Mẹ Tiên – Nhà 3 Con Vẫn Vui

Workbook 21 Ngày

Sổ tay ghi chép mỗi tối của nhà mình — mỗi ngày 1 trang

Quà tặng dành cho học viên



"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
Cách dùng workbook này 6
Mẫu điền sẵn — Ngày 1 (minh họa) 7
Tuần 1 — Vào nhịp 8
- Ngày 1 — Thứ 2: Đếm số lần nhắc thật — hôm nay chưa sửa con 9
- Ngày 2 — Thứ 3: Tìm điểm kẹt của con 10
- Ngày 3 — Thứ 4: Chọn khung giờ và thống nhất với con 11
- Ngày 4 — Thứ 5: Dọn bàn chỉ còn việc hiện tại + tín hiệu báo trước 15 phút 12
- Ngày 5 — Thứ 6: Hộp hoạt động song song cho em nhỏ + chạy trọn buổi tối mẫu đầu tiên 13
- 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 21
- Ngày 13 — Thứ 7: Đi chơi, kết nối cùng gia đình — tuần này để con dẫn dắt 22
- Ngày 14 — Chủ nhật: Tổng kết tuần 2 — đo lại số lần nhắc so với tuần 1 + lên kế hoạch tuần 3 23

Tuần 3 — Giữ vui 24
- Ngày 15 — Thứ 2: Ngày lịch xáo trộn (có khách, về muộn) — giữ phiên bản tối thiểu, không bỏ hẳn 25

Ngày 16 — Thứ 3: Anh/chị/em phá nhau — phân chỗ, phân việc, 1 câu can thiệp ngắn đã thống nhất 26
Ngày 17 — Thứ 4: Khi con thụt lùi — quay lại bước đã làm tốt (thường là dọn bàn + tín hiệu), không trừng phạt 27
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" 28
Ngày 19 — Thứ 6: Con tự nhìn lại hành trình, chọn điều con tự hào nhất, mẹ ghi nhận nỗ lực 29
Ngày 20 — Thứ 7: Đi chơi, kết nối cùng gia đình — buổi chơi con chọn để khép lại 3 tuần 30
Ngày 21 — Chủ nhật: Tổng kết toàn bộ trước–sau + lập lịch duy trì 4 tuần tiếp theo 31
Tổng kết 21 ngày 32

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

Cách dùng workbook này

In ra và điền bằng tay, hoặc ghi theo đúng mẫu này trên điện thoại. Mỗi tối chỉ điền 1 trang của ngày hôm đó — khoảng 1 phút sau buổi học.

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.

Checklist sáng để trống là có ý: đó là 3 việc của nhà mình, do mẹ tự viết. Checklist tối đã rút gọn sẵn từ thẻ của ngày hôm đó.

Mẫu điền sẵn — Ngày 1 (minh họa)

Các số dưới đây là số minh họa của một nhà khác, chỉ để mẹ nhìn cách điền. Sang trang của nhà mình, mẹ điền số thật của nhà mình.

Ghi lại tối nay: Số lần nhắc: 9 lần · Phút mới ngồi: 3 phút · Phút tự ngồi: 6 phút

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Không · Con kẹt ở đâu: chưa chịu rời đồ chơi khi nghe tín hiệu.

Điều con làm tốt hôm nay: nghe báo trước 15 phút là cất đồ chơi, dù còn lề mề.

Đọc mẫu xong, mẹ sẽ thấy mỗi tối chỉ cần 3 con số + 1 dòng ngắn — khoảng 1 phút. Không cần viết dài.

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] Trước giờ học, mẹ ghi sẵn ra giấy 3 ô: số lần nhắc / mấy phút mới ngồi / mấy phút tự ngồi.
- [ ] Buổi tối diễn ra như mọi hôm
- [ ] Khi con ngồi xuống, nhìn đồng hồ ghi lại: từ lúc mẹ gọi lần đầu đến lúc con ngồi là mấy phút
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

Ngày 2 — Thứ 3: Tìm điểm kẹt của con

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] Đếm số lần nhắc như Ngày 1.
- [ ] Sau giờ học (hoặc lúc con đã ngồi vào bàn), mẹ hỏi 1 câu: "Lúc nãy con thấy khó nhất là đoạn nào?"
- [ ] Ghi lại đúng câu con nói. Đó là điểm kẹt của nhà mình.
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

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

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

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.

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] 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 tín hiệu
- [ ] Đếm số lần nhắc — hôm nay mẹ thử nhắc ít hơn hôm qua 1 lần, phần còn lại để tín hiệu làm.
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

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.

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] Chuẩn bị hộp của em trước giờ học
- [ ] Chạy trọn buổi tối mẫu: đến giờ, mẹ làm tín hiệu, anh chị ngồi vào bàn, em mở hộp
- [ ] Hết giờ, mẹ ghi 3 con số và khen 1 việc cụ thể con làm được.
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

CHECKLIST TỐI

- ☐ Sáng hoặc chiều, cả nhà đi chơi 1 buổi
- ☐ Tối thứ 7 không đếm số lần nhắc, không ghi check-in học
- ☐ Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

☐ Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] Mẹ xem lại 5 dòng check-in tuần 1, ghi ra 3 dòng: số lần nhắc trung bình / phút mới ngồi trung bình...
- [ ] Hỏi con 2 câu: "Tuần này con thấy đoạn nào dễ nhất?" và "Tuần sau con muốn mẹ ngồi cùng ít hơn...
- [ ] Chốt 1 điều giữ sang tuần 2 (ví dụ: giữ nguyên giờ 20:00, giữ tín hiệu báo trước 15 phút) và 1 điều...
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

CHECKLIST TỐI

- ☐ Đến giờ, tín hiệu như cũ, mẹ ngồi cùng đúng 5 phút đầu (đặt đồng hồ, hết 5 phút thì đứng lên).
- ☐ 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 thể.
- ☐ Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- ☐ Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] Mẹ ngồi cùng 2–3 phút đầu, giúp con mở đúng trang, đọc đề 1 lần.
- [ ] Mẹ nói: "Mẹ ra ngoài 10 phút rồi quay lại xem con làm đến đâu." Đặt đồng hồ, quay lại đúng hẹn.
- [ ] Lúc quay lại, mẹ chỉ hỏi: "Con làm đến đâu rồi?"
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

CHECKLIST TỐI

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

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- ☐ Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] Trước giờ học, mẹ hỏi: "Tối nay có 2 việc, con làm việc nào trước?" Ghi thứ tự con chọn lên bảng...
- [ ] Mẹ dùng 3 cách nhà Tiên vẫn dùng (đây là câu chữ thật của nhà Tiên, các mẹ dùng nguyên được): Trì...
- [ ] Ghi lại câu nào mẹ đã dùng tối nay, và con phản ứng ra sao.
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

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

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] 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)
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] Mẹ so 2 tuần, ghi ra giấy
- [ ] Hỏi con: "Tuần sau con muốn tự làm thêm việc nào?" (ví dụ: tự mở vở, tự tích, tự chọn thứ tự.)
- [ ] Chốt 1 việc con tự làm thêm ở tuần 3, và nhắc lại kế hoạch B cho tuần sau.
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

CHECKLIST TỐI

- ☐ Đầu ngày hoặc trước giờ học, mẹ báo trước: "Tối nay nhà mình về muộn / có khách, nên mình làm bản...
- ☐ Làm bản tối thiểu 10 phút, đúng giờ hoặc muộn hơn 30 phút cũng được
- ☐ Ghi check-in, ghi rõ "ngày xáo trộn" để cuối tuần khỏi so sánh oan với ngày thường.
- ☐ Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- ☐ Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

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.

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] 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 việc của mình
- [ ] Lúc phá nhau, mẹ nói đúng câu đó 1 lần, tách nhẹ 2 đứa ra, rồi quay lại việc của mẹ
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] 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 Ngày 4
- [ ] Cuối buổi, mẹ nói 1 câu ghi nhận nỗ lực, không phải kết quả: "Hôm nay con mệt mà vẫn ngồi vào bàn...
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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"

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] Học xong, mẹ cất vở đi (tín hiệu "hết giờ học").
- [ ] 5 phút thắm thiết: mẹ hỏi "Tối nay con vui nhất đoạn nào?" rồi nghe
- [ ] Ghi lại 1 câu con kể — câu đó sau này là kỷ niệm của 21 ngày, không phải số liệu.
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] Sau giờ học, mẹ hỏi con 2 câu: "Con thấy mình khác gì so với ngày đầu?" và "Điều nào con tự hào...
- [ ] 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 vào bàn ___ tối, có hôm mệt mà con vẫn...
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

VIỆC HÔM NAY

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

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] Con chọn hoạt động, cả nhà đi chơi 1 buổi.
- [ ] Tối không học, không check-in học
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

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

Ngày: _____ / _____ / _____

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.

CHECKLIST SÁNG (mẹ tự viết 3 việc của nhà mình)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

CHECKLIST TỐI

- [ ] Mẹ ghi bảng trước–sau ra giấy: nhắc trung bình tuần 1 tuần 3 / phút mới ngồi / phút tự ngồi / số...
- [ ] Hỏi con: "Sau 21 ngày, con muốn giữ việc nào? Con muốn bỏ việc nào?"
- [ ] Lập lịch duy trì 4 tuần tiếp theo (ghi ngày cụ thể): giờ học, tín hiệu, bảng tích nhẹ, thứ 7 đi...
- [ ] Mẹ ghi 1 dòng kết cho nhà mình: "Sau 21 ngày, nhà mình đã ___."
- [ ] Gửi cảm nhận cho Tiên: viết vài dòng ở ô "Gửi cảm nhận" trong phần tổng kết trên trang học, hoặc...
- [ ] Việc của nhà mình thêm vào: _____

GHI LẠI TỐI NAY

Số lần nhắc: _____ · Phút mới ngồi: _____ · Phút tự ngồi: _____

Con tự bắt đầu không cần nhắc? Có / Không · Con kẹt ở đâu: _____

GHI CHÚ

_____

_____

Điều con làm tốt hôm nay: _____

- [ ] Đã xong ngày này

Tổng kết 21 ngày

Điền bằng số đã ghi trong workbook, không điền theo cảm giác.

Tuần	Nhắc trung bình	Số buổi con tự bắt đầu	Tự ngồi dài nhất
Tuần 1			
Tuần 2			
Tuần 3			

Con tiến bộ rõ nhất ở đâu: _____

KHUNG DUY TRÌ CHO NHỮNG TUẦN SAU

Giờ học cố định: _____ · Tín hiệu: _____ · Thứ 7 đi chơi, chủ nhật tổng kết 10 phút. Lịch duy trì chi tiết 4 tuần nằm ở tài liệu "Lịch duy trì 4 tuần sau thử thách".

CẢM NHẬN SAU 21 NGÀY

Viết vài dòng cảm nhận và gửi cho Tiên ở ô "Gửi cảm nhận" trong phần tổng kết trên trang học, hoặc qua Zalo — kể đúng 1 điều nhà mình thay đổi rõ nhất.

_____

_____