

KỸ LUẬT TÍCH CỰC

TRONG THỰC HÀNH LÀM CHA MẸ HÀNG NGÀY

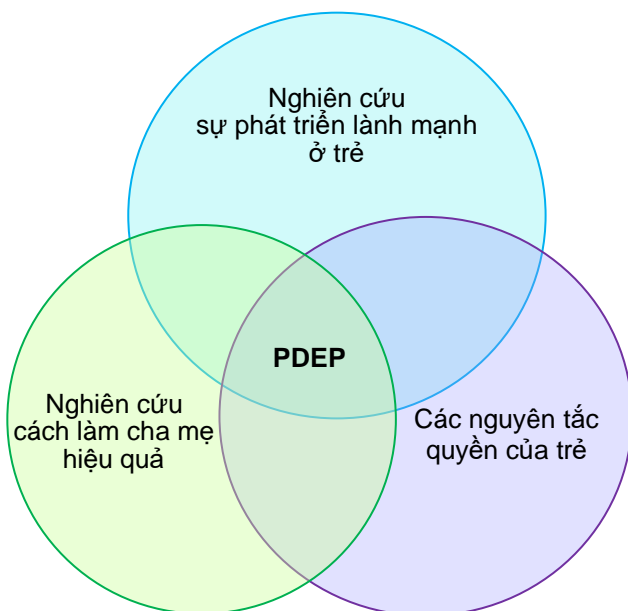


Joan E. Durrant, Ph.D

Kỹ Luật Tích Cực là gì?

Kỹ luật tích cực là một cách tiếp cận trong việc thực hành làm cha mẹ để nuôi dạy và hướng dẫn hành vi của trẻ, đồng thời tôn trọng các quyền của trẻ để trẻ phát triển lành mạnh, bảo vệ trẻ khỏi bạo lực và tham gia vào việc học của trẻ. Kỹ luật tích cực dựa trên nghiên cứu về sự phát triển lành mạnh của trẻ và cách làm cha mẹ hiệu quả, và dựa trên các nguyên tắc quyền của trẻ.

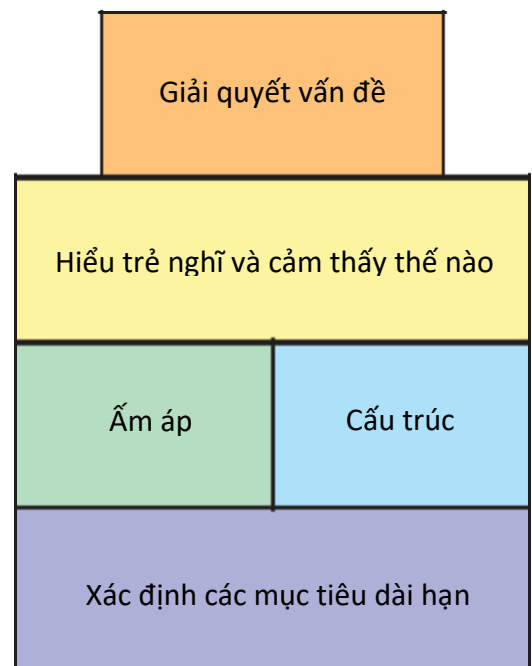
Kỹ luật tích cực không phải là cho phép trẻ làm bất cứ điều gì trẻ muốn và không phải là trừng phạt. Đó là về các giải pháp lâu dài giúp trẻ phát triển kỹ luật tự giác và các kỹ năng sống của trẻ. Kỹ luật tích cực là về việc dạy trẻ không bạo lực, biết đồng cảm, tôn trọng bản thân, quyền con người và tôn trọng người khác.



Thực hành Kỹ Luật Tích Cực như thế nào?

Kỹ luật tích cực bao gồm 4 cấu phần:

- 1) Xác định các mục tiêu dài hạn;
- 2) Tạo ấm áp và cấu trúc;
- 3) Hiểu trẻ nghĩ và cảm thấy thế nào; và
- 4) Giải quyết vấn đề.





1. Xác định các mục tiêu dài hạn

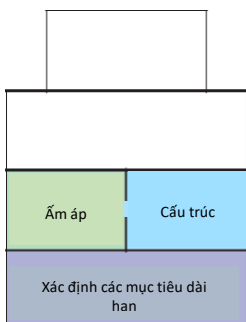


Mỗi ngày, cha mẹ đều cố gắng tìm mọi cách để đạt được các mục tiêu trước mắt của mình - bắt trẻ phải đi giày ngay lập tức, ra khỏi nhà ngay lập tức, vào nhà ngay lập tức, ngừng đánh em ngay lập tức. Các tình huống trước mắt có thể gây ra sự thất vọng và căng thẳng, và cảm giác cấp bách có thể dẫn đến việc cha mẹ phản ứng bằng cách đánh mắng trẻ.

Nhưng những phản ứng trước mắt sẽ không dạy trẻ những điều mà chúng ta muốn trẻ học hỏi trong dài hạn. Phần lớn cha mẹ muốn dạy trẻ trở thành người giải quyết vấn đề tốt và giao tiếp tốt. Cha mẹ muốn có mối quan hệ gắn kết với trẻ. Và cha mẹ muốn trẻ trở nên tự tin, tốt bụng, có động lực, có trách nhiệm, đồng cảm, và không bạo lực. Tuy nhiên, việc đánh mắng trẻ lại cản trở việc thực hiện những mục tiêu này.

Bằng việc nghĩ đến vấn đề chúng ta muốn trẻ trở thành người như thế nào, chúng ta có thể xác định được các mục tiêu dài hạn trong việc nuôi dạy trẻ. Sau đó, chúng ta có thể biến những thách thức ngắn hạn thành cơ hội nhằm đạt được các mục tiêu thông qua việc dạy trẻ cách quản lý căng thẳng, giao tiếp tôn trọng, giải quyết xung đột không bạo lực, tôn trọng cảm xúc của người khác, và đạt được các mục tiêu mà không gây tổn thương về thể chất và tinh thần cho người khác.

2. Tạo ấm áp và cấu trúc



Khi chúng ta đã xác định được mục tiêu, chúng ta có thể sử dụng hai công cụ để đạt được mục tiêu đó. Công cụ đầu tiên là Ấm áp. Người lớn cảm thấy có động lực để cố gắng, để học hỏi từ những sai lầm và rút kinh nghiệm cho lần sau khi chúng ta nhận được sự hỗ trợ từ những người xung quanh. Trẻ cũng học hỏi tốt nhất khi cảm thấy được tôn trọng, được hiểu, được tin tưởng và yêu thương.

Nếu trẻ cảm thấy sợ những người thân thiết, trẻ sẽ có ít động lực để cố gắng, trở nên thiếu trung thực và thiếu tự tin hơn. Có thể trẻ sẽ trở nên bực bội và có xu hướng bạo lực. Nhiều trẻ khác có thể trở nên lo lắng và chán nản. Tuy nhiên, trong bầu không khí ấm áp và tình cảm, dù trẻ có mắc lỗi nhưng trẻ vẫn sẽ cảm thấy an toàn. Trẻ trở nên có động lực, tự tin hơn, và tin tưởng cha mẹ hơn. Trẻ cũng sẽ học được tầm quan trọng của sự đồng cảm và tôn trọng cảm xúc của người khác. Việc tạo môi trường ấm áp trong gia đình sẽ là nền tảng để đạt được các mục tiêu dài hạn.

Cha mẹ tạo ấm áp cho trẻ bằng cách thể hiện tình yêu với trẻ kể cả khi trẻ mắc lỗi, an ủi trẻ khi trẻ cảm thấy tổn thương hay sợ hãi, lắng nghe trẻ, nhìn nhận vấn đề từ cách nhìn của trẻ, chơi và vui đùa cùng trẻ, hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn, khích lệ khi trẻ phải giải quyết vấn đề khó, nói với trẻ rằng bạn tin tưởng trẻ, công nhận những cố gắng và thành công của trẻ, và thể hiện rằng bạn tin tưởng trẻ.

Công cụ thứ hai là Cấu trúc. Người lớn có thể học hỏi tốt hơn khi chúng ta được cung cấp những thông tin cần thiết, và khi ai đó nói chuyện một cách bình tĩnh về những lỗi lầm của chúng ta và chỉ cho ta cách để làm tốt hơn vào lần tới. Trẻ cũng sẽ học tốt nhất khi có đầy đủ thông tin, khi trẻ được giúp đỡ để tìm ra các cách nhằm đạt được mục tiêu của mình, và khi trẻ hiểu lý do đằng sau những quy tắc và hướng dẫn của chúng ta.

Nếu chúng ta không tuân theo những quy tắc mà ta đã đặt ra cho trẻ, hoặc mong chờ trẻ tự hiểu vấn đề và trừng phạt khi trẻ mắc lỗi, trẻ sẽ cảm thấy bối rối và lo lắng. Nếu chúng ta cố gắng bắt trẻ phải hành xử theo khuôn mẫu, trẻ sẽ chống lại việc đó. Nếu chúng ta làm đau trẻ khi trẻ mắc lỗi, trẻ sẽ sợ hãi khi muốn thử làm điều đó. Nhưng nếu chúng ta làm mẫu cho trẻ những điều mà ta muốn trẻ làm và cung cấp cho trẻ thông tin cần thiết để ra những quyết định đúng đắn, trẻ sẽ trở nên tự tin, có động lực và độc lập hơn.

Cha mẹ cung cấp cấu trúc cho trẻ bằng việc làm mẫu cho trẻ và đưa ra những hướng dẫn, giải thích lý do của những quy tắc, cùng trẻ đặt ra các quy tắc, lắng nghe ý kiến của trẻ, giúp trẻ tìm cách sửa lỗi sai theo hướng giúp trẻ học hỏi, dạy trẻ về những ảnh hưởng từ hành vi của trẻ đối với người khác, nói chuyện với trẻ thường xuyên, công bằng và linh hoạt, kiểm soát sự tức giận và tránh những rui ro.

Trong giai đoạn trưởng thành của trẻ, sự tin tưởng trở nên cực kỳ quan trọng. Trẻ cần hiểu rằng cha mẹ luôn ở bên cạnh, đưa ra những thông tin rõ ràng và xác thực, có những kỳ vọng và hướng dẫn rõ ràng và tạo một môi trường an toàn. Đôi khi trẻ sẽ mắc lỗi. Nhưng cũng như việc cha mẹ tạo môi trường an toàn, đưa ra thông tin, hỗ trợ sự phát triển như khi trẻ còn nhỏ, cha mẹ có thể làm điều tương tự trong giai đoạn này – bằng việc củng cố kết nối giữa cha mẹ - con cái, giám sát hoạt động của trẻ, và nuôi dưỡng sự tự lập của trẻ.

4. Giải quyết vấn đề



Khi xác định được mục tiêu dài hạn trong việc làm cha mẹ, bạn có thể hiểu được tầm quan trọng của việc tạo ấm áp và cấu trúc để đạt được các mục tiêu của mình, và bạn có thể hiểu được trẻ nghĩ và cảm nhận thế nào ở các độ tuổi khác nhau, bạn có thể kết nối tất cả những điều này lại để phản ứng theo cách tiếp cận của kỷ luật tích cực.

Phản ứng theo cách tiếp cận của kỷ luật tích cực là tạo ấm áp và cấu trúc phù hợp với nhu cầu phát triển của trẻ và dạy những điều trẻ cần trong dài hạn. Đó không phải là trừng phạt. Đó là giải quyết vấn đề, và việc này cần sự suy nghĩ thấu đáo và thực hành.

Khi bạn gặp khó khăn, hãy nhớ lại các bước dưới đây trước khi bạn phản ứng với vấn đề:

1. Nghĩ về mục tiêu dài hạn của bạn.
2. Hãy nhớ rằng trẻ cần được tôn trọng, thấu hiểu, cảm thấy an toàn và được yêu thương.
3. Hãy tự hỏi: Trẻ cần hiểu điều gì để giải quyết vấn đề này? Trẻ có thể làm gì trong tình huống này để giúp bạn đạt mục tiêu dài hạn?
4. Hãy để ý tới việc trẻ nghĩ và cảm thấy thế nào trong giai đoạn phát triển này. Nhận nhận tình huống thông qua lăng kính của trẻ và nghĩ theo cách nghĩ của trẻ. Hãy tự hỏi: Trẻ sẽ mô tả tình huống này như thế nào?
5. Phản ứng theo hướng tôn trọng trẻ, cung cấp thông tin hữu ích và dẫn bạn tới mục tiêu dài hạn của mình.

Việc phản ứng mang tính xây dựng trong những tình huống khó khăn không phải lúc nào cũng dễ dàng. Hãy tỉnh táo suy nghĩ và lập kế hoạch cho phản ứng của bạn. Và thực hành, thực hành, thực hành.

Tại sao lại là Kỷ Luật Tích Cực?

Báo cáo thế giới về Bạo lực Trẻ em năm 2006 đã chỉ ra rằng việc ngược đãi thể chất của trẻ tại nhà là một vấn đề toàn cầu ảnh hưởng tới hàng triệu trẻ em trên thế giới. Nhiều trường hợp ngược đãi thể chất trẻ em được coi là hình thức trừng phạt trẻ và cũng được xem là tín ngưỡng văn hóa về việc trẻ học hỏi thông qua nỗi đau về thể chất. Báo cáo cũng khuyến nghị việc loại bỏ mọi hình thức trừng phạt thân thể đối với trẻ và thay vào đó sử dụng các biện pháp kỷ luật tích cực, không bạo lực.

Nội dung của tờ giới thiệu được phát triển dựa trên cuốn Kỷ luật Tích cực trong thực hành làm cha mẹ của tiến sĩ Joan E. Durrant, xuất bản bởi Tổ chức Cứu trợ Trẻ em.

Tải xuống Sách dành cho Cha mẹ tại:
<https://www.pdepvietnam.com/>

Tham khảo thêm thông tin tại:
Chương trình Kỷ luật Tích cực trong thực hành làm cha mẹ hàng ngày:
pdepvietnam@gmail.com

Chương trình đào tạo hướng dẫn viên tại Việt Nam:
Tổ chức Cứu trợ Trẻ em
Tầng 4, 444 Hoàng Hoa Thám, Tây Hồ, Hà Nội, Việt Nam

pdepvietnam@gmail.com

<https://www.pdepvietnam.com/>