



TIMES EDU

Learn today lead tomorrow

CẨM NANG CHĂM SÓC HỌC TẬP · TIMES EDU

Quản lý stress & sức khỏe tinh thần mùa thi

*Cẩm nang đồng hành cùng học sinh chương trình quốc tế
trong giai đoạn ôn thi áp lực.*

Dành cho phụ huynh & học sinh **IGCSE · A Level · IB · AP · SAT · IELTS**

LỜI MỞ ĐẦU

Mùa thi không chỉ là cuộc đua điểm số

Kính gửi quý phụ huynh và các em học sinh,

Nếu quý vị đang cầm trên tay cuốn cẩm nang này, rất có thể trong gia đình đang có một bạn học sinh bước vào giai đoạn ôn thi. Đó có thể là kỳ IGCSE đầu đời với hàng chục môn học, những kỳ A Level quyết định cánh cửa đại học, chương trình IB dày đặc với IA, EE, TOK và CAS, hay guồng quay SAT/AP song song với hồ sơ du học. Dù ở chặng nào, có một điều luôn đúng: **mùa thi là giai đoạn học sinh cần được đồng hành, không chỉ cần được nhắc học nhiều hơn.**

Trong nhiều năm đồng hành cùng học sinh chương trình quốc tế, Times Edu nhận thấy một điều: phần lớn học sinh không thiếu năng lực. Điều các em thiếu, trong những tuần cao điểm, thường là một nhịp học ổn định, một kế hoạch rõ ràng, và cảm giác rằng mình không phải gồng gánh một mình. Khi ba yếu tố đó có mặt, áp lực không biến mất — nhưng nó trở nên *quản lý được*.

THÔNG điệp của chúng tôi

Điểm số quan trọng. Nhưng một học sinh khỏe mạnh về tinh thần, biết cách học bền và giữ được sự tự tin, sẽ đi xa hơn rất nhiều so với một học sinh đạt điểm cao bằng cách vắt kiệt bản thân.

Cuốn cẩm nang này được viết để giúp cả hai điều đó cùng tồn tại.

Cuốn cẩm nang này không phải một tài liệu y khoa, cũng không phải một bài giảng. Nó là người bạn đồng hành thực tế: có checklist để tự soi, có bảng biểu để lập kế hoạch, có những câu nói cụ thể mà phụ huynh có thể dùng ngay tối nay, và có những kỹ thuật học sinh có thể áp dụng trong chính phòng thi. Chúng tôi mong nó trở thành thứ quý vị lấy ra đọc lại mỗi khi thấy con — hoặc thấy chính mình — bắt đầu quá tải.

Times Edu tin rằng việc học tốt nhất diễn ra khi học sinh cảm thấy an toàn để cố gắng. Mong rằng những trang tiếp theo sẽ giúp gia đình mình đi qua mùa thi này một cách vững vàng, rõ ràng và bình an hơn.

— *Đội ngũ Times Edu*

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

Cách đọc cuốn cẩm nang này

Cuốn cẩm nang được thiết kế để cả học sinh và phụ huynh cùng đọc — nhưng mỗi người sẽ tìm thấy những phần hữu ích khác nhau. Dưới đây là gợi ý để quý vị không phải đọc tuần tự từ đầu đến cuối nếu đang cần trợ giúp gấp.

🧠 NẾU BẠN LÀ HỌC SINH

Bắt đầu từ: Chương 1, 2, 6, 9

- Hiểu điều mình đang trải qua có tên gọi và có cách xử lý.
- Tự làm bài *checklist quá tải* để biết mình đang ở đâu.
- Chọn 2–3 kỹ thuật học để thử ngay trong tuần này.
- Học thuộc vài kỹ thuật giữ bình tĩnh cho phòng thi.

💖 NẾU BẠN LÀ PHỤ HUYNH

Bắt đầu từ: Chương 2, 4, 10, 12

- Nhận ra dấu hiệu con đang quá tải trước khi quá muộn.
- Tránh những sai lầm phổ biến khiến áp lực nặng thêm.
- Biết *nên nói gì* và *nên tránh nói gì* với con.
- Nhận biết khi nào cần tìm hỗ trợ chuyên môn.

— Ba cách dùng cuốn cẩm nang này

- 1 Đọc để hiểu.** Phần đầu (Chương 1–3) giúp cả nhà gọi tên đúng vấn đề: đâu là áp lực bình thường, đâu là dấu hiệu cần điều chỉnh.
- 2 Đọc để hành động.** Phần giữa (Chương 4–9) là bộ công cụ thực hành: lộ trình ôn thi, kỹ thuật học, quản lý thời gian, giấc ngủ và kỹ thuật phòng thi.
- 3 Đọc để đồng hành.** Phần cuối (Chương 10–14) dành cho giao tiếp gia đình, giữ động lực, và các mẫu biểu in ra dùng ngay.

KÝ HIỆU TRONG CẨM NANG

Xuyên suốt cẩm nang, quý vị sẽ gặp các biểu tượng sau:

- **Ô ghi chú** — ý chính cần nhớ hoặc lời trấn an.
- **Ô cảnh báo** — điều cần lưu ý, tránh làm.
- **Ô mẹo** — cách làm thực tế, áp dụng ngay.
- **Bảng & checklist** — công cụ để tự đánh giá và lập kế hoạch.
- **Mẫu biểu (template)** — có thể in ra hoặc chép lại để dùng.

⚠ LƯU Ý QUAN TRỌNG

Cuốn cẩm nang cung cấp thông tin tham khảo về quản lý stress học tập. Nội dung **không thay thế** tư vấn y tế hoặc trị liệu tâm lý chuyên môn. Nếu học sinh có dấu hiệu căng thẳng nghiêm trọng, mất ngủ kéo dài, hoảng loạn hoặc có ý nghĩ tiêu cực, phụ huynh cần liên hệ chuyên gia tâm lý, bác sĩ hoặc dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp tại địa phương. Xem chi tiết ở Chương 12 và trang Lưu ý cuối sách.

Đọc cẩm nang này thế nào cho hiệu quả?

Cuốn cẩm nang được thiết kế để dùng linh hoạt — không nhất thiết phải đọc tuần tự từ đầu đến cuối. Tùy nhu cầu, quý vị có thể chọn cách đọc phù hợp:

🎯 CẦN DÙNG GẤP

Nếu con đang trong mùa thi ngay lúc này:

- Đọc Chương 8–9 (giấc ngủ & bình tĩnh phòng thi)
- Dùng ngay bộ công cụ ở Chương 14
- Xem Chương 10 để biết nên nói gì với con

🕒 CHUẨN BỊ DÀI HỜI

Nếu còn thời gian chuẩn bị:

- Đọc tuần tự để hiểu gốc rễ vấn đề
- Cùng con làm bài tự đánh giá ở Chương 2
- Xây lộ trình học theo Chương 5–7

DÀNH CHO AI?

Gợi ý nhỏ: cẩm nang này dành cho **cả phụ huynh và học sinh**. Nhiều phần sẽ hữu ích hơn khi cả hai cùng đọc và trao đổi — ví dụ bài tự đánh giá ở Chương 2 hay bảng giao tiếp ở Chương 10. Đây không phải sách để đọc một mình, mà là điểm khởi đầu cho những cuộc trò chuyện giữa gia đình.

MỤC LỤC NỘI DUNG

Toàn cảnh cuốn cẩm nang

Bảng dưới đây tóm tắt 14 chương của cẩm nang, mục tiêu của từng phần, người nên đọc kỹ nhất và công cụ đi kèm. Quý vị có thể dùng nó như một bản đồ để tra cứu nhanh.

Phần	Nội dung chính	Mục tiêu	Nên đọc	Công cụ đi kèm
1	Stress mùa thi là gì?	Phân biệt stress lành mạnh và quá tải	HS & PH	Bảng 4 mức độ
2	Dấu hiệu học sinh đang quá tải	Nhận biết sớm qua 4 nhóm dấu hiệu	PH	Checklist 20 câu
3	Vì sao học quốc tế dễ stress hơn?	Hiểu áp lực đặc thù của chương trình	PH	Bảng áp lực ẩn/hiện
4	Sai lầm thường gặp khi xử lý stress	Tránh 8 sai lầm phổ biến	PH & HS	8 tình huống + cách sửa
5	Lộ trình học giảm stress	Rõ việc – rõ thời gian – rõ ưu tiên	HS	Framework 3R + bảng kế hoạch
6	Kỹ thuật học giúp giảm căng thẳng	10 kỹ thuật học hiệu quả	HS	Bảng so sánh kỹ thuật
7	Quản lý thời gian không kiệt sức	Lập thời khóa biểu bền vững	HS	Mẫu lịch tuần + công thức 60-30-10
8	Giấc ngủ, ăn uống & vận động	Giữ thể lực nền cho mùa thi	HS & PH	Routine 24h trước thi
9	Kỹ thuật bình tĩnh trong phòng thi	Kiểm soát lo âu khi làm bài	HS	Box Breathing, Grounding 5-4-3-2-1
10	Phụ huynh nên nói gì khi con stress?	Giao tiếp không tạo thêm áp lực	PH	Bảng câu nên nói / nên tránh
11	Khi học sinh mất động lực	Kéo lại nhịp học một cách nhẹ nhàng	PH & HS	Progress Tracker
12	Khi nào cần hỗ trợ chuyên môn?	Nhận biết ranh giới cần chuyên gia	PH	Danh sách dấu hiệu cảnh báo
13	Times Edu đồng hành thế nào?	Học bền vững, không học cấp tốc	PH	Mô hình đồng hành
14	Bộ công cụ áp dụng ngay	4 mẫu biểu in & dùng được luôn	HS & PH	4 template hoàn chỉnh

HS = học sinh · PH = phụ huynh. Các chương độc lập tương đối — quý vị có thể đọc theo nhu cầu, không nhất thiết tuần tự.



PHẦN MỘT

I

Hiểu đúng để không lo sợ

Trước khi giải quyết áp lực, cả nhà cần gọi đúng tên nó. Ba chương đầu giúp phân biệt stress lành mạnh với quá tải, nhận ra dấu hiệu sớm và hiểu vì sao chương trình quốc tế tạo áp lực đặc thù.

CHƯƠNG 1

Stress mùa thi là gì?

“Stress” là một từ được dùng rất nhiều, nhưng ít khi được hiểu đúng. Trong tiếng Việt đời thường, chúng ta hay dùng nó để chỉ mọi cảm giác khó chịu liên quan đến việc học. Nhưng thực tế, không phải mọi căng thẳng đều giống nhau — và điều này rất quan trọng, vì cách xử lý sẽ khác hẳn tùy vào việc con đang ở mức độ nào.

Hiểu một cách đơn giản, **stress là phản ứng tự nhiên của cơ thể và tâm trí khi đối diện với một yêu cầu hoặc thử thách**. Khi có một kỳ thi phía trước, não bộ hiểu rằng “có việc quan trọng cần làm”, và nó huy động năng lượng để ta tập trung. Ở mức vừa phải, đây là điều tốt — nó giúp ta tỉnh táo và có động lực. Vấn đề chỉ xuất hiện khi áp lực kéo dài quá lâu, quá lớn, hoặc không được quản lý.

Stress không phải lúc nào cũng xấu — nhưng stress không được quản lý sẽ làm giảm hiệu quả học tập.

Bốn mức độ căng thẳng — và cách nhận ra chúng

Hãy hình dung căng thẳng như một dải liên tục, từ nhẹ đến nặng. Việc của cả nhà không phải là xóa bỏ hoàn toàn căng thẳng (điều đó bất khả thi và cũng không nên), mà là giữ con ở vùng lành mạnh và can thiệp sớm khi con trượt sang vùng quá tải.

Mức độ	Biểu hiện	Ảnh hưởng đến việc học	Cần làm gì
Stress bình thường	Hơi hồi hộp trước kỳ thi, muốn ôn kỹ hơn	Tăng tập trung, có động lực	Không cần lo — đây là dấu hiệu con đang quan tâm
Áp lực tích cực	Căng nhưng vẫn kiểm soát được, đặt mục tiêu rõ	Học hiệu quả, làm bài tốt hơn	Duy trì nhịp, đừng để vượt ngưỡng
Quá tải kéo dài	Mệt dai dẳng, lo lắng cả khi nghỉ, khó tập trung	Học nhiều nhưng nhớ ít, hiệu quả giảm	Cần điều chỉnh lịch, giảm tải, xem lại phương pháp
Burnout học tập	Kiệt sức, mất hứng thú hoàn toàn, chán nản, muốn bỏ cuộc	Gần như không học được, né tránh	Cần dừng lại, phục hồi, và có thể cần hỗ trợ chuyên môn

GIẢI THÍCH: BURNOUT LÀ GÌ?

Burnout (kiệt sức học tập) là trạng thái mệt mỏi sâu về cả thể chất lẫn tinh thần sau một thời gian dài gắng sức mà không được phục hồi. Nó không phải “lười” — ngược lại, burnout thường xảy ra với chính những học sinh cố gắng nhất, vì các em đã dồn quá nhiều mà không cho phép mình nghỉ. Nhận ra sớm là cách tốt nhất để phòng tránh.

Áp lực nhìn qua bốn chương trình quốc tế

Mỗi chương trình có một “hình dạng áp lực” riêng. Nhận ra điều này giúp phụ huynh hiểu con đang thực sự đối mặt với gì, thay vì chỉ thấy “con đang stress”.

IGCSE. Học sinh thường học 8–10 môn cùng lúc, mỗi môn một syllabus, một dạng đề riêng. Áp lực đến từ *số lượng*: cảm giác có quá nhiều thứ phải nhớ và không biết bắt đầu từ đâu.

A Level. Ít môn hơn nhưng chiều sâu lớn, và áp lực điểm A/A* rất thật vì nó gắn với offer đại học. Một điểm B có thể khiến con cảm thấy “hông cả tương lai” — dù thực tế không phải vậy.

IB. Có lẽ là chương trình dễ quá tải nhất: 6 môn, cộng thêm IA (bài đánh giá nội bộ), EE (tiểu luận mở rộng), TOK (lý thuyết tri thức) và CAS (hoạt động ngoại khóa) — tất cả với deadline chồng chéo cùng kỳ thi cuối. Áp lực đến từ *sự dồn dập của nhiều loại việc khác nhau*.

SAT / AP. Học sinh phải cân bằng ba mặt trận cùng lúc: bài vở trên lớp, luyện thi chuẩn hóa, và hồ sơ du học (essay, hoạt động, phỏng vấn). Áp lực đến từ *việc phải giỏi mọi thứ song song*, thường trong thời gian rất hẹp.

ĐIỀU CẦN NHỚ

Nếu con bạn đang căng thẳng, điều đó **không** có nghĩa là con yếu đuối hay không phù hợp với chương trình. Nó có nghĩa là con đang đối diện với một thử thách thật, và cần một hệ thống học tập ổn định để vượt qua — chứ không cần học nhiều hơn một cách mù quáng. Đó chính là điều những chương sau sẽ giúp xây dựng.

CHƯƠNG 2

Dấu hiệu học sinh đang quá tải

Quá tải hiếm khi xuất hiện đột ngột. Nó tích tụ dần, qua những dấu hiệu nhỏ mà người lớn dễ bỏ qua hoặc nhầm là “tuổi teen ầm ương”. Nhận ra sớm là lợi thế lớn nhất — vì càng can thiệp sớm, việc điều chỉnh càng nhẹ nhàng.

Dưới đây là bốn nhóm dấu hiệu. Không phải cứ có một dấu hiệu là con đang quá tải; điều đáng chú ý là khi **nhiều dấu hiệu xuất hiện cùng lúc và kéo dài hơn một đến hai tuần**.

1 · DẤU HIỆU CẢM XÚC

Đề cáu gắt, cáu bẳn khi bị nhắc đến bài thi.

Lo lắng, bồn chồn ngay cả khi đang nghỉ.

Mất tự tin dù trước đây học ổn.

Cảm giác trống rỗng, không còn hứng thú với môn mình từng thích.

2 · DẤU HIỆU HÀNH VI

Trì hoãn, né tránh việc học.

Rút lui khỏi bạn bè, gia đình.

Dán mắt vào điện thoại nhiều bất thường để “trốn”.

Học nhồi lúc khuya rồi bỏ bê ban ngày.

3 · DẤU HIỆU THỂ CHẤT

Mệt mỏi dù ngủ đủ giờ.

Đau đầu, đau bụng, căng vai gáy không rõ nguyên nhân.

Rối loạn giấc ngủ: khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều.

Thay đổi ăn uống: chán ăn hoặc ăn vô độ.

4 · DẤU HIỆU HỌC TẬP

Học nhiều nhưng không nhớ, đọc mãi không vào.

Khó bắt đầu vì thấy quá nhiều việc.

Điểm số tụt dù thời gian học tăng.

Không biết mình yếu ở đâu, học lan man.

Bài tự đánh giá: Con có đang quá tải không?

Bảng dưới đây gồm 20 câu, dành cho học sinh tự đánh dấu, hoặc phụ huynh cùng con xem lại. Hãy đánh dấu vào những câu **đúng với con trong 2 tuần gần đây**.

Phần A — Đánh dấu câu đúng với con (1/2)

- ☐ Con thấy mệt dù đã ngủ đủ giấc.
- ☐ Con né tránh hoặc trì hoãn việc học.
- ☐ Con dễ cáu gắt khi ai đó nhắc đến bài thi.
- ☐ Con học nhiều nhưng cảm thấy không nhớ được bao nhiêu.
- ☐ Con mất tự tin dù trước đây học khá ổn.
- ☐ Con khó bắt đầu học vì có quá nhiều việc phải làm.
- ☐ Con hay lo lắng, bồn chồn ngay cả lúc rảnh.
- ☐ Con khó ngủ hoặc ngủ không sâu gần đây.
- ☐ Con ít trò chuyện với gia đình hơn bình thường.
- ☐ Con thường thức khuya học nhồi rồi mệt cả ngày hôm sau.

Phần B — Đánh dấu câu đúng với con (2/2)

- ☐ Con hay đau đầu, đau bụng hoặc căng cơ không rõ lý do.
- ☐ Con thay đổi khẩu vị: chán ăn hoặc ăn nhiều bất thường.
- ☐ Con dành nhiều thời gian trên điện thoại/mạng để “trốn”.
- ☐ Con nói những câu tự chê bản thân (“con dốt”, “con làm không được”).
- ☐ Con so sánh mình với bạn bè và thấy mình kém hơn.
- ☐ Con không biết rõ mình đang yếu ở topic/kỹ năng nào.
- ☐ Con thấy mục tiêu (điểm, trường) quá xa và nản.
- ☐ Con rút khỏi hoạt động/sở thích từng yêu thích.
- ☐ Điểm số của con tụt dù thời gian học tăng lên.
- ☐ Con nói mình “không làm nổi” hoặc muốn bỏ cuộc.

Đọc kết quả — nhẹ nhàng và không phán xét

Hãy đếm tổng số câu được đánh dấu. Quan trọng: đây **không phải** là chẩn đoán, mà là một tấm gương để cả nhà cùng nhìn rõ hơn và mở lời trò chuyện.

Số dấu hiệu	Ý nghĩa gợi ý	Hướng đi phù hợp
0 – 5	Áp lực đang trong vùng bình thường	Theo dõi nhẹ, duy trì nhịp học và nghỉ ngơi hợp lý
6 – 12	Có dấu hiệu quá tải cần điều chỉnh	Xem lại lịch học, giảm tải, áp dụng kỹ thuật ở Chương 5–7
13 trở lên	Quá tải rõ rệt, cần chú ý nghiêm túc	Trò chuyện cởi mở, điều chỉnh mạnh; nếu kéo dài, cân nhắc hỗ trợ chuyên môn (Chương 12)

LỜI TRẦN AN CHO PHỤ HUYNH

Nếu con nằm ở nhóm cao, xin đừng hoảng. Con số này chỉ nói rằng con đang cần được giúp đỡ nhiều hơn một chút trong giai đoạn này — và tin tốt là hầu hết dấu hiệu quá tải đều cải thiện rõ rệt khi có một nhịp học ổn định và sự đồng hành đúng cách. Hãy bắt đầu bằng một cuộc trò chuyện nhẹ nhàng, không phải một buổi “hỏi tội”.

Ba việc nên làm ngay khi thấy dấu hiệu quá tải

Nhận ra dấu hiệu chỉ là bước đầu. Điều quan trọng là phản ứng đúng — nhẹ nhàng và có định hướng, thay vì lo lắng hay thúc ép. Ba việc đơn giản để bắt đầu:

- 1 Mở một cuộc trò chuyện không phán xét.** Chọn lúc con thoải mái, hỏi mở như “Dạo này việc học với con thế nào?” và lắng nghe nhiều hơn nói.
- 2 Xem lại nhịp học và nghỉ.** Kiểm tra xem con có đang ngủ đủ, có khoảng nghỉ thật sự không — thường đây là chỗ điều chỉnh đầu tiên và hiệu quả nhất.
- 3 Chọn một điểm để giảm tải.** Bớt một hoạt động, giãn một deadline nội bộ, hoặc đổi cách học một môn — một thay đổi nhỏ đúng chỗ tạo cảm giác dễ thở ngay.

CĂNG THẲNG “ BÌNH THƯỜNG ” VÀ KHI NÀO CẦN CHÚ Ý

Cần phân biệt: **căng thẳng mùa thi ở mức vừa phải là bình thường** và thậm chí có ích — nó giúp con tập trung. Điều đáng lưu tâm là khi các dấu hiệu kéo dài nhiều tuần, tăng dần, và bắt đầu ảnh hưởng đến giấc ngủ, ăn uống hay tâm trạng hàng ngày. Chương 12 sẽ nói rõ hơn về ranh giới này và khi nào nên tìm hỗ trợ chuyên môn.

CHƯƠNG 3

Vì sao học chương trình quốc tế dễ stress hơn phụ huynh tưởng?

Nhiều phụ huynh từng học chương trình Việt Nam có thể vô tình nghĩ: “Ngày xưa bố mẹ học còn vất hơn.” Nhưng chương trình quốc tế đặt ra những kiểu áp lực rất khác — và nhiều trong số đó không nhìn thấy được từ bên ngoài.

Những nguyên nhân đặc thù

- **Học bằng tiếng Anh học thuật.** Con không chỉ học kiến thức mà còn phải xử lý nó bằng ngôn ngữ thứ hai, với thuật ngữ chuyên ngành. Cùng một nội dung, nỗ lực bỏ ra có thể gấp rưỡi.
- **Syllabus rộng, nhiều kỹ năng được đánh giá.** Không chỉ nhớ, con phải phân tích, đánh giá, lập luận, viết luận — mỗi kỹ năng cần luyện riêng.
- **Mark scheme (thang chấm) khắt khe.** Điểm được cho theo tiêu chí cụ thể; biết kiến thức chưa đủ, phải biết “trình bày đúng cách giám khảo muốn”.
- **Áp lực predicted grades (điểm dự đoán).** Điểm dự đoán ảnh hưởng đến offer đại học, nên mỗi bài kiểm tra đều mang cảm giác “có thật”.
- **Deadline dồn dập.** Đặc biệt với IB, nhiều loại bài đến cùng lúc.
- **So sánh với bạn bè.** Trong lớp nhỏ, ai cũng biết điểm của nhau, dễ tạo áp lực ngầm.
- **Kỳ vọng từ gia đình.** Đầu tư lớn thường đi kèm kỳ vọng lớn — con cảm nhận được điều đó dù bố mẹ không nói ra.
- **Thiếu lộ trình rõ ràng.** Khi không biết mình cần làm gì mỗi ngày, con dễ rơi vào lo âu “học hoài không đủ”.
- **Không biết mình đang yếu ở đâu.** Học chăm nhưng không đúng chỗ, dẫn đến cảm giác cố gắng mà không tiến bộ.

Áp lực nhìn thấy và áp lực không nhìn thấy

Phần lớn phụ huynh chỉ nhìn thấy phần nổi của tảng băng. Nhưng phần chìm — những áp lực bên trong mà con hiếm khi nói ra — mới thường là thứ bào mòn tinh thần nhiều nhất.

Áp lực nhìn thấy (phần nổi)	Áp lực không nhìn thấy (phần chìm)
Điểm kiểm tra thấp	Sợ làm bố mẹ thất vọng
Nhiều bài tập, nhiều deadline	Mất dần sự tự tin vào bản thân
Kỳ thi đang đến gần	Không biết hỏi ai, ngại thừa nhận mình chưa hiểu
Chưa hoàn thành IA/EE/essay	Cảm giác mình chậm hơn, kém hơn bạn bè
Cần điểm A/A* để vào trường mong muốn	Sợ thất bại đến mức né tránh cả việc bắt đầu

Khi phụ huynh nhìn được cả phần chìm của tảng băng, cách hỗ trợ sẽ thay đổi hoàn toàn — từ “học thêm đi con” sang “mình cùng gỡ từng phần nhé”.

VÌ SAO ĐIỀU NÀY QUAN TRỌNG

Điểm mấu chốt: rất nhiều áp lực trong chương trình quốc tế bắt nguồn từ sự **mơ hồ** — không rõ mình đang ở đâu, còn thiếu gì, cần làm gì tiếp theo. Đây là tin tốt, vì mơ hồ là thứ có thể giải quyết được bằng một lộ trình học rõ ràng và sự theo dõi tiến bộ định kỳ. Đó là lý do các chương tiếp theo tập trung nhiều vào việc biến cái mơ hồ thành cái cụ thể.

Ba câu hỏi giúp con gỡ dần sự mơ hồ

Vì phần lớn áp lực đến từ sự mơ hồ, cách hoá giải là biến những câu hỏi lo lắng mơ hồ thành câu hỏi cụ thể có thể trả lời. Ba câu hỏi con có thể tự đặt cho mình:

- ✓ **“Ngay bây giờ mình đang yếu nhất ở topic nào?”** — thu hẹp nỗi lo “học hoài không đủ” thành một mục tiêu cụ thể để bắt đầu.
- ✓ **“Việc quan trọng nhất mình cần làm hôm nay là gì?”** — đổi cảm giác choáng ngợp thành một hành động rõ ràng, làm được.
- ✓ **“Mình đã tiến bộ được điều gì so với tuần trước?”** — kéo sự chú ý về những bước tiến có thật, thay vì chỉ nhìn vào khoảng cách còn lại.

TỪ MƠ HỒ ĐẾN CỤ THỂ

Ba câu hỏi này nghe đơn giản, nhưng chúng làm đúng một việc: **biến áp lực vô hình thành việc cụ thể**. Và việc cụ thể thì luôn dễ xử lý hơn một nỗi lo mơ hồ. Đây chính là nguyên tắc mà toàn bộ phần tiếp theo của cẩm nang sẽ khai triển — từ lộ trình học, kỹ thuật ôn tập, đến cách quản lý thời gian và cảm xúc.



PHẦN HAI

II

Điều chỉnh cách học

Áp lực giảm mạnh khi con học đúng cách thay vì học nhiều hơn. Phần này là bộ công cụ thực hành: tránh sai lầm phổ biến, xây lộ trình ôn thi rõ ràng, chọn kỹ thuật học hiệu quả và quản lý thời gian mà không kiệt sức.

CHƯƠNG 4

Sai lầm thường gặp khi xử lý stress mùa thi

Khi thấy con căng thẳng, phản xạ tự nhiên của người lớn (và của chính học sinh) thường là “cố thêm chút nữa”. Nhưng nhiều phản xạ tưởng là giúp lại vô tình làm áp lực nặng thêm. Dưới đây là tám sai lầm phổ biến nhất – cùng cách sửa thực tế.

X Sai lầm 1: Ép học thêm giờ nhưng không đổi phương pháp

VÌ SAO SAI

Thêm giờ vào một cách học kém hiệu quả chỉ nhân lên sự mệt mỏi, không nhân lên kết quả.

HẬU QUẢ

Con càng học càng nản vì thấy bỏ nhiều công mà không tiến bộ.

✓ CÁCH SỬA

Trước khi tăng giờ, hãy hỏi: “Con đang học *thế nào*?” Đổi sang các kỹ thuật chủ động ở Chương 6 (như active recall) thường hiệu quả hơn nhiều so với ngồi lâu hơn.

X Sai lầm 2: Cắt bỏ toàn bộ thời gian nghỉ

VÌ SAO SAI

Não cần nghỉ để củng cố và ghi nhớ; học liên tục không nghỉ khiến hiệu suất giảm dần.

HẬU QUẢ

Kiệt sức, mất ngủ, và nghịch lý là nhớ ít hơn dù học nhiều hơn.

✓ CÁCH SỬA

Giữ ít nhất một khoảng nghỉ thật mỗi ngày và một buổi nghỉ trong tuần. Nghỉ ngơi là một phần của việc học, không phải phần thưởng phải “kiếm được”.

X Sai lầm 3: Chỉ hỏi điểm, không hỏi cảm nhận

VÌ SAO SAI

Khi mọi cuộc trò chuyện chỉ xoay quanh điểm số, con học cách giấu khó khăn thay vì chia sẻ.

HẬU QUẢ

Con thấy mình chỉ được yêu thương khi đạt điểm cao; áp lực ngấm tăng lên.

✓ CÁCH SỬA

Xen kẽ câu hỏi về cảm nhận: “Hôm nay phần nào khiến con thấy khó nhất?” Câu hỏi này mở ra cửa để con nói thật.

X Sai lầm 4: So sánh con với học sinh khác

VÌ SAO SAI

So sánh không tạo động lực — nó tạo cảm giác mình không đủ tốt và làm xói mòn tự tin.

HẬU QUẢ

Con mất niềm tin vào bản thân, dễ né tránh vì sợ càng cố càng lộ ra mình kém.

✓ CÁCH SỬA

So sánh con với *chính con của tuần trước*, không với bạn bè. Tiến bộ cá nhân mới là thước đo lành mạnh.

X Sai lầm 5: Đợi đến sát kỳ thi mới tìm hỗ trợ

VÌ SAO SAI

Lỗi hỏng kiến thức tích tụ theo thời gian; càng để lâu càng khó gỡ trong thời gian ngắn.

HẬU QUẢ

Giai đoạn nước rút biến thành khủng hoảng, con và cả nhà cùng căng thẳng.

✓ CÁCH SỬA

Theo dõi tiến bộ định kỳ và tìm hỗ trợ *sớm*, khi vấn đề còn nhỏ. Đồng hành liên tục nhẹ nhàng hơn nhiều so với chữa cháy phút chót.

X Sai lầm 6: Học lan man, không theo thứ tự ưu tiên

VÌ SAO SAI

Không phải mọi topic đều quan trọng như nhau; học dàn trải khiến topic trọng tâm bị bỏ sót.

HẬU QUẢ

Tốn sức vào phần ít điểm, trong khi phần quyết định điểm lại chưa chắc.

✓ CÁCH SỬA

Xác định 20% topic mang lại 80% điểm và ưu tiên chúng trước. Dùng ma trận ưu tiên ở Chương 14 (Template 2).

X Sai lầm 7: Làm past paper (đề thi cũ) quá sớm

VÌ SAO SAI

Luyện đề khi nền tảng chưa chắc chỉ củng cố lỗi sai và tạo cảm giác thất bại.

HẬU QUẢ

Con mất tự tin vì làm sai nhiều, tưởng mình “không có khả năng”.

✓ CÁCH SỬA

Chắc nền trước (Review), củng cố theo topic (Reinforce), rồi mới luyện đề trong điều kiện thi thật (Rehearse). Đây chính là mô hình 3R ở Chương 5.

X Sai lầm 8: Chỉ học môn yếu, bỏ quên môn đang giữ điểm cao

VÌ SAO SAI

Dồn hết vào môn yếu khiến môn mạnh tụt lại — trong khi giữ điểm môn mạnh thường dễ hơn.

HẬU QUẢ

Tổng điểm không cải thiện, con mệt mà kết quả chung vẫn đi ngang.

✓ CÁCH SỬA

Phân bổ thời gian theo *giá trị điểm* chứ không chỉ theo mức độ yêu/ghét môn. Giữ một lượng nhỏ đều đặn cho môn mạnh để không rơi phong độ.

ĐIỀU CẦN NHỚ

Điểm chung của cả tám sai lầm: chúng đến từ ý tốt. Không ai cố tình làm con căng thẳng hơn. Chính vì vậy, nhận diện chúng không phải để tự trách, mà để cả nhà có thêm lựa chọn tốt hơn cho lần tới. Chỉ cần sửa một hoặc hai sai lầm trong danh sách này, không khí mùa thi trong nhà đã có thể dịu đi rõ rệt.

Tự kiểm nhanh: nhà mình có đang mắc sai lầm nào không?

Danh sách ngắn dưới đây giúp cả nhà soi lại nhịp học hiện tại. Không cần trả lời “có” cho tất cả — chỉ cần một vài dấu tick cũng đủ để biết nên điều chỉnh ở đâu:

Sáu câu tự kiểm

- ☐ Con có đang tăng giờ học nhưng vẫn dùng cùng một cách học cũ không?
- ☐ Con có cắt gọt hết thời gian nghỉ để “tranh thủ” học thêm không?
- ☐ Các cuộc trò chuyện ở nhà có đang chỉ xoay quanh điểm số không?
- ☐ Con có thức khuya học nhồi trước ngày kiểm tra không?
- ☐ Con có đang học dàn trải mà không biết mình yếu nhất ở đâu không?
- ☐ Con có bỏ bê giấc ngủ, ăn uống hoặc vận động trong mùa thi không?

ĐỌC KẾT QUẢ THẾ NÀO

Nếu có vài dấu tick, đó không phải điều đáng lo — mà là điểm khởi đầu tốt. Mỗi sai lầm trong chương này đều đi kèm một cách sửa cụ thể, và các chương tiếp theo sẽ biến những cách sửa ấy thành một lộ trình học rõ ràng, nhẹ nhàng hơn.

CHƯƠNG 5

Lộ trình học giảm stress: rõ việc, rõ thời gian, rõ ưu tiên

Ở Chương 3, chúng ta đã thấy phần lớn lo âu bắt nguồn từ sự mơ hồ. Chương này giải quyết trực tiếp điều đó. Một kế hoạch học tốt không phải để ép con làm nhiều hơn — nó giúp con **biết mình cần làm gì mỗi ngày**, và chính sự rõ ràng ấy làm dịu lo lắng.

Áp lực giảm đi khi học sinh biết mình đang ở đâu, cần làm gì tiếp theo, và có người đồng hành đúng cách.

Mô hình 3R của Times Edu

Qua nhiều năm đồng hành cùng học sinh quốc tế, Times Edu đúc kết một cách sắp xếp việc ôn thi đơn giản mà hiệu quả, gọi là **mô hình 3R**. Ba bước này luôn theo thứ tự — đây chính là lý do vì sao “làm đề quá sớm” (Sai lầm 7) lại phản tác dụng.

Bước	Tên gọi	Làm gì	Vì sao quan trọng
R1	Review Ôn lại nền	Xem lại kiến thức cốt lõi của từng topic, đảm bảo hiểu bản chất trước khi luyện.	Không có nền vững thì luyện để chỉ củng cố lỗi sai.
R2	Reinforce Củng cố	Làm bài tập theo từng topic để biến “hiểu” thành “làm được”.	Biến kiến thức bị động thành kỹ năng chủ động.
R3	Rehearse Luyện như thi thật	Làm past paper trong điều kiện thi thật: đúng giờ, đúng thang chấm.	Rèn tâm lý và tốc độ, phát hiện lỗ hổng còn lại.

HAI KHÁI NIỆM NỀN TẢNG

Active recall (gợi nhớ chủ động) là việc tự bắt não “lôi” kiến thức ra mà không nhìn tài liệu — ví dụ tự đặt câu hỏi rồi trả lời. **Spaced repetition** (ôn lại giãn cách) là ôn một nội dung nhiều lần với khoảng cách tăng dần. Hai kỹ thuật này là “xương sống” của bước R1 và R2, và sẽ được hướng dẫn kỹ ở Chương 6.

Bảng lập kế hoạch ôn thi theo topic

Đây là công cụ trung tâm của cả lộ trình. Thay vì một danh sách “phải học” mơ hồ, con lập bảng cụ thể cho từng môn. Dưới đây là mẫu, kèm ví dụ điền sẵn.

Môn	Topic cần ôn	Mức hiện tại	Ưu tiên	Dạng bài luyện	Deadline
IGCSE Math	Quadratic equations	Khá	Trung bình	Past paper P2	Tuần 1
IGCSE Math	Trigonometry	Yếu	Cao	Bài tập topic + P4	Tuần 1
A Level Bio	Genetics	Trung bình	Cao	Câu hỏi 6 điểm	Tuần 2

Môn	Topic cần ôn	Mức hiện tại	Ưu tiên	Dạng bài luyện	Deadline
IB Econ	Market failure	Yếu	Cao	Data response	Tuần 2
SAT Reading	Inference questions	Khá	Trung bình	Practice set	Tuần 1

Ví dụ minh họa – con điều chỉnh theo môn và chương trình của mình.

VÌ SAO BẢNG NÀY LÀM DỊU LO ÂU

Cột “**Mức hiện tại**” và “**Ưu tiên**” là quan trọng nhất. Chúng biến câu hỏi đáng sợ “mình còn phải học bao nhiêu?” thành câu hỏi giải quyết được “hôm nay mình làm topic nào trước?”. Khi cột này được điền cùng giáo viên hoặc mentor, con còn có thêm một góc nhìn khách quan về việc mình đang thực sự yếu ở đâu — điều mà học một mình rất khó tự thấy.

Ví dụ áp dụng cho từng chương trình

Học sinh IGCSE nên lập một bảng cho *mỗi môn*, rồi gộp lại để thấy toàn cảnh 8–10 môn. Ưu tiên các topic “cao” xuất hiện ở nhiều môn cùng lúc.

Học sinh A Level ít môn hơn nên đi sâu: mỗi topic tách thành các dạng câu hỏi (định nghĩa, ứng dụng, đánh giá) và luyện riêng theo thang chấm.

Học sinh IB nên thêm một cột “loại việc” để tách bài thi khỏi IA/EE, và đặt deadline nội bộ *sớm hơn* deadline thật để có buffer.

Học sinh SAT/AP chia bảng theo ba mặt trận (schoolwork, test prep, hồ sơ) để không mặt trận nào bị bỏ quên trong tuần.

CHƯƠNG 6

Kỹ thuật học tập giúp giảm căng thẳng

Học đúng kỹ thuật vừa tăng hiệu quả, vừa giảm căng thẳng — vì con thấy mình tiến bộ thật, không chỉ “cày” cho có. Dưới đây là mười kỹ thuật đã được kiểm chứng, giải thích bằng ngôn ngữ dễ hiểu, kèm cách dùng và lỗi thường gặp.

Active Recall — gợi nhớ chủ động

- ✦ **Khi nào dùng:** Khi cần ghi nhớ kiến thức lâu dài, thay cho đọc lại thụ động.
- ✦ **Cách dùng:** Che tài liệu, tự đặt câu hỏi và trả lời từ trí nhớ; sau đó kiểm tra lại.
- ✦ **Lỗi thường gặp:** Đọc lại rồi tưởng là đã nhớ — thực ra chỉ quen mặt chữ.
- ✦ **Phù hợp:** Mọi chương trình, đặc biệt các môn nhiều khái niệm (Bio, Econ, History).

Spaced Repetition — ôn lại giãn cách

- ✦ **Khi nào dùng:** Khi cần giữ kiến thức không quên trước ngày thi.
- ✦ **Cách dùng:** Ôn một nội dung sau 1 ngày, 3 ngày, 1 tuần, 2 tuần — khoảng cách tăng dần.
- ✦ **Lỗi thường gặp:** Ôn dồn tất cả một lúc rồi bỏ bằng nhiều ngày.
- ✦ **Phù hợp:** Rất hợp với từ vựng, công thức, định nghĩa — IGCSE, A Level, SAT.

Pomodoro — học theo chu kỳ tập trung

- ✦ **Khi nào dùng:** Khi khó bắt đầu hoặc dễ mất tập trung.
- ✦ **Cách dùng:** Học tập trung 25 phút, nghỉ 5 phút; sau 4 chu kỳ nghỉ dài 15–20 phút.
- ✦ **Lỗi thường gặp:** Kéo dài phiên vô hạn “cho xong”, khiến não quá tải.
- ✦ **Phù hợp:** Mọi học sinh, đặc biệt khi ôn thi cường độ cao.

Error Log — sổ ghi lỗi sai

- ✦ **Khi nào dùng:** Khi luyện đề và muốn tiến bộ nhanh.
- ✦ **Cách dùng:** Ghi lại mỗi lỗi sai: sai gì, vì sao, cách làm đúng — rồi ôn lại định kỳ.
- ✦ **Lỗi thường gặp:** Sửa lỗi xong là quên, để lần sau sai lại y hệt.
- ✦ **Phù hợp:** Cực hợp môn có thang chấm rõ: Math, Physics, SAT, A Level.

Topic-based Revision — ôn theo chủ đề

- ✦ **Khi nào dùng:** Khi cảm thấy “quá nhiều thứ phải học”.
- ✦ **Cách dùng:** Chia môn thành các topic nhỏ, ôn dứt điểm từng topic rồi mới sang topic khác.
- ✦ **Lỗi thường gặp:** Ôn dàn trải nhiều topic một lúc, không topic nào chắc.
- ✦ **Phù hợp:** IGCSE, A Level — nơi syllabus được chia rõ theo topic.

Past Paper Review — phân tích đề thi cũ

- ✦ **Khi nào dùng:** Ở bước R3 (Rehearse), khi nền đã chắc.
- ✦ **Cách dùng:** Làm đề trong điều kiện thi thật, sau đó phân tích kỹ từng câu sai.
- ✦ **Lỗi thường gặp:** Chỉ làm rồi chấm điểm mà không phân tích — bỏ lỡ bài học lớn nhất.
- ✦ **Phù hợp:** Mọi chương trình có đề thi cũ công khai (IGCSE, A Level, IB, SAT, AP).

Mark Scheme Analysis — đọc thang chấm

- ✦ **Khi nào dùng:** Khi điểm chưa cao dù kiến thức ổn.
- ✦ **Cách dùng:** Đối chiếu bài mình với thang chấm để hiểu giám khảo cho điểm ở đâu.
- ✦ **Lỗi thường gặp:** Bỏ qua thang chấm, viết theo cảm tính.
- ✦ **Phù hợp:** Rất quan trọng với A Level, IB — nơi cách trình bày quyết định điểm.

Blurting Method — viết bung trí nhớ

- ✦ **Khi nào dùng:** Khi muốn kiểm tra mình thực sự nhớ được bao nhiêu.
- ✦ **Cách dùng:** Đọc một topic, gấp sách, viết ra *tất cả* những gì nhớ được, rồi so với tài liệu.
- ✦ **Lỗi thường gặp:** Viết trong khi vẫn liếc tài liệu — mất tác dụng.
- ✦ **Phù hợp:** Các môn lý thuyết nhiều: Bio, History, Econ, TOK.

Mind Map có chọn lọc — sơ đồ tư duy

- ✦ **Khi nào dùng:** Khi cần thấy mối liên hệ giữa các ý lớn.
- ✦ **Cách dùng:** Vẽ sơ đồ nổi các khái niệm; giữ gọn, chỉ ghi từ khóa.
- ✦ **Lỗi thường gặp:** Vẽ quá chi tiết, biến thành chép lại cả bài — tốn thời gian.
- ✦ **Phù hợp:** Hợp môn có cấu trúc liên kết: Econ, Business, Biology.

Exam-style Practice — luyện đúng dạng đề

- ✦ **Khi nào dùng:** Trong giai đoạn nước rút cuối.
- ✦ **Cách dùng:** Luyện đúng dạng câu hỏi sẽ gặp, đúng thời lượng, đúng cách trình bày.
- ✦ **Lỗi thường gặp:** Chỉ học lý thuyết mà không luyện đúng format đề.
- ✦ **Phù hợp:** Bắt buộc với mọi chương trình ở giai đoạn cuối.

Bảng so sánh nhanh

Kỹ thuật	Phù hợp khi	Lợi ích chính	Cần tránh
Active Recall	Ghi nhớ lâu dài	Nhớ sâu, bền	Đọc lại thụ động
Spaced Repetition	Giữ kiến thức	Chống quên	Ôn dồn một lúc
Pomodoro	Khó tập trung	Duy trì năng lượng	Phiên học vô tận
Error Log	Sau khi luyện đề	Không lặp lỗi cũ	Sửa xong rồi quên
Blurting	Tự kiểm tra	Lộ chỗ chưa chắc	Liếc tài liệu khi viết
Mark Scheme	Điểm chưa cao	Hiểu cách được chấm	Viết theo cảm tính

LỜI KHUYÊN ÁP DỤNG

Đừng cố dùng cả mười kỹ thuật cùng lúc — đó lại là một dạng quá tải. Hãy chọn **hai đến ba kỹ thuật** phù hợp nhất với môn và giai đoạn hiện tại, dùng cho nhuần nhuyễn, rồi mới bổ sung thêm. Một mentor hoặc giáo viên có thể giúp con chọn đúng kỹ thuật cho đúng môn, thay vì mò mẫm thử sai.

CHƯƠNG 7

Quản lý thời gian mùa thi mà không kiệt sức

Một thời khóa biểu tốt không phải là cái lịch dày đặc nhất — mà là cái lịch con có thể **thực sự theo được** trong nhiều tuần liền mà không gục. Bền vững quan trọng hơn cường độ.

Bảy nguyên tắc lập lịch bền vững

- ✓ **Không xếp lịch quá dày.** Một lịch đầy ắp trông “năng suất” nhưng thường sụp đổ sau vài ngày, để lại cảm giác thất bại.
- ✓ **Chia block học 45–90 phút.** Đủ dài để vào guồng, đủ ngắn để não không quá tải; nghỉ ngắn giữa các block.
- ✓ **Luôn có buffer time.** Chừa khoảng trống cho việc phát sinh; kế hoạch không buffer là kế hoạch chắc chắn vỡ.
- ✓ **Xen kẽ môn khó và môn nhẹ.** Không xếp ba môn nặng liên nhau; xen môn dễ thở để giữ sức.
- ✓ **Có ngày review lỗi sai.** Dành thời gian riêng để xem lại Error Log, không chỉ học kiến thức mới.
- ✓ **Có thời gian nghỉ thật sự.** Nghỉ nghĩa là *không* nghĩ về bài — không phải “nghỉ” trong khi vẫn canh cánh lo.
- ✓ **Không học đến kiệt sức trước ngày thi.** Đêm trước thi nên nhẹ nhàng, ngủ đủ — nhồi phút chót hại nhiều hơn lợi.

Mẫu lịch một tuần

Đây là khung tham khảo — con điều chỉnh theo giờ giấc và chương trình của mình. Điểm mấu chốt: mỗi ngày đều có nghỉ thật, và Chủ nhật nhẹ để phục hồi.

Buổi	T2–T3	T4–T5	T6–T7	Chủ nhật
Sáng	Topic trọng tâm (R1)	Topic trọng tâm (R1)	Luyện đề (R3)	Nghỉ / hoạt động yêu thích
Chiều	Bài tập topic (R2)	Bài tập topic (R2)	Phân tích đề + Error Log	Review nhẹ tuần qua
Tối	Ôn giãn cách 30'	Ôn giãn cách 30'	Ôn giãn cách 30'	Lập kế hoạch tuần tới
Nghỉ	Vận động nhẹ 30'	Gặp bạn / thư giãn	Vận động nhẹ 30'	Nghỉ trọn buổi

Xen kẽ học – nghỉ – vận động là chìa khoá giữ nhịp bền suốt mùa thi.

Công thức 60 – 30 – 10

Một cách chia thời gian đơn giản mà hiệu quả cho mỗi phiên học hoặc mỗi tuần ôn:

60% Cho topic trọng tâm — phần mang lại nhiều điểm nhất	30% Cho luyện bài — biến kiến thức thành kỹ năng	10% Cho review lỗi sai & điều chỉnh kế hoạch
---	--	--

VÌ SAO TỶ LỆ NÀY QUAN TRỌNG

Tỷ lệ này chống lại hai cái bẫy phổ biến: học lý thuyết mãi mà không luyện (thiếu phần 30%), và luyện đề liên tục mà không nhìn lại lỗi (thiếu phần 10%). Chỉ 10% dành cho việc xem lại và điều chỉnh cũng đủ để con luôn biết mình đang đi đúng hướng — và cảm giác “đúng hướng” ấy chính là thứ làm dịu lo âu nhiều nhất.

Học ít giờ hơn nhưng đều đặn và đúng cách sẽ đưa con đi xa hơn nhiều so với những phiên nhồi kiệt sức rồi bỏ bẵng.

Khi kế hoạch bị vỡ: cách quay lại nhịp

Không kế hoạch nào chạy hoàn hảo — sẽ có ngày con mệt, ốm, hoặc đơn giản là không tập trung được. Điều quyết định không phải là tránh mọi trục trặc, mà là quay lại nhịp nhanh thế nào. Vài nguyên tắc:

- **Bỏ lỡ một buổi không phải là hỏng cả tuần.** Đừng “trả nợ” bằng một phiên nhồi kiệt sức — chỉ cần tiếp tục từ buổi kế tiếp như bình thường.
- **Ưu tiên lại thay vì làm bù tất cả.** Chọn phần quan trọng nhất trong số đã lỡ, làm phần đó, và buông phần còn lại một cách có chủ đích.
- **Hạ mục tiêu ngày mệt, đừng bỏ hẳn.** Làm 20 phút vẫn tốt hơn con số 0 — giữ được thói quen quan trọng hơn giữ được khối lượng.
- **Xem lại kế hoạch mỗi cuối tuần.** Điều chỉnh cho tuần sau dựa trên thực tế tuần này, thay vì bám cứng một lịch không còn phù hợp.

LINH HOẠT QUAN TRỌNG HƠN HOÀN HẢO

Một kế hoạch tốt là kế hoạch **linh hoạt, không phải hoàn hảo**. Học sinh giữ được phong độ suốt mùa thi không phải là người chưa từng lỡ buổi nào, mà là người biết cách nhẹ nhàng quay lại sau mỗi lần chệch nhịp. Sự linh hoạt ấy cũng chính là một cách bảo vệ tinh thần.



PHẦN BA

III

Chăm sóc & đồng hành

Học bền không chỉ nằm ở phương pháp. Phần này chăm cho phần con người: giấc ngủ, ăn uống, sự bình tĩnh trong phòng thi, cách phụ huynh trò chuyện, cách giữ động lực, và quan trọng nhất — biết khi nào cần tìm hỗ trợ chuyên môn.

CHƯƠNG 8

Giấc ngủ, ăn uống và vận động trong mùa thi

Não bộ là “công cụ làm bài” quan trọng nhất — và nó chạy bằng giấc ngủ, dinh dưỡng và vận động. Bỏ bê ba yếu tố này để lấy thêm giờ học là một cuộc đổi chác thua thiệt: con đánh đổi thứ giúp mình nhớ và tập trung để lấy vài giờ học kém chất lượng.

Giấc ngủ — nền tảng của trí nhớ

Trong lúc ngủ, não sắp xếp và củng cố những gì đã học ban ngày. Một đêm thức trắng ôn bài có thể khiến con nhớ *kém hơn* so với ngủ đủ. Vài nguyên tắc:

- ✓ **Ngủ đủ và ngủ đều.** Giữ giờ ngủ — thức ổn định, kể cả cuối tuần, giúp cơ thể vào nhịp.
- ✓ **Không học xuyên đêm kéo dài.** Nhồi cả đêm phá vỡ nhịp sinh học và làm giảm khả năng ghi nhớ ngay hôm sau.
- ✓ **Tạo một ritual (thói quen) trước khi ngủ.** Ví dụ: tắt màn hình, đọc vài trang sách nhẹ, hít thở chậm — báo hiệu cho não “đã đến giờ nghỉ”.
- ✓ **Nghỉ mắt khi học màn hình lâu.** Quy tắc 20–20–20: cứ 20 phút, nhìn xa khoảng 6 mét trong 20 giây.

🌿 ĂN UỐNG

Ăn uống ổn định. Ăn đều bữa, ưu tiên bữa nhẹ dễ tiêu trước khi học. Bỏ bữa khiến đường huyết dao động, làm con cáu và khó tập trung.

Uống đủ nước. Mất nước nhẹ cũng làm giảm tập trung — để một chai nước trên bàn học.

✚ VẬN ĐỘNG

Vận động nhẹ. Đi bộ, đạp xe, giãn cơ 20–30 phút giúp giải tỏa căng thẳng và cải thiện giấc ngủ.

Giảm caffeine quá mức. Một chút cà phê/trà có thể ổn, nhưng lạm dụng gần giờ ngủ sẽ phá giấc và tăng bồn chồn.

📌 ĐIỀU CẦN NHỚ

Ba thói quen này không cần hoàn hảo — chỉ cần **đủ tốt và đều đặn**. Một học sinh ngủ đủ, ăn đều và đi bộ mỗi ngày sẽ học hiệu quả hơn nhiều so với một học sinh hy sinh tất cả để “cày” thêm. Đây là khoản đầu tư cho chính điểm số, không phải sự lười biếng.

Checklist: Routine 24 giờ trước ngày thi

Ngày cuối trước kỳ thi nên dành cho *ổn định*, không phải nhồi nhét. Đây là checklist để cả nhà cùng chuẩn bị:

Chuẩn bị cho ngày thi

- ☐ Chuẩn bị sẵn giấy tờ tùy thân, phiếu dự thi, xác nhận địa điểm.

- ☐ Kiểm tra dụng cụ: bút, thước, máy tính (đúng loại được phép), pin dự phòng.
- ☐ Xác nhận đường đi và thời gian di chuyển đến điểm thi.
- ☐ Không học nhồi kiến thức mới muộn — chỉ lướt nhẹ phần đã ôn.
- ☐ Ăn một bữa nhẹ, dễ tiêu; tránh đồ lạ dễ gây khó chịu bụng.
- ☐ Chuẩn bị quần áo, đồ dùng từ tối hôm trước để sáng không vội.
- ☐ Đi ngủ đúng giờ, tránh màn hình sát giờ ngủ.
- ☐ Hít thở chậm vài phút trước khi ngủ để tâm trí lắng lại.

Sáng ngày thi: giữ mọi thứ nhẹ nhàng

Buổi sáng trước giờ thi không phải lúc để ôn thêm — mà để giữ cơ thể và tâm trí ở trạng thái tốt nhất. Vài việc nên và không nên:

NÊN LÀM

- ✓ Dậy sớm vừa đủ để không vội vàng, cuống quýt.
- ✓ Ăn sáng nhẹ nhưng đủ năng lượng cho buổi thi.
- ✓ Đến điểm thi sớm để có thời gian ổn định tâm lý.
- ✓ Hít thở chậm vài nhịp trước khi vào phòng.

NÊN TRÁNH

- Nhồi kiến thức mới vào phút chót.
- So sánh, hỏi bài bạn ngay trước giờ thi.
- Uống quá nhiều caffeine cho “tỉnh táo”.
- Đọc lại toàn bộ vở trong lo lắng.

MỘT LỜI NHẮN CHO BUỔI SÁNG NGÀY THI

Nếu buổi sáng có chút trục trặc — quên món đồ, kẹt xe, thấy hồi hộp — hãy nhớ rằng điều đó **không quyết định kết quả**. Một hơi thở sâu và một câu tự nhắc “mình đã chuẩn bị rồi” thường đủ để đưa mọi thứ về đúng nhịp. Sự bình tĩnh của cả nhà trong buổi sáng ấy là món quà lớn nhất dành cho con.

CHƯƠNG 9

Kỹ thuật bình tĩnh trước và trong phòng thi

Ngay cả học sinh chuẩn bị kỹ cũng có thể hoảng khi bước vào phòng thi. Tin tốt: sự bình tĩnh là một **kỹ năng có thể luyện**, giống như bất kỳ kỹ năng nào khác. Dưới đây là những kỹ thuật con có thể tập trước và dùng ngay tại chỗ.

BOX BREATHING 4-4-4-4

Một cách thở giúp hệ thần kinh dịu lại nhanh:

- Hít vào bằng mũi trong **4 giây**
- Giữ hơi **4 giây**
- Thở ra chậm **4 giây**
- Giữ trống **4 giây**, rồi lặp lại

Làm 3–4 vòng trước khi vào phòng hoặc khi thấy tim đập nhanh giữa giờ.

GROUNDING 5-4-3-2-1

Kỹ thuật “tiếp đất” kéo tâm trí về hiện tại khi lo lắng dâng lên. Lần lượt nhận ra:

- **5** thứ con nhìn thấy
- **4** thứ con chạm được
- **3** âm thanh con nghe
- **2** mùi con ngửi
- **1** điều con cảm nhận trong người

Chiến thuật khi làm bài

- **Self-talk tích cực.** Thay “mình tiêu rồi” bằng “mình làm phần mình chắc trước đã”. Lời tự nhủ định hình cảm xúc.
- **Đọc đề theo vòng.** Lướt toàn bộ đề một lượt trước, làm câu dễ trước để lấy đà và ghi điểm chắc.
- **Bỏ qua câu khó tạm thời.** Đánh dấu, đi tiếp, quay lại sau — đừng để một câu khó “khóa” cả bài.
- **Kiểm soát thời gian theo điểm.** Phân bổ thời gian theo số điểm mỗi câu, không sa lầy vào câu ít điểm.
- **Không hoảng khi gặp câu lạ.** Câu lạ là bình thường; thường vẫn có phần con làm được nếu bình tĩnh phân tích.

CÂU TỰ NHẮC TRƯỚC KHI THI

Chuẩn bị sẵn vài câu tự nhắc và tập nói trong đầu trước ngày thi:

- ✦ “Mình không cần biết mọi thứ, mình cần làm tốt nhất những gì mình đã chuẩn bị.”
- ✦ “Câu khó không quyết định toàn bộ bài thi.”
- ✦ “Bình tĩnh giúp mình lấy lại điểm.”
- ✦ “Mình đã luyện điều này rồi — cứ làm từng bước.”

Bình tĩnh không xóa hết lo lắng — nó chỉ giúp con dùng được những gì mình đã học. Đó là mục tiêu, không phải sự hoàn hảo.

CHƯƠNG 10

Phụ huynh nên nói gì khi con stress?

Trong mùa thi, lời nói của bố mẹ có sức nặng rất lớn — có thể là chỗ dựa, cũng có thể vô tình là thêm một áp lực. Chương này rất thực tế: những câu nên tránh, những câu nên nói, và cách phản ứng trong các tình huống thường gặp.

✗ NHỮNG CÂU NÊN TRÁNH

- “Có mỗi việc học thôi mà cũng stress?”
- “Con nhà người ta làm được mà.”
- “Bố mẹ đã đầu tư rất nhiều rồi.”
- “Không được điểm cao thì sao vào trường tốt?”
- “Cứ học thêm nữa là được.”

Những câu này, dù xuất phát từ lo lắng và thương con, thường khiến con thấy cô đơn và bị đánh giá.

✓ NHỮNG CÂU NÊN NÓI

- ✓ “Bố mẹ thấy giai đoạn này đang khó với con.”
- ✓ “Mình cùng xem phần nào đang khiến con áp lực nhất nhé.”
- ✓ “Con không cần tự xử lý một mình.”
- ✓ “Điểm số quan trọng, nhưng sức khỏe của con cũng quan trọng.”
- ✓ “Bố mẹ muốn hiểu con đang cần hỗ trợ gì.”

Những câu này mở ra sự kết nối và cho con biết mình có một đồng minh, không phải một người giám sát.

Bảng tình huống — cách phản ứng

Tình huống	Phản ứng chưa phù hợp	Phản ứng nên thử
Con nói “con học không vào”	“Tại con không tập trung thôi.”	“Mình thử tìm xem phần nào đang khó vào nhé, có thể đổi cách học.”
Con được điểm thấp một bài	“Sao lại được có ngần này?”	“Con thấy bài này khó ở đâu? Mình xem lại cùng nhau.”
Con thức khuya học nhồi	“Học nữa đi, chưa đủ đâu.”	“Con nghỉ chút rồi ngủ nhé, mai đầu óc tỉnh sẽ nhớ tốt hơn.”
Con so sánh mình với bạn	“Ừ, bạn con giỏi thật đấy.”	“Mỗi người một nhịp; mình chỉ cần tốt hơn con của tuần trước.”
Con nói “con sợ thi trượt”	“Trượt là hỏng hết đấy.”	“Bố mẹ hiểu con lo. Dù kết quả thế nào, mình vẫn cùng con đi tiếp.”

NGUYÊN TẮC GIAO TIẾP CỐT LỖI

Nguyên tắc vàng: **lắng nghe trước, giải pháp sau**. Rất nhiều khi con không cần bố mẹ “sửa” vấn đề ngay — con cần cảm giác được nghe và được hiểu. Khi con thấy an toàn để nói thật, cả nhà mới có thể cùng tìm cách. Một câu đơn giản như “Kể bố mẹ nghe thêm đi” đôi khi có giá trị hơn cả một bài giảng.

Bốn thói quen giao tiếp giúp con thấy an toàn

Ngoài từng câu nói cụ thể, chính những thói quen nhỏ lặp đi lặp lại mới tạo nên cảm giác an toàn để con mở lòng. Bốn thói quen đáng nuôi dưỡng trong mùa thi:

- ✓ **Hỏi về cảm xúc, không chỉ về điểm.** “Hôm nay con thấy thế nào?” mở ra nhiều hơn “Hôm nay được mấy điểm?”.
- ✓ **Công nhận nỗ lực, không chỉ kết quả.** Ghi nhận việc con đã cố gắng giúp con dám tiếp tục cố, kể cả khi kết quả chưa như ý.
- ✓ **Cho con quyền có ngày mệt.** Thỉnh thoảng chùng xuống là bình thường; không phải mỗi lúc mệt đều cần “chấn chỉnh”.
- ✓ **Giữ bình tĩnh khi nghe tin không vui.** Phản ứng nhẹ nhàng lần này là lý do con sẽ tiếp tục kể cho bố mẹ nghe lần sau.

ĐIỀU CON THẬT SỰ CẦN NGHE

Mục tiêu của mọi cuộc trò chuyện trong mùa thi không phải là khiến con học nhiều hơn, mà là để con biết chắc một điều: **dù chuyện gì xảy ra, bố mẹ vẫn ở cùng phía với con**. Cảm giác an toàn ấy, nghịch lý thay, lại chính là nền tảng vững nhất để con dám cố gắng hết mình.

CHƯƠNG 11

Khi học sinh mất động lực: làm sao kéo lại nhịp học?

Mất động lực hiếm khi là “lười”. Thường nó là một tín hiệu: có gì đó trong cách học đang không ổn. Hiểu đúng nguyên nhân giúp cả nhà kéo lại nhịp học một cách nhẹ nhàng, thay vì thúc ép khiến con càng né tránh.

Vì sao con mất động lực?

NHÓM NGUYÊN NHÂN 1

- Học mãi không thấy tiến bộ
- Mục tiêu quá xa, thấy nản
- Không hiểu mình sai ở đâu

NHÓM NGUYÊN NHÂN 2

- Quá mệt, cạn năng lượng
- Sợ thất bại nên né tránh
- Thiếu người hướng dẫn, feedback

Sáu cách kéo lại nhịp học

- 1 **Chia mục tiêu nhỏ.** Thay “đạt A môn này” bằng “hôm nay làm chắc một topic”. Mục tiêu nhỏ dễ bắt đầu và tạo đà.
- 2 **Theo dõi tiến bộ bằng dữ liệu.** Ghi lại điểm luyện tập, số câu đúng theo thời gian — nhìn thấy đường đi lên là liều thuốc động lực mạnh nhất.
- 3 **Ghi lại lỗi sai đã sửa được.** Một cuốn “nhật ký thắng nhỏ” cho con bằng chứng rằng mình đang tiến, dù cảm giác chưa rõ.
- 4 **Học theo topic nhỏ.** Hoàn thành trọn vẹn một topic cho cảm giác “xong một việc”, dễ chịu hơn nhiều so với chơi với giữa mọi thứ.
- 5 **Tạo cảm giác thắng nhỏ mỗi ngày.** Kết thúc buổi học bằng một việc con chắc chắn làm được, để ngày khép lại bằng thành công.
- 6 **Có mentor/giáo viên feedback thường xuyên.** Một người chỉ đúng chỗ cần cải thiện giúp con thoát khỏi cảm giác “cố mãi mà không biết đúng sai”.

ĐIỀU CẦN NHỚ

Điểm mấu chốt xuyên suốt: **động lực đến sau khi bắt đầu, không phải trước**. Chờ “có hứng mới học” thường là chờ mãi. Bắt đầu với một việc thật nhỏ, làm xong, và cảm giác hoàn thành sẽ tự nuôi động lực cho việc tiếp theo. Vai trò của phụ huynh và mentor là giúp con *bắt đầu*, không phải ép con “cố hơn”.

Mẫu Progress Tracker đơn giản

Một bảng theo dõi ngắn gọn, con điền cuối mỗi buổi học. Nó biến sự tiến bộ vô hình thành thứ nhìn thấy được — và giảm lo âu bằng chính bằng chứng.

Ngày	Môn	Topic	Việc đã làm	Lỗi sai chính	Cần sửa buổi sau	Tự tin 1–5
12/6	A Level Bio	Genetics	Làm 5 câu 6 điểm	Nhầm allele	Ôn lại sơ đồ lai	3
13/6	IB Econ	Market failure	1 data response	Thiếu ví dụ	Học 3 ví dụ thực tế	2
14/6	SAT Math	Algebra	20 câu luyện	Sai dấu	Cẩn thận bước cuối	4

Ví dụ minh họa — con điền theo buổi học thực tế của mình.

Điều làm bảng này hiệu quả không phải là sự cầu kỳ, mà là sự **đều đặn**. Chỉ cần điền vài dòng mỗi buổi, sau một hai tuần con sẽ có trong tay một câu chuyện rõ ràng về hành trình của mình — và cột “Tự tin 1–5” thường tăng dần theo thời gian, đó là bằng chứng động viên mạnh nhất.

ĐIỀU CẦN NHỚ VỀ ĐỘNG LỰC

Nếu con đang mất động lực, đừng bắt đầu bằng việc đặt mục tiêu lớn hơn. Hãy bắt đầu bằng việc **làm cho tiến bộ trở nên nhìn thấy được**: một bảng theo dõi, một cuốn nhật ký thắng nhỏ, một cột tự tin nhích lên mỗi tuần. Khi con thấy mình đang tiến, động lực sẽ quay lại — không phải bằng ý chí, mà bằng bằng chứng.

Dấu hiệu con đang lấy lại nhịp

Động lực quay lại thường âm thầm, không ồn ào. Đây là những dấu hiệu tích cực cho thấy con đang dần tìm lại nhịp học — đáng để phụ huynh ghi nhận và khích lệ:

- ✓ Con bắt đầu một buổi học mà không cần bị nhắc nhiều lần.
- ✓ Con nói về một topic cụ thể thay vì than “nhiều thứ quá”.
- ✓ Con chủ động hỏi lại phần mình chưa hiểu, thay vì né tránh.
- ✓ Con hoàn thành trọn vẹn một việc nhỏ và thấy hài lòng vì điều đó.
- ✓ Con bớt so sánh với bạn, tập trung hơn vào tiến bộ của chính mình.

NUÔI DƯỠNG ĐỘNG LỰC VỪA QUAY LẠI

Khi thấy những dấu hiệu này, điều tốt nhất phụ huynh có thể làm là **ghi nhận nhẹ nhàng** — “Bố mẹ thấy dạo này con vào việc đều hơn đấy” — thay vì lập tức nâng kỳ vọng lên. Sự công nhận đúng lúc nuôi dưỡng động lực vừa mới nhen; áp lực mới có thể dập tắt nó. Hãy để đà tiến bộ tự lớn dần một cách tự nhiên.

CHƯƠNG 12

Khi nào cần hỗ trợ chuyên môn?

⚠ LƯU Ý

Chương này được viết cẩn trọng. Cuốn cẩm nang **không** chẩn đoán bệnh và không thay thế ý kiến chuyên môn. Mục đích ở đây chỉ là giúp phụ huynh nhận ra ranh giới mà tại đó, sự đồng hành tại nhà cần được bổ sung bằng hỗ trợ từ chuyên gia.

Phần lớn căng thẳng mùa thi sẽ dịu đi khi có nhịp học ổn định và sự đồng hành. Nhưng có những dấu hiệu cho thấy con đang cần nhiều hơn thế — và khi ấy, tìm hỗ trợ chuyên môn là hành động của sự quan tâm, không phải sự thất bại.

Dấu hiệu phụ huynh cần chú ý

- Mất ngủ kéo dài, hoặc thay đổi giấc ngủ rõ rệt trong nhiều tuần.
- Hoảng loạn, tim đập nhanh, khó thở trước mỗi bài kiểm tra.
- Khóc nhiều, hoặc thu mình lại một cách bất thường so với ngày thường.
- Không ăn uống bình thường trong thời gian dài.
- Né tránh trường học hoặc bài thi ở mức nghiêm trọng.
- Thường xuyên nói những câu tiêu cực về bản thân.
- Có ý nghĩ hoặc lời nói về việc tự làm hại bản thân.
- Căng thẳng kéo dài dù đã giảm tải học tập và điều chỉnh nhịp sống.

KHI CẦN HÀNH ĐỘNG NGAY

Nếu con có **ý nghĩ hoặc lời nói về việc tự làm hại bản thân**, hãy xem đây là tình huống cần được quan tâm ngay lập tức. Đừng chờ đợi hay tự phán đoán mức độ — hãy liên hệ chuyên gia tâm lý, bác sĩ, hoặc dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp tại địa phương. Ở bên con, lắng nghe không phán xét, và tìm sự trợ giúp chuyên môn là điều quan trọng nhất.

Nên làm gì?

- ✓ **Trao đổi với giáo viên chủ nhiệm hoặc cố vấn học thuật** để hiểu con ở trường và phối hợp hỗ trợ.
- ✓ **Tìm chuyên gia tâm lý học đường** hoặc chuyên gia sức khỏe tinh thần có kinh nghiệm với lứa tuổi học sinh.
- ✓ **Không xem nhẹ dấu hiệu kéo dài.** Điều gì kéo dài nhiều tuần và ảnh hưởng đến sinh hoạt hằng ngày đều đáng được lắng nghe nghiêm túc.
- ✓ **Trong tình huống khẩn cấp**, liên hệ dịch vụ y tế hoặc hỗ trợ khẩn cấp tại địa phương.

VAI TRÒ CỦA TIMES EDU Ở ĐÂY

Times Edu đồng hành với con về mặt **học thuật** — lộ trình, phương pháp, tiến bộ. Khi thấy dấu hiệu vượt ra ngoài phạm vi ấy, chúng tôi luôn khuyến khích gia đình tìm đến đúng chuyên gia. Sức khỏe tinh thần của con là ưu tiên hàng đầu, và không có kết quả học tập nào đáng để đánh đổi điều đó.

Cách mở lời với con một cách nhẹ nhàng

Khi lo lắng, phụ huynh đôi khi không biết bắt đầu từ đâu. Không cần một cuộc nói chuyện “nghiêm trọng” — điều con cần nhất thường chỉ là cảm giác được quan tâm và không bị phán xét. Vài cách mở lời:

- ✓ Chọn một lúc yên tĩnh, không vội vàng, không ngay sau một chuyện căng thẳng.
- ✓ Bắt đầu bằng quan sát nhẹ nhàng: “Bố mẹ thấy dạo này con có vẻ mệt hơn.”
- ✓ Cho con biết con không phải xử lý một mình, và không có gì phải giấu.
- ✓ Lắng nghe mà không vội đưa giải pháp hay đánh giá điều con chia sẻ.

TÌM HỖ TRỢ LÀ MỘT CÁCH CHĂM SÓC

Tìm đến chuyên gia không phải là dấu hiệu của thất bại — mà là một cách chăm sóc, giống như đưa con đi khám khi con bị ốm. Càng được hỗ trợ sớm và đúng cách, con càng nhẹ nhàng vượt qua giai đoạn khó khăn. Điều quý giá nhất phụ huynh có thể trao cho con lúc này là sự hiện diện bình tĩnh, ấm áp và không phán xét.

Đây là một chủ đề nhạy cảm. Nếu quý vị hoặc con đang trải qua giai đoạn khó khăn về tinh thần, việc kết nối với một chuyên gia hoặc người mình tin tưởng là bước đi đúng đắn và can đảm.



PHẦN BỐN

IV

Đồng hành lâu dài

Mùa thi này rồi sẽ qua — nhưng việc học thì còn dài. Phần cuối nói về cách xây dựng sự đồng hành bền vững, kèm bộ công cụ in ra dùng được ngay và những lời nhắn gửi cho chặng đường phía trước.

CHƯƠNG 13

Times Edu đồng hành thế nào để học sinh học bền vững hơn?

Xuyên suốt cuốn cẩm nang, có một thông điệp lặp đi lặp lại: áp lực giảm khi con biết mình đang ở đâu, cần làm gì tiếp theo, và có người đồng hành đúng cách. Đó cũng chính là cách Times Edu làm việc cùng học sinh — không phải học cấp tốc phút chót, mà là xây một hệ thống học tập ổn định để con vững vàng qua từng kỳ.

Cách chúng tôi đồng hành

- ✓ **Xác định lỗ hổng kiến thức.** Trước khi học thêm, cần biết con đang thiếu gì. Chúng tôi giúp con nhìn rõ mình đang yếu ở topic và kỹ năng nào — điều rất khó tự thấy khi học một mình.
- ✓ **Xây lộ trình học cá nhân hóa.** Mỗi học sinh một điểm xuất phát, một mục tiêu, một nhịp học. Lộ trình được thiết kế riêng, không rập khuôn.
- ✓ **Chia nhỏ mục tiêu theo từng giai đoạn.** Biến mục tiêu lớn, xa và đáng sợ thành những bước nhỏ, gần và làm được — đúng tinh thần giảm lo âu ở Chương 11.
- ✓ **Theo dõi tiến bộ qua bài tập, past paper và mark scheme.** Tiến bộ được đo bằng dữ liệu cụ thể, không bằng cảm giác — để con và gia đình luôn thấy đường đi lên.
- ✓ **Điều chỉnh tốc độ theo năng lực và áp lực thực tế.** Khi con quá tải, chúng tôi điều chỉnh, không thúc ép. Học bền quan trọng hơn học nhanh.
- ✓ **Hỗ trợ phụ huynh hiểu tiến độ của con.** Phụ huynh được cập nhật rõ ràng để đồng hành đúng cách, thay vì lo lắng trong mơ hồ.
- ✓ **Giúp con tăng tự tin bằng phương pháp rõ ràng.** Khi con biết chính xác mình cần làm gì, sự tự tin quay lại một cách tự nhiên.

Áp lực giảm đi khi học sinh biết mình đang ở đâu, cần làm gì tiếp theo, và có người đồng hành đúng cách.

Sự đồng hành trông như thế nào qua từng giai đoạn

Đồng hành không chỉ dồn vào tuần cuối. Dưới đây là cách sự hỗ trợ học thuật thể hiện ở từng giai đoạn của hành trình ôn thi:

Giai đoạn	Việc tập trung	Điều học sinh nhận được
Đầu kỳ / xa kỳ thi	Rà soát kiến thức nền, xác định lỗ hổng, dựng lộ trình.	Biết rõ mình đang ở đâu và cần đi theo hướng nào.
Giữa kỳ ôn tập	Củng cố từng topic, luyện bài tập, theo dõi tiến bộ.	Thấy mình tiến bộ dần — động lực được nuôi bằng dữ liệu.
Gần ngày thi	Luyện past paper, phân tích mark scheme, canh thời gian.	Tự tin vào kỹ năng làm bài, giảm bỏ ngỡ phòng thi.

Giai đoạn	Việc tập trung	Điều học sinh nhận được
Trong & sau mỗi kỳ	Rút kinh nghiệm, điều chỉnh cho chặng tiếp theo.	Học sinh vững vàng hơn cho mọi kỳ thi phía sau.

Sự đồng hành trải đều theo thời gian, không dồn vào phút chót.

TRIẾT LÝ ĐỒNG HÀNH CỦA CHÚNG TÔI

Chúng tôi tin rằng vai trò của một đơn vị đồng hành học thuật không phải là “dạy thêm cho kịp”, mà là giúp học sinh **tự đứng vững**: học đúng cách, biết tự đánh giá, và giữ được phong độ qua nhiều kỳ học. Một học sinh như vậy không chỉ vượt qua mùa thi này — mà còn sẵn sàng cho mọi mùa thi phía trước.

Một lộ trình học tốt trông như thế nào?

Dù gia đình chọn đồng hành cùng Times Edu hay tự xây dựng ở nhà, một lộ trình học hiệu quả trong mùa thi thường có chung những đặc điểm dưới đây. Quý vị có thể dùng danh sách này như một bộ tiêu chí để tự đánh giá:

Sáu dấu hiệu của một lộ trình tốt

- ☐ Bắt đầu bằng việc xác định rõ con đang yếu ở topic và kỹ năng nào.
- ☐ Có mục tiêu chia nhỏ theo tuần, không chỉ một đích xa mơ hồ.
- ☐ Đo tiến bộ bằng dữ liệu cụ thể (điểm luyện tập, past paper), không bằng cảm giác.
- ☐ Cân bằng giữa học kiến thức, luyện đề và xem lại lỗi sai.
- ☐ Có chỗ cho nghỉ ngơi, giấc ngủ và vận động — không vắt kiệt sức con.
- ☐ Linh hoạt điều chỉnh theo năng lực và áp lực thực tế, không cứng nhắc.

MỘT LỜI NHẮN VỀ SỰ ĐỒNG HÀNH LIÊN TỤC

Cách hiệu quả nhất để giảm áp lực mùa thi là **không đợi đến mùa thi mới bắt đầu**. Sự đồng hành học thuật liên tục — theo dõi tiến bộ định kỳ, phát hiện lỗ hổng sớm, điều chỉnh kịp thời — giúp con luôn ở thế chủ động. Khi kỳ thi đến, đó chỉ là một chặng nữa trên con đường con đã đi vững, không phải một vách núi dựng đứng.

CHƯƠNG 14

Bộ công cụ áp dụng ngay

Bốn mẫu biểu dưới đây gói lại toàn bộ cảm nang thành thứ dùng được ngay. Quý vị có thể in ra, chép lại vào sổ, hoặc tạo bản trên điện thoại. Chúng đơn giản có chủ đích — công cụ càng dễ dùng, càng có khả năng được dùng thật.

TEMPLATE 1

Stress Check-in hằng tuần

Tuần này con thấy áp lực nhất ở đâu?

Môn nào đang khiến con lo nhất?

Con có ngủ đủ trong tuần này không?

Con cần hỗ trợ thêm ở topic nào?

Một việc nhỏ con muốn hoàn thành tuần này là gì?

TEMPLATE 2

Revision Priority Matrix (ma trận ưu tiên ôn tập)

Topic con đã chắc (chỉ cần ôn lại nhẹ)

Topic con chưa chắc (cần củng cố)

Topic dễ mất điểm (cần luyện kỹ trình bày)

Topic cần hỏi giáo viên/mentor

Topic cần luyện past paper riêng

TEMPLATE 3

Parent Conversation Guide (dành cho phụ huynh)

Câu hỏi mở để bắt đầu: “Dạo này việc học với con thế nào?”

Điều cần lắng nghe: cảm xúc phía sau lời nói, không chỉ nội dung

Điều không nên vội kết luận: đừng phán xét hay đưa giải pháp quá nhanh

Hành động tiếp theo cả nhà thống nhất cùng nhau

TEMPLATE 4

Exam Day Calm Checklist

Trước khi đi thi: giấy tờ, dụng cụ, ăn nhẹ, hít thở chậm

Trước khi vào phòng thi: Box Breathing 4-4-4-4, câu tự nhắc tích cực

Trong lúc làm bài: đọc đề theo vòng, làm câu chắc trước, quản lý thời gian theo điểm

Sau khi thi xong: không dằn vặt câu đã qua, nghỉ ngơi, chuẩn bị cho môn tiếp theo

CÁCH DÙNG BỘ CÔNG CỤ

Gợi ý: dán Template 1 ở góc bàn học và điền vào mỗi Chủ nhật; giữ Template 4 trong cặp để đọc lại ngay trước giờ thi. Những công cụ nhỏ, được dùng đều đặn, tạo ra khác biệt lớn hơn nhiều so với một kế hoạch hoàn hảo nhưng bị bỏ quên.

Ví dụ: một lần điền Stress Check-in

Để thấy bộ công cụ hoạt động thế nào trong thực tế, dưới đây là một ví dụ minh họa cách một học sinh có thể điền Template 1 vào cuối tuần:

Câu hỏi	Trả lời (ví dụ minh họa)
Áp lực nhất ở đâu?	Môn A Level Chemistry – sắp có bài kiểm tra lớn.
Môn nào lo nhất?	Chemistry, phần Organic.
Ngủ đủ không?	Chưa – có 2 đêm thức khuya, cần điều chỉnh.
Cần hỗ trợ topic nào?	Reaction mechanisms – chưa tự tin.
Một việc nhỏ tuần này?	Làm chắc 1 past paper Organic và tự chấm.

Ví dụ minh họa – mỗi học sinh sẽ có câu trả lời riêng của mình.

VÌ SAO CHỈ NĂM CÂU LẠI HỮU ÍCH

Chỉ năm câu trả lời ngắn như thế này đã đủ để biến một tuần “mơ hồ và lo lắng” thành một tuần **có trọng tâm rõ ràng**: biết mình lo gì, cần gì và sẽ làm gì tiếp theo. Đó chính là tinh thần xuyên suốt cuốn cẩm nang – sự rõ ràng làm dịu lo âu.

LỜI KẾT

Đi qua mùa thi một cách vững vàng

Nếu quý vị đã đọc đến đây, có một điều chúng tôi muốn nói rõ: **gia đình mình đang làm rất tốt**. Việc quan tâm đến sức khỏe tinh thần của con trong mùa thi, thay vì chỉ chăm chăm vào điểm số, chính là điều giúp con đi xa và đi bền.

Hãy cùng nhớ lại vài điều cốt lõi khép lại cuốn cẩm nang này:

- ✦ **Mùa thi quan trọng, nhưng không đáng để đánh đổi sức khỏe tinh thần.** Một học sinh khỏe mạnh, tự tin sẽ luôn có nhiều cơ hội phía trước.
- ✦ **Con cần phương pháp, nhịp học và sự đồng hành** — không chỉ cần được nhắc “học nhiều hơn”. Ba yếu tố này biến áp lực thành thứ quản lý được.
- ✦ **Phụ huynh không cần tạo thêm áp lực**, mà cần giúp con nhìn rõ đường đi. Đôi khi, món quà lớn nhất là một câu “con không phải làm điều này một mình”.
- ✦ **Sự rõ ràng là liều thuốc cho lo âu.** Khi con biết mình đang ở đâu và cần làm gì tiếp theo, phần lớn nỗi sợ tự tan đi.

Times Edu đồng hành cùng gia đình để việc học trở nên rõ ràng, bền vững và hiệu quả hơn — không chỉ trong mùa thi này, mà trên cả hành trình dài phía trước. Chúng tôi mong cuốn cẩm nang này sẽ là người bạn quý vị lấy ra đọc lại mỗi khi cần một điểm tựa.

“Học tốt nhất diễn ra khi học sinh cảm thấy an toàn để cố gắng.”

Chúc gia đình mình một mùa thi vững vàng, rõ ràng và bình an.

— Đội ngũ Times Edu



TIMES EDU
Learn today lead tomorrow

Đồng hành cùng con, một cách rõ ràng hơn

Nếu quý vị muốn con bước vào mùa thi với một lộ trình rõ ràng và ít áp lực hơn, phụ huynh có thể đặt lịch trao đổi cùng Times Edu để rà soát lộ trình học hiện tại, xác định điểm nghẽn và cùng xây dựng một kế hoạch ôn thi phù hợp hơn cho con.

Đây là một buổi trò chuyện để lắng nghe và định hướng — không phải một buổi bán khóa học. Mục tiêu duy nhất là giúp con học nhẹ nhàng và hiệu quả hơn.

Nhận lộ trình học tập cá nhân hóa cùng Times Edu

Hotline: 036 203 8998 · **Zalo:** 036 907 6996

Email: admin@times.edu.vn · **Website:** times.edu.vn

Cơ sở: Vincom Landmark 81 (TP.HCM) · Times City (Hà Nội)

Times Edu — đồng hành học thuật với học sinh chương trình quốc tế: IGCSE · A Level · IB · AP · SAT · IELTS.

LƯU Ý

Lưu ý quan trọng về nội dung

⚠ MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM

Cuốn cẩm nang này cung cấp thông tin **tham khảo** về quản lý stress học tập và chăm sóc sức khỏe tinh thần trong mùa thi. Nội dung **không thay thế** tư vấn y tế, chẩn đoán hoặc điều trị từ chuyên gia có chuyên môn.

Nếu học sinh có dấu hiệu căng thẳng nghiêm trọng, mất ngủ kéo dài, hoảng loạn, thu mình bất thường, có ý nghĩ hoặc hành vi tự làm hại bản thân, hoặc bất kỳ dấu hiệu nào khiến quý vị lo lắng, phụ huynh cần liên hệ chuyên gia tâm lý, bác sĩ hoặc dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp tại địa phương. Việc tìm kiếm hỗ trợ chuyên môn kịp thời là hành động đúng đắn và quan trọng nhất.

Các ví dụ, tình huống và nhân vật trong cẩm nang mang tính minh họa, được xây dựng để giúp người đọc dễ hình dung, không mô tả một cá nhân cụ thể nào.

Thông tin về chương trình, kỳ thi, thang chấm và quy định của các hội đồng khảo thí có thể thay đổi theo thời gian. Quý vị nên tham khảo nguồn chính thức từ các hội đồng tương ứng (Cambridge, Pearson Edexcel, IBO, College Board...) để có thông tin cập nhật và chính xác nhất.



TIMES EDU
Learn today lead tomorrow

Learn today, lead tomorrow.

© Times Edu · Hotline 036 203 8998 · admin@times.edu.vn · times.edu.vn
Vincom Landmark 81 (TP.HCM) · Times City (Hà Nội)