

1. Làm **thân** với con cái

- 1** Hãy hiểu mọi hành động của con cái là đặc trưng của con trẻ tuổi vị thành niên
VD. 'tuổi vị thành niên vốn dĩ là như vậy...'
- 2** Đừng giạt mình bàng hoàng hay nóng giận vì hành động của con
VD.(đừng la lớn tiếng hay nóng giận)Mẹ bất ngờ mở cửa vào nên con giạt mình phải không? Mẹ lo là con không tập trung vào việc con phải làm vì mãi xem điện thoại.
- 3** Với tư cách là cha mẹ luôn luôn giữ thái độ tình cảm với con
VD. Mẹ lo lắng sợ con của mẹ bị đau mắt hay đau cổ tay. Và lo con không giữ đúng quy tắc đã đưa ra với mẹ, nên mẹ buồn. Vì thế Mẹ mong rằng con sẽ luôn giữ quy tắc sử dụng điện thoại đúng thời gian quy định như đã hứa với mẹ

2. Hãy nhớ! Nguyên lý năm giác quan

Nhìn vào **Mắt** quan tâm
Lắng **tai** nghe



Gật đầu hiểu nhau
Mở lòng cho nhau
Đưa tay đồng ý

3. Đặt **giới hạn** và thực hiện các quy tắc rõ ràng

Bước 1

Trước khi lập quy tắc hãy giải thích lý do

Bước 2

Hãy trao đổi ý kiến và chọn quy tắc

Bước 3

Hãy trao đổi với nhau để cùng nhau giữ quy tắc

Bước 4

Chọn cách tặng quà khi giữ đúng quy tắc và phạt khi làm sai quy tắc



Tip khi khen thưởng

- ✓ Chọn quà do con thích, hoặc những món quà có ích cho sự phát triển của con.
- ✓ Đặt mục tiêu và tiêu chuẩn ở mức tương đối để thực hiện.
- ✓ Luôn luôn vui vẻ thực hiện đúng như lời hứa.



Tip khi phạt

- ✓ Đừng phạt bất cứ lúc nào! Hãy để con có thể dự đoán được và tự con hiểu ra.
- ✓ Đừng phạt những điều con không thích, mà tốt nhất hãy phạt bằng cách không cho con làm những điều chúng thích.
- ✓ Hãy thực hiện cách phạt một cách nhất quán.
- ✓ Đừng phạt bằng cảm xúc.

4. Hãy nâng cao sự **tự chủ** của con

- 1** Hãy tin tưởng và chờ đợi con giữ quy tắc
- 2** Có giữ quy tắc hay không giữ quy tắc cũng nên khuyến khích con
- 3** Quy tắc quá khó hoặc quá dễ thì có thể thay đổi quy tắc

