương diện đều rất phù hợp với khái niệm bùng nổ tâm lý. Trong cuốn *Trí tuệ cảm xúc*, Daniel Goleman đã định nghĩa khoảnh khắc này là một trạng thái “bị cảm xúc chiếm đoạt” (Goleman, 1995). Như thể trung tâm điều khiển cảm xúc đã hoàn toàn chiếm lĩnh bộ não khiến chúng ta không thể dễ dàng sử dụng lí trí của mình nữa.

Một số người gọi đây là quá trình xâm chiếm của bộ não “cá sấu” hay não “bò sát”. Não người gồm có một phần đầu vệt của não bò sát cổ đại (đặc biệt là vùng limbic), đó là phần não điều khiển phản ứng “đối mặt hoặc lảng tránh” và một phần mới hơn, phần con người của bộ não mà ta gọi là đại não, nơi điều khiển khả năng lên kế hoạch và lập luận. Khi bị đe dọa, phần não bò sát trong não người có thể khiến chúng ta lảng tránh, đối mặt hoặc đóng băng mà không có sự can thiệp của đại não. (nghĩa là, không cần tới khả năng lập luận và suy nghĩ về điều mà chúng ta đang làm). Phản ứng nhanh và không cần suy nghĩ này hiển nhiên có giá trị mang tính sinh tồn, nhưng trong một thế giới mà những mối đe dọa không phải bao giờ cũng gây nguy hiểm đến tính mạng, thì phản ứng đối mặt, lảng tránh hay đóng băng có thể dẫn tới những cơn bùng nổ tâm lý không cần thiết, khiến chúng ta tự nhiên trở nên khó chịu trong khi một bộ óc lí trí có thể xử trí hiệu quả hơn.

Goleman (1995) chỉ ra những khó khăn khi phải lí lẽ với một người đang bị cảm xúc chiếm lĩnh và ông cũng mô tả cách dùng biện pháp đánh lạc hướng để chuyển sự chú ý của người đó khỏi sự việc cho tới khi họ bình tĩnh trở lại. Tôi sẽ trở lại với cách dùng biện pháp đánh lạc hướng ở Chương 4: Hạ nhiệt một cơn bùng nổ tâm lý.

**Một trung tâm cảm xúc quá nhạy cảm**

Mặc dù bất kì ai cũng có lúc bùng nổ tâm lí, nhưng một số đặc điểm nhất định của con người được coi là do hậu quả của một hệ viền không được điều hòa dẫn tới khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc. Những nét đặc trưng đó có thể bao gồm tính khí nóng, rối loạn tăng động giảm tập trung chú ý (ADHD), các bệnh đau mãn tính, khó ngủ. Tất cả những đặc điểm này đều khiến con người khó chịu và có các phản ứng về cảm xúc. Ngay sau đây chúng ta sẽ tìm hiểu một nghiên cứu về những khác biệt trong tính khí.

### Những đặc điểm của con người khiến môi trường trở nên nguy hiểm hơn

Ngoài đặc điểm là nhạy cảm hơn trong cảm xúc, lí do một người thường cảm thấy sợ hãi trước những hiện tượng mà nhiều người cho là bình thường còn xuất phát từ những khiếm khuyết nhất định khác. Các vấn đề về giác quan (chẳng hạn quá nhạy cảm với tiếng ồn, ánh sáng, động chạm, mùi, vị) hoặc những khó khăn khi kết hợp các kích thích giác quan, như trong trường hợp rối loạn xử lí giác quan, có thể khiến cho những sự việc tưởng như vô thưởng vô phạt trở nên trầm trọng như thể nguy hiểm chết người (xem Kranowitz, 2006 để hiểu kỹ hơn về rối loạn xử lí cảm giác). Khó khăn về vận động, đặc biệt là khó khăn khi nói, cũng khiến ta dễ cảm thấy sợ hãi bởi nó dẫn tới khó khăn trong việc diễn đạt mong muốn của mình. Tương tự như vậy, khả năng tư duy trừu tượng kém, khả năng hiểu cảm giác của người khác kém và cứng nhắc có thể khiến những sự việc họ không mong đợi trở thành mối đe dọa đối với sự an toàn của họ. Nếu không có sự uyển chuyển trong nhận thức để hiểu và xử lí những sự kiện mới và khó, nhiều người sẽ bị rơi vào trạng thái bùng nổ tâm lí.

Trong phần tiếp theo chúng ta sẽ nghiên cứu chi tiết hơn lí do vì sao những khác biệt nhất định về tính khí, khả năng tư duy trừu tượng kém, khả năng hiểu cảm xúc của người khác kém và sự cứng nhắc có thể làm tăng nguy cơ bùng nổ tâm lí.

### Tính khí

Các nghiên cứu dài hạn từ sơ sinh đến hết thời kỳ thơ ấu đã cho thấy một số trẻ bẩm sinh đã có tính khí nóng nảy – là nguyên nhân dẫn đến thường phản ứng cảm xúc tiêu cực hơn trước những tình huống lạ, trong đó có những cơn thịnh nộ và bùng nổ tâm lí khi trẻ cảm thấy căng thẳng. Trong những nghiên cứu về trẻ sơ sinh mà giờ đây đã trở nên rất phổ biến, Thomas và Chess (1977) đã tìm hiểu chín xu hướng hành vi chủ đạo, đó là:

1. Mức độ hoạt động
2. Sự nhịp nhàng (ví dụ thời gian ăn, ngủ, và đi vệ sinh)
3. Cách tiếp cận/rút lui
4. Khả năng thích nghi
5. Ngưỡng cảm giác
6. Cường độ của phản ứng
7. Kiểu tâm trạng
8. Khả năng phân tâm
9. Khả năng tập trung và duy trì sự tập trung

Trên cơ sở chín xu hướng trên, các ông có thể phân loại 60% trẻ em thành ba nhóm và cho thấy rằng những mô hình hành vi trên tương đối ổn định. Nhóm thứ nhất là nhóm “trẻ dễ tính”, là những trẻ có thể chấp nhận sự thất vọng mà ít khi bị rối trí, có thể giữ được tâm trạng tích cực hơn, và dễ dàng thích nghi với thay đổi. Nhóm thứ hai là nhóm “trẻ khó tính”, là những trẻ biểu hiện những phản xạ tiêu cực hơn đối với các tình huống lạ và khóc lóc hay nổi cơn thịnh nộ nhiều hơn khi bị thất vọng. Nhóm cuối cùng là nhóm “chậm phản ứng” là những trẻ ban đầu chỉ thể hiện phản ứng rất nhẹ nhàng đối với các tình huống mới, tuy nhiên các em cũng dần dần thích nghi khi được tiếp xúc nhiều hơn với những tình huống đó.

Cả nhóm “trẻ khó tính” và “trẻ chậm phản ứng” đều dễ bị bùng nổ tâm lý hơn. Và mặc dù những mô hình hành vi này có vẻ là những đặc điểm ổn định, nhưng phản ứng của cha mẹ có thể làm thay đổi tính khí của một đứa trẻ. Chẳng hạn, nghiên cứu của Kagan (1992) cho thấy những thiếu niên nhút nhát được cha mẹ nhẹ nhàng động viên để cởi mở hơn – và do đó được dần dần tiếp xúc nhiều hơn với các tình huống mới – đã trở nên bớt sợ sệt.

Mặc dù có một tính khí nóng không có nghĩa là bị “rối loạn hành vi”, nhưng một số rối loạn hành vi nhất định có thể dẫn tới căng thẳng. Trẻ mắc chứng rối loạn tăng động giảm tập trung chú ý (ADHD) và trẻ có một số rối loạn tâm trạng khác, chẳng hạn rối loạn cảm xúc lưỡng cực có thể sẽ bị kích thích nhiều hơn và khả năng kiểm soát phản ứng cảm xúc kém hơn. Thêm nữa, những trẻ rối loạn phổ tự kỷ, rối loạn xử lý cảm giác, và các rối loạn lo âu như rối loạn ám ảnh cưỡng chế (obsessive compulsive disorder) có thể sẽ gặp khó khăn hơn khi phải xử lý các tình huống mới và các em ưa thích những việc lặp đi lặp lại hơn. Giờ chúng ta sẽ tìm hiểu tại sao tư duy trừu tượng kém, hiểu cảm giác của người khác kém và cứng nhắc cũng gây ra khó khăn khi xử lý những sự kiện bất ngờ.

### Kém khả năng tư duy trừu tượng và hiểu cảm giác của người khác

Thế nào là tư duy trừu tượng? Đó là khả năng tưởng tượng ra một sự vật mà không được trực tiếp tri giác bằng các giác quan.

Lấy ví dụ trường hợp tôi đã từng gặp với một thiếu niên thông minh học giỏi, nhưng đôi khi lại gặp khó khăn khi giao tiếp với các bạn – đặc biệt là cậu không thể hiểu được quan điểm của người khác. Tôi nói với cậu, “Hãy tưởng tượng chó biết bay.” Cậu đáp, “Chó không biết bay.” Tôi nhắc lại, “Nhưng cháu thử tưởng tượng là chó biết bay đi.” Cậu lặp lại, “Không, chó không biết bay.” Khi tôi bảo, “cháu hãy tưởng tượng chó có đôi cánh và chúng bay được,” cậu bắt đầu nổi cáu với tôi, và khẳng khái bảo chó không có cánh và không bay được.

Cậu bé rất khó tưởng tượng được viễn cảnh đó bởi vì nó không tồn tại; trên thực tế không có chó biết bay. Để có thể tưởng tượng được, phần não chứa tri thức về chó phải tương tác với phần não chứa kiến thức về các loài sinh vật biết bay để hình thành được khái niệm về chó biết bay. Mặc dù khả năng trí tuệ của cậu bé rất tốt, nhưng cậu vẫn gặp khó khăn khi phải tưởng tượng những khái niệm trừu tượng. Ở trường, cậu tỏ ra xuất sắc trong các bài thuộc lòng và có lượng kiến thức khổng lồ về các dữ kiện, nhưng cậu lại phải chật vật mới hiểu được những khái niệm trừu tượng, tưởng tượng.

***Khi trẻ khó khăn trong tư duy trừu tượng, trẻ sẽ khó hiểu được cảm giác của người khác. Để biết người khác đang nghĩ gì hay cảm thấy ra sao cần phải có trí tưởng tượng. Và điều đó không tự nhiên có ở một số trẻ.***

Người ta đã nghiên cứu về chức năng của những tế bào não gọi là nơ ron phản chiếu, đó là những tế bào tác động đến khả năng cảm thông và hiểu cảm giác của người khác ở trẻ (Oberman, Hubbard, McCleery, Altschuler, Pineda và Ramachandran, 2005). Các nơ ron phản chiếu hoạt động theo cơ chế sau. Nếu tôi trông thấy một người đang ăn khoai tây chiên, hình ảnh đó sẽ gửi một thông điệp tới các nơ ron phản chiếu, từ đó lại chuyển đi một thông điệp tới các cơ hàm của tôi và khiến tôi cũng nhai như thể đang ăn khoai tây chiên cùng với người kia. Việc kích hoạt cơ hàm của tôi khó thấy bằng mắt thường, nhưng tuy vậy, tôi thực sự sẽ cảm thấy y như người kia bởi vì trong não tôi mọi việc đang diễn ra tương tự. Đó chính là sự thông cảm: cảm nhận được cảm giác của người khác.

Các nghiên cứu cho thấy một số trẻ (đặc biệt là trẻ tự kỷ) có vấn đề ở chức năng của nơ ron phản chiếu (Oberman và đồng nghiệp, 2005). Hậu quả là trẻ sẽ khó có thể hiểu được cảm giác của người khác.

Hầu hết ai trong chúng ta cũng đều luôn luôn cố gắng hiểu cảm giác của người khác. Khả năng đó giúp chúng ta giao tiếp theo cách khiến người khác thấy dễ chịu. Chúng ta biết khi nào mình đang nói quá nhiều bởi vì chúng ta cảm thấy sự chán nản ở người khác. Chúng ta biết khi nào mình gây tổn thương cho người khác bởi vì bản thân chúng ta có thể cảm thấy bị tổn thương, từ đó chúng ta biết đã đến lúc dừng lại.

***Khi khả năng hiểu cảm giác của người khác không tự nhiên có, ta thường hiểu sai ý của người khác dẫn đến thất vọng nhiều hơn và bùng nổ tâm lý nhiều hơn.***

Có lần một khách hàng mười một tuổi của tôi, ngoài việc gặp khó khăn khi hiểu cảm xúc của người khác, cậu còn thường xuyên hiểu sai những cái nhìn và lời nói của bạn cùng lớp, coi đó như những mối đe dọa. Nếu trẻ khác nhìn cậu vì cậu giơ tay phát biểu trong lớp, cậu lại nghĩ rằng các bạn đang nhìn chăm chú vào mình và cậu sẽ hét lên bắt họ thôi không nhìn cậu nữa. Tương tự như vậy, nếu các bạn nói “xin chào” trong hành lang, cậu lại nghĩ họ đang chế nhạo mình và lại la hét hoặc xô đẩy các bạn rồi chạy trốn dưới một cái ghế. Vì hiểu lệch lạc đã khiến cậu nhiều lần rơi vào bùng nổ tâm lý. Nhưng khi được giải thích tỉ mỉ vì sao các bạn lại nhìn mình hoặc chào mình, cậu đã có thể cảm thấy an toàn hơn và không phản ứng thái quá nữa.

### Sự cứng nhắc

Nhiều trẻ có thể trở nên khá cứng nhắc trong việc xử lý những khó khăn hàng ngày. Có thể phần nào là do vấn đề về tư duy trừu tượng, như đã mô tả ở phần trên. Khi trẻ khó khăn trong sử dụng khả năng tưởng tượng của mình, trẻ sẽ khó xử lý những vấn đề mới, và có xu hướng nản lòng nhiều hơn, từ đó có thể dẫn tới bùng nổ tâm lý nhiều hơn. Một số khuyết tật học tập, rối loạn phổ tự kỷ và suy giảm nhận thức nhất định có nguyên nhân xuất phát từ sự cứng nhắc ấy.

***Khi trẻ có khả năng tưởng tượng kém, trẻ sẽ khó xử lý những vấn đề mới, và có xu hướng nản lòng nhiều hơn, có thể dẫn tới bùng nổ tâm lý nhiều hơn.***

Sự linh hoạt của chính bản thân tôi thể hiện bất cứ khi nào tôi học lái xe qua mạng. Mặc dù tôi đã được hướng dẫn một cách chi tiết, bài bản cách về đích, nhưng có tới khoảng 75% thời gian nó yêu cầu tôi rẽ vào một con phố không có thật. Nếu tôi có vấn đề về tư duy trừu tượng, tôi đã bị mắc kẹt ở chỗ ấy. Sẽ rất khó để tưởng tượng bạn phải làm gì tiếp theo nếu không có bản hướng dẫn in ra và tôi sẽ ngày càng nản chí hơn, có thể tới mức độ bùng nổ. Nhưng với tư duy trừu tượng, tôi đã có thể nghĩ đến việc hỏi đường. Với những người không thể tự nghĩ ra cách giải quyết những vấn đề mới, nhất thiết phải có sự chuẩn bị hay lường trước cho các vấn đề khó khăn. Chẳng hạn, nếu bạn dạy tôi lái xe, thì đồng thời hãy cung cấp cho tôi số phone của bạn và nhắc tôi gọi cho bạn nếu tôi bị lạc. Chuẩn bị cho những việc không biết trước chính xác là một phần của một kế hoạch phòng chống tốt; cung cấp cho trẻ những phương án để phòng tránh việc làm ngược lại có thể cũng lại gây ra một cơn bùng nổ tâm lý.

### Sự kết hợp cả ba yếu tố dẫn tới bùng nổ

Chúng ta hãy tưởng tượng các trẻ có tính khí nóng, cứng nhắc, phải vật lộn để hiểu quan điểm của người khác. Các trẻ này khi gặp phải những tình huống mới sẽ rất bối rối, và không có những kỹ năng giải quyết vấn đề để xử lý chúng. Rồi những trẻ này trở nên bối rối quá mức, như thể đó là tình huống đe dọa tính mạng của chúng. Sự kết hợp giữa phản ứng của cảm xúc và thiếu kỹ năng giải quyết vấn đề là một phương trình dẫn tới bùng nổ tâm lý ở cấp số nhân. Những trẻ này liên tục gặp phải những sự kiện có vấn đề và không có khả năng đối phó.

Để giải quyết những khó khăn trên, chúng ta phải giúp trẻ:

- 🌈 Tìm cách để trấn an trẻ nếu như không thể ngăn lại một cơn bùng nổ (xem chương 4: Hạ nhiệt một cơn bùng nổ) và

🌈 Tránh các bùng nổ tâm lý khác bằng cách lường trước và chuẩn bị cho các sự kiện có vấn đề.

Tổng kết chương

- 🌈 Những nguyên nhân khiến xác suất xảy ra bùng nổ tâm lý cao hơn bao gồm:
- Một tính khí nóng và những vấn đề liên quan tới những phản ứng cảm xúc (chẳng hạn rối loạn tăng động giảm chú ý ADHD, rối loạn tâm trạng, rối loạn xử lý cảm giác, Đau bệnh kinh niên, và bệnh khó ngủ)
  - Khó khăn trong tư duy trừu tượng và hiểu cảm xúc của người khác
  - Sự cứng nhắc và kỹ năng giải quyết vấn đề cứng nhắc
- 🌈 Sự kết hợp của cả ba yếu tố tạo ra khả năng lớn nhất xảy ra các cơn bùng nổ tâm lý



### CHƯƠNG 3

## CHẤP NHẬN VÀ TÔN TRỌNG CON TRẺ



***Xin lỗi, đây có phải thứ tôi yêu cầu đâu!***

Một bài viết tuyệt vời của tác giả Emily Perl Kingsley (1987) đã mô tả kinh nghiệm nuôi dạy một đứa trẻ. Cô ấy thuật lại chi tiết việc có một em bé như là lên kế hoạch cho một kỳ nghỉ đặc biệt tại một nơi tuyệt diệu, như nước Ý chẳng hạn. Bạn học tiếng Ý và lên kế hoạch đi tất cả những nơi hay ho khi tới thăm đất nước này. Cuối cùng, khi ngày ấy đến và khi đã lên máy bay, bạn phát hiện ra rằng máy bay thực ra sẽ bay tới Hà Lan. Không thể tin nổi, với những kế hoạch cho nước Ý, hãng hàng không lại chuyển hướng. Bạn nghe những người khác kể lể về chuyến đi tuyệt vời tới nước Ý và thấy thất vọng khủng khiếp. Tuy thế, bạn lại khám phá ra rằng hóa ra Hà Lan cũng không đến nỗi tệ - chỉ là bạn chưa chuẩn bị cho tình huống mới này thôi. Và vì thế nên bây giờ bạn đang bận rộn khám phá tất cả những gì Hà Lan có. Nếu thay vào đó, bạn lại phí thời gian ngồi ước ao giá mình đang ở Ý, thì bạn sẽ chẳng bao giờ cảm nhận được hết niềm vui ở Hà Lan.

Bài viết này nói lên tầm quan trọng của việc điều chỉnh những mong muốn của cha mẹ để có thể thực sự chấp nhận và tôn trọng trẻ. Chỉ bằng cách chấp nhận, chúng ta mới có thể giúp trẻ học những kỹ năng mới.

Ta cũng có thể tìm thấy một ví dụ tương tự trong lĩnh vực trị liệu tâm lý. Trong một bản tổng kết quá trình nghiên cứu 25 năm về hiệu quả của trị liệu tâm lý, Lebow (2007) đã kết luận rằng với bất kỳ phương án chữa trị nào đã được sử dụng, trị liệu tâm lý hầu như chỉ có tác dụng khi giữa bệnh nhân và nhà trị liệu có một mối quan hệ mạnh mẽ và tích cực. Một số nhân tố góp phần xây dựng mối quan hệ tích cực đó là sự chấp nhận, sự ấm áp, quan tâm và mang tới cho nhau những hy vọng hay mong đợi tích cực nói chung.

Chúng ta phải điều chỉnh mong muốn của mình như thế nào để có thể phát triển và duy trì quan hệ tích cực với con cái? Dưới đây là ba yếu tố chủ chốt. Chúng ta phải:

- Có khả năng kiểm soát sự thất vọng của chính mình trước khi có thể làm giảm sự thất vọng ở trẻ
- Giúp con cảm thấy có khả năng trước bạn và tránh “trạng thái tuyệt vọng do huấn luyện”
- Tránh thường xuyên so sánh với trẻ

**Kiểm soát sự thất vọng của chính mình**

Đầu tiên, chúng ta phải có khả năng làm được cho bản thân mình những gì mình muốn làm cho con. Ta cần kiểm soát hành động của mình đối với những hành vi thách thức của trẻ. Liên tục thể hiện sự giận dữ trước những hành vi mà trẻ chưa có đủ kỹ năng để xử lý vấn đề chỉ làm phá vỡ mối quan hệ. Điều khác biệt giữa “khó chịu” một chút và thực sự điên tiết vì hành vi của con phụ thuộc vào việc chúng ta thực hiện 3 điều sau như thế nào:

- Coi những hành vi thách thức của con như là một phần của sự phát triển bình thường. Khi chúng ta mong đợi những hành vi hoàn hảo, chúng ta dễ nổi khùng hơn là chỉ hơi khó chịu trước những hành vi của con.

- Đừng xem những hành động của con tốt xấu thế nào là do khả năng của chúng ta, mà hãy coi đó là biểu hiện trẻ không có khả năng xoay xở với sự thất vọng. Bằng không, nếu ta cứ nhận trách nhiệm về mình, sự thất vọng của ta về bản thân sẽ làm ta thêm bức mình với con trẻ.

- Hiểu rằng những hành vi có vấn đề chỉ mang tính tạm thời cho tới khi chúng ta có thể tìm ra được cách tốt hơn để xử lý và ngăn chặn những tình huống khó khăn. Nếu nhìn nhận điều này như một vấn đề không bao giờ kết thúc thì chắc chắn ta sẽ thấy khó chịu hơn mà thôi.

Tất cả những phương pháp chúng ta sử dụng để giúp trẻ bớt thất vọng cũng chính là những cách ta phải áp dụng cho chính mình, nếu không ta chỉ càng làm cho sự thất vọng tăng lên mà thôi. Ta phải học cách ngăn những cơn bộc phát và tìm cách tự trấn an bản thân khi thấy mình trở nên nóng tính. Bằng cách đón nhận và chuẩn bị cho tình huống thất vọng cho cả trẻ và chính chúng ta, ta có thể tránh xảy ra phản ứng quá khích. Khi biết được điều gì khiến chúng ta nổi nóng, chúng ta có thể sẵn sàng chuẩn bị tâm lý đối phó theo hướng tích cực chứ không mất bình tĩnh. Bạn đang đọc cuốn sách này để tìm ra cách giúp đỡ con trẻ, do đó bạn hãy thử áp dụng những cách đó để giúp bản thân bình tĩnh và tự tin hơn.

### **Phát triển năng lực**

Khi thấy tự tin về khả năng của mình, trẻ sẽ tích cực hơn và có động lực để lắng nghe hơn. Nói chung, chúng ta xây dựng sự tự tin này bằng cách tán thưởng và hướng các em tới những hoạt động nằm trong khả năng của các em. Cụ thể, ta có thể:

- Hướng trẻ vào những công việc gia đình như cùng giặt giũ, chuẩn bị bàn ăn, cùng nấu bữa tối hoặc dọn dẹp. Kể cả khi những việc này phải làm lâu hơn khi có sự tham gia của trẻ, bạn hãy cứ đề nghị trẻ giúp mình và khen ngợi khi trẻ làm tốt.

- Xác định những lĩnh vực trẻ có khả năng tự nhiên đặc biệt và nghĩ ra các hoạt động trong những lĩnh vực này (hãy nghĩ tới những lĩnh vực như thể dục, âm nhạc, múa, hội họa, hoặc những đam mê nghiên cứu nhất định).

- Tránh những đòi hỏi vượt ngoài khả năng. Ở gia đình lẫn ở trường, chúng ta có thể phải chỉnh lại những yêu cầu để không đẩy các em học sinh vào vị trí phải hoàn thành những bài tập mà các em chưa sẵn sàng thực hiện. Ví dụ, những em chưa biết đọc hoặc viết ở những năm học đầu đời có thể cần thêm hỗ trợ, và không nên bị đặt vào những tình huống đáng xấu hổ mà các em phải thể hiện quá khả năng trước mặt các bạn khác.

- Khen ngợi nỗ lực của các em (hơn là chỉ khen ngợi khả năng) khi các em tham gia một dự án hay một hoạt động mới. Chúng ta muốn các em hiểu được ý nghĩa của làm việc chăm chỉ và thực hành, hơn là việc các em có thành công hay không. Bài học rút ra là: thành công sẽ đến với những ai chăm chỉ.

### **Tránh mất phương hướng**

Nếu như, thay vì lập kế hoạch để thành công, chúng ta lại đặt trẻ vào những tình huống mà các em không thể đáp ứng được mong muốn của ta, rồi liên tục phê bình các em, thì các em sẽ trở nên nhụt chí, không chịu lắng nghe và hình thành trạng thái “tuyệt vọng do huấn luyện”.

Khái niệm “tuyệt vọng do huấn luyện” được đưa ra đầu tiên bởi Martin Seligman vào năm 1960 như một dạng trầm cảm ở con người. Seligman và các đồng nghiệp của mình đã chứng minh, đầu tiên là ở động vật, sau đó ở con người, nếu một cá nhân liên tục trải qua những sự việc gây chán nản mà không thể kiểm soát được, họ sẽ dần dần hình thành trong mình một cảm giác “tuyệt vọng do huấn luyện” và có xu hướng từ bỏ thậm chí ngay cả khi sau này họ có đối mặt với những sự việc mà thật ra họ có thể kiểm soát được. Ví dụ, trong một thí nghiệm kinh điển, đem so sánh những em học sinh được cung cấp ô chữ không giải được và những em được cung cấp ô chữ có thể giải được. Kết quả cho thấy, những em này tỏ ra ít động lực hơn, thất vọng hơn và có khả năng từ bỏ lớn khi sau đó phải giải những ô chữ khó nhưng có thể hoàn thành. Trên thực tế, biểu hiện của những em này cũng giống như biểu hiện của nhóm học sinh bị trầm cảm. Trải nghiệm thất bại trước đó có thể dẫn tới cảm giác tuyệt vọng. Cũng giống như vậy, cha mẹ nào thường xuyên phê bình con cái mình đã đẩy con mình vào trạng thái tuyệt vọng – chúng cảm thấy rằng mình chẳng làm gì “đúng” cả, và chúng thôi cố gắng. Những ví dụ về lời phê bình thái quá bao gồm:

- “Dễ thế này mà sao con không làm được? Con sao vậy?”
- “Những đứa trẻ khác đều làm được cả.”
- “Phải cố hơn nữa,” khi trẻ không làm được một việc vượt quá khả năng hiện tại. Những gì các em cần có lẽ là được giúp đỡ để hiểu phải làm gì, hoặc một yêu cầu đơn giản hơn để chuẩn bị cho yêu cầu khó hơn.

Nếu chỉ rơi vào những tình huống gây nản lòng như bị phê bình thì có thể cũng chưa dẫn đến thái độ tuyệt vọng. Rất nhiều nhà nghiên cứu đã chứng minh rằng cách một người giải thích cho thất bại chính là yếu tố quyết định. Nếu một người coi thất bại là kết quả của sự thiếu khả năng của mình, người đó sẽ dễ rơi vào trạng thái tuyệt vọng hơn. Nhưng nếu anh ta giải thích thất bại như là kết quả của sự thiếu cố gắng, điều này có thể đưa đến động lực lớn hơn (theo Abramson và các đồng nghiệp, 1978). Thực tế, những học sinh trong thí nghiệm với ô chữ trên đây đã thể hiện tâm trạng ít chán chường hơn khi giải thích lý do cho vấn đề của mình khi giải ô chữ là vì thiếu nỗ lực hơn là do thiếu thông minh.

Carol Dweck và các đồng nghiệp (Dweck, 1975; Diencer & Dweck, 1978 & 1980), thông qua một loạt thí nghiệm, đã chỉ ra cách một vài em học sinh tiểu học coi những bài tập khó như một thử thách và có vẻ rất thích cố gắng để học được nhiều hơn. Ngược lại, những trẻ khác coi sự chán nản là một dấu hiệu của thiếu sót bản thân, và do đó tránh né những bài tập khó, và dần có thái độ tự ti với những bài tập sau này.

### **Nguyên tắc 80/20**

Để giúp các em cảm thấy có động lực và có khả năng với chúng ta, trước tiên ta phải giao cho các em những việc mà các em có thể hoàn thành, chứ không phải các việc các em không thể làm được. Trong lĩnh vực giáo dục, điều này thường được hiểu với nguyên tắc 80/20. Trước tiên, giao cho các em 80% bài tập mà các em có thể giải được trước khi giao 20% bài tập khó hơn. Ví dụ cụ thể: một nghiên cứu về thứ tự câu hỏi trong một bài kiểm tra. Firmen và các đồng nghiệp năm 2004 đã chỉ ra rằng, nếu bạn sắp xếp những câu hỏi khó trước những câu dễ, thì điểm số của học sinh thấp hơn và các em sẽ dễ nản lòng hơn khi bạn đưa ra những câu hỏi dễ trước. Chúng ta phải xây dựng cảm giác “có thể làm được” trước khi thử thách các em để các em vẫn giữ được động lực của mình.

Nhớ lại khi con trai tôi bước vào lớp một và cháu gặp khó khăn với việc tập đọc. Trong tháng đầu tiên cháu học lớp một, tôi đã cố gắng hết sức dạy cháu âm của tất cả chữ cái và bắt đầu tập phát âm các từ. Thực chất, tôi đã áp dụng ngược lại hoàn toàn nguyên tắc 80/20, đưa ra cho cháu một công việc khó khăn chứ không bắt đầu với việc cháu có thể làm được. Cuối cùng, tôi làm cháu chán ghét sách vở và tập đọc, đến nỗi cứ nhìn tôi là cháu đã bực mình. Tôi trở nên chán

chương và nắn lòng với cháu. Mọi nỗ lực tập đọc với cháu nhanh chóng dẫn tới bùng nổ. Cuối cùng tôi nhờ được các gia sư giỏi dạy cháu học đọc, họ đã áp dụng nguyên tắc 80/20, giao cho cháu những bài tập cháu có thể làm được dưới dạng trò chơi, cháu đã lấy lại động lực để tiếp cận những kỹ năng đọc và bắt đầu tiến bộ. Tôi rút lui và, may mắn thay, giờ đây tôi và cháu có thể cùng nhau vui vẻ đọc sách.

### **Lường trước nắn lòng như một phần của sự học hỏi**

Năm 1988, Elliot và Dweck đã chỉ ra rằng họ có thể khiến trẻ tập trung hơn vào việc đánh giá “khả năng” của mình, hoặc ngược lại, tập trung vào những “nỗ lực” học hỏi, và điều này sau đó ảnh hưởng tới việc các cháu phản ứng thế nào với những nhiệm vụ khó khăn. Những học sinh tập trung vào khả năng của mình dễ dàng trở nên nắn lòng hơn. Ngược lại, những cháu tập trung vào mức độ nỗ lực cả mình phản ứng với sự nắn lòng cùng những cảm xúc tích cực và có động lực hơn. Nghiên cứu của họ chỉ ra rằng việc khiến trẻ nghĩ khả năng như một điều gì đó thay đổi dần cùng với nỗ lực chính là chìa khoá để giảm bớt sự nắn lòng và tự ti. Ngược lại, khi trẻ nhìn nhận khả năng như một thực thể xác định không thể thay đổi, thì sự nắn lòng trước những nhiệm vụ khó khăn sẽ được nhìn nhận như là dấu hiệu của thiếu sót bản thân.

Là những bậc cha mẹ và thầy cô, chúng ta phải giúp con em mình nhìn nhận thất bại và sự nắn chí như một phần ban đầu của quá trình học hỏi. Tiếp đó, ta cần truyền cho các em hi vọng rằng nỗ lực không mệt mỏi sẽ giúp các em vượt qua những thách thức này. Chúng ta cần khen ngợi những nỗ lực của các em hơn là chỉ khen ngợi những khả năng sẵn có.

Trong khi tôi ép con trai mình học tập đọc thật nhanh, ít nhất tôi cũng hiểu rằng rốt cuộc cháu cũng nên học theo một cách đúng đắn. Tôi gây ấn tượng ban đầu với cháu rằng đọc là một kỹ năng có thể dạy được và “con không nhất thiết phải làm được bây giờ, nhưng nếu luyện tập dần dần con sẽ làm được”. Tôi nói với cháu về người chú của tôi không biết đọc trong những năm đầu đi học và đã cảm thấy nắn lòng. Nhưng vì ông không bao giờ từ bỏ, ông đã luyện tập và biết đọc, sau đó còn trở thành một giáo sư đại học rất giỏi. Tôi cố gắng gieo cho cháu hi vọng và cái nhìn về những nỗ lực lâu dài trong việc học đọc. Kết quả cháu đã kiên trì luyện tập và học đọc thành thạo.

### **Khi nào nên tránh việc so găng**

Đấu tranh quyền lực không ngừng chỉ gây căng thẳng cho mọi người và dần dần phá vỡ mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Một trong những câu hỏi hóc búa nhất mà cha mẹ và thầy cô hay đặt ra là khi nào họ nên ép trẻ làm việc gì đó, và khi nào họ nên tránh đấu tranh quyền lực. Cách của tôi là:

*Nếu trẻ đã được chuẩn bị để đối mặt với thử thách và đã được dạy những kỹ năng để đối phó với tình huống đó, chúng ta có thể yêu cầu các em làm, bỏ qua sự kháng cự của các em và để đấu tranh quyền lực diễn ra. Nếu trẻ chưa có kỹ năng đối mặt với thử thách, chúng ta nên tránh làm điều đó.*

Ví dụ, nếu một đứa trẻ không chịu làm bài tập, nhưng chúng ta làm cho bài đơn giản hơn, dạy em cách nhờ giúp đỡ hoặc xin được giải lao nếu cần thiết, và chúng ta bắt đầu vào một giờ thích hợp, thì sau đó có thể ta sẽ thấy thoải mái hơn với việc từ chối giờ nghỉ cho đến khi trẻ phối hợp trong việc làm bài tập. Mặt khác, nếu một học sinh tỏ ý kháng cự và bài tập khó quá, cháu chưa được dạy cách yêu cầu giúp đỡ, thì việc để xảy ra xung đột sức mạnh là không tinh tế chút nào.

Câu chuyện sau đây cho thấy sự không hiệu quả của việc để xảy ra xung đột sức mạnh với một đứa trẻ chưa được chuẩn bị cho tình huống thử thách. Tại một trường học trong khu phố ở nơi tôi làm việc vài năm trước đây có một em học sinh lớp 5 gặp vấn đề trong việc đọc. Vào cuối tuần, cháu tham gia một chương trình giải trí điều hành bởi một người đã dạy tôi về việc phát

triển những mối quan hệ tích cực nhiều hơn hết thầy những sách vở và những gì tôi được học ở trường. Ông trở thành cha của rất nhiều những em nhỏ mồ côi cha và ông biết làm cách nào để giúp các em thấy mình có giá trị và khả năng. Chương trình giải trí của ông đề xuất sự giám sát trong thể thao, nghệ thuật, thủ công và cả những công việc mang tính học thuật, nhưng không hề yêu cầu học sinh phải thể hiện gì ở những hoạt động này. Nói chung, chương trình cung cấp một nơi để các em thư giãn và cảm thấy được hỗ trợ và khen ngợi, chứ không phải để bắt các em phải thể hiện đúng với bậc học của mình, như những gì các em phải làm ở trường khi đi học.

Cả tuần, người đàn ông này làm công việc bảo vệ ở trường học. Cậu bé lớp năm trong câu chuyện của chúng ta đã được cô giáo môn ngữ văn hạ thấp yêu cầu so với cả lớp vì cô đã nhận thấy khó khăn của em trong việc học đọc. Một hôm, như thường lệ, cô nói: “Các em hãy mở bài nghệ thuật ngôn ngữ ra và đọc ba đoạn sau”, rồi cô nói thầm với em rằng em chỉ cần làm 1 trong 3 đoạn. Em chấp nhận điều này vì em biết cô đã chọn bài tập mà em có thể làm được. Tuy vậy, hôm sau có một giáo viên dạy thay. Cô nói “Các em hãy mở sách ngữ văn ra và đọc ba đoạn sau mà hôm qua cô giáo nói với tôi là các em chưa hoàn thành”. Cậu bé gờ tay nói “Em không phải làm bài tập này”. Cô giáo lại nói “Em phải làm bài tập giống như các bạn”. Cậu bắt đầu cáu gắt. “Không, em không làm, và cô không thể bắt em làm được”. Khi cậu học sinh trở nên sợ hãi, cô cũng bắt đầu thấy sợ, và lo lắng rằng nếu không cứng rắn thì sẽ nổ ra chống đối, cô nói nghiêm khắc: “Em phải làm bài tập giống như tất cả các bạn, chàng trai ạ” Cậu bé càng tức giận hơn và hét lên “Cô không thể bắt em làm bất cứ điều gì cả!”. Sau đó, giống như nhiều giáo viên dạy thay khác vẫn làm trong tình huống này, cô đưa em lên gặp hiệu trưởng.

Đến giờ này trong ngày, thầy hiệu trưởng đã phải gặp chín học sinh. Với tất cả chín em, thầy đã nói rằng các em cần làm bài tập nếu không sẽ không được giải lao và sẽ bị báo phụ huynh. Cả chín em đều làm theo lời thầy. Các em chỉ cần gặp một người có quyền, người mà các em biết rằng sẽ làm tới cùng, làm theo các nội quy trường học. Tuy nhiên, cậu bé này thì khác.

Khi em tới phòng thầy hiệu trưởng, lúc này em đã bị kích động rồi, thầy lại nói một giọng thật nhẹ nhàng như đã nói với các bạn khác, rằng em phải làm bài tập nếu không sẽ không được nghỉ giải lao và phải mời bố mẹ đến. Em hét lên “Em không phải làm bài tập đó và thầy không thể bắt em làm được”. Bây giờ, nói thật thì em không phải làm bài tập đó, vì dựa theo kế hoạch chỉnh sửa đang có, thì em có thể thay đổi đề cương môn nghệ thuật ngôn ngữ. Nhưng ngoài cô giáo kia thì chẳng ai biết điều đó cả.

Thầy hiệu trưởng không thể tin là em đã lớn tiếng, thầy nghĩ rằng năm sau em sẽ lên trung học và ngay từ bây giờ cần phải được học cách tôn trọng thầy cô. Thầy nói cương quyết: “Chàng trai, em không được nói với thầy với thái độ như vậy. Trong tòa nhà này, em phải tôn trọng mọi người lớn. Điều này cũng giống như chúng tôi là cha mẹ của em khi em ở trường.” Cậu bé phản ứng: “THẦY KHÔNG PHẢI LÀ CHA EM!”, khi này em đang đứng gần thầy. Nếu sự việc cứ thế này, có thể cậu đã gờ ngón tay xúc phạm thầy (em đã làm như thế 1 lần trước đó) khiến thầy đình chỉ em. Cách làm này chỉ dạy cho cậu bé thêm một cách để không phải đi học nữa mà thôi.

Nhưng lúc đó, người bảo vệ đã nhìn thấy sự việc khi đi ngang qua văn phòng hiệu trưởng, và ông đã can thiệp. Thầy hiệu trưởng biết người bảo vệ có cách nói chuyện với trẻ và không ngại nhờ bác giúp. Bác bảo vệ nói với cậu bé: “Cháu nói đúng, đúng là cháu không phải làm bài tập đó.” Cậu bé trở lại bình tĩnh đôi chút khi ngừng đầu và nghe bác bảo vệ nói. Hai người đi dạo và nói chuyện về những chương trình trên ti vi rồi nói về những sở thích khác cho đến khi em bình tĩnh trở lại. Khi đó, cũng không hề biết về bài tập đã được điều chỉnh trước đó của cậu bé, bác bảo vệ đã thuyết phục em làm những bài tập mà thực ra em không phải làm. Người bảo vệ đã làm được điều này vì ông biết cách giải quyết vấn đề, xử trí với cảm xúc trước khi đưa ra bất cứ lý lẽ nào.

Những gì người bảo vệ làm ban đầu để đẩy lui bùng nổ là chấp nhận cảm xúc của cậu bé hơn là tiếp tục xung đột. Có một cuốn sách rất nổi tiếng, *Nói sao cho trẻ chịu nghe*, đã mô tả sự cần thiết của quá trình thể hiện thấu hiểu và cảm thông với cảm xúc của trẻ trước khi trẻ lắng nghe (Faber và Mazlish, 1999). Những từ nên sử dụng là:

- “Điều đó có lý đấy!”
- “Ta có thể hiểu con cảm thấy thế nào”.
- “Ta mong mình có thể làm cho tình hình tốt hơn”.

*Để tránh dẫn tới xung đột, chúng ta cần kiểm soát cảm xúc trước khi sử dụng lý lẽ và áp dụng luật lệ. Đôi khi chúng ta làm việc này bằng cách ghi nhận cảm xúc của trẻ và cũng đôi khi ta tìm cách đánh lạc hướng các em khỏi những nguyên nhân gây căng thẳng.*

Trong chương sau sẽ đề cập thêm nhiều cách để giúp trẻ bình tĩnh khi các em có xu hướng bùng nổ.

### **Tóm tắt nội dung chương 3**

Khi chúng ta chấp nhận và tôn trọng con trẻ, chúng ta đã góp phần thiết lập một mối quan hệ tích cực mà nhờ đó ta có thể giúp các em học tập. Những cách sau đây đều là những cách chúng ta có thể phải điều chỉnh mong muốn của mình với con trẻ để có thể duy trì một quan hệ tốt đẹp.

Kiểm soát sự nản lòng bằng cách:

Coi những hành động thách thức của trẻ như một phần sự phát triển bình thường của các em.

Nhận thức rằng những hành động thách thức của trẻ không phải là do khả năng của ta, mà chỉ là một biểu hiện cho thấy trẻ còn thiếu khả năng đối mặt với sự thất bại, nản lòng.

Hiểu rằng những hành vi thách thức là tạm thời, cho đến khi chúng ta có thể tìm ra những cách tốt hơn để ngăn những tình huống khó khăn đó.

Lập kế hoạch để trẻ tiếp cận với những yêu cầu đơn giản, xây dựng sự tự tin trước khi thử thách các em với những yêu cầu khó hơn.

Dạy các em chấp nhận nản lòng như một phần của quá trình học hỏi chứ không phải dấu hiệu của thất bại.

Tránh so sánh với trẻ khi trẻ chưa được học những kỹ năng giải quyết một tình huống cụ thể.

## CHƯƠNG 4: HẠ NHIỆT NHỮNG CƠN BÙNG NỔ TÂM LÝ



Một buổi chiều nọ, có một bé trai học lớp bảy đang ngồi trong xe với mẹ tới văn phòng tôi. Họ đi ngang qua một cửa hàng băng đĩa và bé trai nói với mẹ “Mẹ ơi, con muốn dừng xe, có đĩa game mới ra mẹ ạ”. Người mẹ nói “Không được đâu, chúng ta muộn buổi hẹn với bác sĩ Baker mất”. Cậu bé nói “Nhưng mẹ không hiểu, đĩa vừa phát hành và con cần nó ngay cơ”. Người mẹ đáp “Con không nói trước với mẹ và giờ thì chúng ta đã muộn rồi”. Sau đó họ vượt qua cửa hàng băng đĩa, cậu bé nhăn nhó “Con ghét mẹ, mẹ quay lại đi” Người mẹ lờ cậu đi trong khi cậu tiếp tục kêu la.

Khi tới văn phòng của tôi, cậu vẫn rất giận dữ và nói “Đồ điên, tôi ghét nơi đây, tôi ghét cái văn phòng này”. Mẹ cậu giải thích lại lý do vì sao cậu đã không được vào cửa hàng băng đĩa. Tôi hỏi người mẹ liệu chúng tôi có thể hứa đưa cháu đi ngay sau buổi hẹn được không? Mẹ cháu đồng ý và tôi nói “Tin tốt lành đây, mẹ cháu đồng ý nếu giờ cháu làm việc với bác, mẹ sẽ đưa cháu ra cửa hàng băng đĩa ngay sau đó”. Cậu có vẻ không nghe thấy gì, tiếp tục cáu kỉnh và cảm râm về việc cậu ghét nơi này thế nào, và mọi thứ thật chẳng ra gì. Người mẹ quá mệt mỏi sau khi lái xe và cũng bắt đầu nổi cáu. Cô quên luôn lời hứa của mình và gắt: “Nếu con không trật tự ngay bây giờ, mẹ sẽ không bao giờ đưa con đến bất cứ cửa hàng băng đĩa nào trên đời nữa”. Cậu bé hoàn toàn chẳng nghe thấy mẹ nói gì. Cậu đã rơi vào cơn bùng nổ tâm lý và người mẹ thì cũng chẳng kém gì.

Tôi nhớ rằng cậu bé rất thích chơi bài Uno, liền gợi ý “Bác sẽ chơi bài Uno đây”. Cậu đáp “Cháu chẳng quan tâm”. Tôi nói “Cũng được thôi, bác sẽ chơi bài với mẹ cháu vậy”

Người mẹ đóng giả không biết chơi rất tài. Cô gợi ý “Mẹ chẳng biết chơi quân nào cả, mẹ thua mất”. Cậu bé liếc nhìn bài mẹ, và không nói lời nào, cậu lấy bài cho mẹ. Và thế là tôi bắt đầu chơi với cậu. Mặc dù cậu chơi không tốt lắm, và luôn cần trợ giúp để xử trí khi thua bài, tôi quyết định không làm việc đó vào lúc đó. Tôi để cậu thắng. Đột nhiên tâm trạng cậu chuyển biến tốt và cậu mỉm cười. Cậu đã trở về từ cơn bùng nổ tâm lý.

Giờ thì đã tránh được cơn khủng hoảng, có thể hiểu được là người mẹ mong muốn những vấn đề như vậy sẽ không bao giờ xảy ra nữa. Cô đã cố gắng lên kế hoạch ngăn chặn con nổi khùng mỗi lần ai nói Không với cậu. Cô nói “Bây giờ con đã bình tĩnh rồi, hãy nói về cửa hàng băng đĩa được không?”. Nét mặt cậu thay đổi ngay trong giây lát, cậu nổi khùng lên và la hét “Điên cuồng, con ghét nơi này...” Bạn không thể quay trở lại và bàn bạc một vấn đề vừa qua với một vài trẻ, đặc biệt khi cảm xúc tiêu cực của trẻ còn mới đây. Vậy, chúng ta có thể xếp kế hoạch như thế nào để ngăn chặn những vấn đề tương tự nếu chúng ta không thể nói cho con nhỏ hiểu?

Tôi giúp cháu chuẩn bị cho những lúc cháu không có được thứ cháu muốn mà không nhắc tới cơn bùng nổ vì chuyện cửa hàng băng đĩa. Sau khi chơi trò Uno và một vài trò nhằm phân tâm khác, tôi bắt đầu lên kế hoạch với cháu về lần gặp tới mà cũng không nhắc nhở gì tới việc đã xảy ra. Tôi nói “Tuần tới nếu cháu tới văn phòng của chú, cháu có thể đi ngang qua cửa hàng McDonalds” – tôi không dám nói điều gì liên quan tới cửa hàng băng đĩa cả - “và cháu có thể sẽ muốn vào đó, nhưng mẹ cháu lại nói không vì mẹ muốn ăn bữa tối ở chỗ khác. Nếu cháu bình tĩnh và không nổi giận, mẹ sẽ rất vui và cho cháu ăn tráng miệng ở nhà và cho cháu chơi game trên máy tính nữa”. Sự thật thì, cậu luôn được chơi game vì tính; chúng tôi chỉ muốn nhấn mạnh rằng cậu có được điều đó nếu cậu biết chấp nhận câu trả lời Không cho tiệm McDonalds. Để chấp nhận sự từ chối và không coi đó là tận cùng thế giới, trẻ nhỏ cần biết cách tập trung vào mặt tích cực sẽ tới để chúng có lý do tiếp tục điều khiển bản thân.

### **Làm thế nào để hạ nhiệt một cơn bùng nổ tâm lý**

1. Dùng những biện pháp phân tâm để ngăn chặn sự bùng phát của những cơn tức giận, những cảm xúc không kiểm soát khi lý luận, logic, đe dọa, trừng phạt không có tác dụng
2. Đây chỉ là những công cụ xử lý khủng hoảng tạm thời sử dụng khi con trẻ mất kiểm soát cá nhân, chúng không thể thay thế cho một việc quan trọng hơn và khó khăn hơn là tìm hiểu vì sao những cơn xung đột tâm lý xảy ra và thiết lập kế hoạch ngăn chặn sẽ được trình bày kỹ từ chương 5 đến chương 10
3. Khi những cơn bùng nổ tâm lý lặp lại, hãy lên một kế hoạch để những vấn đề đó không xảy ra nữa. Khi bàn bạc về kế hoạch, bạn có thể quyết định không nhắc lại những hành vi tiêu cực đã xảy ra. Một vài đứa trẻ có thể xử lý được tình huống đó, vài đứa thì không. Bạn cần hiểu con mình trước nhất.

### **Các biện pháp phân tâm**

Có rất nhiều cách để xao lãng đứa trẻ và hạ nhiệt các cơn xung đột. Với những đứa trẻ dưới 4 tuổi, không tốn quá nhiều sức để phân tán chúng khỏi những cơn tức giận của mình. Chỉ cho chúng những đồ chơi thú vị, đưa cho chúng những cuốn sách, thú nhồi bông chúng yêu thích, nhìn qua ngoài cửa sổ, bật tivi, hay chỉ cần ôm chúng và tung chúng trên đùi bố mẹ có thể nhanh chóng làm chúng phân tâm.

Khi đứa trẻ lớn hơn, những biện pháp phân tâm này vẫn có hiệu lực, nhưng có thể nó không đủ thu hút sự tập trung của trẻ thoát khỏi những vấn đề làm chúng bức bối. Thay vào đó, hãy quan tâm tới những thứ thu hút sự quan tâm của trẻ nhất. Với cậu bé ở ví dụ trên, bài Uno là thứ tôi biết cậu say mê. Nếu bạn biết sở thích của trẻ, nó sẽ là cách phân tâm tốt nhất.

Một lần, có hai học sinh trung học cơ sở chực đánh nhau trong nhóm tôi hướng dẫn. Một em đã khóc vì bị ai đó ở nhóm khác trêu chọc. Một cậu bé trong nhóm liền gọi cậu là đồ mít ướt. Chúng bắt đầu tranh cãi, và không hề để ý tới những nỗ lực của tôi nhằm thu hút sự chú ý của chúng để giải quyết mâu thuẫn. Tôi đứng giữa, nhưng các em đã tránh sang bên để xáp lại chực đánh nhau. Và đúng lúc tôi tin sẽ có 1 trận ẩu đả to, tôi lôi ra một bộ bài Yu-Gi-Oh mà tôi vẫn giữ phòng trường hợp khẩn cấp. Cả hai cậu học sinh đều sưu tập những quân bài, và là người chơi sành sỏi. Ngay khi tôi rút bộ bài ra và nói “Nào, các bạn, có bạn nào có những quân bài này chưa?”. Cả hai lập tức dừng cãi cọ, nhìn chăm chú vào những quân bài. Khi chúng tôi bàn luận về giá trị tương đối của từng quân bài, tôi nhẹ nhàng gợi ý hai cậu xin lỗi nhau, và chúng tôi có thể nói chuyện về mấy trò trêu chọc vào ngày khác. Hai cậu lí nhí câu xin lỗi rất nhanh rồi lại tập trung vào những quân bài. Tôi tránh nói về đề tài trêu ghẹo với các em khác trong nhóm, và không nhắc gì lại việc đó cho tới tận buổi học nhóm lần sau khi nó không còn gì gay gắt nữa.

Sau đây là vài gợi ý để phân tâm và làm con bạn bình tĩnh trở lại



## CÁC BIỆN PHÁP PHÂN TÂM

### Dành cho trẻ nhỏ

- + Thú nhồi bông
- + Đồ chơi ưa thích
- + Sách
- + TV
- + Nhìn ra ngoài cửa sổ
- + Ôm
- + Đung đưa trên đùi cha mẹ

### Dành cho trẻ em trong độ tuổi đi học

+ **Sử dụng sở thích và đam mê của trẻ:** Trong ví dụ trên, đó là những quân bài Yu-Gi-Oh. Nó có thể là video game, tạp chí, hay thảo luận về những hoạt động ưa thích

+ **Sự hài hước/ những trò tếu:** Làm cho trẻ nhỏ cười là cách giúp chúng thoát khỏi cơn giận dữ tốt nhất. Nhưng cần cẩn thận để chúng không hiểu nhầm bạn đang mang chúng ra làm trò đùa. Để đảm bảo điều đó, tôi thường hỏi “Tôi làm cho bạn cười nhé?” Nếu như đứa trẻ từ chối, tôi sẽ không theo đuổi cách làm này.

+ **Trân trọng những cảm xúc của trẻ,** để chúng cảm thấy được thông cảm (theo Farber và Mazlish, 1999). Ví dụ:

- Mẹ cũng thấy môn toán thật khó. Mẹ ước gì con không phải học nó
- Mẹ rất ghét việc con phải chờ đợi thứ con muốn
- Bố hiểu con muốn chiến thắng như thế nào. Việc đó rất quan trọng với con
- Mẹ biết là con đã giận ra sao và muốn đẩy bạn, nhất là khi bạn còn đánh con trước...nhưng mà cả hai đều không tốt nếu muốn đánh bạn

Myles and Southwick (2005) đưa ra những giải pháp tương tự để hạ nhiệt cơn bùng nổ tâm lý của trẻ. Sau đây là vài gợi ý tôi thấy rất hữu dụng:

+ **Để trẻ thành người đưa tin.** Điều này có thể rất hữu ích trong không gian lớp học. Khi học sinh bắt đầu cảm thấy khó chịu, hãy nhờ trẻ chuyển một tin nhắn quan trọng tới y tá trường chẳng hạn, để phân tán trẻ khỏi sự bức bối.

+ **Thân thiết hơn với trẻ.** Đôi khi ngồi xích lại hay chạm vào trẻ để trẻ hiểu rằng bạn ở đó để giúp đỡ. Điều đó rất hữu ích khi cơn bùng nổ tâm lý không xuất phát từ hành vi của người lớn, mà trẻ chỉ bức tức vì công việc hay trò chơi nào đó.

+ **Sử dụng những kí hiệu bí mật.** Giáo viên hay cha mẹ có thể có những dấu hiệu bí mật như cái nhìn, hay ho hắng để nhắc trẻ rằng trẻ bắt đầu bức xúc và cần kiểm soát hành vi của mình

+ **Tạo ra lịch trình viết tay.** Điều này đảm bảo trẻ có sự nhắc nhở trực quan về lịch trình của mình để trẻ có thể thoải mái hơn trong việc hiểu điều gì sẽ nên làm tiếp. Nó có giúp trẻ tránh xa khỏi cơn tức giận và tập trung vào lịch trình tiếp theo.

+ **Thiết kế một mái ấm.** Nghĩa là tạo ra một nơi an toàn, thoải mái cho trẻ khi chúng cảm thấy khó chịu. Ví dụ, bạn có thể đặt những chiếc gối hạt với những cuốn sách ưa thích và thú nhồi bông trên giường ngủ hay trong lớp học. Nếu trẻ lạm dụng việc sử dụng khu vực này để trốn tránh công việc, thì hãy cố gắng lên kế hoạch ngăn chặn bằng cách làm công việc trở nên

hợp lý hơn (chương 7)

+ **Chỉ đi bộ và không nói gì.** Đi bộ đưa trẻ ra khỏi hoàn cảnh khiến chúng bức tức, cho phép trẻ thoát ra khỏi những điều làm trẻ khó chịu và không nói gì có thể giảm nhanh cơn bùng nổ tâm lý

## KHI NÀO QUÁ NHIỀU BIỆN PHÁP PHÂN TÂM CÓ THỂ LÀM TÌNH HÌNH TỒI TỆ HƠN

Khi hành vi có vấn đề lặp đi lặp lại, thì việc nên làm là tìm hiểu vì sao nó diễn ra, xây dựng một kế hoạch phòng tránh (xem chương 6). Các biện pháp phân tâm phải là giải pháp phù hợp với những vấn đề bị lặp lại, nó nên được giữ cho những tình huống khẩn cấp khi mà cơn bùng nổ tâm lý không thể ngăn chặn được nữa, không có kế hoạch nào cho tình huống này, và hành vi nhanh chóng trở nên tồi tệ hơn.

Việc sử dụng quá mức các biện pháp phân tâm thực tế lại làm tình hình tệ đi. Hãy xem khi một đứa trẻ la hét và lăn lộn trên sàn để tránh công việc khó khăn và chúng ta cho phép trẻ được chơi trò chơi yêu thích để khiến chúng bình tĩnh. Điều đó giống như chúng ta trao thưởng cho con giận giữ và đứa trẻ sẽ tiếp tục sử dụng hành vi đó để tránh việc. Vì thế, khi những biện pháp phân tâm được sử dụng, nó có thể dễ khiến hành vi có vấn đề tiếp tục tái diễn. Thực chất việc của chúng ta không chỉ nhằm hạ nhiệt cơn bùng phát tâm lý trong giây lát, mà phải tìm hiểu vì sao chúng né tránh công việc, lên kế hoạch làm cho mọi việc hợp lý hơn, đưa ra một cách tiếp cận khác đối với những khó khăn, ví dụ như việc nhờ giúp đỡ.

Đôi khi, rất khó để biết ngay tại thời điểm bùng phát tâm lý là trẻ cố tránh việc hay điều gì khác đang thực sự diễn ra. Vì thế, tôi không ngăn cản việc sử dụng những biện pháp phân tâm *một lần* trong tình huống dẫn tới việc tránh việc, miễn là chúng ta có kế hoạch ngăn chặn sự lặp lại của những cơn bùng phát tương tự.

### Quy tắc một lần

1. Những biện pháp phân tâm là công cụ đối phó với khủng hoảng. Nó có thể hữu dụng để trấn áp cơn bùng nổ tâm lý khi chúng ta không có kế hoạch dự phòng nào.
2. Nếu những biện pháp phân tâm cho phép trẻ tránh làm việc, chúng ta chỉ sử dụng một lần với những trường hợp cụ thể. Việc sử dụng quá đà khiến trẻ có thể sử dụng những cơn tức giận để tránh việc. Thay vào đó, chúng ta phải có kế hoạch phòng tránh là làm công việc hợp lý hơn, và dạy trẻ cách tốt hơn để xử lý những cơn tức giận – chẳng hạn việc học cách xin trợ giúp hay nghỉ ngơi (xem chương 7)

### Giúp trẻ tìm ra cách trấn tĩnh riêng

Chúng ta sử dụng những kỹ thuật phân tâm để ngắt cơn bùng nổ tâm lý, chúng ta muốn dạy cho trẻ tự sử dụng những biện pháp tương tự. Không phải lúc nào trẻ cũng ở những tình huống mà chúng có thể dựa vào ai đó để khiến chúng bình tĩnh hơn, vì thế chúng thực sự cần phát triển những giải pháp riêng.

Cuối cùng, biện pháp hiệu quả lâu dài nhất nhằm giúp trẻ bình tĩnh là thiết lập những kế hoạch ngăn chặn để giải quyết tận gốc rễ nguyên nhân những cơn bùng nổ được miêu tả ở chương 6-10. Cách này giúp trẻ tránh những cơn tức giận từ trước. Bởi vì một người không thể

luôn luôn biết trước thời điểm gây ra cơn bùng phát tâm lý, những biện pháp tâm lý chung sẽ rất hữu ích cho trẻ sử dụng trong bất cứ tình huống nào

Có rất nhiều ví dụ về việc trẻ có thể học được các biện pháp tâm lý bình tĩnh giúp trẻ suy nghĩ trước khi hành động. Một vài nghiên cứu về kết quả của Chương trình học tập cảm xúc xã hội (SEL) tại trường, nơi học sinh khám phá cảm xúc của bản thân, cách tự trấn tĩnh và cách giải quyết những vấn đề cá nhân. Sách của Daniel Goleman về Trí tuệ cảm xúc (1995) tóm tắt lại nghiên cứu này, chỉ ra kết quả của việc tự kiểm soát khi trẻ tham gia chương trình này.

Bước đầu tiên trong rất nhiều chương trình SEL là giúp đỡ trẻ phát triển cách dừng lại và bình tĩnh trước khi quyết định làm cách nào để giải quyết vấn đề. Tôi nhận thấy cách tốt nhất là trò chuyện với trẻ để tìm ra cách nào tốt nhất với trẻ. Liệu trẻ có thích hít thở sâu hay thích vẽ và đọc sách hơn? Buổi thảo luận này nên diễn ra khi trẻ bình tĩnh, không thể trong cơn bùng phát tâm lý. Học tập không thể diễn ra vào thời điểm bùng phát tâm lý. Những biện pháp trấn tĩnh được luyện tập trước khi trẻ thực sự tức giận để trẻ có khả năng sử dụng kỹ thuật một khi trẻ tức giận. Để giúp chúng tự trấn tĩnh, tôi gợi ý sử dụng các bước sau:

### **Các bước tạo ra biện pháp tự trấn tĩnh**

1. Khi trẻ tập trung và bình tĩnh, trao đổi với trẻ về việc trẻ cảm thấy thế nào khi trẻ tức giận. Giúp trẻ xác định giải pháp tự thân cho những cảm xúc này. Viết lại hay vẽ lại. Nếu chúng tự bình tĩnh, chúng sẽ cần biết khi nào chúng giận dữ trước khi chúng chạm tới điểm bùng phát cực đại.
2. Trao đổi với trẻ về những thứ khiến trẻ cảm thấy dễ chịu, và làm trẻ bình tĩnh. Tạo một thỏa hiệp để luyện tập những biện pháp này để trẻ có thể sử dụng khi trẻ tức giận. Danh sách có thể bao gồm
  - Hít thở sâu
  - Đếm đến 10
  - Đi bộ
  - Uống nước hay ngậm đá
  - Nhai kẹo cao su
  - Vẽ
  - Nghe nhạc
  - Đọc sách
  - Xem ti vi
  - Hoạt động thể thao
  - Chơi đồ chơi yêu thích, thú nhồi bông...
  - Nhảy trên ghế nhún
  - Chơi đánh đu
3. Thiết lập những kế hoạch tại nhà và trường học chỉ ra những biện pháp trấn tĩnh mà trẻ có thể dùng
4. Quyết định ai sẽ là người trẻ nói chuyện để bàn luận về cách giải quyết vấn đề một khi trẻ mất bình tĩnh
5. Mỗi ngày trong vài tháng, để trẻ tưởng tượng cảm giác tức giận và tập sử dụng các giải pháp trấn tĩnh. Trẻ sẽ phải có khả năng thực hiện các kỹ năng này mà không cần quá nhiều nỗ lực vì trẻ khó có thể suy nghĩ khi đã bắt đầu tức giận. Cha mẹ có thể thực hành các biện pháp tại nhà vào buổi sáng hay sau giờ học. Giáo viên có thể thực hành 5 phút mỗi buổi sáng trước khi giờ học bắt đầu.

Mẫu ở trang sau có thể hữu ích trong việc thiết lập kế hoạch tìm giải pháp cho con bạn

## MẪU VỀ NHỮNG BIỆN PHÁP TRẦN TĨNH CHUNG

### **Cảm giác tức giận**

Làm sao tôi biết khi tôi tức giận .....

### **Kế hoạch tại gia đình**

Điều gì ở nhà khiến tôi bình tĩnh .....

Tôi có thể nói chuyện với ai để giải quyết vấn đề.....

### **Kế hoạch ở trường**

Điều gì ở trường khiến tôi bình tĩnh.....

Tôi có thể nói chuyện với ai để giải quyết vấn đề.....

Chương này chỉ tập trung vào những cách hạ nhiệt một cơn bùng nổ tâm lý tạm thời. Để giúp ngăn chặn những cơn bùng phát từ gốc rễ, chúng ta cần phát triển kế hoạch ngăn chặn được thiết kế riêng cho từng nguyên nhân. Đó là vấn đề chúng ta sẽ tìm hiểu ở phần sau.

## TÓM TẮT CHƯƠNG

+ Các biện pháp phân tâm là công cụ quan trọng để giúp trẻ bình tĩnh

+ Những biện pháp phân tâm bao gồm:

- Sử dụng sở thích cũng như đam mê của trẻ nhỏ
- Hãy hài hước
- Trân trọng những cảm xúc của trẻ để trẻ cảm thấy được thấu hiểu
- Chơi với thú nhồi bông hay đồ chơi ưa thích
- Nhìn ra ngoài cửa sổ
- Đu đưa trên đùi cha mẹ
- Sử dụng sách, băng đĩa hình, ti vi
- Những cái ôm

+ Myles và Southwick (2005) đưa ra những giải pháp tương tự để hạ nhiệt cơn bùng nổ tâm lý:

- Để trẻ trở thành người đưa tin
- Tới gần trẻ hơn, sử dụng ám hiệu bí mật
- Sử dụng lịch trình được viết ra

- Thiết kế một mái ấm
- Đi bộ và không nói chuyện

+ Nếu những biện pháp phân tâm giúp trẻ tránh một nhiệm vụ khó khăn, chúng ta chỉ nên sử dụng duy nhất 1 lần với trường hợp cụ thể đó. Việc lạm dụng sẽ khiến trẻ tức giận nhiều hơn để tránh việc. Chúng ta phải lập kế hoạch phòng tránh làm nhiệm vụ hợp lý hơn, và hướng dẫn trẻ cách xử lý với cơn giận dữ của mình

+ Trẻ có thể học cách tự trấn tĩnh trước hoặc sau khi chúng bùng nổ. Trên đây là những biện pháp trấn tĩnh chung được sử dụng trong nhiều tình huống. Tuy nhiên những cách hiệu quả nhất là những biện pháp phòng ngừa được tạo riêng để giải quyết tận gốc nguyên nhân cho mỗi tình huống (cụ thể từ chương 6-10)

## CHƯƠNG 5

### HIỂU ĐƯỢC TẠI SAO NHỮNG VẤN ĐỀ CỨ THƯỜNG XUYÊN TÁI DIỄN



Để không phải chỉ là làm lắng dịu mặt nước trong cơn bão, chúng ta cần phải biết làm thế nào để dự đoán và ngăn chặn chính cơn bão đó. Trong chương này, chúng ta sẽ hướng đến việc tìm hiểu nguồn cơn dẫn đến những cơn bùng nổ tâm lý thường xuyên.

Hàng ngày trong giờ giải lao, bé Kevin, học lớp 3, luôn gặp khó khăn trong việc tự kiềm chế bản thân. Bé đánh, đẩy, đá, và cãi lộn với các học sinh khác, sau đó thì giận dữ nhiều giờ tiếp theo. Khi bị mắng về hành vi không hay của mình, bé thậm chí còn tức giận hơn, gào khóc và la hét vào mặt người lớn hoặc bỏ chạy.

Giáo viên của bé cố gắng giúp đỡ bé thay đổi bằng cách hứa có phần thưởng cho bé trong ngăn đựng kho báu của lớp mỗi ngày nếu bé không gây sự với ai trong giờ giải lao. Bé tỏ ra hứng thú trong việc giành được những phần thưởng đó. Thế nhưng, cứ sau mỗi giờ giải lao hàng ngày, bé lại khó chịu đến mức bé lại gây gỗ đánh nhau và dĩ nhiên là không có được phần thưởng. Khi hiệu trưởng giải thích rằng bé sẽ bị phạt vì cách cư xử của mình và sẽ không được vui chơi vào hôm sau, bé trở nên tức giận hơn và cứ thế giận dữ hàng giờ đồng hồ, la hét âm ỉ hoặc bỏ chạy. Bố mẹ bé cũng hứa thưởng bé khi bé có thể tự kiềm chế bản thân và cắt bỏ các quyền lợi khi bé ko giữ được bình tĩnh trong giờ giải lao. Mặc kệ những quy tắc, phần thưởng và hậu quả, các vấn đề cứ tiếp tục diễn ra. Ở đây, kỉ luật truyền thống vẫn chưa đủ. Chúng ta cần phải hiểu được tại sao Kevin cứ có những vấn đề như vậy trong giờ giải lao.

#### HIỂU ĐƯỢC LÝ DO

Quá trình hiểu được tại sao các hành vi có vấn đề cứ lặp đi lặp lại có cái tên rất kêu trong khoa học nghiên cứu về hành vi: Đánh giá chức năng hành vi. Đừng để cho thuật ngữ chuyên ngành đó làm bạn sợ. Nó chỉ đơn giản có nghĩa là cố gắng hiểu được nguyên nhân gây ra và lặp lại một vấn đề nào đó. Từ “chức năng” được dùng để diễn tả hàm ý rằng hành vi có vấn đề cũng có chức năng nào đó, ví dụ như cho phép trẻ tránh né được một tình huống khó khăn, gây sự chú ý tới người khác hoặc là để làm giảm sự khó chịu mà bé đang cảm thấy. Khi chúng ta xây dựng một kế hoạch ngăn chặn thì biểu hiện bên ngoài của hành vi (ví dụ như trẻ gây gỗ hay la hét) sẽ

không quan trọng bằng lý do vì sao trẻ lại hành động như vậy. Ví dụ, nếu trẻ gây gổ vì muốn các bạn khác chơi với mình, thì biện pháp ngăn ngừa sẽ bao gồm dạy trẻ cách tốt hơn để đề nghị các bạn khác chơi cùng mình. Nhưng mặt khác, nếu trẻ gây gổ vì muốn mọi người đừng làm phiền mình, thì biện pháp ngăn ngừa sẽ là dạy trẻ các cách khác để đề nghị người khác đừng làm phiền trẻ. Cùng là một hành vi gây gổ có thể dẫn chúng ta đến những biện pháp khác nhau để giúp đỡ trẻ dựa trên lý do của hành vi.

### **3H của hành vi: Hoàn cảnh, hành vi và hệ quả**

Để hiểu tại sao một hành vi vẫn đề lại xảy ra, chúng ta cần biết những hoàn cảnh xung quanh hành vi đó. Người ta gọi đó là 3H của hành vi. H đầu là viết tắt của Hoàn Cảnh, hay còn gọi là những sự kiện xảy ra trước hành vi. H thứ hai có nghĩa là hành vi, những điều mà trẻ làm hoặc phát ngôn có vấn đề. Và H cuối cùng là hệ quả, hệ quả ở đây không có nghĩa là sự trừng phạt mà nó có nghĩa là những việc xảy ra sau khi hành vi đó được thực hiện. Nói một cách ngắn gọn, hoàn cảnh, hành vi và hậu quả chính là những việc xảy trước, trong và sau một vấn đề. Năm được thông tin về cái xảy ra trước hành vi cho chúng ta manh mối về cái có thể là nguyên nhân dẫn đến vấn đề. Thông tin về những điều xảy ra sau hành vi cho trẻ thấy liệu có phần thưởng gì cho hành vi đó hay không.

Ví dụ, nhìn lại hành vi của Kevin trong giờ giải lao, chúng ta có thể thấy rằng một trong những hoàn cảnh là khi các trẻ khác cãi nhau với bé về một quyết định phân xử trong một trò chơi ở giờ giải lao (ví dụ liệu bé bị loại hay về đích an toàn trong môn bóng bầu dục đá chân), Kevin có thể tức giận và đẩy các bạn khi đang tranh cãi. Nếu, hậu quả của việc đẩy các bạn khác là các trẻ khác nhường Kevin thì chúng ta có thể nói rằng có phần thưởng cho hành vi gây gổ của bé. Nhưng nếu các trẻ khác không nhường Kevin mà thậm chí còn không thèm chơi với bé, thì bé sẽ thấy hành vi không đẹp của mình không có kết quả tốt. Trong phần tới chúng ta sẽ tìm hiểu xem điều gì thực sự gây ra hành vi “thô bạo” của Kevin trong giờ giải lao.

### **Năm được 3H: trò chuyện và quan sát.**

Trong nỗ lực nhằm tìm ra 3H của một hành vi có vấn đề, chúng ta luôn luôn có thể bắt đầu bằng một cuộc nói chuyện với những người chứng kiến hành vi đó. Nếu chúng ta không thể có đủ thông tin từ các cuộc phỏng vấn, chúng ta cần phải tự mình quan sát hành vi đó. Bảng biểu sau đây đưa ra một vài gợi ý cho chúng ta khi điều tra 3H của một hành vi có vấn đề. Sau đó, nhật ký 3H sẽ giúp chúng ta lưu lại những quan sát của mình bằng văn bản để sau đó chúng ta có thể tìm kiếm những mẫu hành vi mà có thể cho biết điều gì có khả năng gây ra những hành động có vấn đề.

Những thứ có thể hỏi hoặc quan sát khi tìm hiểu hoàn cảnh, hành vi và hệ quả.

#### **Hoàn cảnh: Điều gì đã gây ra hành vi? Hãy xem xét:**

- + **kích thích giác quan:** bao gồm mức độ ồn, ánh sáng, va chạm, mùi vị, chuyển động hoặc những dạng khác của kích thích có thể khiến cho trẻ bị khó chịu.
- + **Thiếu cấu trúc:** Những hướng dẫn cho việc phải làm cái gì đã rõ ràng chưa? Các việc phải làm có được nhắc nhở bằng hình ảnh hay không? Hay chỉ có hướng dẫn bằng lời? Nếu không có đủ hướng dẫn, trẻ có thể bị nhầm lẫn.
- + **Những nguyên nhân nội tại hoặc di truyền:** Bị đói, bị đau, bị ốm hoặc bị mệt có thể dẫn đến những cơn giận dữ.
- + **Mệnh lệnh:** Bao gồm những chỉ thị buộc trẻ phải làm một việc nào đó, hoặc buộc phải

nói chuyện, chơi hoặc tiếp xúc với người khác.

+ **Chờ đợi:** Điều này thường xảy ra ở các tình huống trẻ không có được cái mà trẻ muốn ngay lập tức hoặc không thể có hoặc phải chấm dứt làm cái mà trẻ thích.

+ **Những đe dọa tới hình ảnh bản thân:** Bao gồm những tình huống khiến trẻ cảm thấy ngại hoặc xấu hổ, ví dụ như thua một trò chơi, mắc lỗi, bị chỉ trích hoặc bị trêu chọc.

+ **Không được quan tâm như mong muốn:** Bao gồm những lúc mà người khác từ chối chơi hoặc giao tiếp với trẻ, khi trẻ ghen tỵ với các bạn khác hoặc khi trẻ sợ cô đơn.

### **Hành vi: Trẻ làm gì hoặc nói gì trong một tình huống nào đó?**

+ **Miêu tả hành vi bằng các thuật ngữ cụ thể và rõ ràng,** tránh dùng những từ trừu tượng. Một miêu tả cụ thể tốt sẽ là: “con trai tôi hích vào vai một bạn khác và nói: “tớ ghét cậu.”. Ngược lại, một miêu tả không rõ ràng sẽ là: “Con trai tôi tức giận và đánh một bạn khác.” Trong câu cuối, chúng ta thực sự không biết cậu bé đã nói gì và đã đánh bạn khác như thế nào.

### **Hệ quả: Điều gì xảy ra sau khi hành vi được thực hiện?**

Miêu tả cụ thể các bạn khác đã làm gì và nói gì sau khi trẻ có hành vi tiêu cực. Xem xét liệu hành vi của trẻ có dẫn đến một trong các hệ quả sau:

+ **Tránh một tình huống:** Đôi khi trẻ lảng tránh, lẩn tránh hoặc mè nheo để tránh một việc khó, một nhu cầu xã hội hoặc một tình huống có vẻ như đầy vui vẻ mà có thể lại quá nóng nực (ví dụ như từ chối không đi dự tiệc ở một công viên giải trí).

+ **Thu hút sự quan tâm của người khác:** Đôi khi trẻ có hành vi tiêu cực nhằm mục đích muốn người khác cùng chơi đùa, cười nói hoặc giúp đỡ trẻ việc gì đó. Trẻ có thể bắt đầu vật lộn với bố mẹ, chạy trốn bố mẹ hoặc nói dối. Nếu ban đầu trông trẻ có vẻ vui vẻ và cười cười, đây có thể là dấu hiệu cho thấy hành vi tiêu cực là một nỗ lực để chơi đùa hơn là trốn tránh một nhiệm vụ khó chịu nào đó.

+ **Muốn có được thứ mà trẻ thích:** Trẻ có thể liên tục đòi món ăn, đồ chơi hay một đặc quyền nào đó, sau đó nổi giận nếu trẻ không có được thứ mình muốn ngay lập tức.

+ **Tự thỏa mãn hay tự an ủi bản thân:** Đây là những hành vi mang tính lặp đi lặp lại mà không ảnh hưởng tới người khác nhưng lại có mục đích giải trí, mang lại niềm vui hoặc an ủi trẻ. Ví dụ bao gồm tự nói chuyện, cựa quậy nhúc nhích luôn chân luôn tay, đu đưa lúc lắc. Mặc dầu hành vi có thể khiến người khác bức bối, trẻ đơn giản chỉ thực hiện hành vi để tự an ủi hoặc giải trí.

+ **Trút bỏ cảm giác khó chịu:** Đôi khi hành vi của trẻ chẳng có lợi ích nào rõ ràng cả, trẻ chẳng né tránh một nhiệm vụ khó hay tìm kiếm sự chú ý từ người khác. Thay vào đó, hành vi của trẻ có vẻ như là một cách để trút bỏ cảm giác vỡ mộng và thất vọng. Một ví



dự là khi trẻ không thể thực hiện thành công một dự án, bắt đầu phá hỏng dự án đó nhưng lại không chịu từ bỏ hoặc chấp nhận giúp đỡ.

*Nhật kí 3H để ghi lại hoàn cảnh, hành vi và hệ quả.*

Ngày tháng/thời gian	Hoàn cảnh	Hành vi	Hệ quả

Quay trở lại vấn đề của Kevin trong giờ giải lao. Tôi bắt đầu tìm hiểu hoàn cảnh, hành vi và hệ quả của những hành vi có vấn đề của bé. Chúng ta đã hiểu hệ quả của hành vi của Kevin là gì: bé liên tục không được chơi trong giải lao và mất những quyền lợi ở nhà khi bé gây gổ với bạn trong giờ giải lao hoặc thay vì đó, bé được nhận phần thưởng và những quyền lợi ở nhà khi bé cư xử tốt trong giờ giải lao. Để có thêm thông tin về hành vi cụ thể và hoàn cảnh của nó, tôi bắt đầu

bằng việc phỏng vấn cô giáo của bé. Đầu tiên tôi hỏi bé đã làm gì. Cô trả lời rằng bé đã đá, đánh và đẩy các bạn khác trong giờ giải lao. Tôi đề nghị cô nói cho tôi biết trường hợp gần đây nhất. Cô bảo hôm qua các bạn kể là bé đã đẩy vai một bé trai khác trong giờ giải lao.

Sau khi tôi đã có bản tường trình rõ ràng là bé đã làm gì, tôi tìm hiểu về hoàn cảnh của hành vi này. Tôi hỏi: “Điều gì đang xảy ra khi bé đẩy cậu bé kia?” Cô trả lời rằng cô không biết vì khi ấy cô không ở đó, chỉ có các nhân viên nhà bếp ở đó. Tôi quyết định hỏi nhân viên nhà bếp xem là họ có chứng kiến hành động không hay của Kevin ngày hôm qua. Họ nói, “Thưa tiến sĩ Baker, thực ra mà nói chúng tôi có tới 75 bé ở đây, và lúc mà chúng tôi phát hiện ra sự việc thì nó đã xảy ra rồi, ông có thực sự mong muốn chúng tôi phải lưu ý hết tất cả các trường hợp hay không?”

Tôi không gặt hái được nhiều kết quả với các cuộc phỏng vấn của mình. Tôi bèn thử hỏi bạn bè của Kevin. Các bé nói Kevin dùng dùng bước đến chỗ bé trai kia và đẩy bé ấy. Tôi hỏi: “Bé kia đang làm gì trước khi Kevin đẩy bé ấy?” Các bé trả lời: “Bạn ấy chẳng làm gì cả ạ, Kevin tự nhiên đẩy bạn ấy.” Một lần nữa, tôi lại thất bại trong việc tìm ra thông tin về nguyên nhân gây ra hành động của Kevin. Tôi hỏi Kevin xem bé có nhớ điều gì đã diễn ra trong giờ giải lao, và bé khẳng khái rằng bé chẳng đẩy ai cả mặc dù ai cũng nói bé đã làm vậy.

Các cuộc chuyện trò của tôi chẳng thu được đủ thông tin có ích giúp tôi hiểu được điều gì đang diễn ra. Tôi chuyển sang giai đoạn quan sát. Tôi dự định quan sát bé trong giờ giải lao, biết rằng tôi có thể sẽ nhìn thấy điều gì đó vì hầu như ngày nào Kevin cũng gây chuyện.

Trong giờ giải lao, tôi nhìn thấy Kevin đi đến chỗ hai bé khác đang chơi cờ và hỏi “Tớ có thể chơi cùng được không?” Các bé trả lời, “Không, chúng tớ vừa bắt đầu rồi.” Kevin nheo mắt, cắn nhai một cách tức giận và bé lấy tay đẩy nhẹ một bé. Tôi hỏi bé tại sao bé lại làm vậy. Bé trả lời, “Bởi vì chúng ghét cháu và không cho cháu chơi cùng.” Việc này giúp tôi hiểu được điều gì đã khiến bé hành động như vậy. Bé cho rằng bạn bè không thích mình khi các bé nói rằng bé không thể chơi. Tôi đã hiểu câu trả lời bé có từ các bạn hoàn toàn khác. Tôi nghĩ là các cậu bé có ý rằng bé không thể chơi ngay lập tức vì cờ là trò chơi dành cho hai người, do đó bé phải đợi để chơi với người thắng cuộc.

Tôi muốn chắc chắn xem liệu những dự đoán của tôi về sự nhạy cảm của Kevin với việc bị từ chối có chính xác hay không. Do đó, tôi lại quan sát bé lâu hơn trong giờ giải lao ngày hôm đó và ngày hôm sau. Tôi nhận thấy là khi bạn bè nói rằng bé không thể chơi, bé sẽ tức giận và đánh bạn, đẩy bạn hoặc đá bạn trong khi phần lớn thời gian theo dõi thì bạn bè bé thực sự có ý rằng bé phải đợi và chơi với người thắng cuộc hoặc đợi cho đến khi trò chơi mới bắt đầu để các bé có thể chọn ra những người chơi mới.

Tôi cũng nhận thấy một nguyên nhân nữa cũng thường xuyên khiến Kevin khó chịu. Khi bé không đồng tình với một quyết định gây tranh cãi trong một trò chơi, tranh luận thường dẫn đến việc bé dùng sức đẩy các bé khác. Ví dụ như khi bé chơi trò ném dành cho bốn người. Bé đập bóng và một trong các bạn nói bóng đã ra ngoài biên. Kevin khẳng khái cho rằng bóng vẫn hợp lệ. Hai cậu bé cãi nhau cho đến khi Kevin ấy bạn. Vào lúc đó, một nhân viên nhà bếp nhìn thấy sự việc và kéo tay Kevin lôi đến phòng hiệu trưởng. Ở đó bé phải đợi cho đến khi hiệu trưởng gặp bé và giải thích cho bé rằng bé cần phải tránh gây sự và rằng bé sẽ không được chơi vào giờ giải lao vào ngày hôm sau. Kevin cố gắng giải thích việc cậu bé kia đã nói dối như thế nào khi cậu bé nói bóng của Kevin đã ra khỏi ngoài biên, nhưng hiệu trưởng vẫn cứ nói rằng không cần biết các bạn khác làm gì, Kevin không được phép đánh bạn.

Trong hai giờ giải lao mà tôi quan sát Kevin, tất cả các trường hợp gây lộn với bạn đều có cùng một loại nguyên nhân. Các rắc rối dường như xuất hiện sau khi các bạn khác từ chối nỗ lực muốn tham gia trò chơi hoặc khi có tranh cãi về một quyết định trong trò chơi. Đôi khi các cuộc cãi cọ

bị các nhân viên nhà bếp phát hiện ra và bé bị phạt, và đôi khi thì chẳng ai biết cả. Chưa bao giờ sự hung hăng của Kevin thuyết phục các bạn khác rằng bé đúng hoặc giúp bé có thể tham gia chơi cùng các bạn. Có chăng chỉ là các bạn cảnh giác và lánh tránh bé.

Sau đây là một vài những dữ kiện tôi đã ghi lại được khi quan sát Kevin trong ngày đầu tiên.

<b>Nhật kí 3H cho Kevin:</b> Ngày tháng/ thời gian	Hoàn cảnh	Hành vi	Hệ quả
Ngày 3/ 11  10:40 sáng	Kevin đi tới chỗ 2 cậu bé và hỏi cậu có chơi cờ cùng được không. Các bé trả lời, “Không, chúng tớ vừa mới bắt đầu chơi.”	Kevin nhú mắt và đẩy một cậu bé, sau đó bé bỏ đi.	Cậu bé kia phớt lờ Kevin.
	Tôi hỏi Kevin sao bé lại làm vậy.	Bé trả lời, “Bởi vì chúng ghét cháu và sẽ không cho cháu chơi cùng.”	Tôi cố gắng giải thích cho bé rằng các bé kia có thể muốn Kevin đợi cho đến khi hết ván.
Ngày 3/11  11:53 sáng	Kevin đang chơi trò ném bóng dành cho bốn người. Bóng của bé rơi sát xuống đường biên và một cậu bé cho rằng bóng của Kevin đã ra ngoài biên.	Kevin cãi lại rằng bóng của bé vẫn nằm trong biên và lên giọng với cậu bé kia.	Cậu bé kia quát lại, “Bóng của cậu ra ngoài biên rồi, Kevin. Cậu ngồi xuống đi.” Các bé khác im lặng.
Ngày 3/11  11:52 sáng	Kevin và cậu bé kia vẫn tiếp tục cãi cọ, la hét.	Kevin đẩy cậu bé ngã xuống đất.	Cậu bé kia đứng dậy và tiến đến chỗ Kevin. Các cậu bé khác bắt đầu quay vòng quanh hai cậu bé và một nhân viên nhà bếp nhìn thấy, hỏi các bé chuyện gì đã xảy ra và các bé nói Kevin đẩy cậu bé kia ngã. Nhân viên nhà bếp lôi Kevin đến gặp hiệu

			trường. Ở đây Kevin được thông báo bé sẽ không được nghỉ giải lao vào ngày hôm sau.
--	--	--	---

### ***Nhận thấy được phương thức của hành vi***

Trong khi phân tích 3H của hành vi của Kevin, chúng tôi bắt đầu nhận thấy một phương thức nhất định. Nguyên nhân dường như luôn xuất phát từ hai loại tình huống: (1) bị từ chối khi cố gắng tham gia một trò chơi, và (2) tranh cãi về quyết định gây tranh cãi trong một trò chơi. Ở trường hợp đầu tiên, Kevin có vẻ như hiểu sai khi bị từ chối, cứ nghĩ các bạn ghét mình. Điều này khiến bé tức tối và muốn trả đũa. Bé không hiểu được rằng thực ra các bạn không hề ghét bé, các bạn chỉ muốn bé đợi tới ván khác. Ở trường hợp thứ hai, Kevin có vẻ bức tức khi bé tin rằng phán quyết trong trò chơi là không công bằng. Bé trả đũa lại cái mà bé gọi là sự không bằng này.

Trong cả hai trường hợp Kevin đều không nhận được phần thưởng nào. Khi xem xét các hệ quả chỉ thấy các hành vi hung hăng của bé dẫn đến sự trừng phạt từ các bạn và người lớn. Do đó chúng ta không thể nói những hành vi có vấn đề của bé giúp bé đạt được mong muốn của mình. Từ đó chúng tôi thấy kế hoạch ngăn ngừa của chúng tôi không chỉ phải tập trung vào thay đổi các biện pháp kỉ luật khi mà bé đã có một kế hoạch kỉ luật nhằm ngăn bé không gây sự. Thật không may, chỉ kỉ luật thôi thì chưa đủ. Sự phản ứng của Kevin với những tình huống trên khiến bé khó mà nghĩ được một cách thông suốt về hệ quả của hành vi của mình. Kế hoạch ngăn ngừa phải tập trung vào việc thay đổi những nguyên nhân khiến bé trở nên bức bối và giúp bé thay đổi thái độ với những nguyên nhân này.

Trong chương tiếp theo, chúng tôi sẽ bàn về việc xây dựng một kế hoạch ngăn ngừa hiệu quả hành vi có vấn đề nói chung và việc chúng tôi đã làm gì để giúp Kevin nói riêng.

Tóm tắt chương:

- Để hiểu tại sao một hành vi có vấn đề lại cứ tái diễn, chúng ta có thể tiến hành đánh giá chức năng hành vi, bao gồm thu thập thông tin về hoàn cảnh (điều gì xảy ra trước hành vi), hành vi (trẻ đã làm gì) và hệ quả (điều gì xảy ra sau hành vi).
- Để nắm được hoàn cảnh, hành vi và hệ quả, chúng ta có thể trò chuyện với người có liên quan hoặc chứng kiến hành vi, tự mình quan sát hành vi và lưu lại quan sát bằng nhật kí 3H.
- Khi chúng ta xem lại nhật kí 3H, chúng ta có thể nhận thấy một số thông tin về những kiểu nguyên nhân thường gây ra hành vi. Dựa vào thông tin đó, chúng ta có thể xây dựng kế hoạch ngăn ngừa hợp lý để ngăn chặn hành vi có vấn đề.

## CHƯƠNG 6: LẬP KẾ HOẠCH NGĂN CHẶN BÙNG NỔ TÂM LÝ



Đối với những vấn đề nhỏ hoặc những vấn đề bạn chỉ gặp một lần thì không cần thiết phải thiết lập kế hoạch phòng tránh toàn diện. Ví dụ, nếu con bạn luôn đánh răng buổi tối và một tối cháu nhất định từ chối không đánh răng, điều đó không cần thiết phải trải qua các bước tìm hiểu vì sao vấn đề xảy ra. Ngược lại, những vấn đề lặp đi lặp lại khi con bạn không cư xử theo nguyên tắc và hệ quả là lúc bạn cần tìm hiểu nguyên nhân tồn tại vấn đề và tạo ra một kế hoạch phòng tránh tốt như trong trường hợp sau của Kevin (đã từng được nhắc đến ở chương trước)

Trong chương này, tôi trình bày mô hình chung để hướng dẫn bạn thiết lập một kế hoạch phòng tránh cho bất cứ vấn đề bị tái diễn nào của con mà bạn phải đối mặt. Tôi sẽ chỉ ra mô hình cụ thể áp dụng cho Kevin. Sau đó, từ chương 7 -10, chúng ta sẽ áp dụng mô hình tương tự cho một số tình huống thường gặp nhất mà trẻ có những cơn bùng phát tâm lý.

### **Những thành tố tạo nên một kế hoạch phòng tránh tốt**

Dưới đây là 4 thành tố tạo nên một kế hoạch hiệu quả

#### **THAY ĐỔI TÌNH HUỐNG CÓ VẤN ĐỀ (NGUYÊN NHÂN GÂY RA VẤN ĐỀ)**

Thay đổi được hoàn cảnh ẩn chứa những tác nhân của cơn bùng nổ tâm lý sẽ giảm được những hành vi bất thường đó xảy ra. Chúng ta có thể thay đổi những khía cạnh sau của tình huống:

+ **Tăng/Giảm kích thích lên giác quan:** thay đổi tiếng ồn, ánh sáng, mùi, vị giác hay xúc giác trong tình huống đó. Một vài đứa trẻ cần không gian yên tĩnh để làm việc. Có những trẻ cảm thấy khó tập trung dưới ánh sáng của đèn huỳnh quang, và tập trung tốt hơn dưới ánh đèn đỏ. Có trẻ không thể chịu nổi một vài loại đồ ăn, mùi vị đặc biệt hay một số loại quần áo nhất định. Mặt khác, có trẻ lại khao khát một số cảm giác nhất định nên cảm thấy chán nản rất nhanh trừ khi được kích thích cao độ. Xem thêm Kranowitz (2006) để có được mô tả đầy đủ về sự biến đổi kích thích giác quan.

+ **Chú ý tới thời gian của hoàn cảnh:** Thay đổi thời điểm chúng ta đề nghị trẻ làm việc gì đó mà chúng không cảm thấy quá vội vã, mệt mỏi hay chán nản khi đối diện với nhiệm vụ.

+ **Chú ý đến độ khó của nhiệm vụ:** Biến những thách thức trở nên dễ dàng hơn hoặc kết thúc sớm hơn.

+ **Sự hỗ trợ trực quan:** Sử dụng tranh ảnh hay những từ được viết ra để tăng khả năng hiểu và nhắc nhở học sinh về những bước để hoàn thành nhiệm vụ. Ví dụ bao gồm tranh minh họa, thẻ ghi chú, hay những sơ đồ trình bày thông tin theo mạng lưới để trẻ hiểu có hệ thống và sau này dễ dàng nhớ lại những câu chuyện hay các dữ kiện.

### HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG XỬ LÝ CÁC TÁC NHÂN

Những kỹ năng thay thế nào chúng ta có thể dạy trẻ đối đầu tốt hơn với những hoàn cảnh dẫn tới vấn đề về hành vi hay những cơn bùng nổ tâm lý? Danh sách sơ lược sau sẽ chỉ ra một vài kỹ năng xử lý với những loại nguyên nhân và vấn đề hành vi khác nhau

Hoàn cảnh tác động	Vấn đề hành vi	Sự thay đổi kỹ năng
<b>Yêu cầu:</b> công việc khó, những thách thức về cảm xúc,	Né tránh hay từ chối tham gia	Học cách đề nghị giúp đỡ, quan sát người khác làm, thương thuyết xem nên làm bao nhiêu và có thể thay đổi những nhiệm vụ khó thế nào (Xem chương 7)
<b>Chờ đợi:</b> Bị từ chối vài hoạt động hay sự vật hay phải chờ đợi lâu để sở hữu cái gì đó		Học những giá trị vô hình của việc chờ đợi hay chấp nhận sự từ chối: những người khác có thể rất vui và cho bạn những thứ bạn muốn sau này nếu bạn biết chờ đợi (xem chương 8)
<b>Đe dọa hình ảnh cá nhân:</b> Trêu chọc, chỉ trích, thua cuộc hay làm sai	Luôn nghĩ rằng những chỉ trích, đánh giá thấp là nhằm vào mình	Học cách không coi những sự việc đó là nhằm hạ thấp giá trị bản thân. Thay vào đó, coi nó như sự phản ánh những vấn đề của người khác và là cơ hội để học hỏi nhiều hơn
<b>Không được quan tâm:</b> Muốn chơi hay tương tác với người khác. Sợ cảm giác cô đơn	Làm phiền người khác để được quan tâm. Than vãn về việc người khác được thiên vị. Bám riết lấy người khác	Học những phương cách hiệu quả để tự chơi, hiểu được rằng một người vẫn được yêu quý kể cả khi họ không được chú ý, và học cách tự vui vẻ hơn là phụ thuộc vào người khác

## ÁP DỤNG BIỆN PHÁP THƯỞNG - PHẠT

Việc trao thưởng cho những kĩ năng thay thế tích cực, và trong những trường hợp đặc biệt, việc tước bỏ các đặc quyền đối với những hành vi gây rối có thể là giải pháp được sử dụng:

+ **Phần thưởng** có thể bao gồm: tuyên dương hay mang tính vật chất như đồ chơi, thức ăn ngon, hay những trò chơi yêu thích; hay cộng vào cho một phần thưởng lớn hơn như mua đồ chơi mới hay một cuộc dã ngoại.

+ **Trừng phạt** có thể là lơ đi những hành vi, hay bớt đi những quyền lợi như thời gian xem ti vi, dùng máy vi tính, hay chơi trên sàn. Trừng phạt nên được sử dụng chỉ khi những tình huống bị thay đổi, đứa trẻ được dạy cách tốt hơn để xử lý tình huống và nhắc nhở nên đi theo những hành vi tích cực thay vì chọn những hành vi phá rối.

## CÂN NHẮC NHỮNG GIẢI PHÁP SINH HỌC VÀ VẬT LÝ

+ **Thay đổi chế độ ăn uống** để giảm sự khó chịu và tăng khả năng tự kiểm soát. Việc dị ứng đồ ăn có thể gây ra đau đớn mãn tính và kích thích gia tăng bức bối. Giảm những chất gây dị ứng này sẽ giảm mức độ tức giận nói chung. Rất nhiều chế độ ăn uống “chữa lành tất cả” tồn tại mà không được chứng minh, nên cần những bài kiểm tra chuyên biệt để đảm bảo việc thay đổi chế độ ăn uống là cần thiết. Có một vài nghiên cứu chỉ ra những thành phần bổ sung nhất định ( axit béo omega-3 từ dầu cá) có thể tăng sự tập trung và khả năng học tập giữa những đứa trẻ có vấn đề về sự tập trung (Sinn & Bryan, 2007)

+ **Tập thể dục, thiền và những hình thức vật lý trị liệu khác** để thư giãn. Có khá nhiều dữ liệu về hiệu ứng tăng lưu lượng tuần hoàn máu của những bài tập này và lợi ích lâu dài trong việc học tập cũng như trí nhớ. Tương tự, những nghiên cứu khác cũng chỉ ra tác dụng của việc thiền định. Giải phóng tâm trạng, mang lại sự tập trung nhiều hơn và giảm thiểu những cơn tức giận là điều những bài vận động này mang lại. Một bài báo gần đây trên tạp chí Newsweek tóm tắt lại những nghiên cứu về hệ quả của tập thể dục lên não (Carmichael, 3,2007)

## + Những loại thuốc có thể tác động tới việc kiểm soát tâm trạng.

Thuốc có thể là một công cụ quan trọng để phát triển hành vi, nhưng vì tác dụng phụ và những hậu quả lâu dài với trẻ nhỏ vẫn chưa được nghiên cứu triệt để, mà chúng ta không lựa chọn nó như giải pháp hàng đầu. Mọi biện pháp can thiệp được miêu tả bên trên nên được áp dụng trước khi chúng ta tìm đến với thuốc. Nếu thay đổi nguyên nhân hành vi cũng như giáo dục các kĩ năng thất bại, và hành vi rơi vào vùng khủng hoảng (ví dụ như trẻ có nguy cơ bị đuổi học, hay đe dọa tự tử) thì việc tìm kiếm sự hỗ trợ từ thuốc là phương pháp nên cân nhắc. Các bác sĩ nên theo dõi cẩn thận các triệu chứng và cân nhắc giữa lợi ích cũng như tác dụng phụ của thuốc trong quá trình điều trị. Điều này có nghĩa bác sĩ nên nhận những báo cáo về kết quả trực tiếp từ cha mẹ, nhà trường và bất kì bài kiểm tra nào để đánh giá mức độ tác động của thuốc.

## Kế hoạch phòng tránh cho Kevin

Trong trường hợp của Kevin, chúng tôi tập trung thay đổi những nguyên nhân cho cơn giận dữ của cháu và dạy cháu cách tốt hơn để xử lý những nguyên nhân này. Đặc biệt, để đảm bảo cháu có người chơi cùng, và hiểu ý mọi người là gì khi họ nói cháu chưa thể tham gia trò chơi ngay lập tức được. Chúng tôi cũng muốn đảm bảo rằng cháu được chuẩn bị cho những sự gây hấn và giải quyết những tình huống đó mà không có đánh nhau. Những ghi chép dưới đây chỉ ra kế hoạch của Kevin sử dụng những thành phần gì để thiết lập một kế hoạch phòng tránh tốt: thay đổi tác nhân, dạy kỹ năng xử lý với tác động, phần thưởng và hình phạt, trị liệu sinh học và vật lý

### THAY ĐỔI TÌNH HUỐNG (NGUYÊN NHÂN) GÂY RA VẤN ĐỀ

Vì một trong những nguyên nhân chính là vài bạn nói rằng cháu không thể chơi cùng, chúng tôi muốn điều này càng ít xảy ra càng tốt. Chúng tôi muốn đảm bảo rằng cháu luôn có người chơi cùng. Chúng tôi cử một người trợ giúp trong những bữa trưa để hướng dẫn cháu các trò chơi và đảm bảo Kevin cũng được mời chơi chung. Chúng tôi cũng đưa cho Kevin vài trò chơi và những quả bóng để cháu mang ra ngoài, và những học sinh khác sẽ muốn chơi cùng Kevin hơn là Kevin phải tham gia cùng hoạt động đang diễn ra của các bạn.

Mặc cho mọi nỗ lực của chúng tôi, vẫn còn những nguyên nhân mà chúng tôi không thể ngăn chặn được. Đôi khi Kevin muốn chơi những trò chơi mà trong bữa trưa cháu chưa được hướng dẫn. Trong những trường hợp này, có bạn sẽ nói với Kevin rằng cháu không thể tham gia lượt chơi đang diễn ra. Vì thế, cháu cần học cách chờ đợi lượt chơi sau mà không coi lời từ chối của bạn là dấu hiệu thù địch.

Thêm nữa, Kevin vẫn còn phải học cách giải quyết những lời thách thức. Mặc dù chúng tôi khuyến khích cháu chơi với những người bạn thuần tính, chúng tôi không thể đảm bảo rằng sẽ không có những lời thách thức, nên Kevin cần học cách giải quyết những việc đó mà không phải đánh nhau.

### HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG XỬ LÝ CÁC TÌNH HUỐNG TÁC NHÂN

Tôi nói với Kevin rằng khi các bạn nói cháu không thể chơi cùng, điều đó có nghĩa là cháu cần đợi cho đến khi lượt chơi kết thúc. Và điều đó không có nghĩa là các bạn không thích cháu. Tôi thuyết phục cháu bằng cách nhắc cháu có rất nhiều những đứa trẻ lúc đầu không cho cháu chơi, đã cho cháu chơi sau này khi bắt đầu lượt mới. Chúng tôi thảo luận làm sao có thể kiếm người chơi cùng khi cháu chờ đợi những trò chơi cháu thực sự mong muốn.

Sau đó, chúng tôi nói về những lời thách thức trong giờ ra chơi, giải thích cho cháu hiểu cháu có thể hoàn toàn đúng, nhưng nếu cháu cứ tiếp tục tranh cãi, cháu sẽ mất thời gian vào mấy vụ đầu khâu, thậm chí đánh nhau. Tôi hỏi cháu nghĩ việc gì là quan trọng hơn: có nhiều thời gian vui chơi trong giờ giải lao hay cố chứng minh mình đúng? Cháu ngần ngại đồng ý rằng cháu muốn chơi nhiều hơn. Tôi chỉ ra nếu cháu không cãi vã vì việc bị loại ra khỏi trận đá banh hay sân chơi chung, cháu sẽ sớm tới lượt chơi sau và có nhiều thời gian vui vẻ hơn. Tôi cũng nhắc nhở rằng sẽ có nhiều bạn muốn chơi với cháu hơn nếu cháu không hay cãi cộ.

Tất cả các bài học kỹ năng trên đều được tôi ghi lại trong “quản bài giải cứu” giúp Kevin có được sự hỗ trợ trực quan. Nhưng xin lưu ý rằng kể cả chúng ta có hướng dẫn trẻ kỹ năng nào đi chăng nữa, cũng không có gì đảm bảo trẻ chắc chắn sẽ sử dụng chúng

--



### **Quân bài giải cứu**

+ Nếu những đứa trẻ nói bạn không thể chơi có nghĩa là chúng muốn bạn đợi tới lượt chơi sau. Điều đó không có nghĩa là chúng không thích bạn. Bạn có thể chơi trò chơi khác trong lúc chờ đợi

+ Đôi khi có những sự gây gổ. Nếu bạn không tranh cãi, bạn sẽ có nhiều thời gian hơn để chơi và nhiều bạn chơi cùng hơn.

Để tối đa hóa khả năng Kevin sử dụng những kỹ năng này, chúng tôi muốn nhắc nhở cháu điều này vào thời điểm cháu cần đến nó nhất. Cha mẹ cháu và tôi đã đề nghị các thầy cô cùng xem lại những quân bài này với Kevin mỗi ngày trong vài tuần

Chúng tôi cũng nhờ một người hỗ trợ trong bữa ăn trưa hướng dẫn trực tiếp cho Kevin khi cô nhìn thấy cháu rất buồn bực vì không được chơi cùng, nhắc nhở cháu rằng cháu chỉ cần đợi một chút cho tới lượt chơi sau. Tương tự, cô được đề nghị nhắc nhở Kevin rằng cháu có thể có nhiều thời gian để chơi hơn nếu cháu không tranh cãi về mấy chuyện thách thức mặc dù cháu có thể đúng.

Với việc ôn đi ôn lại nội dung trong những quân bài giải cứu vào đúng thời điểm, và những hướng dẫn sinh động, Kevin không có những hành vi bạo lực vào giờ giải lao nữa.

### **ÁP DỤNG BIỆN PHÁP THƯỞNG - PHẠT**

Kevin nhận thức được sẽ có hậu quả cho sự nổi loạn vào giờ giải lao, bao gồm việc ko được ra chơi vào ngày hôm sau và không được xem ti vi ở nhà. Cháu cũng được cô giáo hứa tặng phần thưởng nếu cháu trải qua một ngày không cãi vã gì, nhưng cháu không bao giờ hỏi về phần thưởng. Cháu dường như rất hạnh phúc có thể thực hiện được điều đó mà không có sai phạm nào. Kevin thực sự cần hướng dẫn hơn là phần thưởng.

### **CÂN NHẮC NHỮNG GIẢI PHÁP SINH HỌC VÀ VẬT LÝ**

Một vài chuyên gia ở trường đã trao đổi với cha mẹ của Kevin xem xét việc dùng thuốc để giúp cháu kiểm chế tính nóng nảy của mình. Cha mẹ cháu đã cân nhắc, nhưng muốn thực hiện hết các cơ hội trong kế hoạch phòng tránh trước đã. Với sự thành công của kế hoạch phòng tránh, cha mẹ Kevin chưa cần phải dùng đến thuốc và tá dược.

Với những ngày có giờ giải lao vui vẻ hơn, Kevin bắt đầu phát triển mạnh. Điểm số tăng nhanh, có những tình bạn tốt. Cha mẹ và thầy cô đều thấy nhẹ nhõm và tốt hơn với vai trò hướng dẫn Kevin

### **BỐN LOẠI HOÀN CẢNH BÙNG NỔ TÂM LÝ**

Chúng ta đã tìm hiểu cách thức để tạo ra một kế hoạch phòng tránh và áp dụng cho 1 trường hợp khó của Kevin, chúng ta có thể cân nhắc cách áp dụng mô hình này cho những tình huống khác. Theo kinh nghiệm của tôi, hầu hết các tác nhân dẫn đến những cơn bùng nổ tâm lý có thể phân loại vào 4 nhóm sau:

+ **Yêu cầu:** Khi một đứa trẻ phải thực thi một việc khó như làm bài tập ở trường, một môi trường xã hội mới, hay trải nghiệm những kích thích tâm lý không dễ chịu (ví dụ, thử một món ăn mới)

+ **Chờ đợi:** khi trẻ không có ngay lập tức thứ trẻ muốn, hay không có được chút nào thứ trẻ muốn, hay phải dừng việc trẻ đang yêu thích lại.

+ **Đe dọa hình ảnh cá nhân:** khi tình huống khiến trẻ cảm thấy xấu hổ hay mất mặt như thua cuộc, phạm sai lầm, bị chỉ trích hay trêu ghẹo

+ **Không được quan tâm:** khi có người từ chối chơi cùng hay giao lưu với trẻ, chúng dễ thấy ghen tị với người khác, hay khi trẻ cảm thấy sợ vì cô đơn.

Chương 7-10 sẽ đưa ra những ví dụ về kế hoạch phòng tránh được thiết lập cho những đứa trẻ thật để giải quyết những tình huống cụ thể. Khi chúng ta áp dụng kế hoạch ngăn ngừa chung cho từng vấn đề riêng, một vài công cụ tác động trở nên có hiệu quả hơn hay kém đi một chút. (Ví dụ, không phải mọi vấn đề đều yêu cầu giải pháp phần thưởng hay trừng phạt). Sử dụng mẫu chung trong chương này, chúng ta có thể cắt xén để giải quyết những trường hợp cụ thể sau này

### **Tóm tắt chương**

Một kế hoạch phòng tránh tốt sẽ bao gồm các thành phần sau:

+ **Thay đổi các tác nhân.** Chúng có thể bao gồm

- Những tác nhân tới cảm xúc (ví dụ, tiếng ồn, ánh sáng, va chạm, nệm nệm, mùi)
- Thời gian của hoàn cảnh (ví dụ, tránh giao việc khi trẻ rất vội, mệt mỏi hay ốm yếu)
- Độ khó của nhiệm vụ (ví dụ, làm cho nhiệm vụ dễ dàng hơn hay ngắn hơn)
- Những hỗ trợ trực quan (ví dụ, cung cấp tranh ảnh hay bản viết để giải thích nên làm gì trong những hoàn cảnh đó)

+ **Hướng dẫn kĩ năng giải quyết với những tác nhân:** Có những kĩ năng để chuyển những phản ứng tiêu cực sang thành hành vi tích cực trong xử lý các nguyên nhân gây tác động

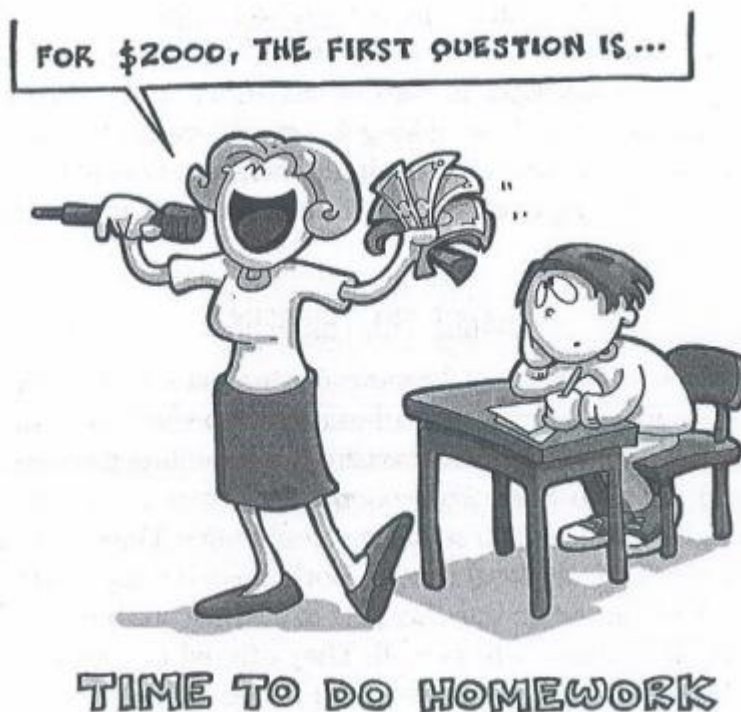
+ **Khen thưởng và trừng phạt**

- Khen thưởng những hành vi tích cực với lời tuyên dương, động viên và những phần thưởng vật chất hay điểm số có thể làm tình hình phát triển tốt lên nhiều
- Các biện pháp trừng phạt chỉ được sử dụng nếu tác nhân bị thay đổi, đứa trẻ biết cách tốt hơn để giải quyết với tình huống, để chúng có những hành vi tích cực hơn hay vì chọn những hành vi phá rối.

+ **Cân nhắc về giải pháp sinh học và vật lý trị liệu,** có thể bao gồm

- Thay đổi thực đơn
- Tập thể dục, thiền hành và những biện pháp thư giãn vật lý trị liệu khác
- Khi những biện pháp can thiệp hoàn toàn thất bại và chức năng hành vi bị khủng hoảng, chúng ta có thể tham khảo ý kiến chuyên gia về việc dùng thuốc và tá dược để hỗ trợ

## CHƯƠNG 7: MỆNH LỆNH



Những hành vi có vấn đề thường được khởi phát từ việc trẻ bị bắt phải làm một việc mà trẻ cảm thấy khó hoặc chẳng lấy gì làm thú vị như là làm bài tập về nhà, ăn một số loại thức ăn, mặc quần áo, dọn dẹp phòng của trẻ, hoặc tiếp cận một tình huống xã hội mới. Chương này đưa ra những kế hoạch để giúp đỡ trẻ đối phó với một vài tình huống trên.

### **Hãy làm bài tập về nhà**

Theo cô giáo lớp 1 của bé Jeff bảy tuổi, cậu bé hơi gặp khó khăn với môn đọc và viết. Mặc dù nhà trường không cho rằng khó khăn của bé lớn đến mức phải được hưởng dịch vụ giáo dục đặc biệt, bé thường bị các bạn trong lớp bỏ xa ở môn đọc và đánh vần. Ở trường, cô giáo có thể giúp bé hoàn thành bài tập và Jeff rất cố gắng để theo kịp các bạn. Nhưng sau giờ học ở trên lớp, thời gian làm bài tập ở nhà thực sự kinh khủng. Bé không chịu làm bài tập đọc và viết, ngoại trừ môn toán là môn mà bé thích ra. Khi bố mẹ cố gắng bắt bé tập đọc và viết thì bé sẽ trêu đùa vớ vẩn, lăn ra sàn nhà, đòi ăn bim bim, than mệt hoặc chạy quanh khắp nhà. Cứ mỗi một bài tập làm trong vòng 5 phút thì bé cứ mất khoảng một tiếng mới xong sau khi bố mẹ phải đuổi theo bé khắp nơi vừa hứa thưởng cho bé hoặc đe dọa sẽ phạt bé.

### ***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

Để khiến Jeff không còn trốn tránh làm bài tập về nhà, bố mẹ bé đã quyết định tập trung vào thay đổi nguyên nhân dẫn đến việc bé ghét làm bài tập. Cụ thể là họ cố gắng thay đổi thời gian và mức độ khó của bài tập đọc và viết. Đầu tiên, họ đặt thời gian làm bài tập ngay sau khi bé đi học về, trước khi bé quá mệt và sau khi bé ăn bữa ăn nhẹ, vì vậy bé không bị đói. Họ đảm bảo cho nơi bé học được yên tĩnh. Họ chia bài tập ra thành từng phần nhỏ. Ban đầu chỉ cho bé làm một phần rất nhỏ. Một khi đã bắt đầu, bé thường sẵn sàng muốn làm các phần khác nữa. Bố mẹ bé sẽ đọc một nửa các đoạn văn, và sau đó để bé chọn đoạn nào bé muốn đọc. Tương tự, họ chỉ yêu cầu bé viết một nửa bài văn và vẫn để cho bé chọn bé muốn viết phần nào. Việc cho bé được chọn lựa sớm giúp bé giảm bớt được sự ngần ngại ban đầu một cách rõ rệt.

### ***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

Bố mẹ Jeff giải thích rằng bé không bắt buộc phải làm tất cả bài tập và bé cần được giúp đỡ khi làm bài tập. Cô giáo của bé cũng đồng ý với điều này, vì vậy bé Jeff không cảm thấy sự khó khăn của bé là một dấu hiệu thất bại mà chỉ đơn giản là một phần của quá trình học hỏi cách làm bài tập. Bố mẹ bé nhấn mạnh rằng bé luôn luôn có thể yêu cầu được giúp đỡ thay vì trốn tránh bài tập bằng cách giả vờ đói hay mệt. Họ nhắc nhở điều này cho bé trước khi bé làm bài tập mỗi ngày.

Bố mẹ bé cũng sắp xếp để bé được dạy kèm thêm môn đọc để bé có thể đọc tốt hơn và tăng sự tự tin để hiểu được nội dung từ ngữ. Gia sư của bé cẩn thận soạn bài với các trò vui để bé có thể dễ dàng hoàn thành, từ đó bé dần dần tiến tới làm các bài tập khó hơn. Với sự giúp đỡ của gia sư, Jeff đã không còn sợ môn đọc và sẵn sàng làm bài tập hơn.

### ***Áp dụng chế độ thưởng- phạt***

Bố mẹ nhắc nhở Jeff rằng bé chỉ được xem tivi hoặc vui chơi sau khi làm bài tập về nhà. Phần thưởng ngay lập tức hàng ngày này còn có sức thuyết phục hơn cả bất kì lời hứa về những phần thưởng lâu dài như mua các trò chơi mới hay những đặc quyền khác.

### ***Cần nhắc các biện pháp liên quan đến sinh học và thể chất***

Một điều thú vị mà bố mẹ Jeff nhận thấy đó là vào những ngày bé được tập thể dục ngoài trời, bé sẵn sàng làm bài tập hơn. Do đó họ cố gắng lập thời gian biểu cho bé tập thể dục hàng ngày.

Có được nhiều sự lựa chọn với các bài tập, có được gia sư dạy kèm môn đọc và sẵn sàng chấp nhận được giúp đỡ hơn mà không coi đó như là một dấu hiệu của thất bại, Jeff rất hợp tác trong giờ làm bài tập. Sau đây là một vài ý tưởng để các bậc cha mẹ lựa chọn khi lập kế hoạch giúp đỡ con mình làm bài tập về nhà.

### Cẩm nang tóm tắt cho vấn đề **Làm bài tập về nhà**

#### *Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề*

##### **+ Kích thích giác quan:**

- Thính giác: Bố trí cho trẻ học ở những nơi yên tĩnh và có ít học sinh ở xung quanh.
- Thị giác: nên chọn đèn bóng vàng hơn là đèn huỳnh quang vì đèn huỳnh hay nhấp nháy khiến nhiều trẻ bị mất tập trung.
- Khứu giác: Hạn chế các loại mùi vị ở khu học tập càng ít càng tốt.
- Xúc giác: Một số học sinh có thể muốn ngồi cách xa các bạn khác vì thậm chí chỉ cần một cú chạm tay vô tình từ các bạn khác cũng có thể làm các em bị phân tâm. Trong khi đó một vài em thì lại có thể tập trung tốt hơn khi được tiếp xúc với một thứ mà bé thích. Ví dụ một vài em chú ý vào bài hơn khi được ngồi trên một loại nệm đặc biệt nào đó hoặc nghịch với các đồ vật. Nhưng hãy lưu ý, một số em bị giảm mức độ tập trung khi nghịch các đồ vật, nên bạn phải xác định được con mình phù hợp với cách tiếp cận nào nhất.

**+ Thời điểm của tình huống:** Tránh giao bài tập cho học sinh khi các em quá đói hoặc trước giờ đi ngủ, khi mà các em cảm thấy mệt. Các em có thể cần ăn nhẹ, hoạt động thể lực hoặc nghỉ ngơi trước khi làm bài tập.

##### **+ Độ khó của bài tập** (Hãy đơn giản hóa bài tập):

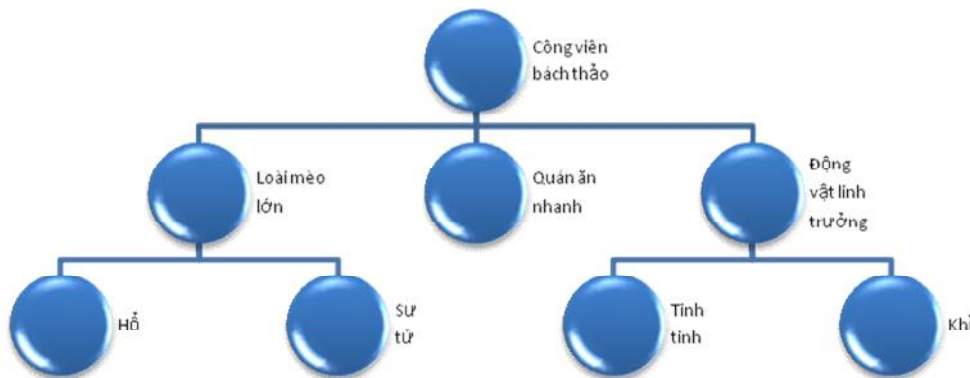
- Bất kì khi nào có thể, hãy cho phép trẻ được chọn lựa bài tập nào trẻ thích làm, chẳng hạn như chọn sách nào để đọc hoặc câu truyện gì để viết.
- Cũng tương tự vậy, hãy vận dụng các sở thích của trẻ khi làm bài tập để khiến việc làm bài tập trở nên thú vị hơn. Cho phép bé được viết, được thuyết trình về một sở thích đặc biệt nào đó của mình. Hoặc là làm bài tập toán hay tập làm văn liên quan đến những sở thích đặc biệt của bé. Ví dụ, một bé thích khủng long có thể giải các bài toán về độ tuổi hoặc kích cỡ của khủng long hoặc viết các câu về khủng long cho môn tập làm văn.
- Chia nhỏ các bài tập lớn thành từng phần nhỏ và yêu cầu trẻ chỉ làm một phần nhỏ khi mới bắt đầu ngồi vào bàn làm bài tập về nhà.
- Thay đổi những bài tập văn tự sự thành những câu hỏi trắc nghiệm. Chẳng hạn như thay vì yêu cầu một học sinh viết về những việc bé làm vào mùa hè, ở đây là bé phải nhớ là bé đã làm gì, thì chúng ta nên miêu tả một vài thứ bé đã làm và để bé tự chọn đề tài để viết.
- Đối với những trẻ gặp khó khăn khi viết chính tả, chúng ta nên cho bé viết ít, hoặc đọc văn thu vào băng hoặc nhờ người viết hộ hoặc sử dụng bàn phím máy tính để

giảm bớt áp lực phải viết. Đôi khi đề nghị trẻ chỉ cần nói to về những thứ bé sẽ viết cũng giúp bé có sự chuẩn bị khi bắt đầu môn tập làm văn.

- Rút ngắn thời gian khi bé phải làm bài tập khó. Chẳng hạn như chúng ta có thể giảm bớt khối lượng bài tập hoặc khối lượng thời gian dành cho những bài tập khó ở trên lớp.
- Thêm thời gian cho những bài kiểm tra để trẻ không phải vội vàng hay bị phân tâm bởi lo lắng vì sợ không kịp giờ.
- Cho phép trẻ thay đổi phương pháp thực hiện một nhiệm vụ, chẳng hạn như một dự án tập làm văn có thể thay bằng một bài thuyết trình bằng hình ảnh hoặc bằng miệng hoặc một slide show.
- Yêu cầu trẻ nhắc lại hướng dẫn trước khi tập trung vào làm bài tập để biết chắc trẻ đã hiểu yêu cầu của bài tập.

#### + Hỗ trợ hình ảnh:

- Sử dụng các công cụ bảng biểu như các bản đồ hình ảnh tóm tắt thông tin kiểu mạng nhện nhằm hỗ trợ khả năng hiểu và giúp các bé nhớ lâu hơn. Ví dụ, trẻ có thể được giúp đỡ để tóm tắt ý chính của một câu chuyện và dùng các mũi tên để chỉ ra mối liên hệ giữa các ý chính. Bản đồ kiểu mạng nhện có thể được sử dụng để hỗ trợ việc hiểu các ý chính liên quan với nhau như thế nào và giúp trẻ nhớ lại được thông tin để sau đó có thể viết hoặc thảo luận về chủ đề đó. Sau đây là một ví dụ:



- Thay vì chỉ phụ thuộc vào hướng dẫn bằng lời nói, sử dụng thẻ nhắc hoặc một danh sách tóm tắt lại các bước cần thiết để thực hiện một nhiệm vụ cụ thể, như là giải một bài toán hoặc viết một bài văn.

*Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề*

+ Giải thích cho học sinh rằng các em không buộc phải biết sẽ phải làm gì khi làm một bài tập mới. Hãy thử thách các em để xem các em có thể chịu được việc không biết phải làm gì trong bao lâu. Liệu các em có thể đợi được một phút, năm phút hay đủ lâu với bài tập cho đến khi các bé tìm ra được là mình phải làm gì hay không.

+ Hãy dạy các bé các bước sau khi làm bài tập khó:

- Thử tự làm trước.
- Nhờ ai đó hướng dẫn làm bài hoặc quan sát người khác làm trước.
- Chia bài tập ra thành nhiều phần nhỏ.
- Làm một phần và phần còn lại thì nhờ giúp đỡ.
- Xin phép được nghỉ giải lao một chút nếu cần và sau đó thì lại cố gắng làm tiếp.

### ***Áp dụng chế độ thưởng- phạt***

+ Hãy đưa ra phần thưởng khi trẻ hợp tác làm bài tập. Đối với mỗi bài tập hoàn thành, hãy thưởng cho trẻ hoặc cộng điểm cho bé để sau đó bé có thể đổi thành phần thưởng, chẳng hạn như thời gian chơi trò chơi. Lưu ý là các hoạt động vui chơi và tập luyện hàng ngày có thể rất quan trọng với trẻ để trẻ có thể làm bài tập, vì vậy chúng ta không nên chỉ cho trẻ chơi sau khi các em làm xong bài tập, mà có thể cho phép trẻ chơi 1 chút trước đó để trẻ có tinh thần thoải mái và sẵn sàng làm bài tập.

+ Chế độ cắt thưởng chỉ nên được áp dụng khi trẻ đã được nhắc nhở trước khi làm bài tập rằng trẻ có thể nhờ giúp đỡ hoặc nghỉ giải lao ngắn. Nhưng nếu thay vì đó, trẻ lại gây gổ và từ chối không làm bài tập, chúng ta có thể cắt phần thưởng hoặc các đặc quyền khác của trẻ.

### ***Cần nhắc các biện pháp sinh học và thể chất***

+ Tập thể dục thường xuyên cho thấy giúp làm tăng khả năng tập trung và học tập của trẻ.

+ Thuốc bổ có chứa Omega- 3 cũng có thể cải thiện khả năng tập trung vào các nhiệm vụ học thuật, mặc dù hiệu quả của chúng có thể không nhìn thấy được ngay (theo Sinn và Bryan trong một cuốn sách xuất bản năm 2007). Đối với học sinh bị mắc hội chứng tăng động giảm tập trung chú ý, sau giờ học ở trường, việc uống thuốc cũng giúp các bé có thể hoàn thành bài tập về nhà. Do các chất kích thích có thể là nguyên nhân gây ra bệnh mất ngủ, chúng ta phải biết căn chỉnh liều lượng để tác dụng phụ của thuốc không còn ảnh hưởng khi các bé đi ngủ.

## **Con ăn thử đi. Món này ngon lắm đấy**

Sandy là một bé gái 6 tuổi, bé chẳng chịu ăn gì ngoài bánh Goldfish. Mẹ bé cố gắng ép bé ăn các đồ ăn khác như phô mai, thịt gà, trái cây và rau. Chị càng ép Sandy ăn thì Sandy lại càng cự tuyệt. Trẻ nhỏ hầu như chưa biết điều khiển cuộc sống của mình nhưng lại hoàn toàn làm chủ được vấn đề ăn uống. Bố mẹ Sandy cứ phải “đánh vật” với bé mỗi khi đến giờ ăn. Họ hứa thưởng cho Sandy các bộ phim và đồ chơi nếu Sandy chịu ăn các món ăn khác. Đôi khi nỗ lực của họ thành công, nhưng ngay khi Sandy cảm nhận được sự hân hoan của bố mẹ khi bé ăn món ăn khác, bé lại nhất định không chịu ăn nữa.

Thế là, bố mẹ bé không cho bé ăn bánh Goldfish cho đến khi bé chịu ăn món khác và điều này thường dẫn đến việc bé la hét hàng giờ đồng hồ. Mặc dù phương pháp này có thể cuối cùng cũng thành công, bố mẹ Sandy lại không thể cảm cực được cho đến khi bé chịu ăn món mới. Điều này cũng dễ hiểu vì Sandy không hề giống các bé khác dễ nhượng bộ sau vài giờ, cô bé có thể nhịn ăn cả ngày nếu không được ăn bánh Goldfish.

Khi tìm hiểu hoàn cảnh, hành vi và hệ quả của hành vi này, chúng tôi thấy được rằng đối với Sandy ai muốn bé ăn không quan trọng, cô bé sẽ từ chối mọi thức ăn ngoại trừ bánh Goldfish. Thường thì bé luôn thành công do bố mẹ bé cuối cùng phải chịu thua và đưa bánh cho bé. Mặc dù biện pháp can thiệp chỉ có thể là nhất định không cho bé ăn bánh cho đến khi bé chịu ăn thức ăn khác, bố mẹ bé lại không thể vượt qua được thử thách này do xót con. Vì vậy, biện pháp xử lý với trường hợp của Sandy sẽ tập trung vào các cách giúp bé từ từ tiếp cận thức ăn khác với nhiều phần thưởng nếu thử ăn món mới.

### ***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

Do lúc đầu bố mẹ Sandy chỉ tập trung vào khó khăn của Sandy, bé luôn bị bắt phải chọn thử ăn món gì. Để thay đổi, họ bắt đầu hướng vào sở thích đặc biệt của bé: bé rất thích khủng long. Họ liền tìm mua các loại bánh, mì ống và thịt gà có hình khủng long. Họ cũng tìm ra được một loại khuôn cắt bánh quy hình khủng long có thể dùng để cắt táo và lê. Món ăn mới mà họ đưa cho Sandy là món bánh hình khủng long. Việc lựa chọn một loại thức ăn gần nhất với món ăn mà bé thường ăn khiến cho việc chuyển sang ăn một món ăn mới trở nên dễ dàng hơn.

Tận dụng sở thích của bé, bố mẹ bé đã dần dần khiến cho Sandy tiếp cận với thức ăn mới bằng việc đề nghị bé nhìn món ăn trước. Sau đó bé sẽ được đề nghị ngửi chúng, nếm thử chúng và cuối cùng là ăn một miếng nhỏ.

Ngoài ra, bố mẹ bé còn thuyết phục một vài bạn thân của bé ăn những món ăn đó trước mặt bé, để cho bé thấy món đó ngon như thế nào. Bé thường thích được giống như các bạn thân của mình và đây là một cách rất hiệu quả để khiến bé muốn thử các thức ăn mới.



## ***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

Phương pháp điều trị cho hầu hết các nỗi sợ hãi là từ từ cho bé tiếp cận với chủ thể gây ra nỗi sợ. Để thuyết phục Sandy dần dần nhìn, ngửi, nếm và sau đó là ăn các món ăn mới, họ giải thích cho cô bé rằng việc thực hiện các bước nhỏ khi thử các món ăn mới giúp ích cho người ta vượt qua được nỗi sợ hãi của mình như thế nào. Họ nhắc cho Sandy nhớ đến những lần mà bé sợ cái gì đó cho đến khi bé thử nó và nhận ra rằng nó cũng ổn, chứ không hề như bé lo sợ.

### ***Áp dụng chế độ thưởng-phạt***

Mỗi lần Sandy nhìn, ngửi, nếm hoặc ăn một ít thức ăn mới, bé sẽ được cho 25 xu. Số tiền này sẽ được để dành cho những lần đến cửa hàng đồ chơi gần nhà.

Trong suốt quá trình giải quyết vấn đề, bố mẹ Sandy giữ thái độ trung lập để tránh phải rơi vào tình huống vật lộn giữa bố mẹ và con. Mặc dù không có bánh Goldfish khi bé thử món ăn mới, bé cũng không bị cấm ăn. Vì nếu cấm Sandy không được ăn bánh Goldfish, bé sẽ nhớ lại những lần vật lộn giữa bé và bố mẹ trước đây và càng tăng sự kháng cự của bé. Ban đầu thì Sandy không chịu ăn món ăn mới, nhưng bé thường sẵn sàng nhìn. Khi bé được thưởng 25 xu, bé liền nắm lấy cơ hội và ngửi, nếm và cuối cùng là chịu ăn. Một khi bé đã ăn một món ăn mới đến lần thứ hai, món đó sẽ được bổ xung vào danh sách các món bé chịu ăn. Hầu hết các nỗi sợ hãi không có lý do đều hoạt động theo phương thức này, một khi đã tiếp cận với nỗi sợ hãi và nhận thấy chẳng có điều gì xấu xảy ra thì nỗi sợ sẽ dần tan biến. Đây cũng là trường hợp của Sandy. Sau hai tuần lặp đi lặp lại chuyện này hàng ngày, thực đơn của bé giờ đã mở rộng đến cả mì ống, trái cây và thịt gà. Thêm nữa, bé còn bắt đầu chịu thử các món ăn ở nhà hàng và ở các nơi khác.

Cắm nang tóm tắt cho vấn đề **Né tránh các món ăn mới**

### ***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

#### **+ Kích thích giác quan:**

- Thính giác và thị giác: bố trí những nơi yên tĩnh khi cho trẻ thử thức ăn mới nhằm tránh sự quá tải về giác quan.
- Khứu giác: hãy lựa chọn các loại thức có mùi vị tương tự với thức ăn yêu thích của trẻ, sau đó dần dần giới thiệu các mùi vị mới.
- Xúc giác: chọn các loại thức ăn có hình thức gần giống như thức ăn trẻ yêu thích.

Chẳng hạn như trẻ chỉ thích ăn mì ống Ý có thể thử ăn các món mì khác trước khi thử các món ăn có hình thức khác.

- Vị giác: chọn món ăn mới có khẩu vị tương tự với món ăn mà trẻ thích ăn hoặc có thể bắt đầu bằng những món ngọt (thậm chí có thể dùng cả kẹo) để tạo cho trẻ có hứng thú thử các món ăn mới hơn.

**+ Thời điểm của tình huống:** Tốt nhất là chúng ta nên cho trẻ thử món mới khi cả người lớn và trẻ em đều không vội vàng, nếu không thì chúng ta sẽ bị áp lực về thời gian. Nếu giờ ăn cơm thường khiến bố mẹ bị căng thẳng với việc chuẩn bị và thuyết phục trẻ ngồi vào bàn ăn thì đây không phải thời điểm lý tưởng cho việc thử các món mới.

**+ Mức độ khó của hoạt động:**

- Cho trẻ có quyền được lựa chọn món ăn mà trẻ muốn ăn.
- Thay vì bắt trẻ ăn liên tục một món, chúng ta hãy tạo ra các bước nhỏ như nhìn món ăn, ngửi, liếm, nhai một miếng nhỏ và sau đó là nuốt một ít.
- Tận dụng sở thích của trẻ để khiến món ăn hấp dẫn hơn. Nếu trẻ thích một con vật cụ thể nào đó, hãy làm cho thức ăn trông giống con vật đó.
- Nhờ những người mà trẻ ngưỡng mộ hoặc bạn bè của bé ăn món ăn mới làm mẫu. Chẳng hạn như nếu trẻ thích siêu nhân thì chúng ta hãy giải thích cho trẻ siêu nhân ấy thích ăn món ăn ấy như thế nào.

**+ Hỗ trợ hình ảnh:** Chúng ta hãy nhắc nhở trẻ bằng lời nói và bằng thẻ nhắc hoặc hình minh họa rằng trẻ không phải ăn mọi thứ, chỉ cần nhìn, ngửi, nếm, nhai hoặc nuốt một ít thôi cũng được. Hãy cho bé biết rằng bé sẽ được thưởng sau khi bé thử món ăn mới.

***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

+ Hãy nghĩ tới những việc trẻ thích làm và giải thích rằng ăn một số loại thức ăn nhất định sẽ cho bé sức khỏe và khả năng làm những điều đó, ví dụ như chơi các môn thể thao, đọc sách, múa, v.v.

+ Cho trẻ biết được những tác dụng mà các loại thức ăn này ảnh hưởng đến các nhân vật mà trẻ ngưỡng mộ và bạn thân của trẻ. Chẳng hạn như giải thích ca sĩ yêu thích hay bạn thân của trẻ đã ăn một loại thức ăn tốt cho sức khỏe như thế nào.

+ Giải thích cho trẻ cách thức mà nỗi sợ hãi hoạt động

- Rằng có những nỗi sợ là thật và có những nỗi sợ chỉ là tưởng tượng. Nỗi sợ thật sự thì giúp chúng ta tránh khỏi các nguy hiểm ví dụ như là sợ chạy nhào ra đường khi các xe cộ đang đi lại. Nỗi sợ tưởng tượng thì lại ngăn chúng ta tiếp cận được những thứ thực ra lại tốt cho bản thân chúng ta, chẳng hạn như là sợ ăn các thực phẩm có lợi cho sức khỏe.

- Đối với những lo lắng tưởng tượng, chúng ta thường sợ chúng cho đến khi chúng ta thực sự thử chúng. Một khi chúng ta đã thử rồi thì chúng ta sẽ thấy là nó tốt hơn là chúng ta nghĩ. Hãy nhắc cho bé nhớ những lần mà bé sợ thứ gì đó mà vô hại, sau đó khi bé thử nó và bé phát hiện ra rằng nó cũng ổn.
- Sau cùng giúp bé dần dần đối mặt với nỗi sợ của mình bằng việc nhìn, ngửi, nếm và cuối cùng là ăn món ăn mới.

### ***Áp dụng chế độ thưởng-phạt***

- + Đối với mỗi bước thử món ăn mới hãy thưởng cho bé. Phần thưởng có thể là thức ăn mà bé yêu thích, đồ chơi hay một đặc quyền hoặc điểm thưởng mà có thể cộng lại thành tiền để mua những thứ bé thích. Hãy đảm bảo bạn cho bé biết được bé đã làm được một điều tuyệt vời đó là ăn thức ăn tốt cho sức khỏe và chinh phục được nỗi sợ hãi của mình.
- + Chế độ cắt thưởng có thể là không cho trẻ ăn món ăn từ trước khi trẻ đã nhìn, ngửi, nếm, nhai hoặc nuốt món ăn mới.

### ***Cần nhắc các biện pháp sinh học và thể chất***

- + Việc để cho trẻ cảm thấy đói có thể làm tăng khả năng trẻ muốn thử ăn món ăn mới. Mặc dù vậy, nếu trẻ bị đói quá, trẻ có thể dễ cáu bẳn và tức giận.
- + Vận động cơ thể trước khi thử món ăn mới cũng làm tăng khẩu vị của trẻ. Kết quả nghiên cứu cho thấy luyện tập thể dục có thể làm giảm lo lắng, làm trẻ vui vẻ hơn và do đó làm tăng hứng thú muốn thử món ăn mới.

### **Nhanh lên nào, xe buýt đang tới rồi!**

Bé Jared chín tuổi gặp rất nhiều khó khăn chuẩn bị đi học vào buổi sáng. Bố mẹ rất vất vả để đánh thức bé dậy. Một khi bé đã dậy rồi, bé vẫn cứ nằm ì trên giường để bố mẹ phải gọi liên tục. Bé có thể hoàn toàn tự mặc quần áo, đánh răng và ăn sáng, nhưng mà bé lại chẳng chịu làm nếu bố mẹ không nhắc nhở luôn miệng. Vào những ngày cuối tuần thì bé tự làm hết mọi việc, nhưng trong tuần thì bé cứ đủng đà đủng đỉnh khiến bố mẹ sốt ruột quá lại làm hộ bé gần hết để có thể đưa bé lên xe buýt đúng giờ. Dường như việc nhìn ra ngoài cửa sổ, ngắm nghía đồ chơi, tranh luận xem mặc quần áo gì, ăn sáng món gì làm cho bé bị phân tâm và đôi khi thì bé cứ lè mề vậy thôi.

Rất nhiều ngày bố mẹ Jared cũng thường phải vội vàng chuẩn bị cho bản thân và quát lên với Jared để bé nhanh hơn. Nhưng mà điều này thường chỉ khiến Jared giận dữ và lại càng chậm chạp hơn. Hậu quả là Jared và bố mẹ càng lúc càng bức bối. Hoàn cảnh, hành vi và hệ quả của hành vi này cho thấy những ngày đi học thì thường tệ hơn những ngày cuối tuần. Jared cũng nói

là bé không thích đi học, do đó chúng tôi đoán được một phần của thái độ lẩn tránh của bé có liên quan đến việc bé muốn trốn phải đến trường. Việc bố mẹ bé có phản ứng bức bối với bé càng làm bé lè mề hơn.

Chúng tôi kết luận rằng bé Jared cư xử như trên là vì muốn trốn tránh những việc phải làm buổi sáng khi mà kết quả cuối cùng là bé phải đi học. Nếu bé có thể trông đợi những hoạt động vui vẻ hơn khi tới trường như bé thường thấy khi được nghỉ cuối tuần thì có thể bé sẽ có hứng thú hơn.

### ***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

Chúng tôi bắt đầu bằng việc tìm ra những hoạt động vui chơi mà Jared có thể tham gia khi bé làm xong mọi việc buổi sáng vào những ngày đi học. Những hoạt động vui chơi bao gồm chơi điện tử, xem tivi, tập thể dục với bố. Để có thể làm những hoạt động đó, bé phải dậy sớm hơn và như vậy có nghĩa là bé phải đi ngủ sớm hơn. Bố mẹ bé cũng chọn sẵn quần áo và món ăn sáng từ đêm trước để mọi thứ được sẵn sàng vào sáng hôm sau. Để giúp Jared tỉnh táo khi bé ra khỏi giường, họ cùng bé tập các động tác mà bé thích như vươn người và gập bụng.

### ***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

Bố mẹ Jared nói nếu bé có thể mặc quần áo và ăn sáng vào một giờ nhất định, họ sẽ cho phép bé chơi điện tử, xem tivi hoặc tập thể dục với bố. Do chưa bao giờ được làm những điều đó vào các buổi sáng trong tuần, bé tỏ ra rất hào hứng.

### ***Áp dụng chế độ thưởng-phạt***

Các phần thưởng và phạt được lồng ghép ngay trong bài học về kỹ năng. Khi bé hoàn thành việc chuẩn bị đi học sớm thì bé có thêm đặc quyền. Nếu bé quyết định chơi điện tử trước khi bé làm xong thì các món đồ chơi sẽ bị thu lại cho đến khi bé sẵn sàng.

Mặc dù có một vài đêm thức khuya dẫn đến việc chậm trễ buổi sáng, bố mẹ bé nhận thấy rằng hoạt động buổi sáng không còn là cuộc vận lộn như trước nữa. Bé đã tự mình mặc quần áo, sẵn sàng để đi học và nhận xét rằng bé thích thời gian chơi buổi sáng trước một ngày học tập vất vả ở trường.

Cẩm nang tóm tắt cho vấn đề <b>Giúp trẻ sẵn sàng để đi học vào buổi sáng</b>
--

### ***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

#### **+ Kích thích giác quan:**

- Bảo đảm cho bé ngủ đủ giấc để giảm bớt trạng thái ngái ngủ khi tỉnh giấc.
- Lôi kéo bé vào các bài tập thể dục cũng làm bé tỉnh ngủ nhanh hơn.
- Thính giác và thị giác: Sử dụng ánh sáng và từ từ tăng mức độ ồn ào lên cũng giúp làm thức giấc trẻ đang ngủ say.
- Khứu giác và vị giác: các món ăn có mùi thơm phức cũng kích thích trẻ thức giấc và dậy ăn sáng.
- Xúc giác: Xoa nhẹ người trẻ, ôm trẻ hoặc chơi đùa với trẻ cũng làm trẻ tỉnh ngủ.

+ **Thời gian của hoạt động:** Nếu trẻ đã ngủ đủ giấc rồi thì tốt nhất là bắt đầu lịch trình càng sớm càng tốt để tránh không bị cập rập về thời gian và có thể có thêm thời gian cho hoạt động vui chơi khi lịch trình buổi sáng kết thúc.

+ **Mức độ khó của hoạt động:** Để giảm bớt áp lực trong buổi sáng chúng ta hãy cố gắng hoàn tất càng nhiều việc vào tối hôm trước càng tốt. Ví dụ như tắm, chọn quần áo và đồ ăn sáng, chuẩn bị cơm hộp cho buổi trưa, chuẩn bị cặp sách và để sẵn kem đánh răng và bàn chải riêng ra trước khi đi ngủ.

+ **Hỗ trợ hình ảnh:** Viết một danh sách những việc cần làm buổi sáng để nhắc nhở bé những việc bé cần phải làm và phần thưởng gì đang đợi bé khi mà bé hoàn thành nhiệm vụ (ví dụ như “nhớ rửa mặt, đánh răng, mặc quần áo, ăn sáng và khi con xong, con có thể chơi game”). Nhớ chỉ vào từng mục trong danh sách chứ đừng chỉ có nhắc bằng miệng vì như thế trẻ sẽ ít phản kháng hơn.

### ***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

+ Giải thích cho bé rằng những việc làm buổi sáng có thể sẽ vất vả nếu bé bị mệt và cùng bé lựa chọn những cách có thể giúp bé bớt mệt mỏi, chẳng hạn như đi ngủ sớm hơn, tập thể dục buổi sáng và chuẩn bị sẵn sàng các thứ vào đêm hôm trước.

+ Dạy bé hiểu được bé có lợi như thế nào khi bé có thể hoàn thành các công việc buổi sáng nhanh chóng. Nêu rõ thời gian bé có thể dành cho những hoạt động bé thích làm khi bé hoàn thành nhiệm vụ buổi sáng.

### ***Áp dụng chế độ thưởng- phạt***

+ Cho phép trẻ được có thời gian cho các hoạt động mà bé thích như chơi trò chơi, đọc sách, xem tivi, chơi ở ngoài trời hoặc đi dạo với bố mẹ nếu bé hoàn thành các nhiệm vụ buổi sáng nhanh chóng.

+ Nếu trẻ lén chơi đồ chơi hoặc game mà chưa có sự đồng ý của bố mẹ trước khi bé hoàn

thành nhiệm vụ buổi sáng, bạn có thể cân nhắc không cho bé chơi đồ chơi hoặc game đó trong một khoảng thời gian hợp lý (khoảng 24 tiếng đồng hồ). Nếu chúng ta kéo dài thời gian cấm không cho trẻ chơi món đồ chơi hoặc một đặc quyền nào đó lâu quá thì lại càng làm cho tình hình trở nên xấu đi vì làm giảm bớt hứng thú của trẻ.

### ***Cân nhắc các biện pháp sinh học và thể chất***

- + Tập thể dục buổi sáng có thể giúp đầu óc và cơ thể tỉnh táo hơn.
- + Thuốc men nên là biện pháp chọn lựa cuối cùng khi các chiến lược khác bị thất bại. Melatonin có thể là một hoạt chất hiệu quả để giúp trẻ ngủ tốt hơn (theo Pavonen, Nieminen- Van Wendt và các tác giả khác trong cuốn sách xuất bản năm 2003). Khi ngủ tốt hơn thì trẻ sẽ thức giấc dễ dàng hơn vào buổi sáng. Các chất kích thích có thể giúp trẻ mắc hội chứng tăng động giảm tập trung chú ý tập trung tốt hơn vào buổi sáng để hoàn thành nhiệm vụ của mình, nhưng những thuốc này thường mất khoảng 30 phút mới có tác dụng.

### **Hãy dọn dẹp đồ chơi**

Bé Eve 11 tuổi thông minh nhưng lại rất bừa bộn, thường xuyên quăng đồ ra khắp nhà. Những nỗ lực của bố mẹ bé nhằm buộc bé phải tự dọn dẹp sau khi bày ra luôn thất bại vì bé luôn nói rằng bé đang có việc khác cần phải làm. Bố mẹ bé hứa thưởng mua cho bé băng video mới, bím bím, hay cho phép bé thức khuya nếu bé chịu dọn dẹp nhưng bé vẫn cứ trì hoãn không chịu làm. Sau đó, tối muộn hoặc sang ngày hôm sau, bé dọn một phần nhỏ những thứ mà bé đã bày ra và đòi bố mẹ thưởng. Bố mẹ thường thưởng cho bé vì ít nhất thì bé cũng chịu làm việc gì đó, thậm chí là muộn một ngày.

Khi bé Eve khẳng khái không chịu dọn đồ chơi đang làm vướng đường đi của mọi người trong nhà, bố mẹ bé nói rằng nếu họ phải dọn thì họ sẽ lấy hết đồ chơi không cho bé chơi nữa. Thế là bé sẽ tự đập vào đầu mình, bố mẹ bé sợ quá liền ôm bé và giải thích việc bé vừa làm nguy hiểm như thế nào. Sau khi Eve bình tĩnh lại trong vòng tay của bố mẹ, họ thường quên mất là họ định thu lại đồ chơi từ bé. Thay vì đó, họ lại dọn hộ bé đồ chơi và cho phép bé tiếp tục chơi đồ chơi.

Hoàn cảnh, hành vi và hệ quả của những hành vi này cho thấy bé Eve đã thành công trong việc né tránh không chịu dọn dẹp. Việc bé trì hoãn và tự đánh mình rất có hiệu quả trong việc giúp bé không phải dọn dẹp. Mặc dù rõ ràng rằng bố mẹ bé không nên thưởng cho việc lười biếng dọn dẹp đồ chơi của Eve, chúng ta vẫn không biết tại sao ngay từ đầu Eve lại giở nhiều chiêu để trốn

dọn dẹp. Một kế hoạch ngăn chặn hiệu quả là phải xem xét làm thế nào để khiến công việc dọn dẹp bớt khó hơn ngoài việc làm cho Eve có trách nhiệm hơn với việc thu dọn đồ chơi bừa bãi do bé bày ra.

### ***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

Chúng tôi quyết định giúp cho công việc dọn dẹp của Eve trở nên dễ dàng hơn bằng cách mua những hộp đựng có gắn nhãn cho tất cả đồ chơi của bé để bé dễ biết chỗ nào bỏ đồ chơi vào. Tiếp đó, chúng tôi gợi ý bố mẹ bé giúp đỡ bé mỗi khi bé bắt đầu thu dọn đồ chơi để Eve không cảm thấy bị “ngợp” bởi có quá nhiều việc phải làm. Chúng tôi cũng đề nghị họ tránh bảo bé dọn dẹp ngay trước giờ bé đi ngủ hoặc vào những lúc mà bé mệt mỏi.

### ***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề và áp dụng chế độ thưởng-phạt***

Chúng tôi cũng giảng giải cho Eve rằng bé phải tuân thủ nghiêm túc nếu bé muốn được thưởng khi bé chịu dọn dẹp. Bé sẽ không được thưởng nếu bé không chịu làm ngay. Ngoài ra chúng tôi cũng cho bé biết nếu bé từ chối dọn dẹp, bố mẹ bé sẽ thu đồ chơi lại và bé sẽ không được chơi chúng trong vòng 24 tiếng. Nếu bé tự đánh mình, bố mẹ bé được yêu cầu là giả vờ làm lơ đi. Nếu họ lo lắng rằng bé sẽ thực sự làm mình tổn thương, họ có thể ôm bé, nhưng không được đồng ý trả lại đồ chơi cho bé trước khi thời gian 24 tiếng chấm dứt.

Mặc dù ban đầu Eve tiếp tục trì hoãn, sau một tuần bé đã sẵn sàng dọn dẹp vì công việc đã dễ dàng hơn nhiều khi có những hộp đựng đồ ngăn nắp và có sự trợ giúp của bố mẹ. Có một lần bé đã từ chối không dọn dẹp và bé cũng tự đánh mình. Nhưng sau khi thấy việc này chẳng hề giúp bé lấy lại được đồ chơi và cũng chẳng thấy bố mẹ phản ứng gì nhiều, bé chẳng bao giờ lặp lại việc đó nữa. Cả Eve và bố mẹ bé đều thừa nhận là cảm thấy bớt căng thẳng và tự tin hơn vào bản thân hơn.

#### **Cẩm nang tóm tắt cho vấn đề Dọn dẹp**

##### ***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

+ **Kích thích giác quan:** Thời gian dọn dẹp tốt nhất là khi trẻ không bị chi phối bởi nhiều việc cùng một lúc. Những hoạt động lôi kéo sự chú ý như xem tivi hoặc chơi game nên bị ngừng lại trước khi bắt đầu công việc dọn dẹp.

+ **Thời gian của hoạt động:** Cân nhắc khi nào bạn nên đề nghị trẻ dọn dẹp. Tránh những lúc trẻ chuẩn bị đi ngủ, khi mà trẻ đang rất mệt và buồn ngủ.

##### **Mức độ khó của hoạt động:**

- Đưa ra đề nghị giúp trẻ dọn dẹp bằng cách chia sẻ công việc hoặc giúp trẻ khi mới bắt đầu.
- Tạo ra những hộp đựng có dính nhãn để giúp cho công việc dọn dẹp và tìm đồ chơi dễ dàng hơn

+ **Hỗ trợ hình ảnh:** Hãy để ý xem liệu hướng dẫn của bạn đã rõ ràng chưa? Liệu trẻ đã biết thu dọn đồ đạc vào đâu chưa? Hãy dùng những mẫu giấy nhỏ ghi tên hoặc có tranh vẽ để trẻ nhận biết được dễ dàng hơn.

### ***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

+ Hướng dẫn trẻ cách sắp xếp đồ đạc ngăn nắp: Trẻ sẽ tìm thấy đồ đạc dễ hơn khi các bé cất chúng một cách gọn gàng ở các ngăn kéo hoặc hộp đựng đồ.

+ Hãy giải thích với trẻ rằng bạn chỉ tin tưởng cho trẻ chơi đồ chơi nếu như trẻ có thể cất dọn sau khi chơi. Nếu trẻ không dọn, trẻ có thể sẽ không được chơi với các đồ chơi đó lần sau.

### ***Áp dụng chế độ thưởng-phạt***

+ Hãy hứa thưởng cho trẻ nếu trẻ biết cất gọn đồ chơi sau khi chơi xong. Phần thưởng có thể là tiền tiêu vặt, được phép chơi một số hoạt động, đồ chơi, có thời gian chơi đùa với bố mẹ, ăn bim bim hoặc được cộng điểm và sau đó có thể dùng điểm đổi ra tiền để mua món đồ mà trẻ thích. Ở đây trẻ có thể mua vài món đồ sau một tuần dọn dẹp chăm chỉ.

+ Nếu trẻ từ chối không chịu dọn dẹp và bố mẹ cuối cùng lại phải đi cất đồ chơi giùm trẻ, không cho trẻ chơi những món đồ đó trong một khoảng thời gian ngắn, ví dụ như 24 tiếng đồng hồ.

### ***Nào chúng ta hãy đi dự tiệc***

Bé Carrie 5 tuổi thường hay xấu hổ khi gặp người lạ và rất nhát không chịu tự mình khám phá môi trường mới. Khi bé được mời đi dự tiệc sinh nhật, bé chỉ chịu đi khi có bố mẹ đi cùng và thậm chí ngay cả khi có bố mẹ ở đó thì bé cũng không chịu tham gia vào bất kì hoạt động nào, chỉ khur khur ôm lấy bố mẹ. Nếu bố mẹ yêu cầu bé thử tham gia một hoạt động thì bé sẽ mếu máo và cuối cùng là la hét và đánh bố mẹ.

Khi bố mẹ bé muốn đưa bé đi dự một buổi tiệc dành cho các bé hay một hoạt động giải trí nào đó, bé thường không chịu đi. Nếu bố mẹ kéo bé đi thì bé sẽ lăn đùng ra nhà và nhất quyết không đi. Bố mẹ bé thử hết cách, từ đồ ngon đồ ngọt cho đến mắ mồi mắ mồi lợi kéo bé ra khỏi nhà, nhưng tất cả đều thất bại. Tuy nhiên, một khi mà bé đã đến chỗ lạ nào đó và ở đó được một giờ đồng hồ thì bé lại quen dần và thấy thích.

Mặc dù cuối cùng thì bé hòa nhập được với chỗ lạ, bé vẫn thường gây lộn với bố mẹ trước khi đi đến đâu. Bố mẹ bé bắt đầu cảm thấy rất mệt mỏi và lo lắng trước thái độ không thích giao du của bé.

### ***Thay đổi nguyên nhân gây vấn đề và dạy các kỹ năng đối phó với chúng***



Theo lời khuyên của tôi, bố mẹ Carrie trấn an bé rằng bé không phải tham gia hoàn toàn vào các hoạt động mới, bé có thể đứng cạnh bố mẹ và xem cho đến khi bé cảm thấy thoải mái. Biện pháp này phù hợp với tính cách hay e ngại của bé và tránh được những cuộc giằng co giữa bố mẹ và bé mà lại vẫn tiếp tục giúp bé đối diện với nỗi sợ hãi của mình. Bố mẹ bé cũng bảo bé có thể mang gấu bông đi cùng để “lên dây cót” cho đến khi bé thấy khá hơn.

Chúng tôi giảng giải cho Carrie rằng, mặc dù ban đầu bé hay bị lo lắng khi đi đến bất kì đâu, sau đó thì bé lại thấy thoải mái hơn. Chúng tôi nhắc bé nhớ lại những lần mà bé thấy bối rối ở chỗ lạ, sau đó thì bé lại tham gia vui vẻ. Chúng ta hỏi bé đoán xem bé sẽ mất bao lâu để hòa nhập vào những nơi lạ và câu hỏi đó khiến bé hiểu rằng nỗi lo lắng của bé chỉ có tính chất tạm thời.

### ***Áp dụng chế độ thưởng-phạt***

Chúng tôi cũng đưa ra phần thưởng để cho Carrie có động lực đi chơi hoặc tham dự các bữa tiệc. Một khi bé đã ở đó, nếu bé không tham gia chơi với các bạn sau giai đoạn khởi động bình thường, bố mẹ có thể khuyến khích bé nhiều hơn để cho bé thử tham gia một hoạt động nào đó. Ví dụ như ở một bữa tiệc sinh nhật, bố mẹ sẽ hứa thưởng cho bé một loại bim bim đặc biệt nếu bé chịu chơi cùng các bạn khác một trò chơi. Bố mẹ sẽ bắt đầu trò chơi cùng với bé nếu bé không dám chơi một mình và sau đó khi mà bé đã thấy hứng thú rồi, họ có thể trông chừng bé từ đằng xa.

Khi Carrie và bố mẹ tiếp tục vận dụng biện pháp này và đi chơi thường xuyên, Carrie hiểu rõ hơn cơ chế nỗi sợ hãi của bé hoạt động. Khi bé ngẫm nghĩ lại những lần đi chơi, bé nhận ra rằng bé cần thời gian để khởi động, sau đó thì bé hoàn toàn ổn. Thậm chí bé còn nhận xét thế này với bố mẹ, “Bố mẹ biết không, con cần một tiếng đồng hồ mới cảm thấy hết lo lắng đấy”. Việc cả bố mẹ và Carrie đều chấp nhận và tôn trọng thời gian khởi động của bé đã khiến cho những xung đột rất hiếm khi xảy ra và bản thân Carrie hăng hái đi chơi hơn.

### **Cẩm nang tóm tắt cho vấn đề Trẻ sợ đến những nơi lạ**

**+ Kích thích giác quan:** Vài trẻ thích những nơi yên tĩnh như thư viện trong khi các em khác thì thích những nơi náo nhiệt như công viên giải trí. Hãy tôn trọng sở thích của con mình. Mặc dù vậy, có những lúc trẻ phải đi đến những nơi mà trẻ không thích. Khi ấy, chúng ta nên hạn chế mức độ ồn ào, náo nhiệt bằng việc sử dụng một vài thủ thuật sau:

- Dùng nút bịt tai hoặc tai nghe hỗ trợ giảm âm thanh ở những nơi ồn ào.
- Thường xuyên cho trẻ nghỉ ngơi một chút ở những nơi yên tĩnh khi đến những chỗ đông người, ví dụ như đưa trẻ ra ngoài đi dạo vài phút khi đến tham dự một buổi tiệc sinh nhật.
- Cho phép trẻ mang theo thú nhồi bông, đồ chơi hoặc game mà trẻ thích để khiến trẻ bận rộn hoặc quên đi nỗi sợ khi đi ra ngoài chơi.

**+ Thời gian hoạt động:** Hãy chọn lựa thời gian đi chơi khi trẻ không bị mệt mỏi hoặc bị đói quá. Có thể mang theo đồ ăn nhẹ hoặc cho phép trẻ nghỉ ở trong ô tô trước khi đi chơi.

**+ Mức độ khó của hoạt động:**

- Chia tình huống gây ra nỗi sợ của bé ra thành từng bước nhỏ như cho phép bé bắt đầu bằng việc đứng gần bố mẹ và xem mọi người vui chơi, sau đó thử chơi khoảng 1 phút, v.v. Cho trẻ tự lựa chọn bước mà bé muốn làm. Thường thì cho trẻ đứng nhìn các bạn khác chơi đùa mà không hề ép buộc bé phải chơi cuối cùng lại khiến bé tự nguyện tham gia.
- Cho phép trẻ được nghỉ giải lao khi đi chơi hoặc giảm lượng thời gian bé cần ở một chỗ lạ bằng cách đến muộn hoặc về sớm hơn.

### ***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

+ Giải thích cho bé cơ chế hoạt động của nỗi lo lắng:

- Rằng có những nỗi sợ là thật nhưng cũng có những nỗi sợ chỉ là tưởng tượng. Nỗi sợ thật sự thì giúp chúng ta tránh khỏi các nguy hiểm ví dụ như là sợ chạy nhào ra đường khi các xe cộ đang đi lại. Nỗi sợ tưởng tượng thì lại ngăn chúng ta tiếp cận được những thứ mà thực ra lại tốt cho bản thân chúng ta, hoặc có thể những thứ đó lại rất thú vị.
- Đối với những lo lắng tưởng tượng, chúng ta thường sợ chúng cho đến khi chúng ta thực sự thử chúng. Một khi chúng ta đã thử rồi thì chúng ta sẽ thấy là nó tốt hơn là chúng ta nghĩ. Hãy nhắc cho bé nhớ những lần mà bé sợ thứ gì đó mà vô hại, sau đó khi bé thử nó và bé phát hiện ra rằng nó cũng ổn.
- Giúp bé từng bước đối mặt với tình huống khiến bé sợ, đầu tiên là trò chuyện về buổi tiệc, nhìn mọi người chơi trong buổi tiệc và sau đó là hoàn toàn hòa mình vào cuộc vui. Hãy hỏi bé bước nào bé thích tham gia và sau đó giải thích với bé rằng một khi bé đã cảm thấy tự tin, bé có thể tiếp tục chuyển sang bước khác. Hãy cho bé cảm giác bé có thể nắm quyền kiểm soát khi bé chuyển sang giai đoạn tiếp theo và tiếp tục động viên bé.

### ***Áp dụng chế độ thưởng-phạt***

+ Sử dụng các phần thưởng để làm động lực cho bé như bim bim, đồ chơi, các đặc quyền hoặc cộng điểm cho bé và sau đó bé có thể dùng điểm để đổi thành phần thưởng khi bé sẵn sàng tham gia mỗi bước của quá trình chinh phục nỗi sợ.

+ Tập thể dục đều đặn cũng có thể tạm thời làm giảm bớt sự lo lắng. Vì vậy, hãy cho bé tập thể dục buổi sáng vào ngày bé đi chơi.

+ Thuốc men nên là biện pháp cuối cùng bạn phải dùng đến. Nếu các phương pháp trên đều thất bại và hầu như bé chẳng chịu đi đâu, bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ từ các chuyên gia, bao gồm cả việc kê đơn thuốc. Đôi khi thuốc chống lo lắng và chống trầm cảm có thể giúp trẻ đối mặt với tình huống mà bé sợ, dần dần khiến bé vượt qua được sự sợ hãi và cuối cùng là không cần phải sử dụng thuốc nữa.

## CHƯƠNG 8

### CHỜ ĐỢI



***Không, con không được ăn bánh, nhưng nếu con bình tĩnh lại thì mẹ có nhiều phần thưởng hấp dẫn cho con đằng sau tấm rèm số 2 kia.***

Đa số trẻ con đều ít khi chờ đợi được lâu lâu cho những gì chúng muốn. Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu về những tình huống phổ biến nhất mà trẻ phải học cách chờ đợi để có được những thứ mà chúng muốn. Ví dụ rõ ràng nhất là khi bọn trẻ nhìn hoặc nghĩ về thứ mà chúng muốn, thứ mà chúng chắc chắn có, nhưng lại phải chờ đợi một thời gian thì mới có được thì thật là khó chịu. Một trường hợp khác nữa là khi bọn trẻ không thể có thứ gì hết, trường hợp mà chúng ta gọi là “chấp nhận câu trả lời là không”. Một trường hợp khác nữa là khi bọn trẻ đang làm gì rất vui vẻ, như đang chơi đùa chẳng hạn, thì lại bị bắt phải dừng lại để làm gì đó chán ngắt như làm bài tập... Tất cả những trường hợp này khiến bọn trẻ mất vui, và nhiều đứa sẽ bắt đầu nổi cơn thịnh nộ hoặc bùng nổ.

#### **Cứ Chờ Đã**

Ian 5 tuổi và đi học mẫu giáo. Các cô giáo phàn nàn rằng cháu thường xuyên mè nheo các cô. Khi các cô đang giúp các bạn khác hoặc đang kể chuyện thì Ian sẽ ngắt lời bằng cách hỏi gì đó hoặc kể chuyện huyên thuyên với các cô về ngày nghỉ cuối tuần của cháu. Các cô bảo cháu phải chờ rồi các cô sẽ nói chuyện với cháu, nhưng chỉ được một lúc, chỉ vài phút sau là cháu lại mè nheo.

Ở nhà, bố mẹ Ian cũng kêu ca rằng cháu hay chen ngang vào khi người lớn nói chuyện, xía vào khi bố mẹ gọi điện thoại hay làm ầm lên khi thấy bố mẹ nói chuyện với cô em gái 4 tuổi. Nói chung, họ miêu tả Ian là một em bé quá nhiều năng lượng, lúc nào cũng muốn mọi người chú ý đến mình. Khi Ian phải chờ đợi để bố mẹ quan tâm đến mình thì cháu sẽ trở nên tức giận, gào thét hoặc đánh bố mẹ để họ quay sang với cháu.

Ở đây ta có thể thấy rằng việc chờ đợi để nhận được sự chú ý của người lớn chính là lí do khơi gợi thái độ giận dữ của cậu bé Ian. Và việc cháu la hét, đánh đập thường sẽ lấy được sự chú ý của người lớn, cho dù đó là sự chú ý giận dữ. Bố mẹ cháu muốn giúp cháu học cách biết chờ đợi

***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

Để giúp Ian học cách chờ đợi, tôi bảo bố mẹ và cô giáo của cháu quan tâm riêng tới cháu trong những khoảng thời gian ngắn ngắn khi cháu biết nhẫn nại chờ đợi mà không làm phiền đến ai. Ở trường, các cô giáo dành cho cháu 2 lần 5 phút chỉ nói chuyện riêng với cháu. Ở nhà, cháu có một khoảng thời gian đặc biệt khoảng 20 phút với bố hoặc mẹ mỗi tối để bố mẹ nói chuyện hoặc chơi riêng với cháu.

Cả bố mẹ và các cô giáo sau đó đã sử dụng một hệ thống “đèn giao thông” để cho cháu “mục sở thị” khi nào được hay không được tiếp cận với họ vào những lúc không được phép. Bố mẹ dán những mảnh giấy màu xanh hay đỏ ở nhà bếp để chỉ cho cháu thấy cháu có thể xen vào hay không. Các cô giáo thì dùng những mảnh giấy xanh đỏ tương tự để cho cả lớp biết lúc nào được hay không được xen vào các cô. Để giúp cháu hiểu được thông điệp lúc nào sắp đến thời gian trò chuyện đặc biệt của cháu, bố mẹ và cô giáo đã dùng một đồng hồ hẹn giờ bằng hình ảnh.

Chúng tôi cũng cho Ian tham gia nhiều hoạt động để cháu có thể tự chơi khi phải chờ đợi bố mẹ hoặc cô giáo. Vì cháu rất ham hoạt động nên chúng tôi cho cháu chơi giải đố, ghép hình, vẽ... để giúp cháu quên đi việc mè nhoe trong lúc chờ đợi.

### ***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

Chúng tôi dạy cháu những lúc nào cháu có thể xen vào (khi người lớn không nói chuyện với nhau) và cách chờ đợi lúc nào mọi người ngừng nói chuyện và cách nói “xin lỗi” khi muốn chen ngang. Dấu hiệu màu xanh đỏ cũng được áp dụng để nhắc cháu nhớ lúc nào cháu có thể xen ngang.

Chúng tôi cũng hướng dẫn cho cháu chơi các trò khi cháu phải chờ đợi và giải thích cho cháu biết ngay cả khi người lớn không nói chuyện với cháu thì họ vẫn nghĩ về cháu, vẫn quan tâm, yêu mến và tự hào về cháu vì cháu tự chơi ngoan.

Cuối cùng, chúng tôi dạy cháu về những “phần thưởng tâng hình” cho việc ngoan ngoãn chờ đợi: đó là người lớn sẽ rất vui và sẽ giành nhiều thời gian cho cháu hơn.

### ***Áp dụng chế độ thưởng- phạt***

Phần thưởng quan trọng nhất là khen ngợi cháu khi cháu biết tự chơi và chờ đợi. Trước khi cháu có cơ hội xen ngang (khoảng 1 phút), cô giáo và bố mẹ sẽ khen ngợi cháu và nói cho cháu biết rằng họ tự hào như thế nào về cháu khi cháu không xen ngang vào khi người lớn bận. Cuối cùng, họ đã có thể tăng dần những khoảng thời gian đó lên 20 phút trước khi lại khen ngợi cháu vì không xen ngang. Khi đã kiên nhẫn chờ đợi, Ian sẽ được nói chuyện riêng vào khoảng thời gian đặc biệt với cô giáo và bố mẹ. Và bởi vì cháu thích được chú ý nên việc khen ngợi cháu rất có ý nghĩa.

Nếu Ian xen ngang khi chưa được phép (khi tấm thẻ màu đỏ đang được treo lên) thì cô giáo và bố mẹ phải nói với cùng nội dung: nhắc nhở cháu khi nào cháu có thể nói chuyện với họ. Sau khi họ nói với cháu như vậy, họ sẽ tạm lơ cháu đó cho tới khi thời gian trò chuyện cùng cháu đã tới hoặc khi tấm thẻ màu xanh được giơ lên. Điều này sẽ có tác dụng hơn là hoàn toàn lơ cháu đi vốn sẽ làm cháu nghĩ rằng cháu sẽ không bao giờ được nói chuyện với người lớn và sẽ càng làm cho cháu căng thẳng hơn.

Mặc dù Ian vẫn là một cậu bé hiếu động và nói nhiều nhưng giờ cháu đã học được cách tự chơi khi người lớn không rảnh để chơi và nói chuyện với cháu. Ngoài ra, cháu cũng đã

biết đợi lúc nào thì đến lượt mình có thể nói chuyện với người lớn thông qua chiếc đồng hồ hẹn giờ. Cả bố mẹ và cô giáo đều đồng ý rằng Ian đã kiên nhẫn hơn và ít mè nheo hơn.

Cảm nang tóm tắt cho vấn đề Chờ đợi:

***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

+ **Kích thích giác quan:** Nhiều trẻ em có vấn đề về chờ đợi cần phải nhận được nhiều kích thích/khuyến khích. Chính việc thiếu đi những sự khuyến khích là nguyên nhân dẫn đến buồn chán và khó khăn trong việc phải chờ đợi. Vì thế, điều quan trọng là những trẻ em này phải được tham gia vào các hoạt động để quên đi thời gian chờ đợi. Ví dụ như:

- Một chiếc hộp ghi những điều trẻ cần làm để trẻ lựa chọn
- Cho trẻ tham gia các hoạt động mà trẻ yêu thích như chơi trò chơi, đọc sách, chơi game... để trẻ quên đi thời gian phải chờ đợi
- Cho trẻ làm việc gì đó, chẳng hạn tìm giúp bố mẹ những thứ đồ trên các kệ hàng trong lúc chờ bố mẹ mua sắm tại siêu thị

+ **Thời điểm của tình huống.** Trẻ con sẽ có khả năng chờ đợi tốt hơn khi chúng không bị mệt quá sức. nếu đói, chúng sẽ khó mà chờ đợi được đến lúc được cho ăn. Vì vậy, đó có thể không phải thời điểm để tập cho trẻ biết chờ đợi

+ **Độ khó của nhiệm vụ**

- *Lên lịch những thời điểm* khi trẻ có những thứ mà trẻ muốn. Khi biết trẻ sẽ có được thứ trẻ muốn vào một thời điểm nhất định, trẻ sẽ dễ dàng chờ đợi hơn
- *Làm trẻ bận rộn* với những hoạt động để trẻ quên đi thời gian chờ đợi (như đã mô tả ở trên)
- *Trẻ có thể viết hoặc vẽ những câu hỏi* trẻ muốn hỏi bố mẹ hoặc cô giáo để trẻ không quên điều mình muốn nói trong lúc chờ đợi

+ **Hỗ trợ hình ảnh**

- Sử dụng một *chiếc đồng hồ hẹn giờ bằng hình ảnh* để giúp trẻ biết khi nào trẻ có thể có thứ trẻ muốn.
- Sử dụng những *tấm thẻ màu xanh đỏ* (như đèn xanh đèn đỏ) để thông báo lúc nào trẻ có thể đòi hoặc không đòi thứ chúng muốn
- Giải thích cho trẻ hiểu *một cánh cửa đóng* có thể có nghĩa là không được làm phiền, hoặc ít ra cũng phải gõ cửa trước khi bước vào
- Sử dụng một *thời khoá biểu viết tay hoặc in* để cho trẻ biết khi nào trẻ sẽ được thứ trẻ muốn

***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

+ Giải thích những lợi ích ngầm của việc chờ đợi. “Những người khác sẽ rất vui khi con chờ đợi và họ sẽ dễ dàng cho con thứ mà con muốn”. Có thể thực hiện việc này bằng cách cho trẻ một số lượng nhiều hơn số mà trẻ muốn khi trẻ có thể chờ đợi một khoảng thời gian dài hơn, vì thế trẻ có thể thấy rõ ràng lợi ích của việc chờ đợi. Chẳng hạn, một đứa trẻ muốn ăn một chiếc bánh có thể học được rằng cháu sẽ được ăn một chiếc bánh nếu chờ một phút, ăn hai chiếc nếu chờ 5 phút, hay ăn 3 chiếc nếu chờ 15 phút.

+ Dạy trẻ qui định của việc xen ngang

- Trong lớp học, em phải giơ tay và đợi cô gọi nếu muốn hỏi gì. Khi đối thoại, cần chờ khi người khác ngưng nói hoặc khi người khác không bận bịu thì mới được xen ngang vào hỏi

- Nói “xin lỗi” trước khi hỏi

- Xem xét xem liệu em được xen ngang hoặc được hỏi mấy lần. Chẳng hạn, trong nhiều lớp học, mỗi học sinh chỉ được phép hỏi 2 lần trong mỗi tiết học, và phải chờ sang tiết sau mới được hỏi tiếp

***Áp dụng chế độ thưởng- phạt***

+ Khen ngợi trẻ khi trẻ biết chờ đợi và không xen ngang vào. Có thể dùng thang điểm để tích lũy điểm mỗi khi trẻ chờ đợi, càng chờ đợi lâu sẽ càng được nhiều điểm và phần thưởng sẽ tăng lên theo đó. Khi mới bắt đầu áp dụng, hãy khen trẻ khi trẻ có thể chờ đợi trong khoảng thời gian thật ngắn (1 phút chẳng hạn), sau đó, tăng dần khoảng thời gian lên. Tuy nhiên, nếu để trẻ chờ quá lâu, trẻ có thể xen ngang và bạn sẽ mất cơ hội khen ngợi trẻ

+ Khi bị xen ngang, hãy nhắc nhở trẻ phải đợi cho tới giờ đã qui định và lờ trẻ đi nếu trẻ có xen ngang nhiều lần khác nữa

***Cân nhắc các biện pháp sinh học và thể chất***

+ Những bài tập thể dục cường độ cao có thể tạm thời cải thiện tâm trạng và giúp trẻ kiểm soát bản thân, và do đó sẽ tăng khả năng chờ đợi lên

+ Thuốc thang có thể hữu ích, nhưng là biện pháp cuối cùng. Khi những biện pháp trên không có tác dụng và việc gặp khó khăn khi phải chờ đợi vẫn luôn diễn ra trong nhiều tình huống, làm hạn chế nghiêm trọng khả năng hoạt động của trẻ ở nhà và ở trường, khi đó trẻ cần được đánh giá sức khỏe tâm thần bởi một chuyên gia sức khỏe và có thể trẻ sẽ cần phải dùng thuốc.

**Không phải lúc nào con cũng có thứ con muốn**

Jamie 10 tuổi sống với bố mẹ và 2 em. Trong nhiều năm, bố mẹ cậu bé đã cố không cho cậu ra ngoài đến các cửa hàng đồ chơi, nhà hàng... vì lúc nào cháu cũng năn nỉ ỉ ôi bố mẹ mua cho đồ chơi, kẹo bánh, hay đòi đồ tráng miệng này kia, không được thì gào khóc, chửi rủa bố mẹ. Mặc dù thỉnh thoảng khi vội vã, họ có đầu hàng, nhưng thường thì họ để kệ cho tới khi cậu bé lên cơn thịnh nộ.

Mặc dù lúc nào cậu bé cũng mất kiên nhẫn, nhưng sự việc trở nên tồi tệ khi Jamie có 2 em, khi đó cậu bé lại càng phải chia sẻ sự quan tâm của bố mẹ. Khi Jamie bắt đầu nổi cơn thịnh nộ để đòi thứ gì đó, các em cậu cũng sẽ bắt chước và đòi thứ chúng muốn. Cả 3 đứa trẻ gào khóc đòi hỏi làm bố mẹ trở nên quá mệt mỏi. Họ cảm thấy dễ dàng hơn khi lờ bọn trẻ đi ở nhà, nhưng khi đi ra ngoài, họ luôn bị xấu hổ bởi hành vi của bọn trẻ. Họ cảm thấy không thể đi đâu mà không có đứa trẻ nào gây chuyện.

Và thực tế thì việc đi ra ngoài với cả lũ trẻ sẽ kích thích mọi việc trở nên xấu hơn là khi chỉ có Jamie. Jamie hiểu rằng bố mẹ cậu sẽ không thể dễ dàng từ chối những yêu cầu của cậu khi có các em phụ họa, và thực tế thì bố mẹ cậu bé đã đầu hàng những yêu cầu của cậu khi cả lũ trẻ cùng hợp lực. Ngoài ra, Jamie còn luôn nói rằng các em luôn có “mọi thứ” chúng muốn

bằng một giọng vô cùng ghen tị. Bố mẹ đã phạt Jamie vì nổi giận gào thét bằng cách không cho cậu bé ra ngoài, nhưng điều này cũng chẳng thay đổi được hành vi của cậu bé. Lần cả nhà ra ngoài tiếp theo, cậu bé lại đòi hỏi nhiều thứ và lại nổi cơn thịnh nộ khi không được đáp ứng.

### THAY ĐỔI TÌNH HUỐNG (NGUYÊN NHÂN) GÂY RA VẤN ĐỀ

Dựa trên những câu nói của Jamie, chúng tôi nhận thấy những đòi hỏi của cậu bé nhiều khi bắt nguồn từ sự ghen tị với sự quan tâm mà các em cậu nhận được. Vì thế, chúng tôi đảm bảo rằng Jamie thường xuyên có những khoảng thời gian đặc biệt riêng với bố mẹ, không có các em làm phiền. Mỗi tối bố hoặc mẹ cậu bé sẽ chỉ chơi với cậu trong 20 phút.

Vì việc đi ra ngoài với cả lũ trẻ là khá mệt mỏi nên bố mẹ cậu bé và tôi quyết định sẽ hạn chế việc đi ra ngoài cùng với Jamie vào những lúc không có 2 em đi cùng. Ngoài ra, bố mẹ cậu bé còn tránh không đưa cậu tới những nơi hấp dẫn cậu nhất như cửa hàng đồ chơi hay kẹo bánh. Họ cũng cho cậu bé đọc sách báo, chơi game trong khi ra ngoài để cậu bé tạm quên đi sự buồn chán và không đòi hỏi gì trong lúc chờ đợi.

### HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG XỬ LÝ CÁC TÌNH HUỐNG TÁC NHÂN

Tôi bảo bố mẹ Jamie phải nhắc cho cháu nhớ trước mỗi lần đi ra ngoài rằng điều gì sẽ xảy ra nếu cháu có thể chấp nhận câu trả lời “không” cho mỗi đòi hỏi, hay thậm chí không đòi hỏi gì cả. Họ giải thích rằng họ sẽ rất hài lòng và họ sẽ thưởng cho cháu thứ gì đó mà cháu muốn khi đi ra ngoài một cách ngoan ngoãn. Những thứ họ chọn để thưởng cho cháu không phải thứ gì quá to tát, mà là những thứ dù thế nào họ cũng sẽ phải cho cháu, như một thời gian riêng để chơi với bố, hay một lúc để xem TV hay chơi ở ngoài trời, ăn tráng miệng ngon sau bữa tối, hay một thứ ăn vặt nào đó...

Để rèn luyện được kỹ năng này, đầu tiên chúng tôi bảo cháu hãy hỏi xin thứ gì đó mà cháu không muốn, ví dụ như hỏi xin một món ăn nhẹ ngay sau bữa ăn. Chúng tôi sẽ nói không và nhắc cháu nói “vâng, không sao” mà không được cáu. Sau đó, chúng tôi sẽ nói “Tốt lắm, con ngoan lắm. Con đã nói không và bố mẹ rất vui nên bố mẹ sẽ cho con thứ gì đó mà con muốn.” Bố mẹ cậu bé cố gắng để luyện cho cậu bé quen với việc được khen ngợi vì biết chấp nhận câu trả lời không khá lâu trước khi lại đưa cậu bé ra ngoài chơi. Trên đường đi, bố mẹ lại nhắc lại rằng cậu bé đã ngoan ngoãn thế nào khi biết chấp nhận việc bị từ chối và tin chắc cậu bé sẽ lại làm thế trong lúc đi chơi để làm bố mẹ thật tự hào, cũng như để được nhận thứ gì đó mà cậu bé muốn sau đó.

### ÁP DỤNG BIỆN PHÁP THƯỞNG/PHẠT

Để rèn luyện được thành công kỹ năng biết chấp nhận lời từ chối, chúng ta phải áp dụng biện pháp khen thưởng. Thưởng thì những phần thưởng mà Jamie nhận được là những thứ dù thế nào thì cậu bé cũng sẽ có, nhưng bố mẹ cậu luôn nhấn mạnh rằng đó là phần thưởng mà cậu có bởi vì đã biết cách chấp nhận lời từ chối. Ngoài ra, bố mẹ Jamie cũng áp dụng biện pháp tích điểm, mỗi lần ngoan ngoãn, cậu bé sẽ được tích 1 điểm. Vào cuối tuần, điểm tổng sẽ được qui ra một phần thưởng đặc biệt như một món đồ chơi mới, hay một chuyến đi chơi vào cuối tuần.

Bố mẹ cậu bé cũng tiếp tục sử dụng biện pháp này cho những khi cậu bé nổi xung lên trong những lần đi chơi, điều đó có nghĩa là cậu bé sẽ không được đi chơi vào lần tới cũng như không được chơi trò chơi điện tử hay xem TV ở nhà vào tối hôm đó.

Dần dà, Jamie đã biết trân trọng những khoảng thời gian có riêng với bố mẹ và không ngừng bày tỏ niềm vui thích với việc đó. Khi cậu bé trở nên hiểu hơn về tầm quan trọng của việc biết chấp nhận sự từ chối của người khác khi đưa ra một đòi hỏi nào đó, cậu bé có vẻ ít tập trung đến chúng hơn và dần dà ít đòi hỏi hơn. Bố mẹ rất trân trọng sự thay đổi này của Jamie

và luôn cố gắng để dành nhiều thời gian hơn cho cậu. Bố mẹ Jamie nhận xét rằng có lẽ những đòi hỏi thứ này thứ kia của Jamie trước đây chẳng qua là cách mà cậu bé mong muốn có được nhiều sự quan tâm của bố mẹ hơn thôi.

Cầm nang tóm tắt cho vấn đề Chấp nhận sự từ chối

***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

+ **Kích thích giác quan:** Nhiều trẻ em có vấn đề về chờ đợi cần phải nhận được nhiều kích thích/khuyến khích. Chính việc thiếu đi những sự khuyến khích là nguyên nhân dẫn đến buồn chán và khó khăn trong việc phải chờ đợi. Vì thế, điều quan trọng là những trẻ em này phải được tham gia vào các hoạt động để quên đi thời gian chờ đợi. Ví dụ như:

- Một chiếc hộp ghi những điều trẻ cần làm để trẻ lựa chọn
- Cho trẻ tham gia các hoạt động mà trẻ yêu thích như chơi trò chơi, đọc sách, chơi game... để trẻ quên đi thời gian phải chờ đợi
- Cho trẻ làm việc gì đó, chẳng hạn tìm giúp bố mẹ những thứ đồ trên các kệ hàng trong lúc chờ bố mẹ mua sắm tại siêu thị

+ **Thời điểm của tình huống.** Trẻ con sẽ có khả năng chờ đợi tốt hơn khi chúng không bị mệt quá sức. Nếu đói, chúng sẽ khó mà chờ đợi được đến lúc được cho ăn. Vì vậy, đó có thể không phải thời điểm để tập cho trẻ biết chờ đợi

+ **Độ khó của nhiệm vụ**

- *Lên lịch những thời điểm* khi trẻ có những thứ mà trẻ muốn. Khi biết trẻ sẽ có được thứ trẻ muốn vào một thời điểm nhất định, trẻ sẽ dễ dàng chờ đợi hơn
- *Làm trẻ bận rộn* với những hoạt động để trẻ quên đi thời gian chờ đợi (như đã mô tả ở trên)
- *Làm giảm những cơn thèm muốn của trẻ* bằng cách tránh cho trẻ tới những nơi có điều kiện làm bùng phát cơn thèm muốn những thứ mà trẻ không thể có được. Ví dụ, tránh đưa trẻ tới cửa hàng đồ chơi để mua quà cho trẻ khác nếu như bạn không mua cho trẻ.

+ **Hỗ trợ hình ảnh**

- Sử dụng một *chiếc đồng hồ hẹn giờ bằng hình ảnh* để giúp trẻ biết khi nào trẻ có thể có thứ trẻ muốn.
- Sử dụng một *thời khoá biểu viết tay hoặc in* để cho trẻ biết khi nào trẻ sẽ được thứ trẻ muốn

***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

+ Giải thích những lợi ích ngầm của việc chờ đợi. “Những người khác sẽ rất vui khi con chờ đợi và họ sẽ dễ dàng cho con thứ mà con muốn”. Chỉ nói không với những đứa trẻ có vấn đề về chờ đợi có vẻ rất khó khăn. Biết được có thứ gì đó chúng có thể có sau này sẽ là lí do tốt để chúng có thể tự kiểm soát bản thân. Để rèn luyện kỹ năng “chấp nhận lời từ chối”:

- Hãy bắt đầu với những thứ mà trẻ không thực sự muốn. Hãy bảo trẻ hỏi xin thứ đó và hãy từ chối ngay. Sau đó bảo trẻ nói “vâng, không sao” mà không được tức giận. Khen ngợi trẻ vì biết chấp nhận lời từ chối và sau đó hãy thưởng cho trẻ.
- Hãy lên dây cót tinh thần từ trước cho trẻ về những tình huống mà bạn sẽ phải nói không với thứ gì đó mà trẻ muốn. Hãy bảo trẻ bình tĩnh chấp nhận lời từ chối và



bạn sẽ cho trẻ thứ trẻ muốn sau này. Nói cho trẻ biết ngoài ra trẻ cũng sẽ có những thứ khác nữa (như chơi điện tử hay xem TV...)

### ***Áp dụng chế độ thưởng-phạt***

+ Một phần của kỹ năng “chấp nhận lời từ chối” là ý tưởng rằng trẻ sẽ nhận được thứ gì đó sau này khi trẻ đã biết chấp nhận câu trả lời không của người khác. Những phần thưởng cho trẻ có thể là những thứ thông thường như xem TV hay chơi với riêng bố mẹ. Tuy nhiên, bạn cũng có thể áp dụng biện pháp tích điểm, mỗi lần ngoan ngoãn, trẻ sẽ được tích 1 điểm. Vào cuối tuần, điểm tổng sẽ được qui ra một phần thưởng đặc biệt như một món đồ chơi mới, hay một chuyến đi chơi vào cuối tuần

+ Khi bé nổi xung lên và không thích thứ mà trẻ đã đòi nữa, ta có thể lờ trẻ đi, hoặc phạt trẻ bằng cách không cho đi chơi ở nơi mà trẻ đã nổi xung nữa. Hoặc bạn có thể dùng một hình thức đánh lạc hướng nào đó để không làm những cơn bùng nổ diễn ra.

### ***Cần nhắc các biện pháp sinh học và thể chất***

+ Như đã nói ở phần trước, những bài tập thể dục cường độ cao có thể tạm thời cải thiện tâm trạng và giúp trẻ kiểm soát bản thân, và do đó sẽ tăng khả năng chấp nhận sự từ chối của người khác ở trẻ.

+ Khi những biện pháp trên không có tác dụng, làm hạn chế nghiêm trọng khả năng hoạt động của trẻ ở nhà và ở trường, khi đó trẻ cần được đánh giá sức khoẻ tâm thần bởi một chuyên gia sức khoẻ và có thể trẻ sẽ cần phải dùng thuốc.

## **Thôi nào, đã hết giờ chơi.**

“Tắt TV đi và ăn tối thôi con.” “Hết giờ chơi rồi, làm việc thôi.” “Mẹ bảo tắt máy tính đi và làm bài tập nào.” “Hết giờ chơi ngoài trời rồi, đi vào tắm thôi con.” – Đây là những tình huống rất thường gặp mà ở đó, ta yêu cầu bọn trẻ ngừng những hoạt động vui vẻ lại để làm những thứ chán hơn. Đây là một bước chuyển thật khó khăn đối với hầu hết bọn trẻ. Và nó đặc biệt khó đối với Tim.

Tim 12 tuổi và bị nghiện chơi game. Bố mẹ nói mỗi cả môm cũng không bảo được Tim ngừng lại để ăn tối hay làm bài tập hoặc đi ngủ. Cứ lúc nào bố mẹ bảo, cậu bé lại gào lên “chờ con 1 phút” rồi hét vào mặt bố mẹ nếu như họ tiếp tục nhắc cậu bé đứng lên. Nếu bố mẹ tịch thu trò chơi thì cậu bé sẽ hét to hơn “Con ghét bố mẹ” và gào khóc ầm ĩ. Sự tức giận của cậu bé có thể kéo dài cả giờ liền và chỉ kết thúc khi cậu tạm quên đi vì một thứ khác.

Bố mẹ cậu đã cố để hạn chế cậu chơi game trong những ngày thường để tránh những khó khăn này. Tránh vở dừa gặp vở dừa, Tim lại quay sang tìm vui trong những trò khác như xem TV, ghép hình hay chơi ở ngoài. Vấn đề là cậu bé cũng không thể dừng những trò này lại một khi đã bắt đầu, y như lúc cậu chơi game.

### **THAY ĐỔI TÌNH HUỐNG (NGUYÊN NHÂN) GÂY RA VẤN ĐỀ**

Để bắt đầu, chúng tôi đã lập ra một thời khoá biểu cho giờ chơi với khoảng thời gian bắt đầu và kết thúc và điều này là không thể thương lượng. Sau khi làm xong bài tập, cậu bé có thể chơi đến 6.30 tối, và sau đó sẽ là giờ ăn tối. Sau giờ ăn tối, Tim có thể chơi 30 phút. Bố mẹ Tim sử dụng một đồng hồ hẹn giờ và một thời khoá biểu viết tay để Tim có thể thực hiện theo mà không gặp phải khó khăn gì.

Chúng tôi cũng khiến việc chuyển đổi từ những hoạt động vui vẻ sang những thứ chán hơn bằng cách bảo cháu làm những việc dễ dàng hơn khi phải dừng một hoạt động lại. Ví dụ, khi cậu bé phải ngừng chơi game và đi ăn tối, bố mẹ cậu sẽ bảo cậu sắp xếp bàn ăn (vì cậu bé rất thích các việc trang trí). Đây là một việc dễ dàng hơn là bảo cậu bé ngồi im vào bàn vào ăn tối. Tương tự, vào giờ đi ngủ, điều đầu tiên họ làm là bảo cậu bé chọn ra những cuốn sách mà cậu muốn đọc trước khi đi ngủ, thay vì bảo cậu làm những việc buồn chán như đánh răng.

### HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG XỬ LÝ CÁC TÌNH HUỐNG TÁC NHÂN

Chúng tôi đã dạy Tim rằng nếu cháu có thể ngừng chơi vào một giờ nhất định, bố mẹ cháu sẽ tin tưởng cháu và sẽ cho cháu chơi thêm sau này. Chẳng hạn, nếu ngừng chơi đúng lúc trước giờ ăn tối, cháu sẽ được chơi thêm 30 phút sau khi ăn. Ngừng chơi sau 30 phút sau ăn tối, cháu sẽ được chơi vào ngày hôm sau khi đi học về. Cháu đã hiểu ra rằng ngừng chơi sẽ không phải là ngừng mãi mãi, và việc ngừng chơi đúng giờ sẽ khiến cháu lại được chơi tiếp vào lần sau.

Chúng tôi cũng sử dụng những công cụ hỗ trợ bằng hình ảnh cho kỹ năng này, như dùng các bức ảnh dán để chỉ ra rằng lúc nào cháu phải ngừng chơi game, và bố mẹ sẽ tự hào về cháu và sẽ cho cháu chơi tiếp. Việc khen thưởng cho trẻ biết ngừng chơi đúng giờ có giá trị hơn nhiều so với việc chỉ nói ra rả, đặc biệt là đối với những trẻ không tập trung vào những gì người lớn nói với chúng.

### ÁP DỤNG BIỆN PHÁP THUỞNG - PHẠT

Ngoài việc khen thưởng cho chơi tiếp khi đã biết ngừng chơi đúng lúc, bố mẹ Tim còn áp dụng hình thức tích lũy điểm. Mỗi lần Tim ngừng chơi khi bố mẹ bảo, cậu bé nhận được 1 điểm. Điểm tích lũy sau đó sẽ được qui đổi ra những phần thưởng lớn như mua một bộ đồ chơi game mới, hay một chuyến đi chơi vào cuối tuần. Đây là một cách chắc chắn để công nhận những nỗ lực của Tim. Còn nếu Tim không chịu dừng một cuộc chơi lại, cháu sẽ mất cơ hội cho lần chơi tiếp theo.

Trong 2 ngày đầu thực hiện biện pháp này, Tim không tuân thủ lắm với thời khoá biểu chúng tôi đề ra. Nhưng khi nhận ra cháu sẽ nhận được thứ mà cháu muốn khi dừng chơi đúng giờ, cháu bắt đầu chấp nhận lịch trình đó. Hơn nữa, với sự nhận thức ngày càng tăng về tầm quan trọng của việc ngừng chơi đúng giờ, Tim cũng có thể áp dụng kỹ năng này ở những nơi khác như ở trường hay trong những chuyến đi chơi xa cùng cả gia đình.

Cảm nang tóm tắt cho vấn đề Ngừng lại một hoạt động thú vị

#### ***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

+ **Kích thích giác quan:** Nhiều khi trẻ em quá ham mê một hoạt động nào đó nên khó mà lôi chúng ra khỏi nó. Các trò chơi điện tử hay TV có sức lôi cuốn lớn tới nỗi nhiều khi trẻ chẳng nghe thấy lời bố mẹ bảo gì hết. Cần phải làm cho trẻ nhìn thấy bạn đang yêu cầu chúng ngừng các hoạt động đó lại. Thông báo trước với trẻ và sau đó tắt TV hoặc máy tính đi.

+ **Thời điểm của tình huống.** Trẻ con sẽ có khả năng dừng lại một hoạt động vui vẻ tốt hơn khi có một kết thúc tự nhiên cho các hoạt động đó. Ví dụ, nếu chúng đang chơi ở ngoài sân, bảo chúng vào nhà khi trò chơi đã kết thúc. Hay nếu trẻ đang xem một chương trình trên TV, bảo trẻ ngừng xem khi chương trình đã hết hoặc khi có quảng cáo chen vào

#### **+ Độ khó của nhiệm vụ**

- Trước khi trẻ bắt đầu một hoạt động nào đó, hãy định thời gian khi nào thì chúng phải ngừng lại.

- Hãy nhắc trẻ từ trước đó rằng nếu như trẻ ngừng chơi vào đúng giờ, trẻ có thể

lại chơi tiếp vào một lúc khác.

- *Cảnh báo* trẻ rằng thời gian phải ngừng lại sắp đến và dùng một chiếc đồng hồ hẹn giờ để giúp bạn làm việc này.

- *Tạo ra một việc hấp dẫn khác để làm cho việc ngừng chơi trở nên dễ dàng hơn đối với trẻ.* Ví dụ, ở nhà, khi trẻ đang chơi ở ngoài, hãy gọi trẻ vào nhà và cho trẻ chơi một trò gì đó nhẹ nhàng ở bàn ăn trước khi ăn tối. Ở trường, khi trẻ kết thúc giờ chơi, nên bắt đầu tiết học bằng một hoạt động gì đó vui vẻ ở trong lớp trước khi cho trẻ học những thứ khó hơn.

#### **+ Hỗ trợ hình ảnh**

- Sử dụng một *chiếc đồng hồ hẹn giờ bằng hình ảnh* để giúp trẻ biết khi nào trẻ phải ngừng chơi.

- Sử dụng một *thời khoá biểu bằng hình ảnh* để cho trẻ biết khi nào trẻ phải dừng lại, và khi nào trẻ lại được chơi tiếp

#### ***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

- + Giải thích những lợi ích ngầm của việc chờ đợi. “Những người khác sẽ rất vui khi con chờ đợi và họ sẽ dễ dàng cho con thứ mà con muốn”. Để rèn luyện kỹ năng “dùng một hoạt động thú vị”:

- Hãy bắt đầu với những trò chơi mà trẻ không ham thích lắm để trẻ dễ dàng ngừng lại hơn. Sau đó bảo trẻ ngừng lại và dẹp trò đó đi, khen ngợi trẻ khi trẻ làm theo lời bạn. Giải thích cho trẻ biết bạn tin trẻ sẽ biết cách ngừng chơi đúng giờ và cho phép trẻ tiếp tục chơi.

- Hãy nhắc cho trẻ nhớ phải thực hiện kỹ năng này trước khi trẻ bắt đầu chơi những trò vui vẻ. Hãy nói cho trẻ biết rằng nếu trẻ dừng đúng giờ, bạn sẽ tin tưởng trẻ và sẽ cho trẻ chơi tiếp vào lần sau.

#### ***Áp dụng chế độ thưởng-phạt***

- + Ngoài những phần thưởng thông thường, bạn cũng có thể áp dụng biện pháp tích điểm, mỗi lần ngoan ngoãn biết dừng chơi đúng giờ, trẻ sẽ được tích 1 điểm. Vào cuối tuần, điểm tổng sẽ được qui ra một phần thưởng đặc biệt như một món quà vật chất, hay một ưu tiên nào đó.

- + Khi bé nổi xung lên khi bị bắt phải ngừng chơi, phạt trẻ bằng cách không cho trẻ chơi trò đó nữa một thời gian. Giải thích cho trẻ hiểu rằng bạn không tin trẻ vì trẻ đã không thực hiện đúng thời gian biểu, và sẽ không cho trẻ chơi vào những lúc khác nữa nếu như trẻ không chịu ngừng chơi theo đúng giờ đã định.

#### ***Cần nhắc các biện pháp sinh học và thể chất***

- + Như đã nói ở phần trước, những bài tập thể dục cường độ cao có thể tạm thời cải thiện tâm trạng và giúp trẻ kiểm soát bản thân, và do đó sẽ tăng khả năng dừng lại một hoạt động nào đó ở trẻ.

- + Khi những biện pháp trên không có tác dụng, làm hạn chế nghiêm trọng khả năng hoạt động của trẻ ở nhà và ở trường, khi đó trẻ cần được đánh giá sức khoẻ tâm thần bởi một chuyên gia sức khoẻ và có thể trẻ sẽ cần phải dùng thuốc.



## CHƯƠNG 9

Đe dọa tới hình ảnh của bản thân



**Mẹ ơi, đội bóng của con lại thua trong giờ giải lao... nhưng ít ra thì danh mục đầu tư cổ phần của con năm nay lại tăng thêm 145% nữa. Con nghĩ là con sẽ mua đội NFL của riêng mình.**

Bùng nổ tâm lý xảy ra khi trẻ tin rằng tình huống khó khăn xuất phát từ sự yếu kém của bản thân. Chẳng hạn, khi thua cuộc hay phạm lỗi trẻ sẽ căng thẳng hơn nếu cho rằng những tình huống này xuất phát từ sự kém cỏi của mình. Tương tự như vậy, bị trêu chọc sẽ khiến trẻ căng thẳng hơn nếu trẻ tin vào những nhận xét tiêu cực của người khác. Những tình huống này đều dễ dàng xử lý hơn khi trẻ không tin vào những thông tin tiêu cực về bản thân chúng. Thay vào đó, chúng có thể nhìn nhận sự thua cuộc hay phạm lỗi là một điều gì đó thuộc hoàn cảnh, hơn là liên quan đến khả năng của chính bản thân chúng. Trẻ sẽ có thể nhìn nhận sự trêu chọc như là vấn đề của chính đứa trẻ đi trêu chọc, hơn là sự yếu kém của chính bản thân mình.

**Thắng cuộc không phải là tất cả**

Shawn là một cậu bé tám tuổi học lớp ba, đọc rất tốt, học giỏi, nhưng lại phải vật lộn trong những trò chơi mang tính cạnh tranh mặc dù bé rất thích những môn này. Shawn không thể chịu đựng nếu thua cuộc ở nhà cũng như ở trường. Cho dù là chơi thể thao, chơi tại bàn, hay là đồ vui trí tuệ trên lớp, Shawn đều khóc khi thua cuộc, bé tự gọi mình là “kẻ thua cuộc” và có lúc còn ném dụng cụ chơi hay bóng vào các bạn khác xung quanh. Ngoài ra, bé còn la hét các bạn cùng đội nếu đội mình thua cuộc trong nhà tập hay trên lớp.

Cho dù an ủi bao nhiêu cũng không đủ để giúp Shawn trấn tĩnh khi bé đang khổ sở với nỗi thất vọng của mình. Điều duy nhất có tác dụng là bé lại chơi tiếp và thắng cuộc. Nhiều bạn khác, cũng như chị gái và cha mẹ bé không muốn chơi với bé chỉ vì họ đã biết bé sẽ khổ sở đến mức nào.

### ***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

Sau khi bàn bạc với cha mẹ bé, chúng tôi quyết định đăng kí cho Shawn vào các hoạt động ít khả năng khiến bé gặp vấn đề về thua cuộc – hoặc là các hoạt động ít mang tính cạnh tranh hơn, hoặc là bé đã rất giỏi trong hoạt động đó. Chúng tôi đăng kí cho bé vào lớp học bơi để bé không phải ganh đua với các bạn khác, và khuyến khích bé tham gia chơi cờ vua vì bé tương đối có năng khiếu trong lĩnh vực này.

Chúng tôi trao đổi với bên trường học để giúp bé tránh xa những hoạt động mang tính cạnh tranh trong giờ nghỉ và thay vào đó cho bé vận động, leo trèo ở khu sân chơi. Tuy nhiên, các môn thể thao trong giờ thể dục tiếp tục là vấn đề, khi bé tiếp tục khóc hoặc nổi cáu với bạn cùng đội khi đội của bé thua.

### ***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

Chúng tôi đã dạy cho Shawn biết rằng luôn luôn có 2 trò chơi mà bé đang chơi, một là chính môn thể thao hay trò chơi tại bàn, hai là trò chơi “tình bạn” vô hình. Nếu bé thua trong trò chơi thể thao mà không nổi cáu, bé sẽ có thêm một người bạn và những bạn khác sẽ tiếp tục chơi với bé. Chúng tôi thuyết phục bé rằng giữ được tự chủ và có thêm bạn quan trọng hơn nhiều so với việc thắng trong một trò chơi.

Chúng tôi cũng giải thích cho bé hiểu là cho dù thua trong trò chơi cũng không có nghĩa là bé không thông minh hay không tài giỏi. Chúng tôi giảng giải lần lượt các điểm mạnh và năng khiếu của bé rồi giải thích rằng kết quả của một trận đấu không phải luôn luôn phản ánh được những khả năng này mà do sự tổng hợp của yếu tố may mắn và nỗ lực.

Điểm then chốt để có thể sử dụng những kỹ năng này là phải đảm bảo cha mẹ và giáo viên phải nhắc nhở bé về tầm quan trọng của trò chơi vô hình trước khi bé chơi bất cứ trò chơi nào. Họ không đợi cho tới lúc bé đã thua thì mới nhắc, bởi vì lúc đó thì bé đã quá thất vọng để nghe điều gì.

### ***Áp dụng chế độ thưởng phạt***

Chúng tôi củng cố tầm quan trọng của khả năng tự kiểm soát và tình bạn bằng cách lập nên một hệ thống điểm ở nhà, trong đó Shawn được thưởng (ví dụ được mua một trò chơi, một cuốn sách, video hay đồ chơi mới) khi giữ được kiểm soát nếu bé thua cuộc. Trên thực tế, nếu Shawn thắng trong trò chơi bé nhận được một điểm, nhưng nếu thua mà không nổi điên lên, bé sẽ được hai điểm. Nói cách khác, Shawn được nhiều điểm hơn khi thua cuộc mà không nổi cáu so với khi thắng cuộc. Đối với những trẻ như Shawn, hệ thống thưởng này hiếm khi khiến bé muốn thua, nhưng nó cũng giảm tương đối tầm quan trọng của việc thắng.

Chúng tôi cũng nhờ trường học lập nên một cơ chế thưởng trong giờ thể dục. Nếu Shawn thua một trận và không nổi cầu, bé sẽ được hai điểm. Nếu bé thắng, bé sẽ được một điểm. Nếu bé thua và nổi cầu, bé sẽ không nhận được điểm nào. Điểm được gửi về nhà để cộng vào hệ thống điểm ở nhà, để sau đó được chuyển thành phần thưởng.

Sau hai tuần được khen ngợi và được thưởng vì đã xử lý tốt vấn đề thua cuộc, lòng tự tôn của Shawn lớn dần, và bé cũng nhận thấy và nói về sự tiến bộ của mình trong khả năng tự kiểm soát. Cùng với sự tự tin mới tìm thấy, bé nhanh chóng có khả năng chấp nhận sự thua cuộc một cách hòa nhã mà không cần đến phần thưởng.

Cầm nang tóm tắt cho vấn đề Đối mặt với thua cuộc

### ***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

- ✚ Giảm kích thích giác quan. Nhiều tình huống cạnh tranh tạo ra quá nhiều kích thích lên giác quan khiến trẻ gặp khó khăn khi đối mặt với việc thua cuộc. Giờ giải lao và giờ tập thể dục thường ồn ào, nóng và tiếp xúc cơ thể nhiều, thường xuyên xô đẩy nhau. Trong môi trường lộn xộn này, việc thua một trận đấu rất có thể trở thành tác nhân gây ra stress. Có lẽ cần phải giảm bớt kích thích để tăng khả năng chịu đựng sự nản lòng ở trẻ:
  - Cân nhắc cho trẻ chơi trò chơi ở một nơi yên tĩnh hơn và có ít trẻ khác.
  - Cân nhắc sao để xung quanh trẻ là các bạn ít hiếu thắng và sẵn lòng hợp tác hơn.
- ✚ Chú ý đến thời điểm của tình huống. Học sinh sẽ có thể có khả năng chịu đựng sự thua cuộc hơn khi các em vừa thắng một lĩnh vực khác. Nếu trẻ vừa nản lòng ở một bài tập khác, thì việc bảo trẻ tham gia vào các hoạt động mang tính cạnh tranh quả là không thông minh.
- ✚ Chú ý tới độ khó của bài tập
  - Chọn các trò chơi mà trẻ thực sự giỏi. Hãy biết điểm mạnh của trẻ. Không phải mọi học sinh đều phải là vận động viên; còn nhiều môn thể thao không mang tính ganh đua khác mà trẻ có thể tham gia, ví dụ các trò chơi tại bàn, tìm kho báu, trò chơi đố chữ, hai mươi câu hỏi, và những đồ vui khác.
  - Chọn các trò chơi không mang tính ganh đua. Một số trẻ thích tham gia vào các trò chơi mang tính khám phá, như đào giun, sưu tập đá, giả đánh cướp biển, hay chạy trốn khủng long.
  - Nhấn mạnh giá trị của tinh thần thượng võ khi thắng cuộc. Trước khi bắt đầu chơi, cha mẹ hay thầy cô giáo có thể bồi dưỡng cho trẻ về giá trị của tinh thần thượng võ hơn là tập trung vào để thắng. Hãy thưởng cho trẻ vì đã cùng chơi với nhau hòa thuận hơn là vì trẻ đã chiến thắng.
- ✚ Hỗ trợ bằng hình ảnh. Hãy trưng bày hình ảnh để nhắc nhở trẻ về kỹ năng “đối mặt với thua cuộc” trong khu vực diễn ra các trò chơi. Hình ảnh có thể là các từ ngữ hay bức tranh cho trẻ thấy rằng khi thua cuộc mà không nổi cầu sẽ giúp trẻ có thêm nhiều bạn bè. (xem Baker, 2001 & 2003).

### ***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

Hãy giải thích cho trẻ rằng thực chất trẻ đang chơi cùng một lúc hai trò chơi, một trò chơi mang tính ganh đua và một “trò chơi vô hình về tình bằng hữu và khả năng tự kiểm soát”. Nếu trẻ thua cuộc mà không nổi cầu, trẻ sẽ thắng trong trò chơi vô hình. Thành công trong cuộc sống sau này phụ thuộc rất nhiều vào khả năng tự kiểm soát và tình bạn chứ không phải là

thắng cuộc trong các trò chơi mang tính cạnh tranh.

- 🌈 Điểm lại các hoạt động mà trẻ có thể thực hiện xuất sắc. Hãy giải thích rằng không ai có thể lúc nào cũng tỏa sáng trong mọi hoạt động. Hãy nhắc cho trẻ nhớ cứ mỗi trò chơi mà trẻ thua cuộc, lại có một trò chơi khác mà trẻ chơi tốt.
- 🌈 Nhắc cho trẻ nhớ ngay trước một trò chơi ganh đua về tầm quan trọng của việc thắng trong “trò chơi vô hình” là khả năng tự kiểm soát và tình bạn. Hãy giải thích rằng bạn quan tâm hơn tới việc trẻ giữ được bình tĩnh dù thua hay thắng.

### ***Áp dụng chế độ thưởng- phạt***

Thưởng cho trẻ khi trẻ giữ được bình tĩnh mỗi lần thua cuộc. Có thể sử dụng hệ thống điểm để trẻ đạt được nhiều điểm hơn khi thua mà vẫn giữ được bình tĩnh so với khi thắng. Sau đó có thể đổi điểm lấy những phần thưởng vật chất hoặc những đặc ân.

Nếu sau khi thua trẻ nổi cơn tam bành, thì tốt nhất không nên dùng hình phạt. Tuy nhiên, nếu trẻ làm tổn thương bạn khác hoặc phá phách, trẻ phải xin lỗi và dọn dẹp.

## **Mắc lỗi là chuyện bình thường**

Maya là một bé gái mười ba tuổi vốn có chút hạn chế trong khả năng học tập, nên các kỹ năng đọc hiểu và kỹ năng làm toán của cô bé hơi yếu. Cô bé luôn nghiêm khắc với bản thân, tuy nhiên cô đã từng thể hiện khá ổn ở tiểu học nên không nhận được sự trợ giúp đặc biệt nào. Kể từ khi chuyển lên trung học cơ sở, Maya ngày càng nản lòng với việc học. Cứ mỗi khi làm sai, cô lại càu nhàu, cắn móng tay và tự trách mình – thường là cho đến khi bị chảy máu. Trên bàn tay cô bé đầy những vết nứt do cắn móng tay, còn ở cánh tay và cẳng chân là những vết xước do cào cào.

Cô bé tiếp tục có thành tích học tập tốt, dù có những lúc nản lòng. Tuy nhiên, cô khiến nhà trường rất băn khoăn khi muốn phụ đạo cho cô. Cô bé thẳng thắn thừa nhận rằng cô không thể chịu đựng được việc mắc lỗi. Cô sợ rằng bất kì lỗi nào cũng sẽ khiến cô bị điểm thấp và cuối cùng khiến cô không vào được đại học. Ở nhà, cô bé thường xé vở mỗi khi làm sai dù chỉ là một lỗi nhỏ, làm cho cha mẹ không dám nhận xét gì về bài vở của cô. Khi chơi với bạn cô cũng có những vấn đề tương tự, tự cán mình và đôi lúc vùng vằng bỏ đi nếu mắc lỗi. Tình trạng này khiến cô bé khó có thêm bạn mặc dù cô vẫn chơi thân với một người bạn từ hồi học mẫu giáo.

### **THAY ĐỔI TÌNH HUỐNG (NGUYÊN NHÂN) GÂY RA VẤN ĐỀ**

Bất chấp thành tích học tập của Maya, cha mẹ cô bé và tôi đã thuyết phục được nhà trường rằng mức độ nản lòng của cô bé là dấu hiệu cho thấy cô cần được giúp đỡ trong học tập. Cô bé có thể đăng ký một lớp học thêm giúp cô chuẩn bị nội dung bài đọc cho từng tiết học để ít mắc lỗi hơn ở bài đọc hiểu. Cô bé cũng được trợ giúp ở môn toán và có thêm thời gian để soát lại bài khi kiểm tra.

Ở nhà, để giảm xác suất mắc lỗi, tôi đã nhờ cha mẹ cô bé rà soát lại với Maya cách tiếp cận bài tập về nhà trước khi cô bé bắt tay vào làm, hơn là chỉ ôn lại bài sau khi cô bé đã làm xong.



## HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG XỬ LÝ CÁC TÌNH HUỐNG TÁC NHÂN VÀ ÁP DỤNG CHẾ ĐỘ THƯỞNG PHẠT

Sau khi bàn bạc với cha mẹ cô bé và với một cô vấn ở trường học, tất cả chúng tôi đã làm việc với Maya để tìm ra cách giúp cô bé phân tích những lỗi đã mắc phải. Chúng tôi giải thích cho cô bé rằng cô không cần phải làm đúng mọi thứ, vì nếu không cô đã chẳng phải đến trường làm gì và rằng các bạn khác cũng có lúc làm sai ngay cả khi họ không nói ra. Chúng tôi giải thích thêm với cô bé rằng chỉ bằng cách mắc lỗi người ta mới học được. Khi ta làm đúng điều gì, ít khi ta tập trung vào nó, nhưng khi ta mắc lỗi, nó buộc ta phải nghĩ về điều ta đang làm, do vậy ta học được nhiều hơn. Chúng tôi đã nhấn mạnh rằng càng mắc nhiều lỗi ta càng học được nhiều hơn, nhưng nếu sợ mắc lỗi ta sẽ không thể học được điều gì.


Rồi tôi nhờ cha mẹ cô bé yêu cầu cô mỗi ngày phải mắc một lỗi để cô có thể học được điều gì đó. Họ nói với cô rằng họ sẽ thưởng cho cô hai điểm mỗi khi mắc lỗi mà không nổi cáu, và một điểm nếu cô làm đúng mà không mắc lỗi nào. Chúng tôi đề nghị giáo viên toán và ngữ văn cũng báo cáo lại cho họ khi cô bé xử lý tốt khi mắc lỗi, để cô bé có thể được thưởng điểm.

Mặc dù điểm có thể đổi lấy phần thưởng hoặc đặc ân nhưng Maya không bao giờ đòi hỏi phần thưởng vật chất. Cô bé hài lòng với phần thưởng to lớn là sự tán dương của thầy cô giáo và cha mẹ vì đã có thể đối mặt với việc mắc lỗi với ít nỗi thất vọng hơn trước.


Maya tiếp tục được tư vấn để giúp giảm bớt sức ép phải thành công do chính cô tạo nên và xoa dịu nỗi lo lắng về khả năng vào đại học (cô bé mới chỉ đang học trung học cơ sở). Nhờ tập trung giải quyết vấn đề đối mặt với việc mắc lỗi, và tiếp tục được giúp đỡ để giảm bớt cầu toàn và lo lắng về tương lai, Maya đã ngừng việc cắn tay và than trách bản thân và nói chung đã tỏ ra vui vẻ hơn. Cô bé thậm chí còn có thêm một người bạn thân nữa.

### CẨM NANG TÓM TẮT xử lý vấn đề đối mặt với việc mắc lỗi

#### *Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề*

 **Giảm bớt kích thích cảm giác.** Trẻ thường mắc lỗi hơn rất nhiều khi có quá nhiều kích thích ganh đua trong khi làm bài tập. Quan trọng là phải có một nơi yên tĩnh hơn để học, ở đó sẽ có ít sự can thiệp của người khác:

- Hãy nghĩ tới việc tạo ra một khu vực không có các tác nhân gây phân tâm bằng cách dùng bìa các tông để tạo góc học tập hình lập phương ở trên lớp cũng như ở nhà.
- Một số học sinh có thể thấy một chiếc máy chống ồn hữu ích để dẹp bớt tiếng ồn làm phân tâm.
- Một số học sinh cảm thấy ánh đèn huỳnh quang gây phân tâm và tập trung tốt hơn dưới ánh đèn đỏ.

 **Chú ý đến thời điểm của tình huống.** Không nên để học sinh làm những bài tập khó khi các em quá mệt hoặc quá đói, bởi vì các em có thể sẽ mắc lỗi nhiều hơn.

#### **Chú ý tới độ khó của bài tập**

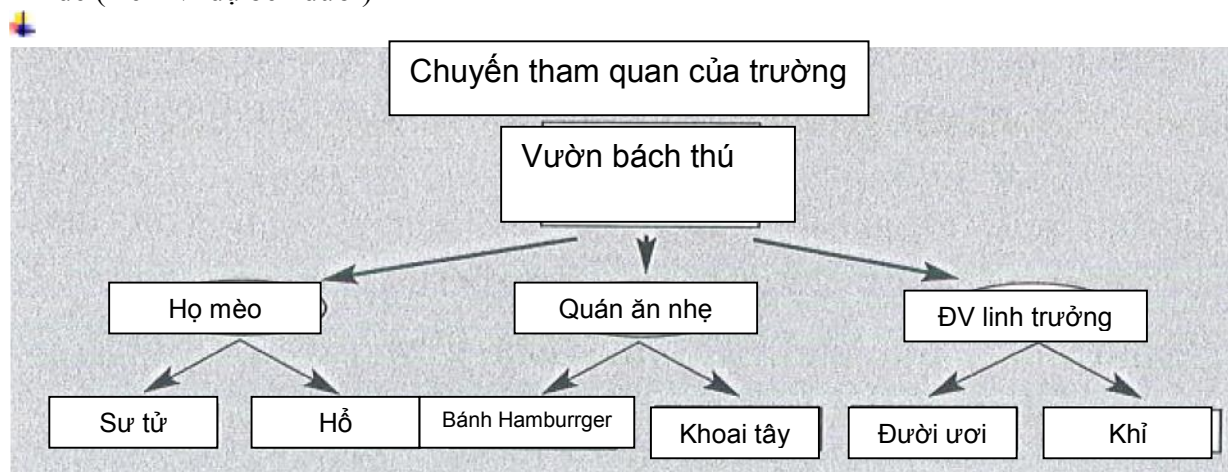
- Hướng dẫn trước các bài khó để các em ít mắc lỗi hơn trong giờ học. Ví dụ, các em có thể soạn bài trước, xem lại các chương trong sách hoặc các khái niệm toán học trước khi phát biểu xây dựng bài.
- Không chấm điểm hay sửa lỗi. Nếu các em mắc lỗi, đừng chỉ ra lỗi đó, chỉ nên nhắc lại những khái niệm mà các em cần nhiều hỗ trợ hơn. Khi các em đã tự tin, có thể dần dần bắt đầu việc sửa lỗi cho các em.
- Đề các em tự soát lại bài của mình trước khi nộp.
- Chia nhỏ các bài tập lớn thành các phần nhỏ và yêu cầu các em làm những những phần

nhỏ đó.

- Chuyển những bài tập yêu cầu nhớ lại nội dung thành những bài trắc nghiệm khách quan. Chẳng hạn, trong giờ lịch sử, thay vì yêu cầu trẻ trình bày nguyên nhân của một cuộc chiến tranh, hãy cung cấp một số đáp án và yêu cầu các em chọn phương án đúng.

### **Hỗ trợ bằng hình ảnh để tránh mắc lỗi**

- Sử dụng sơ đồ hình vẽ. Là những sơ đồ tóm tắt thông tin dưới hình thức mạng lưới để giúp trẻ hiểu và nhớ lại sau này. Ví dụ, có thể giúp trẻ tóm tắt nội dung chính của một câu chuyện và xâu chuỗi các ý với nhau bằng mũi tên. Sơ đồ mạng có thể được sử dụng để hỗ trợ trẻ hiểu được mối liên hệ giữa các ý và sau đó giúp trẻ nhớ lại thông tin để viết hay nói về chủ đề (Xem ví dụ bên dưới)



- Sử dụng thẻ nhắc hoặc tranh lớn để tóm tắt các bước cần thiết khi thực hiện một nhiệm vụ cụ thể, chẳng hạn làm một bài toán hoặc bài văn, hơn là chỉ dựa vào hướng dẫn bằng lời.
- Yêu cầu trẻ *nhắc lại những hướng dẫn bằng văn bản* trước khi bắt tay thực hiện bài tập, để biết được trẻ đã hiểu gì và chưa hiểu gì.

### **Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề**

- Hãy giải thích cho trẻ biết rằng mắc lỗi là chuyện bình thường; đó là cách để chúng ta học. Không ai làm đúng mọi việc – bằng không sẽ chẳng có gì để học cả.
- Cố gắng học hỏi từ lỗi của mình bằng cách hỏi xin trợ giúp và làm lại lần nữa.
- Càng sửa lỗi sớm, càng kết thúc sớm. Một số trẻ không thích sửa bài bởi các em muốn chóng được ra chơi. Các em cần phải hiểu rằng chữa bài mất ít thời gian hơn là tranh luận về nó.
- Đóng vai, làm mẫu các kỹ năng bằng cách mắc lỗi có chủ ý trong các hoạt động đơn giản như đánh vần một từ hoặc làm một con toán.

### **Áp dụng chế độ thưởng- phạt**

- Thưởng cho trẻ khi trẻ giữ được bình tĩnh khi mắc lỗi. Có thể sử dụng hệ thống điểm để trẻ đạt được nhiều điểm hơn khi mắc lỗi mà vẫn giữ được bình tĩnh so với khi làm được mà không mắc lỗi. Điều này giúp các em trân trọng việc hành xử khi mắc lỗi hơn là chỉ cố gắng sao cho hoàn hảo. Sau đó có thể đổi điểm lấy những phần thưởng vật chất hoặc những đặc ân.
- Không nên dùng hình phạt với trẻ khi các em vốn đang rất nản lòng với bản thân mình.

### ***Cần nhắc các biện pháp sinh học và thể chất***

Học sinh thường mắc lỗi hơn khi các em có vấn đề về khả năng tập trung. Một số thực phẩm bổ sung (ví dụ axit béo omega-3) và một số loại dược phẩm nhất định cũng có tác dụng tốt trong việc cải thiện khả năng tập trung ở trẻ rối loạn Tăng động giảm tập trung chú ý ADHD. Thêm vào đó, sự cầu toàn dai dẳng có thể là dấu hiệu của một vấn đề rối loạn lo âu nghiêm trọng hơn, và một số loại dược phẩm nhất định có khả năng giảm rối loạn lo âu đáng kể. Tuy nhiên, dược phẩm bao giờ cũng đi kèm theo nguy cơ về tác dụng phụ, do vậy chỉ nên quyết định sử dụng dược phẩm sau khi đã áp dụng các biện pháp khác nhưng không thành công và chỉ sau khi đã hỏi kỹ ý kiến của bác sỹ.

## **Những cái tên không thể làm con tổn thương**

Mike là một cậu bé thông minh mười một tuổi. Mặc dù cậu học rất giỏi, nhưng lại không xuất sắc trong các môn thể dục và cậu né tránh hầu hết các hoạt động thể chất và đang trở nên thừa cân. Ngoài ra, khi nói chuyện với các bạn, cậu còn thường xuyên thao thao nói về đam mê của mình, những bộ phim cũ. Cậu thường tiếp tục kể nội dung các phim trong khi các bạn cậu không còn hứng thú nghe nữa.

Mike không thực sự có một người bạn đích thực ở trường và thường ngồi một mình vào bữa trưa. Giống như nhiều nam sinh khác ở trung học cơ sở không giỏi môn thể dục và cũng không có sở thích giống các bạn, Mike bị trêu trọc. Trung học cơ sở là thời gian mà học sinh chuyên tiếp từ giai đoạn phụ thuộc vào cha mẹ sang phụ thuộc nhiều vào nhóm bạn chơi. Trong nỗ lực để thuộc về một nhóm nào đó, trẻ cố gắng rất nhiều để được giống nhau và nhiễm nhiều sở thích và giá trị của nhau, chối bỏ những em khác một cách cay nghiệt. Rõ ràng Mike rất khác biệt và thật không may mắn, cậu đã trở thành người giơ đầu chịu báng trước một số các bạn của mình. Nhiều cậu bé chế nhạo cậu một cách không thương tiếc, gọi cậu là một sách, gay và “kẻ cuồng phim”, chúng huých vào cậu ở hành lang và từ chối làm việc với cậu trên lớp.

Mặc dù việc bị trêu trọc không còn là lạ với Mike, nhưng sự tình ngày càng tệ hơn khi cậu vào trung học cơ sở. Cậu bắt đầu từ chối không đến trường, tạo ra những cuộc so găng ở nhà dẫn tới bùng nổ tâm lý ở cả cha mẹ cậu và chính cậu.

Khi cha mẹ cậu yêu cầu nhà trường giải quyết vấn đề cậu bị trêu trọc, ban quản lý đã phản ứng bằng cách gọi ý cho Mike được tư vấn để giúp cậu có khả năng xử lý các tình huống gây stress này. Tuy nhiên, mặc dù tư vấn có thể giúp cậu xử lý tốt hơn khi bị trêu trọc, nhưng cũng không giúp cậu khỏi bị trêu trọc.

Trên thực tế, Mike đã gặp một cán bộ tư vấn ở trường một vài lần. Họ đã bàn bạc cách cậu có thể đáp lại khi bị trêu, nhưng cậu than phiền rằng không có cách nào có kết quả. Các bạn vẫn tiếp tục trêu cậu. Theo cách nhìn nhận của tôi, cách tiếp cận của nhà trường tỏ ra thiếu cần. Mike không có trách nhiệm ngăn chặn bị trêu. Đó là việc của cán bộ giáo viên trong trường, những người từ trước đến nay đã chưa bảo vệ cậu. Trách nhiệm của Mike chỉ là có khả năng báo cáo khi bị bắt nạt và tự rèn luyện sao cho những sự việc đó không còn làm cậu tổn thương được nữa.

### **THAY ĐỔI TÌNH HUỐNG (NGUYÊN NHÂN) GÂY RA VẤN ĐỀ**

Cách quan trọng nhất để giải quyết vấn đề của Mike là cố gắng ngăn chặn sự trêu trọc của bạn bè. Tôi đã hỗ trợ cha mẹ cậu trong nỗ lực yêu cầu nhà trường làm hai việc:

- Cảnh cáo và giám sát những học sinh bắt nạt bạn
- Xây dựng chương trình “phụ trách nhóm” để xung quanh Mike luôn có những học sinh sẵn sàng đứng lên bảo vệ cậu và những bạn khác, và cho cậu giao tiếp nhiều hơn vào giờ ăn trưa và những giờ không lên lớp khác.

Nhờ thúc giục từ phía chúng tôi, cán bộ trong trường đã nói chuyện với những học sinh chuyên bắt nạt bạn để các em này biết rằng mình đang bị giám sát do những học sinh khác đã báo cáo về việc bị bắt nạt. Tên của Mike không được nhắc tới. Để Mike và những học sinh khác có cảm giác an toàn khi báo cáo việc bị bắt nạt. Những em chuyên đi bắt nạt được cảnh cáo sẽ bị ở lại trường sau giờ học nếu còn tái diễn. Quan trọng hơn, được sự đồng ý của cha mẹ các em, các em được một cố vấn trường học dành vài giờ để hướng dẫn kiến thức về quản lý xung đột và sự thông cảm. Những bài học này nhấn mạnh tầm quan trọng của lòng khoan dung và khả năng hiểu cảm giác của người khác.

Với sự trợ giúp từ các cố vấn trường học, chúng tôi chọn ra những “anh chị phụ trách” tiềm năng, những học sinh được yêu cầu hỗ trợ trong giao tiếp cho những học sinh thường bị cô lập trong giờ ăn trưa và những giờ không lên lớp khác. Đơn được gửi về xin sự đồng ý của cha mẹ các em. Rồi sau đó trong giờ ăn trưa, các em sẽ được đào tạo để trở thành “anh chị phụ trách.” Các em được yêu cầu tham gia vào “nhóm ăn trưa” tuần một buổi tại trung tâm đào tạo, nơi các em có thể giao lưu với các bạn “nhút nhát hoặc cần giúp đỡ để có thêm bạn.” Tương tự, các em cũng được yêu cầu đứng lên bảo vệ cho những bạn cô lập trong thời gian ở trường bằng cách ngăn chặn những bạn hay đi bắt nạt, hoặc chủ động tìm kiếm sự trợ giúp từ giáo viên nếu các em trông thấy bất kỳ hành vi bắt nạt nào (xem Baker 2003&2006, trong đó tôi nói kỹ hơn về việc thiết lập các chương trình nhóm bạn).

Những giờ tư vấn cá nhân cũng sẽ tiếp tục để Mike có được cơ hội thường xuyên báo cáo về bất kỳ vấn đề bắt nạt nào, và tiếp tục nỗ lực tìm cách xử lý khi bị trêu chọc. Thêm vào đó, cố vấn trường học cũng giúp Mike nhận thức rõ hơn về phong cách nói chuyện của mình để cậu không còn nói nhiều quá về phim ảnh với những người không thích chủ đề này.

### HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG XỬ LÝ CÁC TÌNH HUỐNG TÁC NHÂN

Trong các giờ tư vấn cá nhân, Mike và cố vấn của mình tìm cách xử lý khi bị trêu chọc. Cậu đã được dạy những bước sau:

1. Hỏi xem đối phương đang nói nghiêm túc hay chỉ đùa.
2. Coi như người trêu em là người có vấn đề, không phải em.
3. Bình tĩnh yêu cầu người đó dừng lại
4. Nếu người đó tiếp tục, hãy bỏ đi chỗ khác
5. Nếu người đó vẫn trêu chọc hay dọa nạt, hãy báo cho người lớn.

Hai bước đầu giúp Mike bảo vệ lòng tự trọng của mình. Cậu khám phá ra rằng khi người khác trêu chọc cậu, điều đó không có nghĩa rằng có gì “tồi tệ” về phía mình. Đôi khi người trêu chọc cậu chỉ muốn vui vẻ (ví dụ, khi những nhận xét của họ không nhắc đến những vấn đề nhạy cảm và họ chỉ muốn Mike cười). Có những lúc, người trêu cậu cố ý làm tổn thương những học sinh bé hơn do hậu quả từ chính vấn đề của họ. Cậu đã biết rằng những trẻ hay đi bắt nạt thường cảm thấy nhỏ bé trong cuộc sống nên cố gắng dùng cách trêu chọc để chứng tỏ sức mạnh của mình với người khác.

Sau đó, Mike luyện tập để giữ được bình tĩnh khi phản ứng lại những lời trêu chọc để khiến những người muốn cậu khổ sở phải thất vọng. Quan trọng nhất là cậu đã được dạy về tầm quan trọng của việc báo cho người lớn như một bước thiết yếu giúp ngăn chặn việc bắt nạt. Ban đầu

cũng miễn cưỡng “mách lẻo”, dần dần Mike cũng đã phân biệt được giữa trêu đùa cho vui và những lời châm chọc có chủ ý, và sự cần thiết phải báo cáo cái thứ hai.

### ÁP DỤNG CHẾ ĐỘ THƯỞNG PHẠT



Phần thưởng duy nhất ở đây là kết quả tự nhiên của quá trình can thiệp: đó là việc trêu chọc hầu như đã hết, chứ không phải những lời nhận xét trêu đùa mà thỉnh thoảng vẫn có.

Mike và cha mẹ cậu cho biết đã có một sự thay đổi tích cực đáng kể trong thái độ của cậu đối với trường học. Giờ đây cậu há hức tới trường với các bạn. Cậu tham gia nhóm ăn trưa cùng với những học sinh khác trước đây cũng tách mình khỏi tập thể, và được các anh chị phụ trách bảo vệ. Các anh chị phụ trách cho Mike một môi trường thân thiện, bảo vệ cậu khỏi bị bắt nạt trong và ngoài nhóm, nhưng không thực sự trở thành bạn “đúng nghĩa” sau giờ tan trường. Tuy nhiên, một số trong các em trước đây sống tách biệt và cùng tham gia nhóm ăn trưa nhận thấy các em có nhiều sở thích chung với Mike. Do đó, Mike trở thành bạn thân với một bạn trong số đó kể cả sau khi tan trường.




Bằng cách bảo vệ Mike khỏi bị bắt nạt và tạo cơ hội cho tình bạn, trải nghiệm ở trường của cậu bé tiến bộ đến bất ngờ. Cha mẹ cậu cảm thấy thực sự cậu đã trở thành một cậu bé hạnh phúc hơn nhiều.

### **Cẩm nang tóm tắt về cách xử lý vấn đề Khi bị trêu chọc hoặc bắt nạt**

#### ***Thay đổi nguyên nhân gây ra vấn đề***

-  Chú ý tới độ khó của nhiệm vụ: Điều quan trọng nhất ta có thể làm để xoa dịu những khó chịu khi bị trêu chọc là ngăn chặn nó diễn ra và hỗ trợ xây dựng nhóm hỗ trợ để tạo một môi trường an toàn và thân thiện.
- Xây dựng và củng cố những quy tắc rõ ràng cấm trêu đùa ác ý. Ở trường và ở nhà, điều này có nghĩa là phải nghiêm khắc cảnh cáo những trẻ chuyên đi bắt nạt để các em này biết rằng các em sẽ gánh chịu hậu quả nếu tiếp tục tái diễn.
- Bảo vệ bí mật cho những học sinh trình báo khi bị trêu chọc. Ở trường, điều quan trọng là các cán bộ giáo viên không được để lộ tên của những học sinh đã trình báo về các hành vi bắt nạt để các em cảm thấy an toàn khi trình báo với người lớn.
- Tổ chức bồi dưỡng các em về kỹ năng xử lý xung đột và lòng thông cảm, đặc biệt là những em hay bị bắt nạt. Thật thú vị, những trường nào có những lớp bồi dưỡng cho học sinh như vậy không những giảm được những hành vi bắt nạt, mà thành tích trong học tập của học sinh cũng nâng cao. (xem [www.casel.org](http://www.casel.org) để hiểu thêm về nghiên cứu về những chương trình này). Ở nhà, cha mẹ cần dạy trẻ cách để các con của mình xử lý tốt xung đột mà không xúc phạm nhau.
- Xây dựng chương trình phụ trách nhóm cho những trẻ bị cô lập. Việc này yêu cầu giúp các anh chị phụ trách nhạy cảm hơn với nhu cầu của các trẻ bị cô lập và đào tạo các em để các em cam kết sẽ bảo vệ các bạn bị cô lập. Ví dụ về các chương trình như vậy có thể được tìm thấy trong các sách hướng dẫn kỹ năng xã hội của tôi (Baker, 2003 & 2005).
- Liên tục cố vấn cho học sinh hay bị trêu để kiểm tra xem việc trêu đùa còn tiếp tục không và dạy các em những cách xử lý các vấn đề trong nhóm.
-  Dùng hỗ trợ bằng hình ảnh. Sử dụng thẻ ghi chú hay danh mục kiểm tra để tóm tắt cách giải quyết các xung đột và phản ứng khi bị trêu chọc (xem kỹ năng từng bước ở phần trên)

### ***Hướng dẫn các kỹ năng xử lý các nguyên nhân gây ra vấn đề***

-  Đảm bảo trẻ không làm điều gì khiến người khác khó chịu. Nếu hống hách hay thô lỗ với người khác khiến trẻ bị trêu, thì đầu tiên, con bạn phải học cách không làm người khác khó chịu nữa. Bạn sẽ cần phải giảng giải cho con hiểu những từ ngữ thế nào hay hành động gì sẽ có thể khiến người khác khó chịu.
-  Xử lý khi bị trêu. Chủ yếu cần giúp trẻ giữ bình tĩnh và không để những lời trêu chọc kiểm soát cảm xúc của bản thân. Các bước để xử lý khi bị trêu được liệt kê dưới đây. Hai bước đầu tiên nhấn mạnh rằng điều người ta trêu mình không phải lúc nào cũng đúng, nên tác dụng của những lời nói đó phần nào đã giảm.
  1. Hỏi xem đối phương đang nói nghiêm túc hay chỉ đùa.
  2. Coi như người trên em là người có vấn đề, không phải em.
  3. Bình tĩnh yêu cầu người đó dừng lại
  4. Nếu người đó tiếp tục, hãy bỏ đi chỗ khác
  5. Nếu người đó vẫn trêu chọc hay dọa nạt, hãy báo cho người lớn.
-  Xử lý xung đột bằng cách nói ra. Kỹ năng này phù hợp nhất trong những tình huống khi người bạn thân hay trong gia đình nói hay làm điều gì đó khiến trẻ buồn. Có lẽ, bạn thân và người thân trong gia đình quan tâm đến cảm xúc của trẻ, nên tốt nhất là nói cho họ biết cảm giác của mình. Đây không phải là kỹ năng có thể dùng với một trẻ hay bắt nạt, người không quan tâm tới cảm xúc của trẻ. Với người lạ hay những người hay bắt nạt, tốt nhất là sử dụng kỹ năng “xử lý khi bị trêu chọc” đã liệt kê ở trên.
  1. Lên lịch để nói chuyện. Đôi khi người khác không sẵn sàng bàn về một vấn đề trong khi ta đã sẵn sàng.
  2. Nói với người kia điều trẻ muốn mà không xúc phạm người đó. Hãy sử dụng những câu “mô tả bản thân”



“TỐ CẢM THẤY \_\_\_\_\_ (từ chỉ cảm xúc)

KHI BẠN \_\_\_\_\_ (điều mà họ làm hoặc nói)

BỞI VÌ \_\_\_\_\_ (lý do nó khiến trẻ buồn)

ĐIỀU TỐ MUỐN/CẦN LÀ \_\_\_\_\_.”
  3. Lắng nghe phía người khác nói để bạn có thể đề xuất giải pháp tốt cho cả hai.

### ***Áp dụng chế độ thưởng-phạt***

-  Tùy theo bản chất của việc trêu chọc, chúng ta muốn thưởng cho học sinh vì những kỹ năng khác nhau. Hãy xem hành vi nào trong những hành vi sau mà bạn muốn thưởng.
  - Xử lý khi bị trêu một cách hòa bình mà không trả đũa
  - Không làm người khác khó chịu
  - Đứng lên bên vực những bạn bị trêu
-  Có thể thưởng trẻ theo nhóm vì đã xử lý xung đột một cách hòa thuận. Ví dụ, các gia đình có thể tạo ra “chiếc bình lòng tốt” để bất cứ khi nào các con giải quyết mâu thuẫn một cách hòa bình, cha mẹ có thể thả một viên bi vào đó. Khi có đủ bi, các con hay nhóm học



sinh có thể được thưởng một cuộc vui ngoài trời hay một lễ kỷ niệm đặc biệt.

- Trẻ nào vẫn tiếp tục bắt nạt trẻ khác sau khi được cảnh cáo không được lặp lại hành vi có thể sẽ bị rút bớt một đặc ân.

## CHƯƠNG 10

### Khi mong muốn được quan tâm không được thỏa mãn



***Em không hiểu, thưa cô Johnson. Lần nào em vật bạn Johnny xuống sân và chảy dãi vào bạn ấy, là bạn ấy không muốn chơi với em nữa.***

Nhiều khi sự bùng nổ xảy ra khi trẻ không được cha mẹ, người lớn, hay bạn bè quan tâm tới. Trong chương này, chúng ta nghiên cứu ba tình huống thường gặp có liên quan tới những mong muốn nhận sự quan tâm không được thỏa mãn:

1. Khi một đứa trẻ muốn chơi, nhưng người khác lại không muốn.

2. Khi có sự cạnh tranh để giành được sự chú ý của người lớn, như khi anh chị em tranh cãi xem ai được chú ý nhiều hơn.
3. Khi đi ngủ. Đây là lúc phức tạp nhất bởi nó liên quan tới mong muốn được bố mẹ quan tâm, tới sự sợ hãi khi bố mẹ rời đi, và không được chơi nữa, tất cả những điều này có thể dẫn tới sự thất vọng lớn lao.

Những trẻ có vấn đề với việc chờ đợi nói chung thường cũng có vấn đề trong việc chờ đợi sự quan tâm từ người lớn và do đó bạn cũng có thể áp dụng một trong những phương pháp đề cập trong Chương 8. Tuy nhiên, nhu cầu được chú ý cũng có thể xảy ra với những em không gặp vấn đề về chờ đợi. Việc nhận được sự quan tâm từ cha mẹ, hay khả năng xoay xở trong thời gian cha mẹ không chú ý tới đòi hỏi nhiều điều hơn là khả năng chờ đợi.

### **Bố không thể chơi với con bây giờ được**

Lúc bé, tôi thường thích xem phim Pink Panther có diễn viên Peter Sellers đóng vai thám tử Clouseau vụng về. Lần nào về đến nhà, Clouseau cũng phải chuẩn bị tinh thần với cú đá karate bất ngờ của anh bạn đồng nghiệp Kato. Clouseau đã hướng dẫn cho Kato những cú tấn công bất ngờ này để ngài thanh tra có cơ thể sẵn chắc và sẵn sàng với mọi thứ.

Không hề báo trước, khi con trai tôi lên sáu tuổi, cháu trở thành nhân vật Kato. Sau một ngày dài làm việc vất vả, tôi hẳn sẽ bước qua cửa, vào ngôi nhà có vẻ bình yên, cho đến khi, không biết từ đâu, con trai tôi nhảy ra từ phía sau, vật tôi xuống sàn và ngồi lên đầu tôi. Chẳng mấy khi cháu chờ được tới khi tôi cất cặp và thay xong quần áo.

Mong muốn được chơi đấu vật của cháu và mong muốn thư giãn của tôi đã dẫn tới những cuộc xung đột liên miên. Nếu cháu tiếp tục xô vào tôi dù cho tôi đã cảnh cáo trước, thì tôi sẽ làm đấu tạm nghỉ với cháu. Nhưng tối hôm sau sự việc lại như cũ. Một hôm, tôi thực sự mệt mỏi và chẳng có tâm trạng nào để chơi cả. Tôi bước vào nhà, cảnh báo cháu rằng đừng tấn công tôi, vì tôi còn phải làm một số công việc giấy tờ. Cháu vẫn túm lấy tôi, và mỉm cười khi cổ vật tôi xuống sàn nhà. Tôi cố ra đấu tạm nghỉ với cháu, nhưng cháu kháng cự. Tôi dọa sẽ không cho cháu chơi đồ chơi ưa thích nếu cháu không chấm dứt. Sau một hồi gào khóc, cháu tạm nghỉ vài phút. Sau đó, khi cả hai đã thấm mệt, cháu nói: “Bố ơi, con chỉ muốn được chơi với bố thôi mà. Chẳng mấy khi con được gặp bố vì bố làm việc nhiều quá”.

Tôi nhận ra rằng cháu hoàn toàn đúng. Cháu liên tục cố gắng kéo tôi vào trò chơi, chẳng qua cháu làm chưa đúng cách mà thôi. Mặc dù tôi không thích trò “Kato”, nhưng cháu xứng đáng được vui chơi với tôi nhiều hơn.

### **THAY ĐỔI NHỮNG TÌNH HUỐNG GÂY RA VẤN ĐỀ**

Tôi và con trai đồng ý với nhau rằng tôi sẽ chơi với cháu ngay khi về nhà, nhưng phải sau khi tôi đã cất cặp và thay quần áo. Để thực hiện cam kết này, tôi phải chắc chắn rằng mình đã hoàn thành hết mọi việc trước khi về nhà, kể cả khi điều này có nghĩa là tôi sẽ về nhà muộn 20 phút. Chúng tôi thỏa thuận với nhau về một vài trò mà cả hai cha con đều thích. Điều này bao gồm cả



trò vật nhau, miễn là chúng tôi đều đồng ý chơi đánh nhau chứ không phải là trò tấn công bất ngờ kiểu “Kato”.

## HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG XỬ LÝ CÁC TÌNH HUỐNG TÁC NHÂN

Tôi giải thích cho con trai rằng tôi sẽ chơi với cháu nếu cháu đề nghị lịch sự, và sẵn sàng đợi tới khi tôi sẵn sàng. Khi về nhà, tôi sẽ nhắc cháu hỏi trước, sau đó đợi đến thời điểm thích hợp. Khi cháu chắc chắn rằng tôi sẽ chơi với cháu, khả năng chờ đợi của cháu đã tốt hơn.

## ÁP DỤNG CÁC BIỆN PHÁP THƯỞNG - PHẠT

Phần thưởng tự nhiên cho việc hỏi và chờ đợi để được chơi cùng là tôi sẽ chơi với cháu. Mặt khác, nếu cháu lại tiếp tục trò tấn công bất ngờ, tôi sẽ để cháu chờ thêm 10 phút nữa rồi mới được chơi với tôi.

Tóm lại, chúng tôi đều thấy hài lòng hơn và mong đến giờ chơi cùng nhau. Một vài năm sau thời kỳ “Kato” này, tôi và con trai vẫn chơi cùng nhau ít nhất một trò chơi mỗi tối. Thật may cho cả hai, chúng tôi đã chuyển sang chơi những trò chơi như Uno, chơi cờ, ô chữ, và những hoạt động nhẹ nhàng hơn trước giờ đi ngủ.

### Cẩm nang tóm tắt cho Vấn đề “Khi không ai muốn chơi cùng”

#### Thay đổi những tình huống gây ra vấn đề

**Kích thích giác quan.** Rất nhiều trẻ muốn được quan tâm chú ý liên tục nói chung cũng đều có nhu cầu được kích thích. Các em nhanh chóng cảm thấy nhàm chán và không phải lúc nào cũng biết cách tự làm mình vui. Do đó cốt yếu là những em này cần có những hoạt động để làm trong khi đợi người khác chơi cùng. Một vài ví dụ:

- Một hộp “những điều cần làm” gồm một vài hoạt động để lựa chọn
- Chơi vài trò chơi hay hoạt động khác, như đọc sách, chơi giải ô chữ, hoặc chơi điện tử để giúp trẻ quên đi thời gian chờ đợi
- Giúp đỡ cha mẹ một việc gì đó, như đi lấy hàng tạp phẩm, cùng nấu bữa tối, hoặc dọn bàn ăn

**Thời điểm của tình huống.** Tạo ra những thời gian biểu vui chơi thường xuyên để trẻ không phải luôn miệng hỏi nữa. Ngoài ra, cha mẹ có thể sẽ muốn làm xong việc của mình trước khi lại chơi với con để có thể dành thời gian hoàn toàn cho con cái mình.

#### Độ khó của yêu cầu

- *Khi có thể, hãy giảm thời gian chờ đợi người khác chú ý tới.*
- *Khiến trẻ giúp đỡ những người mà các em muốn họ quan tâm tới mình. Ví dụ: trẻ có thể giúp bố mẹ hoàn thành việc nhà để cả nhà có thể chơi cùng nhau sớm hơn.*
- *Để con chơi thân với bạn: Ở trường học, chúng ta có thể tạo ra những chương trình kết*

bạn thân để các em học sinh luôn luôn có người chơi cùng. Việc này bao gồm hướng những người bạn tới trẻ bị cô lập và hướng dẫn các em hòa nhập với những em học sinh này. Bạn có thể tìm thấy ví dụ về chương trình định hướng các bạn cùng tuổi trong cuốn hướng dẫn kỹ năng xã hội của tôi (Baker, 2003 & 2005).

**Hỗ trợ bằng hình ảnh.** *Sử dụng thẻ giấy gợi ý hoặc danh sách kiểm tra* để nhắc trẻ cách đề nghị người khác chơi cùng như thế nào và khi người khác có thể chơi cùng.

### **Dạy trẻ những kỹ năng giải quyết vấn đề**

**Dạy trẻ cách đề nghị và chờ đợi người khác chơi cùng.** Đôi khi trẻ quên phải đề nghị người khác chơi cùng, mà thay vào đó lại có những hành động phản kháng để thu hút sự chú ý của người khác. Hãy nhắc lại với các em những bước sau đây để có thể đề nghị người khác chơi cùng mình:

1. Lựa chọn những người hay những bạn thích chơi cùng mình.

Tránh những người hay nói không.

2. Đề nghị họ chơi cùng mình.

3. Nếu họ chưa rảnh, hãy hỏi khi nào họ có thể chơi.

4. Làm một việc khác trong khi chờ người khác có thể chơi với mình.

5. Chọn một việc mà cả hai cùng thích làm.

### **Áp dụng biện pháp thưởng - phạt**

**+ Nên thưởng cho trẻ khi các em biết đề nghị người khác chơi cùng một cách lịch sự và kiên nhẫn chờ đợi.** Phần thưởng cao nhất là việc dành thời gian để chơi với trẻ. Bạn có thể áp dụng cách tích điểm cho việc đề nghị lịch sự và chờ đợi. Trẻ có thể tích điểm trong một thời gian dài để đạt được những phần thưởng như đồ chơi mới, chơi trò chơi, hoặc được ưu tiên đặc biệt.

**+ Nếu trẻ cố thu hút sự chú ý bằng cách tiêu cực hoặc không chịu chờ đợi dù bạn đã nhắc nhở, hệ quả tự nhiên là trì hoãn thời gian chơi của trẻ.** Ví dụ, khi bạn đã nói trẻ đợi nhưng em vẫn cố gây sự chú ý của bạn, bạn có thể kéo dài thời gian chờ để chơi của em.

### **Đừng ghen tị**

Giữa các anh chị em ruột có rất nhiều dạng ganh đua. Bọn trẻ tranh cãi xem ai nhanh hơn, khỏe hơn hay nhanh trí hơn vì trẻ đang kiến tạo cái tôi của mình. Các em tranh giành đồ chơi, thức ăn, và mọi thứ trong nhà. Có lẽ điều quý giá nhất các em muốn cạnh tranh chính là có được sự chú ý của cha mẹ.

Laura 7 tuổi, là em gái của cậu Michael 8 tuổi. Giống như những cặp anh em khác, giữa hai em luôn tồn tại tình cảm yêu-ghét. Khi cùng nhau lên ăn vụng kẹo hay nán lại chơi bên ngoài khi cha mẹ bảo vào thì hai em đúng là bạn tốt nhất của nhau. Thế nhưng chúng lại cãi nhau vì những điều như tranh giành cái điều khiển ti vi, hay là ai sẽ được ăn cái bánh quy cuối cùng. Có vẻ như Laura có vấn đề đặc biệt với việc khoan dung khi anh trai mình được bố mẹ quan tâm hơn.

Vào cuối tuần, bố của Laura huấn luyện cho đội bóng của Michael. Khi cả gia đình đi xem đội của Michael thi đấu, Laura sẽ bám chặt lấy bố, làm bố không thể tiếp tục huấn luyện được. Nếu mẹ cố gắng khiến em tập trung vào một hoạt động khác hay ở nhà cùng bà, Laura sẽ hò hét và cáu kỉnh ngay.

Cũng tương tự, nếu mẹ hay bố ngồi cạnh anh Michael khi xem phim hay khi cả nhà ăn tối, Laura sẽ nhảy vào giữa ngồi để được gần bố mẹ hơn. Nếu Michael cố giành lại chỗ ngồi của mình, Laura sẽ khóc ầm lên và đấm đá anh, khiến cậu lúc đầu cũng trả đũa nhưng rồi cũng phải chịu thua em để được yên.

Bất cứ khi nào Michael lấy thức ăn vặt trong tủ lạnh, được cho túi bánh kẹo ở tiệc sinh nhật, có quần áo mới để tới trường, hay bất cứ thứ gì, thì Laura cũng muốn chắc rằng mình sẽ có thứ tương tự. “Sao anh Michael lại có thứ đó?”, em sẽ thắc mắc ngay như vậy. “Chẳng công bằng gì cả!” Việc nhắc em nhớ rằng em vừa có thứ gì đó vài ngày trước chẳng làm em hài lòng. Nếu có đưa ngay cho em thứ gì đó có giá trị ngang bằng, em cũng vẫn sẽ quấy khóc mà thôi. Bố mẹ đã thử “lờ” em đi, nhưng em lại càng bám lấy bố mẹ hơn. Sau khoảng 20 phút, bố mẹ sẽ không cho em chơi đồ chơi nữa hoặc không ưu tiên em nữa. Làm như vậy có vẻ sẽ khiến em có cảm giác không công bằng. Tình trạng này đã lặp lại nhiều lần đến nỗi bố mẹ không thể lờ đi hoặc chịu đựng hơn nữa.

### **Thay đổi những tình huống gây ra vấn đề**

Dù mục tiêu cuối cùng là giúp Laura khoan dung trong những giai đoạn mà em không nhận được sự chú ý hay quà giống như anh trai em, với sự giúp đỡ của tôi, cha mẹ em nhận ra rằng họ có thể tránh một vài vấn đề bằng cách lên kế hoạch cẩn thận mình sẽ chú ý tới con cái như thế nào. Đầu tiên, bất cứ khi nào mua đồ cho đứa này, họ sẽ cố gắng mua thứ gì đó cho cả hai. Thứ hai, họ thường xuyên dành thời gian riêng cho Laura, đặc biệt khi Michael đã tham dự một sự kiện nào đó đặc biệt cùng cha mẹ (ví dụ như tham gia trận bóng của em). Tôi đã gợi ý họ coi đó như là “Thời gian đặc biệt cho Laura” để nhấn mạnh rằng em nhận được sự quan tâm nhiều hơn từ cha mẹ. Họ sẽ chơi trò chơi Laura yêu thích, hẹn lịch chơi cùng em, hoặc đưa em đi trung tâm mua sắm hay xem phim còn Michael sẽ được hẹn lịch đi chơi hoặc lịch xem bóng đá.

Khi ăn tối hay khi cả nhà ra ngoài xem phim, tôi giúp họ làm một bảng phân công xem đến lượt ai được ngồi giữa bố mẹ. Với sự chuẩn bị đó, dần dần Laura đã thấy thoải mái hơn khi Michael được ưu tiên ngồi cạnh bố mẹ. Chúng tôi cũng lập một bảng theo dõi khi Michael hay Laura được nhận quần áo hay quà. Khi xem lại bảng đó, Laura sẽ hiểu rằng Michael thực ra chẳng có được nhiều thời gian hơn em.

### **Dạy trẻ những kỹ năng giải quyết vấn đề**

Áp dụng lời của Rick Lavoie, một tư vấn viên về khuyết tật học tập nổi tiếng, chúng tôi đã dạy Laura rằng “Công bằng không phải là ngang bằng... Công bằng nghĩa là mọi học sinh có được thứ mình muốn” (Lavoie, 1989). Tôi đã được một cô giáo ở Bayonne New Jersey kể cho một câu chuyện có thể giúp trẻ em hiểu được điều này. Cô kể:

“Hãy tưởng tượng, sau giờ ra chơi, một em học sinh nói với thầy giáo của mình rằng em bị đứt tay. Thầy giáo nói “để thầy rửa tay và băng vết thương cho em”. Sau đó, một em khác vào lớp và nói em bị đau bụng, thầy giáo lại nói “để thầy rửa tay và băng vết thương cho em”. Một học sinh khác vào lớp, không kêu ca gì cả, và thầy giáo lại tiếp tục nói “để thầy rửa tay và băng vết thương cho em”. (Pat Berezny, Giao tiếp cá nhân, 2004).

Chúng tôi hỏi Laura: “Câu chuyện này có gì không ổn nhỉ?”. Em bắt đầu hiểu rằng sự ngang bằng không phải lúc nào cũng là công bằng. Chúng tôi giúp em hiểu rằng em và Michael cần những thứ khác nhau ở những thời điểm khác nhau. Dù không phải lúc nào cũng nhận được những thứ giống nhau, nhưng các em sẽ có được thứ mình cần. Chúng tôi giải thích với em: “Thỉnh thoảng anh Michael sẽ được mua quần áo mới để đi học vì anh lớn rồi, không mặc vừa quần áo nữa. Còn con thì chưa cần. Thỉnh thoảng anh Michael sẽ tham gia trận bóng, bố mẹ sẽ đi xem anh thi đấu, và đôi khi con sẽ được đi dạo cùng bố mẹ mà anh Michael thì không được đi.” Thực chất, chúng tôi giúp Laura hiểu rằng, cha mẹ em sẽ làm mọi cách để chắc rằng em có được thứ mình muốn.

### **Áp dụng biện pháp thưởng - phạt**

Laura được thưởng bằng những lời khen ngợi hào phóng và lời hứa sẽ có được “thời gian đặc biệt” cùng cha mẹ để em không khó chịu khi Michael được cha mẹ quan tâm. Nếu em vẫn tiếp tục cáu giận và đòi được cha mẹ chú ý ngay thì họ sẽ “lờ” em đi. Ví dụ, nếu em làm quá bằng cách bám chặt cha mẹ hoặc cố đẩy anh sang một bên để được gần cha mẹ hơn, họ có thể giải thích rằng vì em muốn được quan tâm nhiều hơn lúc này, thời gian đặc biệt dành cho em sẽ bị cắt ngắn đi.

Thật may, khi đã tin rằng em sẽ có được thời gian đặc biệt cùng cha mẹ, Laura không còn nằng nặc đòi cha mẹ chú ý tới mình nữa. Thêm vào đó, với tác dụng của bảng tổng kết những món đồ mỗi em có và bảng phân công ngồi cạnh cha mẹ, Laura đã thôi không phàn nàn nữa và học được rằng không ai trong hai em nhận được nhiều hơn người kia.

### **Cẩm nang tóm tắt cho Vấn đề “Trẻ ghen tị khi người khác được quan tâm”**

#### **Thay đổi những tình huống gây ra vấn đề**

**Kích thích giác quan.** Nói chung, những trẻ thường đòi hỏi được khuyến khích nhiều hơn thì đều có nhu cầu được quan tâm thường xuyên và biểu lộ sự ghen tị khi sự quan tâm được dành cho người khác. Điều quan trọng là các em này cần được tham gia các hoạt động để thấy luôn được khuyến khích động viên khi các em không phải là trung tâm của sự quan tâm chú ý. Một vài ví dụ:

- Một hộp “việc cần làm” gồm một vài hoạt động để lựa chọn
- Tham gia 1 số trò chơi hoặc hoạt động ưa thích như đọc sách, chơi điện tử hoặc xem DVD để giảm bớt thời gian chờ đợi của các em
- Giúp cha mẹ một số việc, như đi lấy hàng tạp phẩm, cùng nấu bữa tối, hoặc dọn bàn ăn.

**Thời điểm của tình huống.** Đặt “thời gian đặc biệt” thường xuyên để trẻ có được sự quan tâm đặc biệt của người lớn. Đó có thể là thời gian trò chuyện, chơi cùng hay cùng nhau ra ngoài. Bằng cách này, người lớn có thể quy định khi nào nên quan tâm chứ không phải chú ý ngay khi trẻ đòi hỏi.

### **Độ khó của yêu cầu**

- *Khi mua quà cho một con, hãy cố gắng mua thứ gì đó cho tất cả các con.* Thậm chí ngày sinh nhật cũng là lúc tất cả con cái có thể nhận được một món quà nhỏ để bù đắp khi đứa con có sinh nhật được quan tâm hơn.
- *Khi quan tâm tới một trẻ, hãy lên thời gian để cùng làm một việc đặc biệt nào đó với em còn lại.* Ví dụ, nếu một trẻ phải ngồi cùng bố mẹ để làm một bài tập đặc biệt, bạn hãy lên kế hoạch làm một việc gì đó hoặc chơi cùng với đứa con còn lại.
- *Hãy cố gắng chuyển thời gian dành riêng cho 1 con thành thời gian chung để mọi người đều được quan tâm.* Nếu một đứa trẻ cần được giúp đỡ để làm một bài tập đặc biệt, hãy làm sao để các con đều được làm một việc giống nhau và khiến chúng giúp nhau thực hiện.
- *Khiến trẻ giúp đỡ lẫn nhau, hơn là y lại vào sự quan tâm của người lớn.* Ví dụ, nếu đứa con nhỏ đang tập xe đạp và đứa lớn thấy ghen tị, thì hãy để đứa lớn giúp dạy em tập xe. Hãy khen thưởng đứa lớn thật hào phóng khi biết giúp đỡ em.

**Hỗ trợ hình ảnh.** Hãy sử dụng một bảng kế hoạch bằng hình ảnh cho mỗi con thấy khi nào mình được quan tâm nhất định, để các con hiểu rằng không em nào được quan tâm nhiều hơn trong thời gian dài. Bảng kế hoạch này có thể ghi lại ai đã có thời gian một mình cùng bố mẹ hoặc khi nào các con được nhận quà hay được đối xử đặc biệt.

### **Dạy trẻ những kỹ năng giải quyết vấn đề**

**Giải thích cho trẻ hiểu rằng công bằng không có nghĩa là đối xử ngang bằng.** “Công bằng” nghĩa là mọi người đều có được thứ mình muốn. Như đã mô tả trước đây, câu chuyện sau đây có thể giúp trẻ hiểu rõ khái niệm này.

“Hãy tưởng tượng, sau giờ ra chơi, một em học sinh nói với thầy giáo của mình rằng em bị đứt tay. Thầy giáo nói “để thầy rửa tay và băng vết thương cho em”. Sau đó, một em khác vào lớp và nói em bị đau bụng, thầy giáo lại nói “để thầy rửa tay và băng vết thương cho em”. Một học sinh khác vào lớp, không kêu ca gì cả, và thầy giáo lại tiếp tục nói “để thầy rửa tay và băng vết thương cho em”. (Pat Berezny, Giao tiếp cá nhân, 2004).

Hãy hỏi con bạn “Câu chuyện này có gì không ổn nhỉ?” Hãy giúp cháu thấy rằng những em học sinh này có những nhu cầu khác nhau. Nếu đối xử với các em giống hệt nhau thì thật là ngốc nghếch. Giúp con hiểu cháu cũng sẽ có được những gì mình cần.

**Cuối cùng, rồi ai cũng sẽ có được những gì mình cần.** Đây chính là kỹ năng chờ đợi. Một bảng kế hoạch bằng hình ảnh có thể có ích để giúp trẻ thấy một điều không phải lúc nào cũng rõ ràng với các em: mặc dù phải chờ đợi, nhưng cuối cùng các em sẽ có được sự chú ý mình mong muốn.

### **Áp dụng biện pháp thưởng - phạt**

**Trẻ em nên được khen ngợi vì không vò vĩnh khi người khác được quan tâm.** Thêm vào đó, nên đặt ra một khoảng thời gian đặc biệt mỗi ngày cho trẻ để được ở một mình với cha mẹ hay người lớn khác.

**Khi trẻ cố phá đám khi người lớn đang bận với người khác, cha mẹ nên vờ không quan tâm.** Đôi khi trẻ sẽ đẩy hay bỏ nhào vào người khác để không bị lơ đi. Những lúc như thế nên giải thích với trẻ rằng thời gian trẻ muốn được quan tâm ngay lúc này sẽ bị trừ vào khoảng thời gian đặc biệt các em sẽ có sau đó.

## **Đến giờ ngủ rồi**

Robin là một cô bé năm tuổi. Em có chị gái bảy tuổi. Bố mẹ em, ôi, họ tưởng như mình 100 tuổi rồi vậy. Trước khi tới gặp tôi, họ chẳng ngủ được là bao, bởi Robin chẳng chịu đi ngủ và luôn đánh thức bố mẹ dậy mỗi sớm. Trước đó, cha mẹ em đã lập được một thời gian biểu đi ngủ khá hợp lý. Cha hoặc mẹ sẽ đọc sách hoặc hát ru em ngủ. Nhưng quá trình này bắt đầu mất tác dụng khi họ không cho em ngậm ti giả hai tháng trước, theo chỉ định của bác sĩ nha khoa.

Cứ đến 8 giờ mỗi tối, Robin phải đánh răng, mặc quần áo ngủ và lên giường nghe bố mẹ đọc truyện. Vì mỗi trẻ đều có phòng riêng, nên bố mẹ phải chia nhau ra để cho hai em đi ngủ.

Khi cha mẹ em bắt đầu quy trình bằng cách nói “Đến giờ đánh răng rồi” là Robin chạy biến đi. Khi bố mẹ túm được thì em đánh lại bố mẹ cho đến khi họ xoay sở để có thể đánh răng được cho em. Việc mặc quần áo ngủ cũng là một trận chiến không kém. Chẳng có bộ quần áo nào là em vừa lòng, em quăng xuống sàn nhà. Sau 30 phút thì bố mẹ cũng mặc được quần áo cho em. Cuối cùng, khi đã sẵn sàng đi ngủ, thì em lại bắt đầu nhảy lên nhảy xuống, đầu vật với cha mẹ, và quả quyết rằng mình chẳng buồn ngủ gì cả. Mọi cố gắng đọc sách, kể chuyện hay hát ru của cha mẹ chẳng dễ dàng được em, vì em bắt đầu đòi hỏi. “Con đói. Con muốn bố, không, mẹ cơ. Bố đắp chăn cho con, không, bỏ chăn ra. Con khát nước. Con sang ngủ với bố mẹ được không?”

Lại thêm một giờ nữa trôi qua, khi cha mẹ vừa tắt đèn, hôn chúc ngủ ngon, và nói họ sẽ quay lại với em trong vài phút nữa, và đi ra, thì em liền đi theo vào phòng bố mẹ. Bố mẹ đưa em trở lại phòng, hôn tạm biệt, bước ra, hứa rằng họ sẽ quay trở lại với em. Em bắt đầu khóc và la hét, dọa

sẽ đánh thức cô chị dậy. Sợ hãi cảnh cả hai cô con gái cùng thức giấc, bố mẹ quyết định cho em vào ngủ cùng phòng mình, đôi khi, họ còn ngủ gật ở phòng em. Cả quá trình ru ngủ kéo dài hơn hai tiếng đồng hồ và khiến cha mẹ vừa cáu vừa mệt khi cuối cùng cũng được đi ngủ.

Nhưng chưa đủ, Robin còn dậy rất sớm vào buổi sáng và bắt bố mẹ phải chơi cùng em. Nếu họ lơ em đi, em sẽ đá hay nhảy lên người họ cho đến khi bố mẹ chú ý đến em.

Khi họ chia sẻ câu chuyện của mình với các gia đình khác, mọi người cho rằng họ đã để Robin “thống trị”, và họ nên cứng rắn hơn khi cho em đi ngủ và vào buổi sáng. Có người gợi ý họ không để em đánh thức họ dậy mỗi sáng nữa. Những người khác lại khuyên họ thử những cách tiếp cận tích cực và khen thưởng em khi em chịu ngủ trong phòng mình vào ban đêm và không vào phòng bố mẹ cho đến khi trời sáng. Nhưng những lời hứa khen thưởng hay dọa đều không thích hợp với mối lo âu mà khiến Robin bám chặt cha mẹ. Không một phần thưởng hay mất mát nào có sức mạnh hơn cảm giác khuây khỏa mà Robin có được khi ở cạnh bố mẹ mình vào ban đêm cũng như buổi sáng. Để giúp họ giải quyết vấn đề này, chúng ta cần hiểu rõ hơn nguyên nhân dẫn đến hiện tượng này của em vào ban đêm.

Biết rằng sự việc trở nên tồi tệ hơn sau khi cha mẹ không cho em mút ti giả nữa, chúng ta đưa ra giả thuyết rằng em đã không còn được sử dụng cách nguyên thủy để tự dỗ mình vào ban đêm nữa và cần học cách tự ngủ mà không ỷ lại vào cha mẹ. Robin cũng đã chia sẻ với tôi và cha mẹ em rằng em sợ bóng tối, em nghe thấy tiếng con quái vật trong phòng, và chẳng muốn ngủ một mình. Thấu hiểu những nỗi sợ hãi đặc biệt cũng như sự thiếu kỹ năng tự dỗ bản thân của em giúp chúng ta đưa ra một kế hoạch hiệu quả.

### **Thay đổi những tình huống gây ra vấn đề**

Để giải quyết nỗi sợ bóng tối và quái vật, chúng tôi nói chuyện với Robin làm thế nào để khiến căn phòng của em đỡ đáng sợ hơn vào buổi đêm. Chúng tôi mắc thêm đèn ngủ sáng hơn, và đặt một chiếc đèn pin ở cạnh giường phòng trường hợp em nhìn thấy hoặc nghe thấy gì đó lạ. Chúng tôi cũng giải thích cho em những âm thanh khác nhau em có thể nghe thấy vào ban đêm; rằng chiếc lò sưởi kêu như thế nào, máy làm đá trong tủ lạnh kêu ra sao, rồi sàn nhà kêu cọt két thế nào khi bố hay mẹ đi vào phòng tắm.

Để giúp em bớt cảm thấy cô đơn, chúng tôi đặt vào giường em những con thú bông yêu thích (ngoài thú bông em thường ôm khi đi ngủ). Sau đó chúng tôi ghi một băng tiếng cha mẹ em kể những câu chuyện em thích hay lời hát ru. Chúng tôi giúp em học cách bật băng vào ban ngày để ban đêm em có thể sử dụng thành thạo.

Giúp em không dậy quá sớm vào buổi sáng, chúng tôi viết số 7 ở gần giường em, và chỉ khi nào đồng hồ chỉ số này thì em mới được tới phòng cha mẹ. Chúng tôi trang trí phòng em với những đồ chơi em thích và thức ăn sáng nhẹ để em có thể tự xoay xở nếu thức dậy quá sớm.

### **Dạy trẻ những kỹ năng giải quyết vấn đề**

Kỹ năng chính mà Robin cần học được là cách em tự ru mình ngủ. Cách duy nhất giúp em hiểu được điều này là tạo cho em cơ hội ở một mình. Chúng tôi giải thích rằng em chưa bao giờ thực

sự ở đâu chỉ một mình làm bạn với mình. Thực tế, chúng tôi đã cho em thu băng giọng nói của mình: “Con không chỉ một mình vì con luôn có chính con là bạn thân nhất.” Chúng tôi dạy em cách tua lại đoạn băng để nghe vào giờ đi ngủ những câu chuyện, bài hát hay chính giọng nói của mình bao nhiêu lần tùy em.

Sau đó chúng tôi đề nghị bố mẹ em làm đúng trình tự: đánh răng, mặc quần áo ngủ, đọc sách, và hát một bài, sau đó hôn chúc em ngủ ngon. Kế hoạch là để em lại một mình với chiếc máy thu âm, nhắc rằng em có thể tự nghe, sau đó hứa sẽ quay lại phòng em sớm. Sau một phút, họ sẽ trở lại phòng để kiểm tra, hôn em và nói họ sẽ quay lại sau hai phút nữa. Hai phút sau, bố mẹ quay lại, vỗ về em và nói sẽ quay lại sau năm phút. Bố mẹ em được hướng dẫn tiếp tục kiểm tra cho đến khi quay lại và thấy em đã ngủ. Kế hoạch chờ đợi theo trình tự này là một chiến lược có sửa đổi của Phương pháp Ferber (Ferber, 1985 & 2006), phương pháp này đã được chứng minh là có hiệu quả giúp trẻ em tự ngủ. Trước đó, việc để Robin ở một mình trong thậm chí chỉ hai phút là không thể thực hiện được. Họ hi vọng rằng khi có chiếc máy thu âm, đèn pin và thú bông bên mình, em sẽ có thể tự vỗ về mình được.

### **Áp dụng biện pháp thưởng - phạt**

Đêm nào Robin có thể ở trên giường mình tới 7 giờ sáng, thì sáng hôm sau em sẽ nhận được một miếng dán. Cứ có 3 miếng dán, em sẽ được nhận một đồ chơi mới. Em sẽ không bị phạt nếu đêm nào em đánh thức bố mẹ dậy, chỉ là em không nhận được miếng dán mà thôi.

Robin hơi lo lắng nhưng em hào hứng thử sử dụng chiếc máy thu âm và đèn pin mới của mình. Em còn cẩn thận sắp xếp các bạn thú bông quanh giường mình.

Bố mẹ em cũng áp dụng phương pháp chờ đợi có trình tự của Ferber, bắt đầu bằng khoảng thời gian một phút, hai phút rồi năm phút. Đêm đầu tiên, họ thử áp dụng khoảng thời gian 10 phút, con gái đã khóc gọi họ. Vậy nên bố mẹ em vẫn áp dụng khoảng thời gian 5 phút cho đêm đầu tiên. Do Robin tin rằng bố mẹ sẽ quay lại, em đã ngủ được sau 30 phút. Điều này thực sự là một bước tiến bộ lớn nếu so sánh với hàng giờ vật lộn mỗi đêm trước đây.

Vào buổi sáng, Robin thức dậy cùng với những đồ chơi và thức ăn nhẹ ưa thích của em. Bố mẹ nghe tiếng em dùng phòng tắm rồi quay trở lại giường, ở đó em sẽ tự chơi theo cách bố mẹ đã hướng dẫn đêm trước. Cuối cùng, bố mẹ sẽ vào phòng em sau 7 giờ và ôm hôn em. Bố mẹ đề nghị thưởng em thật lớn vì em đã biết tự ngủ và chơi một mình vào buổi sáng. Rõ ràng là Robin rất tự hào về thành tích của mình, ai đến nhà chơi em cũng kể mình đã làm được gì.

Hôm sau, cả nhà lại áp dụng quy trình này. Robin đã tự tin hơn rằng mình có thể tự ngủ mà không cần bố mẹ, em đã có thể ngoan ngoãn tới 10 phút trước khi bố mẹ vào kiểm tra.

Kế hoạch trôi chảy, sau 1 tuần, bố mẹ em thôi không cho em miếng dán và đồ chơi mới nữa. Chỉ khi họ đi nghỉ thì quy trình mới không được tuân thủ và họ phải chỉnh sửa. Nhưng về tới nhà họ lại quay trở lại với việc kiểm tra Robin khi em dùng máy ghi âm, đèn pin và thú bông để tự ngủ mà không cần có bố mẹ trong phòng.



## **Cẩm nang tóm tắt cho Vấn đề “Giúp con đi ngủ và để bố mẹ được ngủ”**

### **Thay đổi những tình huống gây ra vấn đề**

#### **Kích thích giác quan.**

- Tạo ra những điều kiện đúng để ngủ
- Sự mệt mỏi vào ban đêm phụ thuộc vào việc ban ngày bạn có hoạt động nhiều hay không. Một bài tập thể dục vào sáng sớm và một ngày nhiều hoạt động sẽ giúp bạn ngủ tốt hơn vào ban đêm.
- Đặc biệt, người ta sẽ ngủ tốt hơn trong một căn phòng có nhiệt độ mát hơn ban ngày.
- Tiếng ồn liên tục (Intermittent noise: tap nhiều gián đoạn) có thể gây giật mình. Nếu không thể giảm âm lượng, bạn có thể mua những máy tạo nhiễu để chặn những âm thanh này, đặc biệt vào buổi sáng khi tiếng xe cộ, tiếng chim chóc kêu hay những âm thanh khác có thể đánh thức trẻ dậy quá sớm.
- Đèn ngủ với ánh sáng yếu tốt cho giấc ngủ; nhưng những trẻ sợ bóng tối cần có những nguồn sáng như ánh sáng đèn pin để cảm thấy yên tâm hơn. Với những em dậy sớm, hãy nghĩ cách che cho phòng ngủ tối hơn để ánh sáng mặt trời không đánh thức trẻ dậy.
- Chuẩn bị giường ngủ phù hợp với những nhu cầu cảm giác của con bạn (Ví dụ: một vài trẻ thích có thật nhiều chăn bông, những em khác lại thích đệm cứng)
- Những vấn đề về cảm giác đối với việc bắt đầu quy trình ngủ.
- Hãy rà xem nếu bất cứ phần nào của quy trình này (như đánh răng hay chải đầu, tắm) có vấn đề. Bạn có thể bắt đầu những bước này sớm hơn để không bị quá gần giờ ngủ, hoặc thay đổi một chút (Ví dụ: đổi loại kem đánh răng, gỡ tóc bằng tay thay vì dùng lược...)

**Thời điểm của tình huống.** Hãy lên một khoảng thời gian dự kiến để bắt đầu quá trình ngủ. Nếu trẻ thực sự không buồn ngủ vào giờ đó, bạn hãy thử đánh thức con dậy sớm vào sáng hôm sau để quay lại chu kỳ khiến trẻ buồn ngủ vào giờ lên giường.

**Độ khó của yêu cầu.** Để việc đi ngủ bớt khó khăn, chúng ta phải hiểu được những lý do gây ra vấn đề. Nhiều trẻ có thói quen dựa dẫm, bắt bố mẹ ru ngủ, không biết cách tự dỗ mình. Thường thường những khó khăn này đều liên quan đến nỗi sợ hãi của trẻ (sợ bóng tối, ma quỷ, hay sợ ở một mình), không có thói quen thích hợp, nghĩ rằng mình đang quên thứ gì đó đặc biệt, hay ghen tị rằng anh chị mình được bố mẹ ru ngủ.

- *Tạo lập thói quen ngủ thích hợp.* Thường trẻ sẽ không kháng cự lại việc đi ngủ nếu thói quen có thể đoán trước được và các em sẽ có những hành động thoải mái. Ví dụ, bạn có thể đưa ra kế hoạch như sau: “đi tắm, đánh răng, mặc quần áo ngủ, chơi một trò chơi với

bố mẹ, sau đó lên giường nghe kể chuyện”.

- *Đối phó với nỗi sợ bóng tối:* Nói với trẻ những ánh đèn hay nguồn sáng nào sẽ giúp em thấy an tâm hơn.
- *Nỗi sợ ma quỷ:* Hãy tìm hiểu những âm thanh trẻ nghe được hay cảnh trẻ nhìn thấy trong đêm mà em nghĩ là ma quỷ. Giải thích nguồn gốc thực của những âm thanh hay cảnh tượng đó (Ví dụ: âm thanh của lò sưởi, máy điều hòa không khí, hay ai đó đi trên sàn gỗ gây tiếng cọt kẹt). Một vài người còn thấy có tác dụng khi đưa cho trẻ “bình xịt quái vật” (mà thực ra chỉ là một bình xịt nước), để bảo vệ các em khỏi những kẻ xâm nhập. Bạn hãy nghĩ kỹ trước khi áp dụng mẹo này, bởi một vài trẻ sẽ nghĩ rằng bố mẹ mình cũng tin quái vật là có thật.
- *Nỗi sợ phải ở một mình:* Hãy đưa cho trẻ thú nhồi bông em thích để em thấy luôn có bạn. Thử thu âm hay quay băng video về bạn và trẻ với những câu chuyện hay bài hát trước khi ngủ. Cho trẻ tự bật những băng này để tự ngủ.
- *Áp dụng cách chờ đợi theo trình tự (Phương pháp Ferber) giúp trẻ tự ngủ.* Ferber (1985 & 2006) chủ trương phương pháp để trẻ thức dậy sau giờ ngủ thường ngày và kiểm tra trẻ sau những khoảng thời gian dài hơn lũy tiến cho đến khi trẻ ngủ. Ví dụ, sau trình tự ngủ thường ngày, bạn nói với con rằng mình sẽ quay lại sau 1 phút. Sau 1 phút, bạn quay lại, vỗ về con, và nói sẽ tiếp tục trở lại sau 5 phút. Mỗi lần, khoảng thời gian sẽ kéo dài hơn một chút, cho tới khi con bạn tự chìm vào giấc ngủ.
- *Việc trở lại phòng vào ban đêm.* Đưa trẻ trở lại phòng của mình, vỗ về trẻ một chút nhưng để các em thức cùng với những đồ vật làm em thấy thoải mái (như thú bông, băng ghi âm, đèn pin) để em tiếp tục học cách tự ngủ. Đôi khi cha mẹ quá mệt không thể liên tục đưa trẻ trở lại phòng vào ban đêm. Trong trường hợp này, hãy nghĩ tới cách đặt một túi ngủ trong phòng của bạn để trẻ có thể ngủ nếu trẻ sang phòng bạn vào ban đêm. Bạn cần nhớ, những gì làm thường xuyên cuối cùng sẽ trở thành thói quen.
- *Ghen tị với anh chị em.* Nếu trẻ tỏ ra ghen tị khi cha mẹ rời phòng mình vào ban đêm để quan tâm tới anh/em khác, bạn có thể lên kế hoạch để có thời gian bên con vào ngày hôm sau.
- *Dừng một việc thú vị đang làm để đi ngủ.* Hãy giải thích cho trẻ rằng nếu phải dừng một việc thú vị để đi ngủ, trẻ sẽ có thể làm một việc thú vị khác. Cố gắng nghĩ ra một hoạt động vui nhộn (chơi trò chơi hay đọc 1 cuốn sách ưa thích) sau một vài việc phải làm trước khi đi ngủ (như tắm, đánh răng, mặc quần áo ngủ...) để trẻ thấy hào hứng mà tham gia.

**Hỗ trợ bằng hình ảnh.** Sử dụng một poster với tranh vẽ và lời giúp trẻ hình dung được quy trình đi ngủ của mình. Mặt khác, dạy trẻ cách xem đồng hồ để các em biết khi nào có thể gọi bố mẹ dậy. Có thể bạn phải vẽ thời gian trên đồng hồ để trẻ có thể nhận ra khi buổi sáng ngày mới tới.

## **Dạy trẻ những kỹ năng giải quyết vấn đề**

Tất cả những cách được mô tả trên đây nhằm giúp trẻ có thể đi ngủ theo một phương pháp, đúng giờ và chịu nằm trên giường tới sáng hôm sau. Những cách này sẽ có tác dụng hơn khi bạn có thể thuyết phục con để trẻ muốn áp dụng. Những bước dưới đây sẽ giúp con bạn áp dụng những cách đã nêu để không còn phản kháng khi đi ngủ nữa:

**Giúp con hiểu vì sao con không muốn ngủ.** Cùng con khám phá những nỗi sợ của trẻ (Như sợ bóng tối, quái vật hay sợ phải ở một mình), sự ghen tị khi anh/em được thức muộn hơn, hay cảm giác không muốn dừng chơi để đi ngủ.

**Khiến trẻ hợp tác với bạn để lên kế hoạch giải quyết vấn đề.** Mô tả một số cách đề cập trên đây để giảm bớt nỗi sợ hãi, lắng dịu sự ghen tị, hay để dừng những hoạt động ưa thích. Hãy để con tự chọn cách nào trẻ muốn thử. Việc trẻ được tham gia nhiều hơn sẽ làm tăng động lực thực hiện kế hoạch.

## **Áp dụng biện pháp thưởng - phạt**

**Hãy thưởng cho trẻ những miếng dán để tích lũy nhận đồ chơi mới hay để được quyền ưu tiên đặc biệt.** Nếu vấn đề nằm ở việc lên giường đi ngủ, hãy áp dụng cách thưởng miếng dán cho hoạt động đó. Mặt khác, nếu vấn đề làm thế nào để nằm trên giường lâu, thì hãy thưởng miếng dán nếu trẻ chịu nằm trên giường một mình cả đêm. Quan trọng nhất là bạn nên hào phóng tặng thưởng cho bất cứ hành động tốt nào để trẻ có thể tự hào về sự tự lập của bản thân. Không nên phạt với trẻ sợ phải ngủ một mình vì hành động này chỉ càng làm trẻ đang sợ hãi càng sợ hơn.

**Thử áp dụng phương pháp sinh học và vật lý**

**Tập thể dục buổi sáng và hạn chế hoạt động vào buổi tối sẽ giúp ngủ tốt hơn.**

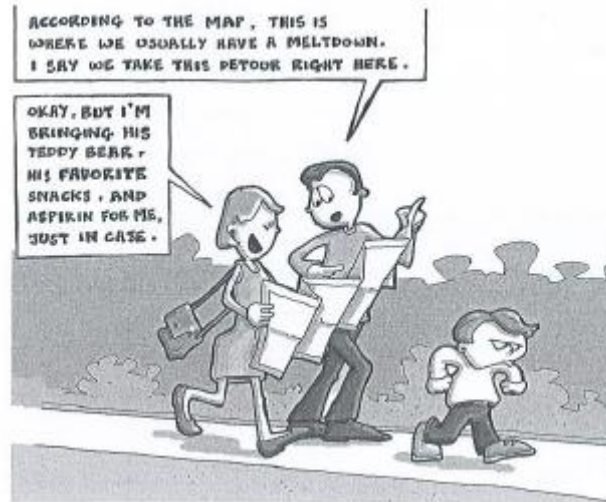
**Ăn quá no trước khi đi ngủ cũng khiến bạn khó ngủ.** Uống quá nhiều cũng khiến bạn phải thức dậy để đi tiểu.

**Melatonin có thể khiến trẻ ngủ tốt hơn** (Tham khảo Pavonen, Nieminen-VanWendt và cộng sự, 2003), nhưng nên tham khảo ý kiến của bác sỹ nhi trước khi sử dụng bất cứ thuốc trợ giúp giấc ngủ nào.

## CHƯƠNG 11

### LỜI KẾT:

Hãy chọn cách của riêng bạn



- Theo bản đồ, đây là nơi mà ta thường có cơn bùng nổ. Anh nghĩ mình nên đi đường vòng.
- Được thôi, nhưng em sẽ mang theo gấu Teddy và bim bim mà con thích ăn. Và thuốc đau đầu cho em. Để đề phòng trước.

Một trong những điều quan trọng nhất mà phụ huynh chúng ta và các chuyên gia có thể làm để tránh bùng nổ tâm lý cho chính mình và cho trẻ là phải có kế hoạch. Cuốn sách này được viết để cung cấp cho bạn một bản đồ giúp bạn lập kế hoạch phòng tránh. Mặc dù tôi đã liệt kê cho bạn 15 kế hoạch mẫu để bạn tham khảo, nhưng chắc chắn bạn vẫn cần phải thiết kế một bản đồ riêng cho mình để giải quyết những tình huống cụ thể dẫn đến bùng nổ tâm lý ở con/học sinh của bạn.





Chương 6 cho bạn một khung mẫu để lập kế hoạch như vậy. Một “mẫu kế hoạch phòng chống” được cung cấp ở trang sau để bạn sử dụng khi lập kế hoạch phòng chống cho riêng mình. Như thường lệ, bản đồ không thể giống y hệt nguyên mẫu. Tuy nhiên, kinh nghiệm đã cho tôi thấy rằng những ai không bỏ cuộc chắc chắn sẽ tìm thấy đường đi. Nếu con bạn thường xuyên bùng nổ - hãy tìm nguyên nhân (chương 5), hãy thay đổi nguyên nhân, và dạy cho trẻ cách tốt hơn để xử lý những tác nhân kích thích đó.

Để giúp đỡ trẻ, bạn cần phải tôn trọng chính con người trẻ, chứ không phải con người mà bạn muốn trẻ trở thành. Mặc dù chúng ta luôn dạy cho trẻ những kỹ năng mới, chúng ta sẽ phải điều chỉnh kỳ vọng của mình cho hợp lý với bản thân trẻ ở thời điểm hiện tại.

Con trẻ sẽ luôn thách thức chúng ta. Tuy vậy nếu chúng ta có thể vượt qua sự khó chịu ấy mà không đổ lỗi cho bản thân và cho con trẻ, chúng ta có thể ngăn chặn được chính những cơn bùng nổ của mình để giúp đỡ trẻ ngăn chặn những cơn bùng nổ của chúng.

Mẫu lập kế hoạch phòng chống

## THAY ĐỔI TÁC NHÂN KÍCH THÍCH

-  Thay đổi kích thích cảm giác:
-  Thay đổi căn giờ của tình huống:
-  Thay đổi độ khó của nhiệm vụ
-  Những hình thức hỗ trợ bằng hình ảnh

## DẠY TRẺ KỸ NĂNG XỬ LÝ TÁC NHÂN KÍCH THÍCH



Tình huống gây kích thích

Hành vi có vấn đề




Các kỹ năng thay thế

Mệnh lệnh, chờ đợi, sợ mất hình ảnh của bản thân, nhu cầu quan tâm không được thỏa mãn		
Nguyên nhân khác		

## ÁP DỤNG CƠ CHẾ THƯỞNG PHẠT

-  Phần thưởng:
-  Hình phạt (chỉ sử dụng khi đã thay đổi tình huống gây kích thích và trẻ đã được dạy cách xử lý tình huống):

## CÂN NHẮC VIỆC SỬ DỤNG PHƯƠNG PHÁP SINH HỌC VÀ VẬT LÝ

-  Thay đổi chế độ ăn:
-  Tập luyện, thiền và các hình thức thư giãn thể chất khác:
-  Sử dụng dược phẩm: (chỉ sử dụng khi các cách khác không còn tác dụng):

## DANH MỤC SÁCH THAM KHẢO

- Baker, J. E. (2001). *The social skills picture book*. Arlington, TX: Future Horizons, Inc.
- Baker, J. E. (2003). *Social skills training for students with Aspergers syndrome and related social communication disorders*. Shawnee Mission, Kansas: Autism Aspergers Publishing Company.
- Baker, J. E. (2005). *Preparing for life: The complete guide to transitioning to adulthood for those with Autism and Aspergers Syndrome*. Arlington, TX: Future Horizons, Inc.
- Baker, J. E. (2006). *The social skills picture book for high school and beyond*. Arlington, TX: Future Horizons, Inc.
- Carmichael, M. (2007, March 26). *Health for Life: Exercise and the brain*. *Newsweek*, 38-46.
- Diener, C. I., & Dweck, C. S. (1978). An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy, and achievement cognitions following failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36. 451-462.
- Diener, C. I., & Dweck, C. S. (1980). An analysis of learned helplessness: II. The processing of success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39. 940-952.
- Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31. 674- 685.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2005). *How to talk so kids will listen and listen so kids will talk*. Collins.
- Ferber, R. (1985). *Solve your child's sleep problems*. Simon & Schuster.
- Ferber, R. (2006). *Solve your child's sleep problems*. Simon & Schuster.
- Fermin, M., Hwang, C., Copella, M., & Clark, S. (2004, Summer). *Learned Helplessness: The effect of failure on test-taking*. *Education*, v124, n4, p688.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books, New York.
- Kagan, J. (1994). *Galen's Prophecy*. New York: Basic Books.
- Kingsley, E. P. (1987). *Welcome to Holland*. Essay posted on the Internet. Copyright Emily Perl Kingsley.