Mẹ Tiên – Nhà 3 Con Vẫn Vui

Cẩm nang 21 Ngày Con Tự Ngồi Vào Bàn

Tuần 1 — Vào nhịp (Ngày 1–7)



"Con tự lập, mẹ nhàn tênh, nhà vui mỗi ngày"

Về Tiên

Cao Huyền Tiên — mẹ 3 con (9, 7 và 3 tuổi), đi làm văn phòng. Mọi cách làm trong sách này đều là việc nhà Tiên đã làm thật với các con của mình, trong đó có Suri, bé 7 tuổi của Tiên.

Hỗ trợ: 12:00–13:00, thứ 2 đến thứ 6. Zalo hỗ trợ: 0935 072 444. Truy cập khu học: 30 ngày từ ngày mở video tuần 1.

Bản quyền & lời nhắn

© 2026 Cao Huyền Tiên. Mọi nội dung trong sách này thuộc về tác giả. Mẹ được in ra để dùng trong gia đình mình, và dùng cùng con trong 21 ngày của thử thách.

Tác giả: Cao Huyền Tiên — mẹ của 3 con, chia sẻ kinh nghiệm đồng hành cùng con tự lập từ chính gia đình mình, không phải giáo viên. Những điều kể trong sách là hiện thực của gia đình tác giả; sách không thêm trường hợp khách hàng nào ngoài gia đình mình.

Về minh họa: các hình minh họa trong sách là tranh vẽ, không phải ảnh thật của gia đình, để sách nhẹ nhàng và dễ thương hơn khi mẹ mở ra mỗi tối.

Lưu ý: sách này chia sẻ kinh nghiệm của một mẹ 3 con — không phải giáo án của giáo viên, không hứa điểm số, không chẩn đoán tính cách hay khó khăn của con. Kết quả đo được là xu hướng giảm số lần nhắc và tăng số buổi con tự ngồi vào bàn, theo bảng theo dõi của chính nhà mình.

Hướng dẫn in

- Sách được dàn theo khổ A5 (148 × 210 mm) — mỗi ngày đúng 1 trang A5.
- In ở nhà bằng giấy A4: mở file PDF, chọn In ở mục "Nhiều trang trên 1 tờ" (Pages per sheet / Multiple) chọn **2 trang**, hướng giấy **Ngang (Landscape)**. Mỗi tờ A4 sẽ chứa 2 trang A5 nằm cạnh nhau, đúng kích thước thật.
- In xong, **cắt đôi tờ A4 theo chiều dọc** (đường cắt ở giữa tờ) là được 2 trang A5 rời, kẹp lại theo thứ tự là thành cuốn sách nhỏ để ở bàn học.
- Nếu in ở tiệm: nói "in 2 trang A5 lên 1 tờ A4, in 1 mặt, rồi cắt đôi" — tiệm in làm rất quen.
- Không muốn in cũng không sao: đọc trên điện thoại theo đúng trang, mỗi tối 1 trang của ngày hôm đó.



Mục lục

Bản quyền & lời nhắn 2
Hướng dẫn in 3
Mục lục 4
Bắt đầu ở đây 5
Tuần 1 — Vào nhịp 6
- Ngày 1 — Thứ 2: Đếm số lần nhắc thật — hôm nay chưa sửa con 7
- Ngày 2 — Thứ 3: Tìm điểm kẹt của con 8
- Ngày 3 — Thứ 4: Chọn khung giờ và thống nhất với con 9
- Ngày 4 — Thứ 5: Dọn bàn chỉ còn việc hiện tại + tín hiệu báo trước 15 phút 10
- Ngày 5 — Thứ 6: Hộp hoạt động song song cho em nhỏ + chạy trọn buổi tối mẫu đầu tiên 11
- Ngày 6 — Thứ 7: Đi chơi, kết nối cùng gia đình — không thẻ học 13
- Ngày 7 — Chủ nhật: Tổng kết tuần 1 + lên kế hoạch tuần 2 14

Tổng kết tuần 1 15
Phụ lục A — Bảng theo dõi tuần 1 16
Phụ lục B — Câu nói sẵn của tuần 1 17

Làm theo ngày, đừng đọc trước sang tuần sau. Mỗi ngày chỉ làm đúng việc của ngày đó.

Bắt đầu ở đây

Cách dùng sách này

- Mỗi ngày chỉ làm đúng 1 thẻ của ngày đó. Đọc trong tối đa 5 phút, làm trong buổi tối 10–20 phút.
- **Đếm số lần nhắc:** 1 lần nhắc = 1 lần mẹ gọi con ngồi vào bàn hoặc quay lại bàn, không tính theo từng câu nói. Trong cùng 1 lần gọi, mẹ nói mấy câu vẫn tính là 1 lần.
- Ngày 1 của mỗi mẹ luôn bắt đầu vào thứ 2 gần nhất sau khi đăng ký, để 21 ngày khớp đúng 3 tuần. Thứ 7 là ngày đi chơi, kết nối cùng gia đình — không phải ngày học. Chủ nhật là ngày tổng kết tuần và lên kế hoạch tuần sau.
- Lỡ 1 ngày thường: hôm sau làm tiếp thẻ của hôm sau, không học bù dồn 2 thẻ trong 1 tối. Ngày mẹ bận hoặc mệt thì dùng phiên bản rút gọn 10 phút ở thẻ Ngày 12.
- Bảo đảm: trước Ngày 4, nếu mẹ thấy chương trình không phù hợp với nhà mình, Tiên hoàn lại 100%.

5 kết quả đo được sau 21 ngày

1. Con tự bắt đầu ngồi vào bàn trong khung giờ đã hẹn ít nhất 5/7 buổi tối ở tuần cuối.
2. Số lần mẹ nhắc giảm rõ so với tuần đầu (so vào mỗi chủ nhật tổng kết).
3. Con ngồi làm việc đúng sức tuổi: 10–15 phút với bé 5–6 tuổi, 15–25 phút với bé 7–8 tuổi.
4. Mẹ có sẵn: nghi thức vào bàn, kế hoạch B cho ngày bận/mệt, câu nói thay cho quát khi con trì hoãn.
5. Có lịch duy trì 4 tuần sau thử thách, vẫn giữ nhịp thứ 7 đi chơi — chủ nhật tổng kết.

Tuần 1 — Vào nhịp

Tuần 1 chưa sửa con. Việc của tuần này là đếm cho đúng, nhìn cho rõ: con kẹt ở chỗ nào, giờ nào hợp với nhà mình, tín hiệu nào con nghe, và em nhỏ trong nhà sẽ làm gì trong lúc anh chị học. Nhà Tiên bắt đầu đúng như vậy: báo trước 15 phút, giờ ngồi vào bàn là 20:00 — câu báo trước với Suri, bé 7 tuổi của Tiên, là: "Suri ơi, con chơi tí đến 8:00 giờ ngồi vào bàn học theo lịch nhé." Mỗi nhà thay tên con và giờ của nhà mình vào câu này là được.

Cuối tuần 1, mẹ sẽ có:

- 1 giờ hẹn cố định do mẹ và con cùng chọn, dán ở bàn học
- Bàn học đã dọn — chỉ còn việc hiện tại
- 1 tín hiệu báo trước 15 phút dùng mỗi tối
- 1 hộp hoạt động riêng cho em nhỏ trong nhà
- Số đo tuần đầu của nhà mình: số lần nhắc, phút mới ngồi, phút tự ngồi



Ngày 1 — Thứ 2: Đếm số lần nhắc thật — hôm nay chưa sửa con

VIỆC HÔM NAY

Biết đúng con số xuất phát của nhà mình, để cuối 21 ngày so được.

Tối nay: đọc thẻ khoảng 5 phút · làm cùng con 10–20 phút.

VÌ SAO

- Tối nay mẹ không đổi cách làm gì cả. Chỉ đếm. Vì nếu vừa đếm vừa sửa, số đếm sẽ không còn thật nữa.
- 1 lần nhắc được tính là 1 lần mẹ gọi con ngồi vào bàn hoặc quay lại bàn — không tính theo từng câu nói. Trong cùng 1 lần gọi, mẹ nói mấy câu vẫn tính là 1 lần.
- Số lần nhắc cao không có nghĩa là mẹ dở hay con hư. Nó chỉ là điểm bắt đầu.

LÀM THẾ NÀO

1. Trước giờ học, mẹ ghi sẵn ra giấy 3 ô: số lần nhắc / mấy phút mới ngồi / mấy phút tự ngồi.
2. Buổi tối diễn ra như mọi hôm. Mỗi lần mẹ nhắc, mẹ gạch 1 vạch vào ô (đếm thầm, không đếm thành tiếng trước mặt con).
3. Khi con ngồi xuống, nhìn đồng hồ ghi lại: từ lúc mẹ gọi lần đầu đến lúc con ngồi là mấy phút. Con tự ngồi được bao lâu thì ghi bấy lâu.

CHECKLIST HÔM NAY

- ☐ Trước giờ học, mẹ ghi sẵn ra giấy 3 ô: số lần nhắc / mấy phút...
- ☐ Buổi tối diễn ra như mọi hôm
- ☐ Khi con ngồi xuống, nhìn đồng hồ ghi lại: từ lúc mẹ gọi lần...

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Tối nay không cần câu mới. Mẹ nói như mọi hôm là được — thẻ này chỉ cần số thật."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Một câu ghi lại đúng lời con nói tối nay: "___".

Con tự bắt đầu ngồi vào bàn không cần nhắc? Có / Không

Cuối ngày, mẹ tự kiểm tra 3 câu:

— *Hôm nay mình đã dùng tín hiệu và câu nói đã chuẩn bị, thay vì nhắc dài chưa?*

— *Con đã làm được việc nào hôm nay?*

— *Ngày mai mình giữ nguyên, hay sửa 1 điểm nhỏ nào?*

Nếu hôm nay kẹt: Chỉ cần ghi được số lần nhắc là đủ. Hai số còn lại ước chừng cũng được, mai đếm lại.

Ngày 2 — Thứ 3: Tìm điểm kẹt của con

VIỆC HÔM NAY

Gọi tên được 1 điểm kẹt cụ thể — không phải "con lười", mà là chỗ nào con vướng.

Tối nay: đọc thẻ khoảng 5 phút · làm cùng con 10–20 phút.

VÌ SAO

- Con không ngồi vào bàn thường chỉ kẹt ở 1 trong 4 chỗ: (a) chưa biết bắt đầu từ việc nào, (b) bàn bừa bộn, đồ dùng thiếu, (c) đang dở trò chơi, dứt ra khó, (d) bài khó, con sợ làm sai.
- Hỏi con lúc bình tĩnh, không hỏi lúc đang giục. Câu hỏi hay nhất là câu hỏi về việc cụ thể, không phải câu hỏi về tính cách.

LÀM THẾ NÀO

1. Đếm số lần nhắc như Ngày 1.
2. Sau giờ học (hoặc lúc con đã ngồi vào bàn), mẹ hỏi 1 câu: "Lúc nãy con thấy khó nhất là đoạn nào?" — rồi nghe hết câu trả lời, không sửa, không giảng.
3. Ghi lại đúng câu con nói. Đó là điểm kẹt của nhà mình.

CHECKLIST HÔM NAY

- [ ] Đếm số lần nhắc như Ngày 1.
- [ ] Sau giờ học (hoặc lúc con đã ngồi vào bàn), mẹ hỏi 1 câu...
- [ ] Ghi lại đúng câu con nói. Đó là điểm kẹt của nhà mình.

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Lúc nãy con thấy khó nhất là đoạn nào? Mẹ nghe xem có giúp được gì không."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Điểm kẹt hôm nay: ___.

Con tự bắt đầu ngồi vào bàn không cần nhắc? Có / Không

Cuối ngày, mẹ tự kiểm tra 3 câu:

— *Hôm nay mình đã dùng tín hiệu và câu nói đã chuẩn bị, thay vì nhắc dài chưa?*

— *Con đã làm được việc nào hôm nay?*

— *Ngày mai mình giữ nguyên, hay sửa 1 điểm nhỏ nào?*

Nếu hôm nay kẹt: Con không trả lời cũng không sao — ghi "con chưa nói được", mai hỏi lại bằng câu khác: "Mai con muốn mẹ giúp đoạn nào trước?"

Ngày 3 — Thứ 4: Chọn khung giờ và thống nhất với con

VIỆC HÔM NAY

Có 1 khung giờ cố định cho giờ học, do mẹ và con cùng chọn — không phải giờ mẹ áp đặt.

Tối nay: đọc thẻ khoảng 5 phút · làm cùng con 10–20 phút.

Chuẩn bị tối nay: 1 tờ giấy hoặc bảng nhỏ + bút, để ghi giờ học cả nhà cùng chốt.

VÌ SAO

- Giờ cố định giúp con không phải "đoán" mỗi tối là bao giờ phải học. Đoán thì trì hoãn, biết trước thì chuẩn bị được.
- Cho con chọn trong 2 khung giờ mẹ đã tính trước, đừng hỏi mở "con muốn học lúc nào?" — hỏi mở thì con chọn "không học". (Nhà Tiên đã chốt sẵn giờ ngồi vào bàn là 20:00, nằm trong lịch tối cố định của các con.)
- Khung giờ phải khớp giờ cơm, giờ tắm và giờ em nhỏ ngủ — giờ đẹp trên lý thuyết mà vỡ mỗi tối thì không dùng được.

LÀM THẾ NÀO

1. Mẹ đề xuất 2 khung giờ. Con chọn 1. Ghi ra giấy, dán ở bàn học.
2. Thống nhất thêm 1 câu: đến giờ đó, mẹ chỉ gọi 1 lần rồi làm tín hiệu (xem Ngày 4).
3. Đếm số lần nhắc như 2 ngày trước.

CHECKLIST HÔM NAY

- [ ] Mẹ đề xuất 2 khung giờ. Con chọn 1. Ghi ra giấy, dán ở bàn...
- [ ] Thống nhất thêm 1 câu: đến giờ đó, mẹ chỉ gọi 1 lần rồi làm...
- [ ] Đếm số lần nhắc như 2 ngày trước.

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Nhà mình ngồi vào bàn lúc 8:00 tối theo lịch nhé. Mẹ sẽ báo trước 15 phút để con chơi nốt rồi vào bàn."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Giờ đã chốt: ___.

Con tự bắt đầu ngồi vào bàn không cần nhắc? Có / Không

Cuối ngày, mẹ tự kiểm tra 3 câu:

— *Hôm nay mình đã dùng tín hiệu và câu nói đã chuẩn bị, thay vì nhắc dài chưa?*

— *Con đã làm được việc nào hôm nay?*

— *Ngày mai mình giữ nguyên, hay sửa 1 điểm nhỏ nào?*

Nếu hôm nay kẹt: Chưa chốt được giờ thì cứ giữ giờ tối nay đang dùng, ghi "giờ tạm", mai chốt lại — đừng cãi nhau vì giờ giấc.

Ngày 4 — Thứ 5: Dọn bàn chỉ còn việc hiện tại + tín hiệu báo trước 15 phút

VIỆC HÔM NAY

Bàn sạch, chỉ còn đúng việc con làm tối nay; có 1 tín hiệu báo trước 15 phút để con tự chuẩn bị vào bàn, không bị giục bất ngờ.

Tối nay: đọc thẻ khoảng 5 phút · làm cùng con 10–20 phút.

VÌ SAO

- Bàn bừa = con phải quyết định nhiều thứ trước khi học: dọn cái nào, lấy cái nào, vở nào trước. Quyết định nhiều thì trì hoãn.
- Tín hiệu nhà Tiên là báo trước 15 phút bằng 1 câu nói cố định: "Suri ơi, con chơi tí đến 8:00 giờ ngồi vào bàn học theo lịch nhé." (mẹ khác thay tên con và giờ nhà mình). Báo trước giúp con dứt trò chơi từ từ, đỡ phải nhắc đi nhắc lại lúc đến giờ.
- Hôm nay là hạn cuối của cam kết hoàn tiền: trước Ngày 4, mẹ nào thấy không phù hợp thì được hoàn 100%.

LÀM THẾ NÀO

1. Cùng con dọn bàn: chỉ để lại vở + bút của việc tối nay. Đồ chơi, vở môn khác, đồ ăn vặt — cất hết.
2. Làm thử ngay tối nay: trước giờ học 15 phút, mẹ nói đúng câu tín hiệu. Đến giờ (nhà Tiên là 20:00), con ngồi vào bàn. Không cần thêm tín hiệu khác.
3. Đếm số lần nhắc — hôm nay mẹ thử nhắc ít hơn hôm qua 1 lần, phần còn lại để tín hiệu làm.

CHECKLIST HÔM NAY

- ☐ Cùng con dọn bàn: chỉ để lại vở + bút của việc tối nay
- ☐ Làm thử ngay tối nay: trước giờ học 15 phút, mẹ nói đúng câu...
- ☐ Đếm số lần nhắc — hôm nay mẹ thử nhắc ít hơn hôm qua 1 lần...

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Bàn mình chỉ còn vở tối nay thôi. Suri ơi, con chơi tí đến 8:00 giờ ngồi vào bàn học theo lịch nhé."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Tín hiệu nhà mình: ___.

Con tự bắt đầu ngồi vào bàn không cần nhắc? Có / Không

Cuối ngày, mẹ tự kiểm tra 3 câu:

— *Hôm nay mình đã dùng tín hiệu và câu nói đã chuẩn bị, thay vì nhắc dài chưa?*

— *Con đã làm được việc nào hôm nay?*

— *Ngày mai mình giữ nguyên, hay sửa 1 điểm nhỏ nào?*

Nếu hôm nay kẹt: Bàn chưa dọn xong cũng không sao — chỉ cần dọn được mặt bàn con ngồi là đủ, phần còn lại để cuối tuần.

Ngày 5 — Thứ 6: Hộp hoạt động song song cho em nhỏ + chạy trọn buổi tối mẫu đầu tiên

VIỆC HÔM NAY

Có 1 buổi tối mẫu chạy trọn từ tín hiệu đến hết giờ — và em nhỏ có việc riêng, không phá anh chị.

Tối nay: đọc thẻ khoảng 5 phút · làm cùng con 10–20 phút.

Chuẩn bị tối nay: 1 hộp đồ chơi riêng cho em (xếp hình, đường đua xe, sách truyện) — để sẵn cạnh bàn học.

VÌ SAO

- Nhà có em 3 tuổi thì giờ học của anh chị chỉ yên khi em cũng có việc của em. "Việc của em" không cần là học — chỉ cần là việc em làm được một mình trong 15–20 phút.
- Hộp hoạt động song song: 1 hộp để sẵn đồ em chơi được một mình — hộp nhà Tiên gồm đồ chơi xếp hình My craft, đường đua xe Hot Wheel, sách truyện về nhiều chủ đề cho bé. Đến giờ học, em mở hộp của em, anh chị mở vở của anh chị. (Mỗi nhà thay bằng đồ bé nhà mình thích là được.)
- Buổi tối mẫu tối nay là bản chạy thử của cả 3 tuần sau: giờ cố định + bàn sạch + tín hiệu + hộp của em.

LÀM THẾ NÀO

1. Chuẩn bị hộp của em trước giờ học. Để hộp ở chỗ em ngồi, không để trên bàn học của anh chị.
2. Chạy trọn buổi tối mẫu: đến giờ, mẹ làm tín hiệu, anh chị ngồi vào bàn, em mở hộp. Mẹ ngồi gần nhưng không kè kè.
3. Hết giờ, mẹ ghi 3 con số và khen 1 việc cụ thể con làm được.

CHECKLIST HÔM NAY

- ☐ Chuẩn bị hộp của em trước giờ học
- ☐ Chạy trọn buổi tối mẫu: đến giờ, mẹ làm tín hiệu, anh chị...
- ☐ Hết giờ, mẹ ghi 3 con số và khen 1 việc cụ thể con làm được.

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Đến giờ rồi. Em mở hộp của em nhé, anh mở vở của anh. Mẹ đã báo trước 15 phút rồi đấy."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Hộp của em tối nay có: ___ · Việc con làm tốt nhất tối nay: ___.

Con tự bắt đầu ngồi vào bàn không cần nhắc? Có / Không

Cuối ngày, mẹ tự kiểm tra 3 câu:

— *Hôm nay mình đã dùng tín hiệu và câu nói đã chuẩn bị, thay vì nhắc dài chưa?*

— *Con đã làm được việc nào hôm nay?*

— *Ngày mai mình giữ nguyên, hay sửa 1 điểm nhỏ nào?*

Nếu hôm nay kẹt: Em quấy, không chịu hộp — mẹ bế em ra chỗ khác 5 phút rồi quay lại, không bỏ buổi tối mẫu. Ghi "em quấy ___ phút" để tuần sau biết mà tính.

Ngày 6 — Thứ 7: Đi chơi, kết nối cùng gia đình — không thẻ học

VIỆC HÔM NAY

Con nhớ rằng thứ 7 là ngày của cả nhà, không phải ngày học thêm.

Hôm nay không học — chỉ cần 1 buổi đi chơi cùng nhau.

VÌ SAO

- 21 ngày này giữ được là nhờ có ngày nghỉ. Thứ 7 không học, không ôn, không "tranh thủ làm nốt bài".
- Việc duy nhất của hôm nay: 1 hoạt động cả nhà cùng làm, để con chọn (công viên, đạp xe, nấu 1 món cùng nhau, chơi board game). Con chọn thì con nhớ.

LÀM THẾ NÀO

1. Sáng hoặc chiều, cả nhà đi chơi 1 buổi. Không mang vở theo.
2. Tối thứ 7 không đếm số lần nhắc, không ghi check-in học. Nếu con tự nhắc đến giờ học, mẹ chỉ cười: "Mai chủ nhật mình tổng kết rồi tính tiếp."

CHECKLIST HÔM NAY

- [ ] Sáng hoặc chiều, cả nhà đi chơi 1 buổi
- [ ] Tối thứ 7 không đếm số lần nhắc, không ghi check-in học

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Hôm nay thứ 7, nhà mình đi chơi. Con chọn đi đâu?"

GHI LẠI TỐI NAY

Hôm nay nhà mình đã: ___ · Con vui nhất lúc: ___.

Cuối ngày, mẹ tự kiểm tra 3 câu:

— *Hôm nay mình đã dùng tín hiệu và câu nói đã chuẩn bị, thay vì nhắc dài chưa?*

— *Con đã làm được việc nào hôm nay?*

— *Ngày mai mình giữ nguyên, hay sửa 1 điểm nhỏ nào?*

Ngày 7 — Chủ nhật: Tổng kết tuần 1 + lên kế hoạch tuần 2

VIỆC HÔM NAY

Nhìn lại 5 buổi tối bằng số, rồi chọn 1 điều duy nhất cần giữ sang tuần 2.

Tối nay: tổng kết và ghi lại khoảng 10–15 phút.

VÌ SAO

- Tổng kết không phải là chấm điểm con. Chỉ là xem 3 con số đã thay đổi thế nào từ Ngày 1 đến Ngày 5, và điểm kẹt nào lặp lại nhiều nhất.
- Tuần 2 mẹ sẽ lùi dần. Muốn lùi được thì tuần 1 phải biết rõ: giờ nào hợp, tín hiệu nào con nghe, hộp của em có yên không.

LÀM THẾ NÀO

1. Mẹ xem lại 5 dòng check-in tuần 1, ghi ra 3 dòng: số lần nhắc trung bình / phút mới ngồi trung bình / phút tự ngồi dài nhất.
2. Hỏi con 2 câu: "Tuần này con thấy đoạn nào dễ nhất?" và "Tuần sau con muốn mẹ ngồi cùng ít hơn không?"
3. Chốt 1 điều giữ sang tuần 2 (ví dụ: giữ nguyên giờ 20:00, giữ tín hiệu báo trước 15 phút) và 1 điều sửa (ví dụ: đổi món trong hộp của em).

CHECKLIST HÔM NAY

- [ ] Mẹ xem lại 5 dòng check-in tuần 1, ghi ra 3 dòng: số lần nhắc...
- [ ] Hỏi con 2 câu: "Tuần này con thấy đoạn nào dễ nhất?" và "Tuần...
- [ ] Chốt 1 điều giữ sang tuần 2 (ví dụ: giữ nguyên giờ 20:00, giữ...

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Tuần này con tự ngồi được lâu nhất là ___ phút. Tuần sau mẹ ngồi cùng ít hơn một chút nhé?"

GHI LẠI TỐI NAY

Nhắc trung bình: ___ lần/tối · Mới ngồi trung bình: ___ phút · Tự ngồi lâu nhất: ___ phút · Giữ sang tuần 2: ___ · Sửa: ___.

Con tự bắt đầu ngồi vào bàn không cần nhắc? Có / Không

Cuối ngày, mẹ tự kiểm tra 3 câu:

— *Hôm nay mình đã dùng tín hiệu và câu nói đã chuẩn bị, thay vì nhắc dài chưa?*

— *Con đã làm được việc nào hôm nay?*

— *Ngày mai mình giữ nguyên, hay sửa 1 điểm nhỏ nào?*

Tổng kết tuần 1

Nhìn lại các dòng “Ghi lại tối nay” của tuần này: số lần nhắc trung bình, phút mới ngồi, phút tự ngồi dài nhất — rồi chốt 1 điều giữ sang tuần sau và 1 điều cần sửa. Tổng kết không phải chấm điểm con; chỉ là xem nhà mình đang ở đâu, bằng số thật.

Phụ lục A — Bảng theo dõi tuần 1

1 lần nhắc = 1 lần mẹ gọi con ngồi vào bàn hoặc quay lại bàn, không tính theo từng câu nói. Trong cùng 1 lần gọi, mẹ nói mấy câu vẫn tính là 1 lần.

Ghi ngay sau buổi học mỗi tối — chỉ mất khoảng 1 phút. Thứ 7 đi chơi thì ghi hoạt động của cả nhà thay cho số học.

Ngày	Nhắc	Mới ngồi	Tự ngồi	Tự bắt đầu?	Kẹt ở đâu
1 · Thứ 2				Có / Không	
2 · Thứ 3				Có / Không	
3 · Thứ 4				Có / Không	
4 · Thứ 5				Có / Không	
5 · Thứ 6				Có / Không	
6 · Thứ 7				Có / Không	
7 · Chủ nhật				Có / Không	

Phụ lục B — Câu nói sẵn của tuần 1

Các câu của tuần này, gom lại 1 chỗ để mẹ tra nhanh. Bộ thẻ đầy đủ tra theo tình huống nằm ở tài liệu "Bộ thẻ câu nói thay cho quát mắng".

Ngày 1 — Đếm số lần nhắc thật — hôm nay chưa sửa con

"Tối nay không cần câu mới. Mẹ nói như mọi hôm là được — thẻ này chỉ cần số thật."

Ngày 2 — Tìm điểm kẹt của con

"Lúc nãy con thấy khó nhất là đoạn nào? Mẹ nghe xem có giúp được gì không."

Ngày 3 — Chọn khung giờ và thống nhất với con

"Nhà mình ngồi vào bàn lúc 8:00 tối theo lịch nhé. Mẹ sẽ báo trước 15 phút để con chơi nốt rồi vào bàn."

Ngày 4 — Dọn bàn chỉ còn việc hiện tại + tín hiệu báo trước 15 phút

"Bàn mình chỉ còn vở tối nay thôi. Suri ơi, con chơi tí đến 8:00 giờ ngồi vào bàn học theo lịch nhé."

Ngày 5 — Hộp hoạt động song song cho em nhỏ + chạy trọn buổi tối mẫu đầu tiên

"Đến giờ rồi. Em mở hộp của em nhé, anh mở vở của anh. Mẹ đã báo trước 15 phút rồi đấy."

Ngày 6 — Đi chơi, kết nối cùng gia đình — không thẻ học

"Hôm nay thứ 7, nhà mình đi chơi. Con chọn đi đâu?"

Ngày 7 — Tổng kết tuần 1 + lên kế hoạch tuần 2

"Tuần này con tự ngồi được lâu nhất là ___ phút. Tuần sau mẹ ngồi cùng ít hơn một chút nhé?"