

TÀI LIỆU TẶNG PHỤ HUYNH

Kế hoạch 4 tuần giúp con tự giác học

Mỗi tuần một thay đổi nhỏ, đủ để ba mẹ thấy con khác đi – kèm bảng theo dõi để dán ở góc học.

Tự giác không đến từ việc nhắc nhiều hơn. Nó đến khi con **biết phải làm gì, làm được và thấy mình tiến bộ**. Bốn tuần dưới đây đi đúng thứ tự đó.

Tuần 1 – Quan sát, chưa sửa

Ba mẹ ghi lại trong 5 ngày: con bắt đầu học lúc mấy giờ, ngồi được bao lâu, bỏ dở ở môn nào, lý do con nói ra. Thường sẽ thấy một trong ba nguyên nhân: **bài quá khó** (hổng kiến thức), **không biết bắt đầu từ đâu** (thiếu kế hoạch), hoặc **môi trường xao nhãng** (điện thoại, TV, tiếng ồn).

Tuần 2 – Một góc học, một giờ cố định

- Chọn cùng con một góc học cố định: đủ sáng, không có màn hình giải trí trong tầm mắt.
- Chốt một khung giờ bắt đầu giống nhau mỗi ngày (ví dụ 19:30), báo trước 10 phút.
- Điện thoại của con (và của ba mẹ) để ngoài phòng trong giờ học.

Tuần 3 – Chia nhỏ việc, con tự lên danh sách

Con viết 3–5 việc cần làm tối nay, việc dễ trước để có đà. Mỗi phiên học ngắn, nghỉ ngắn:

Lứa tuổi	Một phiên học	Nghỉ giữa phiên
Lớp 1–3	15–20 phút	5 phút vận động nhẹ
Lớp 4–5	20–25 phút	5 phút
Cấp 2	30–40 phút	5–10 phút
Cấp 3	40–50 phút	10 phút

Tuần 4 – Trao quyền và ghi nhận nỗ lực

- Con tự chọn thứ tự môn học; ba mẹ chỉ hỏi "tối nay con định làm gì?".
- Khen **quá trình** ("con ngồi đủ 3 phiên rồi") thay vì chỉ khen điểm.
- Cuối tuần cùng xem lại bảng theo dõi, con tự nói tuần sau muốn đổi gì.

Bảng theo dõi trong tuần

Ngày	Giờ bắt đầu	Số phiên	Việc đã xong	Con tự chấm (1-5)
Thứ Hai				
Thứ Ba				
Thứ Tư				
Thứ Năm				
Thứ Sáu				
Thứ Bảy				

Khi nào cần người đồng hành?

Nếu sau 4 tuần con vẫn né một môn cụ thể, rất có thể con đang **hổng kiến thức** ở môn đó – nhắc nhở hay thưởng phạt sẽ không giải quyết được. Lúc này một bài kiểm tra năng lực sẽ chỉ ra chỗ hổng.

Tư vấn chi tiết tại nhà miễn phí

Nếu ba mẹ muốn có người đồng hành, chuyên viên eTeacher có thể **đến tận nhà kiểm tra năng lực của con**, chỉ ra con đang hổng ở đâu và đề xuất lộ trình cùng gia sư 1 kèm 1 phù hợp – **miễn phí, không ràng buộc**.

Khi học cùng eTeacher: dự giờ và báo cáo tiến độ hàng tuần · đổi gia sư trong 14 ngày nếu chưa hợp · hoàn 100% học phí nếu ba mẹ không hài lòng.

Hotline 0906 57 8886 (T2-T7, 8:00-19:00) · Zalo: zalo.me/eteachervietnam · eteacher.vn