

Hết giờ rồi, con ơi!

Rona Renner, RN

Interactive Parenting Media (www.childhoodmatters.org and www.nuestrosninos.com)

Viết cho Bay Area Discovery Museum

Đây là một câu hỏi của phụ huynh dành cho cô Rona:

Câu hỏi: Con gái tôi được 4 tuổi. Nó rất thích Museum và không bao giờ chịu về- mà nó còn rất giỏi xin xỏ. Tôi cứ thấy mình tiếp tục nói “thêm 2 phút nữa” ngay cả khi chúng tôi rất cần phải rời Museum. Tôi cố gắng kiên nhẫn nhưng mà đôi khi cảm thấy rất thất vọng. Điều này thậm chí lại làm cho con gái tôi thêm kiên quyết. Xin hãy giúp tôi!

Trả lời: Một trong những thách thức mà cha mẹ gặp phải là học cách răn dạy con với sự tôn trọng và với kết quả tốt. Nhiều cha mẹ cảm thấy không hài lòng vì cách họ bị phạt khi còn nhỏ, nhưng họ cũng không biết cách nào khác để dạy con.

Làm sao để dạy con là một chủ đề phức tạp và xài đồng hồ nhà bếp có thể giúp bạn tìm ra cách có được hòa bình trong gia đình của mình.

Một số nguyên tắc cơ bản trong việc dạy con là: dạy cho con của bạn những hành động được chấp nhận bởi xã hội, dạy chúng biết cách giải quyết các vấn đề và có quyết định đúng. Xác lập những giới hạn và dạy trẻ em biết cách chịu trách nhiệm cho hành động của chúng là điều rất quan trọng. Biết cách ngừng chơi và dọn dẹp đồ chơi sẽ giúp trẻ hiểu được mình thuộc về một gia đình hay trường học có trật tự chứ không phải một nơi hỗn loạn.

Trẻ em hạnh phúc khi có những giới hạn công bằng và khi được đối xử với sự tôn trọng. Sử dụng đồng hồ đặt giờ có thể giúp trẻ em biết trước điều gì sẽ xảy ra và khi nào điều đó xảy ra. Nó cũng giúp phụ huynh giữ bình tĩnh và có thể kiểm soát được chính bản thân mình. Bất cứ điều gì có thể giúp phụ huynh bình tĩnh đều rất đáng được sử dụng.

Bạn sẽ nhận ra rằng việc đặt giờ đồng hồ sẽ hỗ trợ bạn rất nhiều khi bạn dạy con của mình về các quy định mà bạn đặt ra. Đồng hồ đặt giờ không cảm thấy tức giận khi bị gọi bằng một cái tên xấu, cũng sẽ không bị lay chuyển bởi những giọt nước mắt cá sấu của một đứa trẻ.

Khi bạn ra khỏi nhà, đừng quên mang theo đồng hồ đặt giờ, bởi vì bạn sẽ cần dùng để dạy con trong xe, trong cửa hàng, sân chơi – và cả ở Bảo Tàng! Sau đây là năm cách để dùng một chiếc đồng hồ đặt giờ.

1. Đưa ra giới hạn về thời gian dùng TV và máy tính:

- Đặt đồng hồ đếm giờ để bạn sẽ không phải nghe những câu nói như: “Nhưng mẹ ơi, con mới chỉ xem được có vài phút”. Nói chuyện với con bạn trước về những nguyên tắc của gia đình về thời gian xem TV hoặc xài máy tính.

- Bạn cũng có thể xài đồng hồ đặt giờ để giúp bạn khi bạn cho con xem một chương trình TV trong lúc bạn nấu ăn tối. Khi đồng hồ đổ chuông, bạn có thể kiểm tra để chắc rằng TV cũng được tắt.
2. Kết thúc một trò chơi:
 - Đến giờ đi ngủ, trẻ em có thể chần chừ và không muốn kết thúc trò chơi để khỏi phải đi ngủ. Hãy đặt đồng hồ và cho con của bạn biết bạn sẽ chơi với chúng trong 30 phút.
 - Nếu con của bạn xin chơi thêm, thay vì thay đổi nguyên tắc của bạn, hãy cho con của bạn biết bạn có thể chơi tiếp vào tối mai miễn là cháu làm xong bài tập về nhà.
 3. Chuẩn bị để đi ngủ: Nếu giờ ngủ là 8 giờ tối, bạn có thể cho con bắt đầu làm những công việc trước khi đi ngủ như đánh răng, đi vệ sinh, mặc quần áo ngủ vào 7 giờ 15 phút, và số thời gian còn lại sẽ là thời gian bạn đọc truyện cho chúng. Nếu bạn đặt đồng hồ, chúng sẽ có động lực để làm những nhiệm vụ trước khi đi ngủ để có thể có nhiều thời gian nghe bạn đọc truyện. Khi đồng hồ đổ chuông, con của bạn sẽ hiểu rằng thời gian nghe truyện đã hết, nhưng nếu câu chuyện ngắn, hãy hoàn thành câu chuyện thay vì dừng lại khi hết giờ.
 4. Chuẩn bị để ra khỏi nhà:
 - Chuẩn bị để ra khỏi nhà là một sự thay đổi khó khăn đối với trẻ em. Trẻ em hiểu về thời gian theo cách khác người lớn, do vậy đặt đồng hồ sẽ giúp chúng hiểu hơn.
 - Hãy chắc chắn rằng con của bạn có đủ thời gian cháu cần để ra khỏi nhà. Hãy đặt đồng hồ cho thời gian mặc quần áo và bạn thậm chí có thể gọi ý cháu đánh bại đồng hồ (bằng cách mặc quần áo thật nhanh trước khi đồng hồ đổ chuông)
 5. Đợi đến lượt của mình
 - Đặt đồng hồ sẽ giúp bạn dạy trẻ em đợi đến lượt của mình và quản lý được thời gian.
 - Xài đồng hồ đặt giờ trong các trường hợp có nhiều trẻ em hơn số đồ chơi hay dụng cụ.
 - Khi có thể, đồng ý với nhau về một khoảng thời gian thích hợp mà các con bạn có thể chơi với các loại đồ chơi mà chúng hay tranh nhau. Chẳng hạn, 5 phút cho xích đu, 10 phút cho bóng bàn và 30 phút cho trò chơi điện tử.
 - Ghi lại những quy định của gia đình để mọi người đều nắm rõ về các quy định đó.
 - Khi trẻ em thấy được chúng thực sự có lượt của mình, chúng sẽ sẵn sàng hợp tác hơn.

Đồng hồ đặt giờ thường được dùng để phạt (time outs) khi trẻ em phải về phòng mình hoặc phải ngồi ghế đợi cho hết giờ phạt. Đây là một cách tốt để trẻ em có thể bớt cơn giận và cha mẹ có thể giữ bình tĩnh. Tôi khuyên bạn hãy

nghĩ đến những cách tốt để dùng đồng hồ đặt giờ, không chỉ để cho các lần phạt con.

Bài báo này được viết bởi Rona Renner, RN. Bạn có thể tham khảo thêm các thông tin của Interactive Parenting Media tại các trang web: www.childhoodmatters.org và www.nuestrosninos.com

Trang Nuôi Dạy Trẻ Vui Mạnh nhằm giúp trả lời những câu hỏi thiết thực trong đời sống để các bậc phụ huynh ông bà có thể kết hợp một cách tốt đẹp và hiệu quả truyền thống nuôi dạy con của người Việt Nam cùng những kiến thức khoa học hiện đại về sự phát triển trí tuệ và tâm lý tình cảm của trẻ thơ trong 5 năm đầu đời. Chương trình do ICAN thực hiện với sự bảo trợ của cơ quan FIRST 5 Santa Clara County, và sự cộng tác của các hội đoàn Asian American Recovery Services, Trung Tâm Văn Hóa Phật Giáo Liễu Quán, Hội Quán Cửu Long, Hội Chuyên Gia Tâm Trí Việt Mỹ Bắc Cali và các chuyên gia người Mỹ gốc Việt, cùng sự hỗ trợ của báo Việt Tribune

- *Chương Trình Phát Thanh Nuôi Dạy Trẻ Vui Mạnh do ICAN thực hiện (Chủ Nhật, 1500AM, 8pm-8:30pm) nhằm quảng bá những thông tin hữu ích cho sự phát triển lành mạnh của trẻ con Việt Nam trong 5 năm đầu đời.*
- *Ngày hội thảo cộng đồng Gia Đình Hôm Nay và Ngày Mai do ICAN và các hội đoàn bạn sẽ được tổ chức vào ngày 27 tháng 6 năm 2009 tại trường trung học Yerba Buena. Đây sẽ là một cơ hội tốt để quý vị thảo luận và hiểu biết thêm về sự phát triển của con cái và tìm cách nói chuyện nuôi dạy con ở mọi lứa tuổi. Mọi chi tiết, thắc mắc, đóng góp ý kiến, xin liên lạc trực tiếp về ICAN tại Tel: 408.509.8788, fax: 408.935.9657, địa chỉ 532 Valley Way, Milpitas, CA 95035; email: happy5@ican2.org và website www.ican2.org*