



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Làm cha mẹ

Có nhiều cách để làm cha mẹ tốt. Nhiều cha mẹ muốn sử dụng phương pháp “**RPM3**” để giúp họ làm cha mẹ tốt hơn. Nó biểu thị cho **R**esponding (Đáp ứng), **P**reventing (Phòng ngừa), **M**onitoring (Giám sát), **M**entoring (Kèm cặp) và **M**odeling (Gương mẫu).

Đáp ứng

Đáp ứng, đừng phản ứng.

- *Phản ứng* có nghĩa là quý vị hành động dựa vào cảm tính xảy đến đầu tiên trong đầu. Quý vị không suy nghĩ trước khi nói hoặc làm điều gì đó.
- *Đáp ứng* có nghĩa là quý vị suy nghĩ trước khi nói, cảm thấy hoặc hành động. Đáp ứng khó hơn phản ứng nhiều vì nó mất nhiều thời gian và nỗ lực hơn.

Đáp ứng thích hợp.

- Hãy suy nghĩ phản ứng của quý vị mạnh đến mức nào. Ví dụ: đáp ứng tốt nhất cho việc chạy của một đứa trẻ tùy thuộc vào việc đứa trẻ đó chạy vào một đường phố đông đúc hoặc chạy vào sân chơi.



Phòng ngừa

Phòng ngừa có nhiều thứ hơn là chỉ nói “không” hoặc “ngừng”. Có 2 phần của việc phòng ngừa tốt:

1. Chỉ ra nhiều vấn đề nhất có thể.
 - Tham gia tích cực vào cuộc đời của con quý vị.
 - Đưa ra những giới hạn nhạy cảm và luôn thực hiện chúng.
2. Học cách giải quyết các vấn đề. Yêu cầu người khác giúp. Một số nơi tốt cho việc làm cha mẹ sẽ giúp:
 - Các nhóm cha mẹ hoặc hỗ trợ khác
 - Các thành viên gia đình và thân nhân
 - Bác sĩ nhi khoa, y tá nhà trường và chuyên viên trị liệu
 - Nhân viên và cơ quan xã hội
 - Những lãnh đạo tôn giáo như mục sư, linh mục, giáo sĩ do thái và giáo sĩ cơ đốc

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **(415) 547-7800** hoặc truy cập **www.sfhp.org**

Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Giám sát

Điều quan trọng là phải giám sát con của quý vị và môi trường xung quanh cháu, như bạn bè và trường học.

Làm người giám sát năng động có thể đơn giản:

- **Con của quý vị** chơi với ai?
- **Quý vị biết gì** về người mà con của quý vị chơi?
- **Con của quý vị** ở đâu?
- **Con của quý vị** đang làm gì?
- **Khi nào** con của quý vị sẽ ở nhà/rời khỏi nhà?
- **Con của quý vị** đến đó/về nhà bằng cách nào?

Kèm cặp

Là một người kèm cặp có nghĩa là tham gia tích cực vào cuộc đời của con quý vị. Là người kèm cặp, quý vị giúp con mình hiểu thêm về bản thân chúng, thế giới hoạt động như thế nào và vai trò của chúng trong thế giới này.

Phần quan trọng nhất là dành thời gian cùng với con mình. Một số hoạt động kèm cặp tốt:

- Đến tiệm tạp hóa
- Đi bộ quanh nhà hoặc đến công viên
- Đến viện bảo tàng
- Thăm bạn bè hoặc láng giềng
- Chơi thể thao hoặc trò chơi mà con của quý vị thích



Gương mẫu

Làm gương có nghĩa là sử dụng từ ngữ và hành động của bản thân làm ví dụ cho con mình. Trẻ em học nhiều hơn từ **cách** người lớn nói và hành động so với cách mà chúng được **dạy bảo** phải nói và hành động. Điều quan trọng là phải "làm gương" tốt và có quan hệ tốt cho con của quý vị.

- Tôn trọng người khác, kể cả con của quý vị.
- Không chỉ bảo con mình là đừng quát quý vị; không quát con của quý vị hoặc người khác.
- Tìm những điều mà quý vị không muốn con mình bắt chước và bảo đảm quý vị không làm điều đó.

Nuôi dạy con cái có cả phần thưởng và thách thức. Nên nhớ không ai là hoàn hảo. Thành công và sai lầm là một phần của việc làm cha mẹ.

Nguồn:

"*Du hành trong Thế giới Cha mẹ*," Viện Quốc gia về Sức khỏe Trẻ em và Phát triển Con người, Viện Sức khỏe Quốc gia,
www.nichd.nih.gov

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **(415) 547-7800** hoặc truy cập www.sfhp.org

Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397