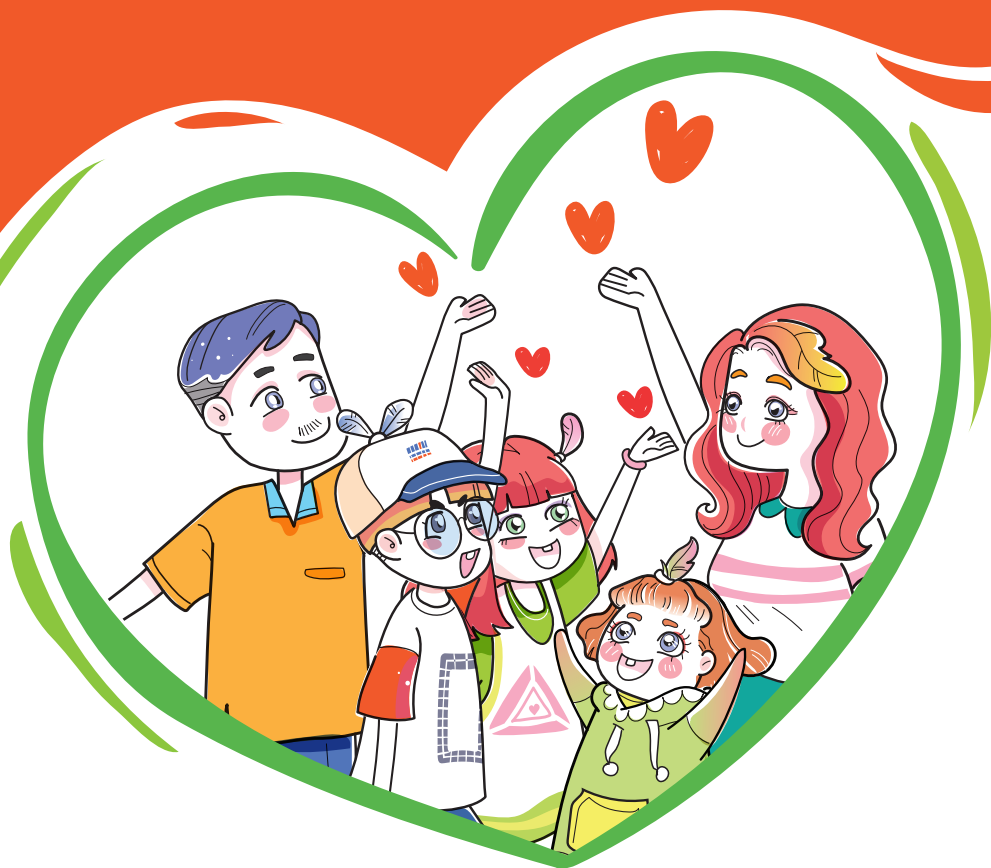


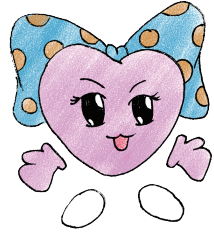
NHẬT KÝ THỬ THÁCH YÊU THƯƠNG



Save the
Children



MSD



21NgàyKhôngĐònRoi



21NgàyKhôngQuátMắng

21NgàyCùngConTìmGiảiPháp

21NgàyThayĐổiĐểYêuThương

21NgàyGiáoDụcKhôngBạoLực





NHẬT KÝ 
THỬ THÁCH YÊU THƯƠNG

Thư ngỏ

Thân gửi Quý Độc giả,

Làm cha mẹ, chắc chắn có những lần chúng ta bị đau đầu vì con không giống như chúng ta mong muốn, có lúc chúng ta trăn trở về phương pháp giáo dục, kỷ luật khi con mắc lỗi, hay cách để thể hiện tình yêu và sự đồng hành cùng tiến trình lớn lên của con.

Rất nhiều người khi loay hoay trong quá trình nuôi dạy trẻ đã lựa chọn cách "thương cho roi cho vọt" với quan niệm "vì yêu con, vì giáo dục con". Rất nhiều bậc cha mẹ, người chăm sóc trẻ đã tin rằng làm cho trẻ sợ hãi hoặc đau đớn sẽ giúp trẻ vào khuôn phép, ghi nhớ được các bài học và tạo được thói quen tốt để "nên người".

Nhưng cha mẹ đã lầm. Khi làm như vậy, cha mẹ đã tạo ra một thói quen độc hại: cứ mỗi lần chúng ta nghĩ đứa trẻ cư xử không tốt, với quyền uy của mình, chúng ta mặc nhiên đánh mắng để bắt trẻ làm theo những gì chúng ta muốn. Đôi khi là để giải tỏa cảm giác bất lực và bực bội của chúng ta do áp lực trong cuộc sống. Trong khi đó, hàng loạt nghiên cứu đã chỉ ra rằng những hình phạt như thế gây ra nhiều tổn thương đôi khi rất lâu dài cho trẻ và không giúp đạt được hiệu quả giáo dục như cha mẹ và thầy cô mong muốn. Các hình thức trừng phạt bằng đánh mắng có thể mang lại kết quả tức thời, nhưng chúng không giúp đem lại bài học về việc phân biệt đúng sai, sự tôn trọng thực sự. Thay vào đó, trừng phạt như vậy "dạy" cho trẻ xem bạo lực là cách thức để giải quyết vấn đề, khiến người khác làm theo ý mình và tệ hơn nữa, có thể biến trẻ trở thành một người ưa bạo lực và cư xử hung hăng khi lớn lên.

Chúng tôi gửi tặng cuốn sổ này cho các cha mẹ hay những người sắp làm cha mẹ, những người chăm sóc trẻ, bao gồm cả những ai đã từng và vẫn còn đang sử dụng các hình thức trừng phạt thể chất tinh thần trẻ. Miễn sao bạn là người muốn học hỏi và thay đổi để con mình được lớn lên, phát triển toàn diện bằng tình yêu thương, cuốn sổ này là dành cho bạn.

Sổ Nhật ký Thử thách Yêu thương dành cho cha mẹ sẽ đồng hành cùng bạn trong 21 ngày thử thách. Đó là khoảng thời gian tối thiểu để bắt đầu hình thành một thói quen mới, tạo bàn đạp cần thiết để thay đổi tích cực. Giống như đứa trẻ học nên người, cha mẹ cũng cần học làm cha mẹ với các phương thức giáo dục tích cực để nuôi lớn đứa trẻ bằng YÊU THƯƠNG VÀ ĐỒNG HÀNH. Hãy chấp nhận thử thách đầu tiên này để học, thay đổi và để đồng hành, chấp cánh tương lai cho những đứa trẻ của chúng ta.

Thân mến,

Ban Biên tập

Viện Nghiên cứu Quản lý Phát triển Bền vững MSD Vietnam

www.msdvietnam.org

Để thay đổi thói quen thật không đơn giản – nhưng hoàn toàn có thể

Tại sao lại là 21 ngày?

Theo nghiên cứu của các chuyên gia tâm lý, 21 ngày là khoảng thời gian tối thiểu để bắt đầu hình thành một thói quen mới, tạo bàn đạp cần thiết để thay đổi tích cực. Thông qua việc kiên trì thực hiện từng thử thách được đưa ra, bạn sẽ chủ động thiết lập thói quen giáo dục con bằng phương pháp kỷ luật tích cực và nói không sử dụng bạo lực. Điều quan trọng vẫn là quyết tâm thay đổi của bạn.

Tham gia thử thách như thế nào?

Bước 1 **Hãy lựa chọn mục tiêu cho bản thân bạn trong 21 ngày tới**

Một số mục tiêu chúng tôi gợi ý như:

- Tôi sẽ không phạt con bằng hình thức đánh đòn trong 21 ngày;
- Tôi sẽ không quát mắng con khi con phạm lỗi trong 21 ngày;
- Tôi sẽ không quát mắng con dù bất kỳ lý do gì trong 21 ngày;
- Tôi cùng con xây dựng những quy tắc và thực hành trong 21 ngày.

Bước 2 Khi bạn đã xác định được mục tiêu, hãy viết mục tiêu đó vào quyển sổ tay của bạn hoặc mẫu cam kết chúng tôi gợi ý và đính lên một vị trí dễ nhìn trong ngôi nhà bạn.

Đồng thời, hãy chia sẻ mục tiêu của bạn với những người thân khác trong gia đình và với con.

Bước 3

Lập kế hoạch cho mỗi tuần của bạn bằng việc thiết lập những hành động để giúp bạn đạt được mục tiêu trên.

Một số câu hỏi gợi ý giúp cho việc lập kế hoạch của bạn như:

- Bạn sẽ xử lý như thế nào khi trẻ mắc lỗi trong 7 ngày tới?
- Bạn sẽ làm gì khi bạn đã trót đánh hay quát mắng trẻ trong 7 ngày tới?

Bước 4

Thực hiện các thử thách trong tuần

Hãy thực hiện các hoạt động bạn liệt kê trong kế hoạch. Cuối mỗi ngày hay bất kỳ lúc nào bạn có ý nghĩ hoặc thực hiện việc đánh mắng con, hãy ghi lại vào các trang trống. Đồng thời, hãy ghi lại điều gì đã khiến cho bạn có ý nghĩ hay hành động đó. Việc này giúp cho bạn cải thiện khả năng nhận diện và quan sát bản thân. Nhận thức về bản thân chính là chìa khoá cho sự thay đổi tích cực.

Lời khuyên của chúng tôi

- Ghi lại những lợi ích với chính bản thân bạn và với trẻ khi bạn sử dụng những giải pháp thay thế và ngừng đánh đòn con/ ngừng mắng con
- Quan sát sự thay đổi của chính bạn và con
- Tiếp thêm động lực cho bản thân bằng cách chia sẻ câu chuyện với những người thân khác trong gia đình, bạn bè trên mạng xã hội như Facebook, Zalo với các hashtag gợi ý:

21NgàyKhôngĐònRoi

21NgàyKhôngQuátMắng

#21NgàyCùngConTìmGiảiPháp

#21NgàyThayĐổiĐềYêuThương

#21NgàyGiáoDụcKhôngBạoLực

- Đừng quên dành ra 15-20 phút để xem lại những đánh dấu, những ghi chép của bản thân, và xem lại những hoạt động nào bạn chưa thực hiện như dự kiến.

LỜI CAM KẾT CỦA BỐ MẸ TRONG THỬ THÁCH
21 NGÀY LAN TỎA YÊU THƯƠNG

1. ...

2. ...

3. ...

(ký tên)

NHẬT KÝ 
THỬ THÁCH YÊU THƯƠNG

THỬ THÁCH TỪNG NGÀY

NGÀY 1 : Lập kế hoạch cho tuần này của bạn để đảm bảo mục tiêu được thực hiện.

- ✓ Trao cảm giác ấm áp và an toàn cho trẻ.
- ✓ Tối nay trước khi đi ngủ, bạn hãy nói lời chúc trẻ ngủ ngon.

Đừng quên dù con lớn từng nào cũng vẫn xứng đáng được nghe lời yêu thương hàng ngày bạn nhé!

Kế hoạch của tôi trong tuần 1: (Từ ngày đến ngày)

BỐ YÊU CON
CHÚC CON
NGỦ NGON !



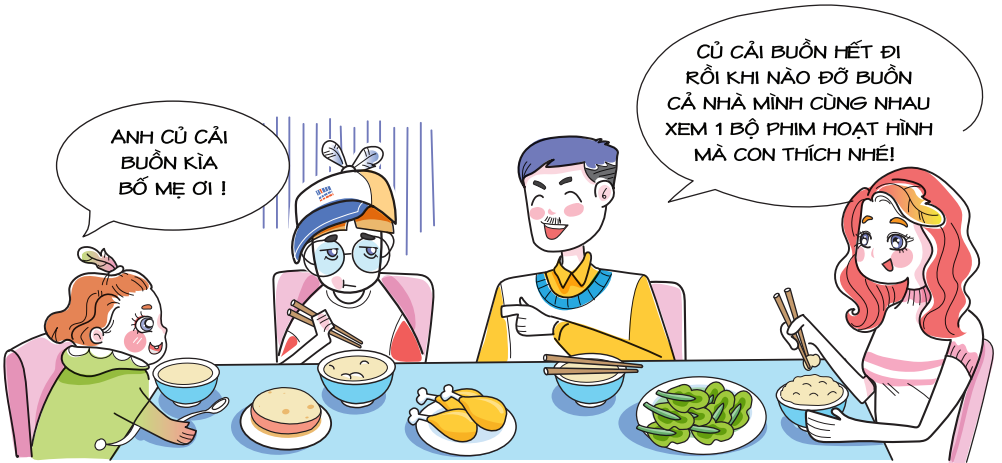
NGÀY 2 : “Con làm tốt lắm”

- ✓ Ngày hôm nay, hãy khen trẻ vì những hành động, việc làm tốt mà trẻ làm được ở nhà cũng như ở trường.



NGÀY 3 : Tôn trọng cảm xúc của trẻ

- ✓ Hãy hỏi trẻ về cảm xúc của trẻ trong ngày hoặc các trải nghiệm vui buồn con đã trải qua.
- ✓ Chia sẻ cảm xúc ấy cùng trẻ.



NGÀY 4 : Thiết lập nền tảng cho trẻ

✓ Đưa ra một tình huống khó khăn và thảo luận với trẻ về cách ứng phó.

Ví dụ: con lỡ tay làm đổ mực lên quyển sách của một bạn khác.

NẾU GIẢ SỬ CON LỠ TAY
LÀM ĐỔ MỰC LÊN QUYỂN SÁCH
CỦA BẠN,
CON SẼ LÀM THẾ NÀO?"



NHẬT KÝ 
THỬ THÁCH YÊU THƯƠNG

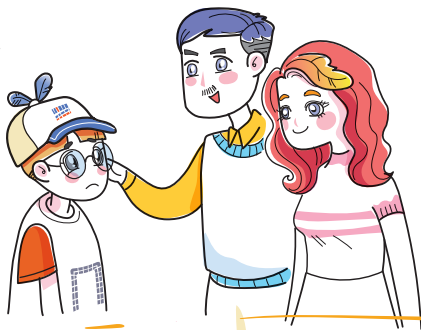
NGÀY 5 : Những quy tắc riêng

✓ Hãy đặt ra một quy tắc dành cho trẻ và lý giải vì sao trẻ cần tuân theo quy tắc đó.

Ví dụ: Con phải cất dọn cốc và bát đĩa khi ăn xong



KHI MUỐN UỐNG/ĂN/SỬ DỤNG ĐỒ CỦA NGƯỜI KHÁC (CỦA EM/CỦA BỐ MẸ) CON CẦN PHẢI HỎI Ý KIẾN NGƯỜI ĐÓ TRƯỚC . NẾU NGƯỜI ĐÓ ĐỒNG Ý CON MỚI ĐƯỢC SỬ DỤNG



A series of 20 horizontal lines for writing.

NHẬT KÝ ❤️
THỬ THÁCH YÊU THƯƠNG

NGÀY 6 : Hãy kiểm chế cơn tức giận của bạn

✓ Ngày hôm nay, nếu bạn tức giận khi con mắc lỗi, hãy làm những điều sau:

Đếm từ 1 tới 10 trước khi nói điều gì. Nếu bạn vẫn cảm thấy tức giận, hãy đi ra chỗ khác và dành vài phút để trấn tĩnh lại.

Thả lỏng vai, hít một hơi thật sâu và đếm tĩnh lặng nhằm những câu như "bình tĩnh nào", "không có gì mà"

Đi dạo và nghĩ về tình huống vừa rồi.

✓ Thử tìm hiểu nguyên nhân tại sao con bạn lại cư xử như vậy. Hãy nhìn nhận sự việc từ góc nhìn của trẻ.



NÓI LÀM SAO
ĐỂ CON KHÔNG BỊ
TỐN THƯƠNG ?

NGÀY 7 : Tạo dựng mối quan hệ thân thiết với trẻ

- ✓ Chọn một hoạt động để thực hiện cùng trẻ như nấu ăn, làm vườn, đọc sách, chơi trò chơi, đi chơi cùng nhau chẳng hạn.

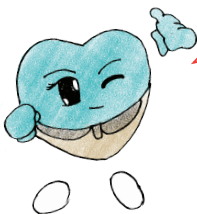
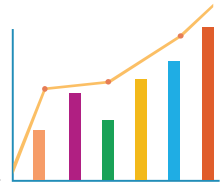


NGÀY 8 : Đã kết thúc tuần đầu tiên

Bạn hãy dành ra 15-20 phút đánh giá kết quả và xem lại những hoạt động nào bạn chưa thực hiện như dự kiến.

- ✓ Hãy đề ra những cách thức lựa chọn khác cho những điều bạn ghi lại trong tuần 1. Ví dụ, hãy ghi lại cách xử lý khác cho lần bạn có suy nghĩ muốn đánh đòn/quát mắng trẻ.
- ✓ Hãy ghi lại những lợi ích với chính bản thân bạn và với trẻ khi bạn sử dụng những giải pháp thay thế và ngừng đánh đòn/ngừng mắng con
- ✓ Quan sát sự thay đổi của chính bạn và con của bạn
- ✓ Lập kế hoạch cho tuần 2

Kế hoạch của tôi trong tuần 2 : (Từ ngày đến ngày)



Tiếp thêm động lực cho bản thân bằng cách chia sẻ câu chuyện với những người thân khác trong gia đình, bạn bè trên mạng xã hội như Facebook, Zalo

- # 21NgàyKhôngĐònRoi
- # 21NgàyKhôngQuátMắng
- #21NgàyCùngConTìmGiảiPháp
- #21NgàyThayĐổiĐểYêuThương
- #21NgàyGiáoDụcKhôngBạoLực



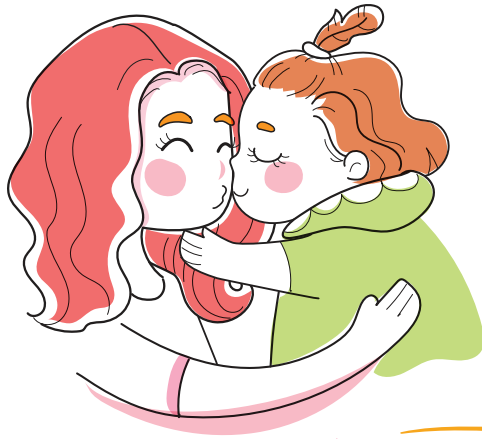
NGÀY 9 : Hiểu cách trẻ nghĩ và cảm nhận

- ✓ Hãy trò chuyện với con về những điều diễn ra ở trường hôm nay.
- ✓ Hãy đặt những câu hỏi để khám phá những trải nghiệm của con trong môi trường ngoài gia đình.



NGÀY 10 : Bí mật của tính cách

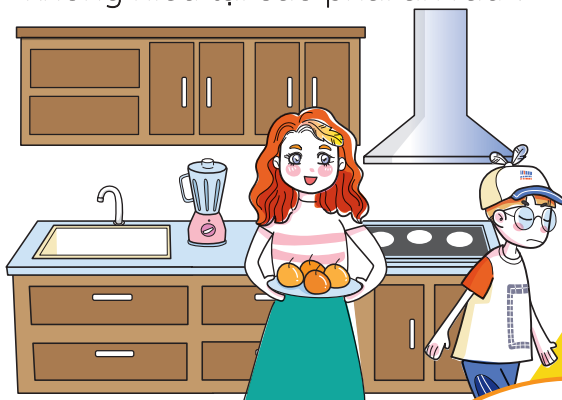
- ✓ Thử tìm hiểu những điểm tương đồng và khác biệt trong tính khí của bạn với con để hiểu cách trẻ nghĩ và cảm nhận.
- ✓ Dành thêm thời gian cho con.



NGÀY 11 : Ý nghĩa của lời nói "KHÔNG"

- ✓ Hôm nay trẻ nói đã không với bạn bao nhiêu lần ?
- ✓ Với mỗi lần trẻ nói không, thử liệt kê những nguyên nhân của lời từ chối.

Ví dụ khi trẻ nói : "Con không muốn ăn rau", đừng bắt ép trẻ hay tỏ thái độ bực tức. Hãy nghĩ vì sao trẻ lại nói điều đó ? Có thể cách bạn chế biến không ngon? Có thể trẻ không hiểu tại sao phải ăn rau ?



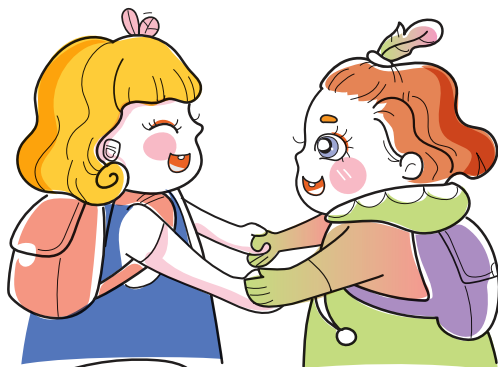
CON
KHÔNG
THÍCH !

NHẬT KÝ 
THỬ THÁCH YÊU THƯƠNG

NGÀY 12 :

Hãy quan sát cách thức trẻ chơi với các bạn đồng lứa khác.

✓ Ghi lại những đặc điểm về tính cách của trẻ chẳng hạn như: Ghi lại cách con nói chuyện với bạn, con thích chơi gì với bạn, con có hay chia sẻ với bạn hay không..



TẠM BIỆT !

HẸN MAI GẶP LẠI NHÉ !



NGÀY 13 : Hãy chủ động xin lỗi con

- ✓ Nếu bạn đã từng đánh hay mắng con, hãy chủ động xin lỗi về những điều đó. Muốn bắt đầu một thói quen mới, hãy thành thật với những gì bạn đã làm.



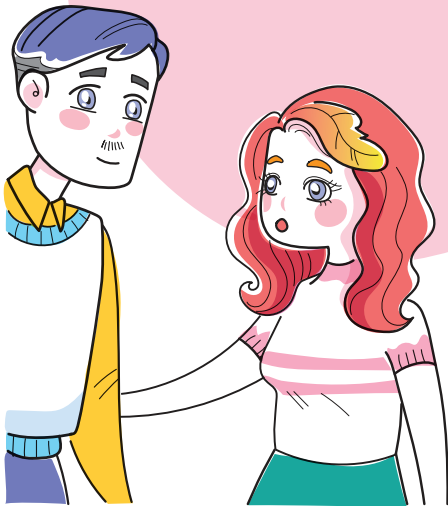
NGÀY 14 : Dạy cho trẻ về tính tự lập

✓ Hôm nay hãy để trẻ tự làm những công việc mà ngày thường bạn làm thay cho trẻ.



NGÀY 15 : Đã kết thúc tuần thứ hai

- ✓ Hãy dành ra 15-20 phút để xem lại những đánh dấu, những ghi chép của bản thân, và xem lại những hoạt động nào bạn chưa thực hiện như dự kiến.
- ✓ Hãy đề ra những việc bạn sẽ làm khác đi so với những việc bạn đã làm mà không hài lòng ở trong tuần 2.



Kế hoạch của tôi trong tuần 3 : (Từ ngày đến ngày)

NGÀY 16 : Thỏa mãn trí tò mò của trẻ

✓ Đặt những câu hỏi tại sao hoặc trả lời những câu hỏi tại sao của trẻ. Ví dụ: Tại sao ở trường các bạn không chơi với con ? Tại sao cô giáo thường nổi nóng khi chúng con nói chuyện ồn ào ?



NGÀY 17 : Bài học về giải quyết xung đột

✓ Đặt ra một tình huống trong đó con bạn xung đột với các bạn trong lớp và hỏi trẻ về cách ứng xử. Nếu trẻ cư xử theo hướng bạo lực, có thể là do những ảnh hưởng từ phương pháp dạy dỗ trước đây của bạn. Hãy hướng trẻ theo cách giải quyết không dùng đến bạo lực chẳng hạn.



NGÀY 18 : Dạy cho trẻ về những nguy hiểm

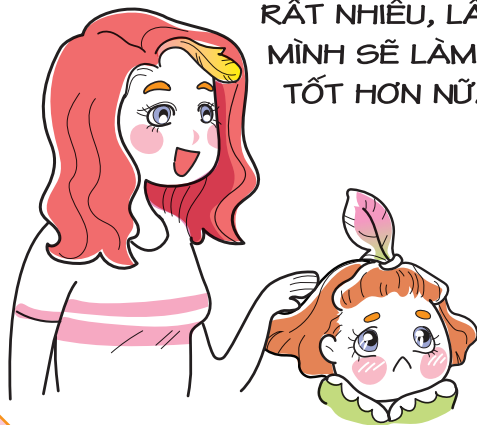
✓ Đưa cho trẻ một số bức ảnh về sự nguy hiểm: đám cháy, người băng qua đường đông đúc, ổ cắm điện... và hỏi về suy nghĩ của trẻ.



NGÀY 19 : Để trẻ "thực tập" công việc và mắc sai lầm

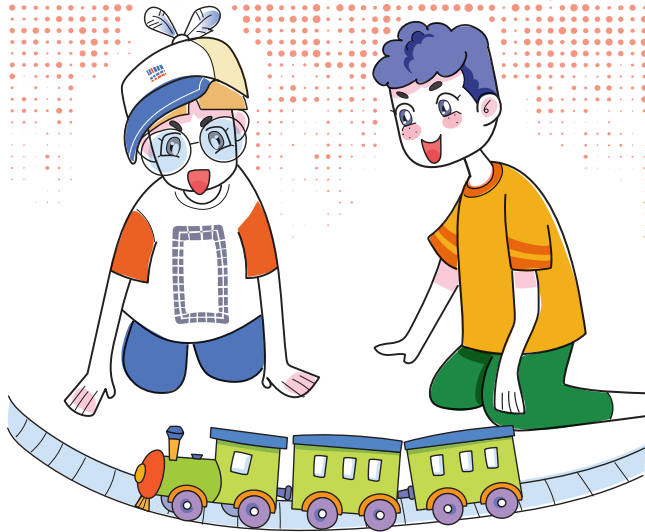
✓ Hãy giao cho trẻ những công việc vặt như quét nhà, gấp quần áo, tưới cây. Trẻ có thể mắc nhiều sai sót nhưng hãy hỗ trợ và giúp trẻ hoàn thành.

MẸ THẤY CON
ĐÃ TIẾN BỘ
HƠN TRƯỚC
RẤT NHIỀU, LẦN SAU
MÌNH SẼ LÀM ĐƯỢC
TỐT HƠN NỮA NHÉ



NGÀY 20 : Trẻ trọng mỗi quan hệ với những người xung quanh

- ✓ Mời một số bạn cùng lớp của trẻ đến nhà để tham gia các hoạt động vui chơi cùng trẻ như: lắp lego, chơi cờ, làm bánh, ăn tối, ...



NGÀY 21 :
Hoàn thành
thử thách



- ✓ Hãy tổng kết lại những gì bạn làm được trong 21 ngày vừa qua. Bạn đã hoàn thành được bao nhiêu thử thách ?
- ✓ Hãy tổng kết lại những gì bạn làm được trong 21 ngày vừa qua. Bạn đã hoàn thành được bao nhiêu thử thách ?

SAU 21 NGÀY THỬ THÁCH

Những thay đổi tích cực tôi đã đạt được:

Những điều tôi có thể làm tốt hơn nữa:

CẢM ƠN VÌ SỰ CỐ GẮNG CỦA BẠN !

HÃY CÙNG NHAU THAY ĐỔI ĐỂ TRẺ ĐƯỢC YÊU THƯƠNG ĐÚNG CÁCH 😊



VỀ MSD

Là một tổ chức phi chính phủ Việt Nam, Viện Nghiên cứu Quản lý Phát triển bền vững (MSD) hành động vì một môi trường thuận lợi cho sự phát triển của khối các tổ chức xã hội, thúc đẩy việc thực hiện quyền của các nhóm cộng đồng bị lề hoá và dễ bị tổn thương, đặc biệt là trẻ em, thanh niên, phụ nữ và người khuyết tật.

MSD hướng tới một thế giới công bằng và bình đẳng, nơi các tổ chức xã hội phát huy vai trò độc lập hoạt động hiệu quả, nơi quyền của các tổ chức xã hội và quyền của các nhóm yếu thế, dễ bị tổn thương được bảo đảm và tôn trọng.

Chương trình Gia đình Việt của MSD tập trung vào các chủ đề: quản trị Quyền Trẻ em hiệu quả, phòng chống xâm hại trẻ em, đặc biệt là phòng chống trùng phạt thể chất tinh thần và xâm hại tình dục trẻ em, thúc đẩy các phương pháp giáo dục toàn diện và tích cực, công dân số chuẩn, v.v...

VỀ Save the Children

Tổ chức Cứu trợ Trẻ em (Save the Children) là một tổ chức phi chính phủ hoạt động vì trẻ em trên thế giới. Tổ chức được thành lập năm 1919 và hiện đang làm việc tại 120 quốc gia. Hoạt động của tổ chức tại Việt Nam bắt đầu từ năm 1990 và từ đó đến nay, chương trình đã phát triển, mở rộng và hiện bao gồm những lĩnh vực chính là Giáo dục, Sức khỏe và Dinh dưỡng, Bảo vệ trẻ em, Quản trị Quyền Trẻ em, Giảm nghèo cho Trẻ em, Giảm nhẹ Rủi ro, Thiên tai và Ứng phó Khẩn cấp.

Tại Việt Nam, Tổ chức Cứu trợ Trẻ em có mặt ở 20 tỉnh thành với văn phòng tại Hà Nội, Lào Cai, Đà Nẵng và thành phố Hồ Chí Minh. Qua sự cộng tác với các cơ quan nhà nước, các tổ chức xã hội, khối tư nhân cũng như các viện nghiên cứu, trong các chương trình phát triển và nhân đạo, Tổ chức Cứu trợ Trẻ em cố gắng rằng mọi trẻ em sẽ có cơ hội để SỐNG CÒN, HỌC TẬP, và ĐƯỢC BẢO VỆ.

Viện Nghiên cứu Quản lý Phát triển Bền vững (MSD)

 (024) 62769056

 contact@msdvietnam.org

 MSD Vietnam/ Phòng tránh xâm hại Trẻ em