

# Hướng Dẫn Phụ Huynh để Ứng Phó với Vấn Đề Hành Vi

Mô tả và hướng dẫn

## Vấn Đề Hành Vi là gì?

*Hành vi là giao tiếp* - Khi con bạn hành động, chúng đang nói với bạn điều gì đó về trạng thái hoặc nhu cầu bên trong của chúng. Đánh giá tác động của môi trường đối với con bạn. Con bạn có mệt không? Đói bụng? Choáng váng? Sợ hãi? Bực bội?

Một số cách phổ biến mà con bạn có thể thể hiện sự khó chịu hoặc rối loạn điều tiết là la hét, khóc lóc, im lặng, đóng sầm hoặc xé giấy tờ, hoặc trốn tránh công việc. Hãy nhớ rằng, hành vi của họ đang truyền đạt điều gì đó cho bạn về nhu cầu của họ. Hít thở sâu và lùi lại một bước trước khi phản ứng lại hành vi của họ.

## Chiến Lược Chủ Động-Những việc cần làm trong ngày

- ~ Duy trì giao tiếp cởi mở với con bạn, kết hợp là quan trọng
- ~ Kiểm tra thường xuyên để xem họ có cần hỗ trợ với các chủ đề được trình bày trong Học tập từ xa hay không
- ~ Đảm bảo rằng con bạn có mọi thứ chúng cần để thiết lập cho một bài học thành công ( ví dụ : Máy tính, truy cập internet, sổ ghi chú, tài liệu viết, thông tin đăng nhập, v.v. )
- ~ Cho con bạn thời gian để nghỉ ngơi vào những khoảng thời gian khác nhau trong ngày. Ví dụ, sau khi Đọc xong, tiếp xúc với bạn bè trong 15 phút hoặc đi bộ một đoạn ngắn.
- ~ Đảm bảo con bạn ăn uống đều đặn và nghỉ ngơi đầy đủ

## Chiến Lược Ứng Phó-Sau khi sự cố xảy ra

Để đảm bảo rằng chúng tôi đang can thiệp ở mức độ thích hợp, hãy làm theo các bước sau.  
Bước 1: Đặt lại chiến lược:

- Trước khi phản hồi lại hành vi có vấn đề của con bạn, hãy nhớ THỬ (Hít thở sâu, Suy ngẫm về tình huống, Bạn hiểu rồi!)
- Nhận biết - Con bạn có cần một chút thời gian để làm dịu không? Nếu vậy, hãy nói với họ, "Tôi sẽ để bạn dành một phút và sau đó chúng ta sẽ nói chuyện"

Bước 2. Can thiệp

- Nếu con bạn kiểm soát được bản thân về tình cảm và thể chất, hãy hỏi còn điều gì đang làm phiền con. Hãy cho họ một cơ hội để nói chuyện với bạn về vấn đề là gì. Công việc có vất vả quá không? Họ có khó chịu/tức giận về điều gì đó không? Các cách giải quyết vấn đề để vượt qua tình huống với họ.
- Sử dụng câu nói cảm nhận với con bạn. WIN tuyên bố như: "**Khi bạn** đóng máy tính của bạn, **tôi cảm thấy** thất vọng, **tôi cần** bạn sử dụng lời nói của bạn để tôi có thể giúp bạn"

Bước 3. Tìm giải pháp

- Một khi bạn đã tìm ra nguyên nhân khiến trẻ có hành vi có vấn đề, hãy giúp trẻ tìm cách giải quyết tình huống khác vào lần sau. Dưới đây là một số ví dụ:

- a. **Công việc quá vất vả** → Nhờ người lớn giúp đỡ, sắp xếp thời gian dạy kèm với giáo viên của bạn, tìm kiếm trên google để tìm một số mẹo hoặc video hữu ích
- b. **Tôi quá mệt** → Hãy nghỉ ngơi một chút để máu lưu thông, nhớ ngủ đủ giấc mỗi đêm, sắp xếp thời gian chợp mắt vào buổi chiều sau khi hoàn thành công việc như một “phần thưởng”
- c. **Tôi đang tức giận** → *Thực hành hít thở sâu hoặc thực hiện một số động tác quan tâm. Có rất nhiều video trên Youtube có thể được sử dụng để giải lao nhanh chóng để giúp tái định tâm và làm dịu cơ thể.*
- d. **Tôi đang hang say hoặc quá nhiều năng lượng** → *Lên lịch nghỉ ngơi vận động trước khi thực hiện các hoạt động thử thách như đi bộ, tập thể dục, xem video luyện tập tại nhà, học viên nhỏ tuổi có thể sử dụng Go Noodle!*
- e. **Tôi đang có xung đột với (các) anh chị em của mình** → *Thiết lập không gian làm việc riêng cho mỗi đứa trẻ. Tạo cấu trúc và ranh giới cho từng đứa trẻ. Giám sát thời gian làm việc càng nhiều càng tốt. Củng cố hành vi thích hợp bằng cách sử dụng các biện pháp khuyến khích như các hoạt động ưu tiên.*