

Kỹ Năng trò chuyện với con

Tác Giả: Josephine Trần ghi nhận

Thứ Năm, 25 Tháng 11 Năm 2010 09:24

Đôi có sự đồng cảm giữa cha mẹ và con cái đòi hỏi có sự hợp tác từ hai phía. Thật khó khi bước trên đôi giày của con, vì chúng chắc chắn có những trải nghiệm sâu sắc trong cuộc đời....



Ngày nay, trẻ tiếp xúc với nhiều nguồn thông tin từ phim ảnh, truyền tranh, game online... mang đầy màu sắc bỗ lo và không lành mạnh. Các em phải “chống chọi” với những áp lực trong cuộc sống và nỗi lo lắng, bỡ ngỡ với kiến thức ít ỏi của mình. Vì thế, trò chuyện với cha mẹ không chỉ là giải pháp để các em giải tỏa những căng thẳng, có được nguồn kiến thức đúng đắn, sự hỗ trợ và định hướng tốt nhất, mà còn giúp các em thiết lập thêm mối quan hệ với các bậc phụ huynh. Ngược lại, cha mẹ phải đặt mình vào vị trí của con, để nhìn nhận sự việc theo cách của trẻ, để có thể chấp nhận chúng, bỏ qua các sai lầm, cho chúng sự cảm thông và yêu thương. Tất đó mới có thể đưa ra những giải thích và sự định hướng mà trẻ dễ chấp nhận nhất, nhằm giúp chúng trở nên thành.

Sáng thứ 7, ngày 20 tháng 11 năm 2010, Module 2 của Khóa Kỹ Năng Sống Dành Cho Người Lớn đã được vào bài học thứ 3, qua đề tài: “Kỹ Năng Trò Chuyện Với Con”, do nữ tu Maria Nguyễn Thị Hồng Quê trình bày.

Nội dung đề tài phong phú và mang tính thiết thực. Điều gì cung cấp cho học viên những nội dung cần thiết mà cha mẹ nên trò chuyện với con cái:

1. Đôi mắt tâm linh và mục tiêu cuộc đời
2. Kỹ năng vượt khó
3. Nói với con về giá trị
4. Việc hành động thực tiễn
5. Quan hệ bạn bè
6. Trò chuyện trong sinh hoạt gia đình

Kỹ Năng trò chuyện với con

Tác Giả: Josephine Trán ghi nhán

Thứ Năm, 25 Tháng 11 Năm 2010 09:24

7. Trò chuyện với cuộc đời của cha mẹ

8. Nghe con nói những chuyện linh tinh

Thái độ khi trò chuyện

Cùng với sự phát triển của xã hội, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái cũng có nhiều thay đổi so với trước đây. Cách giáo dục mà cha mẹ chi phối theo lối kiểm soát, ép buộc, lên lớp, phán xét.... không còn phù hợp với sự phát triển của trẻ hôm nay. Cuộc sống thời hiện đại khi mà các gia đình phải đối mặt với nhiều thách thức mà cách dạy dỗ. Vì thế, cha mẹ cần phải nhìn lại chính mình, nhìn xét, đánh giá con cái dưới nhiều góc nhìn trên cơ sở của sự hiểu biết, không vội quy định làm cha mẹ mà áp đặt con cái làm theo mình đi đâu mình muốn, cũng như để thoải mái với con bằng những thái độ tích cực như:

- Tạo dựng công việc, chú ý lắng nghe mà không cách chân thành
- Sử dụng ngôn ngữ không làm tổn thương khích con chia sẻ bằng cách nhìn vào mắt, biểu lộ nét mặt theo tâm trạng của trẻ,...
- Hiểu đúng cảm xúc, tâm trạng của con qua những điều chúng nói
- Lựa chọn lời nói và thái độ phù hợp với tình huống
- Ân cần, thân mật và gần gũi
- Dùng những câu hỏi mở để gợi ý, khuyến khích con nói như: Hay quá, kể tiếp cho ba/mẹ nghe đi? Rồi sao nữa con? Vậy đó hả?Thế à? Hôm nay ba/mẹ thấy con buồn, ba/mẹ thấy không biết có chuyện gì xảy ra với con không? Con có thể kể cho ba/mẹ biết không?
- Direct và công quyết khi đưa ra các yêu cầu
- Bình tĩnh, thái độ không chấp nhận những không chỉ chỉ nói những lời làm tổn thương con
- Không nên nói dông dài, lặp lại, khi nào trẻ cảm thấy nhàm chán, bế tắc nghĩ ngợi, dồn vọt hơn là đưa ra yêu cầu, dạy dỗ
- Tránh nói cứng nhắc, quát tháo, áp đặt tình huống khi nào trẻ cảm thấy bị áp bức, tổn thương và phản ứng chống lại cha mẹ.
- Không nên vội vàng đưa ra quan điểm, cần kiên nhẫn để dần dần giúp con bớt lo lắng suy nghĩ của chúng
- Nên linh hoạt trong trò chuyện với con trong mọi nơi mọi lúc mà cách nhẹ nhàng như gió thổi nhẹ mây bay, đừng quá nghiêm túc bắt con ngồi vào bàn mà trò chuyện.

Công thức trò chuyện với con

Kỹ Năng trò chuyện với con

Tác Giả: Josephine Trần ghi nhận

Thứ Năm, 25 Tháng 11 Năm 2010 09:24

Dùng công thức Nonviolent communication (NVC) (tôn trọng giao biệt biệt độ) ngôn ngữ của trung thực và tâm cảm để trò chuyện với con qua bốn yêu cầu:

1. Quan sát mà không đánh giá
2. Xác định cảm xúc
3. Xác định nhu cầu
4. Đưa ra yêu cầu cụ thể, rõ ràng

NVC giúp cho Cha mẹ:

- Biết rõ hơn về điều cha mẹ cảm nhận, cảm thấy và mong muốn.
- Ý thức về tôi mình nói ra và điều tôi mình rõ ràng hơn.
- Biết rõ những hành vi đúng hay tình huống nào như những điều mình
- Có thể điều chỉnh rõ ràng cụ thể điều mình cần hay mong muốn
- Biết lắng nghe và liên kết với con/người khác tốt hơn, và do đó giao tiếp đúng hiểu quả hơn

1. Quan sát: Mẹ thấy hai chiếc váy đẹp ở ghế bàn, ba chiếc khác trên TV.
2. Cảm xúc: Mẹ cảm thấy khó chịu.
3. Nhu cầu: Mẹ cần sự thoải mái ngăn nắp trong ngôi nhà mình đang ở.
4. Yêu cầu: Vui con hãy đem vào phòng con hay là cho vào máy giặt nhé, con yêu.

12 kỹ năng lắng nghe tốt

Lắng nghe là quá trình tập trung chú ý để hiểu được thông điệp của người đối thoại. Lắng nghe là một trong những kỹ năng rất quan trọng trong giao tiếp và cần được trau dồi. “12 kỹ năng lắng nghe” là bộ công cụ để giúp các bậc cha mẹ và thành niên cải thiện mối quan hệ trung thực. Manila khuyến khích chúng ta nhìn lại những suy nghĩ về cách đối xử của cha mẹ:

Kĩ Năng trò chuyện với con

Tác Giả: Josephine Trán ghi nhán

Thứ Năm, 25 Tháng 11 Năm 2010 09:24

1. Xin nói với chúng con cách mà cha mẹ muốn chúng con nói với cha mẹ
2. Xin đừng la hét
3. Xin đừng đay nghiến
4. Xin bớt báo xuáng, để cha mẹ có thể thực sự lắng nghe chúng con
5. Xin đừng ngắt lời khi chúng con nói
6. Xin làm cho chúng con biết cha mẹ hiểu những điều chúng con nói bằng ngôn ngữ có lời và không lời, qua việc lắng nghe chăm chú, gật đầu, nói tiếng phản hồi, hỏi lại khi cần thiết,...
7. Xin đừng giận dữ khi chúng con cố gắng lý can đảm để nói một sự thật với cha mẹ, nếu không chúng con sợ im lặng vì chúng muốn nói gì nữa
8. Xin cha mẹ tránh nên ngắt lời bất kỳ lúc nào
9. Khi chúng con tâm sự với cha mẹ, cha mẹ không cần thiết phải ghi quyát luật mới và cần để chúng con. Cha mẹ chỉ cần lắng nghe là đủ
10. Xin để cho chúng con tự do đặt câu hỏi, đừng kết án hay “cháp má” cho rằng chúng con ngu, không biết câu trả lời
11. Khi chúng con chia sẻ ý kiến của mình, xin cha mẹ đừng chỉ trích, kết án hay chà đạp chúng con
12. Xin đừng cho rằng cha mẹ là Chúa - người biết tất cả mọi sự, khi chúng con nói. Xin đừng kết luận với vàng, đừng giận dữ, hay đưa ra lời khuyên, xin lắng nghe cho hết những điều chúng con muốn nói

Hãy cách trò chuyện với con cái, là điều cần thiết mà các bậc phụ huynh nên trang bị cho mình, để có thể được hành với trẻ. Điều này đòi buộc cha mẹ phải tự làm mới mình, giúp cho những cách giao hai thế hệ được rút ngắn lại, con cái có cơ sở để tin tưởng và xã hội giảm đi những gánh nặng không đáng có.