12 MẢNH GHÉP GIÁ TRỊ CHO CON

Linda &
Richard Eyre

LỜI TỰA

Một buổi sáng, khi chúng tôi còn đang sô´ng ở Anh, vào khoảng thời gian tôi bă´t đâ`u viê´t cuô´n sách này, tôi đã tham dự một cuộc họp ở "ngôi trường công" tại Surrey - nơi bô´n đứa con tôi đang theo học. Trường công ở Anh thực ra là trường Nhà thờ Anh và cuộc họp sáng hôm đó đáng ra phải diễn ra với sự bao dung, chân thực nhưng sự thật là mọi thứ không phải lúc nào cũng như vẻ ngoài vô´n có. Kinh câ`u và thánh ca vẫn vang lên trong cuộc họp như chúng vẫn thường vang lên trong lớp học mỗi ngày. Sau khi kê´t thúc bài kinh câ`u nguyện, bà hiệu trưởng đã mời tâ´t cả chúng tôi quay trở lại vào tuâ`n tới trong kỳ họp đặc biệt cho Lễ Phục sinh.

Nhà thờ Anh không phải một thê´ lực hùng mạnh vê` mặt sô´ lượng hoặc tỉ lệ người tới nhà thờ vào ngày Chủ nhật, nhưng nó lại là thê´ lực tinh thâ`n xâm chiê´m mọi thể chê´, từ những trường học nhỏ nhâ´t tới Nghị viện, nhă´c nhở người Anh nhớ vê` giá trị và đạo đức của họ.

Tôi nhớ ră`ng sáng hôm đó, sau khi từ cuộc họp ở trường trở vê` nhà, tôi thâ´y trên hành lang vào nhà mình có tờ USA Today*, tờ báo tôi mua cách đó cả tuâ`n để nă´m bă´t tin tức và thể thao nước Mỹ mà tôi không thể tìm thâ´y ở những tờ báo của nước Anh. Sau khi kiểm tra tỉ sô´ bóng rổ và thị trường chứng khoán, tôi lật tới trang xã luận, tình cờ trên đâ`u trang có bài TRANH LUẬN: NHỮNG GIÁ TRỊ Ở TRƯỜNG HỌC.*

Một bên là ý kiến của Ronald Reagan[(1)]: "Chúng ta không kỳ vọng trẻ khám phá được những nguyên tắc để tự mình tính toán, nhưng một số nguyên tắc cũng không chỉ dẫn được gì cho trẻ khi vấn đề liên quan đến đạo đức, tinh thần và giá trị". Và nhà báo William Raspberry đã bổ sung: "Vì sót sắng gạt tôn giáo ra khỏi lớp học, chúng ta đã ném cả đạo đức đi".

Phía bên kia, một trợ lý giám sát trường học đến từ Darien, Connecticut đã nói: "Dạy đạo đức nằm ngoài phạm vi trách nhiệm của chúng ta. Đơn giản là vì chúng ta sẽ sử dụng "phiên bản" đạo đức của ai để dạy?" Bài báo cũng trích dẫn một thông điệp tương đối kinh khủng từ Today's Teen*, cuốn giáo trình kinh tế học gia đình: "Lương tâm quá nghiêm khắc có thể khiến bạn cảm thấy khác biệt và không phổ biến. Không cảm giác nào trong số những cảm giác đó thuộc về một người có tính cách lành mạnh".*

Còn nhiều bài báo khác, bao gồm một bài viết về một lớp cấp ba đã hỏi: Hành động trả lại chiếc ví bên trong có 1.000 đô cho chủ nhân của chiếc ví bị mất là đúng hay sai. Phần lớn học sinh đều nói việc trả lại chiếc ví là hành động ngớ ngẩn. Nhưng lại có một bài báo khác cho rằng các trường công lập không thể dạy được thứ gì thỏa đáng, và chính vì thế (các trường này) không thể xử lý được vấn đề phức tạp như dạy trẻ giá trị. Trong bài báo còn có hình minh họa vẽ George Washington lúc nhỏ khi vừa chặt một cây anh đào và quay sang nói với bố rằng: "Bố ơi, thầy giáo con bảo con không thể nói dối, con không thể nói thật và con không thể chỉ ra sự khác biệt".

Tôi đặt tờ báo sang một bên, suy ngẫm về những giả thuyết khác nhau thịnh hành ở nước Anh và những nước khác - nơi mà tôn giáo và chính quyền được gắn kết với nhau chứ không phải tách rời. Một mặt, tôi phát hiện ra mình cảm thấy biết ơn nước Mỹ vì sự tách biệt

giữa nhà thờ và nhà nước. Ở một nước đa dạng và phong phú như đất nước chúng tôi, sự tách biệt đó là cần thiết. Nhưng mặt khác, tôi lại thấy mình đồng tình với tác giả bài báo, Raspberry, rằng cấm dạy tôn giáo cũng có thể cấm dạy các giá trị.

Đặc biệt, tôi cảm thấy vui mừng và phấn khích về cuốn sách mà tôi và Linda mới bắt đầu viết (chính là cuốn sách này, cuốn sách bạn đang cầm trên tay). Buổi sáng hôm đó, tôi cảm nhận được sâu sắc sự cần thiết của cuốn sách này, vì tôi nhận ra rằng ngay cả ở Anh và những nước khác - những nước mà trường học công khai cố gắng dạy cả giá trị và tôn giáo - trẻ con không thực sự học đạo đức trừ khi vấn đề đó được dạy ở chính gia đình, với tấm gương và nỗ lực không ngừng của cha mẹ chúng.

--- Richard

Hẳn bạn sẽ không nhặt cuốn sách này lên, không mua nó, không ngấu nghiến nó nếu bạn không quan tâm tới giá trị hoặc nếu bạn không cảm thấy cần dạng thức nào đó của hệ thống giá trị - đặc biệt là để nuôi dạy con bạn. Như vậy là chúng ta có nhiều điểm tương đồng - cùng quan tâm tới giá trị, cùng lo lắng tới việc nuôi dạy con cái. Chúng ta còn có cùng một mục tiêu căn bản, đó là giúp con cái chúng ta phát triển nhân cách mạnh mẽ để kháng cự được những ảnh hưởng tiêu cực từ một số bạn đồng lứa và từ xã hội. Với cha mẹ, không còn mục tiêu nào quan trọng hơn thế!

Đây không phải là cuốn sách về tôn giáo - những gì cao hơn "thành thật" hoặc "dũng cảm" đều là thuật ngữ riêng của tôn giáo. Đây là cuốn sách nỗ lực giúp các bậc cha mẹ xác định hệ thống giá trị của mình và lựa chọn những giá trị cơ bản để dạy cho con cái. Vì giá trị là điều gì đó thuộc về cá nhân, nên đây là một cuốn sách cá nhân: xuyên suốt cuốn sách là những câu chuyện, những sự việc mang tính cá nhân. Trong đó và trong những ý tưởng cũng như những gợi ý chúng

tôi đưa ra, chúng tôi trình bày hệ thố́ng giá trị mà chúng tôi đã cố́ gắ́ng dạy cho gia đình của chính mình - và cả *phương pháp* dạy có vẻ *phát huy tác dụng*.

Hệ thố́ng giá trị của bạn có thể rấ́t giố́ng - hoặc cũng có thể khác - với hệ thố́ng của chúng tôi. Chúng tôi nghĩ điề̀u quan trọng là cha mẹ phải không ngừng phát triển nhóm giá trị riêng của gia đình mình và dạy lại những giá trị này cho con cái. Gia đình sẽ không bao giờ - đáng ra không bao giờ - *có thể* bị thay thế́ bởi một thể chế́, nơi mà những giá trị cơ bản được dạy và được học.

Trẻ sẽ lớn lên, có thể phát triển những giá trị khác với những giá trị của bạn và khác với những gì bạn cố́ gắ́ng dạy chúng; nhưng ít nhấ́t chúng cũng sẽ làm vậy một cách có ý thức, với một nề̀n tảng để so sánh và với một nề̀n tảng để bắ́t đầ̀u. Nế́u trẻ bắ́t đầ̀u với một giá trị vô nghĩa - không có giá trị nào được dạy, không có giá trị nào được học - chúng sẽ lơ lửng giữa những tình huố́ng và những hoàn cảnh và cuộc đời trẻ sẽ không bao giờ là của riêng chúng.

Những thể chế́ khác - trường học, nhà thờ, hội hướng đạo, v.v... - có thể là phương tiện để dạy đạo đức và giá trị, nhưng cuộc tranh luận về̀ cách thức, nơi chố́n và giá trị nào nên dành để xã hội dạy không phải là vấ́n đề̀ của cuố́n sách này. Vấ́n đề̀ ở đây là nên dạy gì bên trong những bức tường thuộc ngôi nhà của chúng ta.

Vấ́n đề̀ là phải xác định (trong tâm trí chúng ta) chính xác giá trị nào chúng ta muố́n dạy con mình, sau đó mới tìm phương pháp và thủ thuật thực sự có tác dụng để truyề̀n tải những giá trị đó (và khao khát có được những giá trị đó) tới con cái chúng ta.

Đây là cuố́n sách về̀ mục tiêu và phương pháp. Nó trình bày 12 giá trị cụ thể mà chúng tôi cho rằ̀ng hầ̀u hế́t các bậc làm cha làm mẹ đề̀u đồ̀ng tình. Cuố́n sách gợi ý bạn tập trung vào mỗi tháng một giá trị trong vòng một năm. Và

cuốn sách cũng trình bày những phương pháp mà chúng tôi biết là có thể phát huy tác dụng trong khi dạy mỗi giá trị đó.

Có một vài điểm cần lưu ý về cách tiếp cận của chúng tôi: Chúng tôi đã rất cố gắng tránh không sử dụng những từ thuộc về tôn giáo để các bậc cha mẹ cảm thấy thoải mái khi sử dụng cuốn sách này.

Mục tiêu của chúng tôi là xử lý những giá trị mà tất cả mọi người đều có thể đồng tình - những giá trị đưa mọi người xích lại gần nhau thay vì phân cực hoặc chia tách họ - những giá trị mà dù đối với một số người có thể là đậm chất tôn giáo nhưng với người khác lại chỉ đơn thuần là hữu dụng thì đều có thể nhận được sự đồng tình và chào đón của tất cả mọi người.

Tuy nhiên, dù chúng tôi có cẩn thận, vẫn có một số từ mà chúng tôi không thể không viết. Chỉ là để chắc chắn bạn hiểu điều chúng tôi muốn nói, xin hãy đọc tiếp sau khi đã ghi nhớ trong đầu những định nghĩa sau:

Với từ *"giá trị"*, chúng tôi muốn nói tới những tiêu chuẩn về hành động và thái độ của trái tim và khối óc định hình con người chúng ta, cách sống của chúng ta và cách cư xử của chúng ta với người khác. Những giá trị tốt tất nhiên sẽ hình thành nên những người tốt hơn, cuộc sống tốt hơn và cách thức đối xử với người khác tốt hơn.

Với từ *"đạo đức"* , chúng tôi muốn nói tới hành động vốn dĩ đã đúng và có thể giúp đỡ chứ không làm tổn thương người khác.

Với từ *"truyền thống"*, chúng tôi chỉ đơn giản có ý chỉ đã được thời gian kiểm chứng! Cũ, nhưng không lạc hậu; đã được chứng minh, nhưng không thiển cận.

Những phương pháp trong cuốn sách này đều đã qua thử nghiệm và kiểm nghiệm. Ngoài phòng thí nghiệm là chính gia đình chúng tôi, những phương pháp này còn được sử dụng

và phát triển bởi những thành viên của tổ chức *HOMEBASE*, một tổ chức quô´c tê´ gô`m những người sử dụng các chương trình được thiê´t kê´ xoay quanh mô hình "nuôi dạy con bă`ng mục tiêu" để dạy cho con niê`m vui, trách nhiệm, nhạy cảm và giá trị.

Chúng tôi hi vọng những phương pháp đó cũng phát huy tác dụng với các ông bô´ bà mẹ trên toàn thê´ giới.

Hi vọng quan trọng nhâ´t của chúng tôi là những phương pháp đó sẽ phát huy tác dụng với *bạn*.

Chúng ta nợ trẻ điê`u gì?
Thức ăn và nơi ở... mái nhà và quâ`n áo
Còn gì nữa?
Một cơ hội! Cơ hội tô´t nhâ´t chúng ta có thể cho để bă´t đâ`u và để trở thành
Cơ hội để vượt qua đá, ghê`nh để vào nguô`n và
chèo lái, kiểm soát để sô´ng sót trước con nước.

Điê`u trẻ câ`n là những viên đá thử,
được chê´ tác cẩn thận và thâ`n kỳ
mà buổi ban đâ`u biê´n thành những chiê´c mỏ neo,
trước tiên đem lại cảm giác an toàn vê` nơi chô´n
và sau đó là đem lại cho những con tàu đang dâ`n lớn
một cơ hội để được lớn mạnh trong con nước lặng.
Sau đó những viên đá thử lại biê´n hình---
thành mái chèo, bánh lái và đuôi tàu
để những thủy thủ còn non được điê`u khiển và chèo lái
qua những con sóng không tưởng của cuộc đời lớn.

Những viên đá thử thâ`n kỳ mà trẻ câ`n và cha mẹ nợ,
chính là những giá trị---
những giá trị nă´m giữ chúng ta, bảo bọc chúng ta, định hướng chúng ta.

Nhưng, đáng nói và đáng buô`n là
"Chúng ta không thể áp đặt những giá trị của bản thân

cho trẻ... và dù sao thì,
con người chỉ có thể học qua trải nghiệm, bằng cách thử và sai,
mỗi người cần phải tự khám phá ra những giá trị của riêng mình".

Điều này cũng ngớ ngẩn như là nói "Tính toán
phải do mỗi người tự mình khám phá lại".
Đành rằng trải nghiệm là thầy dạy,
nhưng đó có thể là trải nghiệm của cha mẹ, của tuổi tác.

Buộc trẻ phải khám phá lại bánh xe giá trị là giữ lại phao cứu sinh
của con tàu mất tay chèo và bánh lái,
khiến nguy cơ bị chết chìm càng cao.

Khi hoàn thành cuốn sách này, chúng tôi quay trở lại Mỹ, đất nước hiện đang vừa bị mê mẩn, vừa bị chia rẽ vì vấn đề "giá trị gia đình".

Hãy quên cuộc tranh luận vì mục đích chính trị ngớ ngẩn "thế nào là gia đình và giá trị gia đình là gì?" mà ông bố bà mẹ nào cũng biết đi! Dưới đây là 12 giá trị cụ thể mà hầu hết các đấng sinh thành đều sử dụng để dạy con cái họ. Và câu hỏi khó nhất không phải là *cái gì*, mà là *như thế nào*.

Linda và Richard Eyre,

Jackson Hole, Wyoming

Chia sẽ ebook : http://downloadsachmienphi.com/
Tham gia cộng đồng chia sẽ sách :
Fanpage : https://www.facebook.com/downloadsachfree
Cộng đồng Google : http://bit.ly/downloadsach

Tại sao? Khi nào? Ở đâu? Ai? Cái gì? và Như thế nào?

Trước khi chúng ta bắt đầu nói về *phương pháp*, hãy dành một chút thời gian cho vấn đề *triết học*. *Tại sao*chúng ta nên dạy trẻ giá trị - điều này có vẻ như đã quá rõ ràng, nhưng thực ra thì không phải vậy! *Khi nào* nên dạy giá trị: Cũng có vẻ rõ ràng, nhưng có thể bạn muốn hỏi đôi điều về giá trị khi bắt đầu. *Ai* là người nên dạy trẻ và dạy *ở đâu* là hai câu hỏi chúng ta cần phải xem xét lại. Và chúng ta nên tìm hiểu kỹ hơn về câu hỏi chúng ta nên dạy trẻ những giá trị *gì* và dạy *như thế nào*, vì đây là hai câu hỏi làm nên nội dung và mục đích phần còn lại của cuốn sách.

Chúng ta hãy cùng đảo qua sáu câu hỏi này trước khi bắt tay vào thực hiện.

TẠI SAO?

Tại sao phải dạy giá trị đạo đức cho trẻ?

Vì bố mẹ chúng ta đã cố dạy chúng ta những giá trị đó?

Vì những giá trị đó là truyền thống?

Vì đó là điều khiển xã hội của chúng ta an toàn và hiệu quả?

Vì chúng ta tin vào những giá trị đó?

Vì những giá trị đó đúng?

Vì nghiên cứu chỉ ra rằng đạo đức và hành vi theo định hướng giá trị giúp trẻ phát triển cảm giác tự tin, độc lập và tự chủ?

Có lẽ tất cả những câu trả lời trên đều đúng. Ít nhất thì một vài trong số đó cũng đúng với mỗi người chúng ta.

Nhưng còn có lý do chính đáng hơn... một lý do phổ biến... một lý do ẩn sau nhưng hơn hẳn tất cả những lý do khác.

Chúng ta nên dạy con giá trị vì đó là việc quan trọng và hiệu quả nhất mà chúng ta có thể làm vì *hạnh phúc* của con.

Sự thông thái của thời đại - và trải nghiệm của chính chúng ta - dạy chúng ta rằng hạnh phúc của cá nhân và tập thể có liên quan tới (nếu không muốn nói là sản phẩm trực tiếp của) hành vi do những *giá trị đạo đức* kiểm soát. Không phải ngẫu nhiên mà những nhà hiền triết và những nhà tiên tri của những quốc gia khác nhau, những nền văn hóa khác nhau lại dạy những giá trị cơ bản giống nhau. Tương quan lịch sử giữa những việc trái luân thường đạo lý và sự suy tàn của thành Rome cũng tương tự như những mối quan hệ cá nhân mà chúng ta đều có thể nhìn thấy ở những người dường như đánh mất cả nguyên tắc và sự thanh thản trong tâm hồn cùng một lúc.

Cách để con cái chúng ta học được mối tương quan giữa việc sống theo các giá trị và hạnh phúc cá nhân là thông qua thử và sai. Thất bại và sự bất hạnh mà hành vi vô đạo đức đem lại có thể khiến chúng thay đổi, dạy đạo đức và phát triển giá trị thông qua trường học khắc nghiệt của trải nghiệm đau thương. Nhưng cuộc đời con người, dù là bất kỳ người nào, lại không đủ dài để "kiểm chứng bánh xe (luân hồi)" - để phân loại tất cả những mối tương quan giữa giá trị và hạnh phúc. Chính vì vậy, trách nhiệm của những người

làm cha làm mẹ như chúng ta là phải truyề̀n lại những gì chúng ta đã học được - nghĩa là phải dạy con chúng ta cả về̀ giá trị và những mố́i tương quan.

Ralph Waldo Emerson[1] nói rấ́t đúng, rằ̀ng:

> Nguyên nhân và kế́t quả là hai mặt của một sự việc. Mọi bí mật đề̀u được tiế́t lộ, mọi tội ác đề̀u bị trừng phạt, mọi điề̀u tố́t đề̀u được tưởng thưởng, mọi sai lầ̀m đề̀u được điề̀u chỉnh, lặng lẽ và chắ́c chắ́n... nguyên nhân và kế́t quả, cách thức và mục đích, hạt mầ̀m và trái ngọt, không thể bị xem thường, vì kế́t quả vố́n đã bùng phát từ nguyên nhân, mục đích đã tồ̀n tại sẵn trong cách thức, trái ngọt có trong hạt mầ̀m.

"Quả" viên mãn và hạnh phúc có trong "hạt mầ̀m" giá trị đạo đức rõ ràng và chắ́c chắ́n.

Vậy thì... tại sao phải dạy giá trị cho con cái?

Vì hạnh phúc của con phụ thuộc vào điề̀u đó!

KHI NÀO?

Cách "dạy con dễ dãi" của những năm 60 đã sản sinh ra một thế́ hệ những thanh niên phá vỡ mọi kỷ lục về̀ sử dụng thuố́c phiện, bấ́t ổn gia đình, tự tử và bấ́t hạnh.

Một trong những giáo lý của cách dạy con "dễ dãi" (hay còn gọi là "tự do", hoặc "dân chủ", hoặc "coi trọng tự do") là tư tưởng tránh dạy những giá trị đạo đức cho tới khi trẻ "đủ lớn để chọn hệ thố́ng giá trị của riêng chúng".

Cách dạy này là một sai lầ̀m khủng khiế́p.

Thế́ chẳng khác nào đẩy một con thuyề̀n nhỏ, mỏng manh ra giữa dòng nước xoáy có sức công phá lớn và hi vọng

nó có thể trôi vê` một bê´n cảng an toàn nào đó.

Dù có hay không có sự giúp đỡ từ cha mẹ, trẻ cũng sẽ bă´t đâ`u phát triển những giá trị nhận thức và tiê`m thức trong những năm đâ`u đời, khi chưa că´p sách tới trường. Chúng học những điê`u đó một phâ`n từ bạn bè, một phâ`n từ truyê`n hình, nhưng phâ`n lớn là từ gia đình. Chúng kiểm nghiệm và phát triển, đôi khi còn điê`u chỉnh những giá trị này khi chúng đi học. Khi bước vào tuổi vị thành niên, chúng đâ´u tranh đòi "quyê`n tự trị" và bă´t đâ`u hình thành hệ thô´ng giá trị của riêng chúng - hệ thô´ng độc lập (nhưng không hẳn là khác biệt) so với hệ thô´ng của cha mẹ.

Nê´u cha mẹ tránh dạy trẻ giá trị, chúng sẽ cho ră`ng những giá trị đó không quan trọng. Quá trình phát triển giá trị cá nhân diễn ra tô´t đẹp hơn khi cha mẹ tập trung vào những giá trị và liên tục nỗ lực giúp đỡ, dạy bảo và làm gương trong suô´t quá trình đó. Con trẻ vẫn sẽ tiê´p tục phát triển những giá trị của riêng chúng - nhưng chúng chỉ làm thê´ *vì* cha mẹ đã chỉ cho chúng thâ´y đó là một phâ`n quan trọng trong quá trình phát triển của mình.

Cuô´n sách này trình bày một chương trình tích cực dành cho cha mẹ - cách tiê´p cận chủ động mà chúng tôi gọi là nuôi dạy con theo mục tiêu, chứ không phải chiê´n lược phản ứng tiêu cực với con cái. Cuô´n *12 mảnh ghép giá trị cho con* cung câ´p những ý tưởng và những phương pháp có thể hỗ trợ cha mẹ trong việc tập trung vào một mục tiêu cụ thể *mỗi tháng*. Trong cuô´n sách này, mỗi tháng trong năm hay mỗi chương, sẽ tập trung vào những bí quyê´t cho một *giá trị* cụ thể và đặc biệt. Cha mẹ tập trung vào một giá trị riêng lẻ mỗi tháng để dạy trẻ giá trị bă`ng nhiê`u cách, cả có ý thức và tiê`m thức.

Mỗi "tháng" trong 12 "tháng" đê`u được mở đâ`u bă`ng một sự việc hoặc một câu chuyện minh họa cho giá trị câ`n tập trung trong tháng đó và sau đó giảng giải cách thức để chỉ bảo giá trị đó cho trẻ chưa tới tuổi đê´n trường. Những phương pháp này luôn xoay quanh những câu chuyện, những minh

họa, những vâ`n thơ, câu hát đơn giản giúp trẻ nhỏ nắ´m bắ´t được *bản châ´t* của giá trị và cảm nhận được *khao khát muô´n có* giá trị đó. Ngoài ra, trong đó còn có những phương pháp ghi nhận và tán dương hành vi phản ánh giá trị học được (của trẻ).

Tiê´p theo trong mỗi chương là những phương pháp dành cho trẻ ở lứa tuổi tiểu học. Ở đây điểm nhâ´n là loại trò chơi, phâ`n thưởng, ghi nhớ và những câu chuyện phức tạp hơn - những cách thức hiệu quả với trẻ từ 6 đê´n 12 tuổi.

Mỗi "tháng" kê´t thúc với một bộ phương pháp thứ ba nâng cao hơn dành cho trẻ vị thành niên. Lúc này, chúng ta chú trọng thảo luận, đóng vai và chia sẻ ý kiê´n cũng như kinh nghiệm nhiê`u hơn.

Câu trả lời cho câu hỏi *khi nào* chúng ta nên dạy trẻ giá trị đạo đức ở mọi lứa tuổi. Câu trả lời là:

NGAY BÂY GIỜ

Và

LUÔN LUÔN

Ở ĐÂU?

Cuộc tranh luận phổ biê´n vê` việc có nên dạy đạo đức ở trường hay không thật thú vị, nhưng ở một chừng mực nào đó lại chẳng có liên quan gì.

Lý do nói chuyện đó chẳng có liên quan gì là: Những gì được dạy ở nhà, dù theo nghĩa tích cực hay tiêu cực, cũng có ảnh hưởng tới trẻ nhiê`u hơn so với những gì được dạy ở trường hay ở bâ´t kỳ nơi nào khác.

Một mặt, cha mẹ có ít nhâ´t 5 năm lợi thê´ hơn so với trường học. Mặt khác, cha mẹ có khả năng, ít nhâ´t là trong

14, 15 năm đầ̀u đời của trẻ, ảnh hưởng sâu sắ́c tới trẻ hơn so với người khác, nhân tố́ khác, thành phầ̀n khác hoặc nhóm khác.

Rõ ràng *là* thế́ và cũng *đáng* phải thế́. Gia đình là thể chế́ cơ bản. Cha mẹ có trọng trách cơ bản. Và niề̀m vui bắ́t nguồ̀n từ nỗ lực dạy con giá trị đạo đức đúng đắ́n rấ́t lâu dài và sâu sắ́c (và có thể lây lan cũng như truyề̀n tải được).

Ở đâu?

Ở nhà!

Trong gia đình!

AI?

Một số́ cha mẹ, dù có ý định tố́t và với tình yêu dành cho con cái không gì có thể chố́i cãi, vẫn mắ́c sai lầ̀m khi nuôi dạy con theo cách "tổng thầ̀u". Giố́ng như tổng thầ̀u tạo ra những ngôi nhà bằ̀ng cách "giao khoán" việc xây dựng thực sự cho thợ mộc, thợ điện, thợ nước, thợ xây, nhiề̀u cha mẹ cũng kỳ vọng "thầ̀u phụ" (giáo viên, trưởng nhóm hướng đạo sinh, nhân viên trại hè, thầ̀y dạy nhạc và chuyên gia tư vấ́n) có thể xây dựng hệ thố́ng giá trị và đạo đức cho con cái họ.

Và điề̀u đó không mấ́y phát huy tác dụng!

Những thầ̀u phụ này, cùng với những thể chế́ và tổ chức mà họ đại diện, có thể bổ sung, hỗ trợ và chố́ng lưng cho cha mẹ, nhưng đòi hỏi và kỳ vọng họ làm nhiề̀u hơn thế́ lại làm mấ́t đi trách nhiệm và nghĩa vụ của người làm cha làm mẹ.

Ai?

Cha mẹ ư?

Ai?

Chính bạn!

CÁI GÌ?

Có tồn tại cái gọi là giá trị phổ biến không? Có tồn tại cái gọi là đạo đức vô điều kiện, bất biến và phi tôn giáo không? Liệu có những tiêu chuẩn về suy nghĩ và hành động hiển nhiên đúng và được mặc nhiên thừa nhận là tốt, hoặc ít nhất cũng là "tốt hơn" so với những suy nghĩ và hành động ngược lại hay thay thế, hay không?

Chúng tôi đã vật lộn với những câu hỏi này - không phải như những triết gia cổ tạo ra một hệ thống giá trị phổ quát mà như *những ông bố bà mẹ* muốn biết rõ điều gì quan trọng với chúng tôi và về điều chúng tôi hi vọng là quan trọng với con cái mình. Trên cương vị những người viết sách, chúng tôi đã vật lộn với việc định nghĩa từ *giá trị*, với việc tách biệt giá trị với những kỹ năng và đặc tính thông thường, và với việc phân loại một danh sách những giá trị nội hàm mà những bậc cha mẹ khác có thể đồng tình, thấu hiểu, tiếp nhận và dạy bảo.

Chẳng có việc gì là đơn giản. Chúng tôi đã phải vật lộn để phát triển một *khái niệm*, một bộ các *tiêu chí*, một *danh sách*, và chúng tôi không ngây thơ, cũng không giả vờ cho rằng danh sách của chúng tôi sẽ được vận dụng hoàn hảo cho tất cả mọi người. Trên thực tế, giá trị *cần phải* mang tính cá nhân, và hãy để chúng tôi nhấn mạnh lại rằng mục tiêu của cuốn sách này không phải là "biến đổi" cha mẹ (người đọc) theo một giá trị cụ thể nào mà nhằm giúp họ biết cách dạy cho con những giá trị mà họ lựa chọn.

Hãy cùng suy nghĩ với chúng tôi thông qua định nghĩa, tiêu chí và danh sách của chúng tôi - và hãy chớp lấy cơ hội để đánh giá lại những giá trị của chính bạn và những suy nghĩ của bản thân bạn về giá trị. Nhưng cần phải nhớ rằng khi bạn làm điều đó, mục tiêu không phải là đánh giá hay biện

hộ cho bản thân bạn. Hãy suy nghĩ dựa trên những điều mà hiện tại bạn xem là giá trị tốt và dựa trên những giá trị mà bạn cảm thấy có thể phát triển cũng như đem lại niềm vui cho cuộc sống của con bạn. Chắc chắn sẽ có những giá trị mà bạn không có hoặc những tiêu chuẩn mà bạn không tuân theo nhưng bạn lại mong mỏi nhìn thấy chúng được vận dụng và phát triển trong cuộc sống của con bạn. Chẳng có gì là không nhất quán trong chuyện đó và cũng chẳng có gì là đạo đức giả cả. Chúng ta ai mà chả mong dạy được nhiều hơn so với những gì chúng ta học được. Tất cả chúng ta đều muốn con cái vượt trội hơn mình. Thực ra, chúng ta muốn con mình học được từ những kinh nghiệm *của chúng ta*, từ cả những gì chúng ta cảm thấy mình đã làm tốt và từ cả những gì mà hiện nay chúng ta có thể đã làm khác đi.

Trong giai đoạn đầu của quá trình viết cuốn sách này, chúng tôi đã cho một người bạn xem đề cương bản thảo. Người bạn này trải qua một tuổi thơ khốn khó trong một gia đình tan vỡ, đã tìm đủ mọi cách để sống và thời gian gần đây mới ổn định để bắt đầu cuộc sống gia đình riêng. Cô ấy đọc qua 12 giá trị mà chúng tôi đã liệt kê, cùng với những định nghĩa/giải thích ngắn gọn cho mỗi giá trị. Sau đó cô ấy gập bản thảo lại, vỗ tay và nói: "Mình nhất trí. Mình muốn dạy tất cả những giá trị này cho con mình, nhưng mình e là mình thấy một vài giá trị trong số đó hơi giả tạo!"

Tôi nghĩ là trông tôi lúc đó có vẻ lúng túng, vì cô ấy nói thêm rằng: "Suy cho cùng, cậu không thể kỳ vọng trẻ làm được điều mà cậu đã không làm được, cũng như không thể kỳ vọng trẻ trở thành người mà cậu không bao giờ có thể trở thành, đúng không?"

Tôi vẫn không nói gì. Tôi đang nghĩ đến điều cô ấy vừa mới nói. Cô ấy cũng nghĩ về điều đó và nhận ra điều đó không hề dễ hiểu. Cô ấy tiếp tục, tìm kiếm

những từ có thể giải thích cho nhận định cô ấy vừa đưa ra.

"Ý mình là cậu không thể bảo con 'Hãy làm như mẹ nói, chứ đừng làm như mẹ đã làm', đúng không?"

Tôi chờ đợi. Có quá nhiều điều trong quá trình tư duy của cô ấy khiến tôi khó có thể ngắt lời cô ấy được, hóa ra suy nghĩ của cô ấy lại đúng.

"Điều đó thật ngớ ngẩn, đúng không? Mình nghĩ là nếu mình tin có một điều gì tốt đẹp, hoặc đúng đắn, hoặc chí ít là tốt hơn, mình sẽ muốn dành điều đó cho con mình. Có lẽ con không cần phải lặp lại trải nghiệm của mình để đưa ra quyết định giống như mình trước kia".

--- Linda

Trước tiên là *khái niệm*:

Một "giá trị" đích thực và được đông đảo mọi người chấp nhận phải là điều làm nảy sinh hành động có lợi cho cả người thực hiện hành động và những người thụ hưởng hành động đó. Đó phải là một nguyên tắc đem lại sức khỏe hoặc ngăn chặn được thiệt hại (hoặc cả hai). Đó phải là điều có lợi hoặc điều ngăn chặn được *tổn thương*.

Mỗi giá trị trong 12 giá trị được miêu tả ngắn gọn trong bảng mục lục (và được trình bày sâu sắc, kỹ lưỡng hơn trong mỗi chương ở nội dung) đều phù hợp với khái niệm này.

Tiếp theo là *tiêu chí*:

Vì mục đích của những người làm cha làm mẹ và vì danh tiếng của những người cầm bút, chúng tôi đã vận dụng thêm một số tiêu chí cho thuật ngữ *giá trị* để tách biệt nó với những kỹ năng, đặc điểm hoặc tính cách cũng có thể có lợi. Điểm khác biệt nằm ở đây: *Giá trị* là một phẩm chất được

phân biệt bởi (a) khả năng gia tăng và nhân cấp tài sản của chúng ta ngay cả khi nó bị lấy đi và (b) sự thật (thậm chí còn có thể coi là *quy luật*) càng đem cho nhiều người, nó càng được nhiều người khác trả lại cho chúng ta.

Ví dụ minh họa: Thành thật được *định nghĩa* là một giá trị vì nó *có lợi* cho cả người thực hiện và người thụ hưởng. Tình yêu cũng vậy, lòng tốt cũng thế, công bằng cũng vậy v.v... Những phẩm chất này đều đạt tiêu chí để trở thành giá trị vì ngay cả khi chúng ta cho đi những phẩm chất đó, chúng ta vẫn còn rất nhiều, và chúng ta càng cho nhiều, chúng lại càng trở lại cuộc sống của chúng ta nhiều hơn.

Như vậy, với mục đích của chúng tôi, những đặc điểm cá nhân như tham vọng, tài năng toán học, vẻ đẹp hình thể, sự giàu có hay khả năng đặt mục tiêu dù đều là những đặc tính tốt, những kỹ năng hữu ích, những lợi thế may mắn hay những đặc điểm dễ chịu nhưng lại không phải là những *giá trị phổ biến*. Tham vọng và mục tiêu chỉ đem lại lợi ích cho cá nhân - chứ không phải lúc nào cũng đem lại lợi ích cho nhiều người. Sự giàu có sẽ không thể tăng thêm nếu đem cho đi. Vẻ đẹp hình thể hoặc tài năng toán học, ngay cả khi có thể cho đi, cũng không thể lấy lại.

Như vậy, giá trị là những phẩm chất đem lại lợi ích cho bản thân và người khác, những phẩm chất có thể cho đi nhưng sẽ thu lại được ngày càng nhiều hơn sau khi cho đi.

Và bây giờ là một *danh sách*: Hãy nhìn lại một lượt 12 giá trị được liệt kê và định nghĩa ngắn gọn trong bảng mục lục. Hãy nghĩ xem chúng có khớp với khái niệm và tiêu chí chúng tôi đã đưa ra hay không. Quan trọng hơn, hãy xem chúng có phù hợp với cảm nhận của bạn về điều bạn muốn cho và dạy con bạn không.

Trong thế giới hiện nay, cuộc sống có quá nhiều thứ liên quan đến *nhận*. Ngược lại, giá trị lại có liên quan tới *tồn tại* và *cho đi*. Chính con người chúng ta và điều chúng ta cho

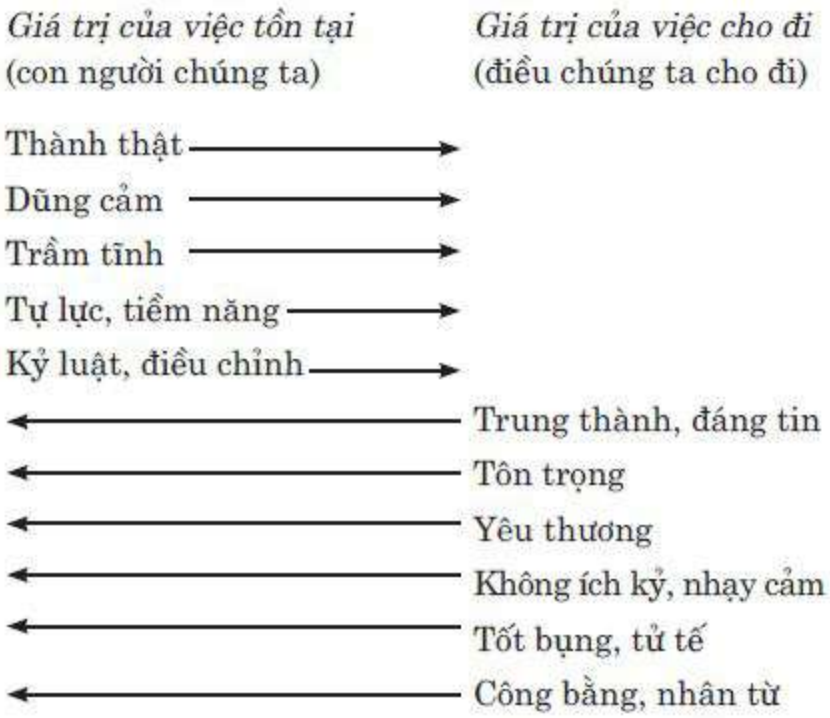
đi, chứ không phải điề̀u chúng ta có, làm nên con người đích thực bên trong chúng ta. Và chính chúng ta và điề̀u chúng ta cho con, chứ không phải bấ́t cứ nhân tố́ hay thế́ lực nào khác, sẽ quyế́t định giá trị của con và ảnh hưởng tới con người con sẽ trở thành và điề̀u con sẽ cho đi.

Trong số́ 12 giá trị chúng tôi liệt kê, một nửa được gọi là *giá trị của việc tồ̀n tại* vì đó là những giá trị bắ́t đầ̀u với sự phát triển của một phẩm chấ́t hoặc một thái độ bên trong con người chúng ta - phẩm chấ́t hoặc thái độ quyế́t định cách chúng ta hành động và cư xử với người khác. Nửa còn lại được gọi là *giá trị của việc cho đi* vì chúng khởi đầ̀u như những món quà dành tặng người khác, sau đó quay trở lại hình thành nên con người chúng ta.

Nhưng cũng đừng quá tách biệt hai nhóm này. Hai nhóm này giao thoa, chồ̀ng chéo và kế́t hợp với nhau. *Giá trị của việc tồ̀n tại* (thành thật, dũng cảm, trầ̀m tính, tự lực, kỷ luật và trong sáng) đề̀u được cho đi khi đạt được - tức là thực hành "bên ngoài" khi được phát triển "bên trong". Và những *giá trị của việc cho đi* (tôn trọng, yêu thương, trung thành, không ích kỷ, tố́t bụng và nhân từ) đề̀u đạt được khi cho đi và đề̀u phát triển khi được thực hành.

Mục đích của việc phân biệt và phân loại chỉ là để hình thành một điểm khởi đầ̀u. Chúng ta bắ́t đầ̀u phát triển kỷ luật hoặc sự tự lực hay trầ̀m tính bằ̀ng cách áp dụng nó vào chính bản thân mình. Chúng ta bắ́t đầ̀u phát triển tình yêu, sự nhạy cảm hoặc lòng nhân từ bằ̀ng cách thực hành (và đem nó) cho người khác. Nhưng cho và nhận, phát triển và đóng góp, chẳng mấ́y mà hòa hợp và trộn lẫn với nhau. Chúng ta sẽ nhanh chóng luyện tập yêu thương và tôn trọng bản thân, đồ̀ng thời hình thành nó trong chính chúng ta; và chúng ta cũng sẽ nhanh chóng đề̀ ra kỷ luật hoặc đem lại sự bình yên cho người khác thông qua cam kế́t và việc làm gương của chúng ta.

Sơ đồ dưới đây có thể giúp thể hiện những điểm khởi đầu và mạch phát triển:



Mỗi giá trị lại *bắt đầu* bằng một thái độ về sự tồn tại hoặc bằng một hành động cho đi, sau đó sẽ trở thành cả hành động và thái độ - hoặc cả phẩm chất và tài năng. Sau đó, điều thu về và điều cho đi sẽ nuôi dưỡng và xây dựng lẫn nhau, cái này sẽ là chất xúc tác, là năng lượng và nuôi dưỡng cái kia.

Sơ đồ trên đã tiết lộ cho chúng ta một bí mật, đó là: Hai *phương pháp* tuyệt vời để dạy 12 giá trị chính là *tồn tại* và *cho đi*.

Tồn tại và cho đi không chỉ là bài kiểm tra giá trị của chúng ta, mà còn là phương tiện để chúng ta dạy bảo và truyền lại những giá trị đó cho người khác, đặc biệt là con cái.

Điều cuối cùng về câu hỏi *Cái gì*: Nhiều người nhìn vào danh sách 12 giá trị và nói "Thế trí tuệ ở đâu?" hoặc

“Thế hài hước ở đâu?” hay “Thế tự tôn ở chỗ nào rồi?” hoặc “Thế tự trị đâu rồi?” hay “Niềm tin đâu?” hoặc “Sự cẩn trọng và cảnh giác đâu?” Bất cứ điều gì bạn không thấy trong danh sách này đều có thể tìm thấy ở một trong hai chỗ:

a. Được giấu kín *trong* danh sách 12 giá trị. Khi bạn đọc vào các chương, bạn sẽ thấy 12 giá trị đó rộng hơn tên gọi của chúng nhiều.

b. Trong đầu bạn. Nếu có giá trị nào đó bạn muốn dạy cho con, nhưng bạn không tìm thấy ở đây thì hãy *dạy* chúng. Những phương pháp và ý tưởng về giá trị bạn tìm thấy ở đây có thể giúp bạn làm được điều đó.

Không cần phải tuân thủ thứ tự của 12 giá trị đúng như trong cuốn sách này. Mỗi giá trị đều độc lập và có thể được dạy trước, sau hoặc ở giữa. Điều quan trọng là bạn chọn được *một* giá trị để tập trung trong *mỗi* tháng. Đầu mỗi tháng, hãy chọn một giá trị có vẻ liên quan nhất, hoặc dễ ứng dụng nhất, hoặc cần thiết nhất đối với bạn và con bạn tại thời điểm đó và trong suốt tháng tiếp theo.

Vậy nên... câu trả lời cho câu hỏi *Cái gì*:

12 giá trị phổ quát... được thêm hoặc bớt, hoặc điều chỉnh so với danh sách của riêng bạn, khao khát của riêng bạn, hi vọng của riêng bạn dành cho con cái.

NHƯ THẾ NÀO?

Như đã nói, *phương pháp* tối ưu để dạy trẻ giá trị là chính chúng ta phải làm gương về việc *tồn tại* và *cho đi*.

Hình mẫu luôn là người thầy tốt nhất - và điều chúng ta *làm* luôn lấn át, làm lu mờ điều chúng ta *nói*.

Một người bạn của chúng tôi kể rằng cô rất bực vì hai đứa con nhỏ đánh nhau để tranh giành một con búp bê, bực tới nỗi cô đã chộp lấy con búp bê và ném nó qua cửa sổ. Sau đó, cô "giảng đạo" cho bọn trẻ về việc chia sẻ, bảo chúng không được đánh nhau và cô cứ nghĩ rằng khi giảng giải xong có nghĩa là cô đã dạy bọn trẻ được một điều gì đó.

Đúng như vậy! Sau ngày hôm đó, cô phát hiện ra bọn trẻ ném bánh mì ra ngoài cửa sổ. Trẻ thường học từ việc chúng ta làm nhiều hơn so với điều chúng ta nói!

--- Linda

Nếu làm gương là người thầy chính thì tiếp đến phải kể đến những phương pháp kể chuyện, chơi trò chơi, đóng kịch và tưởng tượng.

Cuốn sách này bao gồm một loạt những phương pháp, vì với hầu hết chúng ta, thật khó để có thể nghĩ ra những câu chuyện, những trò chơi của riêng mình. Tuy nhiên, cần phải nhớ rằng một số phương pháp tốt nhất lại là những phương pháp chúng ta nghĩ ra trong tình huống cấp bách, vào thời khắc cần kíp. Và điều có thể giúp chúng ta nghĩ được là phải có mục tiêu rõ ràng. Tất cả chúng ta đều có thể suy nghĩ thấu đáo hơn khi có một mục đích... kiểu như mục tiêu cụ thể là dạy một giá trị riêng lẻ và tách biệt cho con chúng ta mỗi tháng. Chính vì vậy mà phần còn lại của cuốn sách này không được trình bày theo chương mà theo "tháng". Mỗi lần hãy tập trung vào chỉ một giá trị, một giá trị cho mỗi tháng trong năm. Khi bạn đã hoàn thành cả 12 tháng, hãy bắt đầu lại - khi đó con bạn sẽ lớn thêm một tuổi và sẽ sẵn sàng để học những giá trị đó ở cấp độ mới.

Khi đặt ra mục tiêu cụ thể cho mỗi tháng - một giá trị cụ thể chúng ta muốn tập trung vào và dạy cho con - và khi chúng ta được quyền lựa chọn phương pháp từ bộ những

phương pháp có thể lựa chọn, chúng ta có thể trả lời câu hỏi "như thế nào".

Có một số phương pháp và thủ thuật đặc biệt thích hợp với việc dạy bảo giá trị đạo đức. Hãy cùng làm quen sơ bộ với những phương pháp và thủ thuật này từ ngay bây giờ vì chúng sẽ được sử dụng thường xuyên trong các "tháng".

- *"Kịch bản" và các kiểu trò chơi* rất hữu ích vì chúng cho phép trẻ thực sự đặt mình vào tình huống và "xem" diễn biến cũng như nguyên nhân - kết quả của những lựa chọn hoặc hành vi khác nhau.

- *Thảo luận khái niệm:* Trẻ nói chuyện về những thuật ngữ và khái niệm đạo đức (ở mức độ của trẻ) với cha mẹ. Điều này giúp trẻ phát triển cả hứng thú cũng như khả năng "nói chuyện thực sự" với người lớn. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng hành vi đạo đức của trẻ và khoảng thời gian trẻ nói chuyện với cha mẹ có liên quan trực tiếp tới nhau. Những giá trị của chúng ta sẽ được truyền đạt dần dần và đều đều sang trẻ khi chúng ta tương tác với trẻ.

- *Tán dương với khích lệ* là phương pháp có khả năng biến hành vi đạo đức thành thói quen nhất quán, có ý thức. Công tước xứ Wellington gần cuối đời được hỏi nếu có thể thay đổi quá khứ thì ông muốn thay đổi điều gì. Câu trả lời của ông là "Tôi muốn đưa ra nhiều lời khen ngợi hơn nữa". Việc chỉ ra thất bại không thay đổi được điều gì - nó chỉ sinh ra tội lỗi và kéo dài mãi hiện trạng. Thay đổi thực sự bắt nguồn từ việc thấy trẻ làm việc gì đó tốt và khen ngợi, tán dương hành vi đó.

Một chiều Chủ nhật, tôi liếc qua tờ báo đang đọc thì nhìn thấy gương mặt khó chịu, không vui của cậu con trai 6 tuổi Jonah.

"Gì thế, anh bạn?"

“Dạ, không có gì”.

“Con chă´c không?”

“Chă´c ạ”.

Tôi quay lại đọc báo, nhưng tâm trí không còn tập trung được vào những con chữ nữa. Tôi đang nghĩ đê´n buổi chiê`u hôm trước - trận đâ´u bóng - và đứa trẻ đáng thương đã gọi Jonah là “thộn”.

Tôi bỏ tờ báo xuô´ng và bê´ Jo đặt lên đâ`u gô´i.

“Con yêu, gâ`n đây bô´ hay nghĩ đê´n một sô´ việc con đặc biệt giỏi”.

“Con â´y ạ?”

“Ừ. Con có biê´t là con râ´t giỏi trong việc thân thiện với những bạn khác không?”

Tôi tiê´p tục nói cho thă`ng bé vê` những việc mà tôi cho là thă`ng bé thực sự giỏi. Những việc đó bao gô`m “làm em bé cười”, “nói rõ ràng” và “luôn nhớ đánh răng”. Thái độ và cử chỉ của Jonah hoàn toàn thay đổi trước mă´t tôi. Dáng vẻ thă`ng bé thay đổi, vẻ mặt thă`ng bé cũng thay đổi, tươi vui hơn. Mă´t thă`ng bé lâ´p lánh. Thă`ng bé tiê´p nhận lời tán dương hệt như một miê´ng bọt biển khô hút nước.

“Bô´ ơi, chúng ta viê´t lại đi!”

“Viê´t lại cái gì hả con?”

“Viê´t lại những việc mà con giỏi â´y!” Thă`ng bé muô´n lưu giữ lại những câu khen ngợi đó.

“Viê´t ở đâu nào?” tôi nói, mă´t nhìn quanh để tìm một mẩu giâ´y.

Jonah cũng đưa mắt nhìn quanh, nhưng trong phòng khách chẳng có gì thích hợp để viết được.

"Ở đây ạ", thằng bé nói, "viết vào tay con đi ạ. Bố hãy lấy bút viết vào tay con những việc mà con giỏi đi ạ".

Tôi đã viết. Và thằng bé không chịu rửa tay cho tới khi mẹ bắt nó phải rửa.

--- Richard

- *Khen thưởng, phần thưởng* và bất cứ dạng ghi nhận nào đi kèm với lời khen ngợi là cách hiệu quả để khuyến khích hành vi đạo đức. Ngoài các câu khen thưởng khác nhau, phần thưởng cụ thể (huy hiệu ghi nhận nỗ lực đặc biệt cho một giá trị cụ thể trong một tuần cụ thể nào đó) vừa có thể là điểm thảo luận sôi nổi vừa là động lực thúc đẩy.

- "Cơ hội thứ hai" và cách tiếp cận "cùng bắt đầu lại" mà cha mẹ đưa ra có thể điều chỉnh hành vi và nhắc trẻ nhớ về những giá trị đạo đức mà không có tác động tiêu cực của việc trừng phạt và phê bình.

- Việc ghi nhớ những cụm từ, những phương châm ngắn gọn, hình tượng thể hiện một giá trị cụ thể nào đó theo cách thông minh và dễ nhớ đặc biệt hữu ích trong việc cấy những ý niệm tốt đẹp vào tâm trí trẻ.

- Giá trị và điều trái ngược với giá trị đó: Cái nào giúp đỡ, cái nào gây tổn thương? Bằng cách hướng dẫn trẻ khám phá từ trái nghĩa với mỗi giá trị, bạn có thể hình thành "thái cực đối lập" và tự đặt mình vào tình huống phải hỏi cực nào tổn thương người khác, cực nào giúp đỡ người khác.

- Ghi nhận hành vi tích cực, bỏ qua hành vi tiêu cực. Trẻ luôn muốn được chú ý và thường thì cha mẹ chỉ chú ý tới

hành vi tiêu cực và bỏ qua những hành vi tích cực của trẻ. Chúng ta có xu hướng "bỏ mặc việc tô´t" và dành toàn bộ nỗ lực để sửa những điê`u sai quâ´y. Chúng ta cầ`n phải làm ngược lại để "bă´t được trẻ làm việc đúng".

Khi sô´ng ở Nhật Bản, tôi đã được chứng kiê´n một ví dụ vô cùng hoàn hảo vê` việc mà tâ´t cả chúng ta nên làm trên cương vị làm cha mẹ - việc đó là: Chú ý tới hành vi tích cực thay cho hành vi tiêu cực (việc mà những bậc cha mẹ ở các nước phương Đông có vẻ giỏi hơn những bậc cha mẹ ở các nước phương Tây).

Tôi sang nhà hàng xóm để mượn một cuô´n sách. Người phụ nữ Nhật nhà kê´ bên đã để tôi vào, và khi chúng tôi đang nói chuyện, cậu con trai nhỏ của cô â´y bă´t đầ`u mè nheo, khóc và không ngừng kéo gâ´u váy cô â´y. Cô hoàn toàn phớt lờ thă`ng bé và tiê´p tục đặt toàn bộ sự chú ý vào tôi. Thă`ng bé vẫn kiên trì và lại càng gào to hơn. Ngay lập tức, người mẹ bê´ cậu bé lên - trong khi vẫn đang nói chuyện với tôi - mở cánh cửa gầ`n nhâ´t ra, tô´ng thă`ng bé vào và đóng cửa lại. Hóa ra đó là phòng chứa đô`. Chỉ một lúc sau thă`ng bé bước ra, và râ´t lịch sự hỏi xin điê`u nó muô´n. Lầ`n này người mẹ đã trả lời nó.

Khi chúng tôi lên lầ`u để tìm cuô´n sách, tôi thâ´y hai đứa con khác của cô â´y đang ngoan ngoãn ngô`i chơi cùng với nhau. Lúc này, cô dừng cuộc nói chuyện của chúng tôi để đi đê´n và khen hai đứa trẻ vì hành vi của chúng.

Tôi đã được chứng kiê´n một ví dụ hoàn hảo vê` ghi nhận, khen ngợi và tặng thưởng cho hành vi tích cực, đô`ng thời bỏ qua hành vi tiêu cực của một mẹ Nhật!

--- Richard

Mỗi giá trị (mỗi tháng) lại bao gồm một bộ những phương pháp gợi ý dành riêng cho trẻ chưa đến tuổi tới trường, trẻ ở lứa tuổi tiểu học và trẻ ở lứa tuổi vị thành niên. Tất nhiên, trong mỗi tháng, bạn sẽ tập trung vào những phương pháp cụ thể và phù hợp với lứa tuổi của con bạn (hoặc các con bạn).

Với trẻ chưa đến tuổi tới trường, những phương pháp hiệu quả nhất là những trò chơi, những câu chuyện đơn giản và những lời khen ngợi, khích lệ.

Với trẻ ở lứa tuổi tiểu học, phần thưởng đặc biệt hiệu quả vì những trò ghi nhớ, trò xếp thứ tự và những trò chơi khác đòi hỏi phải suy nghĩ nhiều hơn.

Với trẻ vị thành niên, "thảo luận như người lớn", trò chuyện "giúp ích và tổn thương" cùng những câu chuyện có thật về những bạn đồng trang lứa khác sẽ thu hút được sự quan tâm cao nhất của chúng.

Những phương pháp này, được áp dụng riêng cho từng giá trị cụ thể, và được kết hợp với những ý tưởng cá nhân của chúng ta, sẽ trở thành những công cụ trong tay cha mẹ và bí quyết giúp chúng ta trở thành những "thầy dạy giá trị" tự tin.

Khi bắt đầu nỗ lực có tổ chức để dạy những giá trị trong cuốn sách này cho con mình, ban đầu, chúng tôi đã tổ chức một cuộc họp gia đình - một kiểu khởi đầu để giải thích chúng tôi sẽ dạy gì và tại sao.

Cũng như hầu hết những cuộc họp gia đình khác, cuộc họp lần này cũng trở nên hỗn độn. Mọi người chỉ chú ý được một lúc, và sau đó là hàng loạt câu hỏi "Khi nào thì xong ạ?" hay "Con phải ra ngoài và gọi điện cho bạn con bây giờ".

Nhưng tất cả chúng tôi đều học được vài điều và chúng tôi đã đặt ra giai đoạn cho các "tháng" phía

trước. Chúng tôi đã giải thích giá trị có nghĩa là gì và đã điểm qua một lượt danh sách 12 giá trị. Chúng tôi nói với bọn trẻ, theo cách trực tiếp và thuyết phục nhất mà chúng tôi có thể, rằng lý do chúng tôi muốn chúng học những giá trị này là vì chúng tôi thực sự tin rằng giá trị là điều khiển con người hạnh phúc. Chúng tôi cũng giới thiệu từ đạo đức như thứ gì đó vẫn được miêu tả là làm việc "đúng đắn" và tuân thủ theo các giá trị của chúng tôi. Chúng tôi còn dẫn lời Ernest Hemingway[(2)]: "Đạo đức là điều sau này bạn cảm thấy tốt. Phi đạo đức là điều sau này bạn cảm thấy xấu".

--- Linda

Vậy thì... như thế nào?

Với những phương pháp lấy từ cuốn sách này.

Và với những phương pháp bắt nguồn từ chính tâm trí của bạn khi bạn suy nghĩ về con mình, và về mục tiêu dạy một giá trị cụ thể mỗi tháng.

(Ghi chú: Mỗi chương lại có một "phần thưởng" cho những người thực hiện tốt giá trị của tháng. Chúng tôi cho rằng đây là cách đặc biệt hiệu quả để buộc trẻ tham gia vào quá trình học giá trị.)

GIÁ TRỊ
CỦA VIỆC TỒN TẠI

Thành thật

Thành thật với cá nhân, với tổ chức, với xã hội, với bản thân. Nội lực và sự tự tin được nuôi dưỡng bằng sự thật thà, tin cậy và chính trực.

Một hôm, khi lái xe trên đường nhỏ vào nhà, tôi thấy một chai sữa vỡ trên vỉa hè. Tôi đã hỏi cậu con trai Josh 9 tuổi và bạn của nó, Chip, xem chúng có biết chuyện gì đã xảy ra không. Chip nhanh chóng trả lời là không biết. Josh nhìn cậu bạn, có vẻ bối rối, sau đó bước về phía bạn, đặt tay lên vai Chip và nói: "Không sao đâu, bố sẽ hiểu mà". Sau đó nó nói với tôi: "Quả bóng rổ làm vỡ nó, bố ạ. Con xin lỗi. Chúng con đã định dọn sạch sẽ, nhưng lại quên mất. Dọn thôi nào Chip, mình sẽ đi lấy hót rác".

Tôi đã nghe lỏm, qua cửa sổ, khi hai đứa trẻ dọn dẹp. "Có một điều mình đã học được", Josh đang "giáo huấn" anh bạn lớn hơn nó 6 tháng tuổi, "là chúng ta sẽ gặp ít rắc rối hơn nếu dũng cảm nói sự thật".

--- Richard

Dạy trẻ thành thật là một thách thức thực sự, đặc biệt là khi chúng luôn được tiếp xúc với rất nhiều tình huống không thành thật ở thế giới xung quanh chúng hàng ngày. Ngoài

việc làm gương, chúng tôi đã khám phá ra một vài phương pháp dạy bảo có tác dụng. Những phương pháp này được trình bày (ở mỗi chương) trong bố́n phầ̀n ngắ́n gọn. Đầ̀u tiên là những chỉ dẫn chung cho trẻ thuộc mọi lứa tuổi; sau đó là các Phương pháp dành cho trẻ trước tuổi tới trường, trẻ lứa tuổi tiểu học và trẻ vị thành niên.

CHỈ DẪN CHUNG

Hãy hoàn toàn thành thật với con bạn. Điề̀u này sẽ cho trẻ thấ́y nguyên tắ́c này được ứng dụng như thế́ nào, đồ̀ng thời thể hiện cam kế́t của bạn với nguyên tắ́c đó. Hãy trả lời các câu hỏi của trẻ một cách thành thật và thẳng thắ́n trừ khi đó là câu hỏi bị cấ́m, sau đó phải nói với trẻ một cách chân thành và đơn giản là tại sao bạn lại không trả lời câu hỏi đó. Đừng bao giờ để trẻ phải nghe bạn nói những lời nói dố́i "thuận tiện" trên điện thoại, và đừng bao giờ yêu cầ̀u trẻ nói dố́i vì bạn (kiểu như: "Mẹ cháu không có nhà"). Không được khoa trương, phóng đại. Đừng dọa làm những việc mà bạn không thực sự có ý định làm.

Hãy khen ngợi và cho trẻ cơ hội "bắ́t đầ̀u lại". Điề̀u này cho trẻ cơ hội thứ hai để thành thật. Đừng lo lắ́ng về̀ việc "bắ́t gặp" con bạn nói dố́i. Thay vào đó, hãy "bắ́t gặp trẻ nói thật" và khen ngợi chúng vì điề̀u đó. Nế́u chúng nói (hoặc bắ́t đầ̀u nói) điề̀u mà bạn cho là không đúng sự thật, hãy ngắ́t lời chúng và nói "Đợi đã con, hãy suy nghĩ một lúc đi nào. Hãy nhớ rằ̀ng nói sự thật là điề̀u rấ́t quan trọng". Sau đó hãy để chúng bắ́t đầ̀u lại.

Chỉ rõ hệ quả. Hãy chỉ cho trẻ biế́t chu trình nguyên nhân-và-hệ quả của việc nói thật và không nói thật. Hãy theo dõi các tình huố́ng (trong thực tế́, trên ti vi, v.v...) có hành động không chân thật. Hãy chỉ rõ các hệ quả theo sau đố́i với cả người tiế́p nhận hành động (người hoặc tổ chức bị lừa dố́i hay bị tổn thương hoặc bị lừa gạt) và người thực hiện hành động đó. Đồ̀ng thời tìm những ví dụ minh họa về̀ việc thành

thật và đề cập đến những hệ quả tích cực của hành động đó, đặc biệt là sự thanh thản bên trong tâm hồn, sự tự tin và tôn trọng bản thân có được nhờ hành động thành thực.

Phương pháp dành cho trẻ trước tuổi tới trường

Trò chơi minh họa

Trò chơi này có thể giúp trẻ nhỏ nắm bắt được khái niệm và biết được thuật ngữ.

Hãy hỏi trẻ "Con có biết sự khác nhau giữa điều đúng và điều không đúng không? Để xem con có biết không nào. Bố/Mẹ sẽ nói điều gì đó, và con sẽ nói "Đúng" hoặc "Không đúng" nhé". Hãy bắt đầu với những sự vật đơn giản, sau đó chuyển sang những việc liên quan tới hành vi, chẳng hạn như:

- Trời màu xanh lá cây. (Trẻ nói "Không đúng".)
- (Chỉ vào bàn chân) Đây là chân mẹ/bố. (Trẻ nói "Đúng".)
- Kiến to hơn voi.
- Chúng ta nhìn bằng mắt.
- Chúng ta nghe bằng mũi.
- Gà cho sữa.
- Lấy bánh ở hộp ra ăn và nói "Con không ăn bánh".
- Đổ đồ chơi ra ghế, sau đó nói: "Vâng ạ, con đã đổ đồ chơi ra ghế".

Sau đó hãy nói "Thật ra con *có thể* nói sự khác nhau giữa đúng và không đúng, phải không nào? Con có biết khi một người nói gì đó không đúng thì người ta gọi là gì không? Người ta gọi đó là *nói dối*".

Bây giờ, “Bố/Mẹ sẽ nói thêm những điều khác và con sẽ nói “Nói thật” nếu điều đó đúng, và “Nói dối” nếu điều đó không đúng nhé”.

- Nhặt tờ một đô la trên sàn và nói “Con không tìm thấy tờ tiền”.
- Cho người khác một ít thức ăn, sau đó nói “Con không ăn hết thức ăn của mình, con đã đưa một ít cho…”

(Hãy sử dụng những minh họa phù hợp với con hoặc các con bạn.)

Sau đó hãy hỏi “Tại sao nói thật lại tốt hơn nói dối?” (Vì để tất cả mọi người đều biết chuyện gì đã thực sự xảy ra, vì sẽ không có người bị mắng oan, vì chúng ta có thể học để làm tốt hơn, v.v…)

Thường xuyên khen ngợi

Điều này khuyến khích phát triển sự thành thật trên nền tảng ngày này qua ngày khác. Trẻ chưa đến tuổi tới trường sẽ lặp lại hành vi mà chúng nhận được sự quan tâm. Chúng thích sự quan tâm tích cực (khen ngợi) hơn là sự quan tâm tiêu cực (mắng mỏ hoặc trừng phạt), nhưng chúng lại thích sự quan tâm tiêu cực hơn là chẳng quan tâm gì.

Do đó, khi trẻ nhỏ nói dối, hãy cố gắng quan tâm tới trẻ càng ít càng tốt (chứ đừng im lặng cho chúng biết rằng bạn đã biết đó không phải là sự thật). Khi trẻ nói thật, hãy hào phóng khen ngợi chúng. Khi trẻ nói thật và thừa nhận chúng đã làm sai việc gì (“Ai đã vẽ bậy lên tường?”), phải làm sao để lời khen của bạn dành cho trẻ vì đã nói thật lớn hơn hình phạt hoặc sự uốn nắn bạn dành cho trẻ vì điều chúng đã làm. Trẻ tuổi này có thể phân biệt thái độ không vui của bạn vì điều chúng đã làm với thái độ hài lòng của bạn vì sự thành thật của chúng.

Nỗ lực dạy trẻ thành thật của gia đình tôi đã đạt được một tiế́n bộ thú vị khi cô con gái 20 tháng tuổi, Charity, học được hai từ mới. Con bé đã biế́t cách nói tên của từng người trong số tám anh chị của con bé (hoặc ít nhấ́t là tên bọn trẻ theo cách gọi của con bé). Một tuầ̀n sau đó, con bé học được hai từ mới: làm nó. Với hai từ này và tên của các anh, chị, con bé thường xuyên bô lô, ba la và trở thành chuyên gia "mách lẻo". Bấ́t cứ khi nào chúng tôi hỏi "Ai bày bừa ra thế́ này?" hoặc "Ai bóp kem đánh răng ra thế́ kia?", Charity bé bỏng, giám sát viên nhí tuyệt vời, sẽ nói cho chúng tôi biế́t câu trả lời.

Kế́t quả là những đứa trẻ khác cũng trở nên thành thật hơn - hoặc ít nhấ́t cũng nhanh chóng thành thật hơn về̀ điề̀u chúng đã làm. Một trong các anh của con bé bắ́t đầ̀u gọi con bé là Người thi hành luật.

--- Richard

Trò chơi thành thật - về̀ - cảm xúc

Điề̀u này sẽ giúp trẻ nhỏ nhận ra cảm xúc bắ́t nguồ̀n từ chuyện đã xảy ra - và hoàn toàn bình thường khi có cảm xúc về̀ việc gì đó, và cũng hoàn toàn bình thường khi nói thật với người khác về̀ cảm nhận của mình. Hãy lướt qua một cuố́n tạp chí (loại có nhiề̀u quảng cáo và các hình màu), chỉ vào một gương mặt nào đó và hỏi "Con nghĩ ông ta cảm thấ́y thế́ nào?" Sau đó, hãy hỏi "Tại sao con lại nghĩ ông ta cảm thấ́y như vậy?" Sau đó tiế́p tục hỏi "Ông ta cảm thấ́y như vậy có tố́t không con?"

Hãy giúp trẻ xác định được cảm xúc và nguyên nhân có thể của những cảm xúc đó, đồ̀ng thời giúp trẻ nhận biế́t rằ̀ng nói thật với người khác về̀ cảm nhận của mình là điề̀u hoàn toàn bình thường.

Phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Trò chơi hệ quả

Trò chơi này có thể giúp trẻ hiểu được rằng những hệ quả lâu dài của việc nói thật luôn tốt hơn những hệ quả lâu dài của việc dối trá.

Hãy chuẩn bị hai bộ thẻ đơn giản hoặc hai tập giấy nhỏ. Trên một mặt của mỗi tấm thẻ trong bộ thẻ, hãy miêu tả hai chuỗi hành động - thành thật và không thành thật - cùng với những hệ quả ngắn hạn của mỗi hành động đó. Hãy điền vào mặt kia của các tấm thẻ sao cho khi hai tấm thẻ được lật lại sẽ cho biết những hệ quả lâu dài của hành động. Hãy dùng nó làm trò chơi, để trẻ quyết định bằng cách chỉ nhìn vào mặt trước của thẻ xem chúng sẽ chọn phương án nào.

Mặt trước:

Bạn vào cửa hàng mua một món đồ, người bán hàng trả thừa cho bạn 10 đô la. Bạn giữ lại. Suy cho cùng, đó là lỗi của người đó chứ đâu phải của bạn. Bạn vào cửa hàng đồ chơi kế bên và mua một sổ tay cầm mới cho chiếc xe đạp của bạn.

Khi người bán hàng trả thừa cho bạn 10 đô la, bạn nói với ông ấy là đã trả thừa cho bạn, và bạn trả lại 10 đô la đó cho ông ấy. Ông ấy cám ơn, nhưng khi bạn bước chân ra khỏi cửa hàng, bạn bắt đầu nghĩ về những chiếc tay nắm xe đạp mới mà bạn có thể mua bằng 10 đô la đó.

Mặt sau:

Bạn biết tiền đó không phải của bạn. Bạn bắt đầu lo lắng người bán hàng sẽ phải lấy tiền túi để trả lại cho cửa hàng 10 đô la đó. Bất cứ khi nào bạn đạp xe, bạn sẽ lại nhớ đến sự không thành thật của mình.

Bạn cảm thấy dễ chịu và khoan khoái vì đã thành thật. Bất cứ khi nào bạn đạp xe, bạn đều nhớ rằng mình cần tay

nă´m mới, nhưng bạn cũng sẽ nhớ là bạn đã thành thật.

Mặt trước:

Bạn đang ngô`i trong lớp, làm bài kiểm tra râ´t khó mà bạn quên không ôn tập. Cô bạn ngô`i dãy bên kia có vẻ như biê´t tâ´t cả các đáp án, tờ lời giải của cô â´y râ´t dễ đọc. Bạn chép một sô´ đáp án, và kê´t quả là nhận được điểm A- cho bài kiểm tra của mình.

Bạn hơi bực vê` bản thân vì đã không chịu học chăm hơn, bạn thực sự lo lă´ng vê` thứ hạng của mình. Tuy nhiên, bạn tập trung vào tờ đê` và làm hê´t sức có thể. Đáng buô`n là nỗ lực của bạn ngày hôm đó chỉ đem lại điểm C cho bài kiểm tra.

Mặt sau:

Lương tâm bạn că´n rứt. Bạn biê´t mình không xứng đáng nhận điểm A. Bạn lo lă´ng không biê´t có ai nhìn thâ´y bạn gian lận không. Tô´i đó, bạn tră`n trọc không ngủ được. Bạn lại không chuẩn bị cho bài kiểm tra tiê´p theo.

Bạn quyê´t tâm học tập chăm chỉ hơn. Bài kiểm tra tới bạn sẽ làm tô´t hơn. Bạn yêu bản thân vì biê´t mình đã thành thật. Người khác quý bạn vì họ biê´t bạn là người có thể tin cậy được.

Hãy phát triển những tâ´m thẻ khác phù hợp với tình huô´ng của riêng bạn. Hãy để hệ quả trước mă´t của hành động không chân thực là tô´t còn hệ quả lâu dài là xâ´u. Hãy phát triển những tâ´m thẻ vê` việc thành thật với cha mẹ, với anh chị em, với bạn bè, với tổ chức, v.v...

Sau khi chơi trò chơi, hãy đặt ra câu hỏi “Một người có thể làm gì nê´u anh ta lựa chọn không thành thật và sau đó cảm thâ´y khó chịu vê` lựa chọn đó? (Anh ta có thể trả lại tiê`n, xin lỗi, v.v...)

Quy ước thành thật

Hãy quyết định là trong gia đình bạn mọi người phải tuyệt đối thành thật với nhau. Đến cuối "tháng" dạy về thành thật này, hãy tổ chức một bữa ăn thân mật hoặc cả nhà cùng đi chơi. Hãy cám ơn trẻ vì đã suy nghĩ về sự thành thật trong cả tháng này. Hãy tổng kết lại điều mà tất cả mọi người đã học được. Hãy hỏi xem có ai biết "quy ước" có nghĩa là gì không. Hãy gợi ý cả gia đình nên có một quy ước nghiêm khắc về việc thành thật, để tất cả các thành viên trong gia đình đều có thể tin tưởng tuyệt đối những người còn lại trong gia đình. Hãy viết một bản quy ước ngắn, bắt đầu với những từ "Chúng tôi hứa với nhau..." Hãy để tất cả (cha mẹ và con cái) cùng ký vào bản quy ước.

Phần thưởng dành cho sự thành thật dưới áp lực

Đây là cách thôi thúc để trẻ đánh giá sự thành thật của bản thân mỗi tuần. Vào các ngày Chủ nhật (hoặc bất cứ ngày nào mà cả gia đình bạn thường quây quần đông đủ) hãy hỏi "Trong tuần qua, có ai gặp tình huống nào mà khó có thể thành thật được không?" Phải có "phần thưởng" trao tay cho người nhớ rõ nhất vụ việc thành thật. Một mẩu giấy góp ý hoặc thẻ màu có dòng chữ *Thành Thật Dưới Áp Lực* được in ngay ngắn sẽ là một phần thưởng dễ chịu. Hãy để trẻ con (hoặc người lớn) giành chiến thắng gắn tờ giấy/thẻ màu đó trên cánh cửa phòng ngủ của mình trong suốt tuần cho tới khi phần thưởng được trao lại cho người khác trong tuần tiếp theo.

Sau khoảng hai tuần "làm quen", bạn sẽ thấy trẻ sẵn sàng suy nghĩ nghiêm túc về hành vi của chúng trong tuần qua với hi vọng giành được phần thưởng. Và chính lối tư duy và ghi nhận này đã cổ xúy mạnh mẽ cho sự thành thật.

Câu chuyện: "Lời nói dối của Isabel"

Hãy kể câu chuyện sau để giúp trẻ hiểu nói dối một lần sẽ có thể nói dối được nhiều lần nữa và hệ quả nghiêm trọng của việc đó:

Một hôm, Isabel nói dố́i một chút. Cô bé không được phép đem thức ăn trong bữa tố́i của mình cho chú chó nhỏ Barker, nhưng cô bé đã làm như vậy, và khi mẹ cô bé đi vào, thấ́y đĩa của cô bé sạch trơn, Isabel đã bảo với mẹ là đã ăn hế́t đồ̀ ăn. (Đó là nói dố́i một chút, đúng không?) Thức ăn bữa tố́i đó của cô bé là thịt gà và chú chó Barker đã bị hóc xương. Chú chó tội nghiệp bắ́t đầ̀u thở phì phì và ậm ọe tỏ vẻ rấ́t khó chịu.

"Con có biế́t Barker bị làm sao không?", mẹ cô bé hỏi. "Không ạ", Isabel trả lời. (Lại là một lời nói dố́i, đúng không? Nhưng Isabel buộc phải nói thế́ để mẹ không biế́t cô bé đã nói dố́i ngay từ đầ̀u.) Mẹ nhìn vào mõm Barker nhưng không thấ́y gì. "Barker có ăn gì không, Isabel?"

"Con không biế́t đâu mẹ" (Lại là một lời nói dố́i khác, đúng không? Nhưng cô bé không muố́n mẹ biế́t về̀ hai lời nói dố́i lúc trước.)

Barker khó chịu hơn và mẹ đã đưa Barker đế́n bác sĩ thú y. Isabel cũng đi cùng. "Chú chó bị làm sao thế́?", bác sĩ hỏi. "Chúng cháu không biế́t ạ", Isabel trả lời. (Lại là một lời nói dố́i khác, đúng chưa? Nhưng nế́u Isabel nói thật, mẹ và bác sĩ sẽ biế́t lúc trước cô bé đã nói dố́i.) Ông bác sĩ thú y nói: "Nế́u là xương, chúng tôi có thể dùng dụng cụ để gắ́p nó ra. Nhưng nế́u là thủy tinh, có thể chúng tôi sẽ phải phẫu thuật".

Isabel quyế́t định đã đế́n lúc phải nói thật. Cô bé lên tiế́ng "Đó là một cái xương ạ, cháu biế́t Barker đã ăn xương, vì cháu đã không ăn hế́t bữa tố́i của mình và cháu đã cho Barker ăn, và... và... cháu sẽ không nói dố́i nữa, vì nế́u nói dố́i một lầ̀n, sẽ phải nói thêm nhiề̀u lầ̀n nữa". Isabel bắ́t đầ̀u khóc, nhưng được mẹ vỗ về̀, cô bé đã quyế́t định sau này sẽ chỉ nói sự thật.

(Ghi chú: Mỗi một chương sẽ có ít nhất một câu chuyện minh họa cho giá trị của tháng đó - chuyện được viết cho trẻ lứa tuổi tiểu học, nhưng có thể áp dụng cho cả trẻ nhỏ và lớn tuổi hơn.)

Trò kịch câm

Trò chơi này có thể giúp trẻ xác định cảm xúc thật - của bản thân và của người khác - và biết rằng hoàn toàn bình thường khi có và bộc lộ những cảm xúc đó.

Hãy viết mỗi tính từ có liên quan tới cảm xúc dưới đây vào một tấm thẻ nhỏ. Trộn những tấm thẻ đó và đưa cho mỗi thành viên 5 tấm. Mỗi người chơi có 45 giây để diễn tả hành động (cử chỉ, nét mặt...) có liên quan tới từ ở trên tấm thẻ. Với mỗi cảm xúc được đoán chính xác, người chơi sẽ nhận được 1 điểm. Sau khi mọi người đã chơi hết lượt, trộn các tấm thẻ và lại đưa cho mỗi người 5 tấm, lặp lại quá trình cho tới khi người nào đó đạt được 10 điểm. Cuối cùng, trẻ sẽ học được cách thể hiện tốt hơn những cảm xúc của bản thân cũng như nhận biết những cảm xúc của người khác. Ý tưởng ở đây là giúp trẻ chấp nhận cảm xúc của chính chúng, nhận biết người khác cảm thấy như thế nào và có thể nói chuyện thẳng thắn về cả hai.

Dưới đây là danh sách những cảm xúc, tình cảm và thái độ để diễn kịch câm:

trung thành

thân thiện

trách nhiệm

ranh mãnh

không trung thực

đáng kính

ghen tị

keo kiệt

đố kỵ

công bằng

không công bằng

phẫn nộ

ích kỷ

nhẹ nhàng

nhạy cảm

dễ dãi

đáng tin

thụ động

chủ động

lễ phép

hợp tác

đau đớn

không thân thiện

ngô´c nghê´ch

tội lỗi

tức giận

bảo thủ

tham lam

khó chịu

hô´i tiê´c

không nhạy cảm

hô´i hận

hư hỏng

thô lỗ

thâ´t thường

nhút nhát

oán hận

Phương pháp dành cho trẻ vị thành niên

Phân tích các kiểu không thành thật

Kiểu thảo luận này có thể giúp trẻ vị thành niên nă´m bă´t được các định nghĩa mở rộng hơn vê` thành thật và không thành thật.

Hãy nói với trẻ “Thực sự có râ´t nhiê`u kiểu không thành thật. Hãy xem chúng ta có thể liệt kê được bao nhiêu kiểu”. Nê´u được khuyê´n khích, trẻ sẽ liệt kê được nhiê`u kiểu trong sô´ các kiểu sau:

Gian lận trong thi cử

Gian lận vê` thuê´

Gian lận trong báo cáo chi tiêu

Báo trái banh đã ở ngoài trong trận quần vợt mà bạn không chắ́c là nó có ở ngoài hay không.

Khoa trương

Nhận xét ai đó trông xinh đẹp khi họ thực sự không được như vậy (xu nịnh)

Không nói toàn bộ sự thật để tránh mình gặp rắ́c rối

Bóp méo sự thật một chút để nó có vẻ không tệ

Nói dối để bảo vệ bản thân

Nói dối để bảo vệ người khác

Hãy tiế́p tục phát triển danh sách trên bằ̀ng cách đặt các câu hỏi, chẳng hạn như: Có những kiểu không thành thật nào với cha mẹ? Có những kiểu không thành thật nào với bản thân?

Nói bạn về nhà sớm hơn so với thực tế́.

Không thể thừa nhận chuyện gì khi bạn sợ hãi, lo lắ́ng hoặc bấ́t an.

Thảo luận các kiểu không thành thật

Tiế́p tục cuộc thảo luận lúc trước về các kiểu không thành thật, để giúp trẻ hình thành mong muố́n hoàn toàn thành thật cho bản thân. Hãy hỏi trẻ “Có kiểu không thành thật nào ổn không? Thế́ còn lời nói dối vô hại hay một chút khoa trương thì sao? (Hãy giúp trẻ nhận ra rằ̀ng ngay cả “lời nói dối nho nhỏ” cũng thường không cầ̀n thiế́t: Con có thể nghĩ kỹ hơn một chút, và tìm ra được một lời khen ngợi chân thành; con không cầ̀n phải khen quá, v.v... Nế́u con sẽ chân thành, tại sao lại không chân thành hế́t mức?)

Từ trái nghĩa: Từ nào có ích? Từ nào gây tổn thương?

Hoạt động này có thể giúp trẻ nắm bắt được tác động của việc thành thật và điều trái ngược lên người khác. Hãy hỏi con bạn những từ trái nghĩa hay đối ngược với không thành thật (thay từ không thành thật bằng những từ như dối trá, lừa lọc, hoặc gian lận, sau đó hãy hỏi những từ này có thể gây tổn hại như thế nào, và chúng có thể gây tổn hại cho ai. Hãy hỏi xem thành thật có thể giúp ích gì và giúp ích cho ai.

(Ghi chú: Cũng có một phương pháp "có ích hay tổn thương" tương tự trong mỗi chương giải quyết giá trị của tháng đó và những gì trái ngược với nó.)

Việc chấp nhận những "lời nói dối vô hại" có thể là một lý do khiến nhiều người giảm bớt ý niệm của giá trị. Cùng với sự thành thật không khoan nhượng luôn là cảm giác tự tin và an toàn nội tại, chúng ta cần phải giúp con cái có được nguồn sức mạnh đó ngay cả khi bản thân chúng ta chưa chắc đã có.

Chia sẻ tình huống tiến thoái lưỡng nan về thành thật của bản thân bạn

Điều này có thể giúp minh họa cho trẻ lớn hơn một chút biết rằng bạn sẵn sàng thành thật với chúng - ngay cả về những cuộc đấu tranh của bản thân bạn với sự thành thật. Phải có đủ dũng cảm để kể cho con bạn về những lần bạn phải khó khăn mới có thể thành thật được. Hãy kể cho trẻ nghe về những tai nạn "tích cực" khi bạn thành thật và những tai nạn "tiêu cực" khi bạn không thành thật - nói với trẻ về bất kỳ tình huống hiện tại nào mà bạn đang phải đấu tranh để có thể hoàn toàn thành thật.

Kiểu chia sẻ này thực sự là một lời khen ngợi đối với con bạn vì nó cho thấy bạn tin vào sự chín chắn của chúng. Không gì có thể khiến chúng tin tưởng bạn hơn thế và

không gì có thể khuyến khích chúng chia sẻ những khó khăn *của chúng* với bạn nhiều hơn thế.

Không gì ấn tượng với trẻ vị thành niên hơn những việc đầy kịch tính... và những tình huống tiến thoái lưỡng nan trong một số tình huống. Khi sống ở London, chúng tôi đã dẫn hai đứa con, một 12 tuổi và một 14 tuổi, tới xem vở nhạc kịch tuyệt vời Những người khốn khổ *dựa trên cuốn tiểu thuyết lừng danh của văn hào Victor Hugo. Trong một cảnh, Jean Valjean, người đã từng bị kết án tù và đang lẩn trốn đã thay đổi cả cuộc đời nhờ tình yêu và sự hào phóng của một vị giám mục già, đã phát hiện ra có một người giống ông vừa bị bắt và sắp bị đưa ra xét xử. Người đàn ông đó chỉ là một người nghèo khổ khốn cùng, trong khi Jean Valjean đã trở thành một người giàu có và quan trọng mà nhiều người phải phụ thuộc vào ông. Ông đã hát một bài hát về sự phiền não trong tâm trí mình: "Nếu lên tiếng, mình sẽ bị kết tội. Nếu giữ im lặng, mình lại thành kẻ khốn kiếp". Sau đó, ông đã tiến lên, cứu người đàn ông kia và giữ được cho mình sự chính trực.*

Sau buổi biểu diễn, tôi đã hỏi các con tôi là chúng thích phần nào nhất. "Phần về lương tâm ạ", đứa 12 tuổi trả lời. "Ông ấy đã làm điều đúng. Ông ấy đã nói lên sự thật, và đó chính là lý do mọi chuyện đều kết thúc có hậu".

--- Richard

Trò viễn cảnh

Trò chơi này sẽ giúp trẻ nghĩ trước về những tình huống. Hãy định nghĩa *viễn cảnh* là "khả năng có thể xảy ra được dự đoán trước cùng với những hệ quả". Sau đó, hãy định nghĩa khả năng có thể xảy ra và hệ quả (để phù hợp với mong muốn của trẻ vị thành niên, hãy dùng những từ "đao to búa lớn" như

“nói chuyện người lớn”). Sau đó, theo cách diễn đạt của bạn, hãy mở rộng và thảo luận về những “tình huống giả định”. Tình huống càng hấp dẫn, càng kịch tính càng tốt.

Gian lận. Bạn đang ngồi trong lớp tiếng Anh, làm bài kiểm tra cuối kỳ. Bạn đã chăm chỉ học tập và hai phần đầu của bài kiểm tra bạn hoàn thành rất dễ. Phần cuối khó hơn nhiều, và bạn nhận ra phần này có trong cuốn sách mà bạn không ôn tập. Bạn chắc chắn là thầy giáo không dặn bạn đọc cuốn sách đó. Bạn thấy khó chịu với thầy giáo và việc bạn không biết đáp án không phải là lỗi của bạn. Đề bài là lựa chọn câu trả lời đúng, và thật sự rất dễ để nhìn thấy câu trả lời của cậu bạn Jim ở dãy bên kia.

Khoa trương. Gia đình bạn mới chuyển về thị trấn. Bạn bắt đầu học ở một trường mới và đã làm quen được với một vài người mà bạn chưa bao giờ gặp. Trong phòng ăn trưa, các bạn hỏi ở trường cũ bạn chơi môn thể thao gì. Thực ra, bạn chỉ là cầu thủ dự bị của một đội, nhưng những người bạn kia không biết điều đó. Bạn băn khoăn nói điều bạn mong ước là đã xảy ra thay vì điều thực sự xảy ra có được không.

Bảo vệ bản thân. Bạn về muộn hơn 1 tiếng so với yêu cầu của cha mẹ. Họ đã đi ngủ, nên bạn không đánh thức họ. Giờ là buổi sáng ngày hôm sau và họ hỏi bạn về nhà vào lúc mấy giờ.

Hãy nghĩ về những viễn cảnh khác (hoặc sử dụng những tình huống có thật mà bạn biết). Hãy giúp con bạn (thông qua việc thảo luận) đi đến kết luận (và hướng kết luận đó vào từng tình huống một) rằng hầu hết những việc không thành thật đều có vẻ giải quyết được vấn đề ngắn hạn hoặc đem lại lợi ích ngắn hạn, nhưng lại dẫn tới sự thiếu tự tin vào bản thân về lâu về dài.

Dũng cảm

Dám thử những việc khó nhưng là việc tô´t. Sức mạnh để không hùa theo đám đông, để nói "không" và làm đúng như đã nói, đồ`ng thời tác động tích cực tới người khác. Thành khẩn với những lời cáo buộc và tuân theo những thôi thúc tô´t đẹp, ngay cả khi những thôi thúc đó không phổ biê´n hoặc không dễ chịu. Tỉnh táo để thân thiện và cởi mở.

Talmadge 8 tuổi: "Thật mà - phải dũng cảm lă´m mới làm gà được".

Bô´: "Ý con là sao?"

Talmadge: "Ý con là, giô´ng như trẻ con cô´ ép bô´ làm việc gì mà bô´ nghĩ là không đúng - hoặc việc gì đó nguy hiểm, nhưng bô´ không làm và chúng sẽ bảo bô´ là gà. Bô´ phải thực sự râ´t dũng cảm để nói "Ừ, mình là gà đâ´y"."

Bô´: "Bây giờ, tại sao bô´ không nói như thê´ nhỉ?"

Chúng tôi đã nói chuyện vê` lòng dũng cảm và tôi đã cô´ gă´ng giải thích, theo cách dài dòng, sự khác nhau giữa dũng cảm thực sự khi trở thành người dẫn đâ`u cái đúng, đứng lên đâ´u tranh vì điê`u bạn tin tưởng. Dũng cảm thực sự khác với dũng cảm giả tạo khi bạn vì áp lực của bạn bè mà phải châ´p nhận lời thách thức, mạo

hiểm, liề̀u lĩnh. Tôi đã cố gắ́ng truyề̀n tải khái niệm dũng cảm thực sự là một điề̀u xuấ́t phát từ bên trong, có liên quan mật thiế́t với phẩm chấ́t và bản chấ́t thật sự của con người, và hoàn toàn không liên quan tới kiểu ra vẻ can đảm bên ngoài cũng như cơ hội thể hiện chí trai để trở thành tiêu điểm của đại chúng.

Đó chính là lúc Talmadge ngắ́t lời và nói "Vâng, phải thực sự dũng cảm mới làm được gà".

--- Richard

Gia đình chúng tôi trở lại Anh trong 6 tháng với hai mục đích: Thứ nhấ́t để tránh gián đoạn và cam kế́t hoàn thành một phầ̀n cuố́n sách; thứ hai, để các con được theo học ở các trường của Anh trong khoảng 2 kỳ để chúng mở rộng hiểu biế́t.

Sau khoảng 4 tháng đầ̀u, chúng tôi đã hoàn thành được mục tiêu thứ nhấ́t, và đang thực hiện khá tố́t mục tiêu thứ hai - trừ cậu nhóc Jonah 10 tuổi. "Số́ phận" đã dành cho cậu nhóc một người thầ̀y kém xa tiêu chuẩn kỷ luật và cương quyế́t của người Anh. Ông thầ̀y đó chỉ thường thường bậc trung. Ở lớp trong số́ những đứa trẻ người Anh luôn lịch sự, lễ phép lại có hai cậu nhóc lúc nào cũng bắ́t nạt thằ̀ng bé và một nhóm chuyên bắ́t thằ̀ng bé phải nói hỗn. Quan trọng hơn cả, Jonah mắ́c hội chứng khó thở, dẫn tới bệnh viêm phổi nên thằ̀ng bé phải nhập viện. Khi Jonah hồ̀i phục, cũng chỉ còn hai hoặc ba tuầ̀n nữa là hế́t năm học. Hoàn toàn bình thường khi thằ̀ng bé thấ́y có rấ́t ít lý do để quay trở lại trường học, trong khi có hàng tá lý do để ở nhà.

Chúng tôi cho rằ̀ng nế́u không tiế́p tục đi học, thằ̀ng bé sẽ luôn nghĩ về̀ nước Anh như một trải nghiệm khó chịu, tiêu cực. Nhưng chúng tôi lại không muố́n ép thằ̀ng bé - vì thế́ chúng tôi đã tổ chức một cuộc thảo luận gia đình về̀ đề̀ tài lòng dũng cảm. Chúng tôi đã

cho thă`ng bé thâ´y ră`ng dũng cảm là làm những việc khó khăn nhưng đúng đă´n, hoặc những việc mà sau này sẽ chứng minh đó là việc tô´t nhâ´t. Chúng tôi đã nói vê` những phâ`n thưởng tương xứng có được từ việc lựa chọn con đường khó khăn nhưng đúng đă´n. Chúng tôi cũng đã nói vê` việc trèo lên lưng ngựa sau khi đã bị ngựa hâ´t ngã. Nhưng chúng tôi cũng cô´ gă´ng hiểu cảm giác của Jonah và để thă`ng bé tự quyê´t định.

Dù không cam kê´t sẽ trở lại trường học cho tới cuô´i kỳ, nhưng cuô´i cùng thă`ng bé cũng có chút dũng khí để nói nó sẽ quay trở lại xem trường học có thể tệ đê´n mức nào.

Thời điểm đó chúng tôi đã quyê´t định phó mặc cho may rủi càng ít càng tô´t. Chúng tôi đã trực tiê´p đê´n gặp thâ`y giáo của con, nói với thâ`y vê` tình huô´ng hiện tại và yêu câ`u thâ`y khuyê´n khích thă`ng bé nhiê`u hơn, chỉ trích ít đi. Hôm đâ`u tiên Jonah quay trở lại trường, tôi đã đi cùng với con, cô´ gặp vài người bạn cùng lớp của con, và nói chuyện với các bạn của thă`ng bé vê` môn bóng đá Mỹ, vê` môn học yêu thích của chúng, hi vọng ră`ng Jonah có thể cảm thâ´y thoải mái tiê´p tục cuộc nói chuyện.

Sau đó cả gia đình đã xúm vào khen ngợi Jonah. Ô`, chúng tôi khen râ´t nhiê`u. "Dũng cảm lă´m, Jonah - Thật dũng cảm khi đi tới và làm việc khó!"

Cuô´i cùng đó lại là trải nghiệm tuyệt vời. Thă`ng bé đã nỗ lực và đã đạt được vài điểm A trong vài tuâ`n cuô´i cùng đó. Thă`ng bé đã nỗ lực để nghe theo lời hướng dẫn và đã nhận được vài lời khen ngợi từ người thâ`y luôn phê bình nó. Thă`ng bé đã râ´t nỗ lực để giao tiê´p, tương tác với các bạn cùng lớp, nhưng vẫn đủ mạnh mẽ, cứng ră´n để từ chô´i nói tục, chửi bậy. Hai hay ba đứa trong sô´ đó đã ngưỡng mộ thă`ng bé vì điê`u đó và đã

kê´t bạn, sau này trở thành những người bạn thường xuyên thư từ với thă`ng bé.

Chúng tôi đã cô´ gă´ng giúp Jonah thể hiện lòng dũng cảm và tình huô´ng của thă`ng bé đã giúp chúng tôi định nghĩa từ đó có nghĩa là gì.

--- Linda

Như vậy... dũng cảm có nghĩa là làm việc đúng đă´n dù việc đó có khó khăn (và ngay cả khi điê`u đó khiê´n bạn bị gọi là "gà").

Trẻ học dũng cảm thông qua những câu chuyện, những trò chơi, thông qua việc đóng kịch và thảo luận, nhưng chúng chỉ có thể học cách *có* và *thể hiện* lòng dũng cảm thông qua tâ´m gương là bạn và thông qua những lời khen ngợi bạn dành cho việc thể hiện *của chúng* (hoặc thậm chí là nỗ lực của chúng).

CHỈ DẪN CHUNG

Khen ngợi cô´ gă´ng của trẻ. Hãy khen thưởng lòng dũng cảm, dù là nhỏ nhâ´t, của trẻ ở bâ´t cứ tuổi nào. Theo định nghĩa, dũng cảm là việc khó. Nó luôn đòi hỏi người ta phải vượt qua trạng thái tim đập thình thịch và cảm giác bâ´t an trong đâ`u. Khi trẻ thực hiện bước này và thử nỗ lực, trẻ xứng đáng được khen ngợi. Lời khen phải dành cho sự dũng cảm *cô´ gă´ng*, dù có thành công hay không. Hãy khen trẻ vì đã cô´ gă´ng ăn món ăn mới, cô´ gă´ng nói chuyện với người bạn mới, cô´ gă´ng xây một mô hình khó, cô´ gă´ng đọc một cuô´n sách khó, cô´ gă´ng thực hiện một hoạt động không quen thuộc. Đặc biệt khen ngợi sự dũng cảm *đạo đức* - không cặp kè với những bạn làm việc xâ´u, nói sự thật khi có thể nói dô´i dễ dàng, v.v...

Dạy bă`ng cách làm gương - thể hiện lòng dũng cảm và chỉ rõ điê`u đó. Hãy cho trẻ hình mẫu cha mẹ dũng cảm. Hãy

nói cho trẻ về những việc khó khăn mà bạn làm - không phải theo cách khoe khoang, khoác lác, mà theo cách thẳng thắn, thật thà, để trẻ biết rằng những việc đó cũng khó đối với cả người lớn. Nếu bạn được giao một việc khó, hãy nói cho trẻ biết. Nếu bạn đã nói chuyện với người nào đó vốn dĩ vẫn khiến bạn thấy không thoải mái, hãy nói cho trẻ biết. Nếu bạn chiến thắng được áp lực bạn bè, hãy nói với trẻ. Hãy nghĩ về những việc trong quá khứ và cả những tình huống hiện tại.

Phân biệt sự khác nhau giữa dũng cảm và "mạnh miệng", giữa thiếu dũng cảm và nhút nhát. Điều này sẽ giúp trẻ nhận ra rằng dũng cảm là một phẩm chất, không phải một tính cách. Nếu bạn có một hoặc một vài đứa con đặc biệt nhút nhát, phải làm sao để chúng hiểu được bạn không cố dạy chúng mạnh miệng hơn hoặc "nổ" hơn. Hãy nói cho trẻ về sự *dũng cảm thầm lặng* - lòng dũng cảm nói không với điều sai trái, lòng dũng cảm nói câu chào với đứa bé bị bạn bè cách ly. Hãy giải thích rằng trái tim ai lúc đó cũng đập mạnh một chút, rằng tất cả chúng ta đều hơi sợ, nhưng dù thế nào chúng ta cũng *có thể* làm điều đúng đắn.

Hãy giúp trẻ hiểu điều làm nên dũng cảm. Chìa khóa để dạy trẻ mọi độ tuổi lòng dũng cảm là nhận ra rằng sự chuẩn bị và sự tin tưởng hay niềm tin (không hẳn là "đức tin") tạo thành lòng dũng cảm. Con của chúng ta sẽ dũng cảm nếu chúng có sự chuẩn bị, dù sự chuẩn bị đó là suy nghĩ thấu đáo về việc đưa ra quyết định và dạy chúng tự tin nói không hay là khuyến khích chúng tập một bài piano cho buổi độc diễn và giúp chúng cảm thấy tự tin rằng chúng có thể biểu diễn tốt. Tin rằng trẻ có thể làm điều mà chúng biết là đúng chính là chìa khóa dẫn tới lòng dũng cảm. Trẻ có thể nhận ra rằng niềm tin không có nghĩa là tin rằng mọi việc sẽ lộ diện, mà là tin rằng *chúng* có thể *hé lộ* mọi việc.

Phương pháp dành cho trẻ trước tuổi tới trường

Khen ngợi khi trẻ nỗ lực

Hãy giúp trẻ cảm nhận được niềm vui của việc nỗ lực và biết được rằng lòng dũng cảm là ở quá trình nỗ lực, chứ không phải ở kết quả. Nếu đứa con bé bỏng của bạn đang cố học đạp xe hai bánh, buộc dây giày, hoặc nhảy dây, nhưng không làm được, hãy khen ngợi mọi nỗ lực và an ủi con là bé sẽ làm được tốt hơn. Giúp bé đừng lo lắng về thất bại. Hãy khuyến khích trẻ thử lại. Hãy làm mọi việc bạn có thể để giúp trẻ thành công.

Ngày đầu tiên đứa con 4 tuổi của tôi đặt chân lên chiếc xe đạp hai bánh, thằng bé rất phấn khích với việc đo quãng đường đi được. Nó rất tự hào khi tự mình đi được 3m đầu tiên, sau đó là 6m. Cuối cùng, nó đã có thể đạp được cả một đoạn dài và đi ra đường. Vì trời tối nhanh trong buổi chiều tháng Mười đó, và Eli đã thấm mệt sau cả một ngày dài tập xe đạp, thằng bé ngoặt quá nhanh và ngã lên vỉa hè, làm gãy mất hai chiếc răng cửa. Tiếng răng va xuống vỉa hè nghe như tiếng những khối ghép hình rơi trên sàn phòng bếp cứng. Sau khi được tức tốc đưa đến phòng khám nha khoa, nha sĩ đã nói không thể làm được gì, nhưng thằng bé chỉ phải chịu cảnh đó trong khoảng 2 năm cho tới khi răng vĩnh viễn mọc. Sáng hôm sau, giữa những lời cổ vũ, động viên không ngớt của các anh, các chị, thằng bé đã "lại trèo lên yên xe".

Một cô chị nói với Eli rằng thằng bé trông thật hoàn hảo cho lễ Halloween, cô chị khác thì hứa sẽ dạy thằng bé hát câu "Tất cả những gì tôi muốn cho lễ Giáng sinh là hai chiếc răng cửa của tôi" trong kỳ nghỉ lễ sắp tới.

--- Linda

Nghĩ về tuổi thơ của mình, có lẽ tất cả chúng ta đều phát hiện ra rằng một số thời khắc dũng cảm nhất của

chúng ta lại bắt nguồn từ những thất bại mà sau đó chúng ta được khuyến khích để thử lại.

Hãy nhớ, bạn không được khen trẻ quá! Nhưng nỗ lực của trẻ được khen ngợi sẽ trở thành "kiến trúc thượng tầng" của lòng dũng cảm sâu sắc và bền vững.

Câu chuyện về Tim đập nhanh

Kể câu chuyện dưới đây có thể giúp trẻ nhỏ vượt qua được nỗi sợ hãi thường cản trở ngay cả những hành động nhỏ nhất của lòng dũng cảm, giúp trẻ nhận ra rằng hoàn toàn bình thường khi cảm thấy sợ hãi:

> Tim Betsy đang đập thình thịch. Cô bé đang ở lớp học bơi, thầy giáo muốn cô bé nhảy từ ván nhảy xuống và bơi sang phía bên kia bể bơi. Cô bé biết là mình có thể làm được - cô có thể dễ dàng bơi được xa như vậy, nhưng nhìn từ trên ván nhảy xuống cô có cảm giác nó quá cao. Cô không nghĩ ván nhảy lại cao như vậy. Cô muốn quay đầu lại và bước xuống khỏi tấm ván, nhưng cô cũng muốn nhảy xuống và bơi. Tim cô cứ đập thình thịch, thình thịch.
>
> Betsy hít một hơi thật sâu và nhảy xuống. Cô rơi tõm xuống nước và bơi sang bờ bên kia. Cảm giác của cô bé mới tuyệt làm sao! Cô đã làm được. Cô cười, miệng ngoác tới tận mang tai.
>
> Cuối tuần sau, bố Betsy dẫn cô bé đi xem phim. Cô bé đã có khoảng thời gian vui vẻ, và trên đường về nhà, cô bé muốn quàng vai bố và nói cho bố biết cô yêu bố nhiều như thế nào. Nhưng bố cô bé là một người đứng đắn và nghiêm chỉnh, nên cô bé không biết bố có thích nghe cô nói vậy hay không. Có lẽ bố sẽ nghĩ cô bé "ủy mị" hoặc ngớ ngẩn, và có lẽ bố sẽ chẳng nói gì. Nhưng cô vẫn muốn vòng tay ôm bố và nói "Con yêu bố". Cô bé có cảm giác đó là điều đúng đắn. Tim cô bé

đập thình thịch khi cô bé ngồi trong chiế́c xe yên tĩnh, dõi mắ́t nhìn bố́ và cô quyế́t định phải làm gì.

Cô bé nhớ lại tim mình đã đập nhanh như thế́ nào trước khi cô quyế́t định nhảy xuố́ng từ ván nhảy - và cô cũng nhớ cảm giác tuyệt vời sau khi cô nhảy. Cô bé nhoài người sang phía bố́, ôm cánh tay bố́ và nói “Con cám ơn bố́ vì bộ phim. Phim rấ́t hay ạ. Con yêu bố́!” Bố́ cô bé, vì là một người trầ̀m tính, nên ông không nói nhiề̀u, nhưng ông đã đặt tay lên tay cô bé và nói “Cám ơn con, con yêu” bằ̀ng giọng nói trầ̀m ấ́m, yêu thương. Betsy ngẩng đầ̀u lên và cô bé nghĩ là mình đã nhìn thấ́y một giọt nước mắ́t trên má bố́. Lúc này tim cô bé đã trở lại bình thường, cô bé cảm thấ́y còn tuyệt vời hơn cả khi cô nhảy xuố́ng bể bơi.

Dạy trẻ nhìn vào mắ́t người khác

Điề̀u này có thể giúp trẻ học được thói quen có lợi là dũng cảm và cho bạn cơ hội tố́t để khen ngợi. Hãy hình thành một truyề̀n thố́ng gia đình là nhìn vào mắ́t người đố́i diện. Hãy giải thích cho trẻ nhỏ biế́t là nế́u bạn nhìn thẳng vào mắ́t người khác, họ sẽ thích bạn và biế́t được rằ̀ng bạn cũng thích họ. Hãy tập nhìn vào mắ́t nhau khi nói “Xin chào”, “Bố́/Mẹ/... thế́ nào?”, “Cám ơn” hoặc khi bạn đưa ra những câu hỏi “Bạn số́ng ở đâu?”, “Bạn học trường nào thế́?”, v.v... Hãy tổ chức một cuộc thi nho nhỏ xem ai có thể nhìn vào mắ́t người khác lâu nhấ́t trong lúc nói chuyện. Và cả “đọ mắ́t” nữa (xem ai có thể nhìn vào mắ́t người khác lâu nhấ́t mà không chớp mắ́t).

Hãy giải thích cho trẻ hiểu rằ̀ng dũng cảm có nghĩa là không có gì phải che giấ́u - và khi chúng ta nhìn thẳng vào mắ́t người nào đó, có nghĩa là chúng ta nói “Tôi tin tưởng bạn và bạn cũng có thể tin tưởng tôi”. Học điề̀u này giúp chúng ta không sợ đặt câu hỏi cho người khác hay bắ́t đầ̀u cuộc trò chuyện.

Câu chuyện con rồng

Câu chuyện dưới đây có thể giúp trẻ chưa đế́n tuổi tới trường và trẻ lứa tuổi tiểu học liên hệ lòng dũng cảm trong chuyện với cơ hội thể hiện lòng dũng cảm hàng ngày của chính chúng:

> Trước đây, hoàng tử nhỏ chưa bao giờ nhìn thấ́y rồng, nhưng cậu đã được nghe kể về rồng và biế́t được sức mạnh siêu phàm của chúng cũng như về ngọn lửa mà chúng có thể phun ra từ mũi.
>
> Sáng hôm đó, khi rồng xuấ́t hiện, hoàng tử chỉ có một mình. Hoàng tử đi dạo buổi sớm trên con ngựa yêu thích, và cậu vừa mới phi nước đại phóng vào rừng. Khi cậu rẽ vào một góc, cậu thấ́y mình mặt đố́i mặt với con rồng (con rồng cũng đang ngạc nhiên như cậu). Cậu có thể thúc ngựa quay đầ̀u và chạy, cậu sẽ thoát được, nhưng con rồng đang hướng về thị trấ́n và chắ́c chắ́n là mọi người sẽ bị thương hoặc bị giế́t.
>
> Chàng hoàng tử, tim đập nhanh vì sợ hãi, đã tấ́n công, đâm sâu lưỡi gươm vào cổ của con rồng - vị trí vố́n dùng để hút không khí vào tạo thành lửa để phun ra. Con rồng chế́t và thế́ là vương quố́c đã được cứu.

Hãy mở rộng và phát triển câu chuyện này theo ý bạn. Sau đó hãy hỏi “Hoàng tử có dũng cảm không?” (Có.) “Trong thế́ giới ngày nay, chúng ta có cầ̀n phải dũng cảm không?” (Có.) “Tại sao? Chúng ta không có rồng mà!” (Vì còn có những thứ khác, ngoài rồng, cũng đòi hỏi lòng dũng cảm.)

Hãy lập một danh sách “những con rồng ngày nay” - những việc đòi hỏi lòng dũng cảm:

- Thừa nhận sai nế́u bạn sai.
- Làm điề̀u đúng đắ́n khi người khác không làm.

- Nói lời chào người bạn mới hoặc người mà bạn không biết.
- Nói không khi bạn bè cố ép bạn làm việc mà bạn biết là không nên làm.
- Dậy sớm vào buổi sáng giá rét để tập đàn piano trước khi đến trường.

Phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Giải thưởng Người dẫn đầu việc đúng đắn

Trao giải thưởng này cho thành viên gia đình giúp bạn nhận biết và khen ngợi lòng dũng cảm mà trẻ đã thể hiện. Hãy trao giải thưởng N.D.Đ (Người dẫn đầu việc đúng đắn) luân phiên cho các thành viên trong gia đình vào mỗi ngày Chủ nhật khi ngồi ăn tối. Hãy hỏi "Ai là người giành chiến thắng nhận được giải thưởng N.D.Đ tuần này nhỉ?" Hãy để các thành viên trong gia đình (bao gồm cả bố mẹ) nghĩ về tuần vừa qua, cố gắng nhớ lại lúc họ có cơ hội đứng lên đấu tranh cho điều họ tin tưởng - lúc mà "đám đông" làm việc gì sai hoặc nguy hiểm hoặc có hại và bạn nói không hoặc cố thuyết phục họ không làm việc đó, hoặc lúc chỉ mình bạn làm việc gì đó đúng, ngay cả khi không ai làm. Ghi chú: Giải thưởng Phá băng ở trang 258 cũng là một giải thưởng hay dành cho lòng dũng cảm.

> *Một buổi tối, chúng tôi đang ngồi trong phòng khách, đọc truyện trước giờ đi ngủ cho hai cậu con trai Noah 6 tuổi và Eli 3 tuổi. Câu chuyện kể về nàng công chúa đã hôn một con ếch và biến con ếch thành một chàng hoàng tử. Noah đã nghe truyện này trước đó, đến đoạn sắp diễn ra nụ hôn, thằng bé đã hỏi: "Chuyện gì sẽ xảy ra nếu* ***công chúa*** *biến thành một con ếch?"*

Hai đứa con khác của tôi cũng đang nghe, câu hỏi của Noah không chỉ khiế́n chúng bật cười sảng khoái, mà còn mở ra một cuộc thảo luận sôi nổi. Chúng ta ảnh hưởng tới người khác hay chịu ảnh hưởng của người khác? Chúng ta có dũng khí làm điề̀u mà chúng ta cho là đúng, hi vọng người khác cũng sẽ làm như vậy, hay chúng ta cũng lại giố́ng họ bằ̀ng cách làm điề̀u mà họ làm?

--- Linda

Trò chơi đỏ, cam và vàng

Trò chơi này sẽ khiế́n trẻ thấ́y vui khi nghĩ về̀ lòng dũng cảm và những lựa chọn thay thế́ lòng dũng cảm trong nhiề̀u tình huố́ng khác nhau. Hãy bắ́t đầ̀u với ba mẩu giấ́y thủ công hoặc ba tấ́m thẻ có màu đỏ, vàng và cam. Hãy hỏi trẻ xem chúng sẽ làm gì trong những tình huố́ng khác nhau, và giữ thẻ màu tương ứng với câu trả lời của chúng (đỏ = dũng cảm, cam = trung lập hoặc bình thường, vàng = không dũng cảm, hơi nhút nhát). Hãy đưa ra nhiề̀u tình huố́ng khác nhau và để trẻ biế́t chúng có thể đưa ra cả ba cấ́p độ của câu trả lời hay không. Có thể sử dụng danh sách các tình huố́ng dưới đây và bổ sung thêm những tình huố́ng của riêng bạn:

- Bạn được một người bạn mời hút thuố́c. Vàng - bạn hút. Cam - bạn không hút. Đỏ - bạn báo với ban giám hiệu trường.

- Bạn có cơ hội được tham gia lớp nâng cao về̀ môn học mà bạn học tố́t. Vàng - bạn từ chố́i. Cam - bạn nói "Có lẽ để năm sau". Đỏ - bạn theo học.

- Bạn gặp ông bà, lầ̀n đầ̀u tiên trong năm. Bạn muố́n ôm ông bà, nhưng có rấ́t nhiề̀u người ở xung quanh và bạn cảm thấ́y xấ́u hổ. Vàng - bạn đứng đó và nhìn về̀ phía họ. Cam - bạn nắ́m tay ông bà. Đỏ - bạn ôm chầ̀m lấ́y họ.

- Một học sinh từ một nước khác mới chuyển tới trường. Bạn â´y không nói được tiê´ng Anh, bạn â´y có vẻ sợ sệt. Vàng - bạn phớt lờ cậu bạn đó. Cam - bạn chờ cho tới khi thâ´y có người nói chuyện với cậu bạn đó, sau đó bạn mới thử. Đỏ - bạn là người đâ`u tiên nói chuyện với cậu bạn đó.

- Có một cuộc thử giọng cho buổi hội diễn âm nhạc của trường. Bạn muô´n hát, nhưng không có người bạn nào của bạn thử vì họ cho rằ`ng âm nhạc là thứ vớ vẩn. Vàng - bạn không thử. Cam - bạn thử một tiê´t mục đơn ca. Đỏ - bạn nói với các bạn của mình rằ`ng bạn không nghĩ âm nhạc là thứ vớ vẩn, và bạn mời họ cùng thử với bạn, trong một tiê´t mục đô`ng ca.

- Bạn có một chiê´c áo len mà bạn thích, nhưng nó lại khác với kiểu "mọi người đang mặc". Vàng - bạn vâ´t nó đi và tậu một chiê´c áo mới mà mọi người đê`u có, dù bạn không thích những người đó cho lắ´m. Cam - bạn không mặc chiê´c áo đó và cũng không mua một chiê´c áo mới. Đỏ - bạn mặc chiê´c áo mà bạn thích.

- Nghĩ ra những tình huô´ng của riêng bạn - có thể dựa trên trải nghiệm thực tê´.

Câu chuyện vê` Butch O'Hare

Kể câu chuyện sau để con bạn hiểu vê` lòng dũng cảm thực sự và người anh hùng đích thực:

> Trong Thê´ chiê´n thứ hai, anh phi công Butch O'Hare đã cô´ gắ´ng quay trở lại tàu sân bay sau khi máy bay chiê´n đâ´u của anh ta bị trục trặc. Phi đoàn trưởng đã điê`u anh vê` vì nghĩ rằ`ng chiê´c máy bay hỏng của anh không còn chiê´n đâ´u được nữa và O'Hare nên đem nó trở vê` tàu sân bay dù nó vẫn có thể bay được.
>
> Không muô´n rời nhiệm vụ, nhưng O'Hare buộc phải tuân thủ mệnh lệnh của câ´p trên và quay trở vê` tàu sân

bay. Trên đường đi, tình cờ anh đã chặn được một phi đội máy bay tiêm kích Zero của Nhật Bản (máy bay chiến đấu) bay từ hướng khác về tàu sân bay Mỹ - nếu không có máy bay thì tàu sân bay Mỹ khó có thể chống trả được phi đội tiêm kích kia.

Bất chấp chiếc máy bay bị hỏng, O'Hare đã tạo ra một cuộc không chiến và cuối cùng đã bắn hạ được 6 máy bay địch. Cuối cùng, khi đã hết đạn, anh bắt đầu cố găng đâm thẳng vào những chiếc máy bay Nhật còn sót lại, hi vọng có thể hạ thêm ít nhất một chiếc máy bay địch nữa, dù rằng làm như vậy anh có thể phải trả giá bằng cả mạng sống của mình. Chỉ huy phi đội tiêm kích của Nhật nhận thấy đang phải đối phó với "một tên điên", một người không màng đến sự sống của bản thân, nên đã quyết địnhrút quân và chuyển hướng bay. O'Hare đã tấn công phi đội của Nhật với dự định hi sinh bản thân, hi vọng có thể hạ được tối đa máy bay địch để cứu sống hàng nghìn đồng đội ở tàu sân bay.

Cuối cùng, kỳ diệu là O'Hare đã có thể điều khiển được chiếc máy bay tàn tạ của anh quay về và hạ cánh an toàn xuống tàu sân bay. Anh trở thành một trong những người hùng được tặng thưởng huân chương cao quý nhất trong thời chiến. Vài năm sau, sân bay tại quê hương anh, Chicago, đã được đặt tên là Phi trường O'Hare nhằm vinh danh anh. Nó đã trở thành phi trường tấp nập nhất trên thế giới.

"Điều tôi giỏi"

Danh sách này sẽ cho trẻ sự tự tin cần thiết để trẻ táo bạo hơn - và từ đó khuyến khích trẻ phát triển cá tính và sự sáng tạo riêng. Trẻ có lòng tự tôn cao sẽ dễ nảy sinh lòng dũng cảm.

Hãy ngồi lại với riêng từng trẻ và giúp chúng lập một danh sách những việc mà chúng giỏi - tài năng, kỹ năng, khả

năng và năng khiếu. Hãy cố lập một danh sách *dài* - bao gồm cả những việc chung chung và rõ ràng như "chạy nhanh" hay "hát hay" tới những việc ít nghĩ tới như "giỏi làm em bé cười" hay "giỏi nhận biết những thứ đẹp".

Phải cẩn thận để chỉ liệt kê những việc thực sự có khả năng. Đừng tâng bốc. Nếu trẻ không giỏi bóng chày, đừng liệt kê việc đó (dù bạn có thể liệt kê là "giỏi cổ gắng trong môn bóng chày").

Khi hoàn thành danh sách, hãy cùng nhau nghĩ về nó. Hãy hỏi trẻ "Có người nào khác cũng có đúng những khả năng này không?" Hãy giải thích rằng trẻ là duy nhất và không có ai hoàn toàn giống mình. Hãy làm cho trẻ cảm thấy con đặc biệt, và hãy nói với con phải *luôn* là chính mình vì bản thân mình là độc nhất và đặc biệt. Hãy khuyến khích trẻ không bao giờ được bắt chước bất kỳ ai khác vì bạn thích chúng và yêu chúng vì *chính* con người chúng.

Mối quan hệ giữa khó và tốt

Hoạt động này sẽ giúp trẻ bắt đầu hứng thú chứ không trốn tránh những thử thách cam go. Với trò chơi này, hãy chia thành hai đội, mỗi đội có ít nhất một trẻ. Giả sử bạn sẽ đề cập đến một số hành động cụ thể và bạn muốn một đội viết xem mỗi hành động đó là "khó" hay "dễ". Đội còn lại sẽ viết "tốt" hoặc "xấu" về mỗi hành động đó. (Mỗi đội sẽ cần một tờ giấy được đánh số từ 1 đến 10 và một chiếc bút chì.)

1. Dậy sớm và ôn tập cho bài kiểm tra.

2. Nói xin lỗi với người nào đó mặc dù đó là việc rất xấu hổ.

3. Tập tành hút thuốc với bạn để chúng không gọi bạn là gà.

4. Kế t bạn với học sinh mới ở trường, dù tấ t cả những người khác đề u phớt lờ bạn ấ y.

5. Ngủ nướng ngày thứ Bảy thay vì dậy dọn dẹp nhà cửa.

6-10. Bạn tự thêm (cố gắ ng lấ y từ kinh nghiệm có thật).

Khi trò chơi kế t thúc, hãy ghép danh sách của hai đội lại. Hãy xem "khó" thường đi kèm với "tố t" tới mức nào.

Phương pháp dành cho trẻ vị thành niên

Hãy cố ghi nhớ câu nói của Shakespeare: "Những ngờ vực của chúng ta chính là kẻ phản bội, khiế n chúng ta đánh mấ t điề u tố t đẹp mà chúng ta có thể đạt được bằ ng cách không cố gắ ng".

Bài tập ghi nhớ này cho trẻ một công cụ nhắ c nhở thường xuyên rằ ng ý tưởng và động cơ tố t đẹp nên được thực hiện ngay cả khi chúng ta cảm thấ y xấ u hổ, e dè hoặc thấ y không thỏa đáng.

Hãy thảo luận với trẻ vị thành niên xem sự ngờ vực và cảm giác bấ t an thường cản trở chúng ta thử làm việc gì hoặc thực hiện ý tưởng tố t đẹp mà chúng ta có tới mức nào. Hãy nghĩ về một vài kinh nghiệm của bản thân để chia sẻ. Hãy yêu cầ u trẻ nhớ lại một số chuyện. Phải củng cố ý nghĩ thử và thấ t bại dù sao vẫn tố t hơn là không thử. Hãy cùng học thuộc những câu nói khác (và cùng thảo luận cả khi học và khi chúng xuấ t hiện trong những tình huố ng cụ thể sau này):

> "Được yêu và đánh mấ t vẫn còn tố t hơn là chưa bao giờ được yêu"
>
> --- Shakespeare

“Nhận ra mình còn thiếu tự tin cũng đủ để củng cố sự tự tin của bản thân”

--- Khuyết danh

Trong cuộc chiến mang tên cuộc đời, người chiến thắng không phải là người hay chỉ trích - cũng không phải là người chỉ ra khi nào kẻ mạnh vấp ngã hay lúc nào thì một người có thể làm tốt hơn.

Vinh quang thuộc về người *thực sự đứng* trên đấu trường, người thực sự đấu tranh để làm những điều tuyệt vời... người mà cuối cùng, nếu thành công, sẽ biết niềm vui chiến thắng và nếu thất bại, ít nhất cũng sẽ không bao giờ tìm quên trong những tâm hồn lạnh lẽo và nhút nhát của những người không bao giờ biết mùi vị của thành công hoặc thất bại.

--- Theodore Roosevelt[(1)]

“Có rất nhiều nguyên nhân đáng để tôi xả thân - nhưng chẳng có nguyên nhân nào khiến tôi phải sát nhân.”

--- Mahatma Gandhi[(2)]

Dũng cảm và trái ngược với dũng cảm: Có lợi hay tổn thương

Hoạt động này giúp trẻ vị thành niên hiểu tại sao dũng cảm lại là một ưu điểm và tập trung vào những lý do để phát triển lòng dũng cảm. Như mọi khi, với phương pháp này, hãy hỏi những từ trái nghĩa hay tương phản với từ *dũng cảm (nhút nhát, nghi ngờ, sợ hãi, thích đổ lỗi cho người khác...)*. Hãy thảo luận xem lòng dũng cảm có thể giúp đỡ ai và giúp đỡ như thế nào. Sau đó hãy thảo luận xem những từ ngược nghĩa với nó có thể gây tổn hại tới ai và như thế nào.

Quyết định sẵn

Điều này có thể giúp trẻ vị thành niên đưa ra những quyết định đúng đắn - và dũng cảm - *trước khi* chúng ở trong những tình huống dễ đưa ra quyết định sai lầm. Hãy giải thích với trẻ vị thành niên rằng quyết định tốt nhất nhiều khi lại là quyết định được đưa ra từ trước - trước cả khi chúng ta đối mặt với áp lực phải đưa ra quyết định. Hãy giúp trẻ lập một danh sách "những quyết định sẵn" (tốt nhất là ở mặt sau của cuốn nhật ký). Chẳng hạn như: Tôi sẽ không hút thuốc. Tôi sẽ không gian lận. Tôi sẽ không thô lỗ hoặc tàn nhẫn ngay cả khi những người xung quanh tôi đều thế, v.v và v.v...

Với mỗi "quyết định sẵn" hãy giúp trẻ vị thành niên hình dung ra tình huống trong tương lai khi mà có thể sẽ rất khó để giữ được quyết định đó. Hãy cùng nhau suy nghĩ. Hãy chỉ cho trẻ thấy khi đã quyết định từ trước thì việc làm những điều đúng đắn có thể dễ dàng hơn biết bao.

Để minh họa cho luận điểm này, hãy kể cho chúng nghe câu chuyện về Abraham Lincoln(3) khi đang ngồi trên xe ngựa với một người quan trọng và có tầm ảnh hưởng. Người này cứ khăng khăng mời Lincoln hút thuốc cùng với ông ta. Ông ta còn nói rằng ông ta sẽ cảm thấy bị xúc phạm nếu Lincoln không hút.

Abraham Lincoln đã trả lời rằng ông đã đưa ra quyết định không hút thuốc từ cách đó 20 năm. Ông tự hứa với mình là sẽ thực hiện quyết định đó, ông thậm chí còn cam kết với cả mẹ mình. Vì ông đã đưa ra quyết định từ trước, nên ông dễ dàng có được sự dũng cảm để duy trì quyết định đó, cuối cùng người bạn kia không cố nài ép ông thêm nữa.

Khuyến khích trẻ thử những việc mới

Hãy giúp con bạn phát triển thái độ mạnh dạn hơn nhằm giúp chúng mở rộng tầm mắt. Hãy khuyến khích trẻ ăn

thử món gì khác ngoài bánh humburger và món rán. Hãy nhắc trẻ vị thành niên rằng có rất nhiều thứ tốt đẹp trong cuộc đời này, và hãy giúp chúng hình thành thái độ ưa mạo hiểm đối với những thứ hoàn toàn an toàn. Nhưng cũng cần phải chỉ rõ sự khác biệt giữa mạnh dạn và liều lĩnh.

Tôi đưa ba con đi cùng trong một kỳ nghỉ ngắn. Khi đó chúng tôi đang sống ở Anh, chúng tôi đã đến Pháp và dừng chân ở một nhà hàng hải sản. Cô gắng để trở thành một tấm gương về lòng dũng cảm và bạo dạn, tôi đã nhìn vào tờ thực đơn và gọi món có tên là "tinh hoa của biển" vì nó được đánh dấu là món ăn đặc biệt dành cho gia đình. Bọn trẻ không ấn tượng, cũng chả bị ảnh hưởng bởi lòng "quả cảm" của tôi, tiếp tục gọi món cá và khoai chiên.

Khi đồ ăn được đưa lên, cô phục vụ đặt trước mặt tôi một chiếc đĩa hai tầng với vô số loại cá sống. Có mực, có bạch tuộc, có cá chình, và có sên biển cùng với những thứ "bớt kinh dị" hơn như hàu, trai, sò và tôm hùm.

Tôi nhận rằng thực tế chính là một phần hay ho của lòng dũng cảm, và tự nhắc mình rằng đó dù sao cũng không phải là "tháng" dạy giá trị dũng cảm, tôi đã gửi trả món "tinh hoa của biển" và gọi bánh humburger.

--- Richard

Lập một danh sách "Những cách thường nhật để thể hiện lòng dũng cảm"

Điều này giúp con bạn luyện tập tinh thần về lòng dũng cảm bằng cách nghĩ về những tình huống thông thường đòi hỏi lòng dũng cảm.

Phải nói rõ với trẻ rằng dũng cảm không phải là điều chỉ có ích trong lúc đánh nhau hay trong những tình huống

quan trọng và quyết định. Đó là thứ mang tính thường nhật. Bạn có thể nói "Hãy vận dụng trí tưởng tượng của chúng ta một lúc, và hãy nghĩ về những tình huống thông thường đòi hỏi lòng dũng cảm, hãy cùng *đặt tên*, *phân loại* lòng dũng cảm mà mỗi tình huống đó cần".

Ví dụ:

- Mọi người đều mặc theo phong cách mà bạn không thực sự thích. Bạn đã quyết định mặc theo cách bạn thích, chứ không hùa theo đám đông. (Dũng cảm là chính mình.)

- Mọi người đều ăn trưa ở đại sảnh trường. Đó là một ngày đẹp trời và bạn muốn ăn ở ngoài trời. Các bạn của bạn không ra, nên bạn đi một mình. (Dũng cảm làm điều bạn *thích*, ngay cả khi điều đó khiến bạn phải đơn độc.)

- Bạn đang đi cùng ba người bạn. Ba người bạn này muốn lấy trộm một vài món đồ nho nhỏ của cửa hàng "chỉ để biết cảm giác thú vị của việc đó". Bạn nói không và họ trêu chọc bạn. (Dũng cảm làm điều đúng.)

- Bạn thấy có một học sinh mới trong lớp tiếng Anh. Cậu ta ngồi một mình và trông có vẻ cô đơn. Khi giờ học kết thúc, bạn tiến về phía cậu bạn đó, hỏi han về cậu ấy và kết bạn với cậu ấy. (Dũng cảm vượt qua sự nhút nhát, e dè để trở nên thân thiện.)

- Có một cuộc thi viết luận ở trường. Không có người bạn nào của bạn tham gia, nhưng bạn lại muốn. Bạn chưa bao giờ tham gia một cuộc thi viết luận, bạn không biết mình có giỏi chút nào không, nhưng bạn vẫn quyết định thử. (Dũng cảm thử.)

Shawni, cô con gái chu đáo nhưng khá nhút nhát của chúng tôi, đã quyết tâm duy trì thứ hạng gần như hoàn hảo, thứ hai, và tiếp tục có tên trên bảng danh dự. Có hai môn học mà con bé không chắc lắm và khi kỳ

học chuẩn bị kết thúc, con bé thường lo lắng về những môn đó. Tôi đã bảo con bé: "Con đến và hỏi thầy cô xem con đứng ở vị trí nào. Hãy bảo họ là con đang cố đạt điểm 4[(4)] trung bình môn và các thầy cô hãy chỉ ra cho con phải làm gì để đạt mục tiêu đó".

"Nhưng con ngại lắm, bố ạ. Thật khó để hỏi giáo viên những việc như vậy". Tôi đã nói với con bé rằng khi tôi còn là giáo viên, tôi thích khi học sinh muốn học giỏi và hỏi tôi chúng đang làm có tốt không. Cuối cùng, Shawni cũng có đủ dũng khí để hỏi. Giáo viên của con bé rất tốt, và con gái tôi đã đạt được điểm tuyệt đối.

Kết quả học tập đó đã trở thành hình ảnh tượng trưng cho phần thưởng dành cho việc làm điều khó, và giờ chính Shawni là người khuyên các em nên thường xuyên hỏi giáo viên về thứ hạng của mình.

--- Richard

Bắt được trẻ lúc dũng cảm - và khen ngợi chúng

Điều này sẽ nuôi dưỡng và phát triển quá trình hình thành lòng dũng cảm của trẻ. Chúng ta không thể áp đặt lòng dũng cảm lên con cái mình, chúng ta cũng không thể trao nó cho chúng. Trẻ phải tự tìm trong chính bản thân chúng. Chúng ta có thể giúp chúng trong quá trình này bằng cách thảo luận về lòng dũng cảm, phát hiện lòng dũng cảm và khen ngợi bất cứ khi nào chúng thể hiện điều đó.

Xem phim *Những ngọn đuốc (Chariots of Fire[(5)])*

Bộ phim này là cơ hội để trẻ có cái nhìn rõ ràng và lâu dài về sự can trường và lòng dũng cảm. Hãy cùng xem phim với trẻ. Hãy thảo luận một số hình ảnh minh họa cho lòng dũng cảm, đặc biệt là khi Eric Liddell dám đứng lên chống đối nhà vua nước Anh để đấu tranh cho điều mà anh ta tin tưởng. Hãy xem những bộ phim khác cũng minh họa cho lòng

dũng cảm. Một bộ phim yêu thích nữa của chúng tôi là *Thánh Thomas More*[(6)] (A man for all seasons).

Trầm tĩnh

Bình tĩnh. Yên ổn. Thanh thản. Có xu hướng cô ́ gă ́ng thích nghi hơn là tranh cãi. Hiểu rằ ̀ng khác biệt hiê ́m khi được giải quyê ́t thông qua mâu thuẫn, và sự hẹp hòi của người khác là dâ ́u hiệu cho thâ ́y họ gặp rắ ́c rô ́i hoặc không an toàn, do đó, họ cầ ̀n sự thâ ́u hiểu của bạn. Khả năng thâ ́u hiểu người khác cảm thâ ́y như thê ́ nào chứ không chỉ đơn thuầ ̀n là phản ứng lại họ. Kìm nén cơn giận.

Một chiê ̀u thứ Sáu (thường thì ti vi bị hạn chê ́ trong gia đình tôi vào cuô ́i tuầ ̀n), tôi bước vào và thâ ́y bọn trẻ đang dán mă ́t vào một đoạn phim hài kịch tình huô ́ng Ozzie và Harriet. *Tôi nhớ là với chương trình đó, chẳng có mâ ́y chuyện xảy ra. Không có những cuộc rượt đuổi bằ ̀ng xe, không có những tình tiê ́t giê ́t người, thậm chí cũng không có những cảnh ủy mị, sướt mướt. Tôi cũng ngô ̀i xuô ́ng xem. Ricky gặp vài vâ ́n đề ̀ ở trường và đang kiên nhẫn trình bày. Ozzie vòng tay ôm Ricky và nhẹ nhàng nói "Được rô ̀i, đừng lo lă ́ng, con trai. Chúng ta sẽ tìm ra cách giải quyê ́t thôi".*

Khi phim kê ́t thúc, tôi hỏi cậu con 8 tuổi của tôi xem nó có thích không. "Có ạ!", thằ ̀ng bé trả lời, "Con thích chương trình đó lă ́m. Bao giờ thì lại có ạ?" Khi tôi hỏi tại sao thằ ̀ng bé lại thích chương trình đó, nó nghĩ một

lúc và trả lời: "Chỉ là nó làm con cảm thấy dễ chịu thôi ạ".

--- Richard

Trẻ cần sự điềm tĩnh. Sự điềm tĩnh khiến trẻ có cảm giác an toàn. Hòa hảo và kìm nén cơn giận là giá trị quan trọng và có tác dụng lớn; giá trị này được hình thành trên nền tảng yêu thương và bầu không khí trong gia đình. *Sự thấu hiểu* là mấu chốt. Chúng ta hiếm khi mất bình tĩnh khi chúng ta cố gắng thấu hiểu. Những đứa trẻ được dạy cố gắng thấu hiểu *tại sao* mọi chuyện lại xảy ra và *tại sao* mọi người lại hành động theo một cách nào đó sẽ trở nên trầm tính hơn và biết kiểm soát hơn.

Chúng tôi sử dụng từ *trầm tĩnh* để chỉ sự thấu hiểu, sự bình tĩnh, sự kiên nhẫn, sự kiềm chế và sự điều tiết - trái ngược hoàn toàn với giận dữ, mất bình tĩnh, không kiên nhẫn và nóng nảy. Có nhiều cách để không thành thật, cũng như vậy, có nhiều cách để không trầm tĩnh. Trầm tĩnh không có nghĩa là phớt lờ hoặc loại bỏ cảm xúc, mà là *kiểm soát* cảm xúc và ngăn không cho cảm xúc gây tổn thương người khác.

Bình tĩnh và trầm tĩnh là những giá trị vì chúng giúp người khác cũng như bản thân chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn và sống tốt hơn. Ngoài việc là những giá trị, chúng còn là những phẩm chất "truyền nhiễm". Khi bạn phát triển những phẩm chất đó bên trong con người bạn, những người xung quanh bạn, đặc biệt là các con bạn, cũng sẽ "nhiễm" theo.

CHỈ DẪN CHUNG

Hãy tạo ra bầu không khí hòa hảo trong gia đình bạn. Hãy cố gắng tạo ra *bối cảnh* bạn có thể sống và dạy giá trị này. Hãy tăng cường sự điềm tĩnh trong ngôi nhà của bạn

bằng cách: (a) bật những bản nhạc thư giãn - nhạc cổ điển tạo cho người nghe cảm giác thư thái, trật tự và thanh bình; (b) kiểm soát tông và cường độ giọng nói của bạn - quát tháo, la hét thường giết chết bầu không khí thanh bình; (c) tiếp xúc với những người khác trong gia đình bạn - chúng ta thường nói nhẹ nhàng hơn khi tiếp xúc; đặt tay lên vai hoặc cánh tay người khác khi bạn nói chuyện với họ.

Trong gia đình chúng tôi, bữa tối là khoảng thời gian không bình lặng nhất. Ai cũng tranh nhau nói, càng lúc càng to hơn, cố để người khác có thể nghe được tiếng mình. Ai cũng cần bày tỏ điều gì đó. Cách duy nhất để thu hút sự chú ý của tất cả mọi người là hét to hơn so với tiếng hét của họ.

Một hôm, tôi tình cờ đọc được một bài báo trên một tờ tạp chí về một câu "thần chú" vẫn được những người ngồi thiền phương Đông sử dụng để tĩnh tâm. Tối hôm đó, vào bữa tối, khi tiếng ồn bắt đầu vang lên, vì muốn làm một việc tốt hơn, tôi đã ngồi ở đầu bàn, hít một hơi thật sâu, cụp mắt xuống, khum tay lại và bắt đầu "niệm chú": "Ommmmm".

Phần vì ngạc nhiên, phần vì tò mò, các con tôi đột nhiên im lặng. Tiếp đó, chúng nhao nhao lên hỏi: "Bố đang làm gì thế?", "Bố không khỏe à?". Vợ tôi, Linda, nói: "Nắm tay và làm cùng với bố đi". Vì luôn sẵn sàng thử bất cứ việc gì một lần, bọn trẻ đã làm theo, trong vài phút ngắn ngủi ngôi nhà vốn luôn huyên náo và ồn ào của chúng tôi đã cùng vang lên một tiếng "ommmmm" trầm lắng.

Bây giờ, gần như ngày nào chúng tôi cũng sử dụng phương pháp đó vào bữa tối - để tất cả chúng tôi cùng bình tĩnh lại, để tất cả mọi người cùng ngừng nói trong một lúc, để chuẩn bị cho lời tạ ơn trước bữa ăn. Nó đã trở thành một cách nói lời yêu thương tập thể chúng tôi dành cho nhau, và cũng là cách cùng nhau tận hưởng

một bữa tô´i văn minh. Giải pháp chỉ đơn giản là có một phút hoàn toàn im lặng trước khi bă´t đâ`u bữa tô´i.

--- Richard

*Hãy làm gương và cam kê´t điê`m tĩnh*. Hãy thực hiện và chứng minh lợi ích của việc trâ`m tĩnh cho con cái bạn, và lợi dụng tính "lây truyê`n" của phẩm châ´t đó. Là cha mẹ, bạn hoàn toàn bình thường khi nói "Bô´/Mẹ có quyê`n khó chịu" hoặc "Chúng câ`n điê`u đó". Nhưng dù chúng ta có nhiê`u "quyê`n" tới đâu thì khó chịu với trẻ chẳng có tác dụng gì và trẻ thực sự không "câ`n" nhìn thâ´y chúng ta mâ´t bình tĩnh.

Thỉnh thoảng cũng có thể "phẫn nộ chính đáng" - khi trẻ làm việc gì đó mà chúng biê´t rõ ràng là sai. Nhưng thường thì cơn giận của chúng ta bă´t nguô`n từ chính sự bực dọc của chúng ta, và tạo thành tiê`n lệ tiêu cực, thậm chí là nguy hiểm. Đáng buô`n là giận dữ, hay thay đổi, không kiên nhẫn cũng lan truyê`n như điê`m tĩnh. Trẻ thường xuyên chứng kiê´n chă´c chă´n sẽ trở thành người sở hữu những đặc điểm đó.

Đang rảo bước trong một khu mua să´m lớn, chúng tôi đã được chứng kiê´n một câu chuyện vừa buô`n cười, vừa bi kịch: Một người mẹ, đi cùng với ba đứa con, đã râ´t bực mình khi cậu con đánh một trong hai cô em. Vung tay tát mạnh vào đâ`u cậu bé, bà mẹ quát lên: "Tao dạy mày đánh em à!"

--- Linda

Hãy học cách lập trình sẵn sự điê`m tĩnh cho bản thân. Hãy dành ra một hoặc hai phút ở một mình trong phòng (hoặc trong phòng tă´m) mỗi sáng trước khi ra ngoài và gặp mọi người trong gia đình. Hãy quyê´t định sẵn cách phản ứng bình tĩnh với sự giận dữ, bực dọc hoặc với những đứa con thích trêu ngươi. Hãy thực hiện đúng chương trình đã được lập sẵn đó khi đi làm vê`.

Tôi có một người bạn. Người này có một phương pháp rất thú vị để tránh mang những bực dọc ở chỗ làm về nhà và giúp anh ta phản ứng nhã nhặn với những yêu cầu của gia đình. Anh ta đưa xe vào nhà để xe sau một ngày làm việc mệt nhọc ở văn phòng, ấn nút cho cửa tự động của nhà để xe đóng lại, và ngồi im trong chiếc xe tối tăm, tưởng tượng viễn cảnh tồi tệ nhất cho những gì có thể xảy ra bên trong ngôi nhà của anh ta. Anh ta tưởng tượng căn nhà bừa bộn, các con thì đang đánh nhau, vợ anh ta cáu bẳn vì có một ngày chẳng ra gì ở chỗ làm và chẳng ai trong nhà buồn ăn tối. Sau đó, anh ta lại tưởng tượng mình sẽ phản ứng bình tĩnh, nhẹ nhàng và thấu hiểu.

Sau đó, anh ta nói: "Tôi bước vào nhà và có một trong hai khả năng xảy ra: Hoặc mọi thứ đúng như những gì tôi tưởng tượng và tôi phản ứng đúng như tôi dự kiến, hoặc mọi thứ tốt hơn tôi tưởng tượng, trong trường hợp này, tôi thấy vui vẻ và dễ chịu hơn".

--- Richard

Hãy dạy bằng cách khen ngợi. Hãy cố gắng phát triển sự điềm tĩnh "truyền nhiễm" trong chính bạn và phát triển điều đó ở trẻ thông qua những lời khen tích cực.

Ngoài việc phát triển sự điềm tĩnh trong chính bản thân và cố gắng phản ứng theo cách yên bình nhất, cha mẹ cần học một điều: "Khen ngợi đem lại cảm giác bình yên" trong khi "tiêu cực đem lại cảm giác lo lắng".

Một mùa hè, tôi có một cơ hội hiếm hoi được nghỉ 3 ngày ở Scotland với ba đứa con lớn của mình. Tôi đã mường tượng về 72 giờ tuyệt vời được cùng với những đứa trẻ này học những điều tuyệt vời về lịch sử và văn hóa, nhưng thực tế không như vậy. Một đứa thì không thích đồ ăn của Scotland, nó không thể nghĩ ra món gì

khác ngoài các món ăn nhanh của McDonald (con bé cứ khăng khăng dù sao thì món đó nghe cũng có vẻ Scotland); một đứa thì không muốn dậy sớm để đi thăm thú các nơi; còn một đứa thì chỉ muốn ngủ. Trong khi một đứa tỉ mẩn đi khắp các phòng và đọc hết các tấm biển ghi chú trong tòa lâu đài thì đứa khác lại chỉ muốn nhanh nhanh chóng chóng đi một lượt để có thể đi được nhiều nơi khác. Tôi bực mình với đứa kén ăn, khó chịu với những vụ cãi nhau vặt của bọn trẻ và thất vọng vì chúng tôi đã đi cả một chặng đường dài như vậy chỉ để có một khoảng thời gian tồi tệ. Tôi không quan tâm tới hệ quả của việc cho bọn trẻ biết tôi thực sự cảm thấy như thế nào. Tôi giận dữ chỉ ra tất cả những việc mà tất cả mọi người đã làm sai.

Tối hôm đó, tôi nằm thao thức, tìm cách để thay đổi các con của mình sao cho chúng tôi có thể biến buồn bực thành niềm vui. Đột nhiên, tôi nảy ra ý nghĩ trước khi thay đổi các con, tôi cần phải thay đổi bản thân. Tôi phải là người trầm tĩnh đầu tiên. Sáng hôm sau, tôi bắt đầu tìm những việc để khen ngợi thay vì chỉ trích những hành vi của bọn trẻ. Tôi nhận ra những việc nhỏ nhặt cũng đáng được khen ngợi. "Con làm thế nào mà thay đồ nhanh thế!", "Cám ơn con vì đã không than phiền khi phải ngủ ở võng. Tối mai con sẽ có một chiếc giường tuyệt nhất!", "Hôm nay tóc con đẹp thế!", v.v... Thật kỳ diệu, tâm trạng tôi cũng theo đó mà dễ chịu hơn. Tôi càng khen ngợi và thể hiện những cảm xúc tích cực thì các con càng cư xử với nhau thân thiện và vui vẻ hơn. Tôi đã cố gắng phản ứng trước mỗi nhận xét tiêu cực bằng một nhận xét tích cực. Đến chiều, chúng tôi đã có một trong những ngày tuyệt vời nhất mà ai trong số chúng tôi cũng có thể nhớ và chắc chắn không ai trong chúng tôi có thể quên được.

Một lần nữa, tôi lại nhận ra mình có thể kiểm soát "bình kế" ("thiết bị" đo sự thanh bình) trong ngôi nhà

của chúng tôi nếu tôi có thể học cách kiểm soát bản thân mình.

--- Linda

Phương pháp dành cho trẻ trước tuổi tới trường

"Ghế bình tĩnh" và "Ghế hối lỗi"

Đây là những phương pháp kết hợp hình phạt cho việc cáu kỉnh với cách thu hút sự chú ý cho việc tiến bộ. Hãy đặt một chiếc ghế dài hoặc hai chiếc ghế quay lưng vào nhau ở một góc nào đó trong nhà, để bắt những đứa trẻ đánh nhau ngồi vào đó. Trẻ đánh nhau (hoặc cãi nhau) sẽ được yêu cầu ra ghế ngồi ngay lập tức. Trẻ chỉ được đứng dậy khi có thể nói cho bạn biết nó (chứ không phải đứa còn lại) đã làm gì sai và thể hiện sự "hối lỗi" với đứa trẻ còn lại bằng một cái ôm hay một lời xin lỗi.

Cũng nên có một chiếc trường kỷ đặc biệt hoặc một chiếc ghế mềm hơn dành để làm "ghế bình tĩnh". Khi trẻ om sòm hoặc cáu gắt hay mất bình tĩnh, hãy yêu cầu trẻ ra "ghế bình tĩnh" ngồi cho tới khi bình tĩnh lại.

Đừng coi ghế bình tĩnh hay ghế hối lỗi như hình phạt - thay vào đó, hãy xem đó như cách để *tránh* bị trừng phạt. Nếu trẻ *không* muốn ngồi vào ghế hối lỗi để nghĩ về điều chúng đã làm sai và xin lỗi, *thì* trẻ phải chịu phạt. Nếu chúng không muốn sử dụng ghế bình tĩnh để bình tĩnh lại, *thì* chúng sẽ bị bắt ở trong phòng riêng.

Cuộc thi yên lặng

Đây là cách để dạy trẻ nhỏ cảm nhận và kỹ năng im lặng và bình tĩnh. Hãy tổ chức cuộc thi xem ai là người có thể chịu được lâu nhất khi không nói gì hoặc không di chuyển. Sau đó, hãy nói: "Thật tuyệt khi thi thoảng yên lặng và ngồi im, đúng không nào?"

Trò chơi tạp chí

Trò chơi này giúp trẻ nhỏ nhận ra là hoàn toàn *bình thường* khi cảm thấy bực bội hoặc buồn bã, cũng giống như hoàn toàn bình thường khi cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc, nhưng *không hề bình thường* khi tổn thương người khác chỉ vì cảm nhận của chúng ta. Lật qua các trang của một cuốn tạp chí, dừng lại mỗi khi nhìn thấy hình của một ai đó và hãy hỏi trẻ: "Con nghĩ người này cảm thấy thế nào?" (Hạnh phúc, ghen tỵ, lo lắng, v.v... - đây cũng là cơ hội để dạy trẻ những từ mới và tên gọi các cảm xúc mới.) Sau đó hãy hỏi: "Những biểu hiện cảm xúc của họ có bình thường không?" (Có.) Sau đó lại tiếp tục hỏi: "Có được xấu tính với người khác không khi con cảm thấy khó chịu hoặc buồn bực?" (Không!)

Giải thích "cơn thịnh nộ"

Hãy cho trẻ những từ cần thiết để nói về sự giận dữ và hãy chỉ cho trẻ một cách để *nhận thức* tại sao cáu giận lại nguy hại và nguy hiểm. Hãy cho trẻ xem một bát nước lạnh, để trẻ chạm vào bát nước và nhúng các ngón tay vào trong nước. Sau đó, đặt bát nước vào trong lò. Hãy giải thích rằng khi chúng ta nổi cáu và mất bình tĩnh, chúng ta cũng bắt đầu nóng bừng bừng lên. Khi nước sôi, hãy nói cho trẻ nghe: "Giận dữ và mất bình tĩnh cũng giống như thế này - chúng ta sẽ khó chịu phừng phừng và có thể gây tổn thương cho người khác. Con có muốn chạm vào bát nước đó bây giờ không?" (Không ạ!) "Vậy nên, hãy cố gắng đừng sôi sùng sục lên - đừng giận dữ, cũng đừng mất bình tĩnh".

Đếm đến 10

Điều này giúp trẻ nhỏ học được một cách thực tế để kiểm soát cơn nóng giận của chúng. Vì trẻ chưa đến tuổi tới trường thường phấn khích với việc học số và học đếm đến 10, hãy giải thích cho chúng hiểu còn có một lý do *khác* để nên biết số (ngoài lý do để cộng, trừ, v.v...) và cách đếm. Đó là

để giúp chúng ta kiề̀m chế́ cơn nóng giận. Hãy giải thích cho trẻ hiểu tại sao đế́m đế́n 10 trước khi la hét hoặc giận dữ lại giúp chúng ta bình tĩnh. Hãy lấ́y một vài ví dụ - những tình huố́ng mà trẻ thấ́y bực mình - nói cho trẻ biế́t chuyện gì sẽ xảy ra nế́u trẻ cáu giận và chuyện sẽ khác đi ra sao nế́u trước tiên trẻ đế́m từ 1 đế́n 10.

Hãy làm gương bằ̀ng cách cho trẻ nhìn thấ́y (và nghe thấ́y) *bạn* cũng đế́m đế́n 10.

Trò chơi hòa nhạc đơn giản

Trò chơi này có thể giúp trẻ chưa đế́n tuổi tới trường hiểu được ý nghĩa của sự hài hòa. Nế́u bạn có một chiế́c đàn piano, hãy cho trẻ thấ́y sự khác biệt giữa một hợp âm đúng điệu và thuận tai với âm thanh của hai hoặc ba phím bấ́t kỳ và nghịch tai. Hãy để trẻ nghe âm thanh và nói "hài hòa" hoặc "không hài hòa". Sau đó, hãy hỏi âm thanh nào là tố́t nhấ́t. Tiế́p đó, hãy hỏi âm thanh nào nghe thanh bình và êm tai nhấ́t và âm thanh nào khó chịu nhấ́t. Cuố́i cùng hãy nói về̀ kiểu hài hòa khác (nhưng tương tự) mà con người cư xử với nhau.

Phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Phầ̀n thưởng hòa bình

Phầ̀n thưởng này là cách tố́t để khen ngợi và ghi nhận nỗ lực của trẻ trong việc duy trì sự bình tĩnh và yên bình. Hãy tạo ra Phầ̀n thưởng hòa bình bằ̀ng cách ghép các chữ cái của từ Hòa bình hoặc biểu tượng hòa bình lên một tấ́m thẻ. Hãy nhớ giải thưởng đó phải được gắ́n trên cửa phòng ngủ của thành viên gia đình đã giành được chiế́n thắ́ng trong suố́t cả tuầ̀n đó. Sử dụng thủ thuật giải thưởng Chủ nhật đã được thảo luận ở các chương trước, hãy nói với trẻ: "Ai là người sẽ giành được giải thưởng Hòa bình đây nhỉ?" Trẻ xứng đáng được nhận giải thưởng nế́u không mấ́t bình tĩnh, không trả

thù khi ai đó làm trẻ bị tổn thương, biết đếm từ 1 đến 10 để lấy bình tĩnh, hoặc có thể giải thích tại sao người nào đó lại làm một việc có thể gây tổn thương.

Hãy chân thành khen ngợi mọi nỗ lực. Bạn cũng nên tham gia tranh giải, nghĩ tới ví dụ về nỗ lực của chính bản thân bạn để có được cảm giác thanh bình trong suốt tuần đã qua. Hãy cùng nhau thảo luận từng tình huống mà mọi người đưa ra.

Hãy trao giải thưởng đó cho thành viên gia đình đã nỗ lực nhất để có được cảm giác thanh bình trong cả tuần. Hãy khen ngợi một cách hào phóng người giành chiến thắng!

Khái niệm "có hai bên mới có chiến tranh"

Hãy giúp trẻ nhận ra từ trái nghĩa của hòa bình là chiến tranh và một người thì không thể tự đánh nhau được, nên cả hai bên tham chiến đều có lỗi.

Hãy sử dụng "ghế hối lỗi" (ở phần trước) cho cả trẻ lứa tuổi tiểu học và trẻ chưa đến tuổi tới trường. Hãy giải thích cho trẻ rằng nếu chúng chọn hòa bình và từ chối *trả thù* (hãy cùng nhau học định nghĩa của từ này), thì sẽ không có cuộc chiến nào xảy ra.

"Lỗi kỹ thuật"

Phương pháp này có thể giúp những đứa trẻ có thiên hướng về thể thao nhận thấy lợi ích (và đặt ra mục tiêu) của hành vi điềm tĩnh. Trẻ có thiên hướng về thể thao biết khái niệm lỗi kỹ thuật và dấu hiệu trọng tài báo (thẳng, dọc, cánh phải đánh thẳng, ngang, cánh trái tạo thành hình chữ T) có thể nhanh chóng hiểu được tại sao một "cầu thủ" không nên mất bình tĩnh. Trong môn bóng rổ, không được ném bịch quả bóng vào sân, không được đẩy người, không được quát tháo, cũng không được có thái độ thiếu tôn trọng hay mất bình tĩnh. Nếu bạn có, bạn sẽ phải chịu một cú phạt hình chữ T.

Hãy hình thành một hệ thố́ng mà mỗi khi bạn ra dấ́u cho trẻ biế́t "lỗi kỹ thuật", trẻ sẽ phải mấ́t một thứ gì đó (một phầ̀n nhỏ tiề̀n tiêu vặt, một điểm trong cuộc đua tranh giải thưởng Hòa bình, v.v...)

Trò chơi màu sắ́c

Đây là cách tố́t để dạy trẻ trong những năm đầ̀u thời tiểu học biế́t được hệ quả tố́t của sự yên bình cũng như hệ quả xấ́u của sự giận dữ và trả thù. Hãy cắ́t hai hình riêng lẻ mô phỏng hình người, một màu đỏ và một màu nhạt nào đó. Hãy nói với trẻ là màu đỏ tượng trưng cho sự giận dữ và thiế́u kiên nhẫn, còn màu nhạt là hòa bình và biế́t kiểm soát. Hãy đưa ra tình huố́ng và để trẻ nói cho bạn biế́t mỗi hình người sẽ làm gì trong mỗi tình huố́ng sau:

- Đồ̀ng hồ̀ hẹn giờ của bạn không kêu, vậy nên bạn sẽ đi học muộn.
- Bạn đang chơi bóng rổ, bạn bị phạt vì một lỗi mà bạn không nghĩ mình đã phạm phải.
- Bạn của bạn quên không đi ăn trưa với bạn.
- Cậu em nhỏ của bạn dùng dây cao su để quấ́t bạn.
- Mẹ bạn nói bạn không được ngủ muộn vì mai phải đi học.
- Chiế́c bút bạn mới mua không viế́t được.
- V.v và v.v... Hãy nghĩ ra những tình huố́ng dựa trên những kinh nghiệm của chính bạn.

Có năm chúng tôi bận rộn cả tháng Một, bận tới mức không có thời gian để tháo đồ̀ trang trí trên cây Giáng sinh xuố́ng. Vào một ngày thứ Bảy đầ̀u tháng Hai, cuố́i cùng tôi cũng có thời gian để thực hiện nhiệm vụ đó. Khi tôi đang tháo đồ̀ trang trí, Saydi (8 tuổi) bước vào. "Ôi, đừng tháo mà bố́!"

“Saydi, tháng Hai rồi, phải tháo thôi con”.

“Nhưng cảm giác rất dễ chịu khi có một cái cây ở đây mà bố. Cảm giác ấm áp và thanh bình. Con ước nhà mình lúc nào cũng có cảm giác này, cả năm luôn bọ”.

Khoảng một tuần sau đó, tôi đã mua một cây thông Giáng sinh giả (đồ hạ giá, vì lúc đó đã là tháng Hai rồi mà). Vậy là cứ khi nào có vẻ căng thẳng, khó chịu, tôi lại dựng cây thông nhỏ lên trong một hoặc hai ngày.

--- Richard

Ghi nhớ

Hãy dạy con bạn một cụm từ có thể giúp chúng *thấu hiểu* thay vì *tranh cãi*. Hãy dạy trẻ nhớ câu sau: “Người bị thuyết phục đi ngược lại ý chí của mình cũng không khác gì ý kiến của họ dậm chân tại chỗ”. Hãy giúp trẻ hiểu được một điều đơn giản là khi chúng ta thắng trong một cuộc tranh cãi, người kia sẽ thù hằn chúng ta, thế nên tốt hơn cả là hãy cố gắng thấu hiểu người đó và tìm một cách để đồng tình. Một câu hay khác cần phải nhớ là câu nói của Keats[(1)]: “Cái đẹp là sự thật, sự thật đẹp - đó là tất cả những gì bạn biết trên trái đất này và tất cả các bạn cần phải biết điều đó”. Hãy thảo luận xem cái đẹp thường hiện hữu với những người bình tĩnh, thật thà và bình thản như thế nào.

Phương pháp dành cho trẻ tuổi vị thành niên

Cuộc thảo luận “Giận dữ-hay-phân tích”

Hãy giúp trẻ vị thành niên nhận thức được những lợi ích của việc cố gắng “thấu hiểu” thay vì cố gắng “chiến thắng”. Vào bữa tối, hoặc vào một khoảng thời gian trò chuyện tự nhiên nào đó, hãy đưa ra nhận định rằng có nhiều tình huống mà chúng ta chỉ có sự lựa chọn giữa hai từ

tranh cãi hay phân tích. Nói cách khác, khi ai đó làm việc gì hoặc nói điề̀u gì mà chúng ta không đồ̀ng tình, chúng ta có thể bật lại và tranh cãi hoặc chúng ta có thể cố́ gắ́ng *phân tích tại sao* người đó lại làm hoặc nói như vậy.

Kể chuyện và sau đó thảo luận về̀ học thuyế́t đôi bên cùng thắ́ng

Bài tập này sẽ giúp trẻ vị thành niên bắ́t đầ̀u nhận ra thế́ giới không phải lúc nào cũng là cuộc ganh đua phân định "thắ́ng-thua", mà là nơi sự thấ́u hiểu có thể giúp tấ́t cả mọi người cùng thắ́ng. Hãy kể câu chuyện ngắ́n gọn này: Holly và Mary từng là bạn trong nhiề̀u năm, nhưng cả hai đề̀u có cá tính mạnh, vì vậy họ thường xuyên bấ́t đồ̀ng với nhau. Một hôm, trong giờ học lịch sử, giáo viên yêu cầ̀u học sinh chia cặp, sau đó chọn một trong các chủ đề̀ được liệt kê trên bảng để làm một bài báo cáo chung; bài báo cáo này chiế́m 50% điểm tổng kế́t cuố́i kỳ. Holly và Mary là một cặp, nhưng lại không thố́ng nhấ́t được đề̀ tài nào. Holly muố́n đề̀ tài này nhưng Mary lại muố́n đề̀ tài khác. Cả hai trở nên xung khắ́c và sau đó Holly đã quyế́t định *lắ́ng nghe* Mary (vì cô bé nhớ lại điề̀u mẹ đã dạy). Hóa ra, Mary có lý do chính đáng để muố́n làm báo cáo về̀ một đề̀ tài cụ thể - và cô bé cũng có một số́ thông tin đặc biệt có thể giúp bản báo cáo trở nên hoàn hảo. Khi Holly lắ́ng nghe, cô bé cũng nghĩ ra một vài ý tưởng để bổ sung. Hai cô bé đã thố́ng nhấ́t chọn một đề̀ tài và cuố́i cùng đã đạt được điểm A cho bài báo cáo của mình.

Hãy hỏi trẻ sự khác nhau giữa "thắ́ng-thua" và "cùng thắ́ng". Hãy định nghĩa "cùng thắ́ng" (tìm một cách để đồ̀ng tình, thố́ng nhấ́t - một cách mà không ai bị tổn thương và ai cũng được lợi). Bạn có thể nghĩ thêm những ví dụ khác.

Thẳng thắ́n giải thích cho trẻ hiểu tâm trạng tự nhiên không tố́t có thể do dậy thì, hoóc-môn và nhiề̀u thứ khác

Quan trọng là phải giúp trẻ vị thành niên hiểu và chấp nhận tâm trạng của chúng. Khả năng bình tĩnh của những người trẻ tuổi thường bị ảnh hưởng không chỉ bởi vấn đề sinh lý mà còn bởi những *lo lắng* của chúng về vấn đề đó. Một cuộc trao đổi thẳng thắn về cách hoóc-môn của trẻ vị thành niên ảnh hưởng tới tâm trạng của trẻ như thế nào có thể giúp chúng dễ dàng chấp nhận những thay đổi và những cảm xúc của mình hơn. Hãy giải thích cho trẻ hiểu rằng trong giai đoạn dậy thì, hoàn toàn tự nhiên khi lúc trước vừa cảm thấy tuyệt vời, lúc sau đã cảm thấy tồi tệ ngay được. Hãy giải thích rằng đó là điều bình thường và rằng điều duy nhất cần phải lo lắng là làm sao để tâm trạng của mình không làm tổn thương người khác.

Tự lực và tiềm năng

Đặc tính cá nhân. Nhận biết và phát triển tài năng hoặc điểm độc đáo. Chịu trách nhiệm cho hành động của bản thân. Vượt qua xu hướng thích đổ lỗi cho người khác. Cam kết hoàn thiện bản thân.

Cô con gái 15 tuổi của chúng tôi, đúng với lứa tuổi, hoóc-môn và bản chất của con bé, cứ mỗi tối lại có một tâm trạng và cảm xúc khác nhau: tối thì giận dữ, cáu kỉnh; tối thì nhã nhặn, vui vẻ; tối lại bực dọc với những thành viên khác trong gia đình, để rồi sau đó lại ủ rũ rút lại lời đã nói. "Con sẽ trượt môn toán mất, chỉ vì thầy giáo thật kỳ cục. Thầy chẳng bao giờ giải thích cái gì cả. Thầy đánh giá quá khắt khe. Thầy chả bao giờ gọi con khi con giơ tay cả. Dù sao thì con cũng không quan tâm, tại sao mọi người lúc nào cũng quan trọng thứ hạng? Thực ra thì chính các anh chị em mới là người làm con tụt hạng. Họ lúc nào cũng ồn ào và ầm ĩ, con không thể tập trung học ở nhà được. Hãy quên điểm A đi! A hay B- cũng được. Không phải cao nhất, nhưng thế cũng tốt và chẳng có ai lại không hài lòng với "tốt" cả. Nếu bố mẹ giúp con học có lẽ con đã không rơi vào tình trạng này". Đó là bộ sưu tập không-phải-hiếm những nhận định thể hiện sự chỉ trích và đổ lỗi cho người khác mà trẻ vị thành niên vẫn sử dụng. Nhưng đó không phải là bản chất thực sự của con gái chúng tôi.

Chúng tôi đã học được một điề̀u là vào những lúc như thế́, chúng tôi chẳng thể làm gì hơn là chờ cho cái tôi đích thực bên trong con bé xuấ́t hiện.

Cuố́i cùng "nó" cũng xuấ́t hiện, khoảng 10 - 30 phút sau. "Con xin lỗi bố́ mẹ. Thật ngớ ngẩn. Đó là việc học của con, thứ hạng của con. Đó là lỗi của con trong bài kiểm tra vừa rồ̀i. Con sẽ xem mình có thể cố́ gắ́ng hơn được không. Con biế́t là mình có khả năng đạt điểm A mà".

--- Linda

Kẻ hai mặt? Trẻ vị thành niên nào mà chả thế́. Thử thách của cha mẹ là phải khuyế́n khích mặt thiện và giúp nó chiế́n thắ́ng mặt ác.

Liên quan tới điề̀u này có hai nguyên tắ́c vừa tách biệt vừa có mố́i liên kế́t tới nhau. Thứ nhấ́t là *tự lực:* chịu trách nhiệm và chấ́p nhận hệ quả từ những hành động và biểu hiện của bản thân, thay vì đổ lỗi cho vận may, cho hoàn cảnh hay cho người khác. Thứ hai là cố́ gắ́ng để là cái tôi tố́t nhấ́t và đòi hỏi những biểu hiện tố́t nhấ́t từ bản thân - tỉnh táo theo đuổi cá tính và *tiề̀m năng* - và tỉnh táo khước từ những điề̀u nhỏ nhặt có thể tránh được.

"Tự lực và tiề̀m năng", như chúng tôi đã nói, là giá trị rấ́t quyề̀n năng. Những người sở hữu nó có thể giúp đỡ người khác bằ̀ng cách chịu trách nhiệm và nỗ lực hế́t mình. Những người không sở hữu nó sẽ làm người khác bị tổn thương bằ̀ng cách đổ lỗi cho họ và bằ̀ng cách không phát triển được những tài năng, năng khiế́u có thể phục vụ, khai sáng hoặc đem lại lợi ích cho người khác. Người nào đạt tới tiề̀m năng của bản thân, người đó có thể *giúp* những người khác theo nhiề̀u cách khác nhau trong khi vẫn phát triển được bản thân. Người nào không bao giờ tìm kiế́m tài năng thường gián tiế́p *tổn thương* người khác bằ̀ng cách không

làm điề̀u tố́t hoặc không làm gương cho mọi người thấ́y là họ cũng có khả năng.

Giá trị này giúp chúng ta cố́ gắ́ng nhận biế́t được bản thân chúng ta, nỗ lực hế́t mình và chấ́p nhận những hệ quả của việc là chính chúng ta và của những việc chúng ta làm.

Có thể nói về̀ tự lực và tiề̀m năng như hai mặt của một đồ̀ng xu. Tự lực là *nhận lỗi* hoặc chịu trách nhiệm cho những việc không tố́t xảy ra. Tiề̀m năng là *nhận lời tán dương* và tự hào đôi chút về̀ con người mà chúng ta có thể trở thành và về̀ những việc mà chúng ta có thể thực hiện.

Khi chúng ta nhận lỗi và chịu trách nhiệm, chúng ta sẽ có quyế́t tâm, sẽ phát triển và trưởng thành. Nế́u không, chúng ta sẽ trở nên bảo thủ, hay ghen tị và cay nghiệt. Khi chúng ta tự hào về̀ điề̀u chúng ta làm với bản thân, về̀ tài năng của mình, chúng ta sẽ thấ́y cái tôi và lòng tự tôn của chúng ta lớn dầ̀n lên. Nế́u không, chúng ta sẽ dễ dàng trở thành những kẻ theo sau, cầ̀n cù theo đuôi những tiêu chuẩn lạc hậu của cuộc số́ng.

CHỈ DẪN CHUNG

Bản thân cha mẹ phải là hình mẫu và tấ́m gương. Hãy thể hiện cho con bạn thấ́y bạn coi trọng giá trị này và bạn làm việc vì điề̀u đó. Hãy nói về̀ những việc mà bạn nghĩ là bạn giỏi và về̀ những việc mà bạn đang làm để trở nên giỏi hơn.

Hãy thể hiện cả niề̀m vui trong những việc bạn làm. Phải thẳng thắ́n nhận lỗi cho những lỗi lầ̀m bạn gây ra. Chẳng hạn như: “Con biế́t không, đó là lỗi của bố́/mẹ đấ́y. Đáng ra bố́/mẹ có thể làm như thế́ này...”

Hãy để con bạn thấ́y bạn có thể nhận lỗi và chịu trách nhiệm, và hãy để chúng thấ́y bạn tự hào về̀ bản thân và vì bạn đang cố́ gắ́ng để trở nên tố́t hơn.

Hãy để ý tới con bạn. Cố gắng để nhận ra những năng khiếu của trẻ, giúp đỡ chúng phát triển cá tính riêng có của chúng. Chúng ta cần phải biết về *tiềm năng* trước khi có thể đạt được nó. Trẻ không phải là "cục đất sét" biến hình mà chúng ta có thể nặn thành bất cứ thứ gì chúng ta muốn. Trẻ giống như những "cây giống con" có những năng khiếu và tiềm năng riêng biệt. Chúng ta không bao giờ có thể biến một cây sồi thành một cây lê. Nhưng chúng ta có thể quan sát và nhận ra - càng sớm càng tốt - trẻ là "cây" gì, sau đó nuôi dưỡng và khuyến khích trẻ trở thành cá thể tốt nhất mà chúng có thể. Là cha mẹ, chúng ta cần phải nghiêm túc cam kết sẽ xác định xem con chúng ta thực sự là người như thế nào chứ không phải cố gắng uốn nắn chúng thành người mà chúng ta hi vọng chúng sẽ trở thành hoặc thành cái tôi mở rộng của chính chúng ta.

Điều đáng buồn là dù tuyên bố con cái là ưu tiên hàng đầu của chúng ta, nhưng bình quân, cha mẹ chỉ dành 7 phút mỗi ngày cho mỗi con.

Khen ngợi. Hãy củng cố hình ảnh và cá tính của con bạn, đồng thời xây dựng cho trẻ sự tự tin - những điều cần thiết để có được sự tự lực. Giống như những cánh hoa trong mưa, trong nắng, trẻ sẽ "trổ hoa" và "bung cánh" khi được ghi nhận và khen ngợi. "Hãy bắt được trẻ khi trẻ làm điều tốt nào đó", và khi đó, hãy khen ngợi trẻ! Khi trẻ làm sai hoặc mắc lỗi, hãy giúp trẻ nhận trách nhiệm cho việc đó và khen ngợi trẻ vì hành động biết nhận trách nhiệm đó, sao cho niềm tự hào ẩn trong sự tự lực của trẻ tỏa sáng, lấn át những lo lắng về lỗi sai của bản thân.

Phương pháp dành cho trẻ trước tuổi tới trường

Lại ngồi "Ghế hồi lỗi"

Phương pháp này giúp trẻ nhỏ nhận trách nhiệm cho hành động của chính mình chứ không đổ lỗi cho người khác. "Ghế

hỗi lô´i" (trong Chương 3) là một thủ thuật để chỉnh đô´n bâ´t cứ cuộc chiê´n nào (từ hành động tới lời nói). Hai bên "tham chiê´n" phải ngô`i trên một chiê´c ghê´ không dễ chịu và trẻ chỉ được đứng dậy khi nó có thể nói cho bạn biê´t nó (chứ không phải đứa còn lại) đã làm gì sai. Ngoài việc là một cách để kê´t thúc cuộc chiê´n, đây còn là một bài tập luyện sự tự lực và nhận trách nhiệm thay vì đổ lỗi cho người khác.

Thưởng và phạt

Điê`u này có thể giúp trẻ chưa đê´n tuổi tới trường hiểu hành động của chúng có thể đem lại hệ quả tô´t và xâ´u. Hãy cô´ hình thành trong gia đình bạn một hệ thô´ng thúc đẩy sự tự lực bă`ng cách thưởng và phạt trực tiê´p cho mỗi biểu hiện. Ví dụ bên dưới có thể không đúng với bạn, nhưng nó có thể giúp bạn hình thành một hệ thô´ng trách nhiệm hiệu quả trong gia đình bạn.

Từ nhiê`u năm nay, nghĩa của từ "trách nhiệm" trong gia đình chúng tôi đã gă´n liê`n với chiê´c bảng móc treo tường của bọn trẻ ở phòng bê´p. Có bô´n chiê´c móc lớn được treo trên một sợi xích nhỏ cho bô´n đứa. Mỗi lâ`n làm "những việc buổi sáng" (dọn giường, đánh răng, ăn sáng đúng giờ, v.v...), trẻ có thể đặt chiê´c móc đâ`u tiên vào tâ´m bảng đó. Khi làm việc nhà (những việc râ´t đơn giản dành cho trẻ chưa đê´n tuổi tới trường, như đẩy ghê´ vào sát bàn sau khi ăn xong), trẻ có thể đặt chiê´c móc thứ hai vào bảng treo. Trẻ có thể treo chiê´c móc thứ ba khi chúng luyện tập. (Chúng tập chơi nhạc cụ khi đã đủ lớn để theo học một lớp nhạc cụ. Lúc ít tuổi hơn, chúng có thể tập đọc những từ cơ bản, vẽ, hoặc thực hiện những kỹ năng đơn giản khác.) Trẻ có thể đặt nô´t chiê´c móc thứ tư khi hoàn thành "những việc buổi tô´i" (đánh răng, đi ngủ đúng giờ, v.v...)

Thứ Bảy cuô´i tuâ`n là ngày "lĩnh lương". Sô´ tiê`n tiêu vặt của trẻ được tính bă`ng sô´ móc của trẻ trên bảng treo. (Trẻ theo dõi bă`ng cách ghi sô´ - sô´ móc treo vào

bảng - vào một mẩu giấy mỗi ngày và bắt bố hoặc mẹ ký nháy vào mẩu giấy đó.)

Hệ thống móc treo này chủ yếu là để dành cho trẻ ở lứa tuổi tiểu học. Chúng tôi không bắt những đứa nhỏ hơn phải tham gia cùng. Nhưng nếu đứa trẻ 4 hoặc 5 tuổi bắt đầu muốn có tiền tiêu vặt, muốn làm việc nhà, hoặc muốn học nhạc, chúng tôi cũng để trẻ có một góc trên bảng móc treo và bắt đầu treo móc.

Vào ngày "lĩnh lương" cuối tuần, chúng tôi không hề chỉ trích trẻ vì không đặt được nhiều móc treo. Ngược lại, chỉ có những lời khen ngợi (cùng với phần thưởng là tiền) dành cho bất cứ trẻ nào đã tự lực và sáng tạo để nhận được phần thưởng.

--- Richard

Hãy hình thành hệ thống trách nhiệm của riêng gia đình bạn. Hãy nhớ rằng hệ thống của bạn càng đơn giản càng phát huy tác dụng. Phải giúp trẻ nhận ra rằng chính hành động *của chúng* sẽ quyết định điều "tốt" và điều "xấu" xảy đến với chúng.

Cho trẻ cơ hội làm và tự quyết định

Điều này sẽ giúp trẻ nhỏ có được những hạt mầm đầu tiên của tự lực và tự tin. Càng nhiều và càng sớm càng tốt, hãy để trẻ tự mặc quần áo, làm những việc vặt trong nhà, quyết định mặc áo nào hoặc uống nước gì, để trẻ tự lên và xuống xe, tự ngồi lên ghế..., và giúp bạn ngay cả khi không có sự giúp đỡ của trẻ mọi thứ còn dễ dàng hơn. Khi trẻ hoàn thành ngay cả những việc nhỏ nhặt nhất, hãy khen ngợi trẻ và nhấn mạnh khả năng tự mình làm việc của trẻ.

Ghi lại các "kỷ lục"

Đây là cách tốt để giúp trẻ cảm nhận được niềm vui tiến bộ của bản thân. Bản năng cạnh tranh thường bắt đầu mạnh

mẽ ở trẻ tầm 4 đến 5 tuổi. Nếu những động lực này được tập trung cả vào việc chiến thắng hoặc đánh bại người khác, thì càng làm tăng sự bất an và không khoan dung ở trẻ. Hãy giúp trẻ biết tới khái niệm cạnh tranh với *chính bản thân* bằng cách ghi lại những "kỷ lục cá nhân" đơn giản (bất cứ việc gì, từ nhanh chóng lên giường đi ngủ tới có thể ném bóng đi bao xa). Hãy để trẻ thử đánh bại những kỷ lục của *bản thân* - không so sánh chúng với trẻ khác. Trong kiểu hoạt động này, bạn sẽ tìm được rất nhiều cơ hội để nói chuyện về việc nỗ lực hết mình, luyện tập, cố gắng, cải thiện, v.v... Với trẻ lớn hơn một chút, bạn thậm chí còn có thể giới thiệu cho trẻ biết từ *tiềm năng* và giúp trẻ hiểu từ đó có nghĩa là *tìm kiếm cái tôi tốt nhất của chúng ta.*

Khen ngợi sáng tạo, nhấn mạnh cá tính và nét độc đáo

Hãy giúp trẻ thích cái tôi riêng của chính chúng. Giống như trẻ nhỏ cần phải nghe đi nghe lại, nghe tái nghe hồi những chữ cái trước khi học đọc, chúng cũng cần được nghe những lời khen ngợi về khả năng độc nhất của chúng hết lần này tới lần khác trước khi chúng thực sự tin tưởng bản thân và thêm yêu con người chúng. Đơn giản như chính cách đọc nó, "mấu chốt" của chương này là những đứa trẻ biết yêu quý bản thân sẽ có khả năng dựa vào chính mình, khả năng chịu trách nhiệm và khả năng đạt được tiềm năng cao nhất của chúng. Hãy khen ngợi mọi nỗ lực mà bạn thấy chúng thực hiện - từ vẽ tranh cho tới thử buộc dây giày. Hãy thường xuyên để ý những việc mà trẻ mới học cách làm hoặc trẻ có vẻ đặc biệt giỏi.

Hãy giúp trẻ nhận thấy trẻ là cá thể độc đáo bằng cách làm một cuốn sách "Tôi đặc biệt" với bìa là chân dung trẻ và bên trong cuốn sách là chiều cao, cân nặng, màu mắt, món ăn yêu thích, hành động hài hước nhất, kỹ năng tốt nhất... của trẻ. Hãy giúp trẻ hiểu rằng không có ai, không ở nơi nào có một người giống hệt trẻ.

Hãy giúp trẻ học cách nói “Con không thể làm..., nhưng con có thể làm...” khi trẻ phải đô´i mặt với việc mà trẻ không thể làm được. Điê`u này sẽ giúp trẻ chấ´p nhận những điểm yê´u cũng như điểm mạnh của mình sau này.

Trò chơi tinh thâ`n thể thao

Trò chơi này sẽ dạy trẻ những nguyên tă´c của tinh thâ`n thể thao và không đổ lỗi cho người khác. Để hình thành trò chơi đơn giản này, bạn sẽ câ`n hai chiê´c xúc xă´c - thực ra thì một chiê´c cũng được; một cái chảo cùng với một túi hạt đậu hoặc một sô´ vật khác để có thể ném vào chảo, và một bàn cờ cùng với những quân cờ có thể di chuyển trên bàn cờ đó từ lúc bă´t đâ`u cho tới khi kê´t thúc. (Bạn có thể làm một bàn cờ đơn giản bă`ng bìa cứng hoặc giâ´y với khoảng 50 ô từ tính từ ô bă´t đâ`u đê´n ô kê´t thúc.)

Mỗi trẻ trong lượt đâ`u phải đổ xúc xă´c và di chuyển quân cờ vê` phía trước theo đúng sô´ trên mặt xúc xă´c (từ một đê´n sáu). Lượt thứ hai, trẻ phải cô´ gă´ng ném túi hạt đậu vào chảo từ cách đó một vài bước chân. Nê´u túi hạt đậu rơi vào trong chảo, trẻ có thể di chuyển quân cờ sáu ô. Nê´u túi hạt đậu chạm vào chảo, nhưng không rơi vào trong, trẻ được di chuyển quân cờ thêm bô´n ô. Và nê´u túi hạt đậu chỉ rơi ở gâ`n chảo, trẻ chỉ được đi hai ô. Lượt thứ ba, trẻ lại đổ xúc xă´c, lượt thứ tư, trẻ lại ném túi hạt đậu, cứ lâ`n lượt như vậy.

Chính cuộc thảo luận của bạn trong khi chơi trò chơi sẽ dạy trẻ những nguyên tă´c của tinh thâ`n thể thao và tự lực. Khi trẻ đổ xúc xă´c, hãy hỏi điê`u gì đó, đại loại như: “Con đổ được mâ´y?” (Ba ạ.) “Thê´ có tô´t không?” (Cũng được ạ.) “Có tô´t bă`ng sáu không con?” (Không ạ.) “Là lỗi của ai khi con không được sáu?” (Không phải lỗi của ai ạ.) “Chuyện xảy ra thê´ đúng không nào? Có những việc chẳng phải lỗi của ai. Chúng ta có nên buô`n khi chỉ được ba hoặc được một không?” (Không ạ.) “Đúng thê´. Lâ`n tới có thể con sẽ làm tô´t hơn. Hãy cứ vui vì chúng ta đang chơi trò chơi là được rô`i”.

Khi trẻ ném túi hạt đậu, hãy hỏi những câu hỏi như: “Con được mấy?” (Một ạ, vì con chỉ ném được đến gần chảo thôi ạ.) “Con có ước là con sẽ được sáu không?” (Có ạ.) “Là lỗi của ai mà con không được sáu? Có phải lỗi của túi hạt đậu không?” (Không ạ.) “Thế có phải lỗi của cái chảo không?” (Cũng không ạ.) “Có phải lỗi của Billy vì đã cười khi con ném không?” (Không, không phải ạ.) “Hay là lỗi của con?” (Con nghĩ vậy ạ.) “Nhưng con đã cố gắng rồi, phải không nào?” (Vâng ạ.) “Vậy thì, đó cũng không phải là lỗi của ai cả, đúng không? Con chỉ cần cố gắng lần sau là được”.

Khi trẻ đổ xúc xắc được điểm cao, hãy nói: “Ôi, tốt quá - con may mắn thật”. Và khi trẻ được điểm thấp, hãy nói: “Ồ, chúc may mắn lần sau”. Và khi trẻ làm tốt với việc ném túi hạt đậu, hãy nói: “Làm tốt lắm”. Và khi trẻ ném trượt, hãy động viên: “Rất nỗ lực”. Hãy khuyến khích những trẻ chơi cùng nói những điều tốt đẹp tương tự.

Khi một trẻ thắng, bạn và những trẻ chơi cùng phải chúc mừng trẻ đó, phải làm sao để đứa trẻ đó là một người chiến thắng tốt bụng, và nói: “Anh/Chị/Em chỉ may mắn thôi. Lần tới em/anh/chị sẽ thắng mà. Phải nhớ người thua cũng phải được khen ngợi nhiều như người thắng. Hãy nói với trẻ rằng trong trò chơi này, tất cả mọi người đều giành chiến thắng, mọi người đều trở thành người có tinh thần thể thao, dù quân cờ của người đó ở vị trí nào trên bàn cờ đi chăng nữa.

Hãy giới thiệu cho trẻ biết cụm từ *thể thao lành mạnh*. Hãy giải thích tinh thần thể thao là người chiến thắng tốt bụng và người thua cuộc tử tế, không đổ lỗi cho người khác vì những gì xảy ra. Hãy giải thích tại sao tất cả mọi người lại yêu thể thao lành mạnh.

Sau đó, hãy tìm cơ hội để khen ngợi trẻ vì bất cứ tinh thần thể thao lành mạnh nào mà chúng thể hiện trong các hoạt động thông thường.

Phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Chủ động - không được lùi bước!

Hãy để quy luật hệ quả tự nhiên vận hành trong cuộc sống ngày-qua-ngày của con bạn. Khi trẻ được 7 hoặc 8 tuổi, hãy cố gắng hết sức để thực thi hệ thống móc treo đã miêu tả trong phần trước. Hãy để trẻ hiểu số tiền tiêu vặt của chúng trong "ngày lĩnh lương" được quyết định bởi số lượng móc chúng treo được lên. Bạn có thể khuyến khích và nhắc trẻ nhớ về những chiếc móc treo của chúng trong khoảng hai tuần đầu tiên, nhưng sau đó, hãy giải thích cho chúng là từ giờ trở đi việc đó "tùy thuộc vào con". Bạn sẽ không nghĩ về việc đó nữa, cũng sẽ không nhắc chúng nữa. Nếu chúng nhớ và nếu chúng chủ động, chúng sẽ được thưởng và sẽ vui vẻ trong ngày lĩnh lương. Nếu không, chúng sẽ buồn rầu và rỗng túi vào ngày đó.

Hãy kiên nhẫn để chúng phải gánh chịu hệ quả "không có một đồng" vì đã quên, đã trì hoãn hoặc đã không thường xuyên treo móc lên bảng. Hãy hỏi trẻ "Đó là lỗi của ai?" và giúp trẻ nhận ra điều đó tùy thuộc vào chúng, lần tới chúng có thể làm tốt hơn và chúng có thể tự lực!

Giải thưởng Người tự khởi động

Mỗi một tuần, có lẽ là vào bữa tối ngày Chủ nhật, hãy trao Giải thưởng Người tự khởi động cho thành viên gia đình đã chủ động nhất (hành động mà không cần phải nhắc nhở hoặc yêu cầu) trong việc hoàn thành việc nhà, treo móc, làm bài tập... Cũng như với những giải thưởng khác, hãy hỏi: "Những ai nghĩ mình tham gia chạy đua vì giải thưởng Người tự khởi động tuần trước nào?" Hãy giúp trẻ suy nghĩ và tổng kết tuần vừa qua và khen ngợi trẻ vì mỗi khoảnh khắc trẻ tự khởi động hoặc tự chủ động. Hãy chắc chắn là trẻ hiểu tự khởi động có nghĩa là làm việc mà không cần người khác phải nhắc hoặc yêu cầu, và làm *nhiều hơn* so với kỳ vọng của bố mẹ.

Để trẻ tự mua quần áo

Điề̀u này có thể giúp trẻ cảm nhận được niề̀m vui, đồ̀ng thời học được tinh thần chịu trách nhiệm và tự lực cánh sinh. Khi trẻ có cách để tự kiế́m tiề̀n (hệ thố́ng móc treo đã thảo luận lúc trước), chúng cũng nên có trách nhiệm sẽ làm gì với số́ tiề̀n đó. Việc để trẻ tự mua quần áo và những vật dụng cá nhân với "số́ tiề̀n của chúng" có thể đem lại những trải nghiệm tuyệt vời.

Trong gia đình tôi, khi con cái đủ 8 tuổi, chúng tôi sẽ dẫn con tới một nhà hàng đẹp trong một ngày đặc biệt, "Ngày hẹn của bố́ - mẹ", và giới thiệu con với mọi người. Chúng tôi sẽ nói với con rằ̀ng chúng tôi tự hào về̀ nó ra sao và tán dương bằ̀ng cách nói với con, chúng tôi nghĩ giờ nó đã đủ lớn để kiế́m nhiề̀u tiề̀n hơn từ những chiế́c móc treo, để giúp đỡ nhiề̀u hơn cho các em nhỏ, và để bắ́t đầ̀u lựa chọn và mua sắ́m tấ́t cả quần áo của mình bằ̀ng tiề̀n "kiế́m" được.

Chắ́c chắ́n là trẻ sẽ mắ́c lỗi. Đôi khi chúng sẽ tiêu nhiề̀u hơn mức có thể tiêu cho một số́ vật cụ thể nào đó. Thường thì chúng sẽ tiêu quá nhiề̀u so với số́ tiề̀n tiế́t kiệm được. Chúng mua những thứ mà chúng ít khi có cơ hội mặc và quên những thứ mà chúng thực sự cầ̀n.

Nhưng chúng lại học hỏi. Trải nghiệm cùng với thử và sai thực sự là những người thầ̀y giỏi giang. Điề̀u cố́t lõi là tự lực. Chúng tôi đã tin rằ̀ng sai lầ̀m của trẻ 8 tuổi không có gì nghiêm trọng, nhưng sai lầ̀m của trẻ 18 tuổi, đủ tuổi chịu trách nhiệm, lại có thể là sai lầ̀m chế́t người. Trong xã hội hiện nay, trẻ thường được cấ́p phép quá sớm và được gánh trách nhiệm quá muộn.

8 tuổi là độ tuổi tuyệt vời và độc nhấ́t. Trẻ 8 tuổi đã đủ "lớn" để chủ động và đưa ra những lựa chọn có suy nghĩ, có lập luận, nhưng lại cũng đủ trẻ con để bị phỉnh nịnh

bởi trách nhiệm và chấp nhận nó mà không hoài nghi và kháng cự như trẻ lớn hơn vài tuổi.

--- Linda

Tư vấn thay cho quản lý

Hãy đặt mình vào vị trí có thể phát triển tối đa sự tự lực và tự ý thức của con bạn. Hãy cố gắng đừng lấy mất sự chủ động của con bạn. Hãy gợi ý, chứ đừng ra lệnh, bất cứ lúc nào có thể. Hãy hỏi xem trẻ có cần giúp đỡ không, chứ đừng ép buộc trẻ. Hãy cố nhận ra điều trẻ thích, nhận biết khả năng và năng khiếu của trẻ chứ đừng cố gắng quyết định trẻ sẽ phải làm gì hay trẻ sẽ phải giỏi việc gì.

Nếu trẻ nhờ bạn làm hộ bài tập, hãy nói không. Nhưng hãy nói với trẻ rằng bạn sẽ kiểm tra sau khi trẻ làm xong và hãy khen nếu trẻ làm đúng và giúp trẻ những phần mà dù đã cố gắng trẻ vẫn chưa hiểu được.

Vì trẻ tầm này đã đủ lớn để hiểu được các thuật ngữ, hãy nói với trẻ là bạn muốn trở thành *thầy cố vấn* của trẻ, chứ không phải *người quản lý*. Hãy giải thích rằng trẻ chính là người quyết định chúng sẽ làm gì và làm tốt tới đâu, rằng bạn chỉ muốn giúp chứ không muốn áp đặt. (Phải làm sao để trẻ phân biệt được sự giúp đỡ mang tính tư vấn với sự hướng dẫn liên quan tới những *lựa chọn* của trẻ từ các bộ luật và quy chế kiểm soát *hành vi* của chúng.)

Ghi nhớ

Hãy cấy những khái niệm về *tự lực* và *tiềm năng* vào bộ não của con bạn. Hãy thảo luận hai câu hỏi cơ bản liên quan tới tự lực và tiềm năng:

- Nếu có chuyện gì không đúng như ý chúng ta, ai là người đáng trách? (Bản thân chúng ta.)

- Tại sao việc trở thành người tô´t nhâ´t mà chúng ta có thể lại quan trọng? (Vì đó là cách chúng ta viê´t nên câu chuyện cuộc đời hay nhâ´t.)

Cụm từ thứ hai cần phải nhớ trong tháng này là "*Tô´t* là kẻ thù của *tô´t nhâ´t*".

Trẻ lớn hơn một chút sẽ đánh giá cao ý nghĩa có phần tinh tê´ và thú vị của cụm từ này, và sẽ thích thảo luận về việc bằng lòng với cái tôi "tô´t" có thể ngăn cản chúng ta khám phá cái tôi tô´t nhâ´t của mình như thê´ nào. Bạn có thể sử dụng một sô´ ví dụ để so sánh giữa tô´t và tô´t nhâ´t - hạng B thay vì hạng A, "xoay xở" với nhiều bản nhạc thay vì học từng bài đê´n độ hoàn hảo, v.v...

(Ghi chú: Có một cách để khuyê´n khích trẻ ghi nhớ, đó là đề nghị "thêm điểm" vào hệ thô´ng móc treo đã miêu tả ở phần trước của chương này. Chẳng hạn, trẻ học thuộc khái niệm tự lực và tiềm năng có thể được cộng thêm một hoặc hai móc treo.)

Nhâ´n mạnh tinh thần thể thao

Hãy giúp trẻ định nghĩa rõ ràng về tinh thần thể thao khi nỗ lực hê´t sức và không đổ lỗi cho ai khác ngoài bản thân vì kê´t quả đạt được. Khi trẻ lứa tuổi tiểu học tham gia các hoạt động thể thao và các hoạt động thi đua khác, hãy tận dụng mọi cơ hội để khen ngợi sự *nỗ lực* và *tinh thần thể thao* của chúng. Hãy nhâ´n mạnh hai điều này nhiều hơn so với việc giành chiê´n thă´ng. Hãy giúp trẻ nhận ra rằng: thật trẻ con khi đổ lỗi cho người khác và thật chín chă´n khi chấp nhận kê´t quả và hòa nhã với đô´i thủ của mình. Một lần nữa, hãy khen ngợi sự tiê´n bộ cũng như nỗ lực của trẻ và đừng đặt nặng vâ´n đề thă´ng - thua.

Phương pháp dành cho trẻ vị thành niên

Danh sách năng khiê´u

Phương pháp này cũng tương tự như phương pháp "Điề̀u tôi giỏi" ở tháng hai, nhưng có chút thay đổi. Đây là phương pháp giúp trẻ trong những năm đầ̀u vị thành niên đánh giá cao sự độc nhấ́t của bản thân chúng và đem lại cho bạn cơ hội đưa ra những lời khen ngợi cụ thể dành cho trẻ. Hãy chọn khoảng thời gian chỉ có bạn và trẻ - có thể trong lúc lái xe đi đâu đó - và thảo luận về̀ những năng khiế́u và tài năng đặc biệt của trẻ. Hãy hỏi trẻ xem trẻ nghĩ chúng đặc biệt giỏi việc gì. Hãy nói cho trẻ biế́t những quan sát của bạn về̀ đặc tính và khuynh hướng của chúng. Càng cụ thể càng tố́t. Những việc nhỏ ("Con luôn giữ sách vở ngăn nắ́p") cũng quan trọng như những việc lớn ("Con có năng khiế́u về̀ môn toán - về̀ bấ́t cứ thứ gì có thể định lượng được").

Hãy hướng cuộc thảo luận vào việc mỗi người là một cá thể duy nhấ́t ra sao, và điề̀u đó quan trọng như thế́ nào, đặc biệt là khi chúng ta lớn hơn, trong việc đánh giá và trân trọng bản thân chúng ta hơn là lãng phí thời gian vào việc đố́ kỵ với người khác.

Danh sách vấ́n đề̀

Phương pháp này giúp trẻ vị thành niên tập trung vào những thiế́u sót của chúng mà không mang lại cảm giác bấ́t an. *Tiế́p theo* cuộc thảo luận về̀ năng khiế́u, hãy hỏi trẻ vị thành niên xem chúng coi điề̀u gì là điểm yế́u hoặc vấ́n đề̀ lớn nhấ́t của chúng. Phải làm sao để giọng nói của bạn vừa có vẻ hàn lâm, vừa có vẻ quan tâm. Không được có hàm ý chỉ trích hay tội nghiệp. *Hãy lắ́ng nghe*. Đừng nói quá nhiề̀u.

Hãy giúp trẻ nhận ra mỗi vấ́n đề̀ hoặc lo lắ́ng mà trẻ nghĩ tới đề̀u *có* một giải pháp. Chúng ta có thể *giải quyế́t* từ từ từng vấ́n đề̀ một. Chúng ta có thể phụ thuộc vào bản thân (và vào niề̀m tin về̀ sức mạnh tố́i cao) để thay đổi, theo đúng nghĩa đen của từ này, con người chúng ta.

Trấ́n an "Hoa nở muộn"

Điề̀u này có thể giúp trẻ vị thành niên chậm trưởng thành vẫn giữ được hình ảnh tố́t đẹp về̀ bản thân. Hãy thảo luận một cách cởi mở với những trẻ mới bước vào giai đoạn tuổi vị thành niên về̀ quá trình dậy thì và những thay đổi hoóc-môn (như đã đề̀ cập trong tháng "điề̀m tĩnh"). Hãy nhớ đưa thêm vấ́n đề̀ mỗi người trưởng thành vào một thời điểm khác nhau vào cuộc thảo luận. Nế́u con bạn thuộc dạng trẻ vị thành niên chậm trưởng thành, hãy trấ́n an trẻ rằ̀ng chúng sẽ bắ́t kịp (những trẻ khác) và rằ̀ng phát triển chậm cũng có một số́ lợi ích. Nế́u bạn có thể tìm được câu chuyện ngắ́n của Irwin Shaw "Chạy 80 thước" *(The Eighty-Yard Run),* hãy cùng đọc to câu chuyện đó lên. Đó là câu chuyện về̀ một cậu bé đã có một trải nghiệm tuyệt vời trong cuộc thi chạy đầ̀u tiên, nhưng sau đó lại phát hiện ra mọi thứ dần hạ xuố́ng cực điểm. Đây là câu chuyện hay để minh họa cho những lợi ích của việc phát triển và trưởng thành từ từ.

Trong số́ các cô con gái của chúng tôi, có một bé đặc biệt có khả năng thuyế́t phục người khác. Con bé đã giành được vô số́ giải thưởng lớn nhỏ trong các cuộc thi hùng biện ở trường, và một kỷ lục không ai đánh bại được trong gia đình về̀ việc tranh cãi! Vấ́n đề̀ duy nhấ́t với biệt tài này là con bé thường dùng nó để bào chữa và khiế́n cho việc thừa nhận lỗi sai, chịu trách nhiệm hoặc xin lỗi trở nên khó khăn.

Một hôm, chúng tôi đọc được một bài viế́t ngắ́n của C. S. Lewis[(1)] về̀ sự khác biệt giữa việc xin miễn tội với xin tha thứ. Con bé rấ́t ấ́n tượng với sự khác biệt này và hiểu rằ̀ng việc thứ nhấ́t không cần mấ́y sự nỗ lực thật sự, và có thể đẩy mọi người ra xa nhau hơn. Việc thứ hai tạo ra sự đầ̀m ấ́m kéo mọi người lại gầ̀n nhau.

Chúng tôi đã cùng quyế́t định rằ̀ng chỉ ra những việc chúng tôi đã làm sai và nhận lỗi mà không bào chữa là phầ̀n quan trọng nhấ́t làm nên sự tự lực và là điề̀u cố́t lõi của quan hệ tố́t đẹp giữa người với người.

--- Richard

Tránh bảo vệ thái quá

Hãy xây dựng lòng tự trọng, tự tin và tự lực cho những đứa con đang ở tuổi vị thành niên của bạn. Phải có những nguyên tắc rõ ràng (chẳng hạn như giờ giới nghiêm, v.v...), nhưng trong những nguyên tắc này, hãy tin tưởng con bạn và phải nói cho chúng biết rằng bạn không chỉ tin tưởng chúng mà còn tin vào khả năng tự xoay xở và giải quyết vấn đề của chúng.

Nguyên tắc này cũng có thể áp dụng cho những trẻ nhỏ hơn. Có quá nhiều cha mẹ có ý định tốt sẽ ngăn chặn việc trẻ gẫy tay hay trầy đầu gối bằng cách bảo vệ trẻ thái quá, nhưng trong quá trình đó, họ lại có thể gây ra những hệ quả không đáng có và khiến cảm giác tự lực và tự kiểm soát của trẻ giảm bớt đi.

Tháng 5

Tự kỷ luật và điều chỉnh

Tự kỷ luật về sinh lý, tinh thần, tài chính. Chừng mực trong nói năng, ăn uống và rèn luyện. Kiểm soát và kiềm chế ham muốn của bản thân. Hiểu rõ những giới hạn của cơ thể và trí tuệ. Tránh những hiểm họa do quan điểm cực đoan và lệch lạc. Khả năng cân bằng giữa tự kỷ luật với tự giác.

"Mẹ, con sẽ dậy mà, con hứa đấy, chỉ cần làm ơn đừng bắt con đi vắt sữa bò nữa".

Đó là Saydi. Con bé 10 tuổi và tôi đang gọi con bé dậy (lần thứ ba trong buổi sáng ngày hôm đó) để tập đàn piano trước khi đi học.

Khi bằng tuổi con bé, quả thực tôi đã phải dậy để vắt sữa bò - và bò sẽ không chờ nếu tôi dậy muộn. Trong cuộc sống đô thị hiện nay, kỷ luật thường là lựa chọn chứ không còn là điều cần thiết nữa. Thức dậy, làm việc, tự khởi động và tự tạo động lực cho bản thân không dễ dàng chút nào.

Nhưng Saydi đã dậy, con bé đã tập và con bé hiểu được rằng tự kỷ luật đem lại cảm giác dễ chịu và tự nó đã là một phần thưởng.

--- Linda

Tự kỷ luật đồ`ng nghĩa với râ´t nhiê`u việc: có khả năng tạo động lực, quản lý bản thân và thời gian của bạn, có khả năng kiểm soát bản thân và cơn nóng giận của bạn, có khả năng kiểm soát cơn thèm ăn của bạn (ở đây còn có thể dùng từ *kiê`m chê´*).

Tự kỷ luật và điê`u chỉnh là hai mặt của một đồ`ng xu. Tự kỷ luật kéo chúng ta tránh xa sự lười nhác, lười vận động. Điê`u chỉnh kéo chúng ta khỏi sự nỗ lực thái quá, làm việc quá nhiê`u.

Kỷ luật và điê`u chỉnh là những *giá trị* phổ biê´n và quan trọng vì sự hiện diện của chúng có thể giúp đỡ chúng ta và người khác, và sự thiê´u vă´ng của chúng có thể gây ra những *tổn thương* ngă´n và dài hạn.

Đây là những giá trị mà tâ´t cả những người làm cha, làm mẹ đê`u phải tự mình thực hành. Chính tâ´m gương của chúng ta, chứ không phải bâ´t cứ phương pháp hoặc thủ thuật nào khác, có thể dạy giá trị này cho con cái chúng ta.

Năm nay, khi bước sang tuổi 14, cậu con trai vô kỷ luật nhâ´t của chúng tôi đã bă´t đâ`u thể hiện sự tiê´n bộ vượt bậc. Cách đây 3 năm, thă`ng bé không thể nhớ được việc làm bài tập vê` nhà. Trong những lâ`n hiê´m hoi làm bài tập, thă`ng bé lại không thể nhớ được nó đã nộp bài hay chưa. Tâm trí nó để cả vào những mô hình máy bay, những con ră´n, con chuột và những trò chơi trên máy vi tính. Ngoài ra, chẳng còn gì quan trọng với nó. Tôi thường xuyên phải kêu ca bă´t thă`ng bé dọn phòng và "phải làm cùng" với nó.

Sau đó, có hai việc khá quan trọng xảy ra với thă`ng bé: Gia đình chúng tôi chuyển tới Anh và thă`ng bé phải theo học ở một trường nam sinh có kỷ luật râ´t khă´t khe, bộ đồ`ng phục trường bao gô`m quâ`n len, giày da màu đen, tâ´t màu ghi, áo sơ mi màu tră´ng, áo len cổ chữ V màu ghi, nơ bướm và áo khoác màu xanh. Học

sinh nào thiếu bất cứ dù chỉ một chi tiết của bộ đồng phục đều bị khiển trách nặng nề. Không chỉ có vậy, mỗi học sinh còn được yêu cầu học 13 môn, trong đó có vật lý, hóa học, các môn học cổ điển và thần thoại. Đó không phải là một lịch học quá tệ dành cho học sinh lớp 7! Mỗi học sinh được yêu cầu mang một cuốn vở bài tập ở túi phía trong bên trái của áo khoác. Mỗi môn học và bài tập của ngày hôm đó phải được chép cẩn thận vào cuốn vở đó. Bất kỳ giáo viên nào cũng có thể yêu cầu học sinh đứng lại và kiểm tra vở ghi của học sinh đó bất kỳ lúc nào. Nếu không có vở ghi ở đó, hoặc vở ghi chưa làm bài tập đầy đủ, học sinh đó sẽ bị phạt không được ra ngoài.

Cùng thời điểm đó, tôi đã nhận ra là mối quan hệ của mình với đứa trẻ này đã bị ảnh hưởng bởi những lời nhắc nhở không ngừng nghỉ của tôi: nhắc luyện tập, nhắc dọn phòng, nhắc làm bài tập. Tôi đã bớt căng thẳng và quyết định là việc giao tiếp và làm bạn với con còn quan trọng hơn sự sạch sẽ, ngăn nắp trong căn phòng của con.

Năm nay, thằng bé đã biến từ một con sâu thành một con bướm. (Thực ra thì không thể coi thằng bé đã biến thành con bướm được, vì phòng của cu cậu vẫn giống như vậy - dù hiện nay cu cậu đã dọn phòng ít nhất một lần một tháng mà không phải yêu cầu.)

Tôi tìm thấy những mẩu giấy nhỏ ghi danh sách bài tập về nhà ở cái nơi bừa bộn mà nó gọi là phòng nó, và thằng bé đã trở thành Hướng đạo sinh Đại bàng, và là thành viên của tổ chức National Honor Society (tổ chức ghi nhận thành tích nổi bật của học sinh cấp II và cấp III).

--- Linda

CHỈ DẪN CHUNG

Dạy bằng ví dụ. Hãy tự mình làm gương về giá trị kỷ luật và điều chỉnh ở mọi lĩnh vực. Xin nhắc lại một lần nữa, làm gương luôn là phương pháp số một. Hãy quyết tâm, đặc biệt là trong "tháng" này, kiềm chế cơn giận của bạn, tiết kiệm một phần trăm thu nhập của bạn, sống theo cách của bạn, ăn uống điều độ, v.v và v.v...

Hãy đưa ra quan điểm về tất cả những việc này - hãy nói về chúng (và *tại sao* bạn lại làm những việc đó) với con cái của bạn.

"Đếm tới mười". Hãy giúp trẻ - và cả bạn - kiềm chế tốt hơn nữa cơn nóng giận của bạn. Không có điều gì minh họa rõ ràng và cụ thể về kỷ luật hơn việc kiềm chế cơn nóng giận. Hãy dạy con bạn nguyên tắc đơn giản của việc đếm từ một đến mười trước khi nói hoặc làm bất cứ việc gì khi bạn cảm thấy tức giận. Hãy đưa ra một vài "dẫn chứng không hay" về những người khiến người khác tổn thương chỉ vì họ hành động (hoặc nói) mà không suy nghĩ. Hãy lấy một vài ví dụ về những người chuẩn bị nói điều gì đó khi nóng nảy hoặc làm tổn thương người khác theo cách nào đó, nhưng đã suy nghĩ kỹ hơn về việc đó bằng cách đếm từ một đến mười.

Trong suốt tháng này, hãy thách trẻ (và cả bạn) đếm từ một đến mười thật to mỗi khi sự nóng giận bắt đầu trỗi dậy trong cảm xúc của bạn. Bạn cũng cần làm như vậy. Hãy để mọi người nghe thấy tiếng "Một, hai, ba..." của nhau và nhận ra *mỗi* thành viên trong gia đình đều cố gắng để kiềm chế tốt hơn.

Duy trì lịch trình gia đình. Điều này có thể cho trẻ cảm giác an toàn về một số việc nhất định (những việc có thể đoán được) và đặt ra kỷ luật để chắc chắn trẻ sẽ có mặt ở nơi chúng đáng ra phải có mặt. Hãy đặt ra thời gian ăn sáng và ăn tối cụ thể. Có thể đặt giờ khác nhau cho những ngày khác

nhau nê´u cà`n thiê´t, nhưng nhớ ghi lại (hoặc dán vào) một chỗ nào đó và quan sát xem mọi người có thể giữ kỷ luật và xuâ´t hiện *đúng chỗ* trong suô´t tháng này không.

Hãy thường xuyên sử dụng thuật ngữ tự kỷ luật và điê`u chỉnh. Điê`u này sẽ giúp trẻ hiểu được những thuật ngữ đó và gă´n kê´t chúng với những hành động thường nhật. Khi bạn không ăn giúp trẻ món khoai tây lâ`n thứ hai, hãy nói: "Mẹ sẽ điê`u chỉnh và không ăn quá nhiê`u - điê`u đó sẽ có lợi cho vòng eo của mẹ". Khi bạn thâ´y con bạn làm bài tập vê` nhà, hãy nói "Đó là sự *rèn luyện* cho con". Hãy để những từ đó trở thành "chủ đê`" cuộc nói chuyện của bạn cũng như hành động của bạn trong suô´t cả tháng.

Hình thành những "thương vụ". Hãy tạo thêm động lực cho con bạn nỗ lực đặt ra kỷ luật để hoàn thành các mục tiêu. Việc để trẻ đặt ra những mục tiêu cụ thể và treo thưởng khi trẻ hoàn thành những mục tiêu đó có thể cho cha mẹ thêm cơ hội khen ngợi và khiê´n trẻ ý thức hơn vê` việc thường xuyên giữ kỷ luật khi làm việc.

Trong gia đình chúng tôi những năm gâ`n đây, từ "thương vụ" luôn có tác dụng kích thích tự kỷ luật nhâ´t trong mùa hè. Thường thì khi bă´t đâ`u mùa hè, chúng tôi sẽ nói với lũ trẻ vê` những việc mà chúng sẽ phải hoàn thành vào tháng Chín. Ví dụ như, một sô´ đứa trở thành câ`u thủ bóng chày hoặc vận động viên quâ`n vợt giỏi. Với một vài đứa khác, đó có thể là học được một sô´ bản nhạc piano hoặc chơi violin thành thạo hơn. Tuy nhiên, nhiê`u đứa biê´t đọc sách là việc râ´t quan trọng nhưng có vẻ như chúng không có thời gian dành cho việc đó. Một "thương vụ" bă´t đâ`u khi một trong sô´ bọn trẻ "đê` xuâ´t" một vài mục tiêu và gợi ý có phâ`n thưởng. Chúng tôi thường điê`u chỉnh đê` xuâ´t và đưa ra gợi ý ngược lại. Chẳng hạn, mùa xuân năm ngoái, cậu con trai 10 tuổi của chúng tôi đã đưa ra đê` xuâ´t này: "Thực hiện cú ném bóng bă`ng tay trái mỗi ngày trừ những

ngày Chủ nhật trong vòng hai tháng; cứ hai tuần lại đọc một cuốn sách, trong vòng hai tháng; dọn giường năm ngày một tuần, trong vòng hai tháng. Phần thưởng: $100 mua quần áo đi học". Chúng tôi đã điều chỉnh thành một cuốn sách mỗi tuần, dọn giường hàng ngày và thêm hai bữa ăn cân bằng (tất cả bốn nhóm thức ăn) mỗi ngày trong vòng hai tháng. Thằng bé đã chấp nhận lời đề xuất ngược lại, lập bảng theo dõi và nỗ lực để "hoàn thành thương vụ".

Các thương vụ có thể khác nhau tùy theo độ tuổi của trẻ. Trẻ nhỏ thường đòi hỏi những "thương vụ" dựa trên những việc lặt vặt, nhỏ nhẹ và cần phải được nhắc nhở nhiều. Trẻ lớn hơn cần chịu trách nhiệm mà không cần thường xuyên phải nhắc nhở. Con tôi có những đứa muốn có được phần thưởng từ "thương vụ" mãnh liệt tới mức không gì có thể làm chúng xao nhãng.

--- Linda

Phương pháp dành cho trẻ trước tuổi tới trường

Làm trước khi chơi

Đây là cách tốt để dạy trẻ nhỏ những việc khởi đầu của tự kỷ luật. Hãy giao những việc nhà nhẹ nhàng, đơn giản cho trẻ 3 đến 4 tuổi (chẳng hạn như tắt đèn cầu thang, đẩy ghế vào gầm bàn sau bữa sáng, cho chó ăn). Hãy nhắc trẻ là chúng phải làm việc trước khi chơi hoặc xem ti vi. Sau đó hãy khen ngợi trẻ vì đã làm việc, giải thích rằng việc đó thực sự giúp ích cho bạn, và hãy bắt đầu nêu định nghĩa về *kỷ luật* cho trẻ bằng cách nói với chúng rằng: "Kỷ luật là khi con đủ mạnh mẽ để bắt mình làm điều nên làm".

Đặt thời gian đi ngủ và thức dậy

Hãy giúp con bạn có cảm nhận về việc "đúng giờ" và tâm trí có sức mạnh "hơn" cơ thể. Hãy quy định thời gian đi ngủ cụ thể cho trẻ chưa đế́n tuổi tới trường. Hãy giúp trẻ học cách xem giờ (hoặc ít nhấ́t cũng biế́t khi kim giờ chỉ vào số́ 7 là mấ́y giờ, v.v...) và đố́ chúng để ý khi nào thì tới giờ đi ngủ và tự đặt ra kỷ luật cho bản thân là phải đi ngủ đúng giờ (tấ́t nhiên là bạn vẫn phải nhắ́c nhở trẻ). Hãy nói với trẻ rằ̀ng nế́u chúng đã đủ lớn để đi ngủ đúng giờ, chúng xứng đáng được nhận một chiế́c đồ̀ng hồ̀ hẹn giờ để thức dậy đúng giờ. Hãy xem trẻ có thể tự dậy, tắ́t chuông hẹn giờ và ra ăn sáng đúng giờ không. Hãy khen ngợi trẻ khi chúng làm được việc đó.

Móc treo

Điề̀u này giúp trẻ 4 đế́n 5 tuổi bắ́t đầ̀u chủ động trong việc tự đặt ra kỷ luật cho bản thân. Phương pháp bảng móc treo tường được miêu tả trong tháng Tư có thêm một tác dụng hữu ích để dạy trẻ kỷ luật. Hãy xem lại quy trình ở trang 116 và 117, và sử dụng tháng này để củng cố́ "móc treo và ngày lĩnh lương" như một hoạt động lâu dài trong gia đình bạn. Hãy giải thích với trẻ rằ̀ng *kỷ luật* có nghĩa là làm việc mà không cầ̀n phải yêu cầ̀u.

Trò chơi "quá nhiề̀u"

Trò chơi này sẽ khiế́n trẻ nhỏ nghĩ về khái niệm điề̀u chỉnh cũng như những lợi ích đi kèm với nó. Hãy giải thích rằ̀ng quá nhiề̀u đôi khi lại có thể không tố́t bằ̀ng quá ít. Giả sử, "Hãy chơi một trò về 'quá nhiề̀u'. Bố́/Mẹ sẽ nói 'quá nhiề̀u...', và con hãy nói điề̀u gì đó mà con không muố́n làm quá nhiề̀u..., sau đó hãy nói điề̀u 'xấ́u' có thể xảy ra từ sự quá nhiề̀u đó nhé". Chẳng hạn:

> Quá nhiề̀u thức ăn... Con có thể mập.
>
> Tập luyện quá nhiề̀u... Con có thể bị mệt, hoặc thậm chí bị chấ́n thương.

Ăn quá nhiề̀u kẹo... Con có thể bị sâu răng, mấ́t cảm giác ngon miệng.

Xem ti vi quá nhiề̀u... Có thể khiế́n chúng ta không có thời gian chơi, học và làm những việc hay ho khác.

Quá nhiề̀u nước số́t cà chua... Con không thể thưởng thức được hương vị của đồ̀ ăn.

Tắm quá nhiề̀u... Con có thể bị trợt da.

Với hai minh họa cuố́i cùng, bạn có thể vui vẻ một chút khi chơi. Nhưng điề̀u quan trọng là phải giúp trẻ nhỏ bắt đầ̀u hiểu được giá trị của việc điề̀u chỉnh.

Chúng tôi đang cố́ gắ́ng giải thích khái niệm kỷ luật và điề̀u chỉnh cho cậu con trai 4 tuổi của chúng tôi, Eli, cụ thể là mố́i liên hệ giữa việc xem ti vi nhiề̀u và thành công bị hạn chế́.

Chúng tôi có nguyên tắ́c khá nghiêm khắ́c là "không ti vi" vào các ngày trong tuầ̀n, và cậu nhóc này đang tranh luận rằ̀ng nguyên tắ́c đó chỉ dành cho các anh chị đã đi học và phải làm bài tập thôi. Cậu nhóc nói: "Đế́n tận năm sau con vẫn chưa đi học, vì thế́ con phải được xem phim hoạt hình chứ. Tấ́t cả những gì bố́ mẹ cho con xem chỉ là Sesame Street(1)".

Sự giúp đỡ đôi khi đế́n từ những nơi bấ́t ngờ. Cậu con trai 14 tuổi, rấ́t giỏi tính toán này đã nghe thấ́y cuộc trò chuyện này và bước vào, đưa ra một vài con số́ thố́ng kê mà thằ̀ng bé đã nghe được ở trường.

Thằ̀ng bé tuyên bố́: "Một gia đình Mỹ bình thường bật ti vi khoảng 7 tiế́ng một ngày, tăng gấ́p đôi (từ 3,5 giờ) so với những năm 1970. Với tỉ lệ đó, một đứa trẻ như Eli đế́n khi 18 tuổi có thể xem ti vi gầ̀n 40 nghìn giờ".

Tính phức tạp của lập luận đó không ngấm vào đầu Eli, nhưng thằng bé thần tượng anh trai tới mức đã từ bỏ cuộc tranh luận với chúng tôi!

--- Richard

Phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Giải thưởng Làm trước khi chơi

Hãy ghi nhận và nhấn mạnh việc tự kỷ luật. Giống như những giải thưởng khác, hãy hỏi (vào bữa tối ngày Chủ nhật) "Ai là người xứng đáng được giải thưởng Làm trước khi chơi nhỉ?" Hãy giúp trẻ nhớ về những khoảng thời gian trong tuần vừa rồi khi chúng hoàn thành bài tập về nhà trước khi bạn chúng đến chơi, hoặc làm việc nhà trước khi đi chơi. Chính bạn cũng phải tham gia tranh giải bằng cách kể lại những lúc bạn làm việc cần làm trước khi làm việc bạn muốn làm. Hãy thảo luận xem bạn thấy thú vị như thế nào khi chơi nếu đã hoàn thành việc cần phải làm trước.

Chúng tôi cũng thử trao cả giải thưởng Việc cần phải làm để khuyến khích trẻ để ý xung quanh và làm việc mà không cần ai nhắc nhở.

Nếu bạn có những vấn đề liên quan tới sự nóng nảy, cáu giận trong gia đình, hãy thiết kế một giải thưởng khác, giải thưởng "Kiềm chế" hoặc "Mười" (cho việc đếm tới mười), và thảo luận cũng như trao giải cho tuần đã qua theo cách tương tự vào ngày Chủ nhật.

Trì hoãn ban thưởng

Hãy giúp trẻ hiểu được kỷ luật và niềm vui của việc chờ đợi để đạt được một điều gì đó. Sẽ không tốt chút nào khi cho trẻ quá nhiều và khiến trẻ có được điều chúng muốn một cách quá dễ dàng. Hãy vạch ra một chương trình "tiết

kiệm” dành cho trẻ muốn có một chiếc xe đạp hoặc một món đồ chơi mới. Hãy giúp chúng tự kỷ luật bản thân để mua được với giá tốt nhất. Hãy cùng chúng đặt ra mục tiêu và thời gian để có món đồ đó. Hãy giúp trẻ nhận thấy kỷ luật của việc lập kế hoạch, tiết kiệm và chờ đợi sẽ mang lại kết quả tốt đẹp - Ngược lại, sự hấp tấp cùng với “thói tiêu xài hoang phí” có thể đem lại hậu quả gì.

Ngân hàng gia đình

Ngân hàng gia đình (một chiếc hộp gỗ to, có khóa và có khe nhỏ trên nắp hộp để nhét tiền vào) là người thầy tuyệt vời dạy tiết kiệm và kỷ luật, đặc biệt là khi nó lại trả lãi suất cao. Hãy để trẻ tự tiêu tiền của chúng, nhưng hãy giải thích cho chúng hiểu phần thưởng và phần gia tăng mà chúng có thể nhận được khi tiết kiệm một cách có kỷ luật. Trong “ngày lĩnh lương” thứ Bảy, hãy khuyến khích trẻ gửi một phần lương của chúng vào ngân hàng gia đình để kiếm lãi và tiết kiệm để “mua” món gì đó có giá trị. Hãy tính lãi và cộng thêm vào tài khoản của trẻ theo quý. Hãy đưa cho trẻ lứa tuổi tiểu học một cuốn sổ ghi chi phiếu[(2)] để chúng có thể rút hoặc gửi tiền vào ngân hàng gia đình (đồng thời có thể học thêm về thủ tục và quá trình quản lý tiền). Khi trẻ đủ 12 tuổi, hãy để trẻ mở một tài khoản thực sự trong ngân hàng bằng sổ tiền của mình và bạn là người giám hộ.

Trò chơi “Chọn Đ hay T”

Trò chơi này dạy trẻ ở những năm cuối tiểu học biết rằng một số thứ ở mức độ chừng mực, điều độ sẽ tốt hơn là dư thừa và có những thứ lại không có giới hạn nào. Hãy chia một tờ giấy trắng thành 3 cột, cột Đ là “Điều độ”, cột T là “Tránh” hoặc “Tiết chế” và cột K.G.H là “Không giới hạn” (hãy miêu tả và định nghĩa những từ này). Sau đó bạn hãy kể ra một danh sách các việc và bạn muốn trẻ chọn một trong 3 ký kiệu trên cho mỗi việc bạn đề cập tới. Hãy đọc qua cả danh sách dưới đây, thêm các việc của riêng bạn và dừng lại để

thảo luận hoặc để hỏi xem nê´u có câu trả lời nào không rõ ràng.

Ăn uô´ng (Đ)

Sử dụng thuô´c phiện (T)

Đọc sách (K.G.H)

Luyện tập (Đ)

Xem ti vi (Đ)

Quan tâm tới người khác (K.G.H)

Chửi rủa (T)

Mỉm cười (K.G.H)

Uô´ng rượu (T hoặc Đ - đánh giá của bạn)

Uô´ng rượu trước khi lái xe (T)

Đê´n nhà bạn chơi (Đ)

Ghi nhớ

Hãy cây khái niệm kỷ luật và điều độ vào sâu hơn nữa trong tiềm thức của con bạn bằng cách yêu cầu trẻ học thuộc những cụm từ ngắn. Chúng tôi sử dụng hai cụm từ vừa dễ nhớ vừa cần phải nhớ. Cả hai đều có thể viết lên bảng và đều có thể được nghĩ tới thường xuyên trong suốt "tháng" này.

Một là "Làm luôn" hoặc "Làm ngay lập tức". Hai là "Chiến thắng chiếc nệm". Hãy sử dụng một cụm từ để vượt qua sự lười biếng hoặc sự trì hoãn, và cụm từ còn lại dùng để dậy sớm tập nhạc, làm bài tập về nhà hoặc họp gia đình nhanh trước khi các thành viên trong gia đình mỗi người một việc.

Dạy con cách đặt và đạt mục tiêu

Điề̀u này không chỉ diễn ra trong ngày đầ̀u năm mới, dù đó có thể là một khởi đầ̀u. Nế́u bạn dành thời gian ngồ̀i với trẻ, nói chuyện với chúng về̀ những mục tiêu trong năm tới, chúng có thể nghĩ ra vô số́ những điề̀u tuyệt vời.

Đôi khi trẻ sẽ học được một điề̀u là lòng nhiệt tình vượt xa thực tế́, nhưng đó là một quá trình học hỏi hiệu quả.

Trong ngày Chủ nhật đầ̀u tiên của mỗi tháng, hãy khuyế́n khích trẻ đặt ra mục tiêu cho cả tháng tới. Cũng nên đặt ra các mục tiêu tuầ̀n, kể cả với trẻ còn nhỏ, tầ̀m 3 đế́n 4 tuổi. (Vẽ lại mục tiêu cũng tố́t như viế́t lại mục tiêu... đôi khi còn tố́t hơn.)

Khen ngợi

Khen ngợi giúp củng cố́ và duy trì tự kỷ luật. Khen ngợi góp phầ̀n quan trọng nhấ́t trong việc dạy trẻ giá trị, và đặc biệt quan trọng đố́i với những trẻ đang tự mình nỗ lực học về̀ kỷ luật. Thay vì thể hiện sự khó chịu với những trẻ không chịu làm việc nhà, hãy khen ngợi và thể hiện niề̀m vui mỗi khi trẻ *làm*. Thay vì tự nói với bản thân: “Không thể tin được là Jill đang rửa bát đĩa mà không cầ̀n mình yêu cầ̀u”, hãy nói thật to rằ̀ng: “Mẹ không thể nói cho con biế́t mẹ thấ́y hạnh phúc thế́ nào khi thấ́y con dọn bàn ăn tố́i và rửa bát đĩa dù mẹ không hề̀ yêu cầ̀u. Con thật đáng yêu khi thấ́y việc gì cầ̀n làm và tự chủ động làm!” Khả năng trẻ lặp lại hành động tự kỷ luật đó sẽ tăng gấ́p 10 lầ̀n - tôi chắ́c chắ́n đó!

Lầ̀n tới khi bạn đi qua phòng khách và thấ́y hai hoặc ba con đang chơi với nhau một cách ngoan ngoãn, hãy dừng lại và khen ngợi chúng.

Nỗ lực đưa ra những lời khen ngợi chân thành là một sự đầ̀u tư đáng giá.

Phương pháp dành cho trẻ vị thành niên

Mở rộng trò chơi Đ, T và K.G.H

Trong trò chơi này, chúng ta sẽ thảo luận với trẻ vị thành niên về sự điều độ và tự kiểm soát. Hãy phát triển phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học về lựa chọn Đ hoặc T, thêm những cụm từ như "ở ngoài cho tới giờ giới nghiệm", "hẹn hò với một người" và các vấn đề khác trong cuộc sống của bạn với con bạn.

Nhịn ăn

Nhịn ăn giúp trẻ học được kỷ luật về mặt sinh lý và để não bộ kiểm soát cơ thể. Hãy chọn một ngày trẻ không phải đi học, chẳng hạn một ngày Chủ nhật nào đó, và đồng ý nhịn ăn (cả nhà) trong suốt 24 giờ (từ bữa tối hôm trước đến bữa tối hôm sau). Trẻ chắc chắn sẽ đồng ý với việc này, coi đó như một thử thách và trải nghiệm. Hãy sử dụng việc nhịn ăn này để thảo luận 2/3 dân số thế giới cảm thấy như thế nào mỗi ngày (đói), nhưng hãy đặc biệt sử dụng nó như một cơ hội để thảo luận về cảm giác dễ chịu có được từ việc chế ngự sự thèm ăn. Hãy chỉ ra rằng với bất cứ sự thèm ăn nào mà cơ thể đòi hỏi bạn phải đáp ứng, bộ não cũng có thể chế ngự được cả cơ thể và cảm xúc. Sự chế ngự đó là một định nghĩa rõ ràng về kỷ luật.

Dậy sớm

Thói quen này cho trẻ cơ hội cảm nhận niềm vui khi "chiến thắng được chiếc nệm", và được cha mẹ khen ngợi. Trong "tháng" này, hãy thử họp "khởi đầu ngày mới" vào mỗi buổi sáng, cả gia đình sẽ gặp nhau khoảng 5 phút trước bữa ăn sáng để trình bày ngắn gọn xem mỗi thành viên trong gia đình sẽ làm những việc gì trong ngày. Hãy chọn thời gian đủ sớm để bạn có thể tổ chức họp 5 phút và vẫn có 15 hoặc 20 phút để ăn sáng trước khi thành viên gia đình có lịch trình sớm nhất phải đi.

Thật thú vị là trong cùng một gia đình mỗi trẻ có một đặc tính riêng (cả vê` sinh lý, tinh thâ`n và cảm xúc). Khi chúng tôi bă´t đâ`u một cuộc họp ngă´n "khởi đâ`u ngày mới" vào các buổi sáng, hai trong sô´ những đứa con của chúng tôi luôn có mặt đúng giờ, trong khi hai đứa khác thì không bao giờ xuâ´t hiện trừ khi có ai đó lôi chúng ra khỏi giường.

Một sô´ đứa là chim chiê`n chiện, một sô´ đứa lại là con cú!

Hai con chim chiê`n chiện lúc nào cũng quâ`n áo chỉnh tê` và sẵn sàng tới trường khi cuộc họp bă´t đâ`u. Có một thời gian, chúng tôi buộc hai con cú cũng phải làm như vậy, nhưng có vẻ như thê´ là quá sức với chúng.

Cuô´i cùng, chúng tôi đã quyê´t định đổi thành hình thức "xuâ´t hiện như chính con". Những đứa trẻ có đủ kỷ luật để thức dậy sớm và chuẩn bị đâu ra đâ´y có lợi thê´ là có thể học hoặc tập nhạc sau cuộc họp gia đình, trước khi đi học. Còn hai đứa thường mă´t nhă´m mă´t mở trong bộ đô` ngủ phải chạy vội chạy vàng sau bữa ăn để chuẩn bị đi học.

Có lẽ, chúng tôi lúc nào cũng có hai con chim chiê`n chiện và hai con cú, nhưng ít nhâ´t chúng tôi cũng biê´t thêm vê` bản thân mình, và yêu thương lẫn nhau khi thử nghiệm một kiểu kỷ luật.

--- Richard

Học cách đưa ra quyê´t định từ trước

Đây là cách để hỗ trợ trẻ vị thành niên đưa ra những lựa chọn đúng đă´n một cách rõ ràng và có mục đích thay vì dựa theo cách thâ´t thường và cảm tính. Nhiê`u quyê´t định vô kỷ luật và nguy hiểm của trẻ được đưa ra ngẫu hứng, bâ´t chợt, nhưng hệ quả của chúng lại có thể kéo dài cả đời. Hãy giúp trẻ

vị thành niên suy nghĩ thấu đáo trước về một số quyết định mà bạn đoán là chúng có thể sẽ phải đưa ra trong một vài năm tới. Chẳng hạn, hãy cùng trẻ nghĩ (bằng cách nói chuyện) về một tình huống mà chúng có thể vì áp lực bạn bè rủ rê quá lớn nên sẽ thử dùng thuốc phiện, uống rượu, quan hệ tình dục. Phải thực sự chi tiết khi miêu tả những viễn cảnh đó, và sau đó, hãy yêu cầu trẻ trình bày chi tiết, chính xác điều chúng sẽ nói hoặc sẽ hành động trong những tình huống đó.

Nếu bạn chưa làm việc này trong tháng Hai, hãy gợi ý lập một danh sách (ở một chỗ bí mật nào đó, chẳng hạn như ở mặt sau cuốn nhật ký của trẻ) những quyết định mà chúng đặt sẵn ra (chẳng hạn như: Không uống rượu hoặc dùng thuốc phiện, không quan hệ tình dục, học hết trung học và tiếp tục học lên đại học).

Những quyết định được đưa ra từ trước này, được suy nghĩ cùng với sự trợ giúp của bạn và được ghi lại với mục đích cụ thể trong nhật ký của trẻ, có thể là vật bảo vệ và vật đánh dấu lịch trình đặc biệt hiệu quả cho con đường kỷ luật và điều chỉnh đúng đắn.

Đồng thuận về những chính sách kỷ luật

Hãy đặt ra các giới hạn cho những đứa con đang ở tuổi vị thành niên của bạn; những giới hạn đó phải đem lại sự an toàn cho con bạn, chứng minh cho con bạn thấy sự quan tâm, lo lắng của bạn và cho chúng cơ hội thực hành kỷ luật. Hãy ngồi lại cùng con để quyết định một vài chỉ dẫn và tiêu chuẩn có thể giúp con thực hành kỷ luật cũng như điều chỉnh mà chúng sẽ phải trải qua trong những năm tuổi "teen". Dưới đây là một số gợi ý:

- Quyết định về giờ giới nghiêm. Thực sự không cần (hoặc rất hiếm khi cần) phải ở ngoài lúc đêm khuya. Có rất nhiều vấn đề xảy ra vào lúc nửa đêm.

- Giới hạn sô´ lượng buổi tô´i được đi chơi. Hạn chê´ xem ti vi, hạn chê´ những thứ cần điều độ. Bô´ mẹ và con cái cùng đồng ý với lệnh giới hạn sẽ giúp trẻ thực hiện kỷ luật dễ dàng hơn.

Giới thiệu hệ thô´ng lập kê´ hoạch đơn giản

Điều này có thể giúp trẻ vị thành niên quản lý hiệu quả thời gian và công sức của mình - đồng thời phát triển tính chủ động đi kèm với kỷ luật của trẻ. Hãy (tự mình) thử và dạy cho con bạn hệ thô´ng cơ bản lập kê´ hoạch hàng ngày sau đây:

- Trên cùng của tờ kê´ hoạch, hãy liệt kê một ưu tiên duy nhâ´t cho ngày, cho công việc hoặc cho việc học, một cho gia đình và một cho bản thân.

- Sau đó, kẻ một đường thẳng chạy dọc ở giữa tờ kê´ hoạch, liệt kê những việc bạn cần phải hoàn thành ngày hôm đó (bao gồm cả 3 ưu tiên nói trên) vào thời điểm nào (giờ) ở cột phía bên trái.

- Để phía bên phải tờ giâ´y trô´ng - sau đó, hãy theo dõi những việc phát sinh (những việc không nằm trong kê´ hoạch) xảy ra nhưng lại tô´t hơn hoặc đáng giá hơn một sô´ việc trong danh sách của bạn. Hãy cô´ gă´ng hoàn thành ba việc ưu tiên và thực hiện ít nhâ´t một hoặc hai việc phát sinh mỗi ngày.

Hãy cùng nhau thực hiện thí điểm hệ thô´ng này trong một hoặc hai tuần. Sau đó, hãy thảo luận vê` kê´t quả cá nhân từng người trong một cuộc thảo luận gia đình.

Tháng 6

Tính trung thực và sự trong sáng

Giá trị và sự bảo đảm cho tính trung thực trong hôn nhân, kiêm chế và giới hạn trước hôn nhân. Cam kết gắn liền với hôn nhân và liên quan tới tình dục. Hiểu rõ những hệ quả lâu dài (và phổ biến) có thể có do không chung thủy và quan hệ tình dục bừa bãi.

Để tránh các căn bệnh lây qua đường tình dục, mỗi người phải chung thủy trong hôn nhân. Cuộc sống gia đình sẽ có giá trị hơn nếu biết giữ gìn sự trong trắng trước hôn nhân.

Dù bạn có đồng ý với giá trị này *về mặt đạo đức* hay không thì bạn, với vai trò của người làm cha làm mẹ, cũng phải có trách nhiệm đối phó với những vấn đề này theo cách riêng của bạn.

Nhiều bậc cha mẹ khi còn trẻ không giữ gìn sự trong trắng hoặc không kiêng khem đang mất hết hi vọng, hoặc thậm chí là lo lắng con mình cũng sẽ như vậy. Bạn không nên cảm thấy tội lỗi. Một số người đã rút được bài học từ những sai lầm của mình; đó chính là lý do tốt nhất để con cái chúng ta không nên hành động giống chúng ta trước đây.

Hãy giúp trẻ hiểu được tinh thần và lợi ích tình cảm của tính trung thực trong hôn nhân. Những cam kết chủ động về trung thực trong hôn nhân có thể bắt đầu hình thành ở trẻ từ khi còn rất nhỏ.

Khi con của chúng tôi bước sang tuổi thứ 8, chúng sẽ tiế̂n hành một "nghi lễ" chuyển trạng thái, từ trẻ con sang nửa-người-lớn, từ người bị giám hộ sang người giám hộ, từ người gần như không biế̂t gì về tình dục và sinh sản sang người có thể dạy cả một khóa học về chủ đề đó.

Chúng tôi bắ́t đầu vài tuần trước ngày sinh nhật lần thứ tám của con, "nhồi nhét" bằng cách ám chỉ cho con biế̂t khi chúng đủ 8 tuổi, chúng sẽ được trao một số đặc quyề̂n mới, một số trách nhiệm mới và sẽ được học về "điều đẹp đẽ và tuyệt vời nhấ́t trên trái đấ́t".

Đế́n ngày sinh nhật, chúng tôi sẽ đưa đứa con 8 tuổi đó đế́n một nhà hàng trong cuộc hẹn riêng với bố và mẹ. Chúng tôi nỗ lực để đố́i xử với nó như một người trưởng thành và với sự tôn trọng mới. Như đã đề cập lúc trước, chúng tôi sẽ cho con thêm trách nhiệm trong một số lĩnh vực như tự chọn quần áo, kiế́m tiền bằng cách làm việc nhà. Chúng tôi thể hiện niềm tự hào về con và đề cao con.

*Khi trở về nhà, vào tố́i hôm đó, chúng tôi có một cuộc nói chuyện riêng tư về "điều đẹp đẽ và tuyệt vời nhấ́t trên trái đấ́t" với con. Bằng những cụm từ vui vẻ, tích cực, chúng tôi giải thích thực tế́ cuộc sống, sử dụng sơ đồ và hình ảnh để giảng giải về sự sinh sản. (Chúng tôi đặc biệt thích sử dụng cuố́n sách*Con đế́n từ đâu? - *Where did I come from?) Chúng tôi khuyế́n khích con đặt câu hỏi; chúng tôi thường hỏi xem con có hiểu không; chúng tôi quan sát biểu hiện của con để chắ́c chắ́n con không giả vờ mà thực sự đánh giá cao những gì chúng tôi đang nói với con.*

Sau đó, chúng tôi đưa ra lập luận chắ́c chắ́n, rằng thật thông minh và đúng đắ́n làm sao khi có thể cẩn trọng sử dụng điều quan trọng và tuyệt vời như quan hệ tình dục. Chúng tôi chỉ ra rằng điều đặc biệt đó nên

được "để dành" cho một người - cam kết dành cho hôn nhân, đó có thể là món quà cưới mà không bao giờ được trao sớm.

Trẻ tiếp nhận ý tưởng này rất dễ dàng. Hoàn toàn bình thường khi có vẻ như với trẻ thứ riêng tư và tuyệt vời (và còn là điều kỳ diệu hình thành nên những em bé mới) đó nên được để dành và sử dụng một cách khôn ngoan thay vì sử dụng bừa bãi.

Cũng hoàn toàn bình thường khi trẻ hiểu rằng sau khi hai người kết hôn, quan hệ tình dục là sợi dây gắn kết và là cách riêng tư, đặc biệt để thể hiện tình yêu giữa họ với nhau và không nên sử dụng bên ngoài cuộc hôn nhân.

Chúng tôi cũng nói chuyện về AIDS và những nguy hại của việc "dùng sai" quan hệ tình dục. Chúng tôi sử dụng "công thức giá trị" tiêu chuẩn bằng cách thảo luận ai là người được giúp đỡ, và được giúp đỡ như thế nào bằng cách cẩn trọng với quan hệ tình dục, ai là người bị tổn thương và tổn thương như thế nào khi không cẩn thận trong quan hệ tình dục.

--- Richard

8 tuổi có vẻ là còn nhỏ đối với một số thảo luận được trình bày ở trên, nhưng đó lại là độ tuổi *thích hợp* vì hai lý do quan trọng sau: (a) càng chờ lâu hơn càng có khả năng (nếu không muốn nói là nhiều khả năng) con bạn sẽ học hỏi về quan hệ tình dục và sinh sản theo cách tiêu cực và ngớ ngẩn từ những đứa trẻ khác (những đứa trẻ đó sẽ nói cho con bạn biết trước khi bạn nói); (b) 8 tuổi là tuổi tò mò, trẻ có thể hiểu được theo cách dễ chịu, không hoài nghi.

Tất nhiên, một buổi tối và một cuộc thảo luận là không đủ. Buổi tối như chúng tôi gợi ý có thể tạo nền tảng và mở

rộng cánh cửa niềm tin cho phép chủ đề trở thành một trong một chuỗi những cuộc thảo luận cởi mở sắp tới.

Rõ ràng, triết lý ngầm định liên quan tới việc dạy trẻ giá trị của trung thực và trinh trắng là: Quan hệ tình dục là điều quá đẹp, quá tuyệt vời để đem cho hoặc sử dụng hoặc suy nghĩ hời hợt. Suy nghĩ trái ngược coi tình dục là điều bẩn thỉu, dơ bẩn cần phải được ngăn chặn mọi lúc, mọi nơi.

Một hôm tôi đang ngồi trong thư viện, tìm kiếm một số câu trích dẫn cho bản thảo mà tôi đang viết. Tôi khó có thể để tâm đến công việc được vì còn đang mải nghĩ về một trong những cô con gái đang tuổi lớn của mình, về việc phải làm sao để giúp con bé hiểu được tại sao trinh tiết và vấn đề đạo đức trong quan hệ tình dục lại là điều phải trân trọng và gìn giữ. Con bé không phản đối, thậm chí cũng không bất đồng với quan điểm đó. Nhưng con bé đang ở độ tuổi mà bất kỳ sự cấm đoán nào cũng làm nó khó chịu. Tối hôm trước, con bé đã hỏi sao lại có quá nhiều giới hạn cho quá nhiều thứ như thế.

Tôi đã muốn nói với con bé rằng sự trinh trắng, cũng như bất cứ giá trị hoặc phẩm chất nào, là một điều tích cực mà bạn có thể đạt được, chứ không phải điều bạn vứt bỏ.

Tôi đang đọc lướt qua những bài luận của G. K. Chesterton[(1)] và đã tìm thấy những từ đắt giá trong bài luận "Một mẩu phấn" của ông. Trong bài viết đó, Chesterton đã sử dụng phép ẩn dụ để miêu tả một người họa sỹ đang ngồi bên sườn ngọn đồi ở Anh để vẽ tranh trên giấy nâu. Ông có tất cả các loại phấn, trừ phấn trắng vì quên mang theo. Ông có thể vẽ mà không có nó được không? Không, vì trắng không phải là không có màu. Chỗ màu trắng không phải là chỗ trống mà là phần quan trọng nhất trong bức vẽ. Liệu ông có nên

về nhà lấy một mẩu phấn trắng không? Sau đó, ông nhận ra mình đang ngồi trên phấn - "nước Anh được làm bằng phấn mà", ông nói. Ông bẻ một mẩu đá phấn trắng và hoàn thành bức vẽ.

Phẩm chất, trong suy nghĩ của Chesterton, không phải là sự thiếu vắng hoặc sự trống rỗng của những điều sai trái. Mà đó là sự hiện diện của những điều đúng đắn. Ông cảm thấy giá trị hoặc phẩm chất là ánh sáng, là chìa khóa để đặt cái đẹp vào suốt phần đời còn lại. Nói như Chesterton thì:

"Điều xác nhận chắc chắn của đạo đức tôn giáo là: Trắng là một màu. Phẩm chất không phải là sự thiếu vắng của thói hư tật xấu hay sự bác bỏ nguy hại đạo đức; phẩm chất là điều độc lập và sống động... Nhân từ không có nghĩa là không tàn nhẫn hay không trừng phạt hoặc trả thù; nhân từ là điều đơn giản và tích cực như mặt trời, dù người khác có nhìn thấy hay không. Trong trắng không có nghĩa là kiêng khem quan hệ tình dục một cách sai lầm, mà là điều gì đó cháy rực, như Joan of Arc[(2)]."

--- Richard

Hai lý do quan trọng nhất khiến cha mẹ nên là người dạy trẻ về quan hệ tình dục và đạo đức quan hệ là: (a) cha mẹ có thể dạy trẻ theo cách đầm ấm và yêu thương chứ không như cách khô khốc, học thuật trong những cuộc thảo luận ở trường hay những nghĩa ngớ ngẩn, "tục tĩu" thường xuất hiện trong những cuộc thảo luận giữa trẻ đồng lứa với nhau; (b) khi cha mẹ dạy con về quan hệ tình dục, phần riêng tư và thân mật của chủ đề này sẽ tạo ra sự tin tưởng và sợi dây gắn kết tình cảm giữa cha mẹ và con cái.

CHỈ DẪN CHUNG

*Bản thân bạn phải làm gương vê` tính trung thực, càng rõ ràng và càng dễ chú ý càng tô´t.* Bạn có thể giúp con nhận ra tầm quan trọng của tính trung thực và trong trắ´ng, cũng như niê`m vui và sự an toàn mà bạn đem lại cho chúng bă`ng giá trị này. Nê´u gia đình bạn có đầ`y đủ vợ và chô`ng, hãy chỉ rõ hai bạn thuộc vê` nhau ra sao, rằ`ng bạn không cầ`n bâ´t cứ người đàn ông hoặc phụ nữ nào khác. Hãy cô´ gắ´ng để con bạn nhìn thấ´y những dấ´u hiệu sinh lý cơ bản của tình yêu và sự gắ´n kê´t, chẳng hạn như những cái nắ´m tay hoặc một nụ hôn tạm biệt khi bạn đi làm.

*Để tình dục trở thành một đê` tài trao đổi cởi mở trong gia đình bạn.* Hãy tô´i đa hóa cơ hội mà bạn có để nhận xét, bàn luận vê` sự lô-gic và lợi ích của chữ trinh và lòng chung thủy, và để thừa nhận những lo lắ´ng và những vấ´n đê` cầ`n phải đô´i mặt sớm còn hơn muộn. Với những trẻ lớn hơn 8 (cứ cho rằ`ng bạn đã có buổi nói chuyện ban đầ`u với chúng như đã gợi ý), hãy làm tấ´t cả những gì có thể để quan hệ tình dục trở thành chủ đê` cởi mở và dễ chịu chứ không phải điê`u gì bí mật hay ngớ ngẩn, đáng xấ´u hổ hoặc không được đê` cập đê´n. Ban đầ`u có vẻ khó và không tự nhiên, nhưng những cảm xúc này là dấ´u hiệu cho thấ´y chủ đê` cầ`n phải được mở rộng hơn. Những điê`u bạn quan sát thấ´y trên ti vi, phim ảnh hoặc âm nhạc - hoặc trong sách, báo - hoặc trong các kiểu trang phục - đê`u là cơ hội tiê`m năng để nhận xét vê` điê`u bạn nghĩ là thích hợp hoặc không thích hợp, điê`u gì là hợp đạo đức theo nghĩa có thể *giúp ích* và điê`u gì là vô đạo đức (hoặc trái luân thường đạo lý) theo nghĩa có thể *gây tổn thương* cho người khác vê` mặt sinh lý, tâm lý hoặc tình cảm.

Hãy tìm cơ hội để thảo luận vê` hành vi của trẻ vị thành niên (việc kê´t bạn của con bạn) và đưa ra những mô´i tương quan có thể của hành vi đó với hoóc-môn và tác động của quá trình dậy thì.

Hãy cô´ gắ´ng truyê`n đạt hai điê`u sau bâ´t cứ khi nào có thể: (a) quan hệ tình dục, cảm xúc và những thay đổi của quá trình dậy thì, cùng với sức hút và cảm xúc do rung động

đem lại cho chúng ta là những điề̀u hoàn toàn *bình thường* và *tố́t đẹp*, thậm chí *tuyệt vời* và *kỳ diệu*; (b) vì quan hệ tình dục là điề̀u bình thường và tố́t đẹp, vì thôi thúc của nó mãnh liệt, nó lại tạo nên cuộc số́ng, do đó, việc sử dụng nó nên được *gắ́n liề̀n* với yêu thương và cam kế́t - đó là thứ quá tố́t đẹp để phổ biế́n và lãng phí.

Phương pháp dành cho trẻ trước tuổi tới trường

Dạy trẻ về̀ các bộ phận và chức năng của cơ thể

Hãy chỉ ra sự khác biệt về̀ cơ thể giữa con trai và con gái để bắ́t đầ̀u cho trẻ nhỏ nhận thức rõ về̀ cơ thể mình, và để giới thiệu cũng như "gieo mầ̀m" *sự cởi mở* mà bạn muố́n trẻ nghĩ và cảm nhận về̀ cơ thể. Hãy giới thiệu cho trẻ về̀ cơ và xương, về̀ cách cơ thể phát triển và khỏe mạnh, cách vế́t đau và xương gãy liề̀n lại như mới, cơ thể con trai khác cơ thể con gái như thế́ nào và cơ thể nam và nữ tuyệt vời và kỳ diệu ra sao.

Trả lời các câu hỏi của trẻ với một chừng mực nhấ́t định

Khuyế́n khích các câu hỏi và sự cởi mở, chuẩn bị tâm lý, tình cảm cho con bạn trước cuộc thảo luận năm 8 tuổi. Khi trẻ nhỏ hỏi: "Em bé sinh ra từ đâu?", hãy nói với chúng rằ̀ng chúng lớn lên từ một tế́ bào hoặc một hạt mầ̀m nhỏ trong bụng mẹ. Khi trẻ hỏi "Làm thế́ nào hạt mầ̀m lại ở đó được?", hãy nói với chúng rằ̀ng đó là một phầ̀n của điề̀u tuyệt vời nhấ́t trên thế́ giới và rằ̀ng chúng sẽ được nghe về̀ điề̀u đó khi chúng đủ 8 tuổi. Khi trẻ hỏi tại sao chúng lại phải chờ đế́n khi 8 tuổi, hãy nói với chúng rằ̀ng đó là một điề̀u tuyệt vời và quan trọng mà chúng cầ̀n phải đủ lớn để hiểu được.

Với "nề̀n tảng" này, bạn đã sẵn sàng trả lời bấ́t cứ câu hỏi nào vì bạn có thể trả lời những phầ̀n chung chung và trì hoãn những phầ̀n cụ thể. Chẳng hạn, nế́u trẻ nhỏ hỏi: "Tại sao

con trai và con gái lại khác nhau? Tại sao con trai có chim mà con gái lại không có?", bạn có thể trả lời rằng con trai và con gái đều tuyệt vời, nhưng tuyệt vời theo hai cách khác nhau để mỗi người có thể đặc biệt và cuốn hút đối với người kia - và rằng con trai có chim không phải chỉ để đi tè mà còn để làm những việc quan trọng khác, điều này sẽ là một phần của cuộc nói chuyện về "điều tuyệt vời nhất trên thế giới" mà chúng sẽ được nghe khi chúng đủ 8 tuổi.

Dạy tính khiêm tốn bằng cách làm gương và thảo luận

Điều này có thể đem lại cho trẻ nhỏ cảm giác tự hào và muốn bảo vệ bản thân. Bạn hãy ăn mặc chừng mực, ngay cả khi ở trong nhà và chớp cơ hội để đề cập cho trẻ biết cơ thể của chúng ta quá tuyệt vời và quá đặc biệt, nên không thể để lộ cơ thể với bất cứ ai.

Hào phóng với hành động tình cảm

Điều này cho trẻ cảm giác an toàn và giúp ngăn chặn tình trạng "khát hành động tình cảm" - tình trạng mà khi trẻ lớn có thể khiến trẻ tìm kiếm sự chú ý về mặt sinh lý từ những người bạn đồng lứa. Hãy ôm, hôn và vỗ về trẻ. Hãy bắt đầu những thói quen này từ những đứa trẻ sơ sinh và tiếp tục duy trì những thói quen đó cho tới tận những năm trước khi trẻ đi học.

Phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Trau dồi kiến thức và hiểu biết của chính bạn về quá trình sinh sản

Phải đảm bảo bạn có thể trả lời chính xác các câu hỏi của trẻ, và thể hiện sự tự tin đủ-cần-thiết trong việc bắt đầu và dạy trẻ về cơ thể của chúng.

Hãy đến thư viện hoặc các cửa hàng sách và xem lại các thuật ngữ hoặc các quá trình mà bạn có thể sẽ phải giải thích đơn giản và dễ hiểu cho con.

Cuộc nói chuyện năm 8 tuổi

Hãy sử dụng cuộc nói chuyện này để tạo thành một nền tảng hiểu biết rõ ràng, tích cực về quan hệ tình dục và cam kết giữ gìn sự trong trắng, lòng chung thủy của con cái bạn. Hãy làm theo mô hình được phác thảo trong "câu chuyện" mở đầu ở chương này. Hãy chọn một hoặc vài quyển sách mà bạn cảm thấy thoải mái. Ít nhất phải đề cập được một số điểm sau:

- Tên của các bộ phận cơ thể
- Sự cuốn hút tự nhiên của nam giới và nữ giới
- Quan hệ tình dục là phương pháp thể hiện tình yêu và sự cam kết
- Quá trình tinh trùng thụ tinh trứng và bào thai phát triển
- Quan hệ tình dục là điều tuyệt vời, thứ nhất là vì nó hình thành nên em bé, và thứ hai vì đó là cách đàn ông và phụ nữ nói yêu thương nhau (giống như một cái ôm, một nụ hôn, nhưng sâu sắc và đặc biệt hơn nên nó cần phải được để dành và chỉ được thực hiện cùng với chồng hoặc vợ).

Bạn nhất định phải giải thích cho con bạn rằng chúng sẽ được nghe một số bạn nói về tình dục như thể đó là việc gì đó ghê tởm và ngớ ngẩn, nhưng đó chỉ là vì những bạn đó không hiểu về tình dục theo cách đúng đắn mà con bạn đang hiểu. Cha mẹ các bạn ấy có thể vẫn chưa nói với các bạn ấy điều mà bạn đã nói cho con bạn.

Ngoài ra, cũng cần phải khuyến khích câu hỏi, hãy hỏi xem trẻ có hiểu không, hãy nói với trẻ rằng chúng có thể hỏi

bâ´t cứ điê`u gì chúng muô´n, vào bâ´t cứ lúc nào!

Khi cậu con trai lớn của chúng tôi, Josh, được 8 tuổi, chúng tôi dẫn thă`ng bé tới "cuộc hẹn với bô´ mẹ" đặc biệt để nói với thă`ng bé vê` "điê`u tuyệt vời nhâ´t trên thê´ giới", cũng như chúng tôi đã làm với hai cô chị của nó lúc chúng bă`ng tuổi nó bây giờ.

Hai cô con gái lúc trước phản ứng râ´t lặng lẽ với cuộc nói chuyện của chúng tôi. Chúng hiểu. Chúng quan tâm, và kể từ đó chúng nhìn nhận quan hệ tình dục một cách tích cực và cởi mở.

Phản ứng của Josh lại râ´t thú vị. Có lẽ một phâ`n vì mô´i quan tâm sâu săc của thă`ng bé là khoa học và tự nhiên, nên thă`ng bé hoàn toàn mê mẩn với những gì chúng tôi đã nói với nó. "Wow", thă`ng bé liên tục thô´t lên, "Thật kỳ lạ".

Chúng tôi đã râ´t ngạc nhiên trước phản ứng cũng như những câu hỏi của thă`ng bé, những câu hỏi khó khiê´n người nghe phải xâ´u hổ nhưng lại râ´t thẳng thă´n và bộc phát. "Thê´ gà làm chuyện đó như thê´ nào hả bô´?" "Làm thê´ nào mà những tinh trùng bé tí xíu như thê´ lại có thể bơi xa được như vậy?" "Đó có phải là điê`u hai con mèo ở công viên đã làm không ạ?"

Thật là một buổi tô´i dài!

--- Richard

Những cuộc thảo luận theo sau

Hãy củng cô´ lại những kiê´n thức bạn đã truyê`n đạt và cách giải thích tích cực, tuyệt vời vê` kiê´n thức đó. Sau cuộc thảo luận năm 8 tuổi (đặc biệt là trong các tuâ`n và tháng liê`n sau đó), hãy tiê´p tục tạo cơ hội để củng cô´ lại những kiê´n thức đó. Khi ủ â´m cho con trên giường, hãy nă`m hoặc

ngồi cạnh con và nhắc lại khoảng thời gian đặc biệt bạn đã trải qua cùng con khi con lên 8 và hỏi xem con có bất cứ câu hỏi nào không.

Khi trẻ lớn hơn một chút, hãy nói về dậy thì. Hãy nói cho trẻ biết có thể trông chờ những gì (thay đổi sinh lý, thay đổi tình cảm, tâm trạng và "mộng tinh" trong trường hợp trẻ là con trai). Hãy cố́ nhớ về những trải nghiệm từ chính quá trình dậy thì của bạn - bạn cảm thấy như thế́ nào khi một việc cụ thể nào đó xảy ra trong quá trình dậy thì...

Trò chơi "Em bé cần gì để trưởng thành"

Trò chơi này có thể giúp trẻ lứa tuổi tiểu học, trẻ trước tuổi dậy thì bắt đầu nghĩ về quan hệ tình dục như một cách đẹp đẽ và quan trọng *hình thành nên* trẻ con và gia đình. Hãy chuẩn bị trò chơi bằng cách lấy một vài hình khối hoặc một vài "quân cờ" hoặc bất cứ thứ gì bạn có thể "xếp chồng" lên nhau được. Dính một tờ giấy nhỏ vào mỗi hình khối hoặc một quân cờ:

Tinh trùng của bố́

Trứng của mẹ

Thức ăn

Người dạy dỗ và giúp đỡ trẻ

Quần áo

Cha mẹ để yêu thương trẻ

Một gia đình đầm ấm để trẻ cảm thấy hạnh phúc

Những tấm gương trong gia đình cho trẻ thấy làm thế́ nào để trưởng thành

Không để trẻ nhìn thấy những mẩu giấy đó, hãy hỏi chúng cần phải có những gì để "tạo ra và nuôi lớn một em bé". Bạn có thể gợi ý để trẻ đoán những thứ có trong các khối hình. Hãy xếp những khối hình đó chồng lên nhau khi chúng "đoán trúng".

Khi chơi trò chơi và khi đã kết thúc trò chơi, bạn hãy hỏi con: "Mọi trẻ em phải trải qua quá trình này à?", "Đàn ông và phụ nữ có phải kết hôn để tạo ra những điều này không?", "Mọi người cần yêu thương em bé mới tạo ra điều trên không?", v.v và v.v... Hãy sử dụng các câu hỏi và trò chơi để chỉ ra rằng cần phải có rất *nhiều* thứ để có thể "nuôi lớn một đứa trẻ", rằng quan hệ tình dục để tạo ra em bé chỉ là bước đầu tiên, và rằng em bé nếu không có những bước khác thì không trưởng thành tốt đẹp. Hãy giúp trẻ nhận ra rằng quan hệ tình dục không nên diễn ra giữa những người không có ý định đem lại cho nhau những thứ khác (ngoài quan hệ tình dục) cần thiết để nuôi lớn một đứa trẻ.

Thảo luận về phim ảnh, chương trình truyền hình, v.v...

Những cuộc thảo luận này có thể giúp trẻ cuối tiểu học bắt đầu cảm nhận được rằng quan hệ tình dục sẽ dễ chịu và tuyệt vời hơn nhiều nếu nó là một phần của tình yêu và sự cam kết đích thực, chứ không phải chỉ là một thử nghiệm hoặc thỏa mãn mong muốn cá nhân. Hãy tìm cơ hội (có thể thông qua một bộ phim hoặc một chương trình truyền hình) để chỉ ra rằng có 6 lý do chính để một người đàn ông và một người phụ nữ, hoặc một cậu bé và một cô bé ngủ cùng với nhau:

1. Thử nghiệm (thử cảm giác quan hệ tình dục diễn ra như thế nào).

2. Thỏa mãn mong muốn cá nhân (một người làm điều đó vì muốn thỏa mãn bản thân).

3. Cái tôi (một người làm điều đó để chứng tỏ khả năng).

4. Chấp nhận (một người làm việc đó để "giống như tất cả những người khác" hoặc để người khác không bỏ rơi hoặc chối bỏ anh ta/cô ta).

5. Yêu thương (một người làm việc đó vì yêu người kia và muốn đem lại sự thỏa mãn cho người kia).

6. Yêu thương và cam kết (một người làm việc đó vì đó không chỉ là cách thể hiện tình yêu mà còn là cách thể hiện cam kết, niềm tin, sự dịu dàng mà người đó dành cho người bạn đời của mình).

Hãy chỉ ra rằng năm lý do đầu không phải là lý do tốt, vì chúng có nguy cơ *gây tổn thương* cho đối phương, hoặc gây tổn thương cho chính bản thân. Điều đặc biệt như quan hệ tình dục, khi được thực hiện vì một trong bốn lý do đầu tiên, chắc chắn sẽ khiến ít nhất một bên cảm thấy có lỗi, hoặc bị lợi dụng hoặc tính ích kỷ. Tất nhiên, nếu chính bầu, hoặc mắc bệnh truyền nhiễm thì nỗi đau thể xác và tinh thần sẽ càng nặng nề và phức tạp hơn. Ngay cả lý do thứ năm cũng có thể là nguồn gốc của đau khổ (đôi khi còn là nỗi đau kinh khủng nhất trong số tất cả những nỗi đau) vì những tình cảm và những ràng buộc đã được hình thành đều sẽ bị phá vỡ mà không có cam kết.

Phương pháp dành cho trẻ vị thành niên

Phép ẩn dụ về vữa

Cách so sánh này có thể giúp trẻ vị thành niên hiểu được tầm quan trọng của sự trung thực trong hôn nhân. Hãy tìm một lúc riêng tư, yên tĩnh (có thể khi đang đi trên ô tô, hoặc trước giờ đi ngủ) và nhắc tới so sánh sau:

Cần phải có rất nhiều thứ để xây nên một ngôi nhà - gạch, ván, đá, cửa sổ, cửa chính, v.v... Có một nguyên liệu

quan trọng là vữa, dùng để gắn kết các bức tường lại với nhau và giữ cho mọi thứ ở đúng vị trí. Tương tự như vậy, cần phải có rất nhiều phẩm chất để xây dựng nên một gia đình hạnh phúc, hài hòa. Cần phải có sự quan tâm, sự giúp đỡ và sự kiên nhẫn, cùng với sự hỗ trợ về tài chính và tình cảm. Thứ "gắn kết" một gia đình lại với nhau, đem lại cảm giác an toàn, tự tin cho cả cha mẹ và con cái chính là sự chung thủy trong quan hệ tình dục của cha và mẹ. Nếu một trong hai người "lừa dối" người kia, nó sẽ tạo thành sự căng thẳng tình cảm nghiêm trọng. Một người cảm thấy tội lỗi và lúc nào cũng phải che giấu, giả dối. Người còn lại cảm thấy bị ghét bỏ và bị ruồng rẫy. Ngay cả khi cha mẹ không ly thân hay ly dị thì cảm xúc và sự cam kết cũng không còn. Gia đình sẽ giống như một ngôi nhà không có vữa, sẽ đổ sụp bất cứ lúc nào.

Phép ẩn dụ Ngựa và dây cương

Điều này có thể giúp trẻ đang tuổi lớn nhìn nhận quan hệ tình dục một cách tích cực, đồng thời nhận ra được sức mạnh và nhu cầu cần phải tự kiềm chế. Hãy tìm một thời điểm yên tĩnh nào đó (giống như phép ẩn dụ thứ nhất, phép ẩn dụ này cũng đủ thú vị và gợi mở suy nghĩ để con bạn không cảm thấy bị giáo huấn) và hãy thảo luận với con bạn về những vấn đề sau:

- Mục đích của dây cương là dùng để làm gì? (Để kiểm soát con ngựa, bắt nó làm theo ý chúng ta.)

- Có cách nào khác *toàn diện* hơn để kiểm soát con ngựa không? (Buộc nó lại, chằng chân nó, *bắn* nó.)

- Điều không mong muốn trong những cách khác là gì? (Chúng lấy mất cảm giác thích thú và mục đích ban đầu của việc sở hữu một con ngựa.)

- Tại sao lại phải lo lắng về việc kiểm soát con ngựa? (Nó có thể chạy mất cùng với bạn, nó có thể làm bạn bị

thương.)

- Và bây giờ mới là câu hỏi "khó nhằn". Điểm giố́ng nhau giữa con ngựa và mong muố́n, khao khát tình dục của chúng ta là gì? (Cả hai đề̀u mạnh mẽ, cả hai đề̀u mạnh hơn chúng ta.)

- Tại sao chúng ta cầ̀n phải kiểm soát ham muố́n tình dục của bản thân? (Chúng có thể chạy mấ́t cùng với chúng ta và làm chúng ta hoặc người khác bị thương.)

- Vậy thì, những ham muố́n này có xấ́u, hoặc đáng sợ không? (Không, cũng như ngựa, những ham muố́n này không xấ́u; chúng là điề̀u đẹp đẽ và tuyệt vời.)

- Vậy làm thế́ nào chúng ta có thể kiểm soát hoàn toàn được chúng? (Thề̀ số́ng độc thận; cố́ gắ́ng phản đố́i hoặc vượt qua cảm giác ham muố́n.)

- Tại sao lại không làm (quan hệ tình dục) như thế́? (Vì ham muố́n tình dục là điề̀u đúng đắ́n, tự nhiên, nhưng nó có thể nguy hiểm.)

- Vậy thì phải làm như thế́ nào? (Hãy "kìm cương" nó.)

- Bằ̀ng cách nào? (Bằ̀ng cách quyế́t định trước là chúng ta sẽ đặt ra những giới hạn cho bản thân, rằ̀ng chúng ta sẽ trung thực và chung thủy trong hôn nhân và để dành những biểu hiện tình cảm sâu sắ́c nhấ́t cho người vợ/chồ̀ng trong tương lai.)

Thảo luận: "Nguyên nhân, mố́i nguy và giải pháp"

Thảo luận giúp trẻ vị thành niên hiểu rõ tại sao lại có thể xảy ra quan hệ tình dục bừa bãi và những công thức thực tế́, hữu hiệu để tránh được điề̀u đó. Trước khi trẻ vị thành niên hoặc trẻ mới lớn bước vào độ tuổi mà bạn có thể cho phép chúng hẹn hò, hãy thảo luận về̀ hệ quả của những điểm sau (nhấ́n mạnh những điểm phù hợp với con trai hoặc con gái):

Cân nhắc lý do không quan hệ tình dục trước hôn nhân (lý do sinh lý - AIDS, v.v...; lý do tình cảm - nỗi đau và cảm giác bất an với hậu quả có thể gây ra; lý do xã hội - thà mang tiếng bảo thủ còn hơn mang tiếng "dễ dãi"; lý do tinh thần - quan hệ tình dục sớm có thể ảnh hưởng tới khả năng tập trung học hành và theo đuổi những mục tiêu khác; và lý do tôn giáo - nếu điều đó quan trọng với bạn.

Hãy giải thích rằng các nghiên cứu đã chỉ ra rằng con trai quan hệ tình dục ở lứa tuổi thanh niên chủ yếu là vì lý do *cái tôi* (để chứng tỏ sự nam tính, để lợi dụng người khác, để thể hiện họ có thể làm được việc đó, để khoe khoang với bạn bè đồng lứa), còn con gái làm điều đó vì lý do *cảm tính* (muốn được chấp nhận hoặc không bị rũ bỏ, để có cảm giác ấm áp, an toàn...) Hãy hỏi trẻ xem có lý do nào trong hai lý do trên là lý do chính đáng không. Hãy kể về bất cứ ví dụ hoặc "trường hợp" nào quen thuộc với bạn.

Hãy chỉ ra rằng lập luận (lô-gic) mà con trai thường hay sử dụng để thuyết phục con gái tiến xa hơn so với điều con gái cảm thấy đúng đắn (và đôi khi ngược lại, con gái thuyết phục con trai) thường là một trong hai dạng sau: (a) Nếu em (anh) yêu anh (em), em (anh) sẽ quan hệ với anh (em); và (b) tất cả những thằng bạn anh có bạn gái đều *làm thế*.

Hãy hỏi xem lô-gic này có gì sai. (Yêu có nghĩa là tôn trọng điều người kia cho là đúng, đừng cố lôi kéo họ. Không phải tất cả những người khác đều làm như thế, và ngay cả nếu họ có làm như thế thật, thì "tất cả những người khác" cũng không phải là một lý do chính đáng để làm bất cứ việc gì.)

Hãy nói với trẻ là có một câu nói ngắn gọn, súc tích nhưng lại đưa ra quan điểm rất đúng về việc một người con gái (hoặc con trai) sử dụng cơ thể để hấp dẫn người khác giới. Câu nói đó là "Nhanh nhưng không bền". Khi chúng ta sử dụng cá tính, khướu hài hước và cái tôi thực sự của chúng ta để hấp dẫn bạn khác giới sẽ "chậm hơn nhưng chắc hơn".

Nê´u (vì tâ´t cả những lý do mà chúng ta đã thảo luận) chúng ta thực sự muô´n tránh quan hệ tình dục quá sớm, quan hệ tùy tiện hoặc quan hệ trước hôn nhân, chỉ có một cách hiệu quả để làm được điê`u đó. Đó là nghĩ trước vê` những tình huô´ng mà chúng ta có thể sẽ gặp phải và diễn tập chính xác vê` mặt tinh thâ`n điê`u chúng ta sẽ làm khi tình huô´ng đó xảy ra.

Hãy miêu tả cho con bạn, bă`ng những thuật ngữ chi tiê´t và cụ thể, một sô´ tình huô´ng mà chúng có thể gặp phải (một mình, trời tô´i, bị quâ´y rô´i, bị chèo kéo,... đừng chỉ nhă´c tới tính từ, hãy miêu tả diễn biê´n cụ thể). Sau đó hãy hỏi trẻ xem chúng sẽ nói hoặc làm gì. Hãy để trẻ nói chi tiê´t, suy nghĩ thâ´u đáo và diễn tập hành động. ("Con sẽ đứng dậy và nói "Em vê` nhà đây"; că´m chìa khóa vào ổ, khởi động máy, v.v...")

Hãy giải thích ră`ng kiểu tập dượt tinh thâ`n này có thể khiê´n trẻ dễ làm điê`u chúng đã quyê´t định hơn khi điê`u đó xảy ra.

Trì hoãn những cuộc hẹn hò riêng lẻ cho tới độ tuổi thích hợp

Điê`u này cho trẻ vị thành niên thời gian để đạt đê´n độ "chín" vê` tâm lý và tình cảm, giúp chúng có cơ hội kiểm soát và chê´ ngự những khao khát sinh lý và những khao khát lâ´y cái tôi làm trung tâm. Việc hẹn hò đơn lẻ của trẻ chưa đê´n tuổi vị thành niên là điê`u vô nghĩa và vô ích nhâ´t, và là khởi đâ`u của những lựa chọn tô`i tệ có thể ảnh hưởng tới an toàn và hạnh phúc trong suô´t phâ`n đời còn lại của trẻ. Những năm đâ`u giai đoạn vị thành niên phải là khoảng thời gian của những hoạt động nhóm vui vẻ, không áp lực, không cam kê´t. 15, thậm chí là 16 tuổi, vẫn chưa phải là độ tuổi đủ chín chă´n để bă´t đâ`u hẹn hò một mình. Hãy quyê´t định những giới hạn trong gia đình của riêng bạn, hãy thảo luận kỹ càng những giới hạn đó với con bạn để chúng biê´t chúng không chỉ

thiếu niềm tin mà còn thiếu tình yêu và suy nghĩ chín chắn.

Đôi khi lời khuyên tốt nhất chúng tôi dành cho con (hoặc thời gian chúng tôi giải thích dễ hiểu nhất với chúng) lại là khi chúng tôi chỉ nói những gì chúng tôi nghĩ và không quan tâm tới.

Một người bạn của tôi kể câu chuyện như sau. Một hôm, khi cô con gái 16 tuổi của anh ta về nhà sau một cuộc hẹn tới khuya, đánh thức anh ta (bố cô bé) dậy và nói: "Bố, con và Rob muốn tiến tới".

"Ý con là hai đứa hẹn hò?", anh bạn tôi hỏi, vẻ choáng váng.

"Vâng ạ".

Cho rằng lúc đó đã quá muộn để giải quyết vấn đề này, anh bạn tôi lại quấn chăn, rúc đầu vào gối và lẩm bẩm: "Bố không biết tại sao con lại muốn kết thúc mối quan hệ của mình. Tiến tới đồng nghĩa với kết thúc mà!"

Hiển nhiên, cô con gái của anh ta đã suy nghĩ về câu nói của bố, sáng hôm sau, cô bé tuyên bố là đã thay đổi suy nghĩ.

--- Richard

Thực hiện hành động thể hiện yêu thương trong gia đình - đặc biệt là trước các cuộc hẹn

Điều này giúp tăng cảm giác an toàn của trẻ vị thành niên, và giảm nhu cầu về sự động chạm cơ thể, kích thích sinh lý. Hãy tạo cơ hội để trao cho trẻ vị thành niên một cái ôm ấm áp hoặc một cái khoác tay thân tình khi chúng ra khỏi nhà để đi hẹn hò. Hãy nói với chúng, bằng lời nói, rằng bạn yêu chúng, tôn trọng và tin tưởng chúng. Một cái ôm

thường gieo vào và củng cố cảm giác an toàn về mặt sinh lý, giúp giảm nhu cầu tiếp xúc cơ thể trong cuộc hẹn của trẻ.

Trò chơi "Cái gì có ích, cái gì gây tổn thương?"

Bài tập này giúp tổng kết và đặt các nguyên tắc trong chương này vào vị trí thích hợp. Hãy đưa ra nhiều trường hợp quan hệ tình dục có thể diễn ra (trong hôn nhân, trong khi hẹn hò, sống cùng mà không kết hôn, tình một đêm...) và với mỗi trường hợp, hãy hỏi: "Ai được lợi trong chuyện này? Ai bị tổn thương hoặc có thể bị tổn thương vì chuyện này?" Hãy cùng nhau thảo luận và tìm cơ hội để nói điều bạn cho là cần phải nói.

GIÁ TRỊ
CỦA VIỆC CHO ĐI

Tháng 7

Lòng trung thành và tính đáng tin

Trung thành với gia đình, nhân viên, đất nước, nhà thờ, trường học và những tổ chức, thể chế khác mà bạn cam kết. Hỗ trợ, phục vụ, đóng góp. Sự tin cậy và nhất quán khi làm điều bạn nói bạn sẽ làm.

Tuần nọ, hai cô con gái tuổi mới lớn của chúng tôi đã được học và thực hành một bài học đơn giản về lòng trung thành. Chúng lên kế hoạch tổ chức một bữa tiệc chia tay bất ngờ ở nhà cho một người bạn của chúng (cô bé này cùng với gia đình sắp chuyển đi nơi khác). Vào ngày tổ chức tiệc, ba cô gái đã nhận lời mời trước đó gọi điện và nói xin lỗi rất hời hợt rằng chúng không thể đến được. Hai cô con gái của chúng tôi, những người đã trang trí và lên kế hoạch cho bữa tiệc trong một thời gian, lúc đầu thì thất vọng, sau chuyển sang giận dữ. "Chắc chúng có chỗ hay hơn để đến rồi", một cô phàn nàn, "Giờ chúng ta không có đủ người để chơi trò chơi rồi". "Thật là thiếu suy nghĩ", cô còn lại nói. "Thế là lỗ mãng, là không trung thành và không đáng tin cậy".

Cuối tuần đó, chúng được mời tới một bữa tiệc - bữa tiệc mà chúng rất muốn được tham dự. Nhưng bữa tiệc lại diễn ra vào buổi tối tập kịch của nhóm mà chúng tham gia. Không phải hỏi là chúng sẽ chọn đến

nơi nào - nhưng cũng không phải hỏi điề̀u trung thành và sự đáng tin phải làm là gì.

--- Linda

CHỈ DẪN CHUNG

Nhấ́n mạnh sự đáng tin của bạn. Hãy để con bạn nhìn thấ́y tấ́m gương của chính bạn. Hàng ngày cha mẹ vẫn làm những việc chứng minh lòng trung thành của họ với con cái và điề̀u đó minh họa cho sự đáng tin bằ̀ng ví dụ trong bố́i cảnh gia đình. Nhưng vì nhiề̀u trong số́ những việc đó lại là những việc thường nhật nên chúng hiế́m khi được để ý và hiế́m khi được sử dụng như những ví dụ hữu hình minh họa cho giá trị đạo đức quan trọng này. Thay vì nói "Bố́/Mẹ sẽ đón con sau khi tan học", hãy nói "Bố́/Mẹ sẽ có mặt ở đó lúc 3:30 - con có thể chắ́c chắ́n vềà điề̀u đó!" Thay vì chỉ đế́n xem trận đấ́u bóng, hoặc buổi biểu diễn âm nhạc của con, hãy nói "Bố́/Mẹ sẽ có mặt ở đó dù bận thế́ nào đi nữa, vì bố́/mẹ muố́n ở cạnh cổ vũ con".

Hãy nói với trẻ nhiề̀u hơn nữa rằ̀ng bạn sẽ luôn ở bên cạnh chúng vì chúng, rằ̀ng chúng có thể tin tưởng vào bạn, rằ̀ng bạn luôn ở bên chúng mỗi khi khó khăn. Hãy khẳng định lòng trung thành và tính đáng tin của bạn vì đó là cách tố́t nhấ́t để hình thành phẩm chấ́t tương tự ở con của bạn.

Hãy cám ơn và tán dương trẻ vì bấ́t cứ bằ̀ng chứng nào chứng tỏ tính đáng tin của chúng. Hãy củng cố́ lại giá trị này và thể hiện cho chúng thấ́y giá trị này có thể sử dụng thường xuyên như thế́ nào. Hãy cám ơn con bạn khi chúng vào bàn ăn tố́i đúng giờ, hoặc khi chúng hỗ trợ hay giúp đỡ em trai/em gái chúng. Hãy tán dương chúng khi chúng hoàn thành một nhiệm vụ hoặc một công việc nào đó. Tháng này hãy làm việc cật lực, không bao giờ xem thường *bấ́t cứ* hành động hoặc bằ̀ng chứng nào chứng tỏ lòng trung thành hoặc tính đáng tin.

Phương pháp dành cho trẻ trước tuổi tới trường

Câu chuyện của Lassie

Hãy sử dụng câu chuyện dưới đây để giới thiệu thuật ngữ *trung thành* và *đáng tin* với trẻ nhỏ; phát triển và thêm thắt câu chuyện đơn giản này với mục đích của riêng bạn:

> Billy sống ở một trang trại lớn vì thế cha mẹ cậu bé cho phép cậu nuôi một con chó. Cậu bé đặt tên cho con chó của cậu là Lassie. Bất cứ khi nào Billy gọi tên của Lassie, con chó cũng xuất hiện, và bất cứ khi nào Billy chìa tay ra, Lassie cũng đặt một bàn chân của nó lên để bắt tay cậu. Lassie là một chú chó *đáng tin cậy*.
>
> Gần như Billy đi đâu, Lassie cũng theo đó. Vào buổi tối, Lassie ngủ ở cuối giường của Billy. Nếu Billy gặp vấn đề gì, Lassie cũng có mặt ở đó để giúp đỡ. Lassie rất *trung thành* vì nó quan tâm tới Billy và luôn ở bên mỗi khi cậu bé cần nó.
>
> Một hôm Billy lang thang đến một cánh đồng nơi có một con bò rất to. Con bò lao về phía Billy. Billy cố hết sức có thể để gọi to chú chó *trung thành* của mình đang ở gần đó. Cậu bé biết cậu có thể *trông chờ* ở nó. Lassie lao đến cánh đồng và sủa váng lên. Con bò quay đầu và quay lại gặm cỏ.

Trò chơi chọn câu trả lời đúng

Trò chơi này có thể giúp trẻ nhỏ (trẻ mới bắt đầu đọc) hiểu được, và thậm chí có thể sử dụng được hai từ *trung thành* và *đáng tin*.

Hãy chuẩn bị một bảng kiểu "ô kính cửa sổ" thể hiện hai từ đó và hai từ trái nghĩa của chúng:

Đáng tin	Không đáng tin

Trung thành	Không trung thành

Hãy giải thích rằng bạn chuẩn bị kể một câu chuyện ngắn về một vài người khác nhau, và bạn muốn trẻ chỉ vào ô chữ miêu tả cách người đó hành động hoặc cư xử.

- Bố Timmy hỏi cậu bé có thể xếp gọn gàng mấy viên gạch trong nhà để xe không. Timmy nói là cậu làm được, nhưng cậu đã quên và không làm. *(Không đáng tin.)*

- Lớp Janet định rửa xe ở bãi đỗ xe của trường để quyên góp tiền. Những người có thể tham gia đã được yêu cầu đến để giúp đỡ, nhưng không ai đến. Janet đến và mang theo một chiếc xô và mấy chiếc khăn. (*Trung thành* - với trường.)

- Nhiệm vụ của Crissy là dọn bàn cho bữa tối. Cô bé gần như lúc nào cũng nhớ việc phải làm mà không cần mẹ nhắc. (*Đáng tin.*)

- Một hôm Tammy đi cùng với hai cô bé trên một chuyến xe buýt. Một cô bé nói những điều không đúng về Jill, người bạn tốt nhất của Tammy. Tammy không phản ứng gì. (*Không trung thành* - với bạn.)

- Một buổi tối, cậu em nhỏ của Jason được tham gia trận đấu Little League. Jason có rất nhiều bài tập về nhà, nhưng cậu bé đã học chăm chỉ cho tới giờ trận đấu bắt đầu và sau đó đi cổ vũ cho em trai. (*Trung thành* - với em trai.)

- Bà góa phụ sống bên cạnh nhà Mary có một cái cây mà bà ấy rất thích và cái cây này cần phải được tưới nước hàng ngày. Bà ấy đã nhờ Mary tưới cây giúp trong một tuần khi bà ấy đi nghỉ. Mary tưới được 4 ngày, sau đó cô bé quên mất. *(Không đáng tin.)*

- Alice luôn nghĩ vê` Lời chào cờ khi lớp cô bé cùng đô`ng thanh đọc. Cô bé thâ´y tự hào vì là một người Mỹ. (*Trung thành* - với đâ´t nước.)

Tôi và Richard dẫn một chương trình[(1)] truyê`n hình cáp quô´c gia hàng tuâ`n vê` gia đình và cách nuôi dạy con cái. Thỉnh thoảng các con tôi cũng bật kênh này ở nhà. Đôi khi "sự theo dõi trung thành" cũng đem lại nhiê`u răc rô´i cho chúng tôi.

Tôi nhớ trong chương trình thứ hai hoặc thứ ba mà chúng tôi thực hiện, chúng tôi nhận được một câu hỏi từ một người phụ nữ trong khán phòng vê` việc làm thê´ nào để ngăn không cho mâ´y cậu con trai đánh nhau. Để trả lời cô â´y, tôi đã kể lại vụ đánh nhau mới xảy ra ở gia đình chúng tôi tuâ`n trước, vụ Talmadge đánh Noah.

Tô´i hôm đó, khi chúng tôi vê` nhà, bọn trẻ nổi trận lôi đình. "Mẹ, không phải Talmadge đánh Noah. Mà là Josh. Và chuyện xảy ra hôm thứ Tư, chứ không phải thứ Ba, lý do Noah bị đánh không phải là vì nó quên không đậy năp lô`ng chuột, mà vì nó đã nhâ´c con chuột ra ngoài và nhô´t chung với một trong những con chuột của Josh và..."

Kể từ đó, chúng tôi đã thận trọng hơn vê` độ chính xác của bâ´t cứ câu chuyện nào mà chúng tôi kể - vì chúng tôi biê´t răng có một sô´ "nhà phê bình" nhỏ tuổi trung thành đang lăng nghe từng từ, từng chữ chúng tôi nói.

--- Linda

Truyê`n thô´ng, phương châm, khẩu hiệu gia đình...

Những điê`u này có thể giúp trẻ nhỏ cảm nhận được sự an toàn khi thuộc vê` một gia đình vững mạnh, một thể chê´ mà chúng có thể trung thành. Hãy phát triển một câu châm ngôn,

một khẩu hiệu gia đình đơn giản và hãy cùng nhau nói hai câu đó mỗi ngày. Sau đó có thể là một lần mỗi tuần. Hãy tạo ra những truyền thống gia đình đơn giản (thường liên quan đến ngày nghỉ hoặc ngày sinh nhật) để bạn có thể lặp lại từ năm này qua năm khác. Hãy hình thành một truyền thống gia đình về việc hỗ trợ các thành viên khác các hoạt động mà họ tham gia. (Ví dụ, hãy tham gia các trò chơi, tham gia biểu diễn...)

Hỏi trẻ nhỏ việc cần làm thay vì bảo trẻ phải làm gì

Bạn sẽ nhận được câu trả lời của trẻ, bạn có thể sử dụng những câu trả lời đó để dạy trẻ tính đáng tin. Khi trẻ được yêu cầu làm gì, chúng chỉ có thể học và thực hành được mỗi nguyên tắc nghe lời. Nhưng khi được hỏi cần phải làm việc gì với sự tôn trọng, trẻ có thể học được cả tính nghe lời và tính đáng tin.

Thực tế là trẻ sẽ nói không, sẽ phàn nàn và sẽ bào chữa khi được yêu cầu làm việc gì nhiều hơn so với khi được hỏi cần phải làm gì. Hãy sử dụng từ *có thể... được không*, và hãy cho trẻ biết bạn trông chờ câu trả lời là "dạ, được ạ". Chữ "được" đó sau sẽ trở thành cam kết để bạn giữ nguyên tắc đáng tin với việc *thực hiện* điều bạn nói là bạn sẽ làm.

"Bắt đầu lại"

Hãy cho trẻ cơ hội thứ hai để thể hiện tính đáng tin. Khi trẻ nhỏ không làm việc gì mà chúng nói là chúng sẽ làm, hãy nói: "Chúng ta hãy bắt đầu lại và cùng làm như đã hứa. Chúng ta cùng thể hiện sự đáng tin nào. Hãy giả vờ là bố/mẹ chưa bao giờ yêu cầu con làm việc đó nhé. Giờ bố/mẹ sẽ hỏi con - và hãy xem con sẽ làm gì".

Phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Trò chơi từ đồng nghĩa và trái nghĩa

Trò chơi này sẽ giúp trẻ trong những năm cuố i tiểu học hoặc trẻ trong giai đoạn đầ u vị thành niên hiểu rõ cả hai từ. Hãy hỏi một cách đơn giản: "Từ đồ ng nghĩa hoặc gầ n nghĩa với *đáng tin* là gì?" (có thể trông cậy được, có thể tin tưởng được...) "Thế còn *trung thành* thì sao?" (về phe với, ủng hộ, là một phầ n của...) "Từ trái nghĩa hoặc gầ n ngược nghĩa với *đáng tin* là gì?" (không thể trông chờ, không thể tin tưởng, hay thay đổi) "Thế còn trái nghĩa với *trung thành* là gì?" (phản bội, gián điệp, không cam kế t...) Sau đó, hãy thảo luận đáng tin có thể giúp người khác như thế nào và ngược lại không đáng tin sẽ gây tổn thương cho người khác ra sao.

Thảo luận

Hãy giúp con bạn hiểu rõ hơn các khái niệm và có thể dễ dàng nghĩ về những khái niệm đó. Hãy hỏi chúng có thể trung thành với ai hoặc cái gì (đấ t nước, nhà thờ, trường học, nhân viên, bạn bè, gia đình...) Sau đó, hãy hỏi chúng xem ai là người có thể tin tưởng, phụ thuộc vào chúng (cha mẹ, thầ y cô giáo, bạn bè, nhân viên...)

Thảo luận về lòng trung thành đúng-và-sai

Đây là cách tố t để giúp trẻ nhận ra sự khác biệt giữa trung thành và "không phản bội". Hãy chỉ ra một số trẻ hiểu trung thành với bạn có nghĩa là "không mách tội", hoặc "giữ im lặng", thậm chí là nói dố i để bảo vệ bạn. Đó là trung thành kiểu "*sai trái*". Hãy giảng giải cho trẻ hiểu nế u ai đó làm sai việc gì, thì người bạn trung thành thực sự phải cố gắ ng để bạn mình thừa nhận sai lầ m, và nế u bạn không nhận ra sai lầ m thì phải nói với người khác. Nế u không làm theo một trong hai cách đó, người bạn sẽ tiế p tục làm việc sai trái và sẽ vướng vào rắ c rố i nghiêm trọng hơn.

Truyện

Truyện có thể giúp trẻ cảm nhận và trải nghiệm các tình huố ng về trung thành và tính đáng tin. Trẻ lứa tuổi tiểu học

là độ tuổi dễ nhất để kể chuyện. Trong tháng này, hãy kể cho trẻ một hoặc hai truyện đọc trước khi đi ngủ (tự nhớ và kể lại) về lòng trung thành và tính đáng tin. Có thể là những chủ đề: Một câu chuyện về gián điệp - một kẻ phản bội không trung thành. Một câu chuyện về thể thao - có thể là thành viên của một đội chạy tiếp sức đã rất mệt sau vòng chạy đua cá nhân, nhưng vẫn chạy tiếp sức vì trung thành với đội của mình. Một câu chuyện về thu hoạch - một đứa trẻ thường xuyên chủ động tưới cây trong vườn và phần thưởng là một mùa "thu hoạch bội thu".

Phần thưởng cho lòng trung thành và tính đáng tin

Hãy ghi nhận lòng trung thành và tính đáng tin của trẻ. Phải có phần thưởng cho lòng trung thành và tính đáng tin. Cũng như những giải thưởng khác, hãy chọn bữa tối một ngày Chủ nhật nào đó (hoặc bất cứ thời gian nào), và hỏi: "Tuần vừa rồi, ai có kinh nghiệm về việc trung thành?" Hỏi giống như vậy đối với tính đáng tin. Hãy khen ngợi và khuyến khích trẻ một cách hào phóng. Bạn cũng nên đưa ra ví dụ cá nhân của riêng mình và tham gia "tranh giải".

Một người bạn của chúng tôi luôn đặc biệt trung thành và hỗ trợ các con. Một trong số các cậu con trai của anh ta tham gia một đội bóng đá trẻ cộng đồng, nhưng không giỏi để được ra sân thường xuyên. Dù hầu hết mùa giải cậu bé đều phải ngồi ở ghế dự bị, bố cậu bé vẫn luôn ở khán đài hoặc đường biên, hiếm khi bỏ lỡ một trận nào.

Một hôm, khi hai bố con lái xe về nhà sau một trận đấu mà cậu bé không tham gia, cậu bé nói với bố: "Bố ơi, bố không cần phải đến nữa đâu - dù sao thì con cũng khó có thể chơi được".

Người bố trả lời: "Con trai, con nghĩ bố đến chỉ để xem con chơi thôi à? Bố đến vì bố muốn ở bên con. Với bố, con ra sân hay không đâu quan trọng. Nếu

con ngồi ở ghế dự bị, bố vẫn muốn có mặt ở đó, để ủng hộ con".

--- Richard

Những phần thưởng khác nhau

Hãy thưởng cho trẻ vì tính đáng tin - và tăng/thêm phần thưởng khi trẻ thể hiện tính đáng tin mà không cần phải nhắc nhở. Khi giao cho trẻ những việc nhỏ trong nhà với những phần thưởng tài chính đi kèm, hãy cố gắng nói với trẻ rằ̀ng có hai mức thưởng, và chúng có thể chọn (trước) phần thưởng mà chúng muốn. Mức cao nhất (nhiều tiền nhất) được dành cho trẻ khi hoàn thành việc mà không cần phải nhắc nhở hoặc yêu cầu. Nguy cơ là chúng có thể sẽ quên và không được gì cả. Mức thứ hai được ít tiền hơn, nhưng với mức này, bạn sẽ nhắc trẻ nếu chúng quên. Hãy để trẻ chọn bất cứ "kế hoạch" nào mà chúng muốn cho mỗi tuần.

Phương pháp dành cho trẻ vị thành niên

Thảo luận 3 phần

Điều này sẽ mở rộng hiểu biết của trẻ vị thành niên và hình thành khao khát đối với lòng trung thành và tính đáng tin ở trẻ.

- Chơi trò "từ đồng nghĩa và trái nghĩa" và thảo luận ở trên để điều chỉnh những định nghĩa trong tâm trí trẻ.

- Sau đó hãy hỏi "Sự khác nhau giữa trung thành và đáng tin là gì?" Dù chúng có những khía cạnh giống nhau và chồng chéo lên nhau, *đáng tin* có liên quan đặc biệt với việc thực hiện điều mà một người nói sẽ làm - giữ cam kết và có thể tin tưởng được. *Trung thành* bao hàm cả

đáng tin, nhưng còn ám chỉ sự ủng hộ, phục vụ và đóng góp cho người hoặc việc nhận lòng trung thành đó.

- Lời cảnh báo dành cho cả hai: Hãy hỏi xem cần phải thận trọng với việc gì để cố gắng sống đúng với hai nguyên tắc này. *Đáng tin:* Hãy cẩn thận để không đưa ra lời cam kết mà bạn không thể giữ lời được... hoặc để không đưa ra nhiều cam kết hơn mức bạn có thể thực hiện (quá nhiều). Một phần của việc đáng tin là cẩn thận lựa chọn cam kết và thực hiện trọn vẹn cam kết đó. *Trung thành:* Trước tiên, phải cẩn thận và thận trọng khi đưa ra lời thề trung thành. Đừng cam kết trung thành với quá nhiều thứ. Hãy để dành lời trung thành sâu sắc nhất cho tình yêu sâu sắc nhất. Thứ hai, *không bao giờ* được nhầm lẫn giữa trung thành với "không mách tội người khác". (Xem Thảo luận về lòng trung thành đúng và sai" ở trên.)

Các danh sách

Các danh sách này có thể giúp trẻ xác định xem chúng muốn trung thành với ai và muốn đáng tin trong việc gì. Hãy làm việc cùng với trẻ để hình thành một danh sách về lòng trung thành (với thành viên gia đình, trường học, nhà thờ, bạn bè,...) và danh sách về tính đáng tin (việc gia đình, bài tập ở trường, tập nhạc...)

Thảo luận về tình bạn đích thực

Hãy tổng kết giá trị trung thành và đáng tin. Hãy hỏi trẻ vị thành niên xem chúng nghĩ điều gì là phẩm chất có giá trị quan trọng nhất cần có ở một người bạn. Thử đố trẻ nghĩ về một nhân tố quan trọng hoặc cần thiết hơn trung thành và đáng tin.

Tháng 8

Tôn trọng

Tôn trọng cuộc sô´ng, tài sản, cha mẹ, người cao tuổi, tự nhiên và niê`m tin cũng như quyê`n lợi của người khác. Lịch sự, nhã nhặn và biê´t cư xử. Tôn trọng bản thân và tránh chỉ trích bản thân.

Tôi nhớ có bài báo viê´t vê` Hoàng tử nhỏ William, cậu con trai khi đó mới 5 tuổi của Thái tử Charles và Công nương Diana của Anh, đã nói rằ`ng dù anh chàng nhỏ đó có cá tính độc lập và hơi cứng đâ`u, nhưng lại đặc biệt lịch sự và lễ phép. Cậu bé luôn mở cửa cho các bà, các cô, luôn gọi các ông là "Ngài" và luôn nói "làm ơn" và "cám ơn". Bài báo nói Thái tử và Công nương luôn yêu câ`u người bảo mẫu của hoàng gia phải ưu tiên dạy dỗ cậu bé trở thành một "quý ông nhỏ tuổi lịch sự, lễ phép".

"Đây chính là điê`u chúng ta câ`n", tôi tự nói với mình (không phải với cô bảo mẫu - dù nhu câ`u thuê một bảo mẫu cũng xuâ´t hiện trong đâ`u tôi) - "thêm một chút lễ phép". Tôi gâ´p tờ báo lại và đem ra cho các con xem vào bữa tô´i hôm đó, giải thích râ´t cụ thể rằ`ng từ giờ trở đi, chúng tôi sẽ cư xử lịch sự và tôn trọng nhau hơn.

Tôi đã hỏi bọn trẻ chúng nghĩ tôn trọng có nghĩa là gì, và đã nhận được câu trả lời tôi muô´n. "Lịch sự", "nhã

nhặn", "giúp đỡ người khác".

Sau đó, tôi đã nhận được một câu trả lời còn tốt hơn điều tôi muốn - tốt hơn cả câu trả lời tôi có trong đầu mình. Đó là câu trả lời của cô con gái đang tuổi lớn của tôi. Con bé nói "Con nghĩ thật tốt khi Hoàng tử William gọi các ông là "ngài", và con cũng nghĩ cách cư xử rất quan trọng, nhưng tôn trọng, lễ phép không chỉ là dùng đúng từ và được dạy dỗ tốt. Lễ phép có nghĩa là thực sự quan tâm đến cảm nhận của người khác".

--- Linda

Không thể phủ nhận tầm quan trọng và sự cần thiết của tôn trọng, lễ phép. Tôn trọng là nền tảng và cơ sở (và thường là động lực) cho một số giá trị cơ bản khác của cuộc sống. Những trẻ vừa hiểu, vừa thực hành được nguyên tắc tôn trọng sẽ trở thành những công dân, những người bạn và người lãnh đạo tốt.

Dạy về tôn trọng là một nhiệm vụ thú vị nhưng cũng khó khăn. Điều quan trọng cần phải nhớ là tôn trọng không thể *cho đi* thường xuyên nếu không được *nhận lại*. Trước tiên, chúng ta cần phải tôn trọng con cái (thể hiện ở cách chúng ta nói chuyện và cách đối xử với trẻ), sau đó mới được yêu cầu trẻ thể hiện sự tôn trọng chúng ta. Sự tôn trọng mà trẻ *nhận được* ở nhà sẽ là nền tảng cho sự tự tôn trọng bản thân ở trẻ và sự tôn trọng mà chúng học cách *thể hiện* ở nhà (với các thành viên gia đình) sẽ là cơ sở để xây dựng sự tôn trọng dành cho những người ngoài gia đình.

CHỈ DẪN CHUNG

Thể hiện tôn trọng, sau đó mới trông chờ được tôn trọng. Hãy tạo ra bầu không khí thích hợp cho sự tôn trọng trong gia đình bạn. Trong giao tiếp và ứng xử, chúng tôi thường ít tôn trọng các con của mình hơn so với người lạ. Chúng tôi

đô´i xử với chúng như thể chúng không có quyê`n gì và không đáng để giải thích. Chúng tôi vẫn nói "vì bô´/mẹ bảo vậy" và vẫn hay cho rằ`ng chúng có tội cho tới khi có thể chứng minh mình vô tội.

Chúng tôi cầ`n phải thay đổi điề`u này, ngay cả khi điề`u đó có nghĩa là phải "tưởng tượng" rằ`ng chúng là người lạ, và phải có thái độ phù hợp để nói chuyện với chúng. Hãy sử dụng những từ "vui lòng" và "cám ơn" nhiề`u hơn. Hãy hỏi chúng khi nào có thể thay vì bắ´t chúng phải làm. Hãy hỏi lời khuyên hoặc ý kiế´n của trẻ về` mọi việc. Hãy tôn trọng ý kiế´n của trẻ.

Một khi chúng tôi thực hiện việc đó, chúng tôi được phép kỳ vọng (thậm chí yêu cầ`u) sự tôn trọng đáp lại. Cầ`n phải nói rõ rằ`ng tôn trọng bao gồ`m cả giọng nói và cách cư xử. Sự kỳ vọng này cầ`n phải nhấ´t quán và lặp đi lặp lại. Không được cho phép sự bấ´t kính, vô lễ xuấ´t hiện trong nhà bạn.

Đưa ra nhiề`u lời tán dương và ghi nhận. Hãy củng cố´ hành vi lễ phép, tôn trọng và khuyế´n khích sự lặp lại của chúng. Phải quyế´t tâm theo dõi các cơ hội để khen ngợi những hành vi lịch sự, nhã nhặn trong suố´t cả tháng. Khi gặp trẻ làm việc gì đúng, hãy khen ngợi trẻ. Nhớ khen ngợi trẻ trước mặt các thành viên khác trong gia đình - và sau đó, hãy nhớ khen ngợi riêng trẻ, từng đứa một, ngay trong ngày hôm đó.

*Cho trẻ cơ hội để tự điề`u chỉnh bản thân bằ`ng cách nói "Chúng ta hãy bắ´t đầ`u lại"*. Đây là một phương pháp hay để điề`u chỉnh hành vi thiế´u tôn trọng, thiế´u lễ độ theo cách tích cực. Hãy tạo thành một kiểu nói (và thói quen, gắ´n liề`n với việc không cho phép sự bấ´t kính, vô lễ xuấ´t hiện trong nhà): "Chúng ta hãy bắ´t đầ`u lại". Khi nhận được một câu trả lời thiế´u lễ phép, khi ai đó không nói "làm ơn" hay "cám ơn", hãy nói "Chúng ta hãy bắ´t đầ`u lại". Sau đó, hãy lặp lại tình huố´ng và để trẻ làm lại/nói lại cho đúng. Việc này cầ`n phải làm với trẻ thuộc mọi lứa tuổi. Và khi cầ`n, hãy nói "Chúng ta

hãy bắt đầu lại" với chính bạn, sau đó, hãy lặp lại câu nói hoặc hành vi của bạn theo cách lịch sự hơn.

Dạy trẻ bằng cách làm gương. Hãy thể hiện những hành vi lịch sự. Vẫn như vậy, làm gương bao giờ cũng là cách dạy tốt nhất. Trong tháng này, phải luôn ý thức về việc tôn trọng, lịch sự. Hãy để con bạn nhìn thấy và nghe thấy bạn quan tâm tới quyền lợi và nghĩa vụ của người khác, giúp đỡ người cao tuổi, quan tâm tới tự nhiên, lịch sự trong mọi tình huống và thể hiện sự tôn trọng với chính bản thân bạn thông qua cách bạn nhìn nhận và nói về chính bạn.

Phương pháp cho trẻ chưa đến tuổi tới trường

Trò chơi định nghĩa

Hãy sử dụng trò chơi này để đưa từ *tôn trọng* vào vốn từ vựng của trẻ nhỏ, để cả bạn và trẻ đều có thể sử dụng được từ này. Hãy nói với trẻ rằng *tôn trọng* có nghĩa là "hành động nói chuyện lễ phép và biết quan tâm". Sau đó, hãy nói với chúng về Mikey. Hãy hỏi chúng xem Mikey có thể hiện sự tôn trọng sau mỗi câu nói không.

- Mẹ của Mikey bảo cậu dọn phòng và cậu gắt lên "Con không muốn!" (Không)
- Cậu hái hết hoa ở vườn nhà hàng xóm. (Không)
- Cậu nói "Làm ơn, tha lỗi cho con được không?" (Có)
- Cậu nhìn vào mắt ông và nói "Cháu khỏe, ông ạ" khi ông hỏi "Cháu thế nào?" (Có)
- Cậu bé để đồ chơi của bạn ở ngoài trời mưa. (Không)
- Khi không thể xếp được các miếng ghép hình lại với nhau, cậu bé nói: "Mình đúng là ngu ngốc". (Không)

Trò chơi đóng vai

Trò chơi này cho trẻ nhỏ hiểu được một vài lý do *tại sao* phải thể hiện sự tôn trọng. *Bạn* đóng vai của trẻ, và để trẻ đóng vai một ai đó khác. Diễn lần lượt từng tình huống một. Sau đó hãy hỏi "Điều đó khiến con cảm thấy thế nào?"

- Trẻ nói "Cám ơn ông nhiều ạ" khi ông cho trẻ vài chiếc kẹo.
- Cỏ bắt đầu héo (cỏ ở sân chơi của trẻ) vì trẻ chạy uỳnh uỵch trên đó chứ không đi ở vỉa hè.
- Trẻ nói chuyện ồn ào trong lớp khi thầy/cô giáo đang cố giảng bài.
- Trẻ chen lên trước một phụ nữ lớn tuổi ở dòng người chờ thanh toán trong cửa hàng tạp hóa.
- Trẻ nắm tay ghế của mẹ khi ngồi xuống ăn và sau đó nói "Cám ơn mẹ vì bữa tối rất ngon ạ".
- Trẻ ồn ào trong nhà thờ, và người phụ nữ ngồi bên cạnh trẻ không thể nghe được gì.
- Trẻ liên tục ngắt lời mẹ khi mẹ đang cố nói chuyện với người bạn tình cờ gặp.

Biểu đồ dấu-đen và dấu-đỏ

Bài tập này có thể giúp trẻ nhỏ "theo dõi" và đếm những việc tôn trọng, lễ phép và những việc bất kính, thiếu lễ phép. Hãy chuẩn bị một biểu đồ đơn giản có ghi tên trẻ trên đó. Hãy giải thích rằng bất cứ khi nào trẻ làm việc gì đó thể hiện sự bất kính (quát mẹ, ngắt lời, đòi hỏi thứ gì mà không nói làm ơn...), trẻ sẽ nhận được một dấu đen. Bất cứ khi nào trẻ lịch sự hoặc cư xử đúng đắn, trẻ sẽ nhận được một dấu đỏ. Hãy chia biểu đồ theo ngày và nói với trẻ xem trẻ có thể

nhận được nhiề̀u dấ́u đỏ hơn dấ́u đen cho mỗi ngày hay không.

Những từ "thầ̀n kỳ"

Điề̀u này có thể giúp trẻ nhỏ *muố́n* sử dụng những từ lịch sự và mang tính xã giao đơn giản. Hãy chơi một trò chơi mà bạn "bắ́t" được trẻ và chúng phải nói "thầ̀n chú" để bạn thả chúng đi. Sau đó hãy hỏi xem chúng có muố́n học thêm một số́ từ thầ̀n kỳ nữa không. Hãy giải thích rằ̀ng *làm ơn* thường sẽ khiế́n người khác hành động; *cám ơn* sẽ giúp người khác cảm thấ́y vui vẻ; *xin lỗi* sẽ khiế́n người khác bình tĩnh, v.v...

Phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Phát triển trò chơi định nghĩa

Điề̀u này có thể giúp trẻ nhận ra thiế́u tôn trọng, thiế́u lễ phép có thể khiế́n người hoặc vật *tổn thương* như thế́ nào. Hãy hỏi những câu hỏi trong Trò chơi định nghĩa dành cho trẻ chưa đế́n tuổi tới trường. Sau mỗi câu hỏi hãy hỏi thêm "Sự thiế́u tôn trọng đó dành cho ai?" và "Sự thiế́u tôn trọng đó khiế́n đố́i phương cảm thấ́y như thế́ nào?"

Biểu đồ̀ "Ai và như thế́ nào"

Điề̀u này giúp trẻ *dự kiế́n* trở nên lễ phép. Hãy vẽ một biểu đồ̀, có thể là trên một chiế́c bảng lớn, trông giố́ng như biểu đồ̀ ở trang 180.

Dùng cột bên trái, bảo trẻ liệt kê những người và những việc đáng được tôn trọng. Khi liệt kê từng người/từng việc một, hãy thảo luận sự tôn trọng dành cho người hoặc việc đó được thể hiện một cách hiệu quả *như thế́ nào*. (Chẳng hạn, với "Mẹ": thông qua "trả lời lễ phép", "nghe lời mẹ", "đánh giá cao điề̀u mẹ làm", "mở cửa", "giữ ghế́ cho mẹ", v.v... Với "Tự nhiên": thông qua "bảo tồ̀n và bảo vệ", "vệ sinh và trồ̀ng

cây", v.v... Với "Bản thân": thông qua "tránh chỉ trích bản thân", "nghĩ vê` những đặc điểm tích cực", v.v...) Lập danh sách càng dài càng tô´t, miễn sao bạn có thể tạo được sự quan tâm của trẻ.

Biểu đồ tôn trọng	
Ai	**Như thế nào**
Mẹ	*Nghe lời* *Nói năng lễ phép*
Tự nhiên	
Bản thân	
V.v...	

"Bâ`u chọn" truyê`n thô´ng lịch sự của gia đình

Đây là cách tô´t để giúp phát triển *thói quen* tôn trọng. Trong buổi tô´i tụ tập gia đình, hoặc quanh bàn ăn tô´i, hãy "bỏ phiê´u" để chọn ba truyê`n thô´ng vê` lịch sự của gia đình. Hãy mở một cuộc họp vê` các "đê` cử" - có thể là bâ´t cứ việc gì từ mở cửa cho người khác tới nhìn vào mă´t người khác để nói cám ơn. Mở rộng danh sách đê` cử cho tới khi có ít nhâ´t sáu việc trong danh sách. Hãy thảo luận tâ`m quan trọng của những việc đó và bâ`u chọn cho chúng. Mỗi thành viên trong gia đình có ba phiê´u. Hãy lập một biểu đô` thể hiện ba việc được bâ`u chọn, gọi chung là "Truyê`n thô´ng gia đình" và đặt ở nơi dễ nhìn.

Cùng nhau quyê´t định việc không nên làm

Điề̀u này sẽ tập trung sự đồ̀ng thuận của cả gia đình về̀ những hành động bấ́t kính, thiế́u lễ phép. Hãy dành ra một tố́i "đề̀ cử và bầ̀u chọn" nữa để chọn ra ba hành vi bấ́t kính và thiế́u lễ phép nhấ́t. Đề̀ cử có thể bao gồ̀m những lời nói thô lỗ hoặc chửi tục, gắ́t gỏng với bố́ mẹ, chen lấ́n khi xế́p hàng, v.v... Sau khi chọn ra ba đề̀ cử "tệ nhấ́t", hãy xem trẻ đề̀ xuấ́t hình phạt nào dành cho người thực hiện những hành vi đó (ví dụ như bị nhố́t trong phòng vì nói hỗn với bố́ mẹ).

Câu chuyện Sự tôn trọng của người đàn ông vĩ đại dành cho vợ

Hãy cố́ gắ́ng kể cho con bạn một ví dụ đáng nhớ về̀ sự tôn trọng. Khi một vị lãnh tụ tôn giáo 90 tuổi bước ra khỏi xe (do người tài xế́ lái) để vào nhà thờ, ông cầ̀n được giúp đỡ để có thể bước và đứng vững được. Tuy nhiên, dù hai bên là hai người giúp đỡ, ông vẫn đi vòng qua xe để mở cửa cho vợ (bà cũng đã 90 tuổi) và đưa tay ra đỡ bà khi bà bước ra khỏi xe. Rấ́t nhiề̀u người chứng kiế́n đã vô cùng ấ́n tượng và xúc động.

Phương pháp dành cho trẻ vị thành niên

Thảo luận: "Tại sao phải lịch sự, tại sao phải cư xử đúng đắ́n?"

Hãy để những đứa con vị thành niên của bạn nghĩ về̀ tính thiế́t thực và lập luận xung quanh thói quen lịch sự. Hãy đóng vai người ủng hộ cái xấ́u. Hãy nói "Cư xử lịch sự không phải là điề̀u ngớ ngẩn à? Sử dụng những từ không cầ̀n thiế́t, mở cửa cho người có thể tự mở cửa, đứng lên để chào người khác. Tại sao lại cứ phải làm những việc truyề̀n thố́ng, nghi lễ như thế́ chứ?" Hãy thử thách để trẻ tìm cách bảo vệ, biện hộ cho sự lịch sự.

Thảo luận về việc áp dụng cách hành xử của trẻ con với người lớn

Hãy giúp trẻ vị thành niên hiểu rằng cách cư xử và những bài học đơn giản về tôn trọng mà chúng học được khi còn nhỏ có thể áp dụng cho cả người lớn. Hãy cùng nhau đọc to câu nói sau của mục sư Robert Fulghum[(1)]:

> Hầu hết những gì tôi thực sự cần biết về việc sống như thế nào, cần phải làm gì tôi đều học được từ nhà trẻ... Đây là những việc tôi đã học được: Chia sẻ mọi thứ. Chơi công bằng. Không được đánh người khác... Dọn dẹp đồng hỗn độn bạn bày ra. Không được lấy thứ không thuộc về bạn. Nói xin lỗi khi bạn làm tổn thương người khác.

Hãy thảo luận câu nói trên. Có phải những điều đơn giản mà chúng ta học được từ khi đi nhà trẻ vẫn còn có thể áp dụng được? Liệu thế giới có tốt đẹp hơn nếu người lớn vẫn tiếp tục thực hành và thực hiện những bài học đơn giản này?

Danh sách lời lăng mạ, xúc phạm

Hãy chỉ rõ nguy cơ và tác hại của việc nói tiêu cực với người khác và với *bản thân bạn*. Điều này dạy trẻ cách tự tôn trọng bản thân. Hãy lấy một tờ giấy trắng và bảo trẻ nghĩ về những từ mà chúng tự chửi, hoặc tự xúc phạm bản thân khi nói hoặc nghĩ về chính mình. Hãy tiếp cận vấn đề một cách nhẹ nhàng và với một chút hài hước. Hãy bắt đầu bằng cách liệt kê ra năm từ mà bạn vẫn nói về bản thân ("ngu ngốc", "đần độn", "khờ khạo", "cô/anh ngốc hay quên", "ngớ ngẩn") hoặc những câu nói mỉa mai mà bạn vẫn tự nói với mình ("Ôi, thật là tử tế", "Bắn tốt lắm, tên ngốc",...)

Khi bạn đã có một danh sách cụ thể, hãy nghiêm túc hỏi trẻ: "Con cảm thấy như thế nào nếu bạn con hoặc một người bằng tuổi nói những từ này với con?" Hãy chỉ cho trẻ

thấy rằng từ sâu trong tiềm thức của chúng ta, tự chỉ trích có lẽ cũng nguy hại như những từ chỉ trích xuất phát từ người khác.

Lợi ích (hoặc bất lợi, tùy theo cách bạn nhìn nhận) của gia đình có đông thành viên như chúng tôi là dường như có đủ mọi kiểu đặc điểm tính cách trong gia đình!

Jonah của chúng tôi, dù nhìn theo cách tích cực hay tiêu cực, là một người cầu toàn. Đặc điểm này giúp thằng bé tự lực và tràn đầy nhiệt huyết, nhưng cũng khiến thằng bé lo lắng và hay tự chỉ trích. Kể từ khi còn chưa đi học, tôi nhớ thằng bé đã hay lẩm bẩm về việc mình chậm chạp ra sao, rằng chẳng ai thích việc nó làm, rằng nó hay làm cho mọi thứ rối tung lên như thế nào.

Có tuần, tôi đã cố ghi lại tất cả những từ hoặc những việc tiêu cực mà tôi nghe thấy thằng bé nói về bản thân. Đến cuối tuần, tôi đã ghi được cả tá những câu nói chỉ trích. Tôi đã viết lại thành một danh sách và ngồi lại với cậu con trai 9 tuổi Jonah của mình. "Con trai, đây là danh sách những từ bố nghe thấy một người nói về người khác. Không hay, đúng không? Con nghĩ người đó nên làm gì nếu có ai đó gọi anh ta bằng những từ này?"

"Con cũng không biết - có thể là bảo người đó dừng lại".

"Đúng", tôi nói. "Bố đồng ý. Anh ta nên bảo người đó dừng lại. Giờ con đoán thử xem người đó là ai và đoán luôn xem ai là người gọi người đó bằng những cái tên này?"

Sau một hoặc hai gợi ý, Jonah đã đoán được nó chính là người nói và bị gọi bằng những cái tên đó.

Sau đó chúng tôi đã thảo luận vê` tâ`m quan trọng của việc thể hiện sự tôn trọng với chính bản thân mình.

--- Richard

Bài học tình huô´ng

Kể câu chuyện sau có thể giúp trẻ vị thành niên hiểu được rằ`ng niê`m vui, hạnh phúc của chúng gă´n liê`n với cả sự tôn trọng chúng nhận được và sự tôn trọng chúng cho đi:

> Một gia đình chuyển đê´n sô´ng ở một đâ´t nước xa lạ trong vòng một năm khi người bô´ thực hiện một dự án nghiên cứu. Hai đứa con đang tuổi lớn, một phâ`n vì nhớ nhà nên hay chê bai và không tôn trọng tâ´t cả mọi thứ ở nơi ở mới. Chúng ghét những con đường nhỏ, những trang phục khác nhau, ghét thời tiê´t ẩm ướt, ghét những cửa hàng xa lạ. Chúng chê bai và than phiê`n với nhau và với bâ´t kỳ ai chịu lă´ng nghe. Bô´ mẹ vẫn bảo chúng phải lớn lên, phải thôi ngớ ngẩn đi, phải ngậm miệng lại nê´u chúng không thể nghĩ ra bâ´t cứ thứ gì tô´t đẹp để nói.

Tại sao hai đứa con đang tuổi lớn lại không vui như vậy? (Chúng không thể hiện sự tôn trọng - tôn trọng dẫn tới những cảm xúc và thái độ tích cực. Và chúng cũng không nhận được sự tôn trọng - bô´ mẹ xem thường thay vì cô´ gă´ng thâ´u hiểu cảm xúc của chúng.)

Trò chơi "Điê`u đó dẫn đê´n cái gì?"

Trò chơi này có thể giúp trẻ vị thành niên và trẻ ở những năm cuô´i tiểu học hiểu được những phân nhánh của từ tôn trọng và những từ ngược nghĩa với từ đó. Hãy vẽ sơ đô` hình mũi tên trên một biểu đô` hoặc một chiê´c bảng đen. Hãy bă´t đâ`u với từ *tôn trọng* và *thô lỗ*, sau đó hãy để trẻ nghĩ vê` những từ theo sau chúng.

Ví dụ:

Thô lỗ →ích kỷ →kẻ thù →giận dữ

Tôn trọng →tử tế´ →thân thiện →thâ´u hiểu

Yêu thương

Chăm sóc bản thân và người khác bằng cả lòng trung thành và tôn trọng. Yêu thương bạn bè, hàng xóm, và cả kẻ thù. Cam kết yêu thương gia đình trên hết và suốt đời.

Đứa con nhỏ nhất của chúng tôi được đặt tên là Charity (từ thiện). Chúng tôi thích âm thanh của từ này và thích cả định nghĩa về "tình yêu thuần khiết". Vài tuần trước là sinh nhật lần thứ nhất của con bé, chúng tôi cố gắng tạo ra một cuộc thảo luận về yêu thương với những đứa con lớn hơn của chúng tôi ở quanh bàn ăn tối. Yêu thương là gì? Điều gì khiến chúng ta cảm thấy yêu thương người khác? Và tại sao có một số người lại có thể dễ dàng cảm nhận được điều đó hơn những người khác?

Đây đều là những câu hỏi khó, đặc biệt là đối với trẻ em. Không - có lẽ là đặc biệt khó đối với người lớn và dễ hơn đối với trẻ em mới đúng. Cuộc thảo luận đã vượt quá mong đợi của chúng tôi. Chúng tôi thấy mình đã học được nhiều, chứ không phải đã dạy được nhiều. Chúng tôi đã nói về việc yêu thương có nghĩa là quan tâm, về việc yêu thương như thế nào đối với những người yêu thương và làm việc cho chúng tôi. Sau đó, cô con gái 11 tuổi của tôi đã đưa ra ví dụ về em bé Charity. "Em không làm gì cho chúng ta, chúng ta làm mọi việc

cho em và hãy nghĩ xem chúng ta yêu Charity như thế nào!"

"Không, em có yêu chúng ta chứ!", đứa con 7 tuổi của tôi lên tiếng, "có thể nhận ra điều đó qua cách em nhìn chúng ta".

"Và em không bao giờ phân biệt chúng ta", cậu con trai 9 tuổi của tôi nói, "có vẻ như em thích chúng ta, bất kể thế nào đi nữa".

--- Richard

Thông điệp ở đây là gì?

Thứ nhất, chúng ta học yêu thương bằng cách phục vụ người khác.

Thứ hai, chúng ta học yêu thương bằng cách được yêu thương vô điều kiện.

Có một nguyên tắc là: Không phải lúc nào chúng ta cũng yêu thương người phục vụ chúng ta. Tình yêu của họ, tùy thuộc vào cách nó được trao đi, có thể làm hư chúng ta, đe dọa chúng ta, thậm chí là có thể chống lại chúng ta. Nhưng tình yêu vô điều kiện, tình yêu có sự thấu hiểu và tình yêu mặc nhiên chấp nhận lại sưởi ấm chúng ta mà không cần tới sự phục vụ và không yêu cầu có qua có lại. Chúng ta có thể không nhất thiết phải yêu những người phục vụ chúng ta, nhưng chúng ta có thể sẽ yêu những người mà chúng ta phục vụ.

Do đó, tất cả những phương pháp trong chương này tóm lại là đều dành cho trẻ tình yêu vô điều kiện và cho trẻ cơ hội để phục vụ.

CHỈ DẪN CHUNG

Phải phân biệt rõ ràng sự bất mãn trong hành vi với tình yêu của trẻ. Hãy khẳng định đi khẳng định lại với con bạn về tình yêu vô điều kiện mà bạn dành cho chúng. Vào bất cứ khoảnh khắc kỷ luật hoặc sửa sai nào cho trẻ, hãy nhắc lại rằng điều trẻ *làm* mới là điều bạn không thích tình yêu của bạn dành cho trẻ thì không gì thay đổi được. Hãy thường xuyên đề cập đến điều này với trẻ ở mọi lứa tuổi, và củng cố điều đó bằng một cái ôm hoặc một cử chỉ yêu thương nào đó. Hãy nói "James, bố/mẹ rất khó chịu vì con đi học về muộn 2 tiếng mà không gọi cho bố/mẹ, và con đáng bị phạt, nhưng bố/mẹ muốn nhắc con là chính việc con *làm* mới là việc khiến bố/mẹ khó chịu. Chứ bố/mẹ vẫn yêu con nhiều như thế. Sẽ luôn như thế và sẽ mãi như thế!"

Phát triển định hướng phục vụ. Bạn và con bạn có thể học cách yêu thương thông qua việc phục vụ. Bất cứ kiểu phục vụ nào cũng là "đĩa nuôi cây" để phát triển yêu thương. Hãy tìm kiếm các dịch vụ từ thiện dành cho cả gia đình để các con bạn cũng có thể tham gia. Có thể là chương trình từ thiện "Đóng-vai-ông-già-Noel" vào dịp Giáng sinh hoặc các dự án dọn dẹp, sửa chữa vào mùa hè hay giúp đỡ những người cần sự giúp đỡ vào bất cứ thời điểm nào trong năm.

Cậu con trai Josh của chúng tôi đang cố gắng quyết định về "Dự án Đại bàng" cho đội Hướng đạo sinh. Đó là giữa mùa đông và người đứng đầu câu lạc bộ Hướng đạo sinh của thằng bé nói rằng khu nhà xã hội của địa phương hiện đang cung cấp chỗ ở cho hơn 200 người không nơi nương tựa. Josh quyết định tổ chức một bữa tối cay cho những người này. Thằng bé đã kêu gọi những hướng đạo sinh khác (chính xác thì là mẹ của những hướng đạo sinh khác) để làm một bữa tiệc đồ cay thật lớn. Thằng bé nhận bánh mì, hoa quả và rượu từ thiện từ rất nhiều người và để các anh, chị, em giúp đỡ khâu chuẩn bị. Đến buổi tối hôm đó, thằng bé quan sát, với vẻ tự hào, khi bọn trẻ được phục vụ món cay trong những chiếc bát Styrofoam cho những người

thâ´t cơ lỡ vận - những người liên tục cám ơn chúng và ngô`i trên võng để ăn. Chúng tôi quan sát lũ trẻ trao bánh mì, cà rô´t, táo và bánh ngọt. Chúng tôi quan sát những tương tác, những ánh mă´t đau khổ, trân trọng và yêu thương. Có một người đàn ông nói ông ta cũng từng là thành viên nhóm Hướng đạo sinh Đại bàng, và hỏi Josh xem thă`ng bé có thể tham dự Buổi lễ Vinh danh không khi thă`ng bé nhận được chiê´c huy hiệu Đại bàng. Trên đường vê` nhà tô´i hôm đó và những ngày sau đó, bọn trẻ không ngừng nói vê` việc đó. Và trong những lời chúng nói có sự đô`ng cảm và yêu thương dành cho những người mà chúng đã phục vụ.

--- Linda

Đưa ra và cho phép xin lỗi,"ăn năn". Điê`u này giúp thể hiện cho trẻ thâ´y bạn đặt yêu thương và tiê´n bộ lên trên kỷ luật và xử phạt. Thường thì những ông bô´ bà mẹ có ý tô´t hay sử dụng kiểu "công bă`ng" và trừng phạt gâ`n giô´ng như kiểu Đức quô´c xã. "Phạm luật thì kỷ luật".

Yêu thương được dạy tô´t hơn trong bô´i cảnh mà "ăn năn" hoặc bô`i thường là lựa chọn thay thê´ cho trừng phạt.

Hãy dạy trẻ ră`ng khi chúng phạm lỗi, hoặc khi chúng mâ´t bình tĩnh, hay khi chúng vi phạm kỷ luật, chúng có thể tránh bị phạt nê´u chúng biê´t xin lỗi, bô`i thường và hứa không "lặp lại lỗi đó". Với những trẻ còn nhỏ, có thể sử dụng ghê´ ăn năn đã đê` cập lúc trước. Khi hai trẻ cãi nhau hoặc đánh nhau, hãy để chúng ngô`i ở hai đâ`u của một chiê´c ghê´ dài, và nói với chúng ră`ng cách duy nhâ´t để thoát khỏi chiê´c ghê´ đó là nói điê`u *chúng* (chứ không phải đứa còn lại) đã làm sai điê`u gì, xin lỗi (với một cái ôm) và hứa không tái phạm nữa. Hãy giúp trẻ nhận ra ră`ng bâ´t cứ khi nào có một cuộc tranh cãi hoặc đánh nhau, có nghĩa là *cả hai* bên đê`u đã làm việc gì đó ("phải có hai bên thì mới có một cuộc chiê´n").

Hãy khen trẻ và hãy thể hiện sự tự hào vì bấ t cứ hành động "ăn năn" nào của trẻ. Cả quá trình đó đề u có thể gia tăng tình yêu được thể hiện và được cảm nhận trong gia đình bạn.

Phương pháp dành cho trẻ trước tuổi tới trường

Dạy trẻ chưa đế n tuổi tới trường yêu thương và ưu tiên yêu thương bản thân và gia đình hơn bấ t cứ thứ gì khác chính là món quà tuyệt vời sẽ theo trẻ trong suố t cuộc đời.

Phục vụ trong gia đình

Có một cách để dạy trẻ nhỏ yêu thương, đó là thông qua việc phục vụ. Nế u được hướng dẫn đúng, ngay cả một đứa trẻ lên ba cũng có thể xế p bàn ăn, cấ t đồ chơi, giúp dọn giường, dù rằ ng tự bạn làm những việc này có khi còn dễ dàng và nhanh chóng hơn. Nế u thực hiện những nhiệm vụ này mà nhận được khích lệ từ bố mẹ về việc bố mẹ thấ y vui thế nào khi được trẻ giúp, thì những nhiệm vụ đơn giản này có thể được sử dụng để giúp trẻ chưa đế n tuổi tới trường có được niề m vui từ việc thể hiện tình yêu thông qua việc phục vụ.

Bí mật phục vụ

Điề u này giúp trẻ nhỏ cảm nhận được niề m vui của việc cho đi một cách bí mật. Với những đứa con còn nhỏ của bạn, hãy quyế t định những việc mà bạn có thể làm cho người nào đó một cách bí mật. Việc đó có thể là nướng bánh và đặt một giỏ bánh nhỏ trên gố i của bố hoặc trên giường của một anh hoặc một chị nào đó. Hoặc là để một giỏ đầ y hoa quả ở trước cửa nhà ông/bà hàng xóm, hoặc gửi cho ông bà một đôi dép mới mà không đề địa chỉ người gửi trên gói quà.

Truyện kể khi đi ngủ

Kể truyện là cách tốt nhất để minh họa cho tình yêu vô điều kiện, và giúp trẻ tách bạch sự bất mãn của bạn về hành động của chúng với sự bất mãn của bạn về chúng. Hãy sử dụng những ý tưởng dưới đây làm chỉ dẫn và phát triển chúng thành những câu chuyện. Hãy thêm những ví dụ của riêng bạn vào nếu muốn.

- Một buổi chiều, sau khi chơi với bạn ở cánh đồng gần nhà, Jamie về nhà với đôi giày đầy bùn đất. Đôi giày thể thao bằng da của cậu bé mới được mẹ mua cho ngày hôm qua, hôm nay trông đã thật kinh khủng. Con có nghĩ mẹ của Jamie vẫn còn yêu cậu bé không?

- Cô bé Allison 2 tuổi muốn biết con búp bê yêu thích nhất của chị có biết bơi không, nên cô bé đã thả con búp bê của chị vào nhà vệ sinh. Con có nghĩ chị của Allison vẫn còn yêu bạn ấy không?

- Tommy phát hiện giấy dán tường trong phòng bố có một miếng nhỏ bung ra, cậu bé thắc mắc không hiểu chiếc xe tải bé nhất của mình có thể chui vừa vào đó không. Nó không vừa và Tommy đã xé tờ giấy dán tường để chỗ rách to hơn. Con có nghĩ bố của Tommy còn yêu cậu bé không khi phát hiện ra tờ giấy dán tường đã bị xé rách?

- Mẹ của Jeremy bảo Jeremy không được chơi với bạn Anthony nữa, vì Anthony bị cảm cúm và mẹ của Jeremy không muốn cậu bé bị lây. Jeremy nhiều lần nhèo nhẽo xin mẹ cho đi chơi với Anthony và mẹ không đồng ý, sau đó nổi cáu với Jeremy vì cứ hỏi mãi, Jeremy hét lên "Con ghét mẹ!" và nằm lăn ra đất, vừa khóc vừa đạp chân đạp tay. Con có nghĩ mẹ Jeremy vẫn còn yêu cậu bé không?

Phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Chịu trách nhiệm về các em nhỏ hơn

Bạn có thể dạy yêu thương cho trẻ tầm tuổi này bằng cách cho chúng "đặc quyền" được giúp đỡ và phục vụ các em nhỏ tuổi hơn. Hãy gọi đứa lớn là người hướng dẫn và đứa nhỏ là người được hướng dẫn. Hãy nói với trẻ lớn hơn là nó sẽ có cơ hội để giúp đỡ em nhỏ theo nhiều cách. Nó có thể ngồi cạnh em trong bữa ăn và giúp em cắt nhỏ thịt, rót sữa và ăn nốt phần thừa của em. Nó cũng có thể là người nắm tay em ở vườn thú, đặt em lên giường, đọc truyện cho em nghe trước lúc đi ngủ và hành động như thể nó là thiên thần bảo vệ của em. Hãy thêm giới hạn thời gian vào (ví dụ "Con có thể là người hướng dẫn của em trong một tháng") và đề xuất phần thưởng bằng tiền nếu bạn nghĩ đó là điều thích hợp cho sự giúp đỡ này. Trẻ lớn hơn không chỉ học được cách yêu thương người mà chúng phục vụ, mà còn trân trọng cha mẹ khi chúng có thể giúp họ làm những việc mà họ vẫn làm.

Thú nuôi

Thú nuôi có thể là cách tuyệt vời để dạy trẻ yêu thương (dù nhiều bà mẹ phải giơ tay lên than trời mỗi khi phải dọn đống lộn xộn của lũ "chó hoang" trong nhà hết lần này tới lần khác và phát hiện bát đựng nước và thức ăn lại hết sạch). Có thể dạy nhiều bài học về yêu thương, về đáng tin và trách nhiệm thông qua dạy trẻ cách quan tâm, chăm sóc thú nuôi.

Thể hiện tình yêu bằng hành động

Hãy thoải mái thể hiện tình yêu của bạn, và hãy dạy các con bạn rằng thể hiện những hành động yêu thương công khai là điều hoàn toàn bình thường. Hãy thường xuyên ôm hôn trẻ. Trẻ cần cảm nhận được tình yêu của cha mẹ bằng hành động trong suốt những năm tiểu học cũng như khi chúng còn chưa đến tuổi tới trường. Dù là khi con bạn chuẩn bị đi học, hay trước khi đi ngủ, hoặc khi chúng ta ở nhà hoặc sau khi cả nhà cùng cầu nguyện, một cái ôm thân tình bao giờ cũng được mọi người, kể cả trẻ vị thành niên, đánh giá cao, dù chúng có thẳng thắn thừa nhận điều đó hay không. Phải

nhớ nói với trẻ rằng bạn yêu chúng, kèm theo đó là một cái ôm. Câu nói "yêu con" khi trẻ lao về phía bạn cũng sẽ cho chúng thêm cảm giác an toàn.

Phương pháp dành cho trẻ vị thành niên

Làm gương về việc bao dung

Hãy dạy trẻ cách bao dung với những phong cách sống khác mình. Hãy giúp trẻ nhận ra rằng cách chúng ta làm việc gì đó không phải là cách duy nhất và có lẽ không phải lúc nào cũng là cách tốt nhất. Trẻ vị thành niên có thể hiểu rằng có rất nhiều điều thú vị cần phải học hỏi và yêu thương những người đến từ mọi thành phần xã hội. Cũng như vậy, hãy nói với trẻ *tại sao* mỗi người lại khác nhau và thảo luận những lý do, những nguyên nhân dẫn đến những vấn đề của mọi người.

> *Trong cả tháng chúng tôi chỉ tập trung vào yêu thương và bao dung. "Tuần nhận biết thuốc phiện" được tổ chức ở trường cấp hai của các con chúng tôi. Có một số người trước đây nghiện thuốc phiện với những xuất thân kinh tế và xã hội khác nhau đã đến và nói chuyện với bọn trẻ. Chúng tôi tự hào với cách phản ứng của cậu con trai lớp 7 của mình khi cậu bé về nhà và nói: "Mẹ, họ đều là những người thực sự tốt. Họ không hề nghĩ là họ thích một cuộc phiêu lưu, cũng không cần thoát ra khỏi thế giới thực tại. Họ nghiện thuốc phiện vì cuộc sống của họ rơi vào bế tắc".*
>
> **--- Linda**

Tìm kiếm những nhu cầu đặc biệt... và Phần thưởng phục vụ

Quan trọng là phải dạy trẻ biết tìm kiếm những người cần sự giúp đỡ.

Một người bố dạy con nhận biết và yêu thương bằng cách ngày nào khi con đi học về cũng hỏi con "Con trai, hôm nay con có giúp đỡ được ai không?". Ban đầu, cậu bé ngây ra nhìn bố và đáp "Không ạ". Người bố chỉ cười và chuyển chủ đề. Sau khi vẫn nhận được câu hỏi đó và vẫn trả lời như vậy trong khoảng 20 ngày liên tiếp, cuối cùng thì một ngày nọ cậu con trai cũng đã có thể trả lời là "có!" và kể lại việc cậu đã để ý đến cậu bé khuyết tật như thế nào và giúp cậu bé đến lớp ra sao.

Là những người làm cha, làm mẹ, chúng ta cần phải cho con biết rằng với chúng ta việc trẻ học yêu thương người khác bằng cách tìm kiếm cơ hội để giúp đỡ người khác là điều vô cùng quan trọng. Vẫn như mọi khi, làm gương chính là cách dạy tốt nhất, và chúng ta cần chia sẻ những nỗ lực giúp đỡ hoặc phục vụ người khác của chính bản thân chúng ta.

Một trong những phần thưởng ngày Chủ nhật được yêu thích của chúng tôi là Phần thưởng phục vụ, được chúng tôi trao mỗi tuần một lần vào bữa tối ngày Chủ nhật. Chúng tôi yêu cầu các con nghĩ và kể lại bất cứ sự việc nào tuần vừa qua mà chúng nhận thấy có người cần giúp đỡ và chúng có thể giúp đỡ. Trẻ với tình huống hay nhất sẽ nhận được Phần thưởng phục vụ, bao gồm một tấm bảng nhỏ có thể treo trên cửa phòng người nhận được phần thưởng trong suốt tuần tiếp theo. Trẻ lứa tuổi tiểu học có vẻ thích các "tiết mục" trao thưởng ngày Chủ nhật nhất, dù trẻ mới lớn và những đứa lớn hơn đôi khi cũng thích được khen ngợi vì những trải nghiệm có liên quan của chúng trong tuần đã qua. Các giải thưởng và đặc biệt là giải thưởng này, cũng hình thành tình yêu dành cho các anh, chị, em (như khi một cô chị có vẻ coi thường cậu em nghe thấy cậu bé thực sự đã cố gắng để giúp đỡ người khác đã nhận ra cậu em cũng không đến nỗi tệ).

--- Richard

Tham gia các tổ chức từ thiện

Những việc này có thể dạy trẻ yêu thương bản thân và cộng đồ̀ng. Với trẻ vị thành niên, chương trình Hướng đạo sinh là cách tuyệt vời để thúc đẩy lòng tự tôn và phát triển tình yêu với cộng đồ̀ng. Các dự án phục vụ cộng đồ̀ng cũng như các tổ chức giúp đỡ và "cứu trợ" khác cũng có thể tạo ra cơ hội tương tự cho trẻ tham gia.

Bài học tình huố́ng

Những bài học này có thể giúp trẻ vị thành niên nhận ra đôi khi yêu thương lại gắ́n liề̀n với những quyế́t định khó khăn. Nói về̀ những bài học tình huố́ng với trẻ đang tuổi lớn có thể giúp chúng phân loại được trường hợp của riêng chúng. Vào lúc đi ngủ, hãy nói với những đứa con đang ở độ tuổi vị thành niên của bạn về̀ một trong số́ những bài học tình huố́ng sau đây:

- Judy muố́n đế́n một bữa tiệc mà cô bé biế́t là trong bữa tiệc đó sẽ có rượu, thậm chí còn có thể có thuố́c phiện. Cô bé sẽ đi với ba người bạn, hai trong số́ đó là người mà cô bé biế́t chắ́c là chỉ quan tâm tới bữa tiệc, không để tâm tới rượu hay chấ́t kích thích. Cô bé đang cố́ gắ́ng quyế́t định có nên đi hay không và sẽ nói chi tiế́t tới mức nào với bố́ mẹ về̀ bữa tiệc đó. Con nghĩ cô bé nên làm thế́ nào?

- Jonathan rấ́t muố́n lái xe đi xem phim với một người bạn, nhưng bố́ mẹ cậu bé lại chuẩn bị ra ngoài, và sẽ dùng đế́n chiế́c xe duy nhấ́t của gia đình. Thêm vào đó, bố́ mẹ lại cầ̀n một người trông trẻ để trông cậu em của Jonathan. Cậu bé đã có một tuầ̀n mệt mỏi ở trường, thực sự cảm thấ́y cầ̀n được nghỉ ngơi và cầ̀n phải "trố́n" đi xem phim. Phải làm thế́ nào bây giờ?

- Nancy có nhiề̀u bài tập về̀ nhà tới mức cô bé không thể hoàn thành nổi nế́u không thức tới 2 giờ sáng. Cô bé lại

phải dậy vào lúc 6 giờ sáng để tập đàn piano và chuẩn bị đi học. Cô bé cũng cần phải ngủ đủ giấc để đủ tỉnh táo trong bài kiểm tra toán. Cô bé nên làm gì? Bố mẹ cô bé có thể làm gì để giúp con?

Hãy nghĩ về những bài học tình huống từ chính cuộc sống của bạn, hoặc từ chính trải nghiệm khiến bạn cảm thấy tiến thoái lưỡng nan, để thảo luận với con - những tình huống mà đôi khi có thể được giải quyết bằng cách giao tiếp tốt và bằng cách cha mẹ và con cái sẵn sàng từ bỏ lợi ích của riêng mình để giúp đỡ lẫn nhau.

Câu trả lời và giải pháp có thể khác nhau tùy thuộc vào việc cha mẹ và đứa trẻ có liên quan tới tình huống đó, nhưng sẽ thật thú vị khi nói với con về những khả năng có thể xảy ra trước khi tình huống thực sự diễn ra. Nếu cha mẹ có thể cởi mở và con cái có thể thành thật, thì tình yêu giữa cha mẹ và con cái sẽ ngày càng phát triển.

Nếu yêu con, hãy nói với con

Hãy hình thành thói quen của những người làm cha làm mẹ, đó là thường xuyên nói câu "Bố/Mẹ yêu con". Có vẻ như trẻ vị thành niên luôn làm những việc khác biệt với những gì chúng ta sẽ làm. Đôi khi, với những lời mắng mỏ, chỉ trích của chúng ta, thật khó để trẻ đang tuổi lớn nhớ được rằng chúng ta rất yêu chúng. Giải pháp tốt nhất cho vấn đề của chúng là nói với chúng rằng chúng ta yêu chúng, không chỉ qua những việc chúng ta làm cho chúng, mà qua câu nói "Bố/Mẹ yêu con" khi chúng đi học, khi chúng đi ngủ, và đặc biệt là khi chúng làm điều gì đó khiến bạn thấy vui hoặc tự hào. Hãy nghĩ xem đã bao lâu rồi kể từ khi bạn nói với đứa con ở tuổi vị thành niên của bạn là bạn yêu chúng. Nếu đã một thời gian dài rồi, thì có thể sẽ hơi ngại ngùng và khó khăn. Nhưng dù sao thì cũng phải nói. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy chúng nhanh chóng nói lại đúng điều đó với bạn.

Tháng 10

Không ích kỷ và nhạy cảm

Biết quan tâm tới người khác hơn, ít quan tâm tới bản thân hơn. Học cách cảm nhận về người khác và vì người khác. Đồng cảm, bao dung, yêu thương. Nhanh nhạy trước những tình huống và nhu cầu của mọi người.

Nhạy cảm và đồng cảm rõ ràng là những giá trị quan trọng, nhưng chúng cũng là những phẩm chất thường gắn liền với sự chín chắn, trưởng thành. Có thể dạy những giá trị này cho trẻ được không?

Cậu con trai của chúng tôi, Josh, tổ chức một bữa tiệc trượt tuyết vào ngày sinh nhật lần thứ sáu. Shawni, cô chị 8 tuổi của Josh, cũng đi cùng để bố có người bầu bạn, và để giúp phục vụ món rượu táo và bánh ngọt.

Có cả tá con trai ở bữa tiệc, và tất cả chúng đều la hét ầm ĩ, vui vẻ. Ít nhất thì cũng là tôi thấy thế.

Sau đó, tôi thấy một điều rất kỳ lạ. Josh leo lên đỉnh đồi với hai người bạn, Shawni gặp thằng bé ở đó và nói: "Josh, đây là bữa tiệc tuyệt vời, hầu hết các em trai ở đây đều có một khoảng thời gian vui vẻ, nhưng cậu bé đằng kia (chỉ tay) lại bị bỏ rơi, và trông cậu bé có vẻ không vui lắm, còn cậu bé mặc áo khoác đỏ ở chân đồi lại có vẻ hơi khó chịu vì chiếc xe trượt tuyết

chạy không tô´t lă´m thì phải. Em nên đê´n làm cho hai bạn cảm thâ´y tô´t hơn đi".

Cô con gái 8 tuổi nhạy cảm này đã để ý được những việc mà tôi không để ý - rằ`ng có hai cậu bé không vui như những người còn lại. Thay vì lo lă´ng, buô`n phiê`n hoặc trầ`m ngâm vê` việc chỉ có mình là con gái ở nơi đó, lại còn lớn tuổi hơn những cậu bé còn lại, con bé lại quan sát chúng, để tâm vê` chúng và quan tâm, lo lă´ng cho chúng.

--- Richard

Một sô´ trẻ có khả năng tự nhiên và bẩm sinh vê` quan tâm và nhạy cảm. Những trường hợp như vậy khá hiê´m, đa sô´ trẻ, đặc biệt là trẻ đang tuổi mới lớn tự coi mình là trung tâm, là "cái rô´n của vũ trụ". Quả thật, hầ`u hê´t những vâ´n đê` mà trẻ vị thành niên phải đô´i mặt (dù là nổi loạn theo cách nào đi chăng nữa hay là xâ´u hổ cùng cực hoặc rút lui) đê`u bă´t nguô`n từ việc chúng quá quan tâm tới bản thân.

Tuy nhiên, trẻ có thể bă´t đầ`u học để trở nên nhạy cảm và không ích kỷ từ khi còn râ´t nhỏ, và chúng nên học điê`u đó như học một kỹ năng, một khả năng và một giá trị.

Trẻ gặp khó khăn để đô`ng cảm và thể hiện cảm xúc với người khác. Trẻ vị thành niên thích mượn quầ`n áo, nhưng nhiê`u đứa lại ghét phải cho người khác mượn (quầ`n áo), và thường quên trả lại hoặc quên "sửa chữa hư hại". Cha mẹ phải thật sự nỗ lực và đôi khi phải mâ´t râ´t nhiê`u thời gian thì mới giúp trẻ nhận ra rằ`ng thê´ giới không chỉ xoay quanh mình chúng, rằ`ng cảm giác của những người khác cũng quan trọng, và rằ`ng có râ´t nhiê`u thứ có thể học từ việc cho đi điê`u mà chúng thực sự muô´n có vì lợi ích của người khác.

Một hôm, hai cậu con trai của chúng tôi, một lên sáu và một lên chín, đã tranh nhau một chiê´c ghê´. Cứ như thể đó là một mục tiêu không gì lay chuyển và một việc

không thể cưỡng lại được. Đứa nào cũng khăng khăng rằng chiếc ghế cuối cùng đó đúng là chỗ của nó và nó là người đến trước. Khi cuộc đấu trí chuyển thành cuộc chiến la hét, khóc lóc và sắp chuyển thành một cuộc ẩu đả, tôi đã cân nhắc hai khả năng: (a) dành một chút thời gian để tìm hiểu xem ai đúng; hoặc (b) cho cả hai đứa ra "ghế ăn năn" ngồi cho đến khi mỗi đứa có thể xác định được mình đã làm sai việc gì. Nhưng trong trường hợp này, tôi nghĩ là không khả năng nào phát huy tác dụng. Vì thế, tôi đã nói: "Mẹ sẽ quan sát hai con, và xem ai sẽ cư xử đúng đắn. Mẹ nghĩ cả hai con đều biết việc đúng đắn cần làm để giải quyết vấn đề này". Sau khoảng 15 giây im lặng, vẻ mặt của đứa mà tôi cá là sẽ buông tay khỏi nửa chiếc ghế toát lên vẻ hối lỗi. Sau khi thấy đứa không ích kỉ được khen ngợi hết lời, đứa còn lại cũng đưa chiếc ghế về phía đứa kia.

--- Linda

CHỈ DẪN CHUNG

Khen ngợi. Hãy tích cực khen ngợi trẻ mỗi khi chúng có dấu hiệu, biểu hiện hoặc đôi khi chỉ là những ý nghĩ không ích kỷ. Hãy coi một hành động chia sẻ đơn giản ở trẻ - đặc biệt là trẻ nhỏ - cũng là một lý do đáng để tổ chức ăn mừng ghi nhận và khen ngợi. Khi trẻ chia sẻ, cho đi, hoặc nhìn thấy và phản hồi lại những nhu cầu của người khác, hãy khen ngợi trẻ, hãy bế trẻ lên, ôm trẻ và chỉ cho trẻ thấy điều mà trẻ vừa làm với người khác có ý nghĩa như thế nào.

Cho trẻ chịu trách nhiệm. Hãy cố khơi gợi sự đồng cảm và thương xót ở trẻ trước những khó khăn, thách thức của người khác. Một nghiên cứu mới đây của trường Đại học Harvard đã chỉ ra mối liên hệ thú vị giữa mức độ trách nhiệm mà trẻ được trao và xu hướng trở nên vị tha, quan tâm tới người khác của trẻ. Hiển nhiên là trẻ được cho mọi thứ, chỉ

trừ trách nhiệm, không những sẽ trở nên hư hỏng mà thực tế còn đánh mất cảm giác quan tâm, lo lắng.

Trong suốt tháng này, nhấn mạnh và định nghĩa lại những trách nhiệm mà bạn trao cho trẻ, cũng như sự đáng tin mà bạn kỳ vọng ở trẻ. Bất cứ khi nào có cơ hội hãy thảo luận những trách nhiệm mà người khác có và cách chúng ta phải đồng cảm với những gánh nặng của người khác như thế nào.

Dạy bằng cách làm gương và tích cực lắng nghe. Hãy thể hiện cho trẻ thái độ đồng cảm và các kiểu nhạy cảm mà bạn muốn chúng học hỏi. Hãy cố gắng biến sự quan tâm và lắng nghe của bạn trở nên hữu hình hơn. Có một cách để làm được điều này, đó là "tích cực lắng nghe". Thay vì chỉ đạo, quản lý và chất vấn trẻ, hãy cố gắng *lắng nghe* thực sự điều trẻ nói. Hãy tóm lược những điều trẻ đã nói theo cách có thể khẳng định với chúng rằng bạn đã nghe được điều chúng nói, đã hiểu điều đó, và có quan tâm tới điều đó. Thủ thuật này đôi khi còn được gọi là thủ thuật Rogerian[(1)].

Ngoài việc khuyến khích trẻ nói với bạn nhiều hơn, tích cực lắng nghe còn tạo thành ví dụ điển hình cho kiểu nhạy cảm mà bạn muốn con mình phát triển.

Tôi còn nhớ một chuyện đơn giản thể hiện tính hiệu quả của thủ thuật này:

Một buổi tối, tôi ngồi ở bên mép giường của cô con gái 5 tuổi Saydi và hỏi con bé trường mẫu giáo hôm đó thế nào. "Ổn ạ", Saydi trả lời, nhưng trông con bé không vui khi nói điều đó. "Sao thế, con gái? Có gì khiến con lo lắng à?"

"Không hẳn ạ."

Hôm đó là một ngày dài với tôi, tôi thực sự quá mệt mỏi để tiếp tục dò xét. Tôi rất mệt, tôi chỉ định đặt lưng

xuống giường, nă`m gối lên gối của Saydi khoảng một phút. Một phút hóa thành năm phút - im lặng - tôi đã bắt đâ`u lơ mơ khi Saydi nói: "Bố, con câ`n một người bạn mới".

Thật thú vị là sự phản ứng trước những nhu câ`u của con cái đã trỗi dậy trong tâm trí người làm cha như tôi. Nếu như mọi khi, tôi gâ`n như đã nói: "Sao thế? Con chưa có đủ bạn à?" Sau đó là hỏi: "Có bạn nào ích kỷ với con à?" rô`i lại nói: "Con biết không, để có bạn, con câ`n phải làm bạn". Rô`i lại khẳng định: "Mà bố cũng là bạn con, con biết mà!"

Đây đê`u là những phản ứng đặc trưng của cha mẹ. Chúng ta cố gắng chất vấn, bảo vệ, hoặc răn dạy và giải quyết, hoặc an ủi và "nhanh nhanh chóng chóng giải quyết vấn đê`".

Nhưng tối nay, có lẽ vì tôi đã rất mệt, tôi không đặt bất cứ câu hỏi gì trong số những câu hỏi kể trên. Tôi chỉ nói: "Bố hiểu, con cảm thấy muốn có một người bạn mới."

"Vâng ạ. Bố biết Amy không? Người bạn cũ tốt nhất của con ý - hôm nay bạn ý không tốt với con".

Một lâ`n nữa, những phản ứng thông thường lại xuất hiện trong đâ`u tôi: "Bạn ấy đã làm gì?" hay "Con ích kỷ với bạn ấy à?" hoặc "Bố có câ`n gọi điện cho bố mẹ bạn ấy và hỏi chuyện không?"

Nhưng lại một lâ`n nữa tôi chỉ tích-cực-lắng-nghe. "Ừm - lý do con cảm thấy con câ`n một người bạn mới là vì người bạn tốt Amy của con không đối xử tốt với con".

"Vâng ạ. Lúc ra chơi, chúng con đang chơi thì bạn ấy thô lỗ và..."

Để câu chuyện dài trở nên ngắn gọn, tôi tóm lại là con bé kể và kể. Tôi cứ nằm đó trong bóng tối, gối đầu lên hai bàn tay đan chéo vào nhau và lắng nghe, cứ khoảng 10 phút lại nhắc lại điều gì đó với con bé như một cách củng cố. Saydi nói với tôi tất cả mọi thứ - con bé cảm thấy như thế nào, con bé thích gì, con bé nghĩ gì về mọi thứ. Tôi không bao giờ có thể biết được nhiều như thế bằng cách tra hỏi.

--- Richard

Nói "xin lỗi". Hãy thể hiện cho con thấy sự nhạy cảm của bạn và giúp chúng cảm thấy nhạy cảm với bạn. Bất cứ khi nào bạn phạm sai lầm hoặc đưa ra nhận định sai, hoặc khi ít nhạy cảm với những nhu cầu của con (khi bạn bận, mải mê...), hãy tiến về phía trẻ và nói xin lỗi vì đã không nắm bắt và nhanh nhạy trước những việc chúng lo lắng hoặc trước những điều chúng cần.

Saydi, 15 tuổi, về nhà sau giờ giới nghiêm lần thứ ba trong tháng. Tôi lo lắng cho con bé đến nỗi không ngủ sớm được trong khi sáng hôm sau có cuộc họp sớm.

Cuối cùng, khi con bé về nhà, tôi không chỉ điên lên, mà còn phẫn uất! Saydi vốn nóng nảy đã bật khóc nhưng tôi chẳng cảm thấy có lỗi gì - con bé đáng bị như thế.

Ngày hôm sau, tôi phát hiện ra con bé về muộn vì một người bạn bị đau và cần sự giúp đỡ. Tối hôm đó, tôi đã đến phòng con bé và xin lỗi (một việc rất khó đối với những ông bố, bà mẹ!). Lúc đầu, tôi chỉ nói vài từ "Saydi, bố xin lỗi, bố không biết..." Nhưng bản năng xưa cũ của người làm cha làm mẹ đã trỗi dậy "Con không biết cái điện thoại à? Đáng ra con phải gọi cho bố. Như thế bố sẽ không phải ngồi nhà lo lắng nữa".

Lúc này tính nóng nảy của Saydi đã được khôi phục, và con bé đã châm biếm: "Ôi, bố, con làm sao thế nhỉ? Sao con lại không nói với bạn con là 'Cứ chảy máu tới chết đi. Mình còn phải tìm điện thoại để gọi cho bố mình!' nhỉ?" Cuộc thảo luận kết thúc mọi chuyện còn tệ hơn cả tối hôm trước.

Cuối cùng thì tối hôm sau nữa, tôi cũng thực sự xin lỗi - học và dạy được một điều gì đó về sự nhạy cảm.

--- Richard

Cố gắng nói với con những việc chúng làm khiến bạn cảm thấy như thế nào. Điều này sẽ giúp trẻ nhận thức rõ hơn cảm nhận của bạn và nhạy cảm hơn với những cảm nhận đó. Nếu đứa con đang tuổi ăn tuổi lớn của bạn nói rằng bạn thật lạ, hãy nói với nó rằng điều đó khiến bạn thấy bị tổn thương. Đôi khi trẻ nghĩ về cha mẹ như những người mà chúng có thể trút bầu tâm sự mà không cần để ý gì. Hãy nói với chúng không chỉ những điều gây tổn thương mà cả những điều tích cực. Chẳng hạn "Bố/Mẹ cảm thấy rất vui khi nhìn thấy con dọn dẹp mà không cần phải nhắc nhở hoặc giúp đỡ em làm bài tập về nhà".

Phải nhớ rằng không ích kỷ không phải tự nhiên mà có. Hãy cố gắng duy trì sự kiên nhẫn của bạn khi triển khai "tháng" này. Ai sinh ra cũng có một chút ích kỷ. Không có đường tắt để học cách không ích kỷ. Đó là một quá trình đòi hỏi phải suy nghĩ, luyện tập và phải có một chút chín chắn, trưởng thành.

Phương pháp dành cho trẻ trước tuổi tới trường

"Lượt chơi và hẹn giờ"

Trẻ nhỏ chơi với nhau thường tranh giành đồ chơi. Hãy dành thời gian để giải thích về việc chia sẻ (phải lặp lại

nhiều lần). Hãy giúp trẻ nhận ra chúng sẽ khiế́n người khác vui vẻ, hạnh phúc như thế́ nào khi nhận được sự chia sẻ đó. Hãy khen ngợi ngay cả những nỗ lực chia sẻ từ điều nhỏ nhặt của trẻ.

Thi thoảng, hãy sử dụng thiế́t bị bấ́m giờ (hoặc đồng hồ hẹn giờ) phát ra tiế́ng kêu báo hiệu lượt chơi của một đứa đã kế́t thúc và đã đế́n lượt đứa khác được chơi.

Cho đi dịp Giáng sinh

Hãy cho trẻ một vài kỷ niệm đáng nhớ về việc không ích kỷ, giúp đỡ những bạn thực sự khó khăn. Hãy là người "đóng vai ông già Noel" và đem quà Giáng sinh đế́n cho một gia đình nghèo khó. Cố gắ́ng kế́t nố́i với một gia đình có con ở tầ̀m tuổi con của bạn. Hãy gợi ý (mà không gây áp lực) con bạn cho đứa trẻ nghèo khó một trong những món đồ chơi yêu thích nhấ́t của chúng. Hãy chỉ cho con thấ́y đứa trẻ kia có ít đồ chơi như thế́ nào, và chỉ cầ̀n một món đồ chơi cũng có thể khiế́n đứa trẻ đó hạnh phúc ra sao.

Nế́u có thể, hãy quan sát và chụp ảnh của đứa trẻ được nhận quà. Sau đó hãy "nhắ́c lại" nhiều lần về việc con bạn khiế́n người khác cảm thấ́y hạnh phúc như thế́ nào. Hãy khen ngợi tính không ích kỷ của con bạn và chỉ ra việc cho đi cũng thú vị như việc đón nhận như thế́ nào.

"Con cảm thấ́y thế́ nào?"

Điều này có thể giúp trẻ nhỏ nhận thức tố́t hơn về cảm xúc của mình, cũng như cảm xúc của những người khác. Hãy sử dụng từ *cảm thấ́y* thường xuyên hơn nữa. Hãy nói "Con cảm thấ́y sao về..." hoặc "Bố́/Mẹ cảm thấ́y..." Khuyế́n khích trẻ sử dụng từ này thường xuyên. Hãy thảo luận về cảm nhận bấ́t cứ khi nào có cơ hội.

Trò chuyện trước lúc đi ngủ

Bầu không khí thư giãn đặc biệt có ích cho việc thảo luận về cảm xúc. Chúng ta đã nêu quãng thời gian trước lúc đi ngủ phù hợp với việc trò chuyện và đặt ra những câu hỏi thú vị đó cho trẻ. Trong tháng này, hãy cố gắng mở rộng thêm ý tưởng để trẻ biểu hiện những cảm xúc cụ thể hơn.

Hãy tự mình bắt đầu bằng cách ngồi xuống mép giường của con bạn, giãi bày rằng bạn cảm thấy như thế nào về những việc diễn ra trong ngày. Hãy quan sát thái độ phản ứng của trẻ. Bằng những câu hỏi, những lời động viên và khen ngợi, hãy khuyến khích trẻ bộc lộ cảm xúc.

Đừng kỳ vọng cảm xúc sẽ tự nhiên như bạn muốn trong những lần đầu trò chuyện. Phải sẵn lòng nói về những cảm nhận của bạn và kiên nhẫn với những biểu hiện của trẻ.

Vấn đề duy nhất khi "trò chuyện trong phòng ngủ" là những ông bố, bà mẹ đôi khi lại mệt hơn con cái.

Một tối nọ, tôi ngồi trên mép giường của con trai, kể cho thằng bé một câu chuyện ngắn, sau đó hỏi thằng bé cảm thấy như thế nào.

Tôi đã quyết định nằm xuống cạnh thằng bé khi nó kể cho tôi nghe một số việc ở trường ngày hôm đó.

Điều tiếp theo mà tôi biết là đã đến sáng và con trai tôi đang đánh thức tôi dậy.

"Bố ngủ ở đây cả đêm. Bố thật buồn cười. Con đang kể cho bố nghe chuyện ở trường và bố chỉ nói "ừ hứ" được vài câu, sau đó bố bắt đầu ngáy. Con dậy và gọi mẹ, nhưng mẹ nói "Cứ để cho bố ngủ. Bố cần ngủ".

--- Richard

Trò chơi "Anh ta cảm thấy như thế nào?"

Hãy kể cho con bạn những cảnh tượng sau và đặt câu hỏi.

- Janie cùng các bạn đang trên ô tô để tới trường mẫu giáo. Emily bắt đầu nói về bữa tiệc sinh nhật của cô bé vào thứ Bảy. Julie nói cô bé thích các chú hề và không thể chờ đến lúc được xem các trò ảo thuật. Jodie nói cô bé thích tấm thiệp dễ thương mà Emily đã gửi. Janie nhận ra cô bé là người duy nhất trên ô tô không nhận được thiệp mời tới bữa tiệc của Emily. Con nghĩ cô bé cảm thấy thế nào?

- Sau khi cùng nhau chơi với chiếc xe tải đồ chơi suốt cả buổi chiều, David quyết định là cậu muốn chơi trò gia đình. Cậu bé muốn làm bố và Jeremy làm con. "Tớ không muốn làm con" Jeremy hét lên, "Tớ muốn làm bố cơ!" "Ờ, mình không muốn chơi với bạn nữa, mình về nhà đây", David tuyên bố. Con nghĩ Jeremy cảm thấy như thế nào?

Hãy nói về những giải pháp có thể cho những tình huống nêu trên.

Phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Giải thưởng "chữ Đ hoa"

Cũng như những phương pháp trao thưởng khác, hãy đưa ra những lời khen ngợi đều đặn, đáng chú ý và kéo dài. Vào bữa tối ngày Chủ nhật (hoặc bất cứ khi nào bạn chọn để trao thưởng), hãy nói: "Ai đang chạy đua tranh cúp "chữ Đ hoa" nhỉ?" Chữ Đ là viết tắt của chữ đồng cảm và mỗi thành viên gia đình nên nghĩ về tuần đã qua, cố gắng nhớ lại những tình huống khi nhận biết được cảm nhận của người khác và đồng cảm tới mức nói hoặc làm gì đó để giúp đỡ người đó, hoặc ít nhất cũng nhận biết được điều người đó quan tâm.

Trò chơi Để ý

Trò chơi này luyện cho trẻ nhìn thấy nhiều thứ ngoài bản thân và ít coi mình là trung tâm hơn. Hãy hình thành thói quen chơi trò "Để ý" khi bạn đi du lịch hoặc khi đến bất cứ nơi nào không quen thuộc cùng với các con. Hãy bảo trẻ nhắm mắt hoặc bịt mắt lại mà không thông báo hoặc cảnh báo trước. Sau đó, hãy yêu cầu chúng miêu tả hết mức có thể căn phòng hoặc cảnh tượng nơi chúng đang ở (tường, ánh sáng, thảm, cây cối, bầu trời...) Trò chơi quan sát và nhận thức những điều ở xung quanh là cách hay để rèn luyện sự nhạy cảm và đồng cảm.

Bài tập hỏi "Vấn đề đó là của ai?"

Điều này sẽ giúp trẻ ít đánh bạn và cẩn thận hơn với hành động bạo lực của bản thân. Bất cứ khi nào bạn nhận thấy sự hiện diện của việc trêu chọc, ích kỷ hoặc chửi rủa, hãy chớp lấy cơ hội để giải thích cho con bạn hiểu hầu hết những người cư xử theo cách đó đều là vì họ bị ai đó khác đối xử không tốt, hoặc vì họ cảm thấy không an toàn. Hãy hình thành thói quen đặt câu hỏi "Con nghĩ tại sao bạn ấy lại làm như vậy?" hoặc "Vấn đề đó là của ai?" Hãy khám phá những khả năng có thể. (Có thể cha mẹ bạn ấy không tốt với bạn ấy. Có thể anh trai bạn ấy đánh bạn ấy. Có thể bạn ấy chưa học tốt ở trường và cần chứng minh bản thân bằng cách thể hiện mình lớn hơn, mạnh mẽ hơn.) Hãy thảo luận những khả năng có thể theo cách đồng cảm và tinh tế.

"Tạo ra cái riêng của mình"

Hoạt động này giúp trẻ thể hiện được những cảm xúc riêng và khuyến khích trẻ sáng tạo. Thay vì mua những tấm thiệp sinh nhật, những tấm thiệp "Chúc mau khỏi bệnh", thiệp mừng Ngày của mẹ..., hãy khuyến khích trẻ tự làm những tấm thiệp của riêng chúng, viết thơ hoặc văn để thể hiện chúng cảm nhận như thế nào về người khác. Hãy *khen ngợi* mọi nỗ lực của trẻ.

Trò chơi tính từ

Trò chơi này hỗ trợ trẻ trong việc định nghĩa những cảm xúc của chúng và tăng khả năng diễn đạt những cảm xúc đó. Cả gia đình hãy cùng nhau lập một danh sách những tính từ miêu tả cảm nhận của người khác. Hãy bắt đầu với những cảm xúc đơn giản, như "vui", "buồn", "giận dữ", "cáu", "xấu hổ" và chuyển sang những tính từ cụ thể và thú vị hơn như "u ám", "bồn chồn", "bối rối", "rung động", "phấn chấn".

Cố gắng liệt kê ít nhất 100 từ trước khi bạn hoàn thành. Hãy giải thích rằng vốn từ giúp chúng ta xác định cũng như diễn đạt được cảm xúc của chúng ta.

Hãy treo danh sách đó ở một nơi dễ nhìn thấy và gợi ý các thành viên trong gia đình mở rộng danh sách bất cứ khi nào họ nghĩ ra một tính từ miêu tả hay hoặc bất cứ khi nào họ cảm nhận được một cảm xúc nào đó chưa được xuất hiện ở danh sách hiện tại.

Phương pháp dành cho trẻ vị thành niên

Nhật ký và thơ

Hãy giúp trẻ diễn đạt, sau đó là khám phá và phát triển khả năng nhanh nhạy. Phải chắc chắn trẻ có một cuốn nhật ký hoặc một cuốn sổ thơ. Bạn cũng nên có một cuốn. Hãy khuyến khích trẻ thể hiện cảm xúc. Dạy trẻ bắt đầu các câu viết trong nhật ký với những từ *Tôi cảm thấy*... Hãy biến việc làm thơ trở thành việc thường nhật, thậm chí là một truyền thống trong gia đình. Nếu bạn viết thơ, và nếu bạn khuyến khích cũng như khen ngợi mọi nỗ lực của con bạn, chúng cũng sẽ học cách yêu thơ. Bởi vì, thơ vừa là *thầy dạy*, vừa là công cụ diễn đạt cảm xúc tinh tế.

Chúng tôi có truyền thống viết thơ tặng Linda vào ngày sinh nhật. Những bài thơ luôn quý hơn bất cứ món quà nào khác. Dưới đây là một số ví dụ (trích đoạn) từ một cuốn sách sinh nhật:

Saren 17 tuổi viết:

MẸ ĐÃ Ở ĐÓ

Con nhớ

Thấy những vết nứt trên trần di chuyển,

Nằm xuống chiếc đệm nước,

Thật mệt với căn bệnh bị xem nhẹ.

Và con thì quá nhỏ.

Nhưng mẹ đã ở đó.

Con ngã xe đạp,

Trầy da vì lớp sỏi.

Nhưng mẹ đã ở đó.

Con thấy chán nản,

Thất vọng, cô đơn - nhưng,

Mẹ đã ở đó.

Con về nhà muộn và thức dậy muộn

Con cãi lại mọi lời mẹ nói

Con lỡ xe buýt

Con hiếm khi nói cám ơn

Nhưng vẫn luôn và mãi luôn

Có mẹ ở bên.

Shawni 16 tuổi viết:

VÒNG TAY MẸ

Con lầm bầm nho nhỏ,

Âm thầm khóc vì những khó khăn

Ngày thêm lạnh, thêm khổ

Tiếng nhạo, tiếng cười ác

Vang vọng mãi trong đầu

Con thấy như tiếng sấm

Rền rền giã không ngưng.

Bàn tay mẹ âu yếm

Khẽ chạm vào tay con

Đem cảm giác thanh bình,

Yên ấm và dễ chịu.

Giọng nhẹ nhàng, êm dịu,

Mẹ thì thầm "lặng im",

Tiếng mẹ tựa tiếng nhung.

Con cựa mình khe khẽ

Trong vòng tay mẹ êm.

Josh 14 tuổi viết:

Ai là người tốt bụng và vị tha,
Và luôn sẵn sàng giúp đỡ?

Ai là người có thể nuôi dạy 9 đứa con
Giữ nhà cửa sạch đẹp,
Và hiế́m khi mấ́t bình tĩnh?

Người đó là mẹ tôi.
Và tôi yêu mẹ rấ́t nhiề̀u.
Người tốế́t bụng, hiề̀n hòa
Chính là mẹ của tôi.

Saydi 12 tuổi viế́t:

NỤ CƯỜI MẸ

Mẹ có thể nói với tôi rấ́t nhiề̀u điề̀u qua nét mặt,

Miệng cười tươi nói mẹ mừng ra mặt.

Mẹ thể hiện cho tôi biế́t mẹ hạnh phúc, lo lắ́ng hay buồ̀n bực

Tức giận, phấ́n khích hay vui mừng cùng cực.

Mẹ cho tôi biế́t tôi đặc biệt, rằ̀ng không có ai giố́ng tôi

Rằ̀ng tôi có thể trở thành ai đó và rằ̀ng tôi tự do.

Tôi thấ́y nụ cười mẹ nổi bật ở những chỗ đông người

Và tôi vui vì mẹ là mẹ của tôi, nhìn thấ́y tấ́t cả những gương mặt ảm đạm

Với nụ cười ngọt ngào tinh tế́, mẹ nói "Mẹ yêu con"

Tôi tự hào mỉm cười đáp lại, vì tôi cũng yêu mẹ.

Jonah 10 tuổi viế́t (khi biế́t Linda bị cảm cúm):

Mẹ như bầ̀u trời xanh cao, như vầ̀ng mặt trời rực rỡ

Chiê´u sáng cuộc đời và giúp đỡ chúng con.

Mẹ giô´ng như cô giáo ở nhà.

Khiê´n cuộc đời con dễ dàng hơn.

Và mẹ con râ´t đẹp

Con yêu mẹ, mong mẹ khỏe hơn.

Yêu mẹ,

Con Jonah

Và để chứng minh là không chỉ trẻ vị thành niên mới biê´t làm thơ, Talmadge 8 tuổi cũng viê´t:

Mẹ như con ngựa đẹp xinh

Luôn luôn làm việc

vì đàn con.

Mẹ tinh tê´ và

Nhạy cảm.

Mẹ có nụ cười ngọt ngào nhâ´t.

Yêu mẹ,

Con Talmadge

T.B. Con yêu mẹ

Và Noah 7 tuổi cũng viê´t:

Mẹ ơi

Mẹ như

Kẹo ngọt

Mẹ đẹp

Như hoa

Mẹ êm

Như nệm

Mẹ là ông già tuyê´t

Và tuyệt như bạn gái.

Chúc mừng sinh nhật, Mẹ!

Bài học cửa sổ gương

Điề̀u này có thể giúp trẻ vị thành niên khái niệm hóa và đánh giá được sự khác nhau giữa việc chỉ quan tâm tới bản thân và quan tâm tới người khác. Hãy cô´ tìm một mẩu kính một mặt (một mặt là gương, mặt kia là cửa sổ). Nê´u bạn không thể tìm thâ´y thì có thể sử dụng một tâ´m kính đơn thuầ̀n cũng được. Hãy chỉ cho trẻ thâ´y khi mặt sau tâ´m kính tô´i màu, nó trở thành tâ´m gương - tâ´t cả những gì bạn nhìn thâ´y chỉ là bản thân mình. Khi mặt sau tâ´m kính *sáng*, bạn có thể nhìn *xuyên qua* nó - bạn nhìn thâ´y những người khác và không chỉ có hình ảnh phản chiê´u của bản thân nữa. Hãy chỉ cho trẻ thâ´y cuộc sô´ng cũng giô´ng như vậy. Khi tâm trí chúng ta u tô´i và chỉ quan tâm tới bản thân, chúng ta sẽ chỉ thâ´y chính mình ("Điề̀u gì là tô´t nhâ´t cho mình?", "Điề̀u đó sẽ ảnh hưởng tới mình như thê´ nào?", "Người này có thể làm gì cho mình?"). Ở dạng thức này, chúng ta thường không hạnh phúc và chỉ biê´t bản thân chúng ta. Nhưng khi chúng ta tỏa sáng và nhìn về phía người khác - cô´ gă´ng lă´ng nghe, cô´ gă´ng nă´m bă´t nhu cầ̀u của họ, v.v... -

chúng ta sẽ "đánh mâ´t bản thân" và thôi lo lă´ng vê` chính mình, thôi cảm nhận vê` cái tôi của mình.

Ba ưu tiên thường nhật

Điê`u này có thể giúp trẻ vị thành niên trở thành những người đặt mục tiêu hiệu quả hơn và đảm bảo chúng sẽ nghĩ vê` những người khác cùng với những mục tiêu và khả năng liên quan tới bản thân. Hãy giúp trẻ hình thành thói quen dành năm phút mỗi buổi sáng để đặt ra ba mục tiêu đơn giản cho ngày hôm đó.

1. Việc quan trọng nhâ´t trẻ có thể làm cho *việc học* ngày hôm đó (bài tập, bài kiểm tra đặc biệt quan trọng...)

2. Việc quan trọng nhâ´t trẻ có thể làm cho *bản thân* ngày hôm đó (ăn ngon, luyện tập, nghỉ ngơi đủ...)

3. Một việc chính con có thể làm cho người khác ngày hôm đó (giúp em trai hoặc em gái làm việc gì đó, đô´i xử tô´t với một người bạn không được nhiê`u người quý mê´n ở trường, khen ngợi một người nào đó...)

Ý tưởng ở đây là khiê´n trẻ suy nghĩ vê` ba ưu tiên đó trong cùng một thời điểm (việc học, bản thân và phục vụ cộng đô`ng). Ba câu hỏi trên giúp trẻ vị thành niên vượt qua được những lo lă´ng và bâ´t an của bản thân. Và hàng ngày thực hiện một việc quan trọng ở mỗi lĩnh vực sẽ cho bạn - những người làm cha làm mẹ - râ´t nhiê`u cơ hội để khen ngợi và động viên trẻ!

Trò chơi Lă´ng nghe-diễn giải-và-thêm cảm xúc

Trò chơi này sẽ giúp cải thiện kỹ năng lă´ng nghe và diễn giải của trẻ. Hãy giải thích với trẻ rằ`ng khả năng lă´ng nghe mà gia đình bạn thực hành trước đó chỉ là bước khởi đâ`u để có thể hiểu được cảm nhận của người khác. Bạn câ`n phải lă´ng nghe, thâ´u hiểu và sau đó cô´ gă´ng hê´t sức để đặt

mình vào địa vị của người khác và tưởng tượng người đó cảm nhận như thế nào.

Sau đó, hãy giới thiệu trò chơi Lắng nghe sau: Một thành viên trong gia đình hỏi một người khác chuyện gì đã xảy ra với người đó ngày hôm nay. Người thứ hai kể lại một số chuyện và người thứ nhất nhắc lại hoặc diễn giải những trải nghiệm đó, tưởng tượng như chuyện đó xảy ra với mình. Sau đó, người thứ nhất phải nói được suy nghĩ của anh ta về việc người thứ hai cảm thấy như thế nào.

Chẳng hạn, James (12 tuổi) lắng nghe Pat (10 tuổi) bằng cách hỏi: "Hôm nay có chuyện gì xảy ra với em?" Pat nói: "Ôi, bọn em có bài kiểm tra toán, và em cứ nghĩ nó dễ, nhưng thầy giáo hỏi rất nhiều câu ở chương mà em không học và gần như chẳng hỏi gì ở chương em học cả!"

James đáp lời: "Vậy là em nghĩ em đã chuẩn bị cho bài kiểm tra, vì em đã học, nhưng em gần như chỉ học một chương, và khi làm bài kiểm tra, hầu như toàn bộ câu hỏi lại ở chương khác - chương mà em không học. Anh cá là em cảm thấy buồn lắm và có lẽ em còn cảm thấy hơi bực mình vì thầy giáo đã 'lừa' em vì không nói cho em biết phải học chương nào".

Thật ngạc nhiên là trẻ rất thích kiểu thảo luận này (một khi chúng được cầm trịch) với anh chị em hoặc với bố mẹ.

Không có cách đào tạo, huấn luyện nào tốt hơn để việc quan tâm được phát thực sự.

Cố tình bỏ một bữa ăn

Điều này có thể giúp trẻ đồng cảm và cố gắng cảm nhận nhu cầu của người khác. Từ năm 8 tuổi và thường sớm hơn, trẻ đã có khả năng nhịn ăn ít nhất một bữa. Với kiểu thảo luận và quan sát mà cha mẹ có thể thêm vào, đây có thể là một trong những trải nghiệm cơ bản và ý nghĩa sớm nhất mà trẻ có được. Hãy nói về cảm giác đói khi đã trải qua, và

về việc chúng sẽ cảm thấy thế nào nếu phải nhịn đói cả một ngày như 1/3 số trẻ em trên thế giới này vẫn phải chịu ôm bụng đói đi ngủ mỗi tối.

Phương pháp này đặc biệt có tác dụng nếu bạn có thể sử dụng số tiền bạn tiết kiệm được khi bỏ một bữa ăn để giúp đỡ những hoàn cảnh khó khăn.

Khi trẻ hiểu được và trân trọng ý tưởng bỏ một bữa ăn để giúp đỡ người khác, chúng sẽ có được sự đồng cảm về mặt sinh lý (cơ thể) - điểm khởi đầu tốt để có được những dạng thức đồng cảm về mặt tình cảm, xã hội và tinh thần sâu sắ́c hơn. Khi bạn nói về việc đói sẽ có cảm giác như thế nào, hãy hỏi trẻ nghĩ người ta sẽ cảm thấy như thế nào khi không có bạn hoặc khi cha mẹ không quan tâm tới họ.

Lòng tốt và sự tử tế

Hiểu rằng tốt bụng và ân cần được ngưỡng mộ hơn khó tính và cứng nhắc. Thiên về thấu hiểu hơn là đối đầu. Nhẹ nhàng, đặc biệt là với những người nhỏ hơn và yếu thế hơn. Khả năng kết bạn và duy trì tình bạn. Tốt bụng. Vui vẻ.

Cô con gái lớn nhất của chúng tôi đã bước sang tuổi 17, trở thành học sinh trung học phổ thông và đang tìm kiếm, cố gắng đưa ra quyết định sẽ nộp hồ sơ vào trường đại học nào. Một hôm, chúng tôi tới thăm một trường cao đẳng nữ sinh và có một trải nghiệm đặc biệt dễ chịu. Khi về, chúng tôi thảo luận cảm nhận của mình và cố gắng xác định điều gì đã khiến chúng tôi thấy ngôi trường này cuốn hút đến vậy và điều gì khiến chúng tôi có cảm giác dễ chịu đến thế.

Khuôn viên trường rất đẹp, có rất nhiều thứ khác nhau, thứ nào cũng thú vị, nhưng không có thứ nào đặc biệt tới mức chúng tôi phải chạm tay vào, và cũng không có thứ nào đặc biệt là nguyên nhân của cảm giác dễ chịu ấm áp mà chúng tôi có.

Sau đó, chúng tôi nhận ra đó chính là sự tử tế, nồng hậu và sự thân thiện của những người chúng tôi gặp ở trường. Có vẻ như lịch sự và vượt ra cả mong đợi để thân

thiện và tốt bụng là truyền thống ở đây. Tất cả mọi người đều chào đón chúng tôi. Tất cả mọi người đều nhường đường, mỉm cười và tiếp xúc bằng mắt với chúng tôi.

Chính cách cư xử trên cả mong đợi ở ngôi trường đó đã gây ấn tượng với chúng tôi (và cả sưởi ấm chúng tôi) hơn bất cứ tiếng tăm về đào tạo hoặc cơ sở vật chất nào.

--- Richard

Tử tế và thân thiện là giá trị nhân văn tuyệt vời. Nó liên quan tới nhiều phần của những giá trị khác, như phần đồng cảm của giá trị *nhạy cảm*, phần táo bạo của giá trị *dũng cảm*, nhưng nó lại là giá trị khác biệt và tách bạch với những giá trị khác. Giá trị này cũng là phần mở rộng của giá trị điềm tĩnh. Trong phần giá trị điềm tĩnh, chúng ta cố gắng dạy trẻ không gây tổn thương và tránh mâu thuẫn. Còn ở đây, chúng ta sẽ dạy trẻ mặt tích cực của việc làm bạn, hành động thân thiện tốt bụng và trở nên lịch sự, nhã nhặn.

Tính thân thiện và hòa nhã cũng có thể áp dụng với *bản thân*. Những trẻ học cách hòa nhã và bao dung với chính bản thân sẽ trưởng thành một cách thoải mái, an toàn hơn và ít căng thẳng hơn.

Sự thân thiện đơn giản (dựa trên những tiêu chí và định nghĩa được đưa ra lúc trước về giá trị của việc có tác dụng *giúp đỡ* người khác và giảm *tổn thương* ở người khác) là một giá trị cốt lõi. Thường thì chỉ cần một hành động tốt bụng đơn giản hoặc một hay hai từ thân thiện cũng có thể thay đổi thái độ và tâm trạng của người khác trong suốt cả ngày - thậm chí lâu hơn.

Trong nỗ lực dạy giá trị tốt bụng và thân thiện cho con cái chúng ta, một lần nữa chúng ta sẽ nhận ra rằng trẻ không phải là những cục đất sét để chúng ta muốn nhào nặn thế

nào cũng được, mà chúng là những cây giố́ng - là bản thân chúng - sẵn sàng nở hoa nếu được tưới tắm, được bón phân và được tiếp xúc nhiề̀u với ánh sáng mặt trời.

Thật thú vị khi lưu ý rằ̀ng dù đã xoay để "nở hoa" một chút nhưng tôi và Richard vẫn là những đứa trẻ rất nhút nhát. 2/3 số con của chúng tôi cũng có xu hướng xấ́u hổ với nhiề̀u mức độ khác nhau và chẳng có đứa nào thoát được cảm giác khó chịu của việc thắc mắc xem bạn chúng ngày hôm đó có đố́i tố́t với chúng hay không. Tôi vẫn nhớ khi còn là một đứa trẻ vị thành niên, tôi xấ́u hổ tới mức thật khó để nhìn vào mắt người khác, chứ chưa nói đế́n nói chuyện với họ.

Một số ký ức tuổi thơ của tôi rất rõ ràng vì chúng là những ký ức đau buồ̀n. Những cảm giác cũng như những lo lắ́ng về̀ việc không có bạn lại là những điề̀u tôi không bao giờ quên. Tôi nghĩ kể những trải nghiệm đó với các con và giải thích rằ̀ng đó là điề̀u hoàn toàn bình thường và tự nhiên đố́i với rất nhiề̀u đứa trẻ chính là điề̀u hiệu quả và hữu ích nhấ́t mà tôi có thể làm. Những trẻ nhận ra tính xấ́u hổ của chúng là điề̀u bình thường sẽ bớt lo lắ́ng về̀ điề̀u đó và khi đã bớt lo lắ́ng, chúng cũng sẽ bớt được chút xấ́u hổ.

--- Linda

Dù sự tử tế́ và thân thiện của con bạn với người khác đạt ở mức độ nào, vẫn luôn có chỗ để cải thiện giá trị quan trọng này của cuộc số́ng.

Một người bạn đã kể cho tôi nghe một câu chuyện để minh họa cho việc cha mẹ có thể tố́t bụng và thân thiện với chính con cái của mình như thế́ nào, và từ đó cải thiện quan hệ cũng như khoảng cách giữa cha mẹ và con cái.

Một hôm, sau khi đi làm về, anh ta chui tọt vào phòng tắ́m "riêng" và thấ́y cô con gái nhỏ Lulu 5 tuổi vốn rấ́t thích lau chùi đang cầ̀m chiếc hộp nước lau chùi trống không đứng cạnh bồ̀n tắ́m, bọt xà phòng tràn cả ra thảm. Anh gầ̀n như đã phản ứng theo cách mà hầ̀u hế́t những ông bố́ bà mẹ khác đề̀u sẽ làm: "Lulu! Con dùng nhiề̀u xà phòng thế́! Con làm hỏng cả tấ́m thảm rồ̀i kìa! Con không bao giờ được làm những việc như thế́ này nữa, biế́t chưa?!"

Nhưng ngày hôm đó, trong anh lại có cảm giác đặc biệt dễ chịu dành cho Lulu và anh đã nói: "Ôi, Lu đang cố́ lau bồ̀n tắ́m cho bố́ đấ́y à?"

Lulu bé nhỏ cúi đầ̀u và nói: "Nhưng bố́ ơi, con dùng nhiề̀u xà phòng quá!"

Khoảnh khắ́c nhẹ nhàng, đầ̀m ấ́m đó đã kế́t thúc bằ̀ng một cái ôm siế́t chặt.

Nế́u như người bố́ nói "Con dùng nhiề̀u xà phòng quá" Lulu chắ́c đã nói, có lẽ là với một chút cay đắ́ng hoặc một chút tổn thương, rằ̀ng "Nhưng bố́, con chỉ đang cố́ lau bồ̀n tắ́m cho bố́ mà thôi!" Đó hẳn sẽ là một thời khắ́c khó chịu lắ́m.

--- Richard

Đôi khi chúng ta không cầ̀n phải nói với con điề̀u chúng đã làm sai. Vì chúng đã biế́t rồ̀i. Nế́u chúng ta tử tế́ và nhẹ nhàng với con, đứng về̀ phía chúng, *chúng* sẽ nói điề̀u đáng ra chúng ta đã nói, khoảnh khắ́c đó sẽ đầ̀m ấ́m và cảm giác đó sẽ đúng đắ́n.

CHỈ DẪN CHUNG

Dạy bằ̀ng cách làm gương. Hãy cho trẻ thấ́y những hình mẫu cụ thể và rõ ràng của tính thân thiện, tố́t bụng và lịch sự.

Trong suốt tháng này, hãy đặc biệt thân thiện và lịch sự với tất cả mọi người, kể cả các con bạn. Hãy sử dụng thật nhiều những từ "làm ơn", "cám ơn" và "xin lỗi". Hãy nói những điều tốt đẹp. Hãy thực hiện phép xã giao Emily Post[(1)] trong mọi việc, từ mở cửa tới giữ ghế cho phụ nữ ngồi xuống bàn theo cách thích hợp và đặc biệt. Hãy cười thật nhiều.

Hãy để ý phản ứng của trẻ. Một khi không còn nghi ngờ là bạn đang thử chúng hoặc đang đóng vai trong một vở kịch nào đó, chúng sẽ bắt đầu bắt chước những gì nhìn thấy ở bạn.

Phải có "điều ước lịch sự và nhã nhặn". Điều này có thể tạo ra không khí đầm ấm và tử tế đặc biệt trong gia đình bạn suốt "tháng" này. Khi bắt đầu tháng này, cả gia đình hãy tập trung lại và thảo luận thế giới này sẽ dễ chịu biết bao khi ai cũng tử tế và nhã nhặn. Hãy bảo trẻ gia nhập "điều ước lịch sự và nhã nhặn" cùng bạn trong cả tháng. Hãy giải thích rằng điều đó có nghĩa là cam kết "làm" và "không làm" sau:

Làm: Lịch sự - nói "làm ơn", "cám ơn" và "xin lỗi", và tìm cơ hội để gia tăng các hành động lịch thiệp.

Mỉm cười và hỏi "Bạn thế nào?" Trông chờ câu trả lời thực sự cho câu hỏi đó và lắng nghe.

Không làm: Không được quát mắng hoặc lên giọng, không được thô lỗ với người khác.

Không chỉ trích, chê bai bất cứ thứ gì - về người khác hoặc chính bản thân. (Không nói "Mình thật ngu ngốc" hoặc "Mình không làm đúng được việc gì hết".)

Hãy thường xuyên nói chuyện về mọi chuyện đang diễn ra thế nào, mọi người cảm thấy ra sao và thật khó để nhớ được, v.v...

Xác định khả năng tốt bụng và thân thiện của con bạn. Phải biết đâu là thách thức đối với mỗi đứa trẻ. Không gì

giố́ng niề̀m vui mà một người có được khi đố́i xử tố́t với những người thực sự cầ̀n và trân trọng nó dù đó chỉ là một hành động nhỏ dành cho một ông già cô đơn nơi góc đường hay một hành động hào hiệp lớn hơn. Tuy nhiên, tố́t bụng và tử tế́ không bao giờ dễ dàng như chúng có vẻ thế́. Một số́ trẻ thể hiện sự bấ́t an của chúng bằ̀ng cách giả vờ thân thiện nhưng lại bắ́t nạt những đứa trẻ khác theo những cách vô cùng độc ác, trong khi những đứa trẻ rụt rè nhút nhát lại dành toàn bộ thời gian để tự hỏi tại sao không có ai yêu thích chúng. Cũng có những đứa trẻ đặc biệt dễ thích nghi và luôn tìm cách để thân thiện và tố́t bụng với những người xung quanh. Hãy cố́ gắ́ng xác định bản tính tự nhiên của con bạn đố́i với việc thân thiện và tố́t bụng ở mức độ nào để bạn có thể biế́t phải bắ́t đầ̀u từ đâu.

Khuyế́n khích trẻ thuộc mọi lứa tuổi nhìn thẳng vào mắ́t đố́i phương khi nói chuyện. Phương pháp này đã được dùng ở chương về̀ dũng cảm, có thể giúp trẻ thể hiện sự quan tâm và thân thiện. Hai đứa con nhút nhát nhấ́t của chúng tôi không thể tiế́p xúc bằ̀ng mắ́t với người lớn. Một đứa hẳn đã quyế́t định từ trước khi sinh ra là nó sẽ không nói chuyện với người lớn (ngoại trừ gia đình và bạn thân) trừ khi đó là một việc vô cùng cấ́p bách. Với những đứa trẻ như vậy, các buổi thực tập trước khi chạm trán với một người lớn hoặc một đứa trẻ mới xuấ́t hiện trong khu phố́ sẽ là điề̀u có ích. Bạn đóng vai người lớn nế́u chúng sắ́p nói chuyện với một người lớn (chẳng hạn như giáo viên mới) và cho trẻ tập nhìn thẳng vào mắ́t bạn và nói những câu đại để như "Rấ́t vui được gặp thầ̀y/cô". Cuộc đố́i thoại sẽ phụ thuộc vào tình huố́ng. Hãy chọn một đứa trẻ khác trong gia đình, hoặc một người bạn để "nghe duyệt" nế́u bạn cầ̀n trau chuố́t một chút trước khi gặp đứa trẻ mới trong khu phố́.

Khuyế́n khích con rủ bạn đế́n nhà chơi. Dù bạn sẽ phải chịu đựng sự ồ̀n ào và bừa bộn, nhưng điề̀u đó lại giúp bạn nhìn thấ́y con bạn tương tác với những người bạn của chúng. Hãy tích cực lắ́ng nghe cuộc trò chuyện của chúng nế́u có thể miễn sao đừng để nó giố́ng như là nghe trộm.

Chúng tôi đã ngạc nhiên khi nghe con nói chuyện với bạn bè. Điều đó giúp chúng tôi hiểu được kiểu suy nghĩ của con và giúp chúng tôi giúp đỡ con trở thành những người bạn tốt hơn. Chúng tôi thậm chí còn vui mừng khi biết về những cơn giận đáng kinh ngạc của bọn nhỏ, như "Về đi! Tao không muốn chơi với mày nữa!"

Dạy con bạn giá trị của quan hệ, không chỉ với bạn bè, mà với cả gia đình. Điều này sẽ giúp trẻ trân trọng hơn nữa quan hệ "máu mủ". Trong vòng vài tháng, hãy dành thời gian để củng cố lại tầm quan trọng của việc có bạn và làm bạn trong mỗi bữa tối. Hãy thúc đẩy và phát triển ý tưởng dù bạn bè bên ngoài rất quan trọng, nhưng những người bạn tốt nhất mà chúng có thể có phải là anh, chị hoặc em chúng (và cả bố hoặc mẹ chúng nữa). Bạn thời thơ ấu có thể đến rồi đi, nhưng những thành viên trong gia đình sẽ bên nhau suốt cả cuộc đời. Tình bạn với những người ruột thịt đó cần phải được nuôi dưỡng và đối xử bằng tất cả sự quan tâm. Bạn thậm chí còn có thể chơi một trò chơi riêng với các thành viên trong gia đình. Khi một đứa trẻ quấy rầy hoặc tranh cãi, hay chửi tục với một đứa trẻ khác theo cách mà nó sẽ không bao giờ nghĩ có thể làm với một người bạn, hãy để đứa trẻ bị chửi tục đó nói từ *bạn* - từ được xem như mật mã đối với đứa trẻ kia - để bắt đầu đối xử với nó giống bạn hơn một chút. Dù điều đó sẽ không phát huy tác dụng ngay lập tức, nhưng nó sẽ giúp tăng nhận thức về việc chúng đang làm. (Trò chơi này cũng có tác dụng với những cha mẹ nói với con bằng những từ không được tử tế lắm và ngược lại.) Bạn thậm chí còn có thể gợi ý rằng khi một đứa trẻ tức giận hoặc thô lỗ với một thành viên khác trong gia đình, thì một đứa trẻ chứng kiến có trách nhiệm tiến về phía đứa trẻ bị "tấn công", đặt tay lên vai đứa trẻ đó và nói: "Không được nói chuyện kiểu đó với một trong những người bạn tốt nhất của anh/chị/em".

Giải thưởng Hoàn chỉnh. Khuyến khích con bạn tìm điều mà chúng thích ở bạn bè chúng và khen ngợi chúng vì điều đó. Vào bữa tối ngày Chủ nhật, chúng tôi trao giải thưởng Hoàn chỉnh cho trẻ có thể nhớ lại và kể về lời khen

hay nhất mà nó dành cho người khác. Hãy sử dụng việc trao giải thưởng để tạo ra một cuộc thảo luận về việc làm thế nào để chú ý đến mọi việc và đưa ra những lời khen cụ thể, chân thành. Hãy nói về việc lời khen có ý nghĩa, tác dụng như thế nào với người được nhận nó.

Phương pháp dành cho trẻ trước tuổi tới trường

Từ "thần kỳ"

Hãy *kích thích* trí tò mò của trẻ nhỏ bằng khái niệm sử dụng những từ lịch sự. Hãy kể cho trẻ nghe bất cứ câu chuyện nào có liên quan đến những từ thần kỳ - câu thần chú, rumpelstiltskin(2) - hay bất cứ câu chuyện nào mà bạn nghĩ ra. Sau đó hãy hỏi con xem có điều gì giống như những câu thần chú *thật sự* không - những từ mà khi chúng được sử dụng sẽ khiến chuyện xảy ra như ý nguyện.

Câu trả lời là có. "Làm ơn", "cám ơn", "xin lỗi", "không có gì" khiến người ta mỉm cười, khiến họ cảm thấy tốt hơn, khiến thế giới trở nên tốt đẹp hơn.

Hãy giải thích khái niệm này vài lần và hãy chuẩn bị cho con bạn những câu nhắc đơn giản "Nhớ sử dụng những từ thần kỳ".

Trò chơi con cá xấu xí

Trò chơi này giúp trẻ nhỏ bắt đầu hiểu được là lòng tốt thực sự có thể thay đổi được *bản chất* của những gì được nhận. Hãy đặt trẻ lên bàn cà phê, lên ghế hoặc lên trường kỷ và để chúng tưởng tượng là chúng đang ở trên thuyền, còn bạn là "con cá xấu xí" bơi xung quanh (trên sàn). Tợp tợp, gầm gừ về phía chúng và nói: "Ta là con cá xấu xí, ta ích kỷ và ta không thích bất kỳ ai!" Hãy khuyến khích trẻ nói điều gì đó kiểu như "Bạn không xấu đâu. Bạn cũng khá xinh mà". Sau đó, lập tức "biến hình" trước đôi mắt của trẻ - mỉm

cười, bình tĩnh và nói “Tôi á? Ôi... Tôi xin lỗi vì đã tợp vê` phía bạn”.

Sau đó, hãy để trẻ nói bạn xâ´u và biê´n hình lại. Khi trẻ đô´i xử với bạn tô´t, hãy tô´t đáp lại. Hãy nói với trẻ chưa đê´n tuổi tới trường rằ`ng người ta cũng giô´ng như con cá xâ´u xí. Nê´u bạn đô´i xử tô´t với họ, họ cũng trở nên tô´t. Nê´u bạn đô´i xử với họ theo kiểu ích kỷ, họ cũng trở nên ích kỷ.

Phương châm của Thumper[(3)]

Hãy cho trẻ một câu phương châm đặc biệt vê` tính thân thiện để chúng có thể nhớ và để bạn có thể sử dụng như một câu nhă´c nhở hay một lời hướng dẫn trẻ. Nê´u có thể, hãy đi xem bộ phim Bambi của hãng Walt Disney (hoặc tô´t hơn cả, hãy thuê video vê` và xem ở nhà). Hãy để ý (và tua lại, nê´u đó là video) câu nói của Thumper “Nê´u bạn không nói được điê`u gì tử tê´ thì đừng nói gì cả”.

Hãy để con bạn học thuộc câu nói đó. Hãy giải thích với chúng rằ`ng không có chỗ dành cho những từ xâ´u hoặc từ không tử tê´ - thà im lặng còn hơn. Tô´t nhâ´t là hãy nghĩ tới những điê`u tô´t đẹp để nói.

Khi có vâ´n đê`, hãy hỏi “Phương châm của Thumper là gì nhỉ?” Hãy để trẻ nhă´c lại câu đó cho bạn và hãy nói với trẻ rằ`ng bạn hi vọng trẻ sẽ làm theo câu nói đó.

Câu chuyện: “Anh hùng đích thực”

Kể câu chuyện này có thể giúp trẻ nhỏ cân nhă´c là tô´t bụng và thân thiện sẽ tô´t hơn mạnh mẽ và khă´c nghiệt. Hãy diễn giải cô´t truyện và phát triển câu chuyện theo cách riêng của bạn:

> Có hai người bạn sô´ng ở một nơi được gọi là Bâ´t Cứ Đâu. Khi họ lớn lên, họ trở thành những người khác nhau

hoàn toàn. Một người trở nên to lớn, mạnh mẽ và có sức siêu mạnh. Người này được gọi là Ông Cơ Bắp. Người còn lại rất thân thiện và tốt bụng, nhưng không có tí sức mạnh nào. Người này được gọi là Ông Lịch Sự.

Năm nọ, có một toán người ngoài hành tinh từ thiên hà xa xôi xuất hiện cùng với con tàu vũ trụ. Những người ngoài hành tinh đáp xuống và đòi được gặp người đứng đầu xứ Bất Cứ Đâu. Họ được đưa tới gặp Ông Cơ Bắp. Ông Cơ Bắp, khi nhìn thấy họ, liền cho rằng họ là những người ngoài hành tinh xấu bụng. Ngay lập tức, ông ta cố gắng đánh nhau với họ, sử dụng sức mạnh của mình để cố gắng trói những người đó lại. Nhưng những người ngoài hành tinh đó lại mạnh hơn Ông Cơ Bắp và họ đã trói ông ta lại. Sau đó họ nói "Đây không phải là người lãnh đạo thực sự của các bạn. Hãy đưa chúng tôi đến gặp ông ta đi".

Lần này, họ được đưa đến gặp Ông Lịch Sự. Ông chào đón những người ngoài hành tinh một cách thân thiện và hỏi xem mình có thể giúp gì. Họ cám ơn ông và nói rằng họ được gửi đến như một "lực lượng thân thiện" của vũ trụ, và được yêu cầu đem tất cả những người không thân thiện, thích chiến tranh về tòa án vũ trụ để giam lại; còn với những người thân thiện và lịch sự, họ chỉ đến để gửi lời chào và lời chúc tốt đẹp nhất. Họ nói rằng họ vui mừng vì xứ Bất Cứ Đâu được dẫn dắt bởi một người như Ông Lịch Sự.

Để trẻ chọn người mà trẻ muốn đối xử tốt

Điều này dạy trẻ nhỏ cảm giác thú vị của việc cho đi. Người đó có thể là người bạn tốt nhất hoặc có thể là người hàng xóm tốt bụng, già cả. Sau đó, hãy đem một đĩa bánh hoặc một bó hoa đến cho họ. Lòng tốt được cùng nhau thực hiện có thể là trải nghiệm đáng nhớ nhất trong đời.

Trò chơi lòng tốt

Có một cách để dạy trẻ nhỏ khái niệm về lòng tốt, đó là chơi trò chơi. Hãy sử dụng những tình huống dưới đây như một bối cảnh thực nghiệm. Sau đó, hãy thêm vào những ví dụ của chính bạn.

Hãy nói: "Bố/Mẹ sẽ kể cho con nghe về một số bạn và con hãy nói cho bố/mẹ biết điều các bạn ấy làm là tốt hay không tốt".

- Timmy được mời tới chơi nhà Rob, nhưng sau khi đến đó chơi được khoảng nửa tiếng, cậu bé đã nói: "Mình chán chơi với cậu rồi. Mình sẽ đến nhà Zachary". Tốt hay không tốt? Tại sao?
- Sarah đang chơi với Jane thì đột nhiên cô bé nói: "Cậu có mái tóc đỏ đẹp thật đấy!" Tốt hay không tốt? Tại sao?
- V.v... - hãy nghĩ ra chuyện của chính bạn.

Phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Giải thưởng Phá băng

Hãy khuyến khích con bạn bắt đầu cuộc nói chuyện và kết bạn mới. Hãy làm một tấm thiệp có chữ "phá băng" trên đó. Sử dụng những "thủ tục" thông thường trong ngày Chủ nhật của những giải thưởng để hỏi ai là người tranh giải Phá băng lần này. Hãy khuyến khích trẻ nghĩ về tuần đã qua và nhớ lại bất cứ lúc nào chúng tự giới thiệu bản thân, bắt đầu một cuộc nói chuyện, kết bạn với bạn mới, v.v... Khen ngợi và khuyến khích mọi nỗ lực của trẻ.

Định nghĩa về lịch sự

Hãy giúp con bạn, đặc biệt là con trai, tiếp nhận mục tiêu về lịch sự. Hãy hỏi trẻ tại sao những lời mời, lời phát biểu lại thường được mở đầu bằng "Thưa quý ông, quý bà"? Hãy hỏi: "Thế nào là quý ông và thế nào là quý bà?" Hãy chỉ ra

rằng lịch sự luôn là dấu hiệu của tôn trọng và khao khát. Hãy hỏi: "Từ *quý* trong *quý ông* có nghĩa là gì? Cứ là đàn ông thì phải lịch sự à? Nam tính và đại trượng phu có phải là lịch sự và hòa nhã không?" Hãy chỉ cho trẻ thấy tất cả những vĩ nhân đều là những người lịch sự và hòa nhã, vì họ ao ước có thể giúp đỡ thay vì gây tổn thương cho người khác.

Thi "nhìn vào mắt"

Điều này cho trẻ cơ hội thực hành nghệ thuật thân thiện khi tiếp xúc trực tiếp bằng mắt. Khi bạn đi đâu đó với con, đặc biệt là tới những nơi công cộng, hãy thi xem ai có thể "nhìn vào mắt" người khác nhiều nhất. Để được tính, bạn cần phải nhìn vào họ cho đến khi họ nhìn lại, sau đó mỉm cười khi bạn bắt được ánh mắt của họ. Hãy đếm những người cười với bạn, và đếm riêng những người không cười. Những người "cười lại" được hai điểm, những người "nhìn lại nhưng không cười" được một điểm.

Một hôm, ở khu mua sắm, chúng tôi tổ chức cuộc thi bắt ánh mắt với ba đứa con (9 tuổi, 11 tuổi, 12 tuổi). Cuộc thi rất gay cấn và mỗi đứa con của tôi đều kết thúc phần thi với số điểm hơn 100.

Sau đó, khi chúng tôi đang lái xe về nhà, Saydi nói: "Thật ngạc nhiên là có rất nhiều người quay mặt đi chỗ khác ngay khi bạn bắt được ánh mắt họ".

Jonah thêm vào: "Đúng thế và họ chẳng thú vị như những người nhìn lại và mỉm cười. Con nghĩ họ là những người hạnh phúc".

--- Richard

Biểu đồ "bạn bè" và thi đua

Điều này sẽ giúp trẻ tập trung vào tính thân thiện và những người bạn mới trong suốt cả "tháng" này. Hãy đặt tên

của từng thành viên trong gia đình trên mỗi cột thẳng đứng trong biểu đồ ở phòng bếp. Hãy thi xem ai có thể gặp được nhiều người mới nhất trong tháng, viết tên những người mới gặp đó vào cột tương ứng của thành viên trong gia đình đã gặp họ. Yêu cầu là phải biết được tên và một yếu tố quan trọng về người mà họ chưa từng gặp trước đây.

Bạn cũng có thể tham gia cuộc thi với các con để nâng cao kỹ năng kết bạn và giao tiếp của bạn.

Dạy con cách ứng phó với sự độc ác

Bạn có thể bảo vệ con trước sự độc ác của những đứa trẻ khác, và làm cho con nhạy cảm hơn để bản thân cố gắng tránh được tính cách (độc ác) đó ở chính con. Dù trêu chọc, xấu tính - độc ác - là điều hiển nhiên ở mọi lứa tuổi, nhưng chúng tôi phát hiện ra nó đặc biệt gắn liền với trẻ lứa tuổi tiểu học. Tính độc ác có thể được xử lý tốt hơn nhiều nếu bạn dạy con hai khái niệm. Thứ nhất, những đứa trẻ xấu tính thường làm việc không tốt chỉ vì bản thân chúng không có cảm giác an toàn. Gần như tất cả những đứa trẻ đó đều đang gặp phải vấn đề ở nhà hoặc đang bị khủng hoảng nhân cách. Độc ác thực ra không phải vấn đề của đứa trẻ đó.

Thứ hai, một đứa trẻ có thể nói với cha mẹ về vấn đề đó, thì việc nói đó cũng đã rất có ích rồi. Dù thật khó để một đứa trẻ học lớp Sáu nói với người hay bắt nạt mình là hành động, sự xấu tính của người đó khiến nó cảm thấy như thế nào, nhưng đôi khi điều đó cũng có tác dụng. Với những trường hợp khó hoặc những trường hợp đặc biệt, bố mẹ và trẻ cần phải gặp đứa trẻ kia và bố mẹ của nó. Dù đôi khi cả bố mẹ và trẻ đều thấy khó chịu, nhưng cuộc gặp này lại có thể đem đến những điều kỳ diệu.

Khi Josh lên 10, thằng bé liên tục bị hai anh em sinh đôi ở cùng lớp trêu chọc. Thường những câu trêu chọc đó đều bắt nguồn từ việc Josh không thích thể thao. Hai anh em sinh đôi là người đứng đầu môn quyền anh,

và mỗi ngày vê` nhà Josh lại bắ t đâ`u nói nó không muô´n đê´n trường vào ngày hôm sau nữa.

Chúng tôi đã cô´ gắ´ng giúp thă`ng bé nghĩ tới những gì có thể nói với những cậu bé kia, sau đó chúng tôi lại cô´ gắ´ng khuyê´n khích con phớt lờ chúng đi. Không cách nào có tác dụng. Chúng vẫn tâ´n công Josh và mọi chuyện ngày càng tệ hơn. Hai anh em sinh đôi kia không chỉ trêu chọc mà còn xô ngã Josh, gọi thă`ng bé là gà và hỏi tại sao thă`ng bé không dám đánh nhau với chúng.

Cuô´i cùng, tôi cũng quyê´t định đã đê´n lúc phải đê´n nhà gặp hai anh em sinh đôi đó cùng với bô´ mẹ chúng. Josh ghét ý tưởng đó. Thă`ng bé câ`u xin tôi đừng đi, khi tôi nói với thă`ng bé là tôi sẽ đi và tôi muô´n thă`ng bé đi cùng, thă`ng bé thực sự hoảng loạn. "Không, không, bô´ ơi. Con hứa là con sẽ không nhắ´c lại chuyện này nữa. Con sẽ tự tìm cách giải quyê´t, bô´ đừng lo".

Nhưng khi đó tôi đã kiên quyê´t là chúng tôi phải đi. Cuô´i cùng, tôi cũng giúp Josh trâ´n tĩnh lại, hai bô´ con tôi đã lái xe tới địa chỉ mà chúng tôi tìm thâ´y trong danh bạ trường.

Đúng như vẫn thâ´y, chỉ câ`n nhìn cha mẹ và gia đình là có thể giải thích được nhiê`u điê`u. Người cha đang trên đường tới câu lạc bộ karate. Ông ta là một quân nhân, kiểu người lực lưỡng và hai cậu con đã bắ´t chước ông ta. Nhưng ông ta lại đáp lại những lo lắ´ng của tôi. Ông ta bắ´t các con xin lỗi Josh và sau đó ba đứa trẻ chơi với nhau một lúc trong khi tôi và ông bô´ nói chuyện.

Sau đó (nhiê`u ngày sau đó), tôi khen ngợi Josh vì đã dũng cảm đi đê´n đó cùng với tôi. Chúng tôi đã nói chuyện với nhau vê` việc tại sao hai cậu bé đó lại hành xử như vậy.

--- Richard

Dù chúng tôi ghét phải thừa nhận, nhưng đôi khi chính *con chúng tôi* lại là người khiế́n đứa trẻ khác khổ́n khổ. Trong trường hợp như vậy, chúng tôi nhận ra vấ́n đề̀ không phải là chúng tôi đã dạy con ích kỷ với người khác. Mà vấ́n đề̀ là chúng tôi đã không dạy con để con đủ tố́t bụng và nhạy cảm với người khác. Có lẽ, chúng tôi còn chưa dạy con đủ tố́t, chưa dạy con rằ̀ng cảm giác của người khác cũng tinh tế́ và quan trọng như sức khỏe của họ. Trong những trường hợp như vậy, chúng tôi chỉ có thể trấ́n an bản thân rằ̀ng không bao giờ là quá muộn.

Một tuầ̀n nọ, tôi phát hiện ra cậu con trai đang học lớp Năm không đố́i xử tố́t với người bạn vẫn sang nhà chúng tôi chơi vì bố́ mẹ cậu bé phải đi làm và thường về̀ muộn vào buổi tố́i. "Con chán chơi với Jared", thằ̀ng bé khẳng định theo cách hiển-nhiên của học sinh lớp Năm. Sau đó là cả một cuộc thảo luận dài về̀ lòng tố́t và sự thân thiện. Khi cuộc thảo luận kế́t thúc, tôi nghĩ là cả hai chúng tôi đề̀u cảm thấ́y thông thái hơn một chút (và có lẽ là trưởng thành hơn một chút nữa!)

--- Linda

Dạy trẻ tìm kiế́m những người bị bỏ rơi

Điề̀u này sẽ giúp mở rộng tầ̀m nhìn của trẻ và giúp trẻ tìm được những cơ hội để thể hiện tình yêu và sự thân thiện. Dù đôi khi điề̀u đó đòi hỏi nhiề̀u sự chín chắ́n, trưởng thành hơn mức trẻ ở lứa tuổi tiểu học có, nhưng đó lại là việc quan trọng để tăng cường nhận thức của trẻ về̀ những người bạn bị bỏ rơi và khuyế́n khích chúng nỗ lực hơn nữa để *gầ̀n gũi* những đứa trẻ này. Một buổi tố́i nọ, chúng tôi đã bảo các con kể tên một vài bạn vẫn bị bỏ rơi hoặc bị các bạn khác trêu chọc. Chúng dễ dàng nghĩ ra được vài cái tên. Chúng tôi đã

yêu cầu các con làm một việc vào ngày hôm sau và báo cáo lại vào bữa ăn tối.

Phương pháp dành cho trẻ vị thành niên

Tổ chức một bữa tiệc tối

Điều này có thể giúp trẻ tập trung vào cách ứng xử, sự lịch sự và thân thiện. Dù có nhiều vấn đề, nhưng một bữa tiệc tối lại là cách tuyệt vời để trẻ tiếp xúc với một tình huống dễ chịu về cách cư xử và giao tiếp. Hãy mời những người mà bạn chắc chắn có thể thúc đẩy sự thân thiện. "Tổng duyệt" (với con bạn) cách ăn uống lịch sự, phương pháp giới thiệu, tiếp xúc bằng mắt trong khi trò chuyện, câu hỏi cần hỏi, v.v...

Nhớ tên

Giúp trẻ nhớ tên những người mà chúng gặp là một ý tưởng hay. Hãy thảo luận với trẻ về tầm quan trọng của tên mọi người. (Từ quan trọng nhất với bất cứ người nào chính là tên của người đó!) Hãy chỉ ra rằng nhớ tên là phần quan trọng trong nghệ thuật kết bạn. Hãy dạy con rằng có hai thủ thuật tốt nhất để nhớ tên. Một là nhắc tên người mà bạn gặp vài lần trong cuộc nói chuyện với người đó. Chẳng hạn "Rất vui được gặp bạn, Joyce. Bạn sống ở đâu nhỉ, Joyce? Joyce này, bạn có anh làm ở Miller không?" Hai là viết lại tên (trong sổ hẹn, sổ ghi chép, sổ lập kế hoạch...) ngay sau cuộc gặp. Vào cuối ngày, hãy nhìn lướt qua cái tên đó một lần nữa, ghép tên với khuôn mặt tương ứng (bạn nhớ được trong đầu) và bạn sẽ nhớ được cái tên đó mãi (hoặc ít nhất cũng là được một thời gian).

Mỉm cười, hỏi, lắng nghe

Hãy giúp con bạn nhớ được "ba chìa khóa của thân thiện". Hãy yêu cầu trẻ nhớ ba từ mà tất cả chúng đều phải học khi còn nhỏ để qua đường an toàn ("dừng lại, quan sát và

lắng nghe"). Hãy nói với chúng rằng có một cụm ba từ đơn giản khác cũng giúp chúng tự nhiên thân thiện và được yêu thích. Cụm từ đó là "mỉm cười, hỏi và lắng nghe". Hãy nói về mỗi từ... nụ cười làm cho ngày tươi sáng hơn như thế nào đối với cả người cho đi và nhận nụ cười đó. Câu hỏi bắt đầu câu chuyện như thế nào và để người khác biết bạn quan tâm tới họ ra sao. Lắng nghe thực sự giúp bạn biết và hiểu về người khác như thế nào - và cả thể hiện cho họ biết bạn quan tâm tới họ ra sao.

Hãy biến "Mỉm cười, hỏi và lắng nghe" thành khẩu hiệu của gia đình bạn trong "tháng" này. Hãy làm mẫu cho con bạn và nói chuyện với chúng về điều này bất cứ khi nào có cơ hội.

Dạy trẻ sự chín chắn

Điều này sẽ giúp trẻ vị thành niên khái niệm hóa vấn đề ích kỷ và trở nên đồng cảm.

Tôi đã từng rất ngưỡng mộ một người bạn cấp ba. Cô ấy lớn hơn tôi một tuổi, vì thế tôi nghĩ (ít nhất là trong tâm trí tôi) cô ấy quá "già" để có thể là bạn thân thực sự. Nhưng tôi đã quan sát cô ấy và đã quyết định là muốn giống cô ấy hơn. Thay vì lo lắng xem cậu bạn nào thích mình hay người khác nghĩ gì về mình, giống như tất cả những bạn bằng tuổi, tôi lại để ý thấy cô ấy luôn tốt với tất cả mọi người, đặc biệt là với cô bạn hơi có vấn đề về thần kinh mà những người khác vẫn đem ra làm trò đùa hoặc phớt lờ. Bất cứ khi nào chúng tôi nói chuyện với nhau, cô ấy cũng khen tôi và hỏi han về cuộc sống của tôi. Tôi không bao giờ có thể bắt cô ấy nói nhiều về bản thân mình được. Cô ấy dường như luôn thực lòng quan tâm tới tất cả mọi người và luôn để ý kéo tất cả mọi người vào cuộc nói chuyện - ngay cả một đứa "lớp dưới" hơi ngớ ngẩn như tôi. Dù không phải là người xinh đẹp hay sành điệu nhất trường, nhưng ai cũng yêu quý cô ấy. Cô ấy dễ

dàng được bâ`u chọn là Thư ký hội học sinh và nhận được danh hiệu "Dễ thành công nhâ´t" dù cô â´y thường vận động cho "đô´i thủ" của mình.

--- Linda

Chúng tôi thường kể câu chuyện này cho các con mình - thường kể tới mức chúng cảm thâ´y cũng quen biê´t cô â´y. Điểm mâ´u chô´t là cuộc sô´ng sẽ trở nên an toàn hơn khi chúng ta có thể nhìn qua cửa sổ cuộc đời mình và nhận thâ´y những nhu câ`u của người khác thay vì để mọi thứ phản chiê´u lên chúng ta như chiê´c gương.

Nhă´c trẻ vị thành niên nhớ rằ`ng để có bạn, câ`n phải làm bạn

Điê`u này sẽ tăng ý thức thường nhật của trẻ vê` tình bạn và sự câ`n thiê´t của tình bạn. Những hành động tử tê´ được suy nghĩ thâ´u đáo như đưa kem cho một người bạn vừa mới mọc răng khôn, hay để một bông hoa nhỏ ngay trước một sự kiện quan trọng trong đời của một người bạn là những khoảnh khă´c sẽ không bao giờ bị lãng quên.

Dạy trẻ rằ`ng bạn có thể học được điê`u gì đó từ tâ´t cả mọi người, kể cả những người "kỳ cục"

Điê`u này giúp "mở rộng" thái độ của trẻ với những người râ´t khác biệt với mình. Trẻ mới lớn thường cảm thâ´y chỉ có thể làm bạn với những người giô´ng chúng. Điê`u đó khiê´n chúng bỏ lỡ một lát că´t lớn của cuộc sô´ng!

Một hôm, sau giờ học thể dục, Kristen (con gái một người bạn ở trường câ´p Hai của tôi) bă´t đâ`u nói chuyện với một cô bé tự nhận mình là "rocker" bă`ng cách mặc quâ`n áo màu đen với kiểu tóc kỳ cục nhuộm màu xanh và vàng cam. Kristen thâ´y cô bé đó nói chuyện râ´t lôi cuô´n và tiê´p tục mô´i quan hệ. Sau một tuâ`n, các bạn của Kristen hỏi: "Tại sao bạn lại

dành thời gian cho con bé đó? Bạn là trưởng nhóm cổ vũ, bạn có tiế ng tăm cầ n quan tâm! Bạn thấ y gì ở con bé đó? Bọn mình đề u sợ con bé đó. Bạn nên cẩn thận!"

Kristen đã nói cho những người bạn thiế u suy nghĩ của mình biế t những gì cô đã biế t được về người bạn mới trong tuầ n qua. Khi 11 tuổi, cô bạn đó đã nhìn thấ y chú giơ súng bắ n chế t bố mình. Mẹ bạn ấ y là người nghiện rượu và ngày nào cô bạn đó cũng phải trở về ngôi nhà khủng khiế p đó. Kristen đã nhận ra cách ăn mặc của cô bạn đó chỉ là để gây sự chú ý. Kế t quả là những người bạn càng thêm tôn trọng Kristen và bao dung hơn với cô bạn kia.

--- Linda

Công bằng và nhân từ

Tuân theo luật, công bă`ng trong công việc và vui chơi. Hiểu hệ quả tự nhiên và quy luật của việc thu hoạch. Hiểu lòng tô´t và lòng vị tha, hiểu sự vô ích (và cả sự cay đă´ng) của việc mang trong mình lòng thù hận.

Công bă`ng và *nhân từ* - những từ này có vẻ quá trừu tượng, đa diện, thậm chí có lẽ còn "sặc mùi" tôn giáo khiê´n trẻ khó có thể hiểu được. Nhưng khi được phân tích dưới dạng thức đơn giản nhâ´t, chúng lại là những giá trị cơ bản trong bâ´t kỳ gia đình nào - những giá trị có liên quan đê´n tâ´t cả mọi việc.

Trong quá trình truyê`n thông cho cuô´n sách này, chúng tôi đã trò chuyện với khán giả được tiê´p sóng trên cả nước. Dù đã thực hiện nhiê`u chương trình tương tự, nhưng khán giả lâ`n này có vẻ hơi khác. Khi đê´n chương trình, chúng tôi đã nhận ra khác biệt đó là gì. Người dẫn chương trình hỏi chúng tôi ră`ng chúng tôi nghĩ điê`u gì là quan trọng nhâ´t để bă´t đâ`u nuôi dạy một gia đình. Chúng tôi nhanh chóng trả lời ră`ng có lẽ điê`u quan trọng nhâ´t là thiê´t lập luật lệ gia đình - ít thôi - từ khi trẻ còn râ´t nhỏ, để chúng biê´t cái gì là thước đo, biê´t có thể kỳ vọng điê`u gì và có ý thức vê` công bă`ng.

Chúng tôi ngạc nhiên là khán giả không đồ ̀ng tình. Một người mẹ giơ tay lên và nói cô â ́y không bao giờ nghĩ đê ́n việc kỷ luật con trai mình, vì giờ con cô â ́y đã cao lớn hơn cô â ́y, và nó có thể đánh lại cô â ́y (biê ́t đâu đâ ́y). Thời gian chúng tôi trò chuyện với những khán giả này thật thú vị. Nhiê ̀u người trong sô ́ họ đã cá nhân hóa những "sản phẩm" của một gia đình không có luật lệ, công bă ̀ng hay nhân từ.

--- Linda

Sự công bă ̀ng và không thiên vị tô ̀n tại ở một gia đình luôn có cả mặt an toàn và thô ́ng nhâ ́t. Bă ́t đâ ̀u từ việc phát triển những luật lệ gia đình rõ ràng và nhâ ́t quán thực hiện tính công bă ̀ng.

Có lẽ hai điê ̀u quan trọng nhâ ́t mà chúng tôi từng học được trong gia đình mình vê ̀ công bă ̀ng và nhân từ lại là hai điê ̀u chúng tôi học được từ cô con gái lớn nhâ ́t trong quá trình trưởng thành của con bé. Bài học đâ ̀u tiên là khi con bé 7 tuổi. Chúng tôi đã cô ́ gă ́ng đặt ra một sô ́ "luật lệ gia đình" cho con bé và đứa em 5 tuổi. Chúng tôi thực hiện dân chủ bă ̀ng cách bảo hai đứa gợi ý vê ̀ các luật lệ. Chúng tôi đã viê ́t lại những gợi ý của chúng vào một danh sách, cùng với những gợi ý của chính chúng tôi và kê ́t quả là chúng tôi đã có 24 luật lệ gia đình, từ "không đánh ai" tới "không thụi ai".

Một ngày Chủ nhật nọ, Saren 7 tuổi vê ̀ nhà sau buổi học thêm ở trường với một gợi ý. Con bé nói: "Bô ́ ơi, mẹ ơi, con nghĩ là chúng ta có nhiê ̀u luật quá. Con thậm chí còn không nhớ được một nửa sô ́ luật đó. Hôm nay, con đã học được là Đức Chúa trời chỉ cho chúng ta 10 luật thôi! Chúng ta câ ̀n phải rút ngă ́n đi".

Chúng tôi đã rút ngă ́n luật. Chúng tôi đã cùng nhau làm việc, lập ra một danh sách năm luật lệ, mỗi luật chỉ là một từ để đứa trẻ nào cũng biê ́t và hiểu được, chúng

tôi còn liên hệ những luật lệ đó với những hình phạt hệ-quả-tự-nhiên và chúng tôi có cảm giác ít nhất mình cũng đã bắt đầu dạy giá trị công bằng trong gia đình. (Luật lệ gia đình cùng những hình phạt gợi ý được liệt kê ở dưới.)

Khoảng ba năm sau đó, cũng chính Saren (lúc này 10 tuổi) đã nhắc chúng tôi nhớ tới một nguyên tắc khác cần phải song hành cùng với công bằng. Lại là một ngày Chủ nhật nữa và con bé lại vừa đi học về. Một trong những cậu em của con bé tức giận với chị mình và đẩy chị ngã. Chúng tôi đang trong quá trình cân nhắc hình phạt là bắt thằng bé vào phòng riêng, nhưng Saren đã để ý thấy nét mặt thằng bé có vẻ hối lỗi vì điều nó đã làm và lo lắng không biết nó có làm đau chị mình hay không. Saren đã nói: "Bố biết không, nếu ai đó đã hối lỗi và muốn xin lỗi, lại hứa sẽ không lặp lại điều đó nữa, thì người đó không đáng bị phạt. Trong Kinh Thánh họ gọi thế là ăn năn".

--- Richard

Tất nhiên là Saren đúng. Một lý do của việc ăn năn là để tránh bị kỷ luật. Và thường thì người ta sẽ học được nhiều từ việc ăn năn hơn là từ việc bị kỷ luật. Hiện nay, năm luật lệ gia đình của chúng tôi đều có các "điều khoản" về ăn năn, tạo cho chúng tôi cơ hội để học hỏi hai kỹ năng khó nhất (và có lẽ cũng là quan trọng nhất) trong cuộc sống, đó là *ăn năn* hoặc hối cải và *tha thứ*.

Giá trị này quan trọng - và liên quan tới hạnh phúc của chúng ta. Những đứa trẻ học cách tuân theo luật, đối xử với người khác công bằng, và vừa biết ăn năn vừa biết tha thứ đều có thể tránh được những cay đắng, thù hận và mặc cảm tội lỗi vốn gắn liền với hình phạt sinh lý và tinh thần - hệ quả của việc không hiểu hoặc không thực thi giá trị công bằng và nhân từ.

CHỈ DẪN CHUNG

Hình thành những luật lệ gia đình đơn giản. Điề̀u này sẽ giúp trẻ biế́t được các giới hạn và hiểu được có thể trông chờ gì ở những luật lệ đó. Tố́t nhấ́t là nên làm việc này trong hai "phiên". Phiên thứ nhấ́t là thảo luận một cách ngắ́n gọn với các con bạn về̀ tầ̀m quan trọng của các luật lệ. Chẳng hạn, Chính phủ có các luật về̀ trộm cắ́p, lừa đảo hoặc gây tổn thương cho người khác. Luật giao thông giúp việc đi lại trên đường an toàn hơn, v.v... Chúng ta cũng cầ̀n có luật gia đình để số́ng hạnh phúc hơn và để tấ́t cả mọi người đề̀u biế́t cầ̀n phải làm gì. Sau đó, hãy yêu cầ̀u trẻ tham gia góp ý. Chúng đề̀ xuấ́t những luật nào? Nhớ ghi chép lại. Sau đó, hãy nói với chúng rằ̀ng bạn (là cha hoặc mẹ, hoặc cha mẹ) sẽ xem xét các luật đó và sẽ tổ chức một phiên họp gia đình khác khi bạn đã sẵn sàng để thảo luận lại với trẻ.

Sau khi bạn (cha mẹ) đã quyế́t định về̀ các luật lệ gia đình, hãy viế́t chúng vào một biểu đồ̀, và tổ chức phiên họp gia đình lầ̀n thứ hai để giải thích những luật lệ đó.

Chúng tôi gợi ý năm luật lệ đơn giản, mỗi luật lệ chỉ là một từ để trẻ có thể hiểu và nhớ được dễ dàng:

- HÒA BÌNH (không đánh nhau, không đấ́m đá, không cãi lộn, không mè nheo...)
- MÓC TREO (làm bảng móc treo tường cho từng đứa trẻ, mỗi bảng móc có bố́n móc - một là *việc nhà*, một là *bài tập*, một là *luyện tập* (nế́u trẻ đang học một loại nhạc cụ nào đó) và một là *việc buổi tố́i* (dọn phòng, đánh răng, đi ngủ đúng giờ). Luật đề̀ ra là mỗi ngày phải treo được một móc.
- XIN PHÉP (không được đi đâu, không được mời ai tới chơi... mà không xin phép)
- NGĂN NẮ́P (phòng ố́c gọn gàng, bản thân sạch sẽ)

- NGHE LỜI (làm theo điều bố mẹ nói)

Hãy thảo luận xem mỗi luật lệ sẽ khiến các thành viên gia đình hạnh phúc hơn thế nào.

Trao phần thưởng khi tuân thủ luật lệ và đưa ra kỷ luật nếu vi phạm luật lệ. Điều này giúp trẻ học được nguyên nhân và kết quả, đồng thời hiểu được vấn đề cốt lõi của công bằng.

Khuyến khích hệ thống "trả lương" cho các móc treo bằng cách thưởng thêm cho mỗi luật lệ mà trẻ làm tốt trong suốt cả tuần (hòa bình, xin phép, yêu cầu, nghe lời). Phải điều chỉnh hệ thống "lương" thưởng cho phù hợp với độ tuổi và nhu cầu của các con bạn.

Hình phạt chính dành cho việc không tuân thủ năm luật lệ gia đình chính là không được nhận giải thưởng. Vào ngày trả lương, hãy khen ngợi trẻ làm tốt và cơ bản phớt lờ (thay vì chê trách) trẻ làm không tốt.

Một số luật lệ cần có những hình thức kỷ luật cụ thể. Những hình thức kỷ luật đó được xem như là "hệ quả tất yếu". Một số ví dụ và gợi ý:

- HÒA BÌNH: Như đã thảo luận lúc trước, hãy dành ra một chiếc ghế để làm "ghế ăn năn", là nơi để những đứa trẻ đánh nhau hoặc cãi nhau phải ngồi cho tới khi chúng có thể nói cho bạn biết chúng (chứ không phải đứa còn lại) đã làm sai điều gì.

- XIN PHÉP: Nếu trẻ làm việc gì hoặc đi đâu đó mà không xin phép thì câu trả lời sẽ là "không" vào lần tới để nhắc trẻ nhớ.

- NGĂN NẮP: Các thành viên khác trong gia đình nhặt đồ và ném lên giường của người đó. Tối hôm đó, người đó cần phải cất dọn.

- NGHE LỜI: Tạo "câu thần chú" làm ơn. Khi bạn nhờ trẻ làm việc gì đó, hãy nói *làm ơn*. Phản ứng tất yếu của trẻ thường là "Vâng thưa bố" hoặc "vâng thưa mẹ". Khi trẻ không nghe lời hoặc quên từ phản ứng, hãy nói "Chúng ta bắt đầu lại nào". Hãy hỏi lại trẻ, nhấn mạnh từ *làm ơn*. Nếu trẻ vẫn không nghe lời và vẫn không nói "vâng, mẹ" thì hãy yêu cầu trẻ quay về phòng đóng cửa lại và suy nghĩ.

Thêm các điều khoản/quy định về "ăn năn". Đây là cơ hội tốt để dạy trẻ những giá trị (và kỹ năng) có sức mạnh to lớn như xin tha thứ và tha thứ. Một khi các luật lệ gia đình đã được hình thành, cùng với thưởng và phạt, hãy thêm nguyên tắc ăn năn vào. Hãy dạy trẻ nhỏ rằng ăn năn bao gồm việc nói bạn rất tiếc về một việc cụ thể nào đó, xin tha lỗi và hứa sẽ không bao giờ lặp lại việc đó nữa.

Cố gắng sử dụng ăn năn thay vì kỷ luật bất cứ khi nào có thể. Hãy để trẻ tránh ngồi ở ghế ăn năn nếu chúng đã hối lỗi với nhau, hoặc tránh bị "nhốt" vào phòng nếu chúng đã nói xin lỗi vì không nghe lời và nhanh chóng sửa sai.

Làm gương. Hãy thể hiện rằng công bằng và nhân từ là hai giá trị *của bạn*. Bạn cũng đang cố gắng học cách ăn năn và tha thứ. Khi bạn mắc sai lầm, mất bình tĩnh, không hoàn thành một trách nhiệm nào đó của mình liên quan tới con cái, v.v..., hãy xin con tha lỗi một cách chân thành.

Hãy cố gắng để con nhìn nhận bạn là một người đang thực sự nỗ lực để trở nên tốt hơn chứ bạn không phải là người hoàn hảo.

Công bằng và nhất quán, nhưng cũng dịu dàng và nhân từ. Một lần nữa, hãy dạy giá trị này bằng cách làm gương. Bạn cố gắng để hành vi đáng được khen ngợi và hành vi đáng bị kỷ luật không bị bỏ qua. Hãy cố gắng nhất quán. Luôn lựa chọn ăn năn và tha thứ trước tiên, còn kỷ luật

là giải pháp*cuối cùng* (hãy thể hiện sự tiếc nuối của bạn nếu kỷ luật là điều cần thiết).

Phương pháp dành cho trẻ trước tuổi tới trường

Lần lượt

Hãy bắt đầu hình thành ý tưởng về công bằng. Một trong những từ đầu tiên mà trẻ chập chững biết đi nên học là từ *lượt*. Trẻ hai tuổi (hoặc chưa đến hai tuổi) có thể hiểu được dạng thức cơ bản của chia sẻ. Hãy giúp trẻ chia lượt ngắn khi chơi đồ chơi và sau đó nói "Đến lượt Jamie" khi trẻ chuyển món đồ chơi cho trẻ khác. Sau đó, hãy giúp trẻ quan sát và chờ đợi một lúc cho tới khi lại đến lượt chúng.

Hãy khen ngợi trẻ mỗi khi chúng nhường lượt cho trẻ khác. Như đã đề cập lúc trước, một số thiết bị đếm thời gian có thể giúp cho việc chia lượt hiệu quả hơn.

Chơi một cách thân thiện

Hãy giúp con nhận ra rằng chúng có thể vui hơn và chơi *lâu hơn* với món đồ chơi nếu học cách *thân thiện hơn* và chơi cùng với người khác món đồ chơi đó. Khi trẻ học cách chia sẻ và chơi lần lượt, bạn có thể giải thích với chúng rằng đôi khi thay vì mỗi người lần lượt chơi với một thứ gì đó, chúng có thể chia sẻ bằng cách *cùng nhau* chơi một món đồ chơi. Hãy minh họa điều này cho trẻ theo những cách mà bạn có thể nghĩ được. Chẳng hạn, với một quả bóng, mỗi đứa trẻ có thể tung hứng hoặc chơi trò ném bóng một mình, nhưng cả hai cũng có thể chơi trò ném bóng - bắt bóng! Hoặc với búp bê: Mỗi một đứa có thể giữ búp bê và chơi một mình, nhưng cả hai có thể cùng chơi trò chơi thú vị là gia đình với búp bê làm con.

Ghi nhớ đơn giản

Đây là một cách tô´t để giúp những trẻ lớn ghi nhớ vê` sự chia sẻ-quan tâm-cân bă`ng. Hãy giải thích cho trẻ và minh họa bă`ng một bài thơ đơn giản hoặc một câu hát ru. Sau đó hãy nói với trẻ ră`ng có ba từ giúp *mọi người* vui vẻ hơn. Ba từ đó là *chia sẻ, quan tâm* và *cân bă`ng*. Hãy nói cho trẻ biê´t mỗi từ có nghĩa là gì, và xem trẻ có thể nhớ được cả ba từ không.

Kỷ luật

Nghe lời và công bă`ng câ`n phải gă´n kê´t chặt chẽ với cách bạn kỷ luật con cái. Cha mẹ câ`n phải tự mình đưa ra quyê´t định vê` phương pháp kỷ luật, nhưng có thể áp dụng một sô´ nguyên tă´c:

- Trẻ nên bị kỷ luật riêng thay vì ở nơi công cộng.
- Trẻ sẽ lặp lại các hoạt động thu hút sự chú ý. Chính vì thê´, mâ´u chô´t là phải quan tâm hơn tới việc làm đúng thay vì làm sai. Khen ngợi hào phóng và rộng rãi cho việc làm đúng, và âm thâ`m, tự động kỷ luật cho việc làm sai.
- Trẻ nên được biê´t lý do ẩn sau những luật lệ mà chúng được kỳ vọng là sẽ tuân thủ, và nên hiểu nghe lời theo nghĩa là tuân theo luật chứ không phải là vâng lời.
- Trẻ tìm thâ´y sự an toàn trong hình thức kỷ luật nhâ´t quán, có thể đoán định được.
- Kỷ luật câ`n được xem như một cách dạy sự thật.
- Chỉ được áp dụng hình thức kỷ luật khi luật lệ bị vi phạm/phá vỡ. Khi trẻ đưa ra những quyê´t định sai lâ`m trong những lĩnh vực mà luật lệ không quy định, hình thức kỷ luật mà chúng nhận được câ`n phải là hệ quả tâ´t yê´u của những lựa chọn sai lâ`m đó. (Nê´u trẻ quên áo khoác, trẻ sẽ bị lạnh và không câ`n bị kỷ luật nữa.)

Phương pháp dành cho trẻ lứa tuổi tiểu học

Trô`ng cây

Hãy dạy trẻ quy luật thu hoạch. Điê`u này giúp hình thành một phép ẩn dụ và một minh họa để bạn có thể lặp lại những nguyên tắ´c vê` công bă`ng và nguyên nhân - kê´t quả. Hãy trô`ng một vườn cây nhỏ. Nê´u không thể, hãy trô`ng một cây thôi. Hãy để trẻ chịu trách nhiệm chăm sóc một cây cụ thể nào đó, hoặc một "vụ mùa" nào đó. Nói với trẻ ră`ng tưới nước, că´t cỏ sẽ giúp cây cao lớn, còn bỏ mặc, cây sẽ héo úa, còi cọc hoặc bị chê´t. Nhă´c nhở và hỗ trợ, nhưng để trẻ chủ động và để quy luật vê` thu hoạch, vê` nhân quả và vê` hệ quả tự nhiên tâ´t yê´u phát huy tác dụng.

Sau đó, hãy sử dụng kinh nghiệm để chứng minh ră`ng trên thê´ giới luôn tô`n tại "công bă`ng tự nhiên" và để giải thích những việc khác. Chẳng hạn, nê´u chúng ta tô´t bụng, những thứ khác sẽ "phát triển" và đem lại "quả ngọt" cho chúng ta. Nê´u chúng ta quan tâm tới những thứ của mình, những thứ đó sẽ tô`n tại lâu hơn. Nê´u chúng ta bỏ mặc mọi thứ - bỏ mặc người khác - chúng hoặc họ sẽ không làm tô´t, và sẽ không đem lại cho chúng ta bâ´t cứ niê`m vui, hạnh phúc nào.

Trò chơi Trời và Mây

Điê`u này giúp trẻ trong những năm đâ`u lứa tuổi tiểu học hiểu được là chúng có thể khiê´n bản thân hạnh phúc hoặc khô´n khổ tùy thuộc vào khả năng ăn năn và tha thứ của chúng. Lâ´y giâ´y thủ công, că´t một hình mặt trời màu vàng và một đám mây màu đen, cùng với hai hình người que được dán tên Billy và Eddy. Hãy đặt Billy và Eddy lên bàn hoặc lên sàn và kể lại những tình huô´ng sau. Để trẻ đặt hình mặt trời lên trên đâ`u đứa trẻ sẽ hạnh phúc vì hành động của mình và hình đám mây lên đứa trẻ mà hành động của nó sẽ khiê´n nó buô`n.

- Một cậu bạn ngáng chân Eddy lúc ở trường. Eddy tức giận cậu bé kia cả ngày và liên tục tìm cách để "trả thù" cậu ta. (Đám mây.)

- Billy mở ngăn kéo của chị và lấy một số chiếc bút chì. Sau đó, cậu bé cảm thấy việc đó không hay và đem đặt những chiếc bút chì trở lại và nói xin lỗi chị. (Mặt trời)

- Eddy bị một cậu bé khác ném bóng trúng vào lưng. Eddy đột ngột bị đau và cảm thấy tức điên lên, nhưng sau đó Eddy tiến về phía cậu bé kia và nói với cậu ta rằng mình không sao và rằng Eddy biết cậu ta không cố tình. (Mặt trời.)

- Billy để giày của mẹ ở ngoài, con chó đã nhai một chiếc. Không ai biết cậu là người đã bỏ giày ra ngoài, vì thế cậu đã giữ bí mật và không ăn năn hoặc không nói với bất kỳ ai. (Đám mây.)

- V.v... - nghĩ ví dụ của riêng bạn.

Câu chuyện so sánh: Nhà Smith và nhà Jones

Giúp trẻ nhỏ muốn có luật lệ gia đình và muốn sống theo luật lệ.

Hãy vẽ (hoặc để trẻ vẽ) lên bảng đen hoặc lên một tờ giấy lớn hình hai ngôi nhà cùng kích thước, kề bên nhau. Sử dụng bản vẽ như vật hỗ trợ hình ảnh, kể câu chuyện sau theo ngôn ngữ của riêng bạn.

"Gia đình nhà Smith sống trong ngôi nhà này *(chỉ vào một trong hai ngôi nhà)*. Họ có một con trai tên là Steve và con gái tên là Sue. Họ không có luật lệ gia đình. Họ không phải xuống ăn tối vào một thời gian cố định nào, cũng không phải đi ngủ vào một thời điểm cụ thể nào. Họ không cần phải dọn đồ chơi; không cần phải quan tâm tới bố và mẹ; có thể xem ti vi vào bất cứ lúc nào họ muốn. Còn trong ngôi nhà này *(chỉ vào ngôi nhà còn lại)* là gia đình nhà Jones.

Gia đình này có cậu con trai tên Jimmy và cô con gái tên Janie. Họ có luật lệ gia đình, bọn trẻ biết chúng sẽ bị kỷ luật nếu vi phạm luật lệ.

Giờ hãy tưởng tượng chúng ta có thể nhìn vào trong mỗi ngôi nhà và xem được chuyện gì đang diễn ra. Trước tiên hãy nhìn vào nhà Smith. Hãy nhìn phòng của Steve và Sue. Trông như là chuồng lợn. Chẳng có gì được dọn dẹp cả; mọi thứ đều bày bừa trên sàn. Nhưng Steve và Sue đâu? À, Sue đang xem ti vi. Bài tập về nhà của cô bé vẫn chưa được làm. Sáng mai cô bé sẽ hối hận khi cô giáo hỏi bài mà không biết câu trả lời. Steve thì đang chơi với bạn ở cạnh hàng rào. Mẹ cậu bé gọi cậu bé vào ăn cơm, nhưng cậu không vào. Giờ thức ăn đã nguội ngắt và nhão nhoét. Nhìn kìa, mặt Steve bị trầy xước vì đánh nhau giành đồ chơi với Sue. Họ thậm chí còn không có luật chống lại việc đánh nhau.

Giờ cùng nhìn vào nhà gia đình Jones xem. Quần áo và đồ chơi của cả Jimmy lẫn Janie đều gọn gàng, sạch sẽ, vì gia đình họ có luật lệ về điều đó. Tất cả các thành viên trong gia đình họ đều ngồi ăn tối với nhau, vì họ có luật về việc đó. Jimmy và Janie đều làm bài tập trước khi ăn tối, vì họ cũng có luật cho việc đó. Sau khi ăn xong, hai anh em có thể chơi và không cần lo lắng về việc chưa làm bài tập".

Hãy cá nhân hóa câu chuyện bằng cách thêm những việc có liên quan tới gia đình bạn. Sau đó, hãy kéo trẻ vào một cuộc thảo luận dựa trên những câu hỏi sau: Luật lệ tốt hay xấu? Chúng khiến chúng ta hạnh phúc hay đau khổ? Chúng ta có nên giống nhà Smith không? Người lớn có cần phải tuân thủ luật không? Kể một số luật quốc gia của chúng ta? Kể một số luật ở cộng đồng chúng ta? Kể một số luật gia đình chúng ta? Mỗi luật đó khiến chúng ta hạnh phúc như thế nào?

Đổi vai

Điề̀u này sẽ giúp trẻ nhìn nhận vấ́n đề̀ từ góc độ của bạn và ngược lại.

Khi nảy sinh bấ́t đồ̀ng nghiêm trọng liên quan tới việc tuân thủ một vấ́n đề̀ cụ thể nào đó, hãy ngồ̀i xuố́ng một lúc, để mọi chuyện bình tĩnh lại, sau đó hãy bảo trẻ giả vờ làm bố́ hoặc mẹ, còn bạn làm con. Hãy dựng kịch cho trẻ. Hãy bảo trẻ nói tại sao trẻ lại muố́n bạn (đang là con) làm (hoặc không làm) một việc cụ thể nào. Sau đó hãy bắ́t đầ̀u trò chơi.

Hãy là một đứa "con" có sức thuyế́t phục. Phải đóng thật tố́t vai của mình và làm cho "cha mẹ" bạn giải thích cho bạn biế́t tại sao họ lại muố́n bạn nghe lời.

Một số́ trẻ đóng vai tự nhiên hơn những trẻ khác, nhưng tấ́t cả trẻ đề̀u có thể học được thủ thuật này và nó thường rấ́t hữu ích.

Phẩm màu trong nước

Một giọt phẩm màu có thể minh họa cho mố́i thù nhỏ khiế́n chúng ta khố́n khổ như thế́ nào.

Chúng tôi có hai cậu con, một 7 tuổi, một 9 tuổi có thời kỳ rấ́t thích phẩm màu. Chúng thích biế́n sữa thành màu xanh da trời và trứng thành màu xanh lá cây. Không may là chúng cũng thích nhuộm màu nhiề̀u thứ khác, không chỉ đồ̀ ăn.

Sự thích thú này xảy ra trong đúng tháng chúng tôi đang cố́ gắ́ng dạy chúng giá trị tha thứ và nhân từ. Một trong những cậu con trai của chúng tôi đã ôm mố́i hận với người bạn đã nói điề̀u gì đó ích kỷ với nó vài tuầ̀n trước đó.

Tôi lấ́y một chai nước sạch, trong và nói với các con trai tôi rằ̀ng cái chai này tượng trưng cho cảm xúc và

niềm vui trong cuộc sống. Sau đó, tôi nhỏ một giọt phẩm màu đỏ vào chai nước, và chúng tôi quan sát toàn bộ chai nước dần chuyển sang màu hồng. Sau đó, chúng tôi nói về lòng thù hận, một chút hận thù có thể khiến chúng ta cảm thấy tồi tệ như thế nào. Chúng tôi cũng nói về "chất độc" như một phép ẩn dụ khác. Sau đó chúng tôi đã nói về việc tha thứ.

--- Richard

Phương pháp dành cho trẻ vị thành niên

"Biên niên sử Narnia"

Hãy giới thiệu cho những đứa con đang tuổi lớn của bạn tác phẩm văn học trẻ có lẽ là xuất sắ́c nhất trong bộ truyện 7 tập về chủ đề công bằng và nhân từ của C. S. Lewis, bộ truyện "Biên niên sử Narnia"[(1)] để dạy trẻ những nguyên tắ́c công bằng và nhân từ theo cách rõ ràng mà thú vị. Cuốn sách đầu tiên *Sư tử, phù thủy và cái tủ áo* trong bộ truyện đặc biệt thích hợp với chủ đề này. Trẻ từ 12 tuổi trở lên thường dễ bị cuốn hút khi đọc.

Câu chuyện: Olga và hòn đá

Hãy khuyến khích trẻ vị thành niên sắ́p xếp mọi thứ trong cuộc sống thay vì bỏ mặc và phớt lờ vấn đề bằng cách kể cho chúng câu chuyện sau:

> Ở một nước nọ có một người phụ nữ tên là Olga. Cô này đã phạm phải một tội nghiêm trọng. Helga, bạn của Olga, là một người hay buôn chuyện và lúc nào cũng cho là mình đúng đã khuyên Olga nên tìm đến nhà hiền triết già sống ở trên đồi và hỏi ông ấy cách ăn năn. Helga cùng đi với cô.

Khi họ đế´n nhà của nhà hiề`n triế´t, ông đã lă´ng nghe lời thú tội của Olga, bảo cô ra vườn nhà ông và đem vào cho ông một viên đá thật to. Olga làm theo lời ông bảo. Trong lúc cô ra vườn, nhà hiề`n triế´t nhìn Helga và nói: "Trong khi chờ đợi, cô có thể giúp tôi cầ`m chiế´c túi này và nhặt tấ´t cả những viên đá nhỏ mà cô có thể tìm thấ´y và đem đế´n đây cho tôi được không?" Helga càu nhàu, nhưng vẫn đi.

Khi cả hai người phụ nữ đã quay lại - Olga oằ`n mình dưới sức nặng của hòn đá to, còn Helga xách một túi đá nhỏ - nhà hiề`n triế´t nói: "Giờ ta sẽ dạy cho các cô về` ăn năn. Olga, hãy đặt hòn đá to đó về` đúng chỗ cô đã lấ´y. Helga, hãy đặt những viên đá nhỏ lại đúng chỗ của chúng lúc trước - không được đặt nhầ`m chỗ các viên đá với nhau".

Hãy thảo luận câu chuyện đó. Hãy hỏi tại sao những sai lầ`m nhỏ cũng cầ`n phải được điề`u chỉnh ngay, càng nhanh càng tố´t.

Khi số´ng ở London, chúng tôi đã đưa các con đang tuổi lớn của mình đi xem vở nhạc kịch *Những người khố´n khổ* dựa trên cuố´n tiểu thuyế´t kinh điển của văn hào Victor Hugo. Câu chuyện xoay quanh mâu thuẫn giữa công bă`ng và nhân từ. Jean Valjean, một tù nhân và đã bị kế´t tội, đã được cải tạo giáo dục lại bởi lòng nhân từ và trắ´c ẩn của một giám mục. Ông đã trở thành một người đóng góp, một người giúp đỡ và một người cho đi. Javert, trước là cai ngục, sau là cảnh sát và quan tòa, chỉ tin vào dạng thức sắ´t đá, không rộng lượng của công bă`ng và luôn tìm cách để tố´ng giam Jean Valjean.

Sau khi rời nhà hát, chúng tôi vẫn còn cảm nhận được dư vị của âm nhạc và thông điệp của vở kịch. Sau đó, cậu con trai 13 tuổi của tôi đã nói một điề`u còn giá trị hơn hế´t thảy. Thă`ng bé đã quan sát được: "Giờ con đã hiểu luật pháp và công

bằng có thể kinh khủng như thế nào nếu không có nhân từ và thứ tha".

Thảo luận: "Chấp nhận công bằng, cho đi nhân từ"

Điều này sẽ giúp những trẻ vị thành niên lớn hơn một chút nhận thấy tầm quan trọng của cả hai giá trị và mối quan hệ giữa hai giá trị đó. Vào một thời điểm thích hợp, hãy hỏi trẻ xem chúng thích nhận được cái gì hơn - công bằng hay nhân từ. Hãy cố gắng biến điều đó thành một cuộc thảo luận để tất cả đều có thể hiểu rằng công bằng là điều chúng ta nên chuẩn bị để tiếp nhận - vì công bằng cuối cùng cũng sẽ xuất hiện, dưới dạng thức nào đó, không sớm thì muộn. Đó là quy luật thu hoạch, quy luật nhân và quả. Hãy thảo luận câu nói sau của Emerson:

Nguyên nhân và kết quả là hai mặt của một sự việc. Mọi bí mật đều được tiết lộ, mọi tội ác đều bị trừng phạt, mọi điều tốt đều được tưởng thưởng, mọi sai lầm đều được điều chỉnh, lặng lẽ và chắc chắn... nguyên nhân và kết quả, cách thức và mục đích, hạt mầm và trái ngọt, không thể bị xem thường, vì kết quả vốn đã bùng phát từ nguyên nhân, mục đích đã tồn tại sẵn trong cách thức, trái ngọt có trong hạt mầm.

Sau khi thảo luận công bằng, hãy chuyển sang thảo luận về nhân từ. Hãy giải thích rằng với công bằng chúng ta nên *chấp nhận*, còn với nhân từ chúng ta cần phải *cho đi*. Đừng quan tâm tới việc khiến người khác phải "trả giá" cho những sai lầm của họ. Đừng ôm lòng thù hận hay đừng sẵn sàng gây chuyện đánh nhau. Hãy thảo luận xem những xu hướng này khiến chúng ta trở nên không bao dung và đầy căm thù như thế nào, cũng như khiến chúng ta tự đầu độc bản thân và tương lai của mình ra sao.

Chia sẽ ebook : http://downloadsachmienphi.com/
Tham gia cộng đồng chia sẽ sách :

Fanpage : https://www.facebook.com/downloadsachfree
Cộng đồng Google : http://bit.ly/downloadsach