Mẹ Tiên – Nhà 3 Con Vẫn Vui

Cẩm nang 21 Ngày Con Tự Ngồi Vào Bàn

Tuần 3 — Giữ vui (Ngày 15–21)



"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
Tuần 3 — Giữ vui 5
Ngày 15 — Thứ 2: Ngày lịch xáo trộn (có khách, về muộn) — giữ phiên bản tối thiểu, không bỏ hẳn 6
Ngày 16 — Thứ 3: Anh/chị/em phá nhau — phân chỗ, phân việc, 1 câu can thiệp ngắn đã thống nhất 7
Ngày 17 — Thứ 4: Khi con thụt lùi — quay lại bước đã làm tốt (thường là dọn bàn + tín hiệu), không trừng phạt 8
Ngày 18 — Thứ 5: 5 phút thắm thiết sau giờ học — ôm, kể 1 điều, đọc chung; tách "mẹ đồng hành" khỏi "mẹ kiểm tra" 9
Ngày 19 — Thứ 6: Con tự nhìn lại hành trình, chọn điều con tự hào nhất, mẹ ghi nhận nỗ lực 10
Ngày 20 — Thứ 7: Đi chơi, kết nối cùng gia đình — buổi chơi con chọn để khép lại 3 tuần 11
Ngày 21 — Chủ nhật: Tổng kết toàn bộ trước–sau + lập lịch duy trì 4 tuần tiếp theo 12
Tổng kết tuần 3 14
Phụ lục A — Bảng theo dõi tuần 3 15
Phụ lục B — Câu nói sẵn của tuần 3 16

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

Tuần 3 — Giữ vui

Tuần 3 là tuần giữ nhịp khi đời sống xáo trộn: ngày có khách, ngày về muộn, ngày anh chị em phá nhau, ngày con thụt lùi. Nguyên tắc của tuần này là giữ phiên bản tối thiểu chứ không bỏ hẳn, và quay lại bước đã làm tốt mỗi khi chệch nhịp. Trong tuần có 5 phút thắm thiết sau giờ học — phần giữ cho mẹ con vẫn gần nhau trong lúc con học tự lập.

Cuối tuần 3, mẹ sẽ có:

- 1 bảng trước — sau của cả 21 ngày, bằng số thật của nhà mình
- Cách giữ phiên bản tối thiểu khi lịch xáo trộn, và cách quay lại khi con thụt lùi
- 5 phút thắm thiết sau giờ học thành thói quen trong tuần
- 1 lịch duy trì 4 tuần sau thử thách
- 1 dòng kết của nhà mình và cảm nhận gửi cho Tiên



Ngày 15 — Thứ 2: Ngày lịch xáo trộn (có khách, về muộn) — giữ phiên bản tối thiểu, không bỏ hẳn

VIỆC HÔM NAY

Lịch xáo trộn vẫn có 1 buổi tối tối thiểu — tín hiệu + 1 việc nhỏ.

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

VÌ SAO

- Tuần 3 không còn dạy cái mới. Tuần 3 dạy 1 điều duy nhất: ngày xấu trời thì làm bản tối thiểu, đừng bỏ.
- Bản tối thiểu = kế hoạch B (Ngày 12): tín hiệu như cũ, 1 việc nhỏ nhất, tích 1 dấu. Khác kế hoạch B ở chỗ: hôm nay mẹ nói trước với con từ đầu ngày là tối nay lịch xáo trộn, để con không bất ngờ.

LÀM THẾ NÀO

1. Đầu ngày hoặc trước giờ học, mẹ báo trước: "Tối nay nhà mình về muộn / có khách, nên mình làm bản ngắn thôi."
2. Làm bản tối thiểu 10 phút, đúng giờ hoặc muộn hơn 30 phút cũng được — muộn giờ vẫn tốt hơn bỏ.
3. Ghi check-in, ghi rõ "ngày xáo trộn" để cuối tuần khỏi so sánh oan với ngày thường.

CHECKLIST HÔM NAY

- ☐ Đầu ngày hoặc trước giờ học, mẹ báo trước: "Tối nay nhà mình...
- ☐ Làm bản tối thiểu 10 phút, đúng giờ hoặc muộn hơn 30 phút...
- ☐ Ghi check-in, ghi rõ "ngày xáo trộn" để cuối tuần khỏi so...

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Tối nay nhà mình về muộn, mình làm bản ngắn 10 phút thôi. Làm xong 1 việc là xong, không cần làm hết."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Lịch xáo trộn vì: ___.

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?*

Ngày 16 — Thứ 3: Anh/chị/em phá nhau — phân chỗ, phân việc, 1 câu can thiệp ngắn đã thống nhất

VIỆC HÔM NAY

Có sẵn cách xử lý khi anh chị em phá nhau trong giờ học — không phải quát, không phải dẹp cả buổi.

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

VÌ SAO

- Nhà 3 con thì giờ học nào cũng có lúc em phá anh chị, hoặc anh chị giành nhau. Vấn đề không phải là "làm sao để không bao giờ phá nhau" — mà là lúc phá nhau thì mẹ làm gì trong 30 giây.
- Phân chỗ trước: mỗi đứa 1 góc. Phân việc trước: em có hộp của em (Ngày 5), anh chị có việc của anh chị. Câu can thiệp ngắn: 1 câu duy nhất, nói 1 lần, rồi mẹ làm tiếp việc của mẹ.

LÀM THẾ NÀO

1. Trước giờ học, mẹ phân chỗ: ai ngồi đâu, hộp của em để đâu.
2. Thống nhất 1 câu can thiệp, ví dụ: "Giờ học, mỗi người làm việc của mình. Em chơi hộp của em nhé."
3. Lúc phá nhau, mẹ nói đúng câu đó 1 lần, tách nhẹ 2 đứa ra, rồi quay lại việc của mẹ — không giảng dài lúc đó.

CHECKLIST HÔM NAY

- [ ] Trước giờ học, mẹ phân chỗ: ai ngồi đâu, hộp của em để đâu.
- [ ] Thống nhất 1 câu can thiệp, ví dụ: "Giờ học, mỗi người làm...
- [ ] Lúc phá nhau, mẹ nói đúng câu đó 1 lần, tách nhẹ 2 đứa ra...

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Giờ học, mỗi người làm việc của mình. Em chơi hộp của em nhé."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Hôm nay phá nhau: ___ lần · Câu can thiệp có hiệu quả không: ___.

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: Phá nhau quá, không học được — mẹ cho nghỉ 5 phút, cả nhà uống nước, rồi làm lại bản tối thiểu 10 phút. Ghi "nghỉ giữa giờ 5 phút".

Ngày 17 — Thứ 4: Khi con thụt lùi — quay lại bước đã làm tốt (thường là dọn bàn + tín hiệu), không trừng phạt

VIỆC HÔM NAY

Con thụt lùi 1 tối thì nhà mình quay lại bước cũ, không bắt đầu lại từ đầu, không phạt.

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

VÌ SAO

- Thụt lùi là bình thường ở tuần 3: con làm tốt 2 tuần rồi 1 tối lại nhắc nhiều, ngồi lâu mới vào. Đó không phải là "hỏng", mà là con mệt, hoặc lịch đổi, hoặc việc hôm nay khó hơn.
- Cách xử lý: quay lại đúng 2 bước đã làm tốt nhất ở tuần 1 — dọn bàn + tín hiệu. Không giảng đạo lý, không trừ tích, không nói "sao con lại như cũ".

LÀM THẾ NÀO

1. Mẹ đếm số lần nhắc như thường, không giấu số xấu.
2. Tối nay chỉ làm 2 việc: dọn bàn cùng con + làm tín hiệu như Ngày 4. Không thêm việc mới.
3. Cuối buổi, mẹ nói 1 câu ghi nhận nỗ lực, không phải kết quả: "Hôm nay con mệt mà vẫn ngồi vào bàn, mẹ thấy rồi."

CHECKLIST HÔM NAY

- ☐ Mẹ đếm số lần nhắc như thường, không giấu số xấu.
- ☐ Tối nay chỉ làm 2 việc: dọn bàn cùng con + làm tín hiệu như...
- ☐ Cuối buổi, mẹ nói 1 câu ghi nhận nỗ lực, không phải kết quả...

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Hôm nay mình quay lại bước cũ thôi: dọn bàn, mẹ báo trước 15 phút, làm 1 việc. Không sao cả."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Hôm nay con thụt lùi ở: ___.

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?*

Ngày 18 — Thứ 5: 5 phút thắm thiết sau giờ học — ôm, kể 1 điều, đọc chung; tách "mẹ đồng hành" khỏi "mẹ kiểm tra"

VIỆC HÔM NAY

Sau giờ học có 5 phút chỉ để gần nhau — không kiểm tra bài, không nhắc lỗi.

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

Chuẩn bị tối nay: Không cần đồ gì thêm — chỉ cần 5 phút mẹ ngồi lại với con sau giờ học.

VÌ SAO

- Cả 21 ngày này là "con tự lập nhưng mẹ con vẫn thắm thiết". 5 phút này là chỗ giữ vế thứ hai: học xong, mẹ không hỏi "làm đúng hết chưa", mà hỏi "tối nay con vui nhất đoạn nào".
- 5 phút thắm thiết làm sau giờ học, trước giờ ngủ: ôm 1 cái, con kể 1 điều trong ngày, mẹ con đọc chung 1 trang sách — chọn 1 trong 3, không cần làm cả 3.

LÀM THẾ NÀO

1. Học xong, mẹ cất vở đi (tín hiệu "hết giờ học").
2. 5 phút thắm thiết: mẹ hỏi "Tối nay con vui nhất đoạn nào?" rồi nghe. Không sửa, không dạy trong 5 phút này.
3. Ghi lại 1 câu con kể — câu đó sau này là kỷ niệm của 21 ngày, không phải số liệu.

CHECKLIST HÔM NAY

- ☐ Học xong, mẹ cất vở đi (tín hiệu "hết giờ học").
- ☐ 5 phút thắm thiết: mẹ hỏi "Tối nay con vui nhất đoạn nào?"...
- ☐ Ghi lại 1 câu con kể — câu đó sau này là kỷ niệm của 21 ngày...

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Học xong rồi, cất vở đi. Tối nay con vui nhất đoạn nào, kể mẹ nghe."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Con kể 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?*

Ngày 19 — Thứ 6: Con tự nhìn lại hành trình, chọn điều con tự hào nhất, mẹ ghi nhận nỗ lực

VIỆC HÔM NAY

Con tự nói được mình đã khác gì sau 19 ngày — bằng lời của con.

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

VÌ SAO

- Đến ngày 19, bằng chứng không còn nằm ở lời mẹ nữa, mà ở lời con. Hỏi con "con thấy mình khác gì" thì con mới giữ được thói quen sau 21 ngày.
- Mẹ ghi nhận nỗ lực (con đã ngồi vào bàn 19 tối, con đã tự tích, con đã quay lại sau hôm thụt lùi) chứ không chỉ ghi nhận kết quả (đúng bao nhiêu câu).

LÀM THẾ NÀO

1. Sau giờ học, mẹ hỏi con 2 câu: "Con thấy mình khác gì so với ngày đầu?" và "Điều nào con tự hào nhất?"
2. Mẹ ghi đúng câu con nói ra giấy, dán cạnh bảng tích.
3. Mẹ nói 1 câu ghi nhận nỗ lực cụ thể: "Mẹ thấy con đã tự ngồi vào bàn ___ tối, có hôm mệt mà con vẫn làm bản ngắn."

CHECKLIST HÔM NAY

- ☐ Sau giờ học, mẹ hỏi con 2 câu: "Con thấy mình khác gì so với...
- ☐ Mẹ ghi đúng câu con nói ra giấy, dán cạnh bảng tích.
- ☐ Mẹ nói 1 câu ghi nhận nỗ lực cụ thể: "Mẹ thấy con đã tự ngồi...

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Con thấy mình khác gì so với ngày đầu tiên? Điều nào con tự hào nhất?"

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Điều con tự hào nhất: "___".

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?*

Ngày 20 — Thứ 7: Đi chơi, kết nối cùng gia đình — buổi chơi con chọn để khép lại 3 tuần

VIỆC HÔM NAY

Khép 3 tuần bằng 1 buổi chơi cả nhà — không tổng kết, không chấm điểm trong buổi chơi.

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

VÌ SAO

- Ngày 20 là thứ 7 cuối cùng của hành trình. Chơi cho ra chơi: con chọn hoạt động, cả nhà đi, không mang theo bảng tích hay vở.
- Tổng kết để dành cho ngày mai (Ngày 21). Hôm nay chỉ cần 1 buổi vui để con nhớ rằng 21 ngày này không phải là 21 ngày học thêm.

LÀM THẾ NÀO

1. Con chọn hoạt động, cả nhà đi chơi 1 buổi.
2. Tối không học, không check-in học. Nếu con nhắc đến 21 ngày, mẹ chỉ nói: "Mai mình tổng kết, hôm nay mình chơi đã."

CHECKLIST HÔM NAY

- [ ] Con chọn hoạt động, cả nhà đi chơi 1 buổi.
- [ ] Tối không học, không check-in học

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Hôm nay là thứ 7 cuối của 21 ngày. Con chọn đi đâu để khép lại?"

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 21 — Chủ nhật: Tổng kết toàn bộ trước–sau + lập lịch duy trì 4 tuần tiếp theo

VIỆC HÔM NAY

Nhìn lại cả 21 ngày bằng số, và có lịch duy trì 4 tuần sau đó — để thói quen không tắt khi hết thử thách.

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

Chuẩn bị tối nay: Bảng theo dõi 21 ngày đã ghi + 1 tờ giấy trắng để viết bảng trước–sau.

VÌ SAO

- So 3 con số đầu – cuối: số lần nhắc trung bình tuần 1 với tuần 3, phút mới ngồi, phút tự ngồi. Và 1 câu hỏi quan trọng nhất: con có tự bắt đầu ngồi vào bàn ít nhất 5/7 buổi tối ở tuần cuối không — đó là 1 trong 5 kết quả đo được của chương trình.
- Lịch duy trì 4 tuần: giữ giờ cố định, tín hiệu, bảng tích (chỉ tích 1 dấu/tối thay vì 2), thứ 7 đi chơi, chủ nhật tổng kết nhanh 10 phút. Nhẹ hơn 21 ngày, nhưng giữ đủ khung để không rơi lại.
- Buổi live cuối tháng (theo Offer) là dịp các mẹ kể lại con số trước–sau của nhà mình.

LÀM THẾ NÀO

1. Mẹ ghi bảng trước–sau ra giấy: nhắc trung bình tuần 1 tuần 3 / phút mới ngồi / phút tự ngồi / số tối con tự bắt đầu ở tuần cuối (___/7).
2. Hỏi con: “Sau 21 ngày, con muốn giữ việc nào? Con muốn bỏ việc nào?” — giữ việc con chọn, bỏ việc con thấy không cần.
3. Lập lịch duy trì 4 tuần tiếp theo (ghi ngày cụ thể): giờ học, tín hiệu, bảng tích nhẹ, thứ 7 đi chơi, chủ nhật tổng kết 10 phút.
4. Mẹ ghi 1 dòng kết cho nhà mình: “Sau 21 ngày, nhà mình đã ___.”
5. Gửi cảm nhận cho Tiên: viết vài dòng ở ô “Gửi cảm nhận” trong phần tổng kết trên trang học, hoặc nhắn Zalo hỗ trợ — kể đúng 1 điều nhà mình thay đổi rõ nhất sau 21 ngày. Đây là lời xin cảm nhận nhẹ nhàng sau khi hoàn thành, không phải điều kiện của giá tri ân.

CHECKLIST HÔM NAY

- [ ] Mẹ ghi bảng trước–sau ra giấy: nhắc trung bình tuần 1 tuần…
- [ ] Hỏi con: “Sau 21 ngày, con muốn giữ việc nào? Con muốn bỏ…
- [ ] Lập lịch duy trì 4 tuần tiếp theo (ghi ngày cụ thể): giờ học…

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

“21 ngày xong rồi. Con thấy mình khác gì nhất? Nhà mình giữ lại việc nào cho 4 tuần sau?”

GHI LẠI TỐI NAY

Nhắc trung bình tuần 1: ___ tuần 3: ___ · Tự bắt đầu tuần cuối: ___/7 tối · Tự ngồi lâu nhất: ___ phút · Giữ lại 4 tuần sau: ___ · Bỏ: ___.

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 3

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 3

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
15 · Thứ 2				Có / Không	
16 · Thứ 3				Có / Không	
17 · Thứ 4				Có / Không	
18 · Thứ 5				Có / Không	
19 · Thứ 6				Có / Không	
20 · Thứ 7				Có / Không	
21 · Chủ nhật				Có / Không	

Phụ lục B — Câu nói sẵn của tuần 3

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 15 — Ngày lịch xáo trộn (có khách, về muộn) — giữ phiên bản tối thiểu, không bỏ hẳn

"Tối nay nhà mình về muộn, mình làm bản ngắn 10 phút thôi. Làm xong 1 việc là xong, không cần làm hết."

Ngày 16 — Anh/chị/em phá nhau — phân chỗ, phân việc, 1 câu can thiệp ngắn đã thống nhất

"Giờ học, mỗi người làm việc của mình. Em chơi hộp của em nhé."

Ngày 17 — Khi con thụt lùi — quay lại bước đã làm tốt (thường là dọn bàn + tín hiệu), không trừng phạt

"Hôm nay mình quay lại bước cũ thôi: dọn bàn, mẹ báo trước 15 phút, làm 1 việc. Không sao cả."

Ngày 18 — 5 phút thắm thiết sau giờ học — ôm, kể 1 điều, đọc chung; tách "mẹ đồng hành" khỏi "mẹ kiểm tra"

"Học xong rồi, cất vở đi. Tối nay con vui nhất đoạn nào, kể mẹ nghe."

Ngày 19 — Con tự nhìn lại hành trình, chọn điều con tự hào nhất, mẹ ghi nhận nỗ lực

"Con thấy mình khác gì so với ngày đầu tiên? Điều nào con tự hào nhất?"

Ngày 20 — Đi chơi, kết nối cùng gia đình — buổi chơi con chọn để khép lại 3 tuần

"Hôm nay là thứ 7 cuối của 21 ngày. Con chọn đi đâu để khép lại?"

Ngày 21 — Tổng kết toàn bộ trước–sau + lập lịch duy trì 4 tuần tiếp theo

"21 ngày xong rồi. Con thấy mình khác gì nhất? Nhà mình giữ lại việc nào cho 4 tuần sau?"