

# Sự Kết nối chặt chẽ của Phụ huynh và Gia đình

## Gia đình và Nhà trường

### "Cùng nhau Tạo sự Khác biệt"



Những cú chặn và đánh bóng đầu tiên tại một cuộc thi bóng chuyền hay âm thanh của ban nhạc diễu hành, hay những tiếng reo hò của các đám đông ở trận đấu bóng đá, tất cả những điều này nhắc nhở chúng ta năm học mới đã bắt đầu. Và tất cả mọi người đều hy vọng một năm học mới thành công, cả trên sân chơi và trong lớp học. Do coronavirus, năm học 2020-21 rất đáng nhớ vì nhiều lý do sai lầm.

Khi xem cuộc đua đường chạy 100 mét - "Vận động viên vào vị trí, bắt đầu, chạy, và về đích!" Khi xem một cuộc đua 10-15 giây, chúng ta biết kết quả ngay lập tức. Tuy nhiên điều chúng ta không nhìn thấy là sự tập luyện và chuẩn bị vất vả của các vận động viên và huấn luyện viên để có thể có một cuộc đua thành công.

Ngay cả đến thời điểm trước thềm năm học này, các đội bóng chuyền, đội diễu hành và đội bóng đá đang phải tập luyện vất vả một đến hai lần mỗi ngày. Họ đang chuẩn bị không chỉ cho sự kiện đầu tiên mà cho cả một mùa giải đầy thử thách, thất bại và chiến thắng. Trong nhiều tuần, các huấn luyện viên và người điều hành âm nhạc đã tạo ra các chiến lược để đạt được hiệu quả tối ưu. Chiến thắng sẽ bắt đầu trong những ngày đầu tháng 8 nóng nực.

Chắc chắn quý phụ huynh có thể đoán được rằng các vị Hiệu trưởng, cố vấn và giáo viên đã lên kế hoạch trong suốt mùa hè trước khi con quý phụ huynh trở lại trường học. Họ thu thập thông tin chi tiết từ năm học 2020-21 để biết được những lĩnh vực nào cần được cải thiện, đồng thời được trang bị những công cụ mới với những ý tưởng sáng tạo nhằm giúp con quý phụ huynh trở thành người có khả năng đọc và giải quyết vấn đề hiệu quả. Các kế hoạch bài giảng cho các tuần học đầu tiên đã được vạch ra và sẽ được điều chỉnh cho phù hợp nếu cần thiết.

Hãy nhớ rằng thành công của các con không chỉ bắt đầu từ việc hoàn thành các bài kiểm tra STARR hoặc khi kết thúc học kỳ đầu tiên, hay thậm chí là sau sáu tuần học đầu tiên. Thành công được bắt đầu trước khi các con bước lên xe buýt cho ngày đầu tiên đi học. Sau đây là một số việc nên làm trước buổi học đầu tiên:

- Hãy đảm bảo việc trở lại thói quen hàng ngày trong thời gian năm học;
- Bắt đầu đọc sách, tin tức trên mạng, tin tức thể thao, hoặc đọc truyện với con;
- Xem lại các kiến thức cơ bản về cộng, trừ, nhân, chia đối với con trẻ ở lứa tuổi tiểu học và kiến thức về phân số, tỷ lệ phần trăm với con trẻ ở lứa tuổi trung học;
- Liên lạc sớm với nhà trường của con để tìm hiểu thông tin về các đồ dùng học tập cần thiết. Đừng đợi đến sát ngày trước khi trường học bắt đầu;
- Nếu con quý phụ huynh theo học ở trường học mới, hãy sắp xếp để cùng con tham quan trường trước khi năm học bắt đầu nếu có thể.

*Thành công của con quý phụ huynh bắt đầu NGAY TỪ BÂY GIỜ, và dựa vào sự khích lệ, động viên liên tục của quý phụ huynh. Khi các nhà giáo dục, các bậc phụ huynh và các em học sinh thực hiện tốt vai trò của mình, năm học 2021-22 có thể trở thành một năm học đầy thành công.*

Bài báo được viết và gửi từ Victor "Skip" Forsyth, năm 2021

## Trở lại Trường học

Hai đêm trước khi trường học bắt đầu,

Khi khắp thị trấn,

Các bậc phụ huynh reo hò, cổ vũ.

Thật là một âm thanh náo loạn!

Tám giờ tối, trẻ tắm rửa sạch sẽ

Và leo lên giường...

Cùng với những ký ức về bài tập về nhà tràn ngập trong nỗi sợ hãi!

Bút chì mới, thư mục mới, và cả sổ ghi chép mới!  
Thầy giáo mới, bạn bè mới ... làm cho nỗi lảng càng trở nên lớn hơn!

Các bậc cha mẹ chỉ mỉm cười khi biết về những nỗi sợ hãi này

Và quát thật to...

**ĐI NGỦ NGAY, MAI PHẢI ĐI HỌC RÙI!**



## ĐẾM NGƯỢC ĐẾN THÀNH CÔNG HỌC ĐƯỜNG

⇒ **Liên hệ với giáo viên.** Tham dự các buổi gặp mặt, như đêm giáo viên, buổi hướng dẫn hoặc các sự kiện chào mừng khác. Hãy tận dụng các cơ hội này để giới thiệu bản thân và tìm hiểu về các hoạt động của lớp cũng như những kỳ vọng trong năm học. Tìm hiểu xem cách mỗi giáo viên mong muốn được giao tiếp như thế nào.

Nhiều giáo viên sử dụng e-mail như làm một hình thức liên lạc chính, tuy nhiên các cuộc điện thoại và hội nghị (có đặt lịch hẹn trước) cũng thường được chào đón.

⇒ **Vào nề nếp.** Thiết lập các thói quen lành mạnh ở nhà cho những ngày đi học, chẳng hạn như thời gian thức dậy nhất quán và thói quen chuẩn bị sẵn sàng. Quyết định thời gian thường xuyên dành làm bài tập và tạo không gian học tập yên tĩnh, thoải mái. Đặt lịch đi ngủ cho phép trẻ ở độ tuổi tiểu học ngủ từ 10 đến 12 tiếng mỗi ngày; thanh thiếu niên nên ngủ 8 ½ đến 9 ½ tiếng mỗi ngày.

⇒ **Nắm đúng lịch.** Luôn cập nhật lịch học, hoạt động và công việc của mọi thành viên trong gia đình bằng việc sử dụng lịch trực tuyến miễn phí hoặc ứng dụng trên điện thoại thông minh.

⇒ **Gói đồ thông minh.** Hãy đảm bảo chiếc ba lô của con trẻ không bao giờ nặng vượt quá 10 đến 20 phần trăm trọng lượng cơ thể của trẻ; Đồ quá nặng có thể làm căng cơ và khớp đang trong giai đoạn phát triển. Khuyến khích con trẻ sử dụng và thắt chặt cả hai dây đai để ba lô đeo sát vào cơ thể, cao hơn thắt lưng của con khoảng 2 inch.

⇒ **Cam kết tham gia hoạt động tình nguyện.** Với sự trợ giúp từ các bậc cha mẹ như quý phụ huynh, nhà trường có thể cung cấp thêm các chương trình và dịch vụ cho các con em của quý phụ huynh. Tham gia vào hiệp hội phụ huynh - giáo viên (PTA) ở nhà trường và tìm hiểu về các cơ hội hoạt động tình nguyện trong cộng đồng trường học và lớp học của con quý phụ huynh. Chiến dịch "Ba giờ vì con" (Three for Me) của Hiệp hội Phụ huynh - Giáo viên quốc gia khuyến khích các bậc phụ huynh cam kết tham gia hoạt động tình nguyện ít nhất ba giờ trong năm học.

<https://www.ed.gov/parents/countdown-success>

## GIẢI PHÁP CHO CÁC BUỔI SÁNG

**Có một buổi chiều hiệu quả.** Sissy Biggers, chuyên gia quản lý thời gian ở Fairfield, Connecticut, cho biết: "Hãy chuẩn bị mọi thứ ở mức nhiều nhất có thể vào đêm hôm trước". Hãy gói đồ ăn trưa và chuẩn bị ba lô cho con, và để con chọn quần áo muốn mặc.

**Thức dậy sớm hơn 15 phút.** Bằng cách dậy sớm hơn những thành viên còn lại trong gia đình, quý phụ huynh sẽ có một khoảng thời gian yên tĩnh để ngâm mình trong bồn tắm hoặc thưởng thức một tách cà phê. Không nghi ngờ gì việc quý phụ huynh sẽ cảm thấy bớt gấp gáp hơn và có sự chuẩn bị tốt hơn để xử lý mọi việc trong ngày.

**Tuân thủ các quy tắc thường lệ.** Để trẻ tự làm những việc bắt buộc, chẳng hạn như đánh răng và mặc quần áo theo đúng thứ tự mỗi sáng, từ đó sẽ giúp trẻ biết thứ tự các công việc cần thực hiện. Giúp trẻ tạo một danh sách những việc cần làm mỗi buổi sáng để trẻ có thể tự hoàn thành từng công việc mà không cần phải nhắc nhở.

**Đừng ngần ngại giao quyền.** Tránh tranh cãi xem ai phải làm gì bằng cách giao cho con bạn những công việc thường xuyên vào buổi sáng, chẳng hạn như cho thú cưng ăn hoặc dọn dẹp bàn ăn.

**Chuẩn bị cho bữa sáng.** Hãy bày sẵn trên bàn các hộp ngũ cốc, thìa và bát vào buổi tối đêm trước. Chuẩn bị đủ bột bánh pancake cho vài ngày vào các buổi tối Chủ nhật.

**Tắt TV.** Tiến sĩ Lawrence Cohen, nhà tâm lý học trẻ em và là tác giả của cuốn sách "Playful Parenting" cho biết việc tắt TV có thể khiến trẻ phàn nàn nhưng xem phim hoạt hình hoặc video chắc chắn sẽ làm xao lãng các việc phải làm.

Trích từ số tháng 8 của tạp chí Phụ huynh.

Mark Your Calendar  
December 9-10, 2021  
8:30AM-4:00PM

Virtual  
Statewide Parental  
Involvement Conference

NO travel costs + LOWER registration fee  
= MORE staff & parents can attend

[www.StatewideParents.com](http://www.StatewideParents.com)

## 5 cách để chống lại việc **Bắt nạt** cho con trẻ

Bạn có biết rằng 25% trường công lập báo cáo rằng trẻ em bị bắt nạt xảy ra hàng ngày hoặc hàng tuần? Và 1 trong 5 học sinh trung học cho biết đã bị bắt nạt trong năm qua?

Tin tốt là do Bắt nạt đã trở thành tiêu đề trên toàn quốc, các trường học và cộng đồng (và thậm chí cả những người nổi tiếng) bày tỏ mạnh mẽ lập trường chống lại việc bắt nạt.

Bạn cũng có thể làm phần việc của mình ở nhà. Dưới đây là năm chiến lược thông minh để ngăn chặn việc trẻ trở thành mục tiêu, đồng thời ngăn chặn hành vi bắt nạt đã bắt đầu diễn ra:

- ✓ **Nói về chủ đề Bắt nạt.** Nói về việc bắt nạt với con bạn và nhờ các thành viên khác trong gia đình chia sẻ kinh nghiệm của họ. Nếu một trong những các con của bạn tiết lộ về việc bị bắt nạt, hãy khen ngợi con vì đã đủ dũng cảm để nói về vấn đề đó và đề xuất hỗ trợ con vô điều kiện. Tham khảo ý kiến với nhà trường để tìm hiểu về các chính sách và các cách thức nhân viên và giáo viên có thể giải quyết tình huống này.
- ✓ **Bỏ đi "miếng mồi".** Nếu đó là tiền ăn trưa hoặc các thiết bị điện tử mà những kẻ bắt nạt nhắm đến, bạn có thể giúp giải quyết tình huống này bằng cách khuyến khích con mình mang đồ ăn trưa hoặc không mang các thiết bị điện tử đến trường.
- ✓ **Luôn đi cùng bạn vì sự an toàn.** Có hai hoặc nhiều hơn hai người bạn đứng ở túp đống đồ sẽ ít có khả năng trở thành mục tiêu nhắm hơn là đứng một mình. Hãy thường xuyên nhắc con đi cùng bạn khi đi xe buýt của trường, trong phòng thay đồ, hoặc bất cứ nơi nào những kẻ bắt nạt có thể rình rập.
- ✓ **Giữ bình tĩnh và phớt lờ.** Nếu bị bắt nạt, biện pháp bảo vệ tốt nhất mà trẻ có thể làm là giữ bình tĩnh, phớt lờ những lời nhận xét gây tổn thương, yêu cầu kẻ bắt nạt dừng lại, hoặc chỉ đơn giản là bỏ đi chỗ khác. Kẻ bắt nạt càng cảm thấy mạnh bạo hơn khi có thể làm tổn thương người khác. Những trẻ không dễ bị tổn thương sẽ có cơ hội ở ngoài tầm ngắm của những kẻ bắt nạt cao hơn.
- ✓ **Đừng cố gắng tự mình chiến đấu trong trận chiến.** Đôi khi, nói chuyện với cha mẹ của kẻ bắt nạt có thể mang tính xây dựng. Tuy nhiên, tốt nhất là nên nói chuyện khi có sự tham gia của nhân viên nhà trường mà có thể giúp trong việc hoà giải, chẳng hạn như nhân viên tư vấn.

<http://kidshealth.org>

## 10 Câu hỏi để hỏi về một ngày của trẻ ở trường

1. Cảm nhận về cuộc sống của con trẻ ở trường bằng cách đặt ra những câu hỏi gợi ra nhiều câu trả lời hơn là một từ "có" hay "không".
2. Hãy kể cho ba/mẹ nghe về khoảng thời gian tuyệt vời nhất trong ngày của con.
3. Điều khó khăn nhất mà con phải làm trong ngày hôm nay là gì?
4. Có ai trong lớp của con làm điều gì vui không?
5. Kể cho ba/mẹ nghe về những gì con đọc trong lớp.
6. Hôm nay con đã chơi với ai? Con đã chơi trò gì?
7. Con có nghĩ rằng toán học [hoặc bất kỳ môn học nào] quá dễ hay quá khó?
8. Sự khác biệt lớn nhất giữa năm học này và năm học năm ngoái là gì?
9. Những quy định nào ở trường khác với những quy định của chúng ta ở nhà? Con có nghĩ rằng những quy định này là công bằng không?
10. Con đã ngồi với ai trong bữa ăn trưa?



Hãy khen ngợi con trẻ

và trẻ sẽ **TOẢ SÁNG!!!!**

## Dạy con đưa ra quyết định đúng đắn

Chọn màu xanh hay màu đỏ? Vanilla hay vị dâu tây? xem phim hay đọc sách? Hãy giúp con trẻ tự tin vào quyết định của mình.

Học cách tự đưa ra lựa chọn giúp trẻ trở nên độc lập, có trách nhiệm và tự tin hơn, vì vậy việc ra quyết định là một kỹ năng tốt cần được nhấn mạnh. Mặc dù con trẻ sẽ không trở nên quyết đoán trong một sớm một chiều, nhưng có rất nhiều thứ bạn có thể làm để giúp con vượt qua những câu trả lời "có, không, hay có thể".

### Đặt vào một tình huống cụ thể

Nếu bạn đang cố gắng tìm ra món quà gì để tặng trong ngày sinh nhật của ông, bạn có thể nói về giá cả của những món quà, sở thích của Ông và những món quà nào ông sẽ có thể dùng nhiều nhất. Cho phép con bạn xem cách bạn đi đến kết luận sẽ giúp trẻ hiểu được những nỗ lực cần thiết phải làm và cung cấp cho trẻ một lộ trình mà trẻ có thể học theo khi đưa ra quyết định của riêng mình.

### Giới hạn các sự Lựa chọn

Hãy đưa cho con gái của bạn một quyển tập hình những chiếc bánh tuyệt đẹp, bảo con chọn một chiếc cho ngày sinh nhật của con, sau đó quan sát xem con cảm thấy bối rối và bị mất phương hướng nhanh đến như thế nào. "Nghiên cứu cho thấy rằng nếu có quá nhiều sự lựa chọn, chúng ta sẽ bị choáng ngợp chỉ bởi vì chúng ta không muốn từ chối quá nhiều thứ". Hãy thu hẹp xuống một vài các lựa chọn để con trẻ chọn. Trẻ em cần có kinh nghiệm để trở thành người ra quyết định tốt, vì vậy việc thực hành sẽ giúp ích cho điều này.

## Phân chia Cấp độ các Quyết định

Trẻ em thường gặp khó khăn khi cố gắng quyết định một điều gì đó bởi vì trẻ nghĩ rằng mọi quyết định đều là một vấn đề to lớn. Giúp con bạn hiểu về các cấp độ quyết định khác nhau có thể làm giảm bớt lo lắng của con, đồng thời giúp cả bạn và con tiết kiệm rất nhiều thời gian. Giải thích cho con hiểu rằng các quyết định nhỏ, chẳng hạn như ăn nhẹ để đi học có thể được thực hiện nhanh chóng; các quyết định trung bình, chẳng hạn như lựa chọn cuốn sách nào từ thư viện, cần phải suy nghĩ nhiều hơn một chút; và những hoạt động lớn hơn, quan trọng hơn, như lựa chọn một môn thể thao để tham gia, cần có nhiều thời gian để suy nghĩ và cân nhắc hơn.

### Chơi chò "Nếu như"

Giúp con bạn bằng cách đưa ra các tình huống yêu cầu trẻ lựa chọn và giải quyết các vấn đề cơ bản. Ví dụ như hỏi xem con sẽ xử lý như thế nào nếu có hai bạn học cùng lớp mời con đến bữa tiệc sinh nhật cực kỳ hấp dẫn vào cùng một ngày hoặc con sẽ mua gì nếu trúng thưởng 10 đô la trong cuộc xổ số ở trường là những cách thú vị để rèn luyện kỹ năng tư duy phản biện và tăng cường khả năng ra quyết định của trẻ.

### Cho phép đưa ra các Quyết định tồi

Tất nhiên, bạn biết điều gì có thể xảy ra nếu con trẻ ở lứa tuổi mẫu giáo cầm theo toàn bộ tiền phụ thêm của con đến trường. Tuy nhiên, nếu con vẫn khăng khăng về việc cầm theo số tiền đó sau khi bạn đã cảnh báo con về khả năng đánh mất tiền, hãy cứ để con cầm theo số tiền đó đến trường. Miễn không phải là vấn đề liên quan sức khỏe hay an toàn, việc đưa ra một số quyết định tồi điều là điều quan trọng với trẻ vì điều đó sẽ giúp trẻ học cách cân nhắc đến hậu quả cho các quyết định. Khi con bạn trở về nhà và khóc vì đánh rơi một đô la trong sân chơi vào giờ giải lao, bạn có thể đặt cược rằng lần sau con sẽ không tranh cãi với bạn về việc để hầu hết tiền ở nhà.



## Những điều quan trọng mà trẻ bỏ lỡ khi chỉ tập trung vào các màn hình điện tử

- Đọc sách.** Cách tốt nhất để khuyến khích trẻ đọc và nuôi dưỡng tình yêu đối với sách là đọc cho trẻ nghe và cùng nghe với trẻ, đồng thời hãy làm gương bằng cách chọn một số cuốn sách mà bạn yêu thích và tự học. Hãy biến việc đọc sách trở thành một phần không thể thiếu trong thói quen trước khi đi ngủ của con bạn và đảm bảo rằng con bạn dành nhiều thời gian cho một cuốn sách cũng như với màn hình. Nếu con bạn chỉ chăm chăm vào màn hình thay vì xem sách, đó là một mất mát lớn trong học tập.
- Kết nối với cha mẹ và anh chị em.** Quy định khoảng thời gian và địa điểm trong nhà không sử dụng màn hình bằng cách cấm các thiết bị công nghệ điện tử khỏi bàn ăn của gia đình để dành thời gian nói chuyện với nhau các sự kiện và những gì diễn ra trong ngày của các thành viên gia đình là một cách quan trọng để giúp các thành viên gia đình kết nối và cảm thấy thực sự bên nhau.
- Giao lưu với bạn bè.** Sử dụng công nghệ có nghĩa là tách rời khỏi các mối liên kết xã hội, các trò chơi có sự giao tiếp trực tiếp truyền thống như board games, các trò chơi ngoài trời hoặc chỉ đơn giản là ném bóng xung quanh bên ngoài. Hay nói cách khác là việc sử dụng công nghệ điện tử có thể khiến cho trẻ có xu hướng tách lập.
- Chơi ngoài trời.** Hoạt động thể chất rất quan trọng đối với sức khỏe của trẻ. Thậm chí ngay cả khi trường học của con bạn có chương trình giáo dục thể chất tuyệt vời, thì việc ra ngoài chạy nhảy, chơi đùa cũng có lợi cho sức khỏe về tinh thần, cảm xúc và thể chất của trẻ.

## Lý do Cha mẹ nên Tách rời Trẻ khỏi các Thiết bị Điện tử

Bài viết bởi: Katherine Lee

Một trong những thách thức lớn nhất mà các bậc cha mẹ phải đối mặt ngày nay là làm thế nào để có thể giảm lượng thời gian con cái họ dành cho các thiết bị điện tử như điện thoại di động, máy tính bảng, trò chơi điện tử, TV và máy tính và giảm ở mức độ nào. Đây là vấn đề không chỉ với những trẻ ở độ tuổi lớn hơn mà còn với cả trẻ nhỏ tuổi. Rất nhiều trong số đó thực sự gắn chặt với điện thoại di động. Không có gì mới lạ khi nhìn thấy trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi nhìn chăm chăm vào màn hình mà cha mẹ đưa cho trẻ nhằm mục đích làm xao lãng hoặc trấn tĩnh trẻ và thông thường là việc sử dụng công nghệ ban đầu này sẽ chuyển ngay sang thời gian nhìn màn hình liên tục khi trẻ lớn hơn. Tháng 11 năm 2016, AAP (Hội viện Nhi khoa Hoa Kỳ) đã đưa ra các khuyến nghị mới về việc sử dụng phương tiện truyền thông cho trẻ em liên quan đến vấn đề nổi cộm này. Dưới đây là một số lời khuyên từ AAP:

- Trẻ nhỏ hơn 18 tháng: không nên cho sử dụng màn hình ngoại trừ trò chuyện video.
- Trẻ em từ 18 đến 24 tháng: chương trình chất lượng cao nếu cha mẹ muốn cho trẻ làm quen với phương tiện kỹ thuật số; tuy nhiên cha mẹ nên cùng xem với trẻ.
- Trẻ em từ 2 đến 5 tuổi: giới hạn thời gian xem các chương trình chất lượng cao một giờ mỗi ngày; cha mẹ nên cùng xem với trẻ em.
- Trẻ em từ 6 tuổi trở lên: giới hạn nhất quán về thời gian sử dụng các thiết bị điện tử; giới hạn về các loại phương tiện truyền thông; và đảm bảo việc sử dụng màn hình không ảnh hưởng đến việc trẻ ngủ đủ giấc và tập thể dục đầy đủ.
- AAP cũng khuyến nghị các bậc cha mẹ nên thiết lập thời gian không nhìn màn hình (chẳng hạn như bữa ăn tối) và khu vực không có màn hình điện tử trong nhà (chẳng hạn như trong phòng ngủ). Liên quan đến các mối nguy hiểm của việc bắt nạt trực tuyến (cyberbullying) và an toàn trực tuyến, AAP cũng đề xuất việc cha mẹ nên nói chuyện với trẻ về sự an toàn và tôn trọng những người sử dụng khác trên mạng.

Trích từ bài viết Lý do Cha mẹ nên Tách rời Trẻ khỏi các Thiết bị Điện tử (Reasons Why You Should Unplug Your Kids From Technology).



## LÀM THẾ NÀO ĐỂ NUÔI DƯỠNG MỐI LIÊN KẾT BỀN CHẶT GIỮA CHA MẸ VÀ CON CÁI

Giống như bất kỳ mối quan hệ nào, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái có thể trở nên chặt chẽ hơn nhờ vào một số thói quen có thể dễ dàng kết hợp vào thói quen hàng ngày của bạn.



### Ăn cùng nhau

Một kết quả nghiên cứu đầy ấn tượng đã chỉ ra mối liên hệ giữa các bữa ăn thường xuyên với trẻ với việc tăng khả năng nhận được các lợi ích phát triển tích cực như sức khỏe và thói quen ăn

uống tốt hơn; tăng cường các kỹ năng tinh thần, cảm xúc và xã hội; cải thiện hành vi; và kết quả học tập tốt hơn. Ngay cả khi bạn không thể ăn cùng nhau mỗi tối, hãy cố gắng lên lịch các bữa ăn gia đình bất cứ khi nào có thể, càng nhiều càng tốt. Nếu bạn phải làm việc muộn tại văn phòng hoặc có các hoạt động ngoại khóa vào các buổi tối trong tuần, bạn vẫn có thể tìm ra giải pháp khác, chẳng hạn như bữa ăn sáng hoặc bữa ăn nhẹ. Điều quan trọng là làm cho bữa ăn gia đình trở nên vui vẻ, trò chuyện về một ngày đã trôi qua và giữ mối liên kết với các con của bạn.

### Trò chuyện về một ngày đã qua

Bạn có thể hỏi con mình những câu hỏi gợi ra những câu trả lời chi tiết, chẳng hạn như "Điều tuyệt vời nhất trong ngày hôm nay của con là gì?" hoặc "Điều vui nhất đã xảy ra hôm nay là gì?"

Sau đó, hãy nhớ nói về ngày của bạn và chia sẻ chi tiết mọi việc, ví dụ như thành công đạt được mà bạn cảm thấy tự hào nhất trong ngày hoặc vấn đề bạn có thể gặp phải và cách bạn dự định giải quyết vấn đề. Bằng cách chia sẻ điều gì đó về bản thân, bạn đang cho trẻ thấy rằng bạn coi trọng và cảm thấy gần gũi với con để có chia sẻ và tâm sự mọi việc, đồng thời giúp phần củng cố mối quan hệ và cho trẻ thấy rằng trẻ thực sự quan trọng đối với bạn.

### Hãy để Trẻ giúp đỡ



Trẻ em có xu hướng tự nhiên mong muốn tỏ ra có ích. Do đó, khi bạn giao cho trẻ một số trách nhiệm và công việc, bạn giúp tăng cường sự tự tin ở trẻ và khiến trẻ cảm thấy được trân trọng. Hãy nói cho trẻ biết trẻ đang thực hiện công việc

tuyệt vời đến như thế nào và bạn đánh giá cao sự giúp đỡ của trẻ. Điều này không chỉ giúp bạn và con xích lại gần nhau hơn mà còn giúp con bạn phát triển trở thành những người tự tin và tốt bụng, thích giúp đỡ người khác.

### Thể hiện tình yêu với con bạn hàng ngày

Có thể làm số việc nhỏ mỗi ngày để cho con bạn thấy bạn yêu con nhiều như thế nào có thể tạo ra sự khác biệt lớn về chất lượng mối quan hệ của bạn với con. Một số ví dụ bao gồm nhét mảnh ghi chú viết tay vào hộp cơm trưa của con, lên kế hoạch các hoạt động vui chơi cuối tuần hoặc dành sự chú ý hoàn toàn cho con khi con nói chuyện.

*Trích từ bài báo trong cuốn tạp chí Gia đình Tuyệt vời (Very Well Family).*



© 2021. Texas Education Agency. All rights reserved.

**Sự Kết nối chặt chẽ của Phụ huynh và Gia đình  
Gia đình và Nhà trường  
"Cùng nhau Tạo sự Khác biệt"**

Gắn kết chặt chẽ Phụ huynh và Gia đình được đăng trên trang web của chúng tôi bốn lần một năm cho các bậc cha mẹ và các nhà giáo dục của Texas. Bản tin được xuất bản bằng tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Đức, tiếng Tagalog và tiếng Hàn.



**BIÊN TẬP VIÊN**  
Terri Stafford, Điều phối viên  
Parent and Family Engagement Statewide  
Initiative  
[tjpe@esc16.net](mailto:tjpe@esc16.net)

#### **ADMINISTRATION**

**Dr. Tanya Larkin**

**Trung tâm Dịch vụ Giáo dục Vùng 16**  
5800 Bell Street - Amarillo, Texas 79109  
Phone: (806) 677-5000 Fax: (806) 677-5167

[www.esc16.net](http://www.esc16.net)

Cory Green, Associate Commissioner  
Department of Contracts,  
Grants and Financial Administration

**Cơ quan Giáo dục Texas**

1701 N. Congress Avenue - Austin, Texas 78701  
Phone: (512) 463-9734

[www.tea.texas.gov](http://www.tea.texas.gov)