**Chuyên gia tâm lý gợi ý 6 cách xử lý khi con không nghe lời**

**Theo nghiên cứu của các chuyên gia tâm lý, khi con cái không lắng nghe, la mắng hay trừng phạt không giúp ích được gì.**



*Khi con cái không lắng nghe, la mắng hay trừng phạt không giúp ích được gì. (Ảnh: ITN).*

Điều con thực sự cần là lòng trắc ẩn và sự tôn trọng. Nếu bạn tôn trọng và lắng nghe con, con cũng sẽ tôn trọng và lắng nghe bạn.

Dưới đây là 6 lời khuyên giúp biết trẻ lắng nghe mà không chống đối. Những lời khuyên này cũng sẽ giúp bạn, với tư cách là cha mẹ, học cách lắng nghe con mình.

**Chăm chú lắng nghe và không ngắt lời**

Lắng nghe tích cực là khi bạn nghe ai đó nói một cách chăm chú. Điều này có nghĩa là bạn giao tiếp bằng mắt và sử dụng ít từ hơn. Bước đầu tiên khiến con lắng nghe bạn là để con nói và bạn nghe mà không ngắt lời.

Khi sử dụng phương pháp lắng nghe tích cực, hãy suy ngẫm lại những gì con đang nói với bạn. Đặt những câu hỏi để đảm bảo bạn hiểu chính xác vấn đề. Hãy thể hiện rằng bạn quan tâm những gì con nói.

Nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Tâm lý Trẻ em Thực nghiệm cho thấy việc giao tiếp bằng mắt, gật đầu và chăm chú lắng nghe sẽ giúp thanh thiếu niên cởi mở với cha mẹ.

**Đặt kỳ vọng rõ ràng và duy trì gắn bó với con**

Khi con không chịu lắng nghe hoặc thể hiện sự thiếu tôn trọng, điều quan trọng là cha mẹ phải thiết lập những kỳ vọng rõ ràng và ranh giới lành mạnh. Hãy chắc chắn rằng con biết những gì được mong đợi ở chúng và hậu quả sẽ ra sao nếu chúng không lắng nghe.

Nhưng chỉ đặt ra những kỳ vọng và ranh giới này thôi là chưa đủ. Bạn cần phải thực thi chúng và giữ vững lập trường của mình, ngay cả khi con bắt đầu tranh đấu hoặc cãi lại. Trên thực tế, con sẽ tôn trọng bạn hơn nếu bạn tuân thủ các ranh giới.

Nếu con biết rằng bạn mong đợi chúng làm điều gì đó nhưng chúng không làm thì nhiệm vụ của bạn, với tư cách cha mẹ, là thực thi các quy tắc đã thiết lập.

**Sử dụng kỷ luật tích cực**

Kỷ luật là cần thiết khi nuôi dạy con cái, đặc biệt khi con ở tuổi thiếu niên. Nhưng điều đó không có nghĩa là sử dụng những hình phạt khắc nghiệt. Có sự khác biệt giữa trừng phạt và kỷ luật. Sự trừng phạt khiến một đứa trẻ đau khổ vì vi phạm các quy tắc. Trong khi đó, kỷ luật dạy trẻ cách hành động tốt hơn vào lần sau.

Kỷ luật tích cực có thể giúp ích rất nhiều trong việc khiến con lắng nghe, tôn trọng các ranh giới và giữ vững những thỏa thuận mà bạn đã đưa ra.

**Giữ bình tĩnh**



*Rất khó để giao tiếp hiệu quả khi một hoặc cả hai bên cáu giận. (Ảnh: ITN).*

Nếu bạn tức giận về điều gì đó mà con đã làm (hoặc không làm), bạn có thể gặp phải sự thù địch. Nếu bạn mất bình tĩnh, rất có thể con sẽ không nghe lời bạn. Nhưng nếu bạn giữ bình tĩnh và nói chuyện với con bằng giọng điệu đều đều và thái độ thoải mái, có nhiều khả năng con sẽ đáp lại một cách tử tế hơn.

Nhớ rằng, khi bạn la hét, con sẽ phớt lờ bạn. Rất khó để giao tiếp hiệu quả khi một hoặc cả hai bên cáu giận. Đó là lý do tại sao việc học cách khiến con lắng nghe mà không la hét là điều quan trọng nếu bạn muốn giao tiếp hiệu quả với con.

**Cố gắng nhìn mọi thứ từ quan điểm của con**

Một trong những cách tốt nhất để hiểu con là đồng cảm với con. Điều này có nghĩa là bạn hiểu con đang cảm thấy gì và có thể chia sẻ những cảm xúc đó với con.

Nhớ lại thời điểm bạn ở độ tuổi của con, cảm giác của bạn như thế nào. Bạn có bao giờ nghĩ rằng bố mẹ bạn quá kiểm soát hoặc không hiểu bạn? Quan sát thế giới từ góc nhìn của con, bạn sẽ hiểu con hơn.

Hành trình trở thành một thiếu niên không dễ dàng. Con đang trải qua những thay đổi mạnh mẽ khi bước qua tuổi dậy thì và hình thành các mối quan hệ bên ngoài gia đình. Thật khó để tìm ra mình là ai và mình muốn trở thành ai.

**Thành thật với con**

Nếu bạn muốn con cởi mở và trung thực với bạn, bạn cần thể hiện hành vi đó trước tiên. Bạn không cần phải nói với con mọi thứ xảy ra trong cuộc sống của bạn. Nhưng có một số điều thích hợp để chia sẻ và có thể củng cố kết nối của bạn với con.

Đầu tiên, hãy thành thật về lý do tại sao bạn lại đặt ra ranh giới. Ví dụ: lý do bạn đặt ra giờ giới nghiêm có thể là vì bạn lo ngại về sự an toàn của con khi con về nhà muộn. Hoặc nếu con đang gặp khó khăn ở trường, bạn có thể muốn đảm bảo rằng con có đủ thời gian để làm bài tập về nhà.

*Theo Giáo dục và thời đại*

*Theo newportacademy.com*