

Các kỹ năng con cần biết để chuẩn bị bước vào bậc Trung học cơ sở

Để chuẩn bị bước vào giai đoạn trung học cơ sở, các em học sinh đã có những thay đổi về sức khỏe thể chất và tâm sinh lý. Các em có nhiều nhu cầu hơn, suy nghĩ nhiều hơn và nhìn nhận thế giới phức tạp hơn. Điều đó đôi khi khiến cho các em cảm thấy chới với và rơi vào những khủng hoảng của tuổi dậy thì vì không biết phải nên làm những gì. Các kỹ năng mềm cần thiết cho con trong lúc này rất quan trọng.

Kỹ năng quản lý sự tập trung

Trong các kỹ năng mềm cần thiết cho con thì kỹ năng quản lý sự tập trung sẽ giúp các em tối ưu hóa năng suất học tập. Từ đó, trẻ có thể học tập hiệu quả hơn và hoàn thành được các mục tiêu quan trọng. Rèn luyện kỹ năng này không khó, đặc biệt là nếu các em học sinh đã có sẵn kỹ năng này từ bậc tiểu học. Cùng với đó, cha mẹ cần thiết kế không gian học tập yên tĩnh, môi trường học tập đúng nghĩa cho trẻ.

Khi học tại nhà, ba mẹ có thể hướng dẫn các em áp dụng phương pháp Pomodoro – một phương pháp cực hữu hiệu để tăng cường sự tập trung. Phương pháp Pomodoro bao gồm những bước sau:

- **Bước 1:** Liệt kê danh sách các bài cần học và các bài tập cần làm.
- **Bước 2:** Tập trung thực hiện lần lượt các bài trong thời gian quy định, khoảng 25 – 30 phút.
- **Bước 3:** Cho phép trẻ nghỉ ngơi 5 phút.
- **Bước 4:** Tiếp tục công việc trong khoảng 25 – 30 tiếp theo.
- **Bước 5:** Lặp lại việc nghỉ 5 phút và học 25 – 30 phút trong khoảng 4 lần. Sau đó, cho phép trẻ được nghỉ giải lao dài hơn, trong khoảng 10 phút và quay lại các bước trên cho đến khi trẻ hoàn thành hết các bài tập.

Khả năng kiên trì và nỗ lực

Sự nỗ lực và kiên trì là một trong những yếu tố tạo nên thành công của một người. Kiên trì, nỗ lực và không bỏ cuộc giúp các em vượt qua những khó khăn về mặt tâm lý của tuổi dậy thì và cả chương trình học tại trường.



Sự kiên trì và tinh thần nỗ lực không ngại ngại của các em có thể được hình thành qua cách ba mẹ nuôi dưỡng và hướng dẫn con khôn lớn. Ba mẹ hãy để con chủ động nhiều hơn trong cuộc sống và học tập.

Song song với việc động viên tinh thần, ba mẹ cũng cần khuyến khích các em nhìn nhận những mặt tích cực của mọi vấn đề. Hơn hết, mỗi khi con muốn bỏ cuộc, ba mẹ hãy luôn sát cánh khích lệ cho đến khi các em hoàn thành được mục tiêu đã đặt ra.

Trong các kỹ năng mềm cần thiết cho con thì kỹ năng kiên trì và nỗ lực rất quan trọng trong việc hình thành tình cách và cách làm việc sau này.

Kỹ năng lắng nghe và học hỏi

Kỹ năng lắng nghe là cách để các em chủ động, tập trung và mong muốn thấu hiểu nội dung của người nói. Từ những nội dung đó, các em sẽ đưa ra những nhận xét hay phản hồi một cách tích cực và rộng hơn là tiếp thu, học hỏi được nhiều điều.

Nếu không có kỹ năng lắng nghe và học hỏi, các em sẽ rất khó để phát triển và thấu hiểu được sự vật, sự việc xung quanh.



Để dạy kỹ năng mềm cần thiết cho học sinh trung học cơ sở, hơn ai hết chính ba mẹ cũng phải là người thuần thục kỹ năng này trước. Điều đó có nghĩa là ba mẹ cũng phải là người biết lắng nghe và có tính cầu thị.

Ba mẹ cũng nên dành nhiều thời gian để trò chuyện cùng con, không nên cắt ngang khi con đang nói chuyện, không bị phân tâm bởi những thứ bên ngoài và thể hiện thái độ tích cực khi nói chuyện với con.

Nhìn thấy được những hành động đó từ ba mẹ, dần dà, các em sẽ hình thành được cho mình một thói quen tương tự để sẵn lòng lắng nghe người khác. Từ đó, các em sẽ mở lòng nhiều hơn và tiếp thu nhiều hơn để mở rộng quan niệm sống và thế giới quan của mình.

Kỹ năng từ chối

Kỹ năng từ chối là cách các em sử dụng ngôn ngữ, cử chỉ, thái độ của mình để không đồng ý với một lời đề nghị của người khác. Thế giới của học sinh trung học cơ sở sẽ phức tạp hơn nhiều so với hồi tiểu học. Học kỹ năng từ chối giúp các em vượt qua cảm dỗi, quản lý thời gian hiệu quả.

- Hãy dạy các em cách đối phó với người lạ khi họ có những dấu hiệu khả nghi và tiếp cận mình với những mục đích không rõ ràng.
- Hãy dạy các em đâu là dấu hiệu và hành động của những người xấu và nên từ chối, kêu gọi sự giúp đỡ như thế nào khi bị lôi kéo, dụ dỗ.
- Ngoài ra, các em cũng nên được khuyến khích nói ra những nhu cầu và mong muốn của mình với ba mẹ, hay một người khác đáng tin cậy hơn thay vì tìm kiếm điều đó ở những người lạ.

Kỹ năng từ chối này còn được hiểu theo một hướng khác, đó là cách nói không với những đòi hỏi quá đáng của người khác. Đôi khi, các em rất ngại việc phải từ chối nếu được một người nào đó thân quen nhờ vả, đặc biệt là với bạn bè đồng trang lứa. Đối với kỹ năng này, ba mẹ hãy làm cho con hiểu vì sao chúng ta cần phải từ chối với những đòi hỏi đó cũng như chứng minh cho con biết không phải yêu cầu nào của con cũng được ba mẹ đáp ứng.

Kỹ năng làm việc độc lập

Bên các kỹ năng mềm cần thiết cho con như làm việc đội nhóm hiệu quả, biết cách từ chối thì các em cũng cần trang bị cho mình khả năng tự làm việc một cách độc lập. Sự độc lập không có nghĩa là con phải tự mình gánh hết tất cả công việc mà không san sẻ cho người khác. Kỹ năng này giúp các em có trách nhiệm hơn trong việc tự xử lý những nhiệm vụ của bản thân để không ảnh hưởng đến người khác.

Nếu không có kỹ năng làm việc độc lập, con sẽ gặp khó khăn trong việc học và ra quyết định cho riêng mình. Để con có được kỹ năng này, ba mẹ có thể áp dụng một số kinh nghiệm hữu ích dưới đây:

- Để các em được mắc sai lầm, không khiển trách những sai lầm đó và hướng dẫn các em tự tìm ra nguyên nhân và hướng khắc phục.
- Để các em được quyền quyết định những vấn đề trong khả năng của mình thay vì phụ thuộc quá nhiều vào ý kiến của ba mẹ.
- Khuyến khích các em tự làm những công việc vừa sức, từ công việc nhà đến những hoạt động trong trường lớp.
- Cho các em thời gian và không gian để được tự do suy nghĩ, tư duy, sáng tạo và khám phá những điều mình muốn.

Kỹ năng giải quyết vấn đề, xử lý tình huống

Ba mẹ hãy rèn luyện cho con một tâm thế sẵn sàng để đối phó với mọi khó khăn cũng như có cách giải quyết hiệu quả nhất thông qua các bước bao gồm:

- **Bước 1:** Giữ tinh thần thật bình tĩnh và không sợ hãi.
- **Bước 2:** Xác định được vấn đề đang xảy ra.
- **Bước 3:** Tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến vấn đề đó.
- **Bước 4:** Suy nghĩ về những hướng giải quyết trong khả năng của trẻ.
- **Bước 5:** Đánh giá để chọn hướng giải quyết khả thi nhất.
- **Bước 6:** Giải quyết triệt để vấn đề theo hướng cầu thị, tích cực.
- **Bước 7:** Đánh giá lại cùng ba mẹ hoặc người lớn để rút kinh nghiệm.

Khi đã quen với quy trình này, các em sẽ có được sự tự tin để tự giải quyết mọi vấn đề trong cuộc sống kể cả khi trưởng thành.