

Michele Borba



25

Vấn đề về Tình Bạn

& Cách giải quyết
Giáo Dục Tâm Lý cho trẻ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

NHỮNG NHẬN XÉT VỀ SÁCH CỦA MICHELE BORBA.



No More Misbehavin' (Cư xử đúng đắn).

“Michele Borba đưa ra lời khuyên thẳng thắn, phù hợp với thực tiễn và rất sâu sắc, nó có thể mang lại kết quả ngay lập tức”.

--Sally Lee, Tổng biên tập Tạp chí Parents.

“Đây là cuốn sách chứa đựng những phương pháp rèn luyện hay nhất mà bạn cần để nuôi dạy con mình.”

--Trích từ Lời Nói Đầu của Jack Canfield,
đồng tác giả.

*Chicken soup for the Soul và
Chicken Soup for the Parent Soul.*

“Cuốn sách này rất thực tiễn, sâu sắc và nhạy bén, có thể hỗ trợ các bậc cha mẹ giúp đỡ con mình cải thiện cách cư xử cho gia đình khỏe mạnh và hạnh phúc. Thật là một đóng góp đáng giá”.

--Alvin Rosenfeld, Thạc sĩ tâm lý và đồng tác giả,
The over-schedule Child (Đứa trẻ quá tải.)

“Đây là bộ công cụ để giải quyết những vấn đề Cư xử hoàn hảo nhất mà tôi từng thấy, một cuốn sách kinh điển dành cho các bậc cha mẹ và giáo viên, rất hữu hiệu và thực tiễn.”

--Annie Leedom, Nhà sáng lập và Chủ tịch của
www.parentingbookmark.com

“Dựa trên những ý niệm cũ rằng những đứa trẻ cư xử tốt hạnh phúc hơn những đứa không có điều đó, No More Misbehavin’ chỉ ra cho những bậc làm cha mẹ cách biến tình yêu thành hành động với kế hoạch từng bước một để loại bỏ những cư xử xấu. Thật tuyệt!”.

--Alaine Hightower, đồng tác giả với Betsy
Riley trong bộ sách gia đình,
*Những Cách Thức Vui Nhộn
Và Dễ Dàng Để Quản Lý Quỹ Thời Gian,
Xây Dựng Giao Tiếp Và Chia sẻ
Trách Nhiệm Hàng Tuần*

“Cuốn sách mới của Michele Borba cung cấp cho các bậc cha mẹ những chiến lược cách tân để giải quyết những cư xử đầy thách thức của trẻ. Những đề xuất của bà rất thực tế, hiệu nghiệm và dễ áp dụng. Tất cả những ai mong muốn tìm giải pháp cho trẻ đều không nên bỏ qua”.

-- Naomi Drew, tác giả, Hope and Healing:
Hy vọng và Hàn gắn: làm cha mẹ
bình yên trong một thế giới bất ổn

“Cuốn sách này cung cấp cho chúng ta những giải pháp hiệu quả, thực tiễn cho những vấn đề hàng ngày mà bất cứ người làm cha mẹ nào cũng có thể bắt gặp trong cuộc sống. Những chiến lược này có thể giúp công việc làm cha mẹ bớt nhức đầu và làm cho bạn yêu con mình hơn! Chắc chắn tôi sẽ giới thiệu cuốn sách này với những bậc cha mẹ nơi tôi làm việc.”

-- Tiến sĩ Jane Bluestein, tác giả,
Cha mẹ, con cái và những bức tường ngăn cách:
Làm sao để biết và cảm nang làm bố mẹ -
Những điều nên và không nên của các bậc cha mẹ,

“No More Misbehavin là những lời khuyên rất rõ ràng, nó là món quà thượng đế ban cho những người làm cha mẹ để giáo dục cách cư xử của con mình. Điều này làm cho Michele trở thành một người như huấn luyện viên làm cha mẹ của bạn vậy.”

-- Tom Lickona, Tác giả
Giáo dục tính cách và nuôi dạy những đứa con tốt.

Building Moral Intelligence (Xây dựng phẩm hạnh).

“Nó là một liều thuốc giải cần thiết cho những làn sóng vô lễ, ích kỷ, thiếu nhạy cảm quét qua nền văn hoá của lớp trẻ ở đất nước chúng tôi. Borba đã cho những bậc làm cha mẹ một kho tàng ý tưởng để xây dựng phẩm hạnh của trẻ. Tôi rất mong có thể nhìn thấy mỗi nhà trên toàn nước Mỹ đều có một cuốn sách này!”

-- Thomas Aemstrong, Tác giả,
Bảy loại thông minh,

Nhân lên sự thông minh trong lớp học, và
Đánh thức tiềm năng bẩm sinh của trẻ.

“Michele Borba là một nhà giáo dục, một người mẹ đầy kinh nghiệm và một cây bút tuyệt vời. Bà đã chỉ ra những vấn đề cốt lõi và chuyển tải nó với niềm đam mê, hóm hỉnh và rất thực tiễn. Cuốn sách mới của bà cung cấp cho chúng ta những nghiên cứu từ kinh nghiệm vững chắc nhưng cũng chỉ rõ những hoạt động hàng ngày thực sự làm nên sự khác biệt trong cuộc sống của trẻ.”

Michael Gurian, tác giả, *Boys and Girls Learn Differently* (Con trai và con gái nhận thức hoàn toàn khác), *The Wonder of Boys* (Những cậu bé kỳ diệu), *The Good Son* (Đứa con ngoan),
A Fine Young Man (Chàng trai tốt).

“Trong khi rất nhiều người chê bai sự thiếu tính cách và đạo đức trong con cái chúng ta, thì một số ít quan tâm bằng những hành động thực tế với việc chỉ ra những vấn đề trong cuộc sống của những đứa trẻ và thanh thiếu niên. Michele Borba đã làm vậy trong cuốn *Building Moral Intelligence*. Là người dẫn dắt độc giả vào nhà tù để phỏng vấn những đứa trẻ giết người, tôi có thể nói lên rằng việc trau dồi đạo đức cho lớp trẻ là điều cần thiết – và sẽ là hậu quả khôn lường nếu chúng ta không làm điều đó. Cuốn sách này là một công cụ cho những người làm cha mẹ trong cuộc chiến đấu đó.”

-- James Garbarino, tác giả,
Những cậu bé mất tích:

*Tại sao con trai chúng ta trở nên bạo lực và
làm sao để cứu chúng?)*

“Cuốn sách thông minh và hữu ích này hòa nhập rất nhiều với điều chúng ta biết về nuôi dạy con cái. Tôi thực sự ấn tượng bởi cách dẫn dắt một chuỗi những phương pháp và những lời khuyên.”

-- William Daman, Giáo sư – Giám đốc
Trung tâm Thanh thiếu niên Đại học Stanford

“Cuốn sách hướng dẫn cách để xây dựng đạo đức cho con trẻ này thực sự rất cần thiết. Nó rất thực tế, chứa đựng nhiều hoạt động tuyệt vời và dựa trên những nghiên cứu vững chắc.”

-- Kevin Ryan, Giám đốc danh dự,
Trung tâm phát triển đạo đức và tính cách
Trường Đại học Boston.

“Cuốn sách này có lẽ là cuốn hướng dẫn tốt nhất từng được viết dành cho cha mẹ và những nhà giáo dục quan tâm đến việc phát triển đạo đức và tính cách cho con em mình. Nó rất khôn ngoan và giá trị”.

-- Peter Scharf, Giám đốc Trung tâm Xã hội,
Luật và toà án, Trường Đại học New Orleans
và tác giả cuốn *Growing up Moral (Phát triển đạo đức.)*

“Michele Borba đã chỉ ra rõ ràng những nét tiêu biểu cốt lõi giúp xây dựng mối quan hệ công

dân có trách nhiệm cho cả trẻ em lẫn người lớn. Tạo ra những ngôi trường an toàn bắt đầu với ý thức cư xử có trách nhiệm. Tiến sĩ Borba đã cho ra những cách thức rõ ràng, chính sách hiệu quả để làm sao cho những điều đó xảy ra. Cuốn sách của bà là một cuốn “phải đọc” cho những người làm cha mẹ, những nhà giáo dục và kể cả những người lãnh đạo cộng đồng.”

-- Romald D. Stephens, Giám đốc điều hành,
Trung tâm An toàn Trường học Quốc gia.

Cha mẹ làm nên sự khác biệt.

“Cuốn sách mới của Michele Borba thật đáng giá. Nó được viết ra bằng kinh nghiệm cả đời bà, thông hiểu những điều mà bậc làm cha mẹ quan tâm và nói cho họ biết một cách khôn ngoan và đầy nhiệt huyết. Hơn hết, bà đã chỉ rõ những điều mà bậc làm cha mẹ cần biết theo ngôn ngữ dễ hiểu và cách thực hiện dễ dàng.”

-- Mathaniel Branden, tác giả,
Sáu yếu tố cốt lõi của lòng tự trọng và
sự tự trọng của một người phụ nữ

“Với những đề xuất hữu ích và sâu sắc, cuốn sách này là một hướng dẫn tuyệt vời để giúp những đứa trẻ trở thành người chiến thắng.”

-- Louis Hart, tác giả,
Tập sách gia đình: Làm tăng lòng tự trọng
cho trẻ & cho chính bạn và
Chấp cách cho lòng tự trọng.

“Nhiều năm nghiên cứu và kinh nghiệm của tiến sĩ Michele Borba đã làm cho bà có khả năng độc đáo của một chuyên gia trong lĩnh vực. Rất nhiều những đề nghị sáng tạo và thực tiễn ở đây là những cách thức hiệu quả trong việc phát triển nhân loại. Tôi tin chắc rằng cuốn sách này sẽ trở thành một người chỉ dẫn có giá trị cho cả những bậc làm cha mẹ và giáo viên.”

-- Robert W. Reasoner, Chủ tịch Ủy ban quốc tế về các vấn đề con người và lòng tự trọng.

“Tất cả những đứa trẻ sinh ra trong đời với quyền tự trọng lành mạnh và được đón chào, nuôi dưỡng và truyền cảm hứng bởi những bậc làm cha mẹ, những người chịu đựng bởi thực tế mà Borba đã nêu ra trong cuốn sách này. Ứng dụng những nguyên tắc này sẽ nhanh chóng giúp cho thế giới trở thành một nơi hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn.”

-- Thượng nghị sĩ John Vasconcellos,
Quận 13, Thượng viện Bang California.

“Một ‘cuốn sách dạy nấu ăn’ cho những bậc làm cha mẹ và những nhà giáo dục vào việc nuôi dạy con cái thành công. Những người tham gia hội thảo của tôi đã hỏi, ‘Liệu có thể không thành công không khi những đứa trẻ được đặt vào những nguyên tắc tự trọng? Michele, bà đã làm thật tốt. Thế giới cần những công thức của bà để thành công – Thật là một sự khác biệt làm nên tương lai của con em chúng ta.’”

- Bob Moawad, Chủ tịch và Giám Đốc Điều hành,
Hiệp hội Quốc gia về con người và lòng tự trọng.

Chẳng Ai Yêu Tôi Mọi Người Đều Ghét Tôi

25 Vấn Đề Về Tình Bạn Và
Cách Giải Quyết



TẠI SAO BẠN BÈ CÓ ẢNH HƯỞNG LỚN ĐẾN TRẺ?

Kính gửi Tiến sĩ Borba,

Gần đây tôi rất lo lắng về đứa con trai chín tuổi của tôi: nó dường như có vẻ không được hạnh phúc lắm vì vài lý do. Nó là một đứa trẻ thông minh, dễ thương và có mọi thứ mà tiền có thể mua được. Tôi và vợ rất muốn nó sẽ thành công trong cuộc sống, vì thế chúng tôi rất quan tâm đến chuyện học hành và không ngừng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc học của nó. Chúng tôi muốn gia sư tất cả các loại: tennis, một huấn luyện viên riêng và âm nhạc – vì biết rằng nó rất quan trọng cho việc lấy một tấm vé vào đại học. Nhưng bây giờ chúng tôi tự hỏi là chúng tôi đã làm gì sai. Nó có rất ít thời gian cho bạn bè, và khi chơi chung nhóm với những bạn cùng trang lứa, nó đôi khi không giống những đứa trẻ khác. Tôi đã sai khi nhồi nhét việc học tập quá nhiều cho nó chăng? Và bạn bè có tầm quan trọng như thế nào?

*-- Jack B., một ông bố lo lắng từ Seattle,
Washington*

Tôi đã có cả một sự nghiệp dài làm việc cùng những bậc làm cha mẹ và những nhà giáo dục trên toàn thế giới – thực hiện rất nhiều cuộc hội thảo, huấn luyện, bồi dưỡng. Tôi có một trang web bận rộn nơi mà hàng ngàn những bậc làm cha mẹ viết cho tôi những câu hỏi và những lo lắng hàng ngày. Tôi cũng nằm trong ban tư vấn của tạp chí Parent, vì thế những người biên tập, tác giả gọi cho tôi về những bài báo họ viết về những chủ đề được bạn đọc quan tâm nhất.

Một điều mà tôi nghe hàng ngày từ những ông bố, bà mẹ, giáo viên và các tác giả khắp nơi là

những vấn đề của trẻ với bạn bè. Dường như tình bạn và quan hệ cùng trang lứa là vấn đề phổ biến và quan trọng nhất trong tất cả mọi người ngày nay. Tôi nghe về chuyện bắt nạt, gây gỗ, bạo lực, cô lập, kết bè phái và cạnh tranh không lành mạnh, nói xấu sau lưng, tẩy chay, v.v... Trong quá khứ, những vấn đề này phổ biến trong thanh thiếu niên cơ sở hoặc trung học nhưng ngày nay dường như có xu hướng xảy ra cho những trẻ nhỏ hơn ngày càng nhiều.

Tất cả mọi người đều cần bạn bè – đặc biệt là trẻ em. Chúng có bao nhiêu bạn không phải là vấn đề. Quan trọng là chúng phải có ít nhất một hoặc hai người bạn thực sự.

Dĩ nhiên, lý do cơ bản đối với trẻ bạn bè rất quan trọng, để cho vui và để có người chia sẻ nhiều vấn đề trong cuộc sống. Nhưng thực tế có rất nhiều lý do tại sao tình bạn thực sự có ảnh hưởng lớn. Nghiên cứu gần đây nhất cho chúng ta thấy rằng những mối quan hệ tình bạn có ý nghĩa hơn chúng ta từng nghĩ trước đây. Bạn bè không chỉ có ảnh hưởng đối với trẻ trước mắt mà còn đặt nền móng cho những quan hệ khi trưởng thành, đến sức khỏe và hạnh phúc, nghề nghiệp mà chúng chọn, lòng tự trọng, người bạn đời và chúng sẽ làm cha mẹ như thế nào.

Tôi không quên rằng con bạn dĩ nhiên không như những đứa khác. Con bạn thật đặc biệt, với cá tính, khí chất đáng yêu và độc đáo.

Dù khác nhau về tính cách và khí chất thế nào đi nữa, con bạn cũng cần có bạn bè, những người bạn hay xấu hổ, những người bạn quyết đoán, những người bạn nhạy cảm và cả những người ưa

NHỮNG BẢN TIN BÁO ĐỘNG VỀ KHỦNG HOẢNG BẠN BÈ

Điều gì đang diễn ra ở đây? Nó tồi tệ như thế nào? Những đứa trẻ thực sự đang xoay xử thế nào?



Chúng ta hãy xem:

- Một cuộc khảo sát quốc gia cho thấy rằng 43% những học sinh cho biết chúng rất sợ đi vào phòng tắm của trường vì sợ bị quấy rối bởi bạn học.
- Theo ước tính, cứ khoảng bảy học sinh ở Mỹ thì có một người hoặc là kẻ bắt nạt hoặc là nạn nhân. Trong vài trường hợp, cùng một đứa trẻ hôm nay có thể là kẻ bắt nạt, ngày mai là nạn nhân.
- Hiệp hội Giáo Dục Quốc gia báo cáo rằng hàng ngày có 160.000 trẻ trốn học vì sợ bị tấn công hoặc đe dọa bởi những học sinh khác.
- Một cuộc khảo sát quốc gia tiết lộ rằng hơn 2/3 những cảnh sát trường học cho biết trẻ em ngày nay tỏ ra hung hăng hơn.
- Một khảo sát quốc gia năm 1998 bởi Viện nghiên cứu và phát triển về cư xử đạo đức Josephson cho thấy rằng cứ bốn học sinh cơ sở và trung học phổ thông thì có một người cho biết đã từng đánh bạn cùng trang lứa trong 12 tháng vừa qua, "chỉ vì tức giận."
- Theo Tổ chức giáo dục của Hiệp hội đại học dành cho phụ nữ Mỹ, có bốn trong năm thanh thiếu niên trong các trường công khắp quốc gia cho rằng quấy rối tình dục đang ngày càng lan rộng.
- Các nhà nghiên cứu của Đại học Đông Bắc khảo sát trong 30 trường trung học Massachusetts và

nhận ra 1/3 số học sinh cho biết họ đã từng là nạn nhân của tội phạm dựa trên lòng căm thù.

- Một cuộc khảo sát trên 991 đứa trẻ tuổi ở độ từ 9 đến 14 tiết lộ những vấn đề về việc bị thúc ép từ bạn cùng trang lứa: 36% thanh thiếu niên cho rằng họ bị thúc ép hút cần sa, 40% cho rằng họ bị thúc ép quan hệ tình dục, 36% bị thúc ép trộm cắp, và cứ mười học sinh lớp 10 thì 4 bị ép uống rượu.
- Một bài báo gần đây trên Tạp chí New York Times trích dẫn một xu hướng mới “bắt nạt trên không gian ảo” đang tăng dần lên bằng việc dùng những ngôn ngữ xấu và xúc phạm những người cùng trang lứa trên mạng Internet.

lãnh đạo, những người tử tế và đáng yêu, những người vui vẻ hay can đảm. Những động cơ khác nhau sẽ tạo nên những con người khác nhau. Tất cả mọi người muốn, cần và phải có bạn. Mặc dù chúng ta không muốn cố gắng thay đổi nhân dạng của chúng, nhưng chúng ta có thể giúp chúng học được những điều chúng phải làm để luôn có những người bạn quý giá.

Hãy đối diện với điều đó: bạn bè thực sự có ảnh hưởng lớn đến hạnh phúc và sức khỏe của trẻ. Thông qua quan hệ bạn bè, trẻ có thể tìm được cho mình một con đường để phát triển những kỹ năng xã hội. Vì vậy chúng ta nên nhìn cận cảnh hơn để thấy rõ được tầm quan trọng của bạn bè và những tình bạn trong đời sống của trẻ.

TẠI SAO BẠN BÈ CÓ ẢNH HƯỞNG?

Tại sao con gái tôi cần rất nhiều bạn? Tôi là người bạn tốt nhất của nó. Chẳng ai yêu nó và có ảnh hưởng tích cực như tôi.

-- Erin W., một người mẹ từ Topeka, Kansas

Con trai tôi chẳng có thời gian cho bạn bè. Với những cạnh tranh để vào những trường điểm ngày nay, nó phải tập trung vào việc học ở trường và học với gia sư để luôn có thể dẫn đầu. Nó sẽ có thời gian cho bạn bè nếu bớt học.

--Rob L., một ông bố từ Newport Beach,
California.

Tôi chẳng muốn con trai tôi có bạn. Những đứa trẻ ngày nay chẳng có giá trị gì. Tất cả những gì chúng quan tâm là các loại âm nhạc tệ hại, quần áo rẻ tiền và chẳng nghe lời ai. Tôi chẳng muốn những vấn đề đó ảnh hưởng đến con tôi.

-- Susan P, một người mẹ từ New York.

Tôi không cho phép con gái mình ngủ lại qua đêm ở những ngôi nhà lạ. Tôi không thể tin những bậc làm cha mẹ biết được sẽ có gì xảy ra ở đó?

-- Seth B., một người bố từ
Chattanooga Tennessee

Nghe có vẻ quen thuộc? Bạn có bao giờ nghĩ tương tự thế không? Đây quả là một thời kỳ khó khăn để nuôi dạy con cái.

Thực tế là trẻ phải có những người bạn đồng trang tuổi của chúng. Cha mẹ là cha mẹ, bạn là bạn. Cha mẹ không thể đưa đến cho chúng những kinh nghiệm dựa trên việc nhận thức, cảm xúc, đạo đức, xã hội mà những người bạn có thể. Chỉ có những người bạn mới có thể dẫn trẻ đến với lòng vị tha, niềm tin, sự trung thành, sự chân thành và tình yêu. Chỉ có bạn bè mới có thể giúp trẻ tồn tại đúng nghĩa và trưởng thành trong thế giới với tư cách cá nhân hay nghề nghiệp. Như một sức mạnh đạo đức, tinh thần, tình bạn là chìa khoá. Không có quan hệ bạn bè, trẻ sẽ có nguy cơ cao hơn với những bệnh lý, trầm uất, lo lắng, không tự tin trong hôn nhân, làm việc kém, v.v...

Vì thế chúng ta nên nhìn thẳng, xem những đứa trẻ nhận được gì từ những quan hệ bạn bè.

15 KỸ NĂNG CẦN THIẾT GIÚP BẠN LĨNH HỘI

Gọi chúng là những kỹ năng cuộc sống hay “những kỹ năng con người”. Chẳng có gì đáng nghi ngờ khi một số bài học quan trọng nhất mà con cái chúng ta học được không phải ở trong lớp học mà với một đứa trẻ khác hoặc ở sân chơi, phòng tập, trại hè, hay sân bóng chày, hoặc chỉ là ngồi cùng nhau trên sàn phòng ngủ. Những bài học này không cần sách bài tập, máy tính hay huấn luyện viên và thành công không được ghi vào bảng điểm. Dưới đây là những kỹ năng trẻ học được từ bạn bè:

1. Giải quyết vấn đề và xung đột.
2. Biết quyết định và phân biệt đúng sai.
3. Xử lý những tình huống trêu chọc.

4. Học khẳng định mình và đấu tranh cho những điều chúng tin tưởng.
5. Hiểu những quan điểm khác nhau và thông cảm.
6. Phát triển cá nhân bằng cách nhìn chính chúng trong mối quan hệ với những người khác.
7. Học hợp tác, phản bác, hòa nhập vào nhóm và biết chia sẻ.
8. Điều khiển được cảm xúc và phát triển tính tự chủ.
9. Học sự khiêm tốn và nhận ra những điều mình còn thiếu.
10. Phát triển niềm tin và lòng kiên định.
11. Lĩnh hội được sự tự tin và khích lệ trong nhóm và trong các tình huống.
12. Trao đổi cảm xúc, ý kiến và nhu cầu.
13. Chịu trách nhiệm, nhận lỗi và xin lỗi.
14. Luyện được khả năng tư duy nhạy bén.
15. Vui vẻ và nhìn mọi chuyện một cách lạc quan.

TẠI SAO NGÀY NAY TRẺ CÓ NHỮNG VẤN ĐỀ VỀ TÌNH BẠN?

Chúng ta đồng ý rằng bạn và quan hệ bạn bè rất quan trọng – thậm chí cực kỳ quan trọng cho hạnh phúc và sự phát triển của trẻ. Vậy thì sao? Cha mẹ tôi đã chẳng phải lo lắng gì về điều này. Vấn đề lớn là gì? Tại sao trẻ không tự làm lấy cho chúng? Tại sao luôn có những câu chuyện lớn về khủng hoảng bạn bè được đăng trên báo chí?

Tại sao tất cả những giáo viên và những nhà cố vấn quá lo lắng và thậm chí phải tham gia những khoá hội thảo mới về chống bắt nạt?

Dưới đây là lý giải: mọi thứ không phải như nó vốn có. Thời gian luôn thay đổi. Thế giới mà trẻ thơ đang sống hoàn toàn khác với thời chúng ta mới lớn. Chúng ta đang sống trong thời kỳ với đầy rẫy những hiểm nguy như sự kiện 11/9 và những bậc làm cha mẹ cũng đang đối mặt với bầu không khí sợ hãi và lo lắng về sự an toàn của trẻ. Hàng ngày chúng ta đọc thấy những tường thuật về bạo lực, bắt cóc – thật rùng rợn. Không chỉ thế, dường như ngày càng ít kinh phí và ít nguồn giải trí để phục vụ cho những nhu cầu xã hội của trẻ.

Kết quả là, bọn trẻ ngày nay vượt ra ngoài tầm kiểm soát của người lớn và không quản lý được thời gian. Thậm chí và sân chơi có thể bị loại bỏ vì những lý do ngân sách và luật lệ. Chẳng có “thời gian chơi.” Cửa luôn đóng kín. Không có chuyện sang chơi hàng xóm, chuyện ra công viên chơi cũng vậy. Các gia đình trở nên di động. Xã hội trở nên cô độc hơn và việc gặp mặt được thay bằng tin nhắn, email và fax.

Cùng lúc đó, do bùng nổ dân số, có rất nhiều trẻ cạnh tranh nhau vì vài điểm trong những ngôi trường tốt nhất và thậm chí sau này trên thị trường lao động. Vì thế những bậc làm cha mẹ có tham vọng sợ con mình chưa được đào tạo thích hợp và rằng những vấn đề về tình bạn hoặc có những bạn xấu sẽ huỷ hoại cơ hội thành công của trẻ.

Chúng ta thử nhìn kỹ hơn để xem mọi thứ thay đổi thế nào từ khi chúng ta lớn lên và tại sao trẻ ngày nay có một vấn đề như thế với một khía cạnh quan trọng từ cuộc sống của chúng.

10 Lý Do Khiến Trẻ Bị Khủng Hoảng Tình Bạn

Không phải chỉ do xã hội phát triển mà làm mọi thứ thay đổi chỉ qua một đêm, nhưng đó là sự bào mòn dần những kỹ năng và điều kiện xây dựng tình bạn. Dưới đây là một vài dấu hiệu của sự xuống dốc:

- “Ai có thời gian?”. Bọn trẻ phải tất bật suốt ngày, chúng ta cũng vậy. Mỗi phút đều được lấp đầy một cách chặt chẽ. Ai sẽ có đủ chỉ một phút cho bạn bè?
- “Mọi người vì một người”. Tất cả là cần phải chiến thắng, chiến thắng bằng bất kỳ giá nào. Hợp tác và quan tâm đến người thua không còn nữa. Bọn trẻ ngày nay đang dần dần trở nên ích kỷ, vô tâm và tham lam. Chẳng còn chỗ nào để quan tâm đến những người khác.
- “Sân chơi sẽ bị huỷ hôm nay.” Có rất nhiều lo lắng về những thành tựu học tập và nâng cao vị thế trong học tập để có thể nhận được tài trợ của liên bang và rồi những sân chơi, trò chơi và những gì mà trẻ có thể học được kỹ năng thiết lập tình bạn nằm lại bên ngoài cửa sổ.
- “Tất cả những gì tôi cần là điện.” Những đứa trẻ ngày nay rất bị cô lập, chúng dành hàng giờ chơi game trên máy tính, xem phim nghe nhạc và xem TV. Chúng cần người nào khác trong cuộc sống của mình? Tại sao phải cố gắng thiết lập quan hệ bạn bè và rồi phải có những vấn đề với bạn bè khi chúng đang có một cái điều khiển từ xa trong tay?

- “Cài cửa bằng hai cái then.” Cha mẹ phải cẩn thận về việc con bạn đi đâu và đi với ai. Nhưng chúng ta không nên dạy con sợ mọi người một cách máy móc và luôn sợ hãi người lạ. Hãy nhớ rằng những phương tiện truyền thông có xu hướng tập trung vào những câu chuyện mang lại cho chúng ta những ấn tượng xấu rằng số tội phạm bởi những người lạ đối với trẻ tăng một cách nhanh chóng, thực tế thì không như vậy. Cục điều tra liên bang FBI cho biết những vụ bắt cóc trẻ em không tăng – chỉ vì chúng ta quá nhạy cảm với điều đó do phương tiện truyền thông. Thủ phạm số một của những vụ bắt cóc không phải là những người lạ mà chính là những thành viên trong gia đình.
- “Danh sách bạn thân của bạn dài thế nào?”. Giao tiếp của tin nhắn và e-mail là tốt và hợp thời nhưng cũng không thể nào thay thế được giao tiếp bằng mặt đối mặt. Những đứa trẻ ngày nay quá bận rộn với một thời gian biểu dày đặc trong tuần, nên thời gian để gặp mặt bạn bè ngày càng ít và xa vời.
- “Bạn chưa nghe tiếng còi hiệu đó?”. Trò chơi ngày nay là siêu tổ chức, do người lớn hướng dẫn và quá cạnh tranh. Bóng đá, bóng chày, khúc côn cầu, và bóng rổ đều là những môn thời thượng đi sau các môn thể thao chuyên nghiệp. Với sự giám sát quá nhiều của người lớn, chẳng còn cơ hội nào cho trẻ thành lập nhóm, thiết lập luật lệ, học cách giải quyết xung đột, tranh chấp và chỉ chơi cho vui mà không phải lo lắng gì về việc phải làm hài

lòng cha mẹ, phải thắng những trận đấu và đạt được học bổng.

- “Dọn nhà” Bạn có Mỹ là một trong những nơi mà người dân có tỷ lệ di chuyển chỗ ở cao nhất trên thế giới? Chỉ trong vòng 5 năm, có tới 46% người Mỹ chuyển chỗ ở ít nhất một lần. Điều này thật sự khó khăn cho trẻ khi đi vào một môi trường mới, những hàng xóm mới, ngôi trường mới, những người bạn mới và những quy tắc văn hoá mới. Sau vài lần di chuyển, trẻ sẽ chẳng còn cố gắng kết bạn nữa vì chúng biết rằng sẽ chẳng được lâu dài.
- “Bị lôi kéo.” Các chương trình TV tung ra quá nhiều vấn đề dơ bẩn. Những người mẫu gợi lên trong chúng ta sự ích kỷ. Thế giới lạnh nhạt và độc ác mà chúng ta thường thấy trên phương tiện truyền thông gây tê liệt tình cảm bọn trẻ, huỷ hoại niềm tin vào giá trị tình bạn, làm cho chúng không còn hứng thú với sự ấm áp của bạn bè và hết lòng vì bạn.
- “Ai cần cách xử sự.” Không có những điều kiện và cơ hội cho tình bạn, những đứa trẻ của chúng ta lớn lên mà không học được những kỹ năng xã hội mà chúng ta đã học trong suốt quá trình trưởng thành. Giống như “vui lòng”, “cảm ơn” “xin lỗi” hay “bạn nghĩ gì”, “bây giờ đến lượt bạn”, “Mình thích cái đầu mới của bạn.” Chúng ta đang sống trong thời kỳ xã hội của sự khiếm nhã, và chính điều này đã phá hủy đi sự lịch thiệp, tôn trọng và cách xử sự tốt đang dần rời khỏi những trẻ có sự chuẩn bị kém để phát triển những mối quan hệ thấu cảm và thân mật rất cần thiết cho hạnh phúc và thành công.

Trong thực tế, cứ 10 người thì người Mỹ cho rằng sự phá vỡ phép lịch sự đã trở thành một vấn đề nghiêm trọng của đất nước này.

NHỮNG KỸ NĂNG LÀM BẠN CỦA CON BẠN THỂ NÀO?



NHỮNG LỜI KHUYÊN VỀ TÌNH BẠN

Điều gì làm nên một người bạn tốt?

Dưới đây là một vài trắc nghiệm để giúp trẻ tiếp cận với những mối quan hệ của chúng. Dù chẳng có tình bạn nào là hoàn hảo, nếu trẻ không nói “vâng” với hầu hết những nhận xét, thì bạn “cần phải hành động” rồi đấy.

- ☐ Bạn bè bênh vực cho con khi những đứa trẻ khác nói xấu con.
- ☐ Bạn con và con rất vui khi chơi cùng nhau.
- ☐ Khi có điều gì đó xảy ra, dù tốt hay xấu, con cũng muốn chia sẻ với bạn.
- ☐ Bạn con và con có thể bất đồng, nhưng rồi mọi cái cũng được giải quyết.
- ☐ Bạn con và con đang tìm kiếm thêm một người khác.
- ☐ Bạn con và con biết rất rõ về một người bạn khác và thích chơi với nhau giống nhau.
- ☐ Bạn con làm cho con cảm thấy khuây khỏa khi con buồn.
- ☐ Cả hai chúng con đều muốn chơi với nhau.
- ☐ Bạn con khuyến khích con làm những điều đúng.
- ☐ Bạn con làm cho con cảm thấy tự tin vào mình hơn.

Để làm tăng điều này của trẻ, trước hết bạn phải tiếp cận được những điểm yếu, điểm mạnh cá tính của trẻ. Bạn càng hiểu nhiều cách thức con bạn chơi với bạn bè nó thì bạn có thể biết được những kỹ năng xã hội mà trẻ còn thiếu và bạn sẽ giúp trẻ tốt hơn. Và lần tới hãy chú ý thử xem khi trẻ chơi với bạn bè.

- Trung thực. Hãy nhìn vào những kỹ năng làm bạn của trẻ và xem chúng gắn kết thế nào với những người khác.
- Hãy quan sát trẻ ảnh hưởng đến những người bạn cùng trang lứa nhưng không nên để trẻ biết bạn đang quan sát. Cầm một tờ báo hay cuốn sách giả vờ đọc khi quan sát.
- Cũng nên quan sát trẻ trong những môi trường xã hội khác nhau – ví dụ, trên sân chơi, trong sân nhà, ở một sự kiện thể thao, ở trường, với một trẻ khác và một nhóm trẻ khác, với những trẻ lớn hơn và nhỏ hơn.
- Xem trẻ sẽ nói là ai được yêu thích. Điều chỉnh những kỹ năng làm bạn. Chúng làm gì để được nhiều người ưa thích? Chúng làm gì mà con bạn không làm?
- Trao đổi với những bậc làm cha mẹ khác xem điều gì là quan trọng trong việc giúp trẻ làm bạn và giữ vững tình bạn. Đồng thời cũng trao đổi với những người biết và quan tâm đến con bạn. Ý kiến của họ thế nào?
- Ghi chú lại những gì bạn phát hiện.

BẢN TRẮC NGHIỆM KỸ NĂNG XÂY DỰNG TÌNH BẠN

Dưới đây là danh sách cách cư xử trong những kỹ năng xây dựng tình bạn. Đánh vào một ô cho mỗi vấn đề về tình bạn mô tả tốt nhất cách cư xử của con bạn. Bạn có thể so sánh những ghi chú của bạn với những người biết rõ con bạn. Để ghi điểm cho bảng trắc nghiệm, 2 điểm cho Thường xuyên, 1 điểm cho thỉnh thoảng và 0 điểm cho Hiếm khi. Nếu điểm số con bạn từ 75 đến 100, bé có thể đang gặp những vấn đề nghiêm trọng về tình bạn, và cần phải can thiệp ngay lập tức. Một điểm số từ 55 đến 75 chỉ ra cho bạn những vấn đề để giải quyết. Một điểm số dưới 55 vẫn còn có lý do để bạn tâm, tuy nhiên không nên hốt hoảng. Hãy nhớ rằng, nếu bạn đánh vào Thường xuyên vì vài trong số những vấn đề nghiêm trọng (như là “hành động giống như kẻ bắt nạt,” “hành động một cách nguy hiểm,” “quá hiếu chiến,” “hoặc keo kiệt và độc ác”), bạn cần phải bắt tay vào hành động ngay. Dù điểm số con bạn thế nào, làm bài trắc nghiệm này sẽ giúp bạn hiểu được những điểm mạnh, điểm yếu của những kỹ năng xây dựng tình bạn. Và nó luôn cần được cải tiến.

Thường xuyên	Đôi khi	Hiếm khi	
☐	☐	☐	Không chia sẻ
☐	☐	☐	Hành xử như người thất bại tội nghiệp
☐	☐	☐	Ít quan tâm đến cảm giác của người khác
☐	☐	☐	Thiếu kỹ năng chơi games

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | ☐ | Quá cạnh tranh |
| ☐ | ☐ | ☐ | Không hiểu những lời bóng gió |
| ☐ | ☐ | ☐ | Hành xử như kiểu “cái gì cũng biết” |
| ☐ | ☐ | ☐ | Hành xử theo kiểu bề trên trong nhóm |
| ☐ | ☐ | ☐ | Cất giấu đồ chơi và không chia sẻ |
| ☐ | ☐ | ☐ | Có những cư xử kém |
| ☐ | ☐ | ☐ | Liều lĩnh, hành động nguy hiểm, có thể gặp rủi ro. |
| ☐ | ☐ | ☐ | Hấp tấp, làm mọi việc không suy nghĩ. |
| ☐ | ☐ | ☐ | So đo với bạn bè |
| ☐ | ☐ | ☐ | Keo kiệt và ích kỷ |
| ☐ | ☐ | ☐ | Đứng quá gần hoặc quá xa với bạn |
| ☐ | ☐ | ☐ | Hành xử hống hách, lúc nào cũng muốn theo cách mình |
| ☐ | ☐ | ☐ | Biểu lộ trạng thái không thoải mái hay hờn dỗi |
| ☐ | ☐ | ☐ | Hay phán xét |
| ☐ | ☐ | ☐ | Ngắt lời, không nghe người khác |
| ☐ | ☐ | ☐ | Không biết cách bắt đầu, duy trì và kết thúc một cuộc nói chuyện |

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | ☐ | Không biết cách tham gia nhóm |
| ☐ | ☐ | ☐ | Không dùng tiếp xúc bằng mắt |
| ☐ | ☐ | ☐ | Trốn trước khi kết thúc trò chơi |
| ☐ | ☐ | ☐ | Dễ buồn và tức giận |
| ☐ | ☐ | ☐ | Lớn tiếng và dùng những từ ngữ thiếu thân thiện |
| ☐ | ☐ | ☐ | Thay ngựa giữa dòng (thay điều kiện hay luật chơi) |
| ☐ | ☐ | ☐ | Không quan tâm đến người khác |
| ☐ | ☐ | ☐ | Nhìn mọi thứ theo quan điểm của mình |
| ☐ | ☐ | ☐ | Không thích những hoạt động hòa nhập xã hội với bạn bè |
| ☐ | ☐ | ☐ | Xử lý xung đột thiếu hợp lý |
| ☐ | ☐ | ☐ | Quá hiếu chiến và hành động như kẻ bắt nạt |
| ☐ | ☐ | ☐ | Không thỏa hiệp hoặc thương lượng |
| ☐ | ☐ | ☐ | Hay tranh cãi |
| ☐ | ☐ | ☐ | Không xin lỗi và sửa chữa |
| ☐ | ☐ | ☐ | Không biết cách giải quyết vấn đề và xung đột |
| ☐ | ☐ | ☐ | Không khích lệ hay ủng hộ những bạn khác |

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | Có cái nhìn bi quan về thế giới nói chung |
| ☐ | ☐ | ☐ | Thiếu hài hước |
| ☐ | ☐ | ☐ | Không có lòng vị tha |
| ☐ | ☐ | ☐ | Thiếu kiên nhẫn |
| ☐ | ☐ | ☐ | Không kiềm chế được những cảm xúc mạnh |
| ☐ | ☐ | ☐ | Cảm thấy mình đáng thương |
| ☐ | ☐ | ☐ | Chọc ghẹo hay làm nhục bạn khác |
| ☐ | ☐ | ☐ | Vô cảm, không xem xét cảm giác người khác |
| ☐ | ☐ | ☐ | Quá nhạy cảm, mau nước mắt |
| ☐ | ☐ | ☐ | Tự tiện dùng đồ người khác mà không hỏi |
| ☐ | ☐ | ☐ | Khoác lác |
| ☐ | ☐ | ☐ | Có lối cư xử gây chú ý và làm bực mình |

Tổng cộng điểm số: _____

DÙNG CUỐN SÁCH NÀY ĐỂ GIÚP TRẺ XÂY DỰNG KỸ NĂNG LÀM BẠN NHƯ THỂ NÀO

Bạn có bao giờ dừng lại để xem một đứa trẻ được ưa thích có ảnh hưởng thế nào đến những bạn bè cùng trang lứa không? Một vài đứa trẻ dường như làm bạn một cách dễ dàng. Chúng được mời đến tất cả những buổi tiệc sinh nhật, được chọn đầu tiên trong một nhóm, và được bạn trẻ tìm kiếm sau đó như là một người bạn của tất cả

mọi người. Nếu có thể nhìn thấy được tương lai, chúng ta sẽ thấy rằng những đứa trẻ như thế sẽ tiếp tục thành công trong suốt những năm đi học cũng như trong quãng đời còn lại. Rõ ràng là chúng biết chính xác nói gì và làm gì để nhận được sự chấp nhận của người khác. Chúng ta cũng biết rằng khả năng làm bạn không phải là bẩm sinh hay thừa kế, mà nó liên quan đến một số những kỹ năng có thể học được. Những người bạn hiền nhiên đóng một vai trò quan trọng trong đời sống của trẻ. Mục tiêu thực sự của các bậc cha mẹ không phải là để tạo ra những đứa trẻ được yêu thích mà là làm cho chúng đạt được sự tự tin cần thiết để giải quyết thành công những tình huống xã hội. Đó là phần chính của cái gọi là cuộc sống. Rất may là những kỹ năng làm bạn có thể dạy. Bằng cách dùng cuốn sách này dạy cho trẻ mỗi lần một kỹ năng, bạn sẽ giúp cho con mình làm bạn và giữ được tình bạn tốt.

NHỮNG VẤN ĐỀ TÌNH BẠN VÀ NHỮNG KỸ NĂNG XÂY DỰNG TÌNH BẠN

Suốt cuốn sách này, bạn sẽ thấy những thuật ngữ *những vấn đề tình bạn* và *những kỹ năng xây dựng tình bạn* lặp đi lặp lại nhiều lần. Vậy những vấn đề tình bạn là gì? Và những kỹ năng xây dựng tình bạn là gì?

Những vấn đề tình bạn là những vấn đề chung phổ biến mà trẻ đối mặt trong những quan hệ cùng trang lứa như bè phái, nói xấu, tẩy chay, bị bắt nạt, đe dọa. Cuốn sách này sẽ đề cập đến 25 vấn đề hàng đầu mà trẻ đối mặt. Trong mỗi một cuộc hội thảo, tôi đề nghị những người tham gia

viết ra điều mà họ cho là những vấn đề về tình bạn lớn nhất mà họ thấy trong hành động hàng ngày. Một danh sách với 25 vấn đề hàng đầu và những kỹ năng xây dựng tình bạn sẽ xuất hiện trong trang tiếp theo.

Trong Phần Ba cuốn sách này là một chương cho mỗi trong số 25 vấn đề hàng đầu với những ý kiến, chiến lược và cách thức cụ thể để giải quyết vấn đề cụ thể của con bạn. Và mỗi chương là mỗi kỹ năng không thể thiếu để vượt qua vấn đề. Khi bạn đọc chương đó, bạn sẽ tìm ra nhiều lời khuyên và giải pháp, nhưng tôi khuyên bạn nên tập trung vào việc dạy cho con bạn một kỹ năng xây dựng tình bạn. Dĩ nhiên, những đứa trẻ mới bao giờ cũng mất thời gian để học, vì thế bạn thực hành càng nhiều cho con, chúng chắc chắn sẽ có thể dùng với bạn bè và những vấn đề về bạn bè của trẻ cũng sẽ được cải thiện.

SÁU BƯỚC ĐỂ DẠY BẠN NHỮNG KỸ NĂNG MỚI XÂY DỰNG TÌNH BẠN

Bước 1: Xác định những vấn đề quan trọng nhất của trẻ. Nhìn vào cột những cư xử hàng ngày dưới đây và xem vấn đề nào sẽ thích hợp dành cho con bạn. Ghi chú kỹ năng đề xuất cho mỗi vấn đề và lật tới chương tương ứng để xem làm sao dạy cho con bạn.

25 NHỮNG VẤN ĐỀ HÀNG ĐẦU VỀ TÌNH BẠN VÀ NHỮNG KỸ NĂNG XÂY DỰNG TÌNH BẠN

<i>Những cư xử hàng ngày</i>	<i>Kỹ năng</i>	<i>Trang số</i>
□ <i>Tranh cãi</i>: luôn tranh cãi, thái độ không đồng ý, làm cho những người bạn trở nên không thân thiện. □ <i>Những bạn xấu</i>: chọn những trẻ có những cư xử nguy hiểm và những giá trị khác biệt. □ <i>Tin đồn xấu</i>: tẩy chay, tung tin nhảm và nói xấu, không chấp nhận nhóm, tụ tập □ <i>Hống hách</i>: “Ông con độc tài”; không nghe hay xem xét nhu cầu hay mong muốn của bạn. □ <i>Bị bắt nạt hoặc đe dọa</i>: bị lạm dụng hay đe dọa lặp đi lặp lại,	Làm tiêu tan xung đột và mọi người đều hài lòng Đứng ngoài xung đột Dùng những cư xử tốt và phép lịch sự Tôn trọng quan điểm của bạn Dùng ngôn ngữ cơ thể quyết đoán	

không có khả năng
bảo vệ cho mình

- | | |
|---|--|
| <p>□ <i>Xa lánh</i>: luôn ở ngoài, không bao giờ tham gia vào nhóm.</p> <p>□ <i>Thiếu khả năng cần thiết</i>: không thể nào biết được bạn bè đang nghĩ gì.</p> <p>□ <i>Lạnh nhạt</i>: tẩy chay vì những tính cách đa số, thường là nhìn thấy được, không giống những đứa trẻ khác</p> <p>□ <i>Không chia sẻ</i>: giấu đồ chơi, không chia sẻ, mọi cái như là của mình.</p> <p>□ <i>Đấu tranh</i>: hiếu chiến, thúc giục, đánh, cắn, săn đuổi người khác.</p> <p>□ <i>Nói xấu</i>: tung tin đồn, nói xấu sau lưng.</p> <p>□ <i>Nóng tính</i>: mất kiểm soát, la hét bạn, la mắng kể cả chuyện nhỏ, sự tức giận làm cho bạn sợ.</p> | <p>Tìm xem khớp nối vào đâu và bằng cách nào</p> <p>Nhận ra xem bạn bè đang nghĩ gì</p> <p>Nâng cao sức hấp dẫn của bạn</p> <p>Chọn một cách công bằng</p> <p>Diễn giải cảm xúc và sự cần thiết không bạo lực.</p> <p>Chịu trách nhiệm và sửa đổi</p> <p>Điều chỉnh lại chuồng báo động nhiệt độ cơ thể (kiểm chế sự nóng giận).</p> |
|---|--|

- | | |
|--|---|
| <p>□ <i>Thiếu nhạy cảm:</i> không để ý đến cảm xúc của người khác, không nghe, không nhìn thấy quan điểm của bạn, đôi khi keo kiệt và độc ác.</p> | <p>Thể hiện sự quan tâm bằng cách lắng nghe</p> |
| <p>□ <i>Ghen tị:</i> chẳng bao giờ hài lòng khi người khác có cái gì hay hơn mình, luôn nghĩ rằng những bạn khác chẳng bao giờ duy trì được với bạn bè, đánh giá bạn chỉ dựa trên bạn bè của bạn</p> | <p>Ngưỡng mộ cá nhân</p> |
| <p>□ <i>Bị bỏ rơi:</i> bị tẩy chay, không được chọn</p> | <p>Bị đuổi ra khéo léo</p> |
| <p>□ <i>Bạn mới:</i> chẳng biết ai trong lớp, trong nhóm, hàng xóm, khó khăn khi tiếp cận với môi trường mới.</p> | <p>Kết bạn</p> |
| <p>□ <i>Bị lôi kéo:</i> dễ bị xui khiến, hùa theo số đông, không bảo vệ bạn cùng lứa, mất tự tin</p> | <p>Bảo vệ mình</p> |
| <p>□ <i>Xấu hổ:</i> tránh trẻ khác, phụ thuộc, không thoải mái, sợ hãi và lo lắng khi xa nhà</p> | <p>Tiếp xúc bằng mắt</p> |

- | | |
|---|--|
| □ <i>Bất hòa</i> : tranh cãi, xích mích, làm tổn thương | Giải quyết vấn đề giữa bạn bè mà không có người lớn. |
| □ <i>Sợ bị bỏ rơi</i> : sợ rời khỏi người thân, muốn về nhà | Xa nhà với sự tự tin |
| □ <i>Ba hoa</i> : nói những chuyện ngớ ngẩn về bạn bè làm cho họ gặp vấn đề khó khăn | Biết nên nói cái gì và khi nào |
| □ <i>Trêu chọc</i> : không xử lý tốt khi bạn thúc cùi chỏ cho vui, phản ứng lại trò đùa quá mức | Trả lại |
| □ <i>Xích mích</i> : luôn tranh cãi, không thích chia sẻ bạn thân của mình với người khác | Xin lỗi và sửa chữa |
| □ <i>Quá tranh đua</i> : chiến thắng bằng mọi giá, so sánh ăn thua đủ với trẻ khác, thất vọng khi thua, cho rằng mình không bằng người khác | Tôn trọng những điều vĩ đại của bạn bè |

- *Quá nhạy cảm:* Chấp nhận
mau nước mắt, ý chỉ trích
thức mọi thứ diễn
ra xung quanh, lo
lắng bạn bè nghĩ
gì về mình

Bước 2: Mang cuốn sách vào hành động. Đọc chương ứng dụng kỹ. Xem xét bốn câu hỏi đầu tiên: Điều gì sai? Tại sao lại xảy ra? Tôi có thể nói gì? Và tôi có thể làm gì? Đồng thời ghi chú những báo động tình bạn và lời khuyên ứng dụng vào vấn đề tình bạn này. Tôi nghĩ bạn nên dùng cây bút màu để tô sáng những ý kiến và những chiến lược bạn muốn thử với con bạn. Kiểm tra trong những cuốn sách xây dựng kỹ năng làm bạn xem có cách nào có thể giúp cho tình huống của bạn được không?

Bước 3: Dạy con bạn theo những kỹ năng kết bạn mới. Mỗi chương đều có một hộp kỹ năng kết bạn được thiết kế để giúp con bạn cải thiện những vấn đề về tình bạn. Đọc qua nó vài lần và sau đó tìm những khoảng khắc thích hợp để dạy kỹ năng mới cho con bạn. Nói cho trẻ biết tại sao kỹ năng kết bạn là quan trọng, và phải đảm bảo chắc rằng trẻ cho bạn thấy chúng áp dụng kỹ năng đó một cách chính xác. Trong vài trường hợp, có thể sẽ rất có ích nếu cùng trẻ đi đến một nơi công cộng, như là sân vui chơi, sân trường và quan sát xem trẻ dùng những kỹ năng đã học. Kỹ năng trong hành động sẽ giúp trẻ bắt chước, và vì thế sau đó trẻ có thể thử.

Bước 4: Tìm kiếm cơ hội để thực hành kỹ năng. Chỉ nói với trẻ thôi thì chưa đủ. Con bạn cần

phải thử kỹ năng đó với những trẻ khác. Đối tượng để cho con bạn thực hành tốt nhất là những trẻ mà con bạn chưa biết, có ít kỹ năng hay nhỏ hơn. Tiến sĩ Philip Zimbardo của Đại học Stanford, chuyên nghiên cứu về sự xấu hổ, phát hiện ra rằng ghép đôi một trẻ lớn với một trẻ hay xấu hổ lớn hơn hoặc với một trẻ nhỏ ít kỹ năng hơn là phương pháp tốt nhất để giúp một đứa trẻ trầm lặng học những kỹ năng xã hội mới. Con bạn chắc chắn sẽ tự tin thực hành bất kỳ kỹ năng nào đã học với ai đó ít kỹ năng hơn. Anh em họ, hàng xóm hoặc là con cái ít tuổi hơn của một người bạn nào đó là những đối tượng an toàn hơn so với những trẻ lớn hơn. Một người cha ở Albany chia sẻ một cách độc đáo là ông đã dùng lời khuyên của Zimbardo để giúp cô con gái mười hai tuổi hay xấu hổ của mình. Ông tìm cho nó một công việc trông trẻ sau giờ học ở trường, đó là một cậu bé sáu tuổi nhà bên cạnh. Không chỉ cô bé có thể kiếm được tiền mà còn có thể hàng ngày thực hành những kỹ năng làm bạn với cậu bé – bắt đầu nói chuyện, tiếp xúc bằng mắt, v.v... mà cô cảm thấy xấu hổ khi thử với những người bạn cùng lứa.

Bước 5: Xem lại thực hành và cung cấp thông tin phản hồi. Một phần rất quan trọng của việc xây dựng kỹ năng làm bạn là việc đánh giá lại những thành quả đạt được. Khi có thể, bạn hãy thảo luận về buổi thực hành, hỏi những câu hỏi như: Nó thế nào? Con đã nói gì thế? Con nghĩ gì về những gì mình đã nói? Con sẽ làm gì cho khác đi trong lần tới. Khi con bạn cảm thấy thoải mái với một kỹ năng, bạn sẽ dạy cho con một kỹ năng khác. Dần dần con bạn sẽ phát triển tốt những kỹ năng xã hội.

Bước 6: Bắt đầu giai đoạn “tự làm lấy”.

Chú ý phần *Theo dõi tình bạn* 21 ngày ở cuối mỗi chương. Chú ý điền vào đó một cách đầy đủ. Dưới đây là vài cách có thể giúp bạn đạt đến lúc con bạn có thể tự làm mà không cần có hướng dẫn.

- **Ghi nhật ký (nếu đó là phong cách của bạn).** Nhiều cha mẹ thích dùng biểu đồ trên tường, hay thu băng, một vài cách khác.
- **Tham khảo những bậc làm cha mẹ khác.** Không làm việc này một mình. Chẳng có gì phải cảm thấy cô lập cả, rất nhiều gia đình có cùng chung những vấn đề.
- **Nói chuyện với giáo viên hoặc các chuyên viên tư vấn.** Những người ngoài gia đình hay hàng xóm có thể sẽ có cái nhìn khác về con bạn. Tìm hiểu những gì họ nghĩ và xin lời khuyên.
- **Bắt đầu một câu lạc bộ sách.** Đọc cuốn sách này với ít nhất một người làm cha mẹ khác, một thành viên gia đình hay một người bạn. So sánh ghi chú về những gì diễn ra tốt nhất.
- **Đi tiếp.** Con bạn thực hành càng nhiều thì sẽ càng nhanh chóng tự thực hiện mà chẳng cần bạn. Hãy để cho những người quan tâm đến trẻ tham gia để củng cố thêm những nỗ lực của bạn.

Cuối cùng mục tiêu của bạn là làm cho con bạn tự tin và thoải mái để dùng những kỹ năng làm bạn mà không cần có sự hướng dẫn của bạn.

MƯỜI ĐIỀU TỘI TỆ MÀ BẠC CHA MẸ GÂY RA ẢNH HƯỞNG ĐẾN ĐỜI SỐNG XÃ HỘI CỦA TRẺ.

Bạn thực sự có ảnh hưởng lớn đến khả năng kết bạn và thiết lập nên quan hệ bạn bè cho trẻ. Và đương nhiên bạn cũng có thể làm hại, làm ảnh hưởng không tốt đến những cơ hội của trẻ. Đôi khi vì ý định tốt nhất và vì quá lo lắng, các bậc cha mẹ thực sự làm những điều không tốt cho trẻ. Vì thế, bạn cần phải trung thực và xem những điều nêu dưới đây, điều nào là đúng trong trường hợp của bạn.

- 1. Nêu gương xấu.** Bạn có bạn bè nào không? Hay bạn là một trong số những người cô độc? “Quý tha ma bắt mọi người đi, ai cần họ chứ?”. Bạn khai thác những người bạn chỉ vì để đạt được những mục đích cá nhân hay địa vị xã hội, chỉ gọi cho họ khi bạn cần một đôi vai để tựa vào đó mà khóc hay khi cần mượn tiền? Bạn nói với con mình là cần phải tạo lập những tính cách tốt trong khi bạn lại sỉ nhục những người bồi bàn hay thợ làm tóc cho mình? Bạn nói với con mình là không nên nói xấu người khác sau lưng nhưng lại nhấc điện thoại và bắt đầu huyên thuyên với ai đó đủ thứ chuyện về người khác? Bạn nói với trẻ là phải biết nói xin lỗi khi mình sai nhưng bạn chẳng bao giờ nói xin lỗi chúng khi bạn sơ suất hay không đúng với chúng? *Đừng hy vọng trẻ sẽ trở thành một người bạn tốt nếu bạn không phải như vậy.*
- 2. Là một người mẹ (cha) huênh hoang.** Bạn có phải là bậc làm cha mẹ trang bị cho con

mình những bộ váy áo thời trang nhất và khẳng khẳng rằng con mình sẽ nổi bật nhất trong nhóm như là một “Hoa hậu nhí”? Bạn có cố nài rằng đứa con trai nhút nhát và hay xấu hổ của mình phải có một tiệc sinh nhật lớn và phung phí tại Đại hý trường La Mã và mời tất cả những người “thượng lưu”, trong khi con bạn chỉ thích mời một vài đứa bạn thân đến dự? Bạn có cố gắng sắp xếp lịch chơi cho con mình từ danh sách những tên tuổi trong xã hội? *Đừng nghĩ rằng bạn có thể lên cơ bắp cho con bạn trong quan hệ bạn bè, mà là bạn chỉ quan tâm đến bạn thôi.*

3. Hành động như là một viên cảnh sát.

Bạn có giám sát mỗi giây của con với bạn bè? Bạn có phải là những bậc làm cha mẹ không tin vào khả năng của con trong việc chia sẻ, giải quyết vấn đề, dùng những cư xử tốt, khi bạn rời mắt khỏi chúng? Bạn có do dự những vấn đề nảy sinh ở những sự kiện xã hội, lo lắng và thường lao tới với vài đề xuất hay những bận tâm? *Đừng ngăn cản con mình lấy được thêm những kinh nghiệm và kỹ năng từ bè bạn.*

4. Làm cho gia đình khô khan như một phòng điều hành. Con bạn có cảm giác như thể chúng phải mang găng tay trắng khi bước vào nhà? Bạn có khẳng khẳng là phải cởi bỏ giày, không bao giờ chạm vào thứ gì, hoặc tránh xa nhà bếp? Bạn có theo con với một chai tiệt trùng thủ sẵn? Chẳng phải đùa đâu, có những bậc cha mẹ làm cho bạn bè chúng không thể nào cùng nhau chơi

trong một môi trường thoải mái và thân thiện được. *Đừng quá căng thẳng về vấn đề phải sạch và có trật tự làm cho trẻ và bạn bè cảm thấy không thoải mái trong và xung quanh ngôi nhà bạn.*

5. Hành động như một con khủng long. Bạn có phải là chú khủng long đến để giữ mọi thứ trong thế kỷ 21? Bạn có làm cho trẻ lúng túng trước bạn bè bằng việc không hiểu những ngôn ngữ, văn hóa và ý kiến của chúng? Bạn có bao giờ khẳng khẳng rằng con mình ăn mặc trông như ở tuổi năm mươi hoặc như nhân vật đóng trong bộ phim *Người nhót*? Bạn điều khiển mọi thứ từ việc cắt tóc và loại tóc nào phù hợp với chúng? *Thói quen và thái độ là rất quan trọng với trẻ và bạn bè chúng.*

6. Buộc lên dây thừng và nhặt lấy cái búa. Bạn thường chỉ trích cách con mình làm bạn? Bạn hay phán xét về những cách cư xử hay phép lịch sự, cách chúng xin lỗi, cách chúng làm với tư cách là chủ nhà? Bạn nghe trộm cuộc nói chuyện của con với bạn bè và nói với con đáng lẽ ra phải nói như thế nào? Bạn đưa ra những phán quyết “đúng-sai” khi trẻ bị đổ vỡ tình bạn? *Đừng chỉ trích quá, bạn đang làm mất đi sự khích lệ đối với trẻ trong việc tiến hành từng bước một để học những kỹ năng làm bạn mới.*

7. Dán mũi vào không khí. Những người bạn của trẻ không tốt như tiêu chuẩn của bạn? Bạn luôn lo lắng chúng sẽ làm hỏng con bạn theo cách nào đó và đưa con bạn vào rắc rối? Bạn không tôn trọng, phớt lờ những người bạn của

con, chẳng bao giờ dành thời gian để tìm hiểu xem chúng thực sự thế nào? *Đừng xua đuổi những người bạn của con mà không đánh giá đúng nó là những giá trị của con bạn.*

8. *Làm người bạn tốt nhất của con.* Bạn quan tâm về việc làm cho con thích mình hơn là thiết lập những giới hạn? Bạn có quan tâm về việc làm cho con bạn được yêu thích và hạ tiêu chuẩn của mình xuống để cho ngôi nhà bạn trở thành một điểm thoải mái trong con mắt hàng xóm? Bạn có mắng mỏ, nói một cách lạnh tanh hay thật sự cởi mở để cho những bạn bè của con mình nghĩ bạn là người vĩ đại? *Đừng quên rằng bạn là người làm cha mẹ và cần phải giữ những chuẩn mực làm cho con bạn có thể làm bạn với những người bạn tốt.*

9. *Bỏ mặc.* Bạn nghĩ: Có gì lớn nào? Có ai giúp mình tìm kiếm hay giữ bạn bè đâu, vậy tại sao phải bận tâm? Hãy để cho trẻ tự tìm kiếm theo cách của nó. Chẳng phải bận tâm hay cố gắng dạy những cách cư xử tốt, sự tử tế, thoả hiệp hay những kỹ năng giải quyết xung đột. Hãy để cho trường học làm điều đó. *Đừng nên nghĩ là có ai đó có trách nhiệm hoặc làm tốt hơn bạn trong việc hỗ trợ những nỗ lực của con mình để học những kỹ năng kết bạn – hoặc rằng chúng có thể làm được mà không cần có bạn.*

10. *Sống trong ngôi nhà khủng khiếp.* Bạn tin tưởng rằng bạn bè bắt nguồn từ gia đình? Bạn đối xử với mọi người trong gia đình với lòng yêu thương và trân trọng? Những đứa

con bạn muốn mang bạn bè về nhà? Chúng tự hào về bạn, và nhìn vào bạn như một tấm gương mẫu mực? Bạn giải quyết những xung đột với vợ hoặc chồng thế nào? Các bạn có lắng nghe và thông cảm lẫn nhau? Bạn có đặt gia đình lên trên hết? *Đừng hy vọng con bạn sẽ mang bạn bè về nhà nếu gia đình bạn là một nơi không hạnh phúc.*

Đó là những gì chúng ta vừa thấy tại sao tình bạn lại có ảnh hưởng, tại sao trẻ có những vấn đề trong việc xây dựng tình bạn ngày nay, và những kỹ năng xây dựng tình bạn cụ thể nào có thể giúp con bạn học hỏi, chúng ta hãy nhìn vào cách làm thế nào để gia đình bạn trở thành “mái nhà của tình bạn thân thiện.”

Phần 2



TÌNH BẠN BẮT ĐẦU TỪ GIA ĐÌNH

*Một người bạn là một người mà tôi
có thể đối xử chân thành. Trước anh
ta, tôi có thể nghĩ những điều lớn lao.*

-- Ralph Waldo Emerson

Một trong những cách giúp con bạn kết bạn và giữ vững tình bạn là khuyến khích những hoạt động và sự kiện thường xuyên ở nhà. Nói chung là tình bạn bắt nguồn từ gia đình. Những lúc chơi là những cơ hội để bạn có thể biết về bạn bè của con và cha mẹ chúng và để giám sát cách cư xử của con bạn với những trẻ khác, từ đó bạn có thể biết cách để làm cho con mình nâng cao năng lực xã hội. Đó cũng là cách tốt để cho con bạn học những kỹ năng xây dựng tình bạn. Không chỉ thế, chẳng có gì hơn là khi bạn nghe những tiếng cười khúc khích, những tiếng thì thầm bí mật, và niềm vui tràn ngập trong ngôi nhà. Thật tuyệt vời khi bạn có thể lấp đầy ngôi nhà mình bằng tình yêu thương và niềm vui. Tuy nhiên trong thực tế chúng ta cũng gặp phải những chuyện gây bức bối chút đỉnh như những mẩu bánh pizza ăn dở, cửa sổ vỡ, đầu DVD vị trầy xước, quần áo bị vấy bẩn...

Dù con bạn là trẻ đi chập chững, học mẫu giáo hay là vị thành niên, có nhiều thứ cụ thể mà bạn có thể làm để cho ngôi nhà của mình trở thành một sân chơi cho những đứa trẻ muốn đến và nơi con bạn có những cơ hội để thiết lập nên những tình bạn bền vững. Phần *Chẳng ai thích tôi* sẽ giúp bạn làm cho ngôi nhà của mình “thân thiện với trẻ”, một nơi thật vui và có nhiều kỷ niệm, một thiên đường an toàn, một nơi giảm sự xung đột và thời gian biểu chơi, nhóm chơi và những buổi tiệc diễn ra êm ái. Nhà bạn sẽ không chỉ là nơi trẻ muốn được mời đến mà còn là nơi trẻ muốn quay lại. Zick Rubin, tác giả cuốn *Những tình bạn trẻ thơ*, nói cho chúng ta những lý do quan trọng tại sao những bậc làm cha mẹ nên

sắp xếp thời gian để cho con mình có thể chơi với bạn. Chỉ có bạn bè mới có thể đáp ứng được nhu cầu thực sự cần thiết trong việc giúp đỡ trẻ học hỏi và lĩnh hội được khả năng xã hội.

1. Bạn bè tạo ra những cơ hội để học những kỹ năng làm bạn.
2. Bạn bè giúp trẻ phát triển tích cách của mình
3. Bạn bè nâng cao tinh thần đồng đội

Trong thực tế, trẻ có thể học nhiều kỹ năng quan trọng từ cha mẹ, nhưng sự ảnh hưởng lẫn nhau với những bạn cùng trang lứa giúp chúng học sống thế nào trong thế giới thực. Bạn càng tạo điều kiện và thời gian sớm cho trẻ với bạn bè chừng nào thì càng tốt chừng đó, hãy bắt đầu với những trẻ nhỏ nhất và quan sát xem, chúng ta, những bậc làm cha mẹ, có thể giúp trẻ làm bạn và giữ tình bạn thế nào.

TỔ CHỨC NHÓM CHƠI THẾ NÀO?

Nhóm chơi là một nhóm nhỏ gồm những trẻ trước tuổi đến trường chơi cùng nhau một hoặc hai lần trong tuần và có những hoạt động cùng nhau. Những thành viên nói chung luân phiên nhau làm chủ ở nhà, cha mẹ giúp tổ chức những hoạt động và giám sát. Mục tiêu không phải chủ là chăm sóc trẻ mà là đáp ứng những nhu cầu xã hội. Nếu thiết lập tốt những hoạt động cùng nhau đó sẽ mang lại nhiều lợi ích xây dựng bạn bè. Đây là cơ hội cho trẻ tham gia vào nhóm, học cách chơi,

thực hành những hoạt động mới, phát triển những kỹ năng xã hội, chia sẻ hợp tác, giải quyết xung đột, nắm bắt nhu cầu của người khác. Ngoài ra còn có những giá trị tăng thêm là những bậc làm cha mẹ cũng có thể vui chơi cùng nhau.

Dù nhóm chơi yêu cầu cần phải có tổ chức và kế hoạch, nhưng có nhiều lợi ích xã hội. Dưới đây là một số điểm quan trọng cho việc bắt đầu nhóm chơi cho con bạn để chúng không chỉ thành công mà còn được hưởng niềm vui.

NHỮNG ĐỘNG LỰC CỦA NHÓM CHƠI CƠ BẢN

Những động lực này có thay đổi, nhưng dưới đây là một số yếu tố đảm bảo nhóm chơi tương thích hơn, vui hơn và giúp trẻ phát triển những kỹ năng làm bạn.

- **Ai?** Ngay cả khi lên ba, những đứa trẻ có xu hướng thích chơi với cùng giới. Vì thế cần phải xem xét thành phần nam nữ trong nhóm để cân bằng. Mọi hoạt động sẽ dễ dàng hơn nếu bọn trẻ cùng tuổi, cùng cấp độ kỹ năng và sở thích. Trẻ nói chúng bắt đầu tham gia vào những nhóm chơi ở độ tuổi lên ba, khi chúng có khả năng rời xa cha mẹ chút ít. Một nhóm với những trẻ nhỏ hơn ba được xem là nhóm “Mẹ và con” trong đó những bậc làm cha mẹ dành trọn thời gian với những bé ở tuổi chập chững biết đi.
- **Bao lâu?** Nhóm chơi thường kéo dài khoảng hai giờ, tuy nhiên bạn có thể kéo dài hơn nếu biết được nhu cầu của trẻ. Có nghĩa là sẽ luôn tốt hơn nếu làm cho cuộc chơi dài hơn

hoặc ngắn hơn tùy thuộc vào tình hình và cũng cần phải biết đồng hồ sinh học của trẻ.

- **Thường xuyên như thế nào?** Những nhóm chơi gặp nhau khoảng một đến hai lần trong tuần. Mục tiêu là để cho trẻ biết nhau và cảm thấy thoải mái.
- **Quy mô như thế nào?** Một lời khuyên nói chung cho vấn đề này là nên tổ chức những nhóm nhỏ: những trẻ nhỏ tuổi hơn thì những nhóm nên nhỏ hơn, đối với những trẻ trước độ tuổi đến trường thì cứ khoảng sáu trẻ cần một người lớn.

BẮT ĐẦU

Nếu bạn đã hình thành một nhóm trong đầu thì hãy mời các bậc cha mẹ lại để nói chuyện. Hoặc nên chọn một người mẹ dễ thương nào đó; cô ấy thường có khả năng đề xuất và kêu gọi những người khác tham gia. Một cách khác là làm một tờ rơi trong đó mô tả nhiệm vụ của bạn, nhớ là ghi tên, số điện thoại, địa chỉ, email, tuổi con bạn. Những nơi an toàn để gửi những tờ rơi như là nhà thờ, trung tâm cộng đồng, trường mẫu giáo.

Một khi đã có một nhóm, bạn chỉ đơn giản là mời những bậc cha mẹ khác lại để làm quen với nhau. Ngoài việc trao đổi những thông tin làm quen, mọi người còn có thể sắp xếp kế hoạch sân chơi và định kỳ tổ chức thế nào, những hoạt động bạn sẽ thiết lập cho trẻ. Ngoài ra, cũng cần nói một chút về những điều mọi người trông đợi từ chủ nhà. Mọi người nên cùng chia sẻ, ví dụ: cứ mỗi buổi, một người chịu trách nhiệm phần bánh kẹo,

một người chịu trách nhiệm về những hoạt động khác. Hãy nhớ rằng những hoạt động không nhất thiết phải tổ chức ở trong gia đình: có những nhóm chơi gặp nhau trong những hội trường cộng đồng hay trong nhà thờ nhà văn hóa thiếu nhi v.v...

Buổi làm quen cũng là lúc để thảo luận điều gì là tốt nhất cho trẻ, và cũng bao gồm việc lắng nghe những kinh nghiệm của nhau. Bạn sẽ làm gì nếu một đứa trẻ đánh hay cắn bạn nó? Bạn có tán thành phương pháp rèn luyện của những người khác? Bạn làm sao để chắc chắn rằng nhóm chơi sẽ diễn ra tốt đẹp với tất cả những trẻ tham gia? Có nghĩa là: bạn đừng nghĩ rằng phải đồng ý với phương pháp rèn luyện của người khác – có thể bạn không cùng quan điểm. Cuối cùng, tại sao lại không nói về những kỹ năng làm bạn mà bạn có thể khuyến khích trẻ nhỉ? Bạn có thể biết đâu thiết lập nên câu lạc bộ sách, nơi mà trong đó mọi người đọc *Chẳng ai thích tôi*, *Mọi người đều ghét tôi* hoặc là một cuốn khác cũng nói về phát triển tình bạn của trẻ. Và việc thiết lập quy định về việc xem TV, đồ chơi như là súng hay kiếm thì sao? Nếu mục tiêu của bạn là phát triển những kỹ năng đoàn kết, thì hãy tắt TV và giấu những loại vũ khí Ninja đi trong vòng hai tiếng đồng hồ đó.

Mỗi bậc cha mẹ phải có một bảng phân công, số điện thoại, địa chỉ gia đình của các trẻ trong nhóm trẻ. Số điện thoại di động của các phụ huynh khác cũng nên có. Tất cả các bạn nên có một mẫu đơn y tế cho phép bậc cha mẹ điều khiển nhóm có thể dùng trong những trường hợp khẩn cấp, trong đó bạn cũng nên ghi rõ con bạn có bị dị ứng gì không. Nên quy định là trẻ bị bệnh thì tạm thời không tham gia nhóm.

SẮP XẾP KẾ HOẠCH

Sự kết hợp giữa thời gian vận động và tĩnh lặng cũng là điều cần thiết.

- **Thời gian chơi vòng tròn.** Đây là thời gian mà trẻ cùng ba mẹ kết thành vòng tròn cho những hoạt động. Đó có thể là thời gian bạn hát một bài, đọc truyện về những vấn đề tình bạn, trình diễn rối, hay chỉ là nói chuyện cùng nhau.
- **Xây dựng kỹ năng.** Nhấn mạnh những kỹ năng từ cuốn sách này cho mỗi buổi chơi nhóm hoặc chọn một để củng cố thêm mỗi tháng.
- **Thời gian ăn giữa buổi.** Giữa buổi bạn có thể cho trẻ ăn những loại bánh tốt cho sức khỏe có chứa các thành phần như cam, cà rốt, táo, pho phát, sữa và nước trái cây.
- **Thời gian làm thủ công.** Chọn những bài thủ công đơn giản như vẽ, thổi bong bóng, cắt dán, v.v...
- **Thời gian chơi.** Những hoạt động có thể chơi được như hộp cát, chuyền bóng, hoá trang, Lego, búp bê. Hãy nhớ rằng bé trai và gái thường chọn những cách chơi khác nhau.
- **Dã ngoại.** Thỉnh thoảng cũng nên đưa trẻ ra ngoài đến những nơi như sở thú, cơ quan phòng cháy chữa cháy, cảnh sát, tiệm tạp hoá, thư viện, công viên.

Bạn có thể tham khảo thêm trên
www.online.playgroup.com

LÀM SAO ĐỂ SẮP XẾP THỜI GIAN CHƠI?

Khi con bạn đã học được vài kỹ năng mới, có trật tự, ít cần giám sát hơn, và bé sẵn sàng tham gia vào những cuộc chơi đã được sắp xếp.

Những cuộc chơi được sắp xếp trước khi con bạn mời bạn bè đến và chơi riêng cùng nhau. Những trường hợp như thế tạo ra những ký ức tuổi thơ đáng nhớ. Đó là những cơ hội tuyệt vời cho trẻ thực hành những kỹ năng làm bạn, cũng như kết được những người bạn thân. Dưới đây là những chiến lược giúp trẻ sắp xếp thời gian chơi tại nhà thành công. Những nghiên cứu UCLA cho thấy rằng việc tổ chức cho những cuộc chơi chỉ có hai người là cách tốt nhất để xây dựng những tình bạn thân. Kinh nghiệm cho thấy có thể nâng cao lòng tự trọng của trẻ. Có khoảng từ 55 đến 90% những bậc làm cha mẹ sắp xếp thời gian chơi cho con cái.

- **Mời những trẻ nhỏ hơn** (trừ khi bạn thân của con bạn là đứa trẻ hàng xóm, bạn có thể sắp xếp thời gian chơi cho trẻ). Con bạn sẽ xin phép được mời. Đối với những trẻ nhỏ hơn, bạn có lẽ cũng nên mời. Zick Rubin khuyên rằng đối với những đứa trẻ dưới 5 tuổi, bạn nên sắp xếp thời gian chơi cho chúng; đối với những trẻ từ 5 đến 7 tuổi, bạn sắp xếp thời gian chơi sau khi tư vấn cho trẻ; đối với trẻ từ 8 đến 10 tuổi, sẽ tự làm lấy việc sắp xếp với sự giúp đỡ của bạn; từ 10 đến 12 tuổi, trẻ lên kế hoạch cho những hoạt động, và bạn duyệt lại thời gian.
- **Tìm kiếm những vị khách có cùng sở thích.**
Những sở thích cùng nhau sẽ là sợi dây gắn

kết bạn bè. Vì thế bạn nên tìm những trẻ có cùng sở thích với con mình để mời. Điều này có nghĩa là: nếu con bạn thấy chẳng có gì chung với những đứa trẻ khác, thì chắc chắn tình bạn sẽ không bao giờ bền vững.

- ***Dạy con cách dùng điện thoại.*** Thực hành cách gọi điện thoại để con biết dùng khi hỏi bạn có ở nhà hay không. Dạy con nói chuyện qua điện thoại một cách chậm rãi và nói “vui lòng” hay “cảm ơn.” Trẻ nên hỏi bạn là có thích sang chơi không, ngày giờ, và cũng nên hỏi bạn ấy thích chơi gì. Bạn cũng nên yêu cầu được nói chuyện với cha mẹ trẻ để xin phép và cung cấp chi tiết. Bạn cũng nên dạy con biết làm cách nào để để lại một tin nhắn lịch sự qua hệ thống tự động trả lời khi không có ai ở nhà. “Xin chào, đây là Richard. Vui lòng nhắn giúp Kevin gọi lại cho tôi vào số 731-5428. Cảm ơn”. Nên có cuốn sổ tay ghi những số điện thoại.

Những lời khuyên để có ngày chơi thành công.

- ***Tạo ra những thùng “các hoạt động”.*** Để giảm thiểu những vấn đề xung đột hoặc những lời than phiền “chẳng có gì để chơi”, tạo ra những hoạt động, bao gồm những đồ chơi và những hoạt động phù hợp với lứa tuổi. Nội dung trò chơi cho trẻ nhỏ hơn thường là Lego, nặn và cắt đất sét, đồ chơi, xe và búp bê. Những hoạt động cho trẻ lớn hơn có thể là xếp giấy nghệ thuật, thủ công, những cuốn sách, bóng rổ mini, v.v...

- **Tắt TV.** Xem TV cùng với bạn chẳng có gì giúp trẻ phát triển những kỹ năng làm bạn.
- **Giữ anh em trong nhà ở nơi khác.** Đây là thời gian trẻ cần phải thực hành những kỹ năng xã hội với người ngoài. Vì thế, khi có trẻ đến chơi, nên sắp xếp cho những anh em trong nhà có những hoạt động khác.

GIẢI QUYẾT NHỮNG VẤN ĐỀ PHỔ BIẾN CỦA THỜI GIAN CHƠI

Để hai trẻ cùng nhau trong một thời gian chắc chắn sẽ làm nảy sinh những vấn đề không tránh khỏi. Vì thế thời gian với bạn ở nhà không phải lúc nào cũng diễn ra suôn sẻ. Nhưng nếu lập kế hoạch trước, bạn có thể giảm được những tai họa và làm cho mọi cái diễn ra tốt đẹp. Dưới đây là vài giải pháp cho những vấn đề thường gặp.

<i>Vấn đề</i>	<i>Giải pháp</i>
Trẻ mệt mỏi	Thời gian chơi, cho những trẻ nhỏ, không nên quá hai giờ. Những trẻ lớn cũng có thể mệt với thời gian đó
Có cả một đám đông	Bạn nên giữ tốt nhất là nhóm hai, bốn hoặc sáu người
Quá dễ làm bị thương	Cấm những đồ chơi và trò chơi bạo lực như súng, gươm. Điều này sẽ làm tăng cư xử hung hăng của trẻ. Đề xuất những trò chơi nhẹ nhàng, thoải mái

Khách mời đến
quá sớm hoặc
quá trễ.

Làm bức mình
anh em trong
nhà.

Ba hoa

Quá nhiều trẻ

Cha mẹ bạn
không đón

Cha mẹ bạn
không chịu rời

Phải đảm bảo có những rối hoạt
động sẵn kéo theo vài trò chơi
nhẹ nhàng và cuốn sách màu
chẳng hạn. Và phải đảm bảo rằng
điều này sẽ không tiếp diễn, nói
chuyện với những cha mẹ bạn
của trẻ để tránh điều này.

Con bạn cần những người bạn
riêng. Sắp xếp cho anh em
trong nhà ở đâu đó tách biệt.

Từ chối nghe, trừ khi giúp trẻ nói

Có những bậc cha mẹ bắt đầu
tận dụng sự hiếu khách của
bạn. Một người mẹ đã từng
đặt một tín hiệu đèn ở cửa sổ:
nếu đèn màu đỏ thì những trẻ
hàng xóm biết rằng chúng tốt
nhất là không nên qua.

Bây giờ là lúc bật TV lên cho
cả hai đứa trẻ đã mệt; có lẽ bạn
phải đưa bạn của con về nhà.

Dù là lúc đưa hay đón, cần phải
có những giới hạn rõ ràng.
“Thật vui khi gặp anh/chị. Bây
giờ tôi có việc phải”.

NHỮNG HOẠT ĐỘNG CHO TRẺ LỚN TUỔI HƠN

Chúng ta vừa thấy những nhóm chơi và ngày
chơi cho những trẻ nhỏ tuổi diễn ra thế nào, bây
giờ chúng ta tiếp tục xem bạn có thể giúp được gì
cho những trẻ lớn tuổi hơn trong việc làm bạn và

và giữ quan hệ bạn bè. Trẻ phát triển tính độc lập và trưởng thành xã hội theo tốc độ riêng, vì thế hãy cẩn thận, đừng giám sát chi ly những trẻ không thích cha mẹ can thiệp nhiều quá vào những vấn đề bạn bè của chúng. Tuy nhiên, có vài cách bạn có thể áp dụng để tư vấn, đề xuất và giúp đỡ cho con tổ chức đời sống xã hội thậm chí ngay cả khi chúng sắp đến tuổi thành niên. Dưới đây là vài điều mà bạn có thể làm.

NHỮNG TRẺ CÓ CÙNG SỞ THÍCH

Các chuyên gia cho rằng những trẻ trở thành bạn bè và mối quan hệ đó kéo dài trong một khoảng thời gian nào đó chắc chắn chia sẻ những hoạt động, khả năng, phong cách và sở thích, giá trị tương tự như nhau. Các nhà nghiên cứu tiết lộ rằng “nguyên tắc đồng dạng” là một trong những nhân tố lớn nhất thu hút trẻ đến với nhau. Từ đó tạo những cơ hội cho trẻ tìm bạn dựa trên sở thích và năng khiếu.

Nhấn mạnh vào những gì con bạn bỏ thời gian ra làm nhiều nhất. Đó có phải là tập thể thao? Chơi nhạc? Vẽ? Học viết phần mềm? Sau đó tìm hiểu trong hàng xóm hoặc cộng đồng xem có trẻ nào cũng có những niềm đam mê như thế không. Khuyến khích chúng tiếp xúc với nhau.

NHÓM VỚI CÙNG SỞ THÍCH.

Vài hoạt động của trẻ và niềm đam mê liên quan đến ít nhất một người khác. Và từ đó tạo thành một nhóm có cùng sở thích với những điểm mạnh của con bạn. Nếu điểm mạnh của con bạn là

ca hát, thì hãy tìm một nhóm ca hát cho bé tham gia. Nếu con bạn là người thích bóng đá, tìm một đội bóng đá cho trẻ tham gia. Nếu trẻ thích chơi cờ thì hãy tìm một nhóm những đứa trẻ yêu thích cờ để chúng có thể thi đấu cùng nhau.

Một khi bạn tìm được những trẻ có niềm đam mê giống con bạn, khuyến khích chúng lập thành nhóm. Sau đó chúng sẽ lên kế hoạch gặp gỡ nhau để chia sẻ và mở rộng kỹ năng. Những bậc làm cha mẹ cũng có thể tìm cách để làm giàu thêm sở thích cho con cái. Nếu nhóm phát triển rộng ra, những cuộc gặp có thể được tiến hành ở trường. Nhà thờ, trung tâm cộng đồng, bảo tàng hay những nơi thích hợp khác. Bạn không chỉ nâng cao năng khiếu, cá tính, sở thích của trẻ mà còn nâng cao những kỹ năng kết bạn.

Các nghiên cứu đã cho thấy rằng những trẻ không được chấp nhận bởi bạn cùng trang lứa thường không thành công trong những nhóm được tổ chức như vậy.

NHỮNG CÂU LẠC BỘ VÀ HOẠT ĐỘNG NHÓM TIỀM NĂNG

Dưới đây là những tham khảo cho nhóm tập trung vào những sở thích và khả năng đặc biệt.

- **Câu lạc bộ sở thích riêng.** Sưu tập đá, bắt bướm, sưu tập tem, nhiếp ảnh, cờ tướng, máy tính.
- **Hoạt động văn hoá ngoài trời.** Bảo tàng, sở thú, sự kiện văn hoá xã hội như lễ hội, diễu hành.
- **Thể thao.** Trượt tuyết, bóng đá, thể dục nhịp điệu, bóng chày, bóng chuyền, bơi lội.

- **Kịch nghệ.** Nhà hát, dàn dựng vở diễn, viết kịch.
- **Nhóm tôn giáo.** Những cuộc gặp gỡ, nhiệm vụ.
- **Âm nhạc.** Lập nhóm tham gia hoà nhạc cùng nhau, học chơi các loại nhạc cụ.
- **Nhóm khiêu vũ.** Jazz, Folk, ballet
- **Hoạt động chính trị.** Tham gia thảo luận các vấn đề thời sự, sự kiện, quốc tế.
- **Những dự án dịch vụ.** Tình nguyện viên tại các nhà mở, câu lạc bộ, chăm sóc trẻ khuyết tật.
- **Nhóm thể dục.** Tập Yoga, mua các băng đĩa về thể dục. Từ đầu những năm thập niên 70, phần trăm những người thừa cân tăng lên gấp đôi. Ba trong số bốn thanh thiếu niên thừa cân khi lớn lên vẫn không thay đổi.
- **Câu lạc bộ nấu ăn.** Chuẩn bị những bữa ăn, học những công thức mới.

NHỮNG LỚP HỌC

Những lớp học ngoài giờ hoặc cuối tuần có thể giúp cho trẻ bắt kịp môn toán hoặc khoa học. Nhưng trẻ có thể tham gia các lớp học đó chỉ vì vui hoặc thích. Dưới đây là vài ví dụ:

- Vẽ
- Tennis, golf, lướt sóng và những môn thể thao khác
- Nấu ăn
- Thiết kế thời trang

- Nhiếp ảnh
- Diễn thuyết
- Đóng kịch
- Khiêu vũ
- Viết lách và làm thơ
- Làm phim

NHỮNG CHƯƠNG TRÌNH DÃ NGOẠI

Làm một chuyến phiêu lưu cùng nhóm bạn cùng trang lứa, như đi du lịch sinh thái chẳng hạn thậm chí đi xa hơn đến các địa phương khác như về quê của một bạn nào đó chẳng hạn đều có thể mang đến cho trẻ những trải nghiệm và cơ hội để thiết lập những tình bạn vĩnh cửu. thỉnh thoảng các trường tổ chức những chương trình như thế, hoặc cộng đồng tôn giáo, CLB thể thao hay một công ty đặc biệt nào đó tài trợ, hoặc đôi khi chỉ là một nhóm cha mẹ cùng nhau lên kế hoạch dã ngoại cho con cái.

Chương trình dã ngoại có thể được tập trung trên các mặt:

- Giáo dục
- Học một kỹ năng đặc biệt
- Tham gia một cuộc thi
- Cung cấp dịch vụ cộng đồng (chẳng hạn chăm sóc người tàn tật, thăm cơ sở nuôi người già cô đơn...)
- Sống với một gia đình lạ ở một nơi khác
- Kiểm tra sức chịu đựng và kỹ năng sống bên ngoài

- Những nhiệm vụ tôn giáo
- Giao lưu, khảo cứu
- Thúc đẩy văn hoá
- Thám hiểm hang động, thác nước, rừng ngập mặn...

GIÚP TRẺ TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI CHỦ NHÀ TỐT

Việc trở thành một người chủ nhà tốt không chỉ giúp trẻ làm bạn và giữ gìn tình bạn mà còn có ích cho những thành công trong tương lai. Nó cũng là một kỹ năng phải học. Dưới đây là vài điều về một người chủ nhà tốt để dạy cho con bạn:

Trước khi khách đến

- **Mời bạn.** Cần phải nói rõ thời gian bạn đến và về. Cung cấp số điện thoại để bạn có thể gọi khi cần hỏi. Để cho cha mẹ nói chuyện với cha mẹ của bạn, để xin phép và đảm bảo mọi thứ đã được thông qua (OK!).
- **Tìm hiểu những sở thích của bạn.** Hỏi bạn thích làm gì. Một trong những yếu tố quan trọng để củng cố hay phá vỡ tình bạn là những đứa trẻ có cùng sở thích hay không.
- **Làm vệ sinh sạch sẽ khu vực chơi.** Mang ra vài thứ bạn nghĩ những người khách của mình thích chơi.
- **Cất giấu những thứ đặc biệt.** Bất cứ thứ gì bạn không muốn chia sẻ thì hãy cất đi trước khi khách đến.

NHỮNG ĐỘNG LỰC NHÓM THEO TUỔI TÁC

Những nhóm cùng trang lứa đóng một vai trò quan trọng trong đời sống của trẻ, trong thực tế nhóm có thể cung cấp cho trẻ những sáng kiến mới mà những tình bạn tay đôi không thể, trong đó bao gồm cảm giác là thành viên của tập thể, sự hỗ trợ, tinh thần đồng đội. Những vấn đề sau đây là những *Cư xử nhóm tiêu biểu* mà bạn có thể hy vọng cho những giai đoạn và tuổi tác khác nhau của trẻ.

- **Tuổi từ 1 đến 2.** Những ảnh hưởng thường là với một bạn khác, và hầu hết không bao giờ ảnh hưởng trong một nhóm từ ba người trở lên.
- **Tuổi từ 3 đến 4.** Bắt đầu thích chơi với nhóm có cùng giới tính, và cũng thích chơi theo từng cặp. Bắt đầu quan tâm đến nhóm, thành viên và xem những điều đó là quan trọng: “Con sắp đi đến trường mẫu giáo của con”, “Đây là nhóm của con.”
- **Tuổi từ 4 đến 5.** Bắt đầu thể hiện rõ ràng sở thích chơi với nhóm cùng giới tính.
- **Tuổi từ 6 đến 7.** Bắt đầu thấy trở thành thành viên nhóm là có giá trị và có thể phát triển cảm giác trung thành với nhóm: “Đội bóng của tôi,” “nhóm thươ ca nhạc họa của tôi” “nhóm trinh thám của tôi”. Các nhóm thường được tổ chức bởi người lớn, những thành viên có thể nâng cao sự tự tin và kỹ năng cho mình và cho những thành viên khác.
- **Tuổi từ 7 đến 8.** Bắt đầu độc lập nhóm mà không cần đến người lớn trong vai trò tổ chức. Những

CLB bí mật phổ biến và thành viên có thể quyết định cho phép ai tham gia và ai không tham gia, cũng như tạo ra luật lệ, nhiệm vụ và quy định của CLB.

- **Tuổi từ 9 đến 12.** Vấn đề nhóm đã trở thành một phần rất quan trọng, và các thành viên thể hiện vai trò hỗ trợ. Áp lực để thích nghi trở thành rất lớn, từ đó nảy sinh quá trình nói xấu, bác bỏ, kết bè phái.

Khi khách đến.

- ***Thân thiện trong đón tiếp khách.*** Chào đón khách ở cửa và mời vào trong. Nếu có cha mẹ bạn đi theo thì cũng chào đón và mời vào. Gọi bố hoặc mẹ ra gặp khách (và cha mẹ khách)
- ***Cất đồ cá nhân.*** Cho khách thấy một nơi an toàn để có thể bày bất cứ thứ gì mà họ mang theo.
- ***Giới thiệu sơ qua nhà cửa.*** Nếu là lần đầu bạn đến nhà, nên dẫn khách đi tham quan một vòng. Cho bạn thấy nơi chơi ở đâu, phòng ngủ của bạn, nhà vệ sinh và nhà bếp. Nếu có những phòng của người khác, bạn có thể nói: “Đây là phòng anh tôi. Chúng ta không được vào đó.”
- ***Hỏi khách muốn làm gì.*** Đưa ra cho bạn vài lựa chọn mà có thể bạn sẽ thích làm. “Bạn thích chơi cái này hay cái này?”, hãy để cho khách chọn trước. Sau đó sẽ đến lượt bạn.
- ***Dành cho bạn sự chú ý hoàn toàn.*** Không mời hay gọi cho những bạn khác trừ khi khách đã đồng ý trước.

- ***Dừng chỉ trích.*** Hãy hỗ trợ, thân thiện, vui vẻ.
- ***Đề nghị ăn bánh cùng nhau.*** “Bạn ăn hay uống chút gì đó nhé?”. Nói cho bạn biết những thứ mình có.
- ***Tiến bạn ra đến tận cổng.*** Giúp bạn thu dọn những đồ đạc bạn mang đến. Cảm ơn bạn đã đến và tạm biệt.

NÊN LÀM GÌ KHI BẠN BÈ CỦA TRẺ ĐẾN NHÀ?

Con bạn không phải là người duy nhất phải có trách nhiệm như là chủ nhà. Sự hiếu khách bắt đầu từ trên xuống. Hãy nhớ những điểm sau đây:

- ***Biết cha mẹ bạn của con.*** Làm quen với những bậc cha mẹ của bạn bè con mình. Gọi điện cho họ để tự giới thiệu, mời họ đi uống cà phê và cố gắng nán lại một chút để cho con bạn và con họ chơi với nhau. Có những bậc cha mẹ không cho phép con cái mình đến nhà bạn chúng nếu họ không biết cha mẹ bạn chúng là ai.
- ***Chào đón từng người.*** Nên dành thời gian để gặp từng người khách một của con. Tác giả và chuyên gia tâm lý Michael Thompson cho rằng nên làm ba điều khi bạn trẻ đến nhà là: nói xin chào từng cá nhân; nói với từng người là con bạn rất vui khi họ đến chơi; khen bạn của con về những cư xử của chúng khi cha mẹ chúng đến đón.
- ***Giám sát “gián tiếp”.*** Khi trẻ còn quá nhỏ, bạn cần phải có mặt mọi lúc. Nhưng khi lớn

lên bạn không nên giám sát trẻ từng bước một. Trong thực tế, những nhà nghiên cứu cho biết khi chúng ta giám sát quá chặt chẽ hoặc luôn sắp xếp và tổ chức thời gian chơi cho trẻ, chúng ta đang làm trở ngại đến khả năng kết bạn của trẻ. Nhưng nếu cha mẹ chỉ liên quan đến từ xa và đưa ra những đề xuất gián tiếp, thì trẻ sẽ chơi nhiều hơn và vui hơn. Vì thế hãy để trẻ một mình với bạn và bạn chỉ thỉnh thoảng nhìn qua một cách kín đáo.

ĐẢM BẢO CÓ NHỮNG NGUỒN DỰ TRỮ.

Dưới đây là vài thứ cần thiết cần phải có ở nhà. Sự lựa chọn tùy thuộc vào độ tuổi, giai đoạn và sở thích của trẻ.

- ***Bánh và đồ uống.*** Cần phải có những thứ cần thiết trong tủ lạnh như Pizza, bánh mì, sandwich thịt, phô mai, bánh xốp, táo, bắp, và ly, đĩa, khăn ăn, v.v... dạy cho trẻ dùng lò vi sóng và làm những món đơn giản như sandwich, bánh. Cần phải nhớ là tìm hiểu xem bạn của con có bị dị ứng với thức ăn gì không. Đối với những trẻ nhỏ thì nên hỏi cha mẹ chúng, như đậu phộng (lạc) có thể đe dọa đến mạng sống nếu bị mốc.
- ***Dọn dẹp.*** Tình trạng bừa bộn là không tránh khỏi, chỉ cho trẻ cây lau chùi, giẻ lau, thùng rác, vòi rửa để trẻ có thể giúp bạn bè dọn dẹp đồng bừa bộn và lau chùi sàn nhà.
- ***Dự trữ thuốc men.*** Trong nhà nên có những loại dụng cụ y tế và một số thuốc cơ bản,

như bông băng, thuốc khử trùng, thuốc mỡ, v.v... trong hộp thuốc gia đình.

- **Những trò chơi và hoạt động ngoài trời.**

Phấn kẻ đường chỉ, bóng chày, gậy, găng tay, v.v... cho những trẻ nhỏ thì có thể là xô cát, ly đông, xe nhỏ, can đựng nước, chổi sơn để sơn hàng rào và lối đi. Bỏ những dụng cụ thể thao trong giỏ để trẻ có thể tìm. Nhớ là không nên để những thứ đồ chơi như gươm samurai, súng những trò game bạo lực, vì những trò này chỉ làm cho trẻ ít hợp tác mà hung hăng hơn.

- **Những đồ chơi có ảnh hưởng.** Chương trình

huấn luyện kỹ năng xã hội của UCLA cho biết đồ chơi có ảnh hưởng tốt nhất khích lệ sự hợp tác là những loại đồ chơi yêu cầu ít nhất hai người sử dụng, có luật chơi đơn giản, không đắt và rất vui nhưng không khích lệ sự hiếu chiến. Tất cả các loại bóng, búp bê đều thích hợp. Thăm sân trường của con và công viên để xem những trò nào đang thịnh hành. Tham khảo thêm những bậc phụ huynh khác và chủ những cửa hàng đồ chơi. Cố gắng hoà nhập những hoạt động với sở thích của trẻ và dạy cho con bạn cách chơi trước ngày bạn bè đến. Không cần phải chơi giỏi, chỉ cần trẻ biết luật trò chơi để hướng dẫn cho bạn.

- **Giữ thời gian.** Những thiết bị đếm thời gian

như đồng hồ đếm giờ là rất tốt và công bằng cho những trẻ hay phàn nàn là trẻ chẳng có lượt hay ai là người độc quyền dụng cụ. Dạy cho trẻ biết dùng và dùng nó khi cần.

- **Những đồ linh tinh khác.** Một chiếc áo hay một chiếc quần cho bạn, một chiếc túi ngủ và gối cũng nên có sẵn nếu có thể, cho những trường hợp cần thiết.

THIẾT LẬP NÊN NHỮNG LUẬT LỆ/ QUY ĐỊNH.

Đây là ý kiến cuối cùng tôi đề xuất là nên có một bảng quy định. Trẻ sẽ đánh giá cao nếu bạn thiết lập những hướng dẫn khuyến khích Cư xử hợp tác và an toàn.

Nên xem xét lại mọi chuyện với trẻ trước khi bạn bè đến. Điều này có nghĩa là: bạn cần nhấn mạnh với con mình việc không được nói với khách về những quy định của gia đình, nhưng chỉ nhắc nhở nhẹ nhàng trong trường hợp nào thì cần thiết. Bạn cũng có thể muốn giúp cho trẻ thực hành việc giải thích những quy định cho bạn bè theo cách khéo léo. Nhắc nhở cho con bạn biết rằng nếu trẻ tuân thủ quy định thì bạn bè chắc chắn cũng sẽ tuân thủ. Dưới đây là vài điều tham khảo, dựa vào những điều này, bạn có thể thiết lập quy định phù hợp với nhu cầu và giá trị của gia đình bạn.

- **Thiết lập tiêu chuẩn an toàn.** Không chạy trong nhà, không chạy với một cây gậy. Không ném những thứ không được ném, như đá, kính, gậy.
- **Hỏi về loài vật.** Những phản ứng của khách với các loài vật nuôi trong nhà. Chó mèo có thể gây khó chịu cho vài trẻ. Có người bị dị ứng, có người thì sợ.
- **Báo cáo tất cả những chấn thương.** Tất cả những chấn thương dù nặng hay nhẹ đều phải báo cho người lớn biết.

- ***Không đi khỏi mà không báo.*** Đối với những trẻ nhỏ: “Tôi hy vọng là bạn không rời khỏi nhà”, đối với những trẻ lớn: “Nếu đi phải báo là đi đâu và gọi điện thoại về ngay khi đến đó.” Luật này cần được áp dụng chặt chẽ.
- ***Thiết lập giới hạn.*** Đó là giới hạn những khu vực này phòng nào được phép và không được phép vào. Khóa chặt những cửa nào có thể gây nguy hiểm. An toàn hơn là phải hối tiếc.
- ***Lau chùi.*** “Sàn nhà và sân phải gọn gàng và sạch sẽ khi những người bạn rời khỏi.” Cần phải cho trẻ biết: “Đã sắp đến giờ bạn con phải về rồi, nên con bắt đầu dọn dẹp đi thôi”.
- ***Thiết lập luật ăn uống.*** “Bạn có thể ăn trong nhà ăn và ngoài sân”, “không ăn uống trong phòng ngủ.” “vui lòng dọn dẹp những gì bạn vừa lấy ra.”
- ***Chẳng có gì rời nhà.*** Tất cả những thứ thuộc sở hữu trong nhà không được lấy ra ngoài. Luật này sẽ giảm thiểu những vấn đề tiềm ẩn.
- ***Thông báo thời gian “chấm dứt”.*** Phải thiết lập thời gian rõ ràng khi nào trẻ được chào đón, khi nào thì phải về. Ví dụ: “Không tiếp bạn nếu không có người lớn ở nhà”. “Chủ nhật là ngày của gia đình, bạn bè có thể đến những ngày còn lại”. “Vui lòng không đến sau chín giờ”.

GIẢI QUYẾT NHỮNG VẤN ĐỀ QUY ĐỊNH MỘT CÁCH HỮU QUẢ.

Chắc chắn nó sẽ làm cho bạn không hài lòng phải bắt tuân theo khi trẻ ở nhà bạn. Nhưng bạn không thể để cho những *Cư xử không thích hợp* trượt dốc. Dưới đây là vài lời khuyên giúp bạn ngăn chặn những *Cư xử sai trái* của con bạn và bạn bè chúng.

- ***Can thiệp trước khi mọi thứ trở nên xấu.***
Bạn có thể nói “Cô thấy hai con nên bình tĩnh.” Hay “Trông hai con có vẻ nên tách nhau ra một lúc.”
- ***Gián tiếp.*** Tại sao hai con không đi chơi Monopoly đi? Nếu mọi chuyện trở nên nóng lên, bạn nên đề xuất một trò chơi tĩnh lặng. “Tại sao hai con không tìm trò chơi gì chơi đi?”
- ***Rõ ràng.*** Giải thích mong muốn của bạn và điều gì sẽ xảy ra nếu trẻ không tuân theo. “Nếu con không chơi đàn organ, bác sĩ đưa con sẽ về nhà.”
- ***Quy định từng cá nhân.*** Nếu bạn phải nói với một trẻ, bạn hãy nói điều đó một cách riêng tư. “Xin lỗi, mẹ cần nói chuyện với John một lát.”
- ***Giải thích tại sao cư xử không thích hợp.*** “Khi con gọi Alexis là người đàn độn, chắc chắn sẽ làm bạn ấy tổn thương, và làm cho bạn ấy cũng sẽ nói tương tự như thế với con.” “Con có thể nói với bạn là con muốn có lượt, nhưng không được giành lấy độc quyền, vì như vậy bạn sẽ không muốn

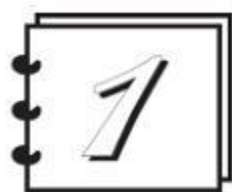
chơi với con nữa.” Bạn giải thích cho trẻ hiểu những hậu quả từ hành động của chúng gây ra sẽ hiệu quả hơn nhiều so với việc trừng phạt.

- **Nói với phụ huynh.** Bất cứ khi nào một trẻ bị thương, gọi cho phụ huynh và giải thích. Tốt hơn là họ nghe từ bạn thay vì từ trẻ.

Phần 3



25 VẤN ĐỀ TÌNH BẠN HÀNG ĐẦU & LÀM SAO ĐỂ GIẢI QUYẾT CHÚNG



Tranh Cãi

Những cư xử hàng ngày: hay cãi, thái độ không đồng ý, xa lánh bạn.

Kỹ năng: giải quyết những xung đột và làm cho mọi người hài lòng.

“Dĩ nhiên con điên. Nó chẳng có chứng cứ!”

“Tại sao con phải nói xin lỗi? Nó bắt đầu trước mà.”

“Nó không được phép đến đây nữa. Chúng con đã cãi nhau và thế là chấm hết!”

ĐIỀU GÌ SAI?

Tranh cãi, kêu la, đóng sầm cửa lại, khóc, làm tổn thương. Tranh cãi là lý do chính tại sao chúng không chơi với nhau và tình bạn bị đổ vỡ. Dĩ nhiên, xung đột cũng là một phần của cuộc sống. Một cuộc khảo sát quốc gia cho thấy rằng 43% những học sinh cơ sở cho biết rằng các em có ít nhất một hay vài lần trong ngày xung đột với bạn bè.

Một trong những kỹ năng quan trọng bạn cần dạy cho con mình là làm sao để xử lý xung đột. Học cái giải quyết những vấn đề xung đột là một phần của sự phát triển và là kỹ năng xã hội cần thiết. Điểm quan trọng là con bạn phải học không chỉ cách xử lý những vấn đề mà còn làm sao để thực hiện một cách hoà bình và bình tĩnh nhất để những trẻ liên quan có cảm giác rằng chúng đã chiến thắng. Đó là kịch bản hai bên cùng thắng và là cách tốt nhất để giảm những tranh cãi và khôi phục tình bạn.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Để chỉ ra tại sao con bạn thường tranh cãi với bạn bè, bạn cần phải hiểu được điều gì đang thực sự diễn ra. Tại sao con bạn và bạn bè thường cãi nhau? Dưới đây là vài điều để cân nhắc. Đánh vào những ô áp dụng.

- ☐ Đây là một cư xử mới? Nếu vậy, có thay đổi lớn nào gần đây không?
- ☐ Con bạn tranh cãi với tất cả bạn bè, hay chỉ với một vài người thôi? Điều phiền toái nhất là gì?
- ☐ Có thể con bạn đang ghen tị với bạn bè không? Tại sao?
- ☐ Con bạn thực dụng và keo kiệt? Những tranh cãi luôn là về những cái mà những trẻ khác có?
- ☐ Con bạn nóng tính, rất khó giữ bình tĩnh?
- ☐ Con bạn quá nhạy cảm?

- ☐ Những tranh cãi thường xảy ra giữa con bạn và bạn bè khi cạnh tranh ? Có phải tại nó quá ăn thua, hiếu thắng, cầu toàn hoặc chỉ là một kẻ thất bại tội nghiệp?
- ☐ Con bạn có chạy đến bạn hay ai đó để giải quyết vấn đề?
- ☐ Điều này có phải vì quyền kiểm soát? Con bạn có độc đoán hay hống hách?
- ☐ Đây có phải là tình bạn trên đá? Có phải cãi nhau là cách để phá bỏ mọi thứ?
- ☐ Có phải cãi nhau bắt đầu khi có bạn khác bước vào?
- ☐ Bạn có để ý những tranh cãi thường xảy ra tại một thời điểm hay ngày nhất định trong tuần? Liệu đó có phải do bị đói, thất vọng, stress?
- ☐ Tranh cãi về điều gì? (một món đồ chơi, đi đâu hay làm gì)? Có giải pháp nào đơn giản không?

Theo bạn thì lý do nào làm con bạn hay cãi nhau? Viết xuống đây.

XÂY DỰNG KỸ NĂNG LÀM BẠN



Giải quyết xung đột để mọi người đều hài lòng

Một bí mật quan trọng trong việc làm bạn là học cách cùng nhau giải quyết một vấn đề. Nếu không làm được thì sẽ chẳng có ai nghe, chẳng có ai hài lòng. Dưới đây là những bước giải quyết xung đột mà bạn có thể dạy con mình.

1. Dừng lại và bình tĩnh. Khi bạn phát hiện ra rằng cuộc tranh cãi chẳng đi về đâu, thì nên điều chỉnh tâm trạng của bạn bè. Bạn của con bạn đang có cảm giác bị tổn thương? Hãy thở sâu và đề nghị cả hai cùng dừng lại, bình tĩnh, uống nước hoặc ra ngoài một lát và sau đó quay lại. Chỉ khi nào chúng bình tĩnh lại bạn mới có thể nói điều gì đang làm bạn bực mình.
2. Thiết lập những quy định về việc nói chuyện. Đồng ý quan điểm người nói phải có người nghe. Không ngắt lời. Không đổ lỗi. Không sỉ nhục. Bình tĩnh. Nói sự thật và tôn trọng nhau. Hãy nhớ rằng cả hai nên có phần trách nhiệm.
3. Nghe kỹ. Nghe quan điểm của bạn.
4. Dùng “Những thông điệp tôi.” Nói ra cảm giác của mình: Tại sao bạn lại nghĩ thế? Bạn muốn làm gì hoặc cần gì để làm mọi chuyện công bằng?”. Không nói: “Bạn đã làm điều này” hay “Bạn đã nói điều này.”

5. Đồng ý vấn đề. Cả hai người phải xác định được đang tranh cãi về điều gì.
6. Đồng ý làm và tiếp tục. Nếu đã làm tổn thương thì hãy tha thứ cho nhau, làm bằng và tiếp tục chơi với nhau.

TÔI CÓ THỂ NÓI GÌ ?

- **Diễn tả tình cảm.** Những tranh cãi bạn bè thường rất khó khăn cho tất cả mọi người – đặc biệt là cho trẻ. Kết quả là con bạn cũng, bạn bè của nó đều bị tổn thương. Hãy nhớ rằng mục tiêu của bạn là giải quyết vấn đề – điều đó phụ thuộc vào chúng – nhưng bạn có thể chấp nhận tổn thương. “Mẹ biết tại sao con buồn.” Những tranh cãi chẳng bao giờ vui cả. Chúng làm cho mọi người tổn thương.”
- **Không hỏi tại sao, hỏi cái gì.** Hỏi đúng câu hỏi có thể giúp cho trẻ nghĩ về điều gì đã gây ra tranh cãi và có thể tránh những trường hợp tiếp theo. Hỏi những câu hỏi tại sao, như : “Tại sao con lại cãi nhau?”, “Tại sao không hoà thuận với bạn?” sẽ làm cho trẻ rối và chắc chắn bạn sẽ có câu trả lời là “con không biết.” Thay vì thế, bạn có thể hỏi: “Các con cãi nhau về điều gì thế?”, “Bạn con đã nói gì?”, “Con đã nói gì?”, “Thế bây giờ con muốn gì?”.
- **Kêu gọi hoà hoãn.** Chỉ vài giây thôi là có thể đủ để dừng một cuộc tranh cãi lớn, vì thế dạy cho con bạn những điều trẻ có thể

nói để chấm dứt tranh cãi. “Khi con và bạn con bắt đầu tranh cãi thì hãy bình tĩnh, bớt nóng. Con có thể nói: Bạn biết đấy ‘Tôi thật là điên khi nói lúc này’ ‘hãy cho tôi vài phút để bình tĩnh lại, tôi cần đi dạo một chút hoặc hãy đi chơi gì chút đi’”.

- Khuyến khích chúng tự thực hiện. Hỏi những trẻ liên quan là chúng định làm gì để giải quyết vấn đề. “Mẹ biết hai con có thể giải quyết được điều này. Nếu cần mẹ giúp thì mẹ đang ở phòng bên cạnh, nhưng không được rời khỏi bàn khi chưa giải quyết được công bằng”. “Hãy xem là các con có thể giải quyết vấn đề này trong vòng ba phút không nào. Các con đã từng chơi với nhau rất lâu mà”.
- Khuyến khích học. Nếu trẻ đã có những thành công chấm dứt tranh cãi, giúp trẻ nhớ lại đã làm nó thế nào. “Thật là một ý hay. Con có thể thử nó vào lần tới nếu có xảy ra tranh cãi”.
- Nhắc nhở con nhìn thấy mặt khác. Trẻ thường chỉ nghĩ đến quan điểm của mình mà chẳng hề quan tâm bạn thế nào. Bạn có thể giúp: “Patrick cảm thấy thế nào?” “Con đã nghe những điều bạn ấy nói chưa?” “Bạn ấy cho rằng như thế nào thì mới công bằng?”.

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Tìm nguyên nhân thật. Thường thì có những vấn đề sâu hơn liên quan: điều gì thực sự gây tranh cãi? Do những bạn khác được chú ý nhiều hơn, hấp dẫn hơn hay bị bắt nạt? Có ai đó cảm thấy không được lắng nghe?

Con bạn quá nhạy cảm? Hỏi giáo viên, huấn luyện viên và bạn bè con bạn, những người biết rõ về con bạn. So sánh và tìm ra gốc rễ của vấn đề, và cam kết làm một điều bạn có thể để xoay chuyển tình hình.

- **Dạy cách giải quyết vấn đề.** Dùng *Xây dựng kỹ năng làm bạn*: Giải quyết xung đột để mọi người hài lòng, nhưng đừng hy vọng mọi chuyện sẽ như phép màu qua một đêm. Học bất kỳ kỹ năng nào cũng đòi hỏi thực hành, và tìm kiếm những cơ hội thực hành nhiều lần. 45% những học sinh cơ sở có một hay vài xung đột hàng ngày với bạn, và 80% cho biết họ thấy những bạn bè có những xung đột và đánh nhau hàng ngày.
- **Mang bạn vào chiến lược mới.** Nhiều trẻ tranh cãi vì chúng chưa học được cách diễn giải thất vọng theo cách lành mạnh, và điều đó làm cho chúng nổi nóng.
- **Chỉ can thiệp khi cần.** Nếu bạn nghe một cuộc tranh cãi, tốt nhất là nên đứng ngoài cuộc lắng nghe, bạn chỉ nên can thiệp khi tranh cãi leo thang. Với những trẻ nhỏ hơn, bạn có thể nói: “Mẹ thấy hai con nóng tính quá, cần phải bình tĩnh. Con nên vào phòng khác và con nên xuống nhà bếp cho đến khi nào hai con có thể bình tĩnh và làm rõ mọi chuyện.”
- **Khuyến khích sửa chữa.** Nếu bị tổn thương và con bạn là nguyên nhân, khuyến khích con sửa chữa. Trẻ có thể gọi cho bạn, tha thứ hoặc xin lỗi và nói cho bạn biết là nó cảm thấy tiếc và đề nghị cách nào đó để làm lành với nhau.

- Nhấn mạnh sự kiên nhẫn. Con bạn cần biết rằng thay đổi không phải dễ. Nó sẽ mất thời gian để thay đổi thói quen và cũng mất chút phán xét cho bạn bè nhận ra rằng con bạn đang cố gắng với một phong cách *Cư xử mới*. Vì thế cần khuyến khích con bạn và giúp chúng sát với thực tế. Điều này sẽ hiệu quả mà không mất nhiều thời gian.



PHẦN THEO DÕI TÌNH BẠN 21 NGÀY.

Qua 21 ngày tiếp theo. Dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con tôi học kỹ năng xây dựng tình bạn: Giải quyết những xung đột và mọi người đều hài lòng.



LỜI KHUYÊN

Những lý do tranh cãi.

Naomi Drew, tác giả cuốn *Hướng dẫn trẻ* tìm ra những xung đột khảo sát những lý do khiến trẻ tranh cãi như sau:

Xung đột xuất phát từ con trai:

1. Ai đúng ai sai
2. Khoác lác
3. Ai làm tốt hơn ở trường hay sân chơi thể thao
4. Những quy định của trò chơi
5. Xúc phạm và gọi nhau bằng những cái tên xấu

Xung đột từ con gái:

1. Nói xấu, tung tin đồn
2. Tiết lộ bí mật
3. Có Bạn trai riêng
4. Cảm giác ghen tị và bị tẩy chay
5. Bình phẩm lung tung sau lưng người khác



Những Người Bạn Xấu

Cư xử hàng ngày: phân loại những trẻ có những cư xử nguy hiểm, trẻ cá biệt.

Xây dựng kỹ năng làm bạn: Đứng ngoài cái xấu.

“Tạo sao mẹ không thích những người bạn của con? Chúng con chưa bao giờ bị rắc rối hay làm điều gì đó thực sự xấu.”

“Tại sao mẹ không tin con? Jeremy không phải là người xấu.”

“Chúng con chẳng cướp nhà băng hay bất cứ thứ gì khác.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Trong số những câu hỏi tôi nhận được từ những bậc cha mẹ liên quan đến vấn đề bạn xấu của trẻ. “Tôi phải làm gì nếu con gái tôi có một người bạn mới có thể có ảnh hưởng đến nó?”, “Tôi như chết đi mỗi lần con trai tôi đến nhà đứa trẻ này: Tôi biết

chẳng có sự giám sát của cha mẹ, và ai biết chắc chúng sẽ làm gì chứ?”. Bạn xấu - Đó là ác mộng của những bậc làm cha mẹ. Chúng ta chỉ tưởng tượng ra những điều xấu nhất: ma túy, hút xách, quan hệ tình dục, dính dáng đến luật pháp. Cha mẹ nên làm gì nếu phát hiện ra con gái mình đang giao du với một trẻ có những phẩm chất dường như không giống con mình? Chẳng lẽ cứ mỗi lần như thế bạn lại cấm con mình chơi với một người bạn đặc biệt? Điểm mấu chốt là: con bạn có thể chơi với những người bạn hoàn toàn khác nhau. Điều này giúp trẻ đa dạng hoá những kỹ năng và triển vọng, có thể kết thân với những người khác. Vấn đề cần làm rõ là những giá trị bạn bè của trẻ trong thực tế là do không để ý, tự huỷ hoại hay là hoàn toàn không thích hợp. Thử xem xét điều này: Liệu chơi với những trẻ đó có làm hỏng tính cách, danh tiếng và sức khoẻ của con bạn? Hãy nhớ rằng một đứa trẻ ít khi “bị làm xấu đi” bởi một trẻ khác, nhưng những người bạn mà trẻ chọn chơi chắc chắn có thể làm tăng những điều lạ lùng.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Đứng vội đổ lỗi ngay cho “bạn xấu.” Hãy nhớ rằng con bạn là người chọn họ. Nên câu hỏi thực sự là: Điều gì đang diễn ra? Tại sao trẻ lại có khuynh hướng chơi với những người bạn cá biệt? Dưới đây là những câu hỏi để bạn tự hỏi mình:

- Có điều gì xảy ra tại thời điểm nảy sinh mối quan hệ này? Phải chăng cho nó vừa bị mất một người bạn? Cha mẹ ly dị? Chuyển nhà? Chuyển trường? Chuyển lớp? Bị bạn bè cùng trang lứa cô lập?

- ☐ Con bạn chọn bạn đó như là một người bạn đồng hành và ngược lại? Nếu trẻ đó làm bạn với con bạn trước thì con bạn tạo cơ hội gì trong quan hệ? Tại sao “đứa trẻ xấu này” lại chọn con bạn?
- ☐ Con bạn đang tìm sự phấn khích? Thích mạo hiểm? Con bạn thiếu bạn bè? Con bạn có biết làm bạn không? Bạn có cần dạy con những kỹ năng xã hội để con bạn được bạn bè hay nhóm chấp nhận?
- ☐ Có phải bạn bè hoặc nhóm cho nó địa vị? Sự công nhận? Có phải trẻ đã từng bị từ chối từ bạn bè hay bè phái nào đó?
- ☐ Về sự bảo vệ thì sao? Có thể con bạn bị bắt nạt bởi những trẻ khác, và người bạn đó mang lại cho nó sự an toàn? Có băng nhóm hay xã hội đen nào trong trường con học hay hàng xóm không?
- ☐ Đây có phải là vấn đề kiểm soát? Có phải con bạn đang cố chống đối lại bạn điều gì đó? Có phải nó bị phấn khích bởi mạo hiểm? Có phải con bạn tìm kiếm những trẻ đó vì nhất định chúng phải đưa tiền?

Bạn nghĩ lý do nào là đúng nhất, giải thích vì sao con bạn có “những người bạn xấu này.” Viết xuống dưới đây.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Nói lại những tiêu chuẩn của bạn.** Không giả định: nhắc lại những quy định hay luật của gia đình. Phải chắc chắn rằng trẻ hiểu nó và hiểu được hậu quả nếu vi phạm. Một số những vấn đề tham khảo như: “Không hút xách, không uống rượu, hay dùng vũ khí”, “Luôn gọi cho cha mẹ để báo là đang ở đâu.” “Con chỉ được phép đi đến những gia đình có người lớn giám sát ở đó.” “Con không được rời nơi này để đến nơi khác mà không nói.” “Bạn bè con chỉ được phép đến chơi khi cha mẹ có nhà.” “Con không được xem phim, chơi game hay nghe nhạc mà nội dung có tính bạo động_____.” Cố gắng duy trì việc nhắc nhở cho con nhớ những quy định và luật lệ đó.
- **Tìm kiếm lý do.** Nói chuyện với con về bạn bè và hỏi những câu hỏi có thể giúp bạn có thêm những thông tin. “Con và bạn đã chơi rất lâu với nhau. Làm sao mà hai con gặp nhau?”; “Bạn có thích chơi bóng như con không?” Nói cho mẹ biết về bạn con. Mẹ có biết cha mẹ bạn ấy không nhỉ?”.
- **Chia sẻ những quan tâm.** Thay vì phát xét hay chỉ trích bạn của trẻ, hãy mô tả những thay đổi bạn thấy ở trẻ. “Mẹ nhận ra là bất kỳ khi nào con ngồi gần Kevin thì mẹ cũng bị cô giáo gọi điện than phiền về con”. “Trước khi con quen Darla, con chẳng bao giờ về nhà sau 10 giờ tối. Bây giờ thì đêm nào con cũng về trễ, và quần áo thì đầy mùi thuốc

XÂY DỰNG KỸ NĂNG LÀM BẠN



Ở ngoài rắc rối.

Bằng cách dạy cho con kỹ năng sau, bạn có thể giúp con tạo ra mạng lưới an toàn nếu tình huống với bạn bè nảy sinh mà bạn không có bên cạnh.

1. Phán đoán trường hợp có thể rắc rối. Dựa vào bản năng. Nếu con không cảm thấy thoải mái, con và bạn có thể làm tổn thương nhau, hoặc biết ai đó đang làm gì sai – đó là vấn đề. Hãy nhớ rằng những người bạn tốt không bao giờ đặt con vào nguy hiểm hay làm gì đó mà con không muốn làm hoặc bảo con phá bỏ quy tắc, hay thậm chí phạm luật.
2. Quyết định con nên làm gì. Xác định những lựa chọn. Hãy nhớ rằng con không phải nói với bạn, nên tự ý làm lấy. Con có những giải pháp. Con có thể: · Gọi cho cha mẹ hay người lớn nào đó biết rõ con đến đón. · Cố gắng nói với bạn làm điều gì khác. · Nói cho bạn biết lý do hay chỉ nói một cách chắc chắn. “Mình không muốn làm thế.” · Xin lỗi, như “Mình phải về nhà.”
3. Làm điều tốt nhất cho con. Hãy nhớ là an toàn hơn là phải hối tiếc.

lá.” “Con bắt đầu chửi tục rất nhiều gần đây, trước khi chơi với nhóm đó con không bao giờ như thế.” Nếu thực sự không hiểu những gì đang diễn ra, bạn có thể hỏi những câu như: “Những hình xăm của bạn con có một ý nghĩa gì đó đặc biệt à?”; “Con giấu tạp chí khi mẹ bước vào, thực sự nó là gì mà con không muốn mẹ thấy?”; “Con không thích loại nhạc đó trước khi con gặp Josh. Con đã nói với mẹ là không thể chấp nhận được. Con có nhận ra những thay đổi về thị hiếu của mình không?”.

- **Nói chuyện với những bậc phụ huynh.** Cố gắng nói chuyện với cha mẹ bạn của con mình và đó là cách tốt nhất có thể làm khi con bạn làm bạn với con của họ. Gặp nhau thì càng tốt, nhưng một cuộc gọi thì thực tế hơn. Hãy cố cởi mở, thân thiện. Bạn có thể bắt đầu với: “Hai con chúng ta gặp nhau nhiều lần và tôi cũng muốn giới thiệu mình. Tôi luôn cố gắng trao đổi với những bậc phụ huynh của bạn con mình. Vì chúng chơi với nhau rất nhiều, nên tôi nghĩ chúng ta có thể chia sẻ những quy định mà chúng ta có và trao đổi những thông tin đặc biệt.” Bạn phải để lại cho phụ huynh bạn con số điện thoại và ghi lại những gì họ cung cấp cho bạn.
- **Nói chuyện với bạn của trẻ.** Hãy làm bạn với những người bạn của con. Cho chúng biết là bạn thích đời sống của chúng. Bạn có thể nhận ra những khía cạnh khác của bạn con. “Con có thích uống soda không?”; “Con có chơi thể thao không?”; “Con và Josh quen

nhau thế nào?"; "Con có anh chị em gì không?"; "Năm ngoái cô không biết con, con mới chuyển trường đến à?"; "Con có thể ở lại ăn tối không?".

- **Hỏi “giả sử”.** Một cách tốt có thể tiếp cận được khả năng trẻ chơi với bạn cũng trang lứa, những người có thể rắc rối, bằng cách đặt những câu hỏi “giả sử.” Bạn tạo nên một tình huống và sau đó lắng nghe những phản hồi của trẻ. Những câu trả lời sẽ là lò xo để nói về những vấn đề mà trẻ có thể gặp phải với bạn xấu. “Giả sử con đến nhà bạn mà không có cha mẹ bạn ở đó?"; “Giả sử”
- **Giữ mối quan hệ cởi mở và vững chắc.** Bạn muốn chuyển tải những thông điệp rõ ràng và lớn: “Cô rất yêu các cháu. Hãy nhớ cô luôn ở bên các cháu.” “Cháu có thể nói chuyện với cô bất kỳ lúc nào?” - đừng để việc không thích bạn của con làm cản trở mối quan hệ của bạn và con.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Tìm kiếm sự thật.** Nói chuyện với phụ huynh bạn của con, giáo viên và những người bạn thường đánh giá cao ý kiến của họ. Họ có biết về trẻ và chia sẻ với bạn những vấn đề quan tâm?
- **Giữ liên lạc.** Cần biết con ở đâu mọi lúc. Phải quy định rõ là bạn muốn thấy con mình về nhà sau giờ học (hoặc bất cứ hoạt động nào). Nếu con không có điện thoại di động hay máy nhắn tin thì nên trang bị cho chúng

một thẻ điện thoại công cộng và dạy chúng cách dùng.

- **Giữ ngôi nhà rộng mở.** Nên trữ sẵn trong tủ lạnh soda, pizza và làm cho ngôi nhà bạn thân thiện với trẻ để chúng muốn đến đó. Thực tế đáng lo lắng hơn nếu con bạn không muốn dẫn bạn bè về nhà. Mua một đầu DVD và có những trò chơi thông dụng trong nhà, dựng một sân bóng mini hoặc bàn bóng bàn, nếu có điều kiện. Bên cạnh cảm giác thoải mái khi biết con bạn đang ở đâu, bạn còn có thể nghe và thấy những gì đang diễn ra.
- **Luôn sẵn sàng.** Làm người lái xe, huấn luyện viên, tình nguyện viên để làm việc trong lớp học hay trường. Hãy làm cho bạn được biết đến và cũng cần biết bạn của trẻ.
- **Cố vũ những sự liên kết mới.** Cách tốt nhất để giữ cho con bạn tránh khỏi những người bạn xấu tiềm ẩn là tìm cho con những hoạt động xã hội khác để tham gia. Tìm những nơi con có thể kết thêm bạn mới như những câu lạc bộ âm nhạc, câu lạc bộ tài năng, thể thao. Sắp xếp những hoạt động mà con bạn muốn làm. Một trong những cách để phát triển lòng tự trọng của trẻ là phát triển những thế mạnh của trẻ. Vì thế chúng ta cần biết thế mạnh của trẻ là gì để từ đó có thể sắp xếp những hoạt động nhằm đẩy mạnh chúng.
- **Chuẩn bị.** Dạy con bạn phải làm gì khi chúng không cảm thấy thoải mái hoặc nghĩ có thể sẽ có rắc rối xảy ra. Nếu không có điện thoại di động hay máy nhắn tin bạn có thể mua cho con một thẻ điện thoại và dạy con cách

dùng nó. Bạn cũng có thể thống nhất với con những từ mật mã như “Robin Hood” hay “Jimmy gọi.” Theo cách đó khi bạn nói chuyện với trẻ lúc bạn của con đang nghe thì con bạn có thể nói từ đó, và bạn có thể hiểu là con bạn thực sự muốn về nhà ngay. Cũng nên có một nhóm hỗ trợ mà trong đó bạn và những người bạn của bạn biết rõ con bạn, bất cứ khi nào bạn có việc gì đó hay không có nhà, con bạn có thể gọi người đó đón về (và ngược lại với con bạn của bạn.)

- **Kiểm soát những lá cờ đỏ.** Hãy giữ liên lạc và quan sát con bạn cẩn thận. Bạn có nhận ra những thay đổi nào không trong cư xử của con, rằng đó là những dấu hiệu báo động, rằng tình huống đang trở nên nghiêm trọng? Vấn đề quan trọng là tìm kiếm sự khác biệt từ khi giao du với một người bạn nào đó: trượt hạng, trạng thái buồn rầu, đỏ mắt, mùi rượu, thuốc, thái độ thiếu tôn trọng, giấu diếm, ngủ quá nhiều, có nhiều tai nạn hơn, một tập hợp những những thay đổi đến nỗi bạn không nhận ra đó là con bạn chẳng hạn. Ngoài ra còn có thể tham khảo ý kiến những người biết rõ con bạn. Khi nghi ngờ, nhờ giúp đỡ ngay. Trao đổi với chuyên viên tư vấn lý học đường, nhân viên xã hội, bác sĩ nhi, v.v...Hãy đi trực tiếp vào những vấn đề bạn quan tâm như: con bạn hành xử thế nào so với những trẻ khác.
- **Cấm những người bạn xấu khi những vấn đề nghiêm trọng xảy ra rõ ràng.** Nếu tình bạn thực sự gây ra ảnh hưởng xấu và

có thể mang con bạn đến với những điều tệ hại, thì đã đến lúc cần phải vạch ra ranh giới cho mối quan hệ đó. Có lẽ nói thì dễ hơn làm, và bạn cũng có thể xem xét tới việc, chuyển trường, đi nghỉ một thời gian, gửi qua nhà bà con, đi du học hay thậm chí là chuyển nhà. Trong vài trường hợp hành động là lựa chọn duy nhất để tránh những thảm kịch đáng tiếc.



LỜI KHUYÊN

Tầm quan trọng của việc giữ cho con bạn rộn. Một báo cáo gần đây cho biết rằng một trong những cách để con bạn tránh xa những vấn đề xấu hay bạn xấu là làm cho chúng bận rộn trong cũng như sau giờ học. Những giờ sau giờ học từ 2 – 6 giờ chiều được xem là thời điểm cho những cư xử nguy hiểm với bạn xấu hay tội phạm ở lứa tuổi vị thành niên. Bạn có thể cho con tham gia những hoạt động thể thao, hay những chương trình nào đó sau giờ học, hay làm gì đó mà phải đảm bảo rằng chúng được giám sát sau giờ tan trường. Nếu bạn không có nhà thì con phải gọi điện để cho biết nó ở đâu sau giờ học. Lên những quy định như được phép và không được phép đi đâu sau giờ học và bắt buộc chúng tuân thủ.



THEO DÕI TÌNH BẠN 21 NGÀY

Trong 21 ngày kế tiếp, dưới đây là những gì tôi sẽ làm để giúp con tôi học kỹ năng xây dựng tình bạn: tránh xa rắc rối.



Tiếng Xấu

Những cư xử hàng ngày: bị tẩy chay, chủ đề của tin đồn hay bàn tán.

Xây dựng tình bạn: dùng những cách cư xử tốt và phép lịch sự.

“Jimmy nói rằng nó sẽ không chơi với con nữa vì những gì con nói lần trước.”

“Mẹ Kelly không cho con qua đó nữa.”

“Mẹ không thể tưởng tượng được chúng đang nói gì về con đâu.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Tiếng xấu có ảnh hưởng rất lớn đến hình ảnh xã hội của trẻ. Nếu con của bạn bị cho là hay nói xấu, gian lận, vụng về, hay bắt nạt, có ảnh hưởng nguy hiểm, nóng tính, không đáng tin cậy – dù đúng hay không – nhận thức này không chỉ dính chặt với bạn bè mà còn giáo viên và phụ huynh của bạn bè. Ngay

khi những lời nói ấy được truyền đi, con bạn trở thành đề tài bàn tán của cộng đồng. Những bậc phụ huynh bàn tán, những lời mời dự tiệc dần dần ít đi, những cuộc chơi cũng thưa dần, điện thoại không còn rung chuông nữa mỗi khi một đứa trẻ phá vỡ những quy tắc xã hội hay bị cho là đã gây ra một vấn đề lớn. Dĩ nhiên, tiếng xấu đôi khi chỉ là tin đồn bịa đặt và hoàn toàn không đúng. Nhưng dù gì đi nữa, việc bị tẩy chay bởi bạn bè và cha mẹ bạn sẽ phá huỷ đời sống tinh thần, tình cảm của con và của cả gia đình bạn.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Có một điều chắc chắn là con bạn không thể thay đổi tin đồn này một cách nhanh chóng chỉ qua một đêm. Nó cần thời gian. Bạn cần phải tìm hiểu xem bằng cách nào mà con bạn lại gây ra một tin đồn như thế.

Nếu bạn không chắc, cần hỏi những người biết rõ về con bạn hoặc những người có ý kiến làm bạn tin tưởng. Nói chuyện với các bậc phụ huynh khác ở nhà trẻ, những người chăm sóc, huấn luyện viên, tài xế xe đưa đón, giáo viên. Nghe xem những người bạn cùng trang lứa nói gì về con mình. Dưới đây là vài khả năng. Con bạn ..

- ☐ Là nạn nhân của sự hiểu lầm, hoặc tin đồn thất thiệt?
- ☐ Quá lớn tiếng, quá hư hỏng, quá hung hăng?
- ☐ Bất lịch sự, chẳng bao giờ nói “vui lòng” và “cảm ơn”?. Bừa bộn? Ăn uống tùy tiện?
- ☐ Không tôn trọng mọi người? Xúc phạm, phân biệt chủng tộc hay có những đánh giá

gây tổn hại đến người khác? Khiếm nhã và tỏ ra thách thức? Chửi thề và thô tục?

- ☐ Không tôn trọng tài sản người khác? Mượn đồ mà không trả lại? Dùng đồ trong nhà bạn mà không hỏi ý kiến hay không để lại chỗ cũ?
- ☐ Ăn mặc lòe loẹt? Tóc tai bù xù, váy quá ngắn, ống quần quá dài?
- ☐ Là người hay nói xấu? Tung tin đồn?
- ☐ Không đáng tin? Phản bội bạn?
- ☐ Hay bắt nạt? Ích kỷ và độc ác, đối xử không tốt với bạn?
- ☐ Hay cãi? Không chia sẻ? Luôn muốn mọi thứ theo ý mình? Keo kiệt?
- ☐ Là người chơi thể thao quá tệ, hay thất bại?
- ☐ Hay phàn nàn, than vãn?
- ☐ “Quá chín chắn”? Con bạn có chọn những hoạt động hay giải trí mà những bậc phụ huynh khác cho là không thích hợp? Bạn có cho con nghe những loại nhạc, chơi những trò mà những bậc cha mẹ khác cấm con cái?
- ☐ Một nạn nhân của chính tiếng xấu từ bạn. Mọi người có nghĩ bạn quá khắt khe hay dễ dãi? Bạn hút thuốc và uống rượu quá nhiều? Bạn có chửi thề? Bạn hay liếc mắt đưa tình hoặc làm những trò đùa không thích hợp.

Tất cả hay bất kỳ yếu tố nào trên đây cũng có thể làm nên tiếng xấu của con bạn. Theo bạn đoán lý do mạnh nhất cho việc trẻ phát triển hình ảnh không hay này là gì? Viết xuống dưới đây.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Thấu cảm.** “Mẹ biết là con giận vì không được mời đến dự buổi tiệc của Joey.” “Thật không công bằng khi mọi người nghĩ vì chúng ta như thế. Mẹ biết lời đồn bắt đầu như thế nào và con biết đấy mẹ hiểu là nó không đúng.” “Chẳng ai thích bị nói như vậy, vì thế mẹ có thể hiểu tại sao con lại buồn.”
- **Phải biết xin lỗi.** Khi nhận được tiếng xấu, bạn và con không được phép cho mình đổ lỗi cho người khác. Huấn luyện viên Byer đã đúng. Bạn đã là người thua cuộc sau trận đấu quyết định, vì thế hãy tập trung vào việc làm sao để mình chơi thể thao tốt hơn và người ta chẳng còn nghĩ về mình với một hình ảnh thua cuộc thảm hại mãi mãi.” “Thật chẳng công bằng khi chỉ trích Bà Rossman vì đã xua đuổi con ra khỏi nhà. Con là người đứng vào xe của bà ấy và bỏ đi mà chẳng xin lỗi.”
- **Tìm giải pháp.** Bà Jones nói cho mẹ biết rằng con đã dùng những từ xấu tại nhà bà ấy, đó là lý do tại sao bà ấy chẳng muốn con có mặt tại bữa tiệc của Bonny. Làm sao

XÂY DỰNG KỸ NĂNG LÀM BẠN



Cư xử tốt là lịch sự.

Sau “ấn tượng đầu tiên” đó, điều ảnh hưởng đến tiếng xấu của con bạn nhất cách cư xử. Nếu bạn muốn có những ảnh hưởng tích cực cho hình ảnh của con mình thì hãy dạy con những điều sau đây:

- 1. Xác định cách cư xử cần thiết.** Con cần phải làm gì để dập tắt tiếng xấu đó? Nói chuyện quá lớn, chửi thề, chẳng bao giờ nói “vui lòng” “xin lỗi” hay “cảm ơn”? Con rũ xuống ghế hay mắt long lên sòng sọc khi ai đó nói về con? Nếu con không thể nghĩ về bất kỳ vấn đề nào thì có thể hỏi mẹ hay thầy cô giáo viên.
- 2. Đồng ý thay đổi một danh sách cách cư xử.** Bắt đầu với năm cái đầu tiên, viết chúng xuống một tấm thẻ. Cam kết một thay đổi lớn trong một tuần. Con có thể tuần đầu tiên bắt đầu với không ngắt lời hay với “vui lòng”, “cảm ơn.”
- 3. Tìm những cơ hội để thực hành cách cư xử mới.** Có thể bắt đầu ở nhà, nhưng cuối cùng phải là ở ngoài xã hội, thậm chí ngay cả trong những trường hợp đã làm không tốt trước đây.
- 4. Thực hiện.** Nhìn vào người nói. Cười. Đứng hay ngồi thẳng. Dùng giọng nói thân thiện. Cư xử đúng và lịch sự.
- 5. Chấp nhận phản hồi.**
- 6. Tiếp tục thực hành.** Hãy nhớ rằng ai cũng có lúc trượt ngã, và phải đứng dậy đi tiếp.

để cho bà ấy biết là con sẽ không nói như thế nữa.” “Mẹ biết con nổi điên lên khi bạn bè gọi quần áo của con quá tồi và ảm đạm. Thế có thứ gì con có thể mặc vào làm thay đổi những suy nghĩ của các bạn không?”

- **Nhấn mạnh yếu tố thời gian.** Giúp con mình nhận ra tình huống này không phải có thể thay đổi chỉ qua một đêm được. “Mẹ biết con muốn mọi chuyện kết thúc vào ngày mai. Nhưng con hãy kiên nhẫn. Những tiếng xấu cần có thời gian để xóa bỏ”.
- **Công nhận nỗ lực.** Khi bạn thấy con mình cố gắng để thay đổi những cư xử xấu, hãy nói cho chúng biết rằng bạn rất vui vì thấy thế. “Mẹ nghe là con đã nói với Billy cảm giác của mình thay vì đánh bạn ấy như trước. Con thật đáng khen!”.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Phải chắc chắn tiếng xấu là có thật.** Nếu con bạn là nạn nhân của sự hiểu lầm hay những tin đồn thất thiệt, thì hành động ngay. Tìm ra đầu mối, đương đầu với sai trái, và sửa sai hình ảnh ngay.
- **Hy vọng một bắt đầu hoàn toàn mới.** Một sự thay đổi lớn là cần thiết.
- **Thực tế.** Có lẽ không thể thay đổi vài hành vi, tính cách của con bạn. Vì thế chỉ tập trung vào những gì bạn có thể kiểm soát và điều chỉnh, và làm tốt nhất có thể để cải thiện tiếng xấu cho trẻ. Trong vài trường

hợp bạn có thể làm mới lại từ đầu. Nếu có thể thì chuyển trường.

- ***Tìm ra một cư xử xấu và thay đổi ngay.*** Đọc lại phần *Tại sao điều này xảy ra?* Xác định vấn đề nào đóng góp nhiều nhất vào tiếng xấu con bạn. Tạo ra một kế hoạch thay đổi và thực hiện cho đến khi nào hoàn hảo mới thôi.
- ***Giúp con trai tạo dựng ấn tượng đẹp ban đầu.*** Ấn tượng ban đầu tạo nên sự khác biệt, vì thế chúng ta cần chú trọng vào phần trẻ giới thiệu mình thế nào. Những trẻ khác mặc gì? Chúng làm gì với tóc? Ngôn ngữ cơ thể con bạn thế nào? Cách nó đứng có thách thức hay làm người khác tức giận không? Các nhà nghiên cứu cho rằng chỉ có 7% những thông điệp của chúng ta được thực hiện bằng lời. Còn lại là thông qua nét mặt, cử chỉ, điệu bộ, giọng nói. Giọng nói con bạn có to quá không và khuôn mặt nó có gườm gườm không? Có điều gì có thể giúp bạn làm cho con trai mình có ấn tượng đầu tiên tốt hơn không?
- ***Giữ hồ sơ.*** Nếu con bạn có vấn đề cư xử nghiêm trọng mất một thời gian để xoay chuyển, thì đừng cho chúng biết khi bạn làm việc trên vấn đề này.
- ***Gián tiếp điều chỉnh cư xử xấu.*** Nếu con bạn ở nơi công cộng và còn cư xử xấu, bạn có thể dùng ám hiệu để bảo con bạn dừng lại và lái chúng qua hướng khác.
- ***Tìm những hoạt động xã hội mới.*** Khuyến khích con bạn học một kỹ năng mới hay tham gia vào những hoạt động liên quan

đến nhóm bạn khác. Có thể có cùng sở thích, ước mơ: guitar, võ thuật để theo đuổi. Nó có thể thực hành hình ảnh của mình với những người bạn không biết tiếng xấu của nó, trước khi quay lại thử với người cũ.

- Hãy ở đó. Giám sát chặt chẽ hơn, cho chúng biết là bạn nghiêm túc. Ngồi và theo dõi trong quá trình thực hành. Trao đổi với giáo viên về vấn đề này và nhờ chú ý giúp.



LỜI KHUYÊN

Dùng từ đúng làm nên sự khác biệt.

Rosaline Wiseman, tác giả của cuốn *Ong chúa và những ong thợ*, đã phát hiện ra rằng những cô gái đó phản hồi tốt hơn từ *hình ảnh* thay vì từ *tiếng xấu*. Vì vậy nếu bạn nói với con gái mình về điều mọi người đang nói, chắc chắn con bạn sẽ dễ tiếp thu hơn nếu bạn nói, “Con biết đấy, mẹ sợ là trưng ra một hình ảnh sai nếu con mặc những chiếc quần jeans quá thấp thế này.” Chọn từ một cách cẩn thận.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ giúp con tôi học xây dựng tình bạn:

Cư xử tốt và lịch thiệp.



Hách Dịch

Những cư xử hàng ngày: “Ông con độc tài” “cách của bé hoặc chẳng gì cả”; không nghe hay xem xét nhu cầu hoặc mong muốn của bạn.

Xây dựng kỹ năng: Tôn trọng quan điểm của bạn.

“Đây là nhà mình và chúng ta làm theo cách của mình.”

“Bạn tốt hơn là làm theo cách của mình hoặc sẽ không được mời đến các buổi tiệc của mình nữa.”

“Không ai được phép dùng cái điều khiển từ xa này trừ mình ra.”

ĐIỀU GÌ SAI ?

Trẻ tự xem mình là người đứng trên thế giới?
Trẻ luôn yêu cầu những bạn bè khác phải làm gì?

Hiếm khi trẻ dừng lại để nghe nhu cầu và ý kiến của người khác? Nếu vậy, bạn đang có một “Ông Độc Tài” trong nhà và những cơ hội để cho những đứa trẻ khác không chơi với con của bạn.

Hiển nhiên là có vài điều hay vì trẻ có thể tự khẳng định và bắt đầu. Trong thực tế bạn có thể biến những khả năng đó của trẻ thành những kỹ năng lãnh đạo sau này. Nhưng tôi nói cho bạn nghe, những đứa trẻ hàng xóm có lẽ có những phản ứng hoàn toàn khác. “Nó thật là hống hách.” “Nó luôn nghĩ mọi điều nó biết là đúng.” “Ai thèm chơi với nó chứ. Nó sẽ nói cho bạn là phải làm gì ngay.”

Một ngày nào đó, con bạn có thể trở thành một giám đốc điều hành tuyệt vời, nhưng ngay từ bây giờ con bạn cần bớt hống hách, để những bạn bè còn muốn chơi cùng. Bạn có thể dạy cho con mình cách xử sự một cách văn minh và lịch sự. Bạn có thể giúp con học nghĩ đến cảm nhận của người khác. Nâng cao điều đó cũng có nghĩa là nâng cao những mối quan hệ trong tương lai. Điều chỉnh thái độ độc đoán bây giờ không chỉ giúp con bạn đáng yêu hơn trong mắt bạn bè mà con tạo ra cho con nhiều cơ hội trong thị trường lao động sau này.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Kiểm tra những khả năng có thể áp dụng cho con bạn, từ đó bạn có thể tìm ra cách tốt nhất để nâng cao khả năng hoà nhập với bạn bè.

- ☐ Con bạn thường hống hách như thể nó có rất nhiều kinh nghiệm?

- ☐ Có thể ai đó – cha mẹ, giáo viên, anh em trong nhà, huấn luyện viên, bạn bè cùng trang lứa đã làm nên sự hống hách vì sự khen ngợi hay gắn lên cho chúng sự tự tin, cởi mở, hoặc chúng thật sự có những kỹ năng lãnh đạo?
- ☐ Con bạn có thể đưa ra lý do để che đậy những vấn đề không an toàn hay tự trọng thấp?
- ☐ Có phải con bạn cần có cảm giác quyền lực để bù lại cho việc nó đứng dưới cùng trong môi trường gia đình?
- ☐ Con bạn đang lo lắng về thất bại trước bạn bè cùng trang lứa? Có phải trẻ muốn điều khiển trò chơi và thế là nó làm những gì nó cảm thấy thoải mái?
- ☐ Có phải trẻ thiếu kinh nghiệm xã hội và không biết phải làm gì để truyền tải quan điểm của mình theo cách thân thiện?
- ☐ Có phải trẻ đang chơi với những người bạn thiếu định hướng và cần ai đó để “chịu trách nhiệm”?

Đọc kỹ những vấn đề vừa nêu. Trao đổi với những ai biết rõ về trẻ để xin ý kiến sau đó viết xuống đây suy đoán tốt nhất của bạn tại sao trẻ quá hống hách với bạn bè.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Chỉ ra cho trẻ biết chẳng ai thích một người hống hách.** Bước đầu tiên cần phải làm là chỉ ra cho trẻ nếu hách dịch thì sẽ nhận lấy kết quả thế nào. “Mẹ thấy rất nhiều khuôn mặt không hạnh phúc ở sân chơi ngày hôm nay. Con có nhận ra là bạn chẳng muốn chơi với con ngày hôm nay khi con cứ luôn nói phải làm gì không?”. “Bạn chẳng hài lòng khi con chuyển kênh ti vi mà chẳng thèm quan tâm hỏi bạn thích xem gì. Hầu hết các bạn chẳng muốn chuyển kênh.”
- **Tôn trọng sự chia sẻ.** Giải thích cho con hiểu tầm quan trọng của sự chia sẻ, làm sao để làm cho bạn cảm thấy thoải mái. Và sau đó mong chờ vào hành vi. “Phải chắc chắn là con thay đổi lượt khi chơi. Con làm trước và sau đó là Sammy và sau đó là mẹ. Đó là quy định trong nhà.” “Nếu có cái gì đó con không muốn chia sẻ thì hãy cất nó đi trước khi bạn con đến. Nếu không thì con cũng phải để cho bạn có lượt chơi trò đó.”
- **Khuyến khích thoả hiệp.** Tìm kiếm những cơ hội để thực hành thoả hiệp trong những tình huống thực tế. “Khi con thoả hiệp, điều đó chứng tỏ rằng con sẵn sàng từ bỏ một chút những gì con muốn và người khác cũng vậy.”
- **Nâng cao sự hợp tác.** Nếu con bạn có thói quen độc đoán, việc thay đổi xem ra chẳng phải dễ dàng. Động viên con những lần làm tốt. “Mẹ thấy con lắng nghe ý kiến bạn thật tốt. Con không ngắt lời và Alan rất vui khi

XÂY DỰNG KỸ NĂNG KẾT BẠN



Tôn trọng quan điểm của bạn.

Nhắc nhở con bạn rằng bạn bè con muốn có sự chia sẻ về ý kiến và có những cơ hội công bằng trong việc lựa chọn những gì họ làm. Trong thực tế, bí quyết để làm một người bạn tốt là lấy ý kiến chung. Những kỹ năng sau đây sẽ giúp con bạn biết cách hỏi bạn về ý kiến và mong muốn.

1. **Nhìn vào bạn một cách thân thiện.** Cười và nhìn bằng mắt.
2. **Hỏi ý kiến.** “Bạn muốn làm gì?”, “Bạn có muốn chơi trước không?”, “Bạn muốn chơi trò này hay trò này.”
3. **Lắng nghe và không ngắt lời.** Nếu ý bạn công bằng thì nên theo. Hãy nhớ rằng không phải lúc nào cũng theo ý mình.
4. **Nếu ý kiến không công bằng, đề nghị một giải pháp khác.** “Đó là một ý kiến, nhưng chúng ta thử xem thế này nhé.” “Được rồi, chúng ta sẽ chơi như vậy 10 phút và cũng làm thế 10 phút với ý kiến của mình. Thế là công bằng, được không?”.
5. **Luôn ý tứ.** Phải để cho ý kiến của bạn được tôn trọng bằng ý kiến của mình.

có thể nói hết ra những gì mình muốn nói.”
“Mẹ nhận ra cách khi con hỏi Juan thích trò chơi nào. Đó là một tình huống có suy ngẫm và rất ý tứ.”

- **Cho trẻ thấy hậu quả nếu sự độc đoán cứ tiếp diễn.** “Trừ khi con bớt độc đoán đi, nếu không thì Matt chẳng bao giờ đến chơi đâu. Hãy làm gì đó để chứng tỏ là con đối xử với bạn ấy công bằng.”

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Ngưng hống hách.** Hỏi ý kiến con với giọng điệu nhẹ nhàng, dừng lại và xem xét quan điểm của những thành viên gia đình và theo sự chỉ dẫn của họ.
- **Chỉ ra ngay sự hách dịch.** Bất kỳ khi nào bạn nghe hay thấy con mình hách dịch với bạn bè, anh em hay chính với bạn, bảo trẻ dừng ngay. Khi ở những nơi công cộng, bạn có thể làm dấu hiệu gì đó theo quy định, chạm vào mũi hay hắng giọng.
- **Dạy con những phương pháp làm quyết định.** Những trẻ độc đoán thường luôn muốn thiết lập trò chơi, dạy cho con cách thiết lập quy định. Hòn đá, cây kéo, bốc thăm, tung đồng xu là những cách thông dụng trong trường hợp không thiết lập được quy định của trò chơi. Chọn trò gì hay ai chơi trước.
- **Dùng đồng hồ đo thời gian.** Dạy con dùng đồng hồ để đo thời gian cho những người chơi. Trẻ nhỏ có thể dùng đồng hồ cát, lớn hơn có

thể dùng đồng hồ hay đồng hồ thể thao đếm giờ. Khi hết giờ thì lượt chơi cũng kết thúc.

- **Nhấn mạnh sự nhất trí.** Những trẻ độc đoán cần phải học tinh thần dân chủ, vì thế cần phải nhấn mạnh nó ở nhà. Khi thiết lập một quy định mới nên hỏi ý kiến của các thành viên trong nhà. Con bạn cần phải học dân chủ trong hành động để có thể ứng dụng với bạn bè.



LỜI KHUYÊN

Nắm được nhu cầu của người khác.

Để hiểu được khái niệm cho và nhận, trẻ phải nắm được nhu cầu của người khác, giải thích chúng một cách chính xác, và nhận ra rằng mình có thể giúp gì đó. Thêm vào đó, trẻ phải có khả năng trong tình huống (khả năng cung cấp những gì đang cần). Nếu không, chúng sẽ chẳng buồn giúp hay chia sẻ cùng ai.



THEO DÕI 21 NGÀY

Qua 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con học được kỹ năng làm bạn: Tôn trọng quan điểm của bạn bè.



Bị Bắt Nạt Và Quấy Rối

Những cư xử hàng ngày: bị bắt nạt hay quấy rối lặp đi lặp lại, không có khả năng tự bảo vệ mình.

Xây dựng kỹ năng: dùng ngôn ngữ cơ thể quyết đoán.

“Làm ơn đừng bắt con đến trường.”

“Con chẳng thể làm được gì, bố ạ. Bạn ấy chẳng để con yên.”

“Con phải đưa bạn ấy tiền. Bạn ấy sẽ xé áo con nếu không đưa.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Chúng ta thường nghĩ việc bắt nạt như là trói, đánh đập, nhưng thực tế có cả những hành động khác nữa. Nếu con bạn bị bắt nạt hay bị quấy rối, điều đó có nghĩa là bạn bè đang làm tổn thương con bạn một cách cố ý. Kết quả là con bạn có cảm

giác không có quyền hạn, không được giúp đỡ, xấu hổ, bị làm nhục và thất vọng. Một tên bắt nạt có thể tấn công nạn nhân bằng cách tung tin đồn, nói xấu, dùng những hành động độc ác và thậm chí là quấy rối tình dục. Trong một cuộc khảo sát, 40% những học sinh từ lớp 5 đến lớp 8 cho biết mình đã bị quấy rối tình dục bởi những bạn cùng trang lứa. Theo ước tính, cứ bảy người Mỹ thì có một người hoặc là nạn nhân hoặc là kẻ bắt nạt. Và đây không chỉ là “vấn đề” của trẻ lớn, mà những trẻ nhỏ cũng phải gánh chịu.

Những hình thức mới của việc bắt nạt bao gồm tung tin đồn ác ý, xúc phạm qua mạng, email, những trang web cá nhân cũng như nhắn những tin xấu qua điện thoại di động.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Những đứa trẻ ít khi làm gì để làm cho chúng bị trở thành mục tiêu, vì thế đừng đổ lỗi cho con bạn. Nhưng có vài đặc điểm làm cho vài trẻ trở thành mục tiêu thường xuyên hơn. Peter Sheras tác giả cuốn *Con bạn: Kẻ bắt nạt hay Nạn nhân?* cung cấp cho chúng ta những dẫn chứng: “Điều cần thiết mà bất kỳ kẻ bắt nạt nào tìm kiếm ở nạn nhân là sự tổn thương – một vài dẫn chứng cho rằng những kẻ bắt nạt có thể lạm dụng trẻ này mà không có sự trả đũa.” Dưới đây là những điều có thể làm cho con bạn dễ tổn thương. Đánh dấu vào những điều nào bạn nghĩ về con bạn:

- ☐ Ốm yếu hoặc bất lực
- ☐ Vụng về.

- ☐ Thấp bé nhẹ cân.
- ☐ Quá xấu hổ, nhạy cảm, cẩn thận, dễ khóc.
- ☐ Có vấn đề về gia đình, như tài chính hay cha mẹ thường cãi nhau.
- ☐ Thiếu kỹ năng xã hội để chống lại bắt nạt.
- ☐ Phản đối lại người bắt nạt bằng cách khóc, than van, ba hoa, đe dọa.
- ☐ Có những vấn đề khác biệt như chủng tộc, văn hóa, ngoại hình, khả năng, vv...
- ☐ Thiếu tự trọng, tự tin, lo lắng.
- ☐ Mang theo những đồ vật có giá trị mà tên bắt nạt muốn.
- ☐ Có ít bạn hay thiếu những người bạn tin cậy để hỗ trợ hay giúp đỡ.
- ☐ Được bảo bọc quá mức.

Viết vào dưới đây phán đoán đúng nhất của bạn về việc tại sao con mình lại trở thành mục tiêu? Viết xuống những suy nghĩ của bạn, kế hoạch thay đổi những gì có thể. Ví dụ con bạn bị bắt nạt vì kỹ năng xã hội yếu, phải dạy cho con bạn những kỹ năng gì.

XÂY DỰNG KỸ NĂNG KẾT BẠN



Dùng ngôn ngữ cơ thể quả quyết.

Những nghiên cứu cho thấy rằng những trẻ cương quyết và tỏ ra tự tin thường ít trở thành mục tiêu bị bắt nạt. Trong thực tế, những nghiên cứu thường chỉ ra không phải là “sự khác biệt” con bạn trông như thế nào hay hành động mà là tư thế nạn nhân và cảm giác bất an. Dưới đây là những bước để bạn có thể dạy con mình dùng ngôn ngữ cơ thể:

1. **Dùng tư thế tự tin.** Đứng thẳng, ngẩng cao đầu, vai hơi đưa về phía sau để mình trông tự tin hơn và ít sợ hãi hơn. Có thể kiểm tra hình mình trong gương.
2. **Không nên nhìn một cách sợ hãi.** Đừng để sự sợ hãi lộ ra ngoài mặt của mình; làm ra vẻ mình đang mặc một bộ quần áo chống lại những tên bắt nạt.
3. **Nhìn thẳng vào kẻ bắt nạt bằng cái nhìn sắc bén.** Nó sẽ làm cho con cảm thấy tự tin và kiểm soát bản thân dễ hơn.
4. **Nói “không” với một giọng khẳng khái.** Nếu cần phải phản hồi, dùng những câu ngắn, khẳng khái với một giọng mạnh. “Không”, “Để cho tôi yên”, “Quên đi.” Không khóc lóc, xúc phạm hay đe dọa những kẻ bắt nạt. Nó chỉ làm mọi thứ thêm trầm trọng thôi.
5. **Bỏ đi.** Ngẩng cao đầu và đi về phía những bạn khác hoặc người lớn. Không nhìn lại. Gọi giúp đỡ nếu cần. Đánh nhau chỉ ở lúc chẳng còn giải pháp nào, khi nào con cần phải bảo vệ mình.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Lắng nghe.** Bắt nạt là đe dọa và làm bề mặt xảy ra với bất kỳ độ tuổi nào, vì thế hãy lắng nghe con bạn. Không nên nói. “Chẳng có gì phải sợ cả,” “Cố chịu đựng một chút.” “Nó sẽ qua thôi,” Thay vào đó, bạn làm như thể tin vào trẻ và tìm cách nào đó để trẻ được an toàn. Những nghiên cứu cho thấy rằng, 49% học sinh cho biết mình đã bị bắt nạt ít nhất một hoặc hai lần trong một học kỳ, nhưng chỉ có 32% những bậc phụ huynh tin vào chúng.
- **Tìm hiểu tận gốc những gì còn nghi ngờ.** Trẻ thường không nói cho người lớn là chúng đang bị bắt nạt. Bạn phải thể hiện những quan tâm của mình. Bạn sẽ có kết quả tốt hơn bằng việc hỏi những câu hỏi trực tiếp. “Con luôn đói, con có ăn trưa ở trường không vậy?”, “CD con bị mất? Có ai đó đã lấy nó à?”
- **Xác định xem đó có phải là bị bắt nạt.** Bắt nạt và đùa giỡn là hai vấn đề hoàn toàn khác nhau. Bắt nạt là luôn có ý định và không chỉ xảy ra một lần. Vì thế chúng ta cần làm rõ, “Đó chỉ là tai nạn thôi hay bạn làm thế với con là có mục đích?”; “Con có nói hay làm gì làm bạn buồn trước không?”; “Bạn ấy đã làm thế nhiều lần rồi à?”; “Bạn có biết là bạn làm con tổn thương không?”; “Con có nói bạn dừng lại không?”; “Bạn vẫn tiếp tục?” Nếu con bạn cho rằng những điều xảy ra thực sự là bắt nạt, khuyến khích trẻ đưa ra bằng chứng cho những tình huống.

- **Thu thập sự thật.** Bạn cần sự thật để có kế hoạch cho con mình chống lại bắt nạt. “Điều gì đã xảy ra?”; “Ai đã làm điều này?”; “Con ở đâu?”; “Ai ở đó?”; “Con ở một mình à?”; “Điều này đã xảy ra trước đây?”; “Thường như thế nào?”; “Con có nghĩ là bạn ấy lại làm nữa không?”; “Có ai giúp con không?”; “Có người lớn nào thấy không?”.
- **Không hứa.** Bạn có thể phải bảo vệ con mình vì thế không hứa giữ bí mật. Mẹ muốn chắc chắn là con không bị tổn thương, nên mẹ không hứa là sẽ không nói. Cứ thử xem chúng ta có thể làm gì để những điều này không xảy ra nữa?”.
- **Cho con những lời khuyên cho kế hoạch hành động.** Hầu hết các trẻ không thể tự mình xử lý khi bị bắt nạt. Chúng cần sự giúp đỡ của bạn, vì thế hãy cho chúng những lời khuyên.
- **Nói cho con biết để tránh những vấn đề bị bắt nạt.** “Không ra công viên; học xong là về nhà ngay.” “Mẹ sẽ đón con sau khi bơi xong. Không được đón xe bus về.” Bắt nạt thường xảy ra ở những nơi không có người giám sát, vì vậy nói cho con bạn là nên ở gần những bạn khác trong lúc ăn trưa, giờ giải lao, công viên, và những khu vực khác.
- **Khuyến khích con tìm bạn hỗ trợ.** Nói cho con bạn biết rằng khi đi cùng với nhiều người sẽ an toàn. “Hãy ở cùng Kevin lúc giải lao.” “Ngồi cùng Josh trên xe bus. Bạn ấy sẽ coi chừng đến con.” Những trẻ có bạn có thể tự tin giải quyết những vấn đề bắt nạt tốt hơn

những trẻ có một mình. 20% học sinh cho biết rằng luôn cố gắng ở trong nhóm để tránh sự bắt nạt.

- **Nhắc nhở con không nên trả đũa trừ trường hợp không tránh khỏi.** “Không đánh lại, nó chỉ làm cho con bị tổn thương thêm thôi. Chỉ đánh lại bạn khi nào chẳng còn sự lựa chọn nào khác.”
- **Gọi giúp đỡ.** “Nếu con bị nguy hiểm, gọi giúp đỡ ngay, mọi người chắc chắn sẽ giúp con.”
- **Khuyến khích con nói với người lớn.** “Tìm ai đó con có thể tin tưởng, ai đó có thể làm cho con tự tin.”
- **Đề nghị tìm cách tẩu thoát.** “Đôi khi điều tốt nhất cần làm là rời khỏi đó. Nếu con bị tổn thương hay cảm thấy sẽ bị tổn thương, thì nên bỏ đi đến với một người lớn, một đám đông hay những người bạn khác.”
- **Khuyến khích con chia sẻ với bạn.** Con biết đấy, lúc nào con cũng có thể nói với mẹ. Mẹ rất vui khi con trao đổi. Và chúng ta sẽ nói về việc cần phải làm gì để con được an toàn.”

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ?

- **Nhận trách nhiệm.** Bạn sẽ chẳng thành công nếu bảo vệ con mình với việc xử lý những vấn đề liên quan mà không nói cho con biết cách phải làm thế nào.
- **Nói chuyện với những bậc phụ huynh khác.** Trao đổi với những bậc phụ huynh khác về những vấn đề bắt nạt và tình trạng

phổ biến trong cộng đồng và trường học. Cũng nên chú ý những việc bắt nạt hay đe dọa qua mạng hay thư điện tử. Xem xét việc gia nhập vào chương trình hỗ trợ của trường để khởi động những chiến dịch ngăn chặn sự bắt nạt. Một khảo sát toàn nước Mỹ cho thấy 43% học sinh không dám đi vào nhà vệ sinh vì sợ bị quấy rối. Hiệp hội giáo dục cho biết 160.000 học sinh trốn học hàng ngày vì sợ bị tấn công hay hăm dọa bởi những học sinh khác. Tìm hiểu xem con cái những bậc phụ huynh khác có bị bắt nạt không, những kẻ bắt nạt là ai, xảy ra ở đâu, và họ làm gì để giúp con mình. Nếu bắt nạt là một vấn đề trong xóm, liên hệ để thiết lập “ngôi nhà an toàn” cho trẻ trong xóm chơi với nhau. Nếu bắt nạt là vấn đề trong trường học của con, thiết lập hội phụ huynh kết hợp với trường để giải quyết.

- ***Tìm một người lớn đáng tin.*** Tìm một người lớn có thể giúp bạn khi bạn đi vắng. Đó có thể là thư ký, giáo viên, người hàng xóm, y tá trường, tài xế xe bus, hoặc ai đó bạn và con tin tưởng. Trẻ thường cần được giúp đỡ khi còn nhỏ và sẽ giảm dần khi chúng vào trung học cơ sở. Đó cũng là thời kỳ bắt nạt có thể ác liệt và nạn nhân cảm thấy bị cô lập.
- ***Phản ứng lại.*** Bắt nạt thường chẳng bao giờ biến mất, vì thế dạy cho con bạn biết cách tự vệ. Những thông điệp cầu xin (vui lòng đừng làm thế) hay những thông điệp nặng cảm xúc (tôi thực sự cảm thấy điên lên khi bạn làm thế) chẳng bao giờ hiệu

quả. Những kẻ bắt nạt bao giờ cũng muốn nạn nhân phải buồn, vì thế những câu nói nặng cảm xúc như thế có nghĩa là chúng đã chiến thắng. Những câu phát biểu ngắn như là “Dừng ngay” “Để tôi yên” thường là cách tốt nhất. Khi con bạn đồng ý cách làm đó, tập nhiều lần cho đến khi con bạn tự tin có thể dùng nó một mình. Một phần quan trọng khác tạo nên thành công là khả năng chuyển tải thông điệp bằng một giọng đanh thép.

- **Làm tăng tự tin.** Việc bị bắt nạt làm ảnh hưởng đến lòng tự trọng của con bạn rất lớn, vì thế hãy tìm cách để làm tăng lòng tự tin của con. Một vài việc có thể làm như học võ, boxing, hay nâng tạ. Tìm một nhóm, tổ chức có những bạn có cùng sở thích để con bạn có thể tham gia và học hỏi. Từ đó con bạn sẽ có những kỹ năng để làm tăng lòng tự tin của mình. Bên cạnh đó, cũng nên khuyến khích con tham gia các hoạt động ở trường và cộng đồng. Việc này sẽ giúp con bạn kết thêm bạn bè và nhận được những hỗ trợ khi cần thiết, và nó cũng tạo ra một sân chơi an toàn cho con sau giờ học. Hãy nhớ rằng, bắt nạt không xảy ra khi có người lớn, nếu cần thiết thì nên có người lớn giám sát.
- **Nhập cuộc khi cần.** Nếu con bạn có khả năng bị thương chẳng hạn thì nên can thiệp vào ngay.
- **Thông báo các cơ quan chức năng.** Thông báo ngay với những cơ quan hoặc người có trách nhiệm trực tiếp với con bạn: giáo viên, huấn luyện viên, người chăm sóc. Nếu không

nhận được sự bảo đảm từ họ bạn có thể đi lên cấp cao hơn: gọi cho hiệu trưởng, ban điều hành trường.

- **Giữ bằng chứng.** Nếu bạn cần gặp gỡ với những quan chức trường, phụ huynh của những tên bắt nạt, nhân viên thi hành pháp luật, thì nên giữ hồ sơ và bằng chứng: mẫu vải bị rách, email đe dọa, tên người làm chứng, số liên lạc.
- **Yêu cầu giữ bí mật.** Nếu bạn sợ bị trả thù thì nên nói với chỉ một số người giới hạn nào đó.
- **Yêu cầu sự bảo vệ.** Có thể nói rõ ràng: “Anh/ chị sẽ làm gì để đảm bảo cho sự an toàn của con chúng tôi?”.
- **Ngăn chặn tiếp xúc cá nhân.** Nếu con bạn cảm thấy không an toàn với trẻ này, đừng cho phép chúng tiếp xúc cá nhân với nhau. Dù xin lỗi cũng nên viết bằng thư.
- **Thận trọng.** Hãy chuẩn bị sẵn sàng rằng phụ huynh kẻ bắt nạt sẽ phủ nhận những gì bạn nói. Hãy nói ra những gì bạn đang bận tâm và để họ tham gia.



LỜI KHUYÊN

Những tín hiệu báo động của bắt nạt. Khi trẻ bị bắt nạt, chúng thường không nói ra điều đó với cha mẹ. Vì thế, bạn nên chú ý đến cư xử của con mình: những thay đổi đột ngột về tính cách là dấu hiệu có điều gì đó khác thường đang diễn ra. Những bậc làm cha mẹ thường không nhận ra vấn đề này. Theo các nhà nghiên cứu của Trường đại học Illinois, dù giáo viên có thể nhận diện 50% những kẻ hay bắt nạt nhưng chỉ phanh phui ra được chỉ 10% trong số đó. Dưới đây là những dấu hiệu, đánh dấu vào những triệu chứng nào có thể áp dụng cho con của bạn.

- ☐ Những dấu vết không giải thích được, bị cào xước, cắt, thâm tím, quần áo bị xé rách.
- ☐ Những mất mát không giải thích được, đồ dùng học tập, đồ ăn trưa, tiền.
- ☐ Không muốn đến trường, sợ đi xe bus.
- ☐ Ủ rũ, lảng tránh, những dấu hiệu cô độc
- ☐ Những dấu hiệu vật lý: đau đầu, đau bụng, hay đi đến phòng y tế trường.
- ☐ Khó ngủ, hay gặp ác mộng, ướt gối sau khi ngủ, quá mệt mỏi.
- ☐ Bắt đầu bắt nạt em út trong nhà hay trẻ nhỏ hơn.
- ☐ Luôn chờ đến khi về nhà để đi vệ sinh (sợ đi vệ sinh ở trường).
- ☐ Về nhà trong cơn đói.
- ☐ Sợ ở một mình.
- ☐ Thành tích học tập giảm sút đột ngột.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tới, dưới đây là điều mà tôi sẽ làm để giúp con tôi học hỏi kỹ năng làm bạn: Dùng ngôn ngữ cơ thể một cách dứt khoát.



Bè Phái

Những cư xử hàng ngày: Luôn ở ngoài, chẳng bao giờ được chơi trong nhóm.

Kỹ năng: Học cách khi nào và bằng cách nào hòa nhập.

“Tất cả các bạn ấy đều ghét con. Họ chẳng bao giờ cho con chơi cùng.”

“Con có gì sai sao?”

“Tại sao con lại không thể để chúng vuốt mũi? Mẹ, có thể chúng sẽ để cho con ngồi cùng.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Từ bè phái gợi lên một sự khiếp sợ trong lòng mỗi bậc làm cha mẹ. Bè phái là một nhóm chơi cùng nhau và không hoan nghênh những người bạn mới. Cố gắng để vào đó cũng khó khăn như việc cố gắng vào câu lạc bộ quốc gia độc quyền hoặc “liên đoàn bà xơ”. Được vào đó là giấc mơ của bọn trẻ và bị khai trừ khỏi đó là nỗi đau. Chẳng có gì tồi tệ

hơn là phải ngồi một mình trong nhà ăn hay không được mời tham dự sinh nhật chẳng hạn. Chúng thường xác định bởi việc bạn ăn mặc thế nào, chơi với ai. Đón con vào cuối giờ tan trường bạn sẽ nhận ra điều đó, ai có những nhóm bạn bè xúm xít lại, ai phải lẻ loi một mình trông tội nghiệp. Nhưng điều đó cũng không có nghĩa là làm cho con mình trở thành hoa hậu hay hoàng tử – mà chỉ là làm sao để giúp con mình học được những kỹ năng chơi hoà nhập với bạn bè, học cách để trở nên thân thiện hơn với những nhóm bạn.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Nếu con bạn luôn bị hoặc thường xuyên bị khai trừ khỏi nhóm mà nó muốn chơi cùng, có rất nhiều câu hỏi mà bạn cần làm để xác định điều gì đang xảy ra.

- ☐ Đó có phải là khai trừ đột ngột gần đây?
- ☐ Con bạn chưa từng là thành viên của bất kỳ nhóm nào?
- ☐ Bạn có nghĩ việc con bạn bị khai trừ là kết quả của cái gì đó hoàn toàn khác biệt, như khác biệt màu da, văn hóa, địa vị kinh tế xã hội của cha mẹ?
- ☐ Đó có phải là nhóm bạn cũng thực sự muốn con mình chơi cùng?
- ☐ Con bạn làm gì đó để cho nhóm không muốn chơi?
- ☐ Con bạn vệ sinh kém và mặc đồ không hợp thời trang?
- ☐ Con bạn quá mới?

- ☐ Con bạn có tiếng xấu?
- ☐ Bạn hay gia đình có tiếng xấu?
- ☐ Con bạn có những người bạn mà nhóm không chấp nhận?
- ☐ Những thành viên trong nhóm có cùng sở thích mà con bạn không có?
- ☐ Con bạn mong muốn chơi trong nhóm quá cao trong nấc thang xã hội?
- ☐ Con bạn thiếu những kỹ năng xã hội có thể giúp nó hòa nhập tốt hơn?

Theo bạn những điều nào là phù hợp nhất dành cho con bạn để trả lời cho câu hỏi tại sao nó có vấn đề với nhóm? Viết xuống dưới đây kế hoạch của bạn nhằm thay đổi những gì có thể.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Sự thấu cảm.** “Mẹ biết thật là bất công khi con cứ bị xa lánh thế này. Chúng ta thử xem có thể làm được gì.”
- **Quan điểm công bằng.** “Mọi người không ghét con. Thế còn bạn Salley thì thế nào?”; “Rất nhiều người nổi tiếng nói rằng họ không được biết đến nhiều khi còn ở trung học, như Bill Gate, Steven Spieberg, và

XÂY DỰNG KỸ NĂNG

Học bằng cách nào và khi nào để hoà nhập.



Bè phải luôn sống cùng chúng ta, chẳng thể nào tránh được. Việc thiết lập nhóm bạn bè là bản tính tự nhiên của con người và thường chúng ta có xu hướng nặng về cảm giác chơi với ai, không chơi với ai. Nhưng bạn có thể giúp cho con của mình nhận ra là có nên gia nhập vào nhóm nào đó hay tiếp tục đi tìm nhóm mới không. Dưới đây là những cách:

1. **Bảo con tự hỏi mình:** “Đây có phải là nhóm dành cho mình không?”. Con có ngưỡng mộ những bạn ấy không? Những bạn ấy có cũng sở thích với con không? Con có cảm thấy thoải mái khi chơi cùng các bạn ấy không?
2. **Nhận diện nhóm.** Các bạn ấy có cách ăn mặc, làm tóc, nói chuyện đặc biệt gì không? Nào bây giờ nhìn con đi. Có điều gì con sẵn sàng thay đổi không? Đừng nghĩ là cố gắng thay đổi mình hoàn toàn, chỉ là một vài điều thứ yếu thôi, như cắt tóc, đi giày theo mốt...
3. **Tìm một người để bắt đầu.** Ai trong số những thành viên trong nhóm đó có thể sẽ là đồng minh của con? Nhìn vào người đó, cười và nói xin chào. Nếu người đó cũng đáp lại hoặc có cử chỉ chào đón thân thiện thì có thể con bắt đầu được rồi đấy.
4. **Cần thời gian.** Cho người đó thấy khía cạnh thân thiện của con hàng ngày. Dành tặng những lời

khen xứng đáng. Dành chỗ trống cho bạn. Từng bước con sẽ thiết lập được một tình bạn thực sự, và điều đó có thể giúp con vào nhóm.

5. ***Đừng thúc đẩy.*** Nếu một người con chọn không đáp lại thân thiện, đừng giận hờn. Tiếp tục, chọn người khác trong nhóm hay nhóm khác.

Christina Aguilar. Con sẽ tìm nơi để đặt tượng cho mình.”

- ***Đừng làm như mọi thứ quá khó khăn.*** “Đây là một đề tài khó. Mẹ sẽ ở đây khi con cần.” Có thể bạn sẽ làm con mất tự tin khi nói như vậy. Hãy sẵn sàng và hỗ trợ con trong thời gian đầu. Dần dần con bạn có thể tự thổ lộ.
- ***Tìm kiếm sự thật.*** Con cần cho mẹ biết thực sự chuyện gì xảy ra trong lúc ăn trưa. Con có thể diễn tả lại bằng hành động cho mẹ xem được không? Nó trông thế nào?”. Charlence C. Giannectti và Margaret Sagarese, tác giả cuốn *Bè phái*, đã phỏng vấn hàng trăm những học sinh trung học cơ sở và nhận ra rằng một trong những cách tốt nhất cho con để cho trẻ thổ lộ là dàn dựng lại cảnh hiện trường bằng việc vẽ ra bản đồ nơi mọi người ngồi trong nhà ăn. Bản đồ có thể giúp bạn biết con bạn trong bối cảnh thế nào ở trường.
- ***Đừng đụng chạm đến những trẻ khác.*** Vâng, chúng đang làm nhục con bạn đấy, nhưng chỉ trích chúng chẳng mang lại điều gì. Con bạn muốn những tình bạn đó. Vì thế đừng nói: “Những trẻ đó ngốc nghếch. Tại

sao con muốn làm bạn với chúng bằng bất kỳ cách nào?” Nên nói: “Chúng ta có thể thấy rằng những bạn đó có cách nhìn và làm theo cách của họ. Chúng ta phải tìm cách nào đó để cho con có thể hoà nhập.”

- ***Đừng đặt nặng vấn đề nổi bật hình thức.***

Có những bậc phụ huynh nhấn mạnh việc ăn mặc để làm cho con mình nổi bật trong nhóm. Tự hỏi mình, đó có phải là cách bạn bù lại cho những gì mình đã trải qua thời trung học. Đừng nói: “Con thật xinh! Bọn con trai luôn muốn mang con đi.” “Mẹ không thể tin được là con không được mời đến dự tiệc.”

- ***Nhấn mạnh vào sở thích và những hoạt động.***

Thay vì nhấn mạnh vào sự nổi bật về hình thức, bạn nên khuyến khích con phát triển những kỹ năng của mình. “Mẹ thấy con là tay ghi ta cừ đấy. Thế việc thiết lập ban nhạc mà con thường nói thế nào rồi?”; “mẹ rất ngưỡng mộ hành động con đọc sách cho những bạn lang thang mỗi chiều chủ nhật. Con có nghĩ Kara cũng muốn tham gia cùng con lần tới không?”. Giảm việc nhấn mạnh tầm quan trọng hình thức bằng việc khuyến khích con phát triển những khía cạnh cuộc sống mà có thể làm tăng khả năng xã hội và tính cách trẻ.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- ***Nói chuyện với giáo viên.*** Tìm kiếm sự thật ở trường của con bạn bằng cách nói chuyện với những người ở với con bạn hàng ngày.

- ***Đừng cho là con bạn phải ở trên đỉnh của mọi người.*** Con bạn có thể cho rằng

việc nổi bật sẽ làm bạn hài lòng. Nhưng bạn và con hãy nhớ rằng đây không phải là mục tiêu lâu dài.

- ***Tìm kiếm một đồng minh.*** Một người bạn có thể là tấm thẻ cho con bạn vào nhóm. Nói cho con bạn biết không nên nhăm vào toàn bộ nhóm ngay lúc đầu, mà là bắt đầu với mối quan hệ với một ai đó trong nhóm trước.
- ***Giúp con thay đổi.*** Cái nhìn, mái tóc, ăn mặc đúng cách đôi khi cũng quan trọng để được nhóm chấp nhận. Quan sát nhóm mà con bạn muốn tham gia và sau đó có thể đề xuất cho con.
- ***Thử theo hướng khác.*** Nếu con bạn bị khai trừ khỏi một nhóm, khuyến khích con thử với một nhóm khác thích hợp hơn. Những nghiên cứu xã hội học tiết lộ một con số đáng ngạc nhiên của những con người kết bè phái, nhóm khác nhau, kể từ vận động viên, những người hoạt động trí óc đến những người hoạt động nghệ thuật.
- ***Khuyến khích những thế mạnh đặc biệt.*** Giúp con nhận ra đâu là thế mạnh của mình, là người hát hay, viết tốt, chơi thể thao hay, v.v... để từ đó có thể giúp con phát huy thế mạnh và làm tăng sự tự tin và đáng yêu hơn trong mắt bạn bè.
- ***Giúp xử lý thất vọng.*** Khi bị khai trừ, thông thường con bạn sẽ buồn và thất vọng, vì thế bạn nên tìm cho con một lối thoát lành mạnh và những cách thức để xử lý tình huống. Có thể đề xuất viết nhật ký, trao đổi với ai đó có

nhiều kinh nghiệm, thể hiện mình theo cách sáng tạo thông qua âm nhạc, hội hoạ, v.v...

- **Theo dõi sự xuống dốc.** Nếu bạn nghĩ con bạn đang có một thời gian tồi tệ, hãy ở bên con. Lên kế hoạch vài lần vào những ngày cuối tuần, làm những điều mà con bạn thích. Mang con đến phòng tập cùng bạn. Đi ăn trưa. Chú ý đến kết quả học tập, những thay đổi trong thói quen ăn ngủ, tâm trạng thay đổi, nóng nảy. Nếu vấn đề thực sự nghiêm trọng thì bạn nên nhờ đến chuyên gia tâm lý.



LỜI KHUYÊN

Nhận biết loại bè phái.

Các nhà nghiên cứu theo dõi những học sinh từ lớp ba đến lớp sáu trong cộng đồng trong vòng tám năm và phát hiện ra rằng họ phân chia ra thành bốn phân nhóm xã hội như sau:

- *Nhóm nổi bật* chiếm 35%, những thành viên nhóm thường là xinh đẹp, giàu có, khoẻ mạnh, và có tài hoặc duyên dáng.
- *Nhóm cực đoan* chiếm 10%, gồm những người thường bắt chước phong cách, ăn mặc, tính cách của những nhóm nổi bật. Nhưng những thành viên trong nhóm chơi với nhau không bền.
- *Vòng bạn bè ở quãng giữa* chiếm 45% gồm những trẻ thiết lập nhóm nhỏ có cùng văn hoá, sở thích.

- *Những người cô đơn chiếm 10% là những người không có bạn bè hay nhóm.*



THEO DÕI 21 NGÀY

21 ngày tới, tôi sẽ làm những điều dưới đây để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Học bằng cách nào và ở đâu để hoà nhập:



Thiếu Khả Năng Nhận Biết

Những cư xử hàng ngày: Con bạn không thể nói được cảm giác bạn bè, làm bạn thất vọng vì không nhận biết được điều đó.

Xây dựng kỹ năng: Nhận biết cảm giác bạn bè.

“Nhưng con không biết bạn ấy buồn.”

“Con không cố ý làm bạn ấy tổn thương.”

“Tại sao các bạn khác cứ cho là con chẳng quan tâm trong khi con rất quan tâm bạn bè hả mẹ?”.

ĐIỀU GÌ SAI?

Thiếu khả năng nhận biết không phải là chuyện đùa hay tựa đề phim. Khi nó xảy ra trong tình bạn, điều đó có nghĩa là bạn chẳng biết gì đang xảy ra với cảm xúc, sự tương tác. Nó có nghĩa là “thiếu nhạy cảm” và đó là một bất lợi trong xã hội. Nếu bạn không biết đọc ý nghĩ của bạn bè, làm sao bạn có thể hỗ trợ và biết phải nói gì và

không nói gì, thậm chí biết khi nào thì nên dừng lại những gì mình đang làm? Những trẻ thiếu khả năng nhận biết được cho là vô cảm, không khéo léo. Chính vì thế trẻ rất dễ gặp rắc rối với bạn bè, đơn giản chỉ vì không đọc được cảm xúc của người khác. “Con không nhận thấy là bố mệt sao?”. Con không nhận ra đó không phải là lúc để nói chuyện với cô giáo à?”; “Con không biết là bạn đang buồn à?”; “Chẳng khéo léo tí nào! Thảo nào con đã không được mời đến dự tiệc.” Những trẻ thiếu khả năng nhận biết thường bị khai trừ và có những vấn đề nghiêm trọng trong việc kết bạn.

ĐIỀU GÌ ĐANG DIỄN RA?

Có vài lý do giải thích cho việc con bạn làm bạn bè thất vọng do không ý thức. Dưới đây là vài điều để bạn tham khảo:

- ☐ Môi trường gia đình không khuyến khích trẻ thể hiện hay diễn tả cảm xúc.
- ☐ Gia đình hoặc trẻ vừa trải qua một trận ốm đau làm cho bạn hoặc con đang ở trong tình trạng mệt mỏi hoặc lo lắng.
- ☐ Con bạn vừa trải qua vài vấn đề về thần kinh hay cảm xúc.
- ☐ Có rất nhiều sự khác biệt văn hóa làm cho con bạn khó khăn trong việc nhận biết được cảm xúc của bạn bè.
- ☐ Con bạn chẳng thêm quan tâm khi bạn bè biểu lộ cảm xúc.
- ☐ Con bạn dùng từ sai khi diễn tả cảm xúc của mình hay bạn bè như: “Mình thực sự điên lên

vì cậu đấy” khi sợ hãi. Hoặc hỏi một người bạn: “Tại sao cậu buồn thế?” khi đứa bạn đang cáu.

Theo bạn thì con mình đang gặp phải lý do nào? Viết xuống dưới đây.

XÂY DỰNG KỸ NĂNG KẾT BẠN



Nhận biết bạn đang nghĩ gì?

Bạn có thể giúp con có được kỹ năng bằng cách dạy cho con biết cách nhận biết cảm xúc của người khác.

1. **Học những từ diễn giải cảm xúc.** Học qua hình ảnh, nhìn vào hình trong tạp chí, nhìn bạn bè khi nào có thể và bắt đầu dùng những từ diễn tả cảm xúc, nét mặt, giọng nói, ngôn ngữ cơ thể.
2. **Quan sát bạn bè gần.** Nhìn vào sắc thái, nghe giọng nói, nét mặt. Có phải bạn ấy đang đứng thẳng, nói một cách tự tin, và đang cười?
3. **Nhận biết bạn đang nghĩ gì.** Bạn ấy đang buồn, thất vọng, nổi nóng, bực mình.
4. **Thể hiện sự thông cảm và chia sẻ.** Nếu bạn ấy đang vui, con có thể nói “Chúc mừng” và bắt tay. Nếu bạn ấy buồn, con có thể ôm bạn. Nếu bạn bị stress, con nên hỏi là có thể làm gì để giúp bạn không. Cố gắng hành động theo cách con cảm nhận được về bạn.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Diễn tả sự thông minh cảm xúc.** “Con có thể đang gặp phải vấn đề về việc nhận biết cảm xúc của bạn bè. Những bạn con thường không nói cho con nghe là họ buồn, áp lực hay bực bội. Nhưng họ luôn thể hiện cho con thấy qua nét mặt, giọng nói, sắc thái.”
- **Chơi trò đặt tên cảm xúc.** Bắt đầu bằng cách dùng những từ ngữ để miêu tả những gì bạn nhìn thấy con mình đang cảm nhận. “Con trông có vẻ buồn. Mẹ có thể thấy vẻ tự lự trên mặt con.” “Con thực sự đang chịu áp lực gì đó. Môi con mím chặt và con đang nghiến răng.” Làm những điều như thế có thể dần giúp con làm quen với việc dùng từ ngữ diễn tả cảm xúc đúng đắn.
- **Làm một bộ sưu tập.** Giúp con sưu tập những bức tranh với những nét mặt khác nhau và dán vào trong bộ sưu tập. Lưu ý là những nét mặt đủ sáu cảm xúc cơ bản: vui, buồn, giận, ngạc nhiên, sợ, chán ghét. Và bây giờ, chơi trò đặt tên cảm xúc bằng những câu hỏi: “Người này đang nghĩ gì?” “Con có thể thể hiện khuôn mặt buồn như thế được không?”
- **Hiểu ngôn ngữ cơ thể.** “Khi Hannah ôm quả bóng trên giường thì con có thể hiểu là đừng quấy rầy bạn ấy.” “Nếu bạn ấy đặt tay lên vai con, có nghĩa là bạn ấy thích con nhiều đấy.” Những nghiên cứu phát hiện ra rằng, trẻ giao tiếp thông qua ngôn ngữ chỉ 7% thời gian; còn lại là những thông điệp được gửi đi từ ngôn ngữ cơ thể. Vì thế nên làm tăng khả

năng của con mình để hiểu được tầm quan trọng của hình thức giao tiếp này.

- ***Đoán cảm xúc cùng nhau.*** Thiết lập một trò chơi, quan sát những biểu hiện của trẻ khác cùng với con bạn ở sân chơi, công viên, khu mua sắm. Cố gắng cùng nhau đoán tâm trạng của những đứa trẻ được quan sát. “Mặt bạn ấy trông thế nào?”; “Bạn ấy đang đứng vòng tay lại, con nghĩ bạn ấy đang nghĩ gì lúc này?”; “Nghe giọng nói bạn ấy, con nghĩ bạn ấy đang có cảm xúc thế nào?”; “Nhìn cách bạn nữ ấy ngồi gần bạn nam. Bạn ấy đang vòng tay lại. Con có cho rằng bạn ấy muốn ở cùng bạn nam không?”.
- ***Thực hành dùng nhiều giọng nói.*** Nếu bạn nhận ra con mình đang có một giọng nói như ngựa hí, lớn, chầm chọc, tức giận, ủ rũ, cần giúp con nhận ra những ảnh hưởng và làm sao để điều chỉnh. “Con có nhận thấy mặt Ryan co lại khi con dùng giọng nói nghe như tiếng ngựa hí không? Hãy thử nói cùng câu đó theo một cách khác xem sao.” “Mẹ sẽ nói cho con nghe hai lần cùng một câu bằng hai giọng khác nhau, con quan sát và cho mẹ biết câu nào thân thiện hơn nhé.” Cố gắng điều chỉnh cho con có giọng nói thích hợp, một khi trẻ bắt được giọng phù hợp, thực hành lại nhiều lần để trở thành một thói quen.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- ***Tìm kiếm album ảnh.*** Tìm trong album ảnh gia đình chụp cùng nhau và xem hình

ảnh nào đáng yêu nhất – mọi người muốn con như vậy. Và đồng thời cũng tìm một hình ảnh mà bạn muốn con tránh. Gắn hình ảnh tốt nhất vào gương hay trên bảng để con có thể nhìn thấy hàng ngày.

- **Xem những bộ phim câm.** Tắt tiếng TV và cùng nhau xem một đoạn phim trong vài phút và sau đó cùng nhau đoán xem cảm xúc những diễn viên thế nào dựa vào những gì bạn và con thấy qua điệu bộ, cử chỉ.
- **Quy ước.** Khi con bạn đã biết hình ảnh nào nên thể hiện, hình ảnh nào nên tránh, cả hai sẽ cùng quy ước một từ hay tín hiệu để dùng nơi công cộng. Nếu bạn thấy nét ưỡn hay tức giận trên khuôn mặt con, dùng tín hiệu để nhắc con thay đổi.
- **Chơi trò đồ chữ.** Giúp con nhận ra cảm xúc của người khác cũng có thể được thực hiện bằng cách hỏi con như: “Bạn con sẽ biểu lộ thế nào nếu con chó bạn ấy chẳng may bị chết, nếu bạn ấy không được yêu thích, nếu giáo viên bắt được bạn ấy đang quay bài”, và v.v...
- **Quan sát không gian và khoảng cách.** Quan sát con của bạn đứng hay ngồi gần và như thế nào trong quan hệ với bạn bè. Nếu con bạn cách quá xa hay quá gần, chỉ cho con bạn biết một khoảng cách thích hợp để làm bạn bè thoải mái.
- **Chơi trò “Mẹ đang nghĩ gì?”.** Một trò chơi dễ thương khác là đoán cảm xúc của những thành viên trong gia đình, không được dùng lời mà chỉ dùng cử chỉ, điệu bộ.

- **Dạy con cách lắng nghe.** Dạy cho con cách chú ý đến những điều bạn nói và những cách cư xử diễn tả cảm xúc không phải bằng lời như cười, nhú lông mày, đảo mắt hay trừng mắt. Những nghiên cứu cho thấy rằng hai cách cư xử thường được trẻ dùng nhất là cười và tiếp xúc bằng mắt.



LỜI KHUYÊN

Những nhận biết không bằng lời.

Tiến sĩ Marshall Duke và tiến sĩ Stephen Nowicki, chuyên gia tâm lý trẻ em tại Đại học Emory, Atlanta nhận ra rằng cứ một trong mười trẻ, bất kể thông minh hay bình thường đều có những vấn đề nghiêm trọng trong giao tiếp không lời. Điều này giải thích tại sao những trẻ đó thường gặp khó khăn trong việc kết bạn. Hai ông cũng nhận ra rằng, những trẻ được bạn bè yêu thích có khả năng nhận biết cảm xúc bạn bè rất tốt.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng quan hệ tình bạn: Nhận biết cảm xúc bạn bè.



Khác Biệt

Những cư xử hàng ngày: bị cô lập vì những tính cách, thường không thấy được và không giống với những trẻ khác.

Kỹ năng: Cải thiện tình hình để làm cho mình được yêu thích.

“Họ sẽ không mời con đến dự tiệc, mẹ ạ, bởi vì con nói nghe buồn cười.”

“Con ghét ngôi trường này. Mọi người gọi con là “tên đầu sai” và ném đồ vào con.”

“Tất cả các bạn chê làn da của con. Họ nói nó giống bùn.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Hãy đối mặt: tất cả mọi người đều có cách nói chuyện, ngoại hình hay hành động không giống nhau. Trong xã hội của thế kỷ 21 có rất nhiều trẻ khác màu da, văn hoá, tôn giáo, trình độ học vấn... Có những trẻ bị tật nguyền, thừa cân, có những vấn đề

về thần kinh và sức khỏe, thị giác, khứu giác. Điểm chung của những trẻ này là sự khác biệt và không dễ dàng hòa nhập vào nhóm. Chúng thường bị tẩy chay, và kết quả là lo lắng, nặng nề và cô đơn.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY RA?

Vấn đề ở đây là bạn phải nhìn ra ngoài sự khác biệt, có nhiều trẻ hoàn toàn không giống so với bạn cùng trang lứa nhưng chúng vẫn hoà nhập và thậm chí còn nổi lên trong nhóm. Vì thế những câu hỏi nằm ngoài những khác nhau về địa vị kinh tế, nền tảng, khả năng: Con bạn làm gì khiến cho bạn bè không muốn chơi cùng? Có nhiều thứ thực tế nằm ngoài sự kiểm soát của bạn, và mục tiêu của chúng tôi là chỉ tập trung vào những gì bạn có thể giúp thay đổi.

- ☐ Con bạn có khác hoàn toàn với những trẻ khác xung quanh?
- ☐ Con bạn tránh hay từ chối sự thật rằng nó khác với những trẻ khác?
- ☐ Con bạn tức giận vì không giống những trẻ khác?
- ☐ Con bạn đổ lỗi cho mọi người vì sự bất thường của nó?
- ☐ Con bạn không hoà hợp với bối cảnh xã hội hoặc từ chối việc kết bạn?
- ☐ Có phải con bạn muốn mọi người cảm thấy tội nghiệp cho nó?
- ☐ Con bạn từ chối những người bạn có thành ý nhưng không biết làm quen bằng cách nào?

- ☐ Con bạn tỏ thái độ khó chịu hay không đồng tình một cách quá rõ ràng?
- ☐ Con bạn được bảo bọc quá mức theo cách nó ngăn chặn những quan hệ lành mạnh?

Viết xuống dưới đây điều bạn cho là đúng nhất với con mình.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Biểu lộ sự thấu cảm.** “Mẹ biết thực sự là rất khó khăn cho con khi là một người da đen duy nhất trong lớp.” “Con đúng đấy, Giáng sinh là thời kỳ khó khăn khi con là người Do Thái.” Đó là những vấn đề đau đớn. Vì thế nói cho con biết là sẽ khó khăn và còn tiếp tục khó khăn trong phần đời còn lại.
- **Cho con biết nếu có điều gì con cần thay đổi.** “Nếu con phủ nhận gốc tích của mình hay mình thực sự là ai, bạn bè sẽ chẳng có ai tôn trọng con.” “Con luôn la hét bạn, nếu con muốn họ thích con thì con phải biết lịch sự.” “Con nghĩ đó là lỗi của Jerry khi con có vấn đề về đọc? Con không thể đổ lỗi cho bạn ấy, bạn ấy chỉ muốn giúp thôi.”
- **Tập trung vào một thứ.** Tổng số những gì cần thay đổi có thể sẽ là quá nhiều. Hãy tập

XÂY DỰNG KỸ NĂNG

Xây dựng mình để được yêu mến.



Dùng những điều sau để dạy cho con mình phát triển những kỹ năng chinh phục được bạn bè.

1. **Tạo ấn tượng ban đầu tốt.** Vệ sinh, phong cách. Quan sát những bạn khác ăn mặc thế nào. Có vài điều gì đó con có thể làm để trông tốt hơn.
2. **Cười nhiều hơn.** Thật ngớ ngẩn và con có lẽ không muốn cố gắng cười quá mức. Nhưng những đứa trẻ hay cười thường thu hút hơn. Vì thế khi nào con thấy thích hợp, nên nở nụ cười.
3. **Tiếp xúc bằng mắt.** Nếu con nhận thấy mình đang ở trong một cộng đồng hay sử dụng văn hóa giao tiếp bằng mắt thì hãy cố gắng học theo. Đó là cách tốt để cho ai đó biết và bắt đầu một mối quan hệ. Trẻ em thích được gửi những tín hiệu như vậy và cách để cho họ biết rằng con đang quan tâm đến họ là dùng tiếp xúc bằng mắt.
4. **Dùng những lời khen thích hợp.** Chẳng ai khen khi điều được khen không xứng đáng. Nhưng sẽ chẳng có gì tốt hơn khi đó là lời khen chân thành hay lời chúc mừng.
5. **Dùng giọng nói thân thiện.** Con có thể nói những điều hay, có nụ cười tươi và giao tiếp bằng mắt rất tốt, nhưng nếu con không có một giọng nói thân thiện thì chẳng ai muốn nghe con nói cả. Con có thể bắt chước bằng cách quan sát ai đó

có giọng ấm, thân thiện để thực hành. Có thể sẽ mất khá nhiều thời gian thực hành và ứng dụng những kỹ năng, nhưng về lâu về dài con sẽ thấy nó thật hữu ích để chinh phục những người bạn mới.

trung vào một thứ cho đến khi mọi việc diễn ra trôi chảy. “Tháng tới chúng ta sẽ làm những công việc liên quan đến kiểm chế cơn giận. Mẹ biết con thất vọng khi không thể nghe những gì đang diễn ra trong lớp học, nhưng điều đó không có lý do gì dẫn đến việc con đánh tất cả những bạn ngồi quanh con.”

- ***Dạy con cách đối phó tình huống.*** Nếu con bạn bị trêu chọc thường xuyên, bạn nên giúp con phát triển kỹ năng phản hồi.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- ***Chấp nhận sự khác biệt của con mình.*** Trong vài trường hợp, mọi cái sẽ dễ hơn nếu bạn thấu cảm, hiểu những phản ứng của trẻ và chia sẻ sự khác biệt của con. Bạn có thể cũng thế, cũng có một nền văn hoá khác, chủng tộc khác, địa vị xã hội khác; hay có lẽ bạn có tâm trạng bất ổn và bạn hiểu bị khai trừ là thế nào. Trong những trường hợp khác, con bạn cũng có thể có những vấn đề mà bạn đã từng trải qua. Vì thế bạn phải chấp nhận. Làm cho con bạn hiểu rằng nó luôn có thể nhận được từ bạn tình yêu và sự hỗ trợ không điều kiện.

- **Thực tế.** Hãy nhớ rằng vài điều bạn có thể thay đổi, và vài điều khác thì không. Con bạn luôn khác biệt, nhưng nó chẳng thích bị khai trừ hay không được bạn bè yêu mến.
- **Nâng cao khả năng.** Tìm những kỹ năng đặc biệt mà con bạn thực sự giỏi như: chơi cờ, bóng chày, khoa học, hát, hội họa, đánh đàn guitar. Tất cả mọi người đều có cái gì đó để chiếu sáng – con bạn thì sao? Đó là cách để con bạn có thể thu hút sự chú ý của bạn bè.
- **Giúp con hòa nhập.** Những ấn tượng đầu tiên và diện mạo là hai điều không quá khó để làm. Dù con bạn là ai, cũng ăn mặc gọn gàng, vệ sinh, lịch sự. Và vài điều khác bạn cũng có thể làm nếu như gia đình bạn đến từ một quốc gia khác thì con bạn cũng có cơ hội để học ngôn ngữ.
- **Tìm người cố vấn.** Nếu có một người lớn bên cạnh có thể chia sẻ cùng sự khác biệt, có thái độ tích cực thì càng tốt. Hay ai đó nhiệt tình và hỗ trợ cũng sẽ rất có ích.
- **Tình nguyện.** Nếu con bạn có khả năng, khuyến khích chúng tham gia những công việc cộng đồng.
- **Tham gia vào hoạt động của trường.** Nếu bạn tham gia vào những hoạt động của trường cũng có thể giúp con làm bạn và phù hợp hơn là với bạn bè. Làm quen với giáo viên, những bậc phụ huynh khác, tham gia vào hội phụ huynh...
- **Dạy con cách tự lực.** Có nhiều lúc cần thiết phải can thiệp, nhưng nhảy vào và đấu tranh

trong cuộc chiến của trẻ không phải là cách lâu dài. Có thể con bạn sẽ tự lực một cách khó khăn, nhưng chúng phải học để tự bảo vệ mình.

- Dẫn chứng những gương tiêu biểu. Sẽ rất có ích nếu bạn dẫn chứng ra cho con mình thấy những tấm gương tiêu biểu, những người cũng có sự khác biệt như con bạn nhưng rất thành công, hạnh phúc.
- Đảm bảo con bạn ở trong môi trường hỗ trợ tốt nhất. Nếu có thể bạn nên làm việc với trường, cộng đồng để tạo ra một môi trường an toàn, nhưng đôi khi điều này là không thể.
- Tìm kiếm sự giúp đỡ. Nếu con bạn có những vấn đề về cảm xúc, thần kinh, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ tốt nhất có thể. Nếu sự khác biệt là do văn hoá, tôn giáo, chủng tộc, thì tìm những người hoặc tổ chức hỗ trợ.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Làm cho mình được yêu mến.



LỜI KHUYÊN

Tại sao lòng tốt bao giờ cũng đáng giá?

Theo một nghiên cứu gần đây, điều thu hút bạn bè cùng trang lứa là sự tử tế và tốt bụng. Đó là một tin vui cho những bậc phụ huynh có con khác biệt. Bạn có thể làm cho con mình được yêu thích hơn bằng cách làm tăng sự quan tâm đến mọi người.



Không Chia Sẻ

Cư xử hàng ngày: không chia sẻ, giấu đồ chơi, ôm khư khư mọi thứ của mình.

Kỹ năng: lựa chọn một cách công bằng.

“Nhưng cái đó là của con.”

”Không ai được đụng vào máy tính ngoài con.”

“Con chắc là bạn ấy mất sách, nhưng tại sao con phải cho bạn ấy dùng của con.”

ĐIỀU GÌ SAI?

“Nó là của con.” “Con lấy nó trước.” “Con muốn đến phiên mình.” Nghe quen đúng không bạn? Tất cả những bậc làm cha mẹ muốn con mình chơi đẹp bằng cách chia sẻ và hợp tác với những bạn bè khác. Điều đó có nghĩa là trẻ đang học tinh thần xã hội hoá và kết thân với nhau. Nó cũng giúp con bạn phát triển đạo đức và kỹ năng xã hội, vì một khi con bạn học cách chia sẻ là nó

đang phát triển ra khỏi giai đoạn “chỉ biết mình”. Con bạn bắt đầu xem xét nhu cầu và cảm nhận của người khác, điều này rất cần thiết cho việc làm bạn và giữ bạn.

Học cách chia sẻ, hợp tác không phải là diễn ra tự nhiên. Trẻ cần phải được nhắc nhở nhiều. Chỉ nói “chơi đẹp” không thể nào làm nên thay đổi; bạn cần giúp con hiểu được tầm quan trọng và chia sẻ bằng cách nào. Chia sẻ là một trong những kỹ năng xã hội đầu tiên trẻ cần rèn luyện, và vì thế nó cũng là một trong những vấn đề quan trọng nhất. Nếu con bạn không chia sẻ, thì những mối quan hệ bạn bè sẽ bị huỷ hoại. Ai sẽ chơi với một người cứ ôm cái TV vào mình? Và khi nào thì con bạn sẽ học những kỹ năng đó mà không phải là bây giờ? Chờ đến khi đi làm, lập gia đình thì mọi cái đã quá muộn.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Dưới đây là vài điều để xem xét. Đánh dấu vào những điều có thể đúng cho con bạn.

- ☐ Vì con bạn còn nhỏ nên khó để hợp tác và suy nghĩ về nhu cầu và cảm xúc của người khác? Đừng hy vọng trẻ mới biết đi biết cách chia sẻ và hợp tác mà không có sự hướng dẫn của người lớn. Đến khoảng hai tuổi rưỡi, trẻ có thể bắt đầu tự xoay sở lấy những mối tương tác xã hội đơn giản nhưng vẫn cần sự nhắc nhở thường xuyên của người lớn.
- ☐ Bạn hay người lớn trong gia đình có chia sẻ và hợp tác?

- ☐ Con bạn chưa từng mong muốn chia sẻ hay xem xét cảm xúc của bạn bè?
- ☐ Con bạn thiếu kinh nghiệm xã hội để biết cách chia sẻ?
- ☐ Trẻ có những kinh nghiệm xấu trong việc chia sẻ với bạn trước đây?
- ☐ Con bạn thực dụng và keo kiệt? Bạn có bao giờ nhấn mạnh tầm quan trọng là có thứ này thứ nọ thay vì tôn trọng cảm giác của bạn bè?
- ☐ Nhóm mà con bạn chơi quá hung hăng hay thiếu chu đáo? Những trẻ khác không chia sẻ với con bạn? Con bạn không ngần ngại chia sẻ mọi thứ hay chỉ một số thứ nhất định. Nếu vậy, tại sao? Những đồ vật có giá trị hay ý nghĩa đặc biệt với trẻ?
- ☐ Đây có phải là vấn đề về quyền hạn? Con bạn cần có cảm giác nó là người kiểm soát, bao gồm cả việc chơi với ai, chơi với cái gì?
- ☐ Con bạn lo lắng hay tức giận, hay những vấn đề khác làm cho nó khó nghĩ đến người khác?

Viết xuống dưới đây điều mà bạn cho là đúng nhất với con mình, giải thích cho việc tại sao con bạn không chia sẻ.

KỸ NĂNG



Lựa chọn công bằng.

Có vài cách để giúp con bạn học cách chia sẻ và công bằng với bạn bè. Và cũng có hàng trăm cách để xác định ai chơi trước nhằm giảm xung đột. Dưới đây là vài cách để bạn có thể dạy con mình và nên nhớ là thực hành trước khi để con ứng dụng với bạn.

1. **Luật luân phiên.** Luật này rất đơn giản: Nếu con cắt chiếc bánh, người khác sẽ chọn lấy miếng nào. Luật này có thể áp dụng vào rất nhiều thứ. Ví dụ: Nếu con chọn trò chơi, bạn khác sẽ chọn ai là người đi trước.
2. **Tung đồng xu.** Dùng biệp pháp này khi con và bạn không thể thoả thuận được luật chơi. Mỗi người chọn một mặt sấp hoặc ngửa. Nếu mặt đồng xu lật của người nào thì người đó thắng.
3. **Dùng đồng hồ đo giờ.** Trước hết các con cùng thống nhất một khoảng thời gian chơi của từng người nhất định. Sau đó cài đặt giờ, khi hết giờ thì đồ chơi hay lượt chơi sẽ chuyển sang cho người kế tiếp.
4. **Đảo tù tù.** Đây cũng là cách để phân định khi không thoả thuận được.
5. **Chọn số.** Một người chơi chọn một số từ 1 đến 20, viết lên miếng giấy và không nói cho những người khác biết. Mỗi người chơi lần lượt đoán số, ai đoán đúng hay gần đúng nhất sẽ được quyền quyết định trò chơi hay đi trước.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Mong muốn con mình chia sẻ.** Nói cho con hiểu rằng bạn muốn con chia sẻ và công bằng trong lượt chơi. Trước lúc bạn con đến, bạn nên nhắc con, “Kevin chỉ chơi một lúc thôi vì thế con phải công bằng trong lượt chơi và chia sẻ lượt và con sẽ làm cho bạn ấy hài lòng.” “Con hãy nhớ rằng, chia sẻ không phải là một sự lựa chọn. Mẹ mong muốn con chia sẻ.”
- **Nhắc nhở con về luật chia sẻ trong nhà.** Nhấn mạnh việc con bạn chia sẻ những đồ chơi cho bạn là một ý tưởng hay; và trái lại phải được người sở hữu nó cho phép. Bạn có thể hướng dẫn cho con giải thích cho bạn trong những trường hợp không thể chơi những đồ vật bạn con muốn. “Mình xin lỗi, chúng ta không thể chơi cái đó. Nó là của anh mình và đó là cái mình không được phép chia sẻ.” “Đó là cái của bố mình. Mình phải xin phép bố trước khi dùng nó.”
- **Nhấn mạnh giá trị chia sẻ.** Chỉ ra cho con bạn thấy ảnh hưởng của sự chia sẻ. “Con có nhận thấy nụ cười của Kali khi con chia sẻ đồ chơi không? Con đã làm bạn ấy vui”. “Joshua thật sự rất muốn đến nhà mình vì con là một chủ nhà tốt và rất sẵn lòng chia sẻ đồ chơi.”
- **Chỉ ra mặt trái khi con bạn không chia sẻ đồ chơi.** Con bạn cần phải hiểu tại sao không chia sẻ là không tốt và làm bạn bè xa lánh. “Nếu con không chia sẻ bạn con sẽ không chơi cùng con nữa.” “Con nghĩ tại sao

những người bạn muốn đến chơi sớm ngày hôm nay? Đừng để cho bạn không có lượt chơi. Bạn con sẽ không đến chơi nữa nếu họ đến chỉ để ngồi và nhìn con chơi.” “Con có muốn tham gia trong một nhóm học tập với một bạn mà cậu ấy chẳng bao giờ cho con dùng máy tính không?”.

- **Luật luân phiên.** Khi con bạn không chia sẻ, bảo con đặt mình vào vị trí của người khác. “Con sẽ cảm thấy thế nào nếu John cũng đối xử với con theo cái cách mà con dành lấy hết đồ chơi như sáng nay.” “Josh ra về trông có vẻ không vui lắm. Nếu con là bạn ấy, “Con sẽ nói gì?” Làm như vậy, bạn sẽ chuyển con mình từ việc nghĩ về mình sang cảm nhận về suy nghĩ của người khác.
- **Khen ngợi nỗ lực chia sẻ.** “Mẹ nhận thấy con chia đồ chơi rất công bằng cho cả hai. Kevin rất vui khi chơi với con.” “Con có thấy nụ cười của Kelly khi con hỏi bạn ấy muốn làm gì? Con đã làm bạn ấy vui.” “Cảm ơn con đã chia sẻ đĩa MTV cho em con. Mẹ biết con không còn thích nghe rap nữa nhưng em con rất thích.” Những nghiên cứu phát hiện ra rằng những lời động viên sẽ giúp trẻ tích cực hơn trong việc thực hiện những hành động chia sẻ, đồng thời giảm những cư xử hung hăng, ích kỷ.
- **Cung cấp cơ hội chia sẻ.** “Có những bạn chẳng có đồ chơi nào, con thì có nhiều. Tại sao con không chọn những cái con không chơi và đem đến cho tổ chức cứu tế.” “Bà Jones hàng xóm sống một mình. Con nên

chia sẻ với bà những chiếc bánh nướng. Bà sẽ rất vui đấy.”

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Dạy con bằng ví dụ.** Cách tốt nhất để dạy cho con bạn là cho chúng thấy. Bạn hãy là người làm gương trong việc chia sẻ để con có thể noi theo.
- **Chỉ cho con cách chia sẻ.** Thay vì bảo con phải chia sẻ, chỉ cho con làm sao để phân lượt. Dần dần con bạn sẽ hiểu rằng, chia sẻ là chia lượt chơi với bạn.
- **Dạy cho con bạn không đòi hỏi điều gì đáp lại.** Nhấn mạnh cho con bạn hiểu rằng chia sẻ là điều nên làm và không nên đòi hỏi đáp lại.
- **Bảo con nên cất những đồ chơi quý giá.** Hướng dẫn cho con cất giấu những đồ chơi giá trị mà con không muốn chia sẻ trước khi khách đến sẽ làm tăng khả năng chia sẻ, đặc biệt là con từ 5 đến 9 tuổi. Nói cho con bạn biết tất cả những gì con để ở ngoài thì con phải chia sẻ.
- **Luân phiên.** Một trong những cách để con bạn hiểu ra giá trị của sự chia sẻ là tìm kiếm những cơ hội để luân phiên lượt cho từng thành viên để ai cũng có lượt. Những điều có thể làm như chọn chương trình TV hàng đêm, những việc vặt, v.v... nếu bạn có những cuộc họp gia đình thì nên xem xét những vai trò luân phiên như chủ tọa, thư ký, người lập kế hoạch, v.v...

- ***Biến việc xem TV thành bài học đạo đức.***
Nghiên cứu cho thấy rằng trẻ thích những nhân vật nào đó trong phim và hay bắt chước. Nếu bạn biết cách khai thác và thảo luận những yếu tố tích cực về cư xử chia sẻ, sẽ làm tăng khả năng chia sẻ của con. Vì thế, bạn tìm hiểu và chọn chương trình để cùng xem với con và sau đó thảo luận. “Con có nhận thấy Joanie chia sẻ với em trai mình không? Con có nhận thấy là Kenvin rất vui không?”
- ***Làm gương trong việc chia sẻ.*** Những thiết bị như máy tính là dụng cụ đóng vai trò quan trọng trong việc thực hiện nhiều thứ trong thế giới ngày nay. Nói cho con biết có rất nhiều cách để hợp tác: chia sẻ mail, kết nối website, chia sẻ những file trong máy tính. Và sau đó nói cho con biết làm sao để chia sẻ những công cụ kỹ thuật trong gia đình để ai cũng có thể được đáp ứng sở thích và mục đích đúng lúc. “Chúng ta cùng nhau lập ra kế hoạch dùng máy tính công bằng cho tất cả mọi người, để ai cũng có thể đạt được những gì mình muốn.”
- ***Nêu ra những hậu quả.*** Nếu tất cả những nỗ lực của bạn cũng không làm con bạn chia sẻ hay từ chối việc chia sẻ, thì đã đến lúc bạn nêu ra những hậu quả tất yếu. Có những giáo viên thiết lập nên luật của lớp, “nếu con không chia sẻ con không được chơi.” Luật có hiệu lực bất kể tuổi tác. “Hoặc nếu con không chia sẻ thì các bạn khác sẽ có hai lượt một lúc.”



LỜI KHUYÊN

Chia sẻ và tính cách.

Học chia sẻ không chỉ cần thiết để làm bạn và giữ bạn mà còn cần thiết cho việc phát triển tính cách. Giáo sư T. Berry Brazelton tại trường y Harvard khuyến khích giúp trẻ chia sẻ càng nhiều càng tốt, ít nhất là trẻ từ hai đến ba tuổi. Điểm mấu chốt: những đứa trẻ chập chững không phải là còn quá sớm để chúng ta nhấn mạnh tầm quan trọng trong việc phát triển những kỹ năng bạn bè.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Lựa chọn công bằng.



Đánh Nhau

Vấn đề hàng ngày: hung hăng, đánh, cắn, làm người khác bị thương.

Kỹ năng: nhấn mạnh cảm xúc và sự cần thiết không bạo lực.

“Con phải đánh bạn ấy. Bạn ấy không làm điều con muốn.”

“Con không chịu được mẹ ạ, bạn ấy nói những lời tồi tệ với con.”

“Bạn có ý gì khi nói mình thô bạo. Mình làm cách nào để đến lượt đây?”

ĐIỀU GÌ SAI?

Đánh nhau. Cắn nhau. Xô đẩy nhau. Xúc phạm nhau. Làm tổn thương nhau. Nghe có vẻ quen, đúng không? Đó là lối cư xử tiêu biểu những trẻ hung hăng thường hay làm để nhu cầu chúng được biết đến. Bên cạnh sự thiếu khả năng kiềm chế, nó cũng làm cho tình bạn dẫn đến cái kết thúc

không mấy đẹp. Nếu bạn không làm cho con mình kiềm chế, bạn chắc chắn sẽ nhận ra rằng, con bạn không chỉ gặp phải vấn đề trong việc giữ gìn tình bạn mà còn gây tiếng xấu. Việc đánh nhau có thể làm cho con bạn bị tẩy chay trong những cuộc chơi, những bữa tiệc. Và nếu bạn không chặn đứng ngay bây giờ, việc đánh nhau sẽ trở thành một lề thói cư xử thường xuyên.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Trước khi quy kết trẻ, chúng ta cần tìm hiểu xem những điều ẩn chứa đằng sau hành vi. Hầu hết những cuộc đánh nhau đều bắt đầu từ sự xúc phạm, những lời châm chọc. Nếu điều này là đúng với con bạn, xem phần *Trêu Chọc, Thiếu Nhạy Cảm, Hống Hách*. Đọc những điều dưới đây xem điều nào là đúng đối với con bạn.

- ☐ Có thể con bạn bắt chước lối cư xử của ai đó.
- ☐ Con bạn biết cách bình tĩnh không? Có phải cậu ta thiếu khả năng kiềm chế cảm xúc không?
- ☐ Có thay đổi nào trong gia đình làm cho con bạn bị áp lực không?
- ☐ Có điều gì đang diễn ra ở trường làm cho con bạn bị áp lực không?
- ☐ Con bạn hung hăng với tất cả bạn bè hay chỉ với vài người nào đó? Nếu là chỉ vài người thì họ là ai? Những bạn đó có hung hăng với con bạn không?
- ☐ Có phải con bạn quá tải, cần được chú ý, quá mệt mỏi về thể xác?

- ☐ Có phải con bạn có cảm giác không được lắng nghe? Có phải con bạn có cảm giác không nhận được những gì mình muốn?
- ☐ Có phải con bạn đang bảo vệ chính mình? Trong quá khứ con bạn có bị bắt nạt, châm chọc, đe dọa, quấy rối không?
- ☐ Những phim ảnh, sách báo con bạn xem thì sao? Có phải con bạn bắt chước những gì trên phim ảnh không?
- ☐ Nếu con bạn đã lớn, bạn có ngửi thấy mùi bia, rượu trong hơi thở của nó không?
- ☐ Có vấn đề gì về tình bạn không? Tình yêu hay gì đó. Lý do lớn nhất cho những cuộc đánh nhau trong tuổi vị thành niên là vì những quan hệ yêu đương. Có phải đây là vấn đề?

Theo bạn thì điều nào? Viết xuống đây.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- ***Không tha thứ cho việc đánh nhau.*** Giải thích cho con hiểu đánh nhau là không được phép. “Đánh nhau sẽ chẳng bao giờ được chấp nhận, vì bất cứ lý do gì. Con phải dừng ngay.”
- ***Nói rõ về hậu quả.*** “Bất cứ khi nào con đánh nhau, con sẽ bị phạt hít đất.” Đối với

những trẻ nhỏ: “Nếu con đánh nhau, con sẽ không được phép chơi.”

- ***Nên có mặt trước khi tổn thương bùng nổ.*** Nếu bạn thấy con đang trong một cuộc xung đột với bạn và cảm giác đang được nung nóng lên, tức là con bạn cần cách nào đó để tháo gỡ. Hãy nói ngay: “Mẹ thấy là con buồn. Để xem chúng ta có cách nào để con và bạn không đánh nhau nhỉ?”.
- ***Nên nói chuyện sau một lần đánh nhau về những khả năng có thể “trong lần tới”.*** “Con đánh bạn trong lúc con giận. Con không được phép. Hãy nghĩ về những điều mà con có thể làm thay vì đánh nhau. Bỏ đi hay nói chuyện với thầy giáo. Điều gì con có thể làm nữa nào?”.
- ***Giải thích tại sao đánh nhau là sai.*** Hỏi con bạn tại sao bạn không muốn con đánh nhau. Sửa những chỗ không đúng, và sau đó đưa ra lý do của bạn. “Nó sẽ huỷ hoại tình bạn của con. Con có thể bị tổn thương. Bạn con có thể bị tổn thương. Nó sẽ mang lại tiếng xấu cho con. Chẳng ai muốn con mình chơi với người hay đánh bạn cả. Con có thể gặp rắc rối. Con sẽ bị tẩy chay. Bạo lực là điều mà gia đình mình không muốn. Hành động đó là sai.”
- ***Khen ngợi những nỗ lực kiềm chế.*** Bất cứ khi nào con bạn thể hiện cảm xúc với bạn mà không đánh nhau, nói cho con biết bạn rất vui vì điều đó. “Mẹ nhận thấy con thực sự tức giận, nhưng con đã bỏ đi để kiềm chế sự nóng giận của mình. Đó thực sự là một tín hiệu tốt.” “Con dùng lời để nói với Jenny tại sao con buồn là cách đáng khen.”

KỸ NĂNG

Nhấn mạnh cảm xúc và sự cần thiết không bạo lực.



Để giúp con bạn không đánh nhau, làm bạn và giải quyết xung đột một cách hoà bình, một trong những cách tốt nhất là dạy con bạn theo những cách sau:

- 1. Nhận biết điều gì đang diễn ra.** Con nên học cách nhận ra những gì diễn ra trong cơ thể mình. Con đang nói với những câu ngắn, tim con đập nhanh hơn, giọng lớn hơn? Dưới cổ áo con như đang nóng lên, con nghiến răng? Một khi con nhận thấy những dấu hiệu như thế, con nên kiểm soát mình.
- 2. Bình tĩnh.** Hít thật sâu, đếm đến mười, lùi lại một bước, uống nước, bỏ đi. Con cũng có thể nói với bạn những thông điệp ngắn như: “Dừng lại”. “Bình tĩnh”. Con phải giữ mình bình tĩnh để não có thể làm việc. Thử tìm xem điều gì thích hợp cho con và làm theo sẽ khiến cho con kiểm chế được cảm xúc.
- 3. Nghĩ về điều làm con phát cáu.** Cố gắng nhớ lại điều gì đã xảy ra giữa con và bạn trong vài phút trước. Tập trung vào điều gì đã xảy ra sau đó, thay vì cứ khư khư hạch hỏi bạn.
- 4. Nghĩ lại xem những hành động nào của bạn làm con suy nghĩ.** Con cảm thấy tổn thương? Thất vọng? Điên lên? Đặt tên cho cảm xúc đó.

5. Dùng đại từ nhân xưng “mình” để nói với bạn.

Không kêu la, gọi tên, sỉ nhục. Chỉ nói với bạn bằng giọng bình tĩnh điều gì đang diễn ra với bạn. Bắt đầu bằng từ “mình” và tiếp tục, ..không thích khi cậu Nó làm cho mình cảm thấy.....” “Mình không thích khi cậu gọi mình là óc bã đậu. Điều đó làm mình điên lên. Mình muốn cậu sẽ chẳng bao giờ nói thế nữa.” “Mình không thích cậu lấy đĩa CD của mình mà chưa hỏi ý kiến mình.” v.v...

6. Nghe phản hồi của bạn con. Không ngắt lời. Xem xét những gì bạn nói, tôn trọng quan điểm của bạn. Sẵn sàng cùng giải quyết xung đột. Có thể học sẽ mất thời gian. Vì thế nên chuẩn bị thực hành nhiều.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Chú ý những tín hiệu báo động.** Nếu người lớn hay trẻ khác nói con bạn đang đánh nhau, nên chú ý. Con bạn có thể sẽ không nói cho bạn biết những gì bạn cần biết.
- **Tìm kiếm lý do.** Bạn đã biết gì trong phần *Tại sao điều này xảy ra?* Bạn có khám phá ra điều gì làm làm cho trẻ đánh nhau không? Có thể có một điều bạn làm để giúp con kiểm chế sự hung hăng? Vạch ra một kế hoạch giúp con điều chỉnh hành vi.
- **Thận trọng.** Để mắt tới khi con bạn chơi với bạn, đặc biệt là với những trẻ nhỏ hơn.
- **Kiểm soát.** Nếu bạn khám phá ra con mình đánh nhau hay làm bị thương những trẻ khác,

bảo con đến xin lỗi và sửa chữa. Sau đó, nếu thích hợp, bạn nên gọi điện cho bạn con hay phụ huynh.

- **Dùng những phương pháp ngăn ngừa.** Quan sát con chơi với bạn, xem cần phải điều chỉnh những gì: thời gian chơi quá dài, quá nhiều bạn, những người bạn hiếu chiến, những đồ chơi dễ gây nên đánh nhau.
- **Giám sát những gì trẻ xem.** Nghiên cứu cho biết rằng những đứa trẻ hiếu chiến thường xem phim bạo lực hay chơi trò bạo lực và điều đó làm chúng rất dễ đánh nhau với bạn. Vì thế bạn phải giám sát việc xem các phương tiện truyền thông của con.
- **Đồng cảm với người bị đánh hay bị làm tổn thương.** Khi một trẻ bị đánh hay làm tổn thương, cần tập trung vào cảm xúc và vết thương của chúng. Điều này cũng giúp người gây ra thấu hiểu và nhìn lại hậu quả những hành động của mình.
- **Nhờ giúp đỡ.** Nếu sau tất cả những nỗ lực của bạn, con bạn vẫn không thay đổi, thì bạn nên nhờ chuyên gia, những người làm công tác xã hội, v.v...



THEO DÕI 21 NGÀY

21 ngày tiếp theo, tôi sẽ làm những điều sau đây để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: nhấn mạnh cảm xúc và sự cần thiết không bạo lực:



LỜI KHUYÊN

Dịch bệnh đánh nhau.

Một cuộc khảo sát quốc gia năm 1998 bởi Tổ chức Josephson cho thấy rằng cứ bốn học sinh cơ sở và trung học thì có một người đã từng đánh bạn trong vòng 12 tháng trước đó “Bởi vì tức giận.”



Nói Xấu

Cư xử hàng ngày: tung tin đồn, nói xấu sau lưng.

Kỹ năng: nhận trách nhiệm và sửa chữa.

“Mẹ không thể tin được là con đã phát hiện ra điều gì ở bạn ấy.”

“Vây, nếu điều ấy không đúng? Bạn ấy đã chửi lại con rồi.”

“Con không nói thế. Vây tại sao Laura lại mắng.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Hãy đối mặt với thực tế là: tất cả chúng ta đều ưa buôn chuyện. Nói về người khác là một phần của đời sống con người, đặc biệt là đối với trẻ, những người đang học hỏi để gắn kết với nhau trong tình bạn. Vấn đề chỉ xảy ra khi việc nói về người khác không đúng, nói với động cơ xấu xa, có ác tâm, hoặc khi trẻ phủ nhận việc nói xấu đó

hay không nhận trách nhiệm cho hành động làm tổn thương đến cảm xúc hay danh tiếng của một ai đó. Nói xấu giống như ngọn lửa hoang dại, và với công nghệ ngày nay, tốc độ lan truyền của nó thật là khủng khiếp qua email, tin nhắn, v.v... chúng ta cần phải làm cho trẻ hiểu những hậu quả của việc nói xấu, nói quá sự thật hay nói dối mà chúng thực hiện. Chẳng ai thích có người cứ thọc dao sau lưng mình.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Có vài lý do tại sao con bạn nói xấu. Kiểm tra những điều dưới đây xem điều nào là đúng nhất dành cho con bạn.

- ☐ Cần uy tính, địa vị, sự thừa nhận của bạn bè cùng trang lứa.
- ☐ Trả thù.
- ☐ Ghen tị. Nói xấu là cách để cạnh tranh với những người “có mọi thứ.”
- ☐ Muốn được vào nhóm hay được nhóm chấp nhận. Thiếu bạn bè, đang cố gắng kết bạn và thế là nói xấu người khác hoặc tung tin đồn để làm người khác quan tâm.
- ☐ Đang đối phó với việc bị tổn thương.
- ☐ Đang đối phó với đối thủ cạnh tranh.
- ☐ Thiếu đồng cảm hay nhạy cảm với cảm xúc của người khác.
- ☐ Không thấy hối hận, ăn năn. “Có gì lớn đâu chứ?”. Không hiểu vì sao sai và người khác phải chịu đựng như thế nào.

- ☐ Là một phần văn hoá bè lũ. Nói xấu nhóm khác.
- ☐ Bắt chước bạn. Bạn làm thế sao con lại không?

Theo bạn điều nào là đúng nhất. Viết xuống đây.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Tường thuật lại những gì bạn nghe.** “Bà White nói con đã nói gì đó không đúng về Sara. Chuyện gì thế con? Mẹ đã đọc email về những vấn đề của Kevin với bố bạn ấy. Làm sao mà con có thể tung lên những tin như thế?” Con của bạn cần phải biết những ảnh hưởng đau đớn của việc nói xấu.
- **Giải thích nói xấu làm tổn thương thế nào.** “Con thấy thế nào khi bị gọi là ‘gàn’? Làm sao mà con có thể hy vọng mọi người nói tốt về mình trong khi con thì không? Con có biết Ellen đã không vì những gì con nói với các bạn không?”.
- **Trao đổi tại sao sai.** “Nào, nói cho mẹ nghe năm lý do tại sao không nên nói xấu hay tung tin đồn về người khác.” Những lý do có thể là: “Nó làm mất uy tín người khác. Con gặp rắc rối ở trường. Thật không công bằng. Những bạn khác trong nhóm chẳng còn tin con nữa. Nó sẽ làm tổn thương người khác.”

XÂY DỰNG KỸ NĂNG

Nhận trách nhiệm và sửa chữa.



Nếu con bạn làm tổn thương một người bạn và có lẽ huỷ hoại danh tiếng bạn ấy, con bạn cần phải nhận trách nhiệm và xin lỗi vì những hành động của mình. Làm như thế có thể cứu hoặc không cứu được tình bạn, nhưng đó là việc đúng nên làm. Dưới đây là những cách bạn dùng để giúp con, khuyến khích con thực hiện và động viên cho những tiến bộ hay nỗ lực.

1. **Hiếu điều mình đã làm là sai.** Hãy trung thực về những từ chính xác con dùng và những lời con nói. “Đây là điều con đã nói. Đây là người con đã làm tổn thương. Đây là cách con đã hành động.”
2. **Tìm thời gian riêng tư để nói chuyện với người bạn mà con làm tổn thương.**
3. **Thừa nhận những gì con làm và cho biết tại sao nó sai.** Bám chặt vào thực tế. Nhìn thẳng vào mắt. Dùng giọng nói chân thành. “Mình đã nói cho các bạn nghe về bí mật của mẹ cậu.” Bạn ấy có thể không chấp nhận lời xin lỗi con, nên con cần có sự chuẩn bị phản ứng lại. Con cũng có thể chọn bất kỳ hoặc tất cả bốn bước kế tiếp.
4. **Xin lỗi chân thành.** “Mình xin lỗi vì đã làm cậu tổn thương.” “Mình đã phạm phải một sai lầm lớn. Điều đó sẽ không bao giờ xảy ra nữa.”

5. **Thấu cảm.** “*Mình biết cậu rất buồn.*”

6. **Cố gắng sửa chữa.** “Mình sẽ giải thích cho các bạn những điều đó là hoàn toàn không đúng.”
“Mình có thể làm gì để cho bạn vui hơn không.”

7. **Nhấn mạnh hy vọng không bị mất tình bạn.**
“Mình hy vọng chúng ta vẫn là bạn. Mình sẽ cố gắng để làm một người bạn tốt từ nay về sau.”

- **Trao đổi về việc làm một người bạn tốt nhất.** “Con thích chơi với một người bạn thế nào? Ai đó con có thể tin tưởng hay ai đó nói xấu sau lưng con? Những đứa trẻ cần phải biết cách đối xử với người khác theo cách mà chúng muốn được đối xử. “Any đã nói cho con nghe bí mật lớn nhất của bạn ấy, và con đã thề sẽ không bao giờ nói ra. Con nghĩ bạn ấy sẽ cảm giác thế nào về con khi một nửa sân trường đã được nghe về bí mật đó?”.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Nhìn lại mình.** Có phải trẻ học được những điều đó từ bạn. Bạn có thường hay nhắc điện thoại và tung tin đồn? Bạn thường có thói quen thêm mắm thêm muối vào mọi chuyện. Hãy dừng ngay.
- **“Đặt lệnh” ngừng nói xấu có ác ý.** Nói xấu có ác ý không giống như nói những thói xấu có thật một người nào đó. Nói xấu có ác ý là nói sai sự thật hay nói mà không kiểm chứng thông tin. Hay thậm chí những thông

tin là thật, nó cũng có thể làm tổn thương người khác khi tung ra. Phải làm cho con hiểu rằng nói xấu là không được tha thứ và chấp nhận trong gia đình.

- **Giám sát.** Con bạn có thể đã bắt đầu nói dối từ lâu vì thế bạn cần phải thay đổi thói quen.
- **Kiểm soát.** Nếu con bạn tung tin đồn không đúng hay gây ra hậu quả nghiêm trọng cho ai đó. Bạn cần phải đảm bảo rằng con phải sửa chữa. Dù có thể nó chẳng làm lành vết thương đã gây ra cho người khác, nhưng ít nhất con bạn gây ra thì phải có ý thức sửa sai.
- **Thấu cảm.** Những người nói xấu có ác ý thường ít khi quan tâm đến cảm xúc của người khác. Cần phải làm tăng khả năng nhạy cảm của trẻ để trẻ hiểu những ảnh hưởng đến bạn bè. Bạn có thể hỏi câu “Nếu là con thì con cảm thấy thế nào?” để làm cho con đứng trên chân người khác mà cảm nhận. Nhắc nhở con nếu ai đó nói xấu con thì con nghĩ gì.
- **Giúp con đối diện với thực tế.** Có thể con bạn nhận ra những hậu quả mà mình gây ra và xin lỗi bạn. Nhưng những hậu quả đôi khi không thể đảo ngược được, niềm tin bị huỷ hoại và tình bạn chấm dứt. Giúp con rút ra bài học từ lỗi lầm để đừng bao giờ lặp lại.



THEO DÕI 21 NGÀY.

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn bè: Nhận Trách Nhiệm và Sửa Sai.



LỜI KHUYÊN

Nói xấu thực sự là gì?

Rosaline Wiseman, tác giả cuốn *Ong chúa và Ong thợ* và đồng sáng lập của chương trình Empower đã từng nói chuyện với rất nhiều những cô gái ở độ tuổi vị thành niên, có một câu hỏi luôn nằm trong danh sách của bà là “Các cháu thường nói xấu về điều gì?” Nếu bạn là phụ huynh của những đứa con trong độ tuổi này thì chú ý nhé. Dưới đây là những câu trả lời.

Lớp 6: Bạn bè, xung đột bạn bè, cạnh tranh giữa các nhóm, vì con trai.

Lớp 9: Ai đang cố gắng trở thành bạn với những người lớp trên; ai nổi tiếng; tiệc tùng, bia rượu, hút xách, quan hệ tình dục.

Lớp 11: Những cô gái mới nào theo những anh lớp trên, ai đã quan hệ tình dục trong buổi tiệc cuối cùng. Ai đã say và hút xách, ai đang tập nhiễm những thói xấu đó, ai đã ở cùng nhau ở buổi tiệc cuối cùng.



Nóng Tính

Cư xử hàng ngày: mất kiểm soát, la hét bạn, sự tức giận làm trẻ bực mình.

Kỹ năng: Lên giây đồng hồ báo động.

“Con đã cố gắng bình tĩnh, nhưng đã quá muộn.”

“Con ước mình có thể nói gì đó khi sắp bùng nổ.”

“Đừng nói hoài với con là con sắp mất hết bạn vì nóng tính. Chỉ là con không chịu đựng được.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Con bạn và bạn bè nó đang có thời gian tốt cùng nhau. Nhưng mọi thứ đổ vỡ từ khi con bạn như nhảy vút lên tận đỉnh núi, mặt đỏ ửng, tay run lên, hơi thở đến cả dăm trong một phút, trông

có vẻ sắp bùng nổ với bạn của nó. Đến lúc như thế, con bạn lại huỷ hoại thêm một tình bạn nữa và một lần nữa phải chơi một mình.

Con bạn có thể quá khích theo tự nhiên, nhưng cảm xúc đôi khi vượt ra ngoài tầm kiểm soát thì hậu quả vô cùng tai hại. Bạn không thể thay đổi tính cách con mình, nhưng bạn có thể chỉ cho con vài cách để xử lý tình huống.

Nóng tính có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng làm huỷ hoại tình bạn và cũng làm huỷ hoại đi uy tín và danh tiếng con bạn. Trừ khi con bạn học cách nhận ra những tín hiệu từ cơ thể mình, nếu không, xảy ra vấn đề là không tránh khỏi.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Có nhiều lý do tại sao con bạn nóng tính. Kiểm tra những điều dưới đây xem điều nào phù hợp với con bạn:

- ☐ Con bạn rất dễ nóng tính (ngay cả một đứa bé mới biết đi chập chững đã biết cắn hay đánh) và phải mất một thời gian lâu để bình tĩnh?
- ☐ Có phải con bạn chơi với một nhóm nóng tính và bắt chước hành vi? Hay có ai đó cũng nóng tính trong gia đình bạn?
- ☐ Con bạn có vấn đề gì gần đây với bạn hay nhóm bạn?
- ☐ Con bạn đang cố gắng trở thành thành viên nhóm và chẳng ai nghe nó cả? Cậu ta chỉ muốn chứng tỏ?.

- ☐ Con bạn thường bị bắt nạt, đe dọa?
- ☐ Có phải trẻ học được đâu đó rằng nóng tính được chấp nhận và cho phép dùng nó?
- ☐ Có điều gì thay đổi trong gia đình làm con bạn bị stress và nóng tính? Cha mẹ ly dị? Bệnh tật? Chuyển chỗ ở?
- ☐ Con bạn có biết cách kiềm chế và bày tỏ cảm xúc?

Theo bạn điều nào là đúng nhất với con mình.
Viết xuống dưới đây:

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Giải thích báo động trong cơ thể.** “Con luôn rít lên và nghiêng răng. Đôi khi con giậm chân. Đó là những tín hiệu nguy hiểm có thể mang rắc rối lại cho con.” Giúp con nhận ra những tín hiệu là điều quan trọng để từ đó có thể kiềm chế, không để cho những bộc phát xảy ra. Đừng hy vọng trẻ sẽ nhận ra ngay, mà ít nhất cũng phải mất vài tuần.
- **Đào sâu.** Hỏi con mình điều gì làm cho sự nóng tính bộc phát lên nhanh chóng. “Con có vẻ khác với các bạn khác gần đây. Con có gì muốn trao đổi không?”. “Con có vẻ căng thẳng và hay nóng tính với bạn, mỗi lần như thế con nên hít sâu và chậm lại để kiểm soát mình.”

XÂY DỰNG KỸ NĂNG

Báo động cơ thể.



Bạn có thể nói cho con mình biết cơ thể chúng bao giờ cũng gửi ra ngoài một thông điệp khi nóng tính tấn công bạn. Nói cho con những triệu chứng thường gặp: mặt nóng lên, tim đập nhanh, lớn tiếng, không thể nghĩ gì nhiều. Chuông báo động thường xảy ra với tất cả mọi người khi bắt đầu nóng tính. Nhưng rất may là con người: bạn có thể dừng nó lại trước khi núi lửa phun trào. Dạy cho con bạn những điều dưới đây:

1. **Nghe những chiếc chuông.** Khi con đang chơi với bạn và mọi thứ trở nên khó khăn, chú ý vào những thay đổi trong cơ thể. Mọi người đều khác nhau nhưng điều giống nhau là những chiếc chuông báo động bao giờ cũng giống lên khi con đang dần đi đến mất kiểm soát.
2. **Ngừng lại.** Dừng lại trong phút chốc cũng có thể làm cho con hạ nhiệt hay tránh cho con làm điều gì đó phải hối tiếc về sau. Tìm xem điều gì là hữu ích cho con. Vài người tưởng tượng ra một tấm bảng khuyến cáo trước mặt: “Stop”. Làm như thế sẽ giúp con thắng được sự nóng giận của mình.
3. **Giảm âm lượng. Thở.** Một khi con cần kiểm soát, thở thật sâu để làm giảm nhịp tim. Cố gắng không nói lớn tiếng. Nhịn. Con có thể đếm đến 10, nghĩ về một điều gì đó, nắm vào vật gì đó gần mình như mép bàn, lưng ghế chẳng hạn, hay bỏ đi, hoặc làm những gì có thể để khiến cho mình bình tĩnh lại.

- **Chỉ ra những ảnh hưởng xấu.** Trên một trang giấy, viết chữ NÓNG TÍNH bằng in hoa. Sau đó viết một chữ N, đánh vần là NGUY HIỂM. Viết tiếp, “Nóng tính có thể làm tổn thương bạn, làm mất bạn bè, gây tiếng xấu, bị đuổi học”. Nếu con không kiểm soát sự nóng giận của mình, con có thể đối mặt nguy hiểm và mất bạn bè.
- **Nhấn mạnh tầm quan trọng của việc bình tĩnh.** Dùng một cái bong bóng để giải thích cho con bạn hiểu tầm quan trọng của sự bình tĩnh. “Tất cả chúng ta thỉnh thoảng bực mình với bạn bè vì mọi thứ không diễn ra theo kế hoạch.” Lấy quả bóng và thổi hơi vào một nửa, chỉ cho con thấy. “Nếu con tức giận, sự nóng giận trong con sẽ làm bùng nổ rất nhanh. Hãy xem điều gì sẽ xảy ra.” Tiếp tục thổi căng lên, giơ cao quả bóng vào không khí. “Khi có quá nhiều nóng giận trong con, thì chẳng còn nghĩ được gì nữa. Tim con đập nhanh và hơi thở con gấp gáp. Đây là lúc con rất dễ có thể làm những lựa chọn sai lầm hay nói gì đó mà con phải hối tiếc về sau.” Thả quả bóng ra cho nó bay quanh phòng “Con thấy chưa khi con không kiểm soát được mình cũng như vậy đó.”
- **Sự rối trí làm bùng nổ.** Giúp con nhận ra điều làm con khó chịu nhất để con có thể giải quyết tình huống tốt hơn khi chơi với bạn. “Con có nhận ra rằng khi Lori chỉ trích mái tóc của con con đã nắm chặt tay lại?”. Giúp con bạn nhận ra những điều làm cho máu sôi lên – như nói xấu sau lưng, một

ánh mắt không tốt, không chia sẻ, không công bằng để con có thể kiểm soát không để cho nó bộc phát thành hành động.

- **Từ chối.** Nếu con bạn bắt đầu nóng lên với bạn, hãy nói: “Mẹ hiểu là con buồn, nhưng mẹ sẽ không nói chuyện với con cho đến khi nào con bình tĩnh lại.” Và sau đó bỏ đi làm việc của bạn cho đến khi con bạn bình tĩnh hẳn. Con bạn phải hiểu rằng nó cần thiết phải kiểm soát được mình nếu muốn bạn chú ý đến.
- **Thực tế.** “Mẹ biết rất khó để thay đổi, con đã luôn nóng tính trong một thời gian dài. Con có thể kiểm soát được sự nóng giận của mình, nhưng mẹ nghĩ cũng phải mất khoảng ít nhất ba tuần thực hành trước khi con nhận thấy những thay đổi.”

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Làm gương.** Bạn hành động thế nào trước con mình sau một ngày khó khăn và đầy áp lực? Khi bạn đang lái xe và một chiếc xe khác đột ngột cắt ngang bạn? Khi trung tâm điện thoại di động gọi để thông báo cho bạn biết là đã đến lúc bạn phải đóng tiền cước, nếu không sẽ bị khoá máy? Con bạn đang theo dõi, vì thế chú ý, những cư xử của bạn là những gì bạn muốn con mình học.
- **Thiết lập luật.** “Nói chuyện bình tĩnh hoặc là không được chơi.” Con bạn cần phải hiểu là bạn đang nghiêm túc giúp con kiểm soát sự nóng giận. Phải cho chúng hiểu rằng nếu không kiểm soát được điều đó thì chắc chắn

sẽ có một hậu quả. Đối với những trẻ lớn thì hình phạt có thể là không được dùng TV, điện thoại trong một khoảng thời gian nào đó, tùy theo mức độ nghiêm trọng.

- **Dạy con kỹ năng xử lý.** Bạn có thể dùng những điều sau đây để dạy con
 - Nói với bạn rằng con cần nghỉ một lúc.
 - Uống một ít nước
 - Nói với bạn là “Chúng ta có thể nói vấn đề này khi cả hai bình tĩnh lại.”
 - Tự nói với mình: “Bình tĩnh lại”. “Phải kiểm soát mình.”
 - Khi nhận thấy những dấu hiệu nóng giận đang dâng lên trong cơ thể mình, con có thể tưởng tượng ra một nơi thanh bình và thoải mái: bãi biển, vườn nhà ông bà.
 - Bỏ đi. Đôi khi đây là cách hay nhất.
- **Giới hạn văn hoá phẩm, phim ảnh bạo lực.** Trẻ học những thái độ không chỉ từ cha mẹ, thầy cô, bạn bè mà còn qua sách báo, phim ảnh. Và chúng xem gì là điều cần phải để ý đến.
- **Tìm kiếm sự giúp đỡ nếu tình hình vẫn không thay đổi.** Nếu bạn đã thử với tất cả những cách này mà con mình vẫn chẳng thay đổi gì. Bạn nên tìm đến sự giúp đỡ của các chuyên gia trong lĩnh vực.



LỜI KHUYÊN

Cha mẹ nóng tính.

Những nghiên cứu của nhà xã hội học Murray Straus tiết lộ rằng 90% những bậc phụ huynh công nhận họ đã từng đe dọa, la hét, hay chửi rủa con mình. Bạn có thể dạy con mình không la hét? Nếu không thì bạn đừng làm thế.



THEO DÕI 21 NGÀY.

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Nhận diện sự bạo động trong cơ thể.



Không Nhạy Cảm

Cư xử hàng ngày: không quan tâm đến cảm xúc người khác, không nghe, không chấp nhận quan điểm của bạn bè, thiếu sự thấu cảm, đôi khi keo kiệt và độc ác.

Kỹ năng: Thể hiện sự quan tâm bằng việc lắng nghe.

“Tại sao Kevin lại khóc. Bạn ấy như là em bé.”

“Bạn ấy là người mà con không mời. Bạn ấy chẳng vui gì cả và tặng quà quá tệ.”

“Mẹ à! Con chỉ trêu thôi mà, Jenny phải hiểu chứ.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Nghiên cứu khoa học cho thấy rằng con người sinh ra với bản chất tự nhiên là nhạy cảm với cảm xúc và nhu cầu của người khác. Nhưng sự nhạy cảm của con bạn lại phải được nuôi dưỡng

và dưới đây là lý do: trừ khi cha mẹ đòi hỏi nhiều ở khả năng nhạy cảm của trẻ, nếu không con cái sẽ bị khiếm khuyết về mặt đạo đức, tình cảm. Và hiển nhiên, những trẻ không có sự nhạy cảm thường là không có bạn. Bạn có muốn chơi với một ai chẳng biết gì hay chẳng quan tâm đến cảm xúc của bạn không?

Tình bạn bao giờ cũng từ hai phía: điều đó có nghĩa là cả hai người phải cảm nhận nhu cầu và cảm xúc của nhau. Và bởi vì những trẻ vô cảm thường ít khi dừng lại để cảm nhận cảm xúc và nhu cầu của người khác nên thường không chơi được với bạn. Chúng tôi hiểu rằng giúp con bạn cảm nhận là điều chẳng dễ dàng gì, nhưng nhất thiết phải giúp cho con bạn được bạn bè yêu thích hơn và đó là sự cần thiết để làm người.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Có nhiều lý do giải thích cho sự vô cảm của con bạn. Bạn hãy thử hỏi và lắng nghe những người biết về con bạn xem họ nói thế nào. Để bắt đầu, bạn hãy chuẩn bị đánh dấu vào điều nào có thể áp dụng cho con bạn.

- ☐ Bạn bè hay những trẻ khác đã từng vô cảm với con bạn?
- ☐ Con bạn bị trừng phạt hay làm trò cười khi thể hiện cảm xúc?
- ☐ Có phải con bạn thiếu tự trọng hay cảm giác “không đáng”, vì vậy nó làm thế với bạn bè?

- ☐ Con bạn đã từng bị đối xử không tử tế? Và vì vậy nó bắt chước?
- ☐ Con bạn không được mong đợi là phải nhạy cảm hay tử tế? Chẳng ai nói cho con bạn biết vô cảm là không được chấp nhận?
- ☐ Có phải con bạn chịu những kỷ luật quá mức?
- ☐ Con bạn có khó khăn trong việc nhận ra cảm xúc của người khác? Con bạn không dùng những từ chính xác để diễn tả cảm xúc hay thiếu những từ về cảm xúc?
- ☐ Có phải con bạn tức giận, chán nản hay bị áp lực gần đây không?
- ☐ Có phải con bạn vô cảm với bạn bè vì nó đang đối mặt với tình trạng không hạnh phúc hay áp lực không?
- ☐ Có phải bị bạn bè bắt nạt? Và giả vờ vô cảm để che giấu cảm xúc của mình?
- ☐ Có phải con bạn bị mất cảm giác từ áp lực? Nếu vậy, từ cái gì? Có phải là phản ứng lại một sự khủng hoảng trong thế giới của nó – cha mẹ ly dị, người thân qua đời, bệnh tật? Con bạn đã từng chứng kiến hay trải qua tổn thương? Hay rất lo lắng về những sự kiện của thế giới?

Viết xuống dưới đây điều bạn nghĩ là đúng nhất.

XÂY DỰNG KỸ NĂNG

Thể hiện sự quan tâm bằng cách lắng nghe.



Một trong những cách tốt nhất để cho bạn bè biết con bạn đang quan tâm tới họ là lắng nghe. Trong thực tế, nó còn là một kỹ năng quan trọng không chỉ để nâng cao sự nhạy cảm mà còn nâng cao khả năng về xã hội. Chia sẻ với con những bước sau:

1. **Thường xuyên tiếp xúc bằng mắt và nhìn vào người nói.** Nó biểu thị sự quan tâm của con. Không đảo mắt hay có những nét mặt tiêu cực.
2. **Thỉnh thoảng gật đầu trong quá trình nghe.**
3. **Chú ý.** Đứng hay ngồi và tập trung vào người nói. Không nhìn quanh, cắt ngang hay thay đổi chủ đề. Cố gắng suy nghĩ xem bạn nghĩ gì. Đưa ra những lời nhận xét để thể hiện sự quan tâm. “Bạn đùa à”; “Thật sao?”; “Thật là tuyệt đấy.”
4. **Thể hiện là con hiểu.** “OK”, “Đúng rồi,” “Cảm ơn”, “Mình hiểu” bảo bạn giải thích nếu con không hiểu: “Bạn muốn nói là...?”; “Điều gì xảy ra sau đó?”.
5. **Kết thúc một cách tích cực.** Đợi cho đến khi bạn con nói xong, con hãy nói vài điều gì đó để thể hiện sự quan tâm của mình: “Mình hy vọng bạn đã thấy đỡ hơn.” “Bạn có muốn mình nói tiếp lần sau?”. Làm vậy, bạn con sẽ hiểu con không chỉ lắng nghe mà con góp ý rất chân thành và tử tế.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Thiết lập cách cư xử như mong muốn.**
Một trong những cách để làm cho con bạn nhạy cảm hơn là không chấp nhận những *Cư xử vô cảm*. Bắt đầu nội việc bằng cách thiết lập những mong muốn của bạn. “Trong gia đình con phải luôn ý tứ với mọi người.” “Kelly đã từng là một người bạn trong một thời gian dài. Bạn ấy đang trải qua một thời kỳ khó ở nhà, vì thế con cần phải nhạy cảm nhận ra cảm xúc và giúp bạn ấy.” “Robby sẽ chỉ đến đây trong một lúc. Mẹ hy vọng là con tôn trọng cảm xúc bạn ấy.”
- **Hỏi thường xuyên: “Bạn con nghĩ thế nào?”**
Câu hỏi như thế sẽ giúp con bạn nghĩ về cảm xúc, nhu cầu và mối bận tâm của người khác. “Con chó của Tim vừa chết mẹ nghĩ đó là lý do tại sao bạn ấy không muốn chơi. Con nghĩ thế nào?” “Hãy xem sự tàn phá mà cơn bão gây ra: mọi người mất tất cả! Con nghĩ sao nếu con là một trong số họ?”
- **Chỉ ra cảm xúc.** Chỉ ra những nét mặt, giọng nói, cử chỉ của con người trong từng trường hợp sẽ giúp con bạn nắm bắt nhanh hơn về cảm xúc. “Con có nhận ra nét mặt của Joshua khi con nói chuyện với bạn ấy hôm nay không?” – chia sẻ những tình huống như thế và giúp con đánh giá, dần dần con bạn sẽ có khả năng tự đánh giá những trường hợp tương tự.
- **Tập trung vào nỗi buồn của bạn.** Bất cứ khi nào con bạn không nhạy cảm, nhắc nhở

con ngay khi có thể. Chỉ ra chính xác những gì con bạn làm là vô cảm và giải thích những ảnh hưởng từ cách cư xử của con. “Điều đó chẳng nhạy cảm chút nào. Con đã chẳng dừng lại để nghĩ về cảm xúc của bạn. Con đi và bỏ mặc bạn ở đó. Con có nhận thấy là bạn buồn thế nào không?”. “Hãy nhìn con làm Kara buồn thế nào khi con chọc ghẹo bạn ấy về đôi kính. Con chẳng nhạy cảm tí nào.”

- **Cố vũ hành động nhạy cảm.** “Nancy, Mẹ yêu cái cách con ôm bạn khi bạn ấy buồn. Điều đó cho bạn thấy là con rất quan tâm đến bạn.”
- **Nêu hậu quả nếu vô cảm còn tiếp diễn.** Nếu con bạn vẫn tiếp tục vô cảm với mọi người, bạn phải nêu lên một hậu quả nào đó. Tuy nhiên, không làm điều đó trước mặt bạn bè con. Chờ đến khi thuận lợi, giải thích cho con hiểu điều gì đã sai và bắt con nhận lấy hậu quả. “Nếu con không đối xử tốt với bạn, các bạn ấy sẽ chẳng bao giờ đến chơi nữa.” “Các bạn con phải về nhà bây giờ. Các bạn ấy có thể quay lại lần sau nếu con đảm bảo là đối xử tốt với bạn.” “Con đã làm tổn thương bạn, con cần phải xin lỗi.”

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ?

- **Giúp con phát triển ngôn từ cảm xúc.** Để trẻ có thể cảm nhận được cảm xúc của người khác, chúng cần phải có khả năng đọc cảm xúc bằng những ngôn từ: *thất vọng, buồn,*

căng thẳng, tức giận, ngại ngùng, sợ hãi, hạnh phúc.v.v... Bạn nên tập cho con nói thường xuyên để con có thể dùng thành thạo trong những trường hợp cần thiết.

- **Khuyến khích con hiểu được chiều sâu của bạn.** Nếu bạn có thể giúp con đứng trên chân của bạn và cảm nhận, bạn có thể tạo ra một bước nhảy vọt trong phát triển nhạy cảm. Lần tới, nếu con bạn làm gì đó không nhạy cảm, hãy nhắc nhở con.
- **Tưởng tượng cảm xúc của bạn.** Giúp con hiểu những người khác cảm nhận thế nào trong những trường hợp đặc biệt. “Hãy tưởng tượng con là một sinh viên mới, con đến học một trường mới và chẳng quen ai ở đó, con sẽ cảm nhận thế nào?” Hỏi thường xuyên câu “Con cảm nhận thế nào?” sẽ giúp trẻ hiểu được cảm xúc và nhu cầu của người khác.
- **Yêu cầu sửa chữa.** Con bạn làm cho một người bạn khác bị thương. Những hình phạt không nên quá nhẹ nhàng hay bỏ qua. Bảo con xin lỗi. Hỏi con: “Đó là điều con làm có ích hay gây tổn thương”... Con nói đúng rồi. Nó gây tổn thương. Và bạn con cảm thấy bị tổn thương. Thế con phải làm gì để chuộc lại lỗi con đã làm?”. Bất cứ khi nào con bạn phạm sai lầm, lời xin lỗi cần phải chân thành và bé phải nhận ra rằng những gì bé làm đã gây ra tổn thương.
- **Giúp con hiểu và trải nghiệm sự tử tế.** Cách tốt nhất để con bạn nhận ra năng lực của sự nhạy cảm không phải là bằng cách đọc hay nói mà là bằng cách trải nghiệm.

Hãy xem xét việc làm những dịch vụ cộng đồng như là một gia đình. Có rất nhiều cách để tham gia, giúp một tay, làm tình nguyện viên, nhặt rác, góp thực phẩm, phục vụ những bữa ăn tại trung tâm trẻ mồ côi, mang thức ăn cho người bệnh. Đó là vài cách bạn có thể khuyến khích cho con tham gia, và trẻ sẽ cảm thấy có niềm vui khi chăm sóc, quan tâm đến người khác.

- **Cẩn thận.** Nếu bạn thấy hay nghi ngờ con mình đối xử với các bạn khác không nhạy cảm, hãy giám sát con chặt chẽ. Giám sát con khi chơi cùng bạn ở nhà hoặc kiểm tra những hành động của con bên ngoài. Nên trao đổi với giáo viên và những người liên quan về những bận tâm của bạn. Phải làm cho con bạn hiểu chẳng có sự ủng hộ hay tha thứ nào cho những loại hành động như thế cả. Không chấp nhận xin lỗi. Nếu bạn không chặn đứng sự vô cảm lúc này, nó sẽ phát triển thành những cư xử độc ác hơn.



THEO DÕI 21 NGÀY

21 ngày tiếp theo, tôi sẽ làm những điều sau đây để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Thể hiện sự quan tâm bằng cách lắng nghe:



LỜI KHUYÊN

Chín yếu tố làm tăng nhạy cảm.

Suzanne Denham, tác giả cuốn *Phát triển cảm xúc trong giới trẻ* phát hiện ra 9 yếu tố mà các nhà nghiên cứu cho rằng chúng sẽ làm tăng cơ hội thể hiện sự thông cảm và nhạy cảm với cảm xúc người khác.

1. **Tuổi tác.** Sự nhạy cảm tăng dần theo tuổi tác. Những trẻ lớn hơn thường nhạy cảm hơn.
2. **Giới tính.** Những trẻ nhỏ thường thông cảm với bạn bè cùng trang lứa và giới tính hơn.
3. **Thông minh.** Những trẻ thông minh thường làm hài lòng bạn hơn vì chúng có khả năng hiểu được những nhu cầu của người khác và từ đó tìm cách giúp đỡ.
4. **Sự hiểu biết cảm xúc.** Những trẻ tự do thể hiện cảm xúc thường có khả năng nhận ra cảm xúc người khác tốt hơn.
5. **Những bậc phụ huynh thấu cảm.** Những trẻ có cha mẹ là những người thấu cảm cũng nhạy cảm hơn vì noi theo gương và bắt chước cha mẹ.
6. **An toàn cảm xúc.** Những trẻ quyết đoán có khả năng giúp bạn tốt hơn.
7. **Khí chất.** Những trẻ tự nhiên và có kỹ năng xã hội cao thường thấu cảm với bạn bè nhiều hơn.

8. ***Sự tương đồng.*** Những trẻ có cùng hoàn cảnh hay sở thích hay những tương đồng thường thấu hiểu nhau tốt hơn.
9. ***Mức độ thân thiết.*** Những trẻ chơi thân với nhau thường nhận ra cảm xúc của nhau tốt hơn.



Ghen Tị Và Không Bằng Lòng

Cư xử hàng ngày: chẳng bao giờ hài lòng với việc mình là ai, có cái gì, luôn nghĩ rằng mình chẳng thể nào chơi với các bạn khác, đánh giá bản thân chỉ dựa vào bạn bè.

Kỹ năng: Ngưỡng mộ bản thân.

“Tất cả bạn bè của con chỉ thích đến nhà bạn ấy – đó là căn nhà có một cái hồ bơi.”

“Nhưng mẹ à! Con không có một chiếc iPod giống bạn ấy.”

“Con ghét Kelly – bạn ấy có thân hình mảnh mai”.

ĐIỀU GÌ SAI?

Những đứa trẻ ghen tị chẳng bao giờ hài lòng với mình luôn so đo, mình có cái gì, so sánh mình

với những người cùng trang lứa. “Bạn ấy thông minh hơn.” “Nhà bạn ấy giàu hơn.” “Bạn ấy có thân hình mảnh mai.” Đó là cảm giác thua kém về, vật chất, không tự tin và luôn muốn bằng hoặc hơn người khác. Một tình bạn là khi cả hai cùng mang cái gì đó đến trong mối quan hệ. Và cái duy nhất đó là cả hai nhận ra và hài lòng với tài năng, kỹ năng, những gì mình có hay thế mạnh của chính mình.

Ghen tị là một cảm giác bình thường mà chúng ta chắc ai cũng đã từng trải qua, nhưng quá nặng về việc ghen tị người khác là liều thuốc độc không chỉ cho tình bạn mà còn cho sự lành mạnh cảm xúc. Chìa khoá cho kỹ năng này là giúp con bạn hài lòng với chính mình.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Bắt đầu chẩn đoán bằng cách nhận dạng ai hay cái gì con bạn ghen tị nhất: một người bạn, đồ dùng, quần áo, giày dép. Và từ đó có cách giải quyết thích hợp. Kiểm tra dưới đây xem điều nào áp dụng cho con bạn.

- ☐ Gia đình bạn nhấn mạnh địa vị và vật chất? Con bạn có thể theo gương. Gia đình bạn có quan niệm “bạn có cái gì” quan trọng hơn “bạn là ai”?
- ☐ Con bạn đã từng bị đưa ra so sánh với trẻ khác trong những cuộc cạnh tranh?
- ☐ Gia đình bạn sống trong khu phố có “câu lạc bộ những người ưa chuộng vật chất”, nơi mà nếu con bạn chẳng có gì, nó sẽ bị cho ra rìa?

- ☐ Có phải sự cạnh tranh được nhấn mạnh trong gia đình bạn? Có phải con bạn có cảm giác nó chẳng bao giờ “chiến thắng” trong mắt bạn?
- ☐ Con bạn thiếu tự tin hay không nhận ra những kỹ năng, điểm mạnh của mình? Con bạn ghen tị với khả năng, ngoại hình vì cảm thấy mình chẳng được như mong muốn?
- ☐ Có điều gì đó xảy ra trong gia đình ảnh hưởng đến trẻ (cha mẹ ly dị, bệnh tật, thiếu hụt tiền bạc)? Có những thất bại hay gì đó xảy ra làm con bạn đánh giá thấp về mình?
- ☐ Gần đây mới chuyển nhà. Con bạn cảm thấy môi trường mới với những người bạn lung lay?
- ☐ Con bạn là một phần của nhóm coi trọng địa vị? Bạn bè của nó nhấn mạnh sự thành công, khả năng?
- ☐ Con bạn đang ở trong mối quan hệ không cân bằng hay quá tầm với của nó? Trẻ có cảm giác mình không thể cạnh tranh với bạn đó, có thể vì địa vị của trẻ hay gia đình quá cao?

Theo bạn điều nào là phù hợp nhất dành cho con bạn.

XÂY DỰNG KỸ NĂNG

Ngưỡng mộ bản thân.



Chúng ta ai cũng từng trải nghiệm những cảm giác ghen tị và cay đắng. Nhưng nuôi dưỡng nó dành cho tình bạn thì thật là một thảm họa. Đó là lý do tại sao cần phải xây dựng cho con bạn sự tự tin về việc bé là ai, có thể làm gì, có những gì và đang đi về đâu. Dưới đây là vài điều bạn có thể dùng để giúp con tự tin trong tình bạn.

- 1. Có cái nhìn trung thực về bản thân.** Con không nên so sánh mình với bạn. Điểm mạnh của con là gì? Con có một nụ cười lấp lánh? Một trái tim nhân ái? Một giọng nói tốt? Con có thể giải các bài toán nhanh chóng? Ai cũng có những điểm mạnh của mình và con cũng vậy.
- 2. Nhấn mạnh hệ thống hỗ trợ.** Con có thể tin vào cha mẹ. Có những người dì, chú bác, ông bà nội ngoại luôn coi con là số một. Còn thầy cô, huấn luyện viên hay một người bạn cũ thì sao? Hầu hết chúng ta, ai cũng có những người ngưỡng mộ mình. Những người hâm mộ con là ai?
- 3. Những thành công trong quá khứ.** Có ai đã từng nói cho con biết họ thật ngưỡng mộ con chưa? Con từng thắng giải đấu nào chưa? Con đã từng thành công một mục tiêu mà con tự đặt ra cho mình chưa? Con đã từng học tốt hơn những người bạn khác? Đừng quên những chiến thắng dù lớn ai nhỏ.

4. Ghi nhật ký cá nhân. Đó có thể là một cuốn sổ nhỏ, một hộp đựng những thành tích, hay nhật ký. Bất cái gì con thích, hãy tạo ra một cách để có thể nhớ lại những điểm mạnh của con khi con cảm thấy ghen tị hay không bằng lòng với một người bạn tốt. Cứ giữ thói quen đưa thêm tất cả những điều tốt của con vào.

Hãy nhớ rằng luôn có những người khác có nhiều hơn con, nhưng cũng có nhiều thứ con có nhiều hơn họ. Điều quan trọng là con chấp nhận mình là ai, để cho sự ghen tị không ăn mòn tình bạn của con.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Nhận diện ngôi nổ.** Mục tiêu của bạn là nhận diện ra những gì đằng sau sự ghen tị. Đó có thể là vài thứ, vì thế bạn đừng gạt bỏ những lời than phiền hay đồng cảm quá nhanh. Thay vào đó hãy khám phá những gì đang diễn ra: “Con luôn muốn mặc đồ như bạn ấy?”; “Con có nhận ra con hay chỉ trích Jenna gần đây không? Có phải là vì bạn ấy được bầu chọn làm trưởng nhóm không?”. Bạn có thể nhận ra được từ phản ứng của trẻ nếu bạn đi đúng cách hay ít ra bạn cũng biết được nguyên nhân đằng sau đó là gì. Các chuyên gia khuyến cáo rằng những trẻ có kỹ năng làm bạn thấp thường có tính muồn sở hữu vì chúng thiếu tự tin trong việc kết bạn mới. Sự ghen tị có thể làm cho chúng muồn sở hữu

một người bạn nào đó và đôi khi sợ mất khi người bạn đó chơi với người khác.

- ***Giúp con tách mong muốn ra khỏi nhu cầu.***

Nếu con bạn là người luôn muốn mua cái gì đó, thì hãy giúp con nhận ra rằng việc mua đó có thể chỉ nhằm mục đích muốn được bạn công nhận thay vì nhu cầu thực tế. Hỏi con “Con muốn có đôi giày đế mềm đắt giá đó vì Jenna có nó? Con mang nó thường xuyên thế nào? Con vẫn còn hài lòng vì đã mua nó chứ?”. Dĩ nhiên con bạn sẽ nói là còn. Nhưng bạn có thể nhắc nhở con bạn biết được yếu tố giá trị.

- ***Tìm hiểu sâu.*** Đôi khi tất cả những gì cần thiết là làm cho trẻ thấy thoải mái và nói về những gì gây ra sự ghen tị. Vì thế bạn có thể hỏi, “Con bị tổn thương vì con nghĩ rằng Jemery được đối xử công bằng hơn con?”; “Con buồn vì Josh không còn hỏi ý kiến con nhiều như trước đây nữa, con đang lo lắng vì sợ Josh không còn nghĩ tốt về con?”.

- ***Khuyến khích sự thấu cảm.*** Trẻ thường ít khi nghĩ về những người bạn đang nghĩ gì. Chúng cũng không ý thức được những lời nói có thể làm bạn tổn thương. Vì thế bạn có thể hỏi, “Con nghĩ sao nếu bạn con nhận ra rằng con xa lánh bạn ấy vì bạn ấy được mời đến dự tiệc còn con thì không?”; “Nếu bạn ấy đối xử với con như thế, con có nghĩ là bạn ấy còn muốn tiếp tục chơi với con nữa không?”. Sự ghen tị giảm dần theo tuổi tác, khi đến tuổi thành niên, con người ta sẽ nhận ra rằng mọi người có sự tự do kết bạn với những người khác.

- **Tranh luận ý kiến.** Nếu con bạn nói “Tất cả các bạn đều thích Josh hơn. Họ luôn chọn bạn ấy trong nhóm”, hãy thử thách con bằng câu hỏi. “Tại sao con nghĩ các bạn thích chọn Josh hơn con? Có phải Josh đánh nhau tốt hơn? Đó có phải là cái con muốn?” Nếu con bạn nói: “Con muốn có một đôi giày đế dẹt, các bạn sẽ nghĩ con không biết xấu hổ nếu con không có chúng.” Tranh luận: “Đôi giày có thể làm cho con người ta khác biệt? John chẳng có đôi giày đó và mọi người vẫn vây quanh bạn ấy.” Điều quan trọng là làm cho con bạn nhận ra việc trẻ có gì không phải là điều quan trọng mà quan trọng nó là ai để giúp con nâng cao khả năng làm bạn.
- **Nhấn mạnh những thành tích đạt được trong quá khứ.** Nếu sự không bằng lòng của con bạn là nhắm vào những thành công của bạn khác, hãy chỉ ra những thành công trước đây của con. “Sarah đã thắng trong cuộc tranh luận, nhưng con đã thắng trước đây.” “Đúng, Matt đã đánh bại con, nhưng con phải nhớ rằng con không phải lúc nào cũng thắng. Con đã thắng trò chơi tuần trước đúng không?”. “Con nói đúng, Meghan đá bóng rất cừ, nhưng con là tay vợt bóng bàn xuất sắc đấy.”

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Kiểm tra vai trò của mình trong việc tạo ghen tị.** Thái độ của bạn rất dễ là một trong những lý do lớn nhất cho sự ghen tị của con.

Bạn có bao giờ tỏ thái độ ghen tị với một thành viên nào đó trong gia đình, một người bạn, một đối thủ nào đó? Bạn phàn nàn về việc một đồng nghiệp nhận được điều gì đó mà bạn biết là không công bằng? Khi con bạn nói cho bạn nghe kết quả học tập của mình, bạn hỏi ngay kết quả của bạn bè con? Bạn hỏi con là bạn của con đi đến nhà nào trong những ngày cuối tuần hoặc những lời mời nào họ nhận được? Hay những hoạt động nào bạn con tham gia - thể thao, âm nhạc? Nếu vậy thì hãy dừng ngay.

- **Giúp con nhận ra sự độc hại của ghen tị.** Có thể con bạn chẳng nhận ra ghen tị độc hại thế nào đối với tình bạn. Nếu tiếp tục, nó sẽ là vấn đề lớn với bạn bè. Và thực tế đó sẽ làm con mất bạn thường xuyên. Bạn có thể dùng những câu chuyện của mình trước đây để nói cho con biết sự ghen tị huỷ hoại tình bạn thế nào.
- **Thực hiện kế hoạch hành động.** Đề xuất vài cách để con bạn có thể vượt qua được sự ghen tị như dưới đây:
- **Viết thư.** Viết cho bạn một lá thư nói ra những bận tâm dồn nén. Hay liệt kê một danh sách những lý do con giận sau đó thỉnh thoảng đọc lại để thấy chúng vô lý thế nào.
- **Nói về thói ghen tị.** Khuyến khích con nói với bạn về sự ghen tị của mình. Cần phải có can đảm để làm điều đó, nhưng giải thoát những dồn nén ra khỏi lồng ngực có thể giúp con chặn đứng sự căng thẳng trong quan hệ.

- **Khuyến con nên viết nhật ký.** Khuyến khích con viết lại những thành tích của mình để con tự tin hơn vào bản thân, từ đó có thể vượt qua được sự ghen tị.
- **Tranh thủ sự ủng hộ của bạn con.** Nếu bạn cảm thấy rằng những buổi tiệc và những sự kiện có thể giúp cho mọi thứ trở nên tốt hơn, nên trao đổi cùng những bậc phụ huynh khác để tìm kiếm cùng quan điểm và tổ chức.
- **Giúp con phát triển kỹ năng của mình.** Mỗi một người đều có chỗ dưới ánh nắng mặt trời, vì thế tìm xem con mình xuất sắc ở mặt nào để phát huy.



LỜI KHUYÊN

Giúp trẻ hiểu Ghen tị có nghĩa là Tự trọng thấp.

Cheryl Dellasega và Charisse Nixon, tác giả cuốn *Những cuộc chiến của các cô*, đã từng phỏng vấn hàng trăm cô gái trẻ và phát hiện ra rằng sự ghen tị luôn là nguyên nhân trong những cuộc xung đột quan hệ. Tác giả khuyến các bậc phụ huynh nên giúp con mình nghĩ về điều thực sự nằm sau cảm giác ghen tị và liên hệ sự tự trọng thấp với việc hoài nghi người khác. Tác giả cho biết rằng mục tiêu của bạn là giúp trẻ nhận ra được mối liên hệ giữa cảm xúc bị đe dọa và không an toàn với cách cư xử điều khiển và chống lại người khác để xây dựng cảm giác quyền lực.



THEO DÕI 21 NGÀY

21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều
tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ
năng xây dựng tình bạn: Ngưỡng mộ
bản thân.



Bị Bỏ Rơi

Cư xử hàng ngày: bị làm bẽ mặt, tẩy chay, không được chọn.

Kỹ năng: học cách đứng lên.

"Mẹ, Sammy bảo con biến đi."

"Con cố nói chuyện với Tiffany và Kimmy nhưng chúng bỏ đi."

"Không, con không được mời. Con sẽ chẳng bao giờ hỏi họ nữa."

ĐIỀU GÌ SAI?

Nếu con bạn không nằm trong danh sách khách mời, bị từ chối bởi một người bạn trẻ quý mến, hay có kiểu tóc mà mọi người trêu chọc, trẻ sẽ bị tổn thương, nhưng nó là một phần để phát triển. Tin tôi đi. Con bạn sẽ sống và phát triển bình thường. Nhưng nếu bạn cứ để con mình bị bạn bè tẩy chay, thì vấn đề thực sự nghiêm trọng. Điều đó sẽ dần dần làm giảm lòng tự trọng của trẻ. Và hơn nữa,

trong quan hệ bạn bè, bị tẩy chay hay khai trừ tương quan với những vấn đề về thần kinh!

ĐIỀU GÌ ĐANG DIỄN RA?

Những đứa trẻ bỏ rơi con bạn là những người ích kỷ, bất nạt hay là những người mà con bạn không nên chơi bằng bất cứ giá nào? Nếu những người bạn đó là những người tốt thì có lẽ vấn đề nằm ở chỗ kỹ năng xây dựng tình bạn của con bạn. Dưới đây là vài điều để bạn xem xét:

- ☐ Có phải con bạn quá hống hách? Hay làm cho bạn bè bức mình? (nếu vậy, xem phần hống hách)
- ☐ Có phải con bạn quá hung hăng? (nếu vậy, xem phần nóng tính và đánh nhau)
- ☐ Có phải con bạn ăn mặc và hành xử khác với những bạn khác? (Nếu vậy, xem phần khác biệt)
- ☐ Có phải bạn luôn khuyến khích con cạnh tranh? (Nếu vậy, xem phần quá cạnh tranh.)
- ☐ Có phải bạn chỉ trích những người bạn của con quá nhiều và điều đó tạo nên hàng rào ngăn cách chúng?
- ☐ Có phải con bạn ích kỷ, vô tình, hay không sẵn lòng chia sẻ? (Nếu vậy, xem phần Vô tình và Không chia sẻ.)
- ☐ Có phải bạn buộc con chơi với những người bạn mà con không thích hay không có điểm chung?
- ☐ Con bạn hay nói xấu bạn bè? (Xem phần Nói xấu)

- ☐ Con bạn còn mới với bạn bè, lớp học, hàng xóm? (xem phần Trẻ mới)
- ☐ Con bạn gặp khó khăn trong việc nhận ra cảm xúc của bạn bè? (Xem phần Thiếu cảm xúc.)
- ☐ Có phải con bạn đang cố gắng gia nhập vào một nhóm mới độc quyền nào đó? (Xem phần Bè phái.)

Theo bạn điều nào là đúng nhất với con mình.
Viết xuống đây:

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- ***Đừng làm con thất vọng.*** Đây là điều đáng buồn, vì thế hãy tỏ ra thông cảm và đồng viên trẻ. “Mẹ rất tiếc vì việc Jenny không còn muốn chơi với con, mẹ hiểu con bị tổn thương thế nào.”
- ***Hỏi cụ thể.*** Đôi khi kiểm tra lại thực tế sẽ giúp bạn hiểu hơn việc con bạn bị bạn bè bỏ rơi. “Con đã nói gì làm bạn ấy khó chịu? Đây có phải vấn đề mà con đã nói cho mẹ nghe lúc trước không?”
- ***Chia sẻ trải nghiệm.*** “Mẹ còn nhớ những người bạn học lớp năm hồi trước đã không cho mẹ tham gia nhóm bóng rổ. Mẹ đã cầu xin bà ngoại cho mẹ ở nhà.” Điều này có thể

XÂY DỰNG KỸ NĂNG

Khả năng đứng lên.



Tất cả trẻ đều bị bỏ rơi, bị chỉ trích và bị trêu chọc. Nhưng những đứa trẻ được yêu thích là do biết vượt qua những điều đó. Vì thế dạy con bạn những điều dưới đây sẽ giúp trẻ giải quyết vấn đề một cách nhẹ nhàng và tiếp tục đi lên.

1. **Giữ cân bằng.** Cân bằng có nghĩa là làm cho mình có thể kiểm soát được. Nhìn vào người nói không với con. Cố gắng không trừng mắt, cau có.
2. **Bình tĩnh.** Giữ cho mình bình tĩnh. Nói lên chẳng phải là cách tốt để làm bạn hay giữ bạn. Vì thế khi con bị bỏ rơi hãy thư giãn, thở sâu hay nghĩ về điều gì đó nếu con thấy bắt đầu bực mình.
3. **Nói “OK” và chấp nhận câu trả lời.** Dùng giọng chắc chắn nói: “Được rồi, có thể là lần tới.” Không tranh cãi hay van nài. Nó chẳng có ích gì cả. Nếu con không tán thành, con có thể nói lại vào một dịp khác. Không phải lúc nào cũng hỏi tại sao, nếu không bạn con sẽ nghĩ con là kẻ hay than thở.
4. **Bỏ đi.** Ngẩng cao đầu và bỏ đi. Không phàn nàn với những bạn khác. Thay vào đó hãy học cách cảm nhận.
5. **Nhìn vào bức tranh lớn.** Đáp trả lại nghĩa là con phải nghĩ đến về lâu về dài và hiểu rằng cuộc sống sẽ tiếp tục, con sẽ có những cơ hội khác. Nếu con vẽ ra một bức tranh lớn, đó là tất cả những gì mà các bạn con nhớ. Nếu những người bạn con vẫn tiếp tục bỏ rơi con, có thể là con đang cố gắng vào một nhóm mà lẽ ra không nên vào.

giúp con biết những vấn đề như thế cũng đã từng xảy ra rất lâu trước đây và ngay cả với những người thân yêu của mình. Những nghiên cứu gần đây cho thấy rằng, ngay cả những đứa trẻ được yêu thích nhất cũng đã từng bị bỏ rơi. Vì thế cần giúp con bạn hiểu rằng nó không phải là người duy nhất.

- **Lạc quan.** “Đừng lo con yêu ạ, sẽ mất một thời gian nhưng chúng ta sẽ xem có thể làm được gì nào.” Khẳng định với con rằng có thể mất một thời gian để học những kỹ năng mới và con bạn trước sau gì cũng sẽ hòa nhập trở lại thôi.
- **Thẳng thắn.** Cách tốt nhất để cho con bạn có thể tiến bộ nhanh là nhẹ nhàng nhưng thẳng thắn về những gì đang diễn ra. Nếu bạn có thể chỉ ra từng điểm một tại từng thời điểm thì con sẽ không thấy quá nặng nề và dần dần có hứng thú bắt đầu với những cái tiếp theo. “Mẹ nhận thấy con luôn hét lên nếu không được chơi trước. Con có thấy được ánh mắt các bạn đang nhìn về con? Giọng con làm cho các bạn bức đấy.”

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Dạy con cách đối phó.** Nếu con bạn khóc lóc van xin để được vào nhóm thì càng chẳng có nhiều cơ hội cho mình. Vì thế dạy con bảo tồn giá trị của mình thay vì nổi đau.
- **Chỉ ra nguyên nhân.** Xem trẻ ảnh hưởng đến nhau thế nào. Nói chuyện với giáo viên, huấn luyện viên hay những người tư vấn để

tìm hiểu xem những gì đang diễn ra để từ đó có thể gợi mở cho con những đề xuất.

- **Quan sát rắc rối nghiêm trọng.** Việc tẩy chay có thể là nguyên nhân của những tổn thương tâm lý hay những phản ứng không lành mạnh. Những trẻ bị bạn cùng trang lứa bỏ rơi thường có thể mắc những vấn đề về thần kinh hay ức chế. Vì thế quan sát xem con bạn đang chịu đựng những gì để có cách giúp đỡ.
- **Dạy con kỹ năng mới.** Nếu con bạn vô lý lấy hết những đồ chơi, dạy cho con cách làm bạn bằng việc chia sẻ. Nếu con bạn đang nói xấu bạn cùng lớp, thì đã đến lúc bạn cần có cuộc nói chuyện với con về mức độ nghiêm trọng của việc nói xấu.
- **Tạo cơ hội thực hành.** Hãy tạo cơ hội cho con mình thực hành kỹ năng mới với những bạn nhỏ tuổi hơn. Con bạn sẽ tự tin hơn.
- **Tìm kiếm bạn mới.** Bạn có thể trao đổi với những người có con cùng tuổi. Hoặc giới thiệu con với một nhóm hay câu lạc bộ những người bạn có cùng sở thích hay đam mê để con bạn có thể học hỏi và chia sẻ.
- **Giúp con hoà nhập.** Bỏ chút thời gian quan sát cách ăn mặc và diện mạo của bạn con. Xem chúng thích gì. Nếu mỗi người đều có một ván trượt mà con bạn không có, mua cho con một chiếc.
- **Dạy con kỹ năng phục hồi nhanh chóng.** Con bạn cần phải không cảm thấy hoàn toàn bị đánh bại, hay từ bỏ là điều quan trọng.

Khả năng mau phục hồi là một trong những yếu tố quan trọng để đối diện với những cản trở hay tình huống khó khăn. Vì thế bạn nên dành thời gian để dạy cho con về tầm quan trọng và kỹ năng đứng lên.

- **Dạy con tham gia nhóm mới.** Vài người quá nhanh hay quá cố gắng muốn nhanh chóng tham gia nhóm. Và thế là họ thường bị bác bỏ hay cự tuyệt. Nếu đây là con bạn, bạn có thể dạy cho con những kỹ năng sau:
- **Quan sát nhóm theo cái nhìn khách quan.** Các bạn ấy trông có vẻ gần gũi nhau hoặc dễ lĩnh hội không? Trò chơi chỉ bắt đầu hay đã gần kết thúc? Các bạn có biết luật chơi? Các bạn đó có kỹ năng chơi hay không? Đứng đủ gần để các bạn ấy biết sự có mặt của con nhưng cũng đủ xa để con biết mình không phải là thành viên trong nhóm.
- **Đi về phía người bạn hay nhóm.** Ngẩng cao đầu và đi thẳng để con có vẻ tự tin.
- **Nhìn vào một trong những bạn trong nhóm.** Bạn đó trông có vẻ thân thiện? Bạn ấy biết con không? Bạn ấy cười không? Nếu câu trả lời cho những vấn đề đó là không thì bỏ đi, nếu có thì tiếp tục các bước khác.
- **Chào và khen.** Nói “xin chào”, “Đánh hay lắm.”
- **Cố gắng tiếp xúc bằng mắt với một thành viên và cười.** Nếu nhóm có vẻ thích thì đề nghị tham gia. “Mình có thể cùng chơi không?”; “Có cần thêm một người chơi nữa không?”; “Mình tham gia được chứ?”.

- **Bỏ đi nếu bạn nói không.** Không cầu xin, khóc hay thề. Bỏ đi và tìm kiếm cơ hội ở những nhóm khác.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tới, tôi sẽ làm như sau để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Kỹ năng đứng lên.



LỜI KHUYÊN

Bị từ chối thực sự là bị tổn thương.

Đừng vội vàng nhún vai coi thường những lời phàn nàn của con bạn về việc bị từ chối gây tổn thương thế nào. Giáo sư tâm lý tại Đại học Macquarie Tại Sydney gần đây đã thực hiện một cuộc kiểm tra hình ảnh não trên những người tự nguyện. Họ tạo ra những nhiệm vụ trong đó những người tự nguyện bị hắt hủi. Khi họ bị trêu chọc và từ chối - những hình ảnh não cho thấy chính xác họ như những người bị mắc những chứng bệnh tâm lý. Sự hắt hủi thực sự làm tổn thương đến trẻ.



Bạn Mới

Cư xử hàng ngày: Không biết ai trong nhóm, trong lớp, trong hàng xóm, khó khăn trong việc bước vào môi trường mới.

Kỹ năng: Làm quen với bạn mới.

"Họ chỉ muốn chơi với những người bạn cũ thôi".

"Tại sao chúng ta phải chuyển chỗ?"

"Họ chẳng ưa con rồi. Ở đây mọi người đều ghét con".

ĐIỀU GÌ SAI?

Một môi trường mới thực sự khó khăn. Có những người bạn mới, tham gia vào một nhóm lạ là chuyện đặc biệt khó sau khi chuyển nhà. Và con bạn đổ hết mọi tội lỗi cho bạn thế nào: "Mẹ huỷ hoại cuộc sống của con rồi." "Tại sao lại chuyển đến nơi này?"; "Tại sao chúng ta không ở lại chỗ cũ?"; "Mẹ có biết là làm con buồn thế nào không?". Hiểu được rằng con mình đang buồn, cô đơn và bị từ chối, mất bạn

cũ... cũng chẳng dễ dàng gì. Chúng ta không thể nào quét hết nỗi đau của trẻ ngay vì chúng đã bỏ lại sau lưng những người bạn tốt và không thể tham gia vào nhóm mới. Nhưng chúng ta có thể chấm dứt sự không hài lòng và làm cho mọi cái trở nên êm đẹp hơn. Chúng ta cần giúp con tìm cách kết bạn mới. Chúng ta cũng có thể dạy cho con những kỹ năng mới có thể dùng trong bối cảnh hay môi trường mới. Vì vậy, hãy suy nghĩ một cách tích cực và tập trung vào những gì bạn có thể để giúp con vượt qua thời kỳ khó khăn này.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Bạn có thể trả lời cho câu hỏi trên rất đơn giản. “Bởi vì chúng tôi chuyển nhà”; “Con tôi đang học trong lớp mới.” Nhưng câu trả lời con bạn có thể là “Vì mẹ làm cho con phải rời những người bạn cũ mà con yêu mến.” Bây giờ chúng ta thử hỏi theo một cách hơi khác nhé: Tại sao con bạn có những vấn đề về gặp gỡ và làm quen với những người bạn mới? Dưới đây là một số điều chúng ta có thể xem:

- ☐ Hàng xóm thì sao. Có trẻ nào sống ở đó không? Bạn đã kiểm tra tất cả những nơi mà con bạn có thể gặp gỡ và làm quen bạn bè chưa? Như công viên, bãi đậu xe, câu lạc bộ, những chương trình thể thao.v.v...
- ☐ Bạn đã nỗ lực gặp gỡ những bậc phụ huynh có con bằng tuổi con bạn chưa?
- ☐ Con bạn làm gì đó cho các bạn khác bậc mình? Cố gắng xem những vấn đề tiềm ẩn và lên kế hoạch giúp con sửa đổi.

- ☐ Con bạn hòa nhập với cách ăn mặc và hành xử của các trẻ khác? Bạn đã quan sát qua văn hoá, quần áo, hay đầu tóc của các trẻ khác chưa?
- ☐ Con bạn có biết cách chào những bạn khác, giới thiệu về mình và bắt đầu cuộc nói chuyện hay giữ cho cuộc nói chuyện được tiếp diễn? Có quá khó khăn cho con bạn trong việc gặp gỡ những bạn mới vì quá xấu hổ hay lo lắng?
- ☐ Con bạn đang cố gắng để vào nhóm những người chỉ thích bè phái?
- ☐ Bạn có thấy con mình có những triệu chứng như mất ngủ, ác mộng, dễ nóng tính, khóc, miễn cưỡng rời nhà hay rời bạn, không tập trung? Nếu vậy, bạn nên tìm sự giúp đỡ từ bên ngoài.

Theo bạn điều nào là đúng nhất. Viết xuống đây.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Thể hiện sự thông cảm.** Nếu con bạn không chia sẻ, bạn có thể giúp con nhận ra bạn cảm thấy thế nào: “Con chắc là phải buồn và nhớ bạn cũ lắm.” “Mẹ có thể thấy là con lo lắng.” Gia nhập vào một nhóm mới mà chẳng biết ai là không dễ gì. Nói cho con hiểu đó là cảm giác bình thường.

XÂY DỰNG KỸ NĂNG



Kết bạn mới.

Làm bạn với một nhóm mới bao giờ lúc đầu cũng hơi e dè, nhưng có vài điều để giúp con bạn biết cách kết bạn mới thế nào.

1. **Chọn ai đó con muốn gặp.** Chọn ai đó trông có vẻ thân thiện và không bận với điều gì hay ai đó. Sau đó đến gần.
2. **Nhìn vào mắt.** Ngẩng cao đầu. Cười! Nếu người đó không nhìn con có nghĩa là bạn ấy không thích gặp con. Bỏ đi.
3. **Nói xin chào và giới thiệu về con, bằng giọng rõ ràng.** “Mình là John.” Con có thể bắt tay.
4. **Chờ đợi phản ứng.** Nếu bạn không nói lại tên, con có thể hỏi tiếp “Bạn tên gì?” hay “Tớ là... còn tên bạn là...”. Hãy đảm bảo là con nhớ tên bạn.
5. **Nói gì đó thân thiện hay đặt một câu hỏi thân thiện.** “Rất vui được gặp bạn.” “Bạn chơi hay lắm.” “Bạn học ở đây à?”; “Bạn sống gần đây à?”. Con cũng có thể nói cho bạn biết vài điều như “Mình mới chuyển tới từ Minnesota.” “Mình sống trong căn nhà màu vàng.” “Mình cũng thích ván trượt.”
6. **Tiếp tục.** Nếu lần đầu không thành công, thử lại. Nếu con hay bạn phải về, có thể sắp xếp một cuộc gặp khác. Con có thể xin số điện thoại hay email của bạn.

- ***Phải chắc chắn một lần nữa.*** “Có thể phải mất thời gian để gặp gỡ và làm quen những người bạn mới. Những người bạn có thể đã từng chơi với nhau một thời gian dài và không dễ cho một người mới tham gia vào.” “Con hãy nhớ lại trước đây con cũng chẳng có ai cả, thậm chí cả Kevin, và sau đó thì các con đã trở thành những người bạn tốt. Con cần có thời gian và con kết bạn như những gì con đã làm ở chỗ cũ.”
- ***Giữ cho giao tiếp luôn rộng mở.*** Thậm chí ngay cả khi con bạn không muốn nói chuyện với bạn, bạn cũng nên trao đổi với con. “Có điều gì mẹ có thể làm để con thoải mái hơn không?”; “Những bạn mới có gì khác so với những bạn cũ không con? Con có cần gì không?”; “Con có muốn mẹ nói chuyện với thầy cô giáo không?”.
- ***Xác định điểm mạnh.*** Một trong những cách trẻ có thể đối đầu với những tình huống mới là dựa vào thế mạnh của chúng. Vì thế bạn nhắc nhở con những thế mạnh của mình. “Lúc đầu có thể khó khăn vì con chẳng quen ai, nhưng mẹ chắc là con sẽ làm bạn. Một khi các bạn biết con, họ sẽ thích con. Con là người vui vẻ.” “Con kết bạn ở nhà cũ bất cứ khi nào con chơi đá bóng. Các bạn thấy con chơi hay và ai cũng muốn về phe con.”
- ***Duy trì những tình bạn cũ.*** “Mẹ đã mua một thẻ điện thoại cho con, khi nào muốn con có thể gọi cho các bạn cũ.” “Con có muốn mời bạn đến ở lại vào những ngày cuối tuần không? Mẹ sẽ nói chuyện với cha mẹ bạn ấy nếu con muốn.”

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- ***Làm quen với những phụ huynh khác.*** Hãy tham gia các hoạt động liên quan như hội phụ huynh, nhóm các bà mẹ. Làm quen với những phụ huynh có con có khả năng trở thành bạn con mình là cách tốt để có thể mời gia đình qua chơi, tạo điều kiện cho con bạn có thêm bạn mới. Bạn cũng nên giới thiệu mình với hàng xóm. Đôi khi người bạn thân nhất của con ở ngay bên cạnh. Tìm xem trong số những đồng nghiệp có ai có con cùng trang lứa không, như vậy không chỉ có thêm cơ hội để trao đổi mà còn có thêm cơ hội để thiết lập sân chơi cho trẻ giao lưu.
- ***Cho con đi tham quan.*** Dẫn con đi tham quan trường mới, hàng xóm mới, tốt nhất là trước lúc chuyển thì lý tưởng hơn. Sắp xếp thời gian để gặp hiệu trưởng và giáo viên. Nhờ trường gửi hình ảnh, số điện thoại và email của những bạn vào trước để có thể tham khảo.
- ***Nói chuyện với giáo viên và huấn luyện viên.*** Hỏi xin danh sách những học sinh khác hay nhóm khác. Đồng thời bạn có thể hỏi tên những người có cùng sở thích với con bạn để có thể giúp con hoà nhập dễ dàng hơn.
- ***Tìm cơ hội cho con bạn thu hút bạn bè.*** Như công viên, các hoạt động hướng đạo, các hoạt động thể thao, câu lạc bộ, nhà thờ.
- ***Tìm kiếm những hoạt động phù hợp với sở thích con bạn.*** Nếu con bạn thích tennis, tìm kiếm sân tập. Nếu con bạn thích nhạc,

đăng ký cho con lớp học nhạc. Tìm kiếm những hoạt động phù hợp với sở thích là nhằm mục đích nâng cao khả năng của con, giúp con bạn tự tin hơn trong việc kết bạn, đồng thời tạo ra nhiều cơ hội cho con gặp gỡ những bạn cùng sở thích. Vì những người cùng sở thích rất dễ dàng kết thân với nhau.

- **Giúp con bạn hoà nhập.** Quần áo, tóc tai cũng không kém phần quan trọng trong việc làm cho con mình hòa nhập với văn hoá và phong cách nhóm. Vì vậy, bạn nên đến thăm trường con học và quan sát xem.
- **Cung cấp số điện thoại.** Cung cấp cho con số điện thoại bỏ túi. Khi gặp một người bạn mới, đề nghị con ghi lại tên, địa chỉ và email.
- **Dạy con những kỹ năng xã hội mới.** Học kỹ năng mới nào cũng cần có thực hành. Vì thế bạn cùng làm với con để con mình có thể thoải mái và tự tin hơn khi tự dùng nó. Và sau đó tìm kiếm cơ hội để xem con bạn áp dụng thế nào trong thực tế.



THEO DÕI 21 NGÀY

21 ngày tiếp theo, tôi sẽ làm như dưới đây để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Kết bạn mới.



LỜI KHUYÊN

Giống như một hòn đá lăn.

Dữ liệu cho thấy rằng 1/5 những người Mỹ chuyển nhà hàng năm, cứ năm năm, hơn một nửa chuyển nhà ít nhất là một lần. Con bạn có thể sẽ đổ hết tội lên cho bạn vì việc bạn “làm cho chúng di chuyển,” nhưng hãy nhìn thẳng sự thật rằng hàng ngàn những gia đình khác cũng đang đối mặt với những vấn đề như bạn. Một số liệu thực tế mà bạn phải chú ý là: 23% số trẻ di chuyển thường xuyên phải học chậm lại một lớp so với 12% chưa bao giờ chuyển hoặc không thường xuyên chuyển nhà. Vì thế phải liên lạc thường xuyên với giáo viên – ngay cả khi con bạn nói: “Mọi thứ đều tốt cả, mẹ ạ.”



Áp Lực Cùng Trang Lửa

Cư xử hàng ngày: dễ bảo, theo nhóm, không chống lại được bạn, mất tự tin và vị thế.

Kỹ năng: Về phe chính mình (Bảo vệ mình).

“Con biết mẹ sẽ tức giận – nhưng con muốn các bạn nữ thích con”.

“Con đã cố nói không nhưng Jack không nghe”.

“Thật khó để nói cho các bạn ấy con muốn làm gì. Mẹ, con thực sự cố gắng”.

ĐIỀU GÌ SAI?

“Bạn đang nghĩ gì?”. “Nhưng bạn chưa nói với trẻ là nó không đúng?”. “Bạn đã làm gì?” Bạn bận tâm rằng con mình dường như cứ thích theo nhóm? Con bạn rất khó khăn trong việc nói ra ý kiến của mình? Bạn có nhận ra rằng con bạn rất dễ làm

theo những gì các bạn của nó muốn? Những vấn đề này bây giờ có thể không phải là lớn nhưng mọi thứ hoàn toàn thay đổi khi con bạn lớn lên. Nếu con bạn khó khăn trong việc nói “không” với những thử thách, con bạn sẽ đối diện với những mối đe dọa trong tương lai. Một cuộc khảo sát 991 trẻ từ chín đến mười bốn tuổi cho thấy rằng 36% bị áp lực từ bạn bè và hút cần sa, 40% quan hệ tình dục, 36% ăn cắp, và 40% uống bia rượu.

Đáng mừng là: có thể dạy cho trẻ những kỹ năng dứt khoát. Dù chẳng bao giờ là quá muộn nhưng nếu bạn bắt đầu sớm thì sự tự tin trong thiết lập xã hội của con bạn sẽ lớn hơn và bạn sẽ yên tâm hơn.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Có rất nhiều lý do giải thích cho việc dễ bị ảnh hưởng của con bạn. Dưới đây là vài điều để bạn xem xét.

- ☐ Con bạn luôn ngần ngại nói ra điều gì đó hay ai đó?
- ☐ Những ý kiến khiến trẻ bị làm cho bẽ mặt? Và vì thế trẻ ngại nói ra?
- ☐ Con bạn không tự tin vào vị thế xã hội? Con bạn chơi với bạn bè chỉ vì muốn mình là một thành viên? Trẻ sợ rằng nếu không làm những gì bạn muốn sẽ bị khai trừ?
- ☐ Con bạn là người nhỏ nhất trong nhà? Hay chơi với những bạn lớn hơn? Con bạn không chín chắn như những bạn bè khác của nó?

- ☐ Thiếu tự tin về ý kiến của mình? Ý kiến con bạn đã từng bị phê phán là ngu ngốc hay không có giá trị? Có phải trẻ có vài trục trặc về khả năng nói, từ vựng?
- ☐ Con bạn được bảo bọc quá mức?
- ☐ Con bạn hay xấu hổ và nhạy cảm. Nó làm cho trẻ khó khăn hơn khi nói ra những suy nghĩ của mình?
- ☐ Trẻ bị bạn cùng trang lứa bắt nạt hay quấy rối bởi? Con bạn cảm thấy sợ hay bị đe dọa?
- ☐ Con bạn có một định hướng đạo đức hay không? Có biết cái gì đúng cái gì sai? Trẻ có cùng quan điểm với bạn không? Bạn có từng trao đổi với con những cách cư xử bạn mong muốn không?

Theo bạn điều nào là đúng nhất cho con bạn.
Viết xuống đây:

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- ***Mang lại không gian chủ động thoải mái.***
Nếu con bạn chịu đựng vì thiếu sự cương quyết, điều đó có thể sẽ làm trẻ khó khăn khi nói ra cho bạn nghe, vì thế bạn nên chủ động. “Trong suốt buổi chơi hôm nay mẹ thấy Johnny bảo con quăng cát vào bồn và con

XÂY DỰNG KỸ NĂNG



Về phe chính mình.

Thật chẳng dễ dàng gì chống lại đám đông. Mọi người đều thích được yêu mến. Nhưng vì sự tự tin, độc lập, vì thành công trong tương lai, việc con bạn cần học để dũng cảm đương đầu với bạn là điều cần thiết. Dưới đây là vài lời khuyên giúp con bạn dũng cảm và làm những gì con bạn biết là đúng.

1. **Kiểm tra phạm vi hiểu biết về đạo đức.** Bạn con nói con phải làm gì? Đó có phải là điều ngược lại với luật gia đình hay sai trái? Nếu con không thấy thoải mái làm điều đó hay nghĩ nó không phải an toàn hoặc là điều khôn ngoan, thì con cương quyết từ chối.
2. **Dùng ngôn ngữ cơ thể tự tin.** Ngẩng cao đầu, nhìn thẳng vào mắt người đối diện.
3. **Nói bằng giọng mạnh mẽ.** Không nói thầm hay quá nhỏ, nói một cách thân thiện nhưng cương quyết.
4. **Nói cho bạn biết mình đang đứng đâu.** Một từ không đơn giản hay câu “Không, mình không muốn” đều tốt. Con có thể đưa ra lý do: Không, mình không hút thuốc, mình sẽ bị viêm phổi giống ông nội mình mất.”

Nó có thể giúp con bạn nhận ra được ngôn ngữ cơ thể tự tin và dùng nó. Vì thế bạn cùng thực hành với con về “vẻ tự tin” và “vẻ ngán ngại”. Khuyến khích con quan sát những điều đó trên người khác ở bất kỳ đâu có thể. Từ đó con bạn có thể bắt chước và dùng nó như một thói quen.

cũng làm. Mẹ nghĩ, con biết rõ hơn và chúng ta sẽ nói tại sao lại như vậy được chứ?”.

- ***Chia sẻ niềm tin.*** Các bậc cha mẹ luôn có ý thức nuôi dạy con quyết đoán, có khả năng cương quyết từ chối làm theo bạn, không làm bằng sự may rủi. Họ đảm bảo chắc rằng con mình biết phải làm gì. “Trong gia đình, chúng ta không xem phim bạo lực. Đơn giản là như thế. Vì thế, nói với bạn con là con không thể đi xem phim ấy.” “Mẹ không thể ngăn cản bạn con nói tục, nhưng đối với con thì cấm.” “Lần tới nếu bạn con hút thuốc, con cứ đứng dậy và bỏ đi. Con phải cương quyết làm gì mình cho là đúng. Mẹ biết con ghét thuốc lá lắm mà.”
- ***Dừng để bạn gán biệt danh.*** Chú ý dừng để cho bạn gán biệt danh: “Tên yếu đuối!” hay “Mày là tên theo gót” “Tên nhát gan”
- ***Dạy con biết nói “không”.*** Dạy con dùng từ “không” thuần thực. Có thể kèm theo sau đó là một lý do. “Không, đó không phải là phong cách của mình.” “Không, cảm ơn. Cha mẹ sẽ giết mình mất.” “Không, mình không thích làm thế.” “Không, mình phải về nhà, đã trễ quá rồi.” Những câu nói như thế làm cho trẻ có thể khước từ bạn bè và có thêm tự tin hơn vì nghe thường xuyên những lý do của mình.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- ***Kiểm tra thực tế.*** Có phải con bạn là người dễ phục tùng hay chỉ bị ảnh hưởng nhất

thời với nhóm bạn xấu? Nếu vậy, bạn nên tạo cơ hội cho con tham gia một nhóm khác.

- ***Không giải thoát.*** Nếu vai trò của bạn là xin lỗi, giải thích hay làm thay cho trẻ, thì hãy dừng lại ngay. Con bạn sẽ chẳng bao giờ có thể tự làm được cho mình. Thay vào đó nó sẽ phụ thuộc vào bạn mãi.
- ***Làm gương.*** Nếu bạn muốn con bạn tự tin, cương quyết từ chối làm theo bạn bè, bạn phải thể hiện những hành vi đó thường xuyên.
- ***Kể cho con nghe những tấm gương khác.*** Những tấm gương nổi tiếng kiên quyết bảo vệ niềm tin của mình: Abraham Lincoln, Gandhi, Rosa Park, đồng thời cũng nên tìm những tấm gương trong cộng đồng bạn sống qua báo chí hàng ngày.
- ***Ủng hộ sự cương quyết.*** Nếu bạn muốn con mình có thể cương quyết bảo vệ niềm tin cần, khuyến khích và ủng hộ những nỗ lực của con. “Mẹ biết thật chẳng dễ gì để nói với bạn là con phải về nhà trước giờ cho phép. Mẹ tự hào vì con đã làm thế.”
- ***Thực hiện những cuộc thảo luận gia đình.*** Nơi tốt nhất để cho con bạn thể hiện mình là ở nhà, thế tại sao không tổ chức những cuộc thảo luận gia đình? Bắt đầu bằng cách thiết lập năm quy tắc sau: (1) mọi người được nghe; (2) không được phép làm bẽ mặt người khác; (3) các thành viên có thể không đồng ý, nhưng phải thể hiện sự tôn trọng; (4) nói chuyện bình tĩnh; (5) ai cũng có lượt. Những đề tài có thể là những sự kiện thời

sự nổi bật của thế giới, của nhà trường hay ngay chính ngay trong ngôi nhà của bạn. Điều này không chỉ giúp trẻ mà còn giúp cho tất cả mọi người cùng lĩnh hội.

- Không chấp nhận xin lỗi. Nếu bạn đã trang bị cho con mình những kỹ năng này mà con vẫn đồng ý làm theo những gì con bạn biết là sai thì có nghĩa là đã đến lúc bạn buộc lòng áp dụng những hình phạt đã được thiết lập trong gia đình.



THEO DÕI 21 NGÀY

Qua 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Về phe chính mình.



LỜI KHUYÊN

Không do dự.

Những bậc cha mẹ khuyến khích sự nỗ lực xã hội của trẻ đến mức nào đó để đạt thành công hơn trong việc giúp trẻ tăng sự tự tin và cương quyết. Trong thực tế, các bậc cha mẹ thường hay coi trọng việc can thiệp vào đời sống xã hội của trẻ, như thế là làm cản trở mối quan hệ của trẻ với bạn bè. Thay vào đó, bạn chỉ nên đứng đằng sau và giám sát khi con bạn chơi cùng bạn bè.



Xấu Hổ

Cư xử hàng ngày: tránh bạn bè, phụ thuộc, không thoải mái hay sợ sệt trong những tình huống xã hội, lo lắng khi xa nhà.

Kỹ năng: Tiếp xúc bằng mắt.

“Con không thể chỉ chơi cùng bạn, đúng không?”

“Con có phải đi dự tiệc không mẹ? Rồi con cũng sẽ chỉ ngồi một mình thôi.”

“Con đã cố gắng để nói chuyện với bạn, nhưng con không làm sao thoát ra được.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Quan sát một trẻ ngần ngại, xấu hổ, rụt rè có thể là điều đau đớn. Chúng trông có vẻ chẳng thoải mái, khóc lóc hay bám chặt vào cha mẹ. Và kết quả là mất đi cơ hội có niềm vui và trải nghiệm cuộc sống như các bạn khác. Tình trạng không có khả năng tham gia nhóm hay kết bạn sẽ theo con bạn suốt đời nếu bạn không dạy cho con mình làm gì đó lúc này.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Vâng, con bạn sinh ra đã được tạo hóa phú cho tính tình xấu hổ, và đó là yếu tố làm cho con bạn miễn cưỡng trong việc kết bạn hay chơi với người khác. Bạn xem dưới đây điều nào có thể áp dụng cho con mình nhé.

- ☐ Có phải do một nguyên nhân hay sự kiện nào đó trong gia đình làm con bạn xấu hổ: cha mẹ ly dị, chuyển nhà, v.v...?
- ☐ Con bạn thiếu kỹ năng kết bạn?
- ☐ Con bạn bị cô lập hay tách biệt vì lý do nào đó khiến trẻ bị giới hạn hay không có kinh nghiệm trong bối cảnh xã hội?
- ☐ Con bạn không tiếp cận được với âm nhạc, thời trang, khiêu vũ? Và thế là không cảm thấy tự tin và thoải mái khi tham gia? Hay những cách ăn mặc của bạn bè làm con bạn không thích và không thoải mái khi tham gia?
- ☐ Con bạn đang chơi với một nhóm ở cùng cấp độ? Hay quá cao cấp, quá được nuông chiều, quá thông minh so với con bạn?
- ☐ Con bạn là người mới đối với hàng xóm, lớp học, trường, CLB hay nhóm?
- ☐ Có những thay đổi nào đột ngột làm con mất tự tin: tăng cân, mụn, dậy thì?
- ☐ Ngoại hình và hành động của con bạn có giống những trẻ khác? Hay có sự khác biệt nào đó (khả năng, ngoại hình, địa vị kinh tế xã hội của gia đình, văn hoá, chủng tộc, tôn giáo, v.v..)?

Theo bạn điều nào là đúng nhất giải thích tại sao con bạn ngại hay miễn cưỡng chơi với bạn. Viết xuống đây:

XÂY DỰNG KỸ NĂNG



Tiếp xúc bằng mắt.

Các nhà nghiên cứu khám phá ra rằng một trong những kỹ năng quan trọng mà người hay xấu hổ cần học là tiếp xúc bằng mắt. Chúng ta thường thích những người nhìn vào mắt mình khi mình đang nói chuyện. Và dưới đây là vài cách có thể giúp cho con bạn:

1. **Ngừng những gì con đang làm.** Khi con chơi với bạn, hãy chú ý. Nếu bạn con bắt đầu nói, tập trung vào những gì bạn ấy nói.
2. **Nhìn vào mắt bạn.** Con không nên trừng mắt hay có những ánh nhìn không thiện cảm, điều này sẽ làm bạn không thoải mái. Tập trung vào những gì bạn đang nói. Có thể lúc đầu con không thoải mái khi làm điều này, vì thế nên nhìn vào điểm giữa hai chân mày của bạn, con sẽ thấy tự nhiên hơn.
3. **Lắng nghe. Gật đầu hay nói vâng.** Cười nếu con thích những gì bạn đang nói. Con có thể dùng những câu biểu cảm: “Vâng mình hiểu,” “Cảm ơn,” “Thật thú vị”, hay những câu hỏi cho những chỗ con chưa rõ, “bạn có thể nói lại không?”, “Ý bạn muốn nói là...”; “Mình thực sự chưa hiểu lắm.”

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Nhận biết sự lo lắng.** Nói với con bạn có thể thấy những vấn đề không thoải mái của con khi chơi với bạn. “Mẹ thấy con cắn móng tay rất nhiều ở nhà Jim ngày hôm qua. Mẹ cũng thường hơi lo lắng một chút với những người không quen biết.” “Con chẳng nói gì trong buổi chơi ngày hôm qua cả. Cần phải thế nào để làm con thấy thoải mái hơn?”.
- **Làm gương tiếp xúc bằng mắt.** Khi bạn nói chuyện với con, bảo con “Nhìn vào mắt mẹ,” “Mẹ muốn nhìn thấy ánh mắt con.” Nếu con bạn vẫn thấy không thoải mái, bạn có thể bảo con nhìn vào trên sống mũi của mình.
- **Khen ngợi những thành công trước đó.** Bạn có thể dẫn chứng lại những gì đã qua để trẻ thấy tự tin hơn. “Con nhớ bài học tại hồ bơi năm ngoái không? Con cứ nằng nặc đòi ở nhà, cuối cùng con đi và gặp một người bạn mới.” “Trước khi đi dự sinh nhật Sarah tuần trước, con cũng muốn ở nhà. Cuối cùng con đồng ý đi chỉ nửa giờ thôi và kết quả con là một trong những người rời khỏi tiệc muộn nhất.”
- **Nụ cười.** Một trong những tích cách của những người tự tin và được yêu thích là cười và cười. Vì thế khi nào con bạn cười hãy cổ vũ: “Nụ cười con luôn chiến thắng mọi người,” “Thật là một nụ cười đáng yêu.” Đồng thời bạn cũng giải thích cho con hiểu nụ cười có ảnh hưởng đến người khác thế nào. “Con có nhận thấy những bạn cười lại khi con cười?”; “Bạn ấy nhìn thấy nụ cười con và đến chơi

cùng con. Nụ cười của con cho bạn ấy biết con rất thân thiện.”

- **Phỏng vấn trường hợp.** Nếu con bạn thực sự là người rất xấu hổ, bạn nên tìm kiếm thời gian để trao đổi với con về điều gì đã diễn ra và làm sao để lần sau làm tốt hơn. “Hãy nghĩ về một điều chúng ta có thể làm để con có thể thấy thoải mái tại nhà Jerry lần tới.” “Hình như con có vẻ không thích chơi với nhiều bạn một lúc. Con nghĩ thế nào nếu lần sau chúng ta sẽ mời từng bạn một đến nhà chơi?”
- **Khen ngợi cho những cố gắng.** Bất cứ cố gắng nào của con bạn cũng nên tìm câu nào đó để động viên. “Mẹ thấy con đã rất cố gắng chào mẹ Sheila sáng nay. Bà ấy rất hài lòng.”
- **Dừng đặt biệt danh.** Cách chuyên gia đồng ý rằng lý do lớn nhất làm cho trẻ xấu hổ là chúng bị đặt biệt danh xấu hổ. Đừng để cho ai, bạn bè, thầy cô, bà con, hay chính bạn gọi con mình là *xấu hổ*. Con bạn chẳng xấu hổ, nó chỉ muốn quan sát trước rồi mới tham gia. Bạn cần có thời gian để hâm nóng, và mọi thứ sẽ tốt. Rất nhiều người cũng đã làm thế.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- Kiểm tra mong muốn. Bạn phải chắc rằng mình không thúc đẩy trẻ làm những điều khó khăn hay điều không thực sự làm con mình thoải mái. Dưới đây là những hành động của người lớn làm cho con mình trở nên xấu hổ.

Xem có điều nào áp dụng cho bạn hay những bậc phụ huynh nào khác không?

- ☐ Có bao giờ bạn buộc con thực hiện điều gì đó nơi công cộng?
- ☐ Bạn thúc đẩy con tham gia một nhóm mới quá nhanh và không cho phép thời gian “hâm nóng”?
- ☐ Bạn thúc đẩy con làm gì đó quan trọng cho bạn nhưng không phải cho con bạn?
- ☐ Bạn so sánh cá tính và những thứ khác của con mình với những đứa con khác trong nhà?
- ☐ Bạn cho con mình là hay “xấu hổ” và đó là tính cách tiêu biểu của con?
- ☐ Con bạn phụ thuộc vào bạn để bắt đầu cuộc giao tiếp?
- ☐ Con bạn có phụ thuộc vào bạn để giúp trẻ đương đầu?
- **Lập kế hoạch “hâm nóng”.** Có những trẻ cần có thời gian dài để “hâm nóng” trong bối cảnh xã hội, vì thế bạn nên cho con mình thời gian. Hãy kiên nhẫn và đừng thúc ép con quá nhanh. Các nhà nghiên cứu nhận ra rằng những bậc cha mẹ khuyến khích và giám sát vừa phải những hoạt động xã hội của trẻ thành công hơn trong việc nâng cao kỹ năng cho con so với những người giám sát từng ly từng tí những hoạt động của con mình.
- **Giúp con hoà nhập.** Tất cả trẻ con đều muốn thoải mái khi chơi với bạn. Vì thế, để ý làm cho con mình không có sự khác biệt nhiều so với bạn bè sẽ giúp con hoà nhập tốt hơn.

- ***Dành thời gian để trao đổi với các bậc phụ huynh khác.*** Con bạn sẽ cảm thấy được ủng hộ và thoải mái hơn khi bạn biết phụ huynh của bạn con. Điều đó cũng mở ra nhiều cơ hội và những lời mời.
- ***Thực hành kỹ năng với bạn bè nhỏ tuổi hơn.*** Tạo cơ hội cho con chơi với một bạn nhỏ tuổi hơn, đó là cách tốt để cho những trẻ hay xấu hổ thực hành những kỹ năng xã hội – như nói chuyện, tiếp xúc bằng mắt.
- ***Xây dựng thế mạnh.*** Tìm hiểu những thế mạnh và sở thích của con. Giúp con phát triển kỹ năng và làm cho con tự trọng hơn.
- ***Diễn tập tình huống xã hội.*** Bạn có thể tưởng tượng ra một tình huống nào đó, mô tả cụ thể rồi diễn tập cùng con. Sau đó cho con gặp gỡ và thực hành, dùng những cư xử tốt, có cuộc nói chuyện ngắn hay nói tạm biệt. Thực hành nói chuyện qua điện thoại cũng là cách để cho trẻ hay xấu hổ tự tin hơn.
- ***Tổ chức những cuộc chơi chỉ có hai người.*** Tiến sĩ Fred Frankel, một nhà tâm lý học của UCLA cho biết những cuộc chơi với từng người một là cách tốt nhất để trẻ có thể xây dựng tự tin. Giới hạn số lượng bạn chơi trong một thời điểm sẽ tạo ra nhiều cơ hội cho trẻ tham gia. Và sau đó tăng dần số lượng lên khi con bạn đã tự tin hơn.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Tiếp xúc bằng mắt.



LỜI KHUYÊN

40% trẻ em bị mắc chứng xấu hổ.

Con bạn không phải chỉ một mình. Philip Zimbardo và Shirley Radl, tác giả cuốn *Đứa bé xấu hổ*, cho chúng ta biết rằng cứ năm đứa trẻ thì hai đứa tự cho mình là xấu hổ. Vì thế, xấu hổ là cảm giác bao trùm vũ trụ mà hàng triệu người khác cũng đang phải đương đầu.



Bất Hoà Anh Em Trong Nhà

Cư xử hàng ngày: xích mích, tranh cãi, khóc lóc, cảm giác bị tổn thương, cảm giác không được yêu thích so với anh em trong nhà.

Giải quyết vấn đề giữa các con mà không cần người lớn.

“Mẹ -ẹẹẹẹ, bảo Kara ngừng đánh nhau với con đi.”

“Tránh xa bạn em ra. Anh không thể tự tìm lấy à?”

“Con ghét nó, mẹ lại cho nó làm con nuôi à.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Bất hòa anh em là một trong những vấn đề đau đầu nhất trong gia đình. Các bậc phụ huynh đều công nhận rằng họ hình dung con mình không chỉ đang chơi mà còn xem xét những anh em khác

là những người tốt nhất hay bạn thân nhất. Và thế là xích mích, khóc lóc, ghen tị thay thế hình ảnh yêu thương. Những gì tuôn ra từ miệng của những đứa con làm cho bạn nghĩ rằng tại sao trước đây mình không sinh chỉ một đứa thôi (hay sinh cách nhau hai mươi năm chẳng hạn.)

Đôi khi có những vấn đề nghiêm trọng xảy ra trong anh em, nhưng nói chung những vấn đề phổ biến là những xung đột hàng ngày xảy ra với những người sống chung trong một mái nhà, như ai sẽ dùng máy tính, ai sẽ đi tắm trước, ai đã lấy cái remote, ai đang dùng điện thoại. Nếu bạn để cho những vấn đề này cứ thế trôi qua, gia đình bạn chắc chắn sẽ có *Cuộc chiến tranh thế giới*.

Vậy bạn có thể làm gì? Đừng cố gắng làm điều đại dột là tạo ra công bằng – hoàn toàn không thể. Và cũng không nên có những hy vọng viễn vông về sự hòa hợp, vì những trận chiến là không tránh được. Có vài điều bạn có thể làm để giảm thiểu sự ghen tị, xung đột, và giúp con ngưỡng mộ hay tôn trọng anh chị em trong nhà. Không những thế những kỹ năng đó cũng có thể áp dụng cho bạn bè.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Dưới đây là một số nguyên nhân của các trận chiến, xung đột, tức giận. Bạn xem những điều nào có thể áp dụng nhé.

- ☐ Bạn trông đợi hay hy vọng nhiều vào đứa lớn nhất?
- ☐ Có trẻ nào đó được chú ý nhiều hơn?

- ☐ Bạn có bệnh vực, thiên vị?
- ☐ Có trẻ cảm thấy không được lắng nghe?
- ☐ Bạn có nuông chiều con nhỏ nhất?
- ☐ Bạn so sánh con trước mặt chúng?
- ☐ Bạn có tạo cơ hội cho mỗi đứa con nuôi dưỡng khả năng của mình?
- ☐ Mặt bạn có thể hiện giống nhau khi gặp những đứa con?
- ☐ Bạn có chú ý công bằng đến những ước mơ của mỗi trẻ, bạn bè, trường lớp và sở thích của nó?
- ☐ Bạn có thiết lập quy định và mong muốn cho từng đứa con và những đứa khác thấy công bằng?
- ☐ Bạn có thưởng hay tạo cơ hội công bằng cho các con?
- ☐ Bạn có mong muốn các con mình chia sẻ bạn bè? Chúng cùng chơi với nhau khi bạn của một trẻ đến?
- ☐ Các con bạn khác nhau hoàn toàn về cá tính, khả năng, phong cách?
- ☐ Có trẻ nào trong nhà có bố hay mẹ khác nhau không?
- ☐ Bạn có nghĩ mình không có đủ thời gian và sức lực hay các nguồn lực khác cho các con?
- ☐ Bạn có đánh nhau với người bạn đời? Con bạn có bắt chước những điều đó?
- ☐ Hay đơn giản chỉ vì các con bạn không biết cách giải quyết những vấn đề riêng của mình? Chúng phụ thuộc vào bạn và hy vọng bạn sẽ là một nhà thương thuyết?

Theo bạn thì những lý do nào đúng nhất. Viết xuống đây.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Tự hỏi mình điều gì đang diễn ra.** Vai trò của bạn trong xung đột giữa các con của bạn còn quan trọng hơn so với những xung đột với bạn bè chúng. Vì thế bỏ chút thời gian để tự hỏi mình. “Mình có công bằng không? Mình có tham gia vào giải quyết vấn đề và thế là sau đó bọn trẻ cứ gọi mình mỗi lúc cần giải cứu?” Bạn cũng có thể tham khảo những ý kiến của các thành viên trong gia đình về những điều cần làm.
- **Giúp cho các con bình tĩnh.** Nếu có xích mích, ngăn lại ngay trước khi cuộc tranh cãi bắt đầu leo thang. Dùng những câu nào đó như. “Cả hai nên đi xem TV đi.” “Thở sâu và chậm ba lần.” “Nằm xuống một lát.” Nếu cần thiết tách rời hai trẻ cho đến khi nào chúng bình tĩnh lại và giải quyết mọi việc thông suốt. “Mẹ thấy hai con tức giận rồi đấy, ai đi về phòng nấy cho đến khi bình tĩnh lại.”
- **Để cho mỗi đứa nói ra vấn đề của mình.** Khi cả hai đều bình tĩnh lại, bạn bảo chúng ngồi lại và hỏi từng đứa giải thích điều gì đã xảy ra. Từng người lần lượt nói, không

XÂY DỰNG KỸ NĂNG

Giải quyết vấn đề giữa các con mà không cần người lớn



Một trong những cách tốt nhất để giảm bất hòa anh em trong nhà là bạn đừng tham gia như một người thương lượng, giải quyết vấn đề, hay hoà giải. Thay vào đó, dạy cho con những kỹ năng giải quyết xung đột với anh chị em và chúng tự làm lấy. Dưới đây là vài cách để giúp con bạn giải quyết vấn đề mà không cần có bạn:

1. **Bình tĩnh.** Các con sẽ không giải quyết được gì khi con buồn. Vì thế con nên ngừng lại. Bỏ đi một lúc cho đến khi nào các con bình tĩnh và kiểm soát được mình thì bắt đầu nói chuyện lại.
2. **Chỉ ra vấn đề.** Từng người một sẽ nói điều gì làm các con bức mình. Không ngắt lời.
3. **Tập trung vào vấn đề, không phải vào anh em.** Nó sẽ giúp các con không tập trung vào ý nghĩ ban đầu ai là người gây ra. Không đổ lỗi, không xúc phạm. Bám vào vấn đề sẽ giúp các con tìm ra cách giải quyết.
4. **Dùng đại từ nhân xưng (Anh/em) để nói lên điều gì làm các con phiền.** Đừng rơi vào tâm trạng “Anh làm điều này/ em làm điều kia.” Thay vào đó, các con có thể nói, “Em rất buồn khi anh lấy đồ của em. Em muốn anh phải xin phép trước.” “Em không thích bị trêu chọc. Vui lòng ngừng ngay.” “Em không có lượt chơi, điều đó không

công bằng. Anh cần phải chia lượt chứ.” “Em cần phải làm bài tập và cần dùng điện thoại.”

5. **Giữ tôn trọng và bình tĩnh.** Không được gọi nhau bằng tên xấu, xúc phạm nhau. Các con cần phải tôn trọng và phải nghe.
6. **Đồng ý giải pháp công bằng mà không cần có cha mẹ.** Thiết lập quy định: không ai phải nói với cha mẹ trừ khi có ai đó bị tổn thương hay vấn đề các con đã cố gắng giải quyết nhưng nó quá lớn. Đồng ý giải pháp công bằng sẽ giúp các con cảm thấy tốt hơn và thử nó.

cắt ngang. Nếu bạn không hiểu, bảo con giải thích lại. Sau khi con bạn nói xong, tóm tắt lại để đảm bảo là bạn nắm rõ vấn đề. Mục đích của việc làm này là giúp con mình học kỹ năng thương lượng và giải quyết vấn đề, để về sau con bạn có thể tự giải quyết lấy.

- **Nhận diện cảm xúc.** Đôi khi tất cả những gì chúng ta cần làm cho trẻ là hiểu được cảm xúc của chúng. “Con cảm thấy bị tổn thương vì nghĩ rằng em được đối xử công bằng hơn con.” “Con buồn khi không được dùng máy tính.”
- **Nhìn vấn đề từ khía cạnh khác.** Khi tức giận, trẻ thường ít khi dừng lại để nghĩ người khác có cảm giác thế nào. Vì thế bạn có thể hỏi con: “Con thử nhìn từ khía cạnh khác xem, em con cảm thấy thế nào?”. Các nghiên cứu cho thấy rằng bé trước và trong độ tuổi

mẫu giáo chỉ mới bắt đầu phát triển khả năng để nghĩ về cảm nhận của người khác; chúng cần được giúp đỡ và nhắc nhở.

- **Không nói tâm phào.** Quy định rằng: trừ khi con nói gì đó không làm rắc rối cho em con hay không làm em con tổn thương, mẹ sẽ không nghe đâu.” Kiên định: “Đây là điều con không thể tự giải quyết à?”.
- **Khuyến khích sự hợp tác.** Lần tới bạn quan sát con chia sẻ hay hợp tác, cho chúng biết là bạn rất tự hào về cách cư xử đó. Nếu con bạn biết bạn tự hào về điều gì, điều đó sẽ được lặp lại thường xuyên. Trẻ học những hành vi hợp tác – chia sẻ, phân lượt, giúp đỡ – tốt nhất là từ việc bắt chước. Vì thế làm gương hay nêu gương ai đó là điều quan trọng. Vì thế nếu bạn muốn con mình hợp tác, thì hãy làm gương nhé.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Hãy trung thực.** Chẳng có ai là hoàn hảo. Những bậc phụ huynh đôi khi cũng chẳng công bằng hay đặt quá nhiều áp lực lên con cái, đứa này hay đứa khác. Bạn phải chấp nhận điều này và làm tốt nhất những gì có thể. Các chuyên gia khuyên rằng bạn nên viết một danh sách những điều bạn thích nhất và ít thích nhất của mỗi đứa con, nếu danh sách bạn không cân bằng, có lẽ bạn đang có vấn đề tiềm năng.
- **Đừng so sánh.** So sánh sẽ khiến con bạn nghĩ rằng chúng thấp kém hay không đáng giá gì

trong mắt cha mẹ. “Khi chị con còn bằng tuổi con, chị ấy luôn đạt điểm A.” Phát ngôn như thế sẽ làm cho trẻ lo lắng và tăng áp lực.

- **Tránh đặt biệt danh.** Những cái tên vui trong gia đình như “Lợn con” “Cún con” có thể không vui lắm với trẻ khi nghe. Những cái tên này cũng có thể lan ra ngoài gia đình và làm cho trẻ có cảm giác không thích hợp.
- **Khuyến khích những tình bạn khác.** Có những bậc phụ huynh nghĩ rằng anh em trong nhà không cần những tình bạn khác ngoài gia đình hay nghĩ rằng tình anh em là một tập hợp những tình bạn. Trong thực tế, mỗi trẻ đều cần những nhóm bạn hay những quan hệ thân mật ngoài gia đình. Trong vài trường hợp, bạn có thể phải đảm bảo chắc chắn rằng nếu bạn của một ai đó đến, những người khác không xen vào hay làm bực mình.
- **Nuôi dưỡng điểm mạnh và sự khác biệt.** Nếu một trong những đứa con của bạn có năng khiếu hội họa, cung cấp cho con bút màu, giấy vẽ, giá vẽ và khuyến khích con tham gia lớp hội họa. Điều này còn giúp làm tăng khả năng tự trọng của con.
- **Đừng bênh vực.** Bạn nên đóng vai trò là người trung lập trong những cuộc xung đột và chỉ đề xuất khi nào trẻ bí. Bênh vực sẽ làm tăng sự tức giận và cảm giác không được yêu thương cho người còn lại.
- **Tìm kiếm thời gian riêng cho từng trẻ.** Tùy thuộc vào tình hình hay kế hoạch của bạn, dành thời gian cho từng trẻ một. Có thể khi những đứa khác đi ra ngoài hay có

những người lớn chăm sóc, dẫn đi xem phim, mua sắm, v.v... bạn dành thời gian cho một đứa nào đó để trao đổi.

- ***Nhận ra rằng không thể lúc nào cũng có thể làm cho mọi thứ công bằng.*** Đừng tự lái mình theo cách để làm cho mọi thứ công bằng. Nó sẽ không bao giờ có trong thực tế. Cuộc sống chẳng phải lúc nào cũng công bằng. Điều quan trọng là giảm thiểu những điều kiện làm phá vỡ mối quan hệ anh em.



LỜI KHUYÊN

Giá trị lâu dài của việc giải quyết vấn đề.

Bạn đã dạy con mình cách tự giải quyết vấn đề? Những nghiên cứu cho thấy làm như thế bạn có thể giảm được những trận chiến giữa anh em trong nhà. Tiến Sĩ George Spivack và Myrna Shure, những nhà tâm lý học đã từng thực hiện cuộc nghiên cứu 25 năm trên đề tài này nhận ra rằng những đứa trẻ từ ba đến bốn tuổi đã có thể dạy để biết cách giải quyết những vấn đề. Họ cũng khám phá ra rằng những trẻ được trang bị kỹ năng giải quyết vấn đề cũng ít bạo lực và bốc đồng hơn khi mọi thứ không đi theo cách chúng muốn, ngoài ra còn biết quan tâm và ít vô tâm hơn, có kỹ năng làm bạn và thành công nhiều hơn.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Tự Giải quyết vấn đề mà không cần người lớn.



Ngủ Lại Ở Nhà Khác

Cư xử hàng ngày: sợ rời nhà, muốn về nhà

Kỹ năng: Xa nhà với sự tự tin.

“Mẹ đừng bắt con đi mà.”

“Ôi nếu họ lại cho ăn bông cải xanh thì sao?”

“Con có thể về nếu không thích chứ?”

ĐIỀU GÌ SAI?

Đi xa là một trong những cách để định hình mối quan hệ. Đó là những cơ hội cho con bạn ở lại qua một đêm và học cách đối xử. Không chỉ thế, nếu con bạn được gửi đi xa, bạn có thời gian rảnh ở nhà. Nhưng đối với hầu hết chúng ta, đó là vấn đề đau đầu lớn. Đối với hầu hết trẻ việc ở lại đâu đó xa nhà sẽ rất sợ hãi – đặc biệt là những lần đầu. Và chính bạn đôi khi cũng hoài nghi trong đầu: “Mình có nên để con đi không nhỉ? Nó có ổn qua đêm không? Tại sao con không muốn đi nhỉ?” Nếu con bạn đã lớn thì những lo lắng hoàn toàn

khác: “Nó có được giám sát không? Nó có ngủ được không? Nó có ăn nhậu gì không? Nó và bạn nó có ngủ chung suốt đêm không? Có những người bạn khác giới ở chung cùng nhau không?”

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Nếu con bạn lo lắng về việc phải ngủ lại qua đêm, thì dưới đây là vài điều giúp bạn thấy được những gì đang diễn ra.

- ☐ Bạn có thúc đẩy con mình quá nhanh hay quá sớm?
- ☐ Có sự sợ hãi hay lo lắng nào làm cho con bạn miễn cưỡng ở lại? Ví dụ: sợ tối, sợ chó mèo của chủ nhà, sợ chủ nhà, sự vắng mặt của bạn trong trường hợp có gì đó xảy ra?
- ☐ Con bạn ngủ phải cần có đèn, thú nhồi bông, hay làm ướt giường?
- ☐ Những quy định trong nhà bạn bè khác với nhà bạn, hay không có quy định? Cả hai trường hợp đều có thể gây ra vấn đề lớn cho con bạn.
- ☐ Có phải con bạn sợ làm bạn thất vọng nếu không thể trải qua được đêm đó? Có phải những anh em hay bạn bè trêu chọc nếu không thể làm được điều đó? Hay bạn đã có quy định là một khi bạn đưa con đến đó thì sẽ không đón cho đến ngày hôm sau?
- ☐ Bạn có thực sự biết điều gì đang diễn ra tại nhà khác? Ví dụ: con bạn miễn cưỡng có thể vì phụ huynh ở đó hút thuốc, uống rượu, xem

những phim truyện về khuya mà con bạn không thể chấp nhận được? Đối với những trẻ lớn thì có thể đó là ma túy, rượu, hay cha mẹ không ý thức?

- ☐ Con bạn nhận ra được sự lo lắng của bạn? Bạn muốn con đến đó nhưng cũng gửi ra một thông điệp rằng bạn chẳng thoải mái để con đi? Bạn có điều gì đó bạn tâm không phải là chủ nhà mà những người được mời khác?
- ☐ Có một nhóm những người bạn xấu cũng ở đó? Có một nhóm bạn hay một người bạn nào đó mà con bạn chắc chắn sẽ gặp rắc rối khi con bạn đến đó? Bạn có thể yêu cầu một lời cam kết là những chuyện trước đây không lặp lại?

Những điều nào bạn nghĩ là lý do chính. Viết xuống đây.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- ***Tìm hiểu những điều bạn tâm.*** “Có điều gì con muốn mẹ tìm hiểu không? Như là thực đơn ăn tối, những ai được mời, bữa sáng thì sao chẳng hạn?”. “Có cần mẹ nói với mẹ của Annie bật đèn trong lúc ngủ không?”. “Con nhớ phòng tắm ở đâu rồi chứ?” - những câu hỏi đại loại như vậy nhằm mục đích để cho con bạn nói ra những gì trẻ nghĩ.

XÂY DỰNG KỸ NĂNG



Xa nhà với sự tự tin

Bất cứ khi nào con bạn được mời ở lại làm khách tại một nhà nào đó, nó chắc chắn sẽ cần câu trả lời cho những câu hỏi xem liệu có thoải mái khi ở đó hay không. Vì thế bạn có thể giúp con tạo ra danh sách những gì con bạn cần biết và khuyến khích con hỏi bạn (chủ nhà).

1. **Khung thời gian.** Mình có thể đến giờ nào và về giờ nào?
2. **Đồ dùng.** Mình nên mang gì? Mình có nên mang gối ngủ của mình không? Có cần quần áo ngủ gì đặc biệt không?
3. **Những bạn khác.** Ở đó có bạn nào ngủ lại nữa không? Nếu có thì ai? Có người lớn chứ?
4. **Các hoạt động.** Chúng ta sẽ làm gì? Có kế hoạch gì chưa?
5. **Ăn uống.** Chúng ta sẽ làm gì với phần ăn uống? Mình có nên ăn trước khi đến hay ở đó có bữa tối, bữa sáng? Chúng ta sẽ ăn gì?
6. **Những quan tâm đặc biệt.** Bạn có thú nuôi chứ? Con chó sẽ ngủ ở đâu? Mình sẽ không tắm có được không? Bạn có bật đèn khi ngủ không?

- **Thông báo cho con biết lịch của mình.** “Mẹ ở nhà suốt tối. Điện thoại luôn bên cạnh, con có thể gọi bất cứ lúc nào.”
- **Thông báo giờ đón.** “Mẹ sẽ có mặt ở cổng vào đúng mười giờ ngày mai.”
- **Nói rõ những mong muốn trong cư xử của con.** “Mẹ mong là con sẽ nói với mẹ Annie nếu con cần gì hay có gì đó sai.” “Hãy nhớ, quy định tối nay con phải theo là của nhà Annie, không phải nhà mình.”
- **Khen ngợi sự bộc lộ.** Nếu có vấn đề gì đó, hãy nhẹ nhàng để con bạn có thể bộc lộ cho bạn biết. “Mẹ rất vui khi con nói cho mẹ nghe việc con chớ đã làm con sợ. Mẹ sẽ cố gắng để làm cho điều đó không xảy ra nữa.” “Mẹ rất ngưỡng mộ vì con đã nói cho mẹ biết việc các bạn trai muốn chuồn ra công viên uống rượu. Bây giờ thì mẹ hiểu vì sao con không thấy thoải mái ở đó.”

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ?

- **Phải đảm bảo con bạn sẵn sàng.** Con bạn ngủ một mình suốt đêm? Con bạn có vấn đề gì khi tách ra khỏi bạn không, như khi đến trường, nhà trẻ? Con bạn chơi với bạn đó tốt chứ và bạn tin tưởng chúng có thể ở lại cùng nhau? Con bạn có thấy thoải mái với cha mẹ của bạn con? Con bạn có từng ngủ lại xa nhà chưa?
- **Thực hành.** Bạn có thể bắt đầu từ gia đình mình, tập cho trẻ quen bằng cách ở lại với nội, ngoại hay anh chị em họ.

- **Gặp gỡ những bậc phụ huynh bạn của trẻ.** Dù con bạn lớn nhỏ cỡ nào đi nữa, bạn cũng nên gặp phụ huynh bạn con. Bạn phải chắc rằng con mình sẽ được giám sát suốt đêm và có trong tay số liên lạc. Nhấn mạnh rằng bạn muốn được gọi nếu có vấn đề gì đó diễn ra.
- **Gởi con và tạm biệt một cách tích cực.** Vui vẻ và lạc quan sắp xếp đồ cho con và đưa con đi. Khi đến cổng, gặp gỡ cha mẹ con bạn, chờ một chút cho con bạn ổn định, đưa gói đồ, hôn tạm biệt và đi về. Không chần chừ hay nán lại lâu.
- **Thiết lập một tín hiệu nếu cần.** Nếu con bạn muốn thay đổi ở phút cuối cùng, thiết lập một tín hiệu chỉ hai người biết. Hay có cách khác là gọi điện thoại vào giờ quy định để nói chuyện với cha mẹ và kiểm tra xem mọi thứ có ổn không.
- **Đón con về nếu thấy cần thiết.** Nếu con bạn một mực đòi xin về, giữ bình tĩnh, lái xe đến nhà đó. Nói chuyện riêng với con để xem con muốn gì. Bạn sẽ chẳng thể nào biết được: có thể trẻ sẽ thay đổi ý định. Đừng làm hỏng một đêm của nhà đó. Nếu con bạn vẫn muốn về, kiểm lý do nào đó thích hợp và hy vọng lần sau.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Xa nhà với sự tự tin.



LỜI KHUYÊN

Tái phạm

Chúng ta đã đi qua tất cả các bước và con bạn đã ở lại thành công tại rất nhiều nhà bạn. Bạn ở nhà và chúc mừng mình với một cuốn sách trong tay trước ngọn đèn. Đột ngột! Reeennnnnggggg. Đó là tiếng chủ nhà nơi con bạn đang ở lại. “Chị có thể vui lòng đến đón được không? Cậu ấy đang cảm thấy rất khó khăn”. Đừng bối rối, đến đón con về và nhớ rằng điều này hoàn toàn bình thường. Tái phạm là một phần của việc học những kỹ năng mới. Đừng nổi nóng, bình tĩnh và cố gắng lần sau. Mọi cái sẽ tốt hơn.



Mách Lẻo

Cư xử hàng ngày: Mách lẻo làm cho bạn gặp rắc rối.

Kỹ năng: Học cách biết nói gì và khi nào nên nói.

“Meeee! Sarah lại nhớ nước bọt.”

“Chờ đó, tớ sẽ nói với thầy giáo những gì cậu vừa nói.”

“Bạn sẽ gặp rắc rối khi làm vậy.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Ai muốn một người bạn luôn đi mách lẻo nào? Bọn trẻ thường tung tin đồn trong số bạn bè nhưng mách lẻo thì thường là với thầy cô, huấn luyện viên, phụ huynh. Và mục tiêu là làm cho bạn gặp rắc rối. Mách lẻo là một hành vi học được thường bắt đầu với trẻ trước tuổi đến trường. Nó là bước đầu tiên dẫn đến nhiều chuyện. Đối với trẻ, người

hay mách lẻo là người không thể tin được. Những trẻ mách lẻo cũng có tiếng xấu trong người lớn. Bạn có muốn con mình là người như vậy.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Bắt đầu bằng câu hỏi đầu tiên là điều gì có thể làm cho con bạn mách lẻo. Dưới đây là vài khả năng:

- ☐ Con bạn đang cầu khẩn sự chú ý của bạn?
- ☐ Trẻ đang tìm kiếm sự kiểm soát? Thử nghĩ xem: Rất oai khi biết anh em hay bạn bè bị rắc rối.
- ☐ Con bạn đang cố gắng trả đũa ai đó đã làm tổn thương mình?
- ☐ Trẻ đang bị kẹt rắc rối gì đó và không biết giải quyết bằng cách nào, nó đang tìm kiếm người lớn để có thể giải quyết mọi thứ?
- ☐ Con bạn có thời gian rảnh nhiều với bạn và mách lẻo là cách để chúng nói cho bạn biết những gì đang diễn ra trong cuộc sống của nó?
- ☐ Con bạn có khả năng kiểm soát hay giữ bí mật kém và không giữ được những thứ này trong đầu mình?
- ☐ Con bạn đang cố gắng tham gia vào thế giới người lớn vì những trẻ cùng tuổi không muốn con bạn vào trong thế giới của chúng?
- ☐ Con bạn có lương tâm tích cực? Có la bàn đạo đức quá mạnh. Những nghiên cứu cho thấy rằng những trẻ từ bốn đến năm tuổi đặc biệt nhạy cảm và luôn theo những quy định và mong muốn của người lớn; chúng

nhìn vấn đề đen và trắng, và cảm thấy rằng việc báo cáo lại tất cả những gì bị cho là xấu mà chúng thấy hay nghe là trách nhiệm của chúng.

- ☐ Con bạn thiếu khả năng cương quyết và không thể bảo vệ mình?
- ☐ Con bạn đang nghĩ mình là “người giúp ích bé nhỏ”? Có thể bạn khích lệ chúng “Cảm ơn đã nói cho mẹ biết điều này?”. Có thể bạn đã vô tình khích lệ con mách lẻo bằng những phản hồi tích cực đối với mỗi lời than phiền dù rất nhỏ?

Theo bạn điều nào là đúng nhất giải thích cho việc con bạn mách lẻo. Điều gì bạn có thể là để thay đổi? Viết xuống đây.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Quy định mới.** “Từ nay trở đi, mẹ sẽ không nghe con nói xấu bạn nữa. Và mẹ cũng không muốn con nói xấu bạn với người khác.”
- **Chỉ ra những điều không hay.** “Mẹ nhận thấy George đã không nói chuyện với con cả tuần nay. Con có nghĩ là nó liên quan đến việc con đã méc thầy giáo về chuyện bạn ấy làm trong nhà ăn?”.

XÂY DỰNG KỸ NĂNG

Biết nói gì và khi nào



Dưới đây là vài bước giúp con bạn phân biệt được giữa mách lẻo với hành động có trách nhiệm. Giải thích cho con hiểu mách lẻo và báo cáo lại điều gì đó có trách nhiệm là hai việc hoàn toàn khác nhau. Mách lẻo là khi con nói ai đó với ý định làm cho họ gặp rắc rối. Thông báo là khi con nói để giúp ai đó thoát khỏi sự rắc rối.

1. **Đó có thực sự là vấn đề?** Tự hỏi mình nếu đây là vấn đề thực sự cần phải thông báo. Có ai bị tổn thương không? Có ai sẽ gặp rắc rối không? Nếu không, con có thể thông báo lại cho người lớn. Nếu có, thì giữ nó cho riêng mình.
2. **Hành động một cách có trách nhiệm.** Ai là người thích hợp nhất để báo cáo? Chọn một người có thể giúp con, giáo viên, huấn luyện viên hay các anh chị lớn hơn.
3. **An toàn, không hối tiếc.** Con có thể lo lắng báo cáo có thể sai có thể làm cho ai đó tức giận. Nhưng nếu trong lòng con cảm thấy ai đó có thể bị tổn thương nếu không nói, con phải báo cáo lại những bận tâm của con vì sự an toàn và lợi ích của mọi người.
4. **Nếu không phải đó là vấn đề liên quan đến sự an toàn, đừng nói gì cả.** Điều đó không cần thiết và có thể là mách lẻo gây tổn thương.

- **Làm dịu đi một trẻ chu đáo quá mức.**
 “Mẹ biết con thực sự bức mình vì những bạn khác làm nhọn cây bút chì còn con thì không. Nhưng thầy giáo nói cho mẹ biết con phá vỡ lớp học và làm cho các bạn điên lên.” “Mẹ rất ngưỡng mộ là con biết những hành động tái chế rác để bảo vệ môi trường, nhưng nếu con nói với huấn luyện viên mỗi lần một bạn nào đó quăng một vỏ lon vào trong thùng rác thông thường mà không phải vào thùng rác tái chế, điều đó sẽ làm bạn tức giận.”

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Hỏi xung quanh.** Nói chuyện với những người lớn biết rõ về con bạn. Con bạn có hay mách lẻo với họ không? Nói với họ bạn đang cố tìm ra vấn đề và rất vui nếu mọi người thông báo lại trong thời gian tới nếu có.
- **Quy định không mách lẻo.** Thiết lập quy định rõ ràng điều gì có thể thông báo lại điều gì thì không nên mách lẻo. Luật không chỉ trong gia đình mà ở cả những nơi khác.
- **Giải thích cho con hiểu sự khác nhau giữa việc mách lẻo và hành động có trách nhiệm.** Nói với con bạn là có những lúc bạn muốn con thông báo lại là nếu có ai đó đang hoặc sắp gặp nguy hiểm hoặc thảm họa nào đó sắp diễn ra.
- **Vào vai.** Có thể rất khó khăn để cho con bạn có thể hiểu sự khác nhau, vì thế bạn có thể thiết lập nên nhiều trường hợp, bối cảnh

khác nhau và đóng nhiều vai khác nhau để làm cho những tình huống thực tế hơn.

- **Dùng luật vàng.** Hỏi con: “Con có muốn bạn con cũng dùng cách này để nói về con không?” - giúp con hiểu tại sao không nên mách lẻo bạn.
- **Xây dựng kỹ năng giữ bí mật.** Con bạn đôi khi nói ra những điều này vì trẻ không thể giấu điều gì cả? Nếu vậy thì bạn nên có một tín hiệu riêng để bảo con ngừng lại khi con bạn bắt đầu nói.



LỜI KHUYÊN

Nói hay không nói.

Một nghiên cứu gần đây cho thấy 81% trẻ vị thành niên ở Mỹ cho biết họ sẵn sàng báo cáo về những học sinh đe dọa đến sự an toàn của trường. Làm cho con bạn hiểu điều này không phải là mách lẻo hay nói xấu. Bạn cũng khuyến khích nếu con mình là một trong những người sẵn sàng đó.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Biết nói cái gì và khi nào.



Bị Trêu Chọc

Cư xử hàng ngày: không xử lý được khi bị bạn trêu chọc, phản ứng quá mức với việc trêu đùa cho vui.

Kỹ năng: Phản hồi.

“Bạn ấy không còn là bạn con nữa. Bạn ấy thường xuyên trêu chọc con.”

“Bạn ấy gọi con là Bốn Mắt, bây giờ thì mọi người cũng gọi thế. Con ghét lắm.”

“Con nói bạn ấy ngừng ngay việc trêu con, nhưng bạn ấy chỉ cười.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Trêu chọc là một trong những khía cạnh chẳng thoái mái gì mà chúng ta ai cũng đã từng trải qua khi lớn lên. Dĩ nhiên chúng ta nói với con mình “Bỏ đi” và “Đừng coi đó là điều nghiêm trọng”, nhưng có những trẻ không thể.

Cách trẻ phản ứng lại việc bị trêu chọc thực sự ảnh hưởng đến khả năng làm bạn và giữ bạn. Và cũng chẳng ai muốn chơi bên cạnh một người cứ khóc lóc, đe dọa mếu khi trêu đùa chỉ là hành động cho vui trong bạn bè.

Chúng ta không thể bảo trẻ thôi không trêu đùa nữa, nhưng chúng ta có thể giúp cho con chúng ta trở thành mục tiêu. Cách tốt nhất là dạy cho con biết phản ứng lại theo cách mà làm cho người trêu sẽ không còn tiếp tục nữa trong tương lai.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Dưới đây là vài câu hỏi giúp chỉ ra tại sao con bạn có vấn đề với việc bị trêu chọc.

- ☐ Con bạn quá nhạy cảm?
- ☐ Đây có phải là lần đầu con bạn bị trêu chọc? Trong gia đình bạn không khuyến khích sự trêu đùa?
- ☐ Con bạn không phân biệt được trêu đùa có ác ý và trêu cho vui theo cách thân thiện?
- ☐ Con bạn dễ trở thành mục tiêu vì hay phản ứng lại bằng cách khóc, đe dọa mếu?
- ☐ Con bạn có trêu chọc những bạn khác? Con bạn có dùng sự hài hước để chinh phục bạn bè?
- ☐ Con bạn rất khác với những bạn khác vì lý do nào đó?
- ☐ Có bạn hay nhóm hay chọc ghẹo bạn bè? Và những người bạn khác cũng có tính ấy như con bạn?

Theo bạn, lý do chính là gì. Viết xuống đây.

XÂY DỰNG KỸ NĂNG



Phản ứng lại.

Con bạn chắc chắn bị trêu chọc, đó là một phần của cuộc sống và của sự trưởng thành. Có những người xử lý tốt vấn đề hơn người khác, và con bạn cũng thế. Xem lại những cách trong phần Tôi Nên Làm Gì? rồi nhặt ra ý kiến con bạn thích nhất. Thực hành lại nhiều lần cho đến khi con bạn cảm thấy thoải mái tự áp dụng lấy.

1. Quyết định xem lời trêu chọc thân thiện hay không.

Nếu chỉ là trêu đùa cho vui, con có thể bỏ qua, nhưng nếu là lời trêu có ác ý, cần phản ứng lại.

2. Quyết định xem con có muốn làm hài lòng người trêu không. Nếu con có thể bị tổn thương thì cần nhờ sự giúp đỡ.

3. Nhìn vào mắt người trêu. Không nhìn xuống, ngẩng cao đầu và đứng thẳng.

4. Bình tĩnh. Đừng để cho người trêu biết rằng con đang nổi nóng. Thở thật sâu và tự nhủ “bỏ đi”.

5. Nói khẳng khái và mạnh mẽ: “Ngừng ngay!”. “Cảm ơn, mình đã nghe chán rồi”. “Đó là chuyện của mình. Thì sao nào?”.

6. Bỏ đi. Đừng xúc phạm hay trêu lại, tốt nhất là bỏ đi.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Gợi chuyện.** Trẻ rất ít khi tìm đến cha mẹ và nhờ sự giúp đỡ vì bị bạn trêu chọc, vì thế hãy bật radar của bạn lên: “Con trông có vẻ tức giận. Có ai đó trêu con à?”; “Sally nói cho mẹ biết con và Kevin đã có một cuộc lớn tiếng với nhau vì bạn ấy trêu con. Chúng ta sẽ nói về nó nhé.” Sự trêu chọc và số lượng trẻ bị trêu chọc đang tăng đều trong xã hội của chúng ta. Hãy cho trẻ biết đó là vấn đề nhiều người gặp phải.
- **Thu thập sự thật.** Bạn cần phải tìm hiểu xem đây chỉ là trêu cho vui thôi hay cố ý làm tổn thương. “Điều gì đã xảy ra?”; “trước đây có những chuyện như thế không?”; “Có phải lại là bạn hôm trước không?”; “Bạn ấy đã nói gì?”; “Con đã nói lại những gì?”.
- **An ủi.** Trêu chọc có thể làm tổn thương vì thế bạn cũng nên an ủi con, đừng phản ứng quá mức hay bảo con phải lo việc đó. Những câu như “Con hình như buồn lắm vì những gì mà Scott nói.” “Hình như Kelly đã làm tổn thương con?” đều có thể dùng để an ủi trẻ.
- **Phân biệt hai loại trêu chọc.** Trêu chọc vui đùa thân thiện và không thân thiện là hai phạm trù hoàn toàn khác nhau, và con bạn phải biết phân biệt những điều đó. Một khảo sát cho thấy rằng 80% thừa nhận những trêu chọc của chúng là không thân thiện và cố tình làm cho ai đó tổn thương, chỉ có 20% cho rằng những lời trêu chọc của chúng là chỉ vui đùa. Bạn có thể gợi ý cho con để con

bạn biết. “Khi bạn con nói con là tên mất kính hay tên béo, đó là lời trêu chọc không thân thiện.” Những lời trêu chọc thân thiện là những lời nói bạn mà các không có ác ý, chỉ nói vui trong lúc chơi đùa. Có thể bạn phải mất nhiều thời gian nói chuyện cùng con để con bạn có thể phân biệt được.

- **Nói cho con biết tại sao trẻ trêu chọc.** Dưới đây là vài lý do những học sinh cơ sở thường hay trêu bạn: “Để có một trận cười.” “Họ không thấy mình có gì tốt hơn người khác vì thế muốn hạ thấp người khác xuống” “Họ cố ý.” “Họ nói chỉ là đùa thôi, nhưng thực sự họ ích kỷ bên trong.” “Những bạn trong nhóm nào đó làm thế và họ cũng làm thế để được gia nhập.”

TÔI NÊN LÀM GÌ?

Chúng tôi đã đúc rút ra những cách phản ứng tốt nhất chắc chắn sẽ có hiệu lực cho trẻ. Nhiệm vụ của bạn là chia sẻ những cách này cùng trẻ và để cho trẻ chọn ra cách nào đó chúng thấy thoải mái nhất. Những gì có ích cho trẻ này đôi khi không có tác dụng đối với trẻ khác. Bạn có thể cùng con luyện tập cho đến khi thành thạo để trẻ có áp dụng trong cuộc sống của mình.

- **Hỏi.** “Tại sao bạn làm thế?” “Tại sao bạn muốn nói mình là dần (hay thằng mập) và làm mình tổn thương?”.
- **Gửi một thông điệp mạnh “Tôi muốn”:** “**Mình muốn cậu để mình yên.**” “Mình muốn cậu thôi đi.”

- **Đáp lại với cảm ơn.** “Cảm ơn nhé. Mình ngưỡng mộ đấy.” “Bạn thật tốt khi nhận ra.” “Cảm ơn về lời khen.”
- **Đồng ý.** “Bạn nói đúng.” “Đúng 100%,” “Ai cũng nói thế cả.”
- **Lờ đi.** Bỏ đi không nhìn vào người trêu chọc như thể con không thấy bạn ấy hay không nghe thấy.
- **Ngạc nhiên.** “Thật sao, mình không nhận ra, cảm ơn nhé.”
- **Giải thích sự không hài lòng.** “Mình điên lên khi bạn trêu như thế.” “Mình không thích cậu trêu mình trước mặt các bạn khác. Cậu nghĩ là vui nhưng mình thì không.” “Nếu cậu còn muốn mình làm bạn, thì đừng trêu mình nữa.”



LỜI KHUYÊN

Dịch bệnh trêu chọc.

Hiệp hội giáo dục quốc gia báo cáo rằng hàng năm có 160.000 trẻ trốn học vì sợ bị những bạn khác trêu chọc, quấy rối, bắt nạt. Đó là lý do con bạn cần phải học cách phản ứng cả trong những trường hợp thân thiện hay không thân thiện.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Phản ứng lại.



Xích Mích Và Đồ Vỡ

Cư xử hàng ngày: luôn tranh cãi với bạn thân, có tính sở hữu cao.

Kỹ năng: xin lỗi và sửa chữa.

“Nếu bạn ấy không phải là bạn tốt của con, con chẳng thèm nói gì cho đến khi chết.”

“Tại sao Jack lại ghét con? Con nghĩ chúng con là bạn tốt nhất.”

“Con không muốn có người bạn khác, con muốn bạn cũ của con quay lại.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Xích mích và đồ vỡ là một trong những bài học khó khăn nhất mà trẻ phải học trong quá trình làm bạn. Những đứa trẻ có nhiều thời gian chơi với nhau không tránh khỏi tranh cãi – cũng giống như những cặp vợ chồng. Việc kết thúc một tình bạn là điều vô cùng căng thẳng thậm chí cho cả những trẻ

còn nhỏ. Nghiên cứu cho biết những bậc phụ huynh đã đánh giá không đúng sự ảnh hưởng của sự đổ vỡ. Một tình bạn thân thực sự rất đặc biệt: đây là người bạn mà con bạn đã có một thời gian dài gắn bó, chia sẻ bí mật, cùng phát huy kỹ năng và thậm chí cả cùng nhau khóc. Mặc dù những xích mích chỉ là tạm thời nhưng không phải tất cả đều có kết quả tốt đẹp. Có những điều bạn có thể nói để giúp con xử lý những đường rạn nứt. Bạn có thể giúp con học những bài học quan trọng trong cuộc sống: cách xử lý những bất hoà và làm sao nhận ra khi nó diễn ra và tìm những người bạn mới.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Những đổ vỡ đôi khi là không tránh khỏi, có những người rất khó khăn trong việc phục hồi sau tổn thương này. Dưới đây là một số những vấn đề bạn cần phải để mắt đến con bạn để hỗ trợ những vấn đề về tình bạn.

- ☐ Xích mích làm cho con bạn khó ngủ và không tập trung? Trẻ có vẻ áp lực và thu mình lại?
- ☐ Trẻ không muốn đến trường, chơi với bạn? Dễ cáu? Học tập sa sút? Nếu một trong những triệu chứng này diễn tiếp trong vòng nhiều tuần, bạn nên can thiệp để giúp đỡ.
- ☐ Có phải bạn con muốn bỏ đi nhưng con bạn không muốn phá vỡ mối quan hệ?
- ☐ Con bạn muốn chơi với bạn cũ vì không có khả năng tìm ra bạn mới? Con bạn thiếu kỹ năng làm bạn?

- ☐ Con bạn không sẵn lòng xin lỗi và sửa chữa?
- ☐ Con bạn và bạn nó rất hợp nhau? Chúng có cùng sở thích, giá trị, tích cách? Mối quan hệ nên tiếp tục?
- ☐ Con bạn có biết cách giải quyết những xung đột?

Theo bạn điều nào là đúng nhất với con bạn.
Viết xuống đây.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- ***Đừng bỏ qua sự tổn thương.*** Xích mích là gây tổn thương, đặc biệt khi liên quan đến tình bạn thân hay những mối quan hệ lâu dài. Vì thế an ủi con và chuyển tải suy nghĩ tích cực vào con bạn để con bạn có thể tìm kiếm những người bạn mới.
- ***“Giả sử”.*** Sự bất đồng, dù đau đớn cũng là một phần của những mối quan hệ, nếu trẻ có thể học được những bài học, chúng sẽ biết làm thế nào trong những lần tiếp theo. Giúp con hiểu tình huống bằng cách đặt những câu hỏi, “Có điều gì đã xảy ra giữa hai con”; “Mọi chuyện bắt đầu thế nào?”; “Con đã nói gì?”; “Bạn con đã phản ứng lại thế nào?”; “Mọi chuyện đã kết thúc thế nào?”; “Con có nói gì hay làm gì hoàn toàn khác lúc bình

XÂY DỰNG KỸ NĂNG



Xin lỗi và sửa chữa.

Công nhận con đã sai và nói xin lỗi không chỉ cần thiết cho việc làm bạn và giữ bạn mà còn giúp con có thể hoà nhập vào trong những mối quan hệ khác. Trong những trường hợp, nếu con bạn sai thì nên nhận lỗi. Và dĩ nhiên trong những trường hợp khác, lỗi do cả hai bên gây ra, thì cả hai cần phải sửa chữa. Dưới đây là vài cách để giúp con cần biết khi nói xin lỗi bạn.

- 1. Nghĩ về điều mình đã làm sai.** OK, bạn con ích kỷ và không nhạy cảm, nhưng tại sao con lại làm cho bạn bị tổn thương? Con không nghĩ là bạn cảm nhận thế nào sao? Con nói gì để bạn tổn thương? Con nói xấu gì sau lưng bạn à? Con có cần phải xin lỗi không?
- 2. Tìm kiếm cơ hội, thời gian và nơi thích hợp để xin lỗi.** Tìm một thời gian thích hợp để nói chuyện hay gọi cho bạn. Nếu con không thể gặp mặt, hãy viết một lá thư.
- 3. Nói ra những điều con lấy làm tiếc.** Hãy chân thành và trung thực. Nói cho bạn biết con cảm thấy rất lấy làm tiếc về những gì đã làm. Nếu con nghĩ bạn con cũng sai thì con có thể nói: “Mình rất lấy làm tiếc về một phần lỗi của mình.” Sau đó vắn tắt lại những gì đã diễn ra, bạn con sẽ nhìn mọi việc theo một góc độ hoàn toàn khác và chắc chắn sẽ chia sẻ vấn đề cùng con.

4. **Nói cho bạn biết con sẽ làm cho mọi việc tốt đẹp hơn thế nào.** Nói xin lỗi thôi thì chưa đủ để làm cho mọi việc tốt đẹp. Con nên cho bạn biết kế hoạch làm cho mọi chuyện tốt hơn. Đó là cách con xử lý với sự tức giận. Không nói xấu. Nghe nhiều hơn? Phân lượt?
5. **Cho bạn thời gian để làm lành vết thương.** Hãy nhớ rằng con không thể bắt ai đó là điều gì họ không muốn, nghĩa là con không thể bắt buộc bạn con chấp nhận xin lỗi. Tất cả những gì con cần làm là công nhận mình sai và sửa chữa. Sau đó thì mọi cái tùy thuộc vào bạn con.

thường không?"; "Con có thể làm gì bây giờ để hàn gắn mọi chuyện không?".

- **Giữ mọi thứ trong viễn cảnh tương lai.** Xích mích và tranh cãi là những điều bình thường trong mối quan hệ, nhưng đôi khi trở làm nghiêm trọng hoá vấn đề. Vì thế giúp con nhận ra xem đó có thực sự là một điều lớn lao không. Dưới đây là một số câu để hỏi: "Bạn ấy thực sự làm con tổn thương? Bạn ấy có biết con buồn? Đây là lần đầu bạn ấy làm thế hay bạn ấy làm thường xuyên? Con thực sự quan tâm về điều này ngày mai? Đây là điều thực sự con không thể tha thứ? Con có sẵn lòng tha thứ bạn không? Con có thể sống mà không cần có bạn đó không?"
- **Chia sẻ những câu chuyện tình bạn.** Kể cho con bạn nghe những câu chuyện tình bạn

của bạn thuở nhỏ – những tranh cãi, xích mích, mất mát. Giúp con hiểu rằng những điều đó là hoàn toàn bình thường.

- **Đề nghị một lời xin lỗi.** Nếu bạn đoán con mình là người phải chịu trách nhiệm về việc đó, đề nghị với con lời xin lỗi. “Con có nghĩ mình giải quyết được sự hiểu nhầm không?”; “Con có nghĩ là mình sẽ nói xin lỗi bạn không?”; Mẹ biết đó có thể là điều con không muốn làm, nhưng mẹ nghĩ về nó. Đó có thể là cách duy nhất để sửa lại những gì đã xảy ra”.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Lạc quan.** Xích mích hay đổ vỡ tình bạn không có nghĩa là ngày tận thế. Vì thế con bạn có thể chỉ buồn trong một thời gian ngắn. Trong hầu hết các trường hợp, con bạn phục hồi rất nhanh.
- **Đừng ngồi lê đôi mách.** Không khuyến khích con ngồi lê đôi mách hay than phiền. Quy định là không nói xấu sau lưng, không sỉ nhục bạn bè. Như vậy mới có thể giúp con bạn nhận ra là nó phải giải quyết vấn đề với bạn bè nó chứ không phải với bạn.
- **Đứng ngoài.** Hứa với con bạn sẽ giải quyết vấn đề ngay không phải là điều bạn nên làm. Xích mích bạn bè là chuyện thường ngày và những trẻ trong độ tuổi đến trường thay bạn thân theo một định kỳ. Vì thế đừng phản ứng thái quá. Đây là vấn đề của con bạn – không phải của bạn – và con bạn cần phải học cách để tự giải quyết nó.

- Thúc đẩy con bạn xử lý mọi thứ. Thông thường con bạn không biết cách xử lý những xích mích, trong vài trường hợp trẻ cần sự giúp đỡ. Ở độ tuổi khoảng mười đến mười hai, trẻ phải học rất nhiều thứ để giải quyết những bất đồng. Tình bạn có thể sẽ mạnh mẽ hơn sau những lần giải quyết thành công. Dưới đây là vài kỹ năng con bạn cần học để giải quyết bất đồng.
 - + Đừng để mọi chuyện kéo dài. Khi có xích mích xảy ra, con nên giải quyết càng nhanh càng tốt – dù con không muốn làm bạn nữa.
 - + Bình tĩnh. Không nói với bạn bè khi con thực sự buồn. Vì khi đó con có thể nói ra điều gì đó làm con hối tiếc.
 - + Không từ bỏ cho đến khi tranh chấp được giải quyết. Khi con bắt đầu quyết tâm giải quyết vấn đề, không từ bỏ cho đến khi con thực hiện xong điều đó.
 - + Sẵn sàng lắng nghe. Có thể là bạn con có cái nhìn vào tình huống hoàn toàn khác. Lắng nghe phía bạn.
 - + Xin lỗi nếu thích hợp. Nếu con làm gì đó gây tổn thương, con nên nói xin lỗi.
 - + Tha thứ và tiếp tục. Những xích mích thường xảy ra trong tình bạn. Một khi nó qua đi, mọi cái coi như trôi vào dĩ vãng.
- Không bỏ cuộc sớm. Tình bạn hiếm khi đổ vỡ chỉ qua một đêm. Thay vào đó nó nguội lạnh dần. Có những tín hiệu tình bạn đang nguội lạnh dần: hai con không còn thích cùng thứ

gì đó nữa; một người thì được mời rất nhiều, người còn lại thì thưa dần; một trong hai người nói cho bạn hay ai đó biết là mình không còn muốn chơi với người kia nữa, v.v... Quan sát những tín hiệu đó, nếu phát hiện ra bạn con không còn muốn chơi với con nữa, thì chốt thời gian tiếp xúc của con lại, khuyến khích con kết bạn mới.

- Chấp nhận sự lạnh nhạt và tiếp tục. Nếu bạn con tỏ ra lạnh nhạt và xao lãng với con bạn, thì đó là lúc bạn khuyên con nên để bạn ấy ra đi. Làm như vậy bạn có thể giúp con nhận ra rằng tình cảm trẻ dành cho bạn nó chỉ là một chiều và đã đến lúc để cho bạn ra đi. Nói cho con nghe những kinh nghiệm của bạn để con hiểu đó là chuyện bình thường.
- Lấp đầy thời gian biểu của con. Việc không có một người bạn cũ chơi cùng trong một khoảng thời gian nào đó sẽ làm con bạn buồn, vì vậy cần dùng những cách tích cực để lấp đầy thời gian của con như xem phim, chơi game.
- Tìm kiếm sự giúp đỡ nếu vấn đề cứ tiếp tục. Đối với hầu hết trẻ, sự đổ vỡ tình bạn là một phần tất yếu của quá trình trưởng thành. Nhưng nếu vấn đề kéo theo trong một khoảng thời gian dài mà con bạn không hồi phục trở lại, có thể là có những vấn đề sâu xa hơn. Sự mất mát có thể gây ra stress, trầm cảm, khó ngủ, những vấn đề với việc học hành. Nếu đây là những vấn đề nan giải với con bạn thì bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ của các chuyên gia.



LỜI KHUYÊN

Đặc điểm của người bạn tốt.

Kenneth H. Rubin, Giám Đốc trung tâm trẻ em và Quan hệ văn hoá tại Đại học Maryland và là tác giả cuốn *Yếu tố bạn bè*, đã khảo sát hơn sáu trăm trẻ và nhận ra ba đặc tính của trẻ được xem là quan hệ tốt:

1. **Quan hệ hai chiều.** Cả hai có những khả năng cân bằng.
2. **Tự nguyện.** Cả hai đều muốn là một phần của tình bạn.
3. **Tích cực.** Cả hai thích nhau, thích chơi cùng nhau, tin tưởng và chia sẻ những bí mật cho nhau.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Xin lỗi và sửa chữa.



Tính Hiếu Thẳng

Cư xử hàng ngày: Chiến thắng mọi thứ, so sánh thành tựu, ngoại hình, khả năng với bạn bè, thất vọng khi thua, phán xét mình không giỏi bằng người khác.

Kỹ năng: Tôn trọng khả năng của bạn bè.

“Con đã đánh bại bạn ấy.”

“Con không muốn bạn ấy vào đội của con – bạn ấy chơi không tốt, và chúng con sẽ thua mất.”

“Bạn ấy xinh hơn con.”

ĐIỀU GÌ SAI?

Chẳng có gì là không tốt với người có tinh thần cạnh tranh và luôn cố gắng làm tốt nhất. Trong thực tế những trẻ cạnh tranh nói chung là giỏi, giành nhiều chiến thắng và thành công trong cuộc sống.

Sự nguy hiểm là khi trẻ đẩy nó ra quá xa và không biết khi nào thì nên dừng lại. Và mọi thứ chỉ là chiến thắng, chiến thắng. Chính điều đó làm huỷ hoại tình bạn. Dù con bạn thông minh, tài ba, nếu bạn không dạy cho con biết cách giữ tinh thần cạnh tranh đó thì con bạn sẽ chẳng bao giờ chiến thắng trong những cuộc thi được yêu thích.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Có vài lý do giải thích tại sao con bạn quá cạnh tranh đến nỗi huỷ hoại tình bạn với những trẻ khác. Dưới đây là vài câu hỏi để bạn cân nhắc:

- ☐ Con bạn đang muốn thể hiện để làm hài lòng mong muốn của bạn?
- ☐ Bạn dùng con mình để thực hiện những hy vọng và ước mơ mà bạn không thực hiện được trong quá khứ?
- ☐ Quan điểm gia đình bạn là chiến thắng – chiến thắng – chiến thắng?
- ☐ Bạn khen ngợi, thưởng cho những chiến thắng và trừng phạt nếu thất bại?
- ☐ Con bạn quá tranh đua vì trẻ không xử lý được thất bại? Con bạn có lòng tự trọng thấp và cần chiến thắng để khẳng định?
- ☐ Con bạn quá phụ thuộc vào vị thế và sự chấp thuận của bạn cùng trang lứa?
- ☐ Con bạn thiếu bạn bè và không biết cách kết bạn? Trẻ hành động như vậy là muốn gây ấn tượng với các bạn? Chiến thắng là cách duy nhất để nhận được sự chấp thuận của các bạn?

- ☐ Có anh em trong nhà hay bạn thân nào mà trẻ phải chiến thắng để mong thu được tình yêu và sự tôn trọng?
- ☐ Con bạn chơi với những người bạn cũng có tính tranh đua?
- ☐ Tính tranh đua là một phần tính cách tự nhiên của con bạn? Bạn có ý thức được xu hướng này khi con bạn còn nhỏ?

Theo bạn điều nào là đúng nhất? Viết xuống đây.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Không khích lệ.** Đừng chết vì triết lý chết người chiến thắng là tất cả, vì vậy không nên khuyết khích con bạn phải làm mọi thứ để chiến thắng. Tránh khích lệ những câu như: “Nếu con chiến thắng hôm nay, cả nhà mình sẽ ra ngoài ăn tối.” “Đúng là con nhà tông không giống lông cũng giống cánh, hồi cha còn nhỏ cha cũng thường chiến thắng tất cả.” “Con cứ giữ như thế, ngưỡng của Đại học Harvard sẽ chào đón con.” “Con biết không con có thể làm tốt hơn, nào đi đến đó đi, con cần cố gắng hơn.”
- **Chỉ ra những ảnh hưởng đối với người khác.** Con bạn có thể không hiểu được tính

XÂY DỰNG KỸ NĂNG

Tôn trọng khả năng của bạn.



Đánh bại đối thủ không phải là thành công lâu dài. Điều quan trọng là cần phải học sự hợp tác, tinh thần đồng đội, để cùng nhau xây dựng tình bạn. Thay vì chỉ nhắm vào việc nhất thời phải đánh bại ai đó, dạy cho con bạn biết cách tôn trọng và ngưỡng mộ khả năng, tính cách và những điều hay của người khác. Dưới đây là vài bước:

1. ***Tìm kiếm những điều tốt các bạn của con đã làm hay nói.*** Dù con có ở trong tình huống cạnh tranh hay không, tìm ra ai đó con thực sự ngưỡng mộ, người xứng đáng được khen ngợi. Tìm một khía cạnh của cá tính, khả năng, thái độ mà con nghĩ là đặc biệt. Nghĩ về những từ mà con muốn nói.
2. ***Nói cho bạn biết chính xác điều con ngưỡng mộ.*** Nhìn vào bạn và cười. Nói khen bạn như “Tóc đẹp quá”; “Bạn đánh bóng bàn thật ấn tượng”; “Mình thích chữ viết của bạn.” Đừng quá thái: một câu nói đơn giản là hay nhất.
3. ***Chân thành.*** Phải chắc chắn rằng lời khen phải trung thực và chân thành. Bạn có thể biết được lời khen là thật hay không. Không khen những gì bạn không xứng đáng.
4. ***Dừng lại nghe phản hồi.*** Nếu bạn con nói: “Cảm ơn”, con có thể nói lại: “Không có chi”. Nếu bạn không nói gì thì cứ để mặc mọi chuyện.

thích tranh đua làm ảnh hưởng đến bạn bè thế nào, vì thế bạn có thể tìm những tấm gương. “Đúng là con đã chiến thắng, nhưng con mất bạn.” “Hỏi chép bài của Lynn sẽ làm con có điểm số học tập cao hơn nhưng không làm giá trị của con cao hơn trong mắt bạn.” “Mẹ thấy con đúng là một tay chơi violin tốt, nhưng con luôn làm bạn bè xa lánh vì cứ bảo với mọi người con là thiên tài âm nhạc.”

- ***Ca ngợi tình bạn thân thiết.*** Con có thể ca ngợi những chiến thắng của mình, nhưng cũng nên ca ngợi những hành động thể hiện tình cảm, tính đồng đội, và khích lệ những bạn bè khác. “Mẹ rất hài lòng về cách con quan tâm đến bạn học.”
- ***Nhấn mạnh nỗ lực.*** “Hey, con đã tụt xuống thứ ba rồi đấy, cần phải tập trung những gì con có vào nó.” “Cuộc biểu diễn của con chắc hẳn sẽ không tuyệt vời nếu con không tập trung vào thực hành nhiều.” “Là người chiến thắng hay dẫn đầu cũng chưa hẳn đã bằng con nỗ lực hết mình.”
- ***Nhấn mạnh ngưỡng mộ chính mình.*** Thay vì nghĩ phải chiến thắng, con nên nghĩ là làm tốt nhất con có thể. “Con đã chơi thế nào?”; “Con đã làm những gì tốt nhất mình có thể? Điều quan trọng nhất con đã học được hôm nay là gì?”; “Có điều gì con ước là mình đã có thể làm khác đi không?”; “Con sẽ làm gì khác đi vào lần tới?” “Đừng lo lắng về những bạn khác. Con không thể thay đổi khả năng của họ.”

- **Nêu gương.** “Bạn ấy trông có vẻ giàu có không thua gì vua Midas, nhưng mẹ thì sẽ không dành thậm chí là ba phút để chơi với một người kiêu căng như thế.”
- **Thúc đẩy sự nhạy cảm.** “Con cảm thấy thế nào khi đối đầu với bạn thân nhất của con?”; “Đặt Josh vào vị trí của con. Con đã nói gì làm bạn ấy thấy tốt hơn?”
- **Xác nhận lại những gì mới thực sự cần thiết.** Chuyển tải bằng lời và hành động để con bạn hiểu sự cần thiết là người con bạn yêu thương chứ không phải được cái gì. Thông điệp có thể là: “Thắng hay thua không quan trọng, con biết đấy, mọi người đều yêu mến con.” “Chỉ cố gắng hết sức mình, đó là tất cả những gì cha mẹ muốn.” “Chẳng có gì khác biệt, khi con về nhất hay cuối cùng, mọi người đều yêu mến con.”

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Nhấn mạnh điều quan trọng.** Trẻ ngày nay có nhiều áp lực lớn. Vì thế bạn hãy quan sát. Nếu con bạn đã là người có tính cạnh tranh. Đừng nhảy vào và thúc đẩy con bạn nữa mà hãy nhấn mạnh những điều cần thiết như giải nhẹ gánh nặng ăn thua, tận hưởng cuộc sống, học cách hợp tác, hỗ trợ. Và phải có thời gian vui chơi với bạn.
- **Đề ý đến hay lựa chọn những người huấn luyện khác.** Bạn có ảnh hưởng lớn đến con mình, nhưng những người khác như giáo viên, huấn luyện viên và cố vấn cũng có

những ảnh hưởng không kém. Vì thế nếu bạn có cơ hội để lựa chọn người huấn luyện thì nên chú ý tìm hiểu. Nếu bạn không có sự lựa chọn thì cũng nên trao đổi với những người liên quan về tình hình và tính cách con bạn. Điều cuối cùng mà một trẻ có tính hiếu thắng cần là có một huấn luyện viên cũng cạnh tranh và với học thuyết chiến thắng bằng mọi giá.

- **Nhấn mạnh sự tự trau dồi.** Luôn cố gắng để thông minh hơn, thành công hơn, xinh đẹp hơn, nhanh hơn hay được yêu thích hơn là tự đánh bại mình. Nói chung, luôn có những người hơn người khác, có thể là ngoại hình, khả năng, tài năng. Nhấn mạnh cho con bạn hiểu điều quan trọng là trau dồi để vượt qua những kỷ lục cũ của mình thay vì nghĩ cứ phải hơn người khác. Bằng cách học thiết lập mục tiêu cá nhân, con bạn sẽ bắt đầu nhìn vào thành tích của mình thay vì của người khác. Điều này không chỉ làm tăng lòng tự trọng mà còn cải thiện được mối quan hệ bạn bè của con bạn.
- **Cân bằng gánh nặng.** Thường những người có tính cạnh tranh quá cao thường đặt cho mình một gánh nặng tương xứng. Vì thế nói cho con bạn hiểu rằng bạn bè sẽ không để cho con lười đi. Vì thế cần cân bằng gánh nặng và lên kế hoạch cho con bạn có đủ thời gian để làm một đứa trẻ.
- **Quan sát stress.** Những trẻ có tính cạnh tranh cao thường thúc đẩy và yêu cầu bản thân quá mức. Bạn chú ý quan sát những dấu hiệu như

mất ngủ, không tập trung, những thái độ tiêu cực, sút cân. Nếu có những dấu hiệu đó xảy ra, cần cắt giảm gánh nặng và làm cho con có nhiều thời gian hơn để vui chơi.

- **Phân kênh lãnh đạo tự nhiên.** Thông thường những trẻ có tính cạnh tranh cao thường có tiềm năng lãnh đạo. Nhưng thúc đẩy – thúc đẩy – thúc đẩy và chiến thắng – chiến thắng – chiến thắng không phải là cách hay nhất. Giúp con mình nuôi dưỡng khả năng lãnh đạo. Thay vì tập trung vào cạnh tranh, giúp con nhận ra cách nào đó để tập trung vào vài điều con bạn quan tâm và làm nên sự khác biệt.



LỜI KHUYÊN

Vui chơi

Hiệp hội giày thể thao đã tiến hành một cuộc khảo sát với hai mươi ngàn trẻ để xem lý do tại sao chúng tham gia thể thao. Trẻ cho biết lý do cao nhất là “vui chơi”, lý do cuối cùng là “Chiến thắng.” Cho con bạn biết điều này.

THEO DÕI 21 NGÀY.



Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Tôn trọng những điều hay hay khả năng của bạn.



Quá Nhạy Cảm

Cư xử hàng ngày: Dễ khóc, không chịu được sự trêu chọc thân thiện, tâm tính lúc này lúc khác, cảnh giác mọi thứ, quá lo lắng mọi người nghĩ gì về mình.

Kỹ năng: Chấp nhận chỉ trích.

“Jerard lại gọi con là khóc nhè. Con ghét bạn ấy.”

“Chẳng có gì vui khi Jenna trêu chọc đôi mắt đeo kính cận của con cả.”

“Mẹ có nhận thấy những người bạn mới tròng mắt nhìn con?”

ĐIỀU GÌ SAI?

Có phải xem một cuốn sách buồn hay bộ phim buồn cũng có thể làm cho con bạn đau đớn? Bạn có phải suy nghĩ cẩn thận trước khi nói với con mình vì nếu một lời nhận xét sai sẽ làm con bạn mất

ngủ cả đêm? Tâm tính con bạn có lúc này lúc khác? Nếu có, chắc chắn bạn đang có một đứa con quá nhạy cảm trong nhà.

Các bậc phụ huynh cho rằng quá nhạy cảm là yếu tố bẩm sinh. Quá nhạy cảm có thể gây ra những vấn đề không hay cho chính con bạn trong môi trường xã hội và với bạn bè.

Chắc chắn rồi, bạn không thể thay đổi tính cách, và bạn cũng không nên thay đổi vì đó là một tài sản. Tất cả những gì bạn nên làm là giúp con nhìn sự việc tích cực, đương đầu thành công hơn và học cách kiểm soát phản ứng. Làm như thế sẽ giúp con bạn có thể sống tốt trong một thế giới không quá nhạy cảm. Có khoảng từ 15 đến 20% trẻ nhạy cảm rất cao. Chúng là những đứa trẻ thông minh, cẩn thận, có trực giác.

TẠI SAO ĐIỀU NÀY XẢY RA?

Dưới đây là vài lý do giải thích tại sao con bạn quá nhạy cảm. Đánh dấu vào những điều có thể áp dụng cho con bạn.

- ☐ Con bạn luôn nhạy cảm quá và luôn có tâm trạng?
- ☐ Có phải con bạn thiếu tự trọng hay sự tự tin? Nếu có, tại sao?
- ☐ Có điều gì xảy ra trong gia đình bạn gần đây làm con bạn trở nên quá nhạy cảm? Chuyển nhà? Vợ chồng bạn sắp ly dị? Tai tiếng gia đình?
- ☐ Bạn nuôi dưỡng con mình trong tình yêu thương và đùm bọc và bây giờ con không

thể đương đầu với thế giới lạnh nhạt và độc ác?

- ☐ Con bạn có bị bệnh, hay có áp lực nhiều?
- ☐ Có vấn đề gì về ngoại hình làm cho trẻ nhạy cảm với bạn bè vì bị trêu chọc?
- ☐ Con bạn có vấn đề kiềm chế cảm xúc? Trẻ dễ bị “tan chảy” và nóng tính?
- ☐ Có phải con bạn được nuông chiều quá? Quá phụ thuộc vào bạn và cảm thấy khó khăn trong việc tự bảo vệ mình?
- ☐ Có phải nhóm bạn bè đã khai trừ con bạn? Có vấn đề gì với bạn trai?
- ☐ Con bạn có ít cơ hội chơi với trẻ cùng tuổi, vì thế trẻ không quen với những trêu chọc bình thường? Con bạn đang sống trong khu vực mà hàng xóm không có trẻ cùng trang lứa? Hay không có thời gian để chơi đùa?
- ☐ Có phải con bạn chơi với một nhóm không nhạy cảm? Hay có những vấn đề trêu chọc không thân thiện như lạm dụng, bắt nạt hay quấy rối tình dục? Bạn có chắc không?

Đọc thêm một lần nữa và viết xuống dưới đây những điều mà bạn cho là đúng với con mình.

TÔI NÊN NÓI GÌ?

- **Đừng nói “Cố chịu đựng”.** Những trẻ quá nhạy cảm không thể chịu đựng. Đó là một phần của cá tính. Vì thế không nên nói: “Đừng trẻ con thế”; “Con trai, đừng khóc chứ”; “Con đâu còn nhỏ để hành động như thế.” Trẻ rất ý thức và nhạy cảm với những phản ứng của bạn bè vào khoảng độ tuổi lớp 4 và 5. Đây là thời điểm trẻ hay so sánh khả năng, ngoại hình với bạn bè.
- **Tôn trọng cảm xúc.** Trẻ nhạy cảm là những trẻ đầy cảm xúc, vì thế cần an ủi con bạn. Làm như thế sẽ làm cho con bạn cởi mở và thân thiện hơn trong việc trao đổi. “Con trông có vẻ buồn”; “Mẹ xin lỗi vì con buồn, khi con bình tĩnh lại chúng ta sẽ nói chuyện.” “Mẹ biết con bức mình vì bạn trêu con.”
- **Nhấn mạnh khả năng của con.** Nhấn mạnh khả năng kiểm soát của con trong phản ứng lại. “Con không thể kiểm soát những gì bạn nói hoặc làm nhưng con có thể kiểm soát được những phản ứng của con.” “Con có thể không làm cho bạn ấy dừng được việc trêu con, nhưng con có thể không khóc khi bạn ấy gọi con là gì đó”.
- **Chỉ ra cái nhìn sai.** Đừng cho rằng con bạn biết là đã làm gì khiến cho bạn bè xa lánh. Có những điều như nhìn guồng guồng, cau có con bạn đã làm từ rất lâu nhưng không ý thức được. “Con có nghĩ nét mặt sẽ làm cho bạn muốn chơi với con hay bỏ con một mình? Những bạn khác làm gì khi con tỏ ra như vậy? Con thử nghĩ về điều gì khác có thể

XÂY DỰNG KỸ NĂNG

Chấp nhận chỉ trích.



Giúp con bạn hiểu không phải tất cả những chỉ trích đều là căm ghét và ích kỷ. Trong thực tế có những phản hồi có ích. Dưới đây là những bước giúp con bạn học để không phản ứng thái quá với chỉ trích mà là xử lý theo cách hữu ích.

1. **Nghe chỉ trích.** Không ngắt lời. Im lặng nghe.
2. **Bình tĩnh.** Thở sâu nếu cần. Nếu con nhận thấy con sắp khóc, giữ hơi thở sâu. Không nên tỏ ra buồn.
3. **Nhặt ra những gì đáng quan tâm.** Hỏi mình: “Điều này đúng hay sai? Bạn ấy đang giúp đỡ hay muốn làm mình tổn thương? Bạn ấy đúng? Đây có phải là điểm mình cần làm?”
4. **Thể hiện con hiểu.** “OK”; “Mình hiểu.” Dùng giọng nói thân thiện.
5. **Cố gắng sửa chữa.** Nếu bạn bảo con làm gì đó khác đi và điều đó tốt cho con, con hãy làm.

làm khi con buồn để không cau có và bạn bè không xa lánh con.”

- **Thay thế.** Nếu con bạn khóc dễ dàng, trẻ cần phải học làm gì để thay thế. “Nghĩ về một nơi thật vui trong đầu con.” “Bỏ đi nhanh.” “Nhắm một bài hát.” “Thở một hơi thật sâu”. Để khắc phục được cá tính mau nước mắt, con bạn phải thực hành nhiều lần.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

- **Dạy con dùng chữ “Thế thì sao”.** Khi con bạn biết có thể sẽ buồn là lúc con bạn cần làm như thể mình không quan tâm. Con bạn cần học nói câu “Thế thì sao?”. Nói con không nên trừng mắt với bạn mà thay vào đó nhún vai và bỏ đi. Điều quan trọng nhất bạn có thể làm để giúp những trẻ nhạy cảm là dạy cho con biết kiểm soát phản ứng với bạn bè. Dạy con những kỹ năng để con có thể tự xử lý cho mình.
- **Dạy con dùng giọng nói cương quyết.** Khóc lóc, thì thào, van xin chỉ làm hài lòng người trêu chọc thôi vì mục đích của họ là thế mà. Bảo con đừng hăng giọng, nói dứt khoát và tự tin.
- **Chuyển đổi sắc thái khuôn mặt.** Trừ khi con bạn chuyển đổi khuôn mặt nếu không bạn bè sẽ không nghĩ là con bạn không buồn. Có gắng tập nhiều sắc thái khác nhau để bạn bè con không thể nào biết được trẻ đang nghĩ gì.
- **Không đặt biệt danh.** Đừng để cho thầy cô, huấn luyện viên, thành viên trong gia đình hay bạn bè đặt biệt danh cho con.
- **Giữ lộ trình.** Một trẻ nhạy cảm thường có vấn đề với sự thay đổi, vì thế lập kế hoạch trước, chuẩn bị cho con những gì sẽ xảy ra, giữ cho mọi thứ theo lộ trình sẽ có ích hơn.
- **Cẩn thận với những nơi quá đông.** Một lớp học ồn ào, khu vui chơi đông, một nhóm bạn quá nhiều cũng đều là cơn ác mộng của những trẻ nhạy cảm.



LỜI KHUYÊN

Mất mặt.

Một cuộc khảo sát về trẻ từ sáu đến mười một tuổi trong sáu quốc gia cho thấy rằng điều quan tâm nhất của trẻ trong cả sáu quốc gia là mất mặt với bạn. Bị làm bẽ mặt và bị cười chế nhạo là nỗi đau lớn.



THEO DÕI 21 NGÀY

Trong 21 ngày tiếp theo, dưới đây là điều tôi sẽ làm để giúp con mình học Kỹ năng xây dựng tình bạn: Chấp nhận chỉ trích.

PHẦN KẾT



Một Lời Mời Đến Bữa Tiệc

Shakespeare đã đúng: tình bạn quý hơn vàng bạc, danh vọng và quyền lực. Không có bạn, chẳng có gì là có ý nghĩa hay vui vẻ. Có được những người bạn, những khó khăn và mất mát đều có thể chịu đựng được.

Tôi chắc ai đọc cuốn sách này cũng đồng ý với quan điểm này, tuy nhiên có vài điều quá hiển nhiên được nhìn nhận trong xã hội ngày nay. Chúng ta đang sống trong thời kỳ mà chỉ có rất ít những bậc phụ huynh đặt bạn bè lên hàng đầu danh sách ưu tiên cho con em của mình trong đời sống của chúng. Chúng ta luôn muốn thúc đẩy chúng tiến lên, lo lắng về trường mẫu giáo, sợ con mình không biết đọc lúc còn rất nhỏ tuổi, lo lắng về kỹ năng toán và khoa học, hoảng sợ về điểm số và thành tích học tập, cạnh tranh trong thể thao, những thành tựu đạt được, v.v...

Trong khi đó có quá nhiều áp lực đến nỗi chúng ta luôn không có thời gian cho bữa cơm gia đình. Chúng ta quá bận rộn đến nỗi không có thời gian để tập trung cho con và không hề biết chúng cần

những kỹ năng kết bạn, như là lắng nghe, đồng cảm, tôn trọng, ngưỡng mộ người khác. Nhịp sống gấp gáp khiến chúng ta không đủ thời gian dành cho con cái, chỉ ra những điều chúng làm sai để lần sau chúng làm tốt hơn với bạn. “OK, đã hết năm phút rồi, hẹn gặp lại con sau nhé” - bạn nghĩ rằng mình đã xử lý như những người cha mẹ tốt. Nhưng thực tế bạn đã giảm đi cơ hội cho trẻ hiểu thế nào là chia sẻ, bình tĩnh, nhạy cảm hơn với bạn, và tránh buồn phiền trong tình bạn trong tương lai.

Không chỉ thế, khi bạn truy cập vào Internet, bước ra khỏi cửa với chiếc điện thoại trong tay, đóng sầm cửa lại thù trước mắt bạn là một thế giới chuyển động hàng triệu dặm mỗi giờ. Mọi thứ chuyển động rất nhanh, ai cũng bận rộn và lo lắng. Điều có trong đầu của mỗi người là nỗi sợ về những điều không biết sẽ xảy ra lúc nào, những mối hiểm nguy từ xa có thể ập đến bất kỳ lúc nào, sợ mất việc, sợ kinh tế sa sút, sợ an ninh cho bạn và gia đình. Nhưng bạn có nghĩ chỉ một điều thôi là cho tương lai con em mình?

Tình yêu, sự cam kết và bạn bè: còn những điều gì nữa chúng ta có thể hy vọng cho tương lai con em chúng ta? Nghĩ về con!

Và trong tinh thần yêu thương, tổ chức một bữa tiệc – một bữa tiệc lớn. Bảo con bạn mời tất cả những bạn bè. Bạn cũng thế, mời một số người. Bật nhạc lên, nếu đó là điều bạn yêu thích, hãy ca hát nhảy múa.

Tôi thực sự hy vọng rằng mục đích cuối cùng của cuốn sách này là con bạn có những người

bạn tốt và chúng sẽ đến nhà bạn trong tràn
ngập tiếng cười, điệu hát, sự ấm nồng chia sẻ,
và niềm vui của tình bạn thân. Còn điều gì quan
trọng hơn nào?

Michele Borba
Tháng 5 năm 2005
Palm Springs, Carlifornia.

Về Tác Giả

Michele Borba Ed. D là một nhà giáo dục quốc tế danh tiếng, người được công nhận với những chiến lược mang tính giải pháp và thực tiễn trong việc nâng cao hành vi và phát triển đạo đức xã hội cho trẻ. Bà đã từng thực hiện những chương trình hội thảo với hàng triệu người tham gia trên toàn thế giới và là nhà tư vấn giáo dục cho hàng trăm trường học.

Tiến sĩ Borba thường xuyên có mặt trên sóng truyền hình, phát thanh như chương trình talkshow *NPR, Today, The early Show, và Canada AM*. Bà cũng từng được phỏng vấn bởi rất nhiều những nhà xuất bản và tạp chí: *Redbook, Newsweek, US News & World Report, The Chicago Tribune, Los Angeles Times, và New York Daily News*. Bà đảm nhiệm vai trò thành viên ban tư vấn cho Tạp chí Parent.

Bà đã nhận được nhiều giải thưởng, trong đó có giải thưởng giáo dục Quốc gia, được trao tặng bởi hội đồng danh dự quốc gia. Bà còn là tác giả được tôn vinh của mười chín cuốn sách bao gồm *Don't Give Me That Attitude, No More Misbehavin', 38 Difficult Behaviors And How To Stop Them, Building Moral Intelligence* - được Public Weekly trích dẫn là một trong những cuốn sách giá trị

của năm 2001, Parent Do make a difference – được lựa chọn là cuốn sách nổi bật nhất năm 1999 bởi Tạp chí Child, và Esteem Builders – được 1,5 triệu học sinh đọc trên toàn thế giới. Lời đề xuất chấm dứt bạo lực học đường đã được ghi vào luật của bang California năm 2002. Bà hiện nay đang phục vụ với tư cách là nhà tư vấn cho Văn Phòng Giáo Dục Mỹ. Bà sống tại Palm Springs, Carlifornia với chồng và ba người con trai.

Để tìm hiểu thêm về công việc của bà hay lập kế hoạch cho buổi phụ đạo hoặc hội thảo cho tổ chức của bạn, bạn có thể truy cập vào trang web www.behaviormakeovers.com hay www.moralintelligence.com

Mục Lục



<i>Những nhật xét về sách của Michele Bora</i>	5
Phần 1: Tại sao bạn bè lại có ảnh hưởng lớn đối với trẻ	13
Phần 2: Tình bạn bắt đầu từ gia đình	45
Phần 3: 25 vấn đề hàng đầu về tình bạn và cách thức để giải quyết chúng	70
+ Tranh luận	71
+ Những người bạn xấu	80
+ Nói xấu	91
+ Hống hách	99
+ Bị bắt nạt và quấy rối	106
+ Bè phái	118
+ Thiếu khả năng nhân biết	127
+ Khác biệt	134
+ Không chia sẻ	142
+ Đánh nhau	151

+ Nói xấu	159
+ Nóng tính	166
+ Không nhạy cảm	174
+ Ghen tị và bằng lòng	184
+ Bị bỏ rơi	194
+ Bạn mới	202
+ Áp lực cùng trang lứa	210
+ Xấu hổ	217
+ Bất hòa anh em trong nhà	225
+ Ngủ lại ở nhà	235
+ Mách lẻo	242
+ Bị trêu chọc	248

