

Truyền Thông Hiệu Quả

CÁC SINH HOẠT Ở NHÀ TRONG TUẦN

NHỮNG VIỆC NÊN LÀM: 

- **TẬP “TÍCH CỰC LẮNG NGHE”**

Trong tuần tới hãy tập “tích cực lắng nghe” trong năm phút, với người bạn đời của quý vị, với con, hoặc với một người bạn. Hãy nhớ để cho người kia nói xong, lắng nghe nội dung và cảm nghĩ của người nói, và nhìn nhận cảm nghĩ đó.

- **TẬP “NÓI RA”**

Trong tuần tới hãy tập nói ra một vấn đề hoặc khó khăn gây quan ngại cho quý vị. Hãy nhớ tỏ ra tích cực, rõ ràng và ngắn gọn, chọn những điểm chính, bày tỏ cảm nghĩ của quý vị, và hỏi ý kiến đóng góp.

ĐỌC/ÔN LẠI:



- Tài liệu phát thêm và **Chương Mười Một** trong sách *The Incredible Years*.

Lưu Ý: Nhớ tiếp tục chơi đùa với trẻ!

GHI CHÚ DÁN TRÊN CỬA TỦ LẠNH VỀ TÍCH CỰC LẮNG NGHE



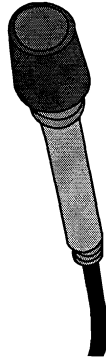
- Luôn luôn nhìn vào mắt người nói.
- Để cho người đó nói cho xong.
- Lắng nghe nội dung và cảm nghĩ của người nói.
- Tóm lược và nhìn nhận cảm nghĩ của người nói.
- Khuyến khích người nói tiếp tục nói.
- Tránh các câu hỏi “tại sao”.
- Cố đặt mình vào cương vị của người kia để nghĩ về quan điểm của họ.

GHI CHÚ DÁN TRÊN CỬA TỦ LẠNH VỀ TÍCH CỰC LẮNG NGHE



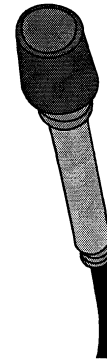
- Luôn luôn nhìn vào mắt người nói.
- Để cho người đó nói cho xong.
- Lắng nghe nội dung và cảm nghĩ của người nói.
- Tóm lược và nhìn nhận cảm nghĩ của người nói.
- Khuyến khích người nói tiếp tục nói.
- Tránh các câu hỏi “tại sao”.
- Cố đặt mình vào cương vị của người kia để nghĩ về quan điểm của họ.

GHI CHÚ DÁN TRÊN TỦ LẠNH VỀ VIỆC NÓI RA



- Chọn thời điểm để nói ra—hỏi xem người nghe có thì giờ hay không.
- Hãy tỏ ra tích cực.
- Dùng những câu có chữ “tôi” để bày tỏ cảm nghĩ.
- Nói rõ ràng và cụ thể.
- Thiên về “hiện tại” (đừng nói lại những lời than phiền cũ).
- Hỏi ý kiến đóng góp.
- Tránh nói ra tiêu cực quá nhiều—hãy ngắn gọn và nói đúng chỗ.
- Bày tỏ cả cảm nghĩ tích cực.

GHI CHÚ DÁN TRÊN TỦ LẠNH VỀ VIỆC NÓI RA



- Chọn thời điểm để nói ra—hỏi xem người nghe có thì giờ hay không.
- Hãy tỏ ra tích cực.
- Dùng những câu có chữ “tôi” để bày tỏ cảm nghĩ.
- Nói rõ ràng và cụ thể.
- Thiên về “hiện tại” (đừng nói lại những lời than phiền cũ).
- Hỏi ý kiến đóng góp.
- Tránh nói ra tiêu cực quá nhiều—hãy ngắn gọn và nói đúng chỗ.
- Bày tỏ cả cảm nghĩ tích cực.

RGHI CHÚ DÁN TRÊN CỬA TỬ LẠNH VỀ TRUYỀN THÔNG HIỆU QUẢ

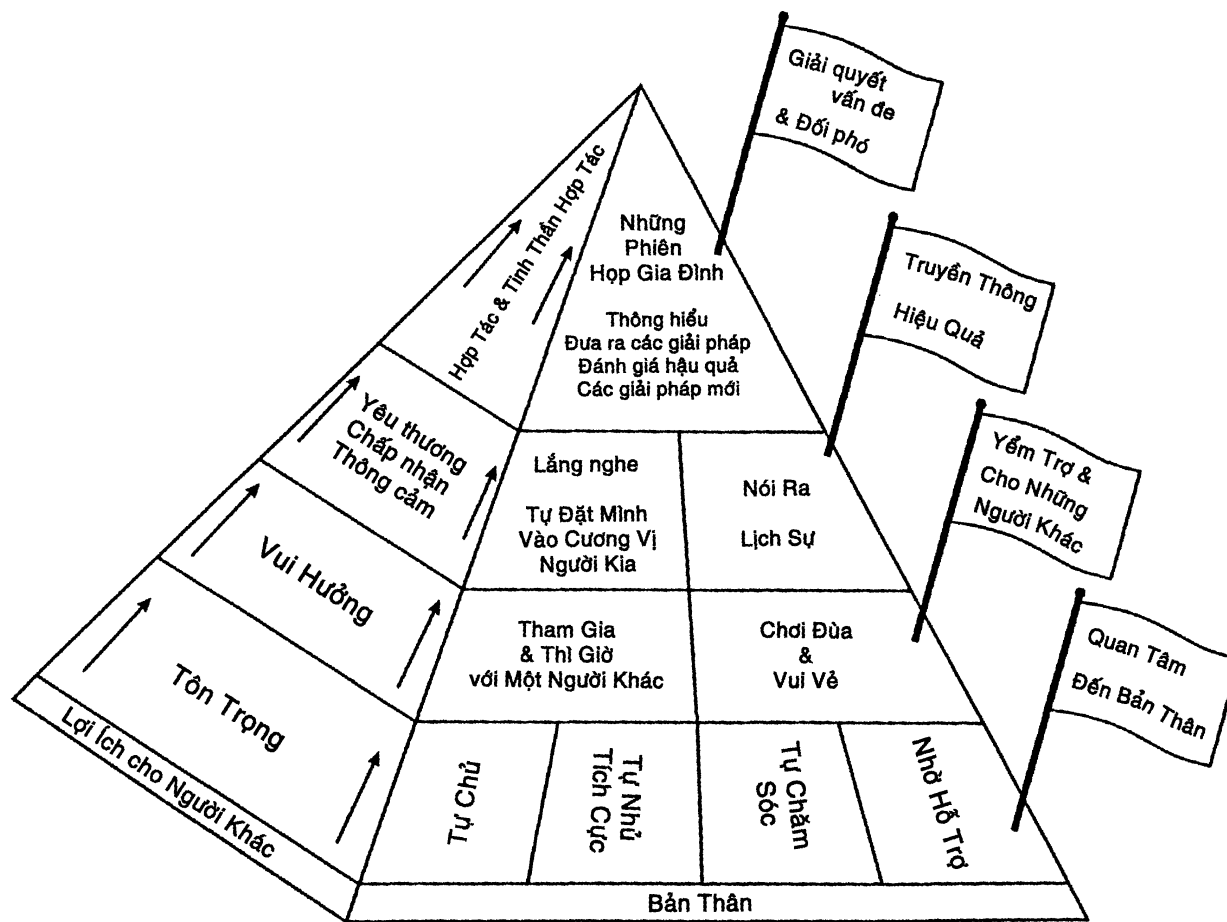
- “**Lắng nghe tích cực**” và khuyến khích những người khác bày tỏ ý kiến và cảm nghĩ.
- **Nói rõ ràng bằng những câu dùng chữ “tôi”** (tránh những câu dùng chữ “ông/bà”, vốn có khuynh hướng đổ lỗi hoặc chỉ trích).
- **Bày tỏ cảm nghĩ về các vấn đề** thay vì chất chứa bất mãn trong người, nhưng nhớ để ý xem nên nói ra khi nào và ở đâu.
- Nghĩ về các nhu cầu của người khác và sau đó **nhìn nhận cảm nghĩ và quan điểm của họ** (cố đặt mình vào cương vị của họ).
- Tránh chỉ trích, phàn nàn, và chê bai. Chú trọng vào thái độ lịch sự và tích cực.
- **Ngưng thảo luận hoặc tạm Ngưng Sinh Hoạt một lúc khi bị lẫn lộn, tức giận**, hoặc khi không còn truyền thông được nữa.
- Tập trung vào việc điều chỉnh vấn đề chứ đừng đổ lỗi.
- **Nhìn nhận rằng vấn đề hoặc cảm nghĩ của người khác luôn luôn hợp lý.** Tránh chối bỏ và tự vệ.
- **Hỏi lại để chắc chắn rằng quý vị hiểu đúng.** (Nhìn nhận “các yếu tố thay đổi tâm trạng” của chính mình và các yếu tố khác có thể xuyên tạc ý nghĩa truyền thông.)
- GBày tỏ rõ ràng và kiên định khi nói cũng như qua cử chỉ đáng điệu.
- Nêu yêu cầu tích cực và thỏa mãn yêu cầu của người khác.
- Đóng góp ý kiến và cảm nghĩ tích cực.



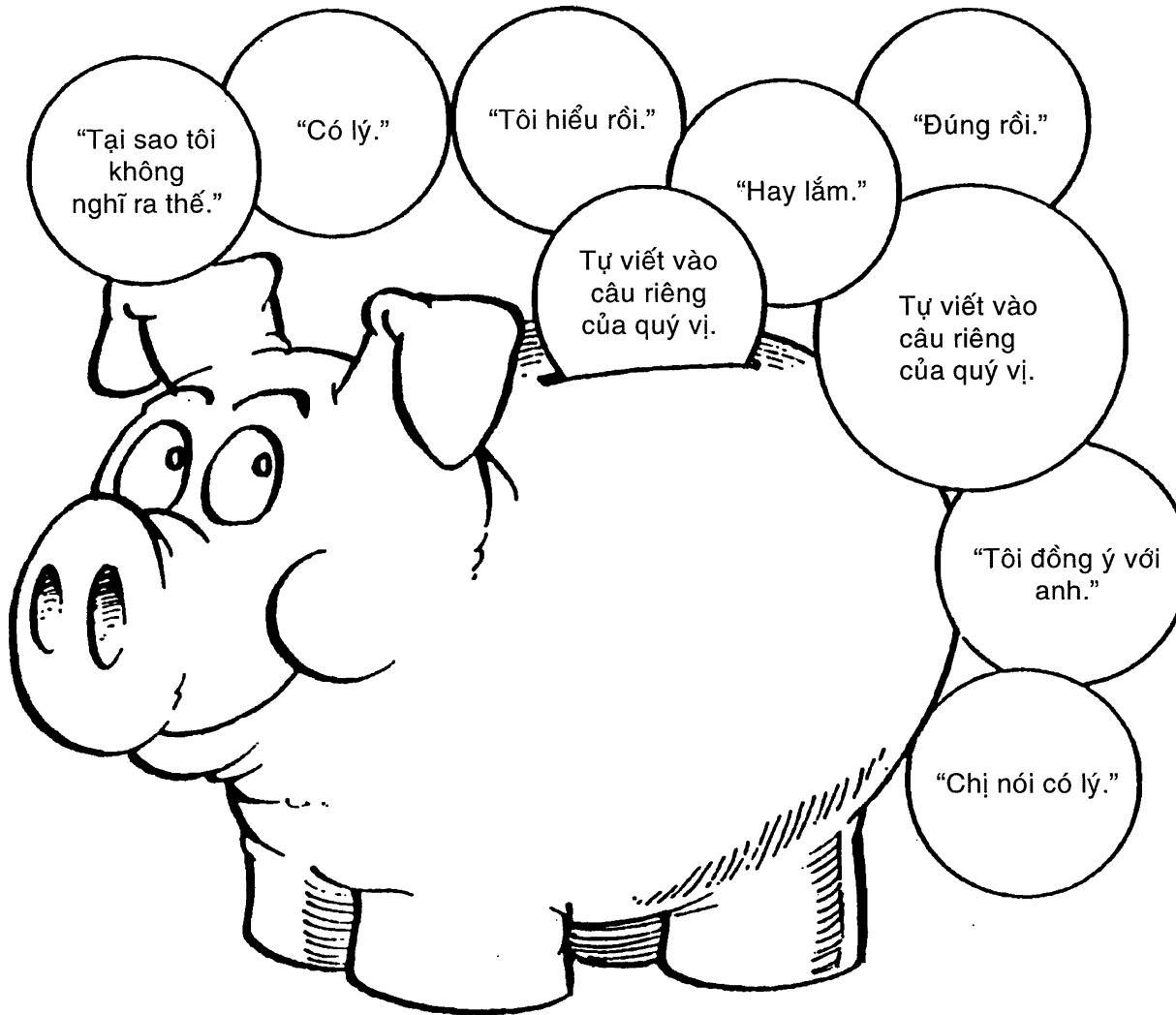
RGHI CHÚ DÁN TRÊN CỬA TỬ LẠNH VỀ TRUYỀN THÔNG HIỆU QUẢ

- “**Lắng nghe tích cực**” và khuyến khích những người khác bày tỏ ý kiến và cảm nghĩ.
- **Nói rõ ràng bằng những câu dùng chữ “tôi”** (tránh những câu dùng chữ “ông/bà”, vốn có khuynh hướng đổ lỗi hoặc chỉ trích).
- **Bày tỏ cảm nghĩ về các vấn đề** thay vì chất chứa bất mãn trong người, nhưng nhớ để ý xem nên nói ra khi nào và ở đâu.
- Nghĩ về các nhu cầu của người khác và sau đó **nhìn nhận cảm nghĩ và quan điểm của họ** (cố đặt mình vào cương vị của họ).
- Tránh chỉ trích, phàn nàn, và chê bai. Chú trọng vào thái độ lịch sự và tích cực.
- **Ngưng thảo luận hoặc tạm Ngưng Sinh Hoạt một lúc khi bị lẫn lộn, tức giận**, hoặc khi không còn truyền thông được nữa.
- Tập trung vào việc điều chỉnh vấn đề chứ đừng đổ lỗi.
- **Nhìn nhận rằng vấn đề hoặc cảm nghĩ của người khác luôn luôn hợp lý.** Tránh chối bỏ và tự vệ.
- **Hỏi lại để chắc chắn rằng quý vị hiểu đúng.** (Nhìn nhận “các yếu tố thay đổi tâm trạng” của chính mình và các yếu tố khác có thể xuyên tạc ý nghĩa truyền thông.)
- Bày tỏ rõ ràng và kiên định khi nói cũng như qua cử chỉ đáng điệu.
- Nêu yêu cầu tích cực và thỏa mãn yêu cầu của người khác.
- Đóng góp ý kiến và cảm nghĩ tích cực.

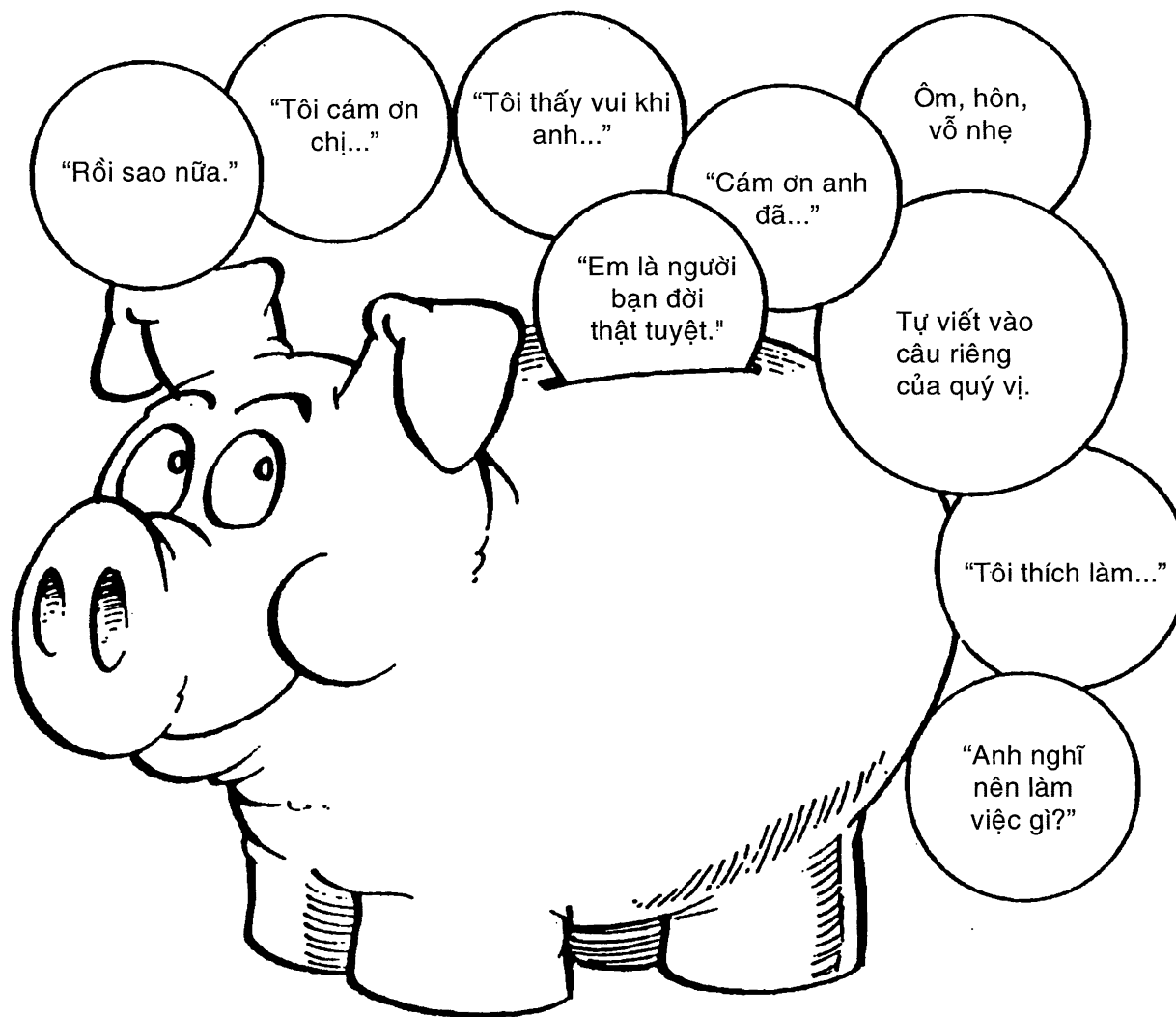




Kim Tự Tháp Gây Dựng Quan Hệ



Nhớ Gây Dựng Sẵn Bằng Những Câu Chấp Nhận và Tôn Trọng



© C. Webster-Stratton

Nhớ Gây Dựng Sẵn Bằng Cách Hỗ Trợ và Khuyến Khích

Huấn Luyện Trẻ Chơi Đùa Với Bạn Trong Tinh Thần Hợp Tác

Hãy cùng tham gia với con cái và các bạn của chúng khi chúng đang chơi đùa và “huấn luyện” chúng về các kỹ năng chơi đùa tích cực bằng cách để ý và nhận xét về các nỗ lực hợp tác của chúng. Thí dụ:

Đưa Ra Các Đề Nghị: “Ồ, đề nghị của con với bạn con hay quá.”

Nói Lên Cảm Tưởng Tích Cực: “Đó là cách thân thiện để con cho biết cảm tưởng của con.”

Chờ Đợi: “Hay quá! Con đã chờ đến phiên mình và để cho bạn con đi trước, tuy con cũng muốn đi trước.”

Xin Phép: “Thật là thân mật khi con hỏi bạn con có muốn làm trước hay không.”

Khen Ngợi: “Lời khen đó thân thiết thật. Bạn con rõ ràng là thích lắm đấy.”

Thay Phiên: “Con để cho tới phiên bạn con—hay lắm.”

Chia Xẻ: “Cả hai cùng chơi chung. Như vậy đúng là tinh thần đồng đội đấy.”

Đồng Ý: “Con đồng ý với bạn con—làm như vậy là thân mật đấy.”

Nhẹ Nhàng: “Con đối xử nhẹ nhàng với bạn như vậy là thân thiện lắm.”

Nhờ Giúp: “Ồ! Con nhờ bạn con giúp con—bạn tốt với nhau là phải giúp nhau.”

Quan Tâm: “Con thực sự có quan tâm đến ý kiến và quan điểm của bạn con. Con làm vậy là tế nhị lắm.”

Giải Quyết Vấn Đề: “Con với bạn con giải quyết vấn đề thật êm xuôi. Xem ra thì các con hãnh diện lắm đấy.”

Lịch Sự: “Cách con bảo bạn con chờ thật là lịch sự—và như vậy cũng thân mật lắm.”

Dạy Cho Trẻ Biết Cách Kết Bạn

CÁC SINH HOẠT Ở NHÀ TRONG TUẦN

NHỮNG VIỆC NÊN LÀM:

- **ẤN ĐỊNH NGÀY CHƠI ĐÙA GIỮA BẠN BÈ.**
 - Hoạch định lần đến chơi đầu tiên—chọn sinh hoạt vui và ngắn (1-2 giờ).
 - Theo dõi các trẻ khi chơi, và khen ngợi hành động hợp tác và thân thiện.
 - Hướng dẫn các kỹ năng làm bạn mà quý vị muốn khuyến khích.

- **GỌI CHO BẠN ĐỒNG NHÓM CỦA QUÝ VỊ.**

- **HÃY NHỚ:**

Tiếp tục **CHƠI ĐÙA** và **ĐỌC SÁCH** riêng với trẻ!



ĐỌC:

- Tài liệu phát thêm và chương, “Coping With Peer Problems and Teaching Friendship Skills”

GHI CHÚ DÁN TRÊN TỦ LẠNH
Cách Giúp Con Quý Vị
Kết Bạn và Giữ Bạn



- Trong những lần chơi, làm gương, thay phiên, hợp tác, và các kỹ năng xã giao, chẳng hạn như lắng nghe, chờ để nói, đề nghị ý kiến, nói “cám ơn,” xin lỗi, và xin chơi.
- Thường xuyên mời một trẻ khác đến chơi với con quý vị. Với con quý vị, hoạch định một sinh hoạt hợp tác mà quý vị nghĩ rằng cả hai trẻ đều thích.
- Tỏ ra quan tâm đến bạn của con bằng cách hỏi về sở thích của em, các món ăn, những môn thể thao em thích nhất, v.v...
- Theo dõi, hướng dẫn, và khen ngợi các hành vi thân thiện của cả hai trẻ.
- Khuyến khích con quý vị gia nhập Hướng Đạo, những nhóm chơi đùa, hoặc các đội thể thao.
- Nói chuyện với giáo viên của trẻ về những bạn học nào hòa hợp với trẻ.

GHI CHÚ DÁN TRÊN TỦ LẠNH
Cách Giúp Con Quý Vị
Kết Bạn và Giữ Bạn



- Trong những lần chơi, làm gương, thay phiên, hợp tác, và các kỹ năng xã giao, chẳng hạn như lắng nghe, chờ để nói, đề nghị ý kiến, nói “cám ơn,” xin lỗi, và xin chơi.
- Thường xuyên mời một trẻ khác đến chơi với con quý vị. Với con quý vị, hoạch định một sinh hoạt hợp tác mà quý vị nghĩ rằng cả hai trẻ đều thích.
- Tỏ ra quan tâm đến bạn của con bằng cách hỏi về sở thích của em, các món ăn, những môn thể thao em thích nhất, v.v...
- Theo dõi, hướng dẫn, và khen ngợi các hành vi thân thiện của cả hai trẻ.
- Khuyến khích con quý vị gia nhập Hướng Đạo, những nhóm chơi đùa, hoặc các đội thể thao.
- Nói chuyện với giáo viên của trẻ về những bạn học nào hòa hợp với trẻ.

Kiểm Soát Nóng Giận

CÁC SINH HOẠT Ở NHÀ TRONG TUẦN

NHỮNG VIỆC NÊN LÀM:

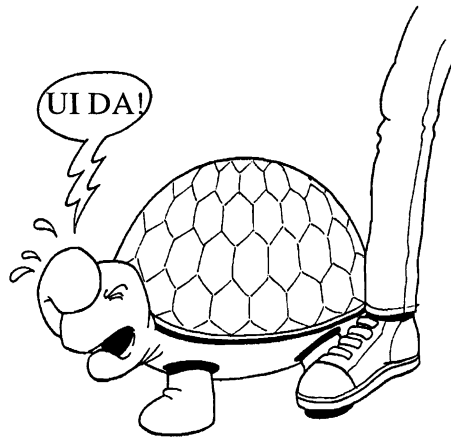
- **NGHĨ VỀ** một vấn đề làm cho quý vị tức giận. Nhận biết những ý nghĩ tức giận của mình và nêu ra những gì quý vị có thể nói hoặc làm để thay đổi cách tự nhủ tiêu cực. Dùng bảng liệt kê “Tự Nhủ trong Các Trường Hợp Khó Khăn” để chuyển một số ý nghĩ tiêu cực thành ý nghĩ xây dựng. Dem theo bảng này vào lần tới.
- **TẬP** chuyển những chuyện than phiền tiêu cực thành các đề nghị tích cực. Nêu ra những gì quý vị sẽ nói để ngưng hoặc thay đổi cách tự nhủ tiêu cực. Ghi vào tờ phát bài làm ở nhà.
- **ĐỂ Ý** khi con quý vị tức giận và khuyến khích em dùng các bí quyết của Tiny.

ĐỌC:

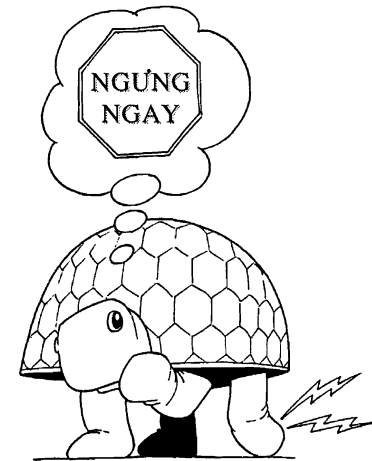


- Tài liệu phát thêm và **Chương Chín** của sách *The Incredible Years*.

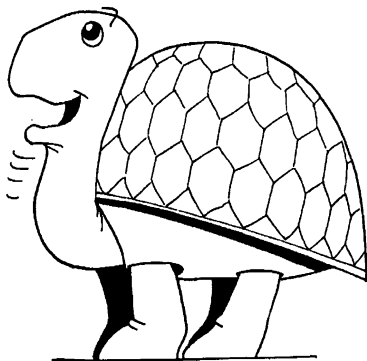
Những Bước Kiểm Soát Cơ Nóng Giận Của Tiny



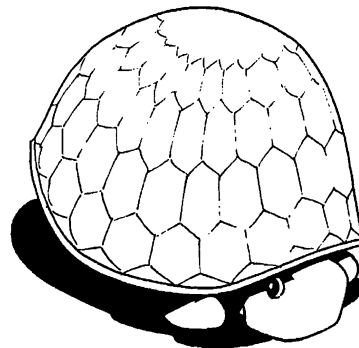
1



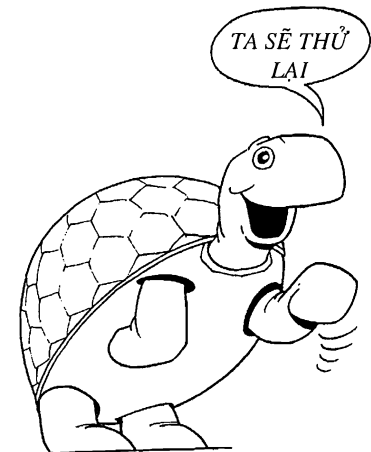
Nghĩ thầm NGỪNG NGAY



3. Hít vào từ tốn



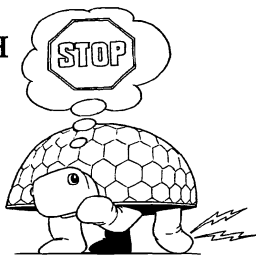
4. Rút vào trong vỏ



5

GHI CHÚ DÁN TRÊN TỦ LẠNH

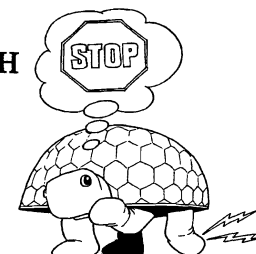
ĐỂ DẠY TRẺ CÁCH KIỂM SOÁT CƠN TỨC GIẬN CỦA EM



- Để ý khi con quý vị bắt đầu trở nên bực dọc và tức giận.
- Khuyến khích trẻ nói ra cảm nghĩ của em.
- Giúp ý cho trẻ bằng cách nói, “Con hãy tự nhủ là nên NGỪNG, bình tĩnh lại, và hít ba hơi dài.”
- Khuyến khích trẻ tự nhủ tích cực bằng cách nói: “Con hãy tự nhủ như thế này, ‘Tôi có thể bình tĩnh lại; Tôi có thể đối phó,’” hoặc “Người nào cũng có thể lầm lỗi; chỉ cần tập là tôi có thể làm được.”
- Khen ngợi trẻ tự chủ được mình và diễn tả cảm nghĩ thích hợp bất cứ khi nào quý vị để ý thấy như vậy.
- Làm gương về cách tự chủ và nói ra cảm nghĩ thích hợp.

GHI CHÚ DÁN TRÊN TỦ LẠNH

ĐỂ DẠY TRẺ CÁCH KIỂM SOÁT CƠN TỨC GIẬN CỦA EM



- Để ý khi con quý vị bắt đầu trở nên bực dọc và tức giận.
- Khuyến khích trẻ nói ra cảm nghĩ của em.
- Giúp ý cho trẻ bằng cách nói, “Con hãy tự nhủ là nên NGỪNG, bình tĩnh lại, và hít ba hơi dài.”
- Khuyến khích trẻ tự nhủ tích cực bằng cách nói: “Con hãy tự nhủ như thế này, ‘Tôi có thể bình tĩnh lại; Tôi có thể đối phó,’” hoặc “Người nào cũng có thể lầm lỗi; chỉ cần tập là tôi có thể làm được.”
- Khen ngợi trẻ tự chủ được mình và diễn tả cảm nghĩ thích hợp bất cứ khi nào quý vị để ý thấy như vậy.
- Làm gương về cách tự chủ và nói ra cảm nghĩ thích hợp.

Tài Liệu Phát Thêm Tập Cách Tự Chủ

1. Nhận biết các ý nghĩ tiêu cực của mình khi mới chớm phát. Để ý đến cảm thức của cơ thể quý vị (chẳng hạn như căng thẳng, mê mẩn, giận dữ, nhức đầu).
2. Dùng một trong những ý nghĩ xây dựng sau đây để thay thế ý nghĩ tiêu cực.
 - NGỪNG ý nghĩ tiêu cực— “nghĩ NGỪNG.”
 - Tranh đấu với ý nghĩ tiêu cực;
 - Thay thế bằng ý nghĩ tích cực hoặc tự khen ngợi;
 - Thay thế bằng ý nghĩ đối phó hoặc bình tĩnh lại;
 - Dùng khôi hài;
 - Nghĩ về một thời điểm trong tương lai khi không còn bị vấn đề này nữa

Các Ý Nghĩ Không Xây Dựng

“Jack không bao giờ giúp. Tôi phải làm, làm, làm việc hoài. Tôi nấu ăn, dọn nhà, lo cho con, tất cả mọi việc. Ôi, sao tôi muốn liệng vô hần cái này quá!”

“Sau khi làm việc cả 10 tiếng đồng hồ, tôi quá mệt và bực dọc. Khi về đến nhà thì còn bị dày xéo. Con cái thì cứ kêu réo, còn Joan thì phê bình chỉ trích. Nhà thì bừa bộn. Vậy suốt ngày cô ta làm gì? Tôi chỉ muốn hét lên hay là bước khỏi nơi này cho rồi.”

Các Ý Nghĩ Xây Dựng

“Tôi nên để ý mà bình tĩnh lại trước khi làm điều phải hối hận sau này. Tôi cần có người giúp. Có lẽ nếu tôi ôn tồn nhờ Jack giúp, anh sẽ giúp tôi. Đó là cách hay nhất. Rồi tôi có thể vào bồn tắm ngâm mình cho thoải mái.”

“Nên từ từ. Hít vài hơi dài. Tôi thực sự cần vài phút yên lặng để thoải mái và đọc tờ báo. Có lẽ nếu tôi ôn tồn nhờ Joan chơi với các con trong khi tôi đọc báo thì sau đó tôi có thể chơi với con để cho nàng nghỉ. Nàng cũng cần nghỉ tay. Đó là cách hay nhất. Tôi đã bắt đầu cảm thấy thoải mái rồi.”

“Tôi có thể đối phó với tình trạng này. Tôi có thể tự chủ. “Cô ta chỉ muốn làm tối. Tôi phải giữ bình tĩnh và giúp cô ta biết những cách hay hơn.”

Tài Liệu Phát Thêm

TỰ NHỦ TRONG NHỮNG TRƯỜNG HỢP KHÓ KHĂN

Nhận định một trường hợp khó khăn và các ý nghĩ tức giận vào lúc đó. Ghi ra một số ý nghĩ giúp lấy bình tĩnh mà quý vị có thể dùng để đổi lại tình hình. Lần sau khi quý vị thấy mình đang tự nhủ tiêu cực, hãy dành chút thì giờ để nghĩ tích cực và xét đến những giải pháp khác để đối phó với tình hình.

Trường Hợp Khó Khăn: _____

Các Ý Nghĩ Tức Giận

Các Ý Nghĩ Bình Tĩnh

TÀI LIỆU PHÁT THÊM NHỮNG CÂU TÍCH CỰC

Tập chuyển những lời than phiền sau đây thành các đề nghị tích cực:

Lời Than Phiền Tiêu Cực

Đề Nghị Tích Cực

- | | | |
|-----|--|---------------------------------------|
| 1. | Anh không bao giờ khen tôi. | Em muốn anh khen em mỗi ngày một lần. |
| 2. | Anh ký chi phiếu mà không bao giờ biết còn lại bao nhiêu tiền. | |
| 3. | Anh chưa dọn phòng chơi cả 3 tháng nay. | |
| 4. | Cả năm nay anh đâu có đưa con đến nơi giữ trẻ. | |
| 5. | Anh chẳng hỏi ý kiến tôi về việc dạy dỗ con cái. | |
| 6. | Anh không giúp tôi nấu cơm. | |
| 7. | Trong bữa ăn sáng là anh cứ chúc đầu vào tờ báo. | |
| 8. | Anh chẳng bao giờ đem đi vất mấy lon bia (tờ báo) của anh cả. | |
| 9. | Hồi Thứ Sáu anh chẳng nói gì về bữa tối sau khi tôi nấu nướng mất cả ba giờ. | |
| 10. | Anh không đọc sách cho con buổi tối (hay thay tã). | |
| 11. | Anh chế nhạo ý kiến của Billy. | |
| 12. | Anh cứ nói “ngu quá” mỗi khi anh không đồng ý với các con. | |
| 13. | Anh không làm những gì tôi nhờ anh làm. | |
| 14. | Anh liệng thức ăn xuống sàn. | |
| 15. | Anh cứ bốc ăn mà không dùng đũa. | |
| 16. | Anh cứ la hét với cậu em của anh hoài. | |

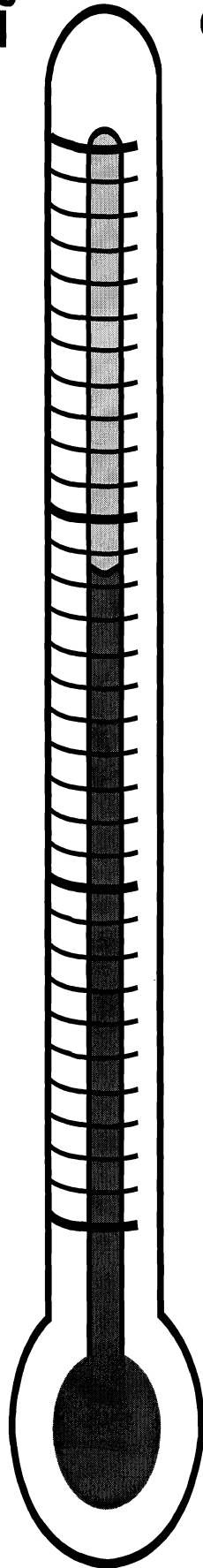
Cảm Nghi

Nổi nóng
Khinh thường
Giận dữ

Tự vệ
Tội lỗi
Tránh né
Bực dọc
Buồn chán

Khó chịu
Sốt ruột
Lo ngại

Tĩnh táo/Quan tâm
Đón nhận/Sẵn sàng
chấp nhận/Linh động
Bình tĩnh
Vui vẻ
Tự tin
Hài lòng
Yêu thương/Thân ái



Các Dấu Hiệu Tâm Lý

Tim đập nhanh
Cơ cổ căng thẳng
Nghẹn Ngực
Bàn tay nắm lại
Nghiến răng
Nhức đầu

Hơi thở dồn dập
Ra mồ hôi nhiều
Bắp thịt căng thẳng

Đi đi lại lại
Bắt đầu cảm thấy
nhức đầu

Hành Vi

La hét
Đánh đập

Đe dọa
Tránh né
Cản trở

Chỉ trích

Khó lắng nghe
Suy nghĩ nông
Ít muốn nghe ý kiến mới

Bình tĩnh
Vui vẻ
Có thể giải quyết vấn đề
Có thể lắng nghe

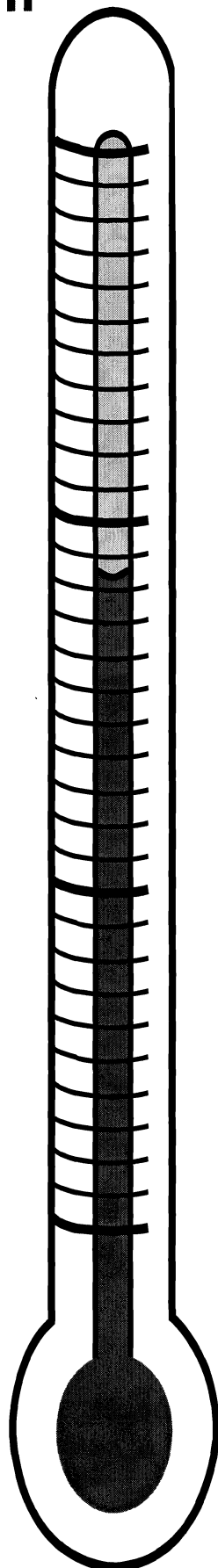
Cảm Nghi

Nổi nóng
Khinh thường
Giận dữ

Tự vệ
Tội lỗi
Tránh né
Bực dọc
Buồn chán

Khó chịu
Sốt ruột
Lo ngại

Tỉnh táo/Quan tâm
Đón nhận/Sẵn sàng
chấp nhận/Linh động
Bình tĩnh
Vui vẻ
Tự tin
Hài lòng
Yêu thương/Thân ái



Tự Nhủ

Tôi quá giận đến mức tôi có thể đá thương...
Cô/anh ta đáng bị...
Cô/anh ta thật hư hỏng...
Tôi làm gì mà phải bị...
Không phải lỗi tôi; mà là lỗi cô/anh ta.
Cô/anh ta cũng như...
Tôi chưa hề bao giờ như thế này.
Tôi nghĩ rằng cô/anh ta rồi cũng sẽ ngổ tù.
Tôi không có thì giờ lo chuyện này.
Tôi là bậc cha mẹ (người bạn đời) quá tệ.
Tôi thật hết chỗ nói.
Tại sao lại là tôi? Tình trạng này quá căng thẳng.

Không giữ bình tĩnh nổi.
Vô ích...
Không nên làm gì cho cô/anh ta cả. Chả bao giờ thay đổi được đâu.
Tôi có làm gì đi nữa thì đâu vẫn hoàn đấy.
Cô/anh ta quẳng lại vào tôi.
Tôi đáng bị như vậy về việc tôi làm khi...

Cha mẹ tôi bảo tôi là... (lời chỉ trích)
Rồi đến lúc cô/anh ta lên đến tuổi thiếu niên thì sao?
Tôi bị căng thẳng; tôi cần có thì giờ riêng để nghỉ ngơi.
Có thể việc này quá lớn đối với tôi.
Có thể tôi không phải là bậc cha mẹ/người phối ngẫu tốt.
Tôi không chắc tôi làm được việc này.

Khi có thay đổi, tình hình thường sẽ tệ đi trước rồi mới khá hơn.
Tôi có thể góp phần thay đổi tương lai chúng ta.
Căng thẳng là một phần bình thường trong bất cứ mối quan hệ nào.
Giai đoạn này sẽ không kéo dài mãi mãi được. Rồi mọi việc sẽ khá hơn.
Tôi có thể lo được việc này; tôi có thể kiềm chế được cơn nóng giận.
Tôi có thể dạy cậu ta...
Phải có vấn đề để tất cả chúng ta có thể học cách giải quyết tranh chấp.
Tôi có thể nói chuyện với anh ta về... và đưa ra một số giải pháp.
Chúng ta sẽ lo liệu được; ai cũng phải trải qua thời gian thử thách rút kinh nghiệm.
Người nào cũng có thể lầm lỗi.
Tôi có thể giúp bằng cách...
Cá tính tốt của cô/anh ta là...
Tôi là bậc cha mẹ/người phối ngẫu quan tâm vì tôi cố gắng bằng cách...
Hầu như lúc nào tôi cũng giữ được bình tĩnh.
Tôi thích gần gũi cô/anh ta, nhất là khi chúng tôi...
Tôi thích (biết ơn)...

Hướng Dẫn để Lịch Sự

1. **Nói ra những gì quý vị có thể làm và những gì quý vị muốn làm.** Khi có thể được, tránh những câu nói về những gì quý vị không thể làm.
2. **Chú trọng vào tích cực.** Ngưng than phiền. Tưởng tượng đến một trường hợp con quý vị cố rửa chén nhưng lại làm đổ nước trên sàn. Hoặc nghĩ đến người cha nấu ăn tối mà lại làm nhà bếp bừa bãi. Trong những trường hợp này, người lớn có thể quyết định như sau: than phiền và chỉ trích hoặc bỏ qua lời than phiền và thật tâm cảm ơn nỗ lực đó. “Chà, chén đĩa được rửa sạch hết rồi. Cảm ơn con đã rửa chén.” (Nếu vấn đề nhà bếp bừa bãi là quan trọng đối với một người, bà/ông ta lúc nào cũng có thể bàn về vấn đề đó sau này.)
3. **Sửa chữa tự phê.** Người lớn cãi nhau hoặc nổi nóng rồi sau đó nhận ra là mình sai. Cô/anh ta có thể nói, “Tôi làm cha mẹ quá tệ. Tại sao tôi cứ bị mất tự chủ mà nổi nóng?” Thay vì thế, cô/anh ta có thể sửa lại lời tự phê này mà nói, “Tôi nói thế là sai. Tôi xin lỗi. Tôi có thể làm gì để cải tiến sự việc.” “Ý kiến đó không hay. Hãy nghĩ xem có ý nào hay hơn hay không,” cũng là những câu tự xây dựng. Điểm chính là tập trung vào các ý kiến hoặc hành động sai lầm, chấp nhận trách nhiệm sai lầm nhưng không tự hạ giá trị bản thân. Người nào cũng có sai lầm. Điều quan trọng là làm gương cho trẻ về thái độ này theo một cung cách thích hợp và đưa ra các giải pháp khác tích cực cho hành vi sau này. Thí dụ, cha mẹ có thể nói, “Lần sau tôi sẽ cố giữ bình tĩnh” hoặc “Lần sau tôi sẽ ra ngoài vài phút thay vì để cho nóng giận đến thế.”
4. **Chú trọng vào hiện tại và dẹp bỏ “chuyện cũ.”** Tránh lôi ra những chuyện cũ để nói cho hả các tranh chấp cũ. Cách này chỉ làm rắc rối thêm vấn đề và làm cho mọi người liên hệ tức giận hơn. Hãy nhớ, “tình trạng nói cho hả” này thường là vấn đề của những người không nói chuyện để giải quyết khó khăn khi chớm phát.
5. **Nghĩ về các nhu cầu và quan điểm của người kia.** Nếu một người nhận thấy rằng họ chỉ nghĩ về họ thì nên sửa đổi tư tưởng đó. Thay vì thế thì nên nghĩ về các nhu cầu của người phối ngẫu/bạn đời hoặc của con. Thí dụ, “Không biết có phải anh ta cảm thấy bị bỏ bê vì mình chú trọng quá nhiều đến em bé hay không. Có lẽ chúng ta nên kiếm người giữ trẻ để đi chơi với nhau.” Một trong những đáp ứng hiệu quả nhất có thể dùng khi nghe con hoặc người phối ngẫu/bạn đời than phiền là, “Chà, có lý đấy. Chúng ta có thể làm gì để cải tiến tình trạng này đây?”

Giải Quyết Vấn Đề cho Người Lớn

CÁC SINH HOẠT Ở NHÀ TRONG TUẦN

NHỮNG VIỆC NÊN LÀM:

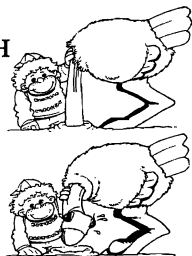
- **VIẾT RA** một trường hợp quý vị muốn tự mình hoặc cùng với người bạn đời giải quyết vấn đề.
- **THEO DÕI** kết quả trong tài liệu phát ra về Danh Sách Kiểm Điểm Giải Quyết Vấn Đề.

Lưu ý: Bắt đầu bằng một vấn đề tương đối dễ hoặc có thể giải quyết được (chẳng hạn như nên xem phim gì), trước khi vào những vấn đề phức tạp hơn (chẳng hạn như bất mãn với đời). Sau khi giải quyết xong vấn đề, dùng danh sách kiểm điểm để xem lại các ưu và khuyết điểm của mình.

ĐỌC:

- Tài liệu phát thêm và **Chương 12** của sách *The Incredible Years*

"GHI CHÚ DÁN TRÊN TỦ LẠNH"
VỀ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ TRONG GIA ĐÌNH



- Hẹn một phiên họp để giải quyết vấn đề.
- Mỗi lần tập trung vào một vấn đề.
- Hợp tác, cùng nhau thảo luận vấn đề.
- Nêu ra vấn đề rõ ràng.
- Bày tỏ cảm nghĩ nhưng đừng chỉ trích hoặc đổ lỗi.
- Nhìn nhận vai trò trong vấn đề đó.
- Hướng về tương lai.
- Hãy ngắn gọn.
- Nêu ra hành vi muốn thấy.
- Dùng những câu có chữ "tôi".

Nêu Mục Tiêu

- Tóm lược vấn đề.
- Nêu mục tiêu thực tế.

Mỗi Người Đóng Góp Ý Kiến

- Hãy cởi mở—đừng phán xét hoặc chỉ trích các đề nghị.
- Khuyến khích các đề nghị sáng tạo—càng nhiều càng tốt.
- Hướng về tương lai.
- Hoãn bàn chi tiết.

Lập Kế Hoạch

- Duyệt lại danh sách của quý vị.
- Đánh giá thực tế mỗi giải pháp.
- Ghi ra kế hoạch.
- Hẹn phiên họp lần sau.
- Khen ngợi các nỗ lực của quý vị.

"GHI CHÚ DÁN TRÊN TỦ LẠNH"
VỀ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ TRONG GIA ĐÌNH



- Hẹn một phiên họp để giải quyết vấn đề.
- Mỗi lần tập trung vào một vấn đề.
- Hợp tác, cùng nhau thảo luận vấn đề.
- Nêu ra vấn đề rõ ràng.
- Bày tỏ cảm nghĩ nhưng đừng chỉ trích hoặc đổ lỗi.
- Nhìn nhận vai trò trong vấn đề đó.
- Hướng về tương lai.
- Hãy ngắn gọn.
- Nêu ra hành vi muốn thấy.
- Dùng những câu có chữ "tôi".

Nêu Mục Tiêu

- Tóm lược vấn đề.
- Nêu mục tiêu thực tế.

Mỗi Người Đóng Góp Ý Kiến

- Hãy cởi mở—đừng phán xét hoặc chỉ trích các đề nghị.
- Khuyến khích các đề nghị sáng tạo—càng nhiều càng tốt.
- Hướng về tương lai.
- Hoãn bàn chi tiết.

Lập Kế Hoạch

- Duyệt lại danh sách của quý vị.
- Đánh giá thực tế mỗi giải pháp.
- Ghi ra kế hoạch.
- Hẹn phiên họp lần sau.
- Khen ngợi các nỗ lực của quý vị.

Tài Liệu Phát Thêm
Dùng Cách Giải Quyết Vấn Đề để Giúp Con Quý Vị

“Tái phạm” các hành vi xấu là chuyện *bình thường*, do đó hãy chuẩn bị sẵn! Thông thường hành động tái phạm xuất phát từ một loại khủng hoảng hoặc thay đổi trong cuộc sống gia đình (bệnh tật, chết chóc, nghỉ hè, công việc mới, căng thẳng tài chánh). Tình trạng này nói chung làm gia tăng các hành vi không thích hợp của trẻ. Sau đây là một số cách tái lập chương trình này để giúp quý vị trở lại đúng đường.

1. Ấn định thời điểm khi quý vị không tức giận để bàn vấn đề với người bạn đời, một người bạn, hoặc âm thầm tự suy nghĩ.
2. Nói rõ những hành vi nào của trẻ mà quý vị muốn và không muốn.
3. Liệt kê những vấn đề từ quan trọng nhất cho đến ít quan trọng nhất. Chú trọng giải quyết vấn đề cấp bách nhất.
4. Mọi người cùng góp ý kiến để đưa ra càng nhiều giải pháp càng tốt (xem lại tài liệu phát thêm):
 - Củng cố
(khen ngợi, phần thưởng cụ thể, những lần chơi đùa)
 - Kỷ luật
(lơ đi, Ngưng Sinh Hoạt, tước ân huệ, công việc nhà, các hậu quả đúng lý, giải quyết vấn đề)
 - Những cách giúp cha mẹ duy trì tự chủ
(tự nhủ, thư thả)
5. Đánh giá 1-2 giải pháp quý vị có thể thực hiện, và lập kế hoạch.
6. Theo dõi mức tiến bộ hàng tuần, và sửa đổi chương trình khi cần.
7. Củng cố các nỗ lực của quý vị.

Hãy nhớ: Cha mẹ có khuynh hướng hay dùng những cách có lợi ngắn hạn (chẳng hạn như bắt phải tuân lời ngay bằng cách la hét, đánh đập hoặc chỉ trích con) mà đưa đến các hậu quả tiêu cực lâu dài (trẻ bắt chước la hét và đánh đập thay vì dùng những cách không bạo động để giải quyết vấn đề). Cha mẹ cần dùng các kỹ năng như khen ngợi và lơ đi hầu như hàng trăm lần để thay đổi hành vi của trẻ, và cần phải nỗ lực rất nhiều. Tuy nhiên, về lâu về dài, cách này dạy cho trẻ có hành vi thích hợp, gây dựng các kỹ năng thiết yếu để hòa hợp với người khác và nuôi dưỡng cảm nghĩ tích cực của trẻ đối với chính bản thân em. Việc này cũng giống như chà chỉ kẻ răng — quý vị cần kiên trì thì mới có được lợi ích lâu dài!

TÀI LIỆU PHÁT THÊM
DANH SÁCH KIỂM ĐIỂM GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

	<u>Có</u>	<u>Không</u>
Bước 1: Hẹn phiên họp	—	—
Bước 2: Nhận định vấn đề	—	—
1. Mỗi lần tập trung vào một vấn đề	—	—
2. Hợp tác và có thái độ tích cực	—	—
3. Nêu vấn đề và tỏ ra tích cực	—	—
4. Bày tỏ cảm nghĩ	—	—
5. Hướng về tương lai	—	—
6. Dùng những câu có chữ “tôi	—	—
Bước 3: Tóm lược vấn đề và mục tiêu để chắc chắn mọi người đều hiểu vấn đề	—	—
Viết ra vấn đề.		

Bước 4: Các giải pháp do mọi người đóng góp ý kiến	—	—
1. Cởi mở	—	—
2. Hãy tự do, đưa ra sáng kiến, khôi hài	—	—
3. Gia tăng số lượng	—	—
4. Hoàn bản chi tiết	—	—
Bước 5: Đánh giá các giải pháp và lập kế hoạch	—	—
1. Xem lại toàn bộ danh sách	—	—
2. Đánh giá mỗi giải pháp	—	—
3. Lập các kế hoạch thực tế	—	—
4. Ghi ra kế hoạch	—	—
5. Hẹn phiên họp tới	—	—
6. Khen ngợi tất cả các nỗ lực	—	—
Bước 6: Hẹn phiên họp tiếp theo	—	—
1. Củng cố đà tiến bộ	—	—
2. Điều chỉnh kế hoạch giải quyết vấn đề	—	—

Đánh giá câu trả lời của quý vị cho những mục trong danh sách kiểm điểm này sẽ cho thấy rõ một số cách quý vị có thể cải tiến những phiên họp giải quyết vấn đề.

Dạy Trẻ Giải Quyết Vấn Đề

CÁC SINH HOẠT Ở NHÀ TRONG TUẦN

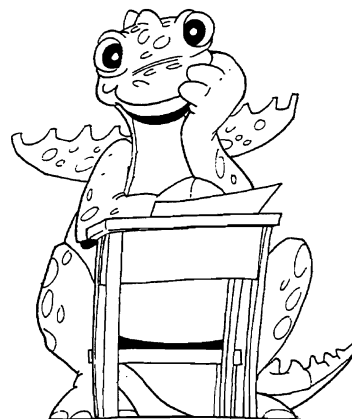
NHỮNG VIỆC NÊN LÀM: 

- TIẾP TỤC ĐỌC SÁCH VÀ CHƠI ĐÙA HÀNG NGÀY.
- TIẾP TỤC NHỮNG NGÀY CHƠI ĐÙA GIỮA BẠN BÈ VỚI NHAU VÀ KHEN NGỢI CÁC KỸ NĂNG CHƠI ĐÙA TÍCH CỰC.
- Dùng một số vấn đề trong tập *Wally's Detective Manual for Solving Problems at Home* để **BÀN CÁC GIẢI PHÁP** với con quý vị.
- **KHUYẾN KHÍCH** trẻ nghĩ càng nhiều giải pháp càng tốt để giải quyết vấn đề.
- **GỌI CHO BẠN** đồng nhóm của quý vị.

ĐỌC: 

- Chương Tám, "Teaching Children to Problem Solve," trong sách *The Incredible Years*.

GIẤY NHẮC DÁN TRÊN CỬA TỦ LẠNH
VỀ VIỆC DẠY CÁCH GIẢI QUYẾT
VẤN ĐỀ CHO TRẺ



- Khuyến khích con quý vị chơi trò “giả sử” hoặc “còn nếu... thì sao” về nhiều trường hợp khó khăn thông thường.
- Dùng các câu truyện, hình múa rối, đồ chơi, và hình hoạt họa để giúp cho các trò chơi được vui nhộn và hào hứng.
- Bắt đầu bằng cách giải thích trường hợp của vấn đề.
- Khuyến khích con quý vị nghĩ ra càng nhiều giải pháp càng tốt (suy nghĩ gợi ý)
- Giúp trẻ nhận ra các cảm tưởng của em.
- Khen ngợi cách suy nghĩ của trẻ và các cố gắng giải quyết vấn đề. (Hãy nhớ, suy nghĩ mới là điều quan trọng, chứ không phải giải pháp thực sự.)
- Hãy tự quý vị đưa ra các giải pháp sáng tạo và phong phú để làm mẫu.
- Hãy nhớ, chính tiến trình học cách nghĩ về trường hợp va chạm mới là điều quan trọng, hơn là tìm được các câu giải đáp đúng.

CÓ THỂ GIẢI QUYẾT NHƯ SAU

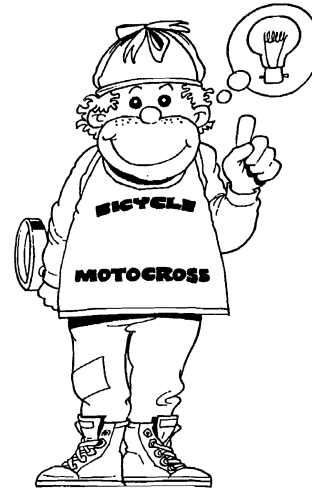
La mắng trẻ đó.*	Chờ một lát.	Cười trẻ đó.
Tỏ vẻ buồn bã hoặc khóc.	Lờ đi; đi chỗ khác.	Đi chơi chỗ khác.
Dành lấy để ăn.*	Đánh lại.*	Xin bà đừng giận.
Hỏi trẻ đó.	Xin phép.	Làm việc gì vui nhộn.
Đổi vật gì.	Năn nỉ.	Nhờ cha mẹ hoặc giáo viên giúp đỡ.
Nói lên cảm tưởng của mình.	Thay phiên nhau.	Đề nghị chia sẻ.
Tìm cái khác.	Bình tĩnh lại trước.	Tung đồng tiền chọn mặt.
Nhận lỗi.	Tỏ ra mã thượng.	Nói thật.
Khen ngợi.	Tỏ ra can đảm.	Nói “không.”
Ngưng giận dữ.	Hãy Tỏ Ra Can Đảm.	Tha thứ.

*Những cách giải quyết có đánh dấu hoa thị là những cách không đúng. Khuyến trẻ nên nghĩ về các hậu quả và chọn cách khác có hậu quả khác hơn.

Những Bước Giải Quyết Vấn Đề Của Wally



1 Ta gặp vấn đề khó khăn như thế nào?



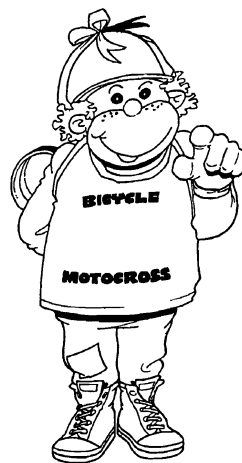
2 Có cách nào giải quyết không?



3 Còn những cách giải quyết nào khác hay không?



4 Sau đó thì sao? (các hậu quả)



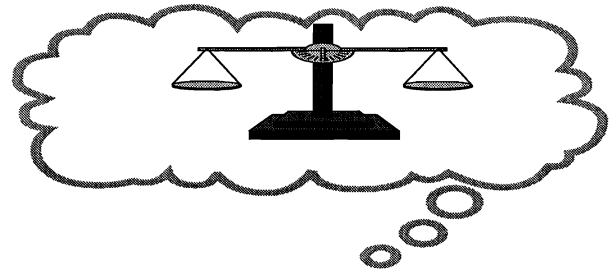
5 Cách nào có thể giải quyết được hay nhất?



6 Ta có thể dùng kế hoạch này hay không?



7 Cách giải quyết của ta có đúng không?



Cách giải quyết có an toàn hay không?

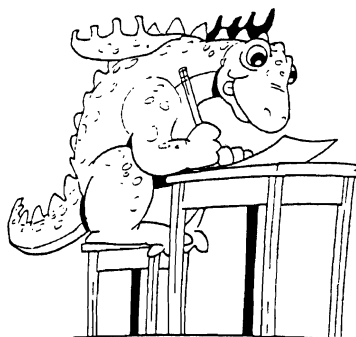


Cách giải quyết có công bằng hay không?



Cách giải quyết có làm cho cảm thấy hạnh diện hay không?

GIẤY NHẮC DÁN TRÊN CỬA TỦ LẠNH
VỀ VIỆC GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ
VỚI TRẺ EM



- Tìm hiểu quan niệm của con quý vị về vấn đề khó khăn gặp phải.
- Hỏi han về cảm tưởng của con quý vị về vấn đề đó và cho trẻ biết cảm tưởng của em là xác đáng.
- Hướng dẫn con quý vị để đưa ra càng nhiều cách giải quyết vấn đề càng tốt.
- Chấp nhận mọi cách giải quyết của trẻ. Đừng chỉ trích và tránh phê phán vội vã các giải pháp đó.
- Đưa ra hoặc nêu gương bằng các giải pháp sáng tạo của quý vị khi trẻ không nghĩ ra được thêm nữa.
- Khuyến khích con quý vị nghĩ về vấn đề từ phía quan điểm của người kia.
- Khuyến khích những trẻ lớn hơn đánh giá các hậu quả do mỗi cách giải quyết đem lại và chọn cách hay nhất (Có an toàn hay không? Có công bằng hay không? Có giúp cho cảm thấy hãnh diện hay không?)
- Chú trọng vào việc giúp cho trẻ học cách suy nghĩ hơn là chính từng giải pháp.
- Khen ngợi các nỗ lực giải quyết vấn đề của con quý vị.
- Sau cùng, nhưng lại quan trọng nhất, là quý vị hãy làm gương bằng cách suy nghĩ lớn tiếng về các trường hợp khó khăn. Đây có thể là kinh nghiệm học tập phong phú để trẻ nhìn thấy cha mẹ thảo luận về một vấn đề, đưa ra những cách có thể giải quyết, và đánh giá xem cách giải quyết nào hay nhất.

Cha Mẹ Dạy Con Giải Quyết Vấn Đề

CÁC SINH HOẠT Ở NHÀ TRONG TUẦN

NHỮNG VIỆC NÊN LÀM:

- **TIẾP TỤC ĐỌC SÁCH VÀ CHƠI ĐÙA HÀNG NGÀY.**
- **CHỌN** ra một trường hợp có vấn đề khi trẻ xem chững như đang buồn bã về việc nào đó và thử dùng những cách giải quyết vấn đề đã nói trong chương trình này.
- **TIẾP TỤC** dùng thêm một số vấn đề trong “Wally’s Detective Manual” để bàn các giải pháp.

HÃY NHỚ

- Một lần dạy cách giải quyết vấn đề sẽ không dạy được cho trẻ tất cả các kỹ năng này; phải cần hàng trăm lần thử thách rút kinh nghiệm và phải rất nhẫn nại. Có thể có những lần trẻ bực dọc hoặc tức giận đến mức phải áp dụng biện pháp Ngưng Sinh Hoạt để trẻ bình tĩnh lại trước khi nên thảo luận tiếp.