Mẹ Tiên – Nhà 3 Con Vẫn Vui

Bộ 21 Thẻ Hành Động

21 Ngày Con Tự Ngồi Vào Bàn — bản chính thức cho các mẹ



"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 6
Tuần 1 — Vào nhịp 7
Ngày 1 — Thứ 2: Đếm số lần nhắc thật — hôm nay chưa sửa con 8
Ngày 2 — Thứ 3: Tìm điểm kẹt của con 9
Ngày 3 — Thứ 4: Chọn khung giờ và thống nhất với con 10
Ngày 4 — Thứ 5: Dọn bàn chỉ còn việc hiện tại + tín hiệu báo trước 15 phút 11
Ngày 5 — Thứ 6: Hộp hoạt động song song cho em nhỏ + chạy trọn buổi tối mẫu đầu tiên 12
Ngày 6 — Thứ 7: Đi chơi, kết nối cùng gia đình — không thẻ học 14
Ngày 7 — Chủ nhật: Tổng kết tuần 1 + lên kế hoạch tuần 2 15
Tuần 2 — Tự làm 16
Ngày 8 — Thứ 2: Mẹ ngồi cùng 5 phút đầu rồi rời đi theo lời đã hẹn 17
Ngày 9 — Thứ 3: Rút ngắn thời gian ngồi cùng, hẹn quay lại kiểm tra sau 10 phút 18
Ngày 10 — Thứ 4: Con tự tích việc đã bắt đầu / đã làm xong 19
Ngày 11 — Thứ 5: Con tự chọn thứ tự việc + câu nói khi con trì hoãn, khóc, làm sai 20
Ngày 12 — Thứ 6: Kế hoạch B cho ngày mẹ bận/mệt — phiên bản rút gọn 10 phút, giữ nguyên tín hiệu 22
Ngày 13 — Thứ 7: Đi chơi, kết nối cùng gia đình — tuần này để con dẫn dắt 23
Ngày 14 — Chủ nhật: Tổng kết tuần 2 — đo lại số lần nhắc so với tuần 1 + lên kế hoạch tuần 3 24
Tuần 3 — Giữ vui 25
Ngày 15 — Thứ 2: Ngày lịch xáo trộn (có khách, về muộn) — giữ phiên bản tối thiểu, không bỏ hẳn 26

Ngày 16 — Thứ 3: Anh/chị/em phá nhau — phân chỗ, phân việc, 1 câu can thiệp ngắn đã thống nhất 27
Ngày 17 — Thứ 4: Khi con thụt lùi — quay lại bước đã làm tốt (thường là dọn bàn + tín hiệu), không trừng phạt 28
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" 29
Ngày 19 — Thứ 6: Con tự nhìn lại hành trình, chọn điều con tự hào nhất, mẹ ghi nhận nỗ lực 30
Ngày 20 — Thứ 7: Đi chơi, kết nối cùng gia đình — buổi chơi con chọn để khép lại 3 tuần 31
Ngày 21 — Chủ nhật: Tổng kết toàn bộ trước–sau + lập lịch duy trì 4 tuần tiếp theo 32

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?*

Tuần 2 — Tự làm

Tuần 2 mẹ lùi dần, có kế hoạch: ngồi cùng ít phút đầu rồi rời đi theo lời đã hẹn, để con tự bắt đầu và tự tích việc đã làm. Mẹ cũng chuẩn bị sẵn câu nói cho lúc con trì hoãn, khóc hay làm sai — để lúc đó không phải nghĩ, và không phải quát. Cuối tuần vẫn giữ nguyên nhịp: thứ 7 đi chơi, chủ nhật tổng kết.

Cuối tuần 2, mẹ sẽ có:

- Mẹ lùi được theo kế hoạch: ngồi cùng ít phút đầu rồi rời đi đúng lời đã hẹn
- Con tự tích được việc đã bắt đầu và việc đã làm xong
- 1 bộ câu nói sẵn cho lúc con trì hoãn, khóc, làm sai
- 1 kế hoạch B 10 phút cho ngày mẹ bận hoặc mệt
- Con số tuần 2 đặt cạnh tuần 1 để thấy thay đổi



Ngày 8 — Thứ 2: Mẹ ngồi cùng 5 phút đầu rồi rời đi theo lời đã hẹn

VIỆC HÔM NAY

Con bắt đầu mà không cần mẹ ngồi cả buổi — mẹ chỉ ở 5 phút đầu.

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

VÌ SAO

- Lùi dần chứ không lùi đột ngột. Hôm nay mẹ vẫn ngồi cùng lúc bắt đầu, nhưng nói trước: "Mẹ ngồi 5 phút rồi mẹ ra ngoài, con làm tiếp nhé."
- Rời đi đúng hẹn quan trọng hơn ngồi lâu. Mẹ hứa 5 phút mà ngồi 15 phút thì mai con không tin lời hẹn nữa.

LÀM THẾ NÀO

1. Đến giờ, tín hiệu như cũ, mẹ ngồi cùng đúng 5 phút đầu (đặt đồng hồ, hết 5 phút thì đứng lên).
2. Mẹ ra chỗ khác trong nhà, vẫn nghe thấy con gọi nếu con cần.
3. Hết giờ, mẹ quay lại xem con làm được đến đâu, khen việc cụ thể.

CHECKLIST HÔM NAY

- [ ] Đến giờ, tín hiệu như cũ, mẹ ngồi cùng đúng 5 phút đầu (đặt...
- [ ] Mẹ ra chỗ khác trong nhà, vẫn nghe thấy con gọi nếu con cần.
- [ ] Hết giờ, mẹ quay lại xem con làm được đến đâu, khen việc cụ...

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Mẹ ngồi với con 5 phút đầu thôi, rồi mẹ ra ngoài. Con làm tiếp, cần thì gọi mẹ."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Con có gọi mẹ quay lại 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: Con níu mẹ ở lại — mẹ ngồi thêm đúng 2 phút rồi rời, ghi "níu ___ phút", mai lùi tiếp.

Ngày 9 — Thứ 3: Rút ngắn thời gian ngồi cùng, hẹn quay lại kiểm tra sau 10 phút

VIỆC HÔM NAY

Mẹ chỉ ngồi lúc mở đầu 2–3 phút, rồi hẹn quay lại sau 10 phút.

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

VÌ SAO

- "Mẹ quay lại sau 10 phút" khác "mẹ đi luôn": con biết mẹ sẽ quay lại, nên yên tâm làm tiếp, mà mẹ vẫn không phải ngồi kè.
- Hẹn quay lại thì phải quay lại đúng 10 phút. Quay lại sớm thì con ỷ lại, quay lại muộn thì con thấy mình bị bỏ.

LÀM THẾ NÀO

1. Mẹ ngồi cùng 2–3 phút đầu, giúp con mở đúng trang, đọc đề 1 lần.
2. Mẹ nói: "Mẹ ra ngoài 10 phút rồi quay lại xem con làm đến đâu." Đặt đồng hồ, quay lại đúng hẹn.
3. Lúc quay lại, mẹ chỉ hỏi: "Con làm đến đâu rồi?" — không kiểm tra từng chữ.

CHECKLIST HÔM NAY

- ☐ Mẹ ngồi cùng 2–3 phút đầu, giúp con mở đúng trang, đọc đề 1…
- ☐ Mẹ nói: "Mẹ ra ngoài 10 phút rồi quay lại xem con làm đến…
- ☐ Lúc quay lại, mẹ chỉ hỏi: "Con làm đến đâu rồi?"

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Mẹ ra ngoài 10 phút rồi quay lại. Con làm đến đâu thì làm đến đó, không cần làm hết."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Lúc mẹ quay lại, con đã làm được: ___.

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 10 — Thứ 4: Con tự tích việc đã bắt đầu / đã làm xong

VIỆC HÔM NAY

Con có bảng tích của riêng mình — tự ghi, không phải mẹ ghi hộ.

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

Chuẩn bị tối nay: Bảng tích của con (vẽ sẵn 7 ô cho tuần này) + 1 cây bút để trên bàn.

VÌ SAO

- Trẻ 5–8 tuổi chưa đếm được "tiến bộ", nhưng đếm được dấu tích. Mỗi tối con tự tích 2 ô: "đã bắt đầu đúng giờ" và "đã làm xong việc hôm nay".
- Bảng tích để ở bàn học, con tự cầm bút tích. Mẹ không tích hộ, không trừ tích khi con làm sai.

LÀM THẾ NÀO

1. Cùng con làm bảng tích tuần 2 (giấy A4, 5 ô tối thứ 2–thứ 6, mỗi tối 2 dấu tích).
2. Tối nay con tự ngồi vào bàn, tự mở vở, xong việc thì tự ra tích.
3. Mẹ chỉ ghi 3 con số check-in của mẹ, không ghi hộ bảng của con.

CHECKLIST HÔM NAY

- ☐ Cùng con làm bảng tích tuần 2 (giấy A4, 5 ô tối thứ 2–thứ 6…
- ☐ Tối nay con tự ngồi vào bàn, tự mở vở, xong việc thì tự ra…
- ☐ Mẹ chỉ ghi 3 con số check-in của mẹ, không ghi hộ bảng của…

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Bảng này là của con. Tối nay con bắt đầu đúng giờ thì tự tích 1 dấu, làm xong thì tích thêm 1 dấu."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Con tự tích được: ___/2 dấu.

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 quên tích thì mai tích bù, không trừ — bảng tích là để con thấy mình làm được, không phải để chấm.

Ngày 11 — Thứ 5: Con tự chọn thứ tự việc + câu nói khi con trì hoãn, khóc, làm sai

VIỆC HÔM NAY

Con biết chọn việc nào làm trước, và nhà mình có sẵn 1 câu để dùng khi con kẹt cảm xúc.

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

Chuẩn bị tối nay: Đọc trước 3 cách nói trong thẻ này 1 lần — tối nay chỉ cần nhớ cách 1.

VÌ SAO

- Được chọn thứ tự thì con thấy việc học là việc của con, không phải việc mẹ giao. Tối nay có 2 việc thì cho con chọn việc nào trước.
- Trì hoãn, khóc, làm sai là 3 lúc con dễ bỏ nhất. Nhà mình chuẩn bị trước 1 câu cho mỗi lúc, để lúc đó mẹ không phải nghĩ, con cũng biết mẹ sẽ nói gì.

LÀM THẾ NÀO

1. Trước giờ học, mẹ hỏi: "Tối nay có 2 việc, con làm việc nào trước?" Ghi thứ tự con chọn lên bảng tích.
2. Mẹ dùng 3 cách nhà Tiên vẫn dùng (đây là câu chữ thật của nhà Tiên, các mẹ dùng nguyên được): Trì hoãn / chưa làm: mẹ nhắc nhẹ nhàng và nói rõ đang ở lần thứ mấy (tối đa 3 lần). Trước khi to tiếng, mẹ thêm 1 khoảng dừng đếm từ 1 đến 10 để con kịp thực hiện — thường chưa đến 10 là con đã làm rồi. Khóc / kêu đau chỗ nào đó: "Con nhắm mắt lại, đếm chậm từ 1 đến 10 với mẹ." Mở mắt ra, mẹ hỏi "Khoẻ chưa?" — nếu chưa, nhắm mắt đếm chậm thêm 1 vòng nữa. Thường 1 lần, nhiều lắm 2 lần là con nói khoẻ. Nói tiêu cực / nói lời chưa đẹp: đổi câu sang tích cực và nói ra điều mình muốn — ví dụ "Nhanh lên, trễ học bây giờ." "Nhanh lên để đi học đúng giờ nào." Con muốn chuyện tốt thì mở miệng nói lời tốt đẹp.
3. Ghi lại câu nào mẹ đã dùng tối nay, và con phản ứng ra sao.

CHECKLIST HÔM NAY

- ☐ Trước giờ học, mẹ hỏi: "Tối nay có 2 việc, con làm việc nào...
- ☐ Mẹ dùng 3 cách nhà Tiên vẫn dùng (đây là câu chữ thật của nhà...
- ☐ Ghi lại câu nào mẹ đã dùng tối nay, và con phản ứng ra sao.

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Xem 3 cách trên — đây là đúng cách nhà Tiên vẫn làm ở nhà."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Câu mẹ đã dùng: ___ · Con phản ứng: ___.

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 12 — Thứ 6: Kế hoạch B cho ngày mẹ bận/mệt — phiên bản rút gọn 10 phút, giữ nguyên tín hiệu

VIỆC HÔM NAY

Ngày mẹ bận vẫn giữ được nhịp, chỉ ngắn lại — không bỏ hẳn.

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

VÌ SAO

- Nhịp 21 ngày gãy thường không phải vì con lười, mà vì 1 tối mẹ bận, bỏ luôn, rồi hôm sau khó bắt lại. Kế hoạch B sinh ra cho đúng tối đó.
- Kế hoạch B chỉ có 3 bước: giữ đúng tín hiệu như cũ — con làm đúng 1 việc nhỏ nhất — tích 1 dấu rồi dừng. Giữ tín hiệu và giờ giấc, bỏ phần còn lại.

LÀM THẾ NÀO

1. Mẹ nói trước với con: "Tối nay mẹ mệt, nhà mình làm bản ngắn 10 phút thôi."
2. Bước 1 của kế hoạch B: báo trước bằng đúng tín hiệu như mọi tối — đến giờ là bắt đầu.
3. Bước 2: con chỉ làm đúng 1 việc nhỏ nhất của tối nay.
4. Bước 3: làm xong việc đó thì tích 1 dấu và dừng — hết 10 phút, không ráng thêm.
5. Ghi check-in như thường — bản ngắn vẫn tính là 1 buổi.

CHECKLIST HÔM NAY

- ☐ Mẹ nói trước với con: "Tối nay mẹ mệt, nhà mình làm bản ngắn...
- ☐ Bước 1 của kế hoạch B: báo trước bằng đúng tín hiệu như mọi...
- ☐ Bước 2: con chỉ làm đúng 1 việc nhỏ nhất của tối nay.

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Tối nay mẹ mệt, mình làm bản ngắn 10 phút thôi. Mẹ đã báo trước rồi, đến giờ là bắt đầu, làm xong 1 việc là xong."

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: ___ · Phút mới ngồi: ___ · Phút tự ngồi: ___ · Có dùng kế hoạch B 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: Mẹ quá mệt, không làm được cả bản ngắn — thì bỏ 1 tối, ghi "nghỉ 1 tối", mai làm tiếp thẻ của mai. Bỏ 1 tối không gãy nhịp, bỏ 3 tối liên tiếp mới gãy.

Ngày 13 — Thứ 7: Đi chơi, kết nối cùng gia đình — tuần này để con dẫn dắt

VIỆC HÔM NAY

Con dẫn dắt hoạt động thứ 7 — con chọn, con sắp xếp, cả nhà làm theo.

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

VÌ SAO

- Tuần trước mẹ chọn chỗ đi chơi. Tuần này con chọn và con "dẫn": con nói đi đâu, mang gì, chơi gì trước. Được dẫn thì con thấy mình có tiếng nói trong nhà — mà có tiếng nói thì giờ học con cũng hợp tác hơn.

LÀM THẾ NÀO

1. Để con chọn hoạt động và chuẩn bị 1–2 món đồ cần mang.
2. Cả nhà làm theo kế hoạch của con (trong khả năng). Tối không học, không check-in học.

CHECKLIST HÔM NAY

- [ ] Để con chọn hoạt động và chuẩn bị 1–2 món đồ cần mang.
- [ ] Cả nhà làm theo kế hoạch của con (trong khả năng)

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Thứ 7 này con làm trưởng nhóm đi chơi nhé. Con chọn đi đâu, cả nhà đi theo con."

GHI LẠI TỐI NAY

Hôm nay con chọn: ___ · Cả nhà đã: ___.

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 14 — Chủ nhật: Tổng kết tuần 2 — đo lại số lần nhắc so với tuần 1 + lên kế hoạch tuần 3

VIỆC HÔM NAY

Thấy bằng số là số lần nhắc đã giảm, và chọn 1 việc giữ sang tuần 3.

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

VÌ SAO

- So 2 con số: số lần nhắc trung bình tuần 2 với tuần 1, và phút tự ngồi dài nhất tuần 2 với tuần 1. Chỉ cần 1 trong 2 tốt lên là tuần 2 đã có tiến bộ.
- Tuần 3 là tuần giữ nhịp khi lịch xáo trộn, nên tổng kết tuần 2 phải chốt được: việc nào con đã tự làm được rồi (giữ nguyên, không can thiệp thêm), việc nào còn cần mẹ (giữ hỗ trợ).

LÀM THẾ NÀO

1. Mẹ so 2 tuần, ghi ra giấy. Cho con xem bảng tích của con: con được bao nhiêu dấu 2 tuần qua.
2. Hỏi con: "Tuần sau con muốn tự làm thêm việc nào?" (ví dụ: tự mở vở, tự tích, tự chọn thứ tự.)
3. Chốt 1 việc con tự làm thêm ở tuần 3, và nhắc lại kế hoạch B cho tuần sau.

CHECKLIST HÔM NAY

- ☐ Mẹ so 2 tuần, ghi ra giấy
- ☐ Hỏi con: "Tuần sau con muốn tự làm thêm việc nào?" (ví dụ: tự…
- ☐ Chốt 1 việc con tự làm thêm ở tuần 3, và nhắc lại kế hoạch B…

CÂU NÓI SẴN HÔM NAY

"Tuần 1 mẹ nhắc trung bình ___ lần, tuần 2 còn ___ lần. Tuần sau con muốn tự làm thêm việc nào?"

GHI LẠI TỐI NAY

Nhắc trung bình: ___ lần/tối (tuần 1: ___) · Tự ngồi lâu nhất: ___ phút (tuần 1: ___) · Việc con tự làm thêm tuần 3: ___.

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?*

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?*