[🧠💥🎁 ĐIỀU GÌ TỐT HƠN CẢ THƯỞNG, PHẠT?](https://mnphucloi.longbien.edu.vn/cung-cha-me-day-tre/dieu-gi-tot-hon-ca-thuong-phat/ct/10460/369103%22%20%5Co%20%22%F0%9F%A7%A0%F0%9F%92%A5%F0%9F%8E%81%20%C4%90I%E1%BB%80U%20G%C3%8C%20T%E1%BB%90T%20H%C6%A0N%20C%E1%BA%A2%20TH%C6%AF%E1%BB%9ENG%2C%20PH%E1%BA%A0T)

Rất nhiều cha mẹ trong số chúng ta từng được nuôi dạy bằng thưởng – phạt, thậm chí là phạt đòn roi, vậy nên theo thói thường chúng ta cũng nghĩ đến việc thưởng – phạt con mình mà ít suy nghĩ đến hiệu quả. Tuy nhiên, nghiên cứu và thực tế đều cho thấy sử dụng hình phạt chỉ khiến cho căng thẳng gia tăng và còn làm “đóng băng” chức năng học tập của não.
Về mặt khoa học, khi trẻ bị phạt sẽ kích hoạt phản ứng “chiến đấu hay chạy trốn” trên não (fight or flight response), khi này, vùng suy nghĩ cao cấp (frontal cortex) bị tắt và vùng bản năng tự vệ (basic defense) thì hoạt động mạnh mẽ. Về mặt cảm xúc, trẻ bị phạt sẽ cảm thấy hoặc xấu hổ, hoặc tức giận, hoặc nuôi dưỡng suy nghĩ chống đối và tìm cách thoát tội lần sau. Bố mẹ sẽ nhìn thấy điều này rõ ràng nhất ở trẻ vào khoảng 4 tuổi, khi não bộ của trẻ đã tương đối hoàn thiện.
Ngược lại với phạt là thưởng, nhưng cách hai hình thức này tác động lên trẻ thì giống nhau. Cũng như hình phạt, phần thưởng cũng có thể làm cho trẻ thay đổi hành vi ngay lúc đó, giúp cho bố mẹ hài lòng vì đạt được mục tiêu một cách nhanh chóng. Tuy nhiên, hiệu quả sẽ ngày càng giảm đi, hay thậm chí còn phản tác dụng. Trẻ sẽ trở nên ngày càng đòi hỏi nhiều hơn, vì vậy bạn đừng ngạc nhiên khi trẻ hỏi “Con sẽ được gì nếu con dọn phòng của con?”.
Các nghiên cứu tâm lý học trong nhiều thập kỷ đã khẳng định việc sử dụng phần thưởng quá thường xuyên có thể làm giảm động lực tự thân, đồng thời cũng giảm cảm giác hài lòng ở trẻ. Có một thí nghiệm cho thấy những trẻ thích vẽ nhưng được trả tiền để vẽ thì vẽ ít hơn là những trẻ vẽ mà không được trả tiền. Tương tự như vậy, những trẻ được thưởng nếu chịu chia sẻ thì cũng chia sẻ ít đi. Các nhà tâm lý học gọi đó là “hiệu ứng thừa thãi/ nhồi nhét” (tạm dịch) (overjustification effect), nghĩa là động lực từ nguồn bên ngoài (phần thưởng) lấn át đi động lực từ bên trong (mong muốn tự thân) của trẻ.
Phần thưởng cũng làm giảm sự sáng tạo. Các nhà khoa học có một chuỗi các nghiên cứu rất kinh điển về sự sáng tạo : họ đưa ra một số vật liệu quen thuộc (gồm một hộp ghim giấy, một cây nến và một hộp diêm) và đề nghị người tham gia tìm cách gắn cây nến lên tường. Để tìm được cách, người tham gia phải có suy nghĩ sáng tạo, khai phá, sử dụng các vật liệu không theo các cách thông thường. Khi các nhà khoa học đề xuất thêm phần thưởng cho ai làm được, thì những người tham gia vẫn giải được nhưng mất nhiều thời gian hơn. Việc có phần thưởng tác động lên cách não chúng ta hoạt động bằng cách làm phân tán suy nghĩ, hạn chế tư duy mạch lạc, hạn chế khả năng nhìn thấy những cơ hội.
Ý tưởng về thưởng – phạt xuất phát từ những suy nghĩ khá tiêu cực về trẻ nhỏ, cho rằng trẻ có ý định chống đối và không làm chủ được bản thân nên cần có biện pháp nào đó để điều chỉnh. Điều này là sai. Trẻ nhỏ lại là những “người tí hon” rất có khả năng học hỏi, có lòng trắc ẩn rất hồn nhiên, đồng thời cũng là một thành viên rất ưa thích giao tiếp xã hội và làm việc nhóm. Khi nhìn nhận đúng về trẻ, chúng ta sẽ tìm được cách giao tiếp thích hợp mà quên đi chuyện thưởng phạt.Không phải tự nhiên mà một đứa trẻ lại đánh bạn, phớt lờ lời nói của bố mẹ, hay lăn ra đất ăn vạ mà không có lý do nào. Người lớn – thay vì nhìn vào biểu hiện của trẻ (chỉ là phần ngọn) – cần nhìn vào nguyên nhân (phần gốc) để hiểu. Thậm chí việc bạn cố gắng để tìm hiểu vấn đề của trẻ là gì cũng giúp cho trẻ cảm thấy được quan tâm, giảm kích thích, giảm căng thẳng và từ đó sẵn sàng lắng nghe người khác hơn. Cách làm này không chỉ hiệu quả hơn thưởng – phạt mà còn mang ý nghĩa kết nối tình cảm giữa bố mẹ và con cái.
Khóc lóc, la hét hay đấm đá… chỉ như là bề nổi của tảng băng chìm. Đằng sau các biểu hiệu đó có thể là đói, thiếu ngủ, kích thích quá mức, cảm xúc quá lớn, môi trường quá lạ lẫm, hay trẻ đang trong giai đoạn phát triển kỹ năng mới v.v… Khi hiểu, bạn sẽ muốn giúp đỡ, thay vì muốn trừng phạt trẻ.
Ví dụ, thay vì nói: “Con nhường em đi nào! Cho em chơi với chứ!” hay “Con sẽ không được xem TV tối nay nữa!”
Hãy nói: “Con không muốn chia sẻ đồ chơi với em, đúng không? Mẹ hiểu vì con rất thích món đồ chơi này. Con đang tức giận đấy à? Mẹ thấy mặt con đang cau có đấy. Uhm thử nghĩ cách gì xem nào?…”KHUYẾN KHÍCH THAY VÌ TẶNG THƯỞNG
Cũng là một phần thưởng nhưng thay vì nói “con sẽ có phần thưởng nếu con hành động đúng” hãy thay đổi cách nói để cho trẻ thông điệp khác “Mẹ tin con sẽ làm được, mẹ biết con muốn làm như thế để giúp mẹ. Chúng ta là một đội”. Thông điệp này mạnh mẽ hơn, truyền cảm hứng hơn thông điệp cũ.
Ví dụ, thay vì nói “Nếu con dọn đồ chơi thì con sẽ được đi công viên. Nếu con chưa dọn thì đừng hòng nghĩ đến đi chơi nữa”
Hãy nói “Khi nào phòng của con gọn gàng thì chúng ta sẽ cùng đi công viên. Mẹ cũng rất muốn đi công viên ngay bây giờ. Con nhìn xem, có cần mẹ giúp con phần nào không?”
GIÚP ĐỠ THAY VÌ TRỪNG PHẠT
Khi bạn phải trừng phạt trẻ, bạn thường sẽ hối hận sau đó, nhưng đồng thời cũng không muốn tỏ ra dễ dãi. Tin vui là bạn có cách khác để giữ nguyên tắc của mình và hướng dẫn trẻ theo nguyên tắc mà không cần dùng đến hình phạt.
Ví dụ, thay vì nói: “Nếu con còn đẩy bạn trên cầu trượt như vậy nữa thì mẹ sẽ phạt con đứng góc đấy. Mẹ nói với con bao nhiêu lần rồi?”
Hãy nói: “Con đang hào hứng quá với cầu trượt, mẹ biết con rất thích. Nhưng mẹ và con sẽ đi chơi trò khác một lúc, vì chơi như thế này không an toàn cho các bạn. Hãy ra chơi bập bênh nhé?”
KHUYẾN KHÍCH NHỮNG "NGƯỜI TÍ HON" CHĂM CHỈ
Không ai được sinh ra với tính lười biếng bởi vì đặc tính đó không thuận lợi cho sinh tồn và thích nghi, đặc biệt là trẻ em vốn có bản năng sinh tồn và thích nghi rất cao. Con người luôn sẵn sàng làm việc chăm chỉ để đóng góp cho thành công của một tập thể. Trẻ nhỏ cũng có mong muốn trở thành một thành viên hữu ích trong gia đình, trẻ sẽ sẵn lòng làm việc nếu bạn cho trẻ biết rằng sự giúp đỡ của trẻ có ý nghĩa như thế nào với mọi người. Từ khi trẻ biết đi (khoảng 1,5 tuổi), bạn đã có thể khuyến khích một người tí hon chăm chỉ làm những việc vừa sức, thay vì cứ làm hết tất cả mọi việc cho trẻ.
Cả gia đình có thể ngồi cùng với nhau để viết/vẽ ra tất cả những việc nhà hàng ngày, như là nấu cơm, gấp quần áo, đánh răng… hỏi các thành viên để phân công các công việc. Sau đó hãy tạo một bảng việc riêng của trẻ, hàng ngày cho trẻ đánh dấu bằng sticker hoặc bằng bút những việc mà trẻ đã làm.
Dù cho đứa trẻ nhà bạn có “khó” đến như thế nào, bạn vẫn luôn có thể giúp đỡ chúng bằng cách giao tiếp với thông điệp “Bố mẹ hiểu điều con đang trải qua. Bố mẹ sẽ ở bên cạnh để giúp con. Chúng ta là một đội, chúng ta sẽ cùng nhau tìm cách giải quyết nhé!”.
Tác giả: Heather Turgeon
Nguồn: ST