



VFC · CỔ VẤN GIA ĐÌNH

# Cẩm Nang Chuyển Hoá Ngôn Từ

10 tình huống ứng xử giúp cha mẹ đổi  
một câu nói – đổi cả mối quan hệ với  
con.

Dành cho cha mẹ có con dưới 11 tuổi

Một món quà dành tặng **cha mẹ đang trên hành trình làm đất cho con**

*Trần Quốc Phúc*

# Đôi khi, điều cần thay đổi không phải là con – mà là một câu nói.

*Cùng một ý, một câu nói có thể đóng cánh cửa lòng con lại, hoặc mở nó ra. Cẩm nang này không dạy con phải ngoan hơn – nó giúp cha mẹ nói theo cách khiến con muốn lắng nghe.*

Với con dưới 11 tuổi – giai đoạn con hình thành cái tôi, mỗi tình huống trong cẩm nang đều đi theo một mạch quen thuộc của VFC: hiểu điều đang diễn ra bên trong con, đổi góc nhìn, rồi đổi lời nói. Bạn không cần đọc hết một lần – hãy mở đúng trang ứng với điều đang xảy ra trong nhà mình hôm nay.

01

## Thấu hiểu

Nhìn ra cảm xúc thật đằng sau hành vi của con.

02

## Tư duy mới

Đổi góc nhìn: con không chống đối, con đang cần kết nối.

03

## Lời nói mới

Thay câu nói cũ bằng câu nói chuyển hoá.

04

## Gieo hạt

Thực hành tại nhà và gieo một phẩm chất tốt cho con.

**Cách dùng:** Ở mỗi tình huống, hãy chú ý khối “**Chuyển hoá lời nói**” – bên trái là câu ta thường buột miệng, bên phải là câu nên thử. Tuần này, bạn chỉ cần chọn **một** câu bên phải để luyện. Một câu nói mới, lặp lại đủ nhiều, sẽ trở thành một nếp thương yêu mới.

# 01

KHI CON KHÔNG NGHE LỜI

## Gọi hoài không trả lời

*“Con không lì. Chỉ là bạn đang gọi con sai cách.”*

– Trần Quốc Phúc

### ● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Bạn gọi con 2–3 lần, con vẫn chơi như không nghe thấy. Càng gọi to, con càng im – và bạn mất kiên nhẫn rồi quát.

### ● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Trẻ không phản hồi không có nghĩa là chống đối. Khi con đang tập trung chơi, âm thanh của bạn bị não con lọc ra ngoài vô thức. Gọi từ xa nhiều lần khiến con dần “quen” với việc không phản hồi. Cách gọi hiện tại chưa tạo đủ kết nối để con muốn quay lại.

### ● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

#### ✗ THAY VÌ NÓI

Quát hoặc lặp lại từ xa: “Gọi mấy lần rồi đó!”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

Bước đến gần, đặt tay lên vai, cúi ngang tầm mắt con: “Mẹ thấy con đang chơi rất vui. Mẹ có chuyện muốn nói – khi con sẵn sàng, chỉ cần nhìn mẹ một cái là được.” Rồi im lặng chờ.

### ● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Dừng mọi việc đang làm, đến gần và chạm nhẹ vào vai con.
- Gọi tên con một cách ấm áp, chờ ánh mắt con rồi mới nói.
- Khi con phản hồi: “Con quay lại ngay khi mẹ chạm vai – mẹ rất vui vì con đã lắng nghe.”



HẠT GIỐNG · LẮNG NGHE

*“Lắng nghe không chỉ bằng tai, mà bằng trái tim. Con càng biết lắng nghe, con càng hiểu được những điều tuyệt vời quanh mình.”*

# 02

KHI CON DỄ NỔI NÓNG

## Con nổi nóng khi thua cuộc

*“Dạy con chấp nhận thất bại – là trao cho con bản lĩnh để chiến thắng chính mình.”*

– Trần Quốc Phúc

### ● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Thua một ván, con gào lên “Chơi ăn gian! Không chơi nữa!” rồi bỏ đi, đập bàn, trách móc người khác.

### ● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Với trẻ, chơi là để khẳng định năng lực – “mình có giỏi không?”. Vì thế thua không chỉ là mất điểm, mà là cảm giác “bị đánh giá thấp”, rất tổn thương. Nếu không được dẫn dắt, thua cuộc gieo vào con niềm tin giới hạn: “Mình chẳng làm được gì.”

### ● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

#### ✗ THAY VÌ NÓI

Quát lại khi con đang nổi nóng.

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

Hạ giọng, lại gần, chạm vai: “Mẹ thấy con đang rất tức giận. Chắc con thấy không công bằng đúng không? Khi nào con sẵn sàng, mẹ ở đây nghe con.”

#### ✗ THAY VÌ NÓI

So sánh: “Con người ta thua vẫn vui vẻ!”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

Sau khi con dịu lại: “Khi con thua mà vẫn giữ được bình tĩnh – con đang chiến thắng chính mình. Đó là điều nhiều người lớn vẫn đang học.”

### ● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Trước khi chơi, hỏi: “Nếu mình thua thì chọn bình tĩnh hay bực bội đây?”
- Cố tình thua một ván và nói: “Mẹ thua rồi, nhưng mẹ vui vì chơi hết mình.”
- Khen cụ thể khi con bình tĩnh: “Con giận một chút nhưng không la hét – đó là hành động của người mạnh mẽ thật sự.”



HẠT GIỐNG · KIÊN TRÌ

*“Người kiên trì không phải người thắng liền, mà là người không bỏ cuộc mỗi khi thua.”*

# 03

KHI CON THIẾU TẬP TRUNG

## Ngồi học 5 phút là đứng dậy

“Trẻ không tập trung không có nghĩa là thiếu ý thức – đôi khi là thiếu nhịp dẫn để vào trạng thái làm việc.”

– Trần Quốc Phúc

### ● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Chưa được 5 phút con đã đứng dậy lấy nước, hỏi lung tung, nghịch bút thước. Cứ 10 phút bạn phải nhắc một lần.

### ● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Chuyển từ chơi sang học là một bước nhảy khó với trẻ. Con cần biết: làm gì trước khi ngồi vào bàn, làm gì đầu tiên, bao lâu được nghỉ, làm xong được gì. Tập trung là một kỹ năng được xây từng chút, chứ không phải điều con có sẵn.

### ● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

#### ✗ THAY VÌ NÓI

“Ngồi yên học đi! Học kiểu gì kỳ vậy?”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

“Mình cùng ngồi học 10 phút thôi, mẹ bấm giờ. Học xong mình chơi một trò nhẹ nha.”

#### ✗ THAY VÌ NÓI

Im lặng chờ con tự xong rồi mới nhận xét kết quả.

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

Khi con hoàn thành: “Con ngồi học tròn 10 phút luôn đó. Con đang rèn sự tập trung rất tốt.”

### ● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Dùng đồng hồ hẹn giờ, bắt đầu 5–10 phút rồi tăng dần mỗi tuần.
- Lập bảng “3 việc con cần hoàn thành” mỗi ngày, đơn giản và rõ ràng.
- Sau mỗi buổi, hỏi: “Điều gì giúp con ngồi yên được? Điều gì làm con muốn đứng dậy?”



HẠT GIỐNG · TẬP TRUNG

*“Mẹ cũng đang luyện kỹ luật mỗi ngày để làm tốt việc của mình. Mình cùng nhau cố gắng nha!”*

# 04

KHI CON THIẾU HỢP TÁC

## Mẹ nhờ thì không làm – người khác nhắc thì làm ngay

“Trẻ không thiếu hợp tác – trẻ chỉ phản ứng lại cảm giác bị kiểm soát mà thôi.”

– Trần Quốc Phúc

### ● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Bạn kêu dọn đồ chơi, con lơ luôn. Ông bà nhắc nhẹ là con làm ngay. Thầy giáo gọi điện là con tự giác hẳn.

### ● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Ở tuổi này, con phân biệt rất rõ “bị ra lệnh” và “được đề nghị”. Lời mang mùi mệnh lệnh khiến con phản ứng theo bản năng: “Không!”. Không phải lời ai có giá trị hơn – mà là cảm xúc con nhận được từ giọng nói đó an toàn hơn.

### ● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

#### ✗ THAY VÌ NÓI

“Mẹ nói dọn là dọn! Sao lì vậy?”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

“Con ơi, mẹ cần con phụ dọn đồng đồ chơi này để lát mình có chỗ ngồi ăn. Con chọn bắt đầu từ góc nào?”

#### ✗ THAY VÌ NÓI

Ra lệnh một việc duy nhất, không cho con đường lùi.

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

Trao lựa chọn: “Mình có 2 việc: dọn đồ chơi hoặc thay đồ. Con muốn làm cái nào trước?”

### ● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Khi con hợp tác, ghi nhận ngay điều bạn thấy.
- “Hôm nay con chọn giúp mẹ – đó là hành động của người biết hợp tác.”
- “Mỗi lần con hợp tác, gia đình mình gắn nhau thêm một chút.”



*“Mỗi lần con hợp tác không phải vì bị bắt buộc, mà vì cảm thấy mình là một phần của việc chung – đó là lúc con đang lớn lên.”*

# 05

KHI CON THIẾU ĐỘNG LỰC VƯỢT KHÓ

## Nhanh chán, bỏ ngang khi gặp khó

“Động lực không tự đến – nó được nuôi dưỡng từ từng lần con không bị chê bai khi thất bại.”

– Trần Quốc Phúc

### ● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Lắp lego 10 phút con thở dài “Khó quá, con bỏ!”. Học đàn vài lần sai là “Con không hợp!”. Gặp bài toán lắt léo là “Con không biết làm đâu!”.

### ● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Trẻ bỏ cuộc nhanh không phải vì lười – mà vì chưa biết cách vượt khó, sợ bị đánh giá khi làm sai, và chưa có một hình mẫu bên trong để học theo. Điều con cần là được đồng hành vượt khó từ những lần nhỏ nhất.

### ● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

#### ✗ THAY VÌ NÓI

“Làm gì cũng bỏ, ai mà chịu nổi!”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

Bình tĩnh hỏi câu kích hoạt nội lực:  
“Nếu con vượt qua được việc này, con sẽ cảm thấy thế nào?”

#### ✗ THAY VÌ NÓI

Làm thay cho nhanh: “Thôi để mẹ làm cho.”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

Tiếp sức từng bước nhỏ: “Con làm được 3 phần rồi, cố thêm một chút nữa thôi. Mẹ ở đây cùng con.”

### ● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Chia việc khó thành các bước nhỏ để con thấy mình tiến được.
- Đồng hành bên cạnh thay vì làm thay cho con.
- Khen mỗi lần con đi tới cùng, dù là việc rất nhỏ.



## HẠT GIỐNG · KIÊN TRÌ

*“Mỗi lần con làm tới cùng là con đang gieo hạt kiên trì. Hạt này sẽ nở ra sức mạnh để con không bỏ cuộc khi lớn lên.”*

# 06

KHI CON THIẾU TÔN TRỌNG

## Hay trả treo, nói lời hỗn khi bị nhắc

“Trả treo là cách trẻ phản ứng khi cảm thấy không được lắng nghe – không được thấu hiểu.”

– Trần Quốc Phúc

### ● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

“Mẹ rảnh quá ha, sao mẹ không tự dọn?”. “Mẹ ăn chậm còn nói người ta!”. Chỉ vì bạn nhắc nhẹ chuyện học, con cáu: “Mẹ phiền quá!”.

### ● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Trẻ ở tuổi này đang tập khẳng định bản thân và muốn “có tiếng nói”. Nếu cha mẹ chỉ kiểm soát mà không kết nối, con phản ứng bằng cách cãi – lườm. Thay vì nghĩ “Nó hỗn!”, hãy tự hỏi: “Con đang chưa biết cách nói điều con nghĩ đúng cách?”

### ● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

#### ✗ THAY VÌ NÓI

“Câm miệng lại! Hỗn vừa thôi!”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

Bình tĩnh nhìn con: “Mẹ nghe con đang rất bực. Mình có thể nói điều con nghĩ – nhưng bằng cách không làm tổn thương nhau. Con thử lại nhé.”

#### ✗ THAY VÌ NÓI

Phạt ngay vì “dám cãi lời”.

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

Sau khi con dịu lại: “Lúc mẹ nhắc, con cảm thấy sao? Con có thể nói điều đó bằng lời nào khác không?”

### ● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Đặt quy tắc: “Lúc bình tĩnh mình cùng giải quyết; lúc nóng giận mình lùi 5 phút.”
- Đừng phạt ngay khi con trả treo – hãy giúp con gọi tên cảm xúc trước.
- Ghi nhận khi con chọn cách nói nhẹ nhàng hơn.



*“Tôn trọng là khi mình nói điều mình nghĩ nhưng không làm đau người khác. Mỗi lần con chọn cách nói nhẹ nhàng, con đang gieo một hạt tử tế vào lòng mình.”*

# 07

KHI CON NÉ TRÁCH NHIỆM

## Không chịu làm việc nhà, viện cớ hoặc từ chối

*“Trẻ không hợp tác không phải vì lười – mà vì chưa thấy mình có vai trò và giá trị trong gia đình.”*

– Trần Quốc Phúc

### ● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

“Sao lúc nào con cũng phải làm?”. “Mệt lắm, mai làm được không?”. Có khi con lăn ra ghế: “Con không thích làm việc nhà!”.

### ● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Con từ chối việc nhà có thể vì không thấy rõ lý do mình phải làm, thấy không công bằng khi bị sai vặt, hoặc chưa từng được dạy kỹ năng làm việc nhà một cách tích cực. Hãy chuyển từ “giao việc” sang “giao vai trò”.

### ● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

#### ✗ THAY VÌ NÓI

“Phải làm! Không làm thì khỏi ăn!”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

“Con là người giữ vai trò chăm bữa ăn sạch sẽ hôm nay – như mẹ chăm nấu, ba đi chợ. Cả nhà đều có phần, không ai giúp ai cả – mà mình đang sống cùng nhau.”

#### ✗ THAY VÌ NÓI

Cần nhắc: “Nhà này có mỗi con là lười!”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

Trao quyền chọn: “Mẹ muốn nghe ý con – con thích nhận phần việc nào nhất?”

### ● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Cho con được “chọn – hiểu – chủ động” phần việc của mình.
- Ghi nhận khi con làm việc nhà tự giác hoặc có thái độ tích cực.
- Nhấn mạnh con là “một phần” của gia đình, không phải người “giúp việc”.



*“Trách nhiệm là khi con thấy mình là một phần của gia đình – và con muốn đóng góp để nơi này tốt hơn. Mẹ tin vào con.”*

# 08

KHI CON CHƯA TỰ ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC

## Đễ buồn bã khi bị từ chối – xỉ mặt, dỗi lâu

*“Biết chấp nhận điều không vừa ý là bước đầu của bản lĩnh cảm xúc.”*

– Trần Quốc Phúc

### ● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

“Lúc nào cũng không cho! Mẹ chẳng thương con!”. Con nằm dài ra thảm: “Không ai chơi với con hết!”. Một lời từ chối đơn giản – và cả bầu trời như sụp đổ.

### ● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Khi con buồn vì bị từ chối, đó là lúc con cần được chấp nhận cảm xúc, chứ không phải được đáp ứng mong muốn. Dễ quá mức hay phớt lờ đều khiến con không học được cách chấp nhận chữ “không”.

### ● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

#### ✗ THAY VÌ NÓI

Vội phản bác: “Mẹ thương con mà, làm quá lên!”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

“Con đang thất vọng vì không được như ý hả? Mẹ hiểu cảm giác đó không dễ chịu chút nào.”

#### ✗ THAY VÌ NÓI

Dễ cho xong: “Thôi đừng buồn, mẹ cho!”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

“Yêu thương không có nghĩa là cái gì con muốn mẹ cũng cho – mà là lúc con buồn, mẹ vẫn ở đây.”

### ● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Mỗi khi từ chối con, hãy đồng hành bằng sự hiện diện và lắng nghe.
- Dạy con tự nói với mình: “Mình buồn vì không được – nhưng mình sẽ ổn!”
- Khen khi con vượt qua một lần bị từ chối mà không khóc lóc, dỗi hờn.



## HẠT GIỐNG · CHÍNH KIẾN

*“Chính kiến là khi con hiểu mình buồn — nhưng không vì buồn mà đánh mất sự đúng đắn. Con đang mạnh mẽ từ bên trong.”*

# 09

KHI CON THIẾU ĐỘNG LỰC HỌC TẬP

## Không chịu ngồi vào bàn học

*“Khi con tránh học, không phải vì lười – mà vì con chưa thấy học là điều có ý nghĩa với chính mình.”*

– Trần Quốc Phúc

### ● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Gọi học thì lảng tránh, lúc kêu mệt, lúc bảo học rồi. Kiểm tra thì bài chưa làm. Cứ đến giờ học là nhà lại “dậy sóng”.

### ● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Thay vì nhìn con với góc nhìn “lười biếng”, hãy thử nghĩ khác: con đang tránh học vì chưa hiểu vì sao mình cần học và có thể học theo cách nào phù hợp nhất. Một “không gian học” gần gũi, khích lệ sẽ giúp con sẵn sàng bước vào bàn học.

### ● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

#### ✗ THAY VÌ NÓI

“Đi học bài đi! Sao con lười quá vậy?”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

“Hôm nay con muốn học lúc mấy giờ để mẹ đồng hành cùng?”

#### ✗ THAY VÌ NÓI

Ép học ngay khi thấy con đang chơi.

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

Hạ áp lực: “Mẹ không cần con học thật giỏi, mẹ chỉ mong con học đều và biết mình đang tiến bộ là đủ.”

### ● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Gọi con chọn giờ học và cùng cam kết.
- Giúp con dọn không gian học cho thật thoải mái; phần nào khó thì cùng chia nhỏ.
- Khen khi con tự giác dù chỉ 5–10 phút; ghi nhận nỗ lực thay vì kết quả.



## HẠT GIỐNG · ĐỘNG LỰC

*“Động lực không đến từ người khác thúc ép, mà đến từ điều con cảm thấy có ý nghĩa với bản thân. Khi con hiểu vì sao mình học – con sẽ không cần ai phải nhắc.”*

# 10

KHI CON MÊ THIẾT BỊ

## Mê điện thoại – YouTube – game

*“Không phải con nghiện màn hình – mà con đang thiếu một thế giới đủ thú vị ngoài đời thật.”*

– Trần Quốc Phúc

### ● BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP

Về đến nhà con đã dán mắt vào điện thoại, hỏi gì cũng ậm ừ. Kêu tắt máy thì “Chút xíu nữa!”, “Con gần thắng rồi!”.

### ● VÌ SAO CON NHƯ VẬY

Màn hình hấp dẫn vì đáp ứng nhanh nhu cầu dopamine, khen thưởng tức thì, và không bị phán xét như ngoài đời. Thay vì chỉ “chống lại màn hình”, cha mẹ cần tạo một cuộc sống bên ngoài đủ thu hút và đồng hành cùng con dùng công nghệ có giới hạn.

### ● CHUYỂN HOÁ LỜI NÓI

#### ✗ THAY VÌ NÓI

“Tắt ngay! Suốt ngày dán mắt vào đó!”

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

“Mẹ muốn hiểu – điều gì ở trò chơi / video đó khiến con thấy hấp dẫn nhất?”

#### ✗ THAY VÌ NÓI

Tịch thu, cấm tiệt mà không giải thích.

#### ✓ HÃY THỬ NÓI

Đứng cùng phía con: “Mẹ không cấm, mẹ muốn cùng con tìm cách dùng điện thoại thông minh – không để nó điều khiển mình. Con nghĩ mình nên xem bao lâu để vẫn vui mà không hại sức khỏe?”

### ● GIEO HẠT TẠI NHÀ

- Luôn báo trước 5 phút khi gần hết giờ chơi.
- Ghi nhận khi con tự giác tắt thiết bị đúng giờ.
- Gợi ý những hoạt động đời thật đủ vui để thay thế màn hình.



## HẠT GIỐNG · KỶ LUẬT

*“Kỷ luật là khi con làm điều đúng – ngay cả khi điều sai dễ chịu hơn. Sự tự chủ với màn hình là bước khởi đầu cho một ý chí vững vàng.”*



## Cha mẹ là đất, con là cây

*Đất đổi cách chạm – cây đổi cách lớn.*

Mỗi câu nói chuyển hoá hôm nay là một hạt mầm bạn gieo vào lòng con cho mười năm sau. Hành trình này không cần bạn hoàn hảo – chỉ cần bạn bắt đầu, từ một câu nói.

*Trần Quốc Phúc*

Trần Quốc Phúc · Người sáng lập VFC Cổ Vấn Gia Đình

Đồng hành cùng con với VFC · Zalo **0355 774 678**