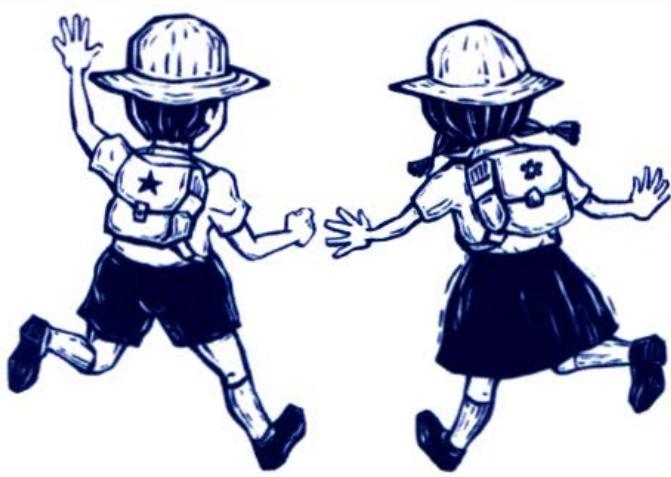


SUGAHARA YUKO



# Mục lục

Chia sẻ ebook : Chiasemoi.com

Chương 1: Vai trò của cha mẹ là gì?.....	23
1. Giúp trẻ tự lập bằng.....	24
2. Nên để trẻ phát triển theo bản năng? ..	26
3. Cha mẹ nên hướng tầm nhìn đến tương lai của con.....	29
4. Với trẻ sơ sinh, cha mẹ là những người bảo hộ .....	32
5. Cha mẹ không nên mãi là “người bảo hộ”.....	34
6. Làm thay con chính là hại con.....	36
7. Cha mẹ hãy tặng con món quà “hỗ trợ”.....	38
8. “Giúp đỡ” - hành động tước đoạt cuộc đời con .....	41
9. Cha mẹ hãy “hỗ trợ”, giúp tài năng của con thăng hoa.....	44
10. Cha mẹ hãy lập cho mình một bảng thành tích theo tiêu chuẩn riêng .....	46

11. Nuôi dạy con không bao giờ có chuyện “quá muộn”.....	48
12. Đối xử với con theo cá tính của con.....	51
 <b>Chương 2: 3 bài học cha mẹ nên dạy con ...</b> 55	
13. Yêu thương sẽ nuôi dưỡng cái tôi của trẻ .....	56
14. “Tất cả là vì con” không giúp con cảm nhận được tình yêu .....	58
15. Trẻ sẽ không biết yêu thương mình và đồng loại nếu không được cha mẹ yêu thương.....	61
16. Dạy trẻ yêu thương như thế nào? .....	64
17. Không dùng từ ra lệnh và cấm đoán với con .....	66
18. “Chiều chuộng” khác với “nuông chiều” .....	69
19. Đánh thức con dậy buổi sáng là trách nhiệm của ai? .....	72
20. Trẻ sẽ học được kinh nghiệm từ bài học “nhận - quả” .....	75
21. Để trẻ không trở thành “người bị hại” .	77

22. “Thiếu tinh thần trách nhiệm” - trẻ sẽ “chết chìm” vì không thể thích ứng .....	80
23. Mẹ dạy con yêu thương, cha dạy con trách nhiệm.....	82
24. Để trẻ tự thức dậy mỗi sáng .....	86
25. Khen thưởng, la mắng, thưởng quà - hạt mầm nào tốt cho trẻ? .....	88
26. Dùng dạy con bằng lời khen .....	91
27. Dùng giận cá chém thớt.....	94
28. Hạt mầm “hạnh phúc khi là người có ích” .....	96
29. Dạy thế nào để con hiểu “hạnh phúc khi là người có ích”? .....	98
30. Trẻ sẽ hành động khi có sự đồng cảm .....	101

<b>Chương 3: Những bài học giúp con hạnh phúc.....</b>	<b>105</b>
31. Quát mắng không phải là dạy dỗ.....	106
32. Hãy bắt đầu từ việc kim nén cơn nóng giận.....	108
33. Tạo ra khung sinh hoạt cho gia đình ...	111

34. Tạo cho trẻ thói quen sinh hoạt khoa học .....	114
35. Hãy đưa ra những quy định rõ ràng trong khung sinh hoạt.....	128
36. Để trẻ thực hiện các quy định đã đề ra.....	130
37. Cha mẹ hãy tuân thủ những quy định đề ra.....	136
38. Đừng yêu con thái quá.....	139
39. Càng cấm đoán, con càng khó bảo ....	141
40. Thông điệp “hiệu quả” để con nghe lời.....	143
41. Dạy con bằng niềm hạnh phúc.....	149

## **Chương 4: Lắng nghe và truyền tải để kết nối yêu thương .....152**

42. Lắng nghe là bước cơ bản của việc hỗ trợ con.....	153
43. Con người rất ít khi lắng nghe người khác.....	156
44. Tự đánh giá “đôi tai biết lắng nghe”...158	
45. Dọa nạt, chỉ trích, thuyết giáo, bạn thuộc tuýp cha mẹ nào?.....161	

46. Nghệ thuật lắng nghe 1: Im lặng .....	161
47. Nghệ thuật lắng nghe 2: Mở cửa trái tim trẻ bằng cách dùng từ lặp lại.....	164
48. Nghệ thuật lắng nghe 3: Cách lắng nghe để giải quyết vấn đề của trẻ.....	167
49. Nghệ thuật lắng nghe 4: Phản ánh lại tâm trạng và cảm xúc của trẻ để nắm bắt tâm lí trẻ .....	173
50. Hãy tiếp nhận cảm xúc và tâm trạng của trẻ .....	176
51. Nghệ thuật lắng nghe 5: Hãy lắng nghe câu chuyện của trẻ bằng ngôn ngữ cơ thể.....	179
52. Cha mẹ hãy giải quyết những vấn đề của mình.....	182
53. Trách mắng trẻ với cách dùng “con...” làm chủ ngữ.....	185
54. Thông điệp “cha mẹ làm chủ ngữ” để truyền tải tâm trạng.....	187
55. Năng lực giao tiếp của trẻ tùy thuộc vào cha mẹ.....	190

<b>Chương 5: Cha mẹ tự tạo ra hạnh phúc cho mình.....</b>	<b>194</b>
56. Bạn có yêu bản thân mình không?.....	195
57. Đừng biến con thành công cụ khẳng định bản thân.....	199
58. Con cái không tìm cha mẹ hoàn hảo.....	201
59. Đừng tự trách mình.....	204
60. Đừng lấy công việc làm lí do lơ là việc nuôi dạy con.....	206
61. “Trò chuyện yêu thương” dành cho người cha.....	209
62. Mở cửa trái tim, kiếm tìm hỗ trợ.....	212
63. Hãy thay đổi bản thân mình.....	214
64. Nói với cha mẹ cảm xúc thật của mình.....	217
65. Tạo khoảng cách nhất định để nói chuyện bình đẳng với cha mẹ.....	221
66. Tin vào sự mạnh mẽ có thể vượt qua mọi thử thách của cha mẹ.....	224
<b>Lời kết: Câu chuyện “Chiếc bình nứt”.....</b>	<b>228</b>

## Lời tác giả

Công việc của tôi là làm thế nào để giúp các nhân viên phát huy hơn nữa năng lực của mình, đồng thời tạo ra môi trường làm việc hiệu quả hơn ở các công ty và các tổ chức. Vì phải tư vấn cho bộ phận phát triển nhân sự, nên tôi thường phải trải qua những buổi họp kéo dài để giúp công ty cải thiện những vấn đề đang mắc phải, hay giúp cho nhân viên nâng cao năng lực bản thân. Hoặc khi cần thiết tôi cũng chỉ đạo nhân viên đi thực tế để có những ứng xử qua điện thoại hiệu quả hơn.

Nhờ làm công việc này mà tôi dần nhận ra rằng việc phát huy những năng lực vốn có của mỗi con người là điều vô cùng quan trọng. Có những người tháo vát giải quyết công việc rất trôi chảy mà chúng ta hay gọi là “người được việc”, để phân biệt với những “người không được việc”, là những người thường làm việc gì cũng hỏng. Tôi tự đặt câu hỏi, liệu ngay từ ban đầu năng lực của “người được việc”

và “người vô dụng” ấy đã tồn tại hay chưa? Chắc chắn là không rồi. Chỉ đơn giản là những “người được việc” thì năng lực vốn có của họ đã được phát huy, còn những “người không được việc” là vì năng lực của họ chưa được phát huy mà thôi.

Tôi lấy một ví dụ, ở lớp tập huấn khi giảng đến nội dung “rèn luyện kĩ năng trình bày logic”, nhằm giúp mọi người phát huy năng lực lí luận khi nói chuyện trước đám đông. Tôi nhận thấy có nhiều người ở bài trình bày trong ngày đầu tiên chẳng để lại ấn tượng nào. Nhưng kết quả chỉ sau 2, 3 buổi tập trung luyện tập, họ trở thành một người hoàn toàn khác, với cách trình bày hấp dẫn và thu hút được người nghe. Đấy chính là kết quả của việc năng lực của người đó đã được phát huy. Hay nói một cách khác, năng lực bị ngủ quên của người ấy đã được đánh thức.

Cũng nhu vậy, nếu con người được gửi gắm vào một môi trường thích hợp thì chúng ta sẽ có thể phát huy được những năng lực mà mình có. Và công việc phát triển năng lực của con người đó được gọi là “huấn luyện” (coaching), còn “huấn luyện viên” (coach) để chỉ những con người tạo ra môi trường

thích hợp và giúp người đó phát huy những năng lực của mình mà thôi.

Tôi bắt đầu đem suy nghĩ ấy áp dụng vào việc nuôi dạy trẻ từ những năm 1995. Tôi đã mở những buổi tọa đàm workshop, tổ chức các buổi nói chuyện trên hội nghị PTA toàn quốc (Hiệp hội phụ huynh và giáo viên Nhật Bản) lấy tên gọi là chương trình “Trò chuyện yêu thương” (Heartful Communication), đồng thời mở các khóa “Huấn luyện yêu thương” dựa trên nền tảng của chương trình “Trò chuyện yêu thương”. Cuốn sách “Trò chuyện yêu thương” đã hỗ trợ cho gần 1 vạn các bậc cha mẹ về cách sống, và cách nuôi dạy con.

“Trò chuyện yêu thương” là chương trình được xây dựng lên với mục đích phát triển kỹ năng sống cho trẻ. Những trẻ nào được phát triển đầy đủ các kỹ năng sống sẽ luôn vui tươi hoạt bát, sẽ biết tổ chức cuộc sống của mình một cách tích cực hơn.

Ngoài ra, chương trình cũng đồng thời đề ra phương pháp phát triển năng lực làm “huấn luyện viên” cho cha mẹ. Việc cha mẹ học cách để thành một huấn luyện viên còn giúp cha mẹ cảm nhận trọn vẹn ý nghĩa về cuộc đời làm cha mẹ của chính

mình. Việc nuôi dưỡng kĩ năng sống cho con, và việc bản thân mình trưởng thành như một huấn luyện viên sẽ không xảy ra độc lập, bởi khi cha mẹ trưởng thành, thì những kĩ năng sống của con cũng nhiều thêm.

Thông qua chương trình “Trò chuyện yêu thương”, tôi đã có cơ hội gặp gỡ nhiều cha mẹ. Tôi đã được lắng nghe rất nhiều chia sẻ và tâm sự, cũng học hỏi được rất nhiều điều hay, cũng đã cùng với các bậc cha mẹ suy nghĩ giải quyết vấn đề và cùng nhau trưởng thành. Cuốn sách này chính là dịp để tôi tóm tắt những thông điệp ấy gửi đến các bậc phụ huynh.

Nhờ những buổi gặp mặt, những trải nghiệm và kinh nghiệm từ chính các bậc cha mẹ mà cuốn sách này đã được xuất bản. Sự ủng hộ từ những vị “huấn luyện viên yêu thương” chính là nền tảng tôi viết ra cuốn sách này. Và trên tất cả, những tâm tư của con trẻ, những người đã yêu thương chúng ta hơn bất cứ ai, dựa vào chúng ta hơn bất cứ ai, tiếp nhận chúng ta như những người làm cha làm mẹ, đã gửi cho chúng ta những thông điệp đầy ý nghĩa đến thế giới này.

Tôi muốn các bậc cha mẹ hãy cùng cố gắng để  
đáp lại sự tin tưởng, đáp lại tình yêu của trẻ, và có  
thể đón nhận trẻ bằng trái tim bao dung nhất.

Sugahara Yuko

## Lời người dịch

Khi cuốn *Chờ đến mẫu giáo thì đã muộn* của tác giả Ibuka Masaru được xuất bản ở Việt Nam đã được các bậc cha mẹ đón nhận nồng nhiệt, tôi thấy mình như được tiếp thêm sức mạnh trên con đường chia sẻ những kiến thức hay về nuôi dạy con. *Chờ đến mẫu giáo thì đã muộn* cho chúng ta những kiến thức cần thiết và rất bổ ích bằng những ví dụ thực tiễn sinh động về tầm quan trọng của việc phát huy trí tuệ và năng lực của trẻ trong giai đoạn vàng từ 0 đến 3 tuổi.

Nhưng tôi vẫn còn cảm thấy thiếu một điều gì đó. Bởi, một con người nếu chỉ bồi dưỡng trí tuệ không thôi mà không có những kỹ năng sống cơ bản thì sẽ không thể tồn tại trong xã hội. Một con người dù có thông minh đến mấy nhưng không có khả năng chăm sóc bản thân và không biết suy nghĩ cho người khác, và thiếu cả năng lực để ứng phó với các tình huống trong đời sống hàng ngày

(mà chúng ta hay nói bằng cụm từ “kĩ năng sống và tự lập”) thì liệu con người ấy sẽ thực sự có ích cho xã hội hay không? Và tôi đã tìm được “câu trả lời” khi được tiếp cận với cuốn sách *Cha mẹ Nhật dạy con tự lập*.

*Cha mẹ Nhật dạy con tự lập* của tác giả Sugahara Yuko là một trong những cuốn sách về dạy trẻ kĩ năng sống được nhiều cha mẹ Nhật đón đọc nhất. Bản thân tác giả Sugahara là một người mẹ, đồng thời là người đã có kinh nghiệm mười mấy năm làm công tác tư vấn cho hàng vạn cha mẹ Nhật về rèn luyện kĩ năng sống và nhân cách cho trẻ. Cuốn sách được viết từ chính những câu chuyện có thật mà tác giả gặp trong quá trình tư vấn cho các bậc phụ huynh nên nó có giá trị thực tiễn rất cao. Tác giả đã đưa ra những tình huống cụ thể, kèm theo cách giải quyết vấn đề khoa học và hợp lí, thi thoảng có những phân tích tâm lí của người làm cha mẹ cũng rất thú vị và mới lạ.

Để xây dựng kĩ năng sống và tính tự lập cho con thì môi trường giáo dục nào là quan trọng nhất? Đó chính là môi trường giáo dục gia đình, là nhiệm vụ của các bậc cha mẹ, ông bà và người thân sẽ giúp trẻ xây dựng những kĩ năng đó. Thời điểm nào bắt đầu

là phù hợp nhất? Chính là khi trẻ bắt đầu muốn tự mình làm mọi thứ như muốn tự xúc cơm, muốn tự mặc quần áo, muốn tự đi vệ sinh... Khi ấy cha mẹ hãy tiếp nhận những mong muốn ấy của con trẻ như một niềm vui về sự trưởng thành của con, thay vì cấm con làm hoặc nghĩ rằng con còn quá nhỏ để làm nó.

Sự trưởng thành của một đứa trẻ khởi đầu là sự dựa dẫm hoàn toàn vào cha mẹ nhưng trẻ sẽ dần dần biết thể hiện ý chí của mình, khẳng định cái tôi của mình, và thời điểm trẻ khẳng định cái tôi ấy do trẻ chủ động biểu hiện ra ngoài chứ cha mẹ không thể quyết định. Vậy thì khi hạt giống tự chủ ấy mồi nhú chồi cha mẹ hãy đón nhận nó bằng thái độ tôn trọng, thừa nhận, và luôn ở bên dìu theo nó lớn lên ra sao thông qua việc ngầm tạo ra môi trường tốt nhất hỗ trợ cho mầm non ấy lớn lên khỏe mạnh.

Trong cuốn *Totto chan cô bé bên cửa sổ* có một tình huống sư phạm kinh điển mà cũng vô cùng hài hước, đó là Tottochan đánh rơi cái ví khi đi vệ sinh, thầy hiệu trưởng đi qua thấy em đang hì hục lôi rác từ ống cống nhà vệ sinh để tìm ví. Thay vì quát mắng, cấm em không được làm hay là làm giúp em, thầy hiệu trưởng đã hỏi em đang làm gì rồi chỉ nhắc nhở

em làm xong thì dậy nắp cống lại. Một tình huống đơn giản như vậy thôi nhưng nó có rất nhiều ý nghĩa đối với cô bé, bởi thầy đã cho Totto chan cảm nhận được rằng, thầy tin tưởng rằng cô bé sẽ làm được, có thể làm đến cùng công việc của mình.

Vì thế, để nuôi dưỡng tính tự lập và kỹ năng sống cho trẻ, cha mẹ thay vì làm hộ trẻ, thay vì cấm đoán, hãy tin rằng trẻ có khả năng làm được điều trẻ muốn, cho trẻ một cơ hội để tự mình trải nghiệm và để tự lập. Những tình huống rất đơn giản nhưng lại có tác dụng to lớn trong giai đoạn đầu đời của trẻ, nuôi dưỡng khả năng tự lập, tự xử lí vấn đề, làm nền tảng vững chắc giúp trẻ khi khôn lớn, trưởng thành.

Trong quá trình nuôi dạy con, chúng ta thường hay tiếp nhận một cách vô thức những kinh nghiệm từ chính cha mẹ chúng ta truyền lại. Điều đó không có gì là xấu, nhưng mỗi thời đại mỗi khác, nếu như chúng ta vẫn duy trì quan niệm cũ, cách thức cũ để nuôi dạy con thì có lẽ trẻ lớn lên sẽ không có đủ năng lực để thích ứng với xã hội hiện đại này được. Vì thế hành trình nuôi dạy con cũng là hành trình mỗi người làm cha mẹ chúng ta phải học hỏi để bùn thân mình cũng trưởng thành lên cùng con.

Chúng ta hay đổ lỗi tại môi trường giáo dục Việt Nam còn nhiều bất cập nên giới trẻ ngày nay mới thiếu kỹ năng sống và sống ý lại đến vậy. Thế nhưng, nếu nhìn vào thực chất vấn đề thì đó không hẳn là trách nhiệm của nhà trường, xã hội mà phải là trách nhiệm của gia đình. Vì thế thông qua cuốn sách này, tôi rất mong chúng ta một lần nữa nhận lại tầm quan trọng của giáo dục trong gia đình đối với sự hình thành nhân cách và kỹ năng sống cho trẻ.

Với tâm lí của một người cũng vừa làm mẹ, tôi mong sao đây sẽ lại là một cuốn sách hữu ích nữa dành cho các bậc cha mẹ trong quá trình nuôi dạy con. Cuốn sách này dành cho phụ huynh có con nhỏ ở mọi lứa tuổi. Nó không chỉ đặc biệt có ích khi con bạn ở giai đoạn trước mẫu giáo và tiểu học, mà cả khi con bạn đã bước vào giai đoạn thiếu niên, thì những bài học mà cuốn sách giới thiệu vẫn luôn có giá trị tham khảo.

Người dịch  
Nguyễn Thị Thu

# Chương 1: **Vai trò của cha mẹ là gì?**

*Mục tiêu của chương trình “Heartful Communication” - tạm dịch “Trò chuyện yêu thương” muốn hướng tới chính là dạy trẻ biết tự lập, mà ở đó cha mẹ sẽ đóng vai trò là những “coach - huấn luyện viên” giúp trẻ phát huy năng lực của bản thân và tự tin bước vào xã hội.*

## **1. Giúp trẻ tự lập bằng...**

Trong những năm gần đây, vấn đề liên quan đến trẻ em đang ngày càng gia tăng, như trẻ hóa độ tuổi phạm tội, trẻ tự ki, trẻ bỏ học, trẻ bị bắt nạt ở trường, trẻ bị bạo lực trong gia đình, trẻ bị ngược đãi... Khi những chuyện như thế xảy ra, ngay lập tức nhiều người sẽ lên án “Tụi trẻ bây giờ chúng nó không được uốn nắn, dạy dỗ nên mới vậy”, hoặc “Bọn trẻ giờ đâu có được chỉ bảo để hiểu biết thế nào là đúng sai”.

Vậy lí do gì khiến trẻ có những hành động đáng tiếc như xã hội đang lén án? Tại sao lại có những bậc cha mẹ nhẫn tâm giết hại con mình?

Phải chăng căn nguyên của tất cả những chuyện này đều bắt nguồn từ việc bọn trẻ ngày nay chưa tự lập? Trẻ không thể tự lập, hay trẻ thiếu tính tự lập ngay từ nhỏ chính là nguyên nhân dẫn đến những chuyện như thế. Một khi, những vấn đề đó xảy ra thì không còn là chuyện của riêng những con người ấy nữa, mà là vấn đề chung của gia đình và toàn xã hội.

Trong xã hội ngày nay, khi mà mọi thứ không ngừng biến chuyển, bản thân người lớn muốn bắt

kịp những biến đổi ấy cũng không phải là chuyện dễ dàng. Vậy trẻ sẽ tiếp nhận những tương tác phức tạp ấy thế nào?

Trông bề ngoài thì trẻ em ngày nay có vẻ người lớn, so với thế hệ chúng ta ngày trước thì trẻ con bây giờ cũng trưởng thành và nhanh nhạy hơn rất nhiều. Thế nhưng thực tế thì nội tâm bên trong hoàn toàn ngược lại, ngày nay trẻ chưa được trang bị đầy đủ những kỹ năng tự lập, thiếu những trải nghiệm nhưng đã bị gửi ra ngoài xã hội đang biến chuyển như vũ bão ấy.

Quá trình con người trưởng thành rất cần những trải nghiệm nhưng nếu những trải nghiệm ấy không hợp lí, hay thừa thãi quá mức cần thiết thì sao? Chưa nói gì đến việc trưởng thành, trẻ có thể phải chịu những nguy hại cả về thể chất lẫn tinh thần.

Việc điều chỉnh những yếu tố tương tác đến từ bên ngoài là điều vô cùng khó khăn. Cha mẹ có thể ngăn cấm trẻ xem những sách báo, tạp chí hay chương trình tivi không lành mạnh, nhưng chỉ khi trẻ còn nhỏ, còn khi trẻ đã lớn thì không thể cấm cản mãi được. Huống chi việc điều chỉnh những kích thích mang tính tinh lí xã hội như quan hệ giữa con người với con người, luôn là điều không thể.

Điều duy nhất cha mẹ có thể làm đó là bồi dưỡng cho con năng lực chặn đứng những tác động xấu ảnh hưởng đến bản thân con. Nếu bản thân trẻ được trang bị đủ năng lực để xử lí, để cự tuyệt những tác động xấu từ bên ngoài, thì những tác hại mà trẻ hứng chịu sẽ chỉ ở mức tối thiểu mà thôi. Năng lực ấy tôi gọi là “kĩ năng sống”, và những trẻ có “kĩ năng sống” như thế là những trẻ “biết tự lập”.

Khi những vấn đề liên quan đến con trẻ đang ngày càng phát sinh, vì sao phụ huynh lại không thành công trong việc dạy con kĩ năng sống? Có phải chúng ta đang cản trở quá trình trẻ tự bồi dưỡng kĩ năng sống cho mình? Ăn dưới những mĩ từ như “yêu thương”, “trách nhiệm”, có phải chúng ta đã can thiệp quá sâu vào cuộc sống của trẻ, khiến trẻ không phát huy được năng lực của mình? Dù năng lực xử lí vấn đề, năng lực xử lí thông tin của trẻ phải cao hơn nữa, thì một nghịch lí là trẻ con ngày nay có rất ít cơ hội để học hỏi những điều đó.

## 2. Nên để trẻ phát triển theo bản năng?

Khi con gái tôi học mẫu giáo, tình cờ một hôm tôi gặp lại cô bạn đồng nghiệp mà tôi quen biết từ hơn 10 năm trước, ở công viên gần nhà. Cô ấy

cũng dẫn theo một cậu con trai bằng tuổi con gái tôi. Không phải vì chúng tôi đồng cảnh đơn thản nên mới trò chuyện với nhau mà bởi chúng tôi nói chuyện rất hợp nhau. Chúng tôi đã cùng nhau đi uống trà, trò chuyện, tôi còn đến cả nhà cô ấy chơi.

“Ở nhà cậu chơi trò chơi gì?”, khi con gái tôi hỏi câu đó, cậu bé con cô bạn tôi chỉ mỉm cười mà chẳng có biểu cảm phản ứng gì đặc biệt. Tôi thầm nghĩ “quả là cậu bé hiền lành”, và quan sát hai đứa trẻ chơi. Con gái tôi nhìn những đồ chơi của cậu bạn với ánh mắt tò mò thích thú, rồi chơi không e ngại và rủ cậu bé chơi cùng.

Cạnh phòng khách là phòng kiểu Nhật<sup>(\*)</sup>, nơi tràn ngập đồ chơi của cậu bé đến nỗi không còn chỗ trống để đặt chân. Cậu bé còn đang mải nhìn đống đồ chơi thì mẹ cậu đã đem đồ uống lên. Trong lúc hai đứa trẻ chơi, cô ấy liên tục cắt ngang cuộc nói chuyện với tôi và quay sang nói với cậu con trai: “A, cái đó không được đâu”, “Lấy cái này này”, “Mẹ đã nói con không chơi nữa và ngồi xuống đây uống

---

(\*) Ở Nhật phổ biến 2 kiểu phòng: Phòng kiểu Nhật (cửa giấy kéo, trong phòng không có bàn ghế, mọi người ngồi thảm) và phòng kiểu Âu (cửa đóng mở, có bàn ghế).

nước rồi còn gì nhỉ”, “Ngồi cho ngay ngắn vào con”, “Đừng có làm đổ nước ra ngoài đấy”, “Yên lặng đi nào”, “Ngồi xuống đây nhanh lên”.

Tôi rất ngạc nhiên bởi cô ấy liên tục ra lệnh cho cậu bé. Điều làm tôi kinh ngạc hơn nữa chính là thái độ của cậu bé, cứ hễ bị nhắc nhở cái gì thì cậu bé lại chỉ mỉm cười, như kiểu không nghe thấy gì hết, chỉ làm theo lối lệ.

Sau đó tôi và cô ấy đã trao đổi với nhau rất nhiều vấn đề quanh việc nuôi dạy con cái. Cô ấy đã thốt lên ngạc nhiên “Cậu cứ ngồi nhìn con bé tự chơi thế thôi sao?” khi thấy tôi để cho con mình tự chơi. Cô ấy cho rằng cha mẹ lúc nào cũng phải canh chừng để đưa con về đúng quỹ đạo, như thế mới là uốn nắn. Chính vì thế lúc nào cô ấy cũng ra lệnh, hò hé với con.

Tôi đã nói với cô ấy như thế này “Cậu nhìn xem, bọn trẻ tự biết chúng muốn chơi gì và chơi như thế nào mà”. “Nhưng mà...” đó là câu phản biện mà cô ấy đã dùng rất nhiều trong cuộc trao đổi giữa chúng tôi. Nhỡ mà nó lại làm phiền mọi người xung quanh, nhỡ nó cãi nhau với bạn, nhỡ nó không được uốn nắn tốt thì sao... Chính vì thế cô ấy đã nhắc nhở

con từng cái nhở nhặt và bắt con phải làm theo mọi thứ để thỏa mãn mong muốn của mình.

### **3. Cha mẹ nên hướng tầm nhìn đến tương lai của con**

Lo lắng liệu con mình có an toàn không, có ngoan ngoãn, giỏi giang hay không, rồi sốt sắng uốn nắn con vào nền nếp... có lẽ tất cả những ai làm cha mẹ đều đã và đang trải qua những trạng thái như thế. Đặc biệt trong việc dạy dỗ con, hễ con làm sai chuyện gì là cha mẹ sẽ chịu áp lực mang tính công kích từ xung quanh nhu “Nó không được uốn nắn cẩn thận nên mới hư thế”. Có lẽ vì vậy mà cha mẹ nào cũng muốn bảo ban con trẻ từng li từng tí một, hoặc cố gắng để trở thành những bậc cha mẹ không bị những người xung quanh chê bai, mà không hề nhận ra có lúc mình đã tước đoạt đi niềm vui từ cuộc sống của con trẻ.

Các bậc cha mẹ thường chỉ chú tâm vào thời hiện tại, tức “hôm nay, bây giờ”. Lúc này con có an toàn hay không, hôm nay con có làm theo đúng những gì cha mẹ dặn hay không, hiện tại những gì

cha mẹ mong muốn con đã làm được chưa... Nếu những điều cha mẹ mong muốn ở con mà ngay khi đó con chưa thực hiện được thì cha mẹ sẽ lập tức can thiệp bằng hành động hoặc lời nói. Đó là cách cha mẹ muốn xây dựng sự an toàn và có trật tự ngay “bây giờ”. Nhưng, nếu sự can thiệp quá mức cần thiết thì vô tình cha mẹ đã ngắt đi mầm non hạnh phúc vừa mới nhú của con và biến con trở thành người không tự chủ.

Khi nuôi dạy con, cha mẹ nên hướng tầm nhìn đến là tương lai của con chứ đừng chỉ tập trung tầm nhìn vào hiện tại. Mỗi cha mẹ ngay lúc này hãy thử dừng lại và ngắm xem với cách dạy của mình thì liệu sau này con mình có thực sự hạnh phúc hay không?

Giai đoạn trẻ 4 - 5 tuổi là giai đoạn trẻ tiếp xúc nhiều hơn với thế giới bên ngoài. Đây chính là giai đoạn trẻ cần phải học được cách làm thế nào để chơi cùng bạn, cách điều chỉnh cảm xúc và hành vi để hòa đồng với bạn có thể gọi là “kỹ năng sống” cơ bản đầu tiên.

Cách duy nhất để trẻ học được “kỹ năng sống” là hãy cho trẻ tự trải nghiệm, cho trẻ tiếp xúc với

xã hội. Có vây trẻ mới vừa nâng cao tính tự lập, vừa nâng cao kĩ năng sống cho mình.

Vậy nếu ở thời kì này, trẻ lại cứ dính chặt lấy cha mẹ không rời, còn cha mẹ cứ chỉ thị cho trẻ làm từng tí một thì trẻ sẽ thế nào? Khi trẻ muốn tự suy nghĩ, tự làm mọi việc mà cha mẹ lại cứ làm thay trẻ thì trẻ sẽ ra sao? Câu trả lời là: Trẻ đã mất đi cơ hội để tự mình được trải nghiệm.

Có thể trong tương lai những đứa trẻ đó vẫn có cuộc sống bình thường, nhưng chắc chắn là chúng không thể cảm nhận và tận hưởng được niềm vui một cách trọn vẹn từ những bài học về kĩ năng sống ấy. Đặc biệt là với những đứa trẻ có khí chất hay cá tính từ nhỏ, thì việc cha mẹ can thiệp quá mức sẽ khiến trẻ bị tổn thương sâu sắc. Trẻ lớn lên cũng sẽ không học được điều là điều quan trọng nhất đối với một con người và vì sao cần thiết phải học hỏi.

Tương lai mà cha mẹ hướng đến cho con mình chính là hình ảnh con luôn hạnh phúc, không dựa dẫm vào bất kỳ ai, biết tự tìm ra đường đi cho mình bằng chính năng lực của mình.

## **4. Với trẻ sơ sinh, cha mẹ là những người bảo hộ**

Khi mới chào đời trẻ vẫn chưa thể hoàn toàn tự lập. 3 tháng đầu đời lúc vừa sinh ra là khoảng thời gian trẻ dựa dẫm hoàn toàn vào cha mẹ, bởi nếu không thì trẻ không thể sống được. Cha mẹ đóng vai trò là những người bảo hộ, đáp ứng những đòi hỏi của trẻ, bởi ở giai đoạn này trẻ không có khả năng làm gì. Trẻ không thể tự pha sữa, không thể tự thay bỉm, không thể tự đi lại nên cha mẹ sẽ làm thay trẻ mọi việc.

Sự chăm sóc tận tụy của cha mẹ ở thời kì này sẽ có ảnh hưởng to lớn đến sự hình thành nhân cách của trẻ sau này. Trẻ được ôm áp, được trò chuyện, sẽ lớn lên khỏe mạnh cả về thể chất và tinh thần. Chính vì vậy mà sự “bảo hộ” của cha mẹ ở giai đoạn này không thể lơ là được.

Đồng thời việc ôm áp ở giai đoạn này với trẻ sẽ là bước đệm về tâm lí để giúp cha mẹ gửi gắm tình yêu thương đến con và nuôi dạy con mình thật chu đáo. Quá trình trẻ trưởng thành cũng là quá trình cha mẹ từng bước dõi theo, từ khi trẻ chưa biết làm gì đến khi biết lẫy, biết ngồi, biết bò, rồi chập chững

biết đi, biết lấy tay bốc đồ ăn cho vào miệng, biết nói... ngày qua ngày những việc trẻ biết làm lại tăng lên. Cùng với việc trẻ lớn khôn, biết làm nhiều thứ hơn thì cha mẹ cũng dần chuyển từ vai trò “người bảo hộ” sang “người chi phối”.

Thế nhưng cùng với việc trẻ biết nhiều việc hơn cũng đồng nghĩa với việc nguy hiểm cũng nhiều hơn. Vì muốn bảo vệ con yêu của mình khỏi những mối nguy hiểm cha mẹ sẽ đặt ra những quy tắc hay lệnh cấm để con tuân theo. Thấy đồ vật nào có vẻ nguy hiểm thì ban đầu sẽ nhẹ nhàng “đừng sờ vào”, sau đó sẽ đến cấm đoán “không được”, “cấm chỉ”, rồi ra lệnh “hãy làm cái này”, và những lời giục giã “nhanh lên”... sẽ theo đó được tăng lên.

Để con không chạy nhảy lung tung, cha mẹ sẽ đưa tay ngăn lại hoặc đặt con vào xe đẩy khi đi ra ngoài để bảo vệ sự an toàn cho con. Thời kì bảo hộ và chi phối này có ý nghĩa rất quan trọng đến việc thúc đẩy tính tự lập và phát huy tính tự chủ của trẻ ở giai đoạn tiếp theo. Nhưng cha mẹ lại mang thói quen “bảo hộ” và “giám sát” này quá lâu nên dẫn đến việc cản trở sự phát triển tự nhiên và sự tự do của trẻ ở giai đoạn tiếp theo. Bởi lúc nào cha mẹ cũng nghĩ trẻ “chưa biết làm gì”.

## **5. Cha mẹ không nên mãi là “người bảo hộ”**

Trẻ con lớn nhanh đến mức chẳng bao lâu thời kì “bảo hộ” và “chi phối” sẽ không còn cần thiết nữa. Nhưng với lí do chính đáng như “vì muốn bảo vệ con”, “vì muốn bảo ban đến nơi đến chốn để con ngoan ngoãn, giỏi giang”, “vì muốn trở thành người cha người mẹ tốt” nên cha mẹ thường quên đi việc con mình đã lớn, và kéo dài mãi việc “bảo hộ”, “chi phối” này.

Cha mẹ luôn mang tâm lí muốn “bảo vệ con”, “muốn nuôi dạy con tốt”, “muốn là cha mẹ tốt”... Thế nhưng, trên thực tế những hành động ấy lại tước đoạt sự tự do, ngắt đứt hạt mầm mới nhú giúp trẻ tự lập. Chính việc không công nhận “trẻ có thể làm được”, rồi làm mọi việc thay trẻ đã ngăn cản sự tự lập của trẻ. Những đứa trẻ lớn lên trong suy nghĩ “nó chưa biết làm gì” của cha mẹ sẽ bị tổn thương. Vì sao? Vì trong sự bao bọc của cha mẹ, trẻ sẽ mãi là một đứa trẻ “không biết làm gì”.

Chính tình yêu thương vô điều kiện của cha mẹ nếu cứ duy trì cả khi con đã lớn là nguyên nhân tạo nên những đứa trẻ mãi “không biết làm gì”. Cho

nên khi con mỗi ngày lớn thì cha mẹ cũng phải trưởng thành hơn, phải thay đổi cách tiếp cận của mình với con. Vậy cha mẹ phải làm thế nào thì tốt nhất cho con?

Để trẻ có kĩ năng sống thì cha mẹ không nên đóng mãi vai trò là người “bảo hộ” của trẻ khi trẻ đã lớn. Thay vào đó, cha mẹ nên thể hiện vai trò là người hỗ trợ để trẻ “có thể làm được mọi thứ”. Cuộc đời của một đứa trẻ lớn lên mà bị coi như là đứa trẻ “không biết làm gì”, với một đứa trẻ được coi là đứa trẻ “làm được mọi thứ” sẽ có sự khác nhau rất lớn.

Khi dịch sang tiếng Anh “hỗ trợ” sẽ có nghĩa là “HELP” và “SUPPORT”, nhưng trên thực tế hai từ này có ý nghĩa hoàn toàn khác nhau. “HELP” là hành vi người khác sẽ làm thay toàn bộ giống với “người bảo hộ” khi ai đó “không được việc”. Ngược lại, “SUPPORT” là hành vi trợ giúp cho những “người được việc”, sẽ chỉ dừng lại ở mức quan sát người đó làm, hỗ trợ khi cần thiết để giúp người đó tiến bộ lên. Chính vì thế cha mẹ hãy đóng vai trò SUPPORT (hỗ trợ) trong bước đường con đi.

Khi trẻ bước vào lớp 1 trẻ sẽ xa cha mẹ nhiều hơn nên việc cha mẹ ở bên con 24/24 giờ để bảo vệ

con là điều không thể. Tuy nhiên, nếu lúc này trẻ được rèn luyện những kỹ năng cơ bản của “người làm được” thì đó chính là bước đệm đầu tiên giúp trẻ tự tin rời xa cha mẹ.

Nếu lấy thời điểm trẻ bước vào lớp 1 làm mốc thì lúc này cha mẹ hãy giảm việc “bảo hộ” và “chi phối” trẻ, thay vào đó hãy “hỗ trợ” để giúp trẻ “làm được việc” để trẻ có thể tự lập hơn.

## **6. Làm thay con chính là hại con**

“Cho cá hay là dạy họ cách câu?”. Đây là câu nói nổi tiếng dành cho những ai đi giúp đỡ người khác. Trong trường hợp đó, nếu là bạn, bạn sẽ làm gì. Với người sắp chết đòi việc cho cá giống như hành động giúp đỡ (HELP).

Hành động cho cá với người sắp chết đòi là việc làm từ thiện đáng trân trọng, nhưng bạn hãy thử nghĩ xem, nếu cứ đem cá cho họ thì tự bản thân họ sẽ mãi không thể giải quyết được vấn đề của bản thân luôn sống dựa vào sự trợ giúp của người khác. Dần dần họ sẽ mang cảm giác thất vọng và bất mãn với bản thân, vì mặc cảm mình kém cỏi. Tương tự, nếu một đứa trẻ từ khi sinh ra đến lúc trưởng

thành luôn được cha mẹ nuôi dưỡng bằng sự giúp đỡ (HELP) thì sẽ trở thành trẻ “không được việc” mà thôi.

Vậy cha mẹ làm thay sẽ có những biến hiện như thế nào?

1. Luôn ra lệnh, chỉ thị bắt trẻ làm thế này thế kia.

2. Đáp ứng vô điều kiện với những đòi hỏi của trẻ (ngay cả khi trẻ không có nhu cầu nhưng vẫn đưa cho trẻ).

3. Luôn chỉ dạy trẻ phải như này như kia (thích thuyết giáo với trẻ mà không hề để ý xem cảm xúc và tâm trạng của trẻ là như thế nào).

4. Lúc nào cũng muốn trẻ sẽ đáp ứng và làm theo ý mình (không quan tâm xem trẻ muốn gì, dù nghe trẻ nói cũng không tôn trọng ý kiến đó của trẻ).

5. Không để trẻ tự giải quyết mà làm thay trẻ mọi thứ.

Khi trẻ còn nhỏ, việc cha mẹ giúp đỡ (HELP) giám sát trẻ sẽ không có chuyện gì xảy ra. Nhưng, khi trẻ dần lớn lên và tiếp xúc nhiều hơn với các mối quan hệ xã hội, thì chúng sẽ không biết mình phải phán đoán và hành động như nào khi không có cha

mẹ ở bên. Hơn nữa, với những trẻ ngay từ nhỏ đã luôn được cha mẹ đáp ứng tất cả thì lớn lên, trẻ sẽ không biết cách diễn đạt chính xác mong muốn của mình với người khác. Còn với những trẻ luôn bị cha mẹ phớt lờ khi trình bày ý kiến hay nguyện vọng của bản thân thì lớn lên trẻ sẽ không biết diễn đạt tâm trạng của mình cho người khác. Với những trẻ từ bé đã được cha mẹ đứng ra giải quyết thay mọi chuyện, thì lớn lên sẽ không có dũng khí đối đầu với khó khăn.

Những trẻ lớn lên trong sự bao bọc giúp đỡ của cha mẹ sẽ bị tước đoạt đi vô vàn trải nghiệm mà đáng lẽ bản thân chúng phải được tự trải qua. Chính vì thế, việc học hỏi thông qua những trải nghiệm sẽ ít đi, dẫn đến trẻ sẽ thiếu kinh nghiệm để giải quyết vấn đề. Đối với những trẻ thiếu trải nghiệm, thì chắc chắn với thế giới sẽ rất khó hòa nhập, bởi lúc đó, trẻ chỉ biết bỏ cuộc hoặc né tránh.

## 7. Cha mẹ hãy tặng con món quà “hỗ trợ”

Vậy làm thế nào dạy con câu cá? Trong vai trò của người viện trợ thì việc câu cá hộ sẽ dễ hơn dạy một người chưa biết cách câu, bởi việc dạy đòi hỏi

sự nhẫn耐 của cả người dạy và người được dạy. Tuy nhiên, nếu thành công thì người được dạy có thể tự cầu được cá và không cần đến người viện trợ nữa.

Nếu các bậc cha mẹ cứ làm hết mọi việc thay trẻ vì nghĩ trẻ là chưa biết gì, thì dù trẻ có lớn thế nào trẻ vẫn phải cần đến cha mẹ. Nếu suy nghĩ trẻ có thể làm được mọi thứ và luôn hỗ trợ, ủng hộ trẻ thì trẻ sẽ trở thành những người biết cách tự lập, tự tin, tự chủ ở bản thân, biết mình cần phải sống như thế nào, không bao giờ dựa dẫm vào bất kỳ ai khác.

Hai từ “tự lập” có ý nghĩa gì? Tự lập là tự mình có thể sống bằng chính khả năng của mình mà không cần dựa vào người khác, là khi bản thân không thể giải quyết được mọi chuyện thì sẽ biết tự tìm người trợ giúp.

Trên thực tế dù chỉ là trẻ sơ sinh thì nội tại trẻ đã tồn tại những hạt mầm trí tuệ và bản năng cần thiết để trẻ có thể tự lập và sinh tồn. Nếu cha mẹ không cản trở thì những hạt mầm ấy sẽ mọc lên tươi tốt.

Trẻ luôn mang trong mình sự tò mò, ham học hỏi và muốn tự mình làm mọi thứ. Khi trẻ được

1 tuổi ruồi thì lúc nào trẻ cũng muốn tự cầm thia xúc cơm, tự cầm cốc uống nước, dù chưa thể nào làm thành thạo. Nếu cha mẹ hay người lớn định làm thay thì trẻ nhất quyết không chịu và muốn tự mình làm. Vì thế, mọi đứa trẻ sinh ra khỏe mạnh bình thường đều là những trẻ luôn có tinh thần cầu tiến và ham học hỏi. Dấu biểu hiện ở mỗi trẻ có mỗi khác thì sự ham học hỏi và trí tò mò ở trẻ vẫn được hình thành một cách tự nhiên, giúp trẻ tự lập để sinh tồn.

Khi còn là học sinh tiểu học, tôi có một môn học ghi nhật kí quan sát quá trình trồng cây hoa bìm bìm, từ khi gieo hạt, nảy mầm, lớn lên, ra hoa, đến khi cây ra quả, thu hoạch hạt để làm giống cho vụ sau. Tôi gieo hạt vào chậu và đặt ở nơi có ánh sáng mặt trời thích hợp nhất, tôi tưới nước cho cây mỗi ngày và cây mọc lên rất đẹp. Bởi tất cả những gì cần thiết cho cây bìm bìm mọc đều ẩn chứa trong hạt mầm, còn việc tôi cần làm chỉ là điều chỉnh môi trường thích hợp cho cây mà thôi.

Vậy thì con người lớn lên cũng vậy. Qua thời gian, trẻ sẽ tự mình phát hiện và nhận biết được mọi thứ. Để giúp trẻ có thể tự học hỏi và sinh tồn, cha mẹ

chỉ cần điều chỉnh môi trường cho phù hợp với trẻ, trẻ sẽ tự biết cách làm cho những hạt mầm trí tuệ đang ấp ủ trong mình lớn lên. Hỗ trợ (SUPPORT) không phải là bảo trẻ “hãy làm cái này”, “hãy làm cái kia”, hay luôn miệng chỉ thị trẻ phải làm gì. Để giúp trẻ tự mình phát hiện, tự mình học hỏi thì cha mẹ không nên干涉 quá trình đó của trẻ mà hãy để trẻ tự quyết định cuộc đời của mình.

## 8. “Giúp đỡ” - hành động tước đoạt cuộc đời con

Tại sao cha mẹ lại thích giúp con?

Với trẻ sơ sinh thì sự giúp đỡ của cha mẹ vô cùng quan trọng để trẻ có thể khôn lớn. Đồng thời đó cũng là cách mà cha mẹ gửi gắm tình yêu của mình đến con. Cha mẹ nào cũng yêu thương, chăm sóc, bảo vệ và sẵn sàng hi sinh tất cả cho con. Chính tâm lí đó đã phát sinh ra suy nghĩ chỉ có cha mẹ mới che chở, bao bọc được cho con mà thôi. Bởi vậy khi con không còn cần đến sự giúp đỡ từ cha mẹ, thì suy nghĩ “tất cả là vì con” cùng với sứ mệnh làm cha mẹ ấy vẫn cứ cháy nồng nhiệt, nên cha mẹ vẫn cảm thấy mình cần phải bảo vệ, chăm sóc, chỉ thị,

ra lệnh cho con. Chính việc đó đã khiến cho sự ý lại, sự phụ thuộc của trẻ vào cha mẹ càng cao lên, còn bản thân cha mẹ lại càng cảm thấy vai trò của mình với con là quan trọng.

Ai cũng thấy thích khi mình là người quan trọng với một ai đó. Thế nhưng cha mẹ không hề nghĩ đến việc làm này của mình đã tước đoạt đi tự do của con. Dù cha mẹ có nhận ra thì cha mẹ cũng không nhận thức được là sẽ cản trở quá trình tự lập của con, mà cứ luôn nghĩ rằng tất cả là vì con.

Giúp đỡ, nếu nhìn thoáng qua là một hành vi rất tử tế. Tuy nhiên, vẫn có những người giúp đỡ rơi vào ngộ nhận, đánh đồng “người được việc” giống “người không được việc”, tưởng mình là người ban ơn luôn ở một vị trí cao hơn những người mà mình coi là “không được việc” ấy.

Con người ai cũng có lúc thực sự cần đến sự giúp đỡ như khi sự việc vượt quá khả năng của bản thân, khi tính mạng rơi vào nguy hiểm. Ngoài những thời điểm đó, nếu để họ tự xoay sở thì kiểu gì họ cũng tự mình giải quyết được. Trên thực tế hành động giúp con vô điều kiện không phải là vì con mà vì chính

bản thân cha mẹ, đồng thời cũng là việc làm không tôn trọng con.

Nhưng cha mẹ lại thích được làm giúp con, bởi khi đó cha mẹ có cảm giác mình đã làm tròn trách nhiệm của một người cha người mẹ. Cha mẹ cứ nghĩ rằng nếu bản thân mình thiếu thốn cái gì thì sẽ bù đắp cho con để con đỡ khổ. Trên thực tế, sự giúp đỡ ấy không đem lại hạnh phúc cho con, bởi nó không phản ánh điều con mong muốn, mà chỉ đáp ứng mong muốn của chính cha mẹ được gửi gắm nó thông qua con mà thôi.

Những “cha mẹ thích giúp đỡ” thường sẽ không nhận ra mình đã tước đoạt đi niềm vui tự suy nghĩ, tự quản lí, tự lựa chọn và hoàn thành mục tiêu của trẻ. Những niềm vui đó phải là những thứ thuộc về trẻ, còn nếu cha mẹ muốn thì cha mẹ hãy làm nó với chính cuộc đời mình, chứ không thể dùng cuộc đời trẻ để tạo ra.

Việc coi con là lẽ sống chẳng khác gì cha mẹ đã hi sinh cuộc đời tươi sáng của con để thỏa mãn chính mình. Khi đó, cha mẹ không phải là yêu con mà chỉ yêu chính bản thân cha mẹ mà thôi.

## 9. Cha mẹ hãy “hỗ trợ”, giúp tài năng của con thăng hoa

Khi một đứa trẻ bắt đầu muốn tự đi giày thì đó sẽ là sự kiện quan trọng đầu tiên trong đời để cha mẹ nhường vai chính cho trẻ tự làm. Ban đầu có thể trẻ chưa đi được ngay, trái phải lắn lộn, lúc đó cha mẹ trong vai trò là người trợ giúp đừng vội can thiệp “đi nhanh lên không nào”, rồi tranh lấy làm thay trẻ. Bởi nếu làm vậy trẻ sẽ không có cơ hội để trải nghiệm việc tự mình đi giày, không có cơ hội khẳng định tính tự chủ của bản thân.

Việc trẻ bị tước đoạt công việc của bản thân trong sinh hoạt hằng ngày không phải là ít. Lẽ ra cha mẹ chỉ cần nhẫn耐 chờ đợi một chút là trẻ có thể làm được, nhưng vì nóng vội mà cha mẹ đã giục giã rồi làm thay trẻ.

Trẻ phải được đóng vai chính trong cuộc đời mình, tự mình sống và tự mình trải nghiệm. Việc cha mẹ nên làm là cho trẻ nhìn theo và bắt chước những việc mà trẻ phải làm, rồi kiên nhẫn chờ đợi trẻ làm nó thành thạo. Để làm được điều đó cha mẹ cần giống như những “huấn luyện viên” tạo cho trẻ cái “khung” rồi giúp trẻ sống vui vẻ hạnh phúc.

“Huấn luyện viên” chắc chắn sẽ không thể thi đấu thay cầu thủ. Công việc của “huấn luyện viên” là đưa ra những hỗ trợ cần thiết giúp cho tài năng của cầu thủ thăng hoa. Để trở thành “huấn luyện viên” cho con mình cha mẹ hãy:

1. Biết khả năng con có là vô hạn.
2. Hiểu rằng lúc nào con cũng ham học hỏi để tiến bộ hơn.
3. Kiên nhẫn chờ đợi và biết mềm dẻo giúp con khi cần thiết.

Làm được điều đó, cha mẹ sẽ luôn nhận được sự kính trọng từ con trẻ. Bởi dù ở vào vị trí nào đi nữa, cha mẹ hay huấn luyện viên, nếu bạn không nhận được sự tôn trọng từ trẻ thì việc bạn hợp tác với con cũng sẽ rất khó khăn. Hơn nữa, nếu cha mẹ luôn thực thi 3 điều trên trong cuộc sống hằng ngày thì chắc chắn trẻ sẽ cảm thấy mình được yêu thương. “Con có rất nhiều khả năng. Bố, mẹ biết là con luôn muốn cố gắng để giỏi hơn. Cha mẹ sẽ luôn ủng hộ và hỗ trợ con hết mình để con đạt được điều con mong muốn”, đó chẳng phải là thông điệp tuyệt vời gói trọn tình yêu thương của cha mẹ đó sao? Nếu con luôn cảm nhận được điều này thì chắn chắn con sẽ trở nên mạnh mẽ.

## **10. Cha mẹ hãy lập cho mình một bảng thành tích theo tiêu chuẩn riêng**

Các bậc cha mẹ thường đem cái gì ra để đánh giá kết quả nuôi dạy con? Và làm thế nào để biết con mình có giỏi, có ngoan không?

Thực tế là chẳng ai đánh giá việc đó cho mình. Nếu cha mẹ không tự đề ra tiêu chuẩn thì việc đánh giá sẽ rất khó khăn. Chính vì thế khi không tự đề ra tiêu chuẩn các bậc phụ huynh thường dựa vào tiêu chuẩn ở những cuốn sổ phát triển của trẻ hoặc so sánh con mình với “con người ta”. Khi thấy con nhà hàng xóm nói được còn con mình chưa nói được, thì vội vã cho rằng “con nhà mình chậm nói”. Khi con đến tuổi đi học thì sốt sắng lo sợ rằng nếu không cho con mình học ngay thì sẽ bị trễ. Thấy trường mẫu giáo nào mà đánh giá trẻ khi nhận vào lớp thì nghĩ ngay rằng đó là việc làm đúng, và cho rằng con mình cũng cần phải được đánh giá như thế. Nhưng cũng có không ít các bậc cha mẹ cảm thấy bất an liệu cách làm của mình có đúng không, liệu mình có đang đi sai đường hay không?

Quá trình chúng ta làm cha mẹ, trong rất nhiều trường hợp, sẽ có ai đó hoặc một hệ thống nào đó

đánh giá cho mình. Thành tích học tập ở trường học sẽ cho bạn biết bạn đang nằm ở vị trí nào. Khi đi làm thì tùy thuộc vào mỗi công ty sẽ có cách đánh giá khác nhau về hiệu quả, năng suất lao động và khả năng phán đoán tình huống của bạn.

Nhưng dù ở trường hay ở công ty, thì chúng ta đều được đánh giá dựa theo tiêu chí giá trị trung bình và xác nhận vị trí của bản thân. Chính vì thế, yếu tố mang tính cá nhân không được xem trọng. Quan trọng là so với mọi người xung quanh thì ta như nào. Cuộc đời của chúng ta luôn sống trong một hệ thống như vậy.

Nhưng, nuôi dạy trẻ lại không có điểm chuẩn, vì không thể bình quân hóa cách sống của mỗi con người cũng như việc nuôi dạy trẻ. Khi trẻ được 10 tuổi - giai đoạn trẻ bước vào độ tuổi thiếu niên - trẻ sẽ có những thay đổi lớn về thể chất và tinh thần, bắt đầu tự lập hơn ở rất nhiều góc độ. Đây cũng là giai đoạn đầu tiên mà cha mẹ nhìn thấy được thành quả nuôi dạy con của mình.

Trẻ được nuôi dạy và lớn lên trong sự “hỗ trợ” của cha mẹ thì sẽ được chuẩn bị một nền tảng đầy đủ để tự lập. Còn trẻ được nuôi dạy và lớn lên trong sự “giúp đỡ” của cha mẹ sẽ luôn có suy nghĩ ngại

khó, ngại khổ, ý lại vào người khác và không thể tự lập được.

Mỗi cha mẹ hãy tự lập một tiêu chuẩn đánh giá con cho riêng mình. Đừng so sánh con với người khác, hãy quan sát cá tính con để có cách dạy phù hợp với con mình. Bởi chúng ta không thể lấy tiêu chuẩn làm cha mẹ của người khác để đánh giá việc làm cha mẹ của chính mình, nên cha mẹ cũng đừng bao giờ lấy chuẩn mực chung để đánh giá con mình.

## 11. Nuôi dạy con không bao giờ có chuyện “quá muộn”

“Giá mà mình nghe được chuyện này sớm hơn có phải tốt không. Chắc con nhà mình bị trễ mất rồi”. Đó là những câu nói mà tôi thường xuyên nghe được ở những hội thảo hay những buổi trò chuyện với các bậc phụ huynh, những người đã không để ý đến thời kì để con được tự lập, khi con đã lên trung học cơ sở rồi mới thở dài về thái độ thay đổi của con.

Câu trả lời ở đây là “không bao giờ có chuyện quá muộn”. Dẫu trẻ đã lớn đi nữa, khi cha mẹ nhận ra thì hãy lấy đó làm vạch xuất phát, bởi nếu

chúng ta có dũng khí thay đổi thì trẻ cũng sẽ sẵn sàng tiếp nhận.

Vậy chúng ta cần thay đổi những gì? Trước khi nghĩ đến câu trả lời, chúng ta hãy thử nghĩ xem mình có cần thiết phải thay đổi không đã? Câu trả lời nằm ở cảm xúc của con chứ không phải việc cha mẹ có thỏa mãn với việc nuôi dạy con như hiện nay hay không. Đây mới chính là điều quan trọng nhất trong việc lập báng tiêu chuẩn đánh giá con của cha mẹ.

Bằng việc hằng ngày quan sát trẻ, cha mẹ sẽ biết được trẻ cảm nhận như nào về cuộc sống. Tôi xin đưa ra một vài danh mục khảo sát. Cha mẹ hãy chọn là “có”, “không”, “không biết” để trả lời.

1. Trẻ có hay cười không?
2. Trẻ có vui vẻ mỗi ngày không?
3. Trẻ có hoạt bát, vui tươi mỗi ngày không?
4. Trẻ có chơi cùng bạn không?
5. Trẻ có hay nũng nịu cha mẹ không?
6. Trẻ có thể hiện hứng thú, tò mò với các sự vật không?
7. Trẻ có thể hiện cái tôi cá nhân và muốn khẳng định cái tôi đó không?

8. Khi nói chuyện, trẻ có nhìn thẳng vào mắt người đối diện không?

9. Trẻ có khó chịu khi bị cha mẹ can thiệp quá đà không?

10. Trẻ có nhanh vui vẻ trở lại sau chuyện không vừa ý không?

Với những trẻ trên 7 tuổi thì còn có thêm các mục sau:

11. Trẻ có tự mình thức dậy buổi sáng không?

12. Trẻ có thường xuyên kể chuyện ở trường, lớp không?

13. Khi gặp vấn đề khó khăn, khúc mắc trẻ có chủ động mở lòng và tìm cách giải quyết không?

14. Trẻ có hỏi ý kiến của cha mẹ không?

15. Trẻ biết nhẫn耐 nhưng không phải là nhẫn耐 quá hóa ra lì lợm không?

Nếu cha mẹ nào có nhiều câu trả lời “không biết”, thì việc đầu tiên cần làm là hãy tìm hiểu về con mình bằng việc quan sát con mỗi ngày. Bởi vì sẽ không thể bắt đầu một cái gì khi bản thân cha mẹ không hề biết con mình đang như thế nào.

Nếu cha mẹ nào có nhiều câu trả lời “có” thì hãy tiếp tục đọc và xác nhận xem mình nên làm gì tiếp theo. Tự bên trong bản thân mỗi cha mẹ đã có sẵn sức mạnh và khả năng giúp mình thay đổi để việc nuôi con được tốt hơn.

Nếu cha mẹ nào có nhiều câu trả lời “không” thì cũng đừng quá lo lắng, lại càng không nên sốt sắng hay là tạo áp lực cho bản thân. Tất cả sẽ bắt đầu từ bây giờ. Quý vị hãy tìm xem bản thân mình cần thiết phải thay đổi những gì ngay lập tức, bởi vì sự thay đổi của cha mẹ lúc này sẽ ảnh hưởng rất lớn đến cuộc đời của con.

## 12. Đổi xử với con theo cá tính của con

Cha mẹ hiểu được bao nhiêu phần trăm về con cái mình? Con có khuynh hướng suy nghĩ và hành động thế nào? Yếu tố nào sẽ là động cơ thúc đẩy con ham học hỏi? Con yêu và ghét cái gì?

Mỗi người sinh ra đều mang một cá tính. Cá tính ấy được thể hiện ở cách suy nghĩ, hành động và rất nhiều mặt khác của trẻ. Chính vì thế cha mẹ hãy quan sát trẻ, khi đã hiểu và nắm bắt được tính cách cơ bản của trẻ rồi thì tìm cách tiếp cận nó.

Ví dụ con bạn có thuộc tuýp người phán ứng nhanh nhẹn với người khác, với các sự việc và sự vật xung quanh hay không? Có đọc được ý nghĩ của người khác, biết đưa cho họ cái mà họ muốn trước khi họ nói hay không? Biết mình cần phải làm gì và tự làm mà không cần phải giục giá không?

Hoặc, con bạn thể hiện là người bình tĩnh, dẫu xung quanh có xảy ra chuyện gì thì cũng không phản ứng gì không? Hay nói một cách khác thì là trẻ có phản ứng chậm chạp, hành động chậm rãi hay không?

Nếu cha mẹ thuộc tuýp người nhanh nhẹn, con cũng nhanh nhẹn thì chắc chắn sẽ không xảy ra chuyện lêch pha nhau. Nhưng nếu cha mẹ nhanh nhẹn mà con lại chậm chạp, lè mề thì sẽ thế nào? Chắc chắn cha mẹ sẽ luôn giục con “nhanh lên, nhanh lên” một cách sốt ruột khi nhìn con làm. Thế nhưng, bản thân trẻ lại không hề nhận thấy mình làm chậm, mà chỉ biết lúc nào cha mẹ cũng liên tục giục mình “nhanh lên” mà thôi.

Ngược lại, cha mẹ nào chậm rãi mà có con lại nhanh nhẹn, hiếu động quá thì sẽ thế nào? Trẻ hiếu động không chịu ngồi yên một chỗ thì cha mẹ sẽ

liên tục la mắng “hãy biết xấu hổ một tí”. Trẻ không chịu ngồi yên trong bữa cơm thì lập tức sẽ bị cha mẹ quát “con đừng ngọ nguậy nữa”. Nhưng, đối với trẻ hiểu động thì việc cấm cản của cha mẹ sẽ khiến trẻ cảm nhận sự tồn tại của bản thân mình là “không được chấp nhận”.

Một bà mẹ có hai cô con gái. Cô con gái lớn thì nhanh nhẹn giống mẹ nên việc nuôi dạy rất dễ dàng. Ngược lại, cô con gái nhỏ lại thuộc tuýp người chậm chạp. Lúc đầu, bà mẹ hay phàn nàn “Cái con bé này đúng là của nợ, ương bướng quá”. Thực tế cô con gái thứ hai không phải là một đứa trẻ ương bướng, tác phong của cô bé chỉ chậm chạp mà thôi. Sau đó, nhờ sự thấu hiểu tính cách của con gái mình mà thái độ của người mẹ đã thay đổi, đồng thời tính cách ương bướng của cô bé cũng mất dần.

Cũng giống như người lớn chúng ta, mỗi đứa trẻ sẽ có một cá tính khác nhau. Các bậc cha mẹ hãy thử quan sát rồi lí giải con mình mà xem. Nếu cha mẹ nào nhận thức được rằng mỗi đứa trẻ ngay từ khi sinh ra đã có một khí chất, một cá tính khác nhau, thì hãy học cách tiếp cận cho phù hợp với từng cá tính ấy. Bằng cách đó, cha mẹ sẽ không bao giờ tạo

áp lực cho con mình, đồng thời cũng giảm được áp lực cho chính mình. Nếu như cha mẹ nào hiểu được rằng trẻ mới chính là chủ nhân của cá tính và khí chất của mình, thì sẽ không bao giờ còn có những đòi hỏi ích kỷ rằng trẻ phải theo ý cha mẹ nữa.

## Chương 2: **3 bài học cha mẹ nên dạy con**

*Đó là: “Yêu thương”, “trách nhiệm”, và  
“hạnh phúc vì biết sống cho người khác”.*

## I. YÊU THƯƠNG

### 13. Yêu thương sẽ nuôi dưỡng cái tôi của trẻ

Cảm xúc quan trọng nhất chi phối cuộc sống của mỗi con người chính là “khẳng định cái tôi” - khẳng định sự tồn tại của bản thân với thế giới. Đây cũng là quá trình con người khẳng định sự tồn tại của mình luôn đem đến niềm vui cho gia đình, và bản thân luôn thấy hạnh phúc vì chính con người mà mình vốn có. Chính cảm giác “hạnh phúc với chính mình” là cảm xúc cơ bản nhất để chúng ta tồn tại, và tự tin thể hiện mình với thế giới.

Nếu con người không thể yêu chính bản thân mình thì cuộc sống quả là bất hạnh. Nếu gia đình không yêu thương mình, thì mỗi ngày trôi qua thật u ám. Khi cảm thấy “cuộc sống thật bẽ tắc và đau khổ, bởi không được ai yêu thương” thì có thể người ta sẽ tìm đến cái chết. Vậy thì cùng cực của việc phủ định bản thân chính là hành động tự sát. Khi con người mất đi nguồn năng lượng giúp khẳng định bản thân, người đó cũng đánh mất phương hướng của mình trong cuộc sống.

Việc ai đó có thể sống sót qua những trải nghiệm tưởng như cận kề cái chết, chính là bởi họ biết vẫn có ai đó yêu thương mình. Nếu vượt qua những phút giây thập tử nhất sinh đó thì tất yếu con người sẽ biết cách tỏa sáng trở lại. Như vậy “khẳng định bản thân” là cảm xúc chi phối sự tồn tại của chúng ta trong cuộc đời. Ở thời kì đầu “khẳng định bản thân” là cảm xúc được hình thành qua việc con người được chăm sóc chu đáo và được hết mức thương yêu.

Sứ mệnh cao cả nhất của cha mẹ chính là dạy trẻ biết cách tự “khẳng định bản thân”, biết cách “yêu thương” bản thân và người khác. Bởi chỉ có như vậy thì cả cuộc đời về sau của trẻ mới có thể sống hạnh phúc, mới luôn biết mạnh mẽ để vượt qua mọi khó khăn.

“Khẳng định bản thân” thường hay bị đánh đồng với “ngạo mạn”. Vậy khi một con người muốn khẳng định sự tồn tại của bản thân thì có phải là ngạo mạn không? Việc biết yêu chính mình, biết sự tồn tại của bản thân là điều tuyệt diệu khác hoàn toàn với việc để được yêu thương con người luôn muốn chứng minh cho mọi người thấy sự ưu tú, tuyệt vời của mình trong khái niệm về “ngạo mạn”.

Tình yêu thương sẽ dẫn đến việc muốn “khẳng định bản thân”, còn sự sợ hãi thì sẽ dẫn đến sự “ngạo mạn”. Sợ hãi ở đây chính là sợ rằng mình sẽ không được yêu thương, nên phải vội vã chứng minh mình ưu tú. Đó chính là sự khác nhau cơ bản giữa “khẳng định bản thân” và “ngạo mạn”.

Chính vì thế, “khẳng định bản thân” là “tôi yêu bản thân mình”, “tôi yêu những gì thuộc về chính mình”, nên cha mẹ không cần phải lo lắng, bất an, và điều đó chẳng liên quan gì đến “ngạo mạn” hay “tự mãn”.

## **14. “Tất cả là vì con” không giúp con cảm nhận được tình yêu**

Có một người mẹ đã bị sốc và vô cùng đau khổ khi cậu con trai đang học lớp 2 chán nán nói rằng “con muốn chết đi cho xong”. Đương nhiên, sao mà không sốc cho được, khi đứa con mình yêu thương và chăm sóc nói “con muốn chết”. Người mẹ ấy, khi tham dự một buổi nói chuyện của tôi, đã nước mắt lung tròng “Tôi phải làm gì bây giờ? Hãy tư vấn giúp tôi!”.

Người mẹ ấy đã yêu thương nồng nhiệt chăm chút cho cậu bé hết mực. Từ nhỏ chị đã cho con tham gia các lớp học phát triển trí tuệ với mong mỏi lớn lên con sẽ trở thành người ưu tú. Bề ngoài cậu bé có vẻ là đứa ngoan hiền, biết nghe lời cha mẹ, học giỏi, được thầy yêu, bạn mến, xưa nay không có vấn đề gì đặc biệt. Mẹ cậu bé cũng là người tính tình vui vẻ, hoạt bát và quáng giao, có tinh thần cầu tiến và ý chí cao.

“Cậu bé luôn làm theo ý mình hay luôn cố gắng làm theo ý mẹ?”. Nếu cậu bé cảm thấy “vui vẻ” thì chắc chắn sẽ không bao giờ nghĩ đến cái chết. Tôi đã tự hỏi như thế. Sau khi nghe tâm sự rất chân thành của người mẹ, tôi đã hiểu ra rằng bản thân người mẹ ấy đã không biết cách kiểm soát tinh thần cầu tiến của chính mình.

Khi còn là một đứa trẻ, cô ấy cũng là người rất biết nghe lời cha mẹ, học hành chăm chỉ, lúc nào cũng cố gắng để vươn lên phía trước. Khi sinh con, cô ấy cũng muốn hướng con mình như vậy, quá nóng vội muốn nuôi dạy để con trở thành người xuất sắc. Và cậu con trai cũng đã lớn lên theo đúng những gì mà cô ấy kỳ vọng.

“Tôi nghĩ tất cả những gì tôi làm đều là vì con”. Suy nghĩ “tất cả là vì con” không phải là suy nghĩ giả dối. Nếu con cảm nhận được suy nghĩ ấy giống như là “tình yêu thương” thì có lẽ cậu bé sẽ không bao giờ nói “con muốn chết”.

Bản thân cậu bé ấy, dẫu cho không trở thành người xuất sắc đúng như những gì mẹ cậu mong muốn, thì vẫn có thể trở thành người xuất sắc với chính mình. Thế nhưng, vì muốn con lớn lên theo đúng ý mình, người mẹ đã can thiệp quá nhiều mà vô tình biến con thành “đứa con ngoan theo lý tưởng của cha mẹ” chứ không phải để “trẻ được trở thành chính mình”.

Sống mà cứ phải làm theo đúng sự kỳ vọng của người khác quả là mệt mỏi và bất hạnh. Chính vì thế tôi rất hiểu tâm trạng chán nản và không muốn sống của cậu bé ấy. Trẻ lớn lên trong sự kỳ vọng quá nhiều của cha mẹ sẽ không học được cách yêu thương bản thân. Tuy nhiên, điều đáng mừng là người mẹ ấy đã kịp thời nhận ra ý nghĩa trong câu nói chán nản của con trai. Một cách vô thức cậu bé muốn mẹ thấu hiểu sự chán nản ấy và gửi gắm đến mẹ thông điệp “Mẹ à, sống theo đúng những gì

mẹ kỳ vọng thực sự rất mệt mỏi. Con mong mẹ hài lòng về những gì bản thân con có chứ không phải về những thứ mẹ kỳ vọng vào con?”.

Vậy đấy, nếu người mẹ ấy biết nói lỏng suy nghĩ, chấp nhận những điểm dù tốt dù xấu của con, thì cậu bé có thể vui sống. Đồng thời khi cha mẹ sống vui vẻ, con cũng sẽ học được rằng đó chính là cuộc sống.

## **15. Trẻ sẽ không biết yêu thương mình và đồng loại nếu không được cha mẹ yêu thương**

Câu chuyện về người mẹ ở phần trước chính là ví dụ về việc cha mẹ can thiệp quá mức để bắt trẻ lớn lên theo ý mình. Thế nhưng hầu hết các bậc cha mẹ lại không nhận ra điều đó sẽ bó buộc con, khiến con “không được sống với những thứ thuộc về chính mình”, khiến con không tự tin vào mình, luôn cho rằng chỉ khi làm đúng theo những gì cha mẹ muốn mới là con ngoan. Với tâm trạng như vậy thì đâu cha mẹ có cố gắng mang đến cho con bao điều tốt cũng không làm con cảm thấy mình được yêu thương.

Ngược lại, khi trẻ thực sự cần giúp đỡ mà cha mẹ bỏ mặc thì sẽ thế nào? Trẻ không nhận được sự che chở đầy đủ, không có cảm giác gần gũi với cha mẹ thì sẽ ra sao?

Hành động ngược đãi trẻ thường khiến chúng ta liên tưởng đến hành vi đánh đập và bạo lực. Nhưng “neglect” - không có sự chăm sóc cần thiết, không quan tâm đến trẻ, để trẻ đói, để trẻ lớn lên như cây cỏ dại trong một thời gian dài, cũng được liệt vào hàng trẻ bị ngược đãi.

Đối với trẻ, việc thiếu sự giúp đỡ của cha mẹ khi trẻ thực sự cần cũng giống với việc bị can thiệp quá nhiều, cả hai đều gây ảnh hưởng xấu đến trẻ. Trong đó, có nhiều trường hợp nhầm giữa “hỗ trợ” (SUPPORT) và “bỏ mặc”. “Hỗ trợ” là cha mẹ coi trẻ như một “người được việc”, chỉ ở bên dõi theo, khi nào trẻ thực sự cần giúp đỡ thì sẽ giúp một tay. Còn “bỏ mặc” là vứt bỏ trách nhiệm làm cha mẹ, không quan tâm đầy đủ đến trẻ.

Trẻ rất tinh ý để nhận ra việc cha mẹ có thực sự quan tâm đến mình hay chỉ giao tiếp với mình cho có nghĩa vụ mà thôi. Đối với trẻ, cha mẹ chính là sự tồn tại tuyệt đối, nếu trẻ không nhận được sự

quan tâm từ người trẻ yêu thương nhất thì trẻ sẽ hiểu rằng bản thân mình không hề có giá trị gì để được yêu thương. Hơn nữa, trẻ cũng sẽ không yêu thương chính mình. Khi trẻ không yêu chính bản thân mình thì sao có thể biết yêu người khác. Điều đó cũng đồng nghĩa với việc trẻ không thể đối xử nhẹ nhàng với chính mình và người khác.

Nhưng, ở lứa tuổi tâm lí còn non nớt chưa ổn định ấy, trẻ luôn muốn tâm hồn được bình an, luôn tìm kiếm tình yêu thương. Vì nghĩ rằng mình không đáng để được yêu thương, nên trẻ sẽ không nũng nịu mà gây phiền nhiễu hoặc nghịch ngợm để thu hút sự chú ý của cha mẹ, đó là tâm lí của trẻ.

Việc khiến mọi người công kích “cha mẹ gì mà thế” hay “sao lại để con như vậy” là điều rất đơn giản. Nhưng, biết đâu bản thân cha mẹ đó không đáng bị lên án như thế thì sao?

Vậy làm thế nào để tình trạng đó không còn xảy ra nữa? Cách duy nhất là chính chúng ta, những người làm cha làm mẹ, ngay bây giờ cần cố gắng hơn, mới có thể đem đến những thay đổi to lớn trong cuộc đời trẻ, giúp trẻ thăng hoa và tỏa sáng hơn.

## 16. Dạy trẻ yêu thương như thế nào?

Với trẻ sơ sinh, yêu thương gắn liền với những nhu cầu sinh lí như đói được ăn, bỉm bẩn được thay mới. Trẻ thể hiện tất cả những nhu cầu đó qua tiếng khóc. Qua tiếng khóc trẻ hiểu rằng sẽ có người hồi đáp lại và thông qua sự hồi đáp ấy trẻ sẽ có cảm giác an toàn. Đây chính là bước đầu tiên nuôi dưỡng lòng yêu thương ở trẻ.

Chỉ cần ôm áp, thơm, nựng, chỉ cần nhìn vào mắt con và nhẹ nhàng trò chuyện, chỉ cần dành thời gian chơi cùng con, chỉ cần nói với con thật nhiều, rằng “cha mẹ yêu con, con yêu của mẹ” thì việc dạy con yêu thương đâu có gì là quá khó. Có thể trẻ sơ sinh chưa hiểu những gì cha mẹ nói, nhưng với chúng chỉ cần như thế là đủ để truyền tái yêu thương rồi. Khi cha mẹ nhìn vào mắt con để trò chuyện, trong lòng cha mẹ cũng sẽ ngập tràn cảm xúc “yêu con”, “con thật dễ thương”, “con là duy nhất trên đời với cha mẹ”.

Có những bậc cha mẹ cho rằng những lời nói đó rất đúng với tâm trạng của mình. Nhưng cũng có người cho rằng “thực tế thì tôi chẳng thấy con dễ thương chút nào, bởi việc nuôi con vất vả đến mức

tôi chẳng cảm nhận thấy gì”. Nếu vậy thì thật đáng tiếc, chỉ vì vất và mà không cảm nhận được con rất dễ thương thì đúng là một thiệt thòi lớn của những người làm cha làm mẹ.

Nhìn lại quá trình nuôi dạy con với cảm xúc “con thật đáng yêu” cũng khiến trái tim ta ngập tràn hạnh phúc. Chính con đã đem lại cảm giác hạnh phúc đó cho chúng ta. Nếu cha mẹ nào không cảm nhận được điều đó thì quả là tổn thất lớn lao.

Những bậc cha mẹ như thế cũng đừng lấy đó làm lo lắng. Hãy thường xuyên nhìn vào mắt con yêu và nói “con dễ thương quá”, “mẹ yêu con lắm” thì dần dần suy nghĩ của bạn sẽ thay đổi. Có người mẹ đã hỏi tôi là “nói như thế đến khi nào?”. Hãy nói đến khi nào trái tim bạn thực sự cảm nhận được con bạn thật đáng yêu.

Đối với những người bận rộn, không có thời gian ôm ấp, chăm bẵm con thì làm thế nào? Từ kinh nghiệm của bản thân, tôi thấy rằng việc tiếp xúc với con không đo bằng độ dài của thời gian, mà đo bằng độ dày và chất lượng của mỗi lần tiếp xúc. Chính vì thế tôi đã đầu tư rất nhiều công sức và tâm huyết cho con.

Một trong những việc đó là kéo dài thời gian cho con bú. Khi con được 1 tuổi ruồi, tôi vẫn cho con bú khi con gái muốn. Tôi ôm con ngủ hằng đêm. Trước khi ngủ tôi đọc sách cho con nghe, nói chuyện cùng con, cho đến khi con chìm vào giấc ngủ. Tôi đã gắn bó với con gái bằng rất nhiều cách.

Ngoài ra, tôi cũng luôn lắng nghe để thấu hiểu những điều con muốn nói. Để làm những việc ấy không nhất thiết bạn phải dành thời gian dài cho con. Chỉ cần những lúc bên bạn, con luôn vui vẻ và hạnh phúc, thì việc bạn vừa đi làm vừa nuôi con với đầy đủ sự ôm áp yêu thương là điều hoàn toàn có thể.

## 17. Không dùng từ ra lệnh và cấm đoán với con

“Ngôn ngữ” cũng là một yếu tố vô cùng quan trọng để dạy trẻ yêu thương. Khi trẻ còn là em bé sơ sinh, trẻ chỉ cần bao bọc, âu yếm cưng nựng, nhưng khi trẻ bắt đầu biết đi, phạm vi trẻ tiếp xúc sẽ rộng hơn, và để bảo vệ trẻ khỏi những mối nguy hiểm xung quanh, cha mẹ bắt đầu chi phối trẻ bằng những từ cấm đoán. Khi trẻ hiểu những

từ mà người lớn nói, thì cha mẹ lại càng gia tăng những từ ra lệnh để bắt con làm theo ý mình. Khi con càng lớn, càng muốn làm theo ý mình thì cha mẹ càng nói nhiều từ cấm đoán. Ở thời kì tâm hồn trẻ phát triển mạnh mẽ nhất, mẫn cảm nhất thì tai trẻ lại được nghe nhiều nhất là những từ cấm đoán và ra lệnh.

Điều đặc biệt tệ hại là khi trẻ không nghe lời thì cha mẹ sẽ nổi nóng, quát mắng trẻ, mà không biết những từ ngữ vô tình ấy sẽ làm nền tảng cho tương lai của trẻ. Tâm hồn trẻ thơ như trang giấy trắng, thế nhưng cha mẹ lại viết lên đó toàn là cấm đoán và ra lệnh. Nào là “không được”, “bỏ ngay xuống”, “nhanh lên chứ”, “đúng là bó tay với nó”, “ngớ ngẩn”, hay “đồ ăn hại”... những từ ấy đã in sâu vào đầu trẻ, khiến “nhận thức về bản thân” ở trẻ bị phủ định.

Con người ai cũng mang nhận thức rằng mình là một người như thế nào đó. Sự tự nhận thức này được hình thành qua quá trình dài tích lũy những kinh nghiệm, nhưng có sức ảnh hưởng to lớn nhất là những từ ngữ được viết bởi cha mẹ sử dụng trong giai đoạn áu thơ.

Những trẻ được cha mẹ sử dụng nhiều từ mang tính khẳng định và tích cực thì sẽ có nhận thức về bản thân mình một cách tích cực. Và khi đã nhận thức tích cực về bản thân, trẻ sẽ dễ dàng yêu và “khẳng định bản thân” mình. Ngược lại, những trẻ bị cha mẹ dùng nhiều từ mang tính phủ định, trẻ sẽ ghét bản thân, cho rằng mình là kẻ yếu kém.

Vậy cha mẹ muốn không sử dụng những từ cấm đoán, thì trước tiên phải tạo ra một môi trường mà khi trẻ ở trong đó cha mẹ không cần nói ra những từ cấm đoán. Dạy trẻ cái nào nguy hiểm không được chạm vào, và không nên để chúng gần trẻ. Với những vật nguy hiểm như dao kéo, hãy dạy trẻ cách sử dụng, ứng với từng độ tuổi khi trẻ trưởng thành.

Để cha mẹ hạn chế sử dụng những từ ra lệnh thì việc quan trọng nhất là luyện cho trẻ hình thành thói quen tự giác. Tôi sẽ nói rõ hơn về điều này ở chương 3.

Uốn nắn hay dạy dỗ trẻ không phải là cha mẹ nói sa sả suốt ngày những điều mà trẻ chưa làm được. Bởi nói nhiều chỉ càng khiến trẻ tổn thương khi “nhận thức về bản thân” mà thôi. Hãy thay ánh mắt dò xét vào những điểm yếu, những điểm trẻ

chưa làm được, bằng ánh mắt chỉ tập trung vào những điểm mạnh của trẻ. Hãy nói về những điều trẻ đã làm được chứ đừng mãi ca thán về những điều trẻ làm không tốt. Nếu cha mẹ làm được vậy trẻ sẽ cảm nhận mình luôn được yêu thương.

## 18. “Chiều chuộng” khác với “nuông chiều”

Nhiều người lo lắng rằng “Chẳng phải nếu cứ yêu trẻ vô điều kiện thì sẽ là nuông chiều trẻ hay sao?”. Vậy “chiều chuộng” trẻ khác gì với “nuông chiều” trẻ?

Thời kì sơ sinh, trẻ được sống trong vòng tay ôm áp của cha mẹ, khi trẻ chập chững biết đi, trẻ có thể tự làm nhiều, và theo thời gian số việc ngày càng nhiều hơn. Ban đầu trẻ chơi một mình, tiếp đến là chơi cùng bạn, rồi đi mẫu giáo. Dù có tự làm được nhiều việc thì trẻ vẫn luôn muốn được ở trong vòng tay của cha mẹ, bởi khi ở bên cha mẹ, trẻ sẽ cảm nhận được sự an toàn tuyệt đối.

Khi bước vào tiểu học thì trẻ sẽ gặp nhiều vấn đề rắc rối hơn: bị bạn bè chế giễu, bị thầy cô la mắng, không thích sinh hoạt tập thể... Khi đó, trẻ sẽ nũng

nịu “mẹ ơi, hôm nay con...”, để nhận được sự bao bọc yêu thương, để được xoa dịu đi những nỗi đau hay sự sợ hãi. Đồng thời, đây cũng là bước chuẩn bị để trẻ tự lập.

Khi cha mẹ không tiếp nhận sự nũng nịu của trẻ thì sẽ thế nào?

“Mẹ đang bận lắm, để khi khác con nhé”, “chỉ có mỗi thế thôi mà con cũng...”, hay “đừng có nhõng nhẽo như thế nữa”, “con đã lớn rồi đấy, có còn bé bóng gì nữa đâu”,... Trẻ càng lớn, cha mẹ càng không tiếp nhận sự nũng nịu từ trẻ. Thế nhưng, cho đến khi trẻ có thể tự lập về mặt tâm lí, tự biết tạo cảm giác an toàn cho mình, tự biết an ủi mình, thì sự trợ giúp của cha mẹ là điều vô cùng cần thiết.

Lúc bé trẻ được cha mẹ tiếp nhận sự nũng nịu một cách đầy đủ, thì trẻ sẽ tự lập về mặt tâm lí rất nhanh. Ngược lại, cho dù trẻ đã lớn hơn, hình thức có thể thay đổi nhưng trẻ sẽ tiếp tục kéo sự chú ý của cha mẹ. Việc cha mẹ tiếp nhận sự nũng nịu của trẻ, không phải là làm thỏa mãn những đòi hỏi của trẻ, mà là việc cha mẹ hỗ trợ tinh thần cần thiết cho trẻ.

Còn “nuông chiều” là hành động để thỏa mãn tâm lí cá nhân, cha mẹ đã chăm sóc con cái quá mức cần thiết, những việc lẽ ra con phải tự làm thì lại làm thay con hết. Trẻ sẽ thấy rất vui vì mẹ sẽ lau chỗ canh mình đánh đổ ra sàn, sẽ nhặt quần áo mình cởi ra, hay dọn mọi thứ mình bày ra. Khi lớn lên trong một môi trường được nuông chiều như vậy, trẻ sẽ không biết cách tự lập hay tự chịu trách nhiệm với những việc mình làm. Cuộc sống của bản thân mình sẽ có người khác lo cho mình, đó chính là ngộ nhận sai lầm của trẻ.

Nhưng có ngày trẻ sẽ nhận ra tất cả những gì mình ngộ nhận là phi thực tế. Khi đó trẻ sẽ bị tổn thương ghê gớm. Trẻ sẽ cảm thấy mình là kẻ vô dụng, không thể lo nổi cuộc sống của mình.

Vì thế, việc cha mẹ tiếp nhận sự nũng nịu của trẻ khác hoàn toàn với việc cha mẹ quá nuông chiều, làm thay trẻ tất cả mọi việc.

## II. TRÁCH NHIỆM

### 19. Đánh thức con dậy buổi sáng là trách nhiệm của ai?

“Buổi sáng, gia đình nào đánh thức con dậy?”. Đây là câu hỏi bắt buộc trong mỗi cuộc trò chuyện với các bậc phụ huynh. Và có đến 80% các bậc cha mẹ tham gia đã giơ tay. Còn gia đình bạn thì thế nào? Con bạn có tự thức dậy vào buổi sáng hay không? Nếu con không tự dậy thì ai sẽ đánh thức con dậy?

“Vậy việc dậy đúng giờ để không bị muộn học là việc của ai?”. Vâng, việc trẻ dậy sớm để không đi học muộn là trách nhiệm của chính bản thân trẻ. Nhưng, cha mẹ lại tước đoạt mất việc đó của trẻ. Chính việc hằng ngày cha mẹ đánh thức trẻ dậy đã khiến trẻ ỷ lại vào cha mẹ, và cản trở quá trình tự lập của trẻ.

“Nhưng nếu không gọi chúng dậy thì chúng sẽ muộn học”. Vâng, chính lí do này đã tạo ra tình trạng trẻ không biết tự mình dậy sớm để đi học đúng giờ. Vấn đề không phải là trẻ không tự thức dậy được,

mà bởi có cha mẹ đánh thức nên trẻ không phải tự thức dậy.

Điều thứ hai tôi muốn dạy trẻ ở đây chính là “tinh thần trách nhiệm”.

Nhiều người thường cho rằng “trách nhiệm” là cái gì đó mang tính ép buộc, mang trọng trách nặng nề, là cái chúng ta hay đổ lỗi khi bất cẩn, sơ suất, nếu từ chối được thì thật may mắn. Khi xảy ra việc gì đó không thuận lợi, con người thường quy tội và khiến trách người thực hiện nó là vô trách nhiệm”, chính vì thế càng lớn trẻ càng không thích hai từ này.

Thế nhưng, ý nghĩa nguyên thủy của hai từ “trách nhiệm” lại rất khác. “Trách nhiệm” tiếng Anh là RESPONSIBILITY, do hai từ RESPONSE - “phản ứng”, và ABILITY - “năng lực” ghép thành. Trách nhiệm ở đây được hiểu là “năng lực phản ứng”, thứ mà tôi muốn dạy cho trẻ: biết cách phản ứng tích cực với những việc bản thân cần phải làm trong cuộc sống hàng ngày, như tự thức dậy vào buổi sáng, tự sửa soạn quần áo, sách vở... Việc của cha mẹ không phải là chỉ thị, ra lệnh “con hãy tự làm những việc của con đi”, mà là tạo ra một môi trường để trẻ thích tự mình làm nó.

Để tạo ra môi trường như thế thì ngay từ khi trẻ bắt đầu có những biểu hiện muốn tự mình làm cái này cái kia, cha mẹ đừng ngăn cản trẻ. Khi được 1 tuổi rưỡi trẻ bắt đầu muốn tự mình làm mọi thứ. Khi được 3 tuổi, trẻ bắt đầu tỏ ra “ương bướng” hơn nhằm muốn nói “để con tự làm”. Lúc này, cha mẹ để cho trẻ được tự mình làm càng nhiều càng tốt, thì có thể nuôi dưỡng mầm non “tự lập” ấy lớn lên khỏe mạnh.

Nhưng thực tế lại có không ít cha mẹ làm ngược lại. Khi trẻ nói “Con muốn làm cơ” thì cha mẹ sẽ phản ứng “Nhỡ con bị đứt tay thì sao? Con vẫn chưa làm được đâu”. Khi trẻ lớn hơn muốn làm nũng đòi “Mẹ làm giúp con”, thì mẹ lại mắng “Con lớn rồi hãy tự mình làm đi”.

Việc làm này không hề có tính nhất quán. Nó thể hiện việc cha mẹ đã không phân định rõ ràng khung ứng xử của mình với trẻ. Nếu cha mẹ đã quy định rõ việc ấy thuộc về trẻ thì hãy để trẻ tự làm, nhưng hãy tiếp nhận sự nũng nịu mang tính tâm lí của trẻ, làm vậy mới có thể có cách xử lí mọi vấn đề với trẻ một cách nhất quán mà không hề có sự lẩn lộn.

## **20. Trẻ sẽ học được kinh nghiệm từ bài học “nhân - quả”**

Vậy tại sao chúng ta phải nuôi dưỡng tinh thần trách nhiệm (năng lực phản ứng) của trẻ qua việc để trẻ tự thức dậy vào mỗi sáng?

Bất cứ sự việc gì cũng có nguyên nhân và kết quả. Ví dụ nếu sáng nào trẻ cũng dậy lúc 7 giờ, chuẩn bị mọi thứ khoảng 1 tiếng, sau đó 8 giờ ra khỏi nhà thì không bao giờ đi học muộn. Nhưng, tự nhiên có hôm trẻ bừng tỉnh dậy đã là 7 giờ rưỡi, thì chắc chắn hôm đó trẻ sẽ đi học muộn. Cả lớp đang ngồi nghiêm chỉnh nghe giảng, tự dung một mình lò dò bước vào trước ánh mắt đổ dồn của cả lớp khiến bản thân trẻ cũng cảm thấy xấu hổ, rồi thầy giáo từ đó cũng trở nên chú ý đến trẻ nhiều hơn. Trải nghiệm này với trẻ quả không vui vẻ chút nào. Làm thế nào để việc xấu hổ này không còn tái diễn nữa, trẻ sẽ tự nhủ “Ngày mai nhất định mình sẽ dậy từ 7 giờ mới được”.

Hôm sau trẻ dậy từ 7 giờ sáng, và có thể đến trường thoái mái thời gian. Khi ấy trẻ sẽ tự rút ra bài học nếu mình dậy sớm mình sẽ không đi học muộn - có nghĩa là chỉ cần mình thay đổi nguyên nhân thì kết quả cũng thay đổi theo.

Trẻ nào được trải nghiệm nhiều trong cuộc sống thì sẽ hình thành cho mình thói quen biết tự suy nghĩ và tự tìm hướng giải quyết khi có tình huống xấu xảy ra. Đồng thời trẻ sẽ có thêm nỗ lực để thay đổi nguyên nhân dẫn đến hành động đó, nhờ vậy năng lực phản ứng với các tình huống thực tế của trẻ cũng được nâng cao.

Trong trường hợp được cha mẹ đánh thức và trẻ đi học muộn thì sẽ thế nào? Đi học về chắc chắn trẻ sẽ hậm hực trách móc “Tại bố/mẹ không gọi con dậy sớm nên mới thế”. Do đó nguyên nhân dẫn đến việc trẻ đi học muộn không phải là lỗi của trẻ. Khi ấy, trẻ có bị bạn bè chê cười, bị thầy cô để ý hay quở mắng cũng không phải lỗi tại trẻ, mà là lỗi tại cha mẹ đã không gọi mình dậy đúng giờ. Trẻ mang suy nghĩ như vậy sẽ cho rằng chính cha mẹ là người đã để xảy ra chuyện muộn học, chính cha mẹ là người có lỗi, nên trẻ cũng không hề có ý định thay đổi hành động của mình, thay đổi nguyên nhân dẫn đến kết quả ấy.

Còn cha mẹ khi bị trẻ trách “nếu cha mẹ gọi con dậy sớm hơn thì con đã không muộn học như thế”, sẽ lập tức phản ứng lại “Con nói cái gì thế. Từ

mai con tự dậy mà đi học”, thế nhưng hôm sau lại đánh thức con dậy. Bởi vì chính cha mẹ lại nghĩ rằng việc không để cho con bị muộn học là trách nhiệm của mình. Nhưng nếu cứ làm như thế thì dù có lớn con cũng mãi chỉ là người dựa dẫm vào cha mẹ mà thôi.

“Người bị hại” thường là người không biết rằng chính mình có thể thay đổi được những trải nghiệm của mình và thay vì nỗ lực để thay đổi nguyên nhân họ lại đi đổ lỗi hay chỉ trích một ai đó. Đồng thời khi có một ai đó làm đối tượng để họ đổ lỗi, “người bị hại” sẽ không bao giờ có ý định nỗ lực để thay đổi bản thân mình.

## 21. Để trẻ không trở thành “người bị hại”

Khi tất cả khó khăn trong cuộc sống đều đổ tại người khác và coi mình như một “người bị hại”, người ngoài nhìn vào thì có vẻ những người có lối sống như vậy sẽ rất nhàn nhã. Nhưng, kì thực lại không phải vậy. Thật đáng thương cho những ai không biết rằng mình có thể thay đổi cuộc đời mình, thay đổi cảm giác bí bức, lối suy nghĩ tiêu cực luôn cho rằng mình là kẻ vô dụng, thay đổi lối nghĩ

tự ám thị cuộc sống là áp lực, là khó khăn, bế tắc luôn đeo bám mình.

Khi con người luôn suy nghĩ và sống tích cực thì nếu có làm gì đó không suôn sẻ, họ cũng sẽ vui vẻ, lấy lại tinh thần rất nhanh “Lần tới mình sẽ cố gắng”, hoặc “Lần tới mình sẽ thử cách làm khác xem sao”. Ngược lại, những ai có tính ý lại thì khi gặp thất bại vì còn bận tìm người để đổ lỗi nên họ sẽ không biết nên làm gì và có thể làm gì cho lần kế tiếp để tương lai có thể tốt đẹp hơn. Họ cũng luôn nghĩ rằng mình không có năng lực để thay đổi cuộc đời mình, và cũng bởi lười suy nghĩ, lười hành động nên họ mất tự tin vào bản thân mình.

Những người trưởng thành mà thiếu tự tin thì từ bé đã luôn đổ lỗi vòng quanh là tại bố, tại mẹ, tại ai đó... Nhưng cha mẹ không thể sống với trẻ cả đời. Khi trẻ trở thành những cô/cậu thiếu niên rồi thanh niên, cũng phải dần rời xa bàn tay chăm sóc của cha mẹ. Vậy phải làm thế nào với những trẻ không tự tin vào bản thân?

Có lẽ người lớn chúng ta ai cũng từng đổ lỗi tại người này, người kia. Ví dụ “Cuộc sống khó khăn thiếu thốn là tại chồng không biết làm việc kiếm

tiền”, hay “Công việc không thuận lợi là do cứ bị sếp chèn ép, không chịu thông cảm cho nhân viên”, hay “Cuộc sống hằng ngày lúc nào cũng bức bối, mệt mỏi là do con cái”. Thế đấy, lúc nào và ở đâu cũng vậy, khi mà mọi chuyện không thuận lợi con người sẽ luôn đổ lỗi cho người khác và coi mình là “người bị hại”. Tại sao lại thế? Bởi, những lúc như vậy, việc đổ lỗi cho người khác sẽ dễ hơn việc giải quyết vấn đề, nên xu hướng chọn theo cách dễ làm hơn luôn được con người yêu thích. Những lúc như vậy con người đã không sử dụng năng lực phản ứng của bản thân để giải quyết vấn đề. Tuy năng lực phản ứng ấy ai cũng có, nhưng do không thường xuyên dùng đến nên cũng không biết mình có.

Nếu trẻ nào từ nhỏ đã được trao cho quyền tự mình giải quyết mọi công việc liên quan đến bản thân, thì lớn lên sẽ bồi đắp được năng lực tự xử lý các vấn đề. Dù không được cha mẹ bao bọc nhưng bù lại trẻ đã giỏi hơn trong việc đối đầu với những khó khăn và thử thách. Lặp đi lặp lại việc đó trẻ sẽ học được cách làm thế nào để không xảy ra những điều tồi tệ và khó xử lý nữa.

Vì thế dưới sự quan sát, hỗ trợ của cha mẹ, việc cho trẻ được trải nghiệm những điều nhu thế ngay từ khi trẻ còn nhỏ là điều vô cùng quan trọng. Vì trong vòng tay che chở của cha mẹ, trẻ sẽ luôn được an toàn, dù có bị thương cũng nhanh chóng được xoa dịu. Đến lúc rời xa vòng tay an toàn của cha mẹ, trẻ sẽ không còn lo lắng sợ hãi khi một mình phải học chúng nữa.

Việc cha mẹ cần làm là hỗ trợ để trẻ trải nghiệm tự rút ra bài học qua những tình huống khó khăn trong cuộc sống. Khi ấy trẻ sẽ trở nên mạnh mẽ hơn rất nhiều. Còn nếu cha mẹ đưa tay ra giúp con vì sợ con gặp khó khăn hay thất bại thì chính là cha mẹ đã làm mất đi tương lai có thể tỏa sáng của con. Vì thế để con không trở thành “người bị hại” thì nhất định cha mẹ phải có dũng khí “buông tay”.

## **22. “Thiếu tinh thần trách nhiệm” - trẻ sẽ “chết chìm” vì không thể thích ứng**

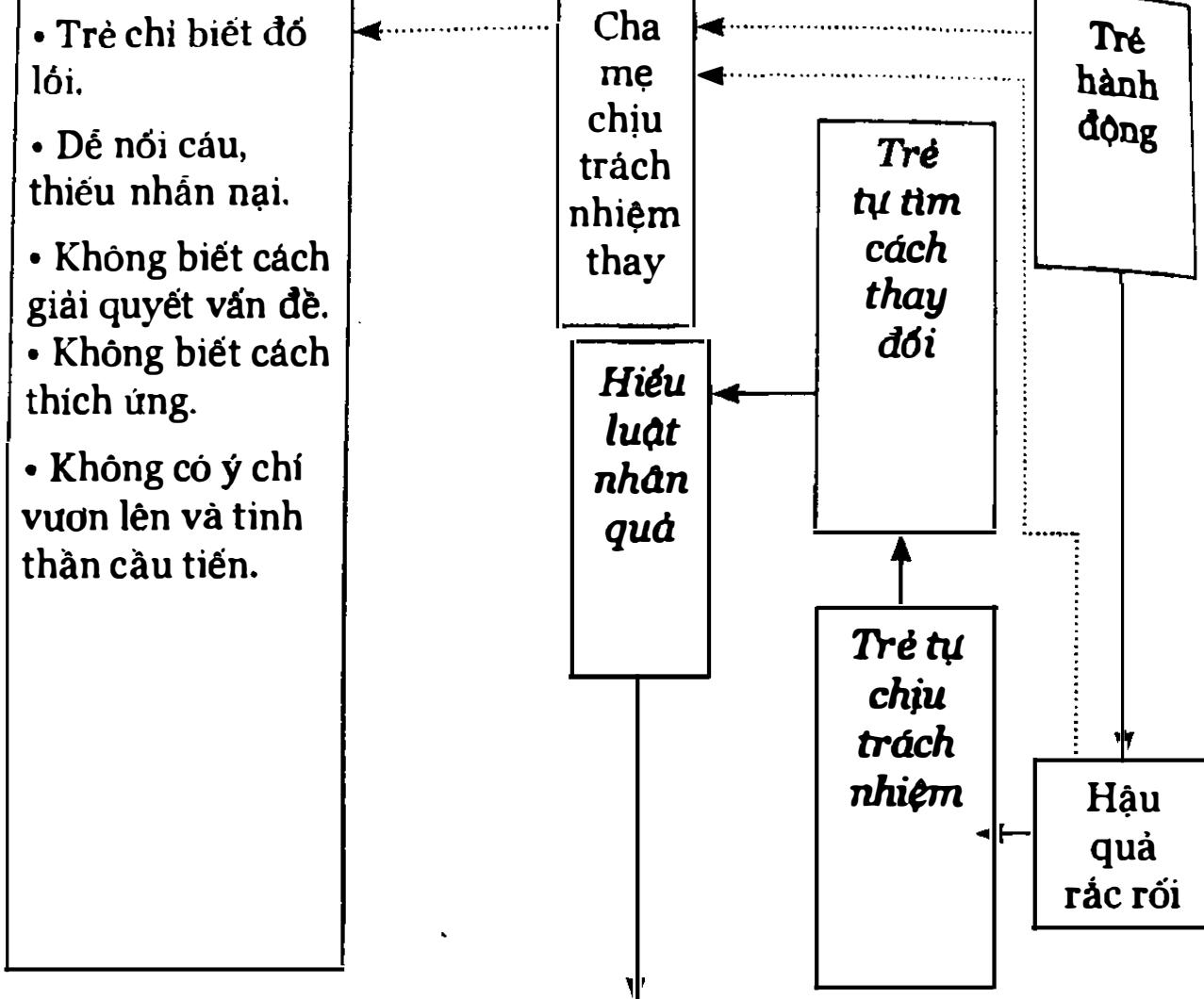
Trong quá trình cha mẹ để trẻ trải nghiệm, hãy để trẻ được tự chịu trách nhiệm với kết quả mình làm. Ví dụ nếu trẻ dậy muộn, trẻ sẽ đi học muộn, kết quả của việc đó là bị thầy cô trách phạt, bị bạn

bè chê cười, trẻ sẽ tự cảm thấy khó chịu và suy nghĩ xem để tìm cách thay đổi điều đó.

Để trẻ tự chịu trách nhiệm với những việc trẻ làm cũng là cách để trẻ học về bài học nhân quả. Khi được trải nghiệm nhu thế, trẻ sẽ nhận ra rằng mình có thể thay đổi kết quả của sự việc, qua đó tính kiên trì nhẫn nại, khả năng xử lí tình huống, năng lực giải quyết vấn đề sẽ được bồi đắp. Đồng thời trẻ cũng sẽ dũng cảm và trưởng thành hơn.

Ngược lại, trẻ không được trải nghiệm cũng không thể học được cách phải chịu trách nhiệm với việc mình làm, nên trẻ sẽ thiếu năng lực phản ứng với các tình huống và sẽ khó thích ứng với sự biến đổi của môi trường xung quanh.

Để mọi người dễ hiểu hơn tôi sẽ sơ đồ hóa những điều tôi trình bày như sau:



- Biết cách xử lí, giải quyết và thích ứng với sự thay đổi của môi trường xung quanh.**
- Biết nhẫn lại.**
- Có dũng khí đối diện trực tiếp với vấn đề.**
- Có ý chí muốn vươn lên và tiến bộ hơn.**

Kĩ năng sống

## 23. Mẹ dạy con yêu thương, cha dạy con trách nhiệm

Dạy con biết cách yêu thương là thiên chức của mẹ. Nhưng không phải vì thế mà nó hoàn toàn là công việc của người mẹ. Bởi trong mỗi người cha

cũng tồn tại một phần thiên chức ấy. Chỉ có điều, ở thời kì nhũ nhi, việc chăm con hầu hết do mẹ đảm nhiệm. Với những người phụ nữ vừa đi làm vừa nuôi con thì sự hỗ trợ tích cực của người chồng là điều rất cần thiết như chăm con và phụ việc nhà cùng vợ, luôn động viên tinh thần để vợ an tâm chăm sóc con.

Để bao bọc, yêu thương con thì điều quan trọng nhất là tinh thần và tâm trạng của người mẹ phải luôn ổn định và thoái mái. Muốn như vậy, vai trò của người chồng trong thời kì người vợ mang thai và cho con bú là luôn để người vợ cảm thấy hạnh phúc, chẳng phải còn quan trọng hơn là làm điều gì đó trực tiếp với đứa trẻ hay sao?

“Tình yêu dịu dàng” chảy trong tim mỗi người mẹ đã giúp họ yêu con vô bờ bến, yêu con hơn chính bản thân mình và luôn coi con như một phần cơ thể mình. Chính sự bao bọc thương yêu đó của người mẹ sẽ là nền tảng giúp trẻ hình thành cái tôi, và muôn khẳng định bản thân mình với thế giới.

Tuy nhiên, nếu mẹ cứ bao bọc mãi trẻ sẽ không biết sống có trách nhiệm. Bởi mẹ cưng con quá nên thường không phân biệt rõ ràng đâu là việc của mẹ

đâu là việc của con, mà mẹ sẽ làm thay con mọi việc kể cả những việc lê ra con phải tự làm. Tình thương ấy cũng làm mẹ không đủ lãnh đạm nhìn con trải qua vất vả hay rắc rối.

Việc dạy trẻ năng lực xử lí vấn đề (trách nhiệm) sẽ do bố đảm nhiệm vì bố luôn “nghiêm khắc”. Con cái không thể sống mãi với cha mẹ, bởi chúng sẽ có cuộc sống riêng của chúng, vì thế cha mẹ hãy để trẻ tự làm những việc mà bản thân chúng cần phải làm.

Sự nghiêm khắc của người cha sẽ giúp họ không bao giờ bao bọc con quá mức cần thiết. Sự nghiêm khắc sẽ giúp người cha hiểu rằng trẻ cần phải được tự mình trải nghiệm, tự mình rút ra bài học cho chính mình sau mỗi lần vấp ngã, tự mình hiểu rằng mình phải tự chịu trách nhiệm với việc mình làm. Sự nghiêm khắc giúp người cha đứng từ xa quan sát trẻ ném trải cảm giác khó chịu, thất bại, tự trưởng thành mạnh mẽ sau mỗi lần vấp ngã rồi dũng cảm đứng lên.

Người mẹ nào biết cân bằng giữa “dịu dàng” và “nghiêm khắc” thi sẽ biết xử lí tinh huống khéo léo trong quá trình dạy con. Tuy nhiên, với những người mẹ “dịu dàng” quá mức thành yếu đuối không còn

đủ cương quyết thì sự “nghiêm khắc” của người cha là điều rất cần thiết để cân bằng tâm thái cho hai mẹ con. Nhiệm vụ của người cha là ngăn người mẹ làm thay con mọi thứ, tạo ra một môi trường để trẻ có thể tự giải quyết mọi việc bằng chính năng lực của mình.

Ngay cả với những người cha dù công việc bận rộn không có thời gian quan tâm nhiều đến gia đình thì việc để ý rồi kịp thời đưa ra những can thiệp nghiêm khắc với vợ con cũng là điều vô cùng quan trọng. Với những người mẹ quá dịu dàng thì vai trò nghiêm khắc của người cha càng cần được phát huy hơn nữa. Hai vợ chồng nhà nọ đã quyết định không gọi con dậy vào buổi sáng nữa, nhưng ngay buổi đầu tiên người không đủ kiên nhẫn lại chính là ông bố. Bà mẹ quả quyết “Kiểu gì nó cũng tự dậy, bố nó không phải lo”, thế nhưng người bố quá sốt sắng nên cứ nhấp nhổm trước cửa phòng con khiến người mẹ phì cười.

Chính vì thế quá trình nuôi dạy con cần đến sự hợp tác từ cả cha lẫn mẹ. Sự hiền dịu, yêu thương bao bọc của mẹ, một chút lý trí khách quan, nghiêm khắc của cha sẽ giúp con biết bản thân cần phải học gì cho tương lai.

## **24. Để trẻ tự thức dậy mỗi sáng**

Việc đầu tiên cần dạy trẻ về trách nhiệm là hãy để trẻ tự thức dậy vào buổi sáng. Để làm được điều đó các cha mẹ hãy làm theo các bước sau:

### **1. Hãy trò chuyện với trẻ**

“Con có biết nếu sáng nào cha mẹ cũng cứ gọi con dậy thì sẽ làm cản trở đến sự tự lập của con thế nào không?”. Cha mẹ hãy nói cho trẻ suy nghĩ của mình về vấn đề này. Tiếp đến nói cho trẻ quyết định của mình: “Nên từ ngày mai cha mẹ sẽ không gọi con dậy nữa”.

Lúc này nếu trẻ phản ứng: “Không được, cha mẹ làm khó con à. Ngày mai bố/mẹ vẫn phải gọi con dậy đấy”. Lúc này cha mẹ không nên nổi nóng: “Không được cãi, cha mẹ nói là phải nghe”, mà hãy gật gù đồng cảm với tâm trạng của trẻ “Ừ, đúng là làm khó con thật. Mọi khi được cha mẹ gọi dậy thế mà bỗng nhiên từ ngày mai lại phải tự mình dậy nỉ”. Nhưng cha mẹ vẫn phải cương quyết chốt lại ý của mình: “Tuy nhiên từ mai con sẽ phải tự dậy”.

### **2. Hỗ trợ trẻ**

Cha mẹ có thể mua cho trẻ một chiếc đồng hồ báo thức và cùng trẻ nói về các phương án làm sao

để trẻ có thể tự dậy sớm một mình mà không cần cha mẹ đánh thức. Khi thực hiện việc này tôi cũng đã tặng lại con gái mình chiếc đồng hồ báo thức mà tôi dùng khi còn trẻ. Khi đến giờ con phải dậy thì tôi hay mở tivi để đánh thức con. Việc của con gái là phải đặt chuông báo thức trước khi đi ngủ.

### **3. Kiên quyết mặc kệ trẻ**

Ban đầu khi trẻ không thức dậy thì cha mẹ hãy cố gắng nhẫn耐, để mặc kệ trẻ ngủ đến bao giờ thì ngủ, vì dù thế nào thì trẻ sẽ tự mình dậy khi ngủ đầy mắt. Nếu lúc này cha mẹ không kiên nhẫn được mà đánh thức trẻ, thì sau này trẻ sẽ không bao giờ sửa được thói quen ý lại vào người khác.

Vấn đề không phải chỉ là việc trẻ không tự thức dậy được, mà lời nói và hành động của cha mẹ thiếu sự nhất quán. Trẻ sẽ ngầm hiểu “cha mẹ chỉ nói suông mà thôi, vì dù thế nào thì cũng vẫn cứ phải đánh thức mình dậy”. Điều đó làm mất đi sự uy nghiêm của cha mẹ. Cha mẹ mà không được trẻ tôn trọng thì việc dạy trẻ về trách nhiệm sau này sẽ vô cùng khó khăn. Chính vì thế khi đã quyết tâm thì hãy kiên quyết mặc kệ trẻ dù có chuyện gì đi nữa.

#### **4. Hãy ghi nhận sự nỗ lực của trẻ**

Buổi sáng đầu tiên khi trẻ tự mình thức dậy cha mẹ hãy thắc thắn công nhận điều đó bằng sự vui mừng “Con có thể tự thức dậy một mình đấy chứ! Mẹ rất vui!” hay “Con làm được rồi kia! Tuyệt lắm!”. Tự mình thức dậy mà không cần ai gọi, lại được cha mẹ động viên khích lệ tinh thần sẽ khiến trẻ trở nên tự tin hơn. Sự tự tin này có được nhờ kết quả của việc bản thân đã thực sự cố gắng để làm điều gì đó, nó khác với sự tự tin trong việc khẳng định cái tôi, khẳng định sự tồn tại của bản thân. Khi trẻ kết hợp được cả hai điều này thì cuộc sống đối với trẻ sẽ là những ngày vui bất tận.

### **III. BIẾT NGHĨ ĐẾN NGƯỜI KHÁC**

#### **25. Khen thưởng, la mắng, thưởng quà - hạt mầm nào tốt cho trẻ?**

“Để nuôi dưỡng suy nghĩ tích cực và khơi gợi tinh thần ham học hỏi của con thì tôi rất muốn khen ngợi con, nhưng tôi sợ rằng cứ khen con suốt

cũng không phải cách hay. Còn nếu quát mắng con sẽ chỉ khiến mình thêm tức giận đâm ra hụt hắng và thất vọng. Làm thế nào để có thể mắng con thật khéo léo bây giờ?”

Đọc thoáng qua thì câu hỏi này là câu hỏi hay, nhưng đọc kỹ thì nó có rất nhiều vấn đề:

1. Hiểu nhầm “Khen ngợi là việc tốt”;
2. Hiểu nhầm “La mắng thì mới là uốn nắn”;
3. Hiểu nhầm “Có cách mắng con khéo léo”.

Những người có sự nhầm lẫn giữa những điều trên sẽ dẫn đến uốn nắn sai cách hoặc không thể tạo nên động lực cho trẻ.

Cha mẹ nào lấy việc khen ngợi con làm động lực cơ bản để con hành động, sẽ nuôi dưỡng hạt giống khen ngợi trong con, nghĩa là con sẽ chỉ làm khi được khen ngợi.

Cha mẹ nào lấy việc quát mắng con để bắt con thế này thế nọ thì sẽ nuôi dưỡng hạt giống quát mắng trong con, nghĩa là con sẽ chỉ làm theo khi bị cha mẹ quát mắng.

Hạt giống thứ ba là khen thưởng. Nếu cha mẹ cho trẻ ít tiền tiêu vặt, hay cái kẹo cái bánh sau mỗi

lần trẻ giúp mình việc gì đó, thì trẻ sẽ coi chúng như phần thưởng cho kết quả của việc trẻ đã giúp đỡ cha mẹ. Nếu cha mẹ sử dụng nó như là công cụ cho động cơ để trẻ hành động, thì kiểu gì trẻ cũng sẽ trở thành người làm việc chỉ vì phần thưởng. Nghĩa là nếu không có phần thưởng trẻ sẽ không làm, hoặc làm xong mà không được thưởng thì sẽ tức tối trong lòng.

Khen ngợi, la mắng, hay phần thưởng đều là những tác nhân bên ngoài để tạo động lực cho trẻ làm việc. Thế nhưng, thực chất động lực để trẻ làm việc lại không đến từ bên ngoài, mà nó phải xuất phát từ bên trong trẻ. Bằng cách này hay cách khác thì ngay từ lúc còn nhỏ cha mẹ hãy gieo hạt mầm động lực được khơi gợi từ chính bên trong của trẻ.

Hạt mầm tạo động lực ấy chính là “hạnh phúc vì bản thân đã giúp ích cho người khác”. Bằng việc nuôi dưỡng hạt mầm này trẻ có thể giữ được động lực làm việc suốt đời. Có vậy khi làm việc gì trẻ cũng cảm nhận được hạnh phúc một cách trọn vẹn nhất.

## 26. Đừng dạy con bằng lời khen

Đây là câu chuyện của một cô giáo dạy mầm non mà tôi được nghe. Cô giáo này chủ nhiệm lớp mầm non 4 tuổi. Sau khi tham gia lớp học “Trò chuyện yêu thương” cô đã bắt đầu để ý kỹ hơn đến những lời nói và hành động của cậu học trò tên là M mà trước kia cô hầu như không để tâm đến lắm.

M là một cậu bé ngoan, thường xuyên giúp cô nhặt rác, dọn dẹp phòng học. Sẽ chẳng có vấn đề gì cả, nếu cách làm của cậu không lôi cuốn sự chú ý của cô. Ví dụ, cậu bé thường xuyên nhặt rác ở những chỗ mà cô giáo chủ tâm muốn nhặt, tức là cậu bé như đoán trước được cô sẽ nhặt chỗ ấy. Nhặt xong cậu bé sẽ chạy lại nói với cô, đại ý như “Cô ơi cô, cô thấy em giỏi đúng không?”. Mỗi lần được như vậy, cô giáo cũng chỉ biết mỉm cười, nói “Ừ, M giỏi quá!”, và tự nhủ “hình như có cái gì đó hơi khác lạ ở cậu bé này thì phải?”.

Có lẽ cha mẹ cậu bé M đã nuôi dạy cậu bằng những lời khen ngợi, nên cho đến thời điểm đó cậu đã không biết cách để tự khẳng định bản thân. Trong trường hợp này, cậu bé M đã tiếp nhận những lời khen của cha mẹ giống như việc mình cảm nhận

tình yêu thương của cha mẹ. Khi làm gì đó mà được khen ngợi, cậu sẽ quy về việc mình đang được yêu thương. Khi ấy cậu nhận thấy sự tồn tại của bản thân đã được khẳng định.

Tiếp đến, khi muốn được an toàn, muốn được cảm nhận tình yêu thương ấm áp cậu sẽ muốn cha mẹ khen ngợi mình. Khi ấy nếu cha mẹ đáp ứng bằng những lời khen “con giỏi quá!”, “con ngoan quá!” thì sẽ càng khiến trẻ không học được cách để khẳng định cái tôi. Khi ở lớp mẫu giáo, để được cô giáo khen, cậu đã biết cách chú ý đến ánh mắt của cô đang nhìn về đâu để chạy tới đó nhặt rác bỏ vào thùng.

Đối với cha mẹ, việc sử dụng lời khen để chi phối trẻ, bắt trẻ làm theo ý mình là cách làm rất là tiện lợi. Cũng là một câu khen ngợi “con rất ngoan!”, nhưng ngược lại nó truyền đến trẻ thông điệp rằng “nếu con làm theo lời cha mẹ, thì cha mẹ sẽ yêu thương con”. Khi muốn con nghe lời cha mẹ thường nói: “Con ngoan, lấy cho mẹ...”, như là một phần thưởng dẫn dụ để trẻ nghe theo. Vì thế, với những trẻ như vậy lời khen ngợi sẽ trở thành công cụ chi phối trẻ.

Còn mối quan hệ giữa những bậc phụ huynh sử dụng lời khen để bắt con làm theo ý mình, và những đứa trẻ luôn nỗ lực trở thành em bé ngoan, luôn tìm kiếm sự an toàn, tình yêu thương qua những lời khen sẽ không được bền vững.

Nếu sử dụng lời khen làm động cơ để hành động, thì trẻ sẽ chỉ hành động để nhận được lời khen. Khi không được khen thì chúng cũng không còn động lực và hứng thú để làm nữa. Hoặc làm rồi mà không được khen, trẻ sẽ hậm hực tự làm tổn thương mình, đánh mất động lực để tiến lên.

Lâu dài việc lạm dụng lời khen để nuôi dạy con sẽ không nuôi dưỡng cái tôi muôn tự khẳng định bản thân của trẻ, không giúp trẻ khẳng định giá trị “hãy là chính mình”, “mình yêu những gì mình có”, mà biến trẻ thành một người thiếu tự tin, khẳng định giá trị bản thân dựa trên lời người khác đánh giá. Những trẻ như vậy khi làm gì cũng luôn để ý xem mình có được khen ngợi hay không, rồi cuộc sống mỗi ngày trôi qua sẽ lại thêm nhiều bất an và lo lắng. Ngay cả khi đã trưởng thành, những người lớn lên trong lời khen cũng sẽ thường muốn được khen ngợi, nếu không được khen sẽ luôn thấy bất an, lo lắng, sợ mình có vấn đề.

## 27. Đừng giận cá chém thớt

Để bắt con làm theo ý mình, cha mẹ thường hoặc là la mắng “Con làm cái gì thế, có nhanh lên không nào?”, hoặc đe dọa “Con nhà này không có cái thói không nghe lời bố/mẹ như thế!”, hay “hãy liệu hòn không là bố cho ăn đòn bảy giờ”. Khi đó trẻ sẽ sợ hãi, và để giải tỏa tâm lí bất an đó trẻ sẽ răm rắp nghe theo lời của cha mẹ. Cha mẹ thấy vậy lại mừng thầm tưởng đó là kết quả của việc uốn nắn con thành công.

Nhưng đáng tiếc đây không phải là uốn nắn mà là hành vi sử dụng hình phạt mang tiếng đe dọa để chi phối trẻ. Nó cũng không mang lại những ảnh hưởng tích cực giống như việc cha mẹ sử dụng lời khen để chi phối trẻ. Hơn nữa việc sử dụng hình phạt để chi phối sẽ chỉ làm mọc lên một hạt mầm vô cùng tai hại với tương lai của trẻ.

Cha mẹ được phép la mắng trẻ khi nào? Khi trẻ “nghịch dại” làm tổn thương người khác, khi trẻ làm gì đó nguy hiểm đến mạng sống của mình hoặc của người bên cạnh thì cha mẹ nên la mắng trẻ ngay lúc đó. Việc dạy trẻ ngay tại thời điểm xảy ra là điều rất quan trọng và đem lại hiệu quả tức thì. Ngoài

những trường hợp ấy ra thì la mắng sẽ không đem lại điều gì tốt đẹp cho trẻ cả.

Vậy tại sao cha mẹ lại thường xuyên la mắng trẻ? Thực tế thì cha mẹ đang cáu gắt chứ không phải cha mẹ đang la mắng trẻ. Hành vi này hoàn toàn là xuất phát từ chính bản thân cha mẹ chứ không phải từ trẻ. Bởi trẻ không làm đúng như những gì cha mẹ mong muốn nên cha mẹ mới nổi cáu, giận dữ, và sử dụng nó để chi phổi, để bắt con phải làm theo ý mình.

Khi cha mẹ nổi nóng vì con không làm theo ý mình, lúc này vô tình con sẽ trở thành nơi để cha mẹ xả giận. Vì thế mấu chốt của vấn đề nằm ở cha mẹ chứ không nằm ở trẻ, còn trẻ chỉ là cái cớ để cha mẹ xả giận mà thôi.

Khi việc này thường xuyên tiếp diễn thì tính cách của trẻ cũng sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Trẻ hay bị cha mẹ la mắng sẽ dần hình thành thói quen làm lấy lệ để cha mẹ khỏi mắng mà thôi. Hệ quả của nó là khi không bị la mắng thì trẻ không tự giác làm, kể cả có làm thì trẻ cũng tỏ ra miễn cưỡng hoặc thầm tức giận trong lòng. Kết cục cho vòng luẩn quẩn này là trẻ không biết yêu thương mà chỉ biết căm ghét người khác mà thôi.

Cha mẹ nào hay nỗi cáu và hay la mắng con hãy nghiêm túc nghĩ lại xem mình đang tức giận vì điều gì và sửa chữa lại. Khi đó chắc chắn quý vị sẽ nhận ra nguyên nhân khiến mình tức giận là vì quý vị luôn mặc định rằng con phải làm như này, con phải làm như kia. Nhưng thực chất cái “phải” ấy có đúng hay không?

Nếu có lí do khiến cha mẹ phải làm vậy thì cha mẹ đừng nỗi giận mà hãy nói cho trẻ biết tại sao trẻ phải làm theo. Còn nếu không có lí lẽ thuyết phục thì mong các bậc cha mẹ hãy đừng bao giờ giận cá chém thớt.

## 28. Hạt mầm “hạnh phúc khi là người có ích”

Chúng ta vẫn thường dạy trẻ cách cư xử lịch thiệp ở nơi công cộng nhu “nhường ghế cho người già”, hay “giúp đỡ người hoạn nạn” chính là bắt nguồn từ nguyên tắc biết sống vì người khác. Nếu cha mẹ dạy trẻ “hạnh phúc khi là người có ích”, thì trẻ sẽ tự hiểu và biết mình nên giúp đỡ những người gặp khó khăn mà không cần cha mẹ phải nhắc nhở, thúc giục.

Nguyên tắc biết sống vì người khác sẽ là động lực để trẻ tự giác hành động, đây cũng là quy tắc cốt lõi trong ứng xử giữa con người với con người. Ngược lại, trẻ được lớn lên trong lời khen hay lớn lên trong tiếng thúc ép, la mắng (còn nếu không muốn vậy trẻ chỉ có cách răm rắp nghe lời), thì về lâu dài mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái sẽ không thể bền vững.

Nếu ta gieo vào tâm hồn trẻ hạt giống biết sống vì người khác thì chắc chắn trẻ sẽ hành động đúng, cha mẹ cũng không mất công tốn sức nghĩ cách khen hay mắng để thúc đẩy trẻ làm theo ý mình. Những trẻ hiểu được nguyên tắc này sẽ hành động vì mục đích đem lại niềm vui cho người khác mà không cần người khác báo đáp lại, và bản thân cũng thấy vui. Hơn hết trẻ làm việc này là hoàn toàn tự nguyện, không hề có sự thúc ép nào.

Với người lớn chúng ta, động lực nào thúc đẩy chúng ta hành động? Phải chăng đó là:

- Khi nhìn thấy khuôn mặt con yêu ngủ ngon làm bao cảm giác mệt mỏi của ta tan biến;
- Khi công việc hoàn thành đem lại niềm vui cho toàn đội làm ta nhủ thầm sẽ cố gắng hơn ở lần sau;

- Khi nghĩ tới gia đình, và luôn mong muốn đem lại cuộc sống đầy đủ và hạnh phúc cho gia đình; ta lại có sức mạnh để cố gắng;
- Khi thấy nụ cười của người khác, ta lại nhủ thầm sẽ làm cái gì đó cho họ;
- Khi thấy bạn trưởng thành và hạnh phúc, ta tự nhủ thầm mình sẽ cố gắng để được như thế;
- Khi cả gia đình sum vầy bên nhau.

...

Bản chất của con người xưa nay vẫn vậy, luôn mong muốn mình là người có ích với ai đó, dù là người thân, bạn bè hay một người ta không quen biết. Và không còn gì có thể vui hơn khi sự tồn tại của bản thân giúp ích cho người khác. Bởi vậy, khen ngợi, la mắng, thưởng quà sẽ chỉ là những hành động giết chết mong muốn mình là người có ích cho người khác mà thôi.

## 29. Dạy thế nào để con hiểu “hạnh phúc khi là người có ích”?

Chỉ cần cha mẹ bắt đầu từ việc để trẻ giúp đỡ mình thì việc dạy trẻ bài học này không có gì khó

khăn cả. Khi trẻ được 2 tuổi trở đi, trẻ đã có thể làm rất nhiều việc nhỏ, đơn giản như nhặt trẻ chạy đi lấy giùm cái rổ, bỏ cái tất bẩn vào túi giặt đồ, cho đến những việc lặt vặt trong nhà, hay nhặt trẻ thật nhiều.

Nhưng cha mẹ hãy nhớ điều quan trọng là khi trẻ làm giúp việc gì thì đừng khen ngợi trẻ. Thay vì nói những câu “con mẹ giỏi quá” “con mẹ quá là người lớn”, thì cha mẹ hãy nói “cảm ơn con”; “con đã giúp mẹ rất nhiều”; “mẹ rất vui”; “mama so happy” với cảm xúc vui sướng và chân thành với trẻ. Bởi khi trẻ giúp bạn việc gì đó chúng rất muốn bạn nói lên cảm nhận của bạn về hành động ấy, vì vậy hãy nói cho chúng biết cảm xúc thật của mình.

Những lời khen “con mẹ giỏi quá”; “con mẹ quá là người lớn” không hề có ý xấu nhưng nó không nói lên việc làm của trẻ đã đem lại lợi ích tích cực gì cho cha mẹ, bởi nó không diễn tả cảm nhận của cha mẹ về việc đã làm. Ví dụ khi trẻ lấy giúp bố tờ báo buổi sáng, bố có thể nói “cảm ơn con, buổi sáng thức dậy được con trai lấy báo hộ thế này thật là thích”, hay khi trẻ giúp mẹ sắp xếp cốc chén trong khay, mẹ có thể nói “cảm ơn con, nhờ có con mà khay cốc chén nhà mình thật gọn gàng”. Đó là những câu nói

truyền tải cảm xúc rất cụ thể của cha mẹ qua từng việc làm của trẻ.

Nhưng không nhất thiết lúc nào cha mẹ cũng phải nói một cách máy móc như thế với trẻ. Cha mẹ có thể tùy cơ ứng biến với mỗi tình huống và hoàn cảnh cụ thể hãy nói cho trẻ biết cảm xúc của mình, qua đó trẻ sẽ cảm nhận được việc mình làm đã giúp ích cho cha mẹ. Điều đó cũng giống như một ám thị ngầm để trẻ hiểu mình đang lớn lên, mình có ích với cha mẹ như thế nào. Đối với con trẻ, cha mẹ có một giá trị tồn tại rất đặc biệt, gần như là tuyệt đối, trẻ yêu thương cha mẹ hơn bất cứ ai. Chính vì thế khi trẻ biết được rằng bản thân mình có ích với người mà mình yêu thương nhất, thì đó sẽ là niềm vui hơn bất cứ điều gì, đồng thời trẻ sẽ cảm nhận được giá trị tồn tại của bản thân.

Có một câu chuyện một bà mẹ đã kể cho tôi nghe như thế này: Cô con gái 4 tuổi tính tình hơi thụ động. Khi mẹ đang phơi quần áo thì cô bé chạy lại nói với mẹ là em bé đang khóc. Mỗi lần như vậy người mẹ chỉ nói “Ừ, mẹ biết rồi” nhưng điều cô bé muốn truyền tải và muốn biết là cảm nhận của mẹ về việc làm của cô bé. Sau đó chị ấy đã nói với cô bé thế này: “Vì mẹ đóng cửa nên mẹ không nghe

thấy tiếng em khóc. Nếu con không nói thì mẹ cũng không biết. Cảm ơn con nhé!”, sau rất nhiều lần nói như thế cô bé đã thay đổi rõ rệt. Từ một cô bé thụ động, cô bé đã tự biết phải làm gì để giúp mẹ. Chị ấy cũng tâm sự rất thật rằng: “Để làm được vậy cũng không đơn giản mà rất vất vả. Cha mẹ cũng không thể thụ động được. Khi con làm giúp việc gì cha mẹ cần phải nói cho con biết con đã giúp mình thế nào, vì sao mình lại vui như vậy”.

Trong quá trình nuôi dạy con, việc sử dụng những từ ngữ diễn tả cảm xúc một cách phong phú cũng là cơ hội để cho chính cha mẹ học tập. Chính những lúc như vậy cha mẹ đã gieo mầm “hạnh phúc khi là người có ích” vào tâm hồn trẻ.

### **30. Trẻ sẽ hành động khi có sự đồng cảm**

Khi trẻ đã tự giác giúp cha mẹ làm việc nhà, thì khi ra ngoài trẻ cũng biết cách giúp đỡ người khác. Những chuyện hàng ngày như “nhường ghế trên xe bus”, “giúp đỡ người đang gấp khó khăn”, chuyện bài vở ở trường trẻ cũng tự giác làm mà không cần thầy cô, cha mẹ nhắc nhở. Trẻ sẽ chủ động đứng ra đảm nhiệm trước một việc gì đó và động lực thôi

thúc trẻ làm cũng được hình thành một cách rất tự nhiên từ bên trong trẻ.

Có một câu chuyện của một bà mẹ có cậu con trai như thế này: Ở nhà cậu bé không bao giờ động tay động chân giúp cha mẹ việc gì, nhưng cậu lại được thầy cô khen rất nhiệt tình hăng hái trong các phong trào tập thể của lớp. Người mẹ nghe cô giáo nói như vậy chỉ biết lắc đầu khó hiểu, tại sao lại có sự khác biệt như vậy? Chắc nó chỉ làm thế bên ngoài thôi, người mẹ thầm nghĩ vậy.

Thế nhưng mấu chốt của vấn đề lại chính là ở giáo viên chủ nhiệm. Cô luôn cảm ơn và tỏ thái độ vui mừng với mỗi việc học sinh làm. Khi hiểu ra, người mẹ đã bắt đầu thử áp dụng ở nhà và thấy con thực sự không phải kiểu người “việc nhà thì nhác việc chú bác thì siêng”, mà tất cả là do bản thân cha mẹ đã không làm đúng cách.

Huấn luyện viên đầu tiên của trẻ chính là cha mẹ, có rất nhiều bài học chỉ có cha mẹ mới có thể dạy cho con mình. Vì cha mẹ luôn sẵn sàng làm tất cả để đem đến những điều tốt đẹp nhất cho con. Cùng với cha mẹ, thầy cô cũng sẽ là những người có khả năng ảnh hưởng nhiều đến trẻ. Vậy nên, hỡi những ông bố, bà mẹ; hỡi những người thầy người

cô đáng kính xin hãy, dù chỉ một lần, xác nhận lại tầm quan trọng của việc diễn đạt cảm xúc của mình với con trẻ.

Trong quá trình nuôi dạy con, cha mẹ thường hay có khuynh hướng ra lệnh, chỉ thị những việc mà trẻ cần phải làm theo ý mình, mà quên mất việc nói ra những cảm xúc hay suy nghĩ của mình với trẻ. Khi cha mẹ đồng cảm với trẻ, cũng là lúc trẻ thấu hiểu, nhận ra và tự giác làm mọi việc mà không cần ai ra lệnh hay sai khiến.

Tôi nhớ khi tôi còn nhỏ mẹ tôi đã trồng rau trên một khoảng đất rộng cả trăm mét vuông để dành cho gia đình ăn. Chủ nhật nào tôi cũng cùng mẹ ra vườn làm cỏ, tưới rau... và mẹ tôi liên tục đưa ra các mục công việc khiến tôi không được nghỉ ngơi. Lúc ấy tôi đã hậm hực trong lòng, tại sao tụi bạn hàng xóm chẳng phải làm gì còn tôi lại bị bắt làm vườn chứ! Mẹ tôi thường nói “những việc cỏn con thế này mà không làm được thì lớn lên sẽ chẳng biết làm gì đâu”. Khi ấy tôi lấm bẩm trong bụng: “Lớn lên chẳng biết làm gì cũng chẳng sao...”.

Nhưng thi thoảng mẹ tôi cũng nói những câu “Cảm ơn con đã giúp cha mẹ”, “Nhờ con gái góp sức

giúp mẹ cá đĩy”. Những lúc như vậy, mẹ chẳng bảo tôi nên làm gì tiếp theo tôi cũng tự làm rất tích cực. Bởi tôi được mẹ nhận là người có ích, bởi cha mẹ vui vì việc tôi làm, mỗi khi như vậy trong lòng tôi cũng thấy như nở hoa.

Cùng làm một việc, nhưng làm một cách vui vẻ và làm một cách hậm hực bạn sẽ thích cách nào? Cha mẹ và giáo viên hãy cùng chia sẻ cảm xúc ấy với trẻ để trẻ có thể làm việc một cách vui vẻ hào hứng. Chỉ trong sự đồng cảm và biết ơn ấy thôi nhưng chúng ta có thể dạy cho trẻ những bài học vô cùng ý nghĩa.

# Chương 3:

## Những bài học giúp con hạnh phúc

*Uốn nắn và dạy dỗ không phải là cách  
để cha mẹ khiến trẻ nghe lời, khiến trẻ trở  
thành một đứa con ngoan nhu nhãnh gì họ  
mong muốn. Việc cha mẹ nên làm chính  
là dạy cho trẻ biết cách để sống hòa đồng  
hạnh phúc cùng với mọi người.*

### **31. Quát mắng không phải là dạy dỗ**

“Tôi chỉ muốn dạy dỗ con mà thôi...”, cha mẹ nào bao biện như vậy khi ngược đai thì sẽ không thể biết uốn nắn và ngược đai chỉ cách nhau một trang giấy mỏng mà thôi. Tất cả đều bắt đầu từ việc họ đã nhầm lẫn rằng quát mắng chính là dạy dỗ con.

Vậy thì thế nào là “uốn nắn”? Uốn nắn là việc cha mẹ dạy con những quy tắc cơ bản trong sinh hoạt hằng ngày, những quy tắc ứng xử trong các mối quan hệ để giúp trẻ có thể sống tự lập và hạnh phúc.

Muốn “uốn nắn” trẻ thì đầu tiên cha mẹ cần phải xác định xem “những quy tắc cơ bản trong sinh hoạt hằng ngày, những quy tắc ứng xử trong các mối quan hệ” là gì. Nhưng, hầu như ở mọi trường hợp cha mẹ lại không hề có một định nghĩa rõ ràng nào về điều đó. Cha mẹ mặc nhiên chỉ hình dung trong đầu mình hình ảnh đứa con lí tưởng của mình sẽ như này như kia, và rồi sẽ dễ dàng nổi cáu với trẻ khi mà trẻ không làm theo những gì mình nghĩ.

Trong số đó chắc hẳn sẽ có không ít cha mẹ nghĩ “Không, tôi không hề lí tưởng hóa con mình. Chỉ cần con lớn lên khỏe mạnh là hạnh phúc lắm rồi”.

Có thật là chỉ có như vậy hay không? Sự kỳ vọng đối với con cái của chúng ta được hình thành một cách vô thức. Chính vì vô thức nên chúng ta hầu như không hề nhận ra sự kỳ vọng ấy. Sau đó, nếu như đứa trẻ không trở thành đúng như sự kỳ vọng vô thức ấy thì chúng ta sẽ bắt đầu “uốn nắn”. Cha mẹ không biết rằng mình đã vô tình dựa vào chuẩn mực “đứa con lý tưởng” để phán đoán mọi hành vi của trẻ. Khi con không làm theo đúng như thế thì liên tục chỉ trích con. Nhưng, việc đó sẽ khiến trẻ tự ám thị rằng “vì mình không phải là đứa con lý tưởng của cha mẹ nên không được cha mẹ yêu thương”.

Chính vì thế nếu cha mẹ còn giữ suy nghĩ “uốn nắn là dạy con” thì chỉ khiến con hiểu rằng “con không được yêu thương” mà thôi. Nếu cha mẹ càng thôi thúc mong con trở thành đứa trẻ ngoan thì sẽ chỉ nhận được kết quả càng tăng thêm hố sâu ngăn cách với con.

Vậy các bậc cha mẹ hãy cùng xem thử mình có mang trong đầu hình ảnh “đứa con lý tưởng” không nhé:

- Tự mình dậy vào buổi sáng.
- Ngay thẳng, trung thực.

- Nhanh nhẹn, gọn gàng.
- Biết để ý giúp đỡ cha mẹ.
- Không quá kén chọn đồ ăn.
- Chăm chỉ học hành.
- Lúc nào cũng vui vẻ, hoạt bát.
- Không cãi nhau, chành chọc với anh chị em.
- Biết nghe lời cha mẹ.
- Không ương bướng ngang ngạnh, ích kỉ.
- Nói năng, suy nghĩ, hành động luôn dứt khoát rõ ràng mạch lạc.

Càng viết thì càng không biết khi nào sẽ dừng lại phải không quý vị. “Đứa con lý tưởng” của quý vị có đạt chuẩn mực với những tiêu chuẩn mà quý vị đề ra hay không?

## 32. Hãy bắt đầu từ việc kìm néo cơn nóng giận

Ở mục 27 tôi đã nhấn mạnh đến việc cha mẹ chỉ nên la mắng trong trường hợp việc đó liên quan trực tiếp đến tính mạng của trẻ, còn ngoài ra chỉ là cơn “giận cá chém thớt” của cha mẹ mà thôi.

Quý vị có bao giờ nghĩ mình đang “giận cá chém thớt” hay không?

Chúng ta thường hay nổi cáu một cách vô ý thức, sau đó thì ném cơn giận này sang trẻ một cách vô tình lúc nào không hay. Khi nổi cáu với trẻ chính là chúng ta đã không kìm né được cơn nóng giận và để nó bật lên một cách tự phát. Một lúc sau ta mới ý thức mình đang nổi giận, nhưng lập tức nó lại được mặc nhiên thừa nhận rằng “mình nổi giận là vì con”, kèm theo một chút dằn vặt vì đã trót mắng con. Chúng ta cứ chạy loanh quanh với những bao biện cho hành vi của mình như vậy đấy.

Chính vì thế để việc dạy con được diễn ra vui vẻ, thì mỗi cha mẹ cần phải học cách kiềm chế cơn nóng giận của mình lại. Đầu tiên, cha mẹ hãy bỏ hết những từ ra lệnh, than phiền và trách mắng con. Khi những từ ấy đã được loại bỏ, chắc chắn cuộc sống của quý vị sẽ thay đổi rất nhiều. Buổi sáng, thay vì thúc giục con “dậy nhanh lên!”, “ăn sáng nhanh lên, lè mè quá!”, “không nhanh là muộn học bây giờ!”, “con đang làm cái gì đấy. Sao không nhanh lên mà cứ i ra đó thế?”, sao cha mẹ không thử nói “chào buổi sáng!” “oa, hôm nay trời quá là đẹp!”, “ngon không con?” hay “đi đường cẩn thận xe cộ con nhé!”.

Nếu những câu đó khó nói thì hãy bắt đầu từ việc lặng im không nói gì cả. Không nói nhưng hãy mỉm cười và lặng im quan sát con. Những đứa trẻ lớn lên trong những lời ra lệnh, than phiền và trách mắng của cha mẹ sẽ luôn cảm thấy sao mà cha mẹ “nói nhiều” thế. Trẻ luôn muốn được cha mẹ yêu thương, nhưng nếu cha mẹ suốt ngày cắn nhăn về trẻ thì chúng sẽ càng giữ khoảng cách với cha mẹ hơn.

Hãy xóa bỏ khoảng cách giữa cha mẹ và con cái. Khi quý vị loại bỏ hết những từ ra lệnh, trách mắng con, quý vị hãy thử quan sát mình và con mình có gì xảy ra.

Sự cău giận của bản thân chính là nguyên nhân của vấn đề. Khi cău giận chúng ta rất khó chế ngự bản thân. Vì vậy, trước khi lấy trẻ làm nơi trút giận hãy hình thành cho mình thói quen để ý đến bản thân. Khi nhận ra mình đang giận thì sẽ biết kiềm chế nó. Để không nổi cáu, quý vị có thể thử làm theo một trong hai cách sau:

1. “A, mình lại cău, hình như mình bắt đầu cău rồi”, hãy nói to những điều mình đang nghĩ sẽ giúp quý vị bình tĩnh trở lại và không còn nổi cáu với con nữa.

2. Hãy đi khỏi chỗ ấy đến một nơi khác để làm sao cách xa trẻ, khi đối tượng mình muốn nổi cáu không còn ở trước mặt nữa thì cơn nóng giận sẽ nguôi dần.

Cha mẹ làm vậy để tâm trạng bình tĩnh trở lại, và khi đã thật bình tĩnh hãy trò chuyện với con. Hãy nói cho con biết cha mẹ nổi giận vì điều gì, vấn đề con mắc phải ở đây là gì, cha mẹ muốn trẻ làm gì. Chỉ khi cha mẹ kiềm chế được bản thân thì quan hệ với con mới thay đổi được, và khi đó cha mẹ mới bắt tay vào việc uốn nắn con bằng tâm thế thật vui vẻ, thật hạnh phúc.

### **33. Tạo ra khung sinh hoạt cho gia đình**

Có rất nhiều trường hợp cha mẹ ngộ nhận để trẻ tự ý làm mọi thứ chính là để trẻ được tự do. Họ không hề dạy trẻ những nguyên tắc cơ bản trong sinh hoạt mà lẽ ra cần phải dạy cho trẻ ngay từ thuở ấu thơ.

Quá trình trẻ tự lập chính là quá trình dạy cho trẻ “tự chủ”. Việc con người muốn tồn tại một cách tự do, cũng đồng thời với việc con người phải biết làm gì để có được tự do, đó chính là điều mà cha mẹ

cần phải dạy trẻ. Tự do phải đi liền với trách nhiệm. Chỉ những ai có thể tự chủ mới thực sự có được tự do. Tự do khác hoàn toàn với việc làm bùa theo ý mình thích.

Để rèn cho trẻ tính tự chủ thì việc quan trọng là cha mẹ phải hình thành cho trẻ thói quen sinh hoạt khoa học. Thói quen sinh hoạt khoa học chính là tài sản lớn nhất, làm tiền đề cho tương lai của trẻ, giúp trẻ duy trì được các mối quan hệ tốt đẹp với mọi người xung quanh, tránh được những lãng phí không cần thiết, biết điều hòa và làm cho cuộc sống mình thêm phong phú.

Để làm được điều đó thì cha mẹ cần phải tạo ra khung xác định rõ những giá trị quan như: sẽ sống như thế nào, môi trường sống, cách sống, và điều gì là giá trị quan trọng nhất đối với gia đình. Vì thế, trước khi dạy trẻ sống như thế nào, cha mẹ cần phải xác định rõ lại mình sẽ chọn cách sống như thế nào, cách sống ấy sẽ phản chiếu lên cuộc sống của trẻ ra sao. Chỉ có vậy cha mẹ mới không bị những việc hằng ngày gây xáo trộn tâm lí và khi tâm thế ổn định cha mẹ mới có thể nghiêm túc suy nghĩ về tương lai của trẻ.

Trên thực tế có rất nhiều giá trị quan cúa cha mẹ được kế thừa từ ông bà và những người đi trước. Vì thế trước khi truyền lại cho con mình, cha mẹ hãy một lần nữa cân nhắc xem liệu giá trị quan mà mình kế thừa ấy có phù hợp với con mình hay không.

Khi cha mẹ đã xác định rõ khung giá trị quan cho gia đình thì hãy để trẻ được tự do lựa chọn những phần nhỏ trong khung ấy. Khi trẻ được 4 - 5 tuổi trẻ muốn tự mình làm mọi thứ một cách rõ rệt. Lúc này cá tính và khí chất riêng của mỗi đứa trẻ mỗi khác mà cha mẹ có thể quan sát thấy rõ ràng. Chính vì thế trong giới hạn không vượt ra khỏi khung mà cha mẹ đặt ra, việc để trẻ được tự do trong đó chính là bài học đầu tiên dạy trẻ về tự lập. Trong cái khung ấy trẻ sẽ học và trải nghiệm về luật nhân - quả qua chính từ hành động của mình (mục 20).

Ở các phần tiếp theo tôi sẽ đưa ra những ví dụ cụ thể để cha mẹ có thể tham khảo trong quá trình giúp trẻ sống tự lập và hạnh phúc. Quý vị hãy cùng suy ngẫm xem mình sẽ truyền tải đến trẻ theo cách nào nhé.

## **34. Tạo cho trẻ thói quen sinh hoạt khoa học**

### **① Dậy sớm - ngủ sớm**

Hầu hết những trẻ không dậy sớm được vào buổi sáng khi được hỏi đều trả lời rằng vì tối qua mai xem tivi cùng cha mẹ đến khuya nên đi ngủ muộn, do đó không dậy sớm được và cảm thấy rất uể oải. Những trẻ chưa đi mẫu giáo hay đi học thì có thể dậy lúc nào cũng được, nhưng khi trẻ đã lớn lên thì điều đó là không thể. Vì thế cha mẹ hãy tạo cho trẻ thói quen đi ngủ vào giờ quy định. Khi trẻ được ngủ đủ giấc, buổi sáng thức dậy trẻ sẽ thấy tinh thần rất sảng khoái. Và chính tinh thần ấy sẽ giúp trẻ có động lực để hào hứng bắt đầu một ngày mới. Đừng đợi đến khi trẻ sắp đi mẫu giáo hay vào lớp một rồi mới vội vàng rèn cho trẻ thói quen ngủ sớm dậy sớm ấy, tốt nhất các bậc cha mẹ nên tạo cho trẻ thói quen ấy từ khi trẻ còn bé.

Cha mẹ hãy tính toán thời gian trẻ nên thức dậy vào buổi sáng và thời gian trẻ cần phải ngủ để quyết định giờ đi ngủ buổi tối. Có như vậy thì buổi sáng cha mẹ không cần phải hò hét trẻ dậy, bản thân trẻ

cũng có thể tự thức dậy đúng giờ. Dù công việc của cha mẹ có thể ảnh hưởng đến giờ đi ngủ của trẻ, thì cha mẹ cũng nên cố gắng điều chỉnh thói quen sinh hoạt đúng giờ giấc cho trẻ.

## ② Ăn uống

Cũng giống như giấc ngủ, thói quen ăn uống cũng là một việc rất quan trọng với trẻ. Ngày nay những đồ ăn nhanh, đồ ăn sẵn hợp với khẩu vị của trẻ có rất nhiều. Những đồ ăn ấy vừa không tốn thời gian chế biến, rất nhanh gọn nên không ít cha mẹ đã coi nó như một thực đơn thường xuyên cho trẻ.

Tôi nhớ có lần trong một buổi ăn trưa cùng một nhân viên làm thời vụ cho công ty. Khi tôi hào hứng nhìn món hamburger cô ấy đang ăn “Thi thoảng ăn hamburger cũng ngon đấy chứ nhỉ!”, thì cô ấy trả lời “Trung bình tuần nào nhà tôi ăn món này 3 lần. Chồng tôi hầu như toàn đi làm về muộn nên tôi thường hay dẫn hai đứa nhỏ đến đây ăn tối”. Rồi cô ấy nói thêm “Tại tôi không biết nấu mấy đồ ninh, hầm, mà nướng cá thì nhà bị mùi...”. Nghe cô ấy kể tôi lo lắng hỏi “Chị không sợ thói quen ăn uống sẽ bị ảnh hưởng à?”.

Trong xã hội hiện đại ngày nay không hiếm những gia đình có thói quen ăn uống như vậy. Chuyện cha mẹ bỏ bữa sáng rồi vội vã đưa con tới trường, hay bữa cơm gia đình không có sự đoàn tụ của các thành viên đã không còn là chuyện hiếm. Chính vì thế các bậc cha mẹ nên nhinn nhận lại tầm quan trọng của việc giữ gìn thói quen ăn uống hằng ngày đủ 3 bữa và duy trì một bữa cơm gia đình có sự sum vầy của mọi thành viên. Hình ảnh mà cha mẹ nên để con nhìn thấy hằng ngày là hình ảnh gia đình vui vẻ, đoàn viên quây quần trong bữa cơm ấm áp.

### ③ Tác phong cá nhân

Cha mẹ hãy dạy con về thói quen sinh hoạt cá nhân, bắt đầu từ việc giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ, thu gọn đồ đạc sau khi đã sử dụng, biết tự mình quản lý đồ đạc của bản thân.

Chỉ có điều tiêu chuẩn về môi trường sống để bản thân cảm thấy thoải mái thì mỗi người mỗi khác. Ví dụ có người ưa sạch sẽ chỉ một chút bụi cũng thấy khó chịu, có người thì lại chẳng để ý lắm. Chính vì thế cha mẹ hãy chú ý đừng lấy tiêu chuẩn của bản thân để áp đặt lên trẻ.

Bản thân tôi cũng đã không thể dạy con mình điều này một cách khéo léo được. Tôi vốn không phải là người gọn gàng, ngăn nắp, lại thêm công việc bận rộn, nên việc thường xuyên dọn dẹp, sắp xếp nhà cửa là điều rất khó thực hiện. Kết quả là con gái tôi cũng không phải là người ngăn nắp giống như tôi. Mái tóc dài nhưng nó ghét việc chải tóc cho gọn gàng, mà buộc lên thì nó nói là đau.

Tôi thừa nhận việc này là do mình nên cũng từ bỏ việc chỉ trích con sao không buộc tóc lên cho gọn gàng. Thời điểm tôi đợi để con tự nhận ra và thay đổi đã tới. Đó là khi con gái học lớp 4, cháu tự biết buộc tóc gọn gàng. Sau đó nó biết dọn dẹp và sắp xếp lại đồ đạc ngăn nắp trong phòng của mình là khi lên lớp 8.

Những việc tôi không thể dạy con nhưng nếu tôi cứ phàn nàn chỉ trích thì sẽ không làm cho con trở nên tự giác hành động. Ngược lại, có khi con còn phản kháng và học được thói hư là hay khó chịu với lời góp ý của cha mẹ cũng nên.

#### ④ Phân biệt mình và người khác, đồ của mình và đồ của người khác

Cha mẹ hãy dạy cho trẻ phân biệt bản thân và người khác, đồ của mình và đồ của người khác. Dạy

trẻ phải có trách nhiệm với bản thân và vật mình sở hữu đồng thời phải biết tôn trọng người khác cùng vật sở hữu của người ấy.

Hồi tôi còn nhỏ, mỗi khi làm giúp bác hàng xóm mà được bác thưởng cho cái gì, như cái bánh chặng hạn, thì dù thèm lắm tôi cũng không được nhận ngay. Tôi phải đưa cái đó cho mẹ xem trước đã rồi mới được nhận. Chỉ khi nào nhận được cái gật đầu của mẹ thì cái đó mới trở thành cái của tôi.

Tôi cũng áp dụng cách này với con gái mình. Khi con gái muốn ăn cái gì do ai đó cho, hay muốn sử dụng cái gì, bé đều phải xin phép “Mẹ ơi con ăn cái này có được không?”, hay “Mẹ ơi con dùng cái này được không?”. Một hôm trước tôi nhận được tin nhắn của con gái thế này “Mẹ ơi cho con cái tem 50 yên trên bàn làm việc của mẹ nhé”. Có thể mọi người sẽ cười, nhưng cái tem đó vẫn thuộc quyền sở hữu của tôi nên bé hỏi xin phép tôi trước khi dùng vẫn là điều đương nhiên.

Để trẻ phân biệt thứ gì thuộc về mình, thứ gì thuộc về người khác sẽ dạy trẻ biết mình phải có trách nhiệm với vật mình sở hữu, và biết tôn trọng vật sở hữu của người khác. Có như vậy dù trẻ có

đến nhà người khác trẻ cũng sẽ không tự ý mở tủ lạnh, không tự do cầm đồ của người khác để chơi khi muốn.

Theo thời gian, thay vì khi muốn dùng cái gì cũng phải hỏi, sẽ đến lúc trẻ không còn hỏi và chờ sự đồng ý của cha mẹ nữa, đó chính là thời điểm trẻ bắt đầu tự tin với phán đoán của mình. Khi nhận ra thời điểm thay đổi ấy cha mẹ hãy tích cực khen ngợi và thừa nhận sự trưởng thành của trẻ, bởi trẻ đã biết tôn trọng người khác cũng như đồ của họ.

## ⑤ Sử dụng tiền bạc

Khi trẻ lớn dần theo thời gian cha mẹ hãy bắt đầu cho trẻ tiền tiêu vặt và dạy trẻ cách quản lý và sử dụng số tiền đó thật hợp lí. Khi con lên lớp 4 - 5, tôi bắt đầu cho con tiền tiêu vặt. Mỗi tháng tôi cho con chừng 500 - 1.000 yên (khoảng 20 - 40 ngàn VND so với thu nhập Việt Nam), cũng không phải là số tiền gì lớn. Tôi không can thiệp cách tiêu tiền của con mà chỉ quan sát con làm như nào.

Tôi đã gặp rất nhiều câu hỏi từ các bậc phụ huynh “Cho trẻ tiền tiêu vặt mỗi tháng bao nhiêu thì ổn?”. Cũng có nhiều cha mẹ đã ra khung thường

bao nhiêu tiền khi con giúp việc nhà, khi con được điểm cao ở lớp, nhưng tôi không tán thành với cách làm đó. Giúp việc nhà là việc đương nhiên trẻ cần phải làm với tư cách là một thành viên trong gia đình. Ngoài ra, việc bài kiểm tra được bao nhiêu điểm là việc của trẻ, trẻ học vì trẻ chứ đâu học vì cha mẹ. Cha mẹ lấy việc đạt điểm cao ở lớp của trẻ để thưởng tiền thì quá là chuyện vô lí.

Hiện tại tiền tiêu vặt cho con gái tôi đang học cấp 3 là 6.000 yên, trong đó hơn một nửa là tiền ăn trưa ở trường 2 buổi một tuần, còn lại con có thể chi tiêu tự do. Nếu như tiền điện thoại mà vượt quá số tiền quy định thì tiền tiêu vặt sẽ bị trưng thu để nộp lại cho gia đình. Chính vì thế con gái tôi hiểu rằng nếu mà buôn điện thoại quá nhiều thì tự mình sẽ phải trả tiền.

Còn nếu như trẻ không muốn trả thêm tiền điện thoại thì cha mẹ cần dạy cho trẻ hiểu được lí do vì sao phải hạn chế nói chuyện điện thoại. Nếu trẻ không đủ tiền bù vào thì có thể lấy từ tiền mừng tuổi hay tiền thưởng nào đó của trẻ. Có nhu vậy thì kể cả khi thiếu tiền trẻ cũng không nhõng nhẽo đòi hỏi cha mẹ, hơn nữa trẻ còn biết sử dụng tiền

một cách hợp lí, đồng thời trẻ cũng thêm một trải nghiệm quan trọng nữa trong cuộc sống hằng ngày.

## ⑥ Học tập

Trẻ học được hay không, không phải là do đầu óc thông minh hay kém thông minh, mà phụ thuộc vào môi trường có thể học được hay không mà thôi. Dũng giao hết trách nhiệm cho nhà trường, cha mẹ hãy tạo môi trường học tập tốt nhất ở nhà cho trẻ ngay từ khi trẻ còn nhỏ chưa cắp sách tới trường.

Trong gia đình tôi, cha mẹ không bao giờ được phép bỏ qua những câu hỏi của trẻ. Gia đình tôi rất coi trọng việc đọc sách, nên ngay từ khi trẻ còn nhỏ tôi đã tạo thói quen đọc truyện cho bé nghe đồng thời giúp bé cảm nhận niềm vui với việc đọc. Kể cả truyện tranh manga cũng rất đáng hoan nghênh, con gái tôi cũng nhờ truyện Doraemon mà biết học chữ Hán.

Đọc sách sẽ giúp khơi gợi trí tưởng tượng của trẻ, và trí tưởng tượng sẽ nuôi dưỡng sự sáng tạo. Tôi nào trước khi đi ngủ tôi cũng kể chuyện cho con gái nghe. Khi câu chuyện bước vào giai đoạn cao trào gay cấn, cả hai mẹ con cùng hưng phấn, cùng cười và rồi ngủ lúc nào không hay. Học tập mà không vui

về thì sẽ không có hiệu quả, chính vì thế cha mẹ hãy thử suy nghĩ cách học tập vui vẻ dành cho con của mình. Học là để cho bản thân, không phải vì điểm số, không phải vì để vào trường danh tiếng, mà là để trẻ được mở mang trí tuệ, trẻ sẽ dùng trí tuệ đó để làm những việc có ích cho cuộc đời.

Tôi chưa thể hiểu hết được ý nghĩ của việc học để vào được những trường mẫu giáo hay trường học mang thương hiệu nổi tiếng. Nhưng xin các bậc cha mẹ hãy cân nhắc giữa việc tìm cách để con vào được trường lớp mang thương hiệu nổi tiếng so với việc tìm cách để những mầm non tài năng có thể phát triển về nào quan trọng hơn để lựa chọn cho phù hợp với cá tính và nguyện vọng của con.

## ⑦ Lời nói, cách cư xử

Một trong những cách học của con người đó chính là bắt chước. Việc trẻ có thể nói được chính là nhờ trẻ đã bắt chước theo lời người lớn xung quanh mình. Chính vì vậy nếu những người gần gũi nhất với trẻ là cha mẹ mà không chịu nói chuyện với trẻ thì trẻ không thể bắt đầu nói chuyện được.

Sẽ không phải là quá nếu nói rằng cách sử dụng từ ngữ của trẻ hầu hết là học từ cha mẹ. Nếu khi nói

chuyện với con, cha mẹ sử dụng lời lē dịu dàng, lē độ thi trẻ cũng sẽ bắt chước theo. Ngay từ khi còn nhỏ những từ ngữ trẻ học được từ cha mẹ sẽ trở thành nền tảng để trẻ học thêm nhiều những từ ngữ mới về sau.

Không ít cha mẹ đã phàn nàn rằng sau khi trẻ đi mẫu giáo thì trở nên nói tục và vô lê hơn ở nhà. Tuy nhiên, nếu trẻ được xây dựng một nền tảng ngôn ngữ cơ bản vững chắc rồi thì cha mẹ không cần phải lo lắng về điều đó. Khi nhờ trẻ mà bạn nói “con làm giúp mẹ”, trẻ cũng sẽ lẽ phép nói lại khi muốn nhờ cha mẹ giúp mình, còn nếu như chỉ có ra lệnh “đưa cái kia đây” thì trẻ cũng sẽ nói bằng giọng đó với cha mẹ.

Cách cư xử cũng vậy, khi cha mẹ muốn trẻ làm điều gì, cha mẹ hãy làm mẫu cho trẻ trước thì đến một lúc nào đấy trẻ cũng sẽ làm theo y như vậy. Hãy bắt đầu từ việc chào hỏi, đeo dép ngay ngắn trước khi bước vào nhà, rửa tay khi đi ở bên ngoài về hay trước khi ăn cơm, trẻ sẽ nhìn và học theo cha mẹ một cách tự nhiên. Còn nếu cha mẹ chỉ chăm chăm ép con phải làm những điều mình áp đặt thì trẻ sẽ

phản kháng và làm ngược lại, do đó cha mẹ hãy chú ý đừng ngắt đi những chòi non mới nhú ở trẻ bằng sự sút sắng của mình.

Trẻ sẽ không bao giờ lớn lên theo đúng những gì cha mẹ mong muốn, mà trẻ chính là hình ảnh phản chiếu từ những việc làm và hành vi của chính cha mẹ mình.

### ⑧ Không đáp ứng vật chất một cách bừa bãi

Trẻ sẽ không thực sự hạnh phúc nếu cha mẹ lấy việc đáp ứng mọi nhu cầu về vật chất để chứng tỏ tình yêu thương. Bởi mong ước lớn nhất của trẻ chính là tình yêu thương của cha mẹ chứ không phải là đồ chơi hay bánh kẹo. Nhưng có không ít bậc phụ huynh lại nhầm lẫn khi muốn chứng tỏ mình yêu trẻ bằng việc trẻ muốn gì cũng mua cho. Chính vì thế những trẻ được cung phụng sẽ càng đòi hỏi vật chất để cảm nhận tình yêu thương của ông bà và cha mẹ.

Điều trẻ thực sự mong muốn không phải là vật chất, nên dù cha mẹ có đáp ứng bao nhiêu đi nữa trẻ cũng không thấy thỏa mãn và càng muốn nhiều hơn nữa. Để xoa dịu cơn khát tình thương trẻ coi việc đòi hỏi vật chất như là một liều thuốc an ủi tinh thần tạm thời.

Khi trẻ đòi mua thứ này thứ nọ không cần thiết, cha mẹ có thể nói trẻ đợi đến dịp gì đó đặc biệt như sinh nhật hay tết thiếu nhi chẳng hạn. Nếu thực sự trẻ thích trẻ sẽ đợi, còn nếu trẻ không thể đợi thì có nghĩa điều trẻ mong muốn chính là tình thương của cha mẹ, và thứ trẻ đòi hỏi chỉ là vật trẻ dùng để lấp đầy khoảng trống trong trái tim mà thôi.

Chúng ta thường hay gấp cảnh trẻ lăn ra ăn vạ khi cha mẹ không mua cho thứ mình thích ở siêu thị hay trong cửa hàng. Nhưng lúc như vậy cha mẹ có thể dùng ngay khung giao ước giữa cha mẹ và con cái xem sao. Nếu lúc này cha mẹ sợ con gây ồn ào nơi đông người làm ảnh hưởng đến người xung quanh hoặc sợ mang tiếng xấu không biết dạy con, mà đáp ứng đòi hỏi của trẻ thì toàn bộ quy tắc giao ước giữa cha mẹ và con cái xây dựng nên sẽ bị sụp đổ. Ngoài ra, với những trẻ lớn khi chúng đòi hỏi những thứ đắt tiền, cha mẹ có thể khuyến khích trẻ tự tiết kiệm tiền để mua được chúng.

## ⑨ Cho trẻ quyền lựa chọn

Người bạn của tôi có cách dạy con rất hay đó là ngay từ khi con còn nhỏ cô ấy đã luôn để cho con được tự mình lựa chọn thứ con thích. Ví dụ khi chọn cốc uống nước cho bé, cô ấy đã để bé chọn

cái mà bé thích, chính vì thế bé đã rất nằng niu và trân trọng chiếc cốc đó. Quý vị thấy đấy ngay cả người lớn chúng ta cũng luôn có tâm lí coi trọng những đồ vật do chính tay mình lựa chọn, nên trẻ con cũng vậy.

Bởi đó là thứ mình chọn nên sau đó có chuyện gì xảy ra thì trẻ cũng hiểu được rằng đó là kết quả của việc mình đã chọn lựa. Nguược lại với những trẻ là nạn nhân của việc bị cha mẹ thúc ép và áp đặt trẻ sẽ không học được cách tự chịu trách nhiệm mà chỉ biết đổ lỗi.

Trong sinh hoạt hằng ngày như mặc gì, dùng cái gì cha mẹ hãy cho trẻ lựa chọn “con thích cái nào”. Ví dụ hôm ấy trời lạnh mà sắp sửa ra ngoài nhưng trẻ lại chỉ muốn mặc một chiếc áo mỏng. Cha mẹ nào có thói quen áp đặt thì sẽ bắt con mặc thêm áo vì sợ con lạnh. Thế nhưng, trong trường hợp này, cha mẹ hãy để trẻ lựa chọn với “Trời lạnh con chọn mặc thêm áo hay cứ thế ra ngoài để chịu rét?”. Nếu trẻ vẫn quyết định không mặc thêm áo thì hãy tôn trọng quyết định của trẻ. Nếu trẻ cảm thấy ngoài trời thật sự rất lạnh trẻ sẽ tự rút ra bài học “Nếu mình nghe lời mẹ mặc thêm áo có phải tốt không”.

Còn nếu như trẻ không hề cảm thấy lạnh thì mọi chuyện đều vui vẻ.

## ⑩ Tivi, game

Tivi hay game không xấu, nó chỉ xấu khi ta lệ thuộc quá nhiều vào nó mà thôi. Gần đây có rất nhiều báo cáo và nghiên cứu đã chỉ ra rằng ở thời kì muốn phát huy tính sáng tạo mà để trẻ chơi game triền miên sẽ dẫn đến những ảnh hưởng không tốt cho não bộ. Việc cha mẹ nên làm để hạn chế sự phụ thuộc của trẻ với các trò game là cấm hay quy định thời gian được chơi rồi giảm dần thời gian chơi xuống, tiếp đến là tùy từng tình huống mà tìm ra biện pháp hiệu quả hơn. Nếu trẻ có say mê trò nào đó hơn cả game hay tivi thì cha mẹ cũng không cần phải quắc mắt khó chịu với con, mà hãy quan sát con mình thật kỹ để tìm ra những sở thích của con. Con có thích vận động hay không, thích những trò vận dụng tay chân khéo léo hay trí tuệ, qua quan sát cha mẹ sẽ tìm ra trẻ thực sự hứng thú và say mê với cái gì.

Ngay cả khi hoàn toàn không thể loại bỏ game hay tivi ra khỏi cuộc sống của con thì cha mẹ vẫn có thể cho trẻ chơi vào những giờ nhất định. Và khi đó,

đừng có lúc nào cũng ca thán hay nhắc nhở trẻ, mà hãy để trẻ được tự mình quản lí việc ấy.

Có một người cha vào một ngày nọ đã nói với con trai thường mải chơi game quên cả thời gian của mình thế này: “Bởi bố muốn con được chơi game vui vẻ nhưng vẫn tuân thủ thời gian học bài, bố muốn con giữ chiếc đồng hồ mà bố rất trân trọng này. Khi nào đến giờ học, chiếc đồng hồ này sẽ báo cho con biết, vậy nên con hãy tự mình quản lí thời gian của mình cho tốt nhé. Bố tin là con sẽ làm được”.

Mỗi khi chiếc đồng hồ tí tí cậu bé cảm thấy như sự tin tưởng của bố đang dõi theo làm động lực thúc đẩy để cậu có thêm quyết tâm từ bỏ game. Một tuần sau người cha ấy đã nhắn tin đến cho tôi báo rằng con trai ông đang rất cố gắng.

### **35. Hãy đưa ra những quy định rõ ràng trong khung sinh hoạt**

Trong quá trình tạo cho con thói quen khoa học, để cả nhà cùng dễ thực hiện thì cha mẹ có thể truyền tải những giá trị quan trọng khung sinh hoạt do mình đề ra thành những quy định rõ ràng để trẻ hiểu rõ điều cha mẹ muốn là gì.

Một trò chơi có nhiều người tham gia thì luật lệ là điều tất yếu phải có, và nó là yếu tố tạo nên trò chơi đó. Nếu trên sân bóng đá, các cầu thủ chỉ chạy theo bóng thì nó không còn gọi là trận thi đấu nữa. Còn nếu bỏ qua mọi luật lệ thì cầu thủ đó không có tư cách để tham gia. Cuộc sống cũng thế, ai biết sống theo những quy tắc cùng mọi người thì sẽ có cuộc sống gia đình vui vẻ.

Vậy phải quy định hóa những gì? Quý vị có thể tham khảo.

- Ngủ đúng giờ quy định;
- Tự thức dậy vào đúng giờ quy định;
- Sau 4 giờ chiều thì không ăn vặt, để dành bụng ăn cơm;
- Không được để đồ đặc cá nhân ở phòng khách;
- Không được sờ hay dùng đồ của người khác khi chưa xin phép;
- Bài tập phải hoàn thành trước bữa ăn tối;
- Giữ lời hứa của mình;
- Chỉ được xem tivi không quá 2 tiếng/ngày.

...

Quy định là điều rất quan trọng giúp trẻ hình thành những thói quen phép tắc cơ bản để có thể sống cùng mọi người. Nó không phải là cái giấm đạp lên tinh sáng tạo và tự do của trẻ. Ngoài ra khi cùng nhau đưa ra những quy định, nếu trẻ không làm theo mà cha mẹ lại ép buộc, lại dùng hình phạt thì đều không phải là cách làm sáng suốt. Ngay từ khi còn nhỏ nếu có một vài quy định nào đó của gia đình mà trẻ nhất định không theo ngay từ đầu thì cha mẹ cũng không cần phải cố ép. Khi ấy cha mẹ cần hiểu rằng “con mình nó là như vậy rồi, đây là cá tính của nó”, và hãy chấp nhận uốn mình theo để sống cùng con.

Ở nhà tôi có những quy định không thể nào ép trẻ được, như quy định thời gian ăn vặt buổi chiều. Còn ngoài ra mọi quy định đều được trẻ tuân theo một cách tự nhiên, cái nào không tuân theo thì tôi phó mặc cho trẻ, để trẻ tự mình trải nghiệm kết quả do chính hành động của mình gây ra.

## 36. Để trẻ thực hiện các quy định đã đề ra

Khi đã đề ra các quy định trong khung sinh hoạt một cách rõ ràng thì cha mẹ và con cái phải cùng

nhau tuân thủ theo đúng những gì đã đề ra. Việc giữ cho khung giá trị không bị phá vỡ cần sự nỗ lực rất nhiều từ cha mẹ, bởi cha mẹ phải là những người làm gương cho trẻ.

Nếu như trẻ không tuân theo hoặc chạy ra khỏi khung sinh hoạt cha mẹ đã đề ra, thì với mỗi tình huống hãy để trẻ được tự mình trải nghiệm và chịu trách nhiệm với hành động của mình. Tôi xin đưa ra một vài ví dụ:

### **1. Buổi sáng, không chịu dậy dù đã đến giờ**

Nếu vậy, cha mẹ không cần phải hò hét đánh thức trẻ dậy, hay mắng mỏ làm gì. Nếu trẻ ngủ dậy muộn không kịp ăn sáng thì hãy để trẻ trải nghiệm cảm giác đói bụng. Việc không dậy đúng giờ là việc của trẻ, và hãy để trẻ tự chịu trách nhiệm với việc làm của mình. Nếu trẻ cảm thấy đói bụng thì trẻ tự khắc sẽ hiểu nguyên nhân là vì sao. Dậy đúng giờ sẽ kịp ăn sáng, cảm giác sáng khoái hơn, mọi thứ không phải vội, không sợ muộn học, quyền lựa chọn ấy hãy để trẻ tự quyết định.

### **2. Đánh rơi đồ hoặc quên đồ**

Đừng cầm hộ trẻ khi trẻ để quên đồ, mà hãy để trẻ được trải nghiệm về kết quả hiển nhiên của

việc mình để quên đồ. Khi trẻ không giữ gìn đồ đạc của mình cẩn thận để mất thì cha mẹ cũng không nên mua đồ khác thay thế. Việc giữ đồ không cẩn thận, làm hỏng hay đánh mất là việc của trẻ nên đương nhiên trẻ phải chịu trách nhiệm. Chỉ khi trẻ tự mình trải qua, tự mình thấu hiểu cảm giác hỏng, mất không có đồ để dùng do sự bất cẩn của mình gây nên trẻ mới học được cách quản lý đồ của bản thân.

### **3. Khi trẻ ăn vạ đòi mua đồ**

Việc cha mẹ ứng xử với lần đầu tiên trẻ ăn vạ đòi mua đồ ở cửa hàng là vô cùng quan trọng. “Mẹ không mua đâu nhé!” hãy nói nhẹ nhàng với trẻ quyết định của mình, dù trẻ có khóc cũng hãy cứ dắt trẻ đi qua chứ đừng quát mắng hay cấm đoán. Nếu cha mẹ nói không mua và kèm theo hành động dứt khoát không mua thì trẻ sẽ học được bài học rằng mình có ăn vạ cũng không có ích gì. Còn nếu vì trẻ khóc hay mè nheo là lại đáp ứng, trẻ sẽ hiểu cách ăn vạ của mình có hiệu quả, càng về sau hành vi ăn vạ của trẻ sẽ càng biến hóa hơn như lăn ra giữa đường hoặc khóc lóc to hơn.

## **4. Khi trẻ mải chơi không chịu xuống ăn cơm**

Đến giờ ăn cơm chỉ cần gọi trẻ một lần chứ không phải nhắc nhở nhiều lần, và kể cả trẻ xuống giữa chừng cũng không hâm lại đồ ăn cho trẻ. Khi cả nhà đã ăn xong mà trẻ vẫn chưa xuống thì hãy thu dọn chén không phải để phàn. Hãy nhẹ nhàng nói với trẻ “nếu con muốn ăn nóng thì tự mình hâm lại đồ ăn nhé. Ăn xong thì tự dọn dẹp bát đĩa vì mẹ bận việc rồi”. Chắc chắn trẻ sẽ học được bài học nào đó thông qua việc ngoài ăn cơm một mình, phải ăn đồ ăn đã nguội lạnh.

## **5. Quần áo cần giặt không cho vào máy**

Cha mẹ đừng dọn dẹp quần áo bẩn trong phòng con, cũng đừng lôi quần áo chơi thể thao đã bẩn trong cặp con đem đi giặt. Nếu trẻ muốn giặt cái gì, hãy để tự trẻ đem đồ ấy đến nơi đã quy định sẵn trong nhà. Còn nếu trẻ không làm thế, hãy cứ để trẻ mặc đồ bẩn cũng không sao. Trẻ ở độ tuổi mẫu giáo thì cha mẹ sẽ nhắc nhở, nhưng khi trẻ lớn hơn trẻ sẽ tự giác mà không cần cha mẹ phải đốc thúc nữa.

Nếu cha mẹ đặt túi đựng quần áo bẩn cần giặt trước phòng tắm thì ngay từ khi còn học mẫu giáo

trẻ đã hình thành thói quen là tắm xong thì để đồ vào túi giặt rồi. Vì thế việc tạo môi trường để trẻ tự giác mà không cần cha mẹ nhắc nhở là điều rất cần thiết.

## 6. Vệ sinh cá nhân buổi sáng lè mề

Trẻ con luôn thích vừa làm vừa chơi nên thường hay tốn thời gian chuẩn bị. Khi thấy trẻ thay quần áo mà lè mề quá, dù có thấy “ngứa mắt” đi nữa cha mẹ cũng đừng thúc giục con “nhanh lên” rồi giằng lấy làm thay mà hãy đợi trẻ làm xong. Khi con gái đi học mẫu giáo, tôi đã lợi dụng tâm lí thích chơi đó của trẻ để thi xem ai mặc quần áo nhanh hơn với con vào buổi sáng.

Chuẩn bị cho buổi sáng trước khi đi làm và đưa con đến trường bao giờ tôi cũng để việc mặc quần áo sau cùng. Khi đến giờ là tôi báo hiệu “Nào chuẩn bị đến thời gian thay quần áo” rồi lấy quần áo cho mình. Khi ấy con gái tôi cũng hào hứng “Mẹ đợi con với” rồi chạy về phòng mình lấy quần áo đến, sau đó bắt đầu thi xem ai mặc nhanh. Trước khi đến giờ “thi mặc quần áo” là con gái tôi sẽ chuẩn bị trước quần áo của mình và đợi mẹ.

## **7. Không làm những gì đã hứa**

Khi đã nhờ trẻ làm giúp việc nhà thì cha mẹ hãy đợi đến khi trẻ hoàn thành trọn vẹn công việc ấy. Còn nếu trẻ không làm mà cha mẹ lại miễn cưỡng làm thay trẻ việc đó thì trẻ sẽ không học được bài học cần giữ đúng lời hứa. Đồng thời trẻ sẽ hiểu nhầm thành “không giữ lời hứa cũng chẳng sao”. Khi nhờ trẻ việc gì cha mẹ hãy nói cho trẻ hiểu vì sao việc ấy lại cần thiết. Ví dụ phân chia công việc để mọi người cùng làm trước khi đi bơi. Nếu đã giao cho trẻ dọn dẹp khu bếp mà trẻ không làm thì trẻ sẽ không được cùng mọi người đi bơi. Hoặc mọi người cùng nhau họp lại để nói chuyện một lần nữa, khi đó trẻ không dọn dẹp sẽ tự khắc hiểu rằng hành động của mình đã đem đến sự phiền hà cho người khác, có thể còn bị ghét bỏ.

## **8. Kén cá chọn canh**

Cha mẹ đừng làm những món ăn quá kì công, quá đặc biệt để phù hợp với việc thích hay ghét món ăn của trẻ. Mặc dù ai cũng sẽ ghét hoặc không được món này hay món kia, nên nếu cứ ép ăn một cách vô lí hoặc làm cho bữa ăn thêm rắc rối thì không còn ý nghĩa gì nữa. Để giúp trẻ có hứng thú với đồ ăn thì cha mẹ hãy cho trẻ cùng nghĩ thực đơn, cho trẻ

tham gia chuẩn bị, chế biến để làm cho món ấy hấp dẫn hơn. Ví dụ mẹ tôi thi thoảng thay đổi không khí bữa ăn cho gia đình bằng cách mùa hè hay dọn cơm ra ngoài sân để thưởng thức không khí trong lành bên ngoài. Nhưng khi ấy tôi nhận thấy là dù món mình ghét cũng có chút hứng thú muốn ăn thử.

### **37. Cha mẹ hãy tuân thủ những quy định đề ra**

Nếu bậc cha mẹ nào trước đây chưa hề có ý định nuôi dạy con theo khung sinh hoạt khoa học thì hãy bắt đầu từ bây giờ. Nhưng cha mẹ đừng áp đặt tất cả theo ý mình mà hãy trò chuyện cùng con để đưa ra khung sinh hoạt phù hợp cho gia đình mình nhất.

Cha mẹ có thể nói với con từng việc một bắt đầu từ việc tự dậy vào buổi sáng như: “Con biết không việc sáng nào cha mẹ cũng gọi con dậy là vì cha mẹ tưởng con không thể tự dậy được. Cha mẹ xin lỗi vì đã không tin con có thể làm được việc ấy. Vì thế từ bây giờ cha mẹ muốn con tự thức dậy và tự làm mọi thứ. Cha mẹ sẽ luôn ở bên cạnh ủng hộ con”.

Để đặt ra quy định chung cho gia đình cha mẹ hãy nói chuyện thật kỹ để con hiểu được vì sao mình

phải làm như vậy. Cha mẹ không phải là người giám sát mà phải là người đồng hành cùng con thực hiện theo những quy định đó. Đương nhiên, cha mẹ cũng sẽ là người trải nghiệm kết quả nếu như phá vỡ quy định đã đề ra. Trẻ sẽ trải nghiệm những kết quả xảy ra một cách tự nhiên từ hành vi phá vỡ quy tắc của mình, chứ không phải là chịu hình phạt của cha mẹ.

Quy định không phải là dụng cụ để cha mẹ điều khiển con làm theo ý mình, nó là bộ khung để mọi thành viên trong gia đình gần gũi nhau hơn. Chính vì thế một khi đã quyết định thực hiện cha mẹ không thể là người phá vỡ những quy định ấy, mà cần thiết phải nghĩ rằng mình sẽ là một ông bố hay một bà mẹ luôn tuân thủ và gương mẫu.

Tôi đã gặp rất nhiều câu hỏi xin tư vấn về việc dạy cho con về tính kiên nhẫn chờ đợi, khi con đòi mua món đồ nào đó rất nhiều cha mẹ khéo léo từ chối “Đợi đến sinh nhật con thì cha mẹ sẽ mua cho”, thế nhưng lúc ấy ông bà lại nói xen vào “Có cái ấy mà chúng mày cũng bắt con nó phải đợi đến sinh nhật”, rồi mua ngay cho cháu. Thế là từ đó cái câu đợi đến sinh nhật con cha mẹ sẽ mua không còn tác dụng gì

nữa, bởi vì quy định cha mẹ đặt ra đã bị người khác, mà trường hợp này là ông bà, phá vỡ mất rồi.

Đầu tiên cha mẹ hãy thể hiện với con tình yêu của mình, nói cho con biết rõ những quy định trong khung sinh hoạt mình đề ra, thì chắc chắn trẻ sẽ không bị ảnh hưởng bởi người khác. Bởi người có sức ảnh hưởng lớn nhất với trẻ chính là cha mẹ, nên dù trẻ nũng nịu bắt ông bà mua cho thứ mình thích đi nữa thì những quy định cũng sẽ không sợ bị ảnh hưởng. Còn nếu quy định ấy không còn hiệu quả với trẻ thì đó cũng không phải là lỗi của ông bà, mà là do quy định của cha mẹ đã không được truyền tải rõ ràng đến trẻ mà thôi.

Hơn nữa, cha mẹ nên tạo ra nhiều tình huống để ông bà có thể hiểu rõ những quy định mà cha mẹ muốn làm với trẻ, để ông bà hiểu yêu cháu không có nghĩa là đáp ứng tất cả nhu cầu về vật chất cho cháu. Cháu nào cũng đều đòi hỏi ở ông bà một tình yêu vô điều kiện, chứ không đòi hỏi những món quà, nuông chiều hay can thiệp quá sâu. Đồ chơi chỉ là cái sử dụng nhất thời rồi có khi trẻ chẳng dùng đến, nhưng những kỷ niệm mà ông bà yêu thương cung nựng cháu sẽ đi theo cháu suốt cuộc đời.

## **38. Đừng yêu con thái quá**

Có không ít cha mẹ cảm thấy “tội nghiệp” khi thấy con phải “hứng chịu” những kết quả tồi tệ do chính hành động của con gây ra. Họ không đành lòng đứng nhìn con mình gặp khó khăn mà không giơ tay ra cứu giúp, hoặc việc đứng nhìn khi con trải qua những khó khăn đó cũng khiến họ cảm thấy thật là tội lỗi. Những cha mẹ ấy đang yêu thương con một cách thái quá, dẫn đến việc can thiệp quá đà vào cuộc sống sinh hoạt hằng ngày của con. Nhiều bậc phụ huynh không chỉ dừng lại ở việc can thiệp vào sinh hoạt hằng ngày, mà còn gây ảnh hưởng đến cá tính cách của con, ép con phải làm theo ý mình.

Những trẻ biết nói “Không” rõ ràng, biết phản kháng, biết ngăn chặn, biết bảo vệ cá tính của mình trước những can thiệp quá đà của cha mẹ thì nguy cơ trẻ trở thành “người bị hại” sẽ giảm đi rất nhiều. Cha mẹ nào có những đứa con như thế sẽ thật hạnh phúc bởi sự can thiệp vô thức của mình đã không thể làm hỏng được cuộc đời của con.

Ngược lại, trẻ nào phán kháng yếu đuối, sẽ luôn bị tình thương của cha mẹ chi phối, sẽ sống mà ôm lấy tôn thương trong một thời gian dài.

Gần đây tôi có nghe tâm sự của một cô bạn cùng tuổi tên N. Vấn đề mà cô ấy đang gặp phải là quan hệ với mẹ đẻ. Mẹ cô ấy đã ngoài 80 tuổi. Bởi tuổi già cũng không còn sống được bao nhiêu năm nữa, nên bà cụ nói với cô ấy muốn những năm cuối đời được sống gần gũi bên con cháu. Bà cụ đã chuyển về xây nhà ở gần nhà con gái.

Chỉ có điều thi thoảng cô ấy đi đâu về thấy mẹ mình sang chơi là cô ấy lại thấy tức ở trong ngực. Khi bà sang, cô ấy chỉ muốn nhanh nhanh chóng chóng kiểm cớ để đi ra ngoài, cho khỏi giáp mặt mẹ mình. Cô ấy rất khổ tâm và khó xử về điều đó.

Mẹ cô ấy là bà mẹ điển hình cho việc yêu con thái quá, cái gì cũng lo lắng quá mức nên lúc nào cũng kìm kẹp con. Từ khi còn bé cô ấy đã muốn thoát khỏi sự kìm kẹp của mẹ để sống tự do theo ý mình. Quả thực đối với người mẹ ấy việc lo lắng cho con dường như là một điều hiển nhiên mà mình phải làm, nhưng bà lại không biết rằng nó đã khiến con gái mình bị tổn thương.

Chịu đựng nỗi đau tổn thương trong một thời gian dài nên ngay cả khi cô ấy đã trưởng thành cô ấy vẫn có suy nghĩ phản kháng lại mẹ mình. Sự xuất

hiện của mẹ vì vậy đã gây cho cô ấy ác cảm về sự can thiệp thái quá của mẹ vào cuộc sống của cô ấy. Chính điều đó cũng đã ảnh hưởng đến quan hệ với đồng nghiệp của cô ấy.

Có một sự thực khiến tôi giật mình là đa số những phụ nữ có được thành công trong xã hội đều chịu ảnh hưởng rất lớn từ những người mẹ. Sau một thời gian điều trị tâm lý, cô ấy đã thành công trong việc tháo bỏ ác cảm với mẹ mình, cô ấy đã thoải mái vui vẻ tiếp xúc với mẹ mình. Vậy là sau 50 năm, cuối cùng cô ấy cũng đã được giải phóng khỏi sự chi phối của người mẹ để sống thoải mái. Nếu như người mẹ chỉ cần một chút tinh ý thì chẳng phải hai mẹ con đã có thể cùng nhau chia sẻ yêu thương từ sớm hơn thế này.

### **39. Càng cấm đoán, con càng khó bảo**

Trong những quy định rõ ràng mà cha mẹ đã đặt ra có rất nhiều trường hợp cha mẹ cũng không biết làm thế nào để trẻ làm theo khi trẻ không muốn. Tôi đã được nghe rất nhiều cha mẹ than thở trong những buổi nói chuyện hay tọa đàm rằng: “Con tôi say chơi game hàng mấy tiếng đồng hồ mà

tôi nhắc nhở không được. Còn nếu tôi quát tháo hay cấm đoán thì nó lại giấu cha mẹ để chơi”. “Nó không chịu dọn dẹp phòng của mình đến nỗi phòng bừa bãi không còn chỗ đặt chân nữa. Thế nhưng càng nhắc nhở thì tình hình lại càng tồi tệ hơn”. “Chỉ mong con chào hỏi khi gặp người lớn choàng hoàng mà dạy mãi cũng không chịu chào”. Và họ thường sẽ nổi cáu với con “cha mẹ phải nói bao nhiêu lần nữa thì con mới nghe” hay “cha mẹ đã dặn con rồi đúng không?”.

Ngay lúc này, quý vị hãy thử nhắm mắt lại rồi tưởng tượng mình đang là con mình.

Quý vị hãy mở mắt ra. Quý vị có cảm thấy gì không?

Nếu cứ tua đi tua lại, nhắc đi nhắc lại thì sẽ thế nào? Chắc chắn kết quả sẽ là:

① Trẻ sẽ đóng chặt cánh cửa lòng mình lại, làm theo lời cha mẹ.

Hậu quả của cách làm này sẽ khiến trẻ đánh mất chính bản thân mình.

② Cha mẹ cứ thoái mái càu nhau và trẻ coi lời cha mẹ nói như nước đổ lá khoai.

Chắc chắn với thái độ này của trẻ thì cha mẹ có nói nữa nói nữa cũng không có hiệu quả. Hậu quả là cha mẹ sẽ không bao giờ đối thoại được với con.

③ Trẻ sẽ thể hiện sự phản kháng bằng cách làm ngược lại những điều cha mẹ nói.

Hậu quả là cha mẹ càng nói sẽ càng khiến tình hình thêm trầm trọng, sẽ chỉ khiến cho trẻ bướng bỉnh hơn mà thôi.

## 40. Thông điệp “hiệu quả” để con nghe lời

Có không ít cha mẹ đã trải qua cảm giác mình càng nhắc nhở càng cấm con càng không nghe, càng phản kháng mãnh liệt hơn. Vậy cha mẹ phải làm thế nào để trẻ nghe theo lời khuyên bảo của mình? Trong mục số 20 tôi đã trình bày, hãy để trẻ trải nghiệm kết quả do chính hành động của mình mang lại. Các bậc cha mẹ có thể lồng ghép cách này một cách tự nhiên vào trong sinh hoạt hằng ngày. Ngoài ra, tôi có thể giới thiệu thêm một cách có thể đưa đến hiệu quả tức thời, mà tôi đã thành công với con gái mình.

## **1. Cái khăn tắm**

Đây là câu chuyện khi con gái tôi còn học lớp 2 hay lớp 3 gì đó. Gia đình tôi có thói quen là người nào tắm xong sẽ phải treo khăn tắm cẩn thận vào đúng nơi đã quy định. Lúc này, con gái tôi đã cao hơn nên tôi dạy con phải làm như mọi thành viên trong gia đình. Tuy nhiên cháu không làm theo.

Một hôm, máu nóng nổi lên tôi đã làm bầm mảng con gái. Khi ấy con gái tôi liền bật lại “Lúc con làm tốt thì chẳng thấy mẹ khen, sao mẹ cứ nhầm lúc con không làm đế mảng con vậy?”. Biết mình mảng không cần thiết nên tôi chỉ nói lại con “Con nói cái gì chứ?” rồi bỏ đi chỗ khác, và chuyện ngày hôm đó kết thúc.

Ngày hôm sau, khi con gái tắm xong tôi vào phòng và thấy chiếc khăn được treo rất ngay ngắn. “Đã sửa rồi đấy” tôi nhủ thầm, tôi gọi con đến, nhìn vào mắt con và nói “Con đã treo khăn rồi đấy à. Cảm ơn con. Cảm giác rất là ấm áp và thích con ạ”. Từ hôm đó đến giờ đã hơn 10 năm trôi qua nhưng chưa một lần nào con gái tôi quên việc treo khăn tắm cẩn thận sau khi tắm xong.

## **2. Chiếc áo của bé Kenta**

Mẹ Kenta thường xuyên phải đau đầu vì chị ấy muốn cậu bé phải sơ-vin cho gọn gàng nhưng cậu chẳng mấy khi để ý. Hết mải chơi là quần áo cậu bé lại xộc xệch cái trong cái ngoài ngay. Lúc nào chị ấy cũng phải nhắc nhở “Kenta, cho áo vào trong quần lại đi con”. Nhưng có nói bao nhiêu lần đi nữa cậu bé cũng chẳng sửa. Khi nghe tâm sự này của mẹ cậu bé ở một buổi tọa đàm, tôi đã khuyên chị ấy thử ngừng ngay việc nhắc nhở vụ cho áo vào trong quần với cậu. Tiếp đến là kiên nhẫn chờ đợi đến ngày mà Kenta sẽ tự mình cho áo vào trong quần.

Và rồi ngày ấy cũng đến. Hôm chị ấy đến đón Kenta ở nhà văn hóa thiếu nhi, chị đã thấy Kenta cho áo vào trong quần. Chị ấy đã rất vui mừng, tươi cười nói với con “Kenta, tuyệt quá. Con trai mẹ sơ-vin thế này trông rất tuyệt. Mẹ thích lắm”. Và trong lá thư chị ấy gửi cho tôi có viết rằng “Từ hôm đó trở đi, Kenta luôn bỏ áo trong quần và trang phục luôn ngay ngắn”.

## **3. Nơi nào có cha mẹ, nơi ấy chính là nhà**

Những hôm tan trường muộn, thi thoảng con gái tôi lại gọi điện để mong được mẹ đến đón. Con

đường đến trường băng qua cánh đồng lúa chỉ chừng độ 10 phút chạy xe ô tô. Và tôi đã nhìn thấy con gái mình đang đứng đợi trước cổng trường đã tắt điện. Khi ấy con bé vui mừng nói: “con cảm ơn mẹ”, rồi lên xe và bắt đầu kể cho tôi nghe đủ chuyện nó gặp ngày hôm đó.

Có lần, thay vì nói “con cảm ơn mẹ” như mọi khi, con bé lại nói “Chào mẹ, con đã về” khiến tôi thấy lặng đi vài giây vì cảm động. Thì ra nơi nào có cha mẹ thì nơi đó chính là nhà. Ngôi nhà, với trẻ không phải là nơi để trẻ trở về, mà chính là nơi có cha mẹ, và với con gái tôi lúc đó thì chiếc ô tô mà tôi đang ngồi cũng chính là nhà. Tôi đã nói với con thế này: “Tự nhiên nghe câu nói của con mẹ cảm thấy hạnh phúc quá”.

Khi tôi nói với con gái mình suy nghĩ của mình, con bé đã biết rằng tôi vui vì điều đó. Từ đấy trở đi con gái luôn nói câu “Chào mẹ, con đã về” mỗi lần được tôi đến đón. Những lúc như vậy tôi đã thấy rất hạnh phúc vì là mẹ của con gái mình.

#### **4. Tóc rụng trong bồn tắm**

Lần nào tắm sau con tôi cũng nhìn thấy tóc của con gái rụng đầy trong bồn tắm. Con bé bị cận thị

nên nó không nhìn thấy tóc của mình rụng sau khi tắm xong.

Một ngày nọ, vì có quá nhiều tóc rụng trong bồn tắm nên tôi đã gọi con gái đến và chỉ cho con thấy “con nhìn xem bao nhiêu là tóc rụng trong bồn này”. Xem xong con gái tôi gật gù “Ôi đúng là có nhiều tóc rụng quá”, và đã làm sạch bồn tắm để cho người tiếp theo dùng. Tôi đã nói với con suy nghĩ của mình: “Mẹ yêu những lúc con như thế này, không làm mặt bí xị, thảng thắn thừa nhận và sửa sai”. Kể từ đó con gái tôi không bao giờ còn để tóc rụng trong bồn tắm nữa.

## 5. Sự thay đổi của người anh xấu tính

Có người mẹ đã rất đau đầu vì cậu con trai lớn xấu tính. Khi cậu bé 4 tuổi thì mẹ sinh em gái, vì mải chăm em nhỏ nên người mẹ không có thời gian để ý đến cậu. Gần đây, khi cô bé sắp được 1 tuổi người mẹ nhận thấy cậu bé thường hay lấy tay đấm, chọc hoặc kéo mạnh tay em có phần rất bạo lực. Mặc dù người mẹ đã nghiêm túc nói “Con không được làm thế” hay nhẹ nhàng bảo “con đừng làm thế với em nhé” đi nữa thì cậu bé cũng không nghe. Bực quá người mẹ liền gọi cậu ra và mắng cho một trận.

Cô ấy đã nhờ tôi tư vấn xem nên làm thế nào. Ba mẹ con cô ấy thường vào bồn cùng tắm chung với nhau. Đầu tiên cậu anh sẽ tắm xong trước rồi mặc quần áo, sau đó mẹ sẽ bế em bé ra rồi giao em bé cho cậu anh. Sau đó người mẹ mới mặc quần áo cho mình, vì thế cậu anh trai sẽ có 1 - 2 phút để lau người cho em gái.

Hôm ấy, khi cậu anh ra khỏi bồn tắm mẹ cậu đã nói với cậu “em gái con đang bắt đầu tập đứng nên rất dễ bị ngã, nhưng may có con đỡ em nên con đã giúp mẹ rất nhiều. Cảm ơn con trai”. Sau đó người mẹ bế em bé ra, và vài phút sau thì mẹ cậu mới bước ra. Khi nhìn thấy cậu vừa lau người cho em, vừa đỡ em đang đứng vịn vào thanh tập đi cho khỏi ngã, mẹ cậu đã ôm cậu vào lòng, nhìn thẳng vào mắt cậu và thủ thỉ: “Cảm ơn con trai đã luôn biết quan tâm đến em. Con trai mẹ đã giúp mẹ rất nhiều việc đấy. Mẹ vui lắm”.

Sau đó 3 ngày thì tôi nhận được thư báo của cô ấy với dòng chữ “Đại thành công. Con trai không những tâm lí ổn định hơn mà con rất yêu chiều và tốt bụng với em bé nữa”.

## **41. Dạy con bằng niềm hạnh phúc**

Những ví dụ tôi dẫn ra ở các phần trước đều có chung một điểm đó là chỉ cần cha mẹ biết cách dùng từ để diễn đạt sự cảm ơn và đồng cảm với trẻ sẽ thúc đẩy hành động tốt đẹp ở trẻ. Việc mấu chốt của vấn đề ở đây là gì? Với mỗi tình huống không như ý xảy ra, lúc ấy cha mẹ hãy nói với trẻ những thông điệp mang tính tốt đẹp để thúc đẩy trẻ suy nghĩ và hành động tích cực.

Đặc trưng của phương pháp tăng cường hóa chính là:

- Không cần phải quá vất vả tốn công sức;
- Kết quả đưa ra rất nhanh;
- Dù kết quả không tốt đẹp như mong đợi nhưng vấn đề cần giải quyết không bị tồn đọng;
- Cả cha mẹ và con cái cùng trải qua thời gian luyện tập thói quen sinh hoạt một cách vui vẻ.

Vì thế tôi rất khuyến khích các bậc cha mẹ hãy tích cực thử áp dụng phương pháp này xem sao. Cách làm như sau:

1. Cha mẹ hãy quy định rõ trẻ cần phải làm gì, làm như thế nào bằng hành động và lời nói cụ thể.

Chỉ có điều, quy định đó phải là cái dẫn đường cho trẻ đến hạnh phúc. Còn nếu như nó là cái chỉ tiện để cho cha mẹ ép trẻ làm theo ý mình thì đều không hiệu quả. Điều cha mẹ cần thực hiện ngay là dạy trẻ làm và nói những điều tốt cho trẻ một cách cụ thể và tỉ mỉ.

## 2. Hãy kiên nhẫn chờ đợi đến khi trẻ làm và nói điều cha mẹ mong muốn.

Nếu quan sát và kiên nhẫn chờ đợi thì khoảnh khắc ấy nhất định sẽ tới. Còn nếu khoảnh khắc ấy trôi qua mất thì cha mẹ hãy xem lại mình đã quy định rõ ràng với trẻ hay chưa.

## 3. Khi trẻ làm được cha mẹ hãy hướng ánh mắt nhìn trẻ đồng thời truyền tải thông điệp tích cực.

Hãy nói thật cụ thể mình vui mừng với việc làm hay hành động nào của trẻ. Việc cha mẹ nói cho trẻ nghe những gì mình suy nghĩ là điều rất quan trọng.

Có thể nhiều cha mẹ nghĩ rằng mình không thể nói với con những điều như vậy vì cảm thấy nói thế cứ kì kì. Khi trẻ còn nhỏ cha mẹ còn khắc phục được, chứ với những bậc cha mẹ có con đã lớn lên thì rất khó. Đừng ngại miệng, hãy nói với trẻ sự cảm

ơn và niềm vui (“Mẹ cảm ơn con. Mẹ rất vui”) đúng như mình cảm nhận bằng “Thông điệp cha mẹ làm chủ ngữ” (mục 54).

Cha mẹ cảm ơn vì cái gì, vui mừng vì điều gì, việc nói với trẻ những điều này là điều vô cùng quan trọng, vì nó sẽ giúp cha mẹ gieo những hạt mầm hạnh phúc lớn dần lên trong tâm hồn trẻ. Khi mà trẻ ấn tượng với điều gì trẻ sẽ nhớ rất lâu, và chỉ cần một lần là có thể tạo thành thói quen suốt đời. Nghĩa là một hạt giống nhỏ có thể mọc lên thành một cây to trong tâm hồn trẻ.

## Chương 4: Lắng nghe và truyền tải để kết nối yêu thương

*Dù trái tim cha mẹ có tràn đầy yêu thương nhưng nếu cha mẹ không biết cách truyền tải thì trẻ cũng không cảm nhận được. Chỉ khi nào cha mẹ nắm bắt được cách giao tiếp thì trẻ mới học hỏi được từ trong đó. Lắng nghe và truyền tải để kết nối yêu thương giữa cha mẹ và con cái chính là nội dung của “Trò chuyện yêu thương - heartful communication”.*

## **42. Lắng nghe là bước cơ bản của việc hỗ trợ con**

Khi cha mẹ biết kiềm chế để cơn giận không bùng phát, khi cha mẹ không nói với con những từ như ra lệnh, chỉ thị và trách mắng nữa, thì bước tiếp theo sẽ là lắng nghe lời con nói.

Trong cuộc sống hằng ngày, có biết bao việc xảy ra với trẻ: niềm vui, nỗi buồn, khó khăn, ấm ức, có khi là tâm trạng mơ hồ bất an không diễn tả rõ thành lời... Tất cả những cung bậc cảm xúc ấy trẻ chưa đủ kinh nghiệm và khả năng để chế ngự hay điều chỉnh ngay thời điểm ấy nên sẽ ôm nó trong lòng và mang về nhà. Khi về nhà, qua những câu chuyện trẻ kể như “mẹ ơi, hôm nay ở trường bạn A đâ...” chính là cách trẻ điều chỉnh lại tâm trạng của bản thân, xác nhận lại những điều trẻ phân vân, tái hiện lại niềm vui hoặc khó khăn trẻ đã trải qua với cha mẹ.

Trò chuyện là cách để xóa tan những mơ hồ trong lòng trẻ, để trẻ vui tươi trở lại như trời quang mây tạnh sau cơn mưa. Có lẽ trong chúng ta ai cũng từng trải qua những lần khi trong lòng ấm ức muối

tim một ai đó để lắng nghe mình nói, khi ấy dù vẫn đề không được giải quyết thì cũng thấy dễ chịu hơn rất nhiều.

Đặc biệt là với những đứa trẻ chưa tự mình điều chỉnh được cảm xúc của bản thân, thì việc cha mẹ trở thành người biết lắng nghe con nói, biết cách ôm và bao bọc lấy những cảm xúc, tâm tư của con là điều rất cần thiết.

## **1. Nắm bắt mọi thông tin của con**

Cha mẹ có thể nắm rõ tường tận mọi việc của con mình khi con đi mẫu giáo, nhà trẻ rồi lên tiểu học. Hơn nữa điều quan trọng nhất trong việc nuôi dạy con chính là cha mẹ hiểu con mình là đứa trẻ có cá tính như thế nào. Ở những nơi, những thời điểm cha mẹ không quản lý được con mình chơi với ai, chơi trò gì, thích cái gì, đang gặp phải vấn đề gì, thì cách tốt nhất để có được tất cả những thông tin ấy chính là hãy chăm chú lắng nghe những lời con nói.

## **2. Để con được khẳng định cái tôi cá nhân**

Việc lắng nghe con nói không chỉ giúp cha mẹ thu thập thông tin về con mà còn có tác dụng vô cùng to lớn chính là trẻ được khẳng định cái tôi cá

nhân và sự tồn tại của chính mình. Khi trẻ về nhà và cất tiếng líu lo “Mẹ ơi, hôm nay ở trường...”, thì không cách nào giúp trẻ khẳng định bản thân tốt hơn việc cha mẹ mím cười hướng mắt đến con và chăm chú lắng nghe những gì con kể. Chính vì thế tôi mong các vị phụ huynh hãy nhận thức rõ tầm quan trọng của việc làm này.

### **3. Duy trì mối quan hệ thân thiết với con**

Khi cha mẹ phản ứng tích cực với những việc trẻ làm trẻ sẽ càng cảm thấy yêu quý và gắn bó với cha mẹ hơn rất nhiều. Chính cảm giác an toàn nhận được từ cha mẹ sẽ giúp cho mối quan hệ giữa trẻ và cha mẹ ngày càng tích cực hơn. Khi đó, trẻ cũng sẽ biết cách thấu hiểu với những tâm tư và cảm xúc của cha mẹ. Và khi mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái tốt đẹp thì việc nuôi dạy con sẽ trở thành một niềm vui thực sự.

Chính vì thế, việc cha mẹ biết cách lắng nghe là yếu tố vô cùng cần thiết và quan trọng, cũng là một mũi tên trúng 3 đích. Cha mẹ hãy thử một lần ngoại nhìn lại để xác nhận xem mình đã thật sự lắng nghe con nói được bao nhiêu.

## **43. Con người rất ít khi lắng nghe người khác**

Đầu tiên, tôi phải nhấn mạnh rằng việc lắng nghe người khác nói là một điều vô cùng khó khăn với mỗi người chúng ta. Cũng không quá lời khi nói rằng chúng ta hầu như không bao giờ lắng nghe ai đó nói, đơn giản vì chúng ta luôn chỉ quan tâm đến suy nghĩ của mình hơn người khác.

Mỗi chúng ta đều có một giá trị quan, một cá tính, một suy nghĩ và một cách nhìn nhận không giống ai theo cách riêng của mình. Mỗi chúng ta đều nhìn người khác qua lăng kính chủ quan của mình. Vì thế, những gì chúng ta nhìn thấy ở trẻ không phải là hình dáng thật của chúng, mà chính là hình dáng của trẻ qua lăng kính của chúng ta.

Việc lắng nghe cũng giống như vậy. Chúng ta gắn cái tai giống như là máy thông dịch thay cho cái lăng kính chủ quan, vì thế những điều người khác nói khi truyền đến tai chúng ta sẽ được dịch sao cho phù hợp với tâm trạng của chúng ta. Vì vậy những điều chúng ta nghe từ con trẻ sẽ không phải là hình dáng thật của con trẻ, mà hầu hết đều là hình dáng mà chúng ta đã suy nghĩ một cách áp

đặt và nhiều khi chúng ta lại áp những suy nghĩ áp đặt ấy lên trẻ.

Bản thân tôi cũng đã có kinh nghiệm xương máu về việc không lắng nghe con gái mình nói. Khi con gái tôi mới bước vào trung học cơ sở ở một trường tư thục, con bé đã không thích ứng được với môi trường mới. Quý vị biết đấy, việc ngày ngày thấy con ăn ít dần và gầy đi là một việc vô cùng khó khăn với mỗi người mẹ. Ngày nào đi học về nó đều kể với tôi những điều khó khăn và chán nản nó gặp ở trường. Việc thấy con bị tổn thương đối với cha mẹ khác nào tim gan bị cưa cháy máu. Mỗi lần như vậy tôi đều cố gắng thật nhẫn耐, gần gũi với con nhiều hơn. “Người đau khổ không phải là tôi, mà chính là con gái tôi”.

Thế nhưng, có một ngày tôi đã hết chịu nổi vì đã biến nỗi đau của con thành nỗi đau của mình và tôi muốn tôi được giải thoát khỏi nỗi đau ấy. Tôi đã cắt ngang lời con và bắt đầu thuyết giáo: “Để làm quen được với môi trường mới phải cần có thời gian chứ. Con hãy phát huy tinh thần hợp tác, thử nỗ lực thấu hiểu bạn bè thầy cô xem sao”. Khi ấy biểu hiện nét mặt của con gái tôi đến giờ tôi vẫn không thể nào

quên. Mắt con bé mờ to, nước mắt rơi lả chã và nó mếu máo khóc. “Mẹ! Mẹ chỉ cần nghe con nói thôi cũng được rồi mà!”.

Chính là thế. Người mang trong lòng những vấn đề ấy là con gái tôi, và nó không cần tôi phải giải quyết những vấn đề ấy thay nó, cũng không cần tôi phải giúp đỡ gì. Cái nó cần chính là tôi ở bên nó, lặng im lắng nghe những gì nó nói mà thôi.

## 44. Tự đánh giá “đôi tai biết lắng nghe”

Giả sử đứa trẻ lên 7 tuổi nhà bạn nói với bạn “con muốn học đàn piano”. Ngay lập tức trong đầu bạn sẽ nổi lên rất nhiều những trường hợp con từng nói muốn học cái này muốn học cái kia, rồi khi cho học thì chẳng được bao lâu con đã bỏ dở. “Học bơi thì được 3 tháng này, học vẽ thì được 2 tháng...”. Rồi bạn dừng lại không nói tiếp nữa khi nhận ra mình lại đang chuẩn bị làm tình hình thêm xấu, nên nói tránh đi “Thôi, đợi sau này hãy tính”.

Nhưng, 6 tháng trôi qua mà trẻ vẫn không quên chuyện đó và lại vòi vĩnh “Mẹ ơi, khi nào con được học piano?”. Kết quả sau khi hai mẹ con đàm phán

là bạn quyết định cho con học đàn piano. Bạn mua piano bằng tiền trả góp, rồi hàng tháng cho con đến lớp học đàn.

Buổi học đầu tiên con trở về với khuôn mặt vô cùng hào hứng. Sau đó là những ngày hè có thời gian rảnh là con bạn chăm chỉ ngồi vào cây đàn để tập thay vì nghịch ngợm như trước kia. Bạn hẳn là sẽ rất vui mừng khi thấy con lại hứng thú với đàn đến thế. Các buổi học tiếp theo trẻ biết chơi những bài đơn giản, và mỗi ngày đi học là một ngày vui.

Nhưng sau đó vài buổi, bỗng một hôm trẻ mang khuôn mặt buồn thiu về nhà rồi nói “Con không đi học đàn nữa đâu”.

1. Trong khoảnh khắc đó, bạn sẽ nói gì với con? Hãy lấy giấy bút ra và ghi lại những điều bạn sẽ nói ấy nhé. Có thể bạn sẽ nói với con những câu như “Con vừa nói cái gì vậy? Người đòi học đàn là con đúng không?”, “Vì sao thế? Có chuyện gì xảy ra à?”. Cha mẹ hãy viết ra một cách thành thực nhất.

2. Tiếp theo, hãy đặt mình ở vị trí của trẻ, hãy thử tưởng tượng xem nếu như mình nói “Con không đi học piano nữa đâu” thi lúc ấy cha mẹ bạn sẽ nói gì. Những lời ấy chính là những lời bạn vừa viết ra.

Đứng trên lập trường của con, khi cha mẹ nói vậy bạn sẽ cảm thấy thế nào? Bạn hãy ghi lại cảm xúc của bạn, khi bạn đang đóng vai con nhé.

3. Sau đó hãy trở lại lúc ban đầu và xác nhận lại tâm trạng khi làm cha mẹ lúc này. Bạn sẽ nhắm vào đâu, có nói chuyện với con không? Có ý định phạt con hay không? Nhưng không, bởi bạn cũng thích piano và vẫn muốn con tiếp tục học nó nên sẽ tiếp tục thuyết phục con. Lúc này tâm trạng của trẻ sẽ thế nào? Trẻ sẽ dao động theo những gì mà cha mẹ nhắm tới chứ?

Khi tôi thực hiện thử nghiệm “đôi tai biết lắng nghe” với hàng mấy nghìn phụ huynh, thì hầu hết đều có kết quả là trẻ “muốn bỏ piano”, trong khi cha mẹ thì cứ cố thuyết phục “sẽ làm tất cả để cho con tiếp tục học piano”,

Tại sao lại có sự lệch pha như vậy?

Cha mẹ đã dùng đôi tai chủ quan của mình để lắng nghe sau đó dùng lí lẽ và cách nghĩ của mình để bắt trẻ phải thay đổi suy nghĩ của trẻ. Thực ra sự lắng nghe của cha mẹ chỉ là suy nghĩ làm sao để cho trẻ tiếp tục học đàn mà thôi, hay nói một cách châm biếm thì cha mẹ đã đem trẻ rời xa piano hơn.

## **45. Dọa nạt, chỉ trích, thuyết giáo, bạn thuộc tuýp cha mẹ nào?**

Ở phần này chúng ta hãy cùng xem đối thoại khi bạn đóng vai cha mẹ và phản ứng của con bạn sẽ như thế nào trong bài kiểm tra “đôi tai biết lắng nghe”. Bạn sẽ nói những gì, và lời nói ấy sẽ xếp bạn thuộc vào tuýp người nào. Đồng thời hãy thử tưởng tượng xem con bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Hầu hết trong mọi trường hợp thì phản ứng của con trẻ đều là phản đối. Đó là kết quả xuất phát từ việc cha mẹ muốn mình phải là cái gì đó thông qua đôi tai lắng nghe của mình.

Vậy làm thế nào để trẻ có phản ứng tích cực? Việc tháo bỏ đôi tai lắng nghe là điều không thể bởi nó là một phần của chúng ta. Thế nhưng chúng ta có thể học “nghệ thuật lắng nghe” để lắng nghe trẻ nói, để loại bỏ sự lệch pha với con. Điều đó không chỉ giúp cha mẹ thấy an tâm mà nó còn giúp thay đổi cả tương lai của con trẻ.

## **46. Nghệ thuật lắng nghe 1: Im lặng**

Cha mẹ thường mắc tật nói nhiều. Khi nghe con nói “Con không học piano nữa đâu”, liệu có bao

nhiêu cha mẹ sẽ im lặng và kìm nén cơn giận bằng một cái hít thở sâu?

Trước đây tôi đã từng xem một cảnh tượng khá thú vị trên tivi. Đó là cuộc trao đổi và thảo luận giữa những học sinh cấp 3 với những nghệ sĩ truyền hình lớn tuổi. Đầu tiên là một trong những nghệ sĩ lớn tuổi hỏi các em học sinh: “Các cháu suy nghĩ như thế nào về vấn đề này?”. Một học sinh đứng ra chuẩn bị trả lời: “Với quan điểm của cháu thì, cháu nghĩ là...”, thì vị khách kia lại cướp lời: “Đại khái, thế hệ trẻ như các cháu thường cho rằng...”. Hay khi nghệ sĩ lớn tuổi hỏi: “Vì thế nó sẽ như thế nào...”, và học sinh đang định trả lời: “Vâng, vì thế...”, còn chưa kịp nói thì vị nghệ sĩ lại tranh lời luôn: “Mà, cũng không phải là không thể xảy ra đúng không...”. Vị nghệ sĩ lớn tuổi kia đã đưa ra các câu hỏi để hỏi các em học sinh, nhưng kết cục là chỉ có hứng thú với chính các vị ấy mà thôi. Đã thế đến cuối buổi nói chuyện vị ấy còn kết luận một câu rất vui vẻ: “Buổi nói chuyện hôm nay chúng ta đã trao đổi thắm thắn với nhau rất nhiều vấn đề thú vị. Quả là một kỷ niệm đẹp”. Nhưng đó đâu phải trao đổi, mà chỉ là lời độc thoại từ một phía của những người nghệ sĩ lớn tuổi mà thôi.

Vậy tại sao những người làm cha mẹ hay những người lớn chúng ta lại thường muốn làm nhu thế? Tại sao không thể lặng im để lắng nghe những lời trẻ nói?

Là vì chúng ta thường cho rằng bản thân mình hiểu biết hơn con trẻ, chính vì thế chúng ta cần phải dạy cho trẻ những điều mà chúng không biết. Quả thực cha mẹ là người sinh ra trước trẻ, nên đương nhiên sẽ biết rõ bản thân phải sống như nào. Còn con trẻ, với cuộc đời còn dài phía trước trẻ sẽ hiểu được về nó bao nhiêu phần? Có chăng ngoài bản thân mình ra là hết.

Thế nhưng tự bản thân trẻ sẽ có câu trả lời cho mình. Việc của cha mẹ chỉ là cùng trẻ suy nghĩ xem liệu câu trả lời ấy có thực sự là câu trả lời tốt nhất với trẻ hay không. Tiếp đến là hỗ trợ để nâng cao câu trả lời của trẻ, chứ không phải là áp đặt suy nghĩ của mình lên trẻ. Việc dạy trẻ về cuộc đời của chúng phải như thế nào là điều vô cùng sai lầm. Cha mẹ chỉ là người hỗ trợ để trẻ có thể tìm ra đường đi cho chính mình. Để làm nhu thế thì như tôi đã nói ở mục 32, đó là cha mẹ đừng có chặn ngang những khi trẻ đang nói chuyện nhu là một thói quen tự nhiên, và hãy chú ý đến những lời

mình nói. Tiếp đến là hãy điều chỉnh lại thói quen ấy, cố gắng kiềm chế để không nóng giận khi con nói không đúng ý mình.

Cụ thể, các bậc cha mẹ hãy thử chú ý đến những điểm sau:

1. Hãy bỏ những từ chỉ thị, ra lệnh và trách mắng với trẻ;
2. Khi đặt câu hỏi với trẻ hãy kiên nhẫn đợi đến khi trẻ có câu trả lời;
3. Khi trẻ muốn nói điều gì đó mà mình không nghe tới thì hãy im lặng.

Im lặng chính là thời gian để cha mẹ suy nghĩ, để cha mẹ lắng nghe điều thực sự trong trái tim con muốn nói là gì. Nếu như cha mẹ im lặng nghe con nói, cơ hội đối thoại với con sẽ tới. Khi trẻ muốn nói điều gì, nếu cha mẹ không干涉 thì trẻ sẽ luôn mở lòng mình để sẵn sàng tâm sự.

## **47. Nghệ thuật lắng nghe 2: Mở cửa trái tim trẻ bằng cách dùng từ lặp lại**

Khi trẻ nói “Con bỏ piano. Con không đi học piano nữa đâu”, việc cha mẹ cần làm đầu tiên chính

là im lặng, và trong khoảng thời gian im lặng ấy thì suy nghĩ “muốn thấu hiểu trẻ” sẽ tự nhiên hình thành. Các bậc cha mẹ phản ánh lại rằng trong những trường hợp như vậy hầu hết trẻ đều phản kháng lại ngay khi họ bày tỏ ý kiến. Nguyên nhân là bởi cha mẹ đã nghĩ rằng bản thân mình phải “làm một cái gì đó”.

Trong những lúc như vậy điều cha mẹ cần làm là im lặng để lắng nghe, để suy nghĩ tìm hiểu sự tình đằng sau lời trẻ nói, để lý giải được vì sao trẻ lại muốn như vậy. Tiếp đến là lặp lại lời trẻ vừa nói. Khi trẻ nói “Con bỏ piano. Con không đi học piano nữa đâu”, cha mẹ hãy im lặng 2, 3 giây rồi nhẹ nhàng lặp lại những điều trẻ vừa nói “Con muốn bỏ piano sao, không muốn học piano nữa à?”.

Thực tế là khi tôi tiến hành thử nghiệm xem “đôi tai nào biết lắng nghe”, tôi nhận thấy rằng việc cha mẹ lặp lại lời trẻ nói sẽ khiến cảm giác lo sợ cha mẹ không lắng nghe ở trẻ sẽ biến mất, thay vào đó là cảm giác an tâm, tin tưởng vì được lắng nghe. Lúc ấy trong lòng trẻ sẽ nảy sinh sự do dự, trẻ phân vân liệu có thật mình muốn bỏ hay không. Khi cảm nhận được cha mẹ đang lắng nghe mình, trẻ cũng

sẽ mở lòng đến gần cha mẹ hơn để nói hết những suy nghĩ thật của mình.

Còn nếu cha mẹ phản ứng và bắt đầu chất vấn trẻ bằng những câu hỏi như tại sao, sao lại thế, vì sao vậy, có chuyện gì sao, lập tức trẻ sẽ tự động phản kháng lại bằng những lí do có thể không phải là suy nghĩ thật sự của trẻ mà chỉ cốt để nhận được sự đồng tình của cha mẹ mà thôi.

Lúc này nếu muốn hỏi trẻ những câu đại loại như “tại sao” mà trẻ không nghe đến, thì đầu tiên cha mẹ cần im lặng, sau đó lặp lại những từ gần cuối trong câu nói của trẻ để hiểu tâm lí của trẻ hơn. Làm vậy sẽ khiến trẻ có thể nói cho cha mẹ biết suy nghĩ thật của mình.

Trẻ: Mẹ ơi, con không muốn đến trường đâu.

Cha mẹ: (im lặng) Con không muốn đến trường à? (im lặng)

Trẻ: Vâng ạ, bởi vì...

Trẻ: Bố ơi con không đi học thêm nữa đâu ạ.

Cha mẹ: (im lặng) Con không muốn đi học thêm nữa à? (im lặng)

Trẻ: Bởi vì...

Bằng cách này chúng ta có thể tạo cơ hội để cuộc trò chuyện với trẻ được tiếp diễn. Nghĩa là cánh cửa đầu tiên đã được mở. Nghệ thuật này tôi gọi là “nghệ thuật phản xạ”, nghĩa là hãy lặp lại nguyên văn những từ mà trẻ nói.

Thế nhưng, nếu chỉ có thế thì cuộc trò chuyện quả là đơn điệu bởi vì nó không giúp cha mẹ giải quyết vấn đề của trẻ một cách tích cực. Vì thế hãy chuyển qua bước tiếp theo.

## **48. Nghệ thuật lắng nghe 3: Cách lắng nghe để giải quyết vấn đề của trẻ**

Khi gặp phải chuyện gì rất không hài lòng, chúng ta thường hay ca thán và cường điệu nó quá mức. Nếu bình tĩnh lại thì chuyện ấy chẳng có gì to tát, thế nhưng chúng ta lại hay đưa ra những quyết định rất hấp tấp như “từ bỏ” hoặc là “sẽ không bao giờ lặp lại lần thứ hai đâu”.

Trẻ con cũng thế. Những lời nói “Con bỏ piano đây. Con không đi học piano nữa đâu”, có thể chỉ là những lời nói cảm tính nhất thời khi trẻ đang bức tức chuyện gì mà thôi. Để cùng trẻ trò chuyện, cùng trẻ suy nghĩ tìm ra cách giải quyết cho đến khi trẻ

có thể bình tĩnh và suy nghĩ thấu đáo, tôi xin giới thiệu bước tiếp theo trong nghệ thuật lắng nghe.

Trẻ: Con bỏ piano đây. Con không đi học piano nữa đâu.

Cha mẹ: (im lặng) Con muốn bỏ piano và không đi học piano nữa à? (im lặng) ①

Trẻ: Vâng ạ, bởi vì bạn A chê con là chơi đòn dở tệ.

Cha mẹ: Thế à, nên chắc là con buồn lắm đúng không nào? ②

Trẻ: Kinh khủng ấy mẹ ạ. Vì thế con muốn bỏ học piano.

Cha mẹ: Ủ, đúng là tức thật nhỉ. Vậy thì mẹ con mình cùng nhau nghĩ xem nên làm thế nào thì tốt bây giờ nào? ③

Trẻ: Suy nghĩ ạ?... Còn suy nghĩ gì nữa. Bây giờ con không thích.

Cha mẹ: Thế con cũng trở nên ghét piano rồi à? ④

Trẻ: ... Không phải thế. Không phải là con ghét chơi piano.

Cha mẹ: Vậy con muốn làm như nào?

Trẻ: Nếu mà bạn A không nói xấu thì buổi học đã vui, con cũng sẽ tiếp tục chơi.

Cha mẹ: Vậy chỉ cần mình làm cái gì đó là có thể tiếp tục chơi piano rồi, phải không nào? ⑤

Trẻ: Vâng ạ. Hay mình chuyển đến lớp học piano khác được không mẹ?

Cha mẹ: Ủ. Đó cũng là một cách. Thế còn cách khác không nhỉ? ⑥

Trẻ: Nếu bạn A chuyển khỏi lớp học piano thì tốt quá.

Cha mẹ: Đúng vậy. Nếu bạn A chuyển lớp thì vui quá. Thế còn cách nào khác không con? ⑦

Trẻ: Cách khác ạ?... Mình chẳng cần để ý đến lời nói xấu của bạn A nữa thì cũng tốt. Bạn ấy cũng không được các bạn khác thích lắm đâu, vì hay đi nói xấu chê bai người khác mà (có một chút tinh nghịch hơn rồi).

Cha mẹ: Con nói phải. Chính xác là như thế. Ngoài ra còn có thể làm gì khác nữa không con? Để con có thể tiếp tục chơi piano mà con yêu thích.

Trẻ: Cách khác thì con vẫn chưa nghĩ ra.

Cha mẹ: Con đã đưa ra rất nhiều cách. Thế con muốn chọn làm theo cách nào?

Trẻ: Ủm... Con sẽ chọn cách không thèm để ý đến bạn A nữa.

Cha mẹ: Vậy, nếu con không để ý đến bạn A nữa thì bạn A sẽ như thế nào呢?

Trẻ: Có thể bạn ấy sẽ vẫn nói xấu con để con thấy xấu hổ chăng.

Cha mẹ: Nếu bạn ấy nói xấu con nữa thì con sẽ làm thế nào?

Trẻ: Con sẽ làm mặt như không nghe thấy gì là được mẹ nha.

Cha mẹ: Con nói đúng lắm. Con sắp làm được rồi đấy.

Trẻ: Vâng ạ, vậy con sẽ làm thử.

Cha mẹ: Liệu con làm vậy bạn A sẽ tỏ thái độ thế nào nha?

Trẻ: Chắc chắn cuối cùng bạn ấy cũng phải từ bỏ thôi.

Cha mẹ: Chính xác đấy. Con hãy thử làm nhu thế xem sao.

Trẻ: Vâng ạ. Con sẽ không để ý đến bạn A nữa.

Cha mẹ: Cha mẹ cũng sẽ luôn ủng hộ con nên con hãy làm thử như thế xem sao nhé. Cảm ơn con yêu đã nói cho mẹ nghe. Nếu con gặp chuyện gì hãy kể cho mẹ nghe tiếp nhé.

Trẻ: Vâng ạ.

Tôi xin được tóm tắt lại các bước về cách lắng nghe để giải quyết vấn đề:

① Cha mẹ vừa lý giải cảm xúc, phản ứng của trẻ đồng thời vừa nắm bắt được tâm trạng của trẻ lúc này, tiếp đến là hãy để trẻ được tự mình xác nhận cảm xúc và tâm trạng thật sự của mình lúc này là gì.

“Vì thế mà con bức mình đúng không. Đúng là rất tức nữa chứ nhỉ”.

② Hãy đề nghị cũng nhau suy nghĩ giải quyết vấn đề, hãy xác nhận xem trẻ có muốn cùng trao đổi với mình hay không.

“Mẹ con mình thử cùng nhau suy nghĩ cách giải quyết xem sao đã. Làm thế nào để tìm ra cách tốt nhất, chúng ta cùng với bố sẽ mở một hội nghị bàn tròn con nhé”.

③ Hãy xác nhận xem trẻ muốn làm như thế nào.

“Thực sự thì con muốn làm như thế nào? Con nghĩ xem làm như nào thì tốt nhất?”.

④ Hỏi trẻ những cách có thể để giải quyết vấn đề. Lúc này, không quan trọng việc đó có thể hay không thể mà hãy cũng trẻ suy nghĩ ra nhiều cách giải quyết khác nhau (kể cả những cách trẻ nghĩ ra là ngốc nghếch hay không tốt đi chăng nữa). Dù thế nào thì cha mẹ tuyệt đối không được phủ định cách làm của trẻ.

“Để con thử suy nghĩ xem mình có thể làm gì không nhỉ. Đúng rồi, đó cũng là một ý kiến không tồi. Còn cách nào khác nữa không con nhỉ”.

⑤ Hãy cho trẻ chọn ra một cách trong số những phương án mà trẻ đưa ra.

“Trong những cách con đưa ra thì theo con cách nào là cách tốt nhất?”

⑥ Khi thực hiện theo cách mà trẻ đã chọn, hãy trao đổi tiếp với trẻ khả năng có thể xảy ra những tình huống nào theo cách ấy. Hãy xác nhận đó là cách giải quyết tốt nhất với bất cứ ai.

“Nếu làm như thế thì nó sẽ như thế nào?”

⑦ Hãy xác nhận cảm giác của trẻ khi làm theo cách ấy, hãy nói cho trẻ hiểu rằng trẻ là người thực hiện còn mình sẽ là người ủng hộ phía sau.

“Con hãy thử làm xem sao. Nếu gặp chuyện gì thì hãy kể cho mẹ nghe với nhé”.

## 49. Nghệ thuật lắng nghe 4: Phản ánh lại tâm trạng và cảm xúc của trẻ để nắm bắt tâm lí trẻ

Ở mục trước cha mẹ đã thể hiện sự đồng cảm với tâm trạng của trẻ thông qua việc phản ánh lại cảm xúc của trẻ “Thể à. Vì thế nên con đã rất là tức và buồn đúng không nào?”.

Đây chính là nghệ thuật phản ánh, hay còn gọi là năng lực quan sát của cha mẹ. Khi trẻ nói “Con bỏ piano đây. Con không đi học piano nữa đâu”. Lúc ấy bộ dạng của trẻ ra sao? Nếu cha mẹ cảm nhận thấy hình như trẻ có vẻ gì đó buồn và thất vọng thì hãy chộp ngay lấy tâm trạng ấy “Đúng là bạn nói thế nên con đã rất buồn phải không?”.

Con người không phải lúc nào cũng để ý đến tâm trạng của bản thân. Ngay cả người lớn chúng ta cũng thế, có nhiều khi chúng ta cảm thấy tâm trạng

rất mơ hồ, hơi gợn điều gì đó trong lòng một cách vô thức mà không hiểu rõ nguyên nhân do đâu. Lúc này nếu có ai đó cảm nhận được điều đó, và nói cho ta nghe từ ngữ chính xác diễn tả đúng cảm xúc ấy, tự nhiên ta có thể hiểu rõ hơn cảm xúc hay tâm trạng mình đang trải qua. Đồng thời, ta có thể cảm nhận được rằng mình đã được ai đó thấu hiểu thông qua việc họ đã nắm bắt đúng tâm tư ấy của mình. Nhờ vậy mà chúng ta có thể nhìn nhận một cách bình tĩnh những gì đang xảy ra trong mình.

Khi trẻ được người khác đồng cảm và nắm bắt đúng tâm trạng “Đúng là buồn con nỗi”, trẻ có thể suy nghĩ kỹ lại rằng liệu thật sự mình muốn bỏ học đàn piano hay không. Tiếp đến là trẻ sẽ nhận ra mình không hề muốn bỏ học đàn một chút nào.

Với cách trò chuyện này tôi đã cùng con gái giải quyết được rất nhiều những tình huống nan giải, khi con không muốn đến trường, khi con ôm mâu thuẫn với bạn bè ở trong lòng, khi đột nhiên con thay đổi lựa chọn định hướng cho tương lai, khi con ôm trong lòng rất nhiều những khúc mắc về tình cảm. Những khi ấy tôi chỉ lặp lại những lời con nói, và phản ánh đúng tâm trạng của con mà thôi. Tiếp đến là tôi chăm chú lắng nghe những điều con

nói và làm theo các bước hỗ trợ cho con giải quyết vấn đề.

Để giải quyết vấn đề của trẻ thì ý kiến của cha mẹ là không cần thiết, mà chỉ cần cha mẹ biết lắng nghe trẻ nói mà thôi. Nếu như trẻ tìm kiếm lời khuyên của cha mẹ “Bố nghĩ như thế nào?” hay “Mẹ nghĩ như thế nào?” thì thông thường ý kiến của cha mẹ có thể dồn đẩy theo một chiều. Cha mẹ hãy hiểu rằng trẻ có năng lực để tự mình có thể giải quyết được vấn đề của bản thân, lúc ấy cha mẹ hãy xác nhận rằng mình chỉ đóng vai trò là người hỗ trợ cho trẻ mà thôi.

Cha mẹ có biết “Trẻ có năng lực vô hạn” hay không nhi? Cha mẹ có biết “Trẻ luôn muốn bản thân mình trở nên tốt hơn” hay không?

Và tiếp đến, “trẻ tìm kiếm ở cha mẹ là sự linh hoạt trong các tình huống, sự hỗ trợ cần thiết của cha mẹ, sự kiên nhẫn chờ đợi đến khi điều trẻ mong muốn xảy ra (mục số 9)”. Cũng giống như người huấn luyện viên không bao giờ chơi thay cầu thủ, cha mẹ cũng đừng thay trẻ lựa chọn vì nhu thế sẽ không thể giải quyết vấn đề của trẻ được. Việc cha mẹ cần làm chỉ hỗ trợ mà thôi.

## **50. Hãy tiếp nhận cảm xúc và tâm trạng của trẻ**

Tôi luôn nhấn mạnh rằng việc lắng nghe để hiểu tâm trạng của trẻ chính là việc cảm nhận xem trẻ đang cảm thấy như thế nào, rồi phản ánh lại bằng những từ ngữ diễn đạt chính xác cảm xúc ấy. Thế nhưng, có những lúc bản thân cha mẹ cũng cảm thấy việc tiếp nhận tâm trạng của trẻ cũng rất khó khăn. Phải chăng tâm trạng của cha mẹ lúc ấy cũng đang rối bời?

Quý vị đã bao giờ nhìn thấy một đứa trẻ bị ngã trầy xước ở chân và khóc thút thít chưa? Lúc đó, cha mẹ đã phủ nhận sự hoảng sợ và cả nỗi đau lẫn bất an do vết thương đem lại bằng những lời an ủi “Không đau, không đau. Thôi đi nào, em bé đừng cảm là đứa bé không khóc nhé”.

Trong tình huống này cha mẹ làm vậy là một sai lầm rất lớn. Dù là mạnh mẽ hay là gì đi nữa thì đau vẫn cứ là đau. Cha mẹ nào không hề tiếp nhận nỗi đau mà trẻ vừa chịu, cũng không hề cảm thấy đau thì đâu có nói “không đau, không đau con ạ” cũng sẽ không có sức thuyết phục với trẻ.

Khi trẻ cãi nhau với bạn và trở về nhà với tâm trạng thất vọng chán chường mà cha mẹ lại lên giọng “Có mỗi cái việc còn con như thế đừng lúc nào cũng sướt mướt. Thôi, tươi tinh lại xem nào” thì trẻ sẽ cảm thấy thế nào? Trẻ sẽ buồn vì cha mẹ không hề thấu hiểu mình, tinh thần sẽ càng tệ hơn.

Trong những tình huống như thế, cha mẹ đừng phủ định lại những cảm xúc mà trẻ đang cảm nhận để giúp trẻ tìm lại sự vui tươi của chính mình. Chỉ cần cha mẹ hãy khích lệ trẻ thôi cũng được.

Vậy thì tại sao cha mẹ lại hay làm như thế với con cái? Bởi thấy con phải chịu những cảm giác “buồn, đau đớn, thất vọng, chán ghét, hối hận...” là việc cha mẹ cảm thấy rất đau xót. Cha mẹ lúc nào cũng muốn con mình phải vui tươi, hạnh phúc, chính vì thế sẽ rất ghét việc phải chấp nhận những cảm xúc mang tính tiêu cực nhu khóc lóc sướt mướt, chán ghét, đau khổ hay bức bối của trẻ. Và để cảm thấy an tâm thì cha mẹ không mong muốn được nhìn thấy những cảm xúc không tích cực hay nỗi đau của trẻ.

Nếu làm vậy cha mẹ đã thất bại trong việc giám sát cảm xúc của con. Hành vi cha mẹ giám sát cảm xúc của con, ở thời kì đầu của việc nuôi dạy con là

rất quan trọng giúp con hiểu chính xác cảm xúc và tâm trạng của mình khi ấy.

Với trẻ sơ sinh, trẻ sẽ không biết ứng với cảm xúc đang diễn ra bên trong bản thân mình sẽ được gọi tên bằng từ ngữ nào, cho nên trẻ chỉ đơn giản là cảm nhận mà thôi. Khi trẻ lớn hơn, buổi sáng được cha mẹ bế đến nhà ông bà, rồi buổi chiều lại được cha mẹ đến đón về. Khi trẻ được gặp ông bà chúng vốn yêu quý, tự nhiên trẻ sẽ trở nên vui vẻ và chạy nhảy tung tăng khắp nhà. Khi ấy cha mẹ cũng sẽ nói “vui quá con nhỉ”, đây chính là lúc trẻ sẽ học được từ vựng và hiểu được rằng cảm giác mình đang trải qua chính là “vui”.

Hay trước mặt trẻ bỗng có con chó ở đâu xồ ra, trẻ sẽ giật mình khóc lóc vì sợ và quay lại tìm cha mẹ. Cha mẹ sẽ chạy đến ôm lấy trẻ vào lòng và vỗ về “Không sao, không sao đâu, có mẹ đây. Con giật mình và sợ phải không?”. Khi ấy trẻ sẽ học được trạng thái mình vừa trải qua chính là “hoảng hốt”. Việc phản ánh lại cảm xúc và tâm trạng của trẻ cũng đồng thời với việc tiếp nhận nguyên vẹn trạng thái tâm lí của trẻ, nó còn có vai trò quan trọng trong việc nuôi dưỡng cho trẻ biểu hiện cảm xúc phong phú.

Cha mẹ hãy hiểu rằng trẻ không yếu đuối như mình vẫn nghĩ. Hãy đồng thời tiếp nhận và bao bọc những cảm xúc đau, buồn của trẻ thay vì giả vờ như không hề có những cảm xúc ấy. “Đúng là rất đau phải không con? Nhưng con mẹ đã rất cố gắng”. Khi trẻ được cha mẹ nói như thế sẽ cảm thấy an tâm và sà vào vòng tay của cha mẹ, vòng tay đã thực sự thấu hiểu và đồng cảm với mình.

## 51. Nghệ thuật lắng nghe 5: Hãy lắng nghe câu chuyện của trẻ bằng ngôn ngữ cơ thể

Có 2 cách để con người trao đổi giao tiếp với nhau, đó là dùng ngôn ngữ và phi ngôn ngữ (ngôn ngữ cơ thể). Về phương diện ngôn ngữ, chính là nội dung của những từ ngữ mình muốn nói. Về phương diện ngôn ngữ cơ thể là ám chỉ về cách truyền đạt để xem những từ ngữ ấy có truyền tải như thế nào.

Giả sử khi nói câu “Mẹ yêu con” mà người mẹ không nhìn vào mắt con và nói bằng một giọng nhỏ và trầm thì liệu ý nghĩa ấy có truyền tải đầy đủ hay không? Dù miệng luôn nói yêu con, nhưng trẻ sẽ hiểu thực tâm của cha mẹ thì không phải như thế.

Trong giao tiếp thì việc sử dụng ngôn ngữ cơ thể như thế nào sẽ có ảnh hưởng rất lớn, có khi còn lớn hơn cả việc biểu thị điều đó bằng lời. Tương tự như vậy, khi cha mẹ muốn truyền tải thông điệp “Mẹ (cha) đang lắng nghe con nói đây” bằng ánh mắt, cử chỉ, thái độ (phi ngôn ngữ) đến trẻ, thì trẻ sẽ hiểu ngay rằng cha mẹ đang thực sự lắng nghe mình nói.

Để giúp cha mẹ truyền đạt thông điệp mình đang chăm chú lắng nghe con nói, tôi xin đưa ra một vài gợi ý về ngôn ngữ cơ thể như sau:

## 1. Ánh mắt

Đôi khi vì đang làm gì đó nên cha mẹ sẽ không nhìn con mà qua đồi thoại để lắng nghe câu chuyện của con. Đặc biệt với những thứ không quan trọng, với những chuyện nhỏ nhặt chốc chốc trẻ lại chạy ra gọi thì biểu hiện trên của cha mẹ sẽ không có ảnh hưởng gì nghiêm trọng.

Thế nhưng, khi trẻ “muốn được cha mẹ lắng nghe”, thì cha mẹ tất yếu phải quay mặt lại với trẻ, chăm chú nhìn và lắng nghe câu chuyện của trẻ.

## **2. Biểu cảm**

Biểu cảm bao gồm cả ánh mắt chính là thứ gây tác động nhiều nhất đến trẻ. Dù cha mẹ có ngồi mặt đối mặt với trẻ mà biểu cảm khô cứng thì sẽ chỉ mang lại cho trẻ cảm giác “có vẻ như cha mẹ không hề muốn nghe chuyện của mình”. Cha mẹ hãy chú ý dùng biểu cảm thật nhẹ nhàng và thân thiện với trẻ nhé.

## **3. Các động tác của cơ thể**

Thái độ khoanh tay hay khoanh chân thường sẽ khiến trẻ có cảm giác như cha mẹ đang bắn ra tín hiệu cảnh cáo hay cự tuyệt mình đây. Trẻ con chính là thiên tài trong việc đọc các tín hiệu kiểu như vậy, nên nếu cha mẹ có những cử chỉ như thế trẻ sẽ cảm nhận rằng mình không được cha mẹ tiếp nhận.

Cha mẹ hãy thử làm thí nghiệm sẽ thấy. Nếu nhìn thấy trẻ đang đi về phía mình cha mẹ hãy dang rộng vòng tay và tươi cười chào đón trẻ thì chắc chắn trẻ sẽ chạy tới nhảy vào lòng cha mẹ. Nhưng cha mẹ lại khoanh tay và chào đón trẻ bằng khuôn mặt giận dữ thì trẻ sẽ dừng lại trước mặt cha mẹ một khoảng cách và nhìn cha mẹ bằng ánh mắt ngờ vực.

#### **4. Biểu hiện qua giọng nói**

Nếu ta vui vẻ nói “Thời tiết đẹp quá”, thì người khác sẽ hiểu rằng ta thực sự thích thú và vui mừng với tiết trời đẹp như thế này. Nhưng nếu giọng ta trầm xuống thì sẽ khiến người khác hiểu rằng “hoàng hôn thật buồn chán”.

Giọng điệu của người nói sẽ làm thay đổi ý nghĩa của lời muốn diễn đạt. Vậy nên hãy diễn tả cảm xúc của mình bằng ngôn từ phù hợp và giọng điệu tương ứng nhé. Khi nói “vui quá” thì hãy biểu cảm nó bằng thái độ vui vẻ, khi nói “đau lòng quá” thì hãy kết hợp sự cảm thông để thay đổi giọng điệu cho phù hợp. Hãy bám theo tâm trạng của người đối diện thì tự nhiên ta sẽ làm được như thế.

### **52. Cha mẹ hãy giải quyết những vấn đề của mình**

Trong trường hợp trẻ không cảm thấy đó là vấn đề, nhưng cha mẹ lại thấy có vấn đề, vậy cha mẹ phải làm gì và làm thế nào để giải quyết chúng?

Ví dụ khi bạn đang nói chuyện với khách nhưng trẻ lại cứ nô đùa àm ī không chịu ngồi yên. Bởi,

trong trường hợp này trẻ không hề cảm thấy có vấn đề gì cả, ngược lại còn cảm thấy vui sướng vì có khách đến nhà chơi, nhưng với cha mẹ thì đó lại là vấn đề.

Hay trẻ húa là 5 giờ trẻ sẽ về nhà, nhưng đã 5 giờ hơn rồi trẻ vẫn chưa về. Cha mẹ thì lo lắng liệu trẻ có gặp phải chuyện gì không. Quá hẹn 30 phút trẻ mới về nhà mà khuôn mặt vẫn tinh bơ như không hề có chuyện gì. Với trẻ thì chẳng có vấn đề gì, nhưng với cha mẹ thì có.

Hay hóa đơn điện thoại tháng vừa rồi gửi về nhà với số tiền gọi khá lớn, mà hầu hết là tiền điện thoại của trẻ. Trẻ chẳng cảm nhận thấy vấn đề gì ở đây, bởi chúng cảm thấy nói chuyện điện thoại với bạn bè rất vui. Nhưng với cha mẹ thì có vấn đề.

Trong những tình huống như vậy cha mẹ cần phải dạy cách ứng xử để không gây ảnh hưởng đến người khác, dạy trẻ cảm nhận những vấn đề ấy. Trong trường hợp trẻ gây ảnh hưởng xấu đến người khác trẻ cần phải học cách tự chịu trách nhiệm, vì đây chính là bài học khi sống cùng với người khác. Những trẻ được trải nghiệm nhiều sẽ càng biết suy nghĩ đến người khác khi hành động.

Ở đây, nếu cha mẹ nghĩ rằng thời dành chịu vậy và từ bỏ, cho trẻ được tự mình làm những gì trẻ muốn, thì trẻ sẽ lớn lên mà không học được mình cần phải làm gì khi sống trong một tập thể. Thường thì cha mẹ sẽ tự động nổi cáu trong những ví dụ tôi nêu phía trên như:

“Ôn ào quá. Hãy đi ra chỗ khác chơi đi”.

“Bây giờ là mấy giờ rồi? Đã hứa mấy giờ về nhà hả?”.

“Đủ rồi đấy. Có biết nhà mình phải trả bao nhiêu tiền điện thoại tháng vừa rồi không?”

Nhu tôi đã đề cập ở mục 32, lúc này bạn hãy kiềm chế cơn nóng giận của mình lại. Bởi tôi xin nhắc để bạn nhớ, trong những lúc như vậy việc bạn cần làm là truyền tải đến trẻ thông điệp mang tính giáo dục chứ không phải cơn giận dữ hay những lời than phiền.

Đầu tiên cha mẹ cần phân biệt cho rõ ràng xem vấn đề đó là vấn đề của ai? Nếu đó là vấn đề của trẻ, hãy để cho trẻ tự mình giải quyết. Nếu đó là vấn đề của cha mẹ thì cha mẹ hãy truyền tải cảm nhận của mình đến trẻ hiểu rằng việc mình làm đã khiến cha mẹ khó xử như thế nào và trẻ cần làm gì để thay đổi.

## **53. Trách mắng trẻ với cách dùng “con...” làm chủ ngữ**

“Ồn ào quá. Mau đi ra chỗ khác chơi đi”.

“Bây giờ là mấy giờ rồi? Đã hứa mấy giờ về nhà hả?”.

“Đủ rồi đấy. Có biết nhà mình phải trả bao nhiêu tiền điện thoại tháng vừa rồi không?”.

Đặt trường hợp chính quý vị bị nói những câu giống như trên thì quý vị sẽ cảm thấy thế nào? Những câu nói có vấn đề gì khác thường không nỗi?

Thực ra chúng đều có một điểm chung, đó là chúng hàm ý chỉ trích, trách móc trẻ. Những câu nói ở trên thực tế chính là:

“(Con) Ồn ào quá. (Con) Hãy đi ra chỗ khác chơi đi”.

“(Con có biết) Bây giờ là mấy giờ rồi? (Con) đã hứa mấy giờ về nhà hả?”.

“(Con nghịch) Đủ rồi đấy. (Con) có biết nhà mình phải trả bao nhiêu tiền điện thoại tháng vừa rồi không?”.

Trong lúc tức giận, để nhấn mạnh, để chỉ trích, để phản đối, để bày tỏ mình không hài lòng cha mẹ

đã lược bớt đi chủ ngữ “Con”, cách nói này cũng hay được sử dụng khi con người muốn phê phán, ra lệnh, thuyết giáo hay chê bai cạnh khoe ai đó.

Đối với những việc trẻ phải làm, không làm hay là nên làm mà bị cha mẹ chỉ trích như vậy trẻ sẽ cảm thấy mình đang bị cha mẹ công kích và chất vấn. Khi trẻ cảm thấy mình bị công kích và chất vấn thì những lời cha mẹ nói trẻ sẽ coi như nước đổ lá khoai, trẻ sẽ nảy sinh ý muốn phản kháng.

Những cha mẹ hay phàn nàn, thường sẽ tiêu phí quá nhiều năng lượng một cách vô ích cho việc bắt trẻ phải thay đổi theo ý mình. Làm vậy cũng chỉ nuôi dưỡng sự phản kháng đối với cha mẹ mà thôi.

Thay vì chỉ trích, việc cha mẹ dạy cho trẻ biết rằng hành động của bản thân đã ảnh hưởng không tốt đến những người xung quanh, dù mình không hề có ác ý hay kể cả việc đó khiến mình thích thú đi nữa, là điều rất quan trọng. Khi cha mẹ thường xuyên làm như thế, trẻ cũng sẽ dần học được cách sống và hành động mà biết suy nghĩ đến người khác.

Chính vì thế, để dạy trẻ biết suy nghĩ đến người khác, thì việc loại bỏ những câu nói mang tính chỉ trích hay công kích trẻ là điều rất quan trọng. Thay

vào đó, cha mẹ hãy khéo léo sử dụng những từ ngữ diễn tả cảm xúc của cha mẹ ngay lúc đó để trẻ cảm nhận ra và sửa chữa những lỗi sai của mình.

## **54. Thông điệp “cha mẹ làm chủ ngữ” để truyền tải tâm trạng**

“Bố rất khó xử. Nếu con còn tiếp tục làm ồn thì bố không thể nào nói chuyện với khách được. Còn 1 tiếng nữa mình sẽ ra ngoài ăn trưa, từ giờ đến lúc ấy con có thể giữ yên lặng một chút được không nhỉ?”

“Mẹ đã rất lo lắng cho con đấy. Mẹ không biết là con đi đâu, liệu có gặp phải chuyện gì hay không?”.

“Mẹ cảm thấy có vấn đề con ạ. Nếu mỗi tháng mà nhà mình phải trả bằng này tiền điện thoại thì quả là khó khăn. Mẹ muốn con hãy hợp tác cùng cha mẹ để chúng ta giảm bớt tiền phí điện thoại đi được không?”.

Những câu như “Bố rất khó xử”, “Mẹ đã rất lo lắng cho con đấy”, “Mẹ cảm thấy có vấn đề con ạ” chính là những thông điệp truyền tải tâm trạng mà cha mẹ làm chủ ngữ. Làm vậy trẻ có thể bình

tĩnh lắng nghe và tiếp nhận nó giống như chuyện của người đối diện. Khi trẻ lắng nghe dưới góc độ là câu chuyện của người đối diện, trẻ sẽ không cảm giác mình bị chỉ trích nữa, vì thế dấu cho không thuận tai thì trẻ cũng không phản kháng lại. Khi ấy chắc chắn trẻ sẽ cảm thấy mình cần phải giúp đỡ cha mẹ để cải thiện tình hình. Ngoài ra, cha mẹ có thể nói rõ lý do vì sao mà mình đang “khó xử quá”, “lo lắng quá”, “có vấn đề rồi đây” để trẻ hiểu.

Thế nhưng, cha mẹ thường có khuynh hướng cứ tưởng rằng cái việc đơn giản như thế thì đương nhiên là trẻ phải nhận biết được chứ, hoặc cứ nghĩ mình đã từng nói rõ ràng cho trẻ nghe rồi mà. Nhưng thực tế thì trẻ lại chẳng bao giờ để ý đến. Bởi vì ngay từ đầu với trẻ đó không phải là vấn đề, nên để ý đến nó chỉ khiến trẻ thấy loạn đầu lên mà thôi.

Trẻ không hề biết cha mẹ muốn được yên tĩnh nói chuyện với khách. Những đứa trẻ mải chơi sẽ chẳng bao giờ dự đoán được là cha mẹ đang lo lắng cả. Còn nếu tiền điện thoại có tăng thì có vấn đề gì chứ, nếu bạn không nói thì trẻ sẽ chẳng bao giờ biết cả. Vì vậy hãy nói để trẻ hiểu bạn đang cảm thấy thế nào và cả lí do trẻ nên làm thế nữa nhé.

Cha mẹ luôn có mong muốn con sẽ làm cái này, hay từ bỏ cái kia, nghĩa là luôn muốn trẻ làm theo ý mình. Để làm được như vậy, tốt nhất cha mẹ hãy nói cụ thể muốn trẻ làm cái gì. Nhưng đừng sử dụng những câu mệnh lệnh, hay chỉ thị những việc trẻ cần phải làm, mà hãy nhờ và trẻ một cách lịch sự. Cũng đừng bao giờ dựa vào tâm trạng của bản thân đang vui hay buồn bức, cũng không dùng giọng nhún nhường để nói với trẻ. Hãy nhờ bằng thái độ nhẹ nhàng: “Con hãy làm như thế này nhé”. Nếu trẻ biết được tâm trạng, suy nghĩ của cha mẹ, hay nguyên nhân vì sao lại như thế, chắc chắn trẻ sẽ thay đổi hành động và lời nói của mình. Đây chính là kết quả của việc cha mẹ đã sử dụng thông điệp “cha mẹ làm ngù ngữ” để truyền tải tâm trạng và cảm xúc của bản thân cho trẻ biết.

Thông điệp “cha mẹ làm chủ ngữ” cũng có thể sử dụng khi cha mẹ muốn truyền tải niềm vui hay lời cảm ơn đến trẻ, chứ không nhất thiết chỉ sử dụng khi cần giải quyết vấn đề gì. Mục 40 chính là cách sử dụng thông điệp này một cách hiệu quả. Nếu trong cuộc sống cha mẹ luôn sử dụng nó để bày tỏ tâm trạng của mình thì chắc chắn khuôn mặt trẻ

sẽ luôn rạng rỡ và trẻ sẽ luôn biết lắng nghe những điều cha mẹ nói.

## 55. Năng lực giao tiếp của trẻ tùy thuộc vào cha mẹ

Người Nhật thường bị nói là rất kém trong việc thể hiện bản thân, kém trong việc khẳng định cái tôi. Cũng có rất nhiều người ý thức được và cố gắng khắc phục nhưng lại sợ xâm phạm đến quyền lợi của người khác, nên kết cục là chẳng thể nào làm tốt được.

Đem so sánh điều đó với người Âu Mỹ thì rõ ràng ngay từ khi còn nhỏ trẻ em Âu Mỹ đã được dạy để thể hiện cái tôi của mình rất giỏi. Trẻ vừa được học ở trường, nhưng nhiều nhất có lẽ chính là học từ cha mẹ.

Bối cảnh văn hóa và ảnh hưởng của ngôn ngữ đến yếu tố này cũng có. Trong văn hóa Âu Mỹ việc mọi người phải thể hiện được cái tôi mới là việc làm tốt, nhưng người Nhật lại có khuynh hướng luôn bày tỏ sự khiêm nhường mới là việc được mọi người khích lệ. Người Nhật luôn mang lối nghĩ không

muốn nổi bật, làm sao để mình giống với xung quanh là an toàn nhất.

Về mặt ngôn ngữ, tiếng Anh không có việc giản lược chủ ngữ như “Tôi, Bạn”, nhưng trong tiếng Nhật thì việc giản lược ấy là phổ biến. Chính vì thế việc luyện tập thông điệp “cha mẹ làm chủ ngữ” sẽ khiến rất nhiều cha mẹ Nhật cảm thấy có chút không thuận miệng. Câu giản lược chủ ngữ được sinh ra là bởi vì nó đã được tiếp nhận giống như là thể hiện tinh khiêm nhường của người Nhật.

Tuy nhiên, chẳng phải sẽ rất cần thiết để có thể vừa biết khẳng định bản thân vừa biết khiêm nhường hay sao? Tôi rất muốn trẻ em sẽ học được khả năng có thể sử dụng thành thạo cả hai sức mạnh đó.

Vậy thì, năng lực giao tiếp mà cha mẹ muốn tìm kiếm cho con mình là gì? Nếu bậc cha mẹ nào muốn con mình tự tin nói ra ý kiến của bản thân trước mặt đồng người, thì hãy làm điều đó khi trò chuyện với con. Việc nói suy nghĩ của mình bằng cách sử dụng “bố (mẹ) nghĩ...” đối với trẻ, tức khắc trẻ sẽ học được rằng thì ra giao tiếp chính là vậy.

Thông điệp “cha mẹ làm chủ ngũ” cũng chính là cơ hội để cha mẹ bày tỏ suy nghĩ của mình một cách rõ ràng với trẻ. Việc cha mẹ chú ý đến cách sử dụng ngôn ngữ trong giao tiếp, sẽ trở thành khuôn mẫu đối với trẻ, tự nhiên trẻ cũng biết cách nói ra suy nghĩ của bản thân một cách rõ ràng.

Thói quen sử dụng thông điệp “cha mẹ làm chủ ngũ” cũng giúp trẻ biết chịu trách nhiệm với hành động của mình. Còn nếu bảo trẻ “Thầy giáo cũng nói như thế nên hãy làm thứ như thế đi” chẳng hạn, thì rõ ràng cha mẹ đã ủy thác trách nhiệm bảo ban, việc mình muốn con làm cho người khác (thầy giáo), nghĩa là đã né tránh trách nhiệm của bản thân trong cuộc trò chuyện này.

Tôi đã được nghe kể một câu chuyện khá thú vị. Hai mẹ con cùng lên xe bus. Đứa con bỗng phát hiện ra bạn mình cũng ở trên xe nên cậu bé đã chạy tới chạy lui nói chuyện với bạn mà không chịu ngồi yên. Bà mẹ đã nỗi cátu với cậu “Ngồi yên đi nào. Bác tài mắng cho bây giờ”. Bác tài nghe thấy liền nói “Sao tôi phải mắng cháu nó chứ. Chị mới là người đang nỗi giận đấy, vì thế chị hãy nói thật với con mình đi”.

Vì thế, cha mẹ hãy tự tin nói ra suy nghĩ thật của mình bằng thông điệp “cha mẹ làm chủ ngữ”. Trẻ sẽ rất kính trọng hình ảnh cha mẹ nào tự tin và thể hiện cái tôi rõ ràng, đồng thời trẻ cũng tạo cho mình cách nói chuyện giống như thế.

## Chương 5: **Cha mẹ tự tạo ra hạnh phúc cho mình**

*Hạnh phúc đầu tiên của trẻ chính là  
bản thân cha mẹ phải là người sống hạnh  
phúc. Hạnh phúc của cha mẹ chính là cái tự  
bản thân mình tạo ra.*

## I. TỰ LẬP TỪ TRẺ

### 56. Bạn có yêu bản thân mình không?

“Bạn có yêu bản thân mình không? Bạn có tự tin với bản thân hay không?”. Quý vị sẽ trả lời thế nào với những câu hỏi này? Liệu có tự tin trả lời rằng “Có” không? Câu trả lời không thể phụ thuộc vào hoàn cảnh hay tình huống như kiểu khi làm được cái gì đó thì thấy yêu bản thân, còn khi thất bại thì lại thấy chán ghét bản thân. Kể cả khi thành công hay là thất bại bạn vẫn cần phải yêu mến chính con người mình vốn có của mình.

Ở chương trước tôi đã nhấn mạnh rằng “khẳng định cái tôi” chính là một yếu tố cảm xúc vô cùng quan trọng trong cuộc sống của mỗi con người. Bởi vì cái tôi càng mạnh mẽ thì mỗi ngày trôi qua ta sẽ càng thêm nhiệt huyết, thêm tỏa sáng, sống một cuộc sống với cảm giác đầy đủ và trọn vẹn nhất.

Dạy trẻ biết “khẳng định cái tôi” vốn là công việc của cha mẹ, nhưng cũng có rất nhiều cha mẹ đã thắc mắc hỏi thế này: “Đương nhiên là tôi muốn trẻ biết yêu bản thân mình, và cũng hiểu dạy trẻ

điều ấy là công việc của tôi. Thế nhưng tôi lại không thể yêu bản thân mình, vậy tôi phải làm sao?”.

Thực ra quá trình dạy trẻ “khẳng định cái tôi” cũng chính là quá trình cha mẹ tự nuôi dưỡng nó ở bên trong bản thân mình. Nếu như bậc cha mẹ nào cảm thấy không tự tin vào chính bản thân mình thì thực chất đó không phải lỗi của họ, mà bởi từ nhỏ họ đã không được dạy cách yêu thương nhu nào mà thôi. Vậy thì lỗi ấy thuộc về những bậc tiền bối của chúng ta hay sao? Không phải. Đó là bởi các bậc tiền bối đã dạy con cháu theo cách mà họ biết, và đáng tiếc là họ không biết cách nào khác ngoài cách đó. Việc không biết thì không có tội và không việc gì phải xấu hổ về điều đó.

Bản thân quý vị bây giờ đã có lựa chọn, không phải là dưới ảnh hưởng của cha mẹ mà hãy tự chọn cách đi cho riêng mình.

Để học cách yêu bản thân mình mọi người hãy cùng làm thử một thí nghiệm nhỏ sau đây:

1. Hãy điểm lại những điều bạn yêu thích ở bản thân.

Có người mẹ đã tâm sự rằng mình không hề có chút tự tin nào về bản thân, và cũng không cảm

thấy yêu bản thân mình chút nào. Khi ấy tôi đã bảo cô ấy hãy điểm những mặt mà cô ấy thấy yêu thích nhất ở bản thân mình. Ngày hôm sau cô ấy đã đến gặp tôi với khuôn mặt rạng rõ hơn “quả là tôi đã thấy có sự khác biệt rồi chị ạ”.

## 2. Hãy tự khích lệ bản thân hằng ngày.

Những người không tự yêu mến chính mình là những người thường xuyên chỉ trích mình. Khi ấy thay vì chỉ trích, phê phán, bạn hãy nói thật to những từ ngữ mang tính khích lệ và thừa nhận bản thân mình.

“Nhanh lên, nhanh lên! Mình đã không còn thúc giục con như thế nữa. Mừng quá!” hay là “Mình đã có thể nói rõ ràng mạch lạc cảm xúc của mình cho người khác biết. Mình vui quá đi mất”.

## 3. “Từ ngữ màu nhiệm” cho riêng mình.

Để yêu bản thân mình hơn tôi đã không ngừng tự nhủ “Mình yêu bản thân mình” và thực tế là tôi đã dùng nó suốt 25 năm qua. Tôi thực sự đã biến nó trở thành câu khẩu hiệu của chính mình.

## 57. Đừng biến con thành công cụ khẳng định bản thân

Có lẽ những ai ở Nhật đều được nghe qua nhiều lần từ “Parasite single<sup>(\*)</sup>” tạm dịch là “những kẻ độc thân ăn bám”. Từ đó dùng để ám chỉ những thanh niên đã đến tuổi sống tự lập hoặc đã tốt nghiệp đại học rồi nhưng lại thích sống dựa dẫm vào cha mẹ và phó thác mọi việc từ cơm nước, giặt giũ, nhưng thu nhập của bản thân thì một mình hưởng thụ.

Còn những bậc cha mẹ luôn giúp đỡ con, can thiệp quá sâu vào cuộc sống và quyền cá nhân của con, vì với họ chỉ có làm như thế mới khiến cuộc sống của họ trọn vẹn và hạnh phúc, thì được gọi là “cha mẹ trực thăng”<sup>(\*\*)</sup>. Trên thực tế những ông bố bà mẹ như vậy đang sử dụng con cái như một công cụ để khẳng định cái tôi của mình. Những việc cha mẹ không thể hoàn thành thì ủy thác lại cho con, ép con thực hiện bằng được thực chất là hành động để

---

(\*) Những người có việc làm nhưng vẫn sống phụ thuộc mọi thứ vào bố mẹ.

(\*\*) Cụm từ tượng hình này được một số chuyên gia giáo dục dùng để gọi những ông bố bà mẹ như trực thăng luôn “làng vàng” trên đầu các con để săn sàng “bố nhào” xuống hỗ trợ chúng.

làm thỏa mãn cảm xúc của cha mẹ mà thôi. “Cha mẹ trực thăng” cũng không khác gì những “kẻ độc thân ăn bám” dựa dẫm cha mẹ về mặt kinh tế, đã trao gửi ước mơ của mình vào con để ép con hiện thực nó thành sự thật.

Tuy nhiên, tôi đã nhấn mạnh rất nhiều lần rằng trẻ có cuộc đời của riêng mình, trẻ sẽ sống theo cách riêng của mình. Còn việc của cha mẹ là làm sao để tạo ra môi trường tốt nhất cho trẻ mà thôi. Môi trường ở đây chính là việc dạy cho trẻ 3 kỹ năng: “yêu thương”, “năng lực giải quyết vấn đề - trách nhiệm” và “hạnh phúc khi là người có ích”.

Cha mẹ cũng có cuộc đời của cha mẹ, và cha mẹ cũng hãy nỗ lực phát huy tối đa tài năng của bản thân, để có thể đạt được những gì mình mong muốn. Người lớn tuổi thường cho rằng “Đời mình coi như đã bỏ đi nên sẽ cho con học hết những cái ấy”. Tuy nhiên dù bao nhiêu tuổi đi nữa, thì chỉ mình mới có thể làm cho mình mỗi ngày thêm tỏa sáng mà thôi.

Để không biến mình thành những “cha mẹ ki sinh”, tôi xin được giới thiệu một vài điều để cha mẹ tham khảo:

## 1. Hãy vẽ ra cuộc sống mà mình mong muốn.

Công việc của bạn, sở thích của bạn, cuộc sống của bạn và gia đình, việc muôn giải quyết, cái bạn muốn học... những người tự lập xin đừng quên chính mình phải nỗ lực để biến những mong muốn ấy thành hiện thực.

## 2. Để đạt được cuộc sống như mình mong muốn hãy hỗ trợ để trẻ tự lập.

Hãy tham khảo những gì đã đọc từ đầu cho đến giờ, và bắt đầu từ việc giải quyết vấn đề của bản thân.

## 3. Hãy lên danh sách cụ thể những việc mình muốn làm nếu không có trẻ.

Bất kỳ việc gì dù là việc nhỏ thôi cũng được, bạn hãy viết hết ra giấy. Sau đó hãy chọn ra những việc bạn có thể bắt đầu làm ngay. Còn những việc chưa thể làm ngay thì hãy nghĩ xem để làm được nó mình cần phải làm gì, chứ không phải là nghĩ xem vì sao mình lại không thể làm.

Dẫu cho việc nhỏ đi chăng nữa nhưng hãy bắt đầu từ việc mà bản thân có thể làm. Còn ai mà không thể làm ngay thì hãy thử cắt nhỏ thêm những việc ấy tất yếu bạn sẽ tìm ra được việc mà bản thân mình có thể làm.

#### 4. Hãy tìm những người bạn có thể tâm sự

Nếu có người hiểu mình thì dĩ nhiên mình sẽ càng dễ tâm sự, nhưng nếu không có ai hiểu mình cả thì hãy mạnh dạn mở lòng mình với mọi người.

### 58. Con cái không tìm cha mẹ hoàn hảo

Tôi bắt đầu lên kế hoạch cho chương trình “Trò chuyện yêu thương - Heartful Communication” vào năm 1995, và 4 năm sau tôi đã nhận được lời mời diễn thuyết từ Hiệp hội phụ huynh và giáo viên toàn nước Nhật (PTA). Hệ nhận được lời mời diễn thuyết thì bất kì đâu trên nước Nhật tôi cũng đi.

Tuy nhiên, không phải lúc nào tôi cũng có thể làm được tất cả những điều mà tôi đã nói trong chương trình “Trò chuyện yêu thương”, và không phải lúc nào tôi cũng có thể giải quyết mọi việc một cách khéo léo.

Trong một lần được mời đến nói chuyện tại một trường tiểu học ở thành phố Yokohama. Trong 2 tiếng nói chuyện, khi bàn đến việc cha mẹ nên lắng nghe con nói, bất chợt tôi nhớ lại cuộc trò chuyện

của hai mẹ con tôi vào mấy ngày trước. Vì lí do của bản thân tôi đã cự tuyệt lại cuộc trò chuyện với con gái tôi mà lẽ ra tôi có thể lắng nghe nhiều hơn. Đó chính là lúc con gái tôi mới bước vào trung học cơ sở ở một trường tư thực không thích ứng ngay được với môi trường mới như ở mục trước tôi đã chia sẻ. Trong thâm tâm dù chỉ một lần tôi cũng chưa bao giờ nghĩ rằng “mình không muốn nghe” tâm sự của con gái. Tôi chỉ nghĩ “Con gái mình chưa bao giờ yếu đuối như thế này”, và “cô con gái mà mình biết là cô bé luôn vui tươi và mạnh mẽ cơ”. Suy nghĩ ấy cứ luôn thường trực trong tôi. Chính vì thế tôi đã tỏ ra hờ hững và nhanh chóng kết thúc việc trò chuyện cùng con gái. Có lẽ vì càng không hiểu người ta càng muốn né tránh.

Khi đang nói chuyện trong buổi diễn thuyết hình ảnh ấy cứ hiện lên trong tôi. Tôi đã cố tình hờ hững né tránh không nghe con nói và chắc chắn là con bé cũng đã nhận ra. Bản thân tôi luôn tự nhủ mình phải lắng nghe con nói, nhưng thực tế tôi lại không thể nghe lời tâm sự của con đến cuối cùng. Trong suốt buổi diễn thuyết hôm ấy, tôi đã không ngừng chỉ trích mình “mình đã không thể làm, thì

làm gì có tư cách khuyên người khác làm theo". Tất cả những người tham gia và những nhân viên của hiệp hội PTA đều đà nhiệt liệt tán thưởng: "Câu chuyện của chị đã làm chúng tôi thức tỉnh", nhưng tôi thì vẫn mang nỗi lòng nặng trĩu ấy về nhà.

Tối hôm ấy, tôi nằm đối diện với con gái, kể cho con nghe những chuyện tôi đã trải qua và những gì xảy ra trong lòng mình suốt mấy hôm nay. Tôi đã nói với con gái rằng bản thân tôi đã hờ hững với tâm sự của con, nên tôi cảm thấy tôi không còn tư cách để đi khuyên người khác nữa.

Quá thật việc nói ra suy nghĩ trong lòng mình với con cũng cần có dũng khí. Tôi cũng đã rất hoảng sợ không biết con gái tôi nghĩ gì. Không chừng con bé sẽ chỉ trích. "Mẹ, mẹ thực sự chẳng bao giờ lắng nghe con nói cả". Thế nhưng, ngược lại với những lo lắng của tôi, con gái tôi đã nói: "Mẹ chẳng nói rằng trong chương trình "Trò chuyện yêu thương - Heartful Communication" không tồn tại đứa trẻ hoàn hảo là gì. Cha mẹ cũng giống như thế mà. Làm gì có có cha mẹ nào hoàn hảo, và con cũng không tìm cha mẹ hoàn hảo". Khi nghe những lời ấy của con tôi đã cảm nhận mạnh mẽ một điều rằng: "Trẻ con khi sinh ra đã được thương để ban

tặng cho trái tim bao dung để tha thứ cho những lỗi lầm của cha mẹ”.

## 59. Đừng tự trách mình

Nuôi dạy con chính là công việc quan trọng nhất trong tất cả những công việc mà con người chúng ta đảm nhiệm. Việc tạo ra môi trường để con được sống hạnh phúc chính là điều tốt đẹp nhất con người để lại trên thế gian. Sự nghiệp vĩ đại ấy phải dựa trên một quá trình dài tích lũy những kinh nghiệm, những kiến thức quý báu từ chính ông bà cha mẹ mình.

Trong những kinh nghiệm ấy dù có những điều không thực sự đúng đi nữa cũng không ai có quyền trách quý vị bởi vì quý vị đã làm những điều tốt nhất mình có thể làm rồi. Còn khi bản thân nhận thấy nó không còn phù hợp nữa thì hãy sửa chữa bằng cách học lại.

Đừng tự trách mình bởi khi bạn chỉ trích chính mình sẽ dẫn đến nguy cơ có thể bạn sẽ hướng đến cách làm khác sai lầm hơn làm cách cũ.

Ngay cả những cha mẹ được coi là biết cách nuôi dạy con và thành công trong việc nuôi dạy con thì

thật kì lạ là có không ít người cũng mang cảm giác tội lỗi với con. Mình đã trót bạo lực với con, mình đã nghi ngờ và không tin con khi xảy ra việc ăn cắp liên quan đến con ở trường, mình đã trót nặng lời nói xấu bạn của con... biết bao chuyện cha mẹ cảm thấy hối hận với những câu “giá như mình đừng nói như thế” hay “mình không nên làm như thế...”.

Việc cha mẹ tự trách mình là không nên vì khi bản thân cảm thấy có lỗi, cảm thấy hối hận với những việc mình đã làm và không làm, sẽ khiến chúng ta không dám hành động gì tiếp theo. Chúng ta không cần phải nỗ lực để trở thành những bậc cha mẹ hoàn hảo và cũng không nhất thiết phải thừa nhận những sai lầm đã trót phạm phải của bản thân. Khi chúng ta nghĩ “không cần phải làm” là chúng ta đã không thừa nhận sự thật là chúng ta đã làm và có thể dựa vào suy nghĩ “không nên làm” ấy để hành động.

Khi những phân vân ấy được sáng tỏ chính là lúc cha mẹ hãy thẳng thắn nói chuyện với con. Hãy chấp nhận bản thân, thừa nhận sai lầm, xin lỗi con với tinh thần luôn hướng về phía trước. Nhờ vậy cha mẹ có thể loại bỏ được những bất mãn vẫn còn vương vấn trong lòng trẻ. Đồng thời khi trẻ thấy

cha mẹ làm vậy trẻ sẽ học được cách làm thế nào để tiếp xúc với mọi người, làm thế nào giải quyết được những sai lầm mình đã phạm phải.

Có người cha đã kể rằng ông cảm thấy như cởi bỏ được ăn năn khi dùng cảm xin lỗi con trai mình về chuyện đã xảy ra từ nhiều năm trước. Còn con ông đã nói với ông thế này: “Cha để ý đến chuyện ấy sao?”. Người cha, người đã tự dằn vặt mình trong nhiều năm đã thầm thia: “Vì thế, tôi đã học được bài học rằng nếu ngay lúc ấy tôi nói chuyện thẳng thắn với con có phải tốt không”.

## **60. Đừng lấy công việc làm lí do lơ là việc nuôi dạy con**

Khi con xảy ra vấn đề gì cha mẹ thường nói “vợ chồng tôi bận việc quá” làm lí do cho vấn đề của trẻ. Những người mẹ đi làm thì luôn cảm thấy mình có lỗi với những việc đó của con. (Mà kỳ lạ là lúc nào người mẹ cũng là người mang cảm giác đó). Vậy với những người mẹ làm công việc nội trợ và ở nhà chăm con thì trẻ sẽ không gây ra chuyện sao? Không hề có chuyện đó. Vấn đề ở đây không phải là việc cha mẹ có đi làm hay không.

Xung quanh tôi có rất nhiều người mẹ dù đi làm, nhưng biết sử dụng thời gian một cách hiệu quả, biết nuôi dạy con một cách khoa học, họ luôn tranh thủ quỹ thời gian ít ỏi ở nhà để tập trung trò chuyện và chơi cùng con. Những người phụ nữ ấy đã có một công việc mà ở đó họ được thỏa sức thể hiện cái tôi cá nhân và khẳng định bản thân, nên không lấy con cái làm công cụ để thỏa mãn những khát vọng mà trước đó mình chưa làm được. Họ cũng không bao giờ có chuyện kỳ vọng quá lớn ở con mình. Bởi vì tất cả những phụ nữ ấy đều biết rằng nếu họ có kỳ vọng thì họ sẽ kỳ vọng vào chính bản thân họ chứ không phải con mình.

Tôi nghĩ bản thân tôi đã gắn rất nhiều công tắc. Buổi sáng khi tôi gửi con và đi làm lập tức công tắc sẽ bật lên và tôi có một ngày bận rộn ở công ty. Buổi tối, khi tôi về nhà lập tức công tắc ấy sẽ tắt, tôi được giải phóng khỏi những mệt mỏi và căng thẳng sau một ngày lao động vất vả, tôi giảm tốc độ và trở nên tự do với khoảng thời gian ít ỏi để cùng con trò chuyện, vui đùa.

Cách thường thức cuộc sống chậm chạp ấy chẳng phải là cái mà chúng ta cần cảm ơn trẻ hay sao? Nếu tôi không có công việc là nơi để tôi phát

tán năng lượng thì có thể toàn bộ năng lượng ấy tới sê hướng đến con mình.

Nhưng, những bà mẹ đang đi làm cũng không phải là hoàn toàn không có mâu thuẫn. Khi được cô giữ trẻ thông báo về việc con bị sốt bạn sẽ không khỏi lo lắng. Sự đấu tranh và tách rời giữa suy nghĩ về trách nhiệm với công việc và việc nuôi dạy con sẽ giúp chúng ta trưởng thành lên trong quá trình làm cha mẹ.

Nếu bạn là một người đi làm, xin đừng bao giờ lấy công việc làm cái cớ trong việc nuôi dạy con của mình. Những người luôn lấy công việc làm cớ thì chắc chắn ở công ty họ cũng sẽ lấy việc nuôi dạy con làm cái cớ để thoái thác trách nhiệm trong công việc của mình. Và như thế vừa đi làm, vừa nuôi con bất kỳ việc nào họ cũng không bao giờ làm tốt.

Nếu bản thân bạn muốn đi làm thì việc lựa chọn công việc một cách rõ ràng là điều rất quan trọng. Hãy tạo nền tảng vững chắc để cân bằng cả hai, chỉ có bằng cách ấy chúng ta mới có thể chuẩn bị thật chu đáo cho việc chăm con như thế nào dù không ở bên cạnh con đi nữa. Đồng thời, chúng ta có thể tìm ra cách làm việc sao cho thời gian chơi cùng con không làm cản trở công việc.

Nếu cha mẹ nào không nắm chắc cả hai thì việc nào cũng dở dang, hơn nữa còn khiến trẻ trở nên buồn với việc thiếu vắng của cha mẹ mà thôi.

## 61. “Trò chuyện yêu thương” dành cho người cha

Trong cuốn sách này không biết quý vị có để ý thấy tôi sử dụng rất ít từ “mẹ” mà hầu hết đều dùng từ “cha mẹ” hay không. Bởi tôi muốn khi đọc cuốn sách này nếu là người cha thì sẽ hiểu từ cha mẹ là “cha”, người nào là mẹ thì sẽ hiểu đó là “mẹ”. Những ai đang nuôi dạy con xin hãy đọc cuốn sách này vì chính bản thân mình.

Tôi đã nói ở mục 23 việc “khẳng định cái tôi cá nhân” là cảm giác quan trọng nhất được nuôi dưỡng bởi tình thương dịu dàng của cha mẹ. Nhưng nếu chỉ có như thế thì trẻ sẽ không tự lập được, bởi vì trẻ không thể học được tinh thần trách nhiệm.

Việc dạy trẻ tinh trách nhiệm chính là việc dạy trẻ biết phân định rõ ràng ranh giới giữa cái tốt và cái xấu, cái được làm và cái không được làm. “Sự nghiêm khắc của người cha” sẽ đảm đương việc đó, sẽ kéo trẻ rời xa khỏi vòng tay “dịu dàng của người

mẹ” để biết sống có trách nhiệm với bản thân, gia đình và xã hội.

Khi “sự dịu dàng của người mẹ” dạy trẻ biết yêu và trân trọng chính mình, “sự nghiêm khắc của người cha” dạy trẻ cách chế ngự bản thân hợp nhất thành một thì sự tự lập của trẻ sẽ được thúc đẩy.

Cho đến giờ, vấn đề nuôi dạy trẻ trong thời kì kinh tế phát triển thần kỳ của nước Nhật (những năm 1950-1970) đã trở thành một vấn đề lớn. Người cha vì bận rộn với công việc, nên trong nhà không còn tồn tại sự “nghiêm khắc của người cha”, và kết quả của việc nuôi dạy trẻ chỉ do người mẹ đảm nhiệm đã phát sinh rất nhiều vấn đề. Những đứa trẻ được yêu chiều thái quá thường hành xử theo ý mình, dẫn đến cả cha và mẹ đều không có khả năng để chế ngự lại hành vi đó của trẻ. Hay nói một cách khác thì những đứa trẻ không được dạy về tinh thần trách nhiệm sẽ không biết cách tự chế ngự bản thân.

Vào những năm 1990, khi nền kinh tế bóng bóng sụp đổ, những người làm cha trong xã hội Nhật đã chạy đua với những khẩu hiệu kêu gọi “hãy trở về với gia đình”, “hãy tham gia vào việc nuôi dạy con cái”. Khẩu hiệu “Người cha nào không nuôi dạy

con thì không thể gọi là cha” dường như vẫn còn mới trong kí ức tôi.

Vậy thì, một người cha vừa bận công việc vừa làm trụ cột kinh tế cho gia đình nên tham gia vào việc nuôi dạy con theo hình thức như thế nào? Có phải dù bận rộn với công việc đến mấy người cha cũng nên về sớm chơi với con, hay làm những việc đơn giản như là thay bỉm thay tã cho con không?

Đương nhiên, đây là những việc mà người cha nên bắt đầu tiến hành trong khung thời gian eo hẹp của mình. Nếu đến cả việc trông con, chơi cùng con, nhắn nhủ chuyện trò với con mà người cha không làm được, thì không thể nói đó là tình phụ tử được.

Vậy khi người cha vắng nhà thì phải làm thế nào để nâng cao sự tồn tại và vai trò của người cha trong gia đình? Để làm được như vậy, người cha phải luôn tự hào với công việc mình làm và khi nói điều đó với trẻ thì trẻ cũng sẽ tự hào về cha mình. Đồng thời, qua đó trẻ sẽ học được ra ngoài xã hội và làm việc là như thế nào. Không phải là miễn cưỡng làm việc lấy tiền cho hết nghĩa vụ nuôi sống vợ con, hãy cho trẻ nhìn thấy niềm vui trong lao động, hạnh phúc khi được cống hiến vì xã hội và sống cho người khác.

Khi ấy trẻ cũng sẽ muốn khi lớn lên mình cũng sẽ tích cực hoạt động ngoài xã hội. Đây chính là “Trò chuyện yêu thương” dành cho những người cha đang đi làm.

## 62. Mở cửa trái tim, kiếm tìm hỗ trợ

Ai trong chúng ta cũng ít nhiều trải qua việc biết rằng bản thân mình đang rất tức giận với việc làm hay lời nói của con, nhưng lại không thể chế ngự được cảm giác bức tức và nổi giận ấy. Dù đã tự nhủ sẽ lắng nghe con nói, nhưng rồi lại không thể làm được, để sau đó lại tự trách bản thân. Đôi khi người cần hỗ trợ vấn đề phát sinh không phải từ con mà từ chính cha mẹ, bởi thế nhiều lúc chúng ta nhận thấy mình vẫn chỉ là một đứa trẻ to xác.

Việc cha mẹ cảm thấy an tâm và bình tĩnh có vai trò vô cùng quan trọng khi hỗ trợ cho trẻ. Khi cha mẹ cứ cảm thấy bất an hay lo lắng, nóng ruột thì việc tiếp nhận câu chuyện của con một cách bình tĩnh quả là điều khó.

Trong những lúc như vậy tôi khuyến khích cha mẹ hãy nhận sự trợ giúp từ người thân hay bạn bè, hoặc bất kỳ một ai đó có khả năng giúp bạn. Nhưng

cũng có khi chính người thân như chồng hoặc vợ cũng là một phần vấn đề mà bạn đang gặp phải.

Bạn bè thân thiết cũng có thể là một người hỗ trợ đắc lực. Khi bạn càng mở lòng ra với mọi người thì mọi người cũng sẽ tiến đến gần bạn hơn. Không cần thiết phải tô điểm cho bản thân, sự tồn tại của người bạn nào đó mà bạn có thể an tâm trò chuyện sẽ khiến bạn trở nên mạnh mẽ trước bất cứ thử thách nào. Những người có thể giúp bạn không chỉ có bạn bè mà cả những người có chuyên môn, những người tư vấn sẽ luôn lắng nghe những lo lắng, khó khăn của bạn, và cùng bạn suy nghĩ hướng đi.

Có nhiều người cho rằng chỉ những ai đang gặp phải vấn đề về mặt tinh thần mới tìm đến người tư vấn để chia sẻ, bởi vì có thể họ xấu hổ khi nói chuyện đó với người khác. Hãy nhớ sự xấu hổ ấy là không cần thiết. Việc tiếp nhận sự hỗ trợ và tư vấn để bản thân tiến bộ nhanh hơn sẽ chỉ có hiệu quả tích cực chứ không có gì là xấu cả. Còn hơn là bạn và con bạn đóng kín lòng mình với mọi người để mặc vấn đề trầm trọng thêm, đó mới là điều phải suy nghĩ. Vì thế cha mẹ hãy tích cực tham gia những buổi hội thảo về tu vấn nuôi dạy con, tham gia vào mạng lưới hội làm cha mẹ hoặc hội phụ

huynh, nơi có những người đang cùng nuôi dạy con giống như mình.

Với những người chồng, tôi chỉ có một lời khuyên là đừng phó thác việc nuôi dạy con cho vợ mình, đừng bỏ bê con cái, và những lúc có thể thì hãy cùng với vợ tham gia những buổi học về kỹ năng làm cha mẹ. Qua quá trình nuôi dạy con chúng ta sẽ tiếp tục trưởng thành tiếp tục hoàn thiện mình hơn, đây cũng là một điều vô cùng quan trọng.

Việc tìm kiếm sự hỗ trợ không có nghĩa là mình yếu đuối, mà là sự dũng cảm mở cửa trái tim mình với mọi người.

## II.TỰ LẬP TỪ CHA MẸ

### 63. Hãy thay đổi bản thân mình

“Trò chuyện yêu thương” được thiết kế với mục đích phát triển năng lực làm huấn luyện viên cho cha mẹ. Chính vì thế trong rất nhiều trường hợp trọng tâm của câu chuyện sẽ xoay quanh việc bản thân mình đứng trên lập trường của cha mẹ sẽ đối

xử với con như thế nào. Thế nhưng, với những người tham gia hội thảo hay những người tham gia lớp huấn luyện, ít nhất một lần tôi muốn nói với họ về mối quan hệ giữa bản thân và chính cha mẹ mình.

Khi chúng ta đang đứng trên vị trí là người làm cha làm mẹ, đồng thời chúng ta cũng suy nghĩ đến những ảnh hưởng mà mình nhận được từ chính cha mẹ mình, người đã nuôi dạy mình. Việc quay trở lại quá khứ của mình, quay trở về mối quan hệ với cha mẹ khi chúng ta còn bé sẽ có một ý nghĩa rất lớn. Có một sự thật là có không ít người đã chịu những tổn thương rất lớn từ cách đối xử của cha mẹ.

Đây là câu chuyện của cô H, một người đang nuôi con nhỏ. Cô H đã từng bạo lực với con gái của mình. Qua trò chuyện tôi được biết rằng bản thân cô H trong quá trình khôn lớn cũng đã chịu những tổn thương từ hành vi bạo lực của chính mẹ mình. Mẹ của cô ấy là một người có tính cách hung dữ và rất nóng nảy. Cô ấy kể rằng mình luôn bị mẹ đem ra so sánh với những anh chị em khác, mẹ cô ấy luôn nói dù có làm gì đi nữa cô ấy vẫn là một đứa trẻ chẳng ra gì. Còn bố cô ấy là một người hiền lành nên chẳng thể đứng ra che chở cho cô ấy được. Khi tốt nghiệp trung học phổ thông cô ấy đã rời xa cha

mẹ và tự lập, rồi kết hôn và sinh con. Tuy nhiên, khi con cô ấy hơn 1 tuổi cũng là lúc tinh thần cô ấy không ổn định, cô ấy thường xuyên đánh con mình. Dù biết làm như thế với con là sai nhưng cô ấy không thể ngăn cản hành động của bản thân. Thi thoảng cô ấy đã tự an ủi mình bằng lí do rằng nó cũng chẳng phải hành vi bạo lực ghê gớm gì, chừng này thì cha mẹ nào mà chẳng làm với con.

Cô ấy đã nghĩ rằng có mối liên hệ nào đó giữa việc ngày trước cô ấy từng bị cha mẹ đánh với việc mình thường đánh con. Để kết thúc hành vi bạo lực đối với con gái mình, cô ấy muốn nói với mẹ mình những đau khổ và bất hạnh mà cô ấy đã trải qua ra sao. “Mẹ tôi đã không hề biết rằng bà đã làm những gì với tôi”. Tôi đã hỏi cô ấy: “Nói cho mẹ cô biết những đau đớn mà cô đã từng chịu để làm gì?”. Cô ấy đã trả lời: “Tôi muốn nhận được lời xin lỗi. Tôi muốn mẹ tôi nhận thức được những điều bản thân bà đã làm. Tôi muốn mẹ tôi biết rằng bà chính là nguyên nhân cho mọi đau khổ của tôi. Tôi muốn bà phải thay đổi”. Khi tôi hỏi “Thế nhưng nếu chị nói những suy nghĩ ấy với mẹ mình thì điều gì sẽ xảy ra?”. Sau khi suy nghĩ một lát cô ấy trả lời: “Có khi mẹ tôi sẽ chẳng bao giờ hiểu. Mà không

chứng bà bị tổn thương và trở thành nạn nhân của tôi cũng nên. Cả một đời vất vả nuôi tôi khôn lớn vậy mà lại bị..."

Sau đó một thời gian cô ấy đã đem món bánh trôi mà mẹ mình thích đến thăm bà. Mục đích của chuyến viếng thăm chỉ là hai mẹ con có thể thong thả ngồi uống trà tâm sự mà thôi.

Mẹ cô ấy đang mải mê cho cô ấy xem những bức ảnh du lịch của mình, còn cô ấy thì nói với mẹ giống như mình vẫn đang là đứa con gái bé bỏng của mẹ: "mẹ sẽ chẳng thay đổi đâu đúng không?".

"Mẹ tôi vẫn luôn là người vô tâm mà. Bà không hề nghĩ rằng việc bà đánh mắng tôi đã gây ảnh hưởng như thế nào đến con gái của bà". Thay vì thay đổi mẹ mình, cô H đã quyết định thay đổi bản thân mình. Cô ấy từ bỏ cách suy nghĩ rằng mình của ngày hôm nay là lỗi của mẹ gây ra, quyết tâm sẽ sống hạnh phúc hơn. Để làm được điều đó, cô ấy đã chọn cách tiến đến gần mẹ hơn.

## **64. Nói với cha mẹ cảm xúc thật của mình**

Những đứa trẻ bị tổn thương bởi sự vô tâm của cha mẹ thường có khuynh hướng vừa muốn tìm

kiếm sự ấm áp từ cha mẹ, nhưng đồng thời lại vừa cố gắng giữ một khoảng cách nhất định với cha mẹ.

Câu chuyện về cô H trong mục trên cũng là một trường hợp nhu vậy. Sau khi tốt nghiệp trung học phổ thông, cô ấy đã tìm việc ở một nơi xa nhà chỉ để muốn thoát khỏi sự kìm kẹp của cha mẹ. Người có quan hệ tốt với mẹ ngay từ khi còn nhỏ lại là em gái của cô ấy. Bởi vì mẹ cô ấy lúc nào cũng yêu chiều em gái hơn khiến cho cô ấy cảm thấy dường như em gái đã một mình độc chiếm hết tình cảm của mẹ.

Cô ấy kể rằng chính vì cô ấy sống xa mẹ nên cô ấy đã không thể hiểu rõ mẹ mình là người như thế nào, còn mẹ cô ấy cũng không biết rõ cô ấy sống ra sao. Cô ấy đã quyết tâm dù bản thân có gặp khó khăn như thế nào đi nữa cũng tuyệt đối không nói cho mẹ biết.

Để cải thiện mối quan hệ đã hàn sâu vào trong suy nghĩ của mình, cứ độ 1 hoặc 2 tháng cô ấy lại ghé qua nhà chừng 2 tiếng để thăm hỏi và trò chuyện với mẹ. Để hiểu rõ hơn về mẹ, cô ấy đã mua món ăn mà mẹ cô ấy thích như món bánh trôi rồi đem đến biếu bà.

Cuộc trò chuyện giữa cô H và mẹ không phải là việc kể lại những việc ngày xưa mẹ cô ấy đã từng làm gì hay không làm gì cho cô ấy, bởi việc đó không giúp hai trái tim tiến lại gần nhau và trò chuyện cùng nhau được. Điều quan trọng là cô H phải nói ra được cảm xúc thật của bản thân lúc này cho mẹ biết, điều mà khi còn là một đứa trẻ cô ấy đã không thể làm được. Nhưng để làm được điều ấy, với cô H bây giờ cần có sự dũng cảm lớn. Cô ấy nên lắng nghe mẹ nói với thành ý, và nói chuyện chân thành với mẹ, đồng thời thảng thắn nói ra những điều mình nghĩ dù đó là điều trái ngược với suy nghĩ của mẹ cô ấy.

Về phía người mẹ, có thể bà sẽ phản ứng lại với hình ảnh của con gái mình vốn khác với những gì mình biết từ ngày xưa, và không chừng bà sẽ nổi giận. Nhưng mục đích của cô H không phải là thay đổi mẹ mình, lại càng không phải là thay đổi quá khứ. Đơn giản chỉ là cô ấy muốn thay đổi cách tiếp cận và cách trò chuyện với mẹ mình, và thay đổi kết quả của những từ ngữ bạo lực mà cô ấy nhận được từ mẹ mình mà thôi.

Mẹ của cô ấy dù cho có biết hay là không biết tâm trạng của cô ấy, nhưng một điều rõ ràng là bà

đã không giấu giếm niềm vui với việc con gái mình thường xuyên đến thăm mình hơn trước kia. Chỉ có những từ ngữ bạo lực thì không thay đổi như một thói quen: “Lúc con còn bé mà mẹ cũng vui mừng trước sự tồn tại của con như này thì...”.

Nhưng, quan hệ giữa cô H và mẹ mình mới chỉ bắt đầu từ bây giờ. Tiếp đến, bản thân cô H cũng thay đổi mối quan hệ của chính mình với con gái. Cô ấy đã có thể điều khiển được cơn nóng giận của bản thân khi nhận thấy có dấu hiệu xảy ra xung đột giữa hai mẹ con.

Có những người giống như trường hợp của cô H, khi mối quan hệ với con cái không tốt đẹp hay khi chính mình không thể yêu bản thân mình, thì họ sẽ đổ lỗi là vì bị ảnh hưởng từ cha mẹ, rồi công kích cha mẹ.

Quả thực trong chương trình “Trò chuyện yêu thương” tôi đã từng nói rằng ảnh hưởng của cha mẹ đến bản thân mình là rất lớn. Nhưng quá khứ thì không thể thay đổi, và dù cho ta có quay ngược về quá khứ, hỏi xem cha mẹ đã không làm gì cho ta đi nữa thì cũng sẽ chẳng có gì thay đổi cả.

Nhưng, vẫn có những người muốn nhắc lại những điều ấy. Và tôi đã hỏi họ rằng “Vậy thì bạn muốn

cha mẹ làm gì cho mình?” Câu đầu tiên mà họ trả lời đó là “Muốn cha mẹ nói rằng tôi dễ thương. Tôi muốn biết rằng mình có được cha mẹ yêu quý, được yêu thương không”. Và tôi đã khuyến khích mọi người hãy nói những điều đó với chính con họ.

## **65. Tạo khoảng cách nhất định để nói chuyện bình đẳng với cha mẹ**

Có những người mới nhìn qua cứ tưởng rằng họ sẽ rất hạnh phúc với cuộc sống giàu có sang trọng, nhưng thực tế không ít người trong số ấy lại đau đầu vì chính sự sung túc ấy.

Cô K được lớn lên trong tình yêu thương của cha mẹ dù cô cảm nhận được sự can thiệp quá mức của cha mẹ đem lại rất nhiều phiền nhiễu. Khi lên đại học, cô háo hức bước vào cuộc sống tự lập mà cô hằng ao ước. Khi cô đã ra trường đi làm nhưng cha mẹ cô vẫn đứng ra trả tiền thuê nhà và tiền tiêu hàng tháng cho cô. Nếu cô muốn quần áo hay túi xách hàng hiệu thì mẹ cô sẽ vui vẻ mắng yêu: “Con gái chỉ giỏi vòi vĩnh. Thôi được rồi mẹ sẽ mua cho”, và mua cho cô mọi thứ cô muốn.

Khi cô kết hôn và sinh con, thì sự viện trợ từ cha mẹ lại càng nhiều hơn nữa. Không chỉ có tiền mặt, mà còn cả quần áo rồi đồ chơi cho con, những vật dụng trong nhà nhận được từ cha mẹ nhiều không kể xiết. Mặc dù những viện trợ ấy cô đã cố tình giấu không cho chồng mình biết, nhưng vẫn bị lộ. Chồng cô đã ra tối hậu thư không được nhận thêm viện trợ từ cha mẹ nữa. Bản thân cô K luôn có cảm giác tội lỗi rằng mình đã mặc nhiên lợi dụng cha mẹ.

Đồng thời, sự dồn ép của cha mẹ cứ mỗi lúc một gia tăng ở ngay trước mắt mình. Hễ cô ấy nhắc đến việc ông bà mua nhiều quần áo cho cháu thì mẹ cô ấy lại mắng át đi: “Con nói gì vậy hả? Tui con có mua được những bộ quần áo đắt tiền như vậy cho cháu không. Đừng có ca thán nữa, mặc vào cho cháu đi”.

Mặc dù trong phạm vi giúp đỡ nhưng cô ấy chỉ còn biết nhẫn nhịn hạ mình với mẹ. Cô ấy luôn dao động giữa hai tâm trạng đó là muốn từ chối những hỗ trợ từ cha mẹ, và tâm trạng bất an rằng nếu không có sự giúp đỡ của cha mẹ liệu mình có thể tiếp tục duy trì cuộc sống hay không. Đồng thời, cô ấy cũng lo lắng rằng liệu việc từ chối sự giúp đỡ của cha mẹ có làm cho ông bà cảm thấy thất vọng hay không.

Còn mẹ của cô ấy đã dùng tiền bạc, dùng vật chất để thể hiện tình yêu thương con. Còn cô ấy đã sử dụng điều ấy một cách hiệu quả. Để có thể sống tự lập cô ấy cần phải từ bỏ sự giúp đỡ từ cha mẹ mà cô ấy đang nhận.

Với việc được cha mẹ bảo hộ quá kĩ dẫn đến cô K mắc nợ chính cha mẹ mình. Chính vì thế cô ấy luôn phải nhẫn nhịn hạ mình trước những thúc ép hay giúp đỡ của cha mẹ. Còn cha mẹ của cô ấy bằng việc dùng tiền bạc hay vật chất đã điều khiển con mình một cách vô thức.

Việc cô K bắt đầu học bảy giờ chính là nói “không” với cha mẹ. Đồng thời, bởi trong một thời gian dài cô ấy đã có cuộc sống sung túc dưới sự chu cấp của cha mẹ, nên bảy giờ cô ấy cần phải học cách sống mà không có đầy đủ như trước. Cô ấy cần giảm dần việc đi qua đi lại nhà mẹ đẻ, bắt đầu tạo cho mình một cuộc sống không có sự xuất hiện của mẹ mình. Những bất an ban đầu đã biến mất, và cô ấy nói rằng giờ đây mình đã bắt đầu cảm nhận được thế nào là tự do thực sự.

Những người đã nhận được sự giúp đỡ về mặt vật chất của cha mẹ trong suốt một thời gian dài

có thể sẽ cảm thấy khó khăn khi đột nhiên từ bỏ thói quen đó. Nhưng nếu như bán thân muốn được tự lập, thì đầu tiên phải có quyết tâm, dù có tốn bao thời gian đi chăng nữa cũng phải làm đến cùng. Tiền đã vay thì phải quyết tâm nhất định phải trả. Khi bán thân không còn vay mượn bất cứ cái gì từ cha mẹ, lúc đó bạn mới có thể bắt đầu tiếp xúc với cha mẹ một cách bình đẳng được.

Khi con cái giữ một khoảng cách nhất định với cha mẹ, đồng thời có thể tỉnh táo phán đoán cha mẹ thì tự khắc sẽ xuất hiện một lựa chọn mới trong mối quan hệ với cha mẹ mình. Ngoài ra, chúng ta có thể yêu thương cha mẹ bằng lập trường bình đẳng.

## **66. Tin vào sự mạnh mẽ có thể vượt qua mọi thử thách của cha mẹ**

Dù ở gần hay luôn giữ khoảng cách với cha mẹ thì cũng có những người rất sợ khi phải nói chuyện thẳng thắn với cha mẹ, bởi họ lo sợ rằng nếu nói ra sự thật thì nó có thể làm cha mẹ bị tổn thương. Những người mà từ khi còn bé đã hay bị mắng kiểu như: “Chỉ vì con làm như thế nên cha mẹ mới gấp rắc rối như vậy đấy có biết không” hay “Tại con mà

bố con mới nổi giận như vậy đấy”, thường hay căng thẳng trong mối quan hệ với cha mẹ, luôn sợ cha mẹ bị tổn thương, bị đau khổ vì mình.

Ngoài ra, những đứa trẻ lớn lên trong sự yêu chiều thái quá, bao bọc thái quá, giúp đỡ thái quá của cha mẹ, thường mang suy nghĩ cha mẹ đã vì mình như thế nên nếu mình làm những điều khiến cha mẹ không vui, hoặc những điều mình thực sự muốn làm biết đâu lại phản bội lại niềm tin của cha mẹ thì sao.

Ở mục 63, cô H đã thay đổi cách biểu hiện và thái độ của mình với mẹ cô ấy. Cô ấy bắt đầu bằng cách cố gắng gần gũi với mẹ mình hơn khi có thể, thắc thắn nói chuyện một cách cởi mở những gì cô ấy suy nghĩ với mẹ, và cô ấy đã phát hiện ra rằng những điều ấy không hề làm mẹ mình bị tổn thương.

Ngược lại với điều ấy, đó là sự ngạc nhiên của mẹ cô ấy về thái độ kiên quyết của cô ấy. Cho đến giờ, bản thân cô ấy, người đã luôn sợ hãi trước những câu nói bạo lực của cha mẹ, và cả mẹ cô ấy nữa đã bắt đầu nhận ra một con người khác của cô ấy so với trước kia.

Điều đó cũng giống như cô K ở mục 65. Cô K đã cố tình tránh xa mẹ mình, từ chối nhận sự giúp

đỡ về tiền bạc, và hạn chế tiếp xúc với mẹ. Dù cô ấy làm vậy thì mẹ cô ấy cũng vẫn sống vui vẻ và khỏe mạnh. Bởi dù không cho tiền con gái, không có nhiều cơ hội gặp con gái đi nữa thì cụ vẫn có thể đi du lịch, sửa sang nhà cửa, và vui vẻ với cuộc sống của chính mình. Cô K đã tâm sự rằng: “Tôi đã nghĩ rằng nếu tôi từ chối nhận tiền giúp đỡ sẽ khiến bà thất vọng, khi ấy tôi phải làm thế nào. Vậy nhưng tất cả những suy nghĩ đó chỉ là những lo lắng thừa thãi từ phía tôi mà thôi, còn bà thì chẳng hề bị tổn thương như vậy”.

Mục 38, câu chuyện của cô N, để có thể kiềm chế được cảm giác khó chịu khi tiếp xúc với mẹ, cô ấy đã dành thời gian tiếp xúc với mẹ mình nhiều hơn, mỗi lần mẹ đến thăm cô ấy lại mời mẹ: “Hay mẹ ở lại nhà con tối nay đi”.

Khi thời gian bên mẹ nhiều lên, cũng có nghĩa là cô ấy phải nghe những lời khó chịu của mẹ cô ấy cũng nhiều lên, nhưng chính điều đó lại giúp cho sự khó chịu không còn hiện ra nữa. Bây giờ cô ấy đã có thể bắt lại mẹ nhiều hơn mỗi khi bị bà nói những điều khó nghe: “mẹ nói gì vậy?”. Trong khi hồi còn trẻ cô ấy thường sợ sệt mỗi khi bị mẹ nói như vậy, vì thế mà cô ấy đã tìm cách tránh xa mẹ mình. Còn

bây giờ, cô ấy không tìm cách bỏ chạy khỏi mẹ mình nữa, bởi cô ấy đã có thể yêu thương một cách cởi mở cũng như không còn sợ hãi kể cả khi xung đột với mẹ mình.

Cô N đã thừa nhận: “Cha mẹ đúng là rất mạnh mẽ”. Cô ấy, người đã luôn lo sợ mình đã làm tổn thương cha mẹ, có vẻ đã học được bài học rằng dù mình có thay đổi cách đối ứng với cha mẹ nhiều hay ít đi chăng nữa thì cha mẹ cũng không bao giờ bị tổn thương. “Dù cho có bị tổn thương đi chăng nữa, thì cha mẹ cũng mang trong mình sức mạnh có thể vượt qua được những tổn thương”.

## Lời kết: Câu chuyện “Chiếc bình nứt”

Tôi nhận được một bức thư điện tử từ một người Mỹ, người vừa là một người thầy, vừa là một người bạn của tôi. Câu chuyện ấm áp này được đính kèm trong bức thư anh ấy đã nhận được, và anh ấy đã gửi nguyên gốc nó cho tôi. Khi đọc câu chuyện này, tôi đã nghĩ ngay rằng nó đúng là những gì “Trò chuyện yêu thương” muốn làm. Tôi xin được gửi tặng đến tất cả quý vị câu chuyện “Chiếc bình nứt” như sau:

*Ngày xưa ở một làng nọ của Ấn Độ, có một anh chàng gánh nước có hai chiếc bình, một chiếc bình bị nứt, còn một chiếc bình thì nguyên vẹn. Mỗi khi gánh nước anh treo mỗi chiếc bình vào một đầu đòn gánh. Chiếc bình nguyên vẹn không bao giờ để rơi một giọt nước nào trên đường từ sông về nhà. Còn chiếc bình nứt thì漏水 cho người gánh nước có đổ đầy đi chăng nữa, thì khi về đến nhà nó cũng*

chỉ còn lại nửa bình. Chiếc bình nguyên vẹn luôn tự hào về bản thân mình, bởi vì nó có thể đem đầy nước về nhà, đạt được đúng nhu mục đích mà nó đã được người ta tạo ra.

Còn chiếc bình nút lúc nào cũng thấy xấu hổ về bản thân mình, bởi vì lúc nào nó cũng chỉ có thể đem về nhà được một nửa bình nước, chỉ được một nửa những gì đúng nhu mục đích nó được người ta tạo ra.

Hai năm trôi qua. Một ngày nọ, ở bên bờ sông, chiếc bình nút vốn đã chịu nhiều đau khổ trong suốt thời gian dài bèn lên tiếng nói với người gánh nước: “Ông chủ ơi, con cảm thấy rất xấu hổ, và thấy thật có lỗi với ông”.

Người gánh nước bèn hỏi “Tại sao con lại nghĩ như vậy? Con xấu hổ vì điều gì chứ?”.

Chiếc bình nút trả lời: “Suốt 2 năm qua, chỉ vì vết nứt bên hông mà con chỉ đem về được có một nửa bình nước cho ông mà thôi. Vì nước bị rò trên đường đi về nhà, nên dẫu cho ông có nỗ lực bao nhiêu đi nữa, thì sự nỗ lực ấy cũng không được đền đáp lại. Chính vì thế con cảm thấy rất buồn và có lỗi với ông”.

*Người gánh nước cảm thấy rất tội nghiệp chiếc bình nút, ông bèn nói “Trên đường từ bờ sông về nhà ta con hãy nhìn những bông hoa đẹp nở ở bên đường xem sao”.*

*Khi được người gánh nước quấy trên vai leo lên dốc để về nhà, chiếc bình nút đã nhìn thấy những bông hoa ở vệ đường đang tự hào khoe sắc dưới ánh mặt trời. Những bông hoa quả là đẹp, chiếc bình nút nhủ thầm và nó cảm thấy vui vẻ hơn một chút. Nhưng, khi về đến nhà nó lại xấu hổ vì một nửa nước đã bị rò trên dọc đường về, và nó lại xin lỗi người gánh nước.*

*Người gánh nước bèn nói với nó: “Con có nhìn thấy những bông hoa bên vệ đường không? Và con có nhận thấy những bông chỉ nở ở bên đường phía con không? Ta đã nhận thấy nước rò từ con, nên đã chủ tâm gieo hạt hoa ở bên phía đường của con, và mỗi ngày trên đường chúng ta về nhà con đã tuối nước cho những bông hoa ấy mà không hề hay biết đấy. 2 năm qua, trong nhà ta không bao giờ thiếu những bông hoa đẹp cắm ở trên bàn. Nếu như con không phải là con nhu thế này, thì ta cũng không thể có những bông hoa đẹp để trang trí trong nhà.*

Mỗi người đều có những “vết nứt” rất riêng biệt, mỗi người là một chiếc bình nứt. Công việc của chúng ta, những người làm cha mẹ không phải là chỉ trích vết nứt của trẻ, cũng không phải chỉ trích vết nứt của chính mình. Hãy gieo những hạt hoa ứng với những vết nứt ấy của con, đó mới chính là công việc của cha mẹ. Chúng ta, những người làm cha mẹ, sẽ làm cho những bông hoa ấy nở như thế nào, và trẻ sẽ tỏa sáng ra sao, tất cả tùy thuộc vào cách làm của cha mẹ.

**1** Khi con làm sai, trên cương vị cha mẹ, quý vị đã hành động như thế nào?

- Bình tĩnh lắng nghe con nói, giữa chúng không ngắt lời con, cũng không can thiệp thô bạo vào việc của con hay nổi khùng vì nghĩ rằng con hành động như vậy là ấu trĩ?
- Để con tự chịu trách nhiệm, tự tìm cách giải quyết hay đàm phán ra chịu trách nhiệm thay con?
- Luôn đổ lỗi tại con hay nhìn nhận lại cách dạy con của mình?

**2** Đã cha mẹ nào để con tự thúc đẩy vào buổi sàng chua?

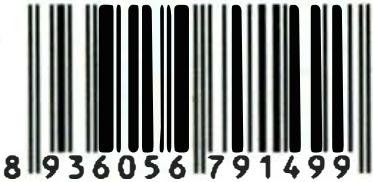
**3** Đã cha mẹ nào đổi xử với con theo cá tính của con chưa?

**4** Đã cha mẹ nào dạy con 3 bài học về “yêu thương”, “trách nhiệm” và “hạnh phúc vì biết sống cho người khác” chưa?

...  
Đừng bao giờ biến những đứa con đáng yêu của mình thành “những kẻ độc thân ăn bảm”, cùng đừng bao giờ tự biến mình trở thành những bậc “cha mẹ trực thăng”.

Quang Văn | Tủ sách Người Mẹ tốt

Cha mẹ Nhật dạy con...  
ISBN: 978-604-69-3291-8



Tủ sách  
Người Mẹ tốt

[www.quangvanbooks.com](http://www.quangvanbooks.com)

Giá: 69.000đ