

## Các kỹ năng con cần biết từ bậc tiểu học

Bắt đầu bước vào lớp 1, các con được ví như “một tờ giấy trắng”. Các con vẫn chưa có nhiều trải nghiệm về đời sống học đường cũng như đời sống xã hội nên rất cần sự hướng dẫn kỹ càng. Ba mẹ hãy chỉ dạy cho con một cách dễ hiểu và cụ thể nhất có thể nhé.

### 1.1. Dạy con kỹ năng bảo vệ bản thân

Kể về các kỹ năng mềm cần thiết cho con thì kỹ năng bảo vệ bản thân rất quan trọng giúp trẻ có được nhận thức và hành vi đúng đắn. Đồng thời, trẻ có thể biết cách tránh xa những mối nguy hiểm tiềm tàng. Một số kỹ năng mà ba mẹ có thể chỉ dạy cho trẻ bao gồm:

#### **Kỹ năng phòng chống xâm hại**

Đa số phụ huynh thường không cởi mở trong việc dạy trẻ thế nào là hành vi xâm hại vì nghĩ rằng con còn quá nhỏ. Điều này đôi khi khiến trẻ bị kẻ xấu lợi dụng để thực hiện một số hành vi đồi bại. Dạy trẻ kỹ năng này sẽ giúp trẻ biết cách để tránh né và không bị tổn thương về sức khỏe và tâm sinh lý.

- Thay vì ngần ngại, ba mẹ hãy nói cho trẻ biết như thế nào là một hành động xâm phạm thân thể, thân mật quá trớn,...
- Tiếp đến, hãy dạy trẻ cách để phản kháng, nói ra sự thật hay yêu cầu sự giúp đỡ nếu không may gặp trường hợp đó.
- Thêm nữa, ba mẹ hãy dạy con việc giữ khoảng cách với người lạ hoặc những người không thân.

#### **Kỹ năng phòng chống bắt nạt**

Trẻ ở độ tuổi này thường chưa nhận thức được tính nghiêm trọng của vấn nạn này nên nghĩ rằng đó chỉ là một hành động đùa giỡn với bạn bè mà thôi. Việc hướng dẫn giúp trẻ tránh được những nguy cơ và tổn thương tâm lý.

Cha mẹ có thể hướng dẫn con đối phó bạo lực học đường bằng cách:

- Giúp con hiểu bạo lực học đường là gì, các dấu hiệu nhận biết.

- Dạy con cách tự bảo vệ bản thân.
- Luôn âm thầm bảo vệ, tăng cường tâm sự, khuyến khích trẻ nói thật để phát hiện kịp thời trẻ có đang bị bắt nạt không.
- Dạy con quyết đoán, cứng rắn và bình tĩnh.
- Giữ gia đình hòa thuận, không có bạo lực.

## 1.2. Kỹ năng quản lý cảm xúc

Bước vào trường tiểu học, một số bé vẫn còn quen với sự nuông chiều của gia đình nên đôi khi sẽ phản ứng theo cảm tính của cá nhân. Trau dồi cho con kỹ năng quản lý cảm xúc ở độ tuổi tiểu học giúp trẻ kiểm soát bản thân tốt nhất trong những năm tháng sau đó.

- **Kỹ năng kiềm chế tức giận:** Đối với kỹ năng này, ba mẹ hãy xây dựng một “chiến thuật bình tĩnh” cho trẻ. Ba mẹ có thể hướng dẫn bé hít thở sâu, xem chương trình hoạt hình hoặc nghe bài hát yêu thích thay vì cáu kỉnh, la hét hay ném đồ đạc lung tung. Hãy để trẻ thực hiện các cách giúp trẻ “hạ hỏa” nhanh nhất để hình thành một thói quen tốt cho sau này.
- **Kỹ năng suy nghĩ tích cực:** Hãy nói với trẻ rằng chỉ khi có một thái độ tích cực, mọi vấn đề trong cuộc sống mới được giải quyết dễ dàng. Để trẻ tiếp thu kỹ năng này tốt hơn, ba mẹ hãy trở thành tấm gương sáng để trẻ luôn nhìn thấy sự tích cực và bắt chước theo.

## 1.3. Kỹ năng giao tiếp và ứng xử

Từ 5 – 10 tuổi là giai đoạn trẻ có sự phát triển vượt bậc về cách sử dụng ngôn ngữ trong giao tiếp hàng ngày. Vậy nên, trong các kỹ năng mềm cần thiết cho con việc dạy trẻ kỹ năng giao tiếp và ứng xử từ khi còn nhỏ cũng là điều mà ba mẹ cần ưu tiên để hình thành cho trẻ những tiêu chuẩn ứng xử đúng đắn với người khác.



Một số kỹ năng ứng xử mà trẻ tiểu học nên được rèn luyện bao gồm:

- Biết cách nói lời cảm ơn và xin lỗi một cách chân thành.
- Biết “đi dạ về thưa”, chào hỏi lễ phép với người lớn và hòa nhã với bạn bè.
- Quan tâm, chăm sóc người khác, đặc biệt là với những người gặp khó khăn.
- Biết giao tiếp bằng mắt với người khác khi trò chuyện trực tiếp.
- Có thái độ giao tiếp phải phép với người lớn.
- Tôn trọng và ghi nhận ý kiến, cảm xúc của người khác.
- Giữ trật tự ở nơi công cộng và những nơi trang nghiêm.

Lưu ý, đối với kỹ năng này, ba mẹ cũng cần hạn chế để trẻ tiếp xúc với những người có quy cách ứng xử không đúng mực. Ngược lại, hãy để trẻ được phát triển trong môi trường mà ở đó, mọi người đối xử với nhau hòa nhã, lịch sự và có sự tôn trọng nhau.