BRITISH VIETNAMESE INTERNATIONAL SCHOOL
HO CHI MINH CITY
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

EYFS PARENT WORKSHOP
HELPING YOUR CHILD AT HOME

HỘI THẢO DÀNH CHO PHỤ HUYNH MẦM NON
CÙNG HỌC CÙNG CHƠI VỚI CON Ở NHÀ

Helping at Home – Workshop Content
Nội dung chính

Self-regulation and dealing with big emotions
Khả năng tự điều chỉnh và đối phó với những cảm xúc lớn

Play – Why is it fundamental in the Early Years?
Vui chơi – Tại sao vui chơi vô cùng quan trọng đối với trẻ Mầm non?

Meaningful interactions and developing conversations
Tương tác có ý nghĩa và phát triển các cuộc trò chuyện

Routines, boundaries and why children need them
Nề nếp, thói quen, các ranh giới và vì sao trẻ cần có những điều này

Developing phonics and reading skills using online platforms
Phát triển kỹ năng âm vần và đọc bằng các nền tảng trực tuyến

Routines and Boundaries
Nề nếp thói quen và các ranh giới

Routines

Routines are common daily tasks that fall into repetitive, predictable patterns.

Nề nếp thói quen

Nề nếp, thói quen là những hoạt động phổ biến hàng ngày có tính khuôn mẫu, lặp đi lặp lại và có thể đoán trước được.

Boundaries

Boundaries are rules or limits that guide behaviour, show children what is acceptable and not acceptable, and a framework to keep them safe.

Ranh giới

Ranh giới là những quy định hoặc giới hạn hướng dẫn hành vi, cho trẻ thấy những hành vi nào được chấp nhận và những hành vi nào không được chấp nhận, đây được xem như một khuôn khổ để giữ trẻ an toàn.

Imagine... You turn up to work and ask your boss what your tasks are for the day. Your boss says,

"Figure it out yourself".

How would you feel?

Hãy tưởng tượng... Bạn đến làm việc và hỏi sếp xem hôm nay nhiệm vụ của bạn là gì.

Sếp của bạn nói: "Hãy tự nghĩ ra đi".

Bạn sẽ cảm thấy thế nào?

Worried /Lo lắng
Unstable /Không ổn định
Confused / Bối rối
Frustrated / Bực bội
Fear of getting wrong / Sợ sẽ làm sai

Now imagine how you would feel if key elements of your work tasks were moved to a different order, and you didn't know.
How would it impact your ability to complete your tasks?

Bây giờ hãy tưởng tượng bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu các yếu tố chính trong nhiệm vụ công việc của bạn được chuyển sang một thứ tự khác mà bạn không biết.
Nó sẽ ảnh hưởng như thế nào đến khả năng hoàn thành nhiệm vụ của bạn?

Angry / Tức giận
Failure / Thất bại
Insecure /Không an toàn
Unmotivated /Thiếu động lực
Unclear/Không rõ ràng
Frustrated/Bực bội

Why do we need routines?
Tại sao chúng ta cần nề nếp, thói quen?

Predictable environment -Môi trường có thể dự đoán được

Anticipate - Đoán trước

Builds Confidence - Xây dựng sự tự tin

Independence - Tính tự lập

Willingness to follow instructions - Sẵn lòng làm theo hướng dẫn

Why do we need routines?
Tại sao chúng ta cần nề nếp, thói quen?

Routines
Các nề nếp, thói quen

- Self Control / Tự kiểm sóat
- Builds Confidence / Xây dựng sự tự tin
- **Safety / An toàn**
- Social Skills / Kỹ năng xã hội

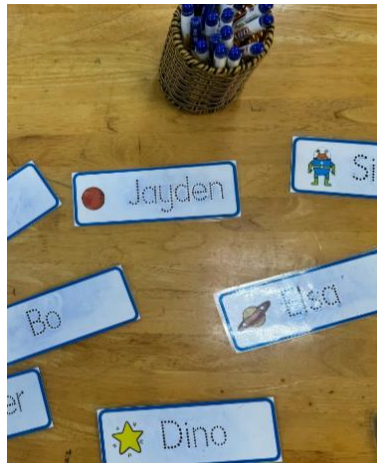
- Safe / An toàn
- Independence / Tính tự lập
- Self Help and hygiene skills / Các kỹ năng vệ sinh và tự chăm sóc
- Communicate with others / Giao tiếp với người khác

- Anticipate / Đoán trước
- Understanding / Hiểu biết
- Positive behaviours / Hành vi tích cực
- Self-Regulate / Tự điều chỉnh

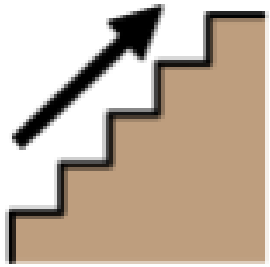
- Emotional stability / Ổn định tâm lý
- Developmental Milestones / Các cột mốc phát triển
- Limits and Boundaries / Giới hạn và ranh giới
- Follow expectations / Làm theo yêu cầu

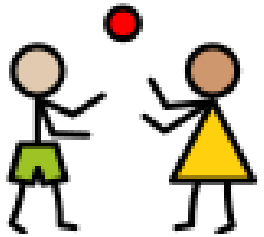
Examples of routines in school
Ví dụ về nề nếp, thói quen ở trường

Morning Routine
Nề nếp, thói quen buổi sáng



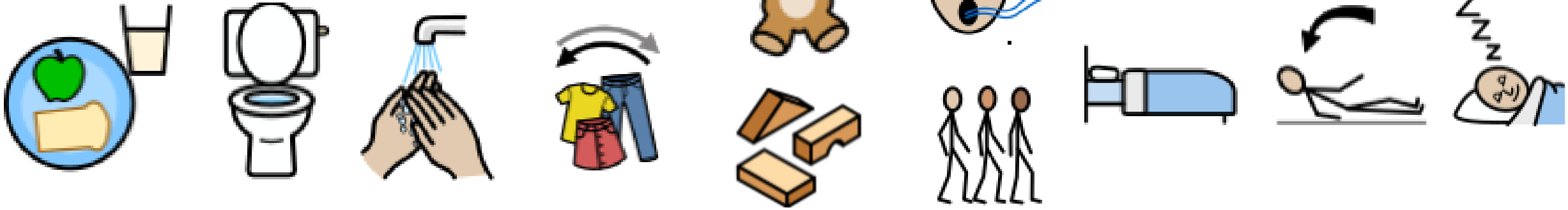
After lunch routine
Nề nếp, thói quen sau giờ ăn trưa

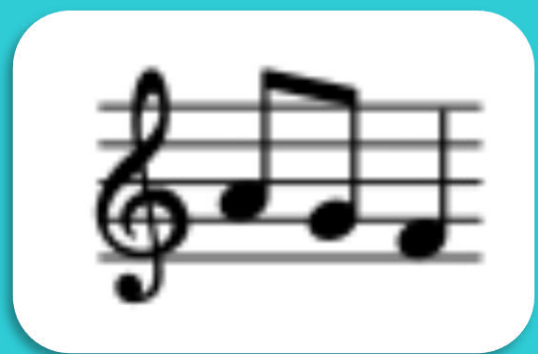




Examples of routines in school
Ví dụ về các nề nếp, thói quen ở trường

F1 Sleep routine
Giờ đi ngủ của lớp F1





My Bedtime Routine

Nề nếp, thói quen trước khi ngủ

	TAKE A BATH Tắm	
	PUT ON MY PJ'S Mặc đồ ngủ	
	BRUSH MY TEETH Đánh răng	
	READ A BEDTIME STORY Nghe kể chuyện/đọc sách	
	LIGHTS OUT Tắt đèn	

Morning Chart

Wake Up	Thức dậy
Get Dressed	Thay đồ
Make Up Bed	Dọn giường
Breakfast	Ăn sáng
Toys (play)	Chơi đồ chơi
Pick Up	Dọn đồ chơi
Teeth & shoes	Đánh răng và mang giày

Make your own morning routine
Xây dựng nề nếp, thói quen buổi sáng

My Morning Routine

thức dậy
wake up

dọn giường
make bed

mặc quần áo
get dressed

đánh răng
brush teeth

ăn sáng
eat breakfast

mang giày vào
put on shoes

chơi với đồ chơi
play with toys

What are boundaries?
Các ranh giới là gì?

Boundaries are rules or limits that guide behaviour, show children what is acceptable and not acceptable, and a framework to keep them safe.

Ranh giới là những quy định hoặc giới hạn hướng dẫn hành vi, cho trẻ thấy những hành vi nào được chấp nhận và những hành vi nào không được chấp nhận, đây được xem như một khuôn khổ để giữ trẻ an toàn.

Boundaries are the invisible lines that define the limits of acceptable behaviour

Ranh giới là những đường vô hình xác định giới hạn của hành vi được chấp nhận

Boundaries serve as guidelines for appropriate actions and interactions, providing a framework for healthy relationships to flourish

Ranh giới đóng vai trò là kim chỉ nam cho những hành động và tương tác phù hợp, tạo khuôn khổ cho các mối quan hệ lành mạnh phát triển.

Setting boundaries are not being controlling. Setting boundaries establish a sense of security, positive brain development and emotional well-being

Việc thiết lập ranh giới không mang tính kiểm soát. Thiết lập ranh giới là thiết lập cảm giác an toàn, phát triển trí não tích cực và hạnh phúc về mặt cảm xúc

Why do children need boundaries?
Tại sao trẻ cần có ranh giới?

Predictable environment - Môi trường có thể dự đoán được

Anticipate - Đoán trước

Builds social interactions - Xây dựng tương tác xã hội

Independence - Tính tự lập

Keep us safe - Giúp giữ an toàn cho trẻ

What boundaries do we set in school?
Trẻ có những ranh giới nào ở trường?

Golden Rules

We are kind
Chúng mình tốt bụng

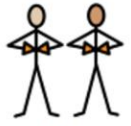
We are kind.

We are gentle
Chúng mình hòa nhã

We are

gentle.

We listen
Chúng mình biết lắng nghe



We

listen.

We try our best
Chúng mình cố gắng hết sức

We

try

our

best.

We tell the truth
Chúng mình trung thực

We

tell the truth.

We look after our toys
Chúng mình giữ gìn đồ chơi

We

look after

our

toys.

What boundaries do we set in school?
Trẻ có những ranh giới nào ở trường?

Safety
Bảo đảm an toàn

We walk around the splash pool.
Chúng ta chỉ đi bộ trong khu vực hồ bơi.

If we want to run, we go outside.
Nếu chúng ta muốn chạy, chúng ta sẽ đi ra ngoài.

We sit down whilst we are eating.
Chúng ta ngồi tại bàn khi ăn.

We do not leave the classroom without an adult.
Chúng ta không rời khỏi lớp học mà không có người lớn đi cùng.

Social
Phát triển kỹ năng xã hội

We use gentle hands with our friends and toys.
Chúng ta sử dụng đôi tay nhẹ nhàng với bạn bè và đồ chơi.

We use our words to ask for help.
Chúng ta sử dụng lời nói của mình để yêu cầu giúp đỡ.

We use indoor voices in the classroom and Oasis.
Chúng ta nói vừa đủ nghe trong lớp học và trong khu vực Oasis.

We wait our turn to talk to other people.
Chúng ta chờ đến lượt mình khi trò chuyện với người khác.

Learning
Học tập

We look at and listen to who is talking.
Chúng ta nhìn và lắng nghe người đang nói.

We put our hands up if we want to talk.
Chúng ta đưa tay xin phép khi muốn phát biểu.

We have a go first before asking for help.
Chúng ta thử sức trước khi yêu cầu giúp đỡ.

We use gentle hands. We do not push our friends.
Chúng ta sử dụng đôi tay nhẹ nhàng. Chúng ta không xô đẩy bạn.

What are boundaries?
Đây là những ranh giới gì?

How to set boundaries at home
Cách thiết lập ranh giới ở nhà

Consider your child's age /Lưu tâm đến độ tuổi của trẻ

Be consistent/Nhất quán

Be clear and positive/ Rõ ràng và tích cực

Be flexible/Linh hoạt

Provide consequences/Cho biết hậu quả

Involve your child/Cho trẻ tham gia cùng

Focus on child's health and safety/Tập trung vào sức khỏe và sự an toàn của trẻ

How to set boundaries at home
Cách thiết lập các ranh giới ở nhà

Physical
Vận động thể chất

Screen time
Giờ xem thiết bị

Mealtime
Giờ ăn

Bedtimes
Giờ đi ngủ

Communication
Giao tiếp

Safety
Bảo đảm an toàn

Coffee break – Nghỉ giải lao

During coffee time consider which boundaries you already have set in your home and which ones you would want to establish for your child/family.

Trong thời gian nghỉ giải lao, hãy nghĩ xem những ranh giới nào bạn đã đặt ra trong nhà và những ranh giới nào bạn muốn thiết lập cho con/gia đình mình.

The ZONES of Regulation

BLUE ZONE		GREEN ZONE		YELLOW ZONE		RED ZONE	
Sad	Buồn bã	Happy	Vui vẻ	Worried	Lo lắng	Overjoyed/ Elated	Phấn khích
Bored	Chán nản	Focused	Tập trung	Frustrated	Bực bội	Panicked	Hoảng loạn
Tired	Mệt mỏi	Calm	Bình tĩnh	Silly	Ngớ ngẩn	Angry	Giận dữ
Sick	Đau ốm	Proud	Tự hào	Excited	Hứng khởi	Terrified	Sợ hãi

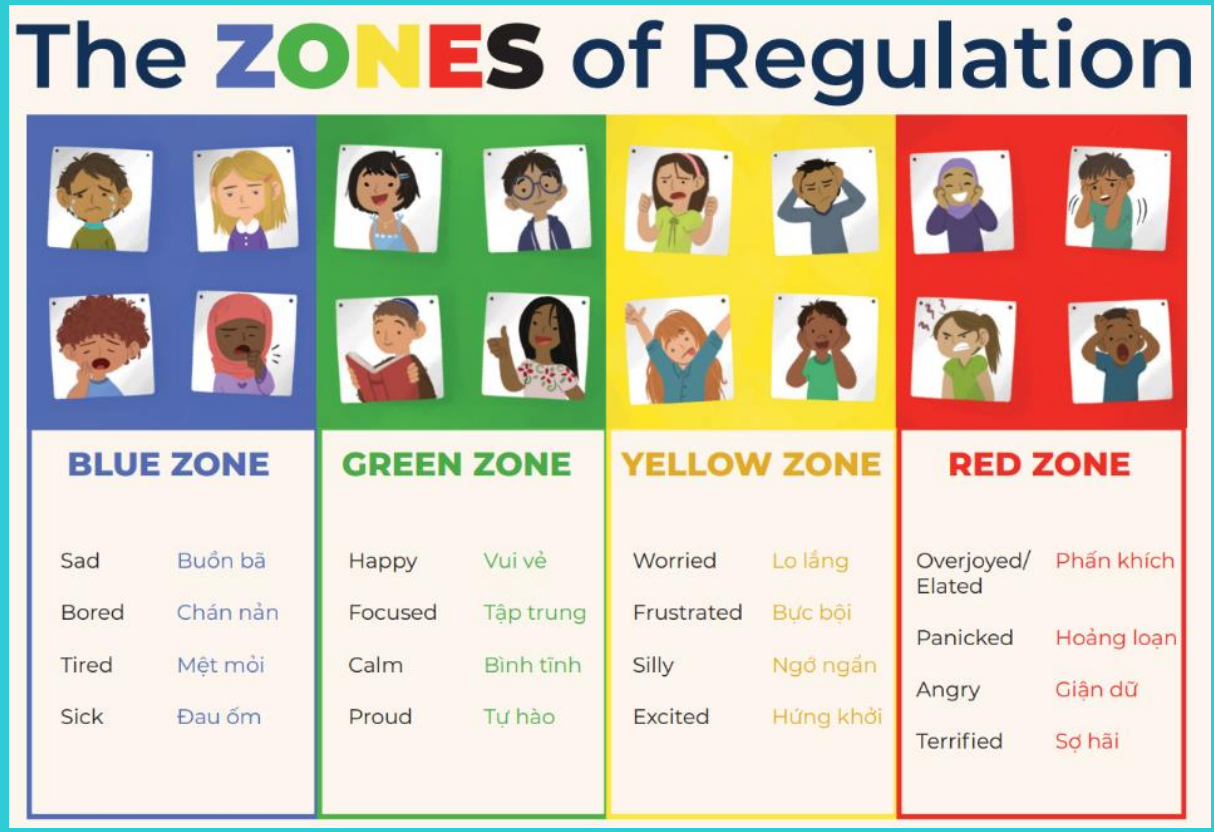
CÁC VÙNG ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC

Activity – Hoạt động

Have a look at the emotions and behaviours that will be shown in the next slides.

Raise the green paddle if you think that the behaviours and emotions are in the correct zone and raise the red paddle if they are not.

Think about what we have previously discussed in our last workshop about the zones of regulation and what each colour represents when it comes to emotions and behaviours.



Hãy quan sát những cảm xúc và hành vi sẽ được thể hiện trong các slide tiếp theo.

Hãy đưa thẻ màu xanh lá cây nếu bạn cho rằng các hành vi và cảm xúc ở đúng vùng và đưa thẻ màu đỏ nếu bạn nghĩ không đúng.

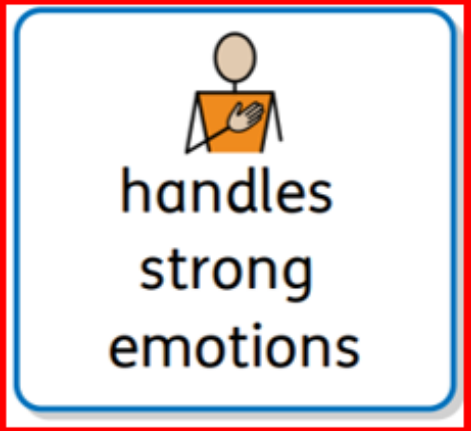
Hãy nghĩ về những gì chúng ta đã thảo luận trước đây trong hội thảo lần trước về các vùng điều chỉnh và mỗi màu sắc đại diện cho điều gì khi nói đến cảm xúc và hành vi.

GO!
Green

SLOW
Blue

SLOW
Yellow

STOP
Red



F3 Zones of Regulation

GO!
Green

Vui mừng
Happy

Sẵn sàng để học
Ready to learn

Điềm tĩnh
Calm

Tập trung
Focused

SLOW
Blue

Buồn
Sad

Mệt
Tired

Đau ốm
Sick

Chán
Bored

SLOW
Yellow

Lo lắng
Worried

Hào hứng
Excited

Ngớ ngẩn
Silly

Bực bội
Frustrated

STOP
Red

Tức giận
Angry

Sợ hãi
Scared

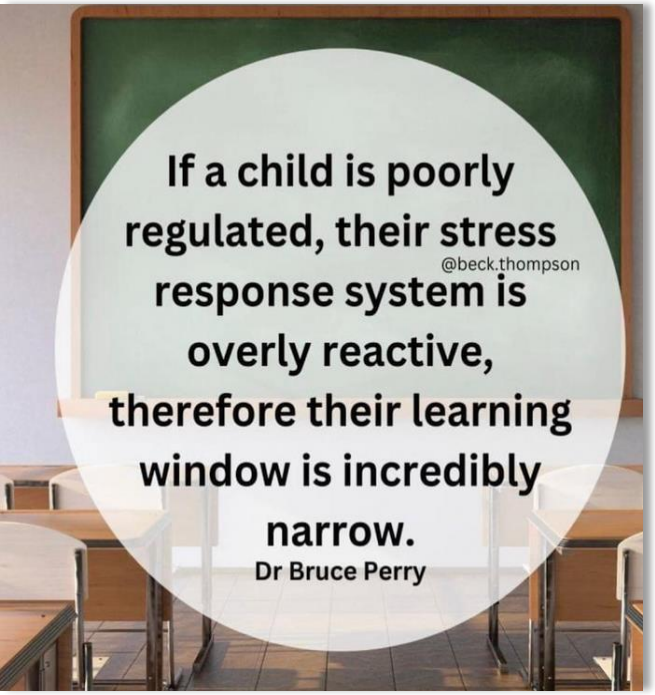
la hét/đánh đập
Yelling/Hitting

Không kiểm soát được
Out of control

What is Self-Regulation? – Khả năng tự điều chỉnh cảm xúc là gì?

The ability to understand and manage your behaviour and your reactions to feelings and things happening around you.

Khả năng hiểu và quản lý hành vi cũng như phản ứng của bản thân trước những cảm xúc và sự việc xảy ra xung quanh mình.



Nếu trẻ không có khả năng điều chỉnh cảm xúc, hệ thống ứng phó của trẻ sẽ phản ứng quá mức, vì vậy thời gian học tập của trẻ sẽ vô cùng hạn chế.

Tiến sĩ Bruce Perry

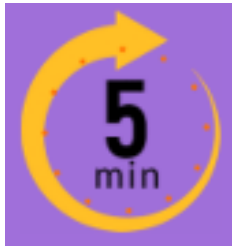
Dr Vanessa Lapointe
@dr.vanessalapointe

Children do not "learn" to calm or self-regulate. They become capable of calming and self-regulation through consistent experiences of having been calmed by their caring adults.

Trẻ không “học” cách bình tĩnh lại hay tự điều chỉnh. Trẻ có khả năng bình tĩnh lại và tự điều chỉnh thông qua những trải nghiệm liên tục khi được người thân bên cạnh giúp trẻ bình tĩnh lại.

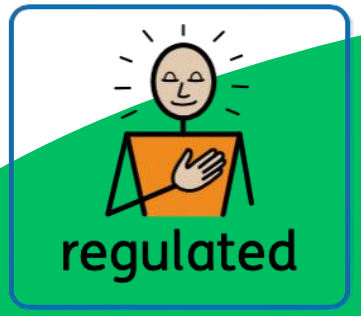
Tiến sĩ Vanessa Lapointe

How do we know a child is regulated?
Dấu hiệu nhận biết của trẻ có khả năng điều chỉnh cảm xúc



- Using the template, write typical behaviours that you might see from a ‘regulated’ and ‘dysregulated’ child.
- On your tables, discuss about the behaviours that you have written and what you think might contribute to a child feeling ‘regulated’ or ‘dysregulated’.

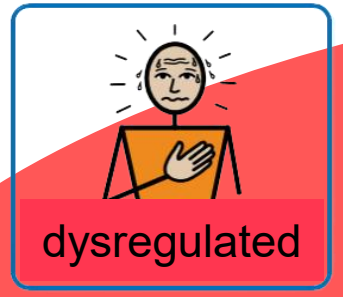
- Sử dụng mẫu cho sẵn, hãy viết ra những hành vi điển hình mà bạn có thể thấy ở một đứa trẻ ‘có khả năng điều chỉnh cảm xúc’ và trẻ ‘không có khả năng điều chỉnh cảm xúc’.
- Hãy thảo luận về những hành vi mà bạn đã viết ra và theo bạn những yếu tố nào góp phần khiến trẻ ‘có khả năng điều chỉnh cảm xúc’ và trẻ ‘không có khả năng điều chỉnh cảm xúc’.



How do we know a child is 'regulated'?
Dấu hiệu nhận biết của trẻ có khả năng điều chỉnh cảm xúc

- Handles strong emotions without becoming overwhelmed
- Calms down after excitement
- Can focus on tasks
- Transitions smoothly
- Controls impulses
- Uses appropriate force
- Handles frustration
- Deals with setbacks and challenges
- Adjusts to change
- Gets along with other children
- Can reflect on their behaviour
- Seperates from carers
- Can resolve conflict in play

- Quản lý tốt những cảm xúc mạnh
- Bình tĩnh lại sau khi phấn khích
- Có thể tập trung vào nhiệm vụ
- Dễ dàng chuyển từ một hoạt động này sang một hoạt động khác
- Kiểm soát những kích thích
- Dùng lực phù hợp
- Kiểm soát sự thất vọng
- Giải quyết những trở ngại và thách thức
- Điều chỉnh để thay đổi
- Hòa đồng với những trẻ khác
- Có thể suy ngẫm về những hành vi của mình
- Có thể cách ly khỏi người chăm sóc
- Có thể giải quyết xung đột trong khi chơi



How do we know a child is ‘dysregulated’?
Dấu hiệu nhận biết của trẻ không có khả năng điều chỉnh cảm xúc

- Regular emotional outbursts
- Difficulty to transition from one activity to another
- Impulsive behaviour
- Shows strong emotional responses to small challenges
- Defiance
- Avoidance
- Extreme emotional swings from one intense emotion to another
- Difficult focusing on tasks
- Easily distracted
- Hurts others
- Difficulty in tolerating delay
- Unable to share
- Easily frustrated by others

- Thường xuyên bộc phát cảm xúc
- Khó khăn khi chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác
- Hành vi bốc đồng
- Phản ứng mạnh trước những thử thách nhỏ
- Có thái độ thách thức
- Tránh né
- Thay đổi cảm xúc thất thường
- Khó tập trung vào nhiệm vụ
- Dễ bị phân tâm
- Làm tổn thương người khác
- Khó chịu khi bị chậm trễ
- Không thể chia sẻ đồ chơi
- Dễ thất vọng/bực bội với người khác

Cùng điều chỉnh cảm xúc

Một mối quan hệ sâu sắc cung cấp một nền tảng an toàn cho trẻ

Người lớn giúp làm dịu đi những trải nghiệm căng thẳng

Cung cấp các phương pháp để trấn an trẻ

Người lớn giúp trẻ quản lý cảm xúc và hành vi của mình.

Người lớn ghi nhận cảm xúc của trẻ và gọi tên cảm xúc ấy

Người lớn thể hiện những hành vi bình tĩnh

How to calm a dysregulated child – Làm thế nào để giúp trẻ bình tĩnh lại

Stay calm yourself

- Co-regulate
-Soothe
-Responsive gestures
-Touch
-Gentle words and tone of voice
- Use calm facial expressions
- Offer hugs
- Offer a calm space

- Offer distractions
-sensory (playdough, squeeze ball)
-colouring
-movement (stretch, jump, walk)
- Breathing exercise
- Offer a drink
- Offer choices
- Use visual aids

- Listen to calming sounds
- If angry give options:
-Draw feelings
-Scream into a pillow
-Give space
-Give something to squeeze

Hãy giữ bình tĩnh

- Cùng điều chỉnh
-Xoa dịu
-Cử chỉ đáp ứng
-Chạm vào người trẻ
-Từ ngữ và giọng nói dịu dàng
- Nét mặt bình tĩnh
- Ôm trẻ
- Đưa trẻ đến không gian yên tĩnh

- Phân tán sự chú ý của trẻ
-Đồ chơi phát triển giác quan (bột nặn, bóng mềm)
-Tô màu
- Vận động (duỗi tay chân, nhảy, đi bộ)
- Tập thở
- Cho trẻ uống nước
- Đưa ra các sự lựa chọn
- Sử dụng hình ảnh hỗ trợ

- Lắng nghe âm thanh êm dịu
- Nếu trẻ tức giận: đưa ra các lựa chọn:
-Vẽ hình thể hiện cảm xúc
-Hét to vào cái gối
-Cho trẻ khoảng không gian
-Cho trẻ một đồ vật để bóp chặt

In order to Co-regulate **you must be regulated yourself!**

SELF REG

- **Soothe** to help bring the child back to a calm state
- **Emphasis** - validate the child's emotion, even if their actions (behaviours) were not desirable
- **Listen** - try your best to tune in and understand what may be going on for the child.
- **Find solutions** (together if possible)
- **Reflect** - model thinking aloud about what you think was going on and why
- **Explain** - at an appropriate time (which may be later) reinforce expectations and why these are important, what the child could do next time
- **Grow the child's awareness** of responding to stressors/triggers

Để cùng điều chỉnh với trẻ, **bạn phải tự điều chỉnh!**

SELF REG

- **Xoa dịu** giúp đưa trẻ trở lại trạng thái bình tĩnh
- **Nhấn mạnh** - ghi nhận cảm xúc của trẻ, ngay cả khi hành động (hành vi) của trẻ không phù hợp
- **Lắng nghe** - cố gắng hết sức để lắng nghe và hiểu điều gì đang xảy ra với trẻ.
- **Tìm giải pháp** (cùng nhau nếu có thể)
- **Suy ngẫm** - làm mẫu suy ngẫm thành tiếng về điều bạn nghĩ đang diễn ra và tại sao
- **Giải thích** - vào thời điểm thích hợp (có thể sau đó) nhắc lại những kỳ vọng và tại sao những kỳ vọng này lại quan trọng, trẻ có thể làm gì vào lần sau
- **Phát triển nhận thức của trẻ** về việc ứng phó với các yếu tố và tác nhân gây căng thẳng

Get to the Green! Calming Strategies
Hãy đi đến vùng xanh lá cây! Các biện pháp để bình tĩnh lại

- Have a look at different calming and self-regulation strategies on your table.
- Write down what calming strategy best suits each zone:

1- green zone

2- blue zone

3- yellow zone

4- red zone

- Hãy xem qua các biện pháp giúp bình tĩnh lại và tự điều chỉnh cảm xúc được đặt trên bàn của bạn.
- Hãy viết ra những biện pháp nào phù hợp nhất với từng vùng cảm xúc.

1- xanh vùng cảm xúc

2- màu xanh vùng cảm xúc

3- màu vàng vùng cảm xúc

4-đỏ vùng cảm xúc

Strategies you can try at home
Các biện pháp có thể sử dụng ở nhà

There are multiple tools and strategies that the children can use to self-regulate and they will be individual to each child. However, it may be useful to think about the types of activities that will help your child to regulate in each zone.

Có nhiều công cụ và biện pháp mà trẻ có thể sử dụng để tự điều chỉnh và chúng sẽ dành riêng cho từng trẻ. Tuy nhiên, việc xem xét các hoạt động sẽ giúp con bạn điều chỉnh ở từng khu vực là vô cùng hữu ích.

GO!
Green

uống nước
drink water

giúp đỡ người khác
help others

chơi và học
play and learn

đọc một cuốn sách
read a book

SLOW
Blue

kéo dài
stretch

đứng lên
stand up

nhắm mắt lại
close my eyes

nhảy sao
do star jumps

SLOW
Yellow

thổi bong bóng
blow bubbles

đếm đến 10
count to 10

nói chuyện với người lớn
talk to an adult

bóp cái gì đó
squeeze something

STOP
Red

thời gian yên tĩnh
quiet time

sử dụng một pop nó
use a pop it

yêu cầu giúp đỡ
ask for help

hít thở sâu
take deep breaths

Strategies you can try at home – Các biện pháp có thể sử dụng ở nhà

Coffee break – Nghỉ giải lao

Have a look at the calming strategies on the table and choose one to take home to try with your child.

Hãy xem các chiến lược xoa dịu trên bàn và chọn một chiến lược mang về nhà để thử với con bạn.

What to do when your child is ‘pushing the boundaries’ or showing challenging behaviour

Phải làm gì khi con bạn 'vượt qua ranh giới' hoặc thể hiện hành vi thách thức

Challenging behaviours we might see from young children
Những hành vi không phù hợp thường thấy ở trẻ

Tức giận, rên rỉ/càu nhàu
tantrums/whining

Đánh nhau
Fighting

Không lắng nghe
Not listening

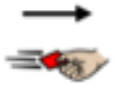
khóc lóc
crying

Bỏ chạy
Running away from parents

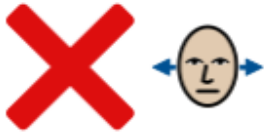
Translation
Defiance

Cắn
Biting

Hay chen ngang
Interrupting


Giật đồ từ tay người khác
Snatching

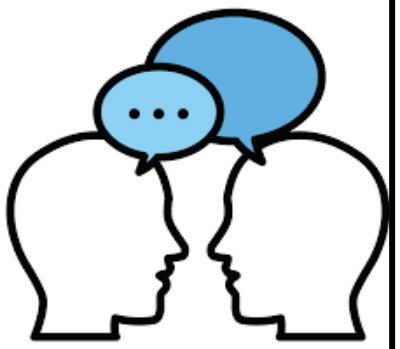
Đẩy người khác
Pushing


Translation
Refusal

La hét
screaming

Ngắt, véo
pinching

Ném đồ chơi
Throwing toys

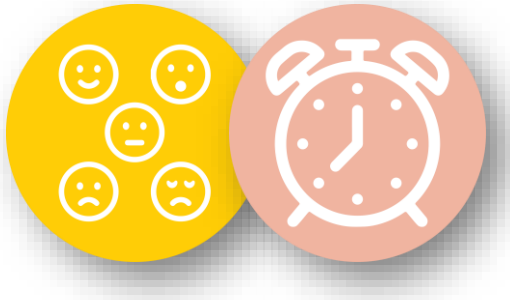


Share on your table if you see any of these at home. Can you think of a trigger for these? A time when they happen the most?

Hãy thảo luận:

- Bạn có nhìn thấy những hành vi này ở nhà không?
- Theo bạn, nguyên nhân của những hành vi này là gì?
- Những hành vi này thường xảy ra khi nào nhất?

Foundations for Positive Discipline
Nền tảng kỷ luật tích cực



I love you, and the answer is no. / Ba mẹ yêu con **và** câu trả lời là không.

I know you want to go to the park rather than tidy away your toys, AND tidying away toys needs to be done first. / Ba mẹ biết là con thích đi công viên hơn dọn dẹp đồ chơi **và** dọn dẹp đồ chơi cần được hoàn thành trước.

I know you don't want to brush your teeth ***and*** we can do it together / Ba mẹ biết con không muốn đánh răng ***và*** chúng ta có thể cùng nhau đánh răng.

You want to keep playing ***and*** it is time for bed. Do you want one story or two? / Con muốn chơi ***và*** giờ thì đã đến lúc đi ngủ rồi. Con muốn ba mẹ kể một hay hai câu chuyện?

I know you want to keep playing on your ipad ***and*** your time is up. You can turn it off now, or I will / Ba mẹ biết con muốn chơi điện tử tiếp ***và*** con đã hết giờ rồi. Bây giờ con có thể tắt máy, hoặc ba mẹ sẽ tắt.

These are some examples of Kind and Firm at the same time. What can we learn from these examples?
Sau đây là một số ví dụ về việc bạn có thể vừa tử tế vừa cứng rắn. Chúng ta học được điều gì từ những ví dụ này?

- Validate your child's feelings
  Ghi nhận cảm xúc của con
- Use "AND"
  Dùng quan hệ từ "VÀ"

Foundations for Positive Discipline
Nền tảng kỷ luật tích cực

I love you, and the answer is NO. / Ba mẹ yêu con **và** câu trả lời là không.

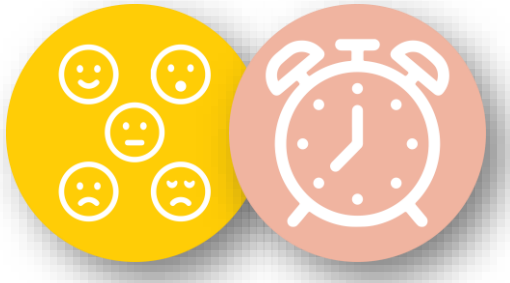
I know you want to go to the park rath than tidy away your toys, AND tidying away toys needs to be done first. / Ba mẹ biết là con thích đi công viên chơi hơn dọn dẹp đồ chơi **và** dọn dẹp đồ chơi cần được hoàn thành trước.

I know you don't want to brush your teeth ***and*** we can do it together / Ba mẹ biết con không muốn đánh răng ***và*** chúng ta có thể cùng nhau đánh răng.

You want to keep playing ***and*** it is time for bed. Do you want one story or two? / Con muốn chơi ***và*** giờ thì đã đến lúc đi ngủ rồi. Con muốn ba mẹ kể một hay hai câu chuyện?

I know you want to keep playing on your ipad ***and*** your time is up. You can turn it off now, or I will / Ba mẹ biết con muốn chơi điện tử tiếp ***và*** con đã hết giờ rồi. Bây giờ con có thể tắt máy, hoặc ba mẹ sẽ tắt.

Connection Before Correction
Kết nối trước khi dạy dỗ



Spend special time with your child
Dành thời gian đặc biệt bên con

Soothe your child to a calm state before you use positive discipline
Xoa dịu, giúp con về trạng thái bình tĩnh trước khi áp dụng kỷ luật tích cực

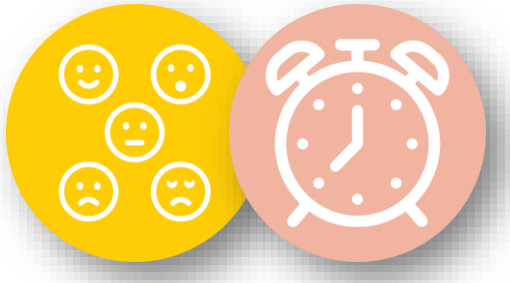
Provide hugs
Ôm con

Validate your child's feelings
Ghi nhận cảm xúc của con

Focus on producing solutions with your child
Tập trung tìm giải pháp cùng con

Model the behaviour you want
Làm mẫu hành vi muốn thấy ở con

Limited Choices
Sự lựa chọn có giới hạn



Limited choices provide small steps in shared power.

Sự lựa chọn có giới hạn dẫn đến những bước nhỏ ở sức mạnh được sẻ chia.

Decide on two acceptable alternatives.
Ra quyết định về hai sự lựa chọn thay thế có thể chấp nhận.

Give your child the two choices adding “you decide”.
Cho con có hai sự lựa chọn, nói thêm rằng “con tự quyết định.”

Allow child to choose.
Cho con chọn lựa.

If child wants something different say:
“That isn’t one of the choices” and repeat choices.
Nếu con muốn một điều nào khác, hãy nói: “Đó không phải là một trong những sự lựa chọn” và lặp lại các sự lựa chọn.

If child does not accept choices say:
“I’ll have to decide until you are ready” and decide.
Nếu con không chấp nhận những lựa chọn đó, hãy nói:
“Ba/mẹ sẽ phải quyết định cho đến khi con sẵn sàng” và quyết định.

Positive Time Out
Khoảng thời gian lặng tích cực

People do better when they feel better. Positive time out helps us cool off and feel better.
Con người làm việc tốt hơn khi cảm thấy tốt hơn. Khoảng thời gian lặng tích cực giúp chúng ta bình tĩnh và cảm nhận tốt hơn.

Create a time-out space with your child in your house. Let them decide what it would look like and what is in it.
Tạo không gian cho trẻ có khoảng thời gian lặng trong nhà. Cho con quyết định về không gian đó và những vật dụng nào có ở đó.

Let them give it a special name.
Hãy để con đặt một tên đặc biệt cho nơi đó.

When they are upset, ask “would it help to go to your [special name] place”. Ask don’t send.
Khi con cảm thấy khó chịu, hỏi “con có muốn tới nơi [đặc biệt] đó không”. Và đừng đưa con đến đó.

Model using positive time out by going to your own special place when you are upset.
Làm mẫu về việc sử dụng thời gian lặng bằng cách tự tìm đến nơi đặc biệt khi mình cảm thấy khó chịu.

Consequences
Các hình thức kỷ luật

The purpose of a consequence is to change behaviour, not to punish.
Mục đích của kỷ luật là thay đổi hành vi, không trừng phạt.

Natural
Tự nhiên

Logical
Logic/Hợp lý

Activity Hoạt động

Match the misbehaviour to the appropriate consequence.

Hãy nối hành vi chưa đúng với hình thức xử phạt phù hợp.

Related / Có liên quan
Respectful / Tôn trọng
Reasonable / Phù hợp

Pushing boundaries!
Trẻ vượt qua ranh giới!

1. Share rule/limit/boundary and consequences
Chia sẻ qui định/giới hạn/ranh giới và các hệ quả

2. Give a reminder - Nhắc nhở

3. Offer something else - Đưa ra một đề nghị khác

4. Give consequence - Đưa ra hình thức kỷ luật

5. Tell they why - Giải thích lý do

6. Co-regulate and get child to calm state
Cùng điều chỉnh và giúp trẻ trở lại trạng thái bình tĩnh

7. Follow through! - Thực hiện những gì đã nói

Children will listen to you

after they feel listened to.

- Dr. Jane Nelson

Any Questions?

Mời Quý vị đặt câu hỏi.