



Kỷ Luật Tích Cực Trong Thực Hành Làm Cha Mẹ Hàng Ngày

PDEP trong COVID-19



Positive
Discipline In
Everyday Life

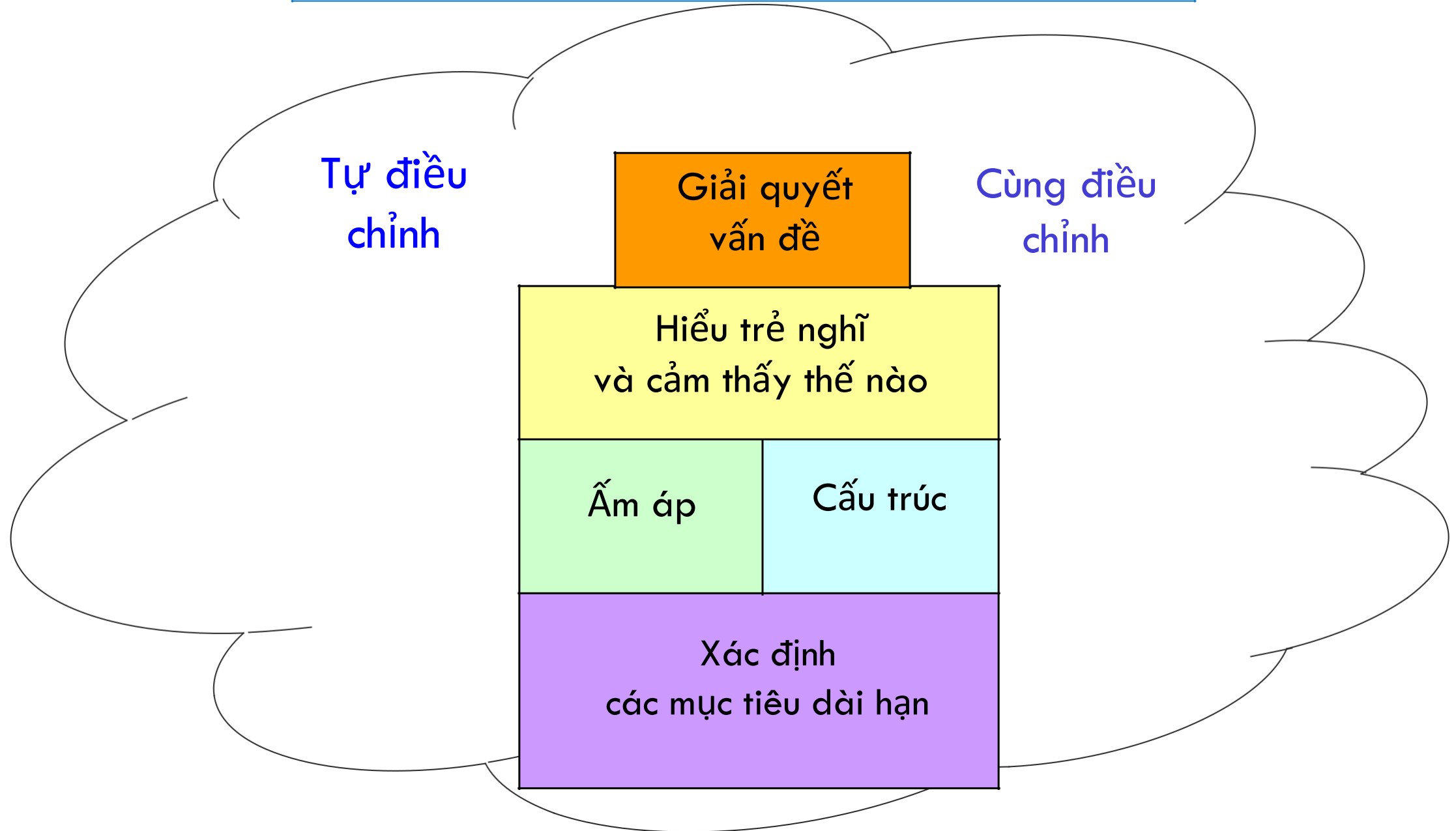


Save the Children

www.positivedisciplineeveryday.com

Không tự ý dịch hay chỉnh sửa mà chưa có sự cho phép.

Mô hình Kỹ Luật Tích Cực trong Thực Hành Làm Cha Mẹ Hàng Ngày





Tự Điều Chỉnh

Trong những ngày này, quả thật không khó để mừng tượng ra cảm giác căng thẳng trong nhịp sống thường nhật. Chúng ta có thể cảm nhận được trong cơ thể của chính mình, các cơ căng lên và nhịp tim đập nhanh hơn. Đôi khi, căng thẳng biểu hiện ở giọng nói to và bức dọc hơn của bản thân. Và chúng ta có thể thấy được trạng thái căng thẳng cả trong cách phản ứng với con cái của mình.

Khi căng thẳng, chúng ta cảm thấy rất có nhu cầu muốn lấy lại sự kiểm soát, nhưng mọi thứ lại dường như vượt ngoài tầm kiểm soát của chúng ta trong đại dịch COVID-19 này. Vì vậy, những bức dọc và nhu cầu muốn kiểm soát của chúng ta có thể hướng vào con cái, và điều này có thể dẫn đến tình trạng quá mắng, trừng phạt. Những phản ứng đó sẽ không giúp chúng ta đạt được các mục tiêu dài hạn. Chúng còn có thể phá hỏng các mối quan hệ của chúng ta, tạo ra sự sợ hãi ở trẻ và làm mẫu cho trẻ về hành vi gây hấn.

Một trong những điều quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm trong giai đoạn này là học cách quản lý căng thẳng và sự bức dọc của bản thân. Việc này được gọi là “tự điều chỉnh”. Khái niệm này liên quan đến việc nhận thức được mức độ ảnh hưởng của căng thẳng đối với cơ thể, suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Học cách tự điều chỉnh nghĩa là học cách làm dịu tâm trí, cơ thể của chính mình trước khi hành động. Hai cách tốt nhất để tự điều chỉnh chính là **tập hít thở sâu** và **chuyển động**.

Việc tự điều chỉnh khi chúng ta đang cảm thấy bức dọc hay tức giận có thể là một việc khó khăn. Vì vậy, chúng ta cần dành ra vài phút mỗi ngày để luyện tập để hình thành thói quen. Thông qua việc luyện tập, việc ghi nhớ cách hít thở sâu và chuyển động cơ thể sẽ trở nên dễ dàng hơn – ngay cả khi chúng ta cảm thấy căng thẳng

Có rất nhiều cách chúng ta có thể làm để tự điều chỉnh. Những bài tập này chỉ tốn vài phút, không hề tốn kém kinh phí, và cũng không đòi hỏi phải có không gian để thực hiện. Nếu bạn thực hành chúng mỗi ngày, những bài tập đó sẽ bắt đầu trở thành thói quen.

-

Cùng Điều Chỉnh

Hầu hết chúng ta đang cảm thấy rất căng thẳng do COVID -19 và những thay đổi mà dịch bệnh này mang lại cho cuộc sống của chúng ta. Và con trẻ cũng không phải ngoại lệ. Khi hai người căng thẳng phải sống cùng nhau mọi lúc thì xung đột có thể xảy ra. Thông thường, cuộc xung đột này nảy sinh từ những điều không thực sự quan trọng lắm. Nhưng mỗi khi chúng ta tranh cãi thì mối quan hệ của chúng ta lại rạn nứt thêm một chút. Theo thời gian, điều này có thể gây thiệt hại cho tất cả chúng ta.

Là người lớn, một trong những điều quan trọng nhất chúng ta có thể làm là học cách tự điều chỉnh khi chúng ta cảm thấy thất vọng hoặc tức giận. Khi bình tĩnh lại, chúng ta có thể nghĩ thông suốt và tìm ra giải pháp cho xung đột mà không bị cuốn vào tình trạng tranh giành quyền lực giữa cha mẹ và con cái.

Khi chúng ta có thể điều chỉnh cảm xúc và phản ứng của cơ thể, hệ thần kinh điều chỉnh và bình tĩnh của chúng ta sẽ ảnh hưởng tới trạng thái cảm xúc của trẻ và có thể giúp trẻ điều chỉnh cơ thể và cảm xúc của mình. Chúng ta thực hiện việc này bằng cách:

- Tạo **Ấm áp** – trở nên bình tĩnh, ân cần, đồng cảm, lắng nghe và thấu hiểu cảm xúc của trẻ, không phán xét trẻ, không “nói” với trẻ hãy bình tĩnh, trở nên ân cần để trẻ có thể tự điều chỉnh,

và

- Tạo **Cấu trúc** – đưa cho trẻ những thông tin để trẻ hiểu và học hỏi.

Quá trình này được gọi là “**cùng điều chỉnh**”. Đây là quá trình – qua thời gian – có thể giúp trẻ học cách tự điều chỉnh, ngay cả khi chúng ta không ở bên cạnh trẻ. Hãy nhớ rằng, điều quan trọng của việc cùng điều chỉnh đó là: 1) tự điều chỉnh, và 2) tạo Ấm áp và Cấu trúc cho trẻ.

Xác định các mục tiêu dài hạn

Chúng ta đang sống trong những ngày tràn ngập những cố gắng nhằm đáp ứng các mục tiêu ngắn hạn - cố gắng để trẻ tập trung vào việc học hành, để trẻ nhỏ luôn bận rộn và để trẻ lớn ở yên trong nhà. Trong thời gian thử thách này, chúng ta rất dễ dàng quên mất mục tiêu dài hạn trong hành trình nuôi dạy con cái.

Khi điều này xảy ra, chúng ta có thể dễ dàng dùng đến việc đánh, mắng và trừng phạt. Tuy nhiên, những phản ứng đó có thể làm cho tình trạng căng thẳng trở nên tồi tệ hơn và khiến trẻ sợ hãi hoặc làm tổn thương trẻ. Khi bạn cảm thấy căng thẳng gia tăng, đó chính là một tín hiệu để tự điều chỉnh nhằm giúp bạn có thể tập trung vào các mục tiêu dài hạn của mình.

Tại sao điều này lại quan trọng? Hãy nghĩ theo cách này: Hãy tưởng tượng bạn đang hướng dẫn con bạn đi theo một con đường. Nếu bạn tập trung vào đôi chân của trẻ thì tất cả những gì bạn có thể thấy chỉ là bước đi của trẻ ngay lúc đó. Thật khó hướng dẫn trẻ bởi vì bạn không thể thấy trẻ đang đi đâu.



Nhưng nếu bạn hướng tầm mắt ra xa, bạn có thể thấy con mình đang đi đâu. Bạn có thể dễ dàng hướng dẫn trẻ trên hành trình của trẻ vì bạn có thể nhìn thấy toàn cảnh của bức tranh.

Việc chỉ tập trung vào hành vi của trẻ giống như việc chỉ tập trung vào bước chân của trẻ. Chúng ta không thể nhìn thấy toàn cảnh bức tranh. Chúng ta sẽ mất phương hướng về nơi trẻ sẽ đến. Nền tảng của kỷ luật tích cực là nhìn ra xa hơn để thấy đích đến của con bạn. Dưới đây là một cách để bắt đầu:

Hãy tưởng tượng con của bạn khi trưởng thành và tự hỏi bản thân rằng:

- Mình muốn con sẽ trở thành người như thế nào?
- Mình muốn hình thành mối quan hệ như thế nào với con?

Cũng như biết bao cha mẹ khác trên khắp thế giới, chắc hẳn bạn cũng mong muốn con mình sẽ:

- Kiên cường và có thể kiểm soát căng thẳng
- Trở thành người giải quyết vấn đề tốt, có thể giải quyết xung đột mà không làm tổn thương bất cứ ai
- Tin tưởng bạn và chia sẻ với bạn với những vấn đề của trẻ
- Cảm thấy tự tin và an toàn; hạnh phúc và lạc quan
- Có mối quan hệ khăng khít với bạn trong suốt cuộc đời của trẻ



Trong gia đình, chúng ta đang có rất nhiều thử thách ngắn hạn, nhưng nếu có thể tập trung, chúng ta có thể biến những thách thức này thành cơ hội để hướng tới mục tiêu dài hạn của mình. Chúng ta có thể hướng dẫn trẻ cách quản lý căng thẳng và giải quyết vấn đề mà không làm tổn thương người khác; xây dựng sự tin tưởng, sự tự tin và lạc quan cho trẻ; và tạo ra những mối quan hệ bền chặt với cha mẹ.

Bằng cách này, chúng ta có thể chỉ dẫn cho trẻ đến đích và giúp mọi người vượt qua thời gian thử thách này một cách mạnh mẽ và kiên cường hơn.

Tạo Ấm Áp

Công cụ giúp chúng ta đạt các mục tiêu dài hạn là Ấm áp và Cấu trúc. Hai công cụ này luôn song hành với nhau, không chỉ là trong những thử thách mà trong tất cả các tương tác của chúng ta với trẻ.

Bây giờ, chúng ta sẽ nói về Sự ấm áp.

Tất cả chúng ta đều tiếp thu tốt nhất khi chúng ta cảm thấy an toàn. Khi thư giãn, chúng ta có thể lắng nghe, tập trung và suy nghĩ. Khi lo lắng hay sợ hãi, chúng ta sẽ khó tập trung vào bất cứ điều gì ngoài sự sợ hãi đó. Chúng ta có thể thấy điều này xảy ra khi đại dịch COVID-19 trở nên tồi tệ hơn ở nhiều quốc gia. Giờ đây, chúng ta thật khó để tập trung tâm trí vào bất cứ điều gì ngoài những lo lắng về đại dịch.

Điều này cũng xảy ra tương tự với trẻ. Khi cảm thấy lo lắng hay sợ hãi, trẻ khó có thể tập trung vào bất cứ điều gì khác. Thế giới bên ngoài bỗng chốc trở nên đáng sợ. Vì vậy, trẻ càng cần được cung cấp nhiều hơn sự an toàn để phát triển.

Trẻ em cần Sự ấm áp, có nghĩa các em cần cảm thấy được an toàn, yêu thương, lắng nghe và thấu hiểu.

Ấm áp là gì?					
Tạo cho trẻ cảm giác an toàn	Tạo cho trẻ cảm giác được yêu thương vô điều kiện	Trao yêu thương bằng lời nói và hành động	Nghĩ về điều trẻ nghĩ ở tuổi này	Nghĩ về điều trẻ cần ở tuổi này	Nghĩ về điều trẻ cảm nhận ở tuổi này

Trong đại dịch, mức độ căng thẳng tăng cao với tất cả chúng ta thì việc cung cấp một không gian an toàn cho trẻ càng cần được quan tâm. Nếu chúng ta sử dụng các hình phạt như đánh, thời gian tạm lắng, sao lãng, phớt lờ trẻ, hay lấy đi những thứ trẻ yêu thích, trẻ sẽ không cảm thấy được an toàn. Sự ấm áp vào thời gian này thực sự quan trọng và là chìa khóa để giúp trẻ.

Tình yêu, sự an toàn và sự đồng cảm là những thành phần chính trong quá trình phục hồi. Chúng cũng giúp xây dựng mối quan hệ của chúng ta với con cái và củng cố niềm tin của



trẻ vào chúng ta. Sự ấm áp cho trẻ thấy rằng chúng ta sẽ ở đó khi trẻ cần, vào hôm nay và mỗi ngày.

Hai công cụ mạnh mẽ giúp chúng ta đạt được các mục tiêu dài hạn với con mình là Ấm áp và Cấu trúc, chúng ta sẽ có thể tự điều chỉnh mình thông qua các công cụ này.

Tạo Cấu trúc

Ấm áp và cấu trúc sẽ giúp chúng ta đạt được các mục tiêu dài hạn. Hai công cụ này luôn song hành cùng nhau, trong tất cả các tình huống chúng ta tương tác với trẻ không chỉ trong thời gian đầy thử thách này. Bây giờ, chúng ta sẽ nói về Cấu trúc.

Chúng ta sẽ có nhiều khả năng thành công hơn nếu chúng ta có những thông tin cần thiết. Chúng ta học được khi ai đó nói chuyện một cách bình tĩnh về những sai lầm mà ta mắc phải và chỉ cho chúng ta cách làm tốt hơn vào lần sau. Chúng ta có được kỹ năng khi người khác nói chuyện tử tế với chúng ta, giải thích lý lẽ và giúp chúng ta tham gia giải quyết vấn đề. Khi chúng ta sợ bị trừng phạt vì những sai lầm, chúng ta ngừng cố gắng và mất cơ hội học hỏi.

Điều này tương tự với trẻ. Việc sợ bị trừng phạt cản trở quá trình học hỏi của trẻ. Với sự căng thẳng gây ra bởi đại dịch COVID-19, chúng ta có thể thấy khó kiên nhẫn và chúng ta có thể trừng phạt, thay vì dạy bảo con. Nhưng chúng ta có thể làm tốt hơn khi giúp trẻ hiểu thay vì trừng phạt trẻ.

Việc này chính là Cấu trúc. Công cụ này bảo đảm rằng trẻ có thông tin cần thiết để hiểu, học hỏi, phát triển kỹ năng và góp phần giải quyết vấn đề.



Trong dịch COVID-19, điều quan trọng là chúng ta hỗ trợ và hướng dẫn trẻ, không phải là trừng phạt trẻ. Nhiều trẻ sợ hãi trước các thông tin về sự khủng hoảng đang diễn ra bên ngoài. Vì vậy, ở nhà, chúng ta cần chỉ cho trẻ cách quản lý căng thẳng và những điều chưa biết trước. Chúng ta có thể củng cố sự lạc quan và tự tin của trẻ bằng cách tạo không gian để nói chuyện, lắng nghe và giải quyết vấn đề cùng nhau trong bầu không khí ấm áp.

Hiểu trẻ nghĩ và cảm nhận thế nào

Thế giới là một nơi thật phức tạp và càng trở nên rắc rối hơn khi có đại dịch COVID-19. Thật khó để chúng ta hiểu rõ những gì đang diễn ra, để điều tiết cảm xúc của chúng ta, và dự đoán những điều sẽ xảy đến tiếp theo. Điều này thậm chí còn khó hơn đối với trẻ em vì các em chưa có kiến thức hoặc kinh nghiệm như chúng ta. Đối với trẻ, tình huống này có thể còn đáng sợ hơn và thậm chí là khó mà tưởng tượng được.

Trong các tương tác hàng ngày với con cái, chúng ta thường bị cuốn vào phản ứng với hành vi của trẻ. Chúng ta có thể nghĩ rằng trẻ đang “hư”, “ương bướng”, hay “lười biếng”. Hành vi chỉ đơn giản là sự thể hiện suy nghĩ và cảm xúc. Trẻ đang cố nói với chúng ta điều gì đó, nhưng không phải lúc nào trẻ cũng có thể diễn đạt một cách rõ ràng. Nếu chúng ta bắt đầu nhìn mọi thứ qua góc nhìn của trẻ, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu lý do thực sự cho hành vi của trẻ. Từ đó, chúng ta có thể hỗ trợ, hướng dẫn và dạy trẻ với sự ấm áp và cấu trúc.

Trẻ nhỏ nghĩ và cảm nhận thế nào

Trẻ nhỏ mới đến với thế giới của chúng ta một vài năm. Trong những năm đầu tiên, trẻ học được những kỹ năng tuyệt vời và lượng kiến thức đáng kinh ngạc. Trẻ học cách nói chuyện, đi lại, chạy, nhảy, chơi - và thể hiện tình yêu, nỗi buồn và cả sự tức giận.

Dù vậy, kỹ năng và kiến thức của trẻ vẫn còn rất hạn chế. Trẻ chưa biết cách diễn đạt để giải thích mọi thứ mà trẻ cảm thấy. Trẻ không hiểu nguy hiểm, bệnh tật, hay đại dịch là gì. Trẻ không hiểu về khái niệm thời gian, vì vậy trẻ có thể nghĩ rằng những gì xảy ra ngay bây giờ sẽ diễn ra mãi mãi. Sẽ rất khó để trẻ hiểu tại sao trẻ không thể chơi với bạn bè, tại sao trẻ không thể gặp ông bà, hoặc tại sao cha mẹ rất lo lắng, mệt mỏi và mất tập trung.

Tình huống này có thể dẫn đến sự thất vọng và sợ hãi

Sự thất vọng

Trẻ nhỏ có nhiều năng lượng. Trẻ cần chạy nhảy và vui chơi. Trên thực tế, vui chơi là cách quan trọng nhất để trẻ học hỏi. Trẻ cần giải tỏa năng lượng, và cần chơi với những đứa trẻ khác. Khi trẻ không thể chơi ngoài trời hoặc với bạn bè, trẻ có thể trở nên thất vọng.

Bởi vì trẻ nhỏ chưa biết cách diễn đạt cảm xúc của mình, trẻ sẽ thể hiện những cảm nhận của mình thông qua hành động. Sự thất vọng có thể xuất hiện dưới dạng giận dữ, la hét “KHÔNG!”, hoặc giậm chân. Đây không phải là “hành vi xấu”. Đó là cách duy nhất mà trẻ nhỏ thể hiện sự thất vọng của bản thân.

Việc trừng phạt chỉ làm cho mọi thứ tồi tệ hơn. Trẻ nhỏ không hiểu tại sao trước đây mình được chơi ngoài trời, nhưng bây giờ điều đó không được phép. Hoặc tại sao trẻ đột nhiên phải rất cẩn thận khi ho và hắt hơi. Hoặc tại sao cha mẹ đột nhiên không có tiền để mua bánh kẹo cho mình. Hay tại sao tiệc sinh nhật của trẻ lại bị hủy bỏ. Việc trừng phạt chỉ làm tăng thêm những tổn thương và thất vọng của trẻ.

Để vượt qua đợt khủng hoảng này, nhiệm vụ của chúng ta là giúp trẻ em hiểu và học hỏi. Đây là cơ hội để cho trẻ thấy cách chúng ta có thể quản lý sự thất vọng của bản thân. Đây cũng là cơ hội để giúp trẻ tìm hiểu về cảm xúc của mình bằng cách đặt tên cho cảm xúc của trẻ. Khi trẻ nhỏ bắt đầu nhận ra rằng cảm xúc của mình là bình thường và ai cũng có những cảm xúc đó, trẻ có thể bắt đầu học cách điều chỉnh cảm xúc. Cần nhớ rằng điều này cần có thời gian - và trẻ học cách làm điều này từ việc quan sát chúng ta.

Sự sợ hãi

Trẻ nhỏ có rất ít kinh nghiệm với nhiều sự vật, sự việc xảy ra trong cuộc sống. Trẻ chưa hiểu tiền là gì. Vì vậy, trẻ không biết tại sao cha mẹ đột nhiên vô cùng lo lắng. Trẻ nghe chúng ta nói về nỗi sợ hãi của chúng ta về việc thất nghiệp, sinh hoạt và ăn uống. Trẻ nhận thấy sự lo lắng hiện trên khuôn mặt của chúng ta và nghe thấy điều này qua giọng nói của chúng ta. Trẻ có thể chứng kiến những cuộc tranh cãi hoặc thậm chí là bạo lực của cha mẹ. Trẻ có thể hiểu được ý nghĩa của chúng, vì vậy trẻ trở nên rất sợ hãi.

Trẻ nhỏ không hiểu virus hay cái chết là gì. Trẻ chỉ nhìn thấy những hình ảnh đáng sợ trên TV, nghe thấy số người chết và nhìn thấy phản ứng của chúng ta. Trẻ nghe chúng ta nói về việc tránh xa mọi người để không bị nhiễm bệnh hoặc chết. Trẻ thấy nỗi sợ của chúng ta khi chạm vào mọi thứ. Trẻ nghe chúng ta nói rằng dịch bệnh có thể khiến cho mọi người bị ốm và thậm chí là chết. Nếu ai đó tiếp xúc gần với người bệnh thì sẽ chết, trẻ có thể nghĩ rằng người bệnh thì gây ra cái chết.

Đây có thể là một thời gian đáng sợ đối với trẻ vì trẻ chưa hiểu về khoa học y tế. Trên thực tế, hầu hết người lớn đều sợ hãi vì chúng ta cũng chưa hiểu.

Khi sợ hãi, chúng ta tìm kiếm sự yên tâm đến từ những người mà chúng ta nghĩ là có thể bảo vệ chúng ta. Trẻ cũng làm điều tương tự. Trẻ có thể bám lấy chúng ta và không muốn buông tay. Trẻ có thể không muốn chúng ta rời bỏ trẻ. Trẻ mong chúng ta đem đến cho trẻ sự an toàn.

Khi không thể kiểm soát các nguyên nhân gây lo lắng, chúng ta có thể bị ốm, khó ngủ và khó chịu hơn bình thường. Điều này cũng xảy ra với trẻ em. Trẻ có thể bị đau đầu hoặc đau bụng. Trẻ có thể không chịu đi ngủ vì trẻ sợ ở một mình trong bóng tối; cần được ôm nếu thức dậy giữa đêm; gặp ác mộng; hay tè dầm.

Trừng phạt, như đánh đòn, thời gian tạm lắng và tịch thu đồ chơi, sẽ làm tăng thêm nỗi sợ hãi của trẻ bởi vì những điều sẽ khiến trẻ sợ chúng ta. Điều quan trọng là chúng ta cần làm mọi thứ có thể để đảm bảo rằng trẻ cảm thấy an toàn khi ở cùng chúng ta. Chúng ta cần phải là một ngọn hải đăng vững chãi và soi sáng trong cơn bão này. Chúng ta phải duy trì niềm tin của trẻ vào chúng ta bằng cách tạo Ấm áp và Cấu trúc. Chúng ta là những người bảo vệ cho trẻ.

Trẻ trong độ tuổi nhi đồng nghĩ và cảm nhận thế nào

Trẻ em khi đi học đã xây dựng các mối quan hệ xã hội phức tạp hơn. Trẻ học hỏi cách xây dựng các mối quan hệ bên ngoài gia đình, cách giải quyết xung đột với các bạn đồng trang lứa cũng như khi tình bạn chấm dứt. Trẻ có thể có một vài người bạn thân để chia sẻ những lo lắng, sợ hãi, hy vọng và ước mơ của mình. Trẻ phụ thuộc vào bạn bè, và ngược lại, bạn bè phụ thuộc vào trẻ.



Việc giãn cách xã hội một cách đột ngột và khẩn cấp do đại dịch COVID -19 đã phá vỡ nghiêm trọng thế giới của trẻ. Trẻ đã mất liên lạc với những mối quan hệ xã hội rất quan trọng trong cuộc sống của trẻ. Và trẻ đã mất khoảng thời gian đặc biệt mà trẻ dành cho bạn bè, ngoài gia đình.

Việc không đến trường học cũng có nghĩa là mất liên lạc với giáo viên. Đối với nhiều trẻ, giáo viên là những người quan trọng trong cuộc sống. Các giáo viên đã tạo ra không gian an toàn cho trẻ nói chuyện, bày tỏ ý tưởng và những “khoảng thời gian tự do” sau giờ học sẽ khiến trẻ rất nhớ.

Đối với nhiều đứa trẻ, thiếu đi những điều trên là mất mát rất lớn.

Một số trẻ sẽ thể hiện sự mất mát đó qua nỗi buồn. Đối với vài trẻ, điều này có thể xảy ra ngay lập tức; đối với những trẻ khác, điều này có thể xảy ra chậm trễ hơn. Trẻ có thể khóc thường xuyên hoặc ít tương tác với gia đình. Trẻ có thể dành nhiều thời gian một mình, và chỉ buồn thui. Trẻ có thể ngủ rất nhiều và khó thức dậy vào buổi sáng. Nỗi buồn đè nặng và xâm chiếm trẻ. Trẻ có thể cảm thấy nặng nề, bứt rứt.

Những trẻ khác sẽ thể hiện sự mất mát qua sự tức giận. Trẻ có thể nóng tính và ủ rũ. Trẻ có thể chống đối việc giãn cách xã hội, đi ra ngoài để gặp bạn bè mặc kệ lời khuyên của chúng ta.

Tất cả những hành vi này là dấu hiệu cho thấy thế giới của trẻ đột nhiên bị đảo lộn. Trẻ vẫn còn non nớt; và chưa từng trải qua bất cứ điều gì như thế này trước đây. Trẻ không biết khi nào việc này sẽ kết thúc hoặc liệu tình bạn của trẻ có còn khi thời gian giãn cách xã hội kết thúc. Trẻ lo lắng về sức khỏe của bạn bè và giáo viên của mình. Trẻ đang trải nghiệm những mất mát đột ngột, mạnh mẽ và đau đớn. Sự giãn cách xã hội có thể có tác động mạnh mẽ đến sự phát triển cảm xúc lành mạnh của trẻ.

Các hình phạt như tịch thu điện thoại hoặc các đồ có giá trị khác sẽ không có tác dụng. Điều này chỉ khiến trẻ em cảm thấy rằng chúng ta không hiểu những gì trẻ trải qua, vì vậy trẻ sẽ nhớ bạn bè của mình nhiều hơn. Trẻ cần sự kết nối nhiều hơn bất cứ điều gì. Là cha mẹ, chúng ta cần điều chỉnh phản ứng của chính mình và sau đó:

- Tập trung vào các mục tiêu dài hạn của chúng ta,
- Đảm bảo rằng nhà là nơi an toàn và luôn hỗ trợ trẻ, và
- Giải quyết vấn đề cùng với trẻ để tìm cách kết nối phù hợp nhất với bạn bè của trẻ.

Nhiều trẻ em trong độ tuổi đến trường đang trải qua những biến động cảm xúc sâu sắc giống như một cơn bão đang hoành hành bên trong nội tâm trẻ. Nhiệm vụ của chúng ta là cung cấp cho trẻ một bến đỗ an toàn trong cơn bão và hướng dẫn trẻ vượt qua những thời điểm khó khăn này.

Trẻ trong độ tuổi thanh thiếu niên nghĩ và cảm nhận thế nào

Tình bạn chính là trung tâm trong cuộc sống của trẻ tuổi thanh thiếu niên (tuổi teen). Nhu cầu kết nối xã hội của trẻ ở độ tuổi này rất mãnh liệt. Thế giới của trẻ xoay quanh việc lập các kế hoạch ngắn hạn và dài hạn với bạn bè của trẻ và chia sẻ niềm vui và nỗi buồn với bạn của mình. Nhiều trẻ tuổi teen cũng đã phát triển niềm đam mê như thể thao, âm nhạc, khoa học hoặc nghệ thuật. Trẻ đang khám phá tài năng, sở thích và bản sắc của mình.



COVID-19 đã làm gián đoạn cuộc sống của trẻ thanh thiếu niên mà không hề báo trước. Trẻ bắt buộc phải ở nhà mọi lúc - nhưng phần lớn thế giới của trẻ lại tồn tại ở bên ngoài gia đình. Trẻ mất kết nối với bạn bè, giáo viên, huấn luyện viên và những người truyền cảm hứng cho trẻ. Trẻ không được đến những nơi thường ngày như sân bóng đá, phòng thí nghiệm khoa học, nhạc cụ hoặc họa cụ. Trẻ đã bỏ lỡ những nơi để giao tiếp xã hội, để yêu, để tìm hiểu về bản thân và khám phá những giá trị của bản thân. Đột nhiên, trẻ phải sống trong tình trạng mơ hồ và cô lập, mất đi sự độc lập và riêng tư.

Với những trẻ đã đi làm, nhiều bạn mất việc làm do đại dịch. Điều này có thể ảnh hưởng đến việc tiết kiệm của trẻ cho mục đích đi học, du lịch hoặc những thứ quan trọng khác đối với trẻ - hoặc ảnh hưởng đến việc đóng góp tài chính cho gia đình. Trẻ có thể cảm thấy rằng tương lai của mình bấp bênh, và trẻ có thể không thực hiện được ước mơ của mình.

Học sinh đột ngột phải nghỉ học và không kịp chuẩn bị gì kể cả việc nói lời tạm biệt với trường lớp, bạn bè. Đối với lứa học sinh cuối cấp, sắp tốt nghiệp, những sự kiện quan trọng, lễ kỉ niệm mà các em đã mong đợi trong nhiều năm bị trì hoãn, huỷ bỏ.

Đối với trẻ trong độ tuổi thanh thiếu niên, những tình huống như thế này sẽ tạo ra biến động cảm xúc. Trẻ có thể đau buồn với những mất mát to lớn này, cảm thấy thất vọng vì thiếu sự riêng tư hoặc không chấp nhận những kiểm soát bất ngờ áp đặt lên mình. Trẻ có thể bực bội khi nhà bỗng dưng biến thành trường học tạm thời và cha mẹ lại trở thành giáo viên thay thế. Trẻ có thể đáp ứng nhu cầu kết nối bằng cách dành nhiều giờ mỗi ngày cho phương tiện truyền thông xã hội. Tất cả những điều này có thể dẫn đến sự kháng cự, tức giận và xung đột.

Việc trẻ tuổi teen cảm thấy bất khả xâm phạm, như không hề có gì xấu có thể xảy ra với trẻ là điều thường xảy ra. Điều này là do phần não đánh giá rủi ro chưa được phát triển đầy đủ. Nhiều trẻ ở tuổi này không hoàn toàn hiểu rằng mình có thể bị nhiễm bệnh - hoặc

mình có thể lây bệnh cho người khác. Trẻ vẫn có thể cố gắng đáp ứng những nhu cầu kết nối xã hội bằng cách vẫn gặp gỡ bạn bè hoặc bỏ ngoài tai lời khuyên giãn cách xã hội.

Đây không phải là hành vi xấu hay ích kỷ. Đó là sự kết hợp của nhu cầu tự lập rất mạnh mẽ và chưa có khả năng hiểu đầy đủ các rủi ro.

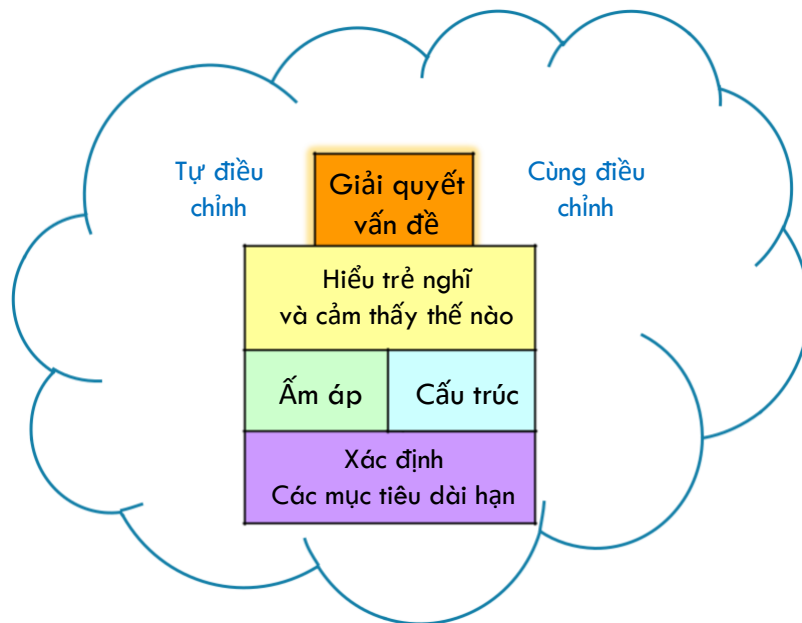
Cha mẹ có thể cảm thấy cần phải trừng phạt bằng cách đánh, cấm đoán hoặc áp đặt “hậu quả” như việc tịch thu đồ vật. Nhưng hình phạt không hề có tác dụng mà thậm chí còn làm cho mọi thứ tồi tệ hơn. Khi trẻ bị trừng phạt, trẻ cảm thấy bị hiểu lầm, bị đánh giá sai và bị kiểm soát. Điều này tạo ra cảm xúc phẫn nộ, giận dữ, chống lại, thậm chí trẻ có hành vi gây hấn với cha mẹ và ngày càng làm tăng xung đột.

Đây là thời gian thử thách cho cả gia đình và mọi người đều đang cố gắng điều chỉnh. Khi bạn thấy mình phản ứng với trẻ, trước tiên hãy cố gắng hiểu tình huống từ quan điểm của trẻ nếu không, chúng ta rất dễ bị cuốn vào những cuộc tranh cãi và tranh giành quyền lực đối với những thứ thực sự không quan trọng. Điều quan trọng hơn cả chính là việc chúng ta nên tập trung bảo vệ mối quan hệ của bạn với con mình để đảm bảo rằng mối quan hệ này vẫn còn nguyên vẹn vượt qua thời đoạn căng thẳng này.

Cách chúng ta tương tác với con cái vào thời điểm căng thẳng gia tăng này có thể tác động đến suy nghĩ và các mối quan hệ của chúng ta suốt cuộc đời. Nếu chúng ta tập trung vào các mục tiêu dài hạn, xây dựng dựa trên những lợi thế của trẻ, quản lý cảm xúc của chính mình và tạo Ấm áp và Cấu trúc, chúng ta có thể giúp trẻ tuổi teen tìm ra giải pháp cho các vấn đề mà trẻ gặp phải hiện nay. Đồng thời, chúng ta sẽ xây dựng năng lực và củng cố các mối quan hệ của chúng ta với trẻ trong tương lai.

Giải Quyết Vấn Đề

Trong Kỷ luật Tích cực trong Thực hành làm Cha mẹ Hàng ngày (PDEP), chúng ta coi xung đột là một vấn đề cần giải quyết. Thay vì trừng phạt, chúng ta tổng hợp các cấu phần của mô hình PDEP để suy nghĩ cách giải quyết vấn đề.



Đầu tiên – Tự điều chỉnh. Dù là việc xây dựng một ngôi nhà hay nuôi dạy con cái, để giải quyết bất kỳ vấn đề nào, chúng ta cần bắt đầu với một tâm trí bình tĩnh. Thật khó để tìm ra giải pháp khi chúng ta đang buồn bã, tức giận hoặc thất vọng. Vì vậy, bước đầu tiên trong việc giải quyết vấn đề như xung đột với trẻ là tự điều chỉnh. Là người lớn, trước hết, chúng ta cần làm dịu cảm xúc và cơ thể của mình để tâm trí của chúng ta có thể suy nghĩ trước khi tiếp cận vấn đề với trẻ.

Ban đầu, điều này không dễ thực hiện. Chúng ta cần luyện tập. Chúng ta có thể liên hệ những cảm giác căng thẳng với hình ảnh đèn giao thông. Cảm giác căng thẳng trong cơ thể, hơi thở nông, nhịp tim nhanh và cơn tức giận giống như đèn vàng - một tín hiệu để chúng ta chậm lại, hít thở sâu và thư giãn cơ thể trước khi tiếp tục.

Tự điều chỉnh là kỹ năng có thể học được. Một khi chúng ta biết cách tự điều chỉnh cho bản thân, sự bình tĩnh và lời nói của chúng ta có thể giúp trẻ học được kỹ năng sống quan trọng này thông qua việc **cùng điều chỉnh** (xem bên dưới), vì vậy chúng ta có thể cùng nghĩ về điều cần làm tiếp theo.

Sau đó – Tập trung vào các mục tiêu dài hạn. Trong PDEP, chúng ta được dẫn đường bởi các mục tiêu dài hạn. Chuyển sự tập trung của chúng ta từ xung đột trước mắt sang tầm nhìn dài hạn sẽ kéo chúng ta ra khỏi cuộc đấu tranh quyền lực giữa cha mẹ và con cái. Những mục tiêu dài hạn nhắc nhở về những gì chúng ta đang cố gắng hoàn thành với tư cách là cha mẹ và những gì chúng ta muốn làm mẫu cho con cái. Ví dụ, chúng ta có thể muốn con cái quản lý căng thẳng tốt và trở thành người giải quyết vấn đề tốt mà không làm tổn thương người khác. Việc giữ tầm nhìn đó trong tâm trí sẽ giúp định hướng các phản ứng của chúng ta.

Tiếp theo đó – nhìn nhận vấn đề qua góc nhìn của trẻ. Trong PDEP, chúng ta tự hỏi, con mình có thể nghĩ gì và cảm thấy thế nào? Chúng ta nhắc nhở bản thân về độ tuổi và mức độ hiểu biết của trẻ. Trẻ nhỏ có thể chưa có khái niệm về thời gian. Hoặc trẻ lớn hơn đang rất nhớ bạn bè. Nếu chúng ta nghĩ rằng hành vi của trẻ là “hư”, thì chúng ta bị thôi thúc trừng phạt trẻ bằng cách đánh, bắt trẻ có thời gian tạm lắng, hoặc tịch thu những thứ trẻ yêu thích. Hãy nhớ rằng hành vi của trẻ - giống như chúng ta - là một biểu hiện của suy nghĩ và cảm xúc của trẻ. Khi chúng ta nhìn nhận tình huống qua góc nhìn của trẻ, mọi thứ hiển thị theo cách rất khác.

Tiếp đến – cùng điều chỉnh với trẻ bằng cách tạo Ấm áp và Cấu trúc để cùng nhau giải quyết vấn đề. Việc hệ thống thần kinh của chúng ta trở nên bình tĩnh và được điều chỉnh sẽ làm dịu phản ứng căng thẳng ở trẻ. Quá trình này được gọi là ‘cùng điều chỉnh’ bởi vì chúng ta tự điều chỉnh cùng nhau. Chúng ta giúp trẻ học cách tự điều chỉnh thông qua việc tạo Ấm áp và Cấu trúc.

Tạo **Ấm áp** nghĩa là đảm bảo trẻ cảm thấy an toàn, không sợ hãi. Việc này giúp làm dịu hệ thống thần kinh của trẻ, giúp việc học hỏi của trẻ trở nên dễ dàng hơn.

Tạo **Cấu trúc** nghĩa là ‘lập gian giáo’ cho quá trình học hỏi của trẻ với những thông tin, chỉ dẫn và sự trợ giúp. Chúng ta lắng nghe quan điểm của trẻ và đưa ra các thông tin và giải thích rõ ràng để trẻ hiểu và học hỏi.

Giải Quyết Vấn Đề trong suốt Cuộc Đời

Trẻ sơ sinh hoàn toàn phụ thuộc vào cha mẹ trong việc điều chỉnh. Thông qua việc ôm và bế trẻ, và bằng giọng nói nhẹ nhàng, cha mẹ giúp trẻ cảm thấy an toàn. Trẻ sơ sinh hoàn toàn phụ thuộc vào người lớn trong việc giải quyết vấn đề cho trẻ.

Khi trẻ lớn lên và có nhiều kinh nghiệm hơn trong việc tự điều chỉnh, trẻ sẽ bắt đầu giải quyết vấn đề cùng chúng ta. Khi chúng ta cùng nhau trải qua quá trình này trong nhiều năm, chúng ta sẽ ngày càng tiến bộ trong việc tự điều chỉnh, nghĩ về mục tiêu dài hạn và hiểu trẻ nghĩ và cảm thấy thế nào, và tìm cách giải quyết vấn đề mà không gây tổn thương người khác.

Hãy nhớ. Mỗi xung đột đều khác biệt và mỗi đứa trẻ cũng vậy. Nhưng xung đột nào cũng có thể được giải quyết bằng cách sử dụng cách tiếp cận này - bởi vì cách tiếp cận này giúp chúng ta tập trung tâm trí vào những gì chúng ta muốn làm mẫu cho con.