

Kéo con ra xa khỏi vùng xám nguy hiểm



Làm sao để nhận biết con mình đang trầm cảm? Nếu con cái mình có những triệu chứng trầm cảm (thay đổi thói quen sinh hoạt, ăn uống, giấc ngủ, hay muộn phiền, chán nản, hay nói ra những lời u ám, tiêu cực, mất lòng tin vào bản thân...) thì cha mẹ nên làm gì?

Cha mẹ vô tâm có thể đẩy con gái vào vùng không an toàn

Dạy con về lòng biết ơn ngay từ khi còn nhỏ

Sai lầm trong cách dạy con có thể khiến trẻ ích kỷ

CÙNG XÂY DỰNG SUY NGHĨ TÍCH CỰC



Hãy chia sẻ với con nhiều hơn những năng lượng tích cực

Mỗi sự việc, hiện tượng xảy ra trong cuộc sống đều có 2 mặt của nó. Mặt tích cực và mặt tiêu cực. Nhìn vào bên nào thì nó là như vậy. Vì thế, việc của cha mẹ là luôn chỉ ra cho

con thấy mặt tích cực trong những điều tiêu cực. Giải thích cho con theo chiều hướng tích cực thay vì chỉ thấy những điều tiêu cực. Cái này cần chính cha mẹ phải bắt đầu trong suy nghĩ của mình. Tập tìm ra sự tích cực trong những điều tiêu cực. Bởi lẽ trẻ cần được nạp đầy năng lượng tích cực để không chìm đắm trong những suy nghĩ tiêu cực. Hãy chia sẻ với con nhiều hơn những năng lượng tích cực mà con chưa nhận ra.

Một đứa trẻ có cha mẹ suy nghĩ tích cực sẽ dễ dàng vượt qua những vùng xám xảy ra trên con đường trưởng thành của nó. Điểm kém ư? Bị bạn bè tẩy chay ư? Bị miệt thị ngoại hình ư? Điều tích cực trong những thứ đó là gì? Điều tích cực ngoài những thứ đó là gì? Giảm áp lực chính là bằng những suy nghĩ tích cực, con điểm kém môn này nhưng môn kia con học giỏi mà. Bạn bè tẩy chay nhưng con còn gia đình, còn thầy cô giáo và nếu như con không vượt qua được, chúng ta sẽ chuyển lớp, chuyển trường.

GIÚP CON NHẬN RA GIÁ TRỊ BẢN THÂN



Cha mẹ nên cho con thấy những thành công nho nhỏ mà con làm được

Một trong những vấn đề khiến con cái thấy cuộc đời chúng ảm đạm là bởi chúng nghĩ chúng vô dụng, kém cỏi, chẳng có ý nghĩa gì với mọi người, bạn bè, gia đình, thầy cô. Vậy nên hãy giúp con nhận ra giá trị của bản thân chúng bằng việc giúp con tạo dựng ra những giá trị.

Việc cha mẹ cho con nhiều quyền quyết định hơn cũng là cách giúp con thấy mình có ích, có tiếng nói. Chỉ cho con thấy con quan trọng thế nào với bố mẹ. Đề nghị thầy cô cho con được đóng góp nhiều hơn với công việc của lớp, của trường. Cho con thấy những thành công nho nhỏ mà con làm được. Đừng ôm hết mọi thứ, hãy chia cho con để cùng nhau tạo ra thành quả mỗi ngày. Hôm nay chưa làm được thì mai sẽ làm tốt hơn, nhiệm vụ khó khăn quá thì mai làm nhiệm vụ dễ hơn. Thành công chính là hạt mầm nuôi đam mê vậy. Vì thế, muốn con có đam mê, hãy dọn sẵn một thành công bước đầu để truyền cảm hứng cho con.

GIA TĂNG KẾT NỐI



Mỗi ngày cha mẹ hãy cùng con trải nghiệm nhiều hơn

Tôi vẫn tin rằng khi cha mẹ - con cái có kết nối thông suốt, trẻ sẽ vượt qua vùng xám nhanh hơn. Kết nối không chỉ cha mẹ với con cái, kết nối còn là con với bạn bè xung quanh. Hãy đưa con ra khỏi vòng tròn lặp lại mỗi ngày để cùng con trải nghiệm nhiều hơn nữa. Như tập thể dục cùng con, những buổi đi bộ cùng nhau lúc cuối ngày. Như cùng nhau khám phá một điều gì đó. Như cùng làm việc với nhau. Như cùng thảo luận một vấn đề mà con quan tâm. Mỗi tương tác như thế sẽ giúp con mở rộng hiểu biết, tăng trải nghiệm, kết dính chặt chẽ hơn. Những hoạt động tập thể cũng là một gợi ý. Tất nhiên, cũng tùy từng đứa trẻ, có những đứa trẻ thích đắm chìm trong 1 cuốn sách, chúng không thích giao tiếp bên ngoài, hãy tùy cách con mình muốn để gia tăng kết nối, cho chúng biết rằng chúng còn rất nhiều lựa chọn nữa ngoài kia hay trong chính những trang sách chúng đọc.

XÂY DỰNG NHỮNG MỤC TIÊU



Cha mẹ hãy trở thành người mà con cái muốn tìm tới đầu tiên

Hãy cùng con tạo ra những mục tiêu tương lai. Không phải là bố muốn con mai này thế nào mà là mai này con muốn con thế nào? Và cùng con bắt đầu với nó. Nếu chưa có mục tiêu xa, hãy lên kế hoạch gần. Như ngày mai con định thế nào? Rồi cùng con thực hiện nó. Một đứa trẻ nhiều ước mơ, có mục tiêu cụ thể, nhìn thấy tương lai của mình (theo ý nó) thì nó sẽ có thêm nhiều háo hức, hăm hở sống hơn. Đừng biến nó thành áp lực, hãy coi nó như một ước mơ thôi. Làm được thì tuyệt, không làm được ta lại xây ước mơ mới. Cho con thấy tương lai nằm ở tay con chứ không phải nằm trong ước muốn của cha mẹ. Và hành trình đó luôn có cha mẹ đồng hành, hỗ trợ.

Kéo con ra khỏi vùng xám nguy hiểm chính là việc cho con thấy sự hiện diện của cha mẹ. Và trên hết, hãy trở thành người mà con cái muốn tìm tới đầu tiên, trở thành người mà con cái có thể trò chuyện không đề phòng, không nghi ngại, không sợ mình nói hớ, nói sai.