

Cách Thức Chơi với Con của Quý Vị

"Đề Cao Lòng Tự Trọng của Con Quý Vị và Khuyến Khích Hợp Tác"



SINH HOẠT TẠI NHÀ TRONG TUẦN

. **CHƠI** với con của quý vị ít nhất là 10 tới 15 phút mỗi ngày.

Hướng Dẫn Tổng Quát Để Chơi với Con Quý Vị

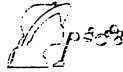
1. Đừng chơi một trò chơi tranh đua, đặc biệt là với một đứa con còn nhỏ.
2. Tốt hơn là chơi với đồ chơi không có cấu trúc như các khối, xe vận tải, búp bê, v.v...
3. Nhiều người lớn tìm thấy rất hữu ích khi chơi cùng một giờ mỗi ngày. Một chiến thuật hữu ích khác là lấy điện thoại ra ngoài để trẻ con biết rằng thời giờ tiêu dùng cùng với chúng là quan trọng.
4. Nếu có hơn một đứa con trong gia đình, cố gắng chơi với mỗi đứa riêng biệt nếu có thể. Cần phải có thời giờ để phát triển năng khiếu cần thiết để chơi trở đi trở lại giữa hai hoặc nhiều đứa con một cách hiệu quả, vì thế tốt hơn là đừng có thử cho đến khi quý vị thực hành vài lần chơi với từng đứa một

How to Play with Your Child

"Promoting Your Child's Self-esteem and Encouraging Cooperation"

HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

TO DO:



- **PLAY** with your child for a minimum of 10 to 15 minutes every day.
- **KEEP TRACK** of these play periods on the Record Sheet: Play Times handout.

READ:

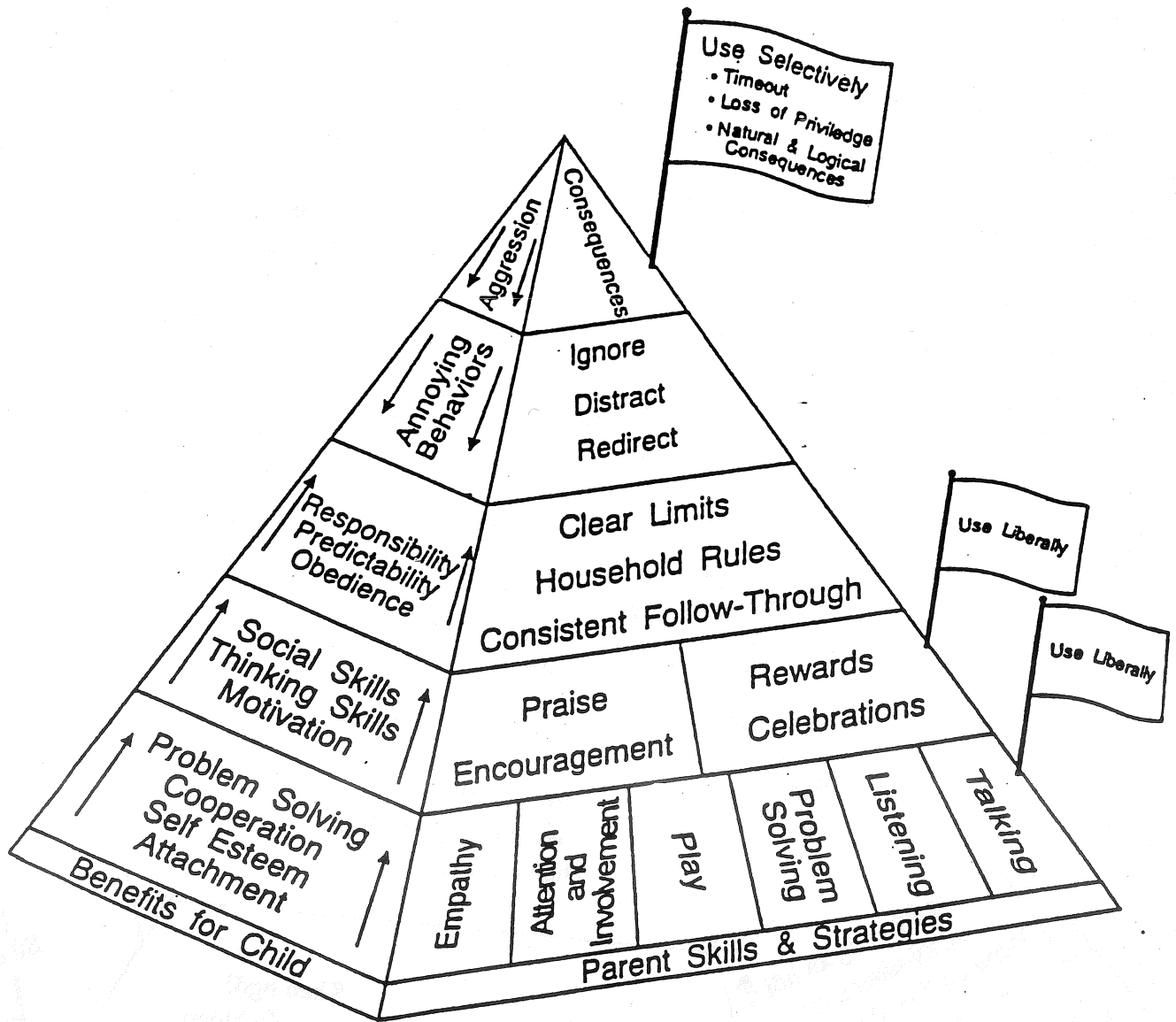


- Handouts and Chapter One from *The Incredible Years* book.

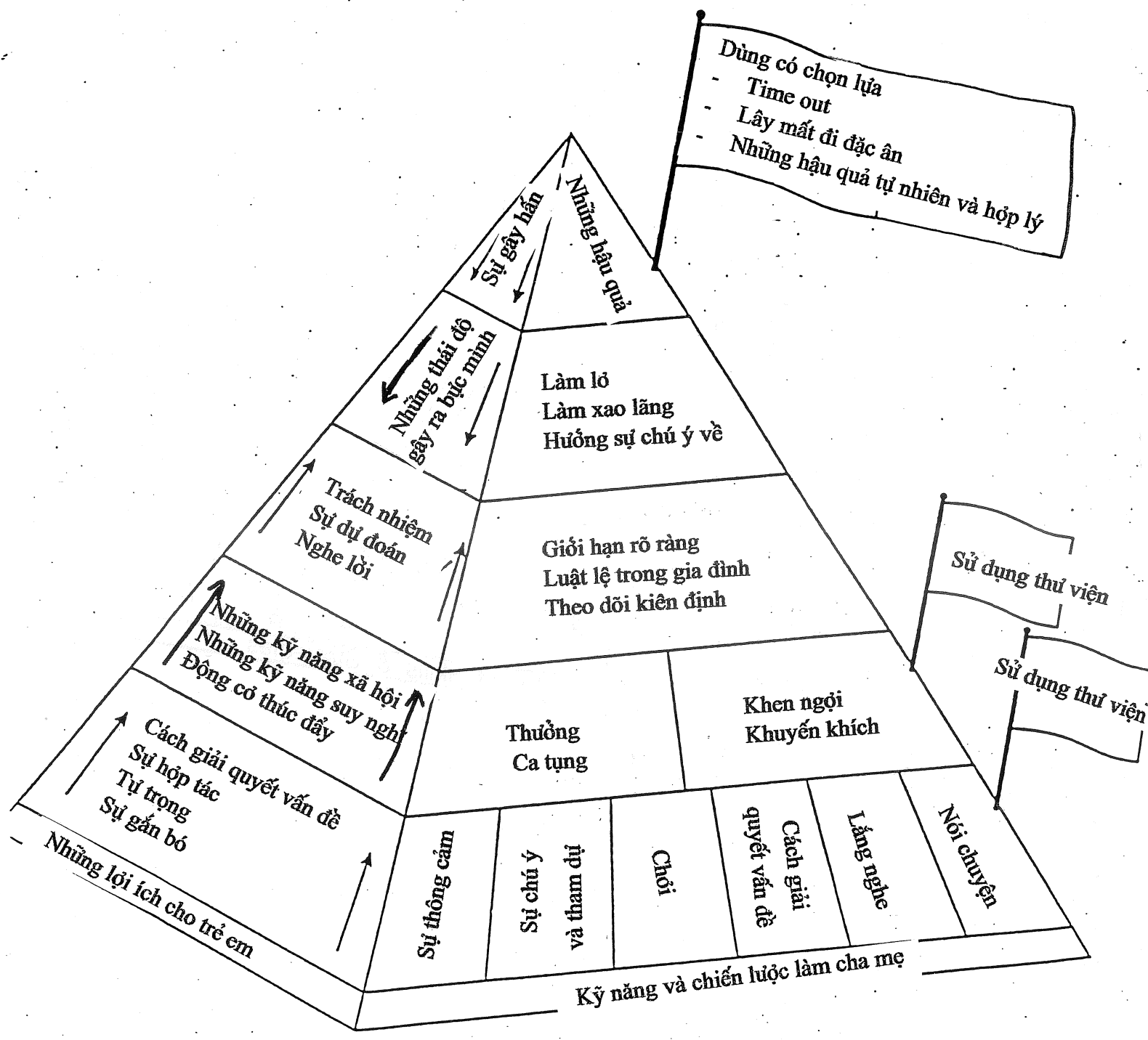


General Guidelines For Play Sessions with Your Child

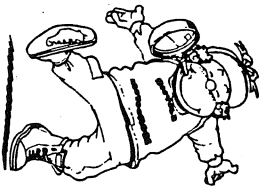
1. Don't play a competitive game, especially with a younger child.
2. It is better to play with unstructured toys such as blocks, trucks, dolls, etc.
3. Some adults find it helpful to play at the same time every day. Another useful strategy is to take the phone off the hook so children know that the time you are spending together is important.
4. If there is more than one child in the family, try to play with each child separately if possible. It takes time to develop the skills necessary to go back and forth between two or more children effectively, so it is better not to attempt this until you have had some practice playing with each child individually.



Parenting Pyramid



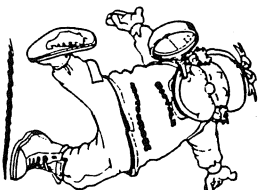
Tháp chóp về kỹ năng làm cha mẹ



"Refrigerator Notes"

PLAY

- Follow your child's lead.
- Pace at your child's level.
- Don't expect too much—give your child time.
- Don't compete with your child.
- Praise and encourage your child's ideas and creativity; don't criticize.
- Engage in role play and make-believe with your child.
- Be an attentive and appreciative audience.
- Use descriptive comments instead of asking questions.
- Curb your desire to give too much help; encourage your child's problem-solving.
- Reward quiet play with your attention.
- Laugh and have fun.

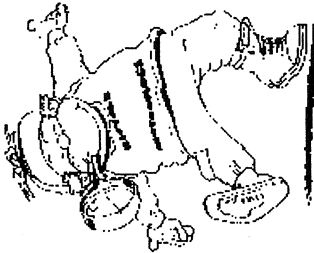


"Refrigerator Notes"

PLAY

- Follow your child's lead.
- Pace at your child's level.
- Don't expect too much—give your child time.
- Don't compete with your child.
- Praise and encourage your child's ideas and creativity; don't criticize.
- Engage in role play and make-believe with your child.
- Be an attentive and appreciative audience.
- Use descriptive comments instead of asking questions.
- Curb your desire to give too much help; encourage your child's problem-solving.
- Reward quiet play with your attention.
- Laugh and have fun.

GHI CHÚ QUAN TRỌNG VỀ VIỆC CHƠI VỚI CON CỦA QUÍ VỊ

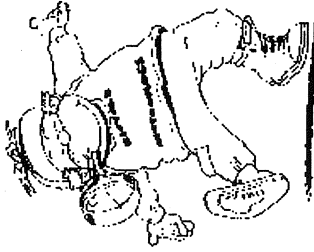


Vui vẻ

- Theo sự dẫn dắt của con quý vị.
- Bước đi lại theo trình độ con quý vị.
- Đừng trông mong quá nhiều, hãy cho con quý vị thời gian.
- Chớ tranh đua với con quý vị.
- Khen ngợi và khích lệ ý kiến và óc sáng tạo của con quý vị; đừng chỉ trích.
- Tiến hành vai trò chơi và giả bộ với con quý vị.
- Làm một thỉnh giả chăm chú và biết thưởng thức.
- Diễn tả sự dẫn giải thay vì đặt câu hỏi.
- Kiểm chế ý muốn giúp đỡ quá nhiều; khuyến khích con giải quyết trở ngại của nó.
- Khen thưởng sự chơi im lặng bằng sự chú ý của quý vị.
- Cười đùa vui vẻ.

Session 1

GHI CHÚ QUAN TRỌNG VỀ VIỆC CHƠI VỚI CON CỦA QUÍ VỊ



Vui vẻ

- Theo sự dẫn dắt của con quý vị.
- Bước đi lại theo trình độ con quý vị.
- Đừng trông mong quá nhiều, hãy cho con quý vị thời gian.
- Chớ tranh đua với con quý vị.
- Khen ngợi và khích lệ ý kiến và óc sáng tạo của con quý vị; đừng chỉ trích.
- Tiến hành vai trò chơi và giả bộ với con quý vị.
- Làm một thỉnh giả chăm chú và biết thưởng thức.
- Diễn tả sự dẫn giải thay vì đặt câu hỏi.
- Kiểm chế ý muốn giúp đỡ quá nhiều; khuyến khích con giải quyết trở ngại của nó.
- Khen thưởng sự chơi im lặng bằng sự chú ý của quý vị.
- Cười đùa vui vẻ.

Session 1

Các Sinh Hoạt Ở Nhà

TỜ GHI CHÉP: GIỜ CHƠI

Ghi lại những lần quý vị chơi với con, quý vị làm gì, và bất cứ phản ứng nào quý vị nhận thấy của chính mình hoặc của trẻ.

Ngày	Thời Gian Chơi	Sinh Hoạt	Đáp Ứng Của Trẻ	Phản Ứng Của Cha Mẹ

Home Activities

RECORD SHEET: PLAY TIMES

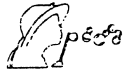
Record times you spent playing with your child, what you did, and any reaction you noticed in yourself or your child.

Date	Time Spent	Activity	Child's Response	Parent's Reaction

Play With Your Child

HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

TO DO:



1. **PLAY** for 10 minutes each day with your child doing a learning activity such as:
 - playing a game
 - coloring or painting together
 - playing with some unstructured toys
(e.g., Legos, pots and pans, blocks, dress up)
 - answering questions
 - playing with play dough
2. **KEEP TRACK** of play periods on the “Record Sheet: Play Times” handout.
3. **READ** or **LISTEN TO AUDIOTAPE** Chapter 1, *How to Play With Your Child*, in *The Incredible Years*.



Giúp Con Học Qua Cách Chơi

"Đề Cao Năng Khiếu Suy Nghĩ của Con Quý Vị"

SINH HOẠT TẠI NHÀ TRONG TUẦN

ĐỂ LÀM:

1. **CHƠI** 10 phút mỗi ngày với con quý vị, làm sinh hoạt học hỏi như là:

- đọc cùng với nhau
- chia sẻ một câu chuyện
- chơi một trò chơi
- cùng nhau tô màu hay vẽ
- chơi với vài đồ chơi (như Legos, nồi cháo, khối gỗ, mặc áo quần giả trang
- trả lời câu hỏi
- bàn về dự án và chuyện xảy ra của con tại Head Start *LỚP HOẶC TẠI TRƯỜNG*
- chơi với bột nhào

Khi đọc cùng với nhau quý vị có thể xem như cố đọc sách không có chữ nào trong đó - chỉ có hình thôi! Quý vị sẽ thích thú dựng lên các câu chuyện về các bức hình đó với con của quý vị. Nếu sách có chữ, con của quý vị hãy đọc lớn lên. Thực tập năng khiếu mà chúng tôi đề nghị trong chương trình này để nuôi dưỡng lòng tự tin của con quý vị. Ghi chú cách thức mà con quý vị đáp ứng lại với những nỗ lực của quý vị.

2. **THỰC TẬP DẪN GIẢI SỰ CHỈ DẪN** và dùng sự khen ngợi thường xuyên khi chơi với con. Quan sát ảnh hưởng của việc này đối với con của quý vị.

Session 2

Các Sinh Hoạt Ở Nhà

TỜ GHI CHÉP: GIỜ CHƠI

Ghi lại những lần quý vị chơi với con, quý vị làm gì, và bắt cứ phần ứng nào quý vị nhận thấy của chính mình hoặc của trẻ.

Ngày	Thời Gian Chơi	Sinh Hoạt	Đáp Ứng Của Trẻ	Phản Ứng Của Cha Mẹ

Home Activities

RECORD SHEET: PLAY TIMES


Record times you spent playing with your child, what you did, and any reaction you noticed in yourself or your child.

Date	Time Spent	Activity	Child's Response	Parent's Reaction

GIÚP CON ĐÀN HỌC TRONG LÚC CHƠI.
Helping Your Child Learn Through Play

"Promoting Your Child's Thinking Skills"
KHUYẾN KHÍCH CON ĐÀN CÓ KHẢ NĂNG SUY NGHĨ

SINH HOẠT TẠI NHÀ TRONG TUẦN
HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

VIẾT LÊN
TO DO: 

MỖI NGÀY CHƠI VỚI Đứa CON CỦA ĐÀN 10 PHÚT BẰNG CÁCH THỰC HÀNH CÁC SINH HOẠT
A. 1. **PLAY** for 10 minutes each day with your child doing a learning activity such as:

- ĐUỐI ĐÂY :
- reading together
 - sharing a story
 - playing a game
 - coloring or painting together
 - playing with some unstructured toys
(e.g., Legos, pots and pans, blocks, dress up)
 - answering questions
 - discussing your child's projects and events at school
 - playing with play dough

When reading together you might consider trying a book that has no words in it all — only pictures! It will be fun for you to make up stories about the pictures with your child. If the book has words read it out loud by your child. Practice the skills we have suggested in this program to foster your child's self-confidence. Notice how your child responds to your efforts.

THEO ĐÓI THỜI GIẢN CHƠI TRONG "BẢN GHI CHÉP : THỜI GIẢN CHƠI" PHÁT RA ;
A 2. **KEEP TRACK** of play periods on the "Record Sheet: Play Times" handout.

3. **READ** or **LISTEN TO AUDIOTAPE** Chapter 2, *Praise*, in *The Incredible Years*.



A 4. **CALL YOUR BUDDY** from the group.

GỌI CHO ĐÀN TRONG NHÓM

Helping Your Child Learn Through Play

“Promoting Your Child’s Thinking Skills”

HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

TO DO:



1. **PLAY** for 10 minutes each day with your child doing a learning activity such as:

- reading together
- sharing a story
- playing a game
- coloring or painting together
- playing with some unstructured toys
(e.g., Legos, pots and pans, blocks, dress up)
- answering questions
- discussing your child’s projects and events at school
- playing with play dough

When reading together you might consider trying a book that has no words in it all — only pictures! It will be fun for you to make up stories about the pictures with your child. If the book has words read it out loud by your child. Practice the skills we have suggested in this program to foster your child’s self-confidence. Notice how your child responds to your efforts.

2. **KEEP TRACK** of play periods on the “Record Sheet: Play Times” handout.

3. **READ** or **LISTEN TO AUDIOTAPE** Chapter 2, *Praise*, in *The Incredible Years*.



4. **CALL YOUR BUDDY** from the group.



CÔNG TÁC NGOÀI TRỜI!

A. Một lúc nào đó trong ba tuần tới, quý vị có công tác ngoài trời để thực hiện ít nhất là một lần cho sinh hoạt sau đây:

- **Đi đến thư viện địa phương với con quý vị.** Nói chuyện với quản thủ thư viện về các cuốn sách hữu ích cho con quý vị và bảo con chọn nhiều sách.

VÀ/HOẶC

- **Đi đến lớp học ^{HÌNH LỚP HỌC} Head Start của con quý vị và ở lại chơi với con quý vị một thời gian.** Nói chuyện với thầy giáo về việc con của quý vị học hành như thế nào. Xung phong đọc chuyện hoặc giúp lớp học (hoặc đi theo một chuyến đi ngoài trời). Làm quen với chương trình giảng dạy và việc làm thường ngày của con quý vị.
- B. Viết ra quý vị đã làm gì và quý vị cảm thấy như thế nào về kinh nghiệm đó trên trang "Ghi Chú Ngoài Trời"



FIELD ASSIGNMENT!

A. Some time in the next three weeks please do at least one of the following activities:

- **Go to your local library with your child.** Talk to the librarian about books that would be interesting for your child and ask your child to choose several books.

AND/OR

- **Playing with your child in the classroom could only apply to certain preschool settings.** Talk with your child's teacher about how your child is doing. Offer to read or help out in class (or go on a field trip). Familiarize yourself with your child's curriculum and routine.

B. Write down what you did and how you felt about the experience on the "Field Notes" page.

"*Ghi Chú Quan Trọng*"

**NHỮNG ĐIỂM NÊN NHỚ
VỀ VIỆC XÂY DỰNG LÒNG TỰ TIN CHO CON**

- Đánh giá và chú ý đầy đủ các sinh hoạt vui chơi của con quý vị
- Lắng nghe con quý vị -- xem giờ khi con quý vị bắt đầu nói -- dừng ép chúng nói khi chúng chưa muốn nói
- Tăng cường những cố gắng học hành của các con quý vị bằng cách *mô tả* những gì chúng đang làm
- Khen ngợi những cố gắng như những thành công của con quý vị
- Khi đọc:

Hỏi những câu hỏi không giới hạn

Tránh ra lệnh hay sửa đổi

Chỉ giúp đỡ khi được nhờ đến

- Tạo cơ hội cho con quý vị kể lại câu chuyện mà chúng còn nhớ
- Khuyến khích con quý vị viết chuyện riêng của chúng hoặc đọc lên cho quý vị
- Thường xuyên đọc cho con nghe và cho phép chúng thấy quý vị đọc
- Khuyến khích con trẻ đứng lên một cốt chuyện và diễn xuất ra

Session 3

"*Ghi Chú Quan Trọng*"

**NHỮNG ĐIỂM NÊN NHỚ
VỀ VIỆC XÂY DỰNG LÒNG TỰ TIN CHO CON**

- Đánh giá và chú ý đầy đủ các sinh hoạt vui chơi của con quý vị
- Lắng nghe con quý vị -- xem giờ khi con quý vị bắt đầu nói -- dừng ép chúng nói khi chúng chưa muốn nói
- Tăng cường những cố gắng học hành của các con quý vị bằng cách *mô tả* những gì chúng đang làm
- Khen ngợi những cố gắng như những thành công của con quý vị
- Khi đọc:

Hỏi những câu hỏi không giới hạn

Tránh ra lệnh hay sửa đổi

Chỉ giúp đỡ khi được nhờ đến

- Tạo cơ hội cho con quý vị kể lại câu chuyện mà chúng còn nhớ
- Khuyến khích con quý vị viết chuyện riêng của chúng hoặc đọc lên cho quý vị
- Thường xuyên đọc cho con nghe và cho phép chúng thấy quý vị đọc
- Khuyến khích con trẻ đứng lên một cốt chuyện và diễn xuất ra

Session 3



"Refrigerator Notes"

**BUILDING YOUR CHILD'S
SELF-CONFIDENCE**

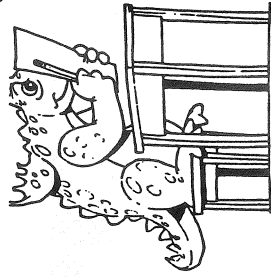
- Value and give your full attention to your children's play activities.
- Listen to your children—watch for times when your child is open to talking—don't pressure them to talk if they don't want to.
- Reinforce your children's learning efforts by *describing* what they are doing.
- Praise your children's efforts as well as their successes.
- Follow your child's lead when talking with them or playing.
- Spend regular daily time with your children.
- **When reading:**
 - **Ask open-ended questions;**
 - **Avoid commands and corrections;**
 - **Offer help when s/he wants it.**
- Create opportunities for children to retell stories that they have memorized.
- Encourage children to write their own stories or to dictate them to you.
- Read to children often and allow them to see you reading.
- Encourage children to make up stories and act them out.



"Refrigerator Notes"

**BUILDING YOUR CHILD'S
SELF-CONFIDENCE**

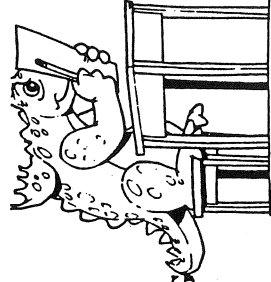
- Value and give your full attention to your children's play activities.
- Listen to your children—watch for times when your child is open to talking—don't pressure them to talk if they don't want to.
- Reinforce your children's learning efforts by *describing* what they are doing.
- Praise your children's efforts as well as their successes.
- Follow your child's lead when talking with them or playing.
- Spend regular daily time with your children.
- **When reading:**
 - **Ask open-ended questions;**
 - **Avoid commands and corrections;**
 - **Offer help when s/he wants it.**
- Create opportunities for children to retell stories that they have memorized.
- Encourage children to write their own stories or to dictate them to you.
- Read to children often and allow them to see you reading.
- Encourage children to make up stories and act them out.



REFRIGERATOR NOTES

ABOUT ENCOURAGING YOUR CHILD'S LEARNING

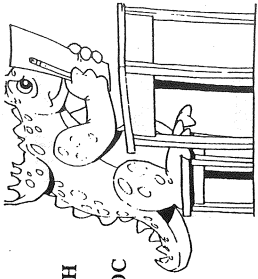
- Take an active interest in your child's play and school activities.
- Play, read, or do a learning activity with your child every day.
- Praise and encourage your child's "efforts" in the right direction (not just the end product).
- Set up tangible reward programs for doing the small steps it takes to learn something new or difficult.
- Be enthusiastic about your child's school projects.
- Start with easy learning activities and gradually increase the challenge as your child seems ready.
- Be realistic about your expectations — follow your child's lead in terms of what he/she is developmentally ready for.
- Focus on your child's strengths not his/her weaknesses.
- Share something that was hard for you to learn.
- Project a positive image of your child's ability in the future.



REFRIGERATOR NOTES

ABOUT ENCOURAGING YOUR CHILD'S LEARNING

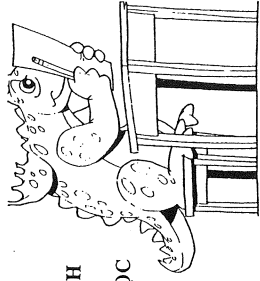
- Take an active interest in your child's play and school activities.
- Play, read, or do a learning activity with your child every day.
- Praise and encourage your child's "efforts" in the right direction (not just the end product).
- Set up tangible reward programs for doing the small steps it takes to learn something new or difficult.
- Be enthusiastic about your child's school projects.
- Start with easy learning activities and gradually increase the challenge as your child seems ready.
- Be realistic about your expectations — follow your child's lead in terms of what he/she is developmentally ready for.
- Focus on your child's strengths not his/her weaknesses.
- Share something that was hard for you to learn.
- Project a positive image of your child's ability in the future.



GIẤY NHẮC DÁN TRÊN CỬA TỦ LẠNH
VỀ VIỆC KHUYẾN KHÍCH VẤN ĐỀ HỌC
TẬP CỦA CON QUÝ VỊ

- Hãy tích cực quan tâm đến các sinh hoạt chơi và học của con quý vị.
- Chơi, đọc, hoặc sinh hoạt học tập với con hàng ngày.
- Khen ngợi và khuyến khích "các nỗ lực" đúng hướng của con quý vị (chứ không phải chỉ có kết quả sau cùng).
- Đặt ra các chương trình thưởng thường cụ thể cho những bước nhỏ trên đường khi học điều gì mới hoặc khó. ĐƯỢC LỄ CHÀO THỊ CHƠI NHỎ GIỎI.
- Hãy nhiệt tình về các dự án nhà trường của con quý vị.
- Bắt đầu bằng các sinh hoạt học tập những điều dễ và dần dần khó thêm lên khi con quý vị có vẻ đã sẵn sàng.
- Hãy thực tế về các kỳ vọng của quý vị và để cho con quý vị được tự nhiên phát triển khi trẻ đã sẵn sàng.
- Chú trọng vào các ưu điểm của con quý vị chứ không phải vào các khuyết điểm của trẻ.
- Cho trẻ biết về những gì mà quý vị đã cảm thấy chính mình khó học.
- Tạo ra một ảnh tích cực về khả năng của con quý vị trong tương lai.

Session 3



GIẤY NHẮC DÁN TRÊN CỬA TỦ LẠNH
VỀ VIỆC KHUYẾN KHÍCH VẤN ĐỀ HỌC
TẬP CỦA CON QUÝ VỊ

- Hãy tích cực quan tâm đến các sinh hoạt chơi và học của con quý vị.
- Chơi, đọc, hoặc sinh hoạt học tập với con hàng ngày.
- Khen ngợi và khuyến khích "các nỗ lực" đúng hướng của con quý vị (chứ không phải chỉ có kết quả sau cùng).
- Đặt ra các chương trình thưởng thường cụ thể cho những bước nhỏ trên đường khi học điều gì mới hoặc khó. ĐƯỢC LỄ CHÀO THỊ CHƠI NHỎ GIỎI.
- Hãy nhiệt tình về các dự án nhà trường của con quý vị.
- Bắt đầu bằng các sinh hoạt học tập những điều dễ và dần dần khó thêm lên khi con quý vị có vẻ đã sẵn sàng.
- Hãy thực tế về các kỳ vọng của quý vị và để cho con quý vị được tự nhiên phát triển khi trẻ đã sẵn sàng.
- Chú trọng vào các ưu điểm của con quý vị chứ không phải vào các khuyết điểm của trẻ.
- Cho trẻ biết về những gì mà quý vị đã cảm thấy chính mình khó học.
- Tạo ra một ảnh tích cực về khả năng của con quý vị trong tương lai.

Session 3

Home Activities

RECORD SHEET: PLAY TIMES

Record times you spent playing with your child, what you did, and any reaction you noticed in yourself or your child.

Date	Time Spent	Activity	Child's Response	Parent's Reaction

Các Sinh Hoạt Ở Nhà

TỜ GHI CHÉP: GIỜ CHƠI

Ghi lại những lần quý vị chơi với con, quý vị làm gì, và bất cứ phần ứng nào quý vị nhận thấy của chính mình hoặc của trẻ.

Ngày	Thời Gian Chơi	Sinh Hoạt	Đáp Ứng Của Trẻ	Phản Ứng Của Cha Mẹ

Effective Ways to Praise and Encourage Your Child

"Bringing out the Best in Your Child"

HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

TO DO:



- **CONTINUE PLAYING** (and reading) with your child every day for at least 10 minutes.
- **PRACTICE USING** praise during play time.
- **CHOOSE ONE BEHAVIOR** you would like to see your child engage in more frequently, and systematically **PRAISE** it every time it occurs during the following week; for example: playing quietly, going to bed when requested, picking up toys, and sharing with others.
- **INCREASE THE NUMBER OF PRAISES** you give and observe what effect this has on the child.
- ~~KEEP TRACK~~ of the results on the ~~"Record Sheet: Praises"~~ ~~handout~~.
- **LIST** the behaviors you want to see more of on the Behavior Record ~~handout~~.
- Call your buddy from the group.

READ:



- Handouts and **Chapter Three, *Tangible Rewards***, in *The Incredible Years*.

Cách Thức Hữu Hiệu để Khen Ngợi và Khuyến Khích Con Quý Vị

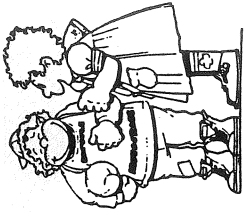
"Mang ra cái Tốt Nhất của Con Quý Vị"

SINH HOẠT TẠI NHÀ TRONG TUẦN

ĐỂ LÀM:

- **TIẾP TỤC CHƠI** (và đọc) với con quý vị mỗi ngày ít nhất là 10 phút.
- **THỰC TẬP XỬ DỤNG** khen ngợi trong khi chơi
- **CHỌN MỘT HẠNH KIỂM** mà quý vị muốn nhìn thấy con quý vị làm thường xuyên hơn, và **KHEN NGỢI** một cách có hệ thống điều đó mỗi lần xảy ra trong tuần sau; chẳng hạn: chơi im lặng, đi lên giường khi yêu cầu, nhặt đồ chơi lên, và chia sẻ với những người khác.
- **GIA TĂNG SỐ LẦN KHEN NGỢI** mà quý vị cho và quan sát ảnh hưởng của điều này đối với con.
- **LIỆT KÊ** những hạnh kiểm quý vị muốn thấy thêm nữa vào bản Hồ Sơ Hạnh Kiểm
- Gọi bạn đồng đội trong nhóm

Session 4

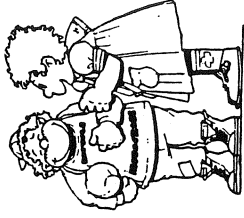


"Refrigerator Notes"

PRAISE

- Catch your child being good—don't save praise for perfect behavior.
- Don't worry about spoiling your children with praise.
- Increase praise for difficult children.
- Model self-praise.
- Give labeled and specific praise.
- Make praise contingent on behavior.
- Praise with smiles, eye contact and enthusiasm.
- Give positive praise.
- Praise immediately.
- Give pats and hugs and kisses along with praise.
- Use praise consistently.
- Praise in front of other people.

Session 4



"Refrigerator Notes"

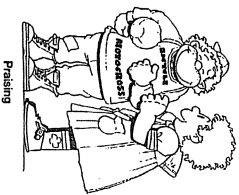
PRAISE

- Catch your child being good—don't save praise for perfect behavior.
- Don't worry about spoiling your children with praise.
- Increase praise for difficult children.
- Model self-praise.
- Give labeled and specific praise.
- Make praise contingent on behavior.
- Praise with smiles, eye contact and enthusiasm.
- Give positive praise.
- Praise immediately.
- Give pats and hugs and kisses along with praise.
- Use praise consistently.
- Praise in front of other people.

Session 4

GHI CHÚ DẪN TRÊN CỬA TỬ LÀNH 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** (có 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 lấn 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 về.
- **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.**



Praising

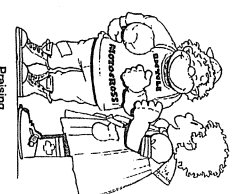
Session 4

© C. Webster-Stratton

6B

GHI CHÚ DẪN TRÊN CỬA TỬ LÀNH 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** (có 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 lấn 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 về.
- **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.**



Praising

Session 4

© C. Webster-Stratton

6B

ĐƠN GHI CHẾP

MẪU SỐ LỚP KHEN

SINH HOẠT TẠI NHÀ
Home Activities

RECORD SHEET: PRAISES

VIẾT LÊN MỘT VAI THỜI ĐIỂM CÁCH BẠN KHEN THƯỜNG CON BẠN CHO ĐIẾT NHỮNG HÀNH VIÊN NÀO ĐƯỢC BẠN KHEN VÀ PHẢN ỨNG CỦA CON BẠN
Write down some examples of ways you praise your child. Notice what kinds of behaviors you praise and how your child responds.

Date NGÀY	Time GIỜ	Số lần khen thưởng và các ví dụ về những câu khen Number of Praises and Examples of Praise Statements	Loại hành vi nào được khen Types of Child Behaviors Praised	Child's Response PHẢN ỨNG CỦA ĐƠN GHI CHẾP

Home Activities

RECORD SHEET: PRAISES

Write down some examples of ways you praise your child. Notice what kinds of behaviors you praise and how your child responds.

Date	Time	Number of Praises and Examples of Praise Statements	Types of Child Behaviors Praised	Child's Response

Using Tangible Reward Programs to Teach Your Child New Behaviors
"Motivating Your Children"

HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

TO DO:



- **CONTINUE PLAYING** with your child every day for at least 10 minutes, and **INCREASE THE NUMBER OF PRAISES** given to your child.

- **EXPLAIN** the star or chart system to your child for the behavior you want to encourage; **MAKE** the chart together and **BRING** the chart to the next meeting.

- Call your buddy from the group and share your ideas about rewards

READ:



- Handouts and Chapter Three, *Tangible Rewards*, in *The Incredible Years*

DÙNG CHƯƠNG TRÌNH KHEN THƯỞNG ĐỂ DẠY ĐƯA CON NHỮNG HÀNH VI MỚI
Using Tangible Reward Programs to Teach Your Child New Behaviors

"Motivating Your Children"
KHUYẾN KHÍCH CON BẠN

SINH HOẠT TẠI NHÀ TRONG TUẦN

HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

VIỆC LÀM
TO DO:



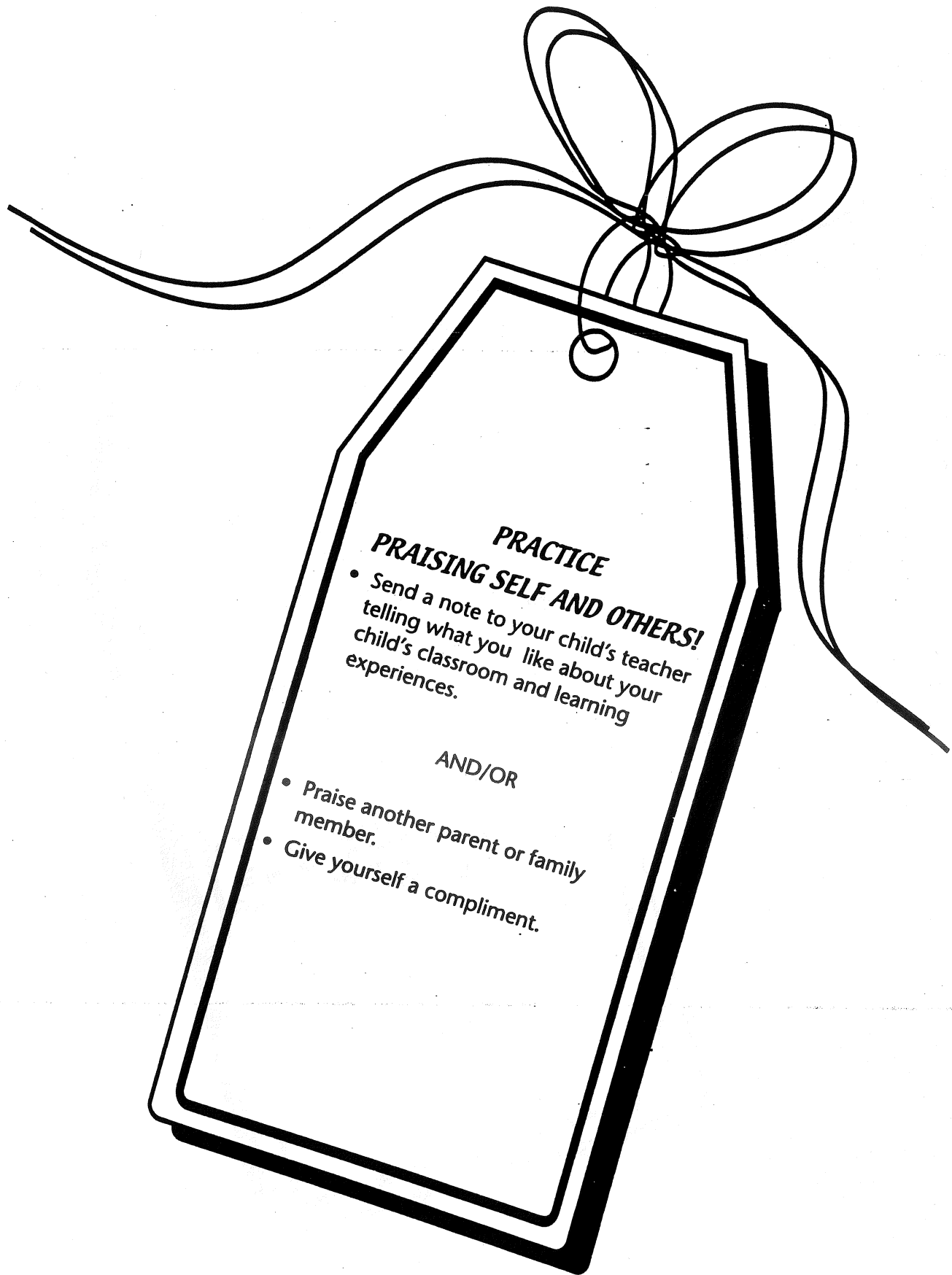
- **CONTINUE PLAYING** with your child every day for at least 10 minutes, and **INCREASE THE NUMBER OF PRAISES** given to your child.
TIẾP TỤC CHƠI VỚI CON MỖI NGÀY ÍT NHẤT 10 PHÚT, VÀ TĂNG LÊN SỐ LỜI KHEN THƯỞNG ĐƯA CON.

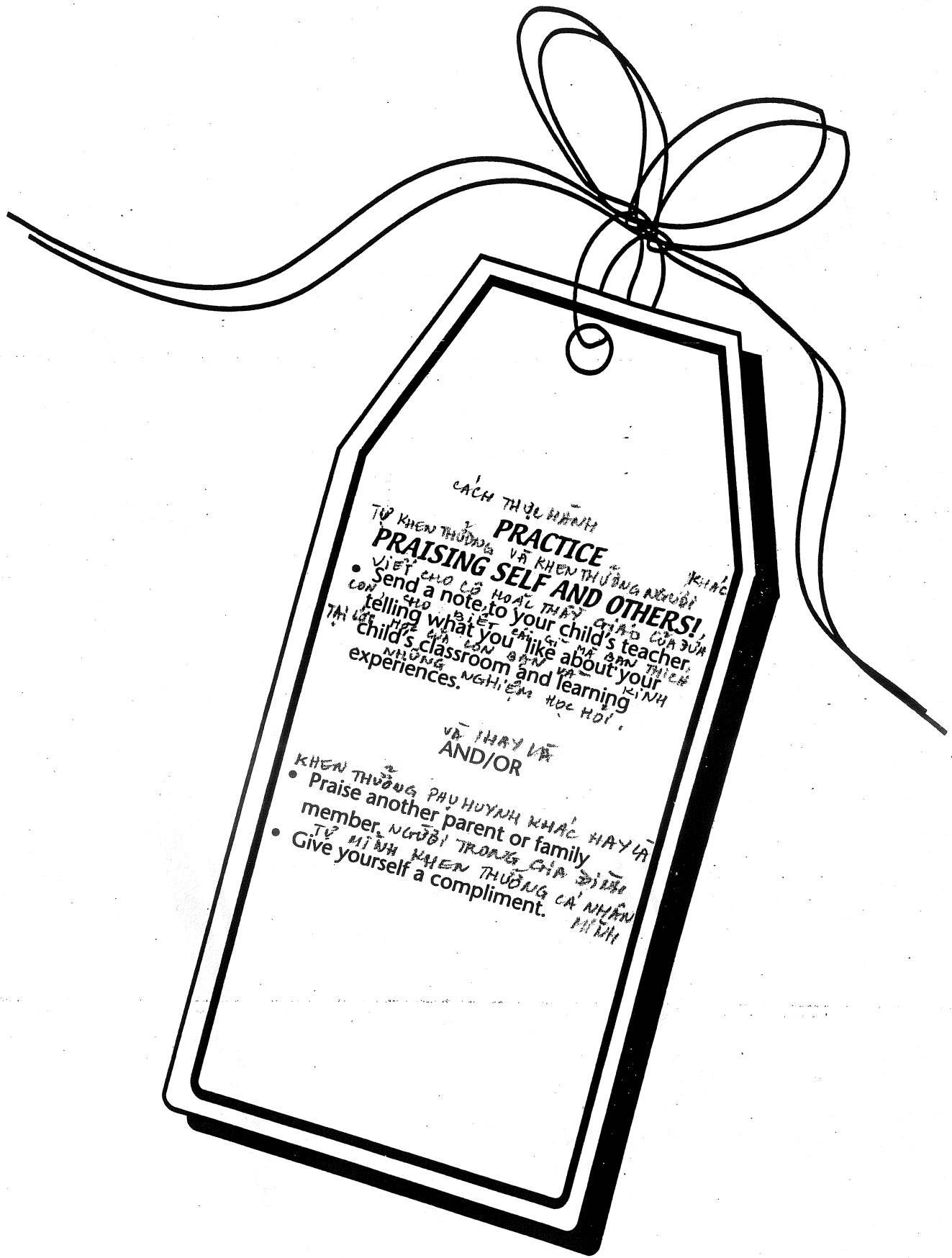
- **EXPLAIN** the star or chart system to your child for the behavior you want to encourage; **MAKE** the chart together and **BRING** the chart to the next meeting.
GIẢI THÍCH CÁCH KHEN THƯỞNG BẰNG NGÔI SAO CHO ĐƯA CON. KHI CÓ HÀNH VI TỐT, CÙNG NHAU LÀM BẢNG THỐNG KÊ VÀ MANG VÀO BUỔI HỌP TỚI.

- Call your buddy from the group and share your ideas about rewards.
GỌI NGƯỜI BẠN TRONG NHÓM VÀ CHIA XẼ Ý KIẾN CỦA BẠN VỀ NHỮNG SỰ KHEN THƯỞNG.

ĐỌC
READ:







CÁCH THỰC HÀNH

PRACTICE PRAISING SELF AND OTHERS!

- Send a note to your child's teacher, telling what you like about your child's classroom and learning experiences.

VÀ THAY VÀ
AND/OR

- Praise another parent or family member, or give yourself a compliment.

Using Tangible Reward Programs to Teach Your Child New Behaviors

"Motivating Your Children"

HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

TO DO:



- **CONTINUE PLAYING** with your child every day for at least 10 minutes, and **INCREASE THE NUMBER OF PRAISES** given to your child.
- Start Sticker Chart
- If your child is having problems at school, set up a program that includes tangibles for "good-behavior" notes from teachers. (Talk to your child's teachers about sending these home.)
- Share with teachers what incentives motivate your child.

READ:



Handouts and Chapter Four, *Limit Setting*, in *The Incredible Years*

**Xử Dụng Chương Trình Khen Thưởng Xác Thực để Dạy
Những Hạnh Kiểm Mới Cho Con Quý Vị**

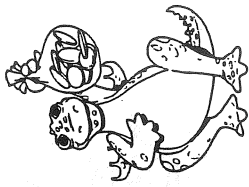
"Thúc Đẩy Con Quý Vị"

SINH HOẠT TẠI NHÀ TRONG TUẦN

ĐỂ LÀM:

- **TIẾP TỤC CHƠI** với con quý vị mỗi ngày ít nhất là 10 phút và **GIA TĂNG SỐ KHEN NGỢI** đối với con quý vị.
- Từ bản liệt các hạnh kiểm mà quý vị muốn thấy thêm (bản Hồ Sơ Hạnh Kiểm). **CHỌN MỘT HẠNH KIỂM ĐỂ LÀM VIỆC VỚI HỆ THỐNG BIỂU ĐỒ HOẶC NHÂN CÓ KEO**
- Gọi bạn đồng đội trong nhóm và chia sẻ ý kiến về việc khen thưởng của quý vị.

Session 6

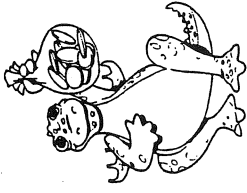


"Refrigerator Notes"

TANGIBLE REWARDS

- Define appropriate child behavior clearly.
- Make the steps small.
- Gradually increase the challenge.
- Don't make programs too complex—choose one or two behaviors to start.
- Focus on positive behaviors.
- Choose inexpensive rewards.
- Have daily rewards.
- Involve your child in choosing rewards.
- Get the appropriate behavior first, *then* reward.
- Reward everyday achievements.
- Gradually replace rewards with social approval.
- Be clear and specific about rewards.
- Have a varied menu.
- Show your child you expect success.
- Don't mix rewards with punishment.
- Consistently monitor the reward program.

Session 6



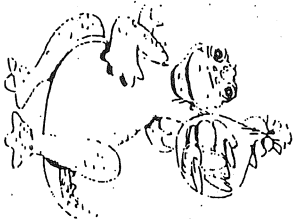
"Refrigerator Notes"

TANGIBLE REWARDS

- Define appropriate child behavior clearly.
- Make the steps small.
- Gradually increase the challenge.
- Don't make programs too complex—choose one or two behaviors to start.
- Focus on positive behaviors.
- Choose inexpensive rewards.
- Have daily rewards.
- Involve your child in choosing rewards.
- Get the appropriate behavior first, *then* reward.
- Reward everyday achievements.
- Gradually replace rewards with social approval.
- Be clear and specific about rewards.
- Have a varied menu.
- Show your child you expect success.
- Don't mix rewards with punishment.
- Consistently monitor the reward program.

Session 6

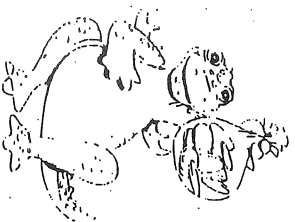
GHI CHÚ QUAN TRỌNG VỀ VIỆC KHEN THƯỞNG XÁC THỰC



- Định nghĩa rõ ràng về hạnh kiểm thích đáng của con
- Tự từ tăng lên việc đòi hỏi.
- Dùng làm cho chương trình quá phức tạp - chọn một hay hai hạnh kiểm để bắt đầu.
- Tập trung trên các hạnh kiểm rõ ràng.
- Chọn phần thưởng không đắt.
- Có phần thưởng mỗi ngày.
- Tham gia với con trong việc chọn phần thưởng.
- Trước tiên có được hạnh kiểm thích đáng, *rồi sau đó* phần thưởng.
- Khen thưởng thành tích mỗi ngày.
- Tự từ thay thế phần thưởng với sự tán thành ~~xã hội~~.
- Rõ ràng và dứt khoát về khen thưởng
- Có thực đơn thay đổi.
- Chỉ cho con biết quý vị mong chờ thành công.
- Dùng pha trộn khen thưởng với trừng phạt.
- Giám sát kiên trì chương trình khen thưởng.

Session 6

GHI CHÚ QUAN TRỌNG VỀ VIỆC KHEN THƯỞNG XÁC THỰC



- Định nghĩa rõ ràng về hạnh kiểm thích đáng của con
- Tự từ tăng lên việc đòi hỏi.
- Dùng làm cho chương trình quá phức tạp - chọn một hay hai hạnh kiểm để bắt đầu.
- Tập trung trên các hạnh kiểm rõ ràng.
- Chọn phần thưởng không đắt.
- Có phần thưởng mỗi ngày.
- Tham gia với con trong việc chọn phần thưởng.
- Trước tiên có được hạnh kiểm thích đáng, *rồi sau đó* phần thưởng.
- Khen thưởng thành tích mỗi ngày.
- Tự từ thay thế phần thưởng với sự tán thành ~~xã hội~~.
- Rõ ràng và dứt khoát về khen thưởng
- Có thực đơn thay đổi.
- Chỉ cho con biết quý vị mong chờ thành công.
- Dùng pha trộn khen thưởng với trừng phạt.
- Giám sát kiên trì chương trình khen thưởng.

Session 6

Effective Limit Setting

“The Importance of being Clear, Predictable, and Positive”

HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

TO DO:



- **DECREASE** the number of commands you give to those that are most important.
- When necessary, **GIVE POSITIVE AND SPECIFIC COMMANDS**. Avoid using question commands, “let’s” commands, negative commands, vague commands, and chain commands.
- Monitor and record the frequency and type of commands you give at home for a 30-minute period on the “Record Sheet: Commands” handout, and record the child’s response to these commands.
- **PRAISE** your child every time he or she complies with a command.
- Use the Household Rules handout to establish some of the rules you think are most important. Write these down on the household rules handout and bring the list to the next meeting.
- **CALL YOUR BUDDY** from the group and talk about household rules.

READ: Handouts and review Chapter Four, *Limit Setting*, in *The Incredible Years*.



Caution: Remember to continue playing!

Bố Trí Giới Hạn Hữu Hiệu

"Sự Quan Trọng của tính chất Rõ Ràng, Tiên Đoán Được, và Xác Thực"

SINH HOẠT TẠI NHÀ TRONG TUẦN

ĐỂ LÀM:

- **GIẢM** số lần ra lệnh mà quý vị cho ra đối với những gì quan trọng nhất.
- Khi cần thiết, **RA LỆNH RÕ RÀNG VÀ DỨT KHOÁT**. Tránh dùng những lệnh để hỏi, lệnh "chúng ta hãy", lệnh không dứt khoát, lệnh mơ hồ, và lệnh dây chuyền.
- Giám sát và ghi lại sự thường xuyên và loại lệnh quý vị ban ra ở nhà trong thời hạn 30 phút trong "Bản Ghi Chép: Lệnh", và ghi lại sự đáp ứng của con quý vị đối với các lệnh này.
- **THỰC TẬP XỬ DỤNG LỆNH "KHI NÀO/SAU ĐÓ"**.
- **KHEN NGỢI** con quý vị mỗi lần nó tuân hành theo mệnh lệnh.
- Dùng bản Phép Tắc Trong Gia Đình để thiết lập một vài phép tắc mà quý vị nghĩ rằng quan trọng nhất. Viết xuống trong bản phép tắc trong gia đình và mang theo bản danh mục cho lần họp tới.
- Gọi bạn đồng đội trong nhóm và nói về phép tắc trong gia đình.

Session 7

Lưu Ý: Hãy nhớ tiếp tục chơi!

Home Activities

RECORD SHEET: COMMANDS

Date	Time	Commands Given	Child's Response	Parent's Response
Example	5-5:30 p.m.	"Put the toys away."	Child puts toys away	"Thank you for putting the toys away."
1st Day				
2nd Day				
		Example of When/Then Command		

1. How many play sessions did you have this week? _____
2. What positive behaviors are you working on praising? _____

BAU CHI UEP
LOI RA LEM

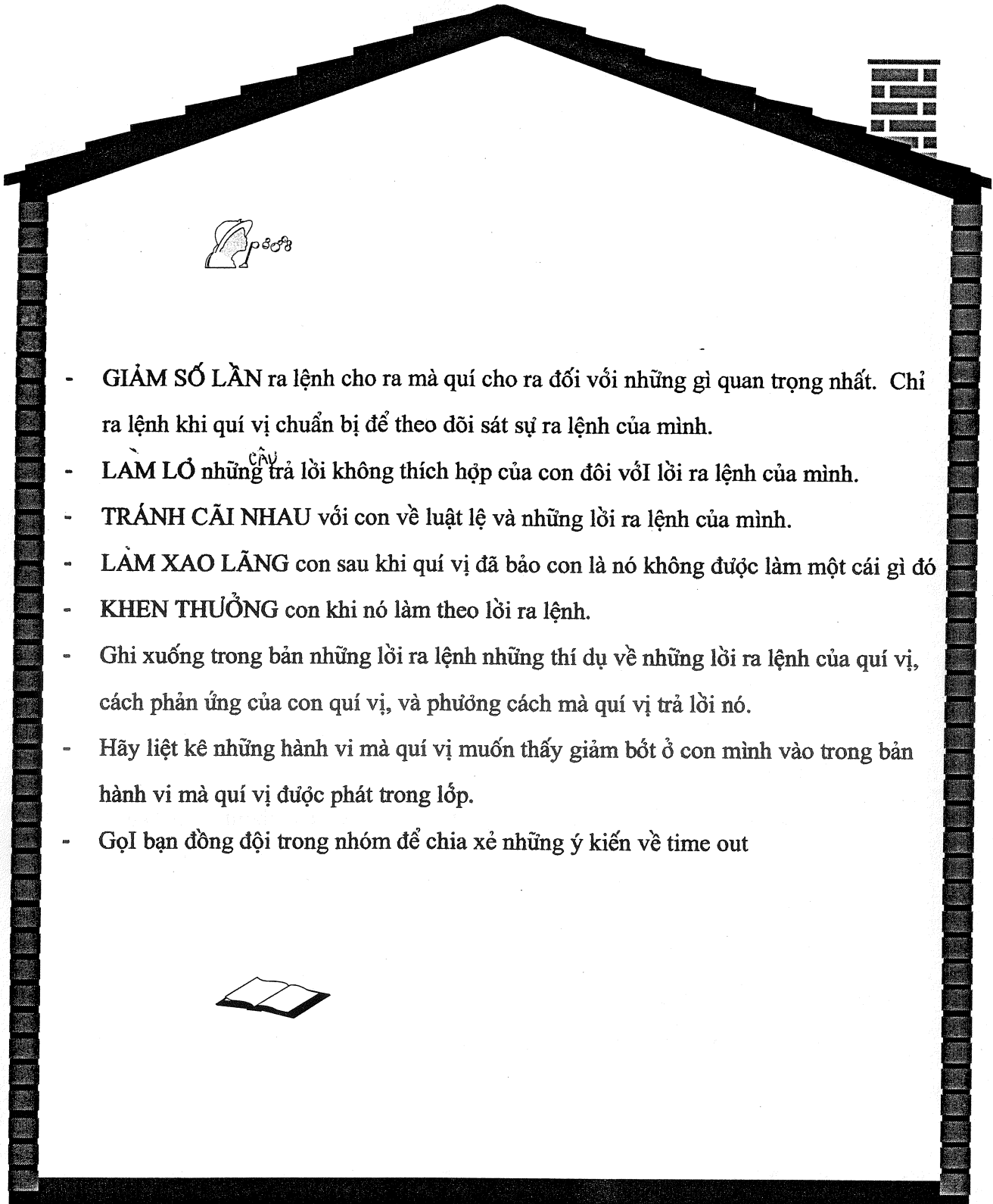
SINH HOAT TẠI NHÀ
Home Activities


RECORD SHEET: COMMANDS

Date	Time	Commands Given	Child's Response	Parent's Response
THI DV Example	5-5:30 p.m.	MANG CÁT NHƯNG ĐÓ CHƠI ĐI "Put the toys away."	ĐƯA CÁT NHƯNG CẤT ĐÓ CHƠI Child puts toys away	CẢM ƠN CON ĐÃ MANG CÁT ĐÓ CHƠI ĐI "Thank you for putting the toys away."
1st Day THỨ NHẤT				
NGÀY 2nd Day THỨ NHÌ				
		THI DV KHI NÀO RA LỆNH Example of When/Then Command		


1. How many play sessions did you have this week?
CÓ BAO NHIÊU LẦN CHƠI VỚI CON TRONG TUẦN NÀY?
NHỮNG HÀNH VI KHÁC QUẢ NÀO ĐƯỢC CHIA SẺ KHI CHƠI THƯỜNG?
2. What positive behaviors are you working on praising?
CÓ NHỮNG HÀNH VI KHÁC QUẢ NÀO ĐƯỢC CHIA SẺ KHI CHƠI THƯỜNG?

GIỚI HẠN HỮU HIỆU VÀ LÀM LỖ





- **GIÁM SỐ LẦN** ra lệnh cho ra mà quý cho ra đối với những gì quan trọng nhất. Chỉ ra lệnh khi quý vị chuẩn bị để theo dõi sát sự ra lệnh của mình.
- **LÀM LỖ** những ^{CÂU} trả lời không thích hợp của con đối với lời ra lệnh của mình.
- **TRÁNH CÃI NHAU** với con về luật lệ và những lời ra lệnh của mình.
- **LÀM XAO LÃNG** con sau khi quý vị đã bảo con là nó không được làm một cái gì đó
- **KHEN THƯỞNG** con khi nó làm theo lời ra lệnh.
- Ghi xuống trong bản những lời ra lệnh những thí dụ về những lời ra lệnh của quý vị, cách phản ứng của con quý vị, và phương cách mà quý vị trả lời nó.
- Hãy liệt kê những hành vi mà quý vị muốn thấy giảm bớt ở con mình vào trong bản hành vi mà quý vị được phát trong lớp.
- Gọi bạn đồng đội trong nhóm để chia sẻ những ý kiến về time out



Effective Limit Setting and Ignoring
“Decreasing Annoying Misbehaviors”

HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

TO DO:



- **DECREASE** the number of commands given to those that are most important. Give a command only when you are prepared to follow through with it.
- **IGNORE** inappropriate responses to commands.
- **AVOID ARGUING** with your child about rules and commands.
- **USE A DISTRACTION** or a diversion after you tell your child that he or she cannot do something.
- **PRAISE** your child for complying with commands.
- On the “Record Sheet: Commands” handout, write down some examples of your commands, the way your child reacts, and the way you respond.
- Make a list of behaviors you would like to see less of on the Behavior Record handout.
- **CALL YOUR BUDDY** from the group and share ideas about Time Out.

READ:



- Handouts and Chapter Five, *Ignore*, in *The Incredible Years*.

GIẤY ĐƯỢC PHÁT RA
Handout
 GIẤY CHỈ CHÉP SỬ LÂM NGỒ VÀ KHEN THƯỜNG
RECORD SHEET: IGNORE AND PRAISE

HÀNH VIỆN ĐƯỢC LÂM NGỒ
Behavior Ignored

SỰ HỢP TÁC CỦA Đứa CON
Child's Response

e.g. Yelling
 THÍ DỤ NHƯ LA HÉT

Monday _____
 THỨ HAI

Tuesday _____
 THỨ BA

Wednesday _____
 THỨ TƯ

Thursday _____
 THỨ NĂM

Friday _____
 THỨ SÁU

Saturday _____
 THỨ BẢY

Sunday _____
 CHỦ NHẬT

HÀNH VIỆN ĐƯỢC KHEN THƯỜNG
Behavior Praised

SỰ HỢP TÁC CỦA Đứa CON
Child's Response

e.g. Talking Nicely THÍ DỤ NHƯ NÓI NHUYỀN GIỚI

Monday _____
 THỨ HAI

Tuesday _____
 THỨ BA

Wednesday _____
 THỨ TƯ

Thursday _____
 THỨ NĂM

Friday _____
 THỨ SÁU

Saturday _____
 THỨ BẢY

Sunday _____
 CHỦ NHẬT

Handout

RECORD SHEET: IGNORE AND PRAISE

Behavior Ignored

Child's Response

e.g. Yelling

Monday _____

Tuesday _____

Wednesday _____

Thursday _____

Friday _____

Saturday _____

Sunday _____

Behavior Praised

Child's Response

e.g. Talking Nicely

Monday _____

Tuesday _____

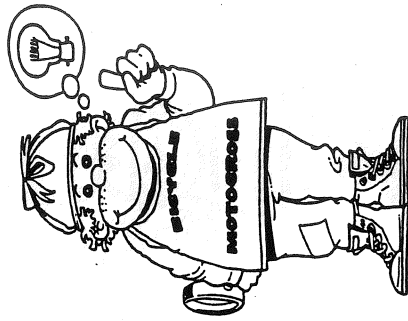
Wednesday _____

Thursday _____

Friday _____

Saturday _____

Sunday _____

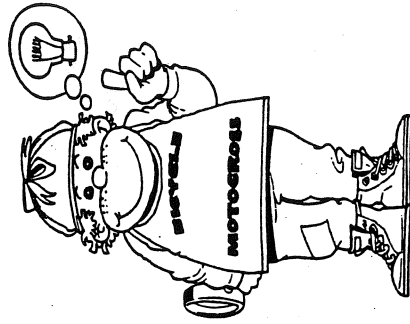


"Refrigerator Notes"

IGNORING

- Avoid eye contact and discussion while ignoring.
- Physically move away from your child but stay in the room if possible.
- Be subtle in the way you ignore.
- Be prepared for testing.
- Be consistent.
- Return your attention as soon as misbehavior stops.
- Combine distractions with ignoring.
- Choose specific child behaviors to ignore and make sure they are ones you *can* ignore.
- Limit the number of behaviors to systematically ignore.
- Give attention to your child's positive behaviors.

Session 8



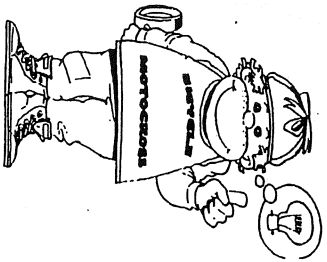
"Refrigerator Notes"

IGNORING

- Avoid eye contact and discussion while ignoring.
- Physically move away from your child but stay in the room if possible.
- Be subtle in the way you ignore.
- Be prepared for testing.
- Be consistent.
- Return your attention as soon as misbehavior stops.
- Combine distractions with ignoring.
- Choose specific child behaviors to ignore and make sure they are ones you *can* ignore.
- Limit the number of behaviors to systematically ignore.
- Give attention to your child's positive behaviors.

Session 8

GHI CHÚ QUAN TRỌNG VỀ VIỆC LÀM LỢ

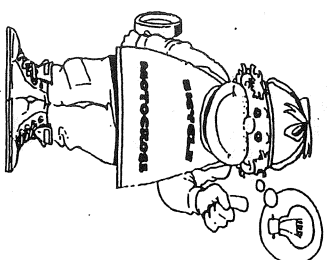


2 Giải pháp nào?

- Tránh mắt nhìn nhau và bàn luận khi làm lơ.
- Dời chỗ xa con quí vị nhưng vẫn ở lại trong phòng nếu có thể.
- Hãy tế nhị trong cách thức làm lơ của quí vị.
- Hãy chuẩn bị thí nghiệm.
- Hãy kiên trì.
- Lưu ý trở lại khi hạnh kiểm xấu ngừng lại.
- Phối hợp sự làm đứr khoảng với làm lơ.
- Chọn hạnh kiểm rõ ràng của con để làm lơ và hãy chắc chắn rằng đó là hạnh kiểm mà quí vị làm lơ.
- Giới hạn số hạnh kiểm làm lơ một cách hệ thống.
- Lưu ý đến hạnh kiểm tốt của con quí vị.

Session 8

GHI CHÚ QUAN TRỌNG VỀ VIỆC LÀM LỢ



2 Giải pháp nào?

- Tránh mắt nhìn nhau và bàn luận khi làm lơ.
- Dời chỗ xa con quí vị nhưng vẫn ở lại trong phòng nếu có thể.
- Hãy tế nhị trong cách thức làm lơ của quí vị.
- Hãy chuẩn bị thí nghiệm.
- Hãy kiên trì.
- Lưu ý trở lại khi hạnh kiểm xấu ngừng lại.
- Phối hợp sự làm đứr khoảng với làm lơ.
- Chọn hạnh kiểm rõ ràng của con để làm lơ và hãy chắc chắn rằng đó là hạnh kiểm mà quí vị làm lơ.
- Giới hạn số hạnh kiểm làm lơ một cách hệ thống.
- Lưu ý đến hạnh kiểm tốt của con quí vị.

Session 8

TIME OUT

“Discipline Strategies for Child Disobedience and Hitting or Destructive Behaviors”

HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

TO DO:



- **CONTINUE DECREASING** the number of commands given to those that are most important. Give a command only when you are prepared to follow through with it.
- **IGNORE** inappropriate responses to commands.
- **AVOID ARGUING** with your child about rules and commands. Attempt to use a distraction or a diversion after you tell the child that he or she cannot do something.
- **PRAISE** your child for complying with commands (or set up a reinforcement program for compliance).
- **CHOOSE** an appropriate and a safe place for Time Out.
- **EXPLAIN** to your child how Time Out will work and when it will be used.
- On the “Record Sheet: Commands and Time Out” handout, write down an example of a situation when you used Time Out for noncompliance.

- **CALL YOUR BUDDY** from the group and share ideas about Time Out.

READ:



- Handouts and Chapter Nine, *Controlling Upsetting Thoughts*, in *The Incredible Years*.

Cách Thức Theo Dõi Giới Hạn và Phép Tắc

"Chiến Lược Kỹ Luật đối với Con Không Nghe Lời và Hạnh Kiểm Hồn Láo hoặc Phá Hoại"

SINH HOẠT TẠI NHÀ TRONG TUẦN

ĐỂ LÀM:

- **TIẾP TỤC GIẢM** số lần ra lệnh mà quý vị cho ra đối với những gì quan trọng nhất. Ra một lệnh mà thôi khi quý vị chuẩn bị theo dõi nó.
- **LÀM LỖ** đối với những đáp ứng không thích hợp với lệnh.
- **TRÁNH BÀN CẢI** với con về phép tắc và lệnh. Thử dùng một điều gì xao lãng hay điều gì trệch đi sau khi quý vị nói với con rằng nó không thể làm việc gì.
- **KHEN NGỢI** con trong việc tuân hành lệnh (hoặc sắp xếp một chương trình tăng cường cho sự tuân hành).
- **CHỌN** một địa điểm thích hợp và an toàn cho Giờ Nghỉ.^①
- **GIẢI THÍCH** cho con quý vị biết cách thức Giờ Nghỉ tiến hành và khi nào sẽ được dùng đến (như hạnh kiểm hồn láo hoặc phá hoại).
- Thực hiện một danh sách hạnh kiểm mà quý vị muốn được thấy ít nhất trên bản Hồ Sơ Hạnh Kiểm.
- Gọi bạn đồng đội trong nhóm và chia sẻ ý tưởng về Giờ Nghỉ.

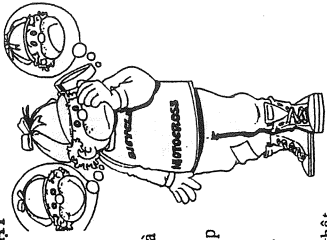
ĐỌC:

- bản tin

Session 9

GHI CHÚ DẪN TRÊN CỬA TỬ LẠNH

VỀ VIỆC NGỪNG SINH HOẠT



- Hãy tỏ ra lịch sự.
- Chuẩn bị để thử.
- Theo dõi cơn giận để tránh bùng phát đột ngột; báo trước.
- Mỗi lần Ngừng Sinh Hoạt kéo dài 5 phút và sau cùng là 2 phút bất phải yên lặng.
- Thân trọng giới hạn số hành vi phải dùng đến biện pháp Ngừng Sinh Hoạt và luôn luôn áp dụng đúng như vậy.
- Luôn luôn áp dụng biện pháp Ngừng Sinh Hoạt đối với các hành vi sai trái cụ thể đã chọn ra trước.
- Đừng đe dọa Ngừng Sinh Hoạt nếu quý vị không có ý thật.
- Dùng để ý đến trẻ trong lúc Ngừng Sinh Hoạt.
- Dùng những cách không bạo hành như tước đi ân huệ để hỗ trợ thêm cho biện pháp Ngừng Sinh Hoạt.
- Trong lúc Ngừng Sinh Hoạt, bắt trẻ phải dọn dẹp những chỗ bày bừa.
- Áp dụng biện pháp Ngừng Sinh Hoạt cho đến khi xong.
- Bệnh vực người bạn đời khi người đó dùng biện pháp Ngừng Sinh Hoạt.
- Dùng hoàn toàn dựa vào biện pháp Ngừng Sinh Hoạt—kết hợp với những cách áp dụng kỷ luật khác, chẳng hạn như lơ đi, các hậu quả đúng lý, và giải quyết vấn đề.
- Sẽ xảy ra nhiều lần thử tập.
- Cũng cố thêm bằng những lời khen ngợi, yêu thương, và yếm trợ.
- Dùng cách Ngừng Sinh Hoạt riêng cho bản thân để thư thả và lấy lại sức.
- Dùng biện pháp Ngừng Sinh Hoạt khi xảy ra các hành vi phá phách và những lúc không thể lơ đi hành vi sai trái của trẻ. Bắt đầu bằng cách chọn ra một hành vi để áp dụng biện pháp này. Khi hành vi đó đã khá hơn, chọn một hành vi khác để áp dụng.
- Bắt Ngừng Sinh Hoạt ngay xảy ra đánh nhau hoặc các hành động phá phách, tuy nhiên nếu không tuân lời thì có thể cảnh cáo trước một lần.
- Lơ đi những hành vi không thích đáng, chẳng hạn như la gào, rên, chọc ghẹo, cãi nhau, chửi thề, và nói cơn giận dữ.
- Khen ngợi các hành vi tích cực càng nhiều lần bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu.

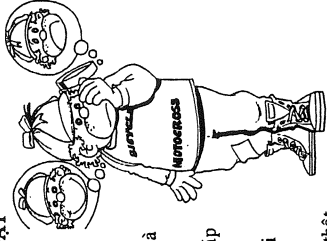
Session 9

© C. Webster-Stratton

5B

GHI CHÚ DẪN TRÊN CỬA TỬ LẠNH

VỀ VIỆC NGỪNG SINH HOẠT



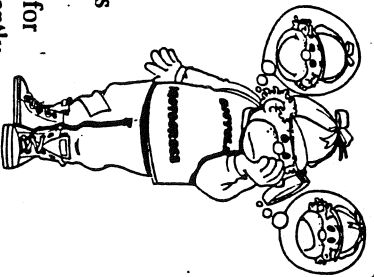
- Hãy tỏ ra lịch sự.
- Chuẩn bị để thử.
- Theo dõi cơn giận để tránh bùng phát đột ngột; báo trước.
- Mỗi lần Ngừng Sinh Hoạt kéo dài 5 phút và sau cùng là 2 phút bất phải yên lặng.
- Thân trọng giới hạn số hành vi phải dùng đến biện pháp Ngừng Sinh Hoạt và luôn luôn áp dụng đúng như vậy.
- Luôn luôn áp dụng biện pháp Ngừng Sinh Hoạt đối với các hành vi sai trái cụ thể đã chọn ra trước.
- Đừng đe dọa Ngừng Sinh Hoạt nếu quý vị không có ý thật.
- Dùng để ý đến trẻ trong lúc Ngừng Sinh Hoạt.
- Dùng những cách không bạo hành như tước đi ân huệ để hỗ trợ thêm cho biện pháp Ngừng Sinh Hoạt.
- Trong lúc Ngừng Sinh Hoạt, bắt trẻ phải dọn dẹp những chỗ bày bừa.
- Áp dụng biện pháp Ngừng Sinh Hoạt cho đến khi xong.
- Bệnh vực người bạn đời khi người đó dùng biện pháp Ngừng Sinh Hoạt.
- Dùng hoàn toàn dựa vào biện pháp Ngừng Sinh Hoạt—kết hợp với những cách áp dụng kỷ luật khác, chẳng hạn như lơ đi, các hậu quả đúng lý, và giải quyết vấn đề.
- Sẽ xảy ra nhiều lần thử tập.
- Cũng cố thêm bằng những lời khen ngợi, yêu thương, và yếm trợ.
- Dùng cách Ngừng Sinh Hoạt riêng cho bản thân để thư thả và lấy lại sức.
- Dùng biện pháp Ngừng Sinh Hoạt khi xảy ra các hành vi phá phách và những lúc không thể lơ đi hành vi sai trái của trẻ. Bắt đầu bằng cách chọn ra một hành vi để áp dụng biện pháp này. Khi hành vi đó đã khá hơn, chọn một hành vi khác để áp dụng.
- Bắt Ngừng Sinh Hoạt ngay xảy ra đánh nhau hoặc các hành động phá phách, tuy nhiên nếu không tuân lời thì có thể cảnh cáo trước một lần.
- Lơ đi những hành vi không thích đáng, chẳng hạn như la gào, rên, chọc ghẹo, cãi nhau, chửi thề, và nói cơn giận dữ.
- Khen ngợi các hành vi tích cực càng nhiều lần bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu.

Session 9

© C. Webster-Stratton

5B

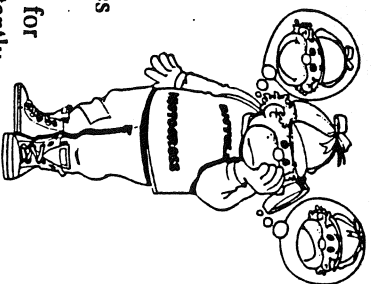
"Refrigerator Notes" TIME OUT



- Be polite.
- Be prepared for testing.
- Monitor anger in order to avoid exploding suddenly; give warnings.
- Give 5-minute Time Outs with 2 minutes of silence at the end.
- Carefully limit the number of behaviors for which Time Out is used and use consistently.
- Use Time Out consistently for chosen misbehaviors.
- Don't threaten Time Out unless you're prepared to follow through.
- Ignore child while in Time Out.
- Use nonviolent approaches such as loss of privileges as a back-up to Time Out.
- Follow through with completing Time Out.
- Hold children responsible for cleaning messes in Time Out.
- Support a partner's use of Time Out.
- Don't rely exclusively on Time Out—combine with other discipline techniques, such as, ignoring, logical consequences, and problem solving.
- Expect repeated learning trials.
- Build up bank account with praise, love, and support.
- Use personal Time Out to relax and refuel energy.
- Use Time Out for destructive behaviors and times when your child's misbehavior cannot be ignored. Start by choosing just one behavior to work on. When that behavior is no longer a problem, choose another behavior to work on.
- Give immediate Time Out for hitting and destructive acts. However, for noncompliance, one warning may be given.
- Ignore inappropriate behaviors, such as screaming, whining, teasing, arguing, swearing, and tantrums.
- Praise positive behavior as often as possible.

Session 9

"Refrigerator Notes" TIME OUT



- Be polite.
- Be prepared for testing.
- Monitor anger in order to avoid exploding suddenly; give warnings.
- Give 5-minute Time Outs with 2 minutes of silence at the end.
- Carefully limit the number of behaviors for which Time Out is used and use consistently.
- Use Time Out consistently for chosen misbehaviors.
- Don't threaten Time Out unless you're prepared to follow through.
- Ignore child while in Time Out.
- Use nonviolent approaches such as loss of privileges as a back-up to Time Out.
- Follow through with completing Time Out.
- Hold children responsible for cleaning messes in Time Out.
- Support a partner's use of Time Out.
- Don't rely exclusively on Time Out—combine with other discipline techniques, such as, ignoring, logical consequences, and problem solving.
- Expect repeated learning trials.
- Build up bank account with praise, love, and support.
- Use personal Time Out to relax and refuel energy.
- Use Time Out for destructive behaviors and times when your child's misbehavior cannot be ignored. Start by choosing just one behavior to work on. When that behavior is no longer a problem, choose another behavior to work on.
- Give immediate Time Out for hitting and destructive acts. However, for noncompliance, one warning may be given.
- Ignore inappropriate behaviors, such as screaming, whining, teasing, arguing, swearing, and tantrums.
- Praise positive behavior as often as possible.

Session 9

Time Out Continued

HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

TO DO:



CHOOSE A SPECIFIC MISBEHAVIOR to work on by **USING TIME OUT**; for example, fighting or hitting. Write the results on the "Record Sheet: Commands and Time Out" handout.

- Select one negative behavior from your list of behaviors you want to see less of (for example, whining or swearing), and **PRACTICE IGNORING** the behavior every time it occurs during the week.
- For the negative behavior you listed above, think of its opposite. For example, the opposite of yelling is talking nicely, and the opposite of grabbing toys from others is sharing. Then systematically **PRAISE THIS POSITIVE BEHAVIOR** every time it occurs during the week.
- **USE THE SELF-TALK** in Problem Situations handout to record the upsetting thoughts you have in problem situations, and write down some alternate calming thoughts. Bring this handout to the next meeting.

READ:



- Handouts and **Chapters Seven and Eight, *Consequences and Problem-Solving***, in *The Incredible Years*

Moving On!

- Think about ways you can continue to get support for your parenting efforts.
- Bring your ideas to the next meeting.

PHẦN TIME OUT TIẾP TỤC



HÃY CHON NHỮNG HÀNH VI XẤU để dạy thôi bằng cách dùng time out; thí dụ như là đánh nhau. Hãy viết xuống những kết quả vào trong tờ 'Ra lệnh và time out' mà quý vị được phát trong lớp.

- _ Chọn một hành vi xấu từ trong danh sách những hạnh kiểm mà quý vị muốn thấy giảm bớt (thí dụ như là khóc dai hay chửi thề), và **THỰC HÀNH LẶM LỎ** hành vi mỗi lần nó xảy ra trong tuần.
- _ Trong số những hành vi xấu mà quý vị liệt kê ở trên, quý vị hãy nghĩ về những hành vi tốt chẳng hạn như là phản ngược của la lối là nói chuyện dễ nghe, và phản ngược của sự dành đồ chơi là chia sẻ đồ chơi. Sau đó quý vị hãy khen thưởng những hành vi tốt mỗi lần mà nó xảy ra trong tuần.
- _ Dùng phương pháp tự nói với mình trong bản **HÓA AN CẢNH** 'khó khăn' mà quý vị được phát trong lớp và ghi xuống một vài ý nghĩ thay thế để giúp mình dịu xuống. Xin hãy mang theo tờ giấy này vào lớp học tối.



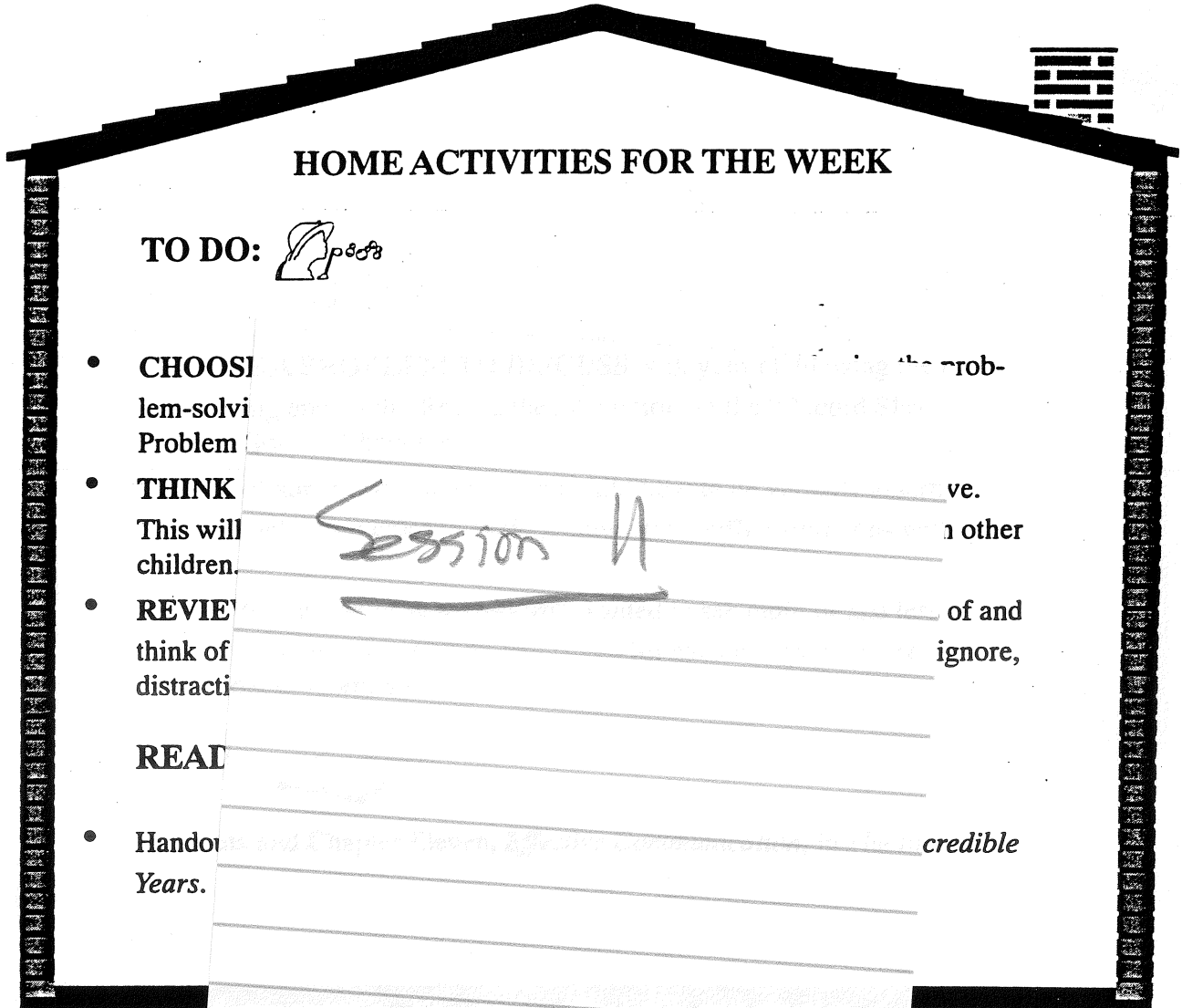
HÃY TIẾP TỤC TIẾN THÈM LÊN

- Quý vị hãy nghĩ những cách mà quý vị có thể tiếp tục để có sự ủng hộ cho sự cố gắng của mình về cách dạy con.
- Hãy mang ý kiến của quý vị vào buổi học tối

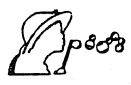
Session 10

Other Consequences and Problem-Solving

"Putting it all together"



HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK

TO DO: 

- **CHOOSE** *PROBLEM TO DISCUSS - REVIEWING THE PROBLEM-SOLVING PROCESS*
- **THINK** *Session 11* **ve.** **1 other**
- **REVIEW** **of and** **ignore,**
- **READ**
- **Handout** **credible**
Years.

- Write down
- Set something

Duyệt Xét và Giải Quyết Vấn Đề

"Gom lại cùng với nhau"



SINH HOẠT TẠI NHÀ TRONG TUẦN

ĐỂ LÀM:

- **CHỌN MỘT VẤN ĐỀ ĐỂ BÀN LUẬN** với con quý vị, dùng cách giải quyết vấn đề. Ghi lại ảnh hưởng qua lại trong bản "Tờ Ghi Chép: Giải Quyết Vấn Đề".
- **NGHĨ** một vài cách để dạy con quả quyết bằng lời nói. Điều này sẽ giúp cho con quý vị tránh rơi vào hoàn cảnh tranh giành với các trẻ khác.

Tán Thưởng và Tiến Lên!

- Nghĩ về dự định ở lại giúp đỡ cho những cố gắng làm cha mẹ của quý vị.
- Thu xếp một vài điều cho tháng tới.