BÁC SĨ TÂM LÝ TRẺ EM - CHEONSEOK SUH

CON CHÚNG TA KHÔNG SAO ĐÂU

Sách dành cho cha mẹ

Hà Hương *dịch*

Tủ sách Người Mẹ tốt

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

BÁC SĨ TÂM LÝ TRẺ EM - CHEONSEOK SUH

CON CHÚNG TA KHÔNG SAO ĐÂU

Sách dành cho cha mẹ

Hà Hương *dịch*

chậm hiểu?

nhút nhát?

bị bắt nạt?

kén ăn?

nói dối?

Tủ sách Người Mẹ tốt

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

http://tieulun.hopto.org

LỜI TÁC GIẢ

BẠN VÀ CON BẠN ĐỀU KHÔNG SAO ĐÂU

Các bậc cha mẹ thường nói về bản thân mình như sau: "Tôi thật kém cỏi. Một người yếu kém như tôi mà làm bố mẹ, thật nực cười". Và tôi trả lời họ: "Nếu chỉ bố mẹ tài giỏi mới có thể sinh con thì nhân loại này chắc đã tuyệt chủng cả rồi". Chẳng có ở thời đại nào, quốc gia nào mà chỉ cha mẹ hoàn hảo mới được quyền sinh con, nuôi con. Thiếu sót không phải là điều đáng xấu hổ. Con người vốn dĩ là vậy.

Những ông bố bà mẹ không hài lòng với những thiếu sót của mình sẽ khó có thể chịu đựng được thiếu sót của con. Họ sẽ lập tức chỉ trích những lỗi, sai lầm nhỏ của con và cố gắng "bồi đắp" những gì con còn thiếu. Vì vậy, họ không ngừng mắng mỏ con và đau đầu nghĩ về chuyện dạy thêm cho con điều gì đó. Đương nhiên tất cả đều xuất phát từ tình yêu con vô bờ. Tuy nhiên những lời quát mắng nhiều khi lại trở thành liều thuốc độc ngấm vào tâm hồn non nớt của bé.

Những người bị chỉ trích quá nhiều, khi lớn lên sẽ khó có thể chấp nhận ngay cả những lỗi nhỏ, những sai lầm nhỏ nhất và luôn thấy bản thân kém cỏi. Vì vậy có những người nhìn bề ngoài tưởng như đã trải qua một quá trình trưởng thành hoàn hảo nhưng đâu ai biết rằng bên trong, nội tâm họ lại như địa ngục khi thường tự quở trách mình. Dù bố mẹ có tự trách bản thân hay trách đứa trẻ thì cũng không thể thay đổi được lỗi lầm đã xảy ra. Vốn dĩ con người luôn phải đồng hành với những lỗi lầm, sai lầm trong cuộc sống.

Các lỗi của con rất dễ thấy. Vì những lỗi ấy quá dễ nhận ra nên bố mẹ khó có thể cho qua. Nhưng bạn hãy thử nghĩ lại xem. Những người làm bố mẹ như chúng ta còn có bao nhiêu thiếu sót, khuyết điểm? Chúng ta đã từng nhiều lần phạm lỗi sai, không hoàn thành mục tiêu đã đề ra, làm những việc không nên làm. Chỉ cần chậm rãi nhìn lại 1 tháng, à không, 1 tuần trước thôi là sẽ thấy một cơ số những việc khiến chúng ta phải xấu hổ.

http://tieulun.hopto.org

Nhưng mà dù bạn thiếu sót một chút cũng không sao. Có phần yếu kém không bằng người khác cũng không sao cả. Chỉ cần chúng ta thừa nhận thiếu sót của mình và quyết tâm khắc phục là đủ rồi. Thậm chí nếu ngay lúc này bạn chưa đủ dũng khí để quyết tâm làm tốt hơn thì trì hoãn thêm một chút cũng được. Điều tiên quyết là bạn phải kiên trì giữ vững lập trường, từ đó tin yêu bản thân hơn và cuối cùng thay đổi mạnh mẽ.

Dù bất mãn với bản thân còn nhiều thiếu sót thì bạn cũng phải bắt đầu từ chính bản thân mình. Không thỏa mãn khi con còn nhiều khuyết điểm cũng phải bắt đầu từ chính tình trạng đó của con. Mỗi khi cảm thấy bực dọc với những điều chưa tốt của con, bố mẹ hãy cố gắng nghĩ tới những điểm đáng yêu của con và chấp nhận con, yêu con dù con có thế nào. Nếu không thể yêu từ những gì vốn có của con thì tình yêu đó chỉ là thứ tình yêu thương giả tạo. Cái gọi là tình yêu đó chỉ là thứ tham vọng được ngụy trang mà thôi. Tham vọng đôi khi có thể trở thành động lực để ta tiến lên nhưng khi tham vọng quá mức không được thỏa mãn, con người ta sẽ sụp đổ.

Muốn hoa nở rực rỡ, chúng ta phải tưới nước cho cây. Nhưng nếu hoa không chịu nở nhanh ta sẽ trở nên nôn nóng. Ta ở bên cạnh, dồn hết công sức để cây nở hoa và bắt đầu chán ghét khi thấy cây mãi vẫn chẳng kết nụ đơm hoa. Nếu thực sự yêu cây, ta sẽ chẳng nôn nóng hay chán ghét. Dần dần cây sẽ phát triển mà thôi. Và đến một lúc nào đó cây sẽ đón chào ta bằng hình ảnh lộng lẫy nhất. Tham vọng chỉ khiến ta không thể kiên trì chờ tới giây phút đó mà thôi. Bạn và con bạn đều không sao cả. Mỗi cá nhân đều là một cái cây xanh tốt, một bông hoa rực rỡ.

Cuốn sách này được viết lên không chỉ bởi nỗ lực của riêng tôi. Chính sự can đảm bày tỏ lo lắng thành câu hỏi của các bố các mẹ đã tạo nên bộ khung của cuốn sách. Chính nhờ các bố các mẹ mà cuốn sách này mới có thể chứa đựng một cách sống động những vấn đề thường nhật của đời sống gia đình đương đại như bạo lực, cô lập, ly hôn, cách nuôi dạy cháu của bố mẹ chồng, điện thoại thông minh, học trước chương trình... Tôi muốn dành lời cảm ơn sâu sắc tới các bố các mẹ đã coi trọng, áp dụng những câu trả lời của tôi với con dù còn nhiều lạ lẫm, và phản hồi lại cho tôi về hiệu quả từ những câu trả lời đó. Chính nhờ các bố các mẹ đã dành thời gian chia sẻ những khó khăn trong cuộc sống và nỗ lực để yêu con hơn mà cuốn sách này mới có thể hoàn thành. Cũng nhờ các bố các mẹ mà một người bác sĩ tâm lý trẻ em như tôi cũng cảm thấy đã phần nào trưởng thành hơn trong nghề.

http://tieulun.hopto.org

Là một bác sĩ tâm lý trẻ em, đi đến đâu tôi cũng nhận được những câu hỏi. Ngay cả sau khi hoàn thành bài giảng và ra khỏi hội trường, tôi cũng gặp nhiều vị phụ huynh đang xếp hàng để đặt câu hỏi. Dù ở trên bàn rượu với bạn học hay với người lạ, tôi đều được nhờ tư vấn. Quả thật làm bố mẹ là công việc không hề dễ dàng chút nào. Khi nuôi trẻ, ta không ngừng gặp phải những vấn đề đau đầu. Một số người còn lo lắng cho tôi. Họ cho rằng ngày nào cũng bị những câu hỏi đeo bám thì sẽ rất mệt mỏi. Đôi lúc tôi cũng cảm thấy rã rời nhưng đa phần tôi không hề cảm thấy mệt mỏi quá nhiều. Một bác sĩ như tôi có trách nhiệm tư vấn những gì mình biết, tôi luôn mong những lời khuyên đó có ích đối với các bố các mẹ.

Nhưng vấn đề là thời gian. Nhiều lúc tôi không thể trả lời đầy đủ tất cả câu hỏi. Có những phụ huynh đã chờ đợi rất lâu ở bên ngoài hội trường để chờ tư vấn, tôi cũng cảm thấy rất áy náy nếu phải rời đi. Nếu tư vấn qua radio thì trong 10 tình huống cũng chỉ có thể chọn 1 để trả lời trọn vẹn. Chỉ cần nghĩ tới những bất an, buồn phiền mà các bố các mẹ chất chứa trong các câu hỏi chưa được trả lời tôi lại thấy nặng nề.

Có lẽ vì vậy mà tôi đã cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều sau khi hoàn thành cuốn sách này. Cuốn sách này chỉ là phương tiện truyền đạt những tâm tư của bố mẹ này tới bố mẹ khác nhưng dù sao cũng là một nguồn động viên nhỏ bé tới các bố các mẹ đang chìm trong tâm trạng lo lắng. Ngay lúc này đây cũng có biết bao nhiêu ông bố bà mẹ đang mỏi mệt trên con đường nuôi dạy con đầy chông gai bế tắc. Tôi chân thành hi vọng rằng cuốn sách này, tuy còn nhiều thiếu sót nhưng cũng sẽ trở thành sợi chỉ đỏ dẫn các bố các mẹ tới con đường đúng đắn, thoát khỏi hoàn cảnh khó khăn.

http://tieulun.hopto.org

Phần 01
ĐỂ TRỞ THÀNH CHA MẸ TỐT?

...

Cha mẹ không phải là những người có thể khiến con thay đổi "ngay lập tức" mà là người nỗ lực đến cùng khiến con chịu thay đổi. Bởi vậy nên chúng ta không được bỏ cuộc. Một câu hỏi lật lại, phải chăng chấp nhận con là cứ để mặc con? Không. Điều đó có nghĩa là bố mẹ cần phải nhìn xa hơn, đặt cược cả cuộc đời mình để giúp đỡ con một cách bền bỉ và có kế hoạch rõ ràng hơn.

Sẽ không tốt nếu bạn cứ chăm chăm dạy dỗ con quá mức. Sức mạnh của những người làm cha mẹ chính là ở sự kiên trì lâu bền. Con người không dễ dàng thay đổi nhưng sự kiên trì có thể đẩy lùi mọi trở ngại. Việc thúc ép dạy dỗ quá mức sẽ làm đổ vỡ "mối quan hệ mật thiết giữa cha mẹ và con", động lực to lớn nhất để thay đổi con người. Hãy nhớ rằng, chúng ta có thể tạo ảnh hưởng cho con trong một thời gian dài.

http://tieulun.hopto.org

TÔI KHÔNG MUỐN LÀM MẸ NỮA

Câu hỏi: Tôi có hai con, một bé gái 30 tháng tuổi và một bé trai 9 tháng tuổi. Bản thân tôi có rất nhiều vấn đề khi làm mẹ. Dường như tôi đang trút mọi stress (căng thẳng thần kinh) lên đầu bọn trẻ. Mỗi khi hai đứa mở miệng là lại cãi lời tôi "Con không thích, không làm", chúng cũng không chịu ngủ mà liên tục cáu giận, nếu tôi định tắt tivi khi chúng cứ dán mắt trước màn hình thì chúng sẽ khóc lóc nói "Con ghét mẹ!". Những lúc đó, tôi không thể kiềm chế nổi cơn giận dữ trào dâng trong người và mắng cho chúng một trận. Thậm chí có lúc tôi đã nghĩ, hay mình cứ bỏ quách "chức danh người mẹ" vĩ đại này đi.

Tập trung vào những giây phút hạnh phúc bên con

Việc nuôi con thật vất vả phải không các mẹ? Chỉ nhìn vào mấy dòng ngắn ngủi ở trên cũng đủ khiến chúng ta đau lòng. Dù rằng là mẹ nhưng chúng ta không thể chỉ chăm chăm vào thiên chức của người mẹ. Trước khi là mẹ, ta cũng đã từng là một cá thể riêng, là một người vợ, là con gái của cha mẹ chúng ta, là nhân viên công ty nữa. Những mối căng thẳng ập đến trong cuộc sống không thể kể hết. Đôi lúc căng thẳng dồn nén khiến ta khó có thể chống chọi. Nhưng ngay cả trong những thời khắc ấy, các con cũng chỉ biết đến cha mẹ mà thôi. Dù mệt mỏi đến mấy chúng ta vẫn phải gắng gượng chăm lo, dạy bảo, dỗ dành bọn trẻ.

Những lúc như vậy, giá như con mình cũng biết ý mà nghe lời như "con nhà người ta" thì tốt biết mấy? Nhưng lũ nhóc ấy như thể được gắn loại cảm biến nào đó mà mỗi khi chúng ta rơi vào trạng thái không tốt thì chúng lại càng làm loạn hơn. Sự nhẫn nại của những người làm cha mẹ sẽ đạt đến cực điểm và cạn kiệt. Công cuộc nuôi dạy con thật vất vả làm sao. Bởi vậy nên bạn mới nói muốn bỏ cuộc phải không? Thế nhưng con của chúng ta lại chính là những người yêu thương chúng ta nhất trên đời. Con luôn cần cha mẹ và không thể sống thiếu cha mẹ. Chính vì cha mẹ mệt mỏi nên các con cũng cảm thấy không vui và làm loạn. Các con chính là tấm gương phản chiếu tâm trạng thực của cha mẹ.

Khi bạn cảm thấy mệt mỏi, hãy cứ nghỉ ngơi một chút. Các mẹ đừng lúc nào cũng gắng sức để uốn nắn bọn trẻ, muốn dạy dỗ cũng phải đúng thời điểm. Khi nào tâm trạng bạn thoải mái thì mới có thể dạy bảo con. Hãy cứ cố chịu đựng lũ trẻ cho tới thời điểm đó. Bạn hãy thử ôm đứa con đang ngủ vào lòng, thật ấm áp phải không nào. Khi đó chắc chắn bạn sẽ cảm thấy được an ủi rất nhiều. Chúng ta cần liên tục làm những việc vui vẻ với con. Hãy nghĩ tới những việc khiến tâm trạng trở nên vui vẻ khi ở cạnh con và thực hành. Khi đó chúng ta sẽ có thêm sức mạnh và vững lòng nuôi dạy con.

Bây giờ là giả định ngược lại. Nếu chúng ta vì mệt mỏi mà bực dọc rồi quát mắng con, con vẫn không chịu nghe lời sẽ khiến ta buộc phải đánh con. Ngay cả khi làm như vậy liệu con có chịu nghe lời không? Có thể chúng sẽ có vẻ sợ sệt mà tạm thời nghe lời lúc đó, nhưng rồi sẽ lại đâu vào đó. Rốt cuộc chỉ có cha mẹ sẽ thấy hối hận mà thôi. Vốn dĩ trẻ con là như vậy. Nếu đánh mắng thì trong giây lát chúng sẽ tỏ vẻ như chịu nghe lời nhưng sau đó sẽ càng ngang bướng hơn. Đây là kết quả nhất quán của nhiều cuộc thử nghiệm nghiên cứu về trẻ nhỏ. Tôi đưa ra chuyện này không phải chỉ vì nghĩ tới vấn đề nhân quyền của trẻ. Đây vốn là một sự thật khoa học đã được kiểm chứng.

Khi sợ hãi, trẻ sẽ không làm gì cả. Chính nỗi sợ hãi đã khiến chúng không nhúc nhích. Nhưng vấn đề là ta phải đưa ra hành động thay thế đúng đắn để trẻ không tiếp tục lặp lại hành động tiêu cực về sau. Nếu không muốn trẻ xem tivi thì phải cho chúng chơi búp bê, nếu muốn các bé làm anh/chị không đánh em thì phải giúp bé giải quyết những khó chịu về em bằng cách khác. Vì bị cha mẹ mắng nên ngay lúc đó con sẽ không hành động tiêu cực. Nhưng nếu không gợi ý cho con một hành động đúng đắn khác để thay thế thì ngay khi quên nỗi sợ, con sẽ lại tiếp tục hành động tiêu cực ban đầu.

Như vậy hướng con đến hành động thay thế tích cực chính là chìa khóa giải quyết vấn đề. Chúng ta nên làm thế nào? Có hai cách: Thứ nhất, hành động thay thế đó có lợi cho trẻ. Nếu trẻ thấy chơi búp bê thú vị hơn xem tivi thì tự nhiên trẻ sẽ bớt để ý đến tivi. Thứ hai, chỉ cần con yêu quý người gợi ý hành động thay thế là được. Tuy chưa chắc con thực sự thích hành động thay thế đó nhưng vì được cha mẹ, những người con yêu thương định hướng nên con sẽ nhìn và làm theo.

Khi trẻ nhận ra hành động thay thế có lợi cho mình thì vấn đề sẽ trở nên đơn giản hơn. Tuy nhiên nhiều khi sẽ rất khó để trẻ ngay lập tức làm theo hành

động chúng ta gợi ý. Cho dù có biết hành động đó sẽ tốt cho mình đi chăng nữa thì trẻ cũng sẽ không làm theo nếu ngay lập tức không được thấy hành động đó có gì thú vị. Vì vậy, cha mẹ cần làm thế nào để khiến con có hứng thú. Trẻ không làm theo hành động đó vì cho rằng nó đúng đắn mà trẻ làm theo bởi trẻ sẽ nghe lời người nào đối xử tốt với trẻ, người mà trẻ yêu quý. Khi đã thực sự tin tưởng và coi cha mẹ là điểm tựa thì dù cha mẹ không bảo, con vẫn sẽ tự làm để cha mẹ vui lòng.

***

Bây giờ phải làm những gì? Điều đầu tiên là phải cải thiện quan hệ với con. Con không chịu ăn, mất nhiều thời gian mới chịu ngủ, không làm ngay khi mẹ bảo cũng đâu có gì là quá tệ? Chăm sóc một đứa trẻ mới 30 tháng tuổi đâu phải là việc đi làm công ty mà phải nhất thiết đúng yêu cầu. Đương nhiên sau này con sẽ làm tốt mọi thứ cả thôi. Nhưng để con có thể làm được tốt như vậy, trước tiên vẫn phải cải thiện quan hệ giữa hai mẹ con. Hãy nghĩ theo hướng tích cực hơn rằng chỉ cần "miễn con không chết đói là được, con không làm gì được cũng được, không sao cả, mình cần tập trung dành thời gian tận hưởng khoảnh khắc hạnh phúc cùng con".

Lúc đầu sẽ khá vất vả nhưng dần dần, từng chút một, con sẽ chuyển biến theo chiều hướng cha mẹ mong muốn. Chắc chắn chỉ cần trải qua một tháng thì quan hệ giữa hai mẹ con sẽ tốt hơn rất nhiều so với trước đây, sẽ hạnh phúc hơn rất nhiều so với khi mẹ hay nổi nóng và đánh con. Không còn nổi giận với con, chắc chắn mẹ cũng cảm thấy hạnh phúc hơn. Và sau đó sẽ là những ngày rất tươi sáng. Con sẽ thay đổi theo cách mẹ mong muốn.

Cha mẹ không phải là những người có thể thay đổi con "ngay lập tức". Nhưng cha mẹ chính là những người dành thời gian và nỗ lực đến tận lúc cuối cùng để giúp con thay đổi. Hiện nay mối quan hệ giữa cha mẹ - con cái không thực sự tốt đẹp, trẻ cũng không ngoan ngoãn vâng lời những hãy thay đổi phương hướng dần dần. Bạn hãy bỏ đi suy nghĩ cố chấp rằng "Nhất định phải như này". Hãy dồn mọi cố gắng để đến gần con và trở nên hạnh phúc. Đó chính là điều cần làm ngay lúc này.

Tôi thường gửi lời động viên tới những ông bố bà mẹ đang trải qua thời gian khó khăn bằng câu nói của Thủ tướng Anh Winston Churchill như sau "Nếu bạn đang băng qua địa ngục thì hãy cứ đi tiếp". Khi nuôi dạy trẻ, sẽ có những

lúc chúng ta có cảm giác chẳng khác nào địa ngục. Nhưng những giây phút đó không phải là mãi mãi. Bạn tuyệt đối đừng dừng bước. Nếu dừng lại chúng ta sẽ bị lửa địa ngục nuốt gọn và sẽ còn đau đớn hơn nữa. Hãy kiên trì, tập trung vào công việc đang làm. Rồi sẽ đến lúc thời gian nuôi dạy trẻ gian nan này kết thúc. Khi đó bạn sẽ cười mà nói rằng "A, khi đó mệt thật đấy. Nhưng cũng khá là vui".

Câu hỏi phụ: Tôi như đang bị trầm cảm vì những căng thẳng khi nuôi dạy con. Tôi thấy bản thân mình thật đáng sợ, tới mức như đánh mất cả lý trí khi nổi nóng với con.

...

Đó có thể là những khó khăn liên quan tới việc nuôi dạy trẻ nhưng cũng có thể là chứng trầm cảm do những nguyên nhân hoàn toàn không liên quan. Vì trầm cảm là căn bệnh phổ biến, có tới 15% phụ nữ từng mắc chứng bệnh này một lần trong đời. Căn bệnh này có thể phát sinh do căng thẳng cao độ, nhưng ngay cả khi không hề căng thẳng nghiêm trọng, trầm cảm vẫn có thể xảy ra do sự thay đổi của hormone, yếu tố di truyền, bệnh lý khác trên cơ thể. Khi bị trầm cảm, sẽ rất khó để chống lại sự căng thẳng mà bình thường bạn dễ dàng vượt qua. Vì vậy rất khó để xác định bạn bị trầm cảm do căng thẳng hay do trầm cảm kéo đến khiến bạn căng thẳng.

Dù nguyên nhân nghiêng về hướng nào thì điều quan trọng ở đây là bạn phải tích cực khắc phục tình trạng này. Chứng trầm cảm ở người mẹ sẽ gây trở ngại lớn tới sự phát triển khỏe mạnh của con. Trẻ con đương nhiên sẽ trở nên bất an và dễ dàng bị trầm cảm giống mẹ. Theo kết quả nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ các em bé sống với người mẹ bị trầm cảm gặp vấn đề về thần kinh ở giai đoạn dậy thì cao gấp 4 lần so với các em bé bình thường. Điều này không chỉ ảnh hưởng tới tính cách, tình cảm mà còn ảnh hưởng tới năng lực học tập của trẻ.

Tất nhiên lý do điều trị bệnh trầm cảm không phải chỉ vì con trẻ mà còn vì chính cuộc sống quý giá của bạn. Bạn hãy ăn uống điều độ, ngủ và thức dậy đúng giờ, vận động nhẹ nhàng, giãi bày, tâm sự với người nào đó mà bạn có thể chia sẻ, tự động viên mình khi có suy nghĩ tiêu cực, tự khích lệ mình suy nghĩ một cách thoải mái... đó chính là những cách khắc phục chứng trầm cảm đơn giản nhất.

Khi bạn bị căng thẳng trầm trọng trong việc nuôi dạy coi, đừng nhất nhất cố gắng làm theo những dự định trước đó mà hãy cố gắng bỏ qua những gì có thể bỏ qua, hoặc chỉ thực hiện một phần nào đó để giảm bớt áp lực cho bản thân. Hãy để đầu óc thanh thản với ý nghĩ rằng những gì chưa làm được bây giờ ta vẫn có thể bổ sung vào một lúc khác khi tình hình tốt hơn. Trong trường hợp dù đã tự nhắc nhở, động viên mình mà vẫn không có hiệu quả, hãy tìm tới sự trợ giúp của chuyên gia tâm lý. Cũng như cơ thể, nếu tâm hồn gặp bất ổn mà để lâu dẫn đến mãn tính hoặc trầm trọng thì việc chữa trị sẽ gặp khó khăn và mất nhiều thời gian hơn. Mong rằng bạn sẽ nhờ tới sự trợ giúp tích cực và giải quyết mọi khó khăn trước khi quá muộn.

http://tieulun.hopto.org

TÔI LIÊN TỤC MẮNG MỎ VÀ ĐỐI XỬ THÔ BẠO VỚI CON

Câu hỏi: Tôi là người mẹ thường xuyên gặp rắc rối với đứa con trai 11 tuổi của mình. Không biết có phải giữa cha mẹ và con cái cũng tồn tại thứ gọi là "cung hợp" hay không, tôi ít gặp vấn đề với con gái 10 tuổi nhưng mọi hành động, lời nói của đứa con trai duy nhất lại luôn trái ý tôi, khiến tôi phiền lòng và không thể chịu nổi.

Thật ra, con trai tôi cũng không làm sai chuyện gì to tát. Nhưng cứ mỗi khi con làm sai chuyện gì nhỏ nhặt hoặc hành động trái ý là tôi lại lớn tiếng mắng mỏ và đánh con. Chính tôi cũng không hiểu nổi những lời nói và hành động của mình. Khi khoảng thời gian đó qua đi và tôi bình tĩnh trở lạ tôi hết sức xấu hổ về lời nói và hành động thô bạo của mình nhưng rồi tình huống tương tự lại vẫn xảy ra. Cứ như vậy, con trai tôi bị tổn thương và trở nên có khuynh hướng bạo lực. Nếu cứ thế này sẽ vô cùng nghiêm trọng, tôi phải làm thế nào đây?

Trước tiên người mẹ hãy nhìn lại tổn thương trong lòng mình

Tại sao mình lại đối xử thô bạo với đứa con mình dứt ruột sinh ra? Làm gì có chuyện đó? Thật ra có khá nhiều trường hợp cha mẹ bạo lực với con mình. Thật sự có rất nhiều ông bố bà mẹ có thể bỏ qua hành động sai trái của con người khác nhưng lại không thể dễ dàng chấp nhận sai trái của con mình. Đó chính là bởi cha mẹ coi con cái cũng chính là bản thân mình.

Càng những ông bố bà mẹ theo đuổi chủ nghĩa hoàn hảo lại càng có khuynh hướng như vậy và trong các con thì bố mẹ luôn cư xử nghiêm hơn với con cả. Có nhiều cha mẹ, nhất là các bà mẹ, họ thường coi con đầu là một phần của chính mình. Họ không nghĩ rằng con cái là những thực thể hoàn toàn độc lập. Tuy đã cắt dây rốn từ lâu nhưng cha mẹ vẫn luôn coi con cái là một phần cơ thể được kết nối với mình bởi sợi dây vô hình.

Vấn đề là những ông bố bà mẹ này lại coi con là thước đo của chủ nghĩa hoàn hảo hơn là dành tình yêu thương cho con. Khi con làm sai cũng chính là ảnh hưởng tới thể diện của cha mẹ. Phần lớn những người khi con nhỏ không được cha mẹ đánh giá cao, thường xuyên bị chỉ trích sẽ giữ nỗi hổ thẹn ở một nơi sâu kín trong tâm hồn. Họ đã tiếp nhận thái độ cha mẹ dành cho mình như vậy đó.

Trạng thái cảm xúc này dần khiến họ nghĩ rằng "Bản thân mình có rất nhiều vấn đề", và luôn có thái độ cố gắng để khắc phục vấn đề, đó chính là chủ nghĩa hoàn hảo. Họ sẽ nghĩ rằng mình phải hoàn hảo, hoặc nếu không thể hoàn hảo thì ít nhất cũng phải giảm tối đa các vấn đề thì mới được người khác công nhận, mới có thể tồn tại trên cõi đời này. Vì vậy những người có xu hướng hoàn hảo sẽ nỗ lực hết mình để có thể trở nên hoàn hảo. Thế nhưng, trên thế gian này, đâu có gì là hoàn hảo, rốt cuộc mọi cố gắng đó sẽ chuyển thành thất bại và sự thất bại lại càng khiến người đó thấy mặc cảm. Đó là một vòng luẩn quẩn không thể thoát ra.

Nỗi hổ thẹn này không chỉ làm khổ bản thân mình khi bạn còn trẻ mà khi bạn trở thành cha mẹ, nó còn hướng đến cả con cái của bạn. Những cha mẹ có tính hay mặc cảm sẽ không thể để yên khi con làm sai. Người bố, người mẹ sẽ cho rằng con đang làm xấu mặt mình và chỉ thấy rằng con đang có vấn đề. Sau đó họ sẽ nôn nóng muốn khắc phục thật nhanh những vấn đề đó. Tất cả chúng ta đều thấy thật khó để ghét bỏ cái sai của bản thân mình nhưng lại rất dễ dàng chỉ trích và tấn công cái sai của người khác. Cha mẹ thường thấy rất rõ lỗi sai của con, tới mức không thể tin rằng con lại không tự nhận ra cái sai của mình. Vì vậy họ dễ dàng nói những lời thô lỗ với con và nhìn con bằng ánh mắt coi thường.

Thực ra trong nội tâm của những ông bố bà mẹ này tồn tại rất nhiều sự tổn thương. Những tổn thương do lời nói, hành động từ cha mẹ của họ thậm chí đã ngấm vào máu của họ. Qua những cuộc trò chuyện tư vấn tâm lý tôi nhận thấy các ông bố bà mẹ cũng không hiểu nổi tại sao mình lại thể hiện thái độ, lời nói như vậy với con. Đó chính là bộc phát của sự phẫn nộ, giận dữ chôn giấu kỹ trong tâm hồn mà người đó không ý thức được. Đó là khi "đứa trẻ bị tổn thương" ẩn náu trong tâm hồn cha mẹ đột ngột trỗi dậy.

Một "đứa trẻ" từng không thể chịu nổi sự xấu hổ sẽ tiếp tục không thể chịu nổi sự hổ thẹn này, nó giận dỗi và thể hiện cơn giận ra ngoài bằng những lời

nói, hành động thô bạo hướng đến chính đứa con của mình. Vốn dĩ tâm trạng không thoải mái phải được thể hiện ra ngoài bằng lời nói nhưng cũng giống như những đứa trẻ khác chỉ biết khóc và giận dỗi, đứa trẻ bên trong chúng ta chỉ biết run rẩy, thu mình lại vì bất an dẫn đến hành động theo cảm xúc mà lấn át cả lý trí.

Muốn thoát khỏi vấn đề này, điều quan trọng nhất là chúng ta phải nhìn nhận lại đứa trẻ trong nội tâm của mình và an ủi nó. Bạn hãy nhìn lại thời điểm mình bị tổn thương và tự khích lệ bản thân rằng "đó quả là thời gian thật mệt mỏi". Làm như vậy, đứa trẻ trong chúng ta sẽ bước qua được nỗi đau mà trưởng thành. Qua thời gian này, cha mẹ sẽ chiến thắng được các vết thương lòng và trở nên mạnh mẽ hơn, khi cha mẹ trở nên "khỏe mạnh về mặt tinh thần" thì những lời nói, hành động tiêu cực hướng đến con cũng tự động giảm dần mà không cần tới bất kỳ sự cố gắng nào. Tất nhiên quá trình tự điều trị này không hề dễ dàng. Nhưng bạn hãy không ngừng nhìn lại mình. Tại sao mình phải xấu hổ về chính bản thân mình? Có thật sự tồn tại của mình là đáng xấu hổ hay không? Có thật là bản thân mình có quá nhiều vấn đề hay không? Hãy suy nghĩ thật kỹ càng.

Tôi thường khuyên những ông bố bà mẹ gặp phải vấn đề này bằng cách dùng "Liệu pháp cái ghế". Bạn hãy đặt hai chiếc ghế cạnh nhau, một chiếc ghi là "ghế chửi mắng mình", một chiếc là "ghế chỉ nói lời tốt đẹp với mình" sau đó lần lượt ngồi lên từng chiếc và tự suy nghĩ. Trong tình huống này, có nhiều người rơi nước mắt và hết sức đau khổ. Vì họ nhận ra rằng khi ngồi trên chiếc ghế tự mắng mình, họ có quá nhiều điều để nói nhưng lại không thể thốt lên lời nào khi ngồi trên chiếc ghế còn lại. Họ dần cảm thấy rằng bản thân mình có quá nhiều suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực trong khi lại rất khó để có thể tự động viên mình.

Nhưng dù vậy chúng ta vẫn phải chịu đựng và cố gắng ngồi lên chiếc ghế tự khen ngợi nhiều hơn. Cứ như vậy ta sẽ nghĩ tới những điều tốt đẹp về bản thân và nhận ra rằng ít nhất mình phải tự yêu lấy mình. Từ đó tâm hồn bạn sẽ bắt đầu trở nên mạnh mẽ hơn.

Đương nhiên cũng có nhiều người khó có thể tự khích lệ bản thân. Vì trong suốt thời gian dài người đó đã khiến bản thân bị tổn thương quá nhiều. Những lúc như vậy, cần phải có ai đó ở bên cạnh để an ủi và sẻ chia. Có một cách hay là những người bạn cùng có nỗi đau tương tự an ủi cho nhau. Tuy

không dễ dàng để tìm được những người bạn như vậy trong cuộc sống nhưng bạn cứ thử một lần tham gia các hội nhóm hoặc chương trình nào đó xem sao, biết đâu…

Câu hỏi phụ: Mệt mỏi vì con hỏi quá nhiều

…

Khi cảm thấy mệt mỏi vì những câu hỏi rắc rối của con, hãy dành một khoảng thời gian nhất định trong ngày để tập trung trả lời các câu hỏi đó. “Mẹ cũng rất thích chơi trò hỏi – đáp với con nhưng lại không có nhiều thời gian, vậy mình cùng đặt trước một thời gian nhất định để chơi trò này nhé”. Chẳng hạn như bạn quy định sẽ trả lời câu hỏi của con trong vòng 15 phút sau bữa ăn.

Một cách khác để ứng phó với các bé hay hỏi liên tục đó là mẹ đặt câu hỏi ngược lại cho con. “Tấn công chính là cách phòng ngự tốt nhất”, mẹ có thể hỏi lại con “Vậy con nghĩ thế nào về chuyện này?”, “Sao lại thế nhỉ?”, khi đó con sẽ chịu lùi bước. Bé sẽ không còn cảm thấy bất mãn bởi thấy được rằng mẹ cũng bày tỏ sự quan tâm đến câu hỏi của mình. Câu hỏi chính là biểu hiện sự hiếu kỳ của bé đồng thời cũng là cách để bé chắc chắn bố mẹ có quan tâm đến mình không. Bạn đừng chỉ đợi câu hỏi của con. Thật là tuyệt nếu bố mẹ chủ động đặt câu hỏi trước hoặc nói “Bố mẹ yêu con nhiều lắm” với con.

TÔI THƯỜNG XUYÊN ĐỘNG TAY ĐỘNG CHÂN VỚI CON

Câu hỏi: Tôi là bà mẹ có con trai 8 tuổi và một bé con 9 tháng sắp sinh. Khoảng từ 2 năm trước, mỗi lần tức giận tôi lại đánh con. Dù đã rất nhiều lần tự nhắc mình "Đừng như vậy" nhưng cứ khi giận dữ tôi lại nổi nóng với con. Tôi nổi nóng với cả người đứng về phía con là chồng mình lẫn con - đứa trẻ đáng thương luôn nhìn bố với ánh mắt cầu cứu mỗi khi bị tôi giận. Con trai tôi vốn dĩ là đứa bé "hiền như cục đất" nên nhiều lần bị các bạn hoặc các em bé hơn bắt nạt, có những động tác con nhìn các bạn làm rất nhiều lần mà cuối cùng vẫn làm sai, những lúc đó tôi lại nổi nóng với con và giận chính bản thân mình. Làm thế nào để tôi có thể kiềm chế cơn giận được đây?

Không có tình yêu nào mang tên đòn roi

Trong xã hội của chúng ta vẫn còn nhiều ý kiến đồng tình với việc "thương cho roi cho vọt". Phần lớn bố mẹ đều phạt đòn con như một thói quen bình thường. Các bác sĩ khoa tâm lý trẻ em cho rằng, dường như xã hội vẫn chưa thực sự trân trọng con người. Phạt đòn là một trong số các chủ đề giáo dục được nghiên cứu nhiều nhất và đã có không ít kết luận về ảnh hưởng tiêu cực của việc này. Chỉ cần tổng hợp các nghiên cứu về tác hại của việc trừng phạt trẻ cũng đủ tạo nên một cuốn sách giáo khoa dày cộp. Tuy không thể liệt kê hết ra đây tất cả các nghiên cứu trên nhưng có thể tổng hợp lại một số tác hại tiêu biểu như sau:

Thứ nhất, khi bị phạt đòn trẻ sẽ xấu hổ. Vì không muốn bị đánh, trẻ sẽ nghe lời ngay tức thì nhưng ở sâu bên trong, một phần tự trọng của bé đã bị tổn hại. Những đứa trẻ bị tổn thương lòng tự trọng sẽ khó có thể nghĩ tới các động cơ tích cực. Kết quả là, đáng lẽ phải quyết tâm làm tốt điều gì đó thì trẻ lại cho rằng điều quan trọng nhất trong cuộc sống là né tránh các tình huống không tốt. Hiện nay đâu đâu cũng nhấn mạnh động cơ tích cực và tư duy sáng tạo. Tuy nhiên những đứa trẻ từng bị đánh đòn sẽ khó có thể làm được điều đó.

Ngược lại nguy cơ hình thành tính cách tiêu cực và có khuynh hướng né tránh là rất cao.

Thứ hai, làm sai chính là một cơ hội để học hỏi. Càng bị đánh nhiều bao nhiêu trẻ càng cho rằng việc phạt đòn là điều đương nhiên bấy nhiêu. Bố mẹ liệu có phải là những người quan trọng với con? Đến bố mẹ còn làm như vậy thì trẻ sẽ điềm nhiên tiếp nhận điều này và thậm chí còn nghĩ rằng "Chỉ cần đối phương làm sai thì ta có quyền đánh kẻ đó". Giống như mình làm sai thì bị mẹ đánh, trẻ sẽ nghĩ rằng là anh thì được phép đánh em và chẳng mấy chốc sẽ dùng nắm đấm với em và bạn bè. Kết quả, trẻ không hiểu quy tắc cơ bản của xã hội văn minh là không được dùng bạo lực với lỗi sai của đối phương. Trong trường hợp này, khi trưởng thành, trẻ có nguy cơ trở thành người hay sử dụng bạo lực với người khác.

Thứ ba, đòn roi ảnh hưởng tiêu cực tới sự phát triển trí tuệ của trẻ. Nghiên cứu so sánh về chỉ số trí tuệ của trẻ em cho thấy những đứa trẻ bị phạt đòn có chỉ số trí tuệ thấp hơn 3~5 điểm so với các bé khác. So sánh bằng hình ảnh hai bán cầu não cho thấy những trẻ thường xuyên bị đánh sẽ có dung tích não phát triển dưới mức trung bình, đặc biệt có sự chênh lệch lớn về kích cỡ của thùy não trước – phần kiểm soát chức năng tư duy. Khi xem xét kết quả nghiên cứu ở cấp độ quốc gia, ta cũng có thể thấy rằng những người ở các nước còn tồn tại phổ biến hình phạt đòn có chỉ số trí tuệ thấp hơn so với chỉ số trí tuệ trung bình ở các nước cấm tuyệt đối hình phạt này.

Như vậy việc phạt đòn không những không có hiệu quả giáo dục mà còn để lại ảnh hưởng tiêu cực về lâu về dài cho trẻ. Chính bởi lý do đó, dư luận ở các nước phát triển đang phản đối mạnh mẽ việc phạt đòn trẻ em và có tới 37 nước đã nghiêm cấm đòn roi trong gia đình. Với trường hợp Thụy Điển, năm 1979 nước này đã thông qua điều luật cấm phạt đòn trong gia đình nhưng khi đó có khoảng 70% người dân vẫn phản đối việc thông qua đạo luật này. Tuy nhiên sau 35 năm áp dụng, hiện nay đã có khoảng 90% người dân ủng hộ. Khi người dân nhận ra rằng họ không thể đánh đòn con cũng là lúc việc phạt đòn trở thành điều không còn cần thiết nữa.

Có một cuốn sách với tên gọi "Giáo dục nghiêm khắc cứu lấy những đứa trẻ của chúng ta". Cuốn sách chứa đựng tâm huyết với những kinh nghiệm và triết lý giáo dục của một người hiệu trưởng hơn 30 năm trong nghề tại một trường tư thục nội trú ở Đức. Tuy Đức là một nước có nền giáo dục nhấn

mạnh quyền tự do, tự chủ của học sinh nhưng nơi thầy hiệu trưởng công tác lại là một trường nêu cao tinh thần giáo dục nghiêm khắc trên mọi phương diện từ giáo dục nhân cách tới kiến thức. Dù vậy trường vẫn rất nổi tiếng ở Đức về thành tích học tập xuất sắc của học sinh. Tuy đề cao giáo dục nghiêm khắc, nhưng trong phần đề cập tới phạt đòn thầy hiệu trưởng viết "Phạt đòn là chất độc giết chết trẻ nhỏ". Mặc dù nhấn mạnh vào tinh thần giáo dục nghiêm khắc nhưng ở các nước tiến bộ, người ta vẫn phản đối gay gắt biện pháp đòn roi. Nếu thực sự đòn roi là yếu tố cần thiết, nhất định phải có để hình thành nên một con người thì 37 nước tiên tiến nghiêm cấm vấn đề này lẽ ra nên từ bỏ nền giáo dục và xã hội các nước này lẽ ra phải loạn lắm chứ. Nếu không phải như vậy thì chẳng nhẽ trẻ em của chúng ta vì đẳng cấp thấp hơn nên nhất định phải chịu phạt đòn? Đương nhiên cũng có bố mẹ không đồng tình với với việc dùng đòn roi. Phạt đòn chỉ đơn thuần là phương thức của một nền văn hóa lạc hậu trong quá khứ mà chúng ta đã quá quen thuộc. Tuy nhiên ở nước ta vẫn còn nhiều người đề cao tầm quan trọng của việc phạt đòn khi nuôi dạy trẻ.

Rõ ràng đòn roi có hiệu quả nhất thời. Tuy nhiên bạn hãy thử nghĩ thế này. Khi cửa chưa đóng chặt, bạn chỉ cần đá "rầm" một phát là cửa sẽ đóng lại. Tuy nhiên cứ đá liên tục như vậy thì chẳng mấy chốc cửa sẽ bị phá hỏng. Trẻ em cũng vậy. Khi dùng tới phương tiện dạy dỗ mạnh như đánh đòn thì trẻ có thể sẽ nghe lời ngay lúc đó. Nhưng hành động này sẽ để lại tổn thương trong lòng trẻ và gây hậu quả lâu dài.

Lý do lớn nhất mà bố mẹ dùng tới đòn roi là bởi đây là cách dễ nhất. Nếu không phạt đòn mà hướng dẫn trẻ dần dần thì sẽ mất nhiều thời gian hơn. Khi bố mẹ muốn trong thời gian ngắn nhất làm cho con chịu nghe lời thì bố mẹ sẽ dễ dàng chọn cách đánh con. Bố mẹ vốn có thể dành thời gian để uốn nắn trước khi con gây ra hành động nghiêm trọng tới mức phải đánh con nhưng các bố các mẹ lại thường chỉ xử lý vấn đề sau khi con đã hành động sai nên sẽ nghĩ tới cách nhanh nhất là phạt đòn con.

***

Nói ra thì khá tàn nhẫn nhưng thực tế đánh con cũng là một thói quen khó bỏ. Lúc đầu vì quá giận dữ nên cha mẹ vô thức đánh con nhưng những lần sau, chỉ cần hơi khó chịu là bố mẹ đã có thể động tay động chân với con. Có thể cha mẹ đã tự nhắc mình "Không được như thế..." nhưng quả thật việc

kiềm chế bản thân không hề đơn giản. Người làm cha mẹ dần quên mất đi vai trò tồn tại của mình, cảm thấy mình thật kém cỏi và từ đó khả năng tự khống chế bản thân lại càng giảm đi. Cứ như vậy mật độ đánh con lại càng tăng.

Bạo hành giữa các cặp vợ chồng cũng tương tự. Những người chồng đánh vợ thường đánh mất bản thân mình. Họ có suy nghĩ coi thường chính bản thân mình. Vì vậy họ nghĩ rằng "Những kẻ kém cỏi thì dùng bạo lực, có gì lạ đâu" và càng có xu hướng dùng bạo lực nhiều hơn. Thậm chí họ coi đối phương trở thành cái bao cát để trút mọi stress và tự bao biện rằng "Mình vốn là kẻ như vậy mà...".

Trong trường hợp mẹ đánh con ở câu hỏi trên, có thể thấy người mẹ đang trút giận lên con. Đầu tiên mẹ tức giận vì con bị bạn bắt nạt nhưng sau đó lại quay sang đánh con. Mẹ chính là người sinh ra con, nhưng mẹ không muốn sinh ra một người con như vậy. Vì con bị bạn bè bắt nạt nên mẹ cảm thấy đau lòng. Và mẹ đánh con, chỉ bởi lý do con bị bạn đánh ở bên ngoài và về nhà khiến bố mẹ mệt mỏi.

Mẹ đánh con cũng bởi vì đã chú ý mấy chục lần nhưng hành động của con vẫn không thay đổi. Đối với hành động của con trẻ, dù nói hai chục lần hay thậm chí cả trăm lần cũng không dễ gì thay đổi. Cái bạn và con cần chính là thời gian. Ví dụ, đối với bé đi học mẫu giáo, lần đầu bạn dạy con thay quần áo sau khi đi học về thì ít nhất cũng có khoảng 70% các bé sẽ quên trong lần sau. Điều đó không có nghĩa là chỉ có 30% các bé còn lại ghi nhớ lời cha mẹ. Không tồn tại sự khác biệt lớn giữa hai nhóm này. Chỉ đơn thuần bởi đây là các bé vốn dĩ có tính ngăn nắp hoặc tập trung nghe lời những người xung quanh hơn mà thôi. Chưa thể nói rằng trong đó bé nào sẽ phát triển tốt hơn sau này.

Các bố mẹ cần tâm niệm trong đầu rằng mình tuyệt đối sẽ không sử dụng bạo lực với con. Có rất nhiều cách giáo dục khác ngoài việc phạt đòn. Việc sử dụng bạo lực với tên gọi phạt đòn chỉ dành cho các ông bố bà mẹ lười biếng. Thay vì cố gắng suy nghĩ để tìm ra phương pháp khả quan hơn thì bạn lại dùng cách dễ nhất, cách không cần phải nghĩ nhiều, cách mà bản thân bạn đã quen vì bố mẹ bạn cũng đã từng áp dụng trước đây.

Tôi thường khuyên các ông bố bà mẹ cố gắng viết ra ba cách để sửa đổi hành động của con. Sau đó dồn tâm sức để thực hiện ba điều đó, nếu đã làm như vậy mà trẻ vẫn không tiến bộ thì khi đó hãy dùng đến cây roi. Tuy nhiên chưa hề

có trường hợp nào phải nhờ đến sự trợ giúp của cây roi sau khi đã thực hiện ba cách đã đề ra. Bởi lẽ trước khi phải dùng đến đòn roi thì vấn đề đã được giải quyết ổn thỏa rồi. Những bố mẹ từng thường xuyên đánh con phải "tuyên thệ" trước mặt con, trước cả gia đình như sau "Bố/mẹ xin lỗi. Từ giờ bố/mẹ nhất định sẽ không đánh con nữa". Phải làm quyết liệt như vậy thì hiện tượng bạo lực mới không quay trở lại. Hi vọng rằng, các bậc cha mẹ sẽ từ bỏ thói quen đánh con và ngày càng hạnh phúc bên con yêu của mình.

Câu hỏi phụ: Tại sao trẻ con lúc nào cũng phiền toái như vậy? Tôi đã quyết tâm sẽ đối xử thật tốt với con nhưng con liên tục gây rắc rối, thật khó khăn để có thể trở thành một người mẹ tốt.

…

Đúng vậy, việc này cực kỳ gian nan. Hãy tưởng tượng, đêm hôm trước bạn nhìn khuôn mặt thiên thần đang say giấc của con và quyết tâm sẽ không nói những câu khó nghe với con nữa nhưng sáng hôm sau, khi con mải nô đùa làm vỡ cốc, quyết tâm sắt đá hôm qua của bạn vụt biến mất. Con phá hỏng món quà quý giá bạn được tặng hay bạn đang bận tối mắt tối mũi mà con lại đổ bát canh vào chiếc áo đi dã ngoại, con khua khoắng làm em bé bạn đã mất công ru ngủ tỉnh dậy… Bạn phát điên vì đã nhắc nhiều lần mà con vẫn mắc lỗi liên tục như thể bị đãng trí. Cứ như vậy chẳng trách các bậc cha mẹ đều trở thành "ác ma" trong mắt trẻ.

Nhưng trẻ con vốn dĩ là như vậy mà. Gây rắc rối, phá phách, mắc lỗi rồi lại mắc lỗi. Những người làm bố mẹ như chúng ta hiện nay cũng đã từng làm loạn đủ kiểu trong quá khứ khi còn là trẻ con đó thôi. Bây giờ tất cả đều đã quên hết mọi thứ và trưởng thành bình thường rồi. Khi con làm sai thì đương nhiên cha mẹ phải dạy con nhưng cũng đừng quá đáng để phải nói câu xin lỗi với con sau này. Vậy phải kiềm chế thế nào? Tôi thường nhắc các ông bố bà mẹ dán những câu sau đây lên tủ lạnh và đọc nó mỗi khi nổi giận với con.

1. Trẻ con vốn dĩ hay gây rối. Có như vậy mới là một đứa trẻ khỏe mạnh.

2. Một năm sau, mình có còn nhớ tới lỗi lầm hôm nay của con không? Lỗi này của con có trầm trọng tới mức đó không?

3. Lẽ nào mình chưa từng gây ra lỗi này sao? Khi mình đang buồn vì gây ra lỗi lầm mà bị người khác mắng mỏ thì tâm trạng sẽ còn tồi tệ tới mức nào?

4. Bây giờ nặng lời với con thì cũng có giải quyết được chuyện đã rồi không?

5. Bát nước đổ đi không lấy lại được. Mình đừng to tiếng để phá hỏng thêm ngày hôm nay nữa.

Bố mẹ hãy đọc đi đọc lại những lời này và để thời gian trôi qua. Khi đã bình tâm rồi, hãy đến với con. Con cũng đang hối hận về lỗi lầm của mình. Thời điểm phù hợp để dạy dỗ con chính là lúc này.

CÓ PHẢI TÔI ĐÃ QUÁ CỨNG RẮN KHI NUÔI DẠY CON?

Câu hỏi: Tôi là người mẹ có con trai 6 tuổi. Sợ rằng con sẽ hư vì là con một nên từ nhỏ tôi đã nghiêm khắc với con, buộc con phải tuân theo các quy định bố mẹ đề ra. Có lẽ vì vậy mà con luôn nghe lời và không khóc lóc ăn vạ. Tôi cảm thấy rất hạnh phúc khi nghe những người xung quanh khen con ngoan ngoãn, hiền lành.

Tuy nhiên trong một lần đưa con và bạn con đến siêu thị tôi đã rất sốc. Tôi bảo con chọn bánh kẹo muốn ăn nhưng con lúng túng và không thể tự quyết định một mình. Ngược lại, bạn của con thì cầm ngay gói bánh kẹo yêu thích. Trong thời gian qua tôi đã không để ý nhưng so với những người bạn mạnh dạn bên cạnh thì con tôi có gì đó rụt rè, thu mình lại. Nhìn cảnh con không dám xin cô nước ở trong lớp mẫu giáo, tôi chợt lo lắng phải chăng mình đã quá cứng rắn khi dạy con?

Hãy động viên để con có thể tự bộc lộ bản thân

Chắc chắn bố mẹ sẽ rất lo lắng khi thấy con quá nhút nhát. Đặc biệt với những ông bố bà mẹ cho rằng mình đã quá cưỡng ép khi dạy con sẽ càng cảm thấy có lỗi. Tất nhiên cũng có những người cố tình đẩy con vào các tình huống nguy hiểm và quát mắng một cách đáng sợ để sửa đổi tính nhút nhát của con. Trong tình huống này những người bố mẹ đó chỉ tạo ảnh hưởng tiêu cực đến con mà thôi. Nếu trẻ không đến mức như vậy thì rõ ràng đó là tính cách bẩm sinh của con. Những đứa trẻ như vậy vốn dĩ rất thận trọng và cực kỳ nhạy cảm với việc mọi người nghĩ gì về mình. Vì vậy bố mẹ hãy trút bớt cảm giác ân hận về cách dạy con của mình. Bởi lẽ có nhiều trường hợp vì cảm giác ân hận mà bố mẹ thu mình lại và điều này lại gây cản trở quá trình nuôi dạy con.

Có một điều phổ biến là các ông bố bà mẹ nghiêm khắc với bản thân mình sẽ tự động đặt ra tiêu chuẩn cao cho con. Những người luôn để ý người khác

nghĩ gì về mình, sợ phải nghe đánh giá không tốt từ người khác sẽ càng nghiêm trọng hơn. Đêm họ sẽ không thể ngủ nổi khi ban ngày bị người khác chỉ trích. Phần lớn những đứa trẻ sống với những ông bố bà mẹ như vậy thường bị mắng vì không thể đáp ứng các tiêu chuẩn của bố mẹ. Những đứa trẻ này sẽ có suy nghĩ rằng đằng nào mình cũng không thể đáp lại kỳ vọng của bố mẹ thì cần gì nghe lời nữa và tự hành động theo ý mình. Kết quả là mối quan hệ giữa bố mẹ và con ngày càng xấu đi, mâu thuẫn càng trầm trọng hơn.

Tuy nhiên như vậy không có nghĩa là những đứa trẻ chăm chăm nghe lời bố mẹ sẽ không gặp vấn đề gì. Phần lớn chúng sẽ bị ám ảnh rằng phải làm hài lòng bố mẹ. Tuy nhiên trên đời chẳng có đứa bé nào chỉ hiền lành một cách thuần túy. Bởi lẽ trong nội tâm của trẻ sẽ cùng tồn tại hai mặt đối lập. Những đứa trẻ cố gắng quá mức để cho bố mẹ thấy mình đang làm tốt sẽ thể hiện những ý nghĩ, tình cảm tiêu cực đang bị đè nén của mình theo một hướng khác. Ví dụ như trêu em hoặc bắt nạt các bạn yếu hơn ở trong lớp. Sự trưởng thành về mặt tình cảm cũng sẽ chậm hơn so với các bạn cùng tuổi. Trẻ phải hiểu được rằng mỗi loại cảm xúc đa dạng đều có giá trị riêng thì trẻ mới biết tự điều chỉnh, sắp xếp và rèn luyện khả năng xử lý chúng. Nhưng nếu phải luôn áp chế những cảm xúc tiêu cực thì trẻ sẽ không thể có khả năng loại bỏ chúng và sẽ rất khó để trở thành người có nội tâm tình cảm sâu sắc.

Nếu vậy, trong cuộc sống thường ngày, cần phải nuôi dạy trẻ thế nào để có thể chấp nhận những trạng thái cảm xúc và đòi hỏi của trẻ? Khi con nằng nặc đòi mua món đồ nào đó, cha mẹ không thể nhất nhất làm theo ý con. Cha mẹ phải đặt ra một giới hạn nào đó. Tuy nhiên trong quá trình hạn chế một đồ vật hoặc một hành động nào đó, cha mẹ không được hạn chế việc con thể hiện thái độ. Ngăn cản hành động nhưng luôn phải đón nhận suy nghĩ, tình cảm của con – đây chính là nguyên tắc quan trọng khi nuôi dạy trẻ.

Khi không được đáp ứng đồ vật mong muốn, có thể trẻ sẽ nói “Hừ, buồn quá. Bực mình quá. Con ghét mẹ”. Vì chưa chín chắn nên trẻ tự nhiên sẽ thể hiện những suy nghĩ chán nản như vậy. Khi đó, nếu mẹ quát lên rằng “Sao con dám nói với mẹ những câu nói đó?” hoặc “Thế này thì có gì đáng buồn. Đường đường là con trai mà lại khóc vì chuyện nhỏ nhặt thế này à?” thì chẳng khác nào đang áp chế quá mức những biểu hiện cảm xúc của con.

Đối với các đòi hỏi của con cũng vậy. Trẻ không sai khi có nhu cầu đòi hỏi gì đó. Trẻ con vốn dĩ là như vậy. Càng lớn dần trẻ sẽ càng biết tự kiềm chế những

đòi hỏi của mình. Nếu bố mẹ cho rằng đòi hỏi của con là sai, là quá đáng thì chính bố mẹ đang tước đi cơ hội để trưởng thành của con.

Cha mẹ có thể đưa ra lý do như sau để từ chối mua những đồ vật mà con muốn: "Con muốn có cái này à? Nhưng mẹ không thể mua được tất cả những thứ con muốn. Nên là giờ mình chỉ nên mua những thứ con cần thôi nhé!". Không nên cự tuyệt rằng "Sao lúc nào con cũng đòi mua thứ này thứ kia như vậy? Ở nhà còn có bao nhiêu thứ tương tự… Con thật quá lãng phí!", vì điều đó chẳng khác nào coi những đòi hỏi của con là vấn đề không tốt.

Khi nuôi con nhỏ, tôi quy định một ngày nhất định để mua đồ chơi cho con. Đối với trẻ nhỏ, chờ đợi quá lâu dễ khiến chúng mệt mỏi vì vậy tôi đặt ra một tháng hai lần mua đồ chơi và trao cho con quyền lựa chọn. Tất nhiên tôi cũng giải thích rõ cho con hiểu rằng bố mẹ không thể mua tất cả những gì con muốn mà đặt ra giới hạn về số tiền hoặc số lượng cho con biết. Khi con nói muốn mua nhiều thứ, tôi chỉ cười và giải thích với con "Bố hiểu mong muốn của con nhưng con không thể mua tất cả mọi thứ cùng lúc được". Nếu cha mẹ không tức giận, quát mắng mà nói những lời nhẹ nhàng như vậy thì con sẽ không bị tổn thương và bắt đầu học được cách kiềm chế nhu cầu của bản thân.

Một vấn đề khác đó là sự khác biệt giữa hành động của con ở lớp và hành động của con trong thời điểm khác mà ta để ý. Các bé nhút nhát khi muốn uống nước, có thể bé sẽ lo sợ cô giáo tức giận mà nói với mình rằng "Con tự đi uống đi". Bởi lẽ các bé nhút nhát rất dễ bị tổn thương khi đối phương nói một cách thẳng thừng hoặc nghiêm túc. Nếu không nói một cách nhẹ nhàng, trìu mến có thể trẻ sẽ cho đó là biểu hiện từ chối và không hài lòng về mình.

Nếu con bạn ở trường hợp này, nên nhẹ nhàng giải thích với bé rằng thái độ của cô giáo như vậy không phải là từ chối và con không cần cảm thấy buồn. Trong cuộc sống này đâu phải lúc nào cũng được người khác thỏa mãn mọi yêu cầu. Vì vậy ngay từ khi con còn nhỏ, cha mẹ nên dạy con điều này để con không cảm thấy bị tổn thương.

TÔI QUÁT MẮNG CON NHƯ BỐ MẸ ĐÃ TỪNG QUÁT MẮNG MÌNH TRƯỚC ĐÂY

Câu hỏi: Tôi là người mẹ động một chút là to tiếng với con gái của mình. Bản thân tôi không nhận ra điều đó nhưng chồng lại thường xuyên nhắc tôi hạ giọng xuống. Từ sau khi sinh cháu nhỏ thứ hai, tôi thường xuyên to tiếng, thậm chí đánh mắng đứa lớn đang đi học mẫu giáo. Khi con không nghe lời, tôi ghét phải nhìn thấy mặt con tới mức đuổi con vào phòng. Thậm chí tôi cũng đã nhiều lần vô thức cốc đầu con.

Không biết có phải vì vậy mà con chỉ hoạt bát ở trong nhà, khi ra ngoài đường, cháu hoàn toàn câm như hến. Cháu chơi không hợp với các bạn cùng tuổi mà suốt ngày chỉ nhằng nhẵng bám theo mẹ. Bố tôi mất sớm từ khi tôi còn nhỏ, mẹ tôi một nách nuôi dạy năm chị em tôi nên rất nghiêm khắc với người con cả là tôi. Nhưng dường như tôi lại đang thấy hình ảnh con tôi giống như mình trước đây, thật đau lòng. Tôi đã thường xuyên tự nhủ "Mình không được như vậy nữa..." nhưng vẫn không thể kiềm chế được hành vi của mình, phải làm sao đây?

Người mẹ phải tự yêu bản thân mình trước

Tôi cảm thấy đau lòng nhất khi gặp câu chuyện này. Mối quan hệ lệch lạc của bạn với bố mẹ trước đây được tái hiện lại với chính con của mình. Những trường hợp này không hề hiếm gặp mà ngược lại còn rất phổ biến. Người xưa có câu "Sóng trước đổ đâu, sóng sau đổ đấy", có nhiều trường hợp vào một lúc nào đó người ta lặp lại chính những hành động không của người đi trước. Điều này thường thấy trong các trường hợp như người con dâu gặp phải cảnh mẹ chồng nàng dâu cổ hủ sẽ trở thành người mẹ chồng ghê gớm hơn với con dâu sau này hoặc một nhân viên thường xuyên bị cấp trên ức hiếp, khi lên được vị trí đó sẽ đối xử y hệt với cấp dưới của mình. Tâm lý học gọi những

tình huống như vậy bằng thuật ngữ "Identification with the aggressor" – Làm y hệt hành vi của kẻ đã công kích mình.

Tuy nhiên không phải tất cả mọi người đều như vậy. Có những người đã làm theo hướng ngược lại. Một ví dụ là nữ hoàng truyền hình Mỹ Oprah Winfrey, tuy sinh ra là con ngoài giá thú với tuổi thơ đau buồn, phải chịu bạo hành từ những người họ hàng nhưng bà đã thành công với hình ảnh một nữ hoàng truyền hình nổi tiếng bởi sự bao dung, nhân hậu. Trên thực tế, trong số những người đi đầu về lĩnh vực tâm lý trẻ em và phúc lợi nhi đồng, có không ít người từng bị bạo hành khi còn nhỏ. Không dễ dàng để trở thành người khác biệt với người đã đối xử tồi tệ với mình khi còn nhỏ. Tuy nhiên nếu bạn làm được thì đây chính là cách điều trị những tổn thương tuổi thơ hữu hiệu nhất.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, những người tái hiện hình ảnh của bố mẹ mà mình từng ghét và những người không làm như vậy có sự khác biệt về "tính chủ thể bên trong". Khi tính chủ thể mạnh mẽ, người ta sẽ không ngừng tự hỏi mình là ai, mình là người thế nào nên sẽ lựa chọn con đường khác với bố mẹ của mình. Ngược lại, những người chỉ biết chịu đựng nỗi thống khổ mà không suy nghĩ khác đi thì sẽ dễ dàng hành động giống với người mình từng ghét.

Vậy tại sao họ lại làm theo người đã khiến mình khổ sở? Chính là bởi sự bất an và sợ hãi. Không dễ để lý giải ngay lập tức tại sao sự bất an, cảm giác sợ hãi lại khiến người ta làm theo hành động mình từng căm ghét. Chúng ta sẽ đưa ra một ví dụ như sau, có một đứa bé cực kì sợ ma nhưng từ lúc nào đó, dù trời tối đen như mực, đứa bé vẫn dám đi lại. Khi được hỏi tại sao đột nhiên cháu gan dạ như vậy thì đứa bé trả lời, cháu nghĩ mình cũng là ma thì tự nhiên không còn thấy sợ hãi gì nữa. Câu trả lời của đứa bé cũng có lý, khi thực sự sợ hãi điều gì đó mà bạn cũng coi bản thân mình chính là thứ đó thì nỗi sợ hãi sẽ biến mất. Bởi vì cùng là ma nên sẽ không làm hại nhau.

Những đứa trẻ khi còn nhỏ phải chịu sự đối xử khắc nghiệt từ bố mẹ thì khi lớn lên vẫn luôn phải chịu đựng nỗi khổ từ hình ảnh bố mẹ trong ký ức tuổi thơ. Người đó sẽ luôn bị chất vấn từ bên trong 'Mày chỉ biết làm thế thôi sao?', 'Sao mày có thể sống như vậy?'… và trở nên vô cùng bất an, sợ sệt. Tuy nhiên nếu từ sâu bên trong, họ coi mình cũng giống với người bố người mẹ đã từng mắng mỏ mình và hành động theo thì nỗi thống khổ sẽ giảm bớt. Đó hành

động trong vô thức - cách người ta khắc phục bất an và sợ hãi.

***

Người mẹ ở câu hỏi trên đang ở trong tình trạng khá nghiêm trọng. Trẻ em thường chỉ biết đơn phương chịu đựng thôi. Có lẽ người mẹ của bạn cũng ở trong tâm thế như vậy, trút lên đầu con gái lớn những khổ sở và giận dữ trong quá trình vất vả nuôi năm đứa con khi chồng mất sớm. Bạn cũng bắt đầu trở nên căng thẳng, buồn bực sau khi sinh con thứ hai. Bạn đã giải tỏa những căng thẳng đó bằng bạo lực, vì bạo lực từ mẹ mà con bạn trở nên bất an và bám mẹ như vậy.

Những bố mẹ đánh con mà thấy con quấn hơn lại ngộ nhận rằng do con yêu quý mình. Nhưng điều đó không phải do con yêu bố mẹ mà do cảm giác bất an gây ra. Bé sợ rằng nếu ở một mình sẽ lại gây ra chuyện tệ hơn, sợ bố mẹ sẽ bỏ rơi mình nên mới đeo bám bố mẹ như vậy. Mẹ đã to tiếng, đánh mình như vậy thì rất có thể mẹ sẽ bỏ rơi mình, suy nghĩ ấy khiến bé luôn lo lắng. Những bé ở trong hoàn cảnh này sẽ thường xuyên nói yêu bố mẹ, thơm má hoặc chạm vào người bố mẹ. Đây không phải là biểu hiện tình cảm yêu thương mà là biểu hiện của sự bất an. Những đứa trẻ không sợ bị bỏ rơi sẽ bớt bám bố mẹ. Thay vào đó, trẻ sẽ hướng đến thế giới riêng của mình ở bên ngoài.

Khi bố mẹ bắt đầu đối xử tốt với những bé bị bất an thì tình huống lại càng trở nên tồi tệ. Giây phút bất an giảm đi cũng là lúc cơn giận dữ của bé bùng nổ. Đó chính là giây phút đứa trẻ hiền lành bộc lộ sự phản kháng. Vì vậy có nhiều bố mẹ vốn định xử sự âu yếm với con nhưng lại lùi bước. Tuy nhiên sự phẫn nộ và chống đối này của trẻ chỉ là nhất thời. Nếu bố mẹ không bất ngờ, sợ hãi, không lùi bước trước sự phản kháng của con thì mọi thứ sẽ trôi qua như thể thoát ra được khỏi đường hầm u tối. Phải trải qua những thời gian như vậy trẻ mới có thể phát triển khỏe mạnh.

Bạn phải tự hiểu rõ rằng tình hình hiện tại vô cùng nghiêm trọng. Không được tiếp tục để mọi thứ trôi qua như vậy. Bạn hiểu ra bản thân đang hành động giống với mẹ mình trước đây cũng đã là một bước tiến lớn. Nếu bạn có thể tiến lên một bước nữa, cắt đứt cái vòng luẩn quẩn đó thì chắc chắn bạn đã làm được một việc cực kỳ vĩ đại. Việc này không hề đơn giản chút nào, có nhiều trường hợp, vấn đề này lặp lại ở nhiều thế hệ trong một gia đình.

Khi đã quyết tâm cắt đứt vòng luẩn quẩn ở trên, hãy thôi để ý đến hành động của con mà tập trung vào quyết tâm của chính bản thân mình. Nhớ rằng, đừng để ý đến hành động của con nữa. Đó không phải là cái cần thay đổi ngay bây giờ. Khi chính bản thân mình còn chưa chín chắn mà để tâm tới hành động của con thì sẽ lại dễ dàng sử dụng bạo lực với con. Hãy tập trung tự xác định mình là ai, là người thế nào để thoát khỏi cái bóng của bố mẹ và tìm ra cái tôi của riêng mình. Phải trở thành một con người hoàn toàn khác biệt với con người luôn bất an, sợ hãi và không thể khống chế được bản thân trước đây. Nếu cảm thấy khó khăn khi tự mình "chiến đấu" thì bạn hãy tìm tới sự trợ giúp của chuyên gia tâm lý. Đừng quên rằng, dù thế nào thì vấn đề không phải ở con mà ở chính bản thân bạn. Luôn ghi nhớ, người mẹ chính là điểm xuất phát cho quá trình thay đổi, là người trực tiếp cắt đứt cái vòng luẩn quẩn tồi tệ đó.

Câu hỏi phụ: Tôi đã nghĩ sẽ làm khác với bố mẹ mình nhưng lại không thể thực hiện trong hoàn cảnh thực tế?

...

Mặc dù đã vượt qua tình trạng "Identification with the aggressor" đề cập ở trên nhưng học hỏi là phương pháp duy nhất của bố mẹ nên vẫn có nhiều trường hợp học theo cách bố mẹ đã từng áp dụng với mình. Đối với những vấn đề dễ dàng giải quyết trong quá trình dạy con, bố mẹ sẽ không thể hiện mặt xấu tuy nhiên có rất nhiều trường hợp dạy con khó khăn và không như ý. Con không chịu nghe lời, bố mẹ không nghĩ ra biện pháp nào, căng thẳng dồn nén cao độ thì tính sáng tạo khi dạy con chắc chắn sẽ giảm sút.

Khi đó vì quá quen thuộc với cách bố mẹ đã từng áp dụng với mình trước đây, tự nhiên bạn sẽ dùng cách đó ra với con bạn. Điều này đã ăn sâu vào con người bạn nên không cần cố gắng nhớ thì nó vẫn tự động xuất hiện. Tất nhiên có nhiều bố mẹ sau khi áp dụng lại thấy hối hận nhưng nếu chỉ hối hận mà không biết làm thế nào khác thì tình huống phải hối hận này sẽ tiếp tục lặp lại.

Những lúc này bạn cần làm quen với phương pháp mới. Có nhiều phương pháp khác hiệu quả hơn để có thể sửa đổi hành vi của con mà không phải dùng bạo lực như bố mẹ đã từng sử dụng với mình. Bạn hãy tìm tới các trung tâm hoặc tìm các tài liệu hướng dẫn nuôi dạy con để tìm ra phương pháp mới.

Tìm được rồi thì hãy kiên trì luyện tập. Kỹ năng nuôi dạy trẻ nhằm giải quyết được vấn đề của con được biểu thị bằng cụm từ “hiểu biết chính là sức mạnh”.

Thêm vào đó, nếu đã học hỏi nhưng vẫn chưa thấy có gì thay đổi thì bạn cũng đừng thất vọng. Hãy kiên trì tiếp tục luyện tập. Các kỹ năng nuôi dạy con thì chỉ cần học một lần là biết. Tuy nhiên nuôi dạy trẻ lại là vấn đề liệu những thứ đó có thấm sâu vào trong con người bạn hay không, vì vậy chỉ mới học để biết thôi chưa chắc bản thân bạn đã thay đổi được. Phải luyện tập thường xuyên thì mới mong thay đổi từng chút được. Khi đã tiến bộ dần dần, sự thay đổi không chỉ gói gọn trong thái độ nuôi dạy con. Điều quan trọng hơn là bạn cũng học được cách để dần dần yêu thương bản thân mình hơn.

http://tieulun.hopto.org

THƯỜNG XUYÊN XẢY RA CÃI CỌ KHI CHƠI CÙNG CON

Câu hỏi: Tôi là bố của con trai học lớp 3. Thường ngày tôi vẫn luôn cố gắng dành nhiều thời gian chơi cùng con và quan hệ cha – con khá tốt. Nhưng có một vấn đề là chuyện cãi cọ thường xuyên xảy ra khi chúng tôi chơi cùng nhau. Ví dụ khi chơi trò Board game, nếu cuộc chơi chuyển sang thế khó khăn, vì không muốn thua, con trai tôi sẽ thay đổi luật chơi để có lợi cho mình. Khi tôi nhắc nhở con lách luật là không đúng thì con sẽ nổi cáu. Khi cùng chơi đá bóng, nếu bị thua, con trai tôi sẽ đá bóng lung tung và òa khóc. Tôi muốn dạy con trở thành người đàn ông mạnh mẽ để sau này bước vào cuộc sống cạnh tranh khốc liệt sẽ không mềm yếu, dù thua cuộc cũng không nhụt chí mà cố gắng lần sau, cách dạy con của tôi có gì sai?

Bây giờ vẫn chưa phải lúc để con tham gia các trò chơi có tính cạnh tranh

Trước tiên, tôi muốn dành một tràng pháo tay biểu dương ông bố ở trên. Chỉ cần nhìn cảnh ban ngày chơi bóng đá, buổi tối lại chơi Board game cùng con cũng đủ thấy bạn là ông bố tuyệt vời đến mức nào. Vì có rất nhiều ông bố hầu như không có thời gian dành cho con. Tuy nhiên sẽ càng tuyệt vời nếu bạn học phương pháp chơi và dạy con đúng đắn để biết cách sử dụng thời gian bên con một cách hữu ích hơn nữa.

Khi làm một dự án nào đó ở công ty, trước khi chính thức bắt đầu, chúng ta thường trải qua công tác chuẩn bị như khảo sát tài liệu từ trước. Thế nhưng đối với dự án lớn nhất cuộc đời là 'trồng người' thì có nhiều bố mẹ lại không hề có chút chuẩn bị đặc biệt nào, cứ để con lớn như một lẽ tự nhiên. Cách người bố đang dạy con trai cũng giống với cách mà những người lớn thế hệ trước áp dụng. Tuy nhiên làm như vậy vừa mệt mỏi lại rất dễ dẫn đến kết quả không tốt.

Trước tiên bạn phải nắm rõ ba điều này.

Thứ nhất, lớp 3 chưa phải là thời điểm khuyến khích dạy con về sự cạnh tranh. Trong "Hướng dẫn các môn thể thao dành cho trẻ em" do Bộ Giáo dục Mỹ quy định, có mục không khuyến khích dạy các môn thể thao mang tính cạnh tranh cho trẻ nhỏ dưới 8 tuổi. Không nên tạo không khí cạnh tranh với người khác mà nên giúp bé có động lực cạnh tranh với chính bản thân mình. Giúp bé đặt ra những mục tiêu cao hơn so với các mục tiêu trước đó.

Khi bé lớn hơn, trở thành thanh thiếu niên thì những cuộc chơi không nhượng bộ hay thậm chí sự cạnh tranh khốc liệt lại không tệ chút nào, ngược lại còn rất đáng khuyến khích. Nhưng khi chơi với trẻ nhỏ không nên đề cao tính cạnh tranh. Điều quan trọng nhất là giúp trẻ cảm nhận niềm vui trong cuộc chơi. Nếu không thể khiến bé vui thì chẳng phải bố đã dành thời gian chơi với con một cách vô ích đó sao?

Thứ hai, khi xem xét kỹ, tôi thấy dường như bạn đang đặt nặng quan tâm vào niềm vui bản thân đạt được khi chơi với con và điều này cũng không phù hợp chút nào. Nam giới có đặc điểm là luôn muốn chiếm ưu thế hơn trong quan hệ với người khác và sẽ cực kỳ vui sướng khi đạt được ưu thế đó. Đặc biệt nếu người bố không để tâm lưu ý thì rất có thể người bố cũng sẽ vô thức sử dụng nhiều cách thức để chiến thắng con. Nhìn bên ngoài tưởng rằng đây là cuộc cạnh tranh công bằng nhưng thực ra lại không hề như vậy. Nếu đội bóng người lớn đấu với đội bóng thiếu nhi để phân thắng bại thì đâu có thể coi là công bằng. Tương tự như vậy, nếu bố mẹ coi con là đối thủ cạnh tranh thì rõ ràng đây là cuộc đấu không công bằng.

Nếu để tìm niềm vui thì bạn có thể tìm niềm vui khác. Chẳng phải niềm hạnh phúc nhất của người làm bố làm mẹ là nhìn con lớn lên đó sao. Khi chơi với con cũng vậy, bạn hãy thử tìm hiểu các tiêu chuẩn phát triển của con vào thời điểm đó và tìm niềm vui, sự mãn nguyện khi thấy con học được những gì, trưởng thành như thế nào thông qua những trò chơi với mình. Nếu bạn chỉ tìm niềm vui có được từ sự cạnh tranh thì bạn hãy thi thố với những người lớn như mình ấy.

Thứ ba, bạn hơi thiếu tinh tế khi đọc cảm xúc của con. Khi con đá bóng đi chỗ khác nghĩa là trong đường bóng này ẩn chứa cảm xúc của con. Nói cách khác, lúc này bé đang không vui. Những lúc như vậy đáng lẽ bạn phải lại gần để xoa dịu con thì bạn lại quá tập trung vào việc đá đúng hay không. Rõ ràng bạn đã không nắm bắt được cảm xúc của con.

Con đang muốn thể hiện thật tốt, muốn chiến thắng nhưng lại không được như ý nên mới khó chịu như vậy. Điều đó không có gì sai. Khi đó nếu bố nhẹ nhàng khích lệ "Bố hiểu con muốn chiến thắng. Vì con vẫn còn bé nên chưa thể làm mọi việc theo ý mình nhưng dần dần sẽ tốt lên thôi. Dù thua con cũng đừng buồn nhé. Bố sẽ luôn ở bên cạnh giúp con để con ngày càng giỏi hơn, nhé!" thì con sẽ thấy thoải mái hơn rất nhiều.

Ngược lại, nếu bạn nói rằng "Làm sao con thắng bố được" thì tự nhiên trẻ sẽ hình thành cách nhìn tiêu cực về bản thân. Những cậu bé ở tuổi này thường có khuynh hướng nhìn nhận bản thân mình theo cách nhìn của bố. Bé sẽ nghĩ rằng "Thì ra bố đang coi thường mình", "Mình còn kém quá, còn xa mới khá hơn, thật xấu hổ" những suy nghĩ tiêu cực nối dài và tâm trạng trẻ sẽ trở nên khó chịu, hành động cũng trở nên tùy tiện. Nghiêm trọng hơn, trẻ có thể nảy sinh tâm lý né tránh các thử thách. Đây là điều mà các ông bố có con đang học cấp 1 nên lưu tâm.

***

Bạn nói rằng không muốn dạy con một cách yếu đuối. Tôi xin mượn lời của đại văn hào Mỹ Mark Twain như sau: "Lòng dũng cảm không xuất hiện khi không có nỗi sợ hãi. Ngược lại phải đối mặt với nỗi sợ hãi và chinh phục nó mới tạo ra lòng dũng cảm chân chính". Phải chấp nhận việc trẻ có cảm giác mệt mỏi, chán nản khi gặp khó khăn nào đó. Không phải thấy trẻ sợ hãi, bất an mà cho rằng bé sẽ trở thành một con người yếu đuối. "Sợ hãi là mẹ của dũng cảm", nên khích lệ con có suy nghĩ rằng tuy bây giờ mình còn kém nhưng trong quá trình khắc phục các khó khăn, mình sẽ trưởng thành mạnh mẽ hơn.

Đương nhiên, khi trẻ mệt mỏi trước những thử thách quá sức, ta cũng không nên nói theo kiểu "Cái này không là gì đâu. Chẳng mấy chốc con sẽ làm được thôi. Không có gì khó nhọc cả" như thể con là siêu nhân và phủ nhận khó khăn đó. Nếu nuôi dạy như vậy, con sẽ trở thành một người lớn lệch lạc, luôn giấu giếm khuyết điểm, nhược điểm của mình và sẽ dễ dàng gục ngã khi đối mặt với khó khăn thực sự.

Ta có thể bắt gặp rất nhiều chàng trai như vậy trong xã hội. Khi làm được việc gì đó thì mạnh mồm, thái độ cao ngạo nhưng khi đối mặt với khó khăn thực sự thì tìm cách lảng tránh hoặc sụp đổ. Khó khăn thì vẫn là khó khăn, điều

tuyệt vời là con đã dám đối mặt với thử thách và sau này không đánh mất tinh thần chiến đấu quả cảm đó. Tôi tin rằng đây là lời động viên phù hợp với trẻ.

Hãy dành cho trẻ ánh mắt tôn trọng. Đó là điều bạn cần làm ngay lúc này. Khi trẻ làm tốt việc gì đó thì điều này khá dễ dàng. Nhưng kể cả khi con không làm tốt vẫn phải ghi nhận con bằng ánh mắt tôn trọng. Khi liên tục nhận được những ánh mắt tôn trọng, tự nhiên trong nội tâm của con cũng hình thành ánh mắt đó. Cứ như vậy bé sẽ trở thành một đứa trẻ biết trân trọng bản thân, một người lớn có lòng tự trọng cao. Là một đứa trẻ trân trọng bản thân, chắc chắn con sẽ hành động đúng đắn.

http://tieulun.hopto.org

CON CÓ THÓI QUEN NÓI NĂNG CỤC CẰN, TẤT CẢ LÀ LỖI CỦA MẸ?

Câu hỏi: Liệu đây có phải là do con bị phạt đòn từ trước khi có em? Không hiểu từ khi nào, đứa con 6 tuổi bé bỏng của tôi bắt đầu trêu đùa mẹ bằng những câu "Này, đồ ngốc, đồ đần" thậm chí gần đây còn nói với bố "Đi kiếm tiền về đây". Không hiểu mối quan hệ giữa con và bố mẹ gặp vấn đề do đứa em nhỏ 17 tháng tuổi hay vốn dĩ bản tính con như vậy, tôi thấy thật mệt mỏi. Con tôi vốn cũng là đứa nóng tính nhưng gần đây cháu rất hay bực bội, thường trằn trọc vào lúc sáng sớm rồi tỉnh dậy nói con sợ. Tôi cũng buồn bực vì dường như đã mất hết tự tin trong việc nuôi dạy con. Lòng tôi nóng như lửa đốt khi thấy con gọi tự mình là đồ ngốc vô dụng. Phải chăng tôi đã khiến con mình trở thành đứa trẻ thiếu sự tôn trọng bản thân đến vậy?

Hãy bắt đầu nỗ lực cải thiện quan hệ giữa con và bố mẹ ngay từ bây giờ

Không hiểu trong thời gian qua bé đã buồn phiền tới mức nào mà bây giờ tùy tiện nói những lời lẽ như vậy với bố mẹ? Tôi thấy lồng ngực đau nhói khi nghĩ tới tâm trạng của bé. Bởi lẽ khi con nói những lời công kích bố mẹ như vậy nghĩa là trong lòng con đã ngập tràn sự phẫn nộ và những cảm xúc tiêu cực. Chính vì những cảm xúc khó chịu dồn nén trong lòng mà con trút lên bố mẹ, những người ở gần mình nhất.

Nhưng không phải công kích đó chỉ nhắm vào bố mẹ mà nó còn đang công kích ngay cả chính bản thân con. Vì vậy, ban đêm con không thể ngủ ngon và luôn cảm thấy sợ. Ở những đứa trẻ công kích người khác, nỗi bất an lớn không kém sự phẫn nộ. Vì thế ban ngày con nổi giận với mẹ, hét lên với mẹ nhưng về đêm lại sợ hãi tới mức không thể ngủ khi thiếu mẹ bên cạnh.

***

Khi có em, sự bất an trong trẻ sẽ lớn hơn. Nghiên cứu công bố gần đây của Đại

học Havard cho thấy, lý do trẻ sơ sinh khóc nhiều về đêm là do bản năng sinh học để mẹ không thể mang thai em sớm. Khi trẻ khóc về đêm, mẹ sẽ không thể ngủ sâu và quá trình rụng trứng mất ổn định. Bố mẹ cũng không thể "vui vẻ", mẹ phải cho con bú để giúp con ngủ ngon, sữa mẹ góp phần vào quá trình tránh thai. Và như vậy trẻ đã biết ngăn chặn việc có em một cách bản năng. Từ đó có thể thấy nỗi lo sợ có em của bé lớn mức nào.

Có vẻ như trong khi nỗi bất an của bé đang lớn như vậy, người mẹ lại bắt đầu uốn nắn hành động của con và phạt đòn con. Tất nhiên mẹ muốn uốn nắn hành động của con để làm gương cho em. Tuy nhiên phạt đòn có thể nhanh chóng ngăn chặn hành động của con trong chốc lát nhưng sẽ để lại vết thương khó lành trong lòng con. Điều đó đã khiến con cảm thấy chán ghét bản thân mình và không thể tin tưởng ai. Chính vì vậy khoảng cách giữa hai mẹ con ngày càng xa hơn, những suy nghĩ tích cực về bản thân trong con cũng bị hao mòn dần. Con ngày càng xa cách bố mẹ đồng thời nghĩ mình không phải là trẻ ngoan vì vậy cũng cảm thấy mình không cần phải nói những lời tốt đẹp nữa. Dù sao mình cũng là đứa trẻ hư, nói gì chẳng được.

Ngay từ bây giờ, bạn hãy cố gắng tạo dựng lại quan hệ thân thiết với con. Lúc này con mới là mối quan tâm chính. Bé nhỏ mới được 17 tháng, đang rất cần vòng tay của mẹ, nhưng dù vậy bạn hãy cứ tập trung vào bé lớn trước. Nếu cứ tiếp diễn tình trạng như hiện nay bạn sẽ ngày càng ghét đứa lớn và yêu quý đứa nhỏ hơn, đứa lớn cũng ngày càng hành động sai lệch.

Bố mẹ cũng là con người, khi con cái luôn chọc tức bố mẹ thì dù là đứa con dứt ruột sinh ra đi chăng nữa bố mẹ cũng dần cảm thấy con đáng ghét. Không thể dễ dàng lấy lại tình cảm đã mất. Nhưng bạn hãy cố gắng để tìm lại tình cảm thân thiết giữa bố mẹ và con cái như trước đây. Nếu không xây dựng lại quan hệ với con, vấn đề sẽ ngày càng nghiêm trọng và cuối cùng bùng nổ, làm mất đi hạnh phúc gia đình.

Mẹ nên dành thời gian trong ngày, ít nhất là 1 lần mỗi ngày, tối thiểu 30 phút để rời đứa nhỏ và tập trung chơi cùng đứa lớn. Có thể tận dụng thời gian lúc đứa nhỏ ngủ. Một điều quan trọng khác là thường xuyên khen ngợi con để con tự tin hơn. Có hai cách cơ bản để giải quyết hành vi sai lệch của trẻ. Thứ nhất là chỉ trích hành động đó. Thứ hai là gợi ý một hành động khác để thay thế hành động sai trái ban đầu hoặc khen ngợi khi con không hành động sai. Không nên chỉ khen ngợi khi con có hành động đúng. Chỉ cần con không

hành động sai cũng là đáng khen lắm rồi. So với việc chỉ trích thì khen ngợi có hiệu quả cao hơn và ít tác dụng phụ hơn. Bản năng của con người là thích làm những việc để được khen ngợi hơn là bị chỉ trích.

Tôi xin mách bạn một chiêu để khen ngợi con như sau: Bạn hãy mua về 5 viên bi màu và để ở túi áo bên phải. Hằng ngày, sau mỗi lần khen ngợi con bạn lại chuyển một viên từ túi phải sang túi trái. Mỗi ngày phải chuyển đủ 5 viên thì mới được đi ngủ. Có thể bạn nghĩ đơn giản rằng "Chỉ cần khen con 5 lần thôi" nhưng đối với những bố mẹ thường ngày ít khi khen con thì sẽ khá vất vả đấy. Đây cũng là cách để bạn tự điều chỉnh bản thân.

Con người đều là những thực thể yếu đuối do đó phải dùng những công cụ như vậy để duy trì ý chí. Có thể bạn đang kỳ vọng mơ hồ "Một thời gian nữa tất cả lại tốt đẹp thôi" nhưng quả thật "quan hệ giữa người với người" là thứ nếu không nỗ lực sẽ không thể cải thiện. Phải bắt đầu cố gắng để thay đổi mối quan hệ ngay từ bây giờ.

TÔI MUỐN BỎ CUỘC KHI CON LUÔN NỔI NÓNG

Câu hỏi: Đứa con 7 tuổi của tôi rất hay nổi cáu với mẹ khi tâm trạng không vui. Con đang chơi vui tự nhiên lại nổi cáu hoặc khi muốn nhờ mẹ làm gì đó, con nổi cáu và ra lệnh cho mẹ. Dù rất muốn nhẹ nhàng với con nhưng khi thấy con đột ngột nổi cáu và hét lên tôi cũng không tránh khỏi bực tức. Tôi đã cố gắng dạy con phải nói thế này thế kia khi có yêu cầu gì đó nhưng con vẫn gào thét, điều này khiến đầu tôi muốn nổ tung và stress trầm trọng hơn. Tôi nghi ngờ liệu có phải con gặp khó khăn trong việc điều chỉnh cơn giận dữ với mẹ. Nỗi lo lắng rằng tại mình dạy bảo sai khiến con như vậy càng làm tôi khổ tâm. Tôi thực sự muốn trở thành người mẹ tốt nhưng cứ thế này sớm muộn quyết tâm đó cũng sụp đổ mất thôi.

Bố mẹ là những người đứng vững trên con đường đúng đắn

Khi bạn nỗ lực làm tốt điều gì đó mà không được như ý muốn thì sẽ cực kỳ thất vọng phải không nào? Bạn sẽ dần mất đi khả năng kiểm soát bản thân và hành động theo cảm tính, cuối cùng là chán ghét bản thân. Khi mất đi khả năng điều chỉnh bản thân thì ai cũng như vậy. Do đó bố mẹ cần nỗ lực kiểm soát cảm xúc của mình.

Nguyên nhân bố mẹ không thể dễ dàng kiềm chế trước những hành động tiêu cực của con là do bố mẹ luôn quá mong muốn được trở thành những ông bố bà mẹ tốt. Bố mẹ sẽ bất an và lo lắng "Tại sao mình đã cố gắng mà con lại thành ra như vậy?", "Không biết mình đã làm gì sai?", "Nuôi dạy con mệt mỏi đến mức này sao?" dẫn tới mất đi khả năng kiềm chế. Tuy nhiên trong tính cách của trẻ vốn dĩ có những góc rất lộn xộn, kỳ quái. Dù đã nói một hai lần nhưng chúng vẫn không chịu nghe lời. Những đứa trẻ bình thường đều như vậy cả.

Tất nhiên cũng có trường hợp ngoại lệ là những cô bé cậu bé luôn ngoan

ngoãn, chỉnh tề, hành động đúng mực. Có lẽ ở đâu đó sẽ tồn tại những em bé như vậy. Nhưng tôi thì rất hiếm khi gặp được các bé mà dạy một hiểu mười, nói đâu làm đấy, lung linh như vậy. Những cô bé, cậu bé kiểu mẫu này xuất hiện nhiều trong sách vở hoặc phim ảnh nhưng rất hiếm thấy trong thực tế. Kể cả nếu có gặp đi chăng nữa thì có thể các bé ấy chỉ hoàn hảo khi ở bên ngoài chứ khi về nhà lại thể hiện bản tính thật hoặc hành động kỳ cục như các bé nhà chúng ta mà thôi. Trẻ con thì ở đâu cũng vậy.

Bạn đừng quá thất vọng về tình trạng hiện nay của con mình. Có thể bé còn thua kém mặt này mặt kia so với những đứa trẻ xung quanh. Bây giờ bạn cho rằng đây là vấn đề nghiêm trọng nhưng thời gian trôi qua thì bạn sẽ nhận ra rằng hóa ra chỉ là con mình học chậm hơn một chút mà thôi. Nếu bạn thất vọng vì con không thể làm tốt hoặc từ bỏ vì con không chịu thay đổi thì con sẽ không thể trưởng thành lên. Có rất nhiều trường hợp vốn dĩ trẻ có khả năng phát triển nhưng vì bố mẹ không kỳ vọng ở con nên con cũng chẳng tiến bộ.

Không phải chỉ riêng con ngừng trưởng thành mà bố mẹ cũng vậy. Thất vọng ở con khiến bố mẹ chán nản, cảm giác tội lỗi khi cho rằng vấn đề là do mình, lo lắng rằng lớn lên con sẽ không có tiền đồ… những điều này sẽ nhanh chóng khiến bố mẹ cạn năng lượng. Khi không còn năng lượng thì bố mẹ cũng không còn muốn dạy dỗ gì nữa, tinh thần luôn dao động và dễ dàng bùng phát, nổi cáu với con từ những chuyện nhỏ nhặt nhất.

Tại sao bạn lại thất vọng vì thấy con kém cỏi? Bố mẹ có trọng trách của riêng mình. Đó là dù cho con có kém cỏi hay tài năng cỡ nào thì bố mẹ vẫn phải luôn ở bên cạnh giúp đỡ con ít nhất đến khi con 20 tuổi. Thời gian dành cho các bậc cha mẹ là 20 năm. Chỉ cần bố mẹ thực hiện đúng vai trò của mình là được. Và khi đã làm trọn nghĩa vụ cao cả ấy thì dù người khác có nói gì các bạn vẫn là những ông bố bà mẹ tốt. Các bạn có thể đường đường chính chính tự hào về bản thân mình. Đương nhiên có thể đến lúc đó con bạn vẫn có khuyết điểm lớn nào đó. Nhưng dù còn tồn tại khuyết điểm gì thì cũng không thể phủ nhận, những điều bố mẹ đã làm cho con lớn lao biết bao. Phần còn lại con phải tự cáng đáng. Tuy những người làm bố mẹ sẽ đau lòng vì những hạn chế của con mình nhưng đó vốn là số phận của con.

***

http://tieulun.hopto.org

Trở lại với câu hỏi nêu trên, hiện tại con bạn hay nói năng bừa bãi với mẹ. Khi con nói năng không lễ phép với bố mẹ thì bố mẹ không được làm theo đòi hỏi của con trừ khi con bị ốm. Mẹ là người hầu của con chắc? Sao phải theo con khi con nổi cáu và ra lệnh. Với những bé trên 6 tuổi thì hành động đó là không chấp nhận được. Những lúc đó bạn cứ để mặc con. Khi thấy mẹ không phản ứng gì, một đứa trẻ 7 tuổi có thể làm gì ngoài việc giận dỗi và khóc lóc, cùng lắm là bỏ bữa hoặc không chịu nghe lời. Nếu vậy thì đã sao? Trẻ con chẳng có năng lực gì ngoài việc không chịu nghe lời người lớn. Vậy nên cứ để mặc con. Thời gian trôi qua rồi con sẽ lại chịu nghe lời mà thôi.

Hãy giải thích với bé rằng: Con cần nói lời lịch sự khi nhờ vả người khác. Tuy nhiên bạn chỉ nên áp dụng cách dạy con này khi bạn đang vui. Không nên áp dụng khi đang tức giận. Và bạn cũng không cần giải thích quá tỉ mỉ hoặc lặp đi lặp lại nhiều lần. Đừng chú tâm đến việc con có nghe lời mình không mà hãy cứ làm việc của mình và chờ đợi. Trẻ con rất yếu đuối nên khi bị bỏ mặc thì sẽ làm theo bố mẹ. Chính vì vậy bố mẹ phải luôn tự xem xét kỹ lựa chọn của mình có đúng hay không. Khi bố mẹ đang đi sai hướng mà vẫn cố kéo con đi theo thì dù lúc đó con có nghe lời, kết quả cuối cùng cũng chẳng tốt đẹp.

Bố mẹ là những người luôn phải chịu đựng. Vừa phải chịu đựng tiếng con khóc, chịu đựng tính ngang bướng của con vừa phải đi đúng đường. Và khi con chịu đi theo con đường đúng đắn bố mẹ đề ra thì bố mẹ cần ôm con vào lòng, khích lệ con. Bố mẹ đừng quá thương con khi thấy con quấy khóc, hãy coi đó là những trở ngại không thể tránh khỏi trong quá trình nuôi dạy con và kiềm chế cảm xúc. Rồi bạn sẽ thấy con nghe lời mình. Bố mẹ tốt không phải là những người lúc nào cũng nhẹ nhàng, tình cảm trong mọi việc. Đôi lúc bố mẹ cũng phải thể hiện sự cứng rắn để giữ vững vị trí của người làm cha mẹ, đó mới là yêu thương thực sự.

DƯỜNG NHƯ CON CẢM THẤY KHÔNG ĐƯỢC YÊU THƯƠNG ĐẦY ĐỦ

Câu hỏi: Bố mẹ đều đi làm nên con gái học lớp 5 của chúng tôi từ nhỏ đã tự làm mọi việc một mình. Hết giờ học ở trường là con tự giác làm bài tập, ăn cơm rồi đến lớp học thêm. Sinh hoạt ở trường của con cũng không gặp vấn đề gì đặc biệt nên tôi cảm thấy khá yên tâm. Tuy nhiên gần đây tôi đã bị sốc khi ghé vào blog của con. Những hình ảnh, bài viết đăng trên blog hầu hết đều liên quan tới tự tử hoặc cái chết.

Tôi thử vào blog của các bạn con thì thấy phần lớn những câu con trò chuyện với bạn là nhằm vào bố mẹ như "Tớ ghét mẹ lắm", "Tớ không muốn nhìn thấy người bố vô tâm ấy nữa". Tôi cảm thấy mình đã cố gắng hết tâm sức để nuôi dạy con, chịu biết bao vất vả. Bố mẹ không hề bỏ bê con nhưng dường như con vẫn cảm thấy chưa nhận đủ yêu thương. Tôi phải làm thế nào đây?

Hãy giúp con hiểu rằng con rất quan trọng với bố mẹ

Tôi thấy thật đau lòng. Đâu có chuyện gì đáng buồn hơn việc những người cùng sống với nhau dưới một mái nhà lại không hiểu lòng nhau. Có lẽ bố mẹ ở trong trường hợp trên sẽ thấy ấm ức rằng "Mình đã làm gì sai để đến mức phải nghe những câu như vậy?". Nhưng bạn cứ ngồi đó buồn phiền thất vọng thì cũng có ích gì không, có thay đổi được gì không? Nếu căn vặn con về điều này thì tình hình chắc chắn sẽ tồi tệ hơn.

Trong tình huống này ít nhất bạn phải chấp nhận rằng: "Mình yêu con, đã cố gắng hết mức vì con nhưng con chưa hiểu được tấm lòng ấy". Và tuy đáng buồn nhưng bạn phải hiểu rằng xuất phát điểm của yêu thương chính là hiểu rõ đối phương. Khi có một ai đó yêu thương ta, điều ta mong đợi nhất chính là "hiểu và đồng cảm ta" chứ đâu phải là quan tâm giúp đỡ về mặt vật chất.

Theo tôi thấy, điều cô bé muốn nói ở đây là “Bố mẹ không quan tâm đến mình”. Nhiều ông bố bà mẹ cho rằng mình đã nói chuyện nhiều với con, đã quan tâm đầy đủ với con. Tuy nhiên con lại nghĩ khác. Nguyên nhân đến từ nội dung cuộc trò chuyện.

Nhìn vào nội dung cuộc trò chuyện giữa bố mẹ và con cái có thể thấy, bố mẹ thường “nói những điều bố mẹ muốn” và nghe những câu trả lời từ con về câu hỏi của mình. Tất nhiên khi bắt đầu mỗi cuộc nói chuyện bố mẹ đều bảo con ngồi xuống và hỏi con có gì muốn kể không. Bố mẹ hỏi như thể mình sẽ tư vấn hoặc giải đáp gì đó cho con nhưng bầu không khí này khiến con khó có thể nói ra những điều muốn nói. Thêm vào đó, khi con đang cố gắng nói hết mọi thứ thì bố mẹ lại cắt ngang và chen vào bằng những lời phân tích rằng có những vấn đề gì và khuyên răn sau này phải làm thế nào, điều này sẽ khiến con mất hứng.

Trẻ con cũng có rất nhiều tâm tư. Tuy nhiên càng những bé nhạy cảm thì càng không tránh khỏi băn khoăn không biết khi mình kể ra “những chuyện linh tinh” như vậy thì bố mẹ liệu có nhìn mình bằng ánh mắt khác hoặc coi thường mình không. Chính vì vậy trẻ không thể thổ lộ hết suy nghĩ trong lòng. Nếu thật sự quan tâm con đang nghĩ gì, bạn hãy ở bên con thật lâu. Thời gian ở bên con càng kéo dài thì càng có thể nói từ chuyện này sang chuyện kia và con mới có thể thoải mái nhắc tới những chuyện mà con đã từng cho rằng “có nói ra cũng vô ích”. Trong quá trình nói những “chuyện linh tinh” hoặc chuyện phiếm qua lại con có thể tâm sự những chuyện sâu kín trong lòng. Vì vậy, bố mẹ hãy cố gắng ở bên con thật lâu. Và cứ thoải mái nói những chuyện linh tinh. Bố mẹ và con cái càng thường xuyên “buôn dưa lê” nhiều thì lại càng thân thiết.

Đừng chỉ nói những điều bố mẹ muốn nói hay những điều bố mẹ thấy cần thiết cho con mà hãy nghe những điều con muốn nói nhiều hơn. Khi bố mẹ thực sự tò mò về suy nghĩ, lời nói của con thì con sẽ cảm thấy được trân trọng. Khi đối phương thực sự muốn nghe mình nói thì cũng có nghĩa là người đó thực sự coi trọng mình. Khi cảm nhận được người khác trân trọng mình thì tự nhiên trẻ cũng sẽ tự quý trọng bản thân. Trẻ sẽ không tùy tiện làm gì có hại cho bản thân.

***

Lúc này con đang có ý nghĩ tự sát. Con liên tục tập trung vào chủ đề này nhằm né tránh hoặc khắc phục ý nghĩ tự sát. Những người truy cập vào các trang liên quan tới chủ đề tự sát ban đầu đa phần đều muốn chiến thắng tư tưởng đó. Điều này cũng logic như chuyện các em bé sợ ma lại muốn nghe kể chuyện ma. Thế nhưng nếu suy nghĩ về tự sát càng nặng nề thì sẽ chuyển sang giai đoạn lập kế hoạch cụ thể để thực hiện. Người đó sẽ nghiên cứu cách thực hiện, đồng cảm với những người có chung cảnh ngộ trên các website về tự sát và rủ người đó cùng tự tử tập thể. Khi đã đến giai đoạn này thì vấn đề sẽ vô cùng nan giải.

Có vẻ con của bạn vẫn chưa tới mức này. Nhưng bạn phải hiểu rằng tình hình đã khá nghiêm trọng. Khi nghĩ tới việc tự sát nghĩa là con đã mắc chứng trầm cảm và cần được kiểm tra tâm lý. Và bạn nên nói chuyện với con về vấn đề tự sát. Bố mẹ cần thể hiện rõ cảm xúc của mình cho con hiểu "Mẹ rất lo sợ nhỡ đâu con lại dại dột mà làm chuyện đó, chỉ tưởng tượng thôi cũng đủ khủng khiếp lắm rồi".

Có thể bạn sẽ cho rằng chuyện này là đương nhiên, không nhất thiết phải nói với con. Nhưng những đứa trẻ đang nghĩ về việc tự sát lại không nghĩ như vậy. Con đang chìm đắm trong ý nghĩ tiêu cực rằng bố mẹ không cần mình. Vì vậy bố mẹ nhất định phải nói cho con hiểu "Mẹ luôn muốn ở bên con, đứng về phía con, giúp đỡ con".

Có bố mẹ sợ rằng khi lôi chuyện tự sát ra sẽ càng kích động con nên cố tình lờ đi. Tuy nhiên thực tế điều này hoàn toàn ngược lại. Khi ta hỏi han chi tiết những vấn đề người đang nghĩ tới chuyện tự sát gặp phải, thể hiện sự quan tâm, lo lắng thì người đó sẽ cảm thấy được an ủi rất nhiều. Tuy nhiên khi đó cần phải tránh các câu hỏi mang tính căn vặn "Mẹ còn đang đau đầu về bao nhiêu chuyện, đến con cũng thế này thì biết làm sao?". Khi nghe những câu như vậy, trẻ sẽ nghĩ rằng chỉ cần mình biến mất thì tất cả đều được nhẹ nhõm.

Nếu có thể được, tôi rất hi vọng bố hoặc mẹ sẽ tạm thời nghỉ làm để ở bên cạnh chăm sóc con. Hãy coi thời gian bố mẹ ở bên con là món quà dành tặng con. Sau này khi nhìn lại, cả con và bố mẹ đều cảm thấy đó là quãng thời gian vô cùng đáng quý.

Nếu hoàn cảnh không cho phép bạn làm được như trên thì bạn hãy dành thời gian nói chuyện với con ngay sau khi đi làm về. Không cần nói những chuyện

nghiêm túc mà chỉ cần chia sẻ những chuyện xảy ra trong ngày hoặc "buôn dưa lê" hài hước linh tinh cũng được. Dù bạn đang có chuyện quan trọng hơn, cấp bách hơn thì cũng nên tạm gác lại để tập trung ở bên cạnh con. Có như vậy mới giúp con hiểu được rằng "Đối với bố mẹ, con là quan trọng nhất".

Tôi cũng xin mách bạn một bí kíp khác. Đó là vào mỗi buổi sáng hằng ngày, hãy đặt vào trong cặp sách hoặc hộp bút của con một tờ giấy nhắn nhủ chứa đựng tình cảm của bố mẹ. Đó chính là cách trao gửi yêu thương tốt nhất. Nếu thực sự yêu con, bạn hãy thử dùng những mảnh giấy nhỏ xinh để thể hiện tình yêu thương, sẻ chia với con những điều muốn nói, hoặc nhắn gửi rằng con rất quan trọng với bố mẹ. Có thể bắt đầu bằng câu hỏi đơn giản như "Con muốn ăn gì tối nay?" hoặc những điều ngại ngùng khó có thể biểu đạt thành lời như "Mẹ thấy rất hạnh phúc khi ngắm nhìn con ngủ say"… Chắc chắn cách này có hiệu quả mạnh mẽ hơn lời nói trực tiếp rất nhiều.

Câu hỏi phụ: Ứng xử thế nào khi con nói xấu bố mẹ trong nhật ký?

…

Cũng có trường hợp trẻ con nói những lời khó nghe về bố mẹ trong nhật ký, viết lung tung hoặc đăng lên mạng internet. Khi đọc được những câu đó chắc chắn bố mẹ sẽ rất ngạc nhiên và hoang mang phải không nào? Tuy nhiên đây chỉ là những biểu hiện cực đoan nhằm giải tỏa cảm giác khó chịu trong lòng con mà thôi. Đó không phải là tất cả suy nghĩ, tình cảm của trẻ. Đây chỉ là một phần u tối trong lòng trẻ hoặc chỉ là một cách để thể hiện mình "đặc biệt" hơn mà thôi. Vì vậy bố mẹ đừng quá sốc.

Làm cha mẹ, chắc chắn ai cũng ít nhất vài lần than thở "Ôi trời, nếu không có nó thì tốt biết mấy" hoặc "Chỉ vì nó mà cuộc sống của mình lộn tùng phèo". Nhưng những điều đó cũng đâu phải là toàn bộ tình cảm hay suy nghĩ thực tâm của chúng ta. Đó chỉ là một ý nghĩ thoáng qua mà thôi. Tuy nhiên nếu ta viết lại và con đọc được thì chắc chắn con cũng sẽ cho rằng bố mẹ thật lòng nghĩ như vậy và sốc nặng. Những lời của con cũng như vậy. Bố mẹ đừng để mình bị tổn thương vì những cảm xúc nhất thời của con.

TÔI GHÉT BỎ CHÍNH CON MÌNH

Câu hỏi: Tại sao tôi lại như vậy? Tôi rất ghét đứa con gái 5 tuổi của mình. Vì là con đầu nên tôi dành mọi tình cảm cho con, làm tất cả vì con nhưng tôi dần cảm thấy đuối sức. Con luôn miệng nói "không thích", "không làm", con nhạy cảm và dễ nổi cáu với mọi việc, hơi một tí là khóc và cũng không ngủ ngoan. Bây giờ lúc ngủ con vẫn còn phải đóng bỉm. Chỉ cần con từ trường mẫu giáo về nhà là tôi đã thấy khó chịu và luôn vô ý nói "Mẹ không muốn sống với con nữa. Chúng ta đừng ở cùng nhau nữa" mặc dù đó là câu một người làm mẹ không nên nói ra. Xin hãy nói cho tôi biết mình nên làm gì?

Biết nhờ sự trợ giúp từ người khác cũng là biểu hiện của sự dũng cảm

Có rất nhiều bố mẹ rơi vào vòng luẩn quẩn, cảm thấy mệt mỏi khi ở cùng với con từ đó trót nói ra những câu khó nghe với con rồi lại tự dằn vặt mình... Tuy nhiên đây chỉ là nhất thời. Chẳng có bố mẹ nào lại không trải qua những thời điểm như vậy. Sẽ thật may mắn nếu tình trạng này không nghiêm trọng và trôi qua một cách nhẹ nhàng, nhưng có những người phải chịu đựng tới vài tháng. Tôi thường khuyên họ thử bắt đầu tìm hiểu nguyên nhân trước. Dù ở trong tình huống nào, nếu vấn đề giữa bố mẹ và con cái không thể giải quyết thì nguyên nhân chỉ do một trong 3 yếu tố: 1/ con, 2/ bố mẹ, 3/ hoàn cảnh.

Có những bé rất khó tính. Thống kê cho thấy cứ 10 bé thì có 1 bé cực kỳ khó nuôi. Những bé này nhạy cảm, khó tính và khó phán đoán. Những đứa trẻ thông thường theo bản năng sẽ hành động để khiến bố mẹ yêu mình hơn nhưng những bé khó nuôi lại không như vậy. Ngược lại còn luôn chọc bố mẹ nổi cáu. Bộ phim "We need to talk about Kevin"[(1)] là một ví dụ điển hình. Gặp phải những đứa trẻ này đến cả bác sĩ tâm lý trẻ em cũng thấy mệt mỏi. Chỉ là họ biết trước rằng sẽ khó khăn nên chuẩn bị tinh thần từ trước và có kỹ năng tiếp cận đứa trẻ nên thấy nhẹ nhàng hơn cha mẹ mà thôi. Dù vậy khi nuôi dạy những đứa trẻ này, vì cha mẹ không thể nảy sinh tình yêu thương sâu sắc với con nên việc nuôi dạy con không có nhiều hứng thú.

(1) Chúng ta cần nói chuyện về Kevin – bộ phim xuất sắc nhất của điện ảnh Anh năm 2011 đã khiến cả Liên hoan phim Cannes sững sờ trước câu chuyện khốc liệt về tình mẫu tử mà nó đề cập.

Bố mẹ gặp vô vàn các loại khó khăn khác nhau. Vấn đề lớn nhất đó là chứng trầm cảm của cha mẹ. Đặc biệt nếu người mẹ không giải quyết tốt chứng trầm cảm sau sinh thì vấn đề sẽ rất nghiêm trọng. Người mẹ sẽ dễ nổi nóng ngay cả với những chuyện nhỏ nhặt, cơ thể nhanh chóng bị suy nhược và không tìm ra nổi một niềm vui nhỏ nhoi. Đối với những chuyện vui, họ không cảm thấy vui vẻ và với những chuyện không tốt nhỏ nhất, họ dễ bị kích động vì vậy lúc nào cũng ủ dột. Trong tình trạng như vậy mà nuôi dạy con thì bà mẹ sẽ luôn có cảm giác mình đã làm sai, không còn tin tưởng ở bản thân và chứng trầm cảm sẽ càng nặng nề hơn. Kết quả là mẹ rơi vào trạng thái muốn từ bỏ con và từ bỏ cả bản thân mình.

Dù không mắc chứng trầm cảm nhưng những bố mẹ có thể trạng yếu ớt, tâm lý bất an, quá nhạy cảm cũng sẽ gặp nhiều stress trong quá trình nuôi con. Khi nuôi con nhỏ, điều quan trọng nhất là thể lực. Khi thể lực yếu cơ thể sẽ dễ mệt mỏi, khi mệt mỏi thì sẽ không thể duy trì suy nghĩ, tình cảm tích cực. Hơn nữa người đó sẽ không tự tin vào bất cứ việc gì khi nuôi con. Thế nhưng bố mẹ lại không thể chấp nhận tâm lý thất bại trong quá trình nuôi con nên không tránh khỏi cảm giác bất an. Với những người hay bất an thì tình trạng lo lắng, áp lực về trách nhiệm, sự căng thẳng còn cao hơn gấp nhiều lần. Và đương nhiên người đó sẽ kiệt sức.

Những người quá nhạy cảm với âm thanh, xúc giác cũng vậy. Khóc và đánh vào người bố mẹ là những hành động đặc trưng của trẻ nhỏ. Tuy nhiên nếu không thể chịu được tiếng khóc của con, người đó sẽ đáp ứng mọi nhu cầu của con quá mức hoặc mắng con để con không khóc. Cứ như vậy dần dần trẻ sẽ càng không nghe lời. Những người nhạy cảm về xúc giác (cử chỉ động chạm) sẽ thấy khó chịu khi con đeo bám và chủ động giữ khoảng cách theo bản năng. Khi đó trẻ có cảm giác đang bị mẹ xa lánh nên lại càng bám mẹ hơn. Như vậy mẹ lại càng mệt mỏi hơn và rơi vào vòng luẩn quẩn.

Cuối cùng là do vấn đề hoàn cảnh. Nuôi con không có nghĩa là chỉ có bố mẹ và con được đặt trong một hoàn cảnh lý tưởng. Việc nuôi dạy con là hành vi mưu cầu hạnh phúc trong cuộc sống. Cũng có lúc mối quan hệ giữa hai bố mẹ gặp trục trặc, có lúc xảy ra bất đồng mẹ chồng – con dâu… Nếu cả hai vợ chồng

cùng đi làm thì lại phải thường xuyên thay đổi người trông con hoặc nảy sinh vấn đề ai trông con. Ngoài ra còn những vấn đề khác có thể xảy ra trong cuộc sống như bố mẹ mất việc, bệnh tật… Rơi vào những tình huống này, việc nuôi con sẽ khó khăn hơn, gặp cản trở nhiều hơn.

Bạn đang cảm thấy mệt mỏi do nguyên nhân nào trong ba vấn đề nêu trên? Phải biết mình đang vướng vào trở ngại nào thì từ đó mới có thể tìm ra cách khắc phục tương ứng. Khi biết nguyên nhân là gì và đề ra được cách giải quyết thì dù vấn đề vẫn còn đó nhưng chúng ta sẽ cảm thấy tâm trạng nhẹ nhõm hơn rất nhiều. Tâm lý thông thường của con người là vậy. Vì thế mới có câu "Bắt đầu nghĩa là đã hoàn thành được một nửa". Dù chưa thể thực hiện cụ thể nhưng tâm trạng cũng nhẹ nhõm phần nào. Có thể có người sẽ đặt câu hỏi "Trường hợp của tôi vướng phải ít nhất hai vấn đề". Trong trường hợp này cũng vậy. Nếu gặp phải hai vấn đề cùng lúc thì cũng phải áp dụng hai cách giải quyết song song.

***

Vậy cách giải quyết tương ứng với những vấn đề trên là gì? Đầu tiên, với nguyên nhân xuất phát từ con thì điều tiên quyết là sự nhẫn nại. Tuy khó chịu nhưng bạn phải nhẫn nại chịu đựng. Những đứa trẻ vốn có bản tính khó chiều sẽ làm bố mẹ vất vả hơn, khiến bố mẹ cư xử một cách tiêu cực hơn. Bởi vậy nên những thái độ tiêu cực sẽ dễ ngấm vào tính cách của đứa trẻ. Nếu bố mẹ kiên trì chịu đựng, giảm hết mức phản ứng tiêu cực với con thì tính cách con sẽ trở nên ôn hòa. Theo thời gian, việc nuôi con sẽ dễ dàng hơn. Ví dụ, các bé có tính cáu gắt dễ khiến bố mẹ nổi giận. Bố mẹ tức giận sẽ khiến bé cảm thấy bất an và lại càng cáu gắt hơn. Nếu bố mẹ không tức giận thì con sẽ không lo lắng nữa và mật độ cáu gắt sẽ giảm đi.

"Con chúng ta vốn dĩ sinh ra đã như vậy. Cũng đáng buồn nhưng chính mình đã sinh ra con như vậy. Nhưng rồi khoảng thời gian này cũng sẽ sớm qua. Chỉ cần bạn nhẫn nhịn chịu đựng được khoảng thời gian này, con sẽ thể hiện cho bố mẹ thấy những ưu điểm của mình". Bạn hãy tâm niệm điều này và cố gắng chịu đựng vì con. Con người thật kỳ lạ, nếu bạn dằn vặt bản thân rằng "Tại sao con mình lại như vậy?", "Nó cố tình làm mình khổ sở chăng?", "Không lẽ mình làm gì sai nên con mới như vậy?" thì bạn sẽ rất khó vượt qua nhưng nếu bạn giữ lòng thanh thản và luôn giữ vững tâm niệm của mình thì bạn sẽ có thể chịu đựng được.

Bạn cũng nên tìm sự trợ giúp từ những người xung quanh. Xây dựng tinh thần đồng tâm hiệp lực vững chắc giữa hai vợ chồng, tìm ai đó có thể giúp bạn trông bé hoặc giúp đỡ về mặt nào đó. Cũng tốt nếu bạn có thể dốc bầu tâm sự với bạn bè hoặc gia nhập nhóm/cộng đồng có những vấn đề nuôi con tương tự. Nếu cần, hãy nhờ tới tư vấn của chuyên gia, đọc sách nuôi dạy con và tự điều chỉnh bản thân. Và dù đang ở trong thời điểm khó khăn bạn cũng nên tạo thật nhiều việc vui vẻ cho bản thân. Đừng nên từ bỏ những sở thích mà hãy cố gắng để tận hưởng chúng. Khi đó bạn có thể tạm quên con trong giây lát, những giây phút thư giãn tâm hồn này sẽ có lợi cho cả bạn và con.

Bố mẹ hãy cố gắng tránh những tình huống gia tăng mâu thuẫn với con. Cần đảm bảo ổn định các tình huống như: Nếu đi xe ô tô khiến con mệt thì hãy hạn chế đi ô tô, nếu con chạy nhảy nhiều thì cần trải tấm đệm dày xuống dưới sàn cho con. Đối với các bé thiếu tập trung, không nên mua các đồ chơi phức tạp hoặc phát ra tiếng kêu, tìm hiểu xem con khó chịu khi mặc loại quần áo nào và chọn mặc cho con loại quần áo con cảm thấy thoải mái, bé nào dễ ngủ sau khi chơi xích đu thì cho con chơi xích đu... nghĩa là bạn thay đổi môi trường xung quanh và lưu ý tới những thứ có lợi. Nếu không lưu ý những điều này từ trước thì con sẽ khiến bố mẹ đau đầu nhiều hơn.

Tiếp theo là nguyên nhân xuất phát từ phía bố mẹ. Trong tình huống này, bố mẹ phải tập trung vào bản thân mình hơn là con. Gốc rễ của vấn đề có thể là từ sau khi sinh bé nhưng cũng có thể nảy sinh từ trước đó. Dù là lúc nào thì bố mẹ cũng cần dũng cảm đến gặp chuyên gia tư vấn. Nếu thực sự đó là chứng trầm cảm thì phải điều trị tích cực. Trầm cảm không phải là bệnh khó chữa nhưng có nhiều trường hợp vì không chịu điều trị đã mang tới nỗi đau cho cả gia đình.

Bố mẹ cố gắng ngủ đúng giờ giấc, ăn uống đầy đủ, dành 30 phút mỗi ngày để vận động cơ thể. Có thể bạn sẽ thắc mắc rằng "Liệu có làm được điều đó trong hoàn cảnh này không?", xin thưa rằng "Bạn hoàn toàn có thể". Nếu như bạn chẳng may mắc bệnh tim mạch, bệnh gan nặng cần nghỉ ngơi thì sao? Bạn định không chữa bệnh vì cho rằng mình không thể nghỉ ngơi được sao? Chẳng có ai làm vậy cả. Bạn hãy hi sinh những thứ khác một chút, nhờ sự trợ giúp từ xung quanh và tập trung tìm liệu pháp chữa bệnh. Chúng ta thường cho rằng bệnh trầm cảm không có gì đáng ngại và không nỗ lực tìm cách điều trị tích cực. Hơn nữa vì không muốn công nhận mình đang gặp vấn đề nên không cố gắng chữa trị. Hãy coi như bạn đang gặp căn bệnh trầm trọng ở các

cơ quan khác trên cơ thể và tìm phương pháp giải quyết. Chắc chắn lúc đó bạn sẽ đi đúng hướng.

Đối với những bố mẹ có thể trạng yếu, hãy suy nghĩ làm thế nào để có thể vừa làm việc nhà, vừa chăm con mà hao tốn ít năng lượng nhất. Ở phòng khám chữa bệnh của mình, tôi đã từng hướng dẫn đường chuyển động ở nhà cho một bà mẹ. Quá trình chuyển động quá phức tạp và dài sẽ tiêu hao nhiều năng lượng một cách lãng phí. Nuôi dạy con nhỏ cần rất nhiều sức lực vì vậy cần tối thiểu hóa việc tiêu tốn sức lực. Thay đổi cách bài trí đồ đạc, thay đổi không gian trông con để giảm bớt việc di chuyển là vô cùng cần thiết.

Ngoài di chuyển, cần giảm bớt việc tiêu hao năng lượng khi sử dụng thời gian. Có những bà mẹ đang làm việc nhà mà nghe con khóc là chạy tới dỗ con sau đó quay lại làm việc rồi lại chạy tới làm cho con việc gì đó. Trong trường hợp này, mẹ tiêu hao năng lượng quá lớn. Khi làm việc nhà, phải chuẩn bị tinh thần tập trung vào làm một công việc như rửa bát, dọn dẹp mà không đáp ứng các yêu cầu của con. Để con chơi ở gần mình, nếu con khóc một chút thì nhìn con và xoa dịu "A, không sao đâu con", cười với con và tiếp tục công việc. Hoàn thành xong công việc rồi mới trông con thì sẽ đỡ tổn hao năng lượng hơn.

Hãy lập thời gian biểu hằng ngày, giờ chơi với con, giờ ru con ngủ, giờ làm việc nhà… có như vậy bạn sẽ tối thiểu hóa được việc hao tốn năng lượng. Tuy nhiên bạn tuyệt đối không nên kì vọng mình sẽ làm được hết việc nhà một cách hoàn hảo. Căn nhà có trẻ nhỏ hơi lộn xộn một chút, bừa bãi một chút cũng là lẽ thường tình. Trẻ sống trong môi trường đó sẽ khỏe mạnh hơn. Bạn nhất định phải nhắc mình giảm tiêu hao năng lượng và sử dụng sức lực một cách hiệu quả chính xác. Nếu cứ sử dụng năng lượng một cách bừa bãi, chẳng mấy chốc bạn sẽ kiệt sức thôi. Và tinh thần, tình cảm cũng theo đó mà đi xuống luôn.

Cuối cùng là vấn đề hoàn cảnh. Nếu hoàn cảnh là lý do gây ra mọi chuyện thì bạn phải nhanh chóng chấp nhận hoàn cảnh. Sau khi tính toán năng lượng, thời gian có thể sử dụng để nuôi dạy con trong hoàn cảnh này, bạn sẽ quyết định nên tiếp tục hay từ bỏ. Nếu điều kiện hoàn cảnh không cho phép, sẽ rất khó để ta có thể toàn tâm toàn ý nuôi dạy con. Những trường hợp bố mẹ mất việc, một trong hai bố mẹ bị bệnh nặng hoặc bố mẹ không hòa thuận thì sao có thể nuôi dạy con như suy nghĩ và mong ước ban đầu? Tuy nhiên lại có

nhiều bố mẹ vô lý khi cố gắng tiếp tục nuôi dạy con trong hoàn cảnh đó. Những điều vô lý thì khó có thể dài lâu. Khi quá căng thẳng, những tâm lý tiêu cực của bố mẹ sẽ truyền sang cả cho con.

Chẳng ai nói cách nuôi dạy con nào tốt hơn cách nuôi dạy con nào cả. Mà có nói ra thì cũng chẳng để làm gì. Theo tôi, nuôi dạy con đúng đắn là khi bố mẹ ít phải chịu stress, có như vậy mới ít truyền stress sang con. Hãy để lòng mình thảnh thơi, quyết tâm tập trung vào những việc có thể làm ngay lúc này. Khi đó bạn có thể thực sự nuôi dạy con một cách nhẹ nhàng hơn và đúng đắn hơn.

***

Có quá nhiều ông bố bà mẹ phải chịu vất vả. Trước đây bố mẹ chúng ta cũng vậy. Và bây giờ chúng ta đã lớn lên, trưởng thành như ngày hôm nay. Chí ít con cái chúng ta sẽ có cuộc sống tốt hơn chúng ta ngày trước. Vì ngay lúc này đây chúng ta luôn cân nhắc, suy nghĩ để tìm ra cách nuôi dạy con phù hợp nhất với tấm lòng yêu thương hết mực vì con. Và tình cảm đáng quý ấy chắc chắn sẽ được truyền đến con.

Na Hye Seok là nữ họa sĩ trường phái hội họa phương Tây ở Joseon.

Bà đã chỉ trích vấn đề của tình mẫu tử từ 90 năm trước.

“Việc sinh con, cho con bú thật quá đau khổ. Nhưng xã hội Joseon không thấu hiểu cho nỗi thống khổ của người phụ nữ mà chỉ chăm chăm răn dạy rằng ‘Đó là sứ mệnh thiêng liêng, ngươi hãy cam chịu’”.

(Cảm nhận khi làm mẹ của Na Hye Seok, 1923)

Tình mẫu tử đơn thuần là việc sinh con, nuôi con khôn lớn, đây không phải là bản năng tiềm ẩn ở mọi cô gái.

Việc xã hội khăng khăng cho rằng tình mẫu tử là điều đương nhiên chỉ ngăn cản tình mẫu tử lớn mạnh.

Cho dù bạn nghĩ rằng mình thiếu tình mẫu tử đi chăng nữa thì cũng đừng cảm thấy xấu hổ hoặc tội lỗi.

Chỉ cần bạn cố gắng san sẻ tình yêu cho con là được.

Khi bạn biết yêu quý bản thân và truyền tình yêu ấy sang con, tình mẫu tử sẽ trỗi dậy mạnh mẽ trong lòng bạn.

Phần 02
CON CHÚNG TA CÓ ĐANG PHÁT TRIỂN TỐT?

...

"Con cứ thế này rồi lớn lên có làm được trò trống gì không đây?".

Bố mẹ là chúa than vãn. Nếu trẻ có thể làm tốt thì đã là người lớn luôn rồi.

Hai bán cầu não của trẻ và người trưởng thành không chỉ khác nhau về kích cỡ, mà cả cấu trúc não của trẻ nhỏ và người lớn cũng có sự khác biệt. Chẳng phải khi bạn nhìn bé con đang bò bạn đã lo lắng liệu sau này con có bước đi được không đó thôi?

Khi ở tuổi này của bé, chính bố mẹ chắc gì đã được bằng con. Khi ở tuổi này của bé, chắc chắn bố mẹ cũng rất vụng về.

Những điều này liệu có khắc phục được nhờ nỗ lực không? Cũng như bố mẹ khi còn nhỏ, các bé luôn có thời gian làm bạn.

http://tieulun.hopto.org

TÔI LO LẮNG VÌ DƯỜNG NHƯ CON ĐANG PHÁT TRIỂN CHẬM?

Câu hỏi: Tôi đang làm giáo viên trợ giảng ở một trường mầm non. Gần đây một bé mới vào học có nhiều điểm khác biệt với các bé khác nên tôi muốn được bác sĩ tư vấn giúp. Bé thường xuyên không nhìn vào mắt người đối diện và khả năng ngôn ngữ cũng phát triển chậm. Bé chỉ biết nói vài từ, khi muốn uống sữa bé sẽ dắt tay tôi về phía tủ lạnh để mở tủ. Khi cả lớp cùng học với nhau, bé không tham gia mà chỉ chạy chơi một mình. Bé giữ đồ rất ghê, khi có chuyện gì không như ý muốn là bé nằng nặc đòi hỏi, ăn vạ. Bố mẹ bé nghĩ rằng bé lớn muộn, có thật sự là bé không có vấn đề gì không?

Cần có biện pháp ứng phó tích cực đối với bé phát triển chậm

Dạo gần đây tình hình đã tốt lên nhiều nhưng vẫn còn nhiều trường hợp các bé chậm phát triển bị bỏ mặc. Hàn Quốc đang tiến hành chương trình kiểm tra sức khỏe cho trẻ em nhưng mới chỉ dừng lại ở mặt hình thức, dù có một số bé phát triển chậm nhưng do không bắt buộc phải kiểm tra bổ sung nên có nhiều trường hợp các bé bị bỏ mặc. Những lúc đó chúng ta lại được nghe những câu nói phổ biến như “Bé lớn muộn” hoặc “Rồi đến một lúc nào đó bé sẽ làm được cả thôi”.

Đặc biệt có một số ông, bà vẫn lôi chuyện ngày xưa “Thằng A, thằng B 5 tuổi chưa biết nói mà bây giờ vẫn nói liên mồm đấy thôi” và xua tay lắc đầu khi được khuyên cho bé đến bệnh viện. Bố mẹ cũng không muốn đưa con đi kiểm tra. Khi nhận được kết quả kiểm tra rằng bé chậm phát triển thì đến lúc đó mới cuống cuồng tìm cách điều trị cho con. Chắc chắn ai cũng sợ hãi khi nghĩ tới một viễn cảnh u ám. Vì vậy, đa phần đều lảng tránh sự thật, lạc quan mơ hồ rằng “Chắc con không sao đâu” và né tránh việc đưa con đi kiểm tra bổ sung.

Nhưng vấn đề là bố mẹ có muốn cũng không thể lảng tránh được. Phần lớn

những đứa trẻ chậm nói hoặc giao tiếp kém nếu không được can thiệp từ nhỏ sẽ tiếp tục để lại ảnh hưởng lâu dài. Trong quá trình não bộ ở trẻ nhỏ phát triển, có tồn tại cái gọi là "thời điểm quyết định", khi thời điểm này trôi qua, cơ hội để trợ giúp bé cũng giảm đi. Nói một cách đơn giản, khi bé đã quá 5 tuổi, hầu như không còn cơ hội để giúp các bé chậm phát triển cải thiện được nữa. Kết quả nghiên cứu liên tục trong thời gian dài về khả năng phát triển ngôn ngữ của trẻ nhỏ cho thấy trong các bé dưới 3 tuổi chậm phát triển về mặt ngôn ngữ thì có tới 80% không đạt tiêu chuẩn ngôn ngữ thông thường khi đủ 18 tuổi. Cứ 5 người thì 4 người gặp vấn đề, một tỷ lệ không hề nhỏ phải không nào.

Tất nhiên, trong số đó không có trường hợp nào hoàn toàn không thể nói gì. Tuy nhiên họ thường gặp các trở ngại từng phần như khó khăn khi phải đọc một bài viết phức tạp, khó có thể biểu hiện tình cảm hoặc miêu tả chi tiết tình huống. Trong đời sống xã hội nông nghiệp trước đây, vấn đề này không gây trở ngại lớn nhưng trong xã hội hiện đại ngày nay, khiếm khuyết về ngôn ngữ có thể gây ra chướng ngại nghiêm trọng khi tìm việc, làm việc.

Chậm phát triển khi còn nhỏ sẽ để lại khuyết tật vĩnh viễn, đây không chỉ là vấn đề đối với một cá nhân mà còn là gánh nặng lớn với xã hội. Xã hội sẽ phải chịu trách nhiệm chăm lo và chấp nhận khả năng lao động kém của họ. Vì vậy các nước tiên tiến đang thực hiện chế độ phát hiện sớm và hỗ trợ trẻ chậm phát triển một cách rộng rãi. Từ năm 2008, Hàn Quốc bắt đầu thực hiện việc kiểm tra sức khỏe toàn diện cho trẻ nhỏ, trong đó có việc kiểm tra về mức độ phát triển cho trẻ tuy vẫn còn thiếu thực chất.

***

Như vậy trẻ ở mức độ nào thì coi là chậm phát triển và phải nhờ tới sự trợ giúp của chuyên gia? Đầu tiên là trẻ dưới 2 tuổi nếu có các biểu hiện như: không nhìn thẳng vào mắt người đối diện, không để tâm và tập trung vào lời nói của người khác, không có biểu hiện phản ứng khi được người khác vuốt ve, yêu cầu thứ mình muốn nhưng lại không thể giao tiếp tích cực, phát âm quá ngọng hoặc chỉ có thể nói những từ đơn lẻ như "mẹ", "bố", lời nói, hành động ngôn ngữ cơ thể hoặc hoạt động giao tiếp không thể thực hiện được, thì ngay lập tức bố mẹ cần đưa con tới khám tại các cơ sở y tế, bác sĩ chuyên khoa. Trong trường hợp này, có thể nghi ngờ trẻ đang mắc chứng tự kỷ và tùy vào thời điểm phát hiện khi nào, hỗ trợ ra sao, sẽ có sự khác biệt lớn ở tương lai

của trẻ.

Nếu bé không gặp vấn đề về hành động tương tác giao tiếp, chỉ là chậm nói thì người thân chỉ cần can thiệp tích cực ở nhà để tăng cường khả năng ngôn ngữ cho bé. Khi bé được ông bà, người giúp việc trông và ít giao tiếp thì bố mẹ cần phải trực tiếp hỗ trợ. Bắt chuyện với bé nhiều hơn, khi bé đang chơi thì ngồi bên cạnh và mô tả hành động của bé như đang tường thuật một trận đấu thể thao sẽ rất có hiệu quả. Ví dụ, "Ồ, thì ra con đang chơi xe ô tô đỏ. Con đẩy lùi xe thế sao? À, chỉ cần thả tay ra là xe sẽ lao về phía trước. Ôi, xe đâm rầm vào tường rồi. Lần này là xe màu xanh lam? Ơ, xe này nhỏ hơn xe lần trước kìa. À, con không chơi xe màu xanh lam mà chuyển sang xe màu xanh lá cây à? Xe này không có nắp rồi".

Để con phát triển ngôn ngữ, cần tạo ra nhiều cơ hội giao tiếp qua lại với trẻ và chủ động can thiệp. Bố mẹ hãy nhìn vào mắt trẻ, khi bé nhìn ai đó, hay đồ vật nào đó từ 2 lần trở lên nghĩa là bé đang muốn nói gì đó. Ví dụ, khi bé liên tục nhìn vào than củi, bạn hãy nói "Than củi đấy con. Than củi khử sạch mùi trong nhà". Hoặc khi bé "ư ư" như muốn nói gì đó, bạn hãy nói "À, con bảo mẹ…?", bố mẹ hãy đọc ý nghĩ của con và giúp con thể hiện chính xác điều con muốn nói. Khi để ý kỹ những âm thanh của bé, ban đầu tưởng như đó chỉ là những âm thanh vô nghĩa nhưng thực ra lại có ý nghĩa riêng biệt nào đó. Khi bạn càng nhanh chóng nắm bắt âm thanh của trẻ và phản ứng lại thì bé càng nhận biết lời nói là "phương tiện giao tiếp" và tích cực nói hơn.

Tuy nhiên bạn không nên liên tục nhắc bé nói hoặc hỏi bé. Càng như vậy bé sẽ càng thu mình lại và lảng tránh nói chuyện. Chỉ cần mọi người xung quanh tích cực nói chuyện với bé, nói thật chậm, dễ hiểu, rõ ràng để bé nghe hiểu được. Và nếu có thể thì nên để bé được nghe nhiều giọng nói khác nhau. Tuy cùng một câu nói nhưng mỗi người lại có ngữ điệu, âm điệu khác nhau, càng được tiếp xúc với nhiều ngữ điệu, âm điệu khác nhau bé sẽ càng học nói nhanh. Đặc biệt bé có khuynh hướng học từ các bé khác nhanh hơn là học từ người lớn do đó đối với các bé chậm nói, nên gửi bé đến lớp mẫu giáo càng sớm càng tốt.

Sau khi đã cố gắng để thúc đẩy khả năng ngôn ngữ của trẻ tại nhà mà trẻ vẫn chậm hơn các bé cùng tuổi từ một năm trở nên thì bố mẹ cần nhanh chóng đưa con đến gặp cơ sở y tế, bác sĩ chuyên khoa. Tuy không hẳn là phải điều trị ngay nhưng bé cần được kiểm tra tỉ mỉ. Tiêu chuẩn căn cứ để đưa bé đến gặp

chuyên gia đó là (1) bé 30 tháng tuổi nhưng số lượng từ sử dụng không quá 10 từ, (2) bé 36 tháng tuổi nhưng chưa thể nói thành câu dài. Khi được 2 tuổi, các bé bình thường đã có thể sử dụng hơn 200 từ và tạo nên các câu đơn giản. Cho dù bé chậm nói nhưng không phải là cách biệt hơn một năm so với bé khác và vẫn đang từ từ nói được nhiều hơn thì vẫn có thể để bé ở nhà và gia đình tiếp tục hỗ trợ.

Đặc biệt, bố mẹ cần nhờ cô giáo ở nhà trẻ, trường mầm non quan tâm đặc biệt tới con mình. Để ý nhiều tới bé, cô giáo sẽ có cơ hội quan sát để so sánh mức độ phát triển ngôn ngữ ở trẻ. Khi nhận ra vấn đề ở trẻ, cô giáo cần tích cực thông báo cho phụ huynh và cung cấp thông tin hữu ích. Thông thường bố mẹ không muốn nghe những điều không tốt về trẻ. Vì vậy cô giáo cần chia sẻ một cách tế nhị. Cô không cần nói thẳng "bé có vấn đề" mà có thể vừa cung cấp thông tin khách quan vừa nói rằng các bác sĩ, chuyên gia tâm lý khuyên phụ huynh đưa bé đến kiểm tra thử một lần thì sẽ hợp lý hơn. Mặc dù cô giáo sẽ cảm thấy ngại nhưng vì đây là vấn đề quan trọng, có tính quyết định cho tương lai của trẻ nên cô nhất định phải nói. Đây là thái độ nghề nghiệp cần thiết của những người có chuyên môn và cũng thể hiện sự quan tâm lo lắng của cô tới tương lai của bé.

(Dấu hiệu của chứng tự kỷ ở trẻ - trẻ dưới 2 tuổi)

- Không nhìn thẳng vào mắt người khác.

- Không quan tâm, tập trung vào lời nói của người khác.

- Trẻ không phản ứng khi được người khác vuốt ve, cười đùa.

- Biết cầm tay người khác để chỉ những thứ mình muốn hoặc ăn vạ nhưng lại không có các biểu hiện giao tiếp khác.

- Chỉ nói một vài từ đơn như "bố", "mẹ" mà không nói được từ khác.

- Không biết giao tiếp bằng ngôn ngữ cơ thể hoặc động tác khác.

(Trường hợp chậm nói cần tới chẩn đoán của chuyên gia)

- 30 tháng nhưng chỉ nói được không quá 10 từ.

- 36 tháng nhưng vẫn chưa thể nói thành câu dài.

KHI HỎI BÉ VỀ HOẠT ĐỘNG HẰNG NGÀY, BÉ CHỈ TRẢ LỜI "KHÔNG BIẾT"

Câu hỏi: Năm nay con trai tôi được 5 tuổi, cháu chẳng khác nào một chú bé "tăng động". Vốn là đứa trẻ thích chạy nhảy, nô đùa nên tôi đưa bé đến lớp vận động cho trẻ nhỏ, ở đó bé được vận động cơ thể thỏa thích khi tham gia các hoạt động bơi lội, trượt patin.

Nhưng khi con về nhà, tôi hỏi "Hôm nay con làm những gì?" thì con luôn trả lời "Con không biết, con không nhớ". Cũng có thể con không nhớ thật nên tôi chuyển sang hỏi con ăn nhẹ những món gì thì con đều nói không biết. Vì bé liên tục lặp lại câu trả lời này khiến tôi không hiểu bé thực sự không nhớ hay không muốn nói với mẹ. Hơn nữa, bé không nhớ nổi cả những việc mình đã làm chỉ mấy tiếng trước đó chứ không phải từ lâu khiến tôi lo lắng liệu con có đang gặp các vấn đề nghiêm trọng về trí tuệ như khả năng tập trung, ghi nhớ hay không?

Đừng hỏi mà hãy trò chuyện với bé

Những đứa trẻ khi được hỏi mà luôn trả lời ngắn gọn, luôn lặp lại rằng mình không nhớ sẽ khiến bố mẹ rất khó chịu. "Con người ta" thì nói liến thoắng mà con mình lại như vậy khiến bố mẹ sốt ruột. Tuy nhiên có rất nhiều bé như vậy. Đặc biệt nếu là bé trai thì càng ít nói. Nhưng như vậy không có nghĩa là bé không hiểu tình huống. Cũng không phải bé không nhớ. Có rất nhiều nguyên nhân lý giải nhưng tôi sẽ chỉ nêu ở đây nguyên nhân phổ biến nhất, một là bé chậm phát triển ngôn ngữ, hai là bé thiếu khả năng tập trung để có thể bình tĩnh suy nghĩ và nói một cách gãy gọn.

Bé chậm phát triển về ngôn ngữ không có nghĩa là bé không nói được. Chỉ là bé gặp một chút khó khăn để nói cho người khác hiểu hoặc bé luôn trả lời thật nhanh khi gặp câu hỏi. Chúng ta hãy giả định mình đang du lịch tới Mỹ sẽ dễ

hiểu hơn. Ngoại trừ những người nói tiếng Anh xuất sắc thì ngay cả những người đã học tiếng Anh lâu năm và nói được cũng sẽ không thể mở miệng khi được yêu cầu kể lại các hoạt động diễn ra ngày hôm đó bằng tiếng Anh. Khi được hỏi "Hôm nay thế nào? Đã làm những gì?", có nhiều người chỉ trả lời vắn tắt "À, cũng vui", "Cũng bình thường". Mặc dù người đó biết nhiều từ nhưng vốn từ sử dụng ngay được trong thực tế lại ít nên đã dẫn đến hiện tượng như vậy.

Hiện tượng này đặc biệt xuất hiện ở các bé 5~6 tuổi khi khả năng ngôn ngữ đã phát triển đáng kể. Trong đầu bé có rất nhiều ý nghĩ nhưng lại khó có thể tổng hợp và diễn đạt thành lời. Vì vậy bé có thể tự mình nói nhiều nhưng lại khó trả lời người khác. Bố mẹ thường lo lắng tại sao lúc bình thường con nói lưu loát nhưng lại chẳng nói nhiều khi được hỏi, nhưng đây là hiện tượng hoàn toàn tự nhiên. Bố mẹ không cần suy diễn rằng con ghét mình hoặc lo lắng rằng con đang chống đối. Bố mẹ chỉ cần giảm bớt câu hỏi và khích lệ để bé chủ động nói là được.

Những bé kém tập trung cũng cảm thấy khó khăn khi phải trả lời câu hỏi của người khác. Để có thể trả lời câu hỏi, trước tiên bé phải chú ý để nghe được câu hỏi, nhớ câu hỏi và suy nghĩ câu trả lời trong đầu. Sau đó lại phải tổng hợp ý trả lời và trả lời một cách hợp lý. Khi đã lớn hơn bé có thể vừa làm việc khác vừa thoải mái nói chuyện nhưng khi còn nhỏ, bé cần phải tập trung mới có thể làm được việc này. Các bé có tính lơ đễnh thường chỉ dồn mọi chú ý của mình vào điều bản thân mình đang quan tâm, cái hứng thú trước mắt nên sẽ khó có thể trả lời câu hỏi của người khác. Vì vậy có nhiều trường hợp chỉ trả lời qua quýt rồi tiếp tục chìm đắm vào mối quan tâm riêng của mình.

Tuy nhiên ngoài khả năng ngôn ngữ và khả năng tập trung, bố mẹ cần phải cân nhắc tới một tình huống khác nữa. Đó là bé không thích những hoạt động ở lớp. Ví dụ, khi bé không có hứng học, chơi trò chơi với chữ số và chuyển sang làm việc khác thì bị cô mắng và bé buồn. Khi bé kể lại nỗi ấm ức với mẹ, thay vì an ủi bé, mẹ lại nhắc nhở "Con phải chăm chỉ hơn chứ", hoặc "Con phải nghe lời cô giáo chứ" mà không hiểu cho tâm trạng của bé. Sau khi bị từ chối như vậy vài lần bé sẽ lảng tránh trò chuyện với mẹ. Mẹ luôn tò mò muốn biết sinh hoạt trong ngày của con ra sao nhưng con lại cho rằng dù có kể chuyện với mẹ cũng chẳng mang lại ích lợi gì. Chi bằng đừng nói có khi lại tốt hơn và trả lời qua loa câu hỏi của mẹ.

Nếu các hoạt động hoặc sinh hoạt ở lớp thật sự thú vị thì bé sẽ tự động nói nhiều hơn. Ngược lại, bé sẽ không muốn nhắc tới chủ đề này. Vì chỉ cần nhắc tới là những cảm xúc không tốt lại trỗi dậy. Không có ai muốn nghĩ tới những giây phút tồi tệ. Hơn nữa, bé đã cố gắng bày tỏ những cảm xúc tiêu cực của mình nhưng mẹ lại không đồng cảm vì vậy dần dần bé ít chia sẻ, thậm chí không chịu nói cả những chuyện quan trọng.

***

Đối với các bé chậm nói, kém tập trung, nếu bố mẹ không thể nói chuyện hòa hợp với con thì bố mẹ cần thay đổi phương thức nói chuyện. Đặc biệt với các bé kiên quyết không chịu nói vì đã từng cố gắng kể những chuyện khó chịu với mẹ mà mẹ không hưởng ứng thì càng nên thay đổi cách trò chuyện.

Điều quan trọng nhất là bố mẹ cần trò chuyện với con nhiều hơn. Nếu bố mẹ hỏi "Hôm nay ở trường con làm những gì?" thì bé sẽ cho rằng bố mẹ hỏi để dạy dỗ mình điều gì đó, giám sát mình hoặc quản lý mình. Thay vì làm như vậy, đầu tiên bố mẹ cứ nói chuyện vu vơ, bâng quơ với bé. Hãy thử cầm lấy đồ chơi của bé và gợi chuyện "Đây là gì thế nhỉ? Hay quá, bạn con cũng thích chơi trò này à?", "Cái này chơi thế nào đây? Mẹ cũng muốn chơi thử"... dần dần bé sẽ tự nhiên kể chuyện về đồ chơi, bạn bè. Bố mẹ cần tạo tình huống tự nhiên để bé thoải mái trò chuyện. Như vậy mới có thể thúc đẩy khả năng ngôn ngữ của bé cả về lượng và chất.

Người lớn chúng ta cũng vậy, ít người cảm thấy thoải mái khi có người hỏi hôm nay làm gì. Ai cũng sẽ phản ứng theo kiểu phòng vệ. Tất nhiên, một số trẻ thích được người khác quan tâm sẽ rất thích những câu hỏi kiểu đó. Nhưng các bé ấy chỉ là thiểu số. Đối với các bé đang trong giai đoạn phát triển, chưa thể sử dụng ngôn ngữ một cách thuần thục, nên tạo các cơ hội để bé tự nói và giảm tối đa tình trạng chỉ có bố mẹ hỏi và con đáp. Bố mẹ cần chủ động nói nhiều hơn. Bố mẹ kể lại một ngày của mình cũng là một cách hay. Tuy nhiên khi bé định nói gì đó thì bố mẹ hãy ngừng lại và chăm chú lắng nghe. Khi thấy bố mẹ chăm chú, bé sẽ hào hứng kể chuyện nhiều hơn. Có như vậy khả năng biểu hiện bằng ngôn ngữ của bé sẽ tăng lên và bé sẽ hình thành ý nghĩ rằng "Thể hiện ra ngoài là điều tốt".

Câu hỏi phụ: Bé 18 tháng tuổi xem phim hoạt hình quá nhiều

...

Theo khuyến cáo của Hiệp hội Nhi khoa Hoa Kỳ, không nên cho trẻ dưới 3 sử dụng các thiết bị công nghệ kỹ thuật số. Bởi khi sử dụng các thiết bị này, cái trẻ mất đi nhiều hơn lợi ích nhận được. Tuy nhiên không phải vì khuyến cáo này mà chúng ta cấm hoàn toàn trẻ tiếp xúc với tivi. Thỉnh thoảng cũng phải có lúc vì bé, vì bố mẹ - những người trông bé mà cho bé xem tivi.

Về cơ bản, khuyến cáo của Hiệp hội Nhi khoa Hoa Kỳ là thông điệp phản đối các quảng cáo về sản phẩm nghe nhìn dành riêng cho trẻ em. Những sản phẩm này thường quảng cáo quá mức rằng các nội dung của mình có lợi cho sự phát triển trí tuệ và tình cảm của trẻ. Hiệp hội đưa ra khuyến cáo để khẳng định điều đó là hoàn toàn không đúng, bố mẹ không nên bị mê hoặc bởi những quảng cáo như vậy.

Các bé dưới 2 tuổi rất khó có thể chơi một mình. Đôi lúc, chúng ta cũng bắt gặp một số bé tự chơi một mình nhưng chỉ vài phút sau là các bé sẽ gọi bố mẹ hoặc bắt đầu khóc. Vì vậy bố mẹ sẽ chẳng có nổi một phút nghỉ ngơi. Những lúc đó, nếu cho con xem tivi một chút, bố mẹ có thể tập trung làm việc khác hoặc chỉ đơn giản là tận hưởng chút rảnh rỗi hiếm hoi. Bố mẹ cũng là những con người bình thường, cũng cần thời gian nghỉ ngơi, và phải được nghỉ ngơi thì sau đó bố mẹ mới lại có năng lượng để tập trung chăm sóc trẻ.

Tất nhiên thay vì xem tivi, nếu trẻ chơi với bố mẹ, chơi đồ chơi hoặc đồ vật cụ thể khác sẽ tốt hơn. Khi cho trẻ xem những clip có tính kích thích mạnh từ 30 phút trở lên hoặc xem tivi vài lần trong một ngày, bé có thể sẽ giảm hứng thú với các trò chơi khác. Nhưng tôi nghĩ rằng cho con xem tivi một chút để bố mẹ có thời gian nghỉ ngơi cũng là một phần không thể thiếu trong cuộc sống. Bởi chúng ta không thể làm mọi việc theo cách tuyệt đối hoàn hảo. Tuy nhiên bố mẹ cần nhớ rằng nếu cho trẻ xem quá nhiều chắc chắn sẽ có hại.

BÉ GÁI HỌC TIỂU HỌC VẪN MÚT TAY

Câu hỏi: Tôi rất lo lắng khi con gái tôi đã học lớp 2 vẫn có thói quen mút tay. Con mút tay nhiều tới nỗi ngón cái bị biến dạng. Đặc biệt cứ khi ngủ là con lại tự động cho tay vào miệng. Khi bị mắng rằng đã lớn mà vẫn mút tay con lại khóc lóc nói rằng con cũng không hiểu tại sao lại như vậy. Tôi lo lắng có khi nào con đang cảm thấy thiếu thốn tình cảm. Con có em nhỏ hơn 3 tuổi và sự thật là tôi đã dành sự quan tâm cho bé thứ hai nhiều hơn. Dù vậy tôi vẫn cố gắng thể hiện rằng mình yêu thương cả hai con như nhau, tuy nhiên con lớn cứ có cơ hội là đòi ôm ấp, thơm má tình cảm. Nếu không được như ý là bé lại giận dỗi khiến tôi mệt mỏi. Làm thế nào để sửa tính xấu này của con đây?

Đừng thúc ép bé từ bỏ thói quen

Một câu hỏi phổ biến tôi thường gặp về các bé trước tuổi đến trường là thói quen mút tay. Bố mẹ lúc nào cũng muốn con nhanh chóng từ bỏ thói quen đó nhưng phải đến đúng thời điểm con mới có thể ngừng lại. Tuy nhiên "thời điểm" này lại khác biệt ở từng trẻ và vấn đề rắc rối nảy sinh từ đây.

Bố mẹ bắt đầu suy nghĩ "Những đứa khác không như vậy mà sao con tôi vẫn tiếp tục mút tay?", "Hay là con thiếu tình cảm?" và dằn vặt bản thân, có những bố mẹ sợ rằng người khác sẽ nghĩ rằng con thiếu thốn tình cảm mà ép buộc con từ bỏ thói quen đó. Bố mẹ cho rằng khi thấy được tình cảm và nỗ lực của mình, con sẽ từ bỏ thói quen xấu nhưng phần lớn các bé lại chẳng để tâm tới cố gắng của bố mẹ, tiếp tục hành động mút tay ngay trước mặt hoặc sau lưng bố mẹ.

Tuy nhiên hành động mút tay của trẻ trên thực tế không đáng ngại như bố mẹ vẫn lo lắng. Chỉ là do bố mẹ không muốn nhìn thấy con làm như vậy chứ hành động này không hề gây tác hại nào cho bé. Hơn nữa đừng vì bé không dừng ngay theo ý bố mẹ mà lo sợ rằng thói quen này sẽ theo bé đến khi trưởng

thành. Có thể bố mẹ lo lắng khi con liên tục mút tay, răng sẽ bị chìa ra nhưng theo lời khuyên của các bác sĩ nha khoa thì trừ khi răng vĩnh viễn rụng đi, dù mút tay thế nào răng cửa cũng sẽ không bị chìa ra. Tóm lại, hành động mút tay hoàn toàn không hề có hại đối với bé dưới 4 tuổi.

Có thể bố mẹ coi mút tay hành động mất vệ sinh, lôi thôi nhưng đối với trẻ nhỏ, mút tay là một trong các trò chơi quan trọng nhất, theo thời gian dần dần hành động này cũng sẽ biến mất. Trẻ em vốn thường cho những thứ linh tinh vào trong miệng nhưng không hề dễ dàng bị mắc các căn bệnh như mẹ vẫn lo lắng. Bố mẹ nào mà chả từng trải qua một thời trẻ con cũng cho những thứ linh tinh vào miệng. Theo kết quả nghiên cứu gần đây, nếu nuôi con quá sạch sẽ có thể dẫn đến các chứng bệnh tự miễn như dị ứng… Đây chính là "Hygiene hypothesis" (giả thuyết vệ sinh). Khi sống trong môi trường quá sạch sẽ, con người sẽ mất khả năng kiểm soát hệ miễn dịch và mắc các bệnh tự miễn dịch như dị ứng, viêm nhiễm có tính dị ứng…

"Hygiene hypothesis" (giả thuyết vệ sinh) rất đáng lo ngại nhưng điều tôi lo lắng hơn cả chính là thái độ mong muốn mọi thứ sạch sẽ quá mức của bố mẹ. Bố mẹ xung đột với con chỉ vì muốn con bỏ thói quen mút tay thật nhanh. Khi con chưa thể thay đổi ngay thì liên tục quát mắng. Từ đó mối quan hệ giữa bố mẹ và con ngày càng tệ hơn. Lòng tự tôn của con bị tổ thương và con cảm thấy bất an về tình cảm của bố mẹ, điều này ảnh hưởng nghiêm trọng tới quá trình phát triển của trẻ.

***

Vậy tại sao trẻ lại mút tay?

Thứ nhất, bé mút tay để tự trấn an mình. Đây là lý do phổ biến nhất. Khi còn nhỏ, nếu bé khóc sẽ được mẹ cho bú để dỗ dành. Lớn hơn, khi không còn được bú mẹ, bé sẽ mút tay để xoa dịu cảm giác bất an trong lòng.

Thông thường các bé trên 4 tuổi có thể sử dụng phương pháp tự điều chỉnh là dùng lời nói để an ủi bản thân. Bé sẽ tự trấn an những lo lắng của mình rằng "Không sao, trước đây mình cũng từng như vậy mà có sao đâu" nhưng bởi đây mới chỉ là những lần đầu bất an nên bé chưa quen với việc tự an ủi mình. Vì vậy thỉnh thoảng bé vẫn mút tay hoặc mang theo búp bê bên mình để kiểm soát bất an thông qua những kích thích cảm giác.

Thứ hai, trẻ trên 5 tuổi mà vẫn thường xuyên mút tay thì cần nghi ngại bé đang có bất an, căng thẳng quá độ nào đó. Lúc này, điều quan trọng không phải là bắt bé dừng thói quen mút ngón tay mà quan trọng là tìm ra nguyên nhân của sự căng thẳng quá độ ấy và giải quyết dứt điểm. Nếu không giải quyết được nguyên nhân mà bắt bé dừng thói quen đang có thì chắc chắn bé sẽ tìm tới hành động khác để xử lý bất an. Các hành động thay thế phổ biến thường thấy là cắn môi, dứt tóc, sờ bộ phận sinh dục…

Khi xuất hiện các hành động nêu trên, bố mẹ cần cân nhắc xem phải chăng bé đã bị bố mẹ quát mắng quá nhiều, bị bố mẹ liên tục đưa ra những mục tiêu cao hơn khả năng bản thân hoặc bé bị căng thẳng nhiều từ khi có em hay không… Có thể bố mẹ sẽ nghĩ rằng "Những đứa trẻ khác cũng đều trải qua cả, sao con lại cảm thấy như vậy chứ?". Nhưng thực sự đây là suy nghĩ sai lầm. Tôi không muốn thừa nhận điều này nhưng có những việc dễ dàng với con nhà người khác thì lại khó khăn với con nhà mình. Ngược lại, có những việc con mình "thừa sức" thực hiện thì những đứa trẻ khác lại rất chật vật mới làm được.

Thứ ba, trường hợp trẻ có thói quen mút tay do chịu căng thẳng trong thời gian dài bởi những bất mãn khi nhu cầu không được đáp ứng. Những đứa trẻ thích được chơi đùa nhiều nhưng lại ít được chơi sẽ bộc lộ sự bất mãn bằng những thói quen vô nghĩa. Hành động mút tay sẽ xuất hiện trong trường hợp bé muốn hoạt động thể chất thật nhiều nhưng lại không có cơ hội, bé muốn chơi với người khác nhưng lại không thể kết bạn với ai, bé muốn chơi với mẹ nhưng mẹ lại quá bận nên không thể đáp lại mong đợi của bé. Trong những trường hợp này chỉ cần đáp ứng đủ nhu cầu vui chơi của bé là thói quen mút tay sẽ dần biến mất.

Thứ tư, có những bé bị bất an, căng thẳng cao độ nhưng lại không do bất kỳ một lý do cụ thể nào. Trong trường hợp này, phải áp dụng cách dạy sao cho trẻ có thể tự kiềm chế sự bất an trong lòng. Nhanh chóng nắm bắt và đáp lại những dấu hiệu cảm xúc của bé, tạo ra các hoạt động để bé vận động cơ thể đầy đủ chính là một phần quan trọng của phương pháp trên. Không để trẻ ở trong môi trường có tính cạnh tranh quá cao, tránh các trò chơi có tính kích thích mạnh hoặc hao tốn sức lực quá nhiều.

Sau khi đã tìm ra các nguyên nhân căn bản và xử trí mà hành động mút tay của bé vẫn chưa biến mất thì có thể coi đây là thói quen đã ăn sâu của bé. Lúc

này, điều bạn cần ghi nhớ đó là việc chấm dứt một hành động nào đó không hề dễ dàng như bố mẹ tưởng tượng. Điều này cũng không khác nào người nghiện thuốc mà bị cấm hút thuốc. Trẻ em không đủ ý chí mạnh mẽ như người lớn để nói một câu bỏ là bỏ được ngay. Việc bé dừng hành động mút tay cũng không hề dễ dàng và mất rất nhiều thời gian. Trong trường hợp này, tôi thường nhắn nhủ các bố mẹ 5 nguyên tắc cơ bản sau:

1. Bố mẹ không nên ép buộc con ngừng. Thay vào đó bố mẹ nên nhẹ nhàng nói với bé: "Bây giờ con cũng lớn hơn nhiều rồi, không cần mút tay nữa. Như lần trước con tạm biệt các bạn bỉm, bình sữa, đồ chơi của con hồi bé ấy, bây giờ con cũng bai bai bạn ngón tay đi nào". Thay vì ép buộc, hãy khích lệ để bé tự từ bỏ thói quen đó.

2. Mỗi khi bé cho ngón tay vào miệng, bố mẹ hãy gợi ý cho bé thực hiện hành động khác. Bố mẹ hãy chơi cùng con, đưa cho con những đồ vật phải cầm bằng hai tay, như vậy bé sẽ tự động không cho tay vào miệng nữa. Bố mẹ cần thường xuyên tạo hứng thú cho bé và chơi với bé nhiều thì tự nhiên bé sẽ bớt mút tay. Đối với các bé mút tay khi đi ngủ, sẽ rất hiệu quả nếu cho bé ôm một con búp bê lớn. Trước khi đi vào giấc ngủ, các bé thường cảm thấy bất an và mút tay nhiều. Khi đó nếu để bé ôm một con búp bê lớn, bé sẽ bớt lo lắng và vì phải ôm bạn búp bê bằng hai tay nên về mặt vật lý, hành động mút tay cũng khó có thể diễn ra.

3. Có những bé không muốn nhưng vẫn vô thức cho tay vào miệng. Bố mẹ nên nói với bé rằng rất khó để không mút tay nữa và bố mẹ sẽ giúp con. Hãy coi đó là bí mật riêng giữa hai người và mỗi khi bé định cho tay vào miệng, bố mẹ lại ra tín hiệu báo cho bé biết. Mẹ sẽ nhắc khéo bé bằng dấu hiệu như đưa tay lên mũi, ho khẽ hoặc chạm tay vào vai. Khi đó bé sẽ không cảm thấy xấu hổ mà còn công nhận hành động của mình và dần dần tự bỏ thói quen này. Nếu bé đồng ý, mẹ có thể áp dụng thêm một cách khác nữa là bôi một loại chất có mùi nào đó như dấm lên móng tay của bé.

4. Thay vì bố mẹ tự nói, hãy nhờ người khác khuyên con không nên mút tay nữa. Đầu tiên hãy tìm tới người có "quyền uy". Bố mẹ có thể nhờ bác sĩ khoa nhi hoặc bác sĩ nha khoa giải thích với bé về những tác hại của hành động mút tay. Có thể bé sẽ không chịu nghe mẹ nhưng lại dễ dàng nghe lời khuyên của người có quyền uy khác. Thêm vào đó, khi được nghe những lời động viên như "Con đã lớn rồi, bây giờ không cần mút tay nữa, đúng không nào?" thì sẽ

càng có hiệu quả rõ rệt hơn.

5. Có thể nhờ đến sự trợ giúp từ các bạn của bé. Để bé được ngủ bên cạnh các bạn không có thói quen mút tay khi đi ngủ. Khi đó, người bạn chỉ cần nói rằng "Này, bây giờ mà cậu vẫn còn mút tay sao?" thì thói quen khó bỏ đó của bé sẽ biến mất trong nháy mắt.

Thay vì thúc ép con, có rất nhiều bố mẹ chỉ trong vài tháng áp dụng phương pháp trên đã giúp con tự từ bỏ dứt điểm thói quen này. Dù ở trong tình huống nào cũng không được cười nhạo hoặc trêu chọc bé. Bố mẹ phải luôn động viên, giúp đỡ tích cực thì con mới nhanh chóng bỏ được thói quen xấu mà không xuất hiện bất kỳ tác dụng phụ nào. Chỉ trích, đánh mắng có thể khiến bé bỏ được hành động mút tay nhưng nếu quá trình này để lại những tổn thương tới lòng tự trọng của bé thì cũng chẳng có ích lợi gì.

Câu hỏi phụ: Núm ti giả đã hỗ trợ tôi khá nhiều trong quá trình nuôi con. Nhưng khi bé qua mốc 2 tuổi, tôi muốn cai ti giả cho bé thì lại cực kỳ khó khăn. Đã một tuần trôi qua nhưng mỗi lần tỉnh giấc giữa đêm bé lại đòi "ti ti" và đi tìm. Nhìn con khóc tôi rất đau lòng, tôi cũng sợ rằng sẽ để lại tổn thương trong lòng con. Tôi phải làm sao?

...

Mọi sự thay đổi đều cần thời gian. Lúc này để cai ti giả cho con, một tuần vẫn chưa đủ. Nếu chỉ cần một tuần là đủ để từ bỏ đồ vật đã gắn bó với mình hơn một năm thì chẳng phải bé lạnh lùng vô tình quá sao? Nếu bé chỉ mới một tuần không gặp mẹ mà đã quên hẳn mẹ thì mẹ sẽ cảm thấy thế nào?

Bé cần thời gian để rời xa đồ vật yêu thích, gắn bó với mình. Bố mẹ phải cùng chờ đợi với bé. Những bố mẹ có tính nôn nóng sẽ khó có thể chờ đợi và lại tiếp tục mang núm ti giả tới cho bé. Bé sẽ không hiểu tại sao núm ti đã biến mất bỗng xuất hiện lại. Bé chỉ biết rằng cứ khóc lóc là mẹ sẽ lại đưa cho mình và những lần sau sẽ tiếp tục ăn vạ mẹ. Đôi lúc tôi thấy cảnh bố mẹ mắng con tại sao suốt ngày khóc lóc. Điều đó chẳng khác nào vừa khiến bé tổn thương lại vừa biến bé thành đứa trẻ dễ dãi, nhanh chóng quên đi mọi chuyện.

Nếu muốn đi đúng hướng thì bạn hãy cố gắng chịu đựng và chờ đợi dù thấy con vất vả. Như tôi đã nói mọi sự thay đổi đều cần thời gian và thời gian này thường không hề ngắn. Bé cần ít nhất 2, 3 tháng để có thể cai ti giả. Những sự

thay đổi khác cũng tương tự. Trong thời gian đó, phải nhìn cảnh con khổ sở, bố mẹ cũng sẽ rất mệt mỏi. Nhưng đừng vì trong lòng khó chịu mà nổi nóng với bé. Bé sẽ trở nên bất an. Hãy nhẹ nhàng ôm lấy con, an ủi con, không bỏ mặc con mà kiên trì cùng bé vượt qua, đó mới là hình ảnh thực sự đẹp của những người làm cha mẹ.

http://tieulun.hopto.org

CON TRAI LỚN VẪN THƯỜNG XUYÊN SỜ TI MẸ

Câu hỏi: Tôi cảm thấy lo lắng vì con trai 6 tuổi vẫn thường xuyên sờ ti mẹ. Khi được hơn 1 tuổi, bé đã tự động cai sữa nhưng ngay cả sau đó niềm yêu thích của con với ti mẹ vẫn không thay đổi. Không chỉ trước lúc đi ngủ vào ban đêm, bé còn có thói quen thích sờ ti mẹ ở bất cứ nơi đâu như trong nhà hàng, siêu thị, khu vui chơi vào bất kể thời gian nào. Khi bé cảm thấy có chút xấu hổ hoặc bất an thì lại càng làm như vậy. Thế nhưng bây giờ bé đã lớn, tôi thấy ngượng ngùng trước mặt người khác và nhất là bản thân cũng cảm thấy bất tiện. Tôi đã nhiều lần nhắc nhở con "Ở trước mặt người khác mà sờ ti mẹ thì sẽ bị chê là trẻ con đấy" nhưng không có hiệu quả. Mỗi khi con định sờ ti là tôi lại vỗ đét vào tay nhưng con chỉ ngừng lại lúc đó. Tôi vừa đi làm, lại mới có thêm bé thứ hai nên sợ rằng có khi nào con lớn đang cảm thấy thiếu thốn tình cảm.

Hãy tìm ra hành động thay thế phù hợp để xoa dịu bất an của con

Con cái chạm vào một phần cơ thể của bố mẹ là hành động thường thấy. Không chỉ ti mẹ mà có thể là tai, tóc, lông mày,... Con tôi cũng vậy, trong một thời gian dài, con trai lớn thích sờ tai bố và con trai bé thích sờ lông mày của mẹ.

Lý do con thích chạm vào một phần nhất định trên cơ thể của bố mẹ xuất phát từ kinh nghiệm bản thân khi còn nhỏ. Vì có nhiều việc chưa thể tự mình thực hiện nên trẻ thường cảm thấy bất an. Những khi con ở một mình, khi cơ thể không khỏe, khi ngủ, khi không đạt được như ý muốn thì cách dễ nhất để giúp con vượt qua sự bất an chính là xác nhận chắc chắn rằng bố mẹ đang ở bên cạnh. Chỉ cần con chạm tay vào người bố mẹ, biết bố mẹ đang ở bên cạnh là con sẽ yên tâm trở lại.

Trẻ nhỏ vẫn chưa thể kiểm soát trạng thái bất an bằng hoạt động tư duy trí tuệ. Vì chức năng tư duy của trẻ chưa phát triển hoàn thiện. Vì vậy, để lấn át

sự bất an, trẻ thường dùng cách kích thích cảm giác từ người khác hoặc chính bản thân mình. Trong đó cách thức phổ biến là chạm vào người bố mẹ, việc này sẽ thỏa mãn kích thích về mặt cảm giác để khiến bé dễ chịu hơn. Nhưng nếu bạn quan sát thật kỹ khi bé chạm vào người bố mẹ, bạn sẽ thấy bé đơn thuần chỉ nhắm mắt và lặp đi lặp lại một động tác và cảm nhận được kích thích về mặt xúc giác. Động tác lặp lại này liên tục thôi thúc bé như trạng thái thôi miên và bé nhanh chóng cảm thấy dễ chịu.

Khi quá trình này lặp lại hàng chục lần sẽ trở thành phản xạ có điều kiện. Giống như lúc chúng ta rung chuông khi cho chó ăn, lần sau chỉ cần nghe tiếng chuông là chó sẽ chảy nước miếng, trẻ chỉ cần chạm vào một vị trí nhất định trên người bố mẹ là cảm thấy thoải mái. Dù vị trí đó ở đâu, cảm giác khi chạm vào đó êm ái, gân guốc hay mềm mại thì mục đích cuối cùng vẫn là để giảm bớt bất an. Yếu tố quyết định bé chạm vào vị trí nào chính là kinh nghiệm của bé khi còn ấu thơ.

Khi bước qua thời ấu thơ, trẻ sẽ nói nhiều hơn, phát triển trí tuệ mạnh mẽ hơn. Nhưng dù vậy, đôi lúc, không hiểu tại sao bé vẫn cảm thấy bất an và bắt đầu sử dụng những cách thức đã giúp mình giảm bất an khi còn nhỏ. Vì điều đó dễ dàng và nhanh chóng cho hiệu quả. Đặc biệt có nhiều bé cảm thấy bất an khi đi ngủ, chính vì vậy bé bắt đầu chạm vào người bố mẹ và khiến bố mẹ khó chịu. Nếu mức độ khó chịu không đáng là bao thì bố mẹ có thể mặc kệ, tất nhiên mọi chuyện sẽ chẳng có gì phải bàn nếu bố mẹ không thấy khó chịu.

Nhưng vấn đề là bố mẹ sẽ khó chịu. Đặc biệt, có những bộ phận cơ thể đặc biệt được chú ý như ngực. Đương nhiên sẽ là không tốt nếu tuyệt đối cấm bé không được chạm vào. Trước hết là do là tỷ lệ thành công của cách này rất thấp. Hơn nữa, quan hệ giữa bố mẹ và con cái sẽ trở nên xấu đi. Điều quan trọng hơn cả là phải giúp con hiểu mình không nên làm như vậy nữa. Chắc chắn con cũng biết rằng bố mẹ không thích con làm vậy. Nhưng vì không có hành động khác phù hợp để thay thế nên mỗi khi bất an con lại vô thức đưa tay chạm lên người bố mẹ.

Tóm lại, chúng ta có hai giải pháp như sau: Thứ nhất là giảm dần hành động của bé, thứ hai là tạo ra hành động thay thế để kiểm soát bất an cho bé. Đầu tiên là ngăn bé không chạm vào người bố mẹ khi ở bên ngoài. Phải nói rõ với con rằng khi con làm như vậy ở bên ngoài, mẹ cảm thấy xấu hổ và khó chịu.

Và hãy tìm một giải pháp thay thế cho bé. Đầu tiên, hãy đưa cho bé một đồ vật liên quan đến mẹ, nếu không có đồ vật nào có thể biểu hiện được tình cảm của mẹ thì chuyển sang một đồ vật thân thiết với con. Có một cách hiệu quả là nếu bé có đồ vật yêu thích nào khi còn nhỏ như cái chăn chẳng hạn thì bạn hãy cắt một phần của chăn thành chiếc khăn tay hoặc dùng một đồ vật nhỏ xinh làm vật "hộ mệnh" để bé cầm theo người. Bố mẹ cần đưa cho bé những đồ vật thay thế kiểu như vậy để giúp bé có sức mạnh kiểm soát sự bất an hoặc khó chịu trong lòng.

***

Như câu chuyện ở trên cũng đề cập, nhiều bố mẹ lo lắng rằng hành động con chạm vào người mình là bởi con cảm thấy thiếu thốn tình thương. Có rất nhiều bố mẹ bị dằn vặt với suy nghĩ như vậy. Nhưng dù bố mẹ có dành tình cảm cho con nhiều như những ông bố bà mẹ khác thì có thể con vẫn thấy thiếu. Có những đứa trẻ từ khi sinh ra luôn quấn người khác và muốn được yêu thương nhiều hơn nữa. Những đứa trẻ này luôn muốn bố mẹ yêu chiều mình nhiều hơn nữa, và dù bố mẹ có cố gắng đến mấy thì cũng không thỏa mãn được mong muốn của trẻ.

Trong câu chuyện ở trên, rất có thể từ sau khi em thứ hai ra đời, bé lớn cảm thấy thiếu thốn tình cảm ở một mức độ nào đó. Không phải vì vậy mà bố mẹ nhất định phải sử dụng phương pháp cứng nhắc, việc bé cảm thấy thiếu tình cảm cũng không hẳn là có hại. Trong quá trình khắc phục sự thiếu thốn về mặt tình cảm bé sẽ tự hình thành cá tính riêng của mình. Vì vậy điều bố mẹ có thể làm là luôn dành tình yêu thương nhiều nhất có thể cho bé. Chỉ cần như vậy là đủ.

Lời khuyên cuối cùng tôi muốn nói đó là mẹ nên thay đổi cách khuyên bảo con. Cùng một lời nói nhưng có thể nói theo cách "động viên" hoặc "chỉ trích". "Nếu con mà sờ ti mẹ thì người ta cười cho đấy", câu nói này đã nhấn mạnh lỗi sai của bé, khiến bé tự ti hơn. Hơn nữa, lúc này bé đang trong trạng thái có đôi chút bất an, lời nói đó chỉ khiến bé cảm thấy bất an hơn mà thôi.

Những lúc này, bạn có thể chuyển sang nói rằng "Con yêu lên 5 tuổi rồi đấy, con không cần sờ ti mẹ nữa cũng được mà. Bây giờ con lớn rồi, hay là dùng cách khác nhé?". Nhiều ông bố bà mẹ dù vô tình hay cố ý cũng đều đang sử dụng nhiều từ ngữ tiêu cực. Nhưng điều đó chỉ khiến việc giải tỏa bất an cho

con tốn thêm nhiều thời gian hơn mà thôi.

Câu hỏi phụ: Con gái 9 tuổi của tôi tự nhổ lông mày một cách vô thức

…

Có nhiều lý do khiến một đứa trẻ nhổ lông mày. Đầu tiên, có những đứa trẻ sờ lên lông mày để xoa dịu sự khó chịu. Những lúc đó bạn chỉ cần sử dụng những biện pháp đã nêu ở trên là được. Tiếp theo là những đứa trẻ nhổ lông mày để cảm nhận cảm giác kích thích. Đối với những bé muốn có cảm giác kích thích thì cần để bé chơi nhiều trò chơi, tạo cho bé nhiều niềm vui hơn. Hãy giúp bé giảm bớt hành vi tập trung tới cơ thể thông qua các hoạt động thú vị khác.

Đôi lúc, các bé kém tập trung cũng tìm tới hành động nhổ lông mày hoặc nhổ tóc để duy trì sự tập trung, suy tư. Có những bé không nhổ mà chỉ dứt dứt tóc. Khi bị đặt trong một tình huống tẻ nhạt, ít kích thích cảm xúc, các bé kém tập trung thường nhanh chóng buồn ngủ hoặc sa đà vào suy nghĩ khác. Khi đó, theo thói quen bé sẽ nhổ lông mày để duy trì sự tập trung. Đối với các bé thường ngày hay lơ đãng, bạn hãy giới thiệu cho bé một việc khác thú vị hơn khi bé cảm thấy tẻ nhạt. Bé có thể sờ nắn một vật tròn tròn trong tay hoặc ấn đầu tròn của bút chì xuống đùi để kích thích cảm giác nhằm duy trì sự tập trung thay vì dùng tay nhổ lông mày hoặc nhổ tóc.

CON GÁI TÔI CỰ KÌ VẤT VẢ KHI MẶC QUẦN ÁO

Câu hỏi: Con gái tôi năm nay vào lớp 1, bé rất khó tính khi mặc quần áo. Tôi không có cách nào để đeo đôi tất một cách nhẹ nhàng cho con. Điều khó khăn hơn cả là chỉ cần áo dính một chút vào người là con lại kêu khó chịu và nếu logo của áo chạm vào da thịt thì con sẽ la ầm lên. Trong khi các bé gái cùng tuổi khác thích mặc váy liền thì con tôi kiên quyết trung thành với những chiếc áo sơ mi và quần ngắn rộng rãi. Kể cả vào mùa hè, mồ hôi chảy ròng ròng thì bé vẫn mặc áo dài tay ra ngoài. Rút cuộc thì tại sao con tôi lại như vậy?

Có những đứa trẻ đặc biệt nhạy cảm

Trên thực tế có nhiều bé rất khó tính khi mặc quần áo. Thông thường trường hợp này xảy ra với các bé trai nhiều hơn vì con trai mẫn cảm hơn con gái.

Bao bọc bên ngoài cùng cơ thể con người là các tế bào cảm giác. Được gọi là "cơ quan tiếp nhận cảm giác", các tế bào này trực tiếp tiếp nhận các kích thích từ bên ngoài như nhiệt độ, áp lực, xúc cảm và truyền thông tin về não thông qua mạng lưới dây thần kinh. Khi các thích này được truyền tới não, não bộ sẽ bỏ qua các kích thích không quan trọng và tập trung lựa chọn, ứng phó các kích thích quan trọng. Trong khoảnh khắc ngắn ngủi, có rất nhiều thông tin được cơ quan tiếp nhận cảm giác đẩy ồ ạt về não nên não bộ không thể coi mọi thông tin đều quan trọng và có ý nghĩa được.

Não ở trẻ nhỏ chưa hoàn thiện nên quá trình lựa chọn, xử lý thông tin nêu trên diễn ra còn chậm. Vì vậy, dù là cùng một loại kích thích nhưng bé không thể có cảm giác giống như người lớn. Hiện tượng bé hay nôn mửa cũng tương tự. Cơ quan tiền đình duy trì trạng thái cân bằng cho cơ thể còn non nớt nên xử lý thông tin chậm khiến bé có cảm giác buồn nôn. Hiện tượng bé nhạy cảm với mùi vị, không thể ăn được đồ cay, phản ứng quá mức trước cơn đau nào đó hoặc đôi khi lại có vẻ chai lì thái quá đều xuất phát từ nguyên nhân này.

Trong đó, có những bé nhạy cảm một cách khác thường, nguyên nhân có thể là do chức năng tổng hợp và điều khiển cảm giác ở bé phát triển chậm.

Thông thường khi áo bó hoặc có cảm giác thô ráp, não bộ sẽ bỏ qua hoặc tuy có đôi chút khó chịu nhưng sẽ truyền lệnh cho cơ thể cố gắng chịu đựng. Tuy nhiên khi thao tác này không được tiến hành trôi chảy thì các bé sẽ có cảm giác cực kỳ khó chịu. Khi đã dồn sự chú ý vào cảm giác khó chịu, bé sẽ không thể thực hiện hoạt động khác. Người ta hầu như không quan sát thấy hiện tượng này cho tới tận thế kỷ 19 bởi trước đó trẻ em hầu như đều ở trần. Khi còn nhỏ tôi cũng từng như vậy, hầu như chỉ mặc một chiếc quần rộng rãi nên không hề có cảm giác khó chịu với quần áo. Tuy nhiên dạo gần đây, bố mẹ thường khoác cho con "mốt nọ mốt kia" khiến cho sự nhạy cảm về quần áo đang dần trở thành một vấn đề.

Những lúc này, điều quan trọng là phải phân tích được cảm giác của trẻ là nhạy cảm hay kém phản ứng. Muốn vậy hãy quan sát xem bé cực kỳ khó chịu với loại quần áo nào, kiên quyết đòi mặc loại quần áo nào. Và bố mẹ chỉ cần chọn mặc cho con loại quần áo bé cảm thấy thoải mái là được. Ví dụ, bé chỉ thích mặc các loại quần áo thể dục nghĩa là bé ghét bị quần áo bó sát vào người. Theo đó bố mẹ tuyệt đối tránh mặc cho bé các loại áo chật nách hoặc khiến cơ thể khó vận động.

Một bé nhà tôi cũng cực kỳ nhạy cảm khi còn nhỏ. Vì vậy tôi đã mua cho bé những bộ quần áo y hệt nhau loại bé thích mặc. Khi quần áo bẩn chỉ cần thay bộ khác là được. Dù tôi cũng sợ người khác cho rằng "Thằng bé có mỗi bộ quần áo đó thôi" nhưng kể cả có như vậy thì cũng có làm sao đâu. Chỉ cần con chúng ta thấy dễ chịu là được. Đặc biệt đối với các bé gái thì bố mẹ càng muốn diện đẹp cho con. Nếu vậy bố mẹ cần bỏ công sức để đi chọn cho con những bộ váy áo vừa đẹp vừa thoải mái. Khi mua về, bạn nhất định phải gỡ bỏ nhãn mác trên áo để tránh khiến bé khó chịu.

Cũng có những hoạt động có ích dành riêng cho các bé nhạy cảm. Tốt nhất là nên chơi xích đu thật nhiều. Chơi xích đu có hiệu quả đáng kể trong việc thúc đẩy sự phát triển của cơ quan tiền đình và khả năng tổng hợp, điều khiển cảm giác ở trẻ. Trong quá trình chơi xích đu, cơ quan phụ trách cảm giác thăng bằng và quay tròn được hoạt động liên tục và rèn luyện để điều khiển cảm giác ở mức thích hợp. Chính vì vậy các bé nhạy cảm thường không thích chơi xích đu. Tuy nhiên, bố mẹ nên cho bé chơi một cách nhẹ nhàng ban đầu, sau

đó dần đẩy cao hơn để giúp não bộ của bé có cơ hội rèn luyện năng lực xử lý thông tin cảm giác.

Hoặc một trò chơi khác mà các bé rất thích đó là "Úm ba la biến chăn thành cơm cuộn". Đây là trò chơi mà các bé cuộn tròn chăn lại và ấn chặt giống cách làm món cơm cuộn. Khi chơi trò này, bé sẽ cảm nhận được cảm giác trên toàn cơ thể, theo đó cung cấp lượng lớn thông tin cảm giác cho não và giúp não nâng cao năng lực xử lý thông tin. Ngoài ra việc cho cơ thể bé tiếp xúc với một số loại đồ vật tạo cảm giác về mặt xúc giác cũng khá có hiệu quả.

Giữa các bé có sự khác biệt nhưng thông thường, sự nhạy cảm sẽ giảm đi nhiều khi bé học đến lớp 3 ~ 4. Vì vậy bố mẹ hãy kiên trì hỗ trợ bé cho đến thời điểm đó. Rồi sẽ tới lúc bố mẹ có muốn ngăn thì con vẫn tự chọn mặc những bộ cánh "xì tai" nhất.

Câu hỏi phụ: Cô con gái 7 tuổi của tôi chỉ thích mặc váy hồng

…

Trường hợp này khác với việc bé nhạy cảm về mặt cảm giác. Đây chính là sở thích riêng của bé. Rồi sẽ đến lúc bé thay đổi do đó bố mẹ chỉ cần chấp nhận sở thích của con là được. Trong sách, đồ chơi, phim hoạt hình thường đề cập tới nhân vật chính là các bé gái xinh xắn mặc váy hồng. Đối với các bé, hồng là gam màu rực rỡ, bắt mắt và tượng trưng cho các nhân vật nữ chính xinh đẹp. Khi mặc bộ váy áo màu hồng, bé sẽ có cảm giác mình được trở thành nhân vật chính nên tâm trạng sẽ vui vẻ hơn. Và đặc biệt khi các bé mặc váy hồng ra ngoài thường được người khác khen là xinh xắn. Trẻ con vốn dĩ thích được người khác công nhận và đi đâu cũng thích được nghe những lời khen ngợi, vì vậy bé càng thích mặc váy hồng hơn.

Tất nhiên nếu bé chỉ mặc váy hồng thì mẹ sẽ phải giặt nhiều hơn và các hoạt động của bé cũng có thể trở nên bất tiện hơn. Mẹ cần giải thích rõ cho con về những điểm này và định ra một giới hạn phù hợp. Ví dụ, hai mẹ con cùng lên kế hoạch cho một tuần, ngày nào mặc váy liền màu hồng, ngày nào mặc váy rộng màu hồng, ngày nào mặc quần ngắn màu hồng, ngày nào mặc quần áo màu khác… Và một điều nữa là khi mẹ mua cho con váy áo, chỉ mua quần áo màu hồng cũng được nhưng cần mua nhiều loại dễ mặc, dễ vận động và dễ giặt. Khi trẻ nhất quyết thích một loại màu sắc thì bạn cứ mua thật nhiều

quần áo màu đó cho bé, bé sẽ sớm “cả thèm chóng chán”. Vốn dĩ tâm lý phổ biến của con người là càng ngăn cấm thì càng muốn làm và khi được thỏa mãn thì sẽ nhanh chán.

TÍNH ĂN VẠ CỦA CON NGÀY CÀNG TRẦM TRỌNG

Câu hỏi: Tôi là mẹ của một bé trai 6 tuổi. Từ trước tới nay tôi chưa từng từ chối quyết liệt đòi hỏi nào của con, đối với nhữngviệc không thể làm được tôi thường giải thích cặn kẽ cho con. Nhưng con trai luôn chống đối và khóc lóc ăn vạ đối với những việc mà con cho là tôi không muốn làm cho con.

Khi con còn nhỏ, tôi có thể giải thích lý do và vỗ về con nhưng càng lớn con càng khó bảo. Lúc này, khi đã không thể chịu đựng hơn nữa, tôi nói với con rằng "Mẹ không hiểu nổi con muốn gì. Bây giờ mẹ sẽ làm mọi thứ theo ý con" nhưng con lại càng ăn vạ kinh khủng hơn nữa. Khi tôi khuyên bảo thì con nói đã hiểu nhưng sau đó lại không thay đổi chút nào. Tôi rất bực bội, không biết nên dạy con thế nào đây?

Trẻ giận dỗi, ăn vạ để trưởng thành hơn

Nuôi con không hề dễ dàng chút nào nhưng trong số đó, việc dễ khiến bố mẹ thấy cực hình nhất chính là cảnh con lăn ra ăn vạ. "Ăn vạ" là hành động gan lì đòi bố mẹ thực hiện một đòi hỏi vô lý nào đó của con. Nhưng trong việc phán đoán đòi hỏi đó là vô lý hay không thì suy nghĩ của bố mẹ nhiều lúc hoàn toàn khác của con. Con cho rằng mình chỉ đang tìm mọi cách để thể hiện lập trường nhưng trong mắt bố mẹ thì hành động này lại là "ăn vạ".

Có rất nhiều lý do khiến con không còn cách nào khác phải sử dụng chiêu "ăn vạ". Thứ nhất, có rất ít việc trẻ có thể tự làm theo ý mình. Phần lớn mọi việc bé đều phải xin phép bố mẹ. Tất nhiên trên cương vị làm cha mẹ, không ai có thể mặc con làm mọi việc theo ý mình. Đây là hành động kiểm soát bất đắc dĩ nhằm đảo bảo cuộc sống an toàn, khỏe mạnh cho bé. Thế nhưng trẻ lại khó có thể thấu hiểu và chấp nhận toàn bộ sự kiểm soát ấy. Bởi lẽ dù là trẻ con thì ai cũng ghét bị kiểm soát và mong muốn được tự do.

Thứ hai là trẻ còn thiếu năng lực. Trẻ không thể tự làm ra hoặc tự có được thứ mình muốn, trẻ muốn hoàn thành nhanh công việc được giao nhưng cơ thể nhỏ bé lại không nghe lời. Vì vậy trẻ mới nhờ bố mẹ giúp mình. Nhưng khi bố mẹ giúp đỡ quá mức thì bé lại giận dỗi vì sợ rằng sẽ không thể làm theo ý mình nữa. Điều đó khiến bố mẹ bối rối, không biết phải làm thế nào mới vừa lòng bé.

Không chỉ có vậy, trẻ con thiếu khả năng chịu đựng. Bé khó có thể chờ đợi để đạt được thứ mình muốn, cũng khó có thể chấp nhận việc mình bị thua hoặc nhượng bộ người khác. Vì không thể được như ý muốn, tâm trạng bé trở nên khó chịu dẫn đến cảnh khóc lóc ăn vạ. Hành động này không hẳn là để có được cái bản thân đang muốn mà là để giúp bé giải tỏa phần nào những khó chịu trong lòng.

Khi bé bắt đầu ngang bướng, khóc lóc, đòi hỏi, bố mẹ cũng cảm thấy khó chịu. Thế nên bố mẹ dễ dàng đáp ứng những đòi hỏi vô lý của con. Cũng có thể bố mẹ sẽ quát nạt "Còn thế nữa mẹ cho ăn đòn đấy" hoặc hét lên để con ngừng khóc. Những ông bố bà mẹ nóng tính còn vung tay đánh con. Khi hành động như vậy, bố mẹ thường biện minh là để sửa đổi tính xấu của con nhưng thực ra đây chỉ là hành động để giải tỏa tâm trạng khó chịu của bố mẹ mà thôi. Hành động ăn vạ của con, hành động nóng giận do bị con làm khó chịu của bố mẹ cũng chẳng khác nhau là bao. Đó đều chỉ là hành vi tác động lên đối phương khi không được như ý muốn, khi tâm trạng khó chịu mà thôi.

Tất nhiên rất khó để chịu đựng cảnh con khóc lóc ăn vạ. Các sách nuôi dạy trẻ hoặc chuyên gia đều khuyên bố mẹ mặc kệ nhưng khi phải đối mặt với tình huống này thì việc thực hiện theo lý thuyết không hề dễ dàng chút nào. Vốn dĩ con người có bản năng phản ứng nhanh nhạy trước tiếng khóc của con trẻ. Có như vậy mới nhanh chóng bảo vệ trẻ trước các nguy hiểm. Bởi lẽ đó, dù là một người được rèn luyện ý chí sắt đá đến mấy cũng phải lung lay trước tiếng khóc của trẻ. Quả thật bản thân tôi cũng khó có thể chịu đựng được khi thấy bé khóc lóc, ăn vạ. Vì vậy về sau, tôi thường đeo tai nghe vào và bật bài hát ưa thích. Tôi nhận ra rằng nếu mình nghe tiếng khóc của trẻ trong thời gian dài, lý trí sẽ bị tê liệt nên tôi phải nghe nhạc để dù nhìn bé khóc vẫn có thể làm giảm bớt ảnh hưởng của tiếng khóc tới bản thân mình.

Dù vậy tôi vẫn không thể không cố gắng chịu đựng. Bởi lẽ, nếu ta đáp ứng đòi hỏi khi trẻ ăn vạ thì sau đó trẻ sẽ càng ăn vạ ghê gớm hơn. Khi biết được rằng

hành động của mình có hiệu quả, lần sau bé sẽ lặp lại chiêu thức đó. Nếu bố mẹ không đáp ứng, bé sẽ tăng mức độ ăn vạ lên cao hơn. Khi đó, dù bố mẹ có cố gắng chịu đựng đến mấy thì rốt cuộc vẫn phải chịu khuất phục. Bố mẹ sẽ tặc lưỡi "thôi kệ" một lần, hoặc đánh con nhưng lúc sau thấy hối hận lại đáp ứng đòi hỏi của con. Dù ở trong trường hợp nào bé vẫn biết chắc chắn rằng mình cứ ăn vạ thì bố mẹ sẽ phải chịu thua. Cứ như vậy, ăn vạ sẽ trở thành màn kịch thường xuyên của bé.

***

Vậy phải làm thế nào? Đầu tiên, bố mẹ phải tìm hiểu vì sao bé lại ăn vạ. Thứ nhất, có những việc bé không thể làm được nhưng lại ngang bướng đòi tự làm. Thứ hai, tình huống ý kiến của bố mẹ và con khác nhau nhưng lại không thể đi đến thỏa hiệp. Cuối cùng là bé ăn vạ nhưng không rõ nguyên nhân do đâu. Lúc này, con ăn vạ vì điều gì? Nhất định phải tìm ra điều đó. Có như vậy bố mẹ mới có thể ứng phó với cơn ăn vạ của con. Chúng ta hãy cùng tìm hiểu kỹ hơn.

Thứ nhất là kiểu ăn vạ "để tự con làm". Đây là kiểu ăn vạ trẻ dùng khi muốn hoàn thành một việc nào đó mà không cần tới sự trợ giúp của bố mẹ. Ví dụ đã đến lúc con phải cùng mẹ ra ngoài nhưng con lại cứ ương bướng đòi tự đi giày một mình dù bản thân không làm được. Vì là biểu hiện của nhu cầu phát triển, tự lập do đó về mặt cơ bản, đây là loại "ăn vạ lành mạnh".

Đối với các bé ăn vạ theo kiểu "chứng tỏ bản thân" thì bạn hãy cứ để mặc bé. Tất nhiên có thể bố mẹ sẽ đau lòng khi thấy con cương quyết đòi tự làm nhưng sau đó bị thương và động tác của con lại lề mề nên bố mẹ bực bội. Thế nhưng quá trình bé thử nghiệm nhiều điều chính là quá trình bé trưởng thành. Nếu không trải qua quá trình nói trên bé sẽ không biết làm thế nào để tin tưởng vào chính bản thân. Phải tự mình thực hiện, đạt thành công thì bé mới tự tin. Vì vậy, để thúc đẩy lòng tự trọng cho con, bố mẹ nên tạo ra nhiều cơ hội cho con. Tuy nhiên khi số việc con đòi tự làm tăng lên thì bố mẹ cần lưu ý đến vấn đề thời gian. Để con có thể trực tiếp thử làm gì đó, bố mẹ nên chuẩn bị từ trước và cho con thời gian phù hợp thì khi đó cả con, cả bố mẹ đều hài lòng.

Thứ hai là kiểu "ăn vạ khi khác ý kiến với bố mẹ". Đó là trường hợp con muốn nhưng bố mẹ không thể đáp ứng. Khi đó, bố mẹ đừng quát mắng con rằng "Bố

mẹ không làm được, đừng ăn vạ nữa". Bố mẹ phải chấp nhận rằng con cũng có quyền buồn bực và an ủi con hoặc mặc kệ con. Đây chính là trường hợp phải sử dụng "Phương pháp bỏ mặc" mà người ta thường nhắc tới.

Là con người, ai cũng có quyền được thất vọng. Khi thất vọng, nỗi buồn sẽ ập tới. Khi con buồn, bố mẹ thường tìm mọi cách để nhanh chóng khiến con hết buồn. Nhưng bạn không cần thiết phải như vậy. Nỗi buồn là cái mà người ta phải thực sự cảm nhận sâu sắc thì sau đó mới có thể nguôi ngoai. Bố mẹ hãy nhẹ nhàng nói với con rằng: "Bố hiểu con đang rất buồn. Nhưng bố không thể đáp ứng mọi thứ con muốn. Vì vậy bố cũng rất buồn. Nhưng nếu chuyện gì cũng làm theo ý con thì sẽ khó có thể nuôi con thành một người trưởng thành tuyệt vời được. Vì chúng ta đã cùng nhau hứa rồi nên bố sẽ giữ lời hứa". Bố mẹ hãy cứ để mặc cơn ăn vạ của con và cho con thời gian, dần dần con sẽ tự hiểu ra và chấp nhận hoàn cảnh.

Cuối cùng là kiểu "cái gì cũng ăn vạ". Con khóc lóc vì những chuyện nhỏ nhặt nhưng dù dỗ dành thế nào cũng không chịu nguôi ngoai. Con sẽ bám lấy những lời dỗ dành của bố mẹ và càng khóc lóc ghê gớm hơn. Bố mẹ thường nói một cách vô thức "Tóm lại con muốn gì?". Trường hợp này còn có tên gọi khác là "ăn vạ giả vờ", nghĩa là lý do chính khiến con ăn vạ lại khác với đòi hỏi bề ngoài.

Các bé có tính cách như vậy cũng chẳng hề cảm thấy dễ chịu chút nào. Lúc nào bé cũng bất an và không vừa lòng khi không được đáp ứng yêu cầu. Trong lòng bé giận dữ nhưng lại không thể biểu hiện thành lời và chuyển thành ăn vạ. Đa phần các bé như vậy không được bố mẹ nuôi dưỡng một cách bình yên khi còn nhỏ. Các bé này luôn muốn chắc chắn rằng bố mẹ, nhất là mẹ đang đứng về phía mình. Để chắc chắn điều đó, bé dùng chiêu thức ăn vạ nhằm thử thách sự kiên trì của bố mẹ. Nhưng vì bố mẹ cũng chỉ là những người bình thường, không thể nhẫn nại chịu đựng nên sẽ nổi nóng với con và do đó sự bất an của con càng tăng lên.

Đối với các bé này, bố mẹ cần nỗ lực để tăng cường quan hệ gắn bó với con hơn nữa. Khi con ăn vạ, cho dù bố mẹ có quyết tâm đối xử thật nhẹ nhàng với con thì cũng khó có thể yêu thương nổi khi con cứ liên tục như vậy. Bố mẹ hãy dành thời gian chơi với con nhiều hơn nữa, ở bên con nhiều hơn nữa những lúc con không giận dỗi. Dần dần con sẽ tin tưởng bố mẹ hơn. Khi con giận dỗi, ăn vạ, bố mẹ hãy nhẹ nhàng với con. Không cần thiết phải dỗ dành con ngay.

Không cần phải lo lắng có nên tiếp tục bỏ mặc con như vậy không. Cứ thả lỏng và đối xử thoải mái với con. Có như vậy con mới thay đổi. Tất nhiên việc này cần rất nhiều thời gian. Tuy nhiên đó chỉ là vấn đề thời gian mà thôi, chỉ cần bố mẹ kiên trì cố gắng, chắc chắn con sẽ tiến bộ.

Câu hỏi phụ: Con tôi được 3 tuổi, mỗi khi giận dữ, cháu lại đập đầu xuống đất

...

Bé đang ăn vạ. Bố mẹ có thể thông cảm cho tâm trạng buồn bực của bé nhưng không được thỏa hiệp với tính ăn vạ đó. Không nên quát mắng bé nhưng cũng không vì lo sợ bé sẽ bị làm sao mà đáp ứng mọi yêu cầu của bé. Mẹ nhẹ nhàng khuyên bảo rằng "Chắc con buồn lắm nhỉ. Nhưng cách này không đúng đâu" và từ chối yêu cầu của con. Mẹ cần chỉ cho con phương pháp đúng đắn. Ví dụ, mẹ dạy con cách nhờ vả người khác như "Mẹ cho con cái này", "Con muốn cái kia", và khi con yêu cầu bằng lời nói thì mẹ hãy đáp ứng yêu cầu ấy, từ đó tạo thói quen mới cho con. Đối với các yêu cầu vô lý, mẹ cần chỉ cho con cách điều chỉnh lời nói cho phù hợp.

Nếu đập đầu xuống đất mà đau thì bé sẽ tự động từ bỏ thói quen đó. Những người có khiếm khuyết về trí tuệ hoặc tự kỷ, có ngưỡng thấp về cảm giác đau đớn thì họ sẽ lặp lại hành động có hại cho bản thân nhưng ngoại trừ những trường hợp ấy, phần lớn các hành động chỉ là "diễn" và vô hại. Tất nhiên trong quá trình "diễn" có thể bé sẽ bị đau nhưng đau một chút thì bố mẹ cũng không cần cuống lên. Điều quan trọng là bố mẹ phải dạy con từ bỏ tính ăn vạ và hướng tới cách thức giao tiếp đúng đắn.

TỪ SAU KHI CON CHUYỂN TRƯỜNG, SÁNG NÀO HAI MẸ CON CŨNG CHIẾN TRANH

Câu hỏi: Năm nay con gái tôi được 5 tuổi, sáng nào cháu cũng nói không muốn đến trường mẫu giáo. Trước đây tôi gửi cháu ở một nhà trẻ nhưng gần đây đã cho cháu chuyển về một trường mẫu giáo gần nhà và thế là sáng nào hai mẹ con cũng đánh vật với nhau. Sáng sớm, vừa mở mắt ra cháu đã nói không muốn đến trường, cháu cáu gắt và đòi ở nhà chơi. Tôi phải làm thế nào để cháu có thể đi học mẫu giáo một cách thoải mái? Ngoài ra còn một chuyện khác nữa, trước đây không như vậy nhưng gần đây một ngày cháu phải thay quần tới 2~3 lần. Đáng lẽ buồn đi tiểu thì phải vào nhà vệ sinh nhưng cháu lại cứ thế tè luôn ra quần hoặc tè ra quần trong lúc đang vội vàng chạy vào nhà vệ sinh.

Hãy kiên trì chờ đợi cho đến khi bé có thể thích nghi với môi trường mới

Người lớn còn không dễ dàng gì khi phải làm quen với hoàn cảnh mới. Ai cũng phải cố gắng rất nhiều để thích nghi với sự thay đổi khi chuyển chỗ làm hoặc kết hôn. Người lớn còn như vậy thì việc trẻ con gặp khó khăn khi phải làm quen với môi trường mới là điều hoàn toàn dễ hiểu. Bố mẹ cần chuẩn bị tinh thần cho con trước khi bắt đầu một thay đổi quan trọng nào đó. Trong thời gian đầu, bố mẹ nên dành nhiều thời gian để nghe con kể về những khó khăn gặp phải, động viên để con hiểu rằng thời gian lạ lẫm ban đầu sẽ nhanh chóng qua đi.

Mỗi bé lại có cách thể hiện những khó khăn trong thời gian thích ứng ban đầu khác nhau nhưng kết quả khảo sát cho thấy hơn nửa các bé cảm thấy khó khăn khi lần đầu đến trường mẫu giáo. Điều này không ngoại lệ kể cả với các bé đã từng đi nhà trẻ trước đó. Bé không thích chuyển đến ngôi trường mới, bé hay ốm và có các dấu hiệu về cơ thể mà trước đây chưa từng bắt gặp, bé hay bực bội nhiều hơn, giận dỗi, ăn vạ… đây là tất cả các triệu chứng thể hiện rằng

bé đang gặp khó khăn với môi trường mới. Môi trường mới khiến bé lạ lẫm, không thoải mái, bất an và từ đó tạo căng thẳng cho bé.

Khi nhận thấy bé có các dấu hiện nói trên, điều quan trọng nhất là thái độ của các cô giáo trông trẻ ở trường mới. Sự khó chịu của trẻ bắt nguồn từ sự bất an vì không có ai quen thuộc, thân thiết, chính vì vậy phải đặc biệt quan tâm để giúp bé có thể tin tưởng, an tâm. Những đứa trẻ có sự bất an quá lớn có thể sẽ cảm thấy khó chịu khi cô giáo quan tâm quá mức. Tuy nhiên, nếu cô kiên trì ở bên giúp đỡ bé, để bé hiểu được tình cảm chân thành muốn gắn bó của mình thì dần dần nỗi bất an đó sẽ được chế ngự. Nhưng trên thực tế, không dễ dàng để giáo viên ở trường mới có thể làm được điều này. Bởi lẽ thông thường một cô giáo phải chăm sóc hơn 20 trẻ. Vì vậy trong trường hợp này, trách nhiệm giúp đỡ bé hòa nhập được đặt lên đôi vai của bố mẹ.

Khi đó, bố mẹ cần phối hợp với bé. Bố mẹ suy nghĩ tìm cách để con có thể nhanh chóng thích ứng. Nhưng điều quan trọng là phải giúp con có thể quen với sinh hoạt mới. Và bố mẹ phải luôn ở bên cạnh con cho đến thời điểm đó. Bé cũng muốn làm quen với môi trường mới. Tất nhiên có những lúc sợ hãi môi trường mới bé lại tìm cách chạy trốn về quá khứ. Bé sẽ đòi về học trường cũ hoặc đòi ở nhà cùng bố mẹ như trước đây. Tuy nhiên khi nỗi sợ hãi đã lắng xuống thì bé sẽ lại tiến lên phía trước. Khi đó chỉ cần bố mẹ âu yếm đón con vào lòng và động viên thì dần dần con sẽ khắc phục được nỗi sợ hãi. Bố mẹ phải chấp nhận chuyện con mất nhiều thời gian để thích ứng với môi trường mới. Đừng buồn lo vì con mình không giống “con nhà người ta”. Nếu đó là con người thực sự của con thì hãy cứ đón nhận và kiên trì chờ đợi cho đến khi bé sẵn sàng. Chỉ mất thêm chút thời gian chờ đợi nhưng sau khi đã thực sự thích ứng, bé sẽ cho bố mẹ thấy hình ảnh tiến bộ vượt trội của mình.

Để có thể làm quen với trường mẫu giáo, điều đầu tiên là bé phải tin tưởng cô giáo mới, thứ hai là hứng thú với các loại đồ chơi ở khu vui chơi, thứ ba là gần gũi với các bạn mới. Các bé từ khi sinh ra đã hay bất an dù muốn thân thiết với các bạn nhưng vẫn không dễ dàng mở lòng, dù muốn chơi đồ chơi nhưng thấy bé khác đang chơi cũng không dám bày tỏ.

Khi đó bố mẹ có thể cùng chơi với bé sau giờ học ở tại trường mẫu giáo. Tất nhiên phải có sự đồng ý của trường. Để giúp bé giảm bất an với không gian mới thì việc bố mẹ cùng chơi với bé trong không gian đó chính là cách hiệu quả nhất. Một cách khác là bố mẹ tạo cơ hội cho bé chơi cùng các bé khác sau

giờ học, hoặc nhờ cô giáo tạo điều kiện cho bé tham gia vào trò chơi cùng các bé khác. Đây chính là cách giúp bé hòa nhập với bạn mới. Quá trình này cần nhiều thời gian. Nhưng cũng như tôi đã đề cập ở trên, đây chỉ là vấn đề thời gian, nếu trong thời gian đó người lớn tích cực hỗ trợ, bé sẽ nhanh chóng hòa nhập được với môi trường mới.

***

Bố mẹ cũng cần chú tâm đến vấn đề vệ sinh mà bé đang gặp phải. Vấn đề đi vệ sinh sẽ khiến bé căng thẳng. Trái với suy nghĩ của bố mẹ, có rất nhiều bé cho tới tuổi đi học mẫu giáo, thậm chí là các năm đầu tiểu học vẫn gặp khó khăn khi đi nhà vệ sinh. Người lớn chỉ nghĩ rằng cứ buồn tiểu thì vào nhà vệ sinh là được, tuy nhiên việc này không hề đơn giản với các bé. Khi chơi ở trong nhà mình, bé có thể chạy vào nhà vệ sinh bất cứ lúc nào vì rất gần, nhưng ở trường mẫu giáo, có thể nhà vệ sinh lại xa tít so với lớp học. Hoặc đúng lúc bé đang "cấp bách" thì lại có các bé khác đang sử dụng. Đôi lúc có các bé vì ngại nói với cô giáo mà cố chịu và rốt cuộc gây ra tình huống dở khóc dở cười.

Khi bàng quang đầy đến một mức nào đó, nó sẽ gửi tín hiệu đến não bộ. Não bộ yêu cầu cơ thể chuẩn bị đi vệ sinh. Như vậy não bộ cũng cố gắng để cơ thể đi "giải tỏa nhu cầu". Quá trình cơ thể thông báo tới não bộ tình trạng của mình gọi là "cơ chế phản hồi tích cực". Thông thường tín hiệu "cần đi nhà vệ sinh" sẽ được gửi đi sớm hơn rất nhiều so với thời điểm thực tế. Vì bàng quang liên tục gửi tín hiệu do đó chúng ta không cần gấp gáp. Tuy nhiên vì cơ chế phản hồi tích cực ở bé vẫn chưa trưởng thành do đó xảy ra trường hợp bé nhận tín hiệu quá sớm hoặc quá muộn. Vì vậy có bé chạy vào nhà vệ sinh khi đã quá gấp hoặc có lúc lại chạy ra chạy vào liên tục mà lượng nước tiểu không đáng bao nhiêu. Hai tình huống trên đều khiến bé thấy rất bất tiện khi đang ở lớp chứ không phải ở nhà mình.

Cơ chế phản hồi tích cực hoạt động không chính xác là do trẻ vẫn còn nhỏ, chưa thành thục nhưng cũng có thể do ảnh hưởng của yếu tố cảm xúc. Khi bé đang mải chơi một cách phấn khích thì tín hiệu sẽ được gửi đi chậm hơn và bé chỉ đi vệ sinh khi đã rất gấp. Ngược lại, các bé hay lo lắng thì tín hiệu lại nhận được nhanh hơn. Dù là với lý do nào thì khi rơi vào hoàn cảnh này, bé sẽ rất căng thẳng vì sợ các bạn khác phát hiện ra vấn đề của mình. Chẳng may gặp sự cố một lần thì cũng là một việc rất ngượng ngùng. Trong trường hợp này, bố mẹ cần tích cực giúp đỡ để cơ chế phản hồi của con hoạt động chính

xác.

Điều đầu tiên là dạy con đi vệ sinh theo quy tắc. Bố mẹ quy định cứ 1 giờ hoặc 2 giờ bé sẽ đi vệ sinh. Đối với các bé hay đi vệ sinh sai giờ thì chỉ cần phương pháp này là giải quyết được vấn đề. Ngược lại, các bé thường xuyên đi vệ sinh thì vấn đề lại khó giải quyết hơn. Các bé này sẽ cảm thấy lo lắng khi được yêu cầu chỉ được đi vệ sinh một lần trong vòng 1~ 2 giờ. Bé sẽ đứng ngồi không yên vì sợ chẳng may gây ra sự cố. Khi đó, bạn nên giúp bé nhận ra bằng mắt thường lượng nước tiểu thực tế của mình. Chuẩn bị một chai nhựa nhỏ và bảo bé đi vệ sinh vào chai nhựa này. Đối với bé gái thì cho bé đi vào chậu rồi sau đó đổ vào chai nhựa.

Bạn chuẩn bị chai nhựa 250ml và vẽ một vạch ở mức 50ml. Lượng nước tiểu trung bình của bé dưới 5 tuổi là từ 150ml trở lên. Dung tích của bàng quang lớn hơn nhiều so với mức đó. Hãy giải thích rằng "Bàng quang của con có thể chứa dễ dàng cả 150ml". Hoặc bố mẹ cho nước vào bóng bay để bé dễ hình dung. Rồi bạn đặt ra mục tiêu một lần đi vệ sinh của bé là 100ml, khen ngợi khi bé gần đạt mục tiêu. Bạn cũng có thể chuẩn bị các món quà nhỏ để tặng bé. Điều lưu ý ở đây là tuyệt đối không được ép buộc bé. Chỉ cần để bé hiểu rằng bé có thể nhịn thêm được bao nhiêu là ổn. Điều quan trọng là bé sẽ biết được rằng dù mình có buồn đi đến mấy thì lượng nước tiểu vẫn chưa đáng là bao. Sau khi lặp lại nhiều lần quá trình này, khả năng tự điều chỉnh của bé sẽ tốt hơn.

Câu hỏi phụ: Lần đầu tiên con tôi đi lớp, làm thế nào để giúp con nhanh chóng thích ứng?

…

Để bé có thể thích ứng nhanh khi lần đầu đến lớp, bố mẹ nên cho bé đến làm quen với trường lớp từ trước, làm quen với không khí lớp học trước khi chính thức gửi bé. Để bé quen thuộc với khuôn mặt của cô giáo hoặc nếu có thể thì để bé chơi cùng cô một lúc. Cứ như vậy, dần dần bé sẽ bớt căng thẳng. Cách khác nữa là để bé quen mặt các bạn cùng lớp và tạo điều kiện cho bé chơi cùng các bạn. Với các bé cực kỳ nhút nhát, nên nói chuyện với lớp để mẹ có thể lên lớp với bé vài buổi trước khi bé ở lại một mình.

Ngoài ra, khi bé có dấu hiệu khó chịu với sinh hoạt ở trường, cần động viên để

bé bộc lộ cảm xúc của mình. Làm thế nào để bé có thể nói hết những cảm xúc bất an hoặc tiêu cực của mình. Khi bé kể những chuyện không tốt thì không nên ngay lập tức phủ nhận hoặc yêu cầu bé nghĩ theo hướng tích cực hơn. Tâm trạng càng khó chịu thì càng phải nói ra nhiều mới có thể thoải mái được. Trong thời gian hòa nhập với lớp, có những bé tỏ thái độ lẩn tránh như bực bội, bám mẹ, ôm chặt búp bê theo người... Có thể bé sẽ làm như vậy ít nhất trong 1 tháng vì vậy bố mẹ phải chấp nhận điều này. Nếu bé có một con búp bê, gấu bông đặc biệt yêu thích nào đó thì nên để bé mang "vật hộ mệnh" này theo người, đây là cách hay để giúp bé vững tâm hơn trong môi trường mới.

KHẢ NĂNG TẬP TRUNG RẤT KÉM, PHẢI CHĂNG CON TÔI MẮC HỘI CHỨNG TĂNG ĐỘNG GIẢM CHÚ Ý (ADHD)?

Câu hỏi: Con trai tôi đang học lớp 5, vợ chồng tôi đều đi làm. Từ nhỏ con tôi đã ham chơi ở bên ngoài đến quên cả về nhà, cháu cũng rất hay đùa nghịch. Nhưng từ khi con vào cấp 1, có nhiều vấn đề rắc rối xảy đến. Con tôi rất ít tập trung trong lớp và thường xuyên cãi nhau với bạn. Tính cách của con chưa đến mức trở nên ngang ngược nhưng mọi người đều kinh ngạc về sự thay đổi ấy, đột nhiên con hay gây sự, bắt nạt bạn bè, vì chuyện này mà gia đình tôi chưa ngày nào được bình yên. Vì vậy gần như ngày nào tôi cũng phải cầm roi, quát nạt con. Cô giáo nói rằng con tôi giao tiếp kém, thiếu tập trung nên nghi ngờ con mắc hội chứng ADHD và khuyên tôi đưa con đến gặp bác sĩ. Nhưng tôi rất sợ phải đưa con đến bệnh viện. Rốt cuộc tôi phải làm thế nào với con đây?

Hãy tìm tới sự hỗ trợ của các chuyên gia

Khi con làm điều sai, bố mẹ thường mắng mỏ, khuyên răn để con sửa đổi. Tôi phản đối biện pháp đòn roi nhưng hoàn toàn hiểu tâm lý của các ông bố bà mẹ làm như vậy. Bố mẹ dùng tới đòn roi cũng chỉ để sửa tính xấu cho con. Thế nhưng với cùng một vấn đề mà bố mẹ phải nhiều lần dùng tới biện pháp này thì rõ ràng bố mẹ chưa tìm đúng chìa khóa giải quyết. Trước tiên, bố mẹ cần đứng từ góc độ khác để tìm hiểu hành động của con, biết đâu có phần nào đó không khớp với phương pháp dạy dỗ của bố mẹ. Mặc dù đã điều chỉnh cách dạy con mà vấn đề vẫn tiếp diễn thì rõ ràng vấn đề ở con đã vượt ngoài tầm kiểm soát của bố mẹ và không còn cách nào khác là nhờ tới sự hỗ trợ của chuyên gia.

Trong tình huống của bạn, bố mẹ ngày nào cũng sử dụng đòn roi với con.

Điều đó cho thấy đòn roi hoàn toàn không hề có hiệu quả. Biết là không có hiệu quả mà bố mẹ không thử áp dụng phương pháp khác. Điều này chẳng khác nào hằng ngày nấu cơm khê mà không không thay đổi cách nấu, chỉ biết than thở rằng "cơm lại khê" mà thôi. Đã tới mức độ này thì bố mẹ phải nhờ tới ý kiến hoặc lời khuyên từ người khác để thay đổi quan niệm của bản thân.

Thông thường khi làm việc gì đó, nếu cách đang thực hiện không có hiệu quả, chúng ta sẽ thử áp dụng cách khác. Nếu vẫn không được thì ta sẽ học hỏi hoặc nhờ tới sự hỗ trợ từ chuyên gia của lĩnh vực đó. Thế nhưng có nhiều trường hợp bố mẹ chỉ trung thành từ đầu chí cuối với một phương pháp nuôi dạy con duy nhất. Họ nghĩ rằng: Nuôi con thôi mà, có gì đặc biệt đâu. Thế nhưng trái với suy nghĩ đó, cách thức đối xử với con hoặc phương pháp xử lý vấn đề lại vô cùng đa dạng. Có nhiều trường hợp không biết tới điều này mà cứ cố chấp với quan điểm của riêng mình dẫn đến vấn đề sẽ ngày càng trầm trọng hơn.

Gần đây hội chứng ADHD (hội chứng tăng động giảm chú ý) đang lôi kéo sự quan tâm của toàn xã hội. Tuy nhiên có nhiều hiểu lầm về hội chứng này. Mọi người thường nghĩ rằng chỉ những đứa trẻ có khuynh hướng cực kỳ bạo lực, ồn ào mới mắc chứng ADHD. Chính các phương tiện truyền thông đã tác động khiến hiểu lầm này lan rộng. Bởi các phương tiện truyền thông thường đưa ra các ví dụ cường điệu hóa để lôi kéo sự quan tâm của khán giả.

Tuy nhiên ADHD không phải là một bệnh nghiêm trọng tới mức như vậy. Chỉ có khoảng 6~10% học sinh tiểu học mắc chứng này. Như vậy cứ 10~15 học sinh mới có một em mắc ADHD. Thông thường trong một lớp thì có khoảng 2~3 em như vậy. Ở trường, cứ 5 em hay gây mất trật tự, khả năng chú ý kém dẫn đến thiếu tập trung trong giờ học thì sẽ có khoảng 2~3 em mắc ADHD, còn lại là gặp vấn đề về mặt tình cảm hoặc năng lực trí tuệ.

Đối với các em nghi ngờ bị ADHD, thầy cô giáo thường khéo léo khuyên bố mẹ đưa con đến bệnh viện kiểm tra bằng cách nói rằng: Bố mẹ thấy thế nào khi đưa con đến gặp chuyên gia. Trong môi trường giáo dục tại Hàn Quốc, khuyên phụ huynh đưa con đến bệnh viện là điều không hề dễ dàng với các thầy cô giáo. Vì họ biết rằng bố mẹ dễ bị "sốc" khi phải nghe điều đó. Nhưng một khi thầy cô giáo đã phải đưa ra lời khuyên như vậy thì tình trạng của học sinh đã là khá nghiêm trọng. Bố mẹ nên lập tức làm theo. Bởi lẽ có thể không trẻ không mắc chứng ADHD nhưng cần tới sự hỗ trợ nào đó.

Tất nhiên bố mẹ thường nghĩ rằng con lớn hơn một chút thì sẽ đổi tính, mình cố gắng thêm một chút nữa biết đâu sẽ có kết quả. Nhưng nếu quả thật trẻ mắc chứng ADHD thì dù bố mẹ cố gắng cũng khó có thể giúp con. Bố mẹ hãy thử tưởng tượng trường hợp yêu cầu đứa trẻ bị đau chân phải thi chạy cự ly 100m. Bé bị đau chân nên không thể chạy nhanh nhưng người ngoài lại cứ thúc giục "Chạy nhanh lên đi chứ" thì liệu bé có chạy nổi không? Tương tự, để một bé có thị lực không nổi 1/10 ngồi cuối lớp mà không đeo kính rồi yêu cầu đọc chữ trên bảng thì sẽ ra sao? Bé không nhìn thấy chữ lại mắng mỏ "Tại sao không đọc được?" thì sẽ thế nào? ADHD cũng tương tự như vậy. Dù bố mẹ có cố gắng đến mấy cũng không thể giải quyết được.

Một số bố mẹ nói thế này "Con tôi cũng có lúc tập trung mà?". Đúng vậy. Đối với các việc bé thích làm hoặc bé đang dồn nhiều nỗ lực thì bé sẽ rất tập trung. Tuy nhiên không phải lúc nào con người ta cũng ở trong hoàn cảnh căng thẳng để dốc toàn tâm toàn lực được. Nếu bé lúc nào cũng cố gắng hết sức thì chưa biết có thể tập trung được bao nhiêu nhưng chắc chắn không sớm thì muộn bé sẽ bị mắc một chứng bệnh nào đó. Con người không thể sống bình thường mà giây phút nào cũng dốc 100% sức lực và trẻ em lại càng khó có thể làm như vậy.

***

Phần lớn các bé gặp khó khăn về khả năng chú ý là các bé thiếu năng lực điều khiển bản thân. Trong não bộ con người, có một khu trung tâm điều khiển hành vi tuy nhiên ở các bé mắc ADHD thì phần não này phát triển chậm hơn. Trường hợp một phần của não phát triển chậm hơn dẫn đến một chức năng nào đó kém hoạt động không hề hiếm gặp. Ví dụ điển hình là người bị câm. Ở người bị câm, các chức năng khác đều hoạt động tốt tuy nhiên chức năng phát ra âm thanh lại không hoạt động.

Tương tự như vậy có thể một phần não bộ nào đó liên quan tới điều khiển hành vi kém hoạt động dẫn tới trẻ kém khả năng chú ý. Các bé này sẽ rất khó tập trung vào các việc tẻ nhạt hoặc bản thân không thích. Thêm vào đó, bé rất dễ hành động bộc phát. Dần dần khả năng điều khiển kém đi và bé bắt đầu làm những việc không nên làm. Điều này cũng giống như xe ô tô hỏng phanh. Đáng lẽ bé phải dừng ở vạch phù hợp nhưng vì "phanh không ăn" nên thường vượt ra khỏi phạm vi khiến những người xung quanh hốt hoảng còn bố mẹ liên tục quát mắng.

Tuy nhiên nếu những trải nghiệm tiêu cực bị tích tụ lại thì sẽ ảnh hưởng tới tính cách của trẻ. Vì tính cách sẽ đồng hành với con người suốt cả cuộc đời nên vấn đề này càng trở nên nghiêm trọng hơn. Khi bé tự ti, hay lo sợ thì sẽ dẫn đến suy nghĩ theo hướng tiêu cực. Không chỉ trẻ mà cả tính cách của bố mẹ có thể cũng thay đổi theo. Sống với bé hơn 10 năm liên tục mà thường xuyên nói và hành động tiêu cực thì dần dần tính cách bố mẹ cũng trở nên khắc nghiệt dù họ có hay không ý thức được điều đó. Cứ như vậy tính cách bố mẹ cũng sai lệch tới mức không thể phân biệt nổi ban đầu con hay là bố mẹ có vấn đề trước.

Chỉ với những tổn thương hiện thời trẻ cũng đã rất mệt mỏi rồi. Tổn thương này sẽ theo bé đi suốt cuộc đời. Vì vậy tôi thành thật khuyên bạn nên nhờ tới sự giúp đỡ của những người có chuyên môn. Có thể vấn đề của bé là ADHD nhưng cũng có thể là nguyên nhân khác. Trong số các bé thiếu khả năng tập trung, cần tới bệnh viện kiểm tra thì hơn nửa là do ADHD. Còn lại là các bé phát triển chậm, có vấn đề về mặt tình cảm hoặc chỉ đơn thuần là do bố mẹ lo lắng quá mức.

Nhiều bố mẹ có con bị ADHD lo sợ con sẽ phải uống thuốc nên không muốn đưa con tới bệnh viện. Cũng có nhiều trường hợp lo sợ tác dụng phụ. Tuy nhiên nguy cơ tác dụng phụ không lớn tới vậy và nếu có xảy ra thì vẫn có thể dễ dàng ngăn chặn. Chỉ cần ngừng dùng thuốc thì tác dụng phụ đương nhiên cũng biến mất. Hơn nữa bạn cũng có thể giúp bé bằng cách điều trị không cần dùng tới thuốc. Có quan điểm cho rằng khi con phải tới điều trị ở khoa tâm thần trẻ em thì sẽ bị lưu hồ sơ bệnh án và không có lợi cho tương lai. Tuy nhiên điều này hoàn toàn không có căn cứ. Hồ sơ ghi chép bệnh án chỉ được lưu trong vòng 5 năm và sau đó bị hủy. Khi trẻ thành người lớn sẽ chẳng còn hồ sơ ghi chép nào gây bất lợi cho bé.

Thông thường bố mẹ nghĩ rằng uống thuốc chỉ gây tác dụng phụ. Tuy nhiên, nếu không hỗ trợ cho bé đúng lúc, đúng cách, những tác dụng phụ khác sẽ còn nghiêm trọng hơn nhiều. Bé sẽ bị tự ti, hay lo lắng. Bé sẽ không thể vượt qua các bài tập phát triển kỹ năng hay khám phá ra năng lực bản thân ở đúng tuổi. Vì vậy khi bé gặp vấn đề khó khăn nào đó thì bạn đừng trì hoãn. Bố mẹ đừng chỉ ngồi đó lo nghĩ mà nhất định phải tìm tới sự hỗ trợ của chuyên gia trước.

Câu hỏi phụ: Bé tập trung rất tốt vào các việc mình thích mà vẫn bị ADHD được

sao?

…

ADHD là căn bệnh liên quan tới khả năng chú ý. Khả năng chú ý có khác đôi chút so với khả năng tập trung. Khả năng chú ý là năng lực điều khiển hành vi, hướng sự chú ý tới việc cần thiết và bỏ đi sự chú ý vào những việc không cần thiết nào đó. Ngược lại, khả năng tập trung là quá trình chuyên tâm làm một công việc nào đó. Phần lớn trẻ bị ADHD vẫn có thể say mê làm gì đó. Thậm chí nhiều trường hợp còn tập trung quá mức. Khi hết giờ nghỉ, đáng lẽ phải dừng chơi để chú ý vào cô giáo thì bé lại vẫn tiếp tục tập trung vào trò chơi trước đó và bị cô phê bình. Các bé ADHD thường mải mê các trò chơi hoặc đùa nghịch từ đó xao nhãng việc phải làm.

Các bố mẹ thường hay lầm tưởng rằng nếu con vẫn có thể tập trung thì chưa phải là mắc ADHD. Tuy nhiên không thể kết luận rằng bé tập

trung vào cái mình thích có nghĩa là khả năng chú ý cũng tốt được. Kể cả là việc bé không thích nhưng bé vẫn có thể tập trung ở mức độ nào đó khi cần thì mới không thuộc trường hợp mắc ADHD. Dưới đây là bài kiểm tra về khả năng chú ý dành cho các bé bình thường. Khi bé không thể đạt phần lớn các chỉ tiêu dưới đây thì bố mẹ nên nghi ngờ con đang bị ADHD.

<Kiểm tra khả năng chú ý theo từng độ tuổi>

• Các năm đầu tiểu học (từ lớp 1~3)

□ Con không thể làm bài tập một mình trong khoảng 20~30 phút.

□ Con không thể tự hoàn thành một công việc nhà trong vòng 15~20 phút.

□ Con không thể ngồi im khi ăn cơm.

• Các năm sau ở cấp tiểu học (từ lớp 4~6)

□ Không thể tự làm bài tập một mình trong vòng 30 phút ~ 1 tiếng.

□ Không thể tự hoàn thành một công việc nhà trong vòng từ 30 phút ~ 1

tiếng.

▫ Không thể luyện tập thể thao hoặc tham gia một buổi lễ tôn giáo trong vòng từ 1~1 tiếng rưỡi.

CON NHẤT ĐỊNH PHẢI UỐNG THUỐC ADHD MỚI CÓ HIỆU QUẢ?

Câu hỏi: Con gái tôi học lớp 5, gần đây cháu đang phải điều trị ADHD. Vì bận đi làm nên tôi không hề nhận ra những biểu hiện khác lạ trong hành động của con. Kết quả học tập của cháu khá tốt, nhất là môn toán. Theo lời khuyên của cô giáo, tôi đã đưa cháu tới bệnh viện, tuy nhiên cho tới khi đến cửa bệnh viện tôi vẫn hoàn toàn tin chắc rằng con mình vẫn bình thường. Nhưng khi nhận kết quả cháu mắc hội chứng ADHD và phải uống thuốc thì trời đất quanh tôi như sụp đổ. Bác sĩ nói "Nếu thường ngày cháu không gặp rắc rối gì lớn từ ảnh hưởng của ADHD thì không cần điều trị cũng được. Tuy nhiên khuyến khích gia đình cho cháu uống thuốc để nâng cao chất lượng cuộc sống". Tôi đã thử tra cứu trên mạng thì thấy rằng, nếu uống thuốc rất có thể con sẽ gặp tác dụng phụ mà hiệu quả không đáng là bao. Vợ chồng chúng tôi kịch liệt phải đối việc cho cháu uống thuốc tâm thần. Con gái tôi có nhất định phải dùng thuốc không?

Hỗ trợ về mặt y tế sẽ cho kết quả điều trị tốt hơn

Trong điều trị ADHD, điều trị bằng thuốc là phương pháp trọng tâm. Đầu những năm 90, Bộ Giáo dục và Viện Y tế quốc gia Hoa Kỳ đã bắt đầu nghiên cứu với quy mô lớn về điều trị ADHD. Nghiên cứu MTA (Multimodal Treatment Study of Children with Attention Defici Hyperactivity Disorder - nghiên cứu về điều trị đa chiều đối với bệnh nhân ADHD) đã chỉ ra phương pháp nào là thích hợp nhất trong điều trị ADHD.

Trong nghiên cứu này, trẻ ADHD được chia thành 4 nhóm ngẫu nhiên, nhóm A chỉ điều trị bằng thuốc, nhóm B điều trị tập trung vào hành động nghĩa là không dùng thuốc. Các bé ở nhóm B được bố trí giáo viên phụ trách tỷ lệ 1:1, 1 tuần 1 lần bé được điều trị về hành vi, gồm 10 lần điều trị cùng bố mẹ và giáo viên, trong đó có cả cắm trại vào mùa hè. Đây là phương pháp khá tốn kém và cũng rất quyết liệt. Nhóm C điều trị kết hợp giữa dùng thuốc và không dùng thuốc. Nhóm D là để bố mẹ tự hỗ trợ con tại địa phương.

Một năm sau, nhóm nghiên cứu so sánh kết quả biến chuyển của chứng ADHD và tất cả vô cùng kinh ngạc. Hai nhóm có sử dụng thuốc cho kết quả vượt trội so với hai nhóm còn lại. Dựa trên nghiên cứu này, phương pháp điều trị bằng thuốc được coi là phương pháp trọng tâm trong điều trị ADHD. Trước khi có kết quả nghiên cứu MTA, phần lớn các bác sĩ khoa tâm thần trẻ em đều bày tỏ thái độ không mấy tích cực với việc điều trị bằng thuốc. Nhưng hiệu quả nổi trội của phương pháp điều trị bằng thuốc được kiểm chứng thông qua cuộc nghiên cứu quy mô lớn do một cơ quan trung lập tổ chức, chính vì vậy các bác sĩ – những người coi trọng nghiên cứu mang tính khoa học không thể phủ nhận việc sử dụng thuốc trong điều trị.

Tất nhiên phương pháp điều trị không sử dụng thuốc cũng có ý nghĩa riêng. Thông qua việc bồi dưỡng một cách cụ thể những phần còn thiếu, trẻ đã có thể thích ứng tốt hơn trong đời sống thực tế. Phương pháp này không chỉ giúp cải thiện chất lượng cuộc sống mà còn ổn định đời sống tình cảm cho các em. Tuy nhiên để có thể cải thiện hoàn toàn các triệu chứng chủ yếu của bệnh thì không thể cho hiệu quả cao như sử dụng thuốc.

***

Bé gái ở tình huống trên thể hiện rõ ràng các đặc trưng của bệnh ADHD ở trẻ. Một số bé gái thể hiện triệu chứng của bệnh là liên tục phá phách, không thể ngồi im dù chỉ một lát nhưng phần lớn các bé đều gặp vấn đề về giảm chú ý, luôn trong trạng thái lơ đãng "tâm hồn treo ngược cành cây". Bé không nhanh nhẹn trong bất kỳ chuyện gì, không thể tập trung thực hiện cả những việc dễ làm nhất, thường xuyên nghĩ lung tung, hay mắc lỗi và khó có thể tự điều chỉnh bản thân. Nếu các bé trai mắc ADHD thường nghịch ngợm, phá phách thì ngược lại các bé gái lại rơi vào trạng thái như trên.

Khi không thể tập trung vào các việc đáng lẽ phải chú ý, trí tuệ vượt bậc nhưng lại không thể phát huy năng lực, các bé sẽ bị căng thẳng trầm trọng. Hơn nữa bé lại thường xuyên bị trách mắng nên căng thẳng càng gia tăng hơn. Trái với mong muốn thể hiện mình, kết quả thực tế thường tệ hại dẫn đến sự tin tin vào bản thân của trẻ cũng giảm sút.

Đầu tiên, khi điều trị cho trẻ, bố mẹ không được lo sợ mà phải tìm hiểu các thông tin chính xác. Điều quan trọng không phải là việc con bị chẩn đoán mắc bệnh gì mà phải tìm hiểu con đang gặp những khó khăn nào và tìm

hướng giúp đỡ con trên cương vị của người làm cha mẹ. Đừng để bị trói buộc tinh thần vào tên bệnh của con, nên nhớ rằng điều quan trọng là liệu việc điều trị tại khoa tâm thần sẽ hỗ trợ được cho bé tới mức nào.

Khi xem xét việc điều trị bằng thuốc cho con, bố mẹ lo nhất về tác dụng phụ của thuốc. Khi tìm hiểu trên mạng internet, dường như phần lớn các bé đều gặp phải tác dụng phụ. Tất nhiên ở đó cũng có những cái bẫy. Bởi lẽ chỉ những người gặp tác dụng phụ mới đăng bài lên mạng. Họ lên để than thở về vấn đề gặp phải do tác dụng phụ của thuốc và tìm lời khuyên từ những bố mẹ đã từng trải qua. Các trường hợp điều trị mà không gặp phải bất kỳ vấn đề nào sẽ không lên mạng viết các bài như vậy. Khi bắt đầu quá trình điều trị cho con, thông thường bố mẹ sẽ không thể ngủ nổi vì lo lắng và tìm hiểu các thông tin, vào các diễn đàn liên quan, tuy nhiên khi con hồi phục thì họ sẽ rời xa các diễn đàn đó để chuyển sang diễn đàn khác. Họ lại tiếp tục quan tâm tới các vấn đề học tập, bạn bè của con. Do dó khi nhìn vào các bài đăng chỉ liệt kê các tình huống tồi tệ bố mẹ cũng đừng lo lắng hay sợ hãi. Phần lớn các bé không hề gặp phải tác dụng phụ nào trong quá trình điều trị, số lượng các bé bị ảnh hưởng bởi tác dụng phụ chỉ chiếm từ 10~20%.

Tác dụng phụ của thuốc ADHD không gây ra vấn đề nghiêm trọng nào cho tính mạng con người hoặc để lại di chứng lâu dài mà chỉ đơn thuần là một chút khó chịu. Tuy nhiên thời gian trôi qua, phần lớn các bệnh nhân điều trị đều thích ứng với bất tiện này. Chỉ có khoảng 10% các bé không chịu được tác dụng phụ và phải ngưng dùng thuộc. Khi phải điều trị cho bé mà không nhờ tới sự hỗ trợ của thuốc nghĩa là cả nhà sẽ phải đối mặt với một quá trình mới khó khăn hơn rất nhiều. Thời gian điều trị cũng kéo dài hơn.

Vậy thực tế thuốc này có những tác dụng phụ nào? Tác dụng phụ phổ biến nhất mà các bé gặp phải là chán ăn. Các bé đang trong tuổi ăn tuổi lớn lại chán ăn dễ khiến bố mẹ lo con sẽ chậm lớn. Tuy nhiên các chuyên gia đã lý giải, với những người vì lý do nào đó chậm phát triển khi còn nhỏ, nếu thời gian này không quá dài thì phần lớn sau đó đều phục hồi. Kết quả nghiên cứu các bé ở thời điểm 5 năm sau khi dùng thuốc cho thấy 99% không gặp bất kỳ vấn đề gì về phát triển. Trong quá trình điều trị, bố mẹ có thể cho con kiểm tra định kỳ, nếu phát hiện bất kỳ ảnh hưởng nào tới sự phát triển đều có thể thay thế sang loại thuốc khác hoặc tìm biện pháp giải quyết, vì vậy bố mẹ không cần tốn công lo lắng từ sớm.

Có rất nhiều trường hợp các bé sau khi sử dụng thuốc ADHD gặp phải tác dụng phụ là hành động trầm xuống. Có 2 nguyên nhân ở đây, thứ nhất trong nhiều năm liền bố mẹ đã quen với hình ảnh hiếu động của con do đó chưa thể thích nghi ngay với hình ảnh trầm tĩnh mới mẻ. Thứ hai, trẻ thực sự có chuyện buồn bực về mặt tình cảm. Các bé điều trị ADHD sẽ dần mất đi hình ảnh hiếu động quen thuộc, thay vào đó là thể hiện "con người thật". Tuy nhiên có nhiều trường hợp "con người thật" này hoàn toàn thiếu tự tin vào bản thân. Bởi lẽ bé đã gặp phải quá nhiều chỉ trích tiêu cực trong thời gian qua. Khoảng một năm sau khi điều trị, dần dần bé sẽ tự tin trở lại. Và lúc đó, thay vì bộ dạng sôi nổi hưng phấn sẽ là hình ảnh vui vẻ và tràn đầy sức sống một cách "mạnh khỏe". Trước thời điểm này có thể trẻ sẽ lộ đôi chút vẻ mệt mỏi, yếu đuối.

***

Cũng có những hiểu lầm về kết quả học tập của các bé mắc ADHD. Có nhiều bố mẹ tin rằng nếu trẻ bị chứng ADHD sẽ học kém, ngược lại, con vẫn học giỏi nghĩa là không phải ADHD. Tuy nhiên ADHD không liên quan nhiều tới thành tích học tập hoặc trí tuệ. Trong số các bệnh nhân tôi điều trị, vẫn có nhiều em đỗ vào các trường đại học danh tiếng. Tất nhiên bên cạnh đó vẫn sẽ có các em trí tuệ kém, kết quả học tập thấp hơn.

Điều chắc chắn là các bé ADHD sẽ không thể phát huy toàn bộ năng lực học tập tiềm tàng. Bởi bé không thể duy trì sự chú ý trong thời gian dài. Nếu có chút tẻ nhạt bé sẽ nhanh chóng chán nản. Ví dụ, bé học môn toán rất tốt nhưng lại không thích giải bài tập. Vì thế bé hay mắc lỗi khi tính nhẩm. Bé sẽ chỉ thích học những gì mình thích và bỏ qua những gì không thích. Từ đó việc đánh giá cũng sẽ không chính xác. Phần này sẽ được cải thiện lên nhiều thông qua quá trình điều trị. Đã có rất nhiều trường hợp thành công vì vậy bố mẹ dừng quá lo lắng mà hãy nghĩ tới việc làm cách nào để có thể giúp con.

Câu hỏi phụ: Trẻ phải uống thuốc ADHD tới khi nào?

…

Khó có thể trả lời ngay lập tức rằng bé cần phải uống thuốc ADHD tới thời điểm nào. Mỗi trẻ lại là một trường hợp khác nhau. Thời gian điều trị cơ bản là cho tới khi phần phụ trách điều khiển hành vi trong não bộ phát triển bằng

với tiêu chuẩn trung bình của các bé cùng tuổi khác. Mỗi trẻ lại có thời gian điều trị khác nhau tuy nhiên thông thường trong số các bé bắt đầu điều trị từ những năm đầu tiên ở cấp tiểu học thì sẽ có 50% kéo dài đến hết thời tiểu học, 25% kéo dài tới thời trung học. 25% còn lại vì nhiều lý do nên gặp khó khăn khi điều trị hoặc đã điều trị nhưng vẫn chưa giải quyết được vấn đề ngay cả khi đã trưởng thành.

Chỉ cần quan sát các biểu hiện của trẻ là có thể xác định thời điểm ngừng uống thuốc. Điều quan trọng nhất là trong khi dùng thuốc, trẻ vẫn phải sinh hoạt được bình thường, không có khác biệt so với các bé cùng tuổi khác. Khi hành động của bé vẫn ổn định và dần tốt hơn cả trong thời gian thuốc không tác dụng hoặc khi quên uống thuốc thì đương nhiên bé không cần dùng thuốc nữa. Bởi bé đã thực sự thoát khỏi ADHD.

Câu hỏi phụ: Con tôi bị ADHD khi còn nhỏ, liệu bệnh này có ảnh hưởng khi bé trưởng thành?

...

Nếu không giải quyết dứt điểm khi bé còn nhỏ thì vấn đề vẫn còn tồn tại cho đến khi bé trưởng thành. Trong số các bé đã trưởng thành mà không hề có sự điều trị, chỉ có ¼ số trường hợp tự khỏi bệnh. Các trường hợp còn lại thường gặp phải các vấn đề ở nơi làm việc hoặc trong đời sống gia đình như thường xuyên gây ra các sai lầm có tính bốc đồng. Dễ thấy nhiều trường hợp kéo theo các vấn đề nghiêm trọng khác như nghiện rượu, gây ra tai nạn giao thông sau khi sử dụng chất có cồn.

Trên thực tế, theo một khảo sát tại Úc, hơn 50% những người gây ra tai nạn giao thông sau khi uống rượu bia đều có khả năng mắc ADHD khi còn nhỏ. Tại Hàn Quốc, kết quả khi phân tích các trường hợp nghiện rượu hoặc có hành vi bốc đồng thì phần lớn đều là những người từng bị ADHD khi còn nhỏ.

Tuy nhiên triệu chứng của bệnh này thay đổi dần theo thời gian. Khi còn nhỏ, vấn đề lớn nhất là trẻ thường có hành động quá khích thì theo thời gian phần lớn điều này đều không còn. Thông thường, khi học đến lớp 6, năng lượng cho các hoạt động sẽ giảm và các hành vi kích động quá mức cũng giảm dần. Ngược lại, khuynh hướng giảm chú ý vẫn giữ nguyên, nghĩa là trẻ sẽ vẫn tiếp tục không nghe người khác nói hoặc suy nghĩ chuyện khác khi người đối

phương nói điều gì đó dài. Bên cạnh đó, nóng tính, các hành vi kích động thô lỗ, cục cằn vẫn duy trì theo thời gian.

http://tieulun.hopto.org

CON TÔI BỊ TIC (TÌNH TRẠNG RỐI LOẠN VẬN ĐỘNG)

Câu hỏi: Tôi là mẹ của một cô con gái 6 tuổi. Vài tháng trước, sau khi biết rằng con bị TIC, không đêm nào tôi ngủ nổi, thật mệt mỏi và đau khổ.

Lúc đầu thấy con chớp mắt liên tục tôi đã nghĩ rằng không có gì bất thường. Nhưng một tháng trôi qua mà mắt con vẫn như vậy, tôi đành đưa cháu đến nhãn khoa thì mới biết con bị bệnh khô mắt. Sau vài ngày dùng thuốc mắt con cũng đỡ hơn một chút nhưng tình trạng vẫn tiếp diễn. Tình cờ được nghe tới căn bệnh tên là "rối loạn vận động TIC", trong lòng dấy lên mối nghi ngờ, tôi đưa con đến khoa tâm thần trẻ em. Cả đất trời như đổ sụp xuống khi nghi ngờ đó trở thành sự thật. May mắn là so với lúc đầu, các triệu chứng đã thuyên giảm nhiều nhưng tôi vẫn không hết lo lắng vì thông tin trên mạng nói rằng bệnh này có thể tái phát bất cứ lúc nào. Con tôi cũng đã đến tuổi đi học, nếu vì bệnh này mà cháu bị bạn bè xa lánh thì tôi biết phải làm sao?

Hãy đối xử như thể con không có vấn đề gì

Có một số bé liên tục nháy mắt hoặc ho khan một cách vô thức. Nếu như trước đây hành vi này chỉ được coi là một thói quen đặc biệt thì nay triệu chứng này được phổ biến hơn với tên gọi "TIC". Tất nhiên vẫn có các ông bố bà mẹ coi đây là một thói quen xấu, yêu cầu hoặc quát mắng con không được làm như vậy.

TIC là hiện tượng một phần nhóm cơ trong cơ thể đột nhiên co lại không theo chủ ý. Nhóm cơ ở mí mắt đột nhiên co lại khiến cho mắt chớp chớp, cũng do hiện tượng co lại của nhóm cơ mà mũi đột nhiên chun lại hoặc vai so lại. Cũng có lúc vì ảnh hưởng từ nhóm cơ phát ra âm thanh mà bé phát ra những âm thanh lạ, trường hợp này gọi là TIC âm thanh. Trẻ có thể cố gắng để kiềm chế TIC một chút. Nhưng nếu cố gắng kiềm chế thì TIC lại càng xảy ra vì vậy có cố gắng kiềm chế cũng không hiệu quả. Một điều thú vị là trẻ không hề biết

gì khi bắt đầu có hiện tượng TIC. Đối với các trường hợp này, khi bị người khác nói mình bị TIC, bé sẽ tự nhận thức về vấn đề của mình và bị mặc cảm ràng buộc. Chính vì vậy khi TIC bắt đầu xuất hiện, người khác cứ coi như không có chuyện gì sẽ tốt hơn. Tất nhiên trong trường hợp TIC quá trầm trọng khiến bé khổ sở thì bố mẹ cần tích cực an ủi, động viên con, không thể giả vờ như không có chuyện gì được.

Gần đây có nhiều bố mẹ cứ thấy con mình bị TIC là hoảng hốt đưa con đến bệnh viện. Tôi muốn nhấn mạnh ngay rằng, TIC không phải là một chứng bệnh đáng sợ đến vậy. Thực ra TIC không hẳn là bệnh. Vì vậy bé sẽ không gặp phải bất cứ vấn đề gì về mặt tâm lý, tình cảm. Vài năm trước, trên một chương trình vô tuyến đã trình chiếu một trường hợp bị TIC khá nặng, sau chương trình đó, chỉ cần nhìn thấy con có triệu chứng TIC là các bậc phụ huynh hết sức bất an. Họ lo xa rằng nhỡ đâu triệu chứng con mình sẽ bị nặng như đứa trẻ kia và hỏng cả tương lai. Tuy nhiên rất hiếm trường hợp TIC nặng tới mức bị phá hủy cuộc sống như trong chương trình ở trên.

Trong quá trình lớn lên, có những giai đoạn bé thường xuyên mút ngón tay hoặc tè ra chăn. TIC cũng tương tự như vậy. Rất nhiều trẻ từng có 1, 2 triệu chứng TIC. Trong số 10 trẻ thì có tới 3 trẻ như vậy. Chúng ta chỉ coi TIC là vấn đề nghiêm trọng khi các TIC này cản trở đời sống sinh hoạt hoặc sự phát triển bình thường ở trẻ. Trường hợp này được gọi với tên bệnh học là “Rối loạn TIC”.

Vậy tại sao TIC lại xuất hiện? Về mặt lý luận khá phức tạp nhưng tôi chỉ xin giải thích ngắn gọn như sau: Thứ nhất, trong não bộ, khi xuất hiện sóng não chỉ huy một hành động không cần thiết, sẽ có một bộ phận đóng vai trò như người gác cổng ngăn lại để tín hiệu này không gửi tới nhóm cơ tạo thành hành động. Tuy nhiên khi bộ phận đóng vai trò như người gác cổng này suy yếu thì các động tác không cần thiết vẫn xảy ra và hiện tượng này gọi là TIC. Thứ hai, mỗi giây, não của chúng ta sẽ nhận được vô số thông tin cảm giác từ cơ thể. Lượng thông tin này cực lớn. Chính vì lượng thông tin ập đến mỗi giây quá lớn khiến não bộ không thể xử lý hết nên sẽ có một bộ phận nằm ở phía ngoài thực hiện nhiệm vụ lọc để chỉ các thông tin quan trọng mới được truyền vào trong não. Khi bộ phận này gặp vấn đề, TIC sẽ xuất hiện. Trên thực tế việc bé chớp mắt liên tục như thể có gì rơi vào trong mắt là do khi mắc phải TIC, những thông tin không quan trọng về cảm giác của giác mạc đã được truyền vào trong não.

Các hiện tượng hoạt động không ổn định kiểu này ở não bộ sẽ tự động cải thiện khi bé lớn hơn, trưởng thành hơn. Chính vì vậy không cần một liệu trình điều trị đặc biệt nào đối với TIC. Một số bé gặp hiện tượng TIC trầm trọng, ảnh hưởng tới cuộc sống sẽ cần uống thuốc tuy nhiên trong phần lớn trường hợp, các triệu chứng này sẽ dần ổn định khi bé qua tuổi dậy thì và biến mất sau khi bé trưởng thành. Trong số các bé bị rối loạn TIC tôi đã gặp, rất hiếm trường hợp TIC nghiêm trọng cho tới khi trưởng thành và ảnh hưởng đến cuộc sống bình thường.

***

Ở đây vấn đề chính là thái độ nhìn nhận của bố mẹ về TIC ở con. Khi thấy con có triệu chứng TIC, hãy coi như không có chuyện gì. Dù bắt gặp ngay trước mắt cũng coi như không thấy gì cả. Khi bố mẹ lo lắng, dù có cố gắng không thể hiện ra ngoài thì các con vẫn cảm nhận được. Thấy bố mẹ lo lắng, con sẽ nghĩ rằng mình đã làm gì sai hoặc có vấn đề gì đó nghiêm trọng. Và đối với con, TIC còn nghiêm trọng hơn cả bố mẹ đang nghĩ, nỗi bất an trong con lớn dần lên. Càng bất an thì TIC càng nghiêm trọng.

Bố mẹ chỉ nên can thiệp khi thấy con khổ sở vì TIC, ví dụ con không thể phát huy năng lực bản thân trong cuộc sống thường ngày. Điều quan trọng hơn cả là bố mẹ cần lắng nghe và đồng cảm với những khó khăn của con. Hãy động viên con rằng, những hiện tượng này mặc dù khiến con khó chịu nhưng nó sẽ hoàn toàn biến mất theo thời gian. Nếu liên tục một tháng mà các triệu chứng này không biến mất thì bố mẹ và con sẽ đến gặp bác sĩ, chắc chắn lúc đó TIC sẽ cải thiện. Có thể trong mắt bố mẹ, TIC là một cái gì đó rất ghê gớm nhưng con lại hoàn toàn không cảm thấy khó chịu về nó. Trái lại điều khiến bố mẹ mệt mỏi chính là cách nhìn nhận về TIC mà thôi. Khi thấy các triệu chứng TIC xuất hiện ở con, bố mẹ sẽ chỉ dồn tâm trí vào TIC nên đã có nhiều trường hợp bố mẹ không chăm lo đầy đủ cho con và khiến con khổ sở. Cho dù nhận thấy TIC ở con, bố mẹ cũng hãy cứ dành sự quan tâm tới con như đứa trẻ bình thường không mắc TIC, cùng con tận hưởng cuộc sống và chia sẻ, tâm tình với con nhiều hơn.

Tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp bố mẹ bị ảnh hưởng bởi thông tin trên internet cho rằng “Căng thẳng khiến cho TIC trầm trọng hơn” và không dám yêu cầu con làm bất cứ việc gì có nguy cơ gây căng thẳng cho con. Tất nhiên điều này hoàn toàn sai. Căng thẳng không phải là nguyên nhân dẫn đến TIC.

Khi bị căng thẳng thì dù là bệnh gì cũng sẽ nặng hơn. Tương tự, khi căng thẳng quá mức, TIC có thể sẽ nghiêm trọng hơn. Tuy nhiên không phải vì vậy mà kết luận rằng căng thẳng là nguyên nhân của TIC. Nếu thực sự căng thẳng là nguyên nhân gây ra TIC thì những đứa trẻ lớn lên trong thời chiến sẽ đều mắc rối loạn TIC nặng nề cả sao. Thực tế là dù ở trong trạng thái căng thẳng cao độ như thời chiến thì cũng chỉ có một bộ phận trẻ bị TIC. TIC xuất phát từ vấn đề mang tính hệ thống ở trong não bộ con người. Về cơ bản có thể coi đây là căn bệnh mang tính sinh học. Vậy nên không phải cứ giảm bớt căng thẳng và tiếp cận về mặt tình cảm là TIC sẽ được cải thiện.

Căng thẳng không phải là nguyên nhân dẫn đến TIC tuy nhiên có thể ảnh hưởng tới mức độ của TIC. Khi căng thẳng quá mức, triệu chứng TIC sẽ nặng nề hơn. Tuy vậy, bố mẹ phải nhớ kỹ một điều rằng không phải triệu chứng TIC nặng nề thì khả năng phục hồi sẽ khó khăn. Có những người bị TIC nặng nhưng triệu chứng TIC vẫn biến mất khá sớm, cũng có những người ban đầu bị TIC rất nhẹ nhưng sau đó lại nặng dần và lâu khỏi. Tóm lại, nếu những căng thẳng mà hiện tại bé đang gặp phải là điều không cần thiết với bé và những căng thẳng này đang quá mức thì bạn cần giúp bé loại bỏ cho dù bé có bị TIC hay không. Tuy nhiên nếu đây là những căng thẳng bé cần phải đối mặt trong quá trình trưởng thành thì không nên cố tình giúp bé tránh né chỉ vì TIC. Nếu làm vậy thì sau này bé sẽ gặp phải căng thẳng lớn hơn, chẳng khác nào "Tránh vỏ dưa gặp vỏ dừa".

Câu hỏi phụ: Phải giúp đỡ bé bị TIC như thế nào?

...

Khi con bị TIC, nhiều bố mẹ sử dụng phương pháp điều trị bằng các trò chơi hoặc uống thuốc đông y. Nhiều người nói rằng nhờ đó mà TIC đã được cải thiện. Nhưng thực tế điều này là do phần lớn các trường hợp TIC sẽ tự dần biến mất. Ngay cả khi bố mẹ không làm gì cả thì phần lớn TIC vẫn tự cải thiện dần. Trong số 10 người thì có tới 9 người nhất thời gặp phải TIC. Vì vậy tôi vẫn thường khuyên các bố mẹ rằng khi TIC không nghiêm trọng tới mức khiến con khổ sở thì đừng làm gì cả, hãy cứ để kệ như vậy thôi. Bố mẹ cũng không nhất thiết phải đưa con tới bệnh viện. Ngược lại, bố mẹ càng nên "mặc kệ" và nuôi dạy con "một cách bình thường". Chỉ vì dồn sự chú tâm vào TIC mà quên giúp đỡ con những khía cạnh khác thì sau này con sẽ gặp khó khăn nhiều hơn.

Tuy nhiên trong trường hợp mối quan hệ giữa bố mẹ và con không thật sự thân thiết, con có sự bất ổn về mặt tình cảm thì việc áp dụng phương pháp điều trị bằng trò chơi sẽ hiệu quả. Điều trị bằng trò chơi mang lại hiệu quả giáo dục về mặt nuôi dạy con, giúp con ổn định tình cảm và nâng cao khả năng ứng phó, từ đó giúp các bé bị TIC có được nền tảng tâm lý tốt.

Nếu chẳng may TIC ở con kéo dài liên tục từ một năm trở lên, điều đó có nghiêm trọng và gây khó khăn cho đời sống sinh hoạt thường ngày của con không? Những trường hợp này được gọi chung là "TIC mãn tính". Trong đó cả hai triệu chứng "TIC âm thanh", "TIC vận động" đều xuất hiện và được gọi là "Hội chứng Tourette". Khi đó các triệu chứng TIC sẽ xuất hiện lặp lại và gồm đồng thời nhiều TIC khác nhau, khi đó bố mẹ cần đưa con đến bệnh viện thăm khám. Ngoài ra ở Hàn Quốc có một trang web là nơi tập hợp của bố mẹ các bé và các bệnh nhân bị TIC hoặc hội chứng Tourette là www.kotsa.org. Bố mẹ có thể tìm thấy các thông tin chi tiết, thiết thực về TIC và Tourette tại đây.

Dù chúng ta có ghét thời tiết lạnh lẽo thì mùa đông cũng chẳng qua nhanh.

Chúng ta không muốn chấp nhận những nhược điểm của con thì nhược điểm ấy vẫn ở đó.

Có rất nhiều trường hợp dù bố mẹ đã thử nhiều cách, cố gắng 1-2 năm nhưng vấn đề ở con vẫn không cải thiện.

Càng những lúc như vậy bố mẹ càng phải giữ vững niềm tin.

Đông qua đi rồi xuân ấm áp sẽ đến.

Chúng ta không muốn tin thì cũng có thể làm được gì?

Không muốn tin thì tâm trạng cũng chẳng thể tốt hơn. Con không tin vào bản thân mình.

Chỉ khi bố mẹ giữ vững niềm tin vào sự thay đổi thì con mới có thể tìm chỗ dựa ở niềm tin sắt đá của bố mẹ.

Có như vậy con mới có thêm sức mạnh.

Phải vượt qua giá buốt thì mùa xuân ấm áp mới tìm đến với bố mẹ và con.

http://tieulun.hopto.org

Phần 03
HÌNH THÀNH THÓI QUEN TỐT CHO CON

...

Trái với suy nghĩ của bố mẹ thói quen của trẻ dễ dàng điều chỉnh hơn hẳn so với người lớn.

Thói quen không phải là thứ sẽ theo trẻ mãi, bởi bên cạnh trẻ có sự quan tâm, hỗ trợ của người lớn.

Hơn nữa, trong quá trình trưởng thành các thói quen đó sẽ dần chuyển sang trạng thái không cần thiết nữa.

Cuối cùng, sức mạnh to lớn nhất để xóa bỏ thói quen xấu của trẻ chính là sự trưởng thành.

Đừng quá chú tâm vào chuyện xóa bỏ thói quen xấu của con, hãy tập trung giúp con khôn lớn trưởng thành.

http://tieulun.hopto.org

CON BIẾNG ĂN KHIẾN TÔI VÔ CÙNG LO LẮNG

Câu hỏi: Năm nay con gái tôi lên 6 tuổi, cháu không thể theo được các bài học ở trường mầm non và mọi hành động đều có vẻ chậm chạp. Ví dụ khi ăn cơm, con thường lúng búng trong miệng đến cả 1 - 2 tiếng đồng hồ. Dù tôi đã tìm mọi cách dỗ dành hay trách mắng con vẫn không thay đổi. Ở trường mầm non cũng vậy, mỗi giờ cơm trưa là cô giáo lại vất vả vì con ăn rất ì ạch. Vì vậy nhiều lần con bị cô mắng. Gần đây, con tự nói mình là "đứa vô tích sự". Tuy không ai nói gì nhưng hình như con đã tự so sánh mình với các bạn khác. Tôi rất đau lòng khi thấy con như vậy.

Hãy nhẹ nhàng, kiên nhẫn chờ đợi và động viên con

Có rất nhiều bố mẹ bị căng thẳng về chuyện ăn uống của con mình. Tuy nhiên cháu ăn uống nghê nga tận 2 tiếng thì hơi nghiêm trọng. Thông thường, giờ ăn nên gói gọn trong vòng 30 phút. Có 4 lý do khiến bé ăn chậm như sau:

Thứ nhất, trẻ "quá hiếu động". Trẻ vừa ăn cơm vừa làm việc khác nên mới tốn nhiều thời gian như vậy. Đang ăn cơm bé lại đứng lên ra vào phòng, dùng thìa nghịch cốc… vì vậy giờ ăn bị kéo dài. Đây là loại khiến bố mẹ đau đầu nhất.

Thứ hai, trẻ "quá nhạy cảm". Những bé này có hệ thống cảm giác đặc biệt nhạy cảm nên phản ứng thái quá với những yếu tố kích thích mà những bé khác có thể dễ dàng bỏ qua. Vì vậy, bé không thích ăn những thứ mới mẻ, lạ lẫm. Sợ cảm giác khó chịu khi ăn món đó nên bé thường chủ động né tránh. Không thích ăn như vậy nhưng mẹ lại liên tục giục giã khiến bé tìm cách chuyển sang hoạt động khác.

Thứ ba, trẻ bị "tổn thương tâm lý". Trường hợp này bé biếng ăn vì một ký ức tồi tệ nào đó. Có rất nhiều bé từng sợ hãi khi bị nghẹn, bị đầy bụng khó tiêu

nghiêm trọng khi ăn thứ gì đó nên hiện tại khi ăn, bé không dám nuốt mà chỉ ngậm trong miệng. Tuy nhiên bố mẹ lại không biết tới điều đó. Với bố mẹ, đó chỉ là chuyện vặt vãnh nhưng với trẻ, đây lại là một cú sốc lớn.

Thứ tư, trẻ bị "kỳ vọng quá mức". Con chỉ ăn được mức đó, con cũng không còi cọc nhưng bố mẹ lại cứ chăm chăm nhồi nhét con ăn nhiều hơn. Đặc biệt, ông bà hay có khuynh hướng này. Vì muốn nhìn cháu ăn nhiều nên ông bà hay chuẩn bị đồ ăn vặt dẫn tới bé luôn lưng lửng bụng, không có cảm giác thèm ăn khi vào bữa chính.

Chúng ta phân loại thành các trường hợp như trên để từ đó áp dụng phương pháp xử trí phù hợp.

Đối với các bé "quá hiếu động", bé thường dễ bị phân tán tư tưởng do đó bạn hãy lưu ý không để bé bị phân tâm trong khi ăn, yêu cầu bé ngồi ăn tập trung tại chỗ mà không chạy đi nơi khác. Cũng không nên bày các đồ vật có nguy cơ cản trở bữa ăn của bé. Không để bé vừa ăn vừa xem tivi.

Đối với các bé "quá nhạy cảm", bố mẹ nên khích lệ để bé có thể từ từ làm quen với các cảm giác mới. Dành thời gian và cơ hội để để bé từ từ quen với các nguyên liệu thực phẩm mới, tạo không khi ăn uống vui vẻ, ngon miệng khi bé ăn thử món mới. Khi bé bị kích thích đối với món ăn trong miệng hoặc quá nhạy cảm khi thức ăn qua cổ họng mà không dám nuốt, bố mẹ có thể dùng băng gạc quấn quanh ngón tay và ấn nhẹ vào lưỡi bé để giảm bớt cảm giác khó chịu cho bé. Trong trường hợp quá nghiêm trọng, bố mẹ cần nhờ tới sự can thiệp chuyên môn.

Đối với các bé bị "tổn thương tâm lý", bố mẹ cần tạo nhiều cơ hội để con nói về sự việc đã để lại cú sốc cho con. Hãy tỏ ra đồng cảm khi con kể lại và luôn lưu ý đề phòng trước để không lặp lại tình huống tương tự.

Cuối cùng là các bé bị "kỳ vọng quá mức", điều quan trọng là bố mẹ cần tìm hiểu chính xác quá trình phát triển của trẻ và lượng thức ăn bổ sung tương ứng. Gần đây, xuất hiện tình trạng trẻ bị thừa dinh dưỡng nhiều hơn là trẻ bị suy dinh dưỡng, béo phì khi còn nhỏ cũng chính là nguyên nhân chủ yếu dẫn tới các căn bệnh ở người trưởng thành. Bây giờ đã không còn là thời đại chỉ cần có thức ăn là nhồi nhét cho con nữa. Bố mẹ cần chuẩn bị cho con lượng thức ăn phù hợp khi còn nhỏ thì con mới có thể trở thành một người lớn khỏe

mạnh.

Sau đây là cách ứng phó cơ bản theo từng loại vấn đề, phù hợp với mọi bé.

• Sử dụng đồng hồ bấm giờ

Bố mẹ có thể sử dụng đồng hồ bấm giờ hoặc đồng hồ bấm giây dùng trong nấu ăn để giúp con cảm nhận thời gian đang rút ngắn lại. Bố mẹ quy định trước với con giờ ăn là 30 phút, khi hết 30 phút, dù thế nào cũng phải dọn bát. Điều quan trọng ở đây là bố mẹ không được nổi nóng với trẻ. Bố mẹ chỉ cần nói với con bằng vẻ bình thản "Hết giờ mất rồi, con ăn thế thôi đã, lần sau con hãy ăn nhiều hơn nhé" và dọn bàn. Một điều quan trọng nữa là dù con ăn ít cũng không được cho con ăn thêm món ăn vặt khác. Trong quá trình luyện con ăn bằng đồng hồ bấm giờ, bố mẹ không mua cho con đồ ăn vặt mà để bụng con đủ đói cho tới bữa ăn chính. Một điều cần lưu ý là có một số trẻ sẽ chăm chú nhìn đồng hồ bấm giờ mà xao nhãng việc ăn vì vậy cần đặt chuông báo ở thời điểm 5 phút trước khi kết thúc giờ ăn.

• Xới cơm cho con vào bát nhỏ

Có nhiều bé khi ăn xong mới biết rằng bát không quá nhiều cơm nhưng nếu ngay từ lúc đầu bé đã nhìn thấy bát có vẻ nhiều cơm thì sẽ không muốn ăn nữa. Để giảm cảm giác áp lực cho bé về lượng cơm, bố mẹ nên xới cơm cho bé vào bát nhỏ hơn như cỡ bát đựng nước chấm. Chỉ cần chia lượng cơm ban đầu vào ba bát nhỏ và để bé ăn bao nhiêu tùy thích thì bé sẽ thấy giảm bớt áp lực và ăn nhanh hơn. Đặc biệt với các bé "quá nhạy cảm", việc giảm bớt cảm giác áp lực khi ăn cơm cho bé là điều cần thiết hơn cả. Một khay ăn phù hợp cũng sẽ giúp ích nhiều cho bé. Bố mẹ có thể chuẩn bị một khay ăn riêng cho con và cho mỗi món một chút vào trong khay.

• Khen ngợi thật nhiều khi con ăn ngoan

Khi con ăn ngoan hơn mọi ngày, hãy khen ngợi con thật nhiều, hoặc khích lệ con bằng một phần thưởng nho nhỏ nào đó cũng rất hiệu quả.

• Để con tham gia vào quá trình nấu ăn

Bố mẹ có thể rủ con cùng đi chợ, siêu thị mua nguyên liệu, để con cùng tham gia vào quá trình chế biến món ăn, khi đó con sẽ quan tâm và hiếu kỳ hơn tới

món ăn khi đã hoàn thành.

Các bố mẹ có thể áp dụng một số mẹo nhỏ ở trên và hãy luôn nhớ rằng giờ ăn phải thật vui vẻ. "Trời đánh còn tránh bữa ăn", bị mắng khi đang ăn tự nhiên bé sẽ chán ăn. Bố mẹ hãy nghĩ rằng sẽ mất nhiều thời gian hình thành thói quen ăn uống tốt cho con và cố gắng giữ vững tính kiên trì, nhẫn nại. Đồng thời, tôi muốn bày tỏ ý kiến phản đối phương pháp giáo dục trong bữa ăn. Bố mẹ còn rất nhiều thời gian khác để dạy con, đâu nhất thiết phải "giáo huấn" ngay trên bàn ăn, làm như vậy trẻ sẽ cảm thấy giờ ăn thật nặng nề. Tốt nhất, nên tạo bầu không khí vui vẻ để cả nhà cùng thoải mái thưởng thức bữa ăn ngon.

Câu hỏi phụ: Tôi phải làm thế nào để hình thành thói quen ăn uống tốt cho con?

...

• Con chỉ ngậm cơm trong miệng

Rất có thể những bé này thuộc nhóm "quá nhạy cảm". Cũng có thể là các bé vừa ăn cơm vừa làm việc khác. Nếu các bé làm việc khác trong giờ ăn, hãy áp dụng phương pháp đặt đồng hồ bấm giờ, sẽ có hiệu quả. Bố mẹ cũng có thể cùng con chơi trò chơi "nhai 5 lần rồi nuốt". Sẽ rất thú vị nếu mẹ hát một bài hát ngắn và yêu cầu con nuốt trước khi bài hát kết thúc. Bố mẹ sẽ phàn nàn "Phải làm trò này đến bao giờ?" nhưng chỉ cần bố mẹ cố gắng liên tục, sau 20 ngày, thói quen ăn uống của con sẽ thay đổi. 3 tuần là thời gian vừa đủ để hình thành thói quen mới mà. Bố mẹ đừng la mắng con mà hãy thử nhiều cách tiếp cận đa dạng hơn.

• Mỗi khi không muốn ăn là con lại kêu đau bụng

Khi con kêu đau bụng, bố mẹ không nên cho con ăn tiếp. Hãy bỏ ý nghĩ phải cho con ăn hết suất cơm. Gần đây, có nhiều bố mẹ quan tâm, lo lắng về chiều cao của con do đó họ coi việc con không ăn nhiều là vấn đề hết sức nghiêm trọng. Tuy nhiên luận điểm của giới nghiên cứu cho biết chỉ có những bé không cao do không được ăn thôi chứ hầu như chẳng có bé nào không cao không chịu ăn cả. Trong cơ thể chúng ta có một bộ phận điều chỉnh nhu cầu ăn uống và tăng trưởng từ bên trong. Nếu bé không ở trong nhóm dưới 10% chậm phát triển thì bố mẹ cũng không cần lo lắng khi bé không có nhu cầu ăn nhiều.

Trong nhóm các bé chán ăn, một số bé nằm trong các nhóm ở trên và một số bé không nằm trong bất kỳ nhóm nào. Tất nhiên, ở trong trường hợp này bố mẹ cũng nên tìm hiểu xem bé có một tổn thương tâm lý tiềm ẩn nào đó liên quan tới chuyện ăn uống không. Sau khi đã xem xét kỹ mà không thấy vấn đề đặc biệt nào thì có thể coi rằng đây là các bé có khuôn miệng nhỏ và không hứng thú với chuyện ăn uống. Chúng ta không còn cách nào khác là tôn trọng cá tính này ở bé. Có nhiều trường hợp không tôn trọng mà ép buộc bé thay đổi dẫn đến để lại nhiều các tổn thương tâm lý trong tâm hồn bé và khiến tình hình trở nên phức tạp hơn.

• Bé buồn nôn khi ăn món không thích

Đây là các bé "quá nhạy cảm" điển hình. Khi đó bố mẹ hãy nhớ quy tắc không để bé nhận ra thứ mình không thích có trong món ăn. Mẹ cũng nên thử các cách nấu khác để bé không cảm nhận được vị mà mình không thích, nên để bé từ từ làm quen với các hương vị mới lạ.

• Bé vừa ăn vừa chạy lung tung

Đây là các bé "quá hiếu động" điển hình, bố mẹ phải kìm giữ bé lại. Bố mẹ nên nhấn mạnh với bé rằng không được di chuyển trong khi ăn. Tốt nhất bố mẹ nên để bé sử dụng bộ ghế ăn chuyên dụng cho trẻ từ lúc nhỏ. Nên để bé ngồi nguyên trên ghế và ăn xong mới được xuống. Đối với các bé chạy lung tung trong giờ ăn và bố mẹ phải đuổi theo để cho con ăn, sẽ rất khó để luyện thói quen ngồi ăn tại chỗ cho bé.

http://tieulun.hopto.org

CON CHẲNG HỀ CÓ KHÁI NIỆM THỜI GIAN, PHẢI LÀM SAO ĐÂY?

Câu hỏi: Con gái tôi năm nay học lớp 2, thật lạ là cháu lúc nào cũng nước tới chân mới nhảy. Con không hề biết căn thời gian đến trường, đến lớp học thêm cho đúng. Nhiều lúc cháu nhùng nhằng ở nhà và muộn giờ đi học. Dù tôi nhắc nhở thế nào cháu cũng không chịu nhanh nhẹn hơn. Lúc đi ngủ hiếm khi cháu có thể ngủ ngay mà phải lăn lộn mãi mới ngủ được. Lúc đầu tôi chỉ la mắng nhưng sau khi xem một chương trình về nuôi dạy con tôi đã chuyển sang khen ngợi, thưởng cho con nữa nhưng vẫn không mấy hiệu quả. Tôi phải làm thế nào để con mới thay đổi đây?

Hỏi thời gian con cần và giúp con thực hiện đúng theo kế hoạch

Có một số bé làm việc gì cũng giỏi nhưng lại gặp vấn đề trong chuyện quản lý thời gian. Giống như việc có những người thiếu khả năng cảm thụ âm nhạc thì cũng có một số bé thiếu độ nhạy cảm về thời gian. Khi tiến hành một bài test về thời gian với các bé này bạn sẽ nhận được rất nhiều câu trả lời ngô nghê.

Hiện nay người ta đã khám phá ra bộ phận nào trong não phụ trách vai trò gì, và khi trẻ lớn lên, những khuyết điểm nào sẽ được cải thiện và cải thiện tới mức nào. Tuy nhiên cũng giống như năng khiếu về âm nhạc, cảm giác về thời gian không hề cải thiện hoàn toàn theo thời gian. Bố mẹ cần nuôi dưỡng cho trẻ khả năng cảm nhận thời gian nhằm cải thiện vấn đề này và để làm được điều đó cũng cần tới sự can thiệp tích cực của bố mẹ. Các phương pháp can thiệp có thể kể tới như sau:

Thứ nhất, hãy chuẩn bị cho bé một chiếc đồng hồ để quản lý thời gian. Sẽ là phù hợp nhất nếu bố mẹ chọn mua một chiếc đồng hồ hẹn giờ dùng trong nấu ăn nhưng cũng có thể sử dụng chức năng hẹn giờ trên sản phẩm điện tử hoặc điện thoại di động. Điều quan trọng nhất là giúp bé có thể tự xác thực

bằng mắt mình thời gian thực tế đang giảm đi như thế nào. Trong quá trình thực hiện các hoạt động như giải bài tập toán, rửa mặt, chơi một ván game… hãy yêu cầu con thường xuyên kiểm tra xem thời gian đã trôi qua bao nhiêu. Khi giúp con hoạt động quản lý thời gian theo cách trên cảm giác của con về thời gian sẽ dần tốt hơn. Ngoài ra có thể sử dụng một chiếc đồng hồ bấm giờ và chơi trò "Nhắm mắt trong 30 giây" cũng sẽ khá hiệu quả.

Thứ hai, hãy giúp con nuôi dưỡng cảm giác về thời gian. Các bé gặp vấn đề về cảm giác với thời gian vẫn biết xem giờ đồng hồ nhưng không nắm bắt được khoảng bao nhiêu thời gian đã trôi qua trên thực tế. Khi đó, mỗi lần bé làm việc gì, bố mẹ hãy nhắc con dự đoán sẽ hết bao nhiêu thời gian. Khi con dọn phòng, mẹ hỏi con "Con sẽ mất bao lâu để dọn phòng?", khi con nói đi vệ sinh, mẹ hỏi "Con sẽ mất bao lâu để quay lại đây?". Sau khi hỏi con, mẹ sẽ đặt đồng hồ đếm giờ cho con thấy được trên thực tế con mất bao nhiêu thời gian. Cứ thường xuyên luyện tập như vậy, cảm giác về thời gian của con sẽ nhạy bén hơn và con có thể tự dự đoán mình sẽ tốn bao nhiêu thời gian khi chuẩn bị làm một việc gì đó. Thông thường trẻ con có khuynh hướng tính toán thời gian một cách lạc quan. Ví dụ như có những việc phải mất 10 phút mới làm xong nhưng bé lại tự tin mình có thể hoàn thành trong 5 phút và bắt đầu làm việc đó muộn hơn dẫn tới bị quá giờ 5 phút. Khi liên tục được rèn luyện cảm giác về thời gian, bé có thể giải quyết các vấn đề như vậy đồng thời giảm bớt thói quen trì hoãn.

Thứ ba, chia một bài tập thành nhiều phần ngắn và yêu cầu con thực hiện. Khi đưa ra một bài tập nào đó không nên yêu cầu bé làm một lèo mà nên chia thành nhiều phần ngắn và xác định thời gian cho từng phần. Ví dụ như bài tập 1: 2 phút, bài 2: 5 phút, bài 3: 4 phút… Cách chia tách ra để làm bài tập như vậy sẽ giúp bé cải thiện quan niệm về thời gian.

Thứ tư, hãy lập thời gian biểu mà bé dễ đoán. Đối với các bé không biết quản lý thời gian, việc lập thời gian biểu dễ dự đoán sẽ rất có hiệu quả. Bố mẹ hãy giảm thiểu các tình huống bất ngờ mà hãy lặp lại thời gian biểu hằng ngày để bé dễ đoán. Ví dụ, trong khoảng thời gian từ sau khi thức dậy đến khi đi học buổi sáng, bố mẹ hãy để bé thực hiện các công việc theo đúng thứ tự và thời gian giống nhau cho các ngày. Khi có sự thay đổi, thay vì nhìn vào đồng hồ, bé sẽ chờ đợi hiệu lệnh của bố mẹ. Dần dần bé sẽ không nhìn vào đồng hồ nữa, quan niệm về thời gian từ đó cũng khó chuyển biến.

Khi nói chuyện với con, bố mẹ cũng nên nói những câu ngắn gọn. Nói dài dòng con sẽ khó có thể ghi nhớ đầy đủ. Nếu có nhiều việc cần làm, bố mẹ hãy viết thật to theo thứ tự và dán ở nơi dễ nhìn. Mẹ hãy ở bên cạnh đọc nhiều lần cho đến khi bé tự nhớ và thực hiện đầy đủ. Thông thường, trẻ không cần giải thích kỹ càng cũng tự động thực hiện theo mục tiêu đã đề ra.

Tuy nhiên các bé yếu về quan niệm thời gian và hay lơ đãng thường bỏ mặc mục tiêu và chuyển sang làm việc khác giữa chừng. Cuối cùng bé không hoàn thành việc gì và để thời gian trôi qua. Bố mẹ nên thường xuyên hỏi con "Bây giờ con phải làm gì nhỉ?", "Cái gì" đó có thể là "chơi" hoặc "ngồi không" cũng được. Hãy kiên trì nhắc nhở để bé nhận ra mình đang quyết tâm làm gì và hướng tới mục tiêu.

Thứ năm, khi thời gian biểu tương đối tự do, bố mẹ có thể yêu cầu bé tự lập thời gian biểu cho mình. Trước thời điểm cuối tuần hoặc nghỉ hè, hãy chọn khoảng thời gian nhất định để bé lên kế hoạch và yêu cầu bé tự lập kế hoạch về những việc mình muốn làm trong ngày nghỉ đó. Không cần thiết phải lập bản kế hoạch hằng ngày chi tiết. Chỉ đơn giản là lên danh sách các việc sẽ làm trong ngày và thời gian bắt đầu làm từng việc là được. Thời gian còn lại sẽ là thời gian tự do. Đây là một bản thời gian biểu hết sức đơn giản. Bố mẹ yêu cầu con tự lập kế hoạch và thực hiện, khi con hoàn thành đúng theo kế hoạch, hãy khen ngợi bé bằng một phần thưởng nho nhỏ. Cứ liên tục lập kế hoạch và thực hiện, đánh giá khen ngợi như vậy, trẻ sẽ dần hình thành quan niệm về thời gian và giúp ích cho việc sắp xếp công việc hằng ngày theo kế hoạch.

Trong đầu chúng ta luôn có một chiếc đồng hồ vô thức. Đó là chiếc đồng hồ tính toán xem ta sẽ làm một việc gì trong bao lâu, lên kế hoạch để bắt đầu từ đâu. Đối với các bé yếu về khái niệm này, bố mẹ cần giúp bé ghi nhớ thời gian biểu trong đầu một cách có ý thức thông qua việc luyện tập liên tục.

Thứ sáu, bố mẹ cần thường xuyên kiểm tra sự thay đổi của con. Có thể lập một biểu đồ hoặc đồ thị về quá trình chuyển biến của con và dán ở nơi dễ nhìn rồi thường xuyên kiểm tra. Hãy ghi lại mức độ cải thiện của con theo từng bài tập. Ví dụ, "hôm nay mẹ nói ở vị trí cách con 10m và con đã làm theo hiệu lệnh của mẹ", "hôm sau, mẹ nói ở vị trí cách con 3m và con đã làm theo lời mẹ", hoặc "Gọi 4 lần thì con trả lời", hãy lập ghi chép này thành biểu đồ và cho con cùng xem. Các hoạt động ghi lại kiểu này sẽ giúp ích trong việc dạy con về quản lý thời gian. Con có thể tự xem lại các hoạt động của mình và

chắc chắn sẽ thay đổi nhanh chóng.

Như vậy đôi lúc bố mẹ có thể biến việc này thành trò chơi, đôi lúc sử dụng các công cụ thị giác để liên tục nuôi dưỡng cảm giác thời gian cho con. Cùng với việc lập kế hoạch và thực hiện, trẻ sẽ dần tự tin rằng mình có thể tự quản lý thời gian. Phải thông qua quá trình cụ thể như vậy trẻ mới có thể dần hoàn thiện bản thân. Nếu bạn chỉ vài lần thưởng cho bé vì bé đã giữ đúng thời gian thì bé sẽ không thay đổi. Việc không giữ đúng thời gian không phải là lỗi của con. Chỉ vì con vẫn đang trong quá trình thay đổi để trưởng thành, vì cảm giác về thời gian của con vẫn còn hạn chế mà thôi. Cái cần thiết đối với trẻ là luyện tập để phát triển các kỹ năng còn yếu trong não bộ, không phải cứ mắng chửi hoặc đưa ra phần thưởng là có thể điều chỉnh hành động của trẻ.

***

Trong số các bé yếu về quan niệm thời gian, có một số bé bị ADHD. Các bé này không chỉ yếu về quan niệm thời gian. Khả năng lập kế hoạch và thực hiện của bé cũng khá yếu do đó thường xuyên đang làm việc này lại chuyển sang việc khác. Ví dụ, đang cho một chân vào ống quần thì bé lại nhìn sang quyển sách đặt bên cạnh, đi vào nhà vệ sinh để đánh răng thì bé lại vào nghịch nước và chơi một lúc lâu. Vì vậy dù bé làm việc gì cũng mất nhiều thời gian. Khi bố mẹ đều phải đi làm, buổi sáng bận rộn, liên tục thúc giục mà bé vẫn hành động chậm chạp thì không bố mẹ nào là không sốt ruột. Vì con mà chắc chắn bố mẹ sẽ bị muộn và thế là bố mẹ lại to tiếng với con.

Khi nghi ngờ con bị ADHD, bố mẹ nên nhanh chóng đưa con đến bệnh viện và điều trị tích cực. Các bé ADHD nếu không được điều trị kịp thời sẽ dần mất tự tin. Từ một đứa trẻ thông minh, biết lập kế hoạch và thực hiện, bé lại lơ đãng chuyển sang việc khác và không thể hoàn thành việc định làm, cuối cùng bị người khác trách mắng. Bất kỳ ai khi liên tục bị chỉ trích đều thay đổi tính khí theo hướng tiêu cực và nóng nảy hơn. Người đó sẽ hình thành tính cách công kích người khác, sợ thất bại và phản kháng lại. Nếu bé không phản kháng thì sẽ dựa dẫm vào người khác. Tự ti rằng mình không thể làm tốt việc gì nên bé liên tục hỏi mẹ. Dù ở khía cạnh nào bố mẹ cũng đều rất mệt mỏi. Khi nhận thấy ở bé không chỉ tồn tại vấn đề về thời gian mà còn có vấn đề về tính phản kháng hoặc dựa dẫm, bố mẹ cần đưa con đến cơ quan chuyên môn để được hỗ trợ.

Bố mẹ thường nói với con rằng “Bố mẹ tin tưởng ở con”. Phải chăng bố mẹ tin rằng con sẽ không lung lay mà giữ lời hứa đến tận phút cuối?

Nếu vậy thì thật khó xử.

Con người ai cũng yếu đuối, thường xuyên bị lung lay.

Phải tin vào con dù con cũng lung lay như vậy.

Đừng cho rằng con sẽ không lung lay

Mà hãy truyền thêm niềm tin cho con vào lúc con lung lay ấy.

Hãy nhắn gửi tới con một lời động viên

Dù biết con sẽ lung lay nhưng tuyệt đối đừng từ bỏ.

CON KHÔNG BIẾT SẮP XẾP MỌI THỨ

Câu hỏi: Con trai tôi năm nay học lớp 4 nhưng cháu không hề biết thế nào là ngăn nắp, gọi gàng, mọi thứ xung quanh luôn bừa bộn, lung tung. Mỗi nơi con đi qua đều để lại bãi chiến trường, nào là túi đựng giày, áo ngoài, cặp sách… làm gì xong con cũng không bao giờ để đồ đạc về chỗ cũ. Tôi đã thử quát mắng, nhắc nhở con dọn dẹp nhưng không có hiệu quả. Bực quá tôi phải tự xắn tay dọn dẹp nhưng chưa được bao lâu mọi thứ lại quay trở về trạng thái bừa bộn ban đầu. Tôi thực sự rất buồn bực vì không hiểu mình đã sai từ bước nào trong việc dạy con.

Có 4 cách để rèn luyện thói quen ngăn nắp cho bé

Phần lớn trẻ con không biết dọn dẹp, ngăn nắp. Để có thể làm tốt việc này, con người phải có năng lực "tổ chức" phát triển và phần thùy trán trong não bộ phụ trách chức năng này. Trong não bộ, thùy trán là bộ phận phát triển chậm nhất, phải đến năm 25 tuổi, bộ phận này mới thực sự đạt tới độ "chín". Đến thời điểm này, ai cũng biết cách dọn dẹp, chỉnh lý tốt hơn, làm việc có kế hoạch hơn. Tuy nhiên cũng không thể vì thế mà ta để mặc con cho tới tuổi đó. Bố mẹ cần rèn thói quen ngăn nắp cho con từng chút một tùy theo độ tuổi.

Tuy nhiên bố mẹ phải nhớ rằng đây chỉ đơn thuần là việc con chưa làm được chứ không phải là con không thèm làm. Nếu bố mẹ cho rằng con cố tình không làm thì sẽ ghét bỏ và trách mắng con nhiều hơn. Thế nhưng đó lại là những việc vốn dĩ con chưa thể làm tốt được nên dù bố mẹ có trách cứ con thì con cũng chẳng thể tiến bộ hơn. Ngược lại, sẽ chỉ càng khiến con càng thu mình lại và lo lắng dẫn tới não bộ của trẻ phát triển chậm hơn. Có thể bố mẹ sẽ bực mình khi nhìn thấy cách con làm nhưng hãy cố gắng nhẫn nại và để cho con có cơ hội rèn luyện. Hãy để con làm những việc phù hợp với lứa tuổi phát triển của con và hướng dẫn con tiến bộ dần lên từng chút một thì con mới phát triển thuận lợi, nếu cứ gò ép con để đạt mục tiêu bố mẹ kỳ vọng thì

sẽ chỉ khiến cả hai phía đều mệt mỏi mà thôi. Bố mẹ thì khó chịu với con, còn con lại sợ bố mẹ.

***

Khi con còn nhỏ, nên áp dụng các phương pháp sau với con. Thứ nhất, mỗi ngày dọn dẹp một lần. Các bố mẹ thường yêu cầu con để ngay đồ vật về vị trí cũ sau khi chơi xong. Tuy nhiên đây không phải là phương pháp đúng đắn và đặc biệt tuyệt đối nên tránh với trẻ nhỏ. Số lần dọn dẹp phù hợp với trẻ nhỏ là 1 lần 1 ngày. Ở gia đình tôi, tôi để các con thoải mái bày bừa trong ngày nhưng cứ 9h tối là tôi cùng các con dọn dẹp. Mỗi 9h tối, tôi sẽ mở nhạc vui nhộn và tạo không khí dọn dẹp nhà cửa một cách hào hứng, tự nhiên. Tất nhiên, với cương vị làm cha mẹ chắc chắn ai cũng sẽ khó chịu khi nhìn cảnh căn phòng như bãi chiến trường tan hoang, nhưng nếu bố mẹ đã quen với tình trạng này thì sẽ thấy thoải mái hơn. Bố mẹ càng cố dọn dẹp thì căng thẳng chỉ càng trầm trọng hơn mà thôi.

Tôi từng gặp một số bố mẹ khi thấy con định mang nhiều đồ chơi và sách ra để chơi thì lại yêu cầu con để những thứ đã chơi vào chỗ cũ rồi mới được mang thứ mới ra chơi. Điều này rất khó khăn đồng thời không hề tốt cho sự phát triển của trẻ. Khi trẻ con chơi đồ chơi hoặc đọc sách, chúng thường để nhiều đồ chơi, sách cùng nhau và chơi xen kẽ, việc này tạo điều kiện cho thế giới tưởng tượng của trẻ được mở rộng. Thông qua đó, trẻ phát triển khả năng tư duy rộng mở, liên kết, rất quan trọng cho sự phát triển não bộ.

Thứ hai, cách thức dọn dẹp phải đơn giản. Những ông bố bà mẹ quá chỉn chu sẽ muốn con mình làm theo phương pháp dọn dẹp, ngăn nắp của bản thân. Con xếp sách trên giá sách lô nhô, không đồng đều hoặc để đồ chơi lung tung nhiều loại với nhau đều có thể khiến các ông bố bà mẹ này bực bội. Tính cách này không chỉ khiến bố mẹ mệt mỏi mà còn làm khó các con.

Đối với trẻ nhỏ, hoặc các bé mới học các năm đầu cấp 1, thay vì bắt con để đồ đạc về từng nơi chi tiết, bố mẹ nên chuẩn bị vài giỏ lớn và chia thành từng loại lớn để các con cất vào. Một số bé tốn hết cả thời gian học vào việc dọn dẹp bàn học. Khi đó, bố mẹ nên mua một chiếc thùng nhựa lớn và để bên cạnh bàn học, mỗi khi con bắt đầu học, chỉ cần gạt mọi thứ trên bàn học vào thùng là có thể bắt tay vào học luôn.

http://tieulun.hopto.org

Thứ ba, cố gắng để giúp các bé lớn nâng cao khả năng dọn dẹp, ngăn nắp từng chút một theo giai đoạn. Đa số các bố mẹ thường ngày để mặc con và chỉ nổi cáu khi nhìn thấy cảnh bừa bộn. Đó chính là thời khắc sự nhẫn nhịn trong bố mẹ không còn nữa. Nhưng dù bố mẹ làm vậy thì thói quen của con cũng không cải thiện được. Bố mẹ phải giúp con phát triển dần dần một cách có hệ thống thì con mới tiến bộ được, tự bản thân con phải thấy mình tốt lên thì mới có thể tự tin vào bản thân.

Đầu tiên hãy quy định một thời gian trong ngày làm "giờ dọn dẹp" cho con. Ví dụ, bố mẹ quy định 9 giờ tối hằng ngày và cùng con dọn dẹp. Ban đầu, nhất định bố mẹ phải làm cùng con, khi con đã làm tốt hơn thì bố mẹ có thể tự động rút lui.

Phải dạy con cách dọn dẹp. Cách này đi theo thứ tự từ những thứ quan trọng tới ít quan trọng hơn như sau: Thông thường, thứ tự phù hợp sẽ là sách to -> đồ chơi to -> sách nhỏ -> đồ chơi nhỏ -> bút viết... Nhiều bé không biết bắt đầu từ đâu khi dọn dẹp. Bé cũng không biết cách làm thế nào nên thường làm những việc không liên quan. Sau khi đã xác định thứ tự dọn dẹp, mẹ viết lại trên tờ giấy to và dán ở nơi dễ nhìn. Ban đầu, mẹ cùng con sắp xếp theo trình tự trên. Sau khi con đã thành thạo, mẹ có thể đọc trình tự để con tự làm. Sau đó, mẹ để con tự dọn dẹp một mình và kiểm tra kết quả, sau đó mẹ có thể kéo dài thời gian kiểm tra lên 2 ngày 1 lần, 3 ngày 1 lần. Làm như vậy, mẹ sẽ bớt căng thẳng về việc dọn dẹp của con.

Giới hạn thời gian dọn dẹp trong khoảng 15 phút. Điều quan trọng là phải hướng dẫn con cách dọn dẹp đơn giản và nhanh gọn. Hãy nói với con rằng, nên dọn dẹp thật nhanh để có nhiều thời gian làm những việc thú vị khác. Sẽ rất có hiệu quả khi mẹ dạy con cho nhiều đồ vào một thùng lớn thay vì cất từng thứ về riêng chỗ của mình. Ví dụ, không nên nhặt từng cuốn sách rồi mang xếp lên giá mà gom tất cả sách vào một giỏ lớn sau đó xếp lên giá cùng một lượt. (Để giúp bé có thể trở thành một "cao thủ dọn dẹp" bạn nên để bé sử dụng thuần thục những chiếc giỏ nhựa đựng đồ). Chỉ có cách thu dọn đồ như vậy thì bé mới ít lơ đãng sang việc khác.

Nhìn thấy con đang dọn dẹp lại ngó nghiêng sang việc khác, không bố mẹ nào có thể kiềm chế việc quát mắng con. Tuy nhiên trong quá trình dọn dẹp, nếu thường xuyên bị chỉ trích, trẻ sẽ có cảm giác khó chịu. Khi giờ dọn dẹp trở thành thời gian nghe bố mẹ phê bình thì chỉ cần nghĩ tới nó đã đủ khiến con

bực bội. Và con sẽ càng ghét việc dọn dẹp hơn.

Đối với các bé không giỏi việc dọn dẹp, có thể dán tấm ảnh căn phòng đã được dọn dẹp sạch sẽ trong phòng. Ví dụ, khi con không giỏi việc sắp xếp sách vở, mẹ có thể chụp một tấm ảnh sách vở đã được xếp đặt ngăn nắp và dán ngay trên giá sách. Phần lớn trẻ em không có khái niệm về "trạng thái gọn gàng". Trẻ cần có một hình ảnh tham khảo để giúp ích cho việc hình thành khái niệm này. Trẻ em sẽ cảm thấy gần gũi và dễ học theo các thông tin có tính thị giác hơn là chỉ nghe giải thích bằng lời nói.

Tóm lại, mẹ nên quy định "giờ dọn dẹp nhà" và hướng dẫn cho con phương pháp dọn dẹp một cách chi tiết, đồng thời chủ động giúp đỡ con sau đó để con tự làm chính mới là cách thức để hình thành thói quen dọn dẹp, ngăn nắp cho con. Cứ mỗi sáng bé đều phải đi học. Chính vì điều này mà bất đồng chẳng hề xảy ra giữa bố mẹ và con. Bởi lẽ "buổi sáng là giờ đi học" đã trở thành khái niệm cố định trong đầu bé. Tương tự như vậy, nếu việc dọn dẹp trở thành một công việc cố định trong ngày, bé sẽ bớt cảm thấy căng thẳng. Hơn nữa, khi việc dọn dẹp mỗi ngày một lần đã trở thành thói quen ăn sâu, tự nhiên bé sẽ bớt tính bừa bãi. Theo thời gian khi bé đã không còn bừa bộn thì công việc dọn dẹp cũng sẽ tự động biến mất.

Thứ tư, thay vì quát mắng, bố mẹ phải suy nghĩ tìm phương pháp hiệu quả cho con trước. Có rất nhiều bố mẹ mệt mỏi vì con vứt quần áo lung tung sau khi cởi ra. Khi đó bố mẹ hãy cố gắng tìm cách thức điều chỉnh hiệu quả trước khi quát mắng con. Khi về nhà, trong đầu bé thường đầy ắp ý nghĩ "Về đến nhà mình sẽ phải… rồi chơi thôi". Vì vậy bé sẽ quên bẵng chuyện vứt quần áo lung tung và bị mắng ngày hôm trước.

Tuy hơi phiền phức một chút nhưng mẹ nên đặt một chiếc ghế trên đường bé đi từ bên ngoài vào nhà và vào khu vực vui chơi, trên đó ghi rõ chữ "quần áo" và mũi tên chỉ về hướng phòng của bé. Nhìn thấy chỉ dẫn này bé sẽ nhớ ra "A, phải thay quần áo trước". Bố mẹ nên rèn cho con bằng những dấu hiệu đơn giản như vậy từ trước, để con phạm lỗi rồi mới quát mắng thì sẽ chẳng có hiệu quả mà ngược lại cả hai phía đều chuốc bực bội vào người mà thôi.

Khi bé mở ngăn kéo ra lấy đồ mà không đóng lại, mẹ dán dòng chữ màu đỏ ở phía trên ngăn kéo với nội dung "Đóng ngăn kéo lại sau khi lấy đồ". Bố mẹ chỉ cần đóng vai trò trợ giúp bên cạnh cho đến khi bé có thể tự mình thực hiện. Bố

mẹ cần giúp con nhận thấy tự mình có thể hoàn thành mọi việc. Dù là chuyện gì, bố mẹ cũng phải giúp con tạo lập sự tự tin về bản thân, gặt hái thành công, việc quát mắng sẽ chỉ tước đi sự tự tin, khiến con cảm thấy mình kém cỏi đồng thời khả năng thành công là vô cùng xa vời.

Điều chỉnh một cách vừa cương quyết lại vừa mềm mỏng.

Các bố mẹ thường nghĩ câu trên thật khó.

Điều này chỉ là câu chuyện không tưởng trong sách mà thôi. Thế nhưng khi bố mẹ nhìn cách những người nuôi động vật, thợ cơ khí, thợ thủ công làm việc sẽ thấy động tác của họ vừa dứt khoát lại vừa mềm mại.

Tại sao lại không thể làm như vậy khi nuôi dạy con?

Chỉ cần tập trung luyện tập, điều chỉnh phần lớn mọi người đều có thể làm tốt

Tất nhiên khi nuôi dạy con mình cảm xúc thường bộc phát nên khó hơn một chút.

Tuy nhiên chỉ cần luyện tập là chẳng mấy chốc sẽ khắc phục được.

Nhưng vấn đề là mọi người đều kiêu ngạo cho rằng việc nuôi dạy con đơn giản là làm theo bản năng, không cần rèn luyện vẫn sẽ thành công.

CON THƯỜNG XUYÊN QUÊN MANG ĐỒ DÙNG HỌC TẬP

Câu hỏi: Các bé trai thường hấp tấp, hậu đậu nhưng chắc không bé nào ở mức độ trầm trọng như con trai đang học lớp 5 nhà tôi. Ngày nào tôi cũng phải phi đến trường của con để mang cho con lúc thì túi đựng giày, lúc thì sách tiếng Anh. Thấy rằng cứ như vậy mãi thì không được nên hằng ngày trước khi đi ngủ tôi đều hỏi cháu đã chuẩn bị đầy đủ đồ dùng học tập cho ngày mai chưa. Khi tôi hỏi con đã đọc kỹ sổ thông báo chưa, đã chuẩn bị cặp sách đầy đủ chưa thì đều nhận được câu trả lời là "con đã làm hết rồi". Thậm chí cháu còn nổi cáu, cho rằng mẹ không tin mình. Nhưng đến hôm sau là y như rằng tôi lại nhận được tin nhắn nhờ đem cái này, cái kia đến trường cho con. Rốt cuộc tôi phải làm thế nào đây?

Đừng mắng con, hãy giúp con tăng khả năng chuẩn bị đồ

Có nhiều bé quên lời dặn dò và bỏ quên đồ vật cần chuẩn bị ở nhà. Với các bé ở những năm đầu của cấp 1 thì hiện tượng này không có gì nghiêm trọng. Vì bé chưa thể dễ dàng làm mọi việc một cách có tổ chức. Trong mắt bố mẹ, những việc này là lẽ tất nhiên và "dễ như ăn kẹo" nhưng đối với các bé, việc xác định những việc phải làm sau khi về nhà, làm bài tập, chuẩn bị đồ dùng học tập, theo dõi nội dung trong sổ thông báo… làm đầy đủ từng việc một không hề dễ dàng.

Tất nhiên cũng có các bé từ lúc còn nhỏ đã thành thạo với việc này. Tuy nhiên đối với phần lớn các bé, xử lý công việc một cách có kế hoạch là việc khá khó khăn. Thông thường khi còn nhỏ, các bé chỉ đổ dồn tâm trí vào những gì khiến mình hứng thú, những đồ vật ở ngay trước mắt. Dù bé biết mình phải làm gì nhưng khi nhìn thấy những đồ vật thú vị trước mắt, bé sẽ bị sa đà vào đó hoặc khi bé đang chuẩn bị vật dụng cần thiết đến lớp thì lại lơ đãng nghĩ sang chuyện khác nên không thể xử lý công việc một cách tỉ mỉ.

Tuy nhiên nếu bé học xong lớp 4 mà vẫn như vậy thì bố mẹ nên can thiệp dần dần. Từ thời điểm này, đa số các bé đã phần nào phát triển "kỹ năng điều hành" (excutive funtion). "Kỹ năng điều hành" là kỹ năng suy nghĩ, lập kế hoạch về những việc cần làm, thực hiện từng việc theo kế hoạch đó. Để có thể phát huy được kỹ năng điều hành, con người phải có khả năng làm nhiều việc cùng một lúc, nghĩa là multitasking (đa nhiệm).

Con người chúng ta đang làm việc này nhưng đồng thời có thể nghĩ tới việc khác. Ví dụ, khi đang chơi bóng chày với bạn ở bên ngoài ta vẫn có thể nhớ tới lời mẹ dặn mấy giờ phải về và tính toán xem mình có thể ở lại bên ngoài thêm bao lâu. Nhưng các bé có kỹ năng đa nhiệm yếu hơn thì bé sẽ không thể nghĩ tới "việc tiếp theo" phải làm là gì. Bé sẽ chỉ say sưa với việc đang làm, những cảm giác ở thời điểm hiện tại mà thôi.

Ai cũng đều dễ dàng chìm đắm vào một việc cực kỳ hứng thú nào đó. Nhưng phần lớn mọi người đều không thể làm tốt một việc nào đó khi đang mải đắm chìm vào một việc khác. Bởi lẽ nếu việc bạn đang đắm chìm ấy mà phức tạp thì cùng lúc bạn sẽ phải suy tính quá nhiều nên đến khi chuyển sang nghĩ tới việc khác, bạn sẽ không tập trung được những việc đang nghĩ hiện tại. Cùng với quá trình phát triển, khả năng đa nhiệm của con người cũng dần thuần thục hơn. Kết quả là người ta có thể xử lý cả những việc phức tạp và khó khăn hơn nữa.

Với trường hợp trong câu hỏi ở trên, bé đã học lớp 5 mà vẫn hay quên những việc phải làm, bỏ quên đồ dùng học tập cần chuẩn bị, đó có thể là một biểu hiện cho thấy năng lực đa nhiệm ở bé còn yếu.

Trong trường hợp này, dù bố mẹ có quát mắng thì cũng vô ích. Có thể bé sẽ tốt lên trong chốc lát nhưng sẽ tiếp tục lặp lại lỗi sai rồi sẽ lại bị mắng.

Nếu bé không còn sợ bố mẹ nữ và coi việc bị quát mắng cũng chỉ là chuyện thường thì việc trẻ lặp đi lặp lại lỗi sai và bố mẹ quát mắng sẽ trở thành vòng luẩn quẩn không hồi kết. Nếu sợ bố mẹ, bé sẽ chỉ tập trung vào việc chuẩn bị đồ dùng để không bị quát mắng. Học lớp 5 là thời điểm bé cần điều kiện để phát triển nhiều về thể chất và tinh thần. Vì vậy bé cần đầy đủ các hoạt động khám phá đa dạng, tự do. Thế nhưng vì sợ bố mẹ quát mắng mà bé chỉ tập trung vào chuyện chuẩn bị đồ dùng thì sẽ không thể tránh khỏi lơ đễnh các hoạt động khám phá khác. Nghiêm trọng hơn, tính cách của bé sẽ bị "rối loạn

cưỡng chế" (compulsive personality). Điều này thực sự có hại cho trẻ.

Quát mắng con không có ý nghĩa gì mà bạn phải giúp bé hình thành năng lực để có thể hoàn thành tốt công việc. Tôi vẫn luôn nhấn mạnh rằng: thay vì quát mắng, hãy giáo dục con. Việc giúp con hình thàng năng lực để có thể làm tốt mọi việc chính là giáo dục, là vai trò của người làm cha mẹ.

***

Nếu vậy, chúng ta phải giúp con phát triển những năng lực nào? Sẽ là tốt nhất nếu có thể giúp con phát huy năng lực đa nhiệm. Đáng tiếc là chưa có phương pháp rèn luyện có thể thực hiện tại nhà một cách hiệu quả nào được kiểm chứng. Mỗi người có tốc độ phát triển khác nhau nhưng khả năng đa nhiệm thường sẽ cải thiện dần khi nhiều tuổi hơn. Trước hết là ta phải đợi tới thời điểm đó, nếu bé vẫn liên tục chậm phát triển hoặc kém hơn hẳn các bạn cùng tuổi thì phải nhờ tới sự hỗ trợ của các chuyên gia.

Tóm lại, phương pháp mà bố mẹ có thể thực hiện tại nhà đó là giúp đỡ để con có thể phát huy hiệu quả tối đa năng lực đa nhiệm của mình dù là ở mức độ thấp, chưa phát triển đầy đủ. Để làm được như vậy, bố mẹ cần giúp con rèn luyện nhờ quá trình xử lý công việc có tính hệ thống một cách liên tục.

Lấy ví dụ là việc chuẩn bị đồ dùng học tập và những việc cần làm ngày hôm sau. Ở câu chuyện trên, bố mẹ nói rằng có kiểm tra xem con đã chuẩn bị đầy đủ đồ dùng học tập chưa. Tuy nhiên điều này cũng có nghĩa là bố mẹ chưa kiểm tra trên thực tế. Nếu bố mẹ chỉ đơn thuần hỏi con đã chuẩn bị đầy đủ chưa thì khi con đang mải làm việc khác, đương nhiên con sẽ chỉ trả lời chiếu lệ là "con chuẩn bị rồi". Nếu bố mẹ làm như vậy thì trẻ hoàn toàn không thể phát triển hơn được.

Khi con thường xuyên quên đồ dùng gì đó, bố mẹ cần lên danh sách đồ dùng cần chuẩn bị và cùng kiểm tra với con. Việc kiểm tra này chẳng tốn quá 10 phút. Nếu có thể sử dụng tranh ảnh thì sẽ hiệu quả hơn. Mẹ có thể vẽ một bức tranh lớn về bé trên bảng trắng hoặc in một tấm ảnh của bé ở cỡ to và dán lên. Trên bức tranh, ảnh mẹ vẽ hình các vật dụng bé cần mang kèm theo từ đầu đến chân. Kính trên mắt, túi đựng giày trên tay, cặp sách sau lưng, và vẽ thêm hình cặp sách bên cạnh, trong cặp sách là các đồ dùng học tập bé cần chuẩn bị. Các loại sách vở hoặc bài tập được viết riêng bên cạnh để mẹ cùng bé kiểm tra

lại.

Làm như vậy bé sẽ dễ dàng ghi nhớ quá trình chuẩn bị bằng mắt thường và nhanh chóng giảm lỗi khi chuẩn bị đồ dùng. Ban đầu, mẹ có thể yêu cầu bé chuẩn bị đồ dùng theo bức tranh hoặc ảnh và sau 2 tuần mẹ để bé tự chuẩn bị. Cứ liên tục làm như vậy trong vòng 1 tháng, bố mẹ sẽ nhận thấy hiệu quả rõ ràng. Tuy hơi bất tiện nhưng không có gì hiệu quả bằng việc luyện tập. Khi liên tục chuẩn bị theo một hướng dẫn đồng nhất hằng ngày, sau này bé sẽ nhập tâm trình tự này và có thể tự mình thực hiện. Khi tôi trò chuyện với các bé được rèn luyện theo cách này, nhiều bé nói rằng khi thấy hình của mình ngay trước mắt, bé nhanh chóng nhớ ra từng việc phải làm.

Điều quan trọng là không được vội vàng khi thực hiện quá trình này. Bố mẹ phải làm cùng con vào thời điểm nhất định trong ngày, ít nhất 1 tiếng trước khi đi ngủ. Nếu bé ngủ lúc 10 giờ thì 9 giờ là thời điểm thích hợp để thực hành. Nếu quá vội vã, khả năng cao là bé sẽ làm đại khái cho xong và không để lại ấn tượng gì trong đầu.

Rèn luyện không có nghĩa là làm nhanh nhanh chóng chóng cho xong. Mẹ phải thường xuyên nói với con về mục đích của việc rèn luyện và những kết quả tốt sẽ có được khi rèn luyện như vậy. Trong quá trình rèn luyện bố mẹ nên khích lệ con rằng việc này sẽ giúp con có được thói quen kiểm tra tỉ mỉ, không bao giờ để bố mẹ phê bình và trở thành đứa trẻ tuyệt vời.

***

Có một phần tôi muốn bổ sung thêm về trường hợp trong câu chuyện ở trên. Đó là việc bố mẹ đang xử lý hộ mọi lỗi sai của con. Điều này không hề tốt, cũng không thể giúp gì được cho bé. Bố mẹ cần kiên quyết dứt bỏ điều này. Việc bố mẹ đang làm chính là "xử lý hậu quả" hoặc "tuy không thích nhưng thôi thì cứ chịu khó nốt một lần nữa thôi". Tuy không hài lòng về hành động của con nhưng lại miễn cưỡng chịu đựng. Bố mẹ phê bình, trách mắng con nhưng lại vẫn đáp ứng yêu cầu của con. Các bé thường nhanh chóng nhờn với những lời quát mắng nên sẽ không mấy khó chịu. Chính vì không coi hành động của mình có gì phải khó chịu nên bé sẽ dễ dàng lặp lại lỗi sai mà không hề cảm thấy có phần trách nhiệm.

Phải để bé trải qua cảm giác khó chịu và xấu hổ trong giờ học khi không

mang đầy đủ đồ dùng học tập đến lớp thì bé mới tự ý thức về hành động của mình và có động lực để chuẩn bị đầy đủ cho lần sau. Phương thức dạy dỗ có tính giáo dục hiệu quả nhất đó chính là tạo cơ hội để trẻ trải qua tình trạng khó khăn do lỗi của mình gây ra. Vì sợ rằng bé sẽ cảm thấy xấu hổ, sợ cô giáo khó chịu về con mình nên bố mẹ đến trường giúp bé. Tuy nhiên đây chính là lý do khiến vấn đề của bé liên tục tái diễn. Điều này sẽ dần dẫn đến tổn thương lớn hơn, những phê bình tiêu cực hơn dành cho bé cho bé trong tương lai..

Bố mẹ phải nhẫn nại chịu đựng khi thấy con trải qua khổ sở. Con đau thì chỉ cần bố mẹ an ủi là được. Bé sẽ lớn lên cùng với những kinh nghiệm rút ra từ những nỗi đau, phải đau thì bé mới trưởng thành. Ngăn chặn cơ hội để bé trưởng thành từ đau đớn không phải là tình yêu thực sự. Có chăng đó chỉ là sự ích kỷ, tránh né phải đối mặt với khổ sở của bố mẹ mà thôi.

http://tieulun.hopto.org

NGÀY NÀO CON CŨNG ĐÒI MUA THỨ GÌ ĐÓ

Câu hỏi: Con tôi được 7 tuổi, cháu có thói quen đòi bố mẹ mua cho món đồ gì đó. Mặc dù không thực sự cần thiết nhưng con vẫn nằng nặc đòi mua rồi mua xong thì vứt xó sau đó lại đòi mua thứ khác. Vì vậy khi tôi trách mắng rằng sao con không chịu sử dụng những đồ đã mua trước đây mà cứ đòi mua nữa thì con kiếm cớ phủ nhận và nói lần này sẽ khác. Nhưng tình trạng tương tự lại tiếp diễn. Con suốt ngày nằng nặc đòi hỏi nhưng chẳng bao lâu đã đổi ý khiến tôi không hiểu con trai mình thực sự muốn gì. Hơn nữa con lại hay nói dối. Rõ ràng là nói dối trắng trợn nhưng con cứ tìm đủ lý lẽ để bao biện cho việc đó khiến tôi càng nổi cáu hơn. Liệu con trai tôi có vấn đề gì về mặt tình cảm không?

Rèn luyện để trau dồi khả năng chịu đựng

Đối với các bé luôn đòi hỏi đồ vật quá mức, có thể nghi vấn trường hợp bé có cảm giác thiếu thốn về mặt tình cảm. Có rất nhiều người lớn và trẻ em có khuynh hướng lấp đầy tâm trạng trống trải bằng những thứ khiến bản thân thỏa mãn về mặt cảm giác trực giác như món ăn, đồ vật… Đặc biệt khi đòi hỏi thứ gì đó mà được bố mẹ mua cho, bé lại tiếp tục làm như vậy để chắc chắn về tình yêu thương của bố mẹ dành cho mình. Điều bé muốn nhận được là tình cảm nhưng lại dùng đồ vật để chứng thực cho tình cảm ấy. Như vậy, cứ có được món đồ là bé sẽ lại nhanh chóng giảm hứng thú với chúng. Bởi lẽ điều quan trọng với trẻ là việc bố mẹ mua cho mình, tức là giây phút khẳng định tình yêu thương của bố mẹ tuy nó có thể khá ngắn ngủi.

Khi đó, việc bố mẹ cần làm là bù đắp cho con tình cảm chứ không phải vật chất. Bố mẹ hãy thường xuyên thể hiện tình cảm với con để con tin tưởng chắc chắn vào điều đó. Yêu thương chính là thể hiện, hãy bộc lộ tình yêu thương mà con có thể cảm nhận được bằng lời nói, cơ thể… Yêu thương cũng là thời gian. Quãng thời gian yêu nhau trước khi kết hôn, dù đối phương có ngàn lần nói lời yêu mà không dành đủ thời gian cho nhau thì cũng không

thể tin tưởng tình yêu ấy. Phải dành thời gian cho nhau, tạo nên ký ức đẹp và chia sẻ cảm xúc với nhau. Bố mẹ hãy dành nhiều thời gian cho con hơn nữa, cùng chơi với con, giao tiếp bằng ngôn ngữ cơ thể. Khi có nhiều thời gian vui vẻ cùng bố mẹ hơn, con sẽ tin tưởng vào tình yêu thương bố mẹ dành cho mình. Tuy nhiên cũng có khá nhiều bố mẹ dùng thời gian ở bên cạnh con để sai bảo, mắng mỏ, giám sát con. Bố mẹ làm như vậy nhưng lại cho đó là yêu thương. Tất nhiên vì yêu con nên mới hành động như vậy nhưng sẽ chẳng có đứa trẻ nào coi hành động trách mắng của bố mẹ là yêu thương.

Một số bé tuy không thiếu thốn tình cảm nhưng vẫn liên tục đòi mua gì đó. Bố mẹ thắc mắc sao mình đã cho con những thứ con muốn mà con vẫn liên tục đòi hỏi. Trong trường hợp này cần nghi ngờ năng lực tự kiểm soát bản thân của trẻ khá yếu. Năng lực tự kiểm soát bản thân là năng lực chịu đựng để không làm gì đó. Khả năng chịu đựng kém nên bé liên tục đòi hỏi dù biết rõ bố mẹ không hài lòng.

Các bạn đã từng nghe tới "thử nghiệm Marshmallow" chưa? Đứa trẻ 3 tuổi được phát chiếc kẹo marshmallow (một loại kẹo dẻo) và được nhà nghiên cứu nói rằng "Nếu cháu không ăn mà giữ nguyên chiếc kẹo cho tới khi ta quay lại thì cháu sẽ được 2 cái". Một số bé không thể kiềm chế mà ăn luôn, một số bé chịu đựng và chờ đợi cho tới khi nhà nghiên cứu quay trở lại. Kết quả quan sát hai nhóm này trong nhiều năm cho thấy, nhóm thứ hai là các bé tuân thủ tốt quy tắc, kết quả học tập xuất sắc, duy trì quan hệ thân thiết với bạn bè. Khảo sát trong hơn 30 năm tiếp theo cũng cho thấy nhóm thứ hai đạt được thành công trong công việc trong thời gian dài.

Khả năng chịu đựng của mỗi người được hình thành từ khi còn rất nhỏ. Những bé luôn đòi hỏi mua gì đó hoặc có thói quen nói dối thường là các bé có năng lực kiểm soát yếu hơn so với các bạn đồng trang lứa. Ở câu chuyện nói trên, trong thời gian qua bố mẹ cũng đã trách mắng bé khá nhiều nhưng bé vẫn không thay đổi, điều này cho thấy khả năng kiểm soát nhu cầu của bé không ổn định. Nếu vậy ta phải nuôi dưỡng, củng cố khả năng này. Bé phải hình thành sức mạnh kiềm chế việc nói dối từ bên trong, khi muốn nói dối thì tự ngăn bản thân vì nói dối là xấu, khi muốn mua đồ thì tự ngăn ý nghĩ đó lại vì món đồ không thực sự cần thiết. Ngay từ bây giờ bố mẹ nên giúp con trau dồi năng lực kiểm soát bản thân một cách có kế hoạch. Tất nhiên điều này không thể hoàn thành trong ngày một ngày hai mà cần rất nhiều nỗ lực.

***

Đầu tiên, bố mẹ cần giữ thái độ nhất quán, đồng ý với những yêu cầu có thể chấp nhận được và kiên quyết từ chối những đòi hỏi quá mức. Nếu bố mẹ lúc thế này lúc thế khác, trẻ sẽ khó có thể nuôi dưỡng năng lực tự kiểm soát. Lúc đầu khi không thể có được thứ mong muốn, bé sẽ rất buồn nhưng trải qua vài lần như vậy bé sẽ hình thành khả năng chịu đựng, kiềm chế.

Hãy giải thích đầy đủ với con về lý do không thể mua cho con món đồ con mong muốn. Tuy nhiên, trong quá trình đó không được nổi giận hoặc bực bội. Khi thấy bố mẹ phản ứng bằng cảm xúc bé sẽ cho rằng bố mẹ ghét mình và trở nên lo lắng. Các bé trong trạng thái bất an sẽ càng muốn chắc chắn về tình yêu thương của bố mẹ và lại tiếp tục đòi hỏi. Bố mẹ đừng trách mắng, rầy la rằng con quá đòi hỏi.

Môi trường hoàn cảnh cũng là một yếu tố quan trọng. Bố mẹ không nên đưa con đến những nơi có tính kích thích mạnh mẽ như siêu thị cho tới khi năng lực kiểm soát của con được phát triển đầy đủ. Nếu cần đi mua sắm, chỉ để bố hoặc mẹ đi mua, người còn lại sẽ trông con.

Hãy lập nguyên tắc mua đồ cho trẻ. Bố mẹ quy định 1, 2 ngày trong tháng là ngày đưa con đi mua đồ chơi và yêu cầu con ghi lại món đồ sẽ mua. Chụp lại món đồ con muốn mua bằng máy ảnh trên điện thoại cũng là cách hay. Đến ngày đi mua đồ, bố mẹ để con quyết định thứ sẽ mua trong danh mục hoặc trong số các bức ảnh đã chụp và mua cho con. Trong quá trình chờ đợi đến ngày đi mua, con sẽ tự phán đoán được mình có thực sự muốn mua món đồ đó hay không và từ đó trau dồi năng lực kiểm soát nhu cầu hoặc ham muốn bộc phát.

Sử dụng đồng hồ hẹn giờ để nâng cao năng lực kiềm chế bản thân cho trẻ cũng là một cách hiệu quả. Khi trẻ yêu cầu gì đó, đối với trẻ nhỏ, bố mẹ nói sẽ mua sau 10 giây, 30 giây và đặt đồng hồ. Đối với các bé tiểu học, bố mẹ có thể đặt vài phút. Dần dần bố mẹ tăng thời gian chờ đợi này lên. Điều lưu ý là bố mẹ cần đưa ra khoảng thời gian trong khả năng bé có thể đếm được, đợi được. Nếu phải chờ đợi quá lâu, trẻ chỉ bực bội mà không thể tăng khả năng chịu đựng. Bé chỉ có thể làm theo chỉ dẫn của bố mẹ khi cảm thấy mình có thể chịu được. Cảm thấy sẽ đạt được thành công khi làm theo cách thức của bố mẹ thì trẻ sẽ càng hào hứng, nhiệt tình thực hiện hơn nữa.

Khi nhận thấy năng lực kiểm soát của con có tiến bộ từng bước thông qua rèn luyện, bố mẹ có thể vẽ lại bằng dạng đồ thị dễ hiểu. Trẻ sẽ càng có động lực để cố gắng hơn. Bố mẹ cũng có thể dành cho con những phần thưởng khích lệ như sticker khen ngợi… Khi tự nhận ra khả năng kiểm soát của mình đang tăng lên, trẻ sẽ càng cố gắng chăm chỉ rèn luyện sức chịu đựng hơn nữa.

Câu hỏi phụ: Phải làm gì khi con thường xuyên lăn đùng ăn vạ ở giữa siêu thị?

…

Bố mẹ không thể làm theo đòi hỏi của con, cũng khó để thỏa hiệp được ở một mức độ hợp lý. Nói như vậy không có nghĩa là bố mẹ nên chuyển sang quát mắng. Bố mẹ phải đợi cho tới khi bé tự bình tĩnh trở lại và chuyện chịu đựng ở bên cạnh một đứa trẻ đang khóc cũng không hề dễ dàng gì. Có ý kiến cho rằng nên đưa trẻ đến một nơi ít người như cầu thang chẳng hạn, nhưng khi trẻ đã lớn hơn, nặng hơn thì sẽ rất khó để bế trẻ đi chỗ khác. Ngoài ra còn những hàng hóa đã mua thì phải làm sao.

Tôi đã từng thấy trên tài liệu nuôi dạy con ở nước ngoài có đề cập một phương pháp như sau: Trước khi đi siêu thị cùng con, bố mẹ chuẩn bị một biển hiệu có kích cỡ bằng tờ giấy A4 đề dòng chữ “Con tôi đang ăn vạ. Xin hãy thông cảm trong vài phút”. Khi trẻ bắt đầu ăn vạ, mẹ sẽ giơ tấm biển đó lên và đứng bên cạnh con. Trẻ chắc chắn sẽ hốt hoảng khi thấy mẹ làm như vậy. Ban đầu con sẽ khóc to nhưng sau đó vì xấu hổ sẽ chủ động đi trước để tránh ra nơi khác. Đây là một cách hay đối với các bà mẹ không thể bế con đến một nơi ít người qua lại. Tất nhiên tôi nghĩ rằng sẽ không có nhiều bà mẹ ở nước ta dám giơ cao biển hiệu như vậy.

Theo tôi, sẽ thật tuyệt vời nếu các địa điểm như siêu thị chuẩn bị sẵn các biển báo như “Con tôi đang không thể điều khiển cảm xúc. Vui lòng thông cảm trong vài phút”, “Con tôi đang rèn luyện để thoát khỏi tính xấu ăn vạ” và cho các bà mẹ mượn. Các bố mẹ đang nuôi con cùng độ tuổi đó phần lớn đều sẽ thông cảm với hoàn cảnh này và đi qua mà không để lại ánh mắt giễu cợt và tùy trường hợp cũng sẽ có người giúp nói với bé rằng “Bé ăn vạ thế là không được”. Điều đó cũng giúp bé nhanh chóng học được cách kiềm chế cảm xúc. Nếu bạn nhìn thấy một đứa trẻ đang ăn vạ ở siêu thị, thay vì than phiền “Bố mẹ phải làm gì đó đi chứ” thì bạn hãy nói với bố mẹ bé rằng “Bố mẹ cố gắng lên, phải giúp con từ bỏ tính ăn vạ”. Nghe thấy những lời này, trẻ sẽ nhanh

chóng ngừng khóc.

Tất nhiên chuyện này chẳng khác nào viễn cảnh trong mơ, đối với những bé hay lăn lộn ăn vạ ở siêu thị, trước mắt bố mẹ không nên đưa bé đến siêu thị. Đây là cách giải quyết thực tế nhất. Nếu bất đắc dĩ phải đưa bé cùng đến siêu thị, trước tiên bố mẹ để cho bé ôm một đồ chơi nào đó. Trẻ con vốn dĩ khá tinh ranh. Bé sẽ muốn có ngay nhiều thứ mình thích thay vì phải đợi đến cuối ngày. Chỉ cần dúi một đồ chơi nào đó vào tay bé, bé sẽ tập trung chơi đồ chơi và bố mẹ có thể rảnh rang mua sắm. Trong trường hợp phải rèn luyện năng lực kiểm soát bản thân cho con, bố mẹ có thể hứa mua cho con một món đồ nào đó nếu con chờ đợi được. Tuy nhiên cần phải nhớ rằng, ngay cả trong trường hợp này, bố mẹ cũng nên thỏa thuận với con một khoảng thời gian vừa phải trong phạm vi chịu đựng của trẻ.

http://tieulun.hopto.org

CON KHÔNG THỂ XA MẸ NỬA BƯỚC

Câu hỏi: Sáng nào con cũng khóc lóc không muốn đến trường mầm non. Tôi bắt đầu cho con đến lớp khi con được 5 tuổi, tôi tưởng rằng bé chỉ như vậy lúc đầu nhưng đã một năm trôi qua mà vẫn chưa có chuyển biến. Mỗi sáng ra khỏi cửa, con lại lo sợ mẹ sẽ đi mất, tôi tìm mọi cách nói với con rằng "Mẹ đợi con ở nhà, mẹ sẽ đến đón con" nhưng đều vô ích. Cô giáo nói rằng ở trong lớp con vẫn vui đùa với các bạn. Nhưng cứ sáng sáng con lại khóc lóc thảm thiết. Không phải chỉ mỗi lúc đi lớp là con như vậy, ngay cả khi về đến nhà, tôi định đi đổ rác thôi con cũng vẫn không thể ở một mình mà lẽo đẽo đi theo. Con nói rằng sợ mẹ gặp chuyện không tốt. Tôi trả lời sẽ không có chuyện đó đâu nhưng vẫn vô ích. Tôi phải làm sao đây?

Điều cần thiết đối với các bé hay bất an là thái độ ổn định của bố mẹ

Có một số bé cảm thấy cực kỳ lo lắng khi phải rời bố mẹ. Điều này gọi là lo lắng bị xa cách (separation anxiety). Các bé có biểu hiện này thường có tình cảm đặc biệt và không muốn xa rời một trong hai bố hoặc mẹ dù chỉ trong chốc lát, thường là mẹ. Trong câu chuyện ở trên, có thể thấy em bé đi theo mẹ cả khi mẹ đi đổ rác, sáng nào cũng xảy ra chiến tranh trước khi đến lớp. Nghiêm trọng hơn, có bé còn từ chối việc đi nhà trẻ hoặc trường học.

Khi được hỏi, các bé này trả lời rằng lo lắng chuyện xấu sẽ xảy đến với mẹ chứ không phải với mình. Bố mẹ có thể sẽ ngạc nhiên khi nghe được điều này nhưng đây là một cách để kiềm chế bất an trong vô thức của bé. Tâm lý học gọi hiện tượng này là "phóng chiếu (projection)", nghĩa là chiếu cảm xúc của mình lên một người khác. Thực ra trẻ lo lắng chuyện xấu sẽ xảy ra với mình nhưng lại không thể chịu đựng nổi viễn cảnh đó nên chuyển sang cho rằng chuyện xấu nào đó sẽ xảy đến với bố mẹ. Và tự nhiên nỗi bất an sẽ vơi bớt đi một chút để bé có thể chịu đựng được.

Đối với các bé có cảm giác lo lắng bị xa cách, thông thường hiện tượng này sẽ biến mất sau khoảng 1, 2 tháng đến lớp nhưng cũng có những trường hợp kéo dài hơn dự tính, thậm chí đến tận cấp 1. Có thể đây là các bé vốn dĩ có tính cách hay lo lắng hoặc cũng có thể là do năng lực kiềm chế bất an ở trẻ chưa phát triển. Ví dụ, khi trẻ dưới 3 tuổi, nếu không hình thành mối quan hệ gắn bó ổn định với mẹ, bé sẽ thường xuyên cảm thấy bất an. Hoặc trong trường hợp bé từng phải chịu một tổn thương về tâm lý như đã từng nhập viện khi còn nhỏ thì nỗi bất an cũng lớn hơn. Các bé hay bất an sẽ không muốn rời xa bố mẹ và rất sợ những nơi tối tăm, đáng sợ. Bé đề phòng cao độ với những thứ mới, lạ, thậm chí chỉ ăn những đồ ăn quen thuộc.

Tuy nhiên ở trong câu chuyện nói trên, bé không chịu đi lớp nhưng lại vui chơi thoải mái với các bạn thì vấn đề vẫn chưa trầm trọng. Có rất nhiều bé đã vào lớp rồi những vẫn khóc lóc ầm ĩ. Nếu bé chỉ lo lắng khi rời nhà thì bố mẹ có thể trò chuyện để cảm thông với tâm trạng của bé rồi nhẹ nhàng khuyên nhủ rằng “Mẹ nhất định sẽ ở nhà. Mẹ sẽ đi đón con lúc --- giờ” để bé yên tâm là được. Điều quan trọng là mẹ phải tuyệt đối giữ đúng lời hứa. Các bé phải thường xuyên thấy rằng bố mẹ vẫn luôn giữ đúng lời hứa thì mới có thể chế ngự được nỗi bất an. Chỉ có thể thông qua trải nghiệm mới có thể khiến bé an tâm.

Tuy nhiên bố mẹ thường than phiền với vẻ buồn bã, khó chịu bằng những câu nói với trẻ như: Tại sao lúc nào con cũng như vậy, tại sao ngày nào con cũng khóc? Trẻ sẽ cho rằng bố mẹ không yêu mình và sẽ càng bất an hơn. Bố mẹ không yêu mình như vậy thì chắc sẽ bỏ rơi mình. Kết quả là tâm lý lo lắng bị xa cách càng kéo dài hơn.

Khi con đến lớp, mẹ hãy nói với con bằng khuôn mặt tươi cười “Con lo lắm hả, sợ mẹ lại gặp chuyện gì không tốt. Nhưng hôm qua mẹ cũng có gặp chuyện gì đâu. Hôm nay cũng sẽ không có chuyện gì cả nên con cứ yên tâm chiều gặp lại mẹ nhé. Mẹ sẽ đón con khi xe bus về đến”. Khi trẻ về đến nhà, mẹ đón con và nói rằng “Hôm nay con vui chứ? Mẹ vẫn giữ đúng lời hứa phải không nào?” để xác nhận lại với con.

Cứ lặp lại như vậy, sự yên tâm mẹ cho bé thấy sẽ thấm sâu vào trong lòng bé và nỗi bất an sẽ dần lắng xuống. Các bé này rất cần những tấm gương chế ngự sợ hãi để noi theo. Tuy nhiên đáng tiếc là nhiều trường hợp những bé hay lo lắng lại có bố mẹ còn hay lo lắng hơn cả mình. Vì vậy khi con bất an, bố mẹ

còn bất an hơn và dễ hối thúc con hơn.

Tâm lý hay bất an ở con sẽ không biến mất trong ngày một ngày hai. Bé cần khá nhiều thời gian để thay đổi. Hãy nghĩ rằng điều này có thể sẽ kéo dài tới khi bé đi học những năm đầu tiểu học và kiên trì nỗ lực xây dựng sự yên tâm trong con. Nếu bố mẹ nổi nóng hay than phiền với những người xung quanh về nỗi bất an của con thì con sẽ cho rằng "Mình có vấn đề gì rồi. Có lẽ mẹ không yêu mình" và nỗi bất an càng trầm trọng hơn. Điều quan trọng bố mẹ cần thể hiện đó là niềm tin tưởng rằng con mình sẽ thay đổi, và niềm tin đó chính là nụ cười cùng sự khích lệ đầy tình yêu thương với con.

http://tieulun.hopto.org

CON NÔ NGHỊCH QUÁ MỨC Ở TRONG NHÀ HÀNG

Câu hỏi: Là con út trong nhà, con trai tôi hết sức hiếu động. Dù là ở đâu con cũng không chịu ngồi im một chỗ mà luôn lăng quăng chạy đi chạy lại. Trước khi kết hôn, tôi và chồng thường đến các quán cà phê xinh xắn hoặc quán ăn bài trí đẹp nhưng bây giờ thì ngay cả việc đi đến những quán ăn hoặc quán cà phê có khu vui chơi riêng cho trẻ em cũng khó khăn. Có một lần tôi cùng với người bạn đang nuôi con nhỏ đến quán cà phê gần trường đại học mà đã lâu chúng tôi không lui tới. Tôi đưa con đi cùng. Thông thường tôi sẽ liên tục để mắt đến con nhưng hôm đó bạn tôi đang buồn phiền vì cãi nhau với chồng. Vì mải nói chuyện với bạn nên tôi đã không trông con cẩn thận. Đột nhiên nhân viên quán đến và nói rằng con tôi chạy lung tung, xô đẩy các bàn xung quanh. Đó là lỗi của tôi nhưng tôi vẫn cảm thấy bị tổn thương. Không chỉ có vậy, đi vào nhà hàng nào tôi cũng phải giữ để con không chạy nhảy lung tung và quát mắng con. Những lúc đó tôi thấy mình thật bất hạnh.

Mẹ cần dạy con những quy tắc ở nơi công cộng

Bố mẹ nào đang nuôi con nhỏ cũng sẽ thấy đồng cảm. Vì con mà có quá nhiều thứ bố mẹ phải hi sinh. Từ lúc sinh con, sinh hoạt của bố mẹ hoàn toàn bị đảo lộn, những việc hết sức dễ dàng trước khi sinh lúc này lại trở nên quá khó khăn. Tất nhiên hạnh phúc mà con mang lại cũng không ít. Tuy nhiên thay đổi là một điều hết sức mệt mỏi, đâu có bố mẹ nào nghĩ được rằng sinh con đồng nghĩa với việc phải giã từ với cuộc sống trước đây. Đây cũng là một loại mất mát vì vậy bố mẹ không thể tránh khỏi cảm thấy trống rỗng, buồn phiền, chán nản. Nhưng nếu bộc lộ những chuyện này thì dễ bị mọi người chỉ trích, đánh giá nên có rất nhiều bố mẹ chỉ giữ nỗi buồn mà không dám bày tỏ cùng ai.

Đặc biệt, trong xã hội Hàn Quốc, người mẹ càng chịu nhiều khó khăn hơn. Gánh nặng nuôi dạy con được đặt quá mức lên vai người mẹ và người mẹ phải

đổ dồn gần như toàn bộ thời gian cá nhân vào việc nuôi dạy con khi con còn nhỏ. Tuy cũng có lúc bố hỗ trợ nhưng phần lớn thời gian này vẫn phải có sự góp mặt của mẹ. Rất khó để mẹ có thời gian riêng cho bản thân. Cho dù có lúc mẹ gửi được con cho bố để ra ngoài thì điện thoại từ bố cũng liên tục réo inh ỏi. Vì bận nhận điện thoại và hướng dẫn cho bố nên cơ hội đi ra ngoài khó khăn lắm mới có được sau một thời gian dài cũng chẳng còn gì thú vị nữa.

Nhưng khuynh hướng thay đổi đang rất rõ ràng. Như một chương trình truyền hình thực tế nhằm vào việc nuôi dạy con gần đây đã nhấn mạnh, người bố ngày càng phải đảm nhiệm nhiều việc hơn khi nuôi dạy con. Trách nhiệm của bố không chỉ dừng lại ở việc hỗ trợ, giúp đỡ mẹ nữa mà bố cũng cần có khả năng tự đảm trách việc nuôi dạy con. Phải như vậy mẹ mới được tận hưởng thời gian cá nhân của bản thân và điều này cũng rất tốt cho con. Mẹ phải được nghỉ ngơi thì mới có thể tập trung hơn vào con, những tâm tư buồn phiền, chán nản phải được xóa bỏ thì mẹ mới có thể luôn luôn vui vẻ, tươi cười với con yêu.

***

Khi trẻ còn nhỏ và gây cản trở lớn cho những người xung quanh, mẹ phải giữ nguyên tắc tuyệt đối không đưa con tới những nơi mà con có thể cản trở người khác. Phòng tranh, khu vực biểu diễn, những nhà hàng, quán cà phê có không gian đẹp là những nơi mọi người hào hứng tìm tới. Đưa con tới những nơi này không chỉ cản trở người khác mà còn chẳng mang lại lợi ích nào cho con. Bởi lẽ rõ ràng đây không phải là những nơi con muốn đến mà thậm chí ở những chỗ như khả năng bị quát mắng rất cao.

Với những nơi như vậy, mẹ nên nhờ ai đó trông hộ bé một lúc để đi một mình hoặc đi cùng bạn bè sẽ tốt hơn. Đáng tiếc là những cơ hội kiểu này cũng chẳng có nhiều tuy nhiên nhìn tổng thể thì khoảng thời gian bận bịu vì con sẽ chẳng đáng là bao trong cuộc đời lâu dài của mẹ. Khi con bắt đầu đi nhà trẻ, đi học cấp 1, thời gian cá nhân của bố mẹ sẽ dần tăng lên. Đến khi con học những năm cuối cấp 1 thì dù bố mẹ có rủ đi con cũng chẳng thèm theo nữa.

Dù không phải những nơi phải cực kỳ giữ yên tĩnh đi chăng nữa thì khi đưa con đến một địa điểm công cộng nào đó, mẹ cũng cần suy tính trước con có thể làm gì ở đó. Cũng có một số bé ngoan ngoãn ở yên bên cạnh bố mẹ nhưng số này rất ít. Nếu con mình không thuộc nhóm thiểu số này thì khi đến nhà

hàng, trừ lúc ngắn ngủi tập trung ăn uống, bố mẹ cần chuẩn bị trước những việc con có thể làm trong khi chờ món, hoặc trong lúc người lớn trò chuyện. Sẽ rất tốt nếu đó là một nhà hàng có khu vui chơi cho trẻ em hoặc có thể chọn nhà hàng có không gian ngoài trời để con có thể chơi đùa với những người đi cùng. Nếu không được như vậy, bố mẹ nên chuẩn bị sẵn đồ chơi cho con.

Khi con tôi còn nhỏ, tôi thường bảo con khoác ba lô của mình mỗi khi ra ngoài. Đây là ba lô chứa những món đồ chơi yêu thích của con. Và khi ra ngoài con có thể chơi với những đồ chơi ấy. Chỉ cần chuẩn bị vài ba món đồ chơi là con có thể chơi trong khoảng 1~ 2 tiếng. Gần đây, thay vì đồ chơi, bố mẹ thường cho con ngồi dán mắt vào điện thoại thông minh, nhưng điều này hoàn toàn không có lợi. Lúc đầu có thể chỉ là 1, 2 lần ứng phó trong lúc cần kíp nhưng cứ để con sử dụng như vậy thì sau này con bị sa đà quá độ bố mẹ cũng không thể biện minh được lời nào.

Nếu có đủ thời gian chuẩn bị trước khi ra ngoài, bố mẹ nên cùng con cho đồ vào ba lô và hướng dẫn con về hành động, thái độ khi ra ngoài. Trải qua quá trình giáo dục như vậy dần dần con sẽ hình thành phép lịch sự ở nơi công cộng. Phải dạy con điều này từ trước, bé sẽ rất ghét việc vừa bị quát mắng, vừa nghe dạy dỗ. Những điều bé không thích thì đương nhiên sẽ không lưu lại lâu trong trí óc bé được. Bố mẹ cũng nên chuẩn bị sẵn một chiếc ba lô với các đồ chơi của bé để đề phòng những lúc phải ra ngoài gấp. Giống như một hộp cứu thương khẩn cấp, chiếc ba lô dự phòng này sẽ rất có ích những lúc cần kíp.

Tôi đã chứng kiến nhiều bố mẹ để mặc con tự hoạt động tùy ý ở nơi công cộng. Không chỉ vậy, có những bố mẹ dọa dẫm, quát nạt con khi con bị nhân viên ở quán phê bình. Gần đây, cùng với sự phổ biến của quan điểm “cảm thông khi nuôi dạy trẻ”, có nhiều bố mẹ cho rằng kể cả con làm gì thì trước tiên hãy cứ chấp nhận. Đây là một suy nghĩ sai lầm.

Trẻ phải học được giới hạn cho hành động của mình. Người lớn nhất định phải dạy cho bé những hành động bé không được làm. Việc đặt ra phạm vi hành động chính là vì tình yêu với trẻ. Nếu không được học về giới hạn phù hợp, trẻ rất dễ gặp nguy hiểm và bị người khác chỉ trích. Tự do không phải là làm theo ý mình mà là có thể hòa hợp một cách tự nhiên với địa điểm nào đó. Muốn để con được tự do, bố mẹ phải dạy con kiểm soát hành động của bản thân.

Nên dạy con về kiểm soát hành động với thái độ dứt khoát, ngắn gọn. Nếu giải thích dài dòng, các bé còn nhỏ, khó duy trì khả năng tập trung sẽ chỉ lựa chọn phần nào bé muốn nghe mà thôi. Cũng có một số bố mẹ yêu cầu con nhưng lại theo kiểu "nhờ vả". "Mẹ mong là con trai sẽ không chạy nhảy lung tung", tuy nhiên nhờ vả lại không phải là điều bé nhất định phải tuân theo. Nếu bé nói rằng "Con không thích" thì bố mẹ sẽ nói gì tiếp? Hạn chế, cấm đoán là một quy tắc vì vậy bố mẹ phải sử dụng câu mệnh lệnh như: "Con không được chạy nhảy, ngồi im nào".

Nếu không cảm nhận được thái độ dứt khoát từ phía bố mẹ, con sẽ có hành động "thử" bố mẹ. Khi đó bố mẹ rất dễ nổi cáu và phản ứng bằng những cảm xúc tiêu cực không cần thiết. Một số bố mẹ có ý kiến như sau: "Điều quan trọng không phải là giáo dục con đó sao? Nếu con chạy nhảy thì bố mẹ giáo dục con bằng cách giải thích đầy đủ lý do con không được chạy nhảy là được mà". Điều này hoàn toàn đúng. Giáo dục quan trọng hơn. Tuy nhiên bố mẹ cần phải xem xét trước rằng đây có phải là nơi thích hợp cho việc giáo dục và cha mẹ có "tâm trạng" để nhẹ nhàng giáo dục con không? Tất cả đang ăn uống do đó rất khó để có thể dạy bảo con. Giáo dục không phải chỉ là nói vài câu nhẹ nhàng. Phải lắng nghe con nói, thuyết phục con đến phút cuối mới là giáo dục. Nếu không thể làm được thì bố mẹ không nên giáo dục con ở những nơi như vậy. Và ở những nơi không thể giáo dục con thì bố mẹ nên dứt khoát cấm đoán, yêu cầu con tuân thủ quy tắc.

Một số bố mẹ cảm thấy nặng nề khi phải tỏ thái độ nghiêm túc với con. Nhưng trẻ càng nhỏ thì việc cấm đoán càng hiệu quả. Không nhất thiết phải khiến con sợ hãi, chỉ cần cao giọng, nói với vẻ dứt khoát là trẻ đủ hiểu. Nếu không cấm đoán từ khi còn nhỏ, con càng lớn sẽ càng khó kiểm soát hơn. Yếu tố quan trọng khi cấm đoán trẻ đó là ánh mắt, biểu hiện khuôn mặt, lời lẽ, giọng nói của bố mẹ phải thể hiện thái độ dứt khoát, rõ ràng.

Nhiều bố mẹ khó có thể thể hiện thái độ này nên bố mẹ cần nhìn vào gương và luyện tập nhiều lần. Cố gắng luyện tập để không cáu giận nhưng vẫn truyền được nội dung ngăn cấm đến con. Nếu không luyện tập, bố mẹ sẽ không thể nói một cách dứt khoát mà chuyển sang tức giận, sẽ hét lên, thậm chí là vung tay đánh con.

Một số bố mẹ lo sợ rằng làm như vậy con sẽ khóc. Con khóc cũng không sao. Con khóc thì bố mẹ vỗ về con là được. Bố mẹ cần vừa cấm đoán rõ ràng lại

đồng thời vừa yêu thương con hết mực. Phải để con hiểu được rằng bố mẹ nghiêm khắc những cũng thương con. Có như vậy con mới hiểu rằng nghiêm khắc cũng chính là biểu hiện của tình yêu thương.

***

Một số bố mẹ đặt câu hỏi có tính triết học hơn. Bố mẹ nói rằng việc dạy bảo của bố mẹ được thể hiện bằng hành động hơn là lời nói nên khi dạy con quan tâm tới người khác, chẳng phải bố mẹ sẽ cần quan tâm con trước đó sao? Vì lẽ đó nên dù con làm sai thì bố mẹ cũng vẫn phải thông cảm cho con thì con mới có thể đồng cảm với người khác. Muốn dạy con quan tâm tới người khác thì bố mẹ phải đồng cảm, nâng đỡ con, điều này hoàn toàn đúng. Không có hành động nào của con là bố mẹ không thể thông cảm bởi con còn nhỏ và hoàn toàn có thể thay đổi.

Tuy nhiên, việc dạy con cư xử đúng mực ở nơi công cộng không phải là dạy con biết quan tâm mà là dạy con quy tắc. Không phải dạy con phải im lặng vì nghĩ cho người khác mà phải giữ im lặng vì quy tắc của xã hội ổn định là không được gây ầm ĩ. Điều bố mẹ dạy con là quy tắc vì vậy bố mẹ phải dạy quy tắc bằng hành động. Chính vì vậy cần thái độ rõ ràng và dứt khoát. Bố mẹ hãy thể hiện rõ ràng với con hành động tuân thủ quy tắc của bản thân, thái độ dứt khoát không chấp nhận những hành vi không nên thực hiện. Phải thể hiện bằng hành động chứ không phải lời nói, đó chính là biểu hiện của thái độ dứt khoát.

Tuy nhiên làm thì đâu có dễ như nói. Nếu lâu lâu mẹ mới có cơ hội đến một quán cà phê đẹp để thay đổi không khí mà lại phải nghe một lời phê bình nào đó, chắc chắn mẹ sẽ cảm thấy tiếc nuối, buồn bực. Đặc biệt đối với những bố mẹ nuôi các bé bướng bỉnh khó bảo sẽ càng khổ sở vì chẳng có nơi nào để đi được. Nhưng quãng thời gian này rồi cũng sẽ trôi qua cùng với quá trình lớn lên của trẻ. Sự trưởng thành của con sẽ khiến bố mẹ cảm thấy mãn nguyện về thành quả đạt được. Nào các bố mẹ vĩ đại, hãy cố gắng lên.

http://tieulun.hopto.org

“KHỦNG HOẢNG TUỔI LÊN 7”, CON SẼ KHÔNG THẾ NÀY MÃI CHỨ?

Câu hỏi: Không biết từ khi nào đứa con gái 7 tuổi của tôi thường xuyên lý sự, cãi lại mẹ. Con chẳng thèm để ý khi mẹ nói nhẹ nhàng, cứ phải để mẹ nổi nóng, quát to thì mới chịu. Gần đây, con tôi đi học về là lao vào chơi game, tôi đã nhẹ nhàng khuyên bảo “Con phải rửa tay rồi cất cặp sách trước đã chứ” nhưng con cũng chẳng thèm ngoảnh lại. Thế là tôi lại phải hét lên và nổi nóng con mới chịu đứng lên. Ngày nào con cũng lý sự, biện minh cho hành động của mình khiến tôi bực mình. Mọi người vẫn thường nói rằng 7 tuổi là thời điểm con trái tính trái nết… Liệu qua thời điểm này con có thay đổi không hay lại tiếp tục làm những việc khiến tôi cáu giận?

Đây là thời điểm mẹ nên dạy con về đối thoại và thỏa hiệp

Không phải ngẫu nhiên mà người ta có cụm từ “khủng hoảng tuổi lên 4”, “khủng hoảng tuổi lên 7”. Trong quá trình phát triển, có một số thời điểm con thể hiện chính kiến, quan điểm của mình một cách mạnh mẽ, đó là lúc con 30 tháng tuổi và lúc 7 tuổi. Nếu con lên 7 tuổi mà không hay nói lý lẽ thì lại là có vấn đề. Bởi lẽ lên 8 tuổi là con phải tới trường, đây là lúc con thể hiện ý kiến của bản thân với các bạn và phải biết bảo vệ quan điểm của mình ở chừng mực nào đó. Nếu con không thể thể hiện theo đúng ý mình, người khác bảo gì cũng nghe theo thì còn đáng lo hơn.

Ở thời điểm này, suy nghĩ của con bắt đầu rõ ràng hơn và dần độc lập về mặt tâm lý với bố mẹ. Vì vậy bố mẹ cũng nên chấp nhận việc con “bật lại” như một hành động tự nhiên. Tất nhiên lúc đầu bố mẹ sẽ giật mình hoảng hốt. Bố mẹ vẫn còn lạ lẫm với việc con đưa ra ý kiến cá nhân, thậm chí là thể hiện ý kiến cá nhân hơi quá mức. Các bố mẹ vẫn thường nói rằng: Con thay đổi nhưng cũng “vừa vừa phải phải” thì tốt biết mấy. Tuy nhiên, xuyên suốt đông tây kim cổ, chẳng có sự biến đổi nào lại “vừa phải”. Mọi sự biến đổi đều kỳ quái, lạ lẫm lúc ban đầu. Vì vậy bố mẹ mới đau đầu. Tuy nhiên chỉ một thời gian ngắn

trôi qua là mọi thứ sẽ lại ổn định và tự nhiên hơn. Mặc dù vậy, trong vòng 6 tháng đầu, bố mẹ vẫn phải đồng cảm và bỏ qua cho con, chấp nhận rằng "Thì ra con đang ở trong thời điểm đó".

Trong giai đoạn này, việc con cãi lại hoặc nói "không" xảy ra như cơm bữa. Trước đây con vốn coi bố mẹ và mình là một nhưng lúc này con nhận ra suy nghĩ giữa mình và bố mẹ hóa ra lại không giống nhau và con muốn biểu lộ ý kiến cá nhân. Đôi lúc có thể ý kiến của bố mẹ cũng không khác biệt nhiều với ý kiến của mình nhưng con vẫn cứ muốn làm khác ý bố mẹ. Có thể coi đây là quá trình nhằm tách ra, độc lập về mặt tâm lý với bố mẹ.

Tuy nhiên một điều thú vị là ở thời điểm này, bề ngoài con tỏ vẻ phản kháng nhưng ở sâu bên trong lại khá sợ hãi, rụt rè. Vì vậy, ban ngày con không thèm nghe lời mẹ nhưng đến tối lại bám đuôi, đòi mẹ ru ngủ. Đặc điểm của thời kỳ này là trẻ vừa muốn độc lập với bố mẹ nhưng lại vừa muốn tin tưởng rằng bố mẹ luôn đứng về phía mình. Con vừa tỏ vẻ gần gũi lại vừa xa cách. Chính con cũng không hiểu nổi bản thân mình mà.

Vì vậy, để vượt qua thời gian này một cách tốt đẹp, bố mẹ nên duy trì thái độ nhất quán cho dù con "thay đổi xoành xoạch" thế nào. Lúc con phản kháng và có vẻ xa cách, lúc con nhằng nhẵng đeo bám chẳng phù hợp với tuổi hoặc lúc cảm thấy con hành động như người "đa nhân cách", bố mẹ cũng đừng nổi nóng, hãy chấp nhận tất cả mọi thứ như chính con người con. Khi thấy bố mẹ không hề dao động dần dần con sẽ nhận thấy vấn đề ở chính mình. Nếu thái độ của bố mẹ không thống nhất sẽ mất thêm rất nhiều thời gian để có thể ổn định cảm xúc cho con.

Kể cả khi con cãi lại, bố mẹ cũng không nên coi đó là thái độ phản kháng hoặc công kích mình. Hãy coi đó là một phần trong quá trình trưởng thành của con. Ban đầu, bố mẹ thường lạ lẫm với việc con cãi lại, dễ coi đó là sự công kích và cảm thấy khó chịu. Tuy nhiên sau quá trình làm quen dần dần với cách thức phù hợp, con sẽ biểu đạt ý kiến của bản thân mình một cách hiệu quả. Bố mẹ cần hướng dẫn để con có thể làm được như vậy. Vì thế dù con có cãi lại thì bố mẹ cũng đừng phiền lòng mà hãy lắng nghe con nói, đối thoại thẳng thắn với con. Từ quá trình này con sẽ học được cách đối thoại và thỏa hiệp. Phải trải qua kinh nghiệm luyện tập với bố mẹ, con mới có thể xử lý bất đồng ý kiến với người khác thông qua đối thoại.

Văn hóa truyền thống của Hàn Quốc có khuynh hướng khó chấp nhận việc trẻ nhỏ phản bác lại. Người lớn sẽ khó chịu vì trẻ con làm trái ý mình. Nhưng nếu bắt con không được nói lại thì chẳng khác nào chặn đứng cuộc đối thoại. Con sẽ mất cơ hội được học hỏi cách thức đối thoại và thỏa hiệp với người khác. Con sẽ nghĩ rằng "Có nói với bố mẹ cũng vô ích" và cố chấp với ý kiến của riêng mình. Đặc điểm văn hóa này là một lý do quan trọng khiến cho xã hội chúng ta yếu kém về phương diện đối thoại và thỏa hiệp.

***

Dù bắt đầu cuộc đối thoại thế nào, điều quan trọng là bố mẹ phải đặt ra các quy tắc để áp dụng sau này. Bởi lẽ tình huống có vấn đề ngày hôm nay sẽ tiếp tục lặp lại về sau. Vì vậy bố mẹ phải hướng dẫn con nên làm thế nào khi gặp phải tình huống tương tự. Dù hôm nay con học được gì đi chăng nữa, nếu con có thể áp dụng được vào ngày mai thì đó là một bước tiến lớn. Mẹ hãy hỏi con rằng "Chỉ vì chuyện rửa tay mà ngày nào mẹ và con cũng cãi nhau, mẹ không muốn thế này nữa. Nào, từ mai chúng ta nên làm thế nào thì tốt con nhỉ?". Điều quan trọng là mẹ phải giúp con tự đặt ra nguyên tắc. Như vậy mới có thể giảm bớt bất đồng.

Tất nhiên dù có đặt ra nguyên tắc thì trẻ cũng khó có thể tuân thủ. Dù vậy, mẹ vẫn cần liên tục khích lệ và dẫn dắt con làm theo nguyên tắc. Nếu bố mẹ vừa đặt ra nguyên tắc mới mà bé đã tuân thủ tốt được ngay thì bé đâu còn là trẻ con nữa. "Ông cụ non/bà cụ non" mới đúng.

Một lời khuyên nữa tôi muốn nhắn gửi đó là bố mẹ cần nói chuyện với con nhiều hơn nữa. Thường ngày bố mẹ hiếm khi đối thoại với con và chỉ nói chuyện thẳng thắn khi con đã "gây ra chuyện". Tuy nhiên thời điểm đó khá nhạy cảm nên cuộc trò chuyện dễ biến thành cãi vã. Nếu vậy, trong ký ức của con bố mẹ sẽ chỉ là những người luôn công kích con mà thôi. Và vì thế tự nhiên con trở nên muốn đối đầu, chống lại bố mẹ.

Trong quá trình nuôi dạy con, không thể tránh khỏi những lúc bố mẹ nói những câu khiến con tổn thương. Vì điều bất đắc dĩ này, những lúc bình thường bố mẹ nên cố gắng thường xuyên trò chuyện vui vẻ với con. Giống như dành dụm tiền cho tương lai, bố mẹ cũng kiên trì gom góp những ký ức tốt đẹp trong quan hệ giữa mình và con. Có như vậy, khuynh hướng chống lại bố mẹ của con sẽ không còn. Hãy tạo thói quen trò chuyện với con hằng ngày,

cùng chơi trò đóng vai và cố gắng truyền đạt một cách gián tiếp những gì bố mẹ muốn nói. Xung đột giữa bố mẹ và con sẽ nhanh chóng giảm bớt.

Một điều nữa, ở tuổi này, bố mẹ đừng quá kỳ vọng vào việc con luôn tự giác rửa tay mỗi khi về nhà. Hãy nghĩ lại xem, người lớn chúng ta cũng nhiều lúc quên rửa tay sau khi về nhà mà. Việc liên tục nhắc nhở để con hình thành thói quen tốt là đúng nhưng cũng không cần thiết phải nổi nóng khi con không thể tuân thủ tuyệt đối nguyên tắc.

Vì bố mẹ kỳ vọng quá nhiều và tự đặt ra mục tiêu quá cao nên sẽ dễ dàng nổi nóng khi con không thể thực hiện đúng ý mình. Rõ ràng điều này là bất hợp lý. Bố mẹ có thể đặt ra kỳ vọng, mục tiêu cao xa. Nhưng hãy nhớ rằng điều cần thiết để có thể dẫn dắt con đạt đến mục tiêu đó không phải là giận dữ mà chính là khích lệ.

Câu hỏi phụ: Tôi không biết phải làm thế nào với đứa con trai 7 tuổi. Hằng ngày, đến 10 giờ tôi nhắc con đi ngủ thì con lại cãi lý "Tại sao con phải đi ngủ sớm? Mẹ lúc nào cũng bắt con làm theo ý mẹ như vậy".

...

Bạn không thể biết trẻ sẽ chống đối đến mức độ nào. Có một số bé phản ứng rất mạnh mẽ, không làm theo bất kỳ yêu cầu nào của người lớn và cố chấp theo ý mình, trong số đó có những bé cần phải được sự tư vấn của chuyên gia. Tuy nhiên phần lớn trường hợp chỉ cần bố mẹ sử dụng quyền uy của mình một cách hợp lý và đối xử với trẻ một cách ổn định là giải quyết được vấn đề.

Biện pháp ứng phó với sự phản kháng ở trẻ cũng khác biệt tùy theo độ tuổi của trẻ. Khi con ở độ tuổi dậy thì, phải lắng nghe ý kiến của con một cách nghiêm túc. Lắng nghe ý kiến của con, sau đó giải thích ý kiến của mình và lý do rồi thỏa hiệp với con ở một giới hạn nhất định. Khi con đang ở tuổi này, dù ý kiến của con không hợp lý thì bố mẹ cũng nên trao cho con chút quyền quyết định. Khi con học đến lớp 3, bố mẹ bắt đầu giải thích cụ thể lý do cho trẻ, chỉ cần giải thích một cách chân thành, dù con không tiếp nhận hoàn toàn nhưng vẫn sẽ nghe theo quyết định của bố mẹ.

Nếu trẻ nhỏ hơn thì không nhất thiết phải giải thích quá cặn kẽ vì dù bạn có nói tỉ mỉ thì trẻ cũng không chú ý lắng nghe. Khi đó, hãy nói với con thế này: "Chắc con không thích. Nhưng mà vốn dĩ 10 giờ là thời gian đi ngủ. Chắc con

vẫn chưa hiểu quy tắc này nhưng nói chung nó là quy tắc". Khi con "lý sự" tại sao lúc nào cũng phải làm theo ý mẹ thì mẹ hãy nhìn thẳng vào mắt con và trả lời rằng "Đương nhiên rồi. Những điều này là do mẹ quyết định. Mẹ phải quyết định những quy tắc này giống như việc mẹ nấu cơm, chuẩn bị quần áo cho con vậy. Mẹ có nghĩa vụ lo lắng tất cả những chuyện này vì sức khỏe của con thôi".

Khi con còn nhỏ, hãy khẳng định với trẻ những điều đương nhiên là đương nhiên. Tuy nhiên hãy kèm theo một nụ cười. Không nên nổi nóng vì con cãi lại mình. Ở tuổi này, có quá nhiều điều bố mẹ phải lo và phải dạy con nên nếu chuyện gì cũng phải giải thích cặn kẽ thì sẽ khiến bố mẹ kiệt sức. Khi mệt mỏi, bố mẹ dễ dàng nổi nóng với con. Để có thể yêu con và nuôi dạy con thật tốt, bố mẹ cần tới quyền uy một cách ổn định. Người có quyền sẽ có sức mạnh từ đó có thể không cần nổi giận mà vẫn cười vui vẻ chăm sóc con được.

CON LUÔN MIỆNG NÓI KHÔNG MUỐN ĐẾN TRƯỜNG

Câu hỏi: Tôi là bà mẹ đang đi làm, có con gái học cấp một. Khi mới đến trường, con vẫn đi học đều đặn mà không có vấn đề gì đặc biệt. Nhưng được 1, 2 tháng con bắt đầu luôn miệng nói không muốn đến trường. Không chỉ ở trường học mà cả những nơi khác cũng vậy. Nếu để con ở nhà một mình thì sẽ khá buồn tẻ nên tôi gửi con đến một trung tâm phúc lợi trẻ em gần nhà vào buổi chiều nhưng con cũng từ chối đến đó. Lúc đầu tôi còn vỗ về, dỗ dành, cho con nghỉ vài ngày ở nhà rồi mới đi học lại. Nhưng càng ngày con càng phản ứng dữ dội và cố chấp hơn.

Tôi cũng chỉ là con người bình thường nên vài hôm trước tôi không thể kiềm chế nóng giận mà lôi con đến trường và đẩy vào trong lớp. Cô chủ nhiệm nói rằng tôi nên nghỉ việc ở công ty để chăm sóc bé sẽ tốt hơn. Tôi không biết làm thế nào để vượt qua tình huống nan giải này. Tôi không còn phương án nào khác ngoài cách nghỉ việc ở công ty sao?

Hãy nhìn sâu vào tâm tư của con

Ở vị trí làm mẹ ai cũng sẽ cảm thấy rất khó chịu. Mẹ phải đi làm trong khi con lại nằng nặc không chịu đến trường, mẹ thương con ở nhà một mình nên gửi con tới trung tâm phúc lợi trẻ em gần nhà mà con cũng không chịu đi. Trong trường hợp này thông thường bố mẹ sẽ mắng mỏ con. Nhưng quát mắng chẳng có nghĩa lý gì với các bé này. Thậm chí bé sẽ càng phản kháng quyết liệt hơn, cố chấp hơn mà thôi.

Việc cần thiết đầu tiên bố mẹ cần làm đó là suy nghĩ một cách nghiêm túc về nguyên nhân tại sao con hành động như vậy. Tạm thời bỏ qua chuyện đưa con đến lớp, vì bất đồng đã diễn ra quá lâu nên cho dù bố mẹ có hỏi lý do thì cũng không thể có ngay câu trả lời chính xác từ bé bởi hai bên đã có xung đột về mặt cảm xúc. Nhưng chắc chắn sẽ có một lý do ban đầu nào đó dẫn đến

việc bé không muốn đến trường. Cũng có thể trước đó mẹ đã hỏi lý do nhưng chưa được nghe câu trả lời rõ ràng từ bé. Việc biểu đạt tâm lý, nguyên nhân của hành động vẫn còn khá khó khăn với bé lớp 1. Vì vậy muốn hiểu rõ tâm tư tình cảm của con, phải dành đầy đủ thời gian cho con. Đây là một việc cần rất tới sự nhẫn nại cao.

Nếu thúc ép bé theo kiểu "Tại sao con lại không đến trường nữa? Con nói đi" thì bé rất dễ bật khóc. Hoặc bé sẽ hứa qua loa rằng ngày mai lại đi học để né tránh tình huống hiện tại. Tất nhiên đây không phải là câu nói thành thật của bé và chắc chắn ngày hôm sau bé lại từ chối việc đi học. Bình thường nếu quan hệ giữa bố mẹ và con cái thân thiết sẽ chẳng xảy ra vấn đề này. Khi bố mẹ và con cái thân thiết thì bố mẹ không cần hỏi bé cũng sẽ tự kể chuyện của mình.

Tuy nhiên gần đây các ông bố bà mẹ thường quá bận tới mức không thể lắng nghe đầy đủ tâm sự của con cái. Đặc biệt các bà mẹ đi làm thường rất tất bật vào buổi sáng. Vì không còn tâm trí rảnh rang nên mẹ chỉ mau mau chóng chóng cho con đến lớp, và bởi mẹ quá vội vã đẩy con đến lớp dẫn đến bé có ý nghĩ mình bị bỏ rơi. Sự mâu thuẫn về tình cảm giữa hai bên ngày càng sâu sắc và vấn đề trở nên khó giải quyết.

***

Vậy có những lý do gì khiến trẻ từ chối đến trường? Lý do phổ biến nhất khiến các bé ở những năm đầu tiểu học không muốn đến trường chính là tâm lý lo lắng bị xa cách. Con không muốn xa mẹ và không ngừng lo lắng nên con từ chối đến trường.

Tiếp theo là bé không thể theo được lớp học hoặc các hoạt động ở trường. Bé không hiểu nội dung học, bé kém hơn hẳn các bạn khác ở các môn cần kỹ năng thực tế như mỹ thuật, thể dục… Tôi có gặp một bé có vận động bàn tay không thành thục nên không giỏi việc dán sticker trong giờ học, chỉ vì lý do đó mà bé không muốn học môn tiếng Anh. Các bạn khác đều rất giỏi giang, chỉ riêng mình kém cỏi khiến bé trở nên tự ti. Điều này càng dễ dàng bắt gặp ở các bé có tính tham vọng hoặc hiếu thắng. Các giờ học khác không sao nhưng chỉ một môn không giỏi cũng đủ khiến bé không muốn đến trường. Vì vậy khi bé nói không muốn đến trường thì bố mẹ cần xem xét có phải vì con không thích một hoạt động nhất định nào đó tại trường không. Tất nhiên

nếu bé không theo được nhiều môn chứ không phải chỉ một môn thì bé sẽ lại càng ghét việc đến lớp.

Vấn đề bạn bè cũng là một nguyên nhân tiêu biểu khiến bé không muốn đến trường. Khi bị bạn bè trêu chọc, quấy nhiễu thì đương nhiên bé sẽ không thích đến trường. Khi học lớp lớn hơn, dù có một hai điểm không hài lòng về bạn thì trẻ vẫn tự tìm ra điểm tốt khác để tự hài hòa và tiếp tục chấp nhận sinh hoạt tại trường. Tuy nhiên khi còn quá nhỏ, nếu quan hệ bạn bè không hòa thuận, bé sẽ gặp khó khăn trong quá trình thích ứng với môi trường học đường.

Có một số bé cứ đến trường là ốm hoặc cơ thể khó chịu. Có những bé thường bị đau bụng nhưng việc đi vệ sinh ở trường lại bất tiện khiến bé ngại đến trường. Có nhiều trường hợp các bé không thể thích ứng với nhà vệ sinh ở trường do sự khác biệt với nhà vệ sinh tại nhà mình. Hơn nữa việc đi vệ sinh ở trường có thể gặp phải sự trêu chọc từ bạn bè. Càng lo lắng thì bé lại càng đau bụng hơn.

Có rất nhiều lý do đa dạng dẫn tới việc bé không thích đến trường như đã nêu ở trên. Bố mẹ cần tìm hiểu vì lý do gì mà con không muốn đến trường. Hơn nửa số học sinh lần đầu đến lớp đều trải qua khó khăn khi thích ứng với môi trường mới. Khác với ở nhà, bé phải ngồi liên tục 40 phút trên ghế, tập trung vào lời giảng của thầy cô giáo nên có rất nhiều bé cảm thấy khó khăn khi phải thích ứng với môi trường bó buộc, nghiêm túc này.

Đặc biệt với các bé ở những năm đầu tiểu học, bố mẹ lại càng phải giúp con tìm ra và giải quyết nguyên nhân. Cố tình đẩy con đến lớp không phải là việc nên làm. Điều đáng tiếc là bà mẹ trong câu chuyện ở trên vì bận đi làm nên không có thời gian để đầu óc rảnh rang. Nếu được thì mẹ nên tạm nghỉ hoặc chuyển sang bộ phận khác có nhiều thời gian rảnh hơn. Làm được như vậy mẹ sẽ có thời gian để trò chuyện với con và giúp hỗ trợ con thích ứng với môi trường mới tốt hơn. Tất nhiên việc tạm nghỉ hoặc chuyển bộ phận không hề dễ dàng. Nếu bất đắc dĩ phải tiếp tục làm việc thì những lúc sau giờ làm, mẹ không nên bắt con học mà dành thời gian đó để hai mẹ con cùng chơi đùa vui vẻ. Các mẹ sẽ thắc mắc liệu bài tập về nhà của con thì giải quyết làm sao? Nếu đó là những bài tập thực hành thì hai mẹ con cùng làm, bài tập ban ngày trên lớp thì mẹ có thể sử dụng dịch vụ “phòng học trực tuyến” để có người hỗ trợ con.

Con người chúng ta, ai cũng cần được động viên mỗi khi va vấp khó khăn. Nếu có ai đó lắng nghe tâm trạng không vui của mình và động viên mình thì tự nhiên bản thân sẽ hình thành sức mạnh để chịu đựng. Có rất nhiều vấn đề được giải quyết chỉ sau một khoảng thời gian chịu đựng. Không ai có thể làm thay ta vai trò đó. Bố mẹ nhất định phải giúp con. Tuy sẽ rất khó khăn nhưng bố mẹ hãy không ngừng lắng nghe con nói, đồng cảm với con, hiểu tâm trạng con và công nhận những khó khăn con phải trải qua.

Một điều nữa, khi con hỏi lại "Tại sao con phải đến trường?" mẹ chỉ nên giải thích một cách ngắn gọn: "Đến trường là nghĩa vụ giáo dục bắt buộc mà mọi người đều phải thực hiện để sống trong xã hội này. Nếu không đến trường sau này con sẽ khó hòa nhập xã hội. Hơn nữa nếu không cho con đi học mẹ có thể bị phạt đấy". Nếu bạn tranh luận với con một cách triết học dài dòng thì con không những không hiểu được mà còn tiếp tục lý sự hơn, như vậy bố mẹ sẽ càng mệt mỏi hơn.

Câu hỏi phụ: Con giả vờ ốm vì không thích một tiết học nào đó.

...

Không thích học là một trạng thái cảm xúc hết sức bình thường. Nhưng nếu không chỉ nói bằng lời mà còn biểu hiện thành bệnh thì bố mẹ cần quan tâm kỹ đến con. Đầu tiên bố mẹ cần kiểm tra xem con ốm thật hay giả vờ. Ốm giả vờ nghĩa là bản thân con biết mình không hề ốm.

Nhưng cũng có trường hợp con thật sự cảm thấy không khỏe, kêu đau bụng, đau đầu hoặc chóng mặt nhưng khi được chơi hoặc nghỉ ngơi thì con lại khỏe như không có chuyện gì xảy ra. Trường hợp này còn nghiêm trọng hơn vì trẻ như vậy là nói dối một cách vô thức. Trong trường hợp này bố mẹ cần nhìn lại mình trong thời gian qua có thường xuyên quát mắng hoặc phê bình con một tiêu cực quá mức không.

Trẻ con rất ghét bị quát mắng, chỉ trích, ghét hơn nhiều so với mức người lớn vẫn nghĩ. Vì vậy bé phát huy bản năng lảng tránh tình huống bằng lời nói dối và "kích hoạt" một cách vô thức khiến cho cơ thể không khỏe đâu đó. Trẻ em thường có lòng tự tin rất thấp và luôn sợ bị bỏ rơi nhiều hơn hẳn so với người lớn tưởng tượng.

Khi nhìn lại thời thơ ấu, chắc hẳn ai cũng từng bị bố mẹ "dọa như thật" rằng

“Nếu con cứ như vậy bố mẹ sẽ đem con vứt đâu đó”. Bây giờ nghĩ lại, bạn vẫn sẽ cảm thấy nỗi sợ hãi vô lý đó vẫn còn sống động như lúc đó phải không. Chính vì vậy tâm lý muốn trốn tránh lại càng mạnh hơn. Bố mẹ luôn cần phải nỗ lực để đồng cảm với những nỗi sợ hãi, sự khó khăn của con và giúp con nâng sự tự tin lên từng chút một.

GIÁ NHƯ CON CÓ THỂ TỰ GIÁC LÀM VIỆC CỦA MÌNH

Câu hỏi: Tôi là bà mẹ nội trợ, chăm sóc 3 con nhỏ gồm cả trai lẫn gái. Mọi người thường nói rằng giữa bố mẹ và con cái có mối nhân duyên hòa hợp nhưng tôi lại thường có mâu thuẫn với con lớn khiến tôi hết sức lo lắng. Con gái lớn của tôi năm nay vào lớp một, từ khi còn nhỏ cháu đã đặc biệt nhạy cảm khiến tôi khốn khổ. Từ khi bắt đầu đi học, cháu có những hành động kỳ quặc khiến tôi đau đầu. Sáng dậy sớm nhưng cháu chỉ ngồi thẫn thờ, sau đó cơm cũng không ăn mà cuống cuồng đi học. Bài tập không tự giác làm mà để mẹ quát chục lần mới giả vờ mở sách ra. Tất nhiên điểm kiểm tra cũng thấp. Ngoài ra cháu ghét các em và không chơi cùng. Tôi đã cố nhịn nhưng cuối cùng cũng phải nổi cáu, thế là cháu bĩu môi xịu mặt và bực bội suốt cả buổi tối. Ít nhất thì tôi cũng mong con có thể tự giác làm việc của mình, con không được như mong đợi khiến tôi thường xuyên nổi cáu.

Đừng quá nóng vội

Có vẻ bạn đang khá lo lắng. Một nách ba con khiến cho đầu óc lúc nào cũng căng như dây đàn mà con thì lại lơ đãng. Con lớn muốn học nhưng các em bé hơn lại không chịu ngồi yên và mẹ thì nhiều việc nên không thể tập trung quan tâm đầy đủ đến con được. Vì vậy tình hình không theo chiều hướng mẹ mong đợi và mẹ sẽ không ngừng lo lắng sợ con làm sai.

Đầu tiên tôi muốn gửi lời khuyên rằng mẹ không nên quá nóng vội. Mẹ cần dành thời gian theo dõi từng bước dần dần cho tới khi con vào nếp. Gần đây những ông bố bà mẹ có con vào lớp 1 đã sớm lo lắng chuyện học hành của con nhưng trên thực tế ở thời điểm này học tập chưa phải là vấn đề lớn. Khi trẻ học lớp 1, lớp 2, nếu con không học quá kém đến mức không thể theo nổi bài học thì từ lớp 3 con bắt đầu tập trung học chăm chỉ cũng không sao.

Tuy nhiên điều khiến bố mẹ khó chịu nhất lúc này là con không chịu làm theo

những gì mình sai bảo. Nếu bạn nghĩ kỹ lại thì có thể thấy rằng dường như từ khi con nhỏ bé đã sống trong một môi trường khó có thể tập trung được. Chuyện này là hiển nhiên ở một gia đình có 3 con. Những công việc bé làm hằng ngày liên tục thay đổi mà bé lại chưa từng được đặt vào hoàn cảnh bản thân có thể dự tính trước. Tuy nhiên lúc này bố mẹ cần giúp con nắm được trật tự, hiểu các quy tắc và nếp ăn ở.

Ngay từ bây giờ, bố mẹ hãy lập cho con thời gian biểu. Quy định thời gian đi ngủ, ngủ dậy, thời gian ăn uống theo quy tắc và quy định cả thời gian con phải ngồi vào bàn học bài. Nhìn chung, bạn nên quy định thời gian học của con trong khoảng 30 phút trước hoặc sau bữa ăn là vừa phải. Kế hoạch quá sức sẽ khiến con lảng tránh.

Tất nhiên không phải cứ quy định thời gian là con sẽ tự giác thực hiện mà mẹ phải luôn dẫn dắt con. Nếu thực hiện thời gian biểu hằng ngày một cách hệ thống, khoa học thì dần dần đó sẽ trở thành thói quen ngấm sâu vào người con. Bận không cần lập thời gian biểu chi tiết, chỉ cần quy định 4 mục lớn là thời gian đi ngủ - thức dậy, ăn uống, đi học, và ngồi vào bàn học bài là được.

Sẽ rất khó để bé học lớp một có thể tự giác làm việc của mình. Nhưng chúng ta vẫn phải có mục tiêu kiên định. Cũng có nhiều trường hợp trở thành người lớn rồi mà người ta vẫn không thể thực hiện mục tiêu đó thôi. Không ít người lớn không biết tự giác lo việc của mình, hành động một cách tùy hứng. Để con không trở thành người như vậy, bố mẹ phải kiên trì giáo dục con, không phải cứ quát mắng là con sẽ hành động đúng mực. Bố mẹ phải nhẹ nhàng khuyên bảo con rằng sẽ rất khó để trẻ con có thể tự giác làm việc của mình nhưng đây là mục tiêu mà nhất định chúng ta cùng phải nỗ lực thực hiện. Hãy liệt kê và dán lên tường những việc con có thể tự làm. Bố mẹ phải luôn nhắc nhở, động viên để con tự giác làm việc của mình, khen ngợi thật nhiều khi con thực hiện thành công. Từ quá trình này con sẽ dần tiến bộ. Đây chính là quá trình con trưởng thành lên.

Một điều tôi mong mỏi bố mẹ thực hiện, đó là cố gắng hết sức không nói những lời tiêu cực với con. Quá nóng vội sẽ khiến bố mẹ nổi nóng và liên tục nói những lời không hay với con, từ đó con cũng không thể đón nhận lời của bố mẹ với ý nghĩa tích cực.

Thay vì đối đầu với con, hãy thay đổi con thông qua những lời con muốn

nghe. Ví dụ, nếu mẹ mắng mỏ: “Sao con chỉ muốn chơi thôi vậy?” thì trong mắt con bố mẹ sẽ chỉ thành những người “không hiểu mình một chút nào” mà thôi. “Mẹ hiểu là con rất cần thời gian vui chơi. Mẹ cũng rất vui khi thấy con chơi vui vẻ như vậy. Nhưng mà không thể không học được, phải làm sao đây? Vậy con chỉ cần học 30 phút thôi, thời gian còn lại cứ chơi thỏa thích nhé”. Nói như vậy trẻ sẽ không cảm thấy 30 phút học bài là quá nặng nề. Mẹ không nổi nóng mà nhẹ nhàng giải quyết vấn đề với con bằng thái độ tích cực như vậy sẽ giúp con dần vào nếp và các em bé hơn cũng sẽ noi gương theo anh/chị.

Phần 04
TÍNH CÁCH CỦA CON CÓ VẤN ĐỀ?

…

"Tôi muốn dạy con trở thành một đứa trẻ tốt".

Đây là mong muốn phổ biến của tất cả mọi người.

Tuy nhiên nhiều bố mẹ không biết rằng tính cách tốt cũng hết sức đa dạng.

Tính nhút nhát, thích trêu đùa, nhạy cảm… đều có những ưu điểm riêng.

Nếu bố mẹ cứ khăng khăng con phải như thế này, thế kia mới là tốt thì sẽ chỉ gò ép và làm khó con mà thôi.

CON RẤT YẾU ĐUỐI, LÀM THẾ NÀO ĐỂ CON TRỞ NÊN MẠNH MẼ HƠN?

Câu hỏi: Tôi cảm thấy lo lắng khi tính cách con có phần nhút nhát, hướng nội. Con trai tôi năm nay vào lớp 1 nhưng luôn tìm cách lẩn tránh người khác. Gần đây, tôi có dịp cùng các phụ huynh khác tham dự giờ học của con, trong khi các bạn cùng lớp sôi nổi giơ tay phát biểu thì con trai tôi cúi đầu, run rẩy, sợ bắt gặp ánh mắt của cô. Vì lo lắng, tôi hỏi thăm cô giáo thì được biết con có thái độ học tập tốt, hiểu bài. Tuy nhiên vấn đề là con quá nhút nhát. Tôi tâm sự với mọi người xung quanh về chuyện này thì mọi người đều khuyên cho con đi học Taekwondo để con trở nên mạnh mẽ hơn nhưng con tôi kiên quyết phản đối vì sợ môi trường mới. Chồng tôi cho rằng phải nuôi dạy con cứng rắn hơn và nhất định đẩy con vào lớp nhưng con đã không muốn như vậy, nhỡ có chuyện gì xảy ra thì sao, tôi thật khó nghĩ quá.

Hãy giúp con biến tính cách hướng nội trở thành thế mạnh của mình

Bố mẹ nào cũng sẽ lo lắng khi con không tự tin phát biểu bài, mặt cúi gằm, gặp khó khăn khi phải thích ứng với môi trường mới, lo lắng nếu con cứ như vậy thì liệu có thể làm nổi việc gì. Nhiều bố mẹ rất khó chịu khi chứng kiến bộ dạng nhút nhát của con và muốn con thay đổi tính cách ấy. Tuy nhiên, mọi đứa trẻ đều có đặc điểm riêng. Một số bé cần thời gian để từ từ làm quen, một số bé sợ phải đứng lên trước nhiều người khác. Tuy nhiên, không phải nói như vậy nghĩa là mọi đứa trẻ đều gặp khó khăn trong quá trình thích ứng xã hội như bố mẹ vẫn lo lắng.

Tính cách nhút nhát của con hoàn toàn không hề tiêu cực như mọi người vẫn nghĩ. Các bé này chỉ mất thêm nhiều thời gian hơn để thích nghi với môi trường mới và có khuynh hướng trốn tránh nguy cơ mà thôi. Bé không thích mạo hiểm và khá cẩn trọng nhưng bé lại có thế mạnh là dành đủ thời gian và suy nghĩ thấu đáo để quyết định vấn đề gì đó. Bé thận trọng và nghiền ngẫm sâu sắc về mọi việc. Mặt khác, đừng cho rằng trẻ không thích mạo hiểm nghĩa

là trẻ thiếu tính sáng tạo. Trên thực tế, nhiều nghệ sĩ có tính cách nhút nhát và hướng nội nhưng lại rất sáng tạo. Không chỉ nghệ sĩ, nhà khoa học Abert Einstein, hay cha đẻ của hãng Apple – Steve Jobs đều là những người sống nội tâm nhưng không hề e sợ mạo hiểm và sở hữu khả năng sáng tạo siêu việt.

Trong mối quan hệ đối với người khác cũng vậy. Phần lớn các bé nhút nhát khi trưởng thành vẫn chưa thực sự mạnh dạn, mối quan hệ cũng ít. Tuy không quảng giao nhưng một khi đã kết thân họ sẽ duy trì quan hệ gắn bó lâu dài. Dù sao, trong cuộc đời con người, những mối quan hệ gắn kết sâu sắc cũng không nhiều. Những người hướng ngoại, quảng giao sẽ có nhiều mối quan hệ nhưng số lượng những người bạn thực chất thì không nhiều đến vậy. Và có nhiều bạn cũng không có nghĩa là những người này sẽ bớt cô đơn hơn.

Sẽ có hai tình huống tương lai giả định xảy đến với các bé có tính cách nhút nhát, hướng nội. Một là tính cách phát triển theo hướng tích cực là bé luôn làm tỉ mỉ, chi tiết, sống giàu tình cảm; một mặt tiêu cực là bé hay sợ hãi và né tránh mọi người. Hai con đường này đều mở rộng và kết quả trẻ hướng đến con đường nào là do môi trường giáo dục tác động. Tóm lại, bản tính là yếu tố bẩm sinh nhưng tính cách lại là thứ được con người tạo nên.

Điều thú vị là tính nhút nhát bẩm sinh là lý do khiến tính cách trẻ phát triển theo hướng tiêu cực. Bên cạnh đó, việc bố mẹ ghét tính nhút nhát của con, thường phản ứng thái quá sẽ khiến con càng thu mình lại hơn. Sự lo lắng của bố mẹ cũng khiến con trở nên nhút nhát hơn. Trẻ sẽ gặp rất nhiều căng thẳng khi phải va chạm với cuộc sống. Vậy nên, con mong mỏi bố mẹ sẽ luôn ở bên cạnh mình.

Thế nhưng phần lớn bố mẹ đều phản ứng tiêu cực khi thấy con sợ hãi, bất an. Họ một mực bắt con phải mạnh mẽ, tuân theo ý muốn của mình. Dù con miễn cưỡng làm theo ý bố mẹ nhưng cũng vào lúc đó, con sẽ có ý nghĩ rằng mình không bình thường và dần trở thành đứa trẻ nhút nhát thực sự. Bởi lẽ những đứa trẻ suy nghĩ tiêu cực về chính bản thân mình thì sẽ khó có thể hành động một cách chủ động, tích cực.

Để có thể thay đổi tính cách nhút nhát của con, nhiều bố mẹ thường gửi con tới lớp học hùng biện hoặc Taekwondo. Tuy nhiên điều đáng buồn là cá tính bẩm sinh này của bé chẳng hề thay đổi. Ngược lại, có thể chính vì thái độ tiêu cực của bố mẹ mà con càng cho rằng mình là người kém cỏi và dần đánh mất

sự tự tin vào bản thân. Điều duy nhất tôi mong muốn đó là bố mẹ hãy chấp nhận con với những nét tính cách vốn có ban đầu. Đối với bé nhút nhát mà luôn chỉ trích và thúc ép con thay đổi thì con sẽ càng khép mình và không thể khắc phục nhược điểm. Thời điểm sớm nhất để trẻ có thể tự nhận thức tính cách nhút nhát và nỗ lực thay đổi bản thân là khi bước vào tuổi dậy thì.

***

Vậy phải định hướng thế nào cho các bé nhút nhát? Thứ nhất là cần cho bé thời gian, phải chờ đợi cho đến khi bé có thể tự chiến thắng bản tính nhút nhát của mình. Bố mẹ hãy chăm chú nghe con chia sẻ, khích lệ con thể hiện cảm xúc. Hãy nói với con rằng, không chỉ con mà chính bố mẹ cũng có nhiều lúc cảm thấy sợ hãi, đó là phản ứng bình thường của con người để giúp con tự khắc phục.

Những câu nói hoặc thái độ kiểu như "Sao con lại như vậy?" sẽ khiến bé càng cảm thấy bất an hơn. Thay vào đó, hãy giúp con có thể nói ra những lo sợ của bản thân một cách thoải mái. Con lo lắng điều gì, sợ hãi điều gì. Dù con có chia sẻ những điều hết sức nhỏ nhặt thì bố mẹ hãy cứ chăm chú lắng nghe. Chỉ cần có thể nói ra vấn đề đang lo lắng cũng sẽ khiến con cảm thấy nhẹ nhõm hơn, bởi nói được ra là con đã có thể giải tỏa khúc mắc trong đầu được một lần.

Thứ hai, việc bố mẹ không ngừng kể với con những kinh nghiệm chiến thắng nỗi sợ hãi của bản thân cũng có ích. Đương nhiên, không nên nói theo kiểu "Bố/mẹ trải qua rồi nên biết". Bởi đối với những người đang phải chịu sự sợ hãi, tất cả mọi thứ đều khẩn thiết và cụ thể. Bố mẹ nói rằng mình cũng đã từng lo sợ tương tự sẽ giúp bé cảm thấy được an ủi trong chốc lát. Tuy nhiên nỗi sợ hãi chẳng hề biến mất mà bé lại còn nghĩ rằng kinh nghiệm của bố mẹ không giống với của mình. Bé cho rằng "Bố mẹ đã không biết lại còn..." và oán trách bố mẹ.

Vì vậy khi kể cho bé nghe những kinh nghiệm của mình, bố mẹ nên bắt đầu như sau "Điều bố/mẹ trải qua có lẽ không giống với con nhưng mà...". Cứ thế, bố mẹ chia sẻ thời gian mình cảm thấy khó khăn như thế nào, quá trình khắc phục nỗi sợ hãi, mất nhiều thời gian để xóa bỏ nỗi sợ hãi như thế nào.

Thứ ba, hãy thường xuyên chơi với bé những trò chơi để bé giải tỏa căng

thẳng và giải phóng năng lượng như hò hét, hát, cười thoải mái. Khi bé lo sợ, nếu bé có thể nhớ tới những khoảnh khắc tâm hồn dễ chịu thì việc vượt qua nỗi sợ hãi sẽ trở nên dễ dàng hơn đôi chút.

Trước khi đi ngủ, hãy chơi đùa với con sau đó dạy con cách thở sâu. Nằm thoải mái trên giường và lặp lại nhiều lần động tác hít vào bằng mũi sau đó từ từ thở ra bằng miệng. Vừa đếm trong đầu 'Một, một, một' vừa hít vào rồi sau đó vừa đếm 'hai, hai, hai, hai, hai, hai' vừa từ từ thở ra. Thở từ từ cho tới khí không khí từ trong bụng ra hết ngoài. Sau đó bố mẹ nhẹ nhàng nói với con rằng "Sợ hãi, lo lắng không phải là xấu. Nhưng bố/mẹ sẽ rất buồn nếu vì điều đó mà con không thể làm được những việc con vốn có thể làm tốt. Những lúc đó con hãy hít thở thật sâu, con sẽ thấy dễ chịu hơn". Bố mẹ tranh thủ thời gian rảnh rỗi luyện tập với con và khích lệ con thực hành, lấy can đảm khi đối mặt với tình huống thực tế. Sau một, hai lần cảm nhận được hiệu quả của việc hít thở sâu, những lần sau bé sẽ tự mình thực hiện. Kinh nghiệm này chắc chắn sẽ trở thành món quà quý giá hơn tất thảy trong cuộc đời của một bé nhút nhát.

Cuối cùng, để bé thử sức với những thử thách vừa tầm trước khi đối mặt với thử thách lớn. Khi con cảm thấy áp lực trước một buổi phát biểu quy mô lớn, bố mẹ để con đứng trên một sân khấu nhỏ hơn trước, nếu con phải đến lớp Taekwondo, mẹ sẽ đi cùng trong thời gian đầu để tạo không khí thân thuộc cho con. Qua những thử thách này, dần dần bé sẽ trở nên vững vàng hơn.

Câu hỏi phụ: Con có tính hay xấu hổ phải làm thế nào để giúp con?

…

Điều quan trọng nhất khi nuôi dạy bé có tính hay xấu hổ, ngượng ngùng cũng là bố mẹ cần chấp nhận bản tính này của con. Hãy động viên bé, "Xấu hổ không phải là vấn đề gì lớn, con có thể khắc phục dần dần".

Cách thức khích lệ bé cũng khá quan trọng, nhiều bố mẹ thường chỉ trích theo kiểu: "Chuyện đó thì có gì mà xấu hổ? Lần đầu nên mới như vậy, chẳng mấy chốc con sẽ làm tốt thôi". Tuy nhiên, những câu nói kiểu này chẳng mang lại chút hiệu quả nào. Người ta coi 'việc tiếp cận có tính nhận thức' là 'phương thức thay đổi suy nghĩ' của trẻ, tuy nhiên với các bé mới học những năm đầu tiểu học, bé chưa thể hiểu thế nào là thay đổi suy nghĩ. May ra bé có thể hiểu

phần nào câu nói ‘Hãy suy nghĩ khác đi’. Muốn trẻ thay đổi hành động không thể dùng lời nói mà phải giúp bé luyện tập.

Trong trường hợp này, trò chơi đóng vai sẽ mang lại hiệu quả lớn. Thông qua hoạt động này, bé có thể học theo các hành động đúng đắn và thể hiện tình huống gặp gỡ người khác một cách tự nhiên. Mẹ hãy chuẩn bị hai con búp bê và tạo ra cuộc hội thoại “Xin chào. Rất vui được gặp bạn” và yêu cầu bé cùng thực hiện. Những câu nói thể hiện cảm xúc cá nhân như “Tôi muốn có thứ này”, “Tôi rất giỏi việc này” sẽ được truyền đạt hiệu quả thông qua trò chơi đóng vai.

Bé sẽ không hề cảm thấy ngượng ngùng nếu đó là trò chơi. Bé sẽ không thấy lạ lẫm hoặc muốn lẩn tránh. Cùng vơi trò chơi, bé liên tục được luyện tập những cách biểu đạt phù hợp với từng tình huống và từ đó bé sẽ sử dụng những ngôn từ trong tình huống thực tế một cách tự nhiên. Sau khi đã gặt hái thành công trong tình huống thực tế, bé sẽ có được sự tự tin và từ đó những biểu hiện giao tiếp sẽ tự nhiên hơn rất nhiều.

Ngoài ra, việc vun đắp thật nhiều kỉ niệm tốt đẹp cũng rất hiệu quả nhằm tạo cho con phản xạ có điều kiện khi gặp người lạ. Khi gặp người khác, mẹ hãy mua cho bé một món đồ chơi, đồ ăn yêu thích hoặc ít nhất thì cũng cho bé một thanh socola. Liên tục như vậy, bé sẽ tự nhiên cảm thấy vui vẻ khi được gặp người lạ. Bé dễ dàng thể hiện thái độ gần gũi khi gặp người lạ.

Cuối cùng, khi bé thể hiện sự tiến bộ dù chỉ một chút trong giao tiếp với người khác hoặc thực hành thành công các câu chào hỏi giao tiếp, bố mẹ nhất định phải nhiệt tình khen ngợi bé. Nếu bé cảm thấy ngại ngùng khi được khen trước mặt người khác, bố mẹ hãy khen ngợi khi chỉ có bố mẹ và con với nhau, nói rằng “vừa rồi con đã làm rất tốt”. Nếu bố mẹ kiên trì giúp đỡ con như vậy thì bé sẽ trở thành một đứa trẻ không tránh né người lạ hoặc trốn tránh các cuộc gặp gỡ.

CON LÀ ĐỨA TRẺ "MÍT ƯỚT"

Câu hỏi: Con trai tôi đã được 5 tuổi. Thường ngày, con là đứa trẻ hay cười, ham chơi. Thế nhưng, không hiểu do cảm xúc của con quá phong phú hay là con quá nhạy cảm mà đang chơi đùa, động một chút là con xịu mặt và khóc lóc. Tôi nghe cô giáo nói, ở trường mầm non, chỉ cần nghe bài hát nhẹ nhàng và xúc động là con buồn bã và òa khóc ngay. Mới gần đây, khi xem phim truyền hình, nhân vật phản diện trong phim chỉ hét lên thôi cũng khiến con sợ hãi và một mực đòi mẹ tắt tivi. Thường ngày, chỉ hơi va chạm với con chút xíu là con kêu đau và kêu khóc ầm ĩ. Tuy hành động này không hẳn khiến người khác khó chịu nhưng nếu cứ như vậy tôi sợ rằng con sẽ gặp vấn đề. Tôi phải giúp con thế nào đây?

Con phải học cách nuôi dưỡng khả năng kiểm soát cảm xúc

Bố mẹ luôn cảm thấy khó xử và bức bối khi thấy con khóc. Nhưng với một người chỉ nhìn gián tiếp qua những dòng chữ miêu tả như tôi thì lại thấy bé khá đáng yêu. Tất nhiên đây không phải là một vấn đề nghiêm trọng. Thực ra bố mẹ không cần tác động thì vấn đề này của con sẽ tự động biến mất. Bởi lẽ khả năng kiểm soát và tự kiềm chế cảm xúc của con sẽ tốt dần lên.

Trong não bộ của chúng ta tồn tại chức năng kiểm soát để những dòng cảm xúc không vượt quá phạm vi nhất định. Điều này giúp cho con người dù gặp chuyện vui vẻ, thú vị hay buồn phiền, chán nản thì cảm xúc cũng sẽ không bộc phát, vượt phạm vi cho phép. Tất nhiên, khi gặp phải những "cú sốc tình cảm", chức năng kiểm soát này sẽ tạm thời không thể thực hiện đầy đủ vai trò vốn có. Tuy nhiên, trong những tình huống thông thường, não bộ của chúng ta vẫn kiểm soát tốt để cảm xúc không biểu hiện thái quá ra bên ngoài. Bởi lẽ trạng thái cảm xúc bộc phát quá mức sẽ cản trở cuộc sống bình thường của chúng ta.

Những bé hay khóc có đặc điểm bẩm sinh riêng. Chức năng điều tiết cảm xúc của bé vẫn chưa hoàn thiện. Cũng giống như những nhạc cụ dễ phát ra âm

thanh thì chỉ cần một tác động nhỏ cũng sẽ kêu rất lớn. Bởi vậy, cần phải có kỹ thuật khéo léo để điều khiển được những nhạc cụ này. Tuy nhiên kỹ thuật khéo léo là cái cần nhiều thời gian rèn luyện, nếu không rèn luyện thì một nhạc cụ tốt cũng có thể phát ra những âm thanh không ổn định. Đối với những bé giàu cảm xúc, khi kỹ năng kiểm soát cảm xúc chưa phát triển đầy đủ, bé rất dễ bộc lộ trạng thái bất ổn. Thời gian trôi qua, khi ý thức kiểm soát cảm xúc được hình thành thì sự bất ổn đó sẽ dần dần biến mất. Tuy nhiên sự nhạy cảm thì vẫn tiếp tục tồn tại.

Khi đối xử với các bé có trạng thái cảm xúc tiêu cực, bố mẹ cần phải tự nhủ rằng: 'Từ khi sinh ra con đã có điểm yếu là khó kiểm chế cảm xúc'. Bạn chỉ cần nghĩ theo hướng tích cực rằng con mình là một đứa trẻ nhạy cảm. Điều bố mẹ cần làm là chấp nhận tính cách đó của con và tìm cách để con không thể hiện sự nhạy cảm quá mức, giúp khả năng điều chỉnh cảm xúc trong con sớm hoàn thiện. Sẽ cần rất nhiều thời gian vì vậy bố mẹ phải nhẫn nại, kiên trì.

Phần lớn bố mẹ đều giận dữ khi con quấy khóc. Bố mẹ sẽ lớn tiếng quát mắng: "Sao con cứ quấy khóc như vậy? Con định thế này mãi sao?" và nổi cáu với con. Khi đó trẻ sẽ càng tỏ thái độ đề phòng. Sẽ có lúc trẻ không thực sự muốn khóc nhưng nước mắt tự lã chã rơi. Tuy nhiên một đứa bé đang bị mắng sẽ bực bội trong lòng vì không biết phải làm thế nào. Vốn dĩ trẻ phải học được cách tự xoa dịu bản thân nhưng kỹ năng này chưa quen với cách này nên đành phải kìm nén cảm xúc. Tuy buồn bực trong lòng nhưng bé lại cố gắng để không biểu hiện ra ngoài. Khi đạt đến giới hạn không thể kìm nén hơn nữa, bé sẽ lại quấy, khóc, nước mắt nước mũi ròng ròng. Vậy nên bé không thể tiến bộ hơn phải không nào.

Vì thế khi nhìn thấy con quấy, khóc, bố mẹ cố gắng đừng nổi nóng, hãy nhẹ nhàng, kiên trì khuyên nhủ con "Con yêu à, mẹ muốn con nói chuyện với mẹ chứ đừng khóc như thế. Nào, ngừng khóc và nói với mẹ nhé". Đương nhiên bố mẹ phải chấp nhận rằng lần đầu sẽ không được như ý. "Ừ, ngay lập tức con không thể nói ra được. Nhưng mình thử luyện tập để chuyển từ khóc sang nói chuyện với nhau nhé. Đầu tiên con cứ nhủ thầm trong đầu rằng: Chuyện này không buồn tới mức đó đâu".

Tôi thường nói với các con thế này. "Giống như bạn con có người cao, người thấp; thì cũng có những bạn hay tủi thân, có bạn ít tủi thân hơn". Thường trẻ sẽ khó có thể hiểu ngay ý nghĩa của câu nói này. Bởi trẻ luôn nghĩ các bạn đều

giống mình. Khi đó, tôi lại giải thích thêm với con rằng, “Cũng giống như bạn nào có chiều cao khiêm tốn phải ăn nhiều hơn, chơi các trò vận động như nhảy dây nhiều hơn để cao lên thì bạn nào hay tủi thân cũng phải luyện tập nhiều hơn để nhắc nhở mình rằng: ‘Không sao đâu, mình không sao đâu’”.

Nếu khó có thể thực hiện được cách này thì tôi khuyên bạn trước tiên cứ nên để mặc con. Thực tế, việc để mặc con cũng chẳng hề dễ dàng gì. Đầu tiên, bé sẽ liên tục khóc sẽ khiến bố mẹ cảm thấy xấu hổ trước mặt người khác, lo lắng người khác nghe thấy tiếng khóc của con. Là bố mẹ, ai cũng sợ con bị người khác đánh giá tiêu cực. Vì vậy bố mẹ càng phải nhanh chóng sửa đổi điều này cho con.

Tuy nhiên, khi để ý kỹ sẽ thấy, bố mẹ lại thường là người đưa ra những lời chỉ trích nặng nề, là người quát mắng con ghê gớm nhất. Người ngoài sẽ không thể tùy tiện chỉ trích và đối xử với bé tệ đến mức vậy. Phần lớn mọi người đều thấy việc này hết sức bình thường nhưng cũng có những người thích trêu chọc bé. Khi đó, điều bố mẹ nên làm là đứng về phía con, chứ không phải là đứng cùng phe với người ngoài để công kích con.

Dù sao con cũng đang phải chịu không ít bất lợi vì nhược điểm của mình. Bố mẹ phải ở bên an ủi, khích lệ con. Tất nhiên, vì yêu con nên bố mẹ muốn thúc giục con nhanh chóng sửa đổi khuyết điểm nhưng rõ ràng dù con có muốn cũng chưa chắc đã có thể làm theo ý mình. Bé đã không chạy được thì có hối thúc bé vẫn không thể chạy được. Người lớn chúng ta cũng có rất nhiều người không thể sửa đổi khuyết điểm mà vẫn tiếp tục sống và làm việc đó thôi. Vốn dĩ, khuyết điểm là cái không thể dễ dàng sửa đổi trong ngày một ngày hai.

Khi bé cảm thấy mệt mỏi hoặc buồn phiền, bố mẹ hãy ở bên cạnh an ủi và bảo vệ con. Bạn không nên nổi nóng rồi quát mắng con rằng “Tại sao con lại như thế hả?”, và bạn cũng không nên sợ xấu hổ với người khác. Đừng nói những lời gây tổn thương khi tâm trạng con đang không tốt, hãy chia sẻ với con khi con đã hết khóc và cảm thấy thoải mái. Hãy nói với con “Mẹ thấy có những người cho rằng chuyện của con không quá nghiêm trọng và hơi khó chịu khi thấy con khóc vì vậy sẽ tốt hơn nếu con có thể kìm chế không khóc trước mặt người khác”. Hãy hướng dẫn và khích lệ con làm thế nào để dù cảm xúc có dâng trào thì bản thân vẫn kìm nén được và không gây chú ý cho người khác, ví dụ như chuyển sang suy nghĩ việc khác trước khi cảm xúc bùng phát hoặc tạm thời rời chỗ và đi bộ một chút…

***

Tóm lại, đây là quá trình nuôi dưỡng khả năng kiểm soát cảm xúc. Quá trình này cần khá nhiều thời gian. Hãy nói với con rằng "Cảm xúc của con là thứ quý giá và không có bất cứ vấn đề gì cả. Chúng ta hãy cùng rèn luyện khả năng điều khiển cảm xúc con nhé". Khái niệm "khả năng điều khiển cảm xúc" có thể khá khó hiểu với bé nên bố mẹ hãy giải thích rằng: "Việc con thấy buồn, con muốn khóc cũng là điều tốt. Tuy nhiên, chúng ta cùng rèn luyện để kiềm chế, không khóc trước mặt người khác nhé". Khả năng điều chỉnh cảm xúc càng hoàn thiện, con người càng cảm nhận được những cảm xúc sâu sắc, lắng đọng hơn. Cũng giống như chiếc xe có tính năng phanh càng hiệu quả thì càng có thể đi nhanh vậy. Sức mạnh điều khiển cảm xúc càng lớn thì càng tốt cho bạn.

Thông thường bé mất khoảng 2~3 năm để đạt được mức có thể chịu đựng được cảm xúc khó chịu của bản thân. Điều tôi nhất định muốn gửi gắm tới các bố mẹ đó là bản tính của con dù thế nào cũng không nên phán xét tốt hay xấu. Tuy nhiên, một số bản tính khi hình thành nên tính cách cũng sẽ có thể hình thành nên tính cách xấu. Ví dụ, bản tính hay khóc nhè vẫn có thể chấp nhận được phần nào nhưng nếu bé lớn lên rồi mà vẫn không thể hiện được những gì muốn nói, luôn nói theo kiểu giận dỗi người khác thì rõ ràng đó đã trở thành tính cách của bé.

Nếu sửa đổi được bản tính hay khóc này của con thì con sẽ có thể trở thành một người biết cách kiềm chế cảm xúc một cách hợp lý dù vẫn nhạy cảm và giàu cảm xúc. Tuy nhiên, nếu quá trình này thất bại, con sẽ tự coi mình là đứa trẻ hay khóc lóc, một kẻ yếu kém. Khi con đã không còn tin vào bản thân thì dù có nỗ lực đến mấy thì cũng không mang lại kết quả nào.

Bên cạnh đó, khi thường xuyên phải nghe thấy những lời bình luận tiêu cực về hành động của mình, bé sẽ cảm thấy việc biểu lộ cảm xúc là đáng xấu hổ, là không tốt. Ưu điểm của một bé giàu tình cảm chính là cảm xúc nhưng nếu bé thấy xấu hổ vì điều đó thì không những không thể nuôi dưỡng tình cảm mà còn chôn vùi nó. Không chỉ có vậy, cảm xúc bị dồn nén đôi lúc sẽ không tránh khỏi bùng phát và gây ra tình huống khó xử hơn. Một người luôn đè nén cảm xúc mà cảm xúc bùng nổ thì sẽ rất khó nắm bắt, kìm chế và sẽ mãi mãi không thể trở thành một người chín chắn thực thụ.

Bản tính của bé phát triển thành tính cách như thế nào phụ thuộc khá lớn vào vai trò của bố mẹ. Tôi chân thành gửi lời khuyên tới các bố mẹ, hãy ở bên cạnh khi con gặp khó khăn, luôn động viên khích lệ con, làm mọi thứ có thể để giúp đỡ con và đừng yêu cầu quá cao đối với con.

Câu hỏi phụ: Tại sao trẻ lại khóc?

…

Phần lớn lý do trẻ dưới 1 tuổi khóc là do cơ thể bị đau, ốm hoặc thấy khó chịu ở đâu đó. Bé sẽ dễ bị khó chịu khi đau bụng hoặc tã ướt.

Cho đến 3 tuổi, bé sẽ khóc nhiều khi không được theo ý muốn. Đây là khoảng thời gian bé học hỏi các quy tắc, các vấn đề mâu thuẫn xảy ra trong quá trình này sẽ được thể hiện qua tiếng khóc. Trong thời kỳ này, trẻ bắt đầu học các quy tắc nhưng lại chưa hiểu rõ đó là gì, hơn nữa việc áp dụng quy tắc tùy theo tình huống lại không theo chuẩn mực nào khiến bé khó chịu. Những việc hết sức đơn giản với người lớn lại trở thành khó hiểu với trẻ.

Vì vậy, trong thời kỳ này việc lặp lại thường xuyên một cách ngắn gọn các quy tắc với trẻ sẽ có hiệu quả. Nói dài dòng bé sẽ không thể tiếp nhận hết vì vậy hãy nói với bé từng câu ngắn gọn một cách chính xác. Bố mẹ không nên nói cộc lốc theo kiểu: “Không được” mà điều quan trọng là yêu cầu cụ thể các việc bé phải làm. Ví dụ, khi bé vừa ăn lại vừa chạy lung tung, bố mẹ không nên gắt gỏng: “Đừng có chạy lung tung nữa” mà hãy nhẹ nhàng “Chúng ta ngồi xuống ăn nhé con”.

Từ sau 3 tuổi, bé sẽ khóc nhiều hơn với mục đích lôi kéo sự chú ý, quan tâm của bố mẹ. Những lúc đó, nếu bố mẹ quát mắng, nổi nóng, trẻ sẽ nghĩ rằng việc mình khóc là đã thành công, dù sao bố mẹ cũng đã để ý đến mình. Khi được khoảng 3 tuổi, bé đã bắt đầu có thể tự chơi một mình và bố mẹ chỉ cần can thiệp khi bé có vấn đề. Bé sẽ cảm thấy sự quan tâm của bố mẹ dành cho mình vơi bớt và thấy bất an, nên bé mong muốn bố mẹ quan tâm đến mình sẽ nhiều hơn. Như vậy, nếu bé thường xuyên khóc trong thời kỳ này, thay vì đợi tới lúc bé khóc, bố mẹ hãy dành sự quan tâm tới bé nhiều hơn ngay cả những thời điểm bình thường khi bé không khóc.

Khi lớn hơn, các bé quá nhạy cảm, các bé dễ buồn, các bé đang bị cảm cúm, viêm mũi, không ngủ được sẽ khóc nhiều hơn. Đến tuổi vào cấp 1 mà bé vẫn

thường xuyên “khóc nhè” thì bố mẹ cần nhờ tới sự tư vấn của chuyên gia.

Tôi xin giới thiệu tới các bố mẹ một phương pháp đơn giản để hạnh phúc.

Bố mẹ hãy để một số bức ảnh lưu giữ những khoảnh khắc vui vẻ nhất với con trong một thư mục đặc biệt và mỗi ngày xem một lần. Nếu có thể, bố mẹ hãy vừa xem thật chậm vừa hồi tưởng lại những khoảnh khắc hạnh phúc ấy. Mỗi tháng trôi qua lại thay bằng một tấm ảnh mới. Cách này tuy đơn giản nhưng lại khá hiệu quả.

Phần lớn mọi người đều xem nhẹ những phương pháp quá đỗi đơn giản như vậy.

Họ nghĩ rằng phải có một cách nào đó thực tế, to tát hơn.

Thế nhưng những điều nhỏ nhặt đôi khi lại khơi gợi niềm vui giản dị.

Đặt niềm vui ở khắp mọi nơi mới chính là bí quyết của hạnh phúc thực sự.

Tất nhiên, ngay bản thân việc cố gắng để có được những niềm vui nho nhỏ ấy rất gần với mục tiêu hạnh phúc vì vậy ai cũng có thể dễ dàng làm được đúng không nào.

CON KHÔNG THỂ HIỆN ĐƯỢC ĐÚNG SUY NGHĨ

Câu hỏi: Con gái lớn 8 tuổi của tôi gặp khó khăn khi biểu đạt ý kiến riêng khiến tôi hết sức lo lắng. Từ khi còn bé con đã hay xấu hổ, ít nói và không thích đi nhà trẻ. Sau khi may mắn kết thúc thời gian đi nhà trẻ một cách yên ổn, nhiều vấn đề khác lại bắt đầu nảy sinh khi con vào lớp 1. Đầu tiên là con không biết cách nói từ chối. Con có khăn cá nhân sử dụng tại trường, cứ vài ngày mới đem về nhà để giặt, nhưng dạo này khăn mới giặt chưa được bao lâu khăn đã lại bẩn. Vì vậy tôi mới hỏi con thì được biết mỗi khi cần lau gì, các bạn lại lấy khăn của con để sử dụng. Con cũng bực bội khi thấy khăn bị bẩn nhưng lại không dám nói ra.

Con không mạnh dạn nói chuyện với cô giáo hay kháng cự những việc bản thân không thích. Có vài món ăn con bị dị ứng nhưng vì không dám nói với cô nên đành cố ăn. Tôi vô cùng xót xa khi thấy người con nổi mụn do dị ứng. Ở nhà, tôi không hề nghiêm khắc quá mức mà luôn thể hiện sự tôn trọng dành cho con, vậy mà không hiểu sao con lại như vậy?

Con cần được dạy cách thể hiện chính kiến của bản thân

Bố mẹ nào cũng không tránh khỏi bực bội khi thấy con không thể thể hiện chính kiến của mình. Thực ra cũng có rất nhiều người đã trở thành bố mẹ nhưng vẫn không thể thoải mái bộc lộ ý kiến cá nhân. Khi nghĩ con mình phải chịu thiệt vì không thể nói những điều muốn nói, những ông bố bà mẹ này sẽ bực bội với con thay vì cố gắng hiểu con. Họ chỉ thấy uất ức và tỏ ra bất mãn với con hoặc nói ra những lời lẽ mà họ vốn muốn nói với chính bản thân mình.

“Tại sao những điều phải nói ra mà con không nói được?”.

Càng như vậy con càng thu mình lại và suy nghĩ tiêu cực về bản thân. Không

nhiều người có thể trở nên cứng rắn, mạnh mẽ hơn khi phải nghe mắng mỏ mà ngược lại, họ thậm chí còn càng trở nên yếu đuối hơn. Vì vậy dù bố mẹ có lớn tiếng bảo con can đảm lên nhưng ngược lại con chỉ càng nhút nhát hơn mà thôi. Những ông bố bà mẹ thuộc tuýp người bạo dạn cũng gặp phải tình huống tương tự. Thậm chí họ còn không hiểu con hơn nên dễ buông ra những lời chỉ trích nặng nề hơn.

***

Nguyên nhân của tình trạng không thể biểu đạt ý kiến của bản thân có thể chia ra thành 3 loại lớn là: Vấn đề về suy nghĩ, vấn đề trong tình cảm, vấn đề thuộc hành động. Đầu tiên, những người gặp vấn đề về suy nghĩ sẽ không thể tự mình hiểu được lý do tại sao phải thể hiện ý kiến riêng của bản thân. Ý kiến cá nhân không chỉ cần để bảo vệ quyền lợi của bản thân mà đôi lúc còn là vì người khác. Không phải cứ nhất nhất làm theo ý người khác là tốt cho họ. Chỉ khi hai bên cùng đưa ra ý kiến hợp lý thì mới có thể tìm ra giải pháp tốt nhất.

Có một số bé nghĩ rằng nhường nhịn cũng là một đức tính tốt nên tuyệt đối nhường nhịn người khác. Tuy nhiên, phải cho bé hiểu rằng nhường nhịn và làm theo ý của đối phương đôi khi lại có thể gây bất lợi cho họ. Ví dụ khi lựa chọn chơi một trò chơi nào đó, việc bé nhường nhịn để chơi theo ý của bạn cũng không hẳn là tốt cho bạn. Nếu bé chơi một trò mà bản thân mình không thạo thì cũng khiến bạn mất vui. Giống như vậy, bố mẹ cần giải thích chi tiết để bé hiểu tại sao lại cần thể hiện chính kiến của bản thân và nên làm thế nào để có lợi cho tất cả.

Một số bố mẹ luôn bắt con tuân theo ý mình, trong trường hợp này, vấn đề sẽ càng nghiêm trọng hơn. Bé dễ có suy nghĩ tiêu cực về việc bày tỏ chính kiến, kết quả là bé sẽ không thể thể hiện ý kiến, thái độ của mình trong mối quan hệ với mọi người xung quanh. Khi đó, bố mẹ cần phải thay đổi cách giáo dục thì con mới chuyển biến được.

Tiếp theo là nguyên nhân về mặt tình cảm. Căn nguyên của vấn đề này là cảm xúc bất an. Chính vì tâm lý lo sợ sẽ khiến đối phương khó chịu khi nói ra ý kiến riêng, sợ người đó sẽ ghét mình đã khiến bé không thể mở lời. Trong trường hợp này bố mẹ phải tạo điều kiện để con hiểu rằng không phải cứ thể hiện ý kiến cá nhân là sẽ khiến người khác thấy khó chịu.

Ví dụ, bố mẹ hãy giúp con luyện tập thói quen thể hiện ý kiến cá nhân. Khi con nói chuyện với bạn bè hoặc anh chị em, bố mẹ hãy động viên con tự nói ra ý kiến của mình. Khi các cuộc trò chuyện kết thúc, bố mẹ lại khuyến khích bạn bè, anh chị em của con chia sẻ cảm xúc, phản ứng khi nghe con bộc lộ ý kiến riêng. Phần lớn mọi người sẽ nói rằng không có vấn đề gì cả. Khi được hỏi về cảm xúc khi bị người khác phản đối ý kiến, mọi người đều cho rằng lúc đầu sẽ hơi khó chịu một chút nhưng nếu ý kiến đó hợp lý thì cảm xúc khó chịu này sẽ nhanh chóng biến mất.

Hiểu được tâm lý này của mọi người, tâm trạng bất an trong con chắc chắn sẽ vơi bớt đi nhiều. Nếu không thể áp dụng phương pháp này ở trong gia đình, hãy đưa con đến gặp chuyên gia để con có thể tham dự chính thức một khóa học phát biểu ý kiến cá nhân nào đó.

Cuối cùng là vấn đề về hành động. Có một số bé yếu kém kỹ năng thể hiện ý kiến cá nhân một cách bẩm sinh. Có nhiều bé thường thể hiện ý kiến riêng một cách quyết liệt thái quá hoặc đột nhiên hét lên, ăn vạ... Bởi vì bé không biết nên nói như thế nào, cách triển khai ý kiến ra sao. Khi đó dù bố mẹ bảo "Con hãy làm tốt vào" thì bé lúng túng không biết nên làm thế nào là tốt.

Lúc này, bố mẹ cần dạy con một cách cụ thể về "kỹ thuật" thể hiện ý kiến, tức là dạy con biết phải làm thế nào. Mẹ có thể dựng một số kịch bản đóng vai tùy theo từng trường hợp và chơi cùng con để con luyện tập liên tục. Ghi âm lại cũng là một cách luyện tập hiệu quả. Mẹ khuyến khích con thể hiện ý kiến riêng và ghi âm lại rồi cho con nghe lại giọng mình. Trải qua quá trình luyện tập kiểu này dần dần con sẽ biết cách thể hiện hiện hợp lý ý kiến của mình trong hoàn cảnh thực tế.

Bố mẹ cần hiểu vấn đề của con và hỗ trợ, rèn luyện con theo từng loại nguyên nhân như trên. Bố mẹ cũng cần hiểu rõ hai vấn đề sau:

Thứ nhất, con chỉ gặp vấn đề về biểu đạt ý kiến cá nhân hay con gặp khó khăn về cả năng lực toàn diện. Đặc biệt phải chắc chắn con có kém hơn về năng lực nhận thức, năng lực ngôn ngữ so với các bạn xung quanh không. Ngay cả khi các khả năng này kém phát triển thì chúng cũng ít thể hiện ra bên ngoài khiến bố mẹ khó có thể nhận biết. Nhiều bố mẹ thường bỏ qua khi thấy sự khác biệt của con với các bạn không rõ rệt. Bố mẹ sẽ chỉ nghĩ rằng: "Con học không giỏi lắm", "Con không mau mồm mau miệng như các bạn".

Tuy nhiên tình trạng chậm phát triển về mặt trí tuệ, ngôn ngữ sẽ gây ra nhiều khó khăn cho bé. Trước tiên là khả năng nắm bắt tình huống của bé chậm hơn dẫn tới không thể nhanh chóng nghĩ ra cách ứng phó. Kể cả có phương pháp ứng phó thì cách ứng phó cũng sẽ rất giản đơn, không rõ ràng và tốc độ phản ứng chậm chạp. Cứ như vậy bé sẽ liên tục gặp khó khăn trong các tình huống khác nhau và dần đánh mất sự tự tin.

Ngay cả người lớn cũng sẽ mất tự tin khi liên tục gặp phải khó khăn hoặc công việc không như ý. Trong trường hợp khả năng ứng phó tình huống của trẻ yếu kém thì cần phải có cách tiếp cận mang tính tổng hợp. Đặc biệt nếu sự phát triển về mặt ngôn ngữ của bé chậm rõ rệt, khả năng hiểu bài kém thì cần phải có sự hỗ trợ của chuyên gia để đánh giá đúng khả năng ngôn ngữ của bé.

Thứ hai, nếu năng lực của bé không có vấn đề gì mà bé chỉ gặp khó khăn do tính nhút nhát thì bố mẹ cần phải dành nhiều thời gian hơn cho con. Các bé với bản tính nhút nhát sẽ không thể có được sự tự tin bằng chính nỗ lực của bản thân. Lúc này bố mẹ nên can thiệp như những người hỗ trợ, dìu dắt. Nếu bé là người tự ti, bố mẹ sẽ ở bên cạnh, thường xuyên kể cho con những câu chuyện tích cực để hình thành sự tự tin trong con. Điều này không có nghĩa là bố mẹ luôn an ủi bé "không sao, không sao" và khen ngợi ngay cả khi bé không làm tốt. Hãy thể hiện thái độ tích cực với ý nghĩa nhắn nhủ "Con sẽ làm tốt", ôm con và cười với con kể cả khi con thất bại, như vậy con sẽ không thu mình lại mà tiếp tục thử thách bản thân.

Bố mẹ của các bé này thường cảm thấy tiếc nuối, mong giá như con có thể hoạt bát hơn. Tuy nhiên bạn phải biết chấp nhận tính nhút nhát của con, nếu không bé sẽ càng nhút nhát hơn. Hãy tôn trọng tuyệt đối bản tính, tính cách của con dù nó có thế nào. Tôi sẽ nói điều này ở phần sau nhưng có thể nói, nếu được nuôi dạy tốt, các bé nhút nhát sẽ trở thành những cá nhân tuyệt vời, rất tỉ mỉ, thấu đáo, cẩn thận. Thế nhưng, nếu bố mẹ luôn chỉ trích và tìm cách thay đổi tính cách của con thì con sẽ càng nhút nhát, tự ti, thu mình vào vỏ ốc ngay cả khi đã trưởng thành. Hãy luôn chú ý vào ưu điểm của con và truyền ngọn lửa can đảm sang con.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHÍCH LỆ BÉ CÓ TÍNH TỰ TI?

Câu hỏi: Con tôi đã được 6 tuổi nhưng trước khi làm bất cứ việc gì cháu đều hỏi xin phép mẹ. Ngay cả những công việc thông thường hằng ngày như ăn uống, đọc sách, nếu tôi không trả lời là cháu lại ngồi im chờ đợi. Lúc đến nhà bạn chơi, nếu tôi không nói "Con chơi cái này nhé? Con chơi cái kia đi" là con cứ đứng khép nép để chờ tôi. Cả khi đã chơi với bạn con cũng không trò chuyện với bạn mà cứ liên tục chạy lại hỏi và xin phép mẹ. Dù con vẫn còn nhỏ nhưng thấy thế các bạn đều nhìn con bằng ánh mắt kỳ lạ và bắt đầu không cho con chơi cùng. Nghiêm trọng hơn, khi các bạn đến chơi nhà mặc dù là đồ chơi của mình, con vẫn xin phép tôi. Tôi vừa bực mình vừa cảm thấy lo lắng. Tôi đã sai ở đâu?

Kinh nghiệm thành công và lời khen – hai bí quyết để nuôi dưỡng sự tự tin

Đây là một bé thiếu sự tự tin vào bản thân. Khi thiếu tự tin bé sẽ liên tục phụ thuộc vào mẹ. Nếu đến mức độ ngay cả chơi đồ chơi của mình mà bé cũng phải hỏi mẹ thì có thể nói trường hợp này khá nghiêm trọng. Các bé như vậy thường là các bé có bản tính bất an cao độ. Tất nhiên một số bé khi còn nhỏ đã gặp phải tai nạn nghiêm trọng, bị bệnh nặng hoặc những bé bị bố mẹ bạo hành thì sự bất an còn lớn hơn gấp bội. Cảm giác bất lực khi bản thân không thể phản kháng đã để lại trong con một thứ hậu di chứng gọi là "cảm giác bất an".

Dù là nguyên nhân nào, khi nuôi dạy một bé hay lo lắng, bạn cần phải giúp bé làm quen với phương pháp để vượt qua điều đó. Nếu không làm như vậy, ngay cả khi lớn lên, con vẫn sẽ thiếu tự tin và luôn dựa dẫm vào người khác. Có thể bản tính của trẻ đang là như vậy nhưng điều đó không có nghĩa là cả khi lớn lên, trẻ vẫn sẽ hay lo sợ và thiếu tự tin. Các bé có bản tính nhạy cảm, khước từ những thứ mới mẻ, sợ sự thay đổi sau này vẫn có thể trở thành người tràn đầy tự tin.

Bản tính thường không thay đổi quá nhiều, tuy nhiên một bản tính có thể tạo ra vài loại tính cách. Bé có bản tính nhạy cảm, hay bất an nếu được nuôi dạy tốt sẽ trở thành một người cẩn thận, chu đáo. Mặc dù có hạn chế về tính cách, bé không thể trở thành người ưa mạo hiểm, muốn đi trước dẫn đầu nhưng bé vẫn có thể trở thành một người biết tin tưởng bản thân, tự tin xử lý thấu đáo những việc cần làm. Trong quá trình này, việc dạy con là vô cùng quan trọng.

Nhưng có một vấn đề. Khi con có bản tính hay bất an, phần lớn bố mẹ cũng là những người có bản tính tương tự như vậy, bởi bản tính là thứ có khuynh hướng di truyền rất cao. Trong trường hợp bố/mẹ, hoặc cả hai bố mẹ đều là những người hay bất an, căng thẳng, nhạy cảm với những lời phê bình của người khác, thì bản tính bất an trong con càng được nhân lên và nhiều bé đã được nuôi lớn lên với tính cách không tốt.

Những bố mẹ bất an sẽ chỉ trích con từ lỗi nhỏ nhất. Vì sợ phải nghe những phản ứng tiêu cực từ xung quanh nên bố mẹ "chấn chỉnh" và "dạy dỗ" con từ trước. Liên tục bị chỉ trích, con sẽ cho rằng mình là đứa trẻ có nhiều vấn đề. Con sẽ tưởng tượng cả thế giới luôn chăm chăm đánh giá mình và sợ hãi. Cứ như vậy rất khó để bé có thể chiến thắng nỗi bất an và có được sự tự tin. Và cũng khó để bé dám thử thách những điều mới lạ.

Những bố mẹ hay bất an cũng rất khó để cho con có thể tự thử thách bản thân. Chỉ cần thấy con khổ một chút là bố mẹ đã lao tới xử lý giúp con, sau đó lại đổ lỗi con không cứng rắn, mạnh mẽ. Rốt cục, trẻ trưởng thành lên trong trạng thái không thể thử sức với nhứng thứ mới mẻ. Ngay đến cả cơ hội để tự khắc phục nỗi bất an của bản thân trẻ cũng không có được.

Khi con hay bất an, đầu tiên là bố mẹ phải tự khắc chế được nỗi bất an của bản thân mình. Việc nuôi dạy con là quá trình giảm rủi ro, nguy hiểm có thể xảy đến với con ở một mức độ nào đó. An toàn là cần thiết nhưng tuyệt đối hóa sự an toàn thì sẽ là "thảm họa". Khi nuôi con, nơi nguy hiểm nhất chắc chắn 100% sẽ là nơi an toàn nhất. Bởi lẽ, nếu con chỉ sống trong một môi trường an toàn, con sẽ không thể trưởng thành, rắn rỏi được. Cuộc sống này chứa biết bao nguy cơ, những nguy hiểm đó sẽ tạo cơ hội để con thử thách, rèn luyện bản thân và cho con cơ hội trưởng thành.

Gần đây các trò chơi tại khu vui chơi cũng đặt yếu tố an toàn lên hàng đầu. Vậy nên các bé trai lớn một chút sẽ thấy các trò chơi đó rất nhàm chán. Mạo

hiểm là một yếu tố rất quan trọng trong quá trình trưởng thành của các bé trai nhưng chúng ta lại níu giữ trẻ trong một xã hội an toàn và tước đi cơ hội thử thách bản thân của trẻ. Bởi vậy, nên các bé thường tìm tới yếu tố mạo hiểm ở trong các trò chơi trên máy tính. Đặc biệt, những bố mẹ càng hay lo lắng thì càng tìm cách ngăn chặn tuyệt đối những tình huống nguy hiểm với con. Nhưng chính sự an toàn đó đã lấy đi hoàn toàn cơ hội đương đầu với các nguy cơ của trẻ. Vậy thì trẻ sẽ thử thách bản thân, trau dồi kinh nghiệm, tìm kiếm căn cứ để tin tưởng vào bản thân ở đâu?

Đương nghiên bạn không thể cố tình đặt trẻ vào tình huống nguy hiểm vượt ngoài tầm kiểm soát. Nhưng trẻ rất cần những thử thách. Khi thử thách tìm đến và con muốn đương đầu thì bố mẹ hãy ở bên cạnh động viên con. Dù bé có thất bại thì hãy an ủi con rằng thất bại không là gì cả và cười vui vẻ để con lại tiếp tục thử thách bản thân. Đây chính là yếu tố căn bản của quá trình rèn luyện sức mạnh để chiến thắng nỗi bất an cho trẻ.

Các bé hay lo lắng sẽ chỉ nhớ những nguyên nhân mình thất bại. Bé sẽ nhanh chóng quên mất những kinh nghiệm thành công của bản thân và chỉ lưu lại những ký ức về sự thất bại. Trẻ không chỉ bỏ qua những ưu điểm của mình mà còn thổi phồng cả những nhược điểm nhỏ nhất của mình lên. Cứ như vậy trẻ tự biến mình thành một người không thể đối đầu với thử thách, không dám mạo hiểm. Trong số các phương pháp ngăn chặn thái độ tiêu cực này, có một phương pháp gọi là tạo nên "Cuốn sổ kho báu".

Hãy mua cho bé một cuốn sổ thật đẹp. Ngoài bìa, bố mẹ ghi dòng chữ to "Cuốn sổ kho báu". Bố mẹ cũng có thể mua thêm các sticker con thích để cùng trang trí sổ. Ở trang đầu tiên, bé sẽ ghi lại những báu vật mà bé đang có. Mẹ hãy để bé tự ghi lại những thứ bé cho là báu vật từ những món đồ chơi đơn giản đến những con tem, vv… Ở trang tiếp theo là những ưu điểm của bé. Bố mẹ khơi gợi để con tự nhận xét những ưu điểm của mình và ghi vào sổ như "chạy nhanh", "thân thiện với bạn bè"… Bố mẹ cũng bổ sung thêm những ưu điểm mà bé chưa tự nhận ra. Từ quá trình ghi vào sổ bé sẽ thấy rằng bản thân mình cũng có biết bao điểm tốt, điểm mạnh.

Từ trang thứ ba mới là phần quan trọng. Từ đây, bé bắt đầu ghi lại những việc ban đầu mình không làm được nhưng sau đó đã thành công. Ví dụ như: "Ngày 2 tháng 3 năm 2014, lần đầu tiên thử trèo ngược lên cầu trượt nhưng không thành công. Nhưng cuối cùng, ngày 20 tháng 7 năm 2014 mình đã thành

công". Bé ghi lại theo trình tự những việc ban đầu bé từ chối vì nghĩ rằng mình không thể làm được nhưng cuối cùng đã tự hoàn thành như: Tự đi nhà vệ sinh buổi tối, đi mua đồ cho mẹ… Bé sẽ nhớ lại được những việc trong quá khứ, dù chỉ là vài việc thôi nhưng điều quan trọng là từ khi có được cuốn sổ này, bé sẽ bắt đầu lưu lại những việc bản thân đã tự mình thực hiện thành công. Nếu bé ngại ghi lại thì bố mẹ có thể trực tiếp ghi giúp con.

Những nội dung trong cuốn sổ kho báu nhiều dần lên cũng lúc bé ít nói những câu như: "Mình chẳng được tích sự gì", "Mình không làm được việc gì nên hồn". Vì bé đã có những chứng cứ cụ thể sống động về năng lực của bản thân. Trẻ hay bất an thường gom góp những việc khiến bé bất an, và cuốn sổ báu vật chính là phương pháp đảo ngược thói quen ấy.

***

Có hai căn cứ để tạo nên sự tự tin. Thứ nhất là kinh nghiệm thành công. Càng có nhiều kinh nghiệm thành công bé sẽ càng tự tin. Để có được điều đó, đầu tiên bé cần có thử thách và lòng tin để chiến thắng thử thách đó. Tất nhiên, năng lực là điều kiện đủ để làm động lực thúc đẩy. Thứ hai là lời khen và sự công nhận của mọi người. Khi chắc chắn rằng mình là người có ích, mình có thể làm tốt, bé sẽ tự tin hơn. Hãy liên tục khen ngợi con. Đừng khen ngợi những đức tính hay khả năng thiên phú của trẻ mà bố mẹ hãy cổ vũ khi con nỗ lực, khen ngợi khi con thể hiện bước phát triển vượt bậc của mình. Những lời khen sẽ chắp cánh để trẻ có động lực vươn lên.

Em bé trong câu chuyện không dám tự mình quyết định bất cứ chuyện gì. Vì bé thiếu tự tin. Khi con không thể tự quyết định, bố mẹ sẽ bực dọc và quyết định thay con. Tuy nhiên việc bố mẹ trao quyền quyết định cho con cũng chính là giáo dục con. Mẹ hãy thử nói với con như sau:

"Mẹ tin con. Mẹ nghĩ con có thể tự quyết định được. Thỉnh thoảng con cũng có lúc con quyết định sai. Mẹ cũng có lúc như vậy. Lúc con quyết định sai thì mẹ sẽ cho con biết nhé. Khi mẹ nói cho con biết, con sẽ chỉ cần sửa lại là được thôi nên con đừng lo lắng mà cứ làm theo ý mình trước đi nhé".

Hãy lặp lại nhiều lần cho tới khi những lời nói này in sâu vào tâm trí con. Khi con ngồi im mẹ cũng cần nhắc nhở để con nhớ lại những lời đó. Cứ như vậy dần dần con sẽ biết tự quyết định. Khi con không thể tự quyết mà cứ nhìn

chằm chằm vào mẹ, hãy nói thế này: “Mẹ tin con tự quyết định được mà”. Nghe được lời này dần dần con sẽ chuyển biến.

Cũng sẽ có những việc con quyết định nhưng bố mẹ không hài lòng. Lúc này, phản ứng của bố mẹ là vô cùng quan trọng. Các bé không thể tự quyết định là các bé rất dễ bị tổn thương. Vì sự tự tôn của con rất yếu nên chỉ cần một lời phê bình nhẹ nhàng thôi cũng có thể khiến trẻ hổ thẹn sâu sắc. Khi nỗi hổ thẹn bị kích động, bé sẽ lại thu mình lại. Vậy nên khi chỉ ra những vấn đề của con, bố mẹ cần thể hiện bằng thái độ vui vẻ, đứng trên quan điểm tích cực và phân tích một cách nhẹ nhàng. Bố mẹ chỉ gợi ý phương hướng và để cho bé tự đưa ra lời kết luận cuối cùng.

“Điều đó cũng tốt nhưng mẹ nghĩ sẽ tốt hơn nếu làm thế này. Con thấy sao?”.

“Con làm tốt lắm. Rất tuyệt! Và chúng ta còn có một cách khác nữa.

Còn tuyện vời hơn đấy. Con nghĩ thế nào?”.

Khi con đồng ý, mẹ tiếp tục nói:

“Thật sao? Cảm ơn con đã chấp nhận ý kiến của mẹ. Nếu thấy kỳ cục thì con nhất định phải nói cho mẹ biết với nhé. Đối với mẹ, ý kiến của con còn quan trọng hơn”.

Hãy đón nhận ý kiến của con theo cách như vậy. Dần dần những việc con tự quyết định sẽ nhiều dần lên.

CON KHÔNG THỂ XA BỐ MẸ DÙ CHỈ LÀ MỘT CHỐC LÁT

Câu hỏi: Hai vợ chồng tôi cùng đi làm. Từ sau khi vào lớp 1, con phải đi học nhiều lớp học thêm nên tôi đã mua điện thoại cho con để dễ dàng xác định vị trí của con. Ban đầu con rất ít khi gọi điện, ít khi mang điện thoại theo người nhưng bây giờ thì liên tục gọi cho tôi 20~30 cuộc một ngày, gọi cho bố 10~20 cuộc một ngày. Tôi đã tìm nhiều cách để con hạn chế số lần gọi điện thoại nhưng tình hình vẫn không cải thiện. Ngay cả khi có bố hoặc mẹ ở bên cạnh thì con vẫn gọi cho người kia hỏi khi nào về, nếu không thấy trả lời, con sẽ đấm ngực, nổi cáu, thậm chí là khóc nữa. Phải làm thế nào với đứa nhóc nghiện điện thoại này đây?

Phương pháp căn bản để chiến thắng bất an là sự trưởng thành của trẻ

Không phải con "nghiện" điện thoại mà con đang trong trạng thái bất an cao độ về bố mẹ. Có một số trường hợp tình trạng bất an thường xảy ra khi còn nhỏ sau đó biến mất rồi lại bất chợt "tái phát" khi trẻ vào cấp 1. Trẻ không thể kiểm soát nỗi bất an đó nên biểu hiện ra ngoài hành động.

Khả năng kiểm soát của trẻ rất yếu. Khi lo lắng, người lớn có thể tự trấn an bản thân bằng ý nghĩ: "Không sao đâu. Đừng lo lắng quá. Trước đây mình cũng lo sợ mà thực tế đâu có đến mức nghiêm trọng. Lần này cũng sẽ như vậy thôi. Mình vẫn bình an vô sự như thường mà". Sự trấn an này là do chúng ta học được từ bố mẹ khi con nhỏ. Nếu liên tục nghe được những lời này thì tự nhiên chúng sẽ "ngấm" vào tâm trí khiến chúng ta tự biết trấn an bản thân. Thế nhưng khi trẻ con quá nhỏ, chưa nghe được nhiều những lời như vậy, trẻ vẫn thiếu sức mạnh để tự an ủi bản thân và không thể chế ngự nỗi sợ hãi.

Việc bố mẹ có thể làm cho những bé vẫn còn trong trạng thái như vậy đó là cho con thấy hình ảnh mạnh mẽ của mình. Bố mẹ vừa động viên con vừa cho con thấy cách mình tự trấn an bản thân như thế nào. Khi con noi theo tấm

gương của bố mẹ con sẽ dần chín chắn hơn. Tuy nhiên trong trường hợp đến cả bố mẹ cũng không thể trấn an nỗi sợ hãi thì điều này rất dễ "lây truyền" sang con. Giả sử bố mẹ nói: "Con làm bố mẹ mệt mỏi quá. Sao phải lo sợ nhiều thế. Có mỗi chuyện này mà không vượt qua được thì còn làm nổi việc gì?". Vậy là ngoài nỗi bất an của bản thân, trẻ còn rơi vào nỗi bất an của bố mẹ và tình trạng sẽ trở nên trầm trọng hơn. Tuy bố mẹ nói với con rằng con hãy cố gắng thoát ra khỏi nỗi sợ hãi đi nhưng thực ra cái con học được từ bố mẹ chỉ là sự yếu đuối mà thôi.

Trước hết bố mẹ phải có niềm tin. Dù bây giờ con vẫn hay lo lắng, sợ hãi nhưng rồi con sẽ vượt qua thôi. Đây là quãng thời gian bé nào cũng sẽ phải trải qua khi con còn nhỏ. Bố mẹ hãy tạo niềm tin vững chắc, ấm áp và truyền cho con, khi đó những sợ hãi trong con sẽ biến mất. Vì vậy, chủ thể đầu tiên phải chiến thắng bất an chính là bố mẹ. Dù đôi lúc có bực dọc, buồn chán, lo lắng thì đó cũng chỉ là vấn đề thời gian, chắc chắn con sẽ thay đổi, bố mẹ phải kiên định chờ đợi và luôn ở bên cạnh con.

Nguyên tắc là như vậy, bây giờ tôi sẽ bàn tới câu chuyện thực tế. Cho dù con có buồn phiền thì bố mẹ cũng đừng buồn phiền cùng con. Hãy cứ để con như vậy, đồng thời nói với con rằng: "Bố mẹ hiểu hết mọi lo lắng, nôn nóng của con nhưng mà chuyện này sẽ không như vậy mãi đâu, chắc chắn con sẽ thay đổi".

"Con người ta cũng có lúc sẽ đi sai đường. Trẻ con lớn lên cũng sẽ có lúc suy nghĩ lung tung. Vậy phải làm thế nào nhỉ? Ừ. Càng suy nghĩ lung tung con càng mệt mỏi. Mặc dù con sẽ nghĩ ngợi nhiều nhưng hãy tự động viên mình là không phải như vậy đâu và vượt qua nó. Như vậy con sẽ lại bình thường. Tất nhiên việc này không dễ dàng. Nhưng con có thể làm được. Chúng ta cùng cố gắng nhé".

Và bạn cần phải thực hiện 3 điều sau:

Thứ nhất, bố hoặc mẹ hứa với con sẽ về nhà đúng vào một giờ nhất định nào đó và giữ lời hứa ấy.

Thứ hai, quy định thời điểm để con có thể gọi điện thoại cho mình. Con chỉ có thể gọi vào đúng giờ đó. Nhắc con không gửi tin nhắn cho mình mà hứa rằng bố mẹ sẽ nhắn tin cho con trước vào đúng thời gian định sẵn. Cứ 2-3 giờ gửi

tin nhắn một lần là được. Những bố mẹ bận bịu với công việc có thể cài đặt tin nhắn theo thời gian cố định, như vậy sẽ không quên chuyện nhắn tin cho con.

Thứ ba, khi con lo lắng, sợ hãi, bố mẹ hãy dạy con cách kiềm chế cảm xúc đó. Hãy cùng con tìm những cách thức có thể giúp con giảm cảm giác bất an như đọc sách, xem album ảnh, nghe nhạc, ôm thú bông vào lòng…

***

Để có thể giải quyết dứt điểm tâm lý bất an, về căn bản, trẻ phải giảm bớt được cảm xúc bất an từ sâu bên trong. Để làm được điều này thì bạn cần tạo cho trẻ một môi trường giáo dục ổn định. Trẻ chỉ cần trải qua một quãng thời gian nhất định trong môi trường đó, là những bất an bên trong trẻ sẽ giảm dần một cách tự nhiên. Vậy bố mẹ cần cố gắng chú ý giảm bớt những tác nhân gây căng thẳng nghiêm trọng cho bé.

Một điều nữa, bố mẹ nên cố gắng dành một khoảng thời gian nhất định trong ngày để nghe bé trò chuyện. Lo lắng là thứ mà chỉ cần được nói ra sẽ giải tỏa phần nào. Trong lúc chơi với bố mẹ bé sẽ kể chuyện này chuyện kia. Như vậy những bất an cũng sẽ vơi bớt. Nếu bố mẹ cảm thấy khó khăn khi làm như vậy và nổi nóng với bé (bố mẹ cũng là con người nên chắc chắn sẽ có lúc như vậy, đây vốn là một tình trạng rất phổ biến) thì hãy tìm tới sự trợ giúp của chuyên gia. Đây là việc chuyên môn của các chuyên gia nên họ sẽ biết cách giúp giảm bất an cho bé. Dù có phải nhờ tới sự hỗ trợ của chuyên gia, bố mẹ và bé hãy cùng nhau cố gắng vượt qua giai đoạn khó khăn này. Từ quá trình đó, trẻ sẽ trở nên chín chắn hơn và nếu trẻ chín chắn hơn thì trẻ sẽ có thể dần thoát khỏi ám ảnh bất an.

Câu hỏi phụ: Bé tiểu học lo sợ chiến tranh xảy ra

…

Những nỗi sợ hãi, bất an sẽ gia tăng đôi chút khi bé bắt đầu vào cấp 1. Ở thời điểm này, trí tưởng tượng của bé đã bắt đầu phát triển, bé có thể hình dung cụ thể hơn về những nỗi sợ hãi. Tuy nhiên, bé lại chưa biết nhiều cách ứng phó nên những lo sợ càng nhiều hơn. Vì vậy, kẻ gieo rắc tâm lý lo sợ cho bé có tên là “chứng sợ hãi” sẽ xuất hiện nhiều nhất trong khoảng thời gian từ năm lớp 2 đến lớp 4 và giảm dần từ thời điểm hết lớp 5 trở đi.

Việc trẻ có cảm giác sợ hãi là điều hết sức phổ biến, chính vì vậy bố mẹ không nên lo lắng quá nhiều. Điều quan trọng nhất chính là thái độ của bố mẹ. Trong tình trạng bất an, nếu trẻ luôn được thấy sự ổn định, bình thản của bố mẹ thì dần dần nỗi sợ hãi trong trẻ cũng theo thời gian mà giảm bớt. Mặc dù con có sợ hãi điều gì đó nhưng nếu thấy bố mẹ vẫn vui vẻ, bình thường thì trẻ sẽ cảm thấy an tâm rằng: À, mình cũng sẽ có thể vượt qua được.

Ngược lại, nếu trẻ thấy bố mẹ cũng đứng ngồi không yên thì vấn đề sẽ càng bị thổi phồng hơn. Nếu bố mẹ hối thúc con bằng vẻ lo sợ tràn đầy trên gương mặt rằng: "Con phải cẩn thận đấy. Nếu chyện đó xảy ra thì con phải chạy thật nhanh về nhà" thì chắc chắn con sẽ nghĩ rằng vậy là chuyện nghiêm trọng thực sự sẽ có thể xảy ra.

Thêm nữa, nếu mẹ thực sự bất an mà lại nhắc con đừng lo lắng thì cũng không hay chút nào. Bởi lẽ bé sẽ phát hiện ra ngay rằng mẹ đang "nói một đằng nghĩ một nẻo". Bé sẽ cho rằng đến mức mẹ phải nói dối như vậy thì chắc chắn là sắp xảy ra chuyện gì đó rồi.

Hãy công nhận với bé rằng ai cũng có thể có tâm lý lo sợ và nghe con nói xem con sợ điều gì nhất. Đừng tỏ ra hoang mang trước lời nói của con, đừng đánh giá và hãy từ bỏ tâm lý muốn mau chóng sửa đổi con, bạn chỉ nên bình tĩnh nghe con nói mà thôi. Hãy giúp con sắp xếp lại những suy nghĩ rối rắm và đồng cảm với tâm lý lo sợ của con. Sau đó giúp con bình tĩnh bằng cách nói rằng nhiều người có cách nhìn khác về vấn đề này. Đừng bắt con phải suy nghĩ khác đi mà chỉ cần để con hiểu rằng cũng có cách nhìn khác về việc con đang lo sợ. Điều quan trọng không phải là nói gì mà là thái độ bình thản của mẹ. Khi thái độ đó truyền sang con, "ngấm" vào con thì sẽ trở thành động lực để con có thể kiểm soát những bất an trong lòng.

Nếu không phải là những nỗi sợ hãi vu vơ mà là tâm lý bất an phải đối mặt với tai ương lớn thì cần có một cách tiếp cận khác đôi chút. Ở đây, ta phải giúp bé đối mặt với nỗi lo sợ mang tính thực tế. Một số bố mẹ, khi thấy con đang lo sợ thì cho con chơi đồ chơi, chơi game để đánh lạc hướng sự chú ý của con. Điều này giúp con quên đi nỗi sợ hãi. Tuy nhiên đây không phải phương pháp đúng đắn và thậm chí có thể khiến cho nỗi sợ hãi trở thành mãn tính.

Vậy nên dù bạn cứ lặp đi lặp lại với bé rằng không sao đâu, đừng lo lắng thì cũng chẳng giúp ích được gì. Cũng tương tự như khi người lớn chúng ta gặp

phải chuyện nghiêm trọng nào đó thì dù có được người khác an ủi những câu như vậy, tâm trạng của bạn cũng đâu cải thiện chút nào. Thế nhưng chỉ cần người đó trao cơ hội để ta được chia sẻ, lắng nghe câu chuyện của ta một cách tích cực, ở bên cạnh an ủi thì ta lại thấy rất nhẹ nhõm. Khi trẻ lo sợ, bạn hãy động viên con nói ra dù đó là vấn đề gì đi chăng nữa.

Có 4 nguyên tắc gọi là "Phương pháp an ủi 4 T" để động viên bé. Tên gọi của phương pháp này được bắt đầu bởi 4 chữ T nên rất dễ nhớ. Bố mẹ hãy ghi nhớ lại và áp dụng vào hoàn cảnh phù hợp nhé.

Thứ nhất, Talk, "trò chuyện". Điều quan trọng hơn cả là trò chuyện, chia sẻ với con thật nhiều. Khi có chuyện không tốt xảy ra, có nhiều trường hợp bố mẹ tìm cách để con không nhắc tới chuyện đó nữa, nhưng càng là chuyện lớn thì càng nên để bé chia sẻ sẽ có hiệu quả hơn nhiều. Tuy nhiên chú ý là người nghe luôn phải ở trong trạng thái ổn định và khi con không thích nói thì cũng không nên ép buộc con. Ép con nói sẽ chẳng mang lại lợi ích nào. Tốt nhất là bố mẹ cho con thấy rằng bố mẹ lúc nào cũng sẵn sàng nghe con trò chuyện ở bất kỳ thời điểm nào.

Thứ hai, Touch, "tiếp xúc". Để con cảm thấy yên lòng, bố mẹ có thể vỗ vai con, nắm tay con. Hoặc bố mẹ hãy thường xuyên ôm con thật nhiều. Niềm an ủi lớn nhất đó là bố mẹ không rời xa mà luôn ở bên cạnh con. Nếu phải xa con một lúc, hãy nói cho con biết mình đi đâu và chỉ cho con cách để liên lạc được với mình.

Thứ ba, Tears, "khóc". Khi trẻ buồn bã và khóc, cách an ủi tốt nhất là khóc cùng con. Hơn cả ngàn lời nói, khi có người khóc cùng mình chính là lúc chúng ta cảm thấy được đồng cảm nhất. Khi đó ta ta sẽ nghĩ: "À, thì ra đối phương cũng đang đồng cảm với mình. Người đó đang lắng nghe mình một cách chân thành" và sẽ cảm thấy yên lòng.

Cuối cùng là Time, "thời gian". Dành thời gian ở bên cạnh con. Đối với con người, không có gì đáng quý hơn thời gian. Vì vậy món quà dành cho người đang trong trạng thái mệt mỏi, lo lắng chính là thời gian. Không cần nói gì, không cần làm gì cả, chỉ cần ở bên cạnh con, đây chính là sự an ủi, động viên to lớn nhất.

CON RẤT SỢ ĐỘNG VẬT

Câu hỏi: Con gái tôi đang học lớp 3, cháu sợ mèo quá mức khiến tôi lo lắng. Trên đường đi học có rất nhiều mèo, mỗi lần chúng lao qua trước mặt là con gái tôi lại ở trong trạng thái căng thẳng cao độ, tới mức bé chọn đi con đường vòng xa hơn để tránh "đụng độ" lũ mèo. Mặc dù tôi đã hết sức giải thích rằng mèo không tấn công con người, nhưng vô ích, thậm chí một lần bé còn tới đồn cảnh sát vừa khóc vừa đòi phải "xóa sổ" hết lũ mèo. Thấy con khóc như vậy tôi cũng muốn thực hiện theo ý con nhưng điều đó thật phi thực tế và không phải là phương án đúng đắn. Tôi phải làm thế nào đây?

Hãy từ từ giúp con rũ bỏ nỗi sợ hãi

Không hiếm người có cảm giác sợ hãi động vật. Đây không phải là điều kỳ cục. Tuy nhiên có một điều chúng ta phải dạy cho trẻ. Đó chính là tôn trọng sinh mạng muôn loài. Con người và động vật cùng chung sống trên trái đất này, chúng ta không chỉ vì ghét lũ mèo hoang bên đường hay côn trùng vo ve mà "xóa xổ" hết chúng được. Tóm lại, con phải học cách cùng chung sống hài hòa.

Nếu con sợ động vật, mẹ hãy hiểu cho cảm xúc đó của con. Con phải sợ tới mức nào mới chọn đường đi xa hơn như vậy. Tuy nhiên bạn không thể gật đầu đồng ý khi con đòi loại bỏ con vật đó. Mẹ phải nói rõ với con rằng, mẹ hiểu tâm trạng sợ hãi, không ưa động vật của con nhưng hiển nhiên là không thể loại bỏ tất cả chúng. Nếu bố mẹ không xác định được rõ phương hướng đúng đắn cơ bản ấy thì một khi yếu lòng, bố mẹ sẽ không thể kháng cự lại được khi thấy con chịu khổ và sẽ rất dễ đứng về phía con. Nghĩa là bố mẹ cũng sẽ có ý muốn loại bỏ hết động vật trên đường đi.

Khi thấy bố mẹ đồng ý với ý kiến của mình, trẻ sẽ không còn cố gắng chiến thắng nỗi sợ hãi của bản thân nữa. Trẻ sẽ ỷ lại vào bố mẹ mà chạy trốn nỗi bất an và đổ lỗi cho hoàn cảnh. Cứ như vậy có thể con sẽ rơi vào mối bất hòa không cần thiết với những người hàng xóm nuôi thú cưng và có thể cả đời

con vẫn cố chấp mối ác cảm với động vật. Đây là một điều thực sự đáng tiếc.

Đương nhiên, không phải tất cả mọi người đều có thể trở thành người yêu động vật. Tuy nhiên cuộc sống của chúng ta chắc chắn sẽ trở nên phong phú, thú vị hơn rất nhiều nếu chung sống vui vẻ với động vật thay vì tránh né chúng. Nếu bé vì nỗi sợ hãi mà tránh xa động vật thì bố mẹ phải chấp nhận điều đó và an ủi, bảo vệ con. Tuy nhiên cũng cũng cần phải giúp con hiểu rằng: Chỉ cần chung sống với các bạn động vật một thời gian thôi là nỗi sợ hãi của con sẽ biến mất. Nếu thuyết phục được bé thì tôi khuyến khích các bố mẹ áp dụng phương pháp làm giảm nỗi sợ hãi của con theo từng bước như sau: Quá trình này gọi là "Gây tê có tính hệ thống" đã được kiểm chứng về hiệu quả khắc phục nhiều loại lo lắng, sợ hãi.

Đầu tiên, bố mẹ hãy bắt đầu bằng việc cho con xem tranh, ảnh mèo. Để thực hiện điều này, bố mẹ hãy chuẩn bị các tranh ảnh chia thành 10 bước theo mức độ khó. Đầu tiên là chú mèo hoạt hình dễ thương mà bé không e sợ một chút nào, rồi đến tranh vẽ những chú mèo dễ thương, mèo con, ảnh mèo bình thường, ảnh mèo dữ tợn một chút... Mức độ tăng dần để bé tiếp cận với hình ảnh của mèo.

Khi ác cảm của con với mèo trong ảnh đã vơi bớt, bố mẹ chuyển sang bước tiếp theo là "bài tập với nhân vật thực". Mẹ hãy đưa con tới bệnh viện thú y hoặc cửa hàng thú cưng và cho con ngắm nhìn các bạn mèo qua lớp kính ngăn cách. Nếu con sợ hãi, mẹ không nên ép con. Mẹ hãy nhẹ nhàng nắm lấy tay con và hướng dẫn con hít thở sâu, dành đủ thời gian để con tự trấn an nỗi sợ hãi và ổn định trở lại. Trong suốt thời gian thực hiện, mẹ cần chú ý xem tinh thần con đã ổn định được bao nhiêu. Nếu con nói rằng mình vẫn sợ hãi thì mẹ hướng dẫn con tiếp tục hít thở thật sâu và tưởng tưởng những chuyện thật vui vẻ trong đầu.

Sau khi đã thành công với quá trình cho con tiếp xúc với mèo qua lớp kính, chúng ta sẽ chuyển sang bước tiếp theo đó là để con ngắm nhìn mèo qua một lớp thanh chắn mà không phải lớp kính. Đạt được thành công ở bước này, mẹ để con ngắm nhìn mèo từ xa mà không còn lớp thanh chắn sau đó thu hẹp khoảng cách dần dần và chuyển sang bước cho bé chạm vào mèo. Từ đây bé có thể vuốt ve những chú mèo lớn hơn mà không còn cảm thấy sợ hãi nữa, vậy là toàn bộ quá trình đã kết thúc.

Điều quan trọng là chúng ta phải chia thành các bước cụ thể, từ từ nâng dần từng cấp độ một cách nhẹ nhàng. Đối với các bé thích chơi game, mẹ có thể thiết lập một loạt level (cấp độ) và đặt tên level là mission (nhiệm vụ), quest (truy lùng) để lôi kéo sự hứng thú của bé. Mỗi khi bé vượt qua một bước nào đó coi như bé đã "mission clear" (hoàn thành nhiệm vụ) hoặc "level up" (lên cấp). Thật lạ là khi các level được thể hiện bằng con số bé sẽ càng quyết tâm chiến thắng hơn. Chỉ cần kiên trì làm theo cách này trong vòng một năm, nỗi sợ hãi của con đối với mèo sẽ được khắc phục. Vai trò của bố mẹ là luôn động viên, giúp đỡ con bất cứ lúc nào.

Nếu con thực sự khó chịu và quá trình rèn luyện mất nhiều thời gian thì sao? Chính vì quá trình này mất nhiều thời gian và phải dồn nhiều công sức, tình cảm nên có nhiều bé đã lớn lên mà không thể khắc phục nỗi sợ hãi. Nhìn chung cứ 5 người lớn thì có 1 người mắc chứng bệnh sợ một sự vật hoặc hoàn cảnh môi trường nào đó. Mặc dù sẽ mất nhiều thời gian nhưng chỉ cần quá trình gian nan này hoàn thành bé sẽ không chỉ khắc phục được nỗi sợ hãi mà còn học được phương pháp tốt để có thể chiến thắng các loại cảm xúc sợ hãi khác nhau trong cuộc sống. Đây chính là món quà quý giá nhất trong cuộc đời con.

Câu hỏi phụ: Con học lớp 4, liên tục gặp ác mộng

…

Thông thường ở thời điểm lớp 2, lớp 3, trẻ sẽ gặp phải khó khăn với những cơn ác mộng khi ngủ. Lúc này, trí tưởng tượng của bé phát triển vượt bậc và bé có thể tưởng tượng một cách sinh động về các đối tượng đáng sợ, vì vậy bé càng mơ ác mộng nhiều hơn. Lúc còn bé, ác mộng có chăng chỉ là trạng thái bị rơi từ trên cao xuống hoặc một thứ gì đó đột nhiên xuất hiện, tuy nhiên ở thời điểm này, trí tưởng tượng của bé đã ở mức cao hơn vì vậy những thứ đáng sợ như người ngoài hành tinh, ma quỷ, quái vật bắt đầu có hình thù rõ ràng cùng với những câu chuyện kéo dài hơn, nên nỗi sợ hãi của bé trở nên rõ nét như đang xem một bộ phim kinh dị.

Ác mộng phản ánh những bất an hoặc những xung đột bé đã trải qua vào ban ngày. Những xung đột hay bất an kiểu này sẽ không dễ dàng biến mất ngay mà tiếp tục tồn tại trong một khoảng thời gian. Khi còn nhỏ cho tới lúc trưởng thành, sẽ có nhiều lúc nỗi bất an, sợ hãi trong bé lên cao độ. Ở thời kỳ

này, ác mộng sẽ thường xuyên xuất hiện. Khi đó những nỗi sợ hãi, lo lắng bé gặp phải về cơ bản là một phần mà bé phải vượt qua trong quá trình trưởng thành của mình. Tuy nhiên nếu ác mộng quá nghiêm trọng sẽ khiến bé sợ ngủ và không thể ngủ sâu giấc. Cũng có thể là vào ngày hôm sau bé vẫn nhớ tới ác mộng và điều đó có thể ảnh hưởng tới hoạt động ban ngày của bé. Do đó, khi bé gặp phải căng thẳng do những cơn ác mộng nghiêm trọng, bố mẹ phải giúp đỡ để bé có thể vượt qua những cơn ác mộng này.

Cách tốt nhất để khắc phục nỗi sợ hãi là liên tục chia sẻ về nỗi sợ hãi đó. Hãy động viên bé kể thật chi tiết về giấc mơ. Trong quá trình bé kể, khi bé đã thể hiện được nỗi sợ hãi thành lời nói thì nỗi sợ hãi trong bé sẽ vơi bớt khá nhiều. Đương nhiên mẹ phải nắm tay con, đồng cảm sâu sắc với cảm xúc, tâm trạng của con thì nỗi sợ hãi trong con mới được giải tỏa.

Một cách khác nữa là bạn hãy cùng bé kể lại những giấc mơ đẹp và bổ sung thêm nhân vật vào đó. Hãy cho nhân vật hoạt hình yêu thích của bé vào câu chuyện và đánh đuổi hết những kẻ xấu, quái vật, tạo ra câu thần chú khiến mọi ma quỷ phải biến mất... bằng cách này mẹ sẽ giúp con nuôi dưỡng trí tưởng tượng ứng phó mới với cơn ác mộng. Sau khi trò chuyện về những cách ứng phó kiểu này, bé sẽ thực sự có thể sử dụng các này trong giấc mơ. Có những trường hợp vượt qua nỗi sợ hãi bằng cách như vậy.

Điều quan trọng là bố mẹ và con cùng trò chuyện về cách vượt qua khó khăn trở ngại. Bản thân việc chia sẻ lo lắng và tìm cách giải quyết cùng bố mẹ sẽ giúp bé khắc phục nỗi sợ hãi và đây là điều có vai trò quan trọng nhất trong quá trình phát triển của bé.

TÂM TRẠNG CỦA CON THẤT THƯỜNG SÁNG NẮNG CHIỀU MƯA

Câu hỏi: Con thứ hai của tôi đang học lớp 1, trong một ngày mà tâm trạng của con lên xuống thất thường liên tục. Khi vui vẻ con sẽ quan tâm đến bạn bè, ngoan ngoãn với mẹ, hết sức dễ thương. Thậm chí con còn đáng yêu tới mức lúc xem tivi thấy cảnh những em bé mồ côi hay cụ già neo đơn đáng thương, con còn nói rằng lớn lên sẽ giúp đỡ những hoàn cảnh ấy. Nhưng khi khó chịu, con hoàn toàn biến thành một đứa trẻ khác. Dù bạn thân bắt chuyện mấy lần con cũng không thèm nhìn sang. Dạo gần đây con còn nhắc tới cái chết một cách thường xuyên như "Không biết con chết đi thì mẹ sẽ buồn tới mức nào?", "Nếu đang đi xe mà bị tai nạn giao thông rồi chết thì biết làm sao?". Những lúc đó tôi hốt hoảng mắng con tuyệt đối không được nói những câu như vậy. Tôi phải làm thế nào với tâm trạng sáng nắng chiều mưa khó dự báo của con đây?

Tâm trạng thất thường của con là dấu hiệu của căng thẳng

Lúc này con đang ở trong trạng thái bất an cao độ. Nhiều trẻ ở trong tình trạng này khi bắt đầu vào tiểu học, điều đó cho thấy có vẻ các bé gặp khó khăn khi thích ứng với môi trường mới. Căng thẳng của các em thường biểu hiện ra bằng những lo lắng hoặc hành động tiêu cực. Thêm vào đó, trong tình trạng căng thẳng này có thể con đã tiếp cận với một số thông tin liên quan đến cái chết từ một số tác nhân nào đó. Thông thường các bé sẽ bỏ qua những chuyện liên quan tới cái chết. Thế nhưng khi căng thẳng lên cao, tâm trí bé dường như lại bị thu hút bởi chủ đề chết chóc.

Tất cả chúng ta khi vui vẻ đều hướng đến những chủ đề tích cực nhưng khi tâm trạng ủ dột lại bị chìm đắm vào những chủ đề tiêu cực. Tùy lúc mà mắt chúng ta sẽ tìm tới những tin tức nào đầu tiên. Trẻ con cũng như vậy. Có một số đề tài các bé sợ hãi, một trong đó là "cái chết". Tình trạng trẻ bị cuốn vào chủ đề cái chết là một bằng chứng cho thấy trong đời sống hằng ngày bé đang bị căng thẳng (stress) hoặc trong tình trạng bất an cao độ.

Khi đó, đầu tiên bố mẹ cần để ý xem có nguyên nhân đặc biệt nào khiến con bị căng thẳng. Bố mẹ có thể hỏi trực tiếp nhưng có nhiều trường hợp các bé không trả lời. Có thể bé không trả lời vì xấu hổ, sợ nói ra sẽ bị bố mẹ mắng. Cũng có nhiều bé không nói ra vì sợ bố mẹ lo lắng. Khi đó, bố mẹ hãy dành thời gian nhiều hơn để ở bên cạnh bé và chờ đợi cho tới khi bé mở lòng, mặt khác cũng tìm kiếm thêm thông tin bằng cách này hay cách khác. Bố mẹ hãy gặp gỡ cô giáo, hoặc hỏi bạn bè của con về hoạt động ở trường. Phần lớn các bé gặp phải khó khăn trong mối quan hệ với thầy cô, bạn bè ở trường.

Thế nhưng có trường hợp dù đã dùng nhiều cách mà bố mẹ vẫn không thể phát hiện ra nguyên nhân đặc biệt nào. Đây là trường hợp căng thẳng đến từ quá trình thích nghi với môi trường mới hoặc chỉ là những căng thẳng thông thường mà các bé khác cũng gặp phải. Dù là người lớn hay trẻ nhỏ thì việc gặp phải căng thẳng cũng là chuyện bình thường. Tùy theo sự thay đổi từng thời điểm mà căng thẳng có thể tăng cao. Tuy nhiên, chúng ta không thể né tránh sự biến đổi đó.

Trong trường hợp này, vấn đề là căng thẳng của bé không phải dạng căng thẳng thông thường mà được tích tụ trong thời gian dài và chưa thể giải tỏa. Đặc biệt, gần đây, trẻ em có quá ít thời gian giải tỏa căng thẳng, tức là quá ít thời gian vui chơi giải trí. Cách giải tỏa căng thẳng của trẻ chính là vui chơi nên khi trẻ căng thẳng thì việc tốt nhất nên là cho bé là để bé được vui chơi, nghỉ ngơi thật nhiều. Trong quá trình nô đùa thoải mái, trẻ có thể quên đi mọi căng thẳng một cách tự nhiên. Khi đó nếu bố mẹ có thể chơi cùng bé thì thật lý tưởng. Không phải chỉ những lúc "đột nhiên cao hứng" mà bố mẹ hãy định trước và dành thời gian chơi với bé 2~3 lần trong tuần.

Một số bố mẹ đặt câu hỏi: "Con có quá nhiều việc phải làm, nếu dành thời gian để chơi bời thì làm thế nào hoàn thành những việc kia? Liệu có phải giúp con thích nghi trong trạng thái đó hay không?". Để bé có thể thích nghi với môi trường mới thì chờ đợi cũng là một phương pháp. Tuy nhiên, bé lại nói ra những chuyện chết chóc mà trước đây bé chưa từng nói, trong tình trạng lo lắng tràn ngập tâm trí như vậy thì bố mẹ không thể làm ngơ để mặc bé như vậy. Đây là thời điểm phải lùi một bước để tiến hai bước. Nếu chúng ta không dành thời gian để bé nghỉ ngơi lúc này thì sẽ chỉ lãng phí thời gian nhiều hơn về sau mà thôi.

***

Em bé trong câu chuyện trên đang nói tới nhiều chuyện đau buồn. Có vẻ tâm trạng bé đang khá rầu rĩ. Trước 3 tuổi, hầu như bé ít cảm giác được cái gọi là "nỗi buồn". Thế nhưng từ sau 3 tuổi bé bắt đầu biết buồn. Các bé có nhiều cách biểu hiện cảm xúc này khác nhau như, một số bé khi gặp chuyện buồn thì ủ rũ ngay lập tức nhưng một số bé vẫn vui vẻ vài ngày sau đó đột nhiên tè vào chăn trong khi ngủ hoặc cáu giận, khó chịu.

Dù thế nào, khi nhận thấy bé đang buồn, điều bố mẹ cần làm là cố gắng giúp con có thể nói ra tâm trạng của mình. Mẹ hãy giúp con ổn định lại bằng những câu an ủi như: "Con buồn lắm hả? Đương nhiên là thế rồi. Mẹ cũng thấy buồn đây này". Cảm xúc không có tội. Ngược lại trẻ sẽ trưởng thành hơn sau khi trải qua và vượt lên những trạng thái cảm xúc đau buồn ấy.

Là bố mẹ, chẳng ai muốn tâm trạng con lúc nào cũng lên xuống thất thường như thời tiết, chỉ mong con luôn được vui vẻ, sảng khoái. Bố mẹ mong con nhanh chóng thoát khỏi trạng thái buồn phiền hoặc tức giận. Thế nhưng, giống như câu nói "Nỗi buồn giúp ta trưởng thành hơn", quãng thời gian chìm trong cảm xúc buồn phiền giúp bé suy nghĩ sâu sắc hơn. Tâm trạng lên xuống là bằng chứng của tình trạng căng thẳng nhưng cũng đồng thời là dấu hiệu cho thấy sự trưởng thành dần lên của bé. Khi đó, việc bố mẹ cần làm là dành thời gian cho con, quan tâm tới con, tạo điều kiện thuận lợi để con có thể tự khắc phục, vượt lên tâm trạng đó. Việc bạn chịu đựng căng thẳng thay cho con hoặc gia tăng thêm căng thẳng cho con đều không tốt. Bố mẹ chỉ cần giữ đúng vai trò của mình là con sẽ có thể vượt qua giai đoạn này và trở nên trưởng thành hơn.

Câu hỏi phụ: Con học cấp 1, lúc nào cũng lo sợ bố mẹ chết

...

Ở độ tuổi vào tiểu học, trẻ sẽ bắt đầu có suy nghĩ cụ thể hơn về cái chết. Tất nhiên vì trẻ vẫn coi bản thân mình là trung tâm nên trẻ sẽ lo lắng nếu bố mẹ chết thì mình phải làm sao, phải sống thế nào. Khi đó, chỉ cần bố mẹ giải thích một cách ngắn gọn như sau: "Tới lúc bố mẹ già đi thì con cũng đã lớn và sẽ chăm sóc bố mẹ được rồi. Khi đó con sẽ giúp đỡ bố mẹ như bố mẹ đang ở bên cạnh con bây giờ thôi. Tất nhiên, khi đó con cũng đã tự làm được những việc con phải làm rồi". Dù nói như vậy mà bé vẫn chưa bớt lo lắng thì sau đó mẹ nên nhắc lại vài lần, chắc chắn bé sẽ cảm thấy nhẹ nhõm rất nhiều.

Cái chết là một phần của đời sống. Vì có sự mất đi của một cá thể mà các cá thể khác có thể tiếp tục tồn tại, vì có thứ gọi là cái chết mà cuộc sống của chúng ta trở nên có ý nghĩa hơn rất nhiều. Trường hợp các bé sợ hãi khi nói đến chủ đề cái chết thì có thể thấy phần lớn bố mẹ của các bé cũng ở trạng thái tương tự. Người lớn chúng ta cũng có rất nhiều người sợ phải đối mặt với cái chết. Vì vậy khi trẻ đặt câu hỏi, bố mẹ sẽ lảng tránh hoặc trách mắng con nói linh tinh.

Khi trẻ đề cập tới chủ đề này, bố mẹ cũng nên ít nhất một lần dành thời gian suy nghĩ thật kỹ. Hoặc bố mẹ có thể cùng con đọc truyện tranh có đề cập tới cái chết cũng là một cách hay – những cuốn sách phù hợp với khả năng của bé. Tôi xin giới thiệu tới bố mẹ một số cuốn sách như sau: “Lifetimes: The Beautiful way to Explain Death to Children” (tác giả: Bryan Mellonie, Robert Ingpen, tranh: Marubol), “Cry Heart, But Never Break” (tác giả: Glenn Ringtved, Charlotte Pardi, tranh: Nurimbo).

CON RẤT CỐ CHẤP

Câu hỏi: Con trai tôi đang học lớp 2, con rất khó bảo khiến tôi lo lắng. Vì hai vợ chồng cùng bận đi làm nên tôi đã để cháu ở với bà nội ở quê, năm nay tôi bắt đầu đưa con trở lại sống cùng, nhưng từ đây, những vấn đề chưa từng thấy trước kia bắt đầu xuất hiện. Khi đi học, con nhất định chỉ mặc chiếc áo màu vàng mình thích, tôi mua giày mới cho con thì con lại giận dỗi tìm và nhất quyết đi đôi giày cũ tới trường. Nếu tôi quát mắng thì con chống lại bằng cách không chịu đến lớp học thêm. Ở lớp, nếu có gì không vừa ý, đến cả lời cô giáo con cũng không nghe, nếu thích món đồ chơi nào của bạn thì con kiên quyết đòi bằng được tới mức bị bạn bè xa lánh. Cô giáo cũng phải nhận xét rằng con quá cố chấp. Tôi muốn sửa tính này của con trước khi quá muộn nhưng dù quát mắng thế nào con cũng không nghe lời, tôi phải làm thế nào đây?

Dành sự quan tâm và gắn kết đối với trẻ có nhiều bất an

Điều quan trọng nhất đây là thời gian biến đổi lớn đối với trẻ. Có thể bố mẹ nghĩ rằng con sẽ thoải mái khi được về sống cùng bố mẹ. Tuy nhiên, trong suy nghĩ của trẻ đây lại là lúc bé phải rời xa nơi thân thuộc đến một nơi lạ lẫm, lại còn phải chuyển trường nữa. Đột nhiên bé phải chia tay ông bà – những người đang gắn bó, thân thiết với mình để sống với bố mẹ mà mình vẫn còn có đôi chút xa cách. Trước đây đi học xong về đến nhà là bé có thể nghỉ ngơi thoải mái nhưng lúc này đi học về bé lại phải tiếp tục đến một nơi gọi là lớp học thêm, tối muộn mới được về nhà.

Sẽ có bé nhanh chóng thích nghi với hoàn cảnh mới này nhưng cũng có bé mất nhiều thời gian. Điều quan trọng hơn cả là trẻ con sẽ dễ bị bất an với hoàn cảnh mới. Những sự thay đổi, đặc biệt là phải rời xa những người luôn ủng hộ, động viên mình thường dễ gây ra sự bất an trong lòng trẻ. Và những người bất an sẽ dần trở nên cố chấp. Tính thích nghi, gắn kết biến mất và thay vào đó là sự cố chấp với cả những thứ nhỏ nhất.

Việc trẻ chỉ thích mặc một màu áo hoặc đi đôi giày quen thuộc có thể coi là

biểu hiện của sự khước từ, không muốn tiếp nhận sự thay đổi mới mà bản thân trẻ không mong muốn. Điều tiên quyết là bố mẹ phải thấu hiểu, đồng cảm và quan tâm để bé có thể thích nghi với sự thay đổi. Bố mẹ không chịu hiểu con lại còn quát mắng sẽ càng khiến cho nỗi bất an trong con nghiêm trọng hơn. Nếu như vậy sẽ cần nhiều thời gian hơn để có thể giải quyết những khó khăn hiện tại.

***

Nếu nguyên nhân của sự cố chấp không phải do bất an mà là bản tính bẩm sinh của bé thì phải làm thế nào đây? Tôi không thích câu "Trẻ con khó bảo". Vì câu nói đó nghe không hề tích cực, dường như nó thể hiện quan điểm cho rằng tính cách bé có vấn đề và phải sửa đổi. Nhưng có nhiều trường hợp bé thể hiện sự cố chấp là do năng lực điều chỉnh để thích nghi trong não bộ của bé chưa thực sự phát triển. Mỗi cá nhân đều có sự khác biệt nhưng thông thường đến khi dậy thì, chức năng này sẽ hoạt động tốt.

Tuy nhiên, ở một số bé, năng lực này thực sự kém phát triển hơn. Bé sẽ cảm thấy cực kỳ lo lắng khi phải thay đổi cách nghĩ, bé lo sợ sẽ xảy ra chuyện nghiêm trọng nếu không được làm theo ý mình. Các bé này, theo như cách nói của người lớn có thể gọi là "có vận hạn lớn".

Nhìn thấy con như vậy, bố mẹ lo tương lai con sẽ không ổn và làm mọi cách để thay đổi con. Thế nhưng sự cố gắng ấy lại càng dễ khiến vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn. Bên trong sự cố chấp của con là nỗi bất an, bố mẹ càng mắng mỏ thì con càng lo lắng hơn dẫn đến tính cố chấp cũng tăng thêm. Hơn nữa thông thường ban đầu bố mẹ sẽ cố gắng để loại bỏ tính cố chấp của con nhưng cuối cùng đều phải lùi bước. Bố mẹ ra sức quát mắng nhưng khi thấy con khóc thì lại mủi lòng mà nghe theo ý con. Vài lần trải qua quá trình kiểu này trẻ chắc chắn sẽ trở nên khó bảo hơn. Bởi trẻ thấy rằng chỉ cần chịu ăn mắng một chút rồi kiên trì theo ý mình là bố mẹ sẽ phải nghe theo.

Thay vì cho rằng con thật cứng đầu cứng cổ, hãy nghĩ theo hướng khác như là: "Thì ra con vẫn còn thiếu khả năng thích ứng với tình thế", "Con vẫn chưa thể thay đổi suy nghĩ dễ dàng theo ý muốn, vẫn bị cảm xúc, tâm trạng chi phối", "Con vẫn còn thiếu khả năng tự điều chỉnh". Điều bố mẹ cần làm là chấp nhận suy nghĩ của con. Tuy nhiên, không phải vì vậy mà nghe theo mọi yêu cầu vô lý của con. Có thể thông cảm với ý muốn của con nhưng không

nhất thiết phải làm theo, cũng không cần nhất định phải bắt con thôi ăn vạ, nhõng nhẽo.

Bố mẹ phải ngăn chặn từ trước tình huống có thể khiến bé sẽ ăn vạ quá mức. Ví dụ, trước kỳ thi của con, bố mẹ mua cho con cuốn truyện tranh nhưng lại bắt con thi xong mới được đọc thì sao con chịu được? Cả con và bố mẹ đều sẽ rất mệt mỏi. Cứ để con thi xong rồi mới mua thì chắc chắn bố mẹ sẽ đỡ mệt mà con cũng không khó chịu. Trong câu chuyện ở trên, em bé nói rằng bé không muốn đến lớp học thêm. Vậy cứ để mặc bé. Thay vì cho bé đến lớp, bạn hãy coi như khoảng thời gian đó là cơ hội để bé tự ngồi suy ngẫm trong phòng mình. Dù không đi học thêm 1, 2 buổi nhưng đây lại chính là cơ hội để bé học được những điều cần thiết khác như: Cách tự vượt lên những cảm xúc tiêu cực, cách suy nghĩ để hài hòa mọi việc.

***

Tất nhiên cũng có một số bé có tính tự lập cao, luôn muốn tự quyết định mọi việc của bản thân. Cứ 10 bé thì sẽ có khoảng 2 bé như vậy, một số ít các bé này có xu hướng muốn "chống đối người lớn". Đặc biệt khi sống cùng ông bà, bố mẹ mà thường xuyên được nhượng bộ thì "bệnh" cố chấp của các bé này sẽ càng gia tăng. Khi bé kiên quyết đòi hỏi mà được như ý thì bé sẽ liên tục sử dụng "chiêu thức" này.

Gần đây có rất nhiều bé được sinh ra khi bố mẹ đã nhiều tuổi, bố mẹ càng lớn tuổi thì con lại càng dễ thắng thế. Một mặt cũng là do thể lực khác biệt. Nhưng ngay cả những gia đình không phải bố mẹ nhiều tuổi thì bố mẹ cũng đi làm bận rộn nên có cảm giác áy náy với con, do đó càng dễ bị con áp đảo. Khi thấy bố mẹ lúng túng hoặc bối rối không biết làm thế nào, con sẽ càng kiên quyết làm theo ý mình.

Khi con cố chấp và có xu hướng chống lại bố mẹ trong mọi việc thì bố mẹ tuyệt đối không được thua con. Bố mẹ phải nắm phần thắng. Khi con đang bừng bừng khí thế thì sẽ dễ áp đảo bố mẹ. Nhưng nếu bố mẹ cứ liên tục để cho con áp đảo thì con sẽ có suy nghĩ một cách bản năng rằng: "Mình cứ làm căng thì cả người lớn cũng không làm gì được". Cứ như vậy, tính cố chấp sẽ đi theo con suốt cuộc đời. Điều đó thật nguy hiểm. Trẻ cần phải rèn luyện khả năng kiểm soát bản thân cũng giống như rèn luyện tính tự lập, tự chủ. Khả năng tự quyết định mạnh bao nhiêu thì khả năng chịu trách nhiệm và tính cẩn thận

cũng phải được rèn luyện ở mức tương đương. Sự cân bằng này là một phần vô cùng cần thiết trong quá trình trưởng thành của trẻ.

Tất nhiên việc bố mẹ nắm phần thắng không có nghĩa là áp đảo con theo kiểu đối đầu, chỉ cần cho con thấy sức mạnh của mình thế nào là đủ. Cho dù con có sức mạnh thì cũng không thể chống lại lời của bố mẹ, không được nổi nóng với bố mẹ. Với những bé như vậy, bố mẹ chỉ cần vượt qua cơn ăn vạ của con là sức mạnh của con sẽ giảm. Bố mẹ chỉ cần luôn giữ phản ứng "vô cảm" với thái độ tiêu cực của con là một thời gian sau chắc chắn tính cố chấp của con sẽ không còn và ngoan ngoãn nghe theo bố mẹ.

Nhiều bố mẹ cho rằng nếu áp đảo con quá sẽ không tốt nên ban đầu họ chỉ hạn chế phần nào đòi hỏi của con nhưng cuối cùng họ lại vẫn nghe theo con, bởi họ muốn để con cảm thấy tự tin. Tuy nhiên, kết quả khảo sát cho thấy, các bé càng hành động theo ý mình thì sự tự tin lại càng thấp. Về phía con, khi đã dồn hết năng lượng để khiến bố mẹ dao động sẽ có vài phút cảm thấy thỏa mãn nhưng ở một góc nào đó trong tâm hồn, sự bất an lại trỗi dậy. Khi còn nhỏ, trong thế giới của bé, bố mẹ là những người mạnh mẽ nhất, khiến con cảm thấy an toàn nhất, nhưng nếu thấy bố mẹ yếu đuối thì bé sẽ không thể an tâm hoàn toàn nữa. Vì vậy có nhiều trường hợp các bé càng khó bảo thì lại càng trở thành những bé hay bất an.

Đặc biệt, khi bé cố tình tỏ ra hung hăng, ăn vạ ở nơi công cộng thì bố mẹ càng phải quyết tâm lờ đi hành động của con. Con phải hiểu ra rằng dù mình có ăn vạ đến mấy thì cũng không có hiệu quả. Khi gặp phải cảnh này, bố mẹ tuyệt đối không được lúng túng hoặc thay đổi thái độ, phải giữ vẻ bình tĩnh và nói với con rằng: "Con muốn có món đồ này nhưng mẹ không thể mua cho con được. Mẹ hiểu mong muốn của con nhưng mẹ không có nghĩa vụ phải tuân theo" và nhanh chóng rời đi.

Mẹ bế con đến một góc không có mặt của người khác hoặc đến cửa thoát hiểm, cầu thang bộ sẽ là cách tốt nhất để giải tỏa tâm trạng khó chịu của mình. Khi đã chuyển địa điểm, mẹ cứ để mặc cho đến khi tâm trạng bừng bừng khí thế của con dịu xuống. Khi con đang giãy giụa, khóc lóc mà mẹ cứ cố dạy dỗ thì cũng không mang lại hiệu quả nào. Thay vào đó mẹ hãy nhẹ nhàng nói rằng: "Mẹ hiểu mong muốn vừa rồi của con. Chắc là con muốn có món đồ đó lắm. Nhưng mẹ không thể mua nó cho con được. Mẹ chắc chắn rằng nếu mẹ mua nó thì sẽ là làm điều không tốt cho con" và kiên trì chờ đợi,

dần dần con sẽ bình tĩnh trở lại.

Sau khi không khí đã dịu xuống, con đã bình tâm trở lại, mẹ hãy nói chuyện với con để đưa ra quy định về việc mua đồ. Đầu tiên mẹ phân tích để con hiểu rằng: “Trên đời có rất nhiều thứ ta muốn có nhưng không thể mua tất cả được” rồi trò chuyện để cả hai cùng thỏa thuận về quy định mua sắm như khoảng giá, số lần mùa đồ, số lượng từng loại. Bé phải học được rằng mọi vấn đề đều có thể thỏa hiệp, điều chỉnh và giải quyết thông qua đối thoại. Nếu bỏ qua bước này mà nhất nhất áp đặt con phải nghe theo ý bố mẹ thì sẽ rất có hại cho việc hình thành tính tự lập, tự chủ trong bé. Hơn nữa điều này sẽ như một cách đưa đến cho bé thông điệp không tốt rằng chỉ cần có sức mạnh là có thể làm theo ý mình. Chính vì vậy, bố mẹ hãy cố gắng để tạo cho con có cảm giác rằng mình có thể cùng bố mẹ đưa ra các nguyên tắc thông qua đối thoại.

Khi đã thực sự trải qua quá trình này, con sẽ tự có thể quyết định những việc mình tham gia. Con cũng sẽ giảm bớt những lời nói dối bố mẹ để thỏa mãn nhu cầu bản thân. Hơn nữa, con sẽ học được rằng khi bản thân mình có mong muốn gì đó, dù không thể được đáp ứng ngay nhưng có thể thỏa hiệp, thương lượng thông qua đối thoại với bố mẹ và từ đó các bất đồng cũng giảm bớt.

CON GƯƠNG MẪU Ở BÊN NGOÀI NHƯNG LẠI TRỞ THÀNH "QUẢ BOM NỔ CHẬM" KHI Ở NHÀ

Câu hỏi: Con gái tôi năm nay học lớp 3, cháu thực sự là "cô bé hai mặt". Ở bên ngoài thì con ngoan ngoãn, khiêm tốn, dễ thương, học hành giỏi giang nên nổi tiếng là "con ngoan trò giỏi" mà các bà mẹ hay lấy làm gương cho con mình. Nhưng cứ về đến nhà là con lại thay đổi 180°. Về đến nhà mới cởi giầy thì con đã bắt đầu than thở chuyện trường lớp và bắt đầu nổi cáu. Con chẳng khác nào một quả bom hẹn giờ có thể nổ bất cứ lúc nào. Con chưa từng tự dọn dẹp bàn của mình chứ đừng nói tới giúp mẹ việc nhà. Tôi thậm chí không dám sai con đi làm việc vặt cho mình. Thật mệt mỏi khi luôn phải chú ý để không động chạm vào cơn cáu giận của con. Tôi hết sức lo lắng, liệu con có thuộc nhóm người đa nhân cách như mình từng nghe nhắc tới.

Hãy giúp con thoát khỏi nỗi sợ hãi mang tên "hoàn hảo"

Câu chuyện ở trên khiến tôi liên tưởng tới nhiều câu chuyện các bà vợ thường kể về chồng chứ không phải về con mình. Đó là những ông chồng ở ngoài thì hết sức tuyệt vời, được bao người ngưỡng mộ nhưng lại hoàn toàn trở thành người khác khi về đến nhà. Thật đáng ghét phải không? Tuy nhiên tất cả mọi người, ai cũng vậy, dù có khác nhau về mức độ nhưng đều chung đặc điểm là khi ở ngoài hành động khác và khi ở nhà hành động khác. Cũng có những điều chúng ta thể hiện cả ở nhà lẫn ở bên ngoài nhưng vẫn có rất nhiều điều chúng ta không thể hiện ở ngoài nhưng lại thản nhiên làm ở nhà.

Lý do chúng ta có thể thoải mái bộc lộ những điều khó chịu với gia đình nhưng không dám thể hiện sự khó chịu khi ở bên ngoài là do chúng ta không coi gia đình là những người xa lạ. Tuy nhiên, ta lại không coi gia đình là một phần trong ta. Gia đình không phải là người lạ nhưng lại cũng không phải bản thân ta, trong ranh giới ấy, ta vẫn nghĩ đó là nơi ta có thể làm mọi thứ tùy ý.

Giống với việc không thể vứt rác ở trong nhà, cũng không thể vứt ra ra ngoài đường nhưng lại có thể lén bỏ rác ra ngoài khe tường bên cạnh nhà, cũng có nhiều trường hợp người ta không chịu bỏ đi khó chịu trong lòng nhưng cũng không dám trút lên người ngoài mà cuối cùng lại trút lên những người thân thiết trong gia đình. Đương nhiên, là người cùng một nhà nên những người phải gánh chịu sẽ càng có cảm giác bị tổn thương hơn. Người một nhà lẽ ra phải yêu thương nhau, tại sao lại lại làm tổn thương nhau. Nói cách khác, mối quan hệ trong gia đình chính mỗi quan hệ dễ gây tổn thương cho nhau và người phải chịu những vết thương lòng sẽ càng buồn, ấm ức.

Lý do trẻ thoải mái hành động vô ý với bố mẹ là do trẻ thấy trong thời gian qua bố mẹ luôn đối xử tốt với mình. Nếu bố mẹ hoàn toàn không chấp nhận những cảm xúc đó của con và đáp lại khiến con phải e sợ thì con sẽ tuyệt đối không dám tùy tiện cư xử với bố mẹ. Nhờ vậy con có thể thể hiện hình ảnh tốt ở bên ngoài và có thể chịu đựng được hiện thực. Nếu như bé không thể "xả stress" ở nhà thì cũng sẽ không thể tiếp tục giữ gìn hình ảnh gương mẫu ở bên ngoài được nữa. Nhờ sự hi sinh của gia đình mà con mới duy trì được những hành động "kiểu mẫu" bên ngoài. Tất nhiên, gia đình không phải là một phần của trẻ mà hoàn toàn là những cá thể khác biệt. Đã đến lúc trẻ phải hiểu rằng, người trong nhà dù có gần gũi đến mấy thì cũng phải trân trọng lẫn nhau mới có thể mãi mãi duy trì mối quan hệ gắn bó ấy.

Cô bé ở trong câu chuyện không bị ai ép buộc nhưng vẫn đang phải ngày ngày cố gắng để giữ hình ảnh gương mẫu ở bên ngoài. Bé lo lắng sẽ bị người khác đánh giá, chỉ trích. Về cơ bản, rõ ràng bé thiếu tự tin và cho rằng bản thân mình có vấn đề. Bé đang hằng ngày cố gắng giữ hình tượng hoàn hảo vì sợ mọi người biết được con người thật của mình, sợ bị mọi người coi thường. Bé không biết rằng, thực ra mọi người cũng không thật sự quan tâm quá nhiều đến mình, hoặc họ chẳng có lý do gì để nghĩ xấu về mình. Bé lại tưởng rằng mọi người đều đang chú ý tới mình, chăm chăm soi mói điểm xấu để chế giễu mình. Từ điểm này, ta có thể thấy rằng, sự tự ti bên trong bé sẽ thôi thúc bé muốn được người khác quan tâm.

Với những bé thiếu tự tin như vậy, bố mẹ cần thường xuyên nói cho con hiểu sự thật rằng: "Bản thân con người thật của con đã tuyệt vời lắm rồi". Bố mẹ cần dành nhiều lời động viên cho bé nhưng đồng thời cũng phải giúp bé nhận thức được việc phải tôn trọng những người thân yêu quanh mình thì mới có thể sống hạnh phúc hơn. Khi dạy bảo, bố mẹ dễ đánh mất sự cân bằng. Nếu

quá tập trung vào việc phê bình hành động không tốt của con với gia đình thì có thể con sẽ càng tự ti hơn. Bởi bé sẽ bị mắng bởi những câu quy kết như: "Hành động tồi tệ như vậy thì bản chất có ra gì không, sau này lớn lên có làm được cái gì không"…

Càng như vậy hành động của con sẽ ngày càng xấu đi hơn. Bé buồn phiền vì hiểu rõ cái sai của mình nhưng không biết sửa đổi thế nào. Chính vì thiếu tự tin mà bé hành động tiêu cực. Vậy nên, bố mẹ đừng chỉ chú tâm vào những hành động tiêu cực của con mà hãy để ý hơn vào việc làm thế nào để giúp con nâng cao lòng tự tin. Sẽ là không đủ nếu chỉ dạy con rằng việc tôn trọng gia đình là hành động đúng đắn và con cần thực hiện hành động đó. Hãy bổ sung thêm rằng tôn trọng gia đình chính là cách để con yêu thương bản thân mình hơn.

***

Khi bước vào lớp 5, bé có thể tự xem xét, nhìn nhận bản thân một cách khách quan hơn. Bố mẹ có thể giúp bé viết ra hai bên vở sự so sánh giữa đứa trẻ hoàn hảo và "những ưu điểm, nhược điểm có được khi hành động một cách hoàn hảo". Ví dụ như những ưu điểm khi được thầy cô và bạn bè công nhận, khen ngợi, việc tính cách trở nên tốt hơn khi được mọi người quan tâm cũng là một ưu điểm. Ngược lại, nếu vì điều đó mà lại trở nên căng thẳng và để tâm quá mức thì lại thành điểm không tốt, tùy tiện "xả stress" lên người thân trong gia đình cũng là một điểm trừ lớn. Trong quá trình viết ra như vậy bé sẽ hiểu rằng cố gắng để trở nên hoàn hảo tuyệt đối không phải là một phương pháp hoàn hảo mà ngược lại chỉ gây ra nhiều vấn đề hơn mà thôi.

Bên cạnh đó, bố mẹ nên khuyến khích con nói ra những cảm xúc sợ hãi, lo lắng khi con không thể tự mình cố gắng trở nên hoàn hảo. Nhất định bạn phải để bé tự nói ra bằng chính miệng mình. Mặt trái của chủ nghĩa hoàn hảo là nỗi sợ hãi cực độ mà người ta phải gánh chịu. Nhưng thực ra nỗi sợ hãi ấy lại chỉ là do tưởng tượng mà ra. Nhiều khả năng người đó sẽ bị cuốn vào nỗi sợ hãi phi thực tế rằng nếu mình không hoàn hảo thì những người khác cũng sẽ đánh giá mình một cách tệ hại và ghét bỏ mình như bản thân vẫn nghĩ. Thông qua đối thoại chân thành về nỗi sợ hãi, bố mẹ hãy giải thích để giúp trẻ nhận thấy được nỗi sợ hãi của mình chỉ là sự tưởng tượng và hiểu được những người bé cho rằng hoàn hảo thực tế họ phải chịu bao nỗi khổ.

Đồng thời, bố mẹ cũng giúp bé hiểu thêm rằng, con người phải có vài khuyết điểm, vài thiếu sót thì mới có sức hút. Cũng như món ăn phải cho thêm gia vị và hương liệu thì hương vị mới trở nên quyến rũ hơn, thay vì là một "tấm gương kiểu mẫu", con người càng có nhiều mặt đa dạng, thú vị thì càng được mọi người quan tâm, yêu mến hơn. Thông qua những cuộc trò chuyện kiểu này, bố mẹ sẽ giúp con tự xây dựng hình ảnh của mình và phá vỡ những khuôn mẫu trói buộc bấy lâu.

Câu hỏi phụ: Một ngày con rửa tay hàng chục lần, liệu con có bị chứng ám ảnh?

...

Khi có một suy nghĩ bạn không mong muốn hoặc không có chủ ý nghĩ đến nhưng lại liên tục lặp đi lặp lại trong tư duy, ý thức của bạn thì nó thì được gọi là "suy nghĩ ám ảnh". Và để loại bỏ suy nghĩ ám ảnh này, người ta sẽ liên tục thực hiện một hành động gọi là "hành động ám ảnh".

Ví dụ, nếu chẳng có lý do gì mà luôn cảm thấy tay bị bẩn thì điều này gọi là suy nghĩ ám ảnh. Khi đó, suy nghĩ ám ảnh sẽ dẫn tới nỗi lo sợ rằng tay đã dính bẩn mà cứ để như vậy sẽ bị bệnh nên người đó liên tục rửa tay để xóa bỏ nỗi sợ hãi. Khi một ngày mà liên tục rửa tay tới 10 lần, 20 lần, mỗi lần từ 20~30 phút thì được gọi là hành động ám ảnh. Tuy nhiên, sự lo lắng sẽ không biến mất nên chỉ một lát sau sẽ tiếp tục lặp lại hành động đó. Khi những suy nghĩ ám ảnh và hành động ám ảnh liên tục xảy ra và cản trở đời sống thường ngày thì sẽ gọi đó là "chứng ám ảnh".

Chứng ám ảnh là một loại triệu chứng bất an và cần được điều trị theo lời khuyên của các chuyên gia. Dù có thuyết phục bé rằng tay không bẩn, động viên bé đừng lo lắng thì vẫn không thể giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, khi các triệu chứng chưa nghiêm trọng thì khó có thể coi đó là bệnh mà chỉ là tình huống căng thẳng, bất an cao độ mà thôi. Việc phán đoán hành động của bé có phải là bệnh hay không phải dựa trên mức độ các triệu chứng ảnh hưởng tới đời sống hằng ngày. Khi mức độ ảnh hưởng khá nhiều thì được coi là bệnh nhưng mức độ thấp thì có thể bỏ qua được.

Nếu chứng ám ảnh của bé chưa trầm trọng tới mức coi là bệnh thì cũng không nhất thiết phải tới bệnh viện. Những lúc đó, tôi khuyến khích bố mẹ trước tiên hãy dành thời gian chơi với con theo quy tắc nào đó. Ví dụ, hãy chơi

với bé một tuần 3 lần, mỗi lần từ 30 phút tới 1 tiếng, chỉ để 1 người là bố hoặc mẹ chơi với bé.

Đầu tiên, chơi đùa sẽ giúp bé giải tỏa căng thẳng. Hơn nữa, khi chơi cùng, mẹ có thể tìm hiểu bé đang căng thẳng vì chuyện gì. Đồng thời thông qua quá trình tự bộc lộ, bé có thể tự tìm ra lời giải đáp và giảm bớt căng thẳng mà không cần tới sự giúp đỡ của bố mẹ. Hãy dừng việc liên tục chỉ trích hành động của bé, cứ coi như không nhìn thấy và chơi cùng bé. Có rất nhiều trường hợp bố mẹ chỉ cần làm như vậy thì thôi triệu chứng của trẻ cũng đã được cải thiện.

http://tieulun.hopto.org

DƯỜNG NHƯ CON ĐANG BỊ TRẦM CẢM?

Câu hỏi: Năm nay con trai tôi lên 10 tuổi, cháu như được lập trình cố định đúng giờ đến trường và về nhà. Các bé trai cùng tuổi thì bận chơi đùa ở sân chơi hoặc nhà bạn sau giờ học, còn con tôi thì luôn về thẳng nhà và ở lỳ trong phòng. Khi tôi gợi ý con ra ngoài chơi hoặc mời bạn bè về nhà thì con luôn từ chối. Con chỉ ra khỏi phòng lúc ăn cơm. Tôi tò mò xem con làm gì trong phòng thì thấy con chơi xếp hình hoặc lắp ráp máy bay chiến đấu. Không thích vận động nhiều nên con cũng bắt đầu lên cân. Hơn nữa, trong mọi việc con đều tỏ ra thiếu tự tin, luôn để ý bố mẹ. Tâm trạng con lên xuống thất thường, trong lúc học bài, nhiều khi con không thể nhớ nổi cả đoạn văn ngắn vừa mới đọc xong. Chỉ cần tôi lên giọng một chút là con đã nước mắt lưng tròng. Nếu là người lớn thì có lẽ đây là biểu hiện trầm cảm, nhưng con còn nhỏ như vậy mà cũng có thể bị trầm cảm sao? Hay là con đã đến giai đoạn bước vào tuổi dậy thì?

Nhiều trẻ ở tuổi thiếu niên, nhi đồng bị trầm cảm hơn chúng ta nghĩ

Mọi người vẫn thường nói rằng, trẻ con thì có vấn đề gì mà bị trầm cảm, nhưng trên thực tế, triệu chứng này lại xuất hiện khá nhiều các bé ở độ tuổi thiếu niên, nhi đồng. Thậm chí còn có báo cáo về trường hợp chứng trầm cảm ở các bé 3, 4 tuổi. Theo một kết quả nghiên cứu, tỷ lệ trầm cảm trong tổng số thiếu nhi Hàn Quốc là 1~2%. Có khảo sát còn cho biết, tỷ lệ trầm cảm trong độ tuổi thanh thiếu niên lên tới 5%. Điều đó có nghĩa rằng cứ một lớp học thì sẽ có tới 1~2 bạn ở trong trạng thái trầm cảm.

Các biểu hiện trầm cảm ở tuổi thanh thiếu niên khá giống với biểu hiện gặp phải ở người lớn. Đó là tâm trạng buồn phiền, vô vọng, thậm chí là nghĩ đến cái chết. 70% thanh thiếu niên bị trầm cảm đã từng thử tự sát với mức độ nặng nhẹ khác nhau, trên thực tế, có không ít trường hợp đã thực sự tử vong. Biểu hiện trầm cảm ở các bé trai và bé gái cũng có sự khác biệt, các bé gái thì thường xuyên than thở buồn phiền, nhưng các bé trai lại hiếm khi thể hiện ra

ngoài, thay vào đó trẻ có nhiều hành động mang tính chống đối. Đó là các hành động nguy hiểm như: Đi xe máy, sa đà vào thuốc lá hay bia rượu, gây ra nhiều hành động xấu hoặc tự hành hạ bản thân. Đây đều là những việc nhằm trút bớt tâm trạng khó chịu, nhưng đều có là những hành động tự hành hạ bản thân giống như triệu chứng trầm cảm.

Nhưng có một điểm khác biệt đáng kể giữa biểu hiện trầm cảm ở trẻ con và người lớn. Trẻ dù có bị trầm cảm nhưng sẽ vẫn phản ứng lại với những gì bé thấy thú vị. Người lớn bị trầm cảm sẽ không còn hứng thú với cả những việc mình yêu thích trước đây và không còn cảm thấy thú vị với bất kỳ việc gì nhưng trẻ lại không như vậy. Thậm chí, trẻ còn sa đà quá mức vào những việc bản thân thấy thú vị và chỉ cần cảm thấy tẻ nhạt hoặc bớt hứng thú một chút thôi là trẻ đã không thể chịu nổi. Rõ ràng khả năng chịu đựng của trẻ bị suy giảm rõ rệt.

Từ đó, thay vì né tránh những việc bản thân không thích, bé chỉ tập trung duy nhất vào một số việc bé thích. Vì lý do này mà nhiều bé sa đà vào các trò chơi, xem tivi hoặc nghịch điện thoại. Đây chính là biểu hiện lẩn tránh bằng cách tập trung vào thứ gì đó để giảm bớt những cảm xúc khó chịu dâng lên trong lòng.

Ngoài ra, cũng có một số biểu hiện giống với chứng trầm cảm ở người lớn là chứng biếng ăn và thiếu sức sống. Chỉ cần một chút khó chịu là trẻ không chịu được, lúc kêu đau chỗ này lúc kêu đau chỗ khác và làm loạn lên. Đối với những việc bé có thể làm được trước đây thì giờ bé lại thể hiện phản ứng tiêu cực là không thích hoặc không muốn làm rồi nổi cáu. Trẻ sẽ chỉ tìm tới những gì thú vị thôi.

Trẻ sẽ ngủ rất nhiều hoặc ngược lại, khó ngủ hơn dẫn tới mất nhiều thời gian cho giấc ngủ. Cũng có trường hợp trẻ hứng thú với món ăn hơn và tăng cân, ngược lại cũng có bé chán ăn và sút cân.

Khả năng tập trung của bé bị suy giảm, thường xuyên gây ra lỗi, quên cả những việc cần phải làm. Trẻ dễ mất bình tĩnh và hành động dần trở nên chậm chạp. Trẻ tự xem thường bản thân không làm được việc gì, mất tự tin nghiêm trọng và suy nghĩ tiêu cực về tương lai. Những triệu chứng này không xuất hiện tập trung cùng một lúc nhưng các triệu chứng khác nhau sẽ liên tục xuất hiện, nếu chúng ảnh hưởng tới sinh hoạt tại trường, quan hệ bạn

bè, sinh hoạt trong gia đình thì có thể chuẩn đoán đây là chứng trầm cảm. Em bé trong câu chuyện ở trên đang có những biểu hiện điển hình của chứng trầm cảm. Bé cần được đưa tới gặp bác sĩ khoa tâm thần trẻ em càng sớm càng tốt.

***

Tôi đã gặp rất nhiều bố mẹ nhầm lẫn giữa chứng trầm cảm và dấu hiệu dậy thì của con. Tuy nhiên, nếu nhìn vào mức độ suy giảm của các kỹ năng ở trẻ thì có thể dễ dàng phân biệt hai điều này. Trên thực tế, cứ 4 trẻ thì có tới 3 trẻ biểu hiện dậy thì không rõ rệt, chỉ là trẻ thể hiện ý kiến cá nhân nhiều hơn và hay cáu giận hơn một chút mà thôi. Cho dù trẻ có biểu hiện rõ rệt thì cũng không đến nỗi đồng thời ảnh hưởng xấu tới quan hệ bạn bè, bố mẹ, kết quả học tập như vậy. Nếu trẻ mất đi hứng thú trong mọi việc, không thể làm tốt những việc vẫn thường làm thì khó có thể coi đó là dậy thì.

Hơn nữa, trong trường hợp trầm cảm, trẻ sẽ có đặc điểm là thường xuyên suy nghĩ u ám về tương lai. Nếu trẻ nói ra những câu như: “Sống thì có ích gì”, “Một kẻ như mình nên biến mất sẽ tốt hơn” thì nên nghĩ tới khả năng trẻ bị trầm cảm hơn là đang dậy thì.

Nhiều trường hợp nguyên nhân gây ra chứng trầm cảm ở người lớn xuất phát từ bên trong chứ không phải do môi trường bên ngoài. Ngược lại trong giai đoạn phát bệnh của chứng trầm cảm ở thanh thiếu niên, yếu tố bên ngoài lại ảnh hưởng nhiều hơn. Không chỉ phát bệnh mà trong quá trình trẻ bị bệnh, nếu các yếu tố bên ngoài không tốt, tình trạng tâm lý của trẻ sẽ xấu đi một cách nhanh chóng. Vì vậy nếu có thể cải thiện các điều kiện bên ngoài thì tình trạng của trẻ sẽ trở nên tốt hơn. Tuy nhiên chứng bệnh này có một đặc điểm là dễ tái phát.

Trẻ sẽ trưởng thành với quá trình hồi phục - tái phát lặp đi lặp lại, tuy nhiên trẻ sẽ sẽ trở nên có tính cách trầm uất (đặc điểm tính cách là luôn thiếu tự tin, hạ thấp bản thân nghiêm trọng, ít nhu cầu) hoặc bị trầm cảm mãn tính. Vậy nên đừng nghĩ rằng tình trạng của trẻ tốt hơn một chút hay chỉ cần mình quan tâm đến trẻ hơn một chút là tình trạng của trẻ sẽ tốt lên ngay và lơ là, bạn cần phải tích cực can thiệp và trợ giúp bé ngay từ giai đoạn đầu.

Việc điều trị có sự khác biệt tùy theo tình trạng của bệnh nhân. Có nhiều bác

sĩ tư vấn cho các bố mẹ sử dụng phương pháp "Liệu pháp hành vi nhận thức", đây là cách được áp dụng khá nhiều tuy nhiên khi triệu chứng của trẻ nặng hoặc tình trạng phát bệnh đã lâu thì có thể cho trẻ uống thuốc song song. Trường hợp cần phải phục hồi nhanh chóng hoặc khó có thể nhận tư vấn một cách ổn định thì việc sử dụng thuốc mang lại hiệu quả tương đối. Điều quan trọng nhất trong điều trị chứng trầm cảm đó là việc chấp nhận bệnh. Nếu trẻ chịu chấp nhận mình bị bệnh và bước vào điều trị thì các chứng bệnh sẽ có thể cải thiện khá nhiều.

Tất nhiên điều trị không phải là tất cả. Một phần không thể không kể tới là vai trò chăm sóc, động viên của bố mẹ ban đầu. Việc bố mẹ dành thật nhiều thời gian ở bên con chính là yếu tố quan trọng nhất trong quá trình điều trị. Ban đầu có thể trẻ sẽ khá khó chịu khi thấy bố mẹ ở bên cạnh mình. Bé sẽ cảm thấy lạ lẫm và thấy có lỗi với bố mẹ nhưng bạn hãy luôn ở bên cạnh con. Tuy nhiên đừng mắng mỏ hay bắt con phải mạnh mẽ lên bởi điều đó chẳng mang lại lợi ích nào. Nếu bố mẹ không biết nên làm gì thì hãy cứ ngồi bên cạnh con, cùng chơi với con những trò chơi lắp ghép rồi dần tìm cách nói chuyện phiếm với con. Cứ như vậy dần dần con sẽ tự động đáp lại bố mẹ. Chỉ cần trẻ chịu nói ra là mọi việc sẽ dễ dàng rất nhiều. Lúc này bố mẹ chỉ cần chăm chú lắng nghe và đáp lại con là được.

Một số bố mẹ cho rằng chỉ cần đưa con ra ngoài chơi, mua cho con một món đồ đắt tiền mà con mong muốn là tâm trạng con sẽ tốt hơn. Tất nhiên nếu được đưa đến một nơi thật tuyệt, có được món đồ yêu thích, tâm trạng của bé sẽ cải thiện một chút. Nhưng hiệu quả của việc này chỉ dừng lại ở giây phút ngắn ngủi mà không kéo dài mãi. Mong mỏi cho cảm xúc của con tốt lên thật nhanh là điều đương nhiên nhưng chính tâm lý nóng vội, muốn nhanh nhanh chóng chóng giải quyết vấn đề, thoát khỏi tình trạng hiện tại của bố mẹ có thể khiến cho tình trạng phức tạp hơn.

Món quà lớn nhất bố mẹ có thể dành cho con chính là thời gian. Dấu hiệu cảnh báo, chính là chứng trầm cảm, đã được bật lên. Nhân lúc này, bố mẹ càng phải nỗ lực để gần con thêm nữa. Bố mẹ cần săn sóc, quan tâm để con có thể ổn định về mặt tình cảm. Nếu bố mẹ ghi nhớ thật kỹ tín hiệu cảnh báo này thì tình cảm của con sẽ có thể trở lại ổn định, mạnh mẽ như trước. Tuy nhiên, nếu bố mẹ để mất cơ hội này và bỏ qua nó thì kết quả sẽ là cả con, cả bố mẹ sẽ đều mệt mỏi cực độ trong thời gian dài.

Câu hỏi phụ: Chứng trầm cảm ở trẻ, đối phó và phòng tránh thế nào?

...

Tôi xin giới thiệu 7 phương pháp sau để bố mẹ có thể thực hiện ngay khi thấy khi con xuất hiện các triệu chứng trầm cảm:

1. Tăng thêm thời gian chơi với con.

2. Chăm chú nghe con nói và nhiệt tình hưởng ứng.

3. Hãy cùng con thực hiện các hoạt động chung.

4. Không nên ép buộc hoặc thúc ép con.

5. Tập thể dục đều đặn với con.

6. Thường xuyên tiếp xúc cơ thể với con.

7. Kiểm tra xem nguyên nhân chứng trầm cảm của con có liên quan tới bố mẹ hay không.

Dưới đây là một số cách có thể phòng tránh chứng trầm cảm ở trẻ em.

Thứ nhất, giúp con giữ thói quen thể dục đều đặn. Khác với trước đây, hiện nay có nhiều trường hợp các bé ngồi dán vào bàn học cả ngày. Vận động sẽ giúp não bộ tiết ra chất kháng trầm cảm tự nhiên. Vì vậy những trường hợp trầm cảm nhẹ chỉ cần vận động thể dục thể thao là có thể cải thiện. Gọi là vận động nhưng chúng ta không nhất thiết phải cần tới một loại vận động đặc biệt nào đó. Chỉ cần bé chạy nhảy nhiều và hào hứng là được.

Tiếc là hiện nay, điều kiện vui chơi cho trẻ em không được tốt nên khó có thể chơi các trò mang lại hiệu quả vận động như vậy. Mẹ có thể đưa bé tới lớp Taekwondo nơi bé có thể vận động, chơi đùa nhiều hoặc tham gia lớp aerobic cho trẻ em cũng tốt. Tuy nhiên, bầu không khí nơi đó phải vui vẻ thì mới đưa tới hiệu quả phòng tránh chứng trầm cảm.

Thứ hai, hãy là tấm gương cho con về việc suy nghĩ tích cực. Người bị trầm cảm mà gặp phải vấn đề nào đó thường phân tích theo khuynh hướng tiêu cực. Hãy giúp con hiểu rằng mọi việc đều có hai mặt tốt và xấu, tốt nhất là bố

mẹ nên thể hiện cho con thấy thái độ luôn hướng tới mặt tốt của mình.

Ví dụ, khi rủ bạn cuối tuần cùng chơi mà bạn từ chối thì có thể con sẽ rất thất vọng, tự "suy diễn" rằng bạn ghét mình, nghiêm trọng hơn là chẳng có ai chơi với mình, mình sẽ trải qua cuối tuần chán ngắt. Tuy nhiên, lý do bạn từ chối có thể rất đa dạng. Khả năng cao nhất là bạn đã có hẹn từ trước với người khác. Nhưng trong vô số khả năng ấy con lại chọn khả năng có thể gây tổn thương cao nhất cho mình, vì vậy tâm trạng càng xuống dốc hơn. Hãy giải thích cho bé về quá trình và kết quả tương ứng của kiểu suy nghĩ này. Đồng thời nói cho bé biết sự thật rằng, khi tâm trạng chán nản thì con người sẽ luôn có khuynh hướng suy nghĩ tiêu cực.

Sau khi đã giải thích cách nghĩ sai lầm và kết quả của nó, hãy hướng dẫn bé cách suy nghĩ thay thế phù hợp. Thứ nhất, có thể bạn đã có hẹn từ trước vì vậy mình không cần giận bạn hoặc tự thất vọng về bản thân mình. Sau này chỉ cần có cơ hội đi chơi cùng nhau là được. Tiếp theo là lập kế hoạch cho cuối tuần. Tuy không thể chơi cùng bạn đó nhưng vẫn còn rất nhiều kế hoạch thay thế khác để có một cuối tuần vui vẻ. Trong lúc đưa ra những lựa chọn mới mẹ có thể giải thích cho bé hiểu rằng khi có những thứ cần bỏ qua thì con nên nhanh chóng bỏ qua và tập trung vào việc tìm ra phương án thay thế, đó chính là một kỹ năng quan trọng trong cuộc sống. Liên tục cùng bé thực hành phương pháp suy nghĩ tích cực trong đời sống hằng ngày sẽ giúp ích rất nhiều trong việc ngăn chặn chứng trầm cảm.

Phần 05
CON KHÔNG THỂ CHƠI THÂN VỚI BẠN

…

“Con tôi rất ích kỷ, chỉ suy nghĩ cho bản thân mình”. Vậy mẹ đã cố gắng thử làm gì chưa?

“Tôi mắng con sống phải biết nghĩ tới người khác nữa. Đã nói nhiều lần mà con không sửa đổi”.

Tới lúc này việc thay đổi bản tính của bé chẳng hề dễ dàng chút nào.

Cần rất nhiều thời gian để có thể thay đổi bản tính ấy.

Bố mẹ muốn dạy con trở thành người biết quan tâm tới người khác?

Trước tiên hãy thấu hiểu lòng con. Bố mẹ không để tâm tới cảm xúc của con,

Thì cũng không thể hi vọng con sẽ tôn trọng cảm xúc của người khác.

Thêm vào đó, hãy kiên trì cho con thấy hình ảnh vị tha của mình.

Lòng vị tha lan truyền mãnh liệt qua hành động thực tế chứ không phải những lời nói suông.

DƯỜNG NHƯ CON THIẾU TỰ TIN KHIẾN TÔI LO LẮNG

Câu hỏi: Liệu có phải những bà mẹ có học thức cao sẽ khiến con đánh mất tự tin không? Mới gần đây, trong giờ mỹ thuật, con gái tôi vẽ hình cái cây, phần cành lá đầy quả treo lúc lỉu và khá to nhưng thân cây lại chỉ được vẽ bằng vài nét xổ thẳng, rễ cũng không có. Con học vẽ đã được 3 tháng vậy mà hôm nay cô giáo nói rằng dường như con thiếu tự tin vào bản thân. Con gái tôi là đứa trẻ tham vọng và hay hiếu kỳ. Tuy nhiên chỉ vì con quá đề cao ý kiến của bản thân và nhạy cảm nên khó hoàn nhập với môi trường mới, bạn mới. Ngay cả lúc đến nhà bạn con cũng phải mất từ 30 phút tới 1 tiếng mới có thể làm quen và trước đó mẹ luôn phải kè kè bên cạnh. Dù vậy con vẫn hòa hợp với các bạn ở trường mầm non. Con tôi sinh muộn và khá khó sinh nên tôi thường xuyên ôm ấp, nói yêu con nhưng thỉnh thoảng khi con phá rối, tôi cũng nổi nóng và đánh con. Sau lúc đó tôi thấy có lỗi, thương con và hối hận rất nhiều nhưng việc này vẫn lặp lại. Liệu có phải cách giáo dục này khiến con mất tự tin?

Hãy coi con như một "đứa trẻ bình thường"

Gần đây xuất hiện nhiều chương trình truyền hình về tâm lý trẻ em, nhiều đơn vị tổ chức các lớp điều trị bằng mỹ thuật khiến cho các bố mẹ có thói quen nhìn vào tranh vẽ của con để phân tích theo ý mình. Nhưng việc phân tích suy nghĩ của trẻ chỉ dựa trên việc xem xét vài bức tranh thì không hề đúng đắn chút nào. Suy nghĩ của trẻ phức tạp hơn thế rất nhiều.

Nhiều trường hợp cho rằng khi bé vẽ tranh "cây không có rễ nghĩa là thiếu tự tin", "thân cây có nhiều mấu nghĩa là bé có nhiều tổn thương", "những em bé vẽ nhiều quả là các bé đang cần yêu thương". Điều này hoàn toàn sai lầm, chẳng khác nào chỉ nhìn vào nhóm máu mà đánh giá một người nào đó. Thay vì nhìn vào bức tranh để đánh giá thì việc đánh giá dựa trên hoạt động sinh hoạt hằng ngày và những lời trẻ nói với bố mẹ sẽ chính xác hơn.

Em bé trong câu chuyện ở trên đúng là nhạy cảm. Nhưng bé vừa nhạy cảm lại vừa có tính hiếu kỳ và quan điểm cá nhân riêng. Như vậy trước tiên có thể nói bé không có vấn đề gì nghiêm trọng cả. Bé có ý kiến riêng rõ ràng, đam mê khám phá những thứ mới mẻ, vậy thì rất khó có thể là người thu mình về mặt tình cảm hoặc thiếu tự tin. Tôi sợ rằng nếu bố mẹ nghĩ con có vài thiếu sót và thổi phồng lên thì bé thực sự sẽ có vấn đề. Tuy điều này xuất phát từ lòng yêu thương con, mong con tốt hơn nhưng thái độ cầu toàn này nhiều khi có thể trở thành gánh nặng cho con.

Em bé này chỉ nhạy cảm "đôi chút" mà thôi. Bé mất thời gian để thích nghi với hoàn cảnh mới và phản ứng mạnh với các kích thích hướng về mình. Nếu bé cự tuyệt môi trường mới, sợ hãi những kích thích hướng tới mình thì mới đáng lo. Nhưng hiện nay con vẫn chưa như vậy nên bố mẹ không cần quá lo lắng. (Ở lớp con có bạn bè, đến nhà bạn phải có mẹ ở cùng nhưng con vẫn có mong muốn chơi cùng các bạn). Bố mẹ hãy cứ chấp nhận tính cách riêng ấy và chờ đợi, quan sát sự phát triển của con trong tương lai.

Đương nhiên quan sát không có nghĩa là không cần cho con biết phương hướng nào hợp lý hơn. Bố mẹ có trách nhiệm nói cho con biết hướng nào có lợi cho con hơn. Nhưng điều quan trọng là nhấn mạnh tới mức độ nào và nói với bé bằng cách nào. Đừng làm quá. Hãy dành quyền quyết định cho con. Thay vì ép buộc thì bố mẹ chỉ nên nói với con bằng thái độ theo kiểu: "À, thì ra là vậy" là được.

Lỗi đa số các bố mẹ thường gặp phải chính là điều này. Bố mẹ hoàn toàn không sai khi dạy dỗ con nhưng cũng không nên thái quá. Có rất nhiều chuyện khi làm quá lên thì chưa chắc đã bằng với không làm đầy đủ. Bố mẹ thường hành động thái quá so với mức cần thiết khi giáo dục con chính là vì bố mẹ hay lo lắng. Lúc này, người mẹ trong câu chuyện cũng có khá nhiều lo lắng. Mẹ lo vì những cảm giác có lỗi với con như: "Có phải vì sinh con muộn nên con như vậy?", "Có phải vì mình đã không thể nhẫn nại mà dạy con một cách nhất quán hơn?". Chính những lo lắng này khiến cho nỗi bất an dâng cao, làm mẹ trở nên quá nóng vội khi đánh giá con. Bởi lẽ mẹ muốn nhanh chóng giải quyết vấn đề để chứng minh "không phải lỗi do mình".

Dù là điều đương nhiên nhưng tôi vẫn phải nói lại rằng: Bé như vậy không phải do mẹ. Chẳng có bố mẹ nào nuôi dạy con mà không mắc phải một lỗi sai nào cả. Nếu chỉ vì một chuyện nhỏ mà cũng ân hận thì chẳng có bố mẹ nào lại

chưa từng có cảm giác ấy. Hơn nữa, điều quan trọng hơn cả, con vẫn là một đứa trẻ bình thường. Chỉ là con có một hai điểm khiến mẹ lo lắng mà thôi. Chính vì có những điều đó mà con lại càng giống như bao đứa trẻ thông thường khác. Đứa trẻ bình thường là đứa trẻ có vài khuyết điểm, là đứa trẻ khiến bố mẹ phải lo lắng đôi chút. Đứa trẻ không có vấn đề nào mới là đứa trẻ bất bình thường. Do đó, trước tiên mẹ hãy cứ chấp nhận con như vậy.

***

Có nhiều em bé hết sức bình thường nhưng chỉ vì những lo lắng của bố mẹ mà lại xuất hiện vấn đề rắc rối. Việc bố mẹ lo lắng con không thể tốt lên, mắng mỏ con để xoa dịu lo lắng trong lòng mình hay nhìn con bằng thái độ tiêu cực sẽ chỉ khiến con mất tinh thần. Bố mẹ là những người quan trọng nhất với con nhưng lại luôn gán ghép cho con những khả năng phi thường và luôn lo lắng, điều này dễ khiến cho bé không tránh khỏi cảm giác "Mình đúng là có vấn đề nghiêm trọng rồi". Vì vậy bé bắt đầu mất tự tin và hành động rụt rè trong mọi việc.

Cách giải quyết rất đơn giản. Bố mẹ hãy gạt mọi lo lắng và thoải mái với suy nghĩ "Con mình như vậy thì mới bình thường". Những lo lắng khi nuôi con, bạn hãy cứ để tới những thời điểm bắt buộc phải lo thì mới lo cũng chưa muộn. Những thời điểm bố mẹ không thể không lo lắng đó là khi bé phát triển chậm hơn hẳn các bé cùng tuổi khác, bé không cố gắng tiến bộ hơn mà thu mình lại, bé không thể tự vượt qua những khó khăn hoặc hoàn toàn không cảm nhận được những niềm vui của tuổi thơ, khi bố mẹ cảm thấy mệt mỏi với mỗi ngày sống bên con.

Nếu như đến giờ bố mẹ vẫn chưa gặp phải những vấn đề đó thì bố mẹ hãy cứ tạm gác lại lo lắng mà tập trung tận hưởng những giây phút vui vẻ bên con. Càng dành nhiều thời gian vui vẻ bên con thì con càng có thể trở thành đứa trẻ tự tin. Dùng thái độ tích cực thay cho tiêu cực, dành thời gian chơi với con thay vì ngồi đó lo lắng – Đây chính là bí quyết quan trọng nhất để giúp con trở thành đứa trẻ tràn đầy tự tin.

Khi nhìn tranh con vẽ, mẹ khen ngợi con: "Đẹp quá. Con mẹ đúng là họa sĩ" cũng tốt Nhưng nếu chuyển sang nói rằng:

“A, bông hoa này khác với bông hoa con vẽ lần trước”. Con sẽ càng vui hơn.

Điều con thực sự mong muốn không phải là lời khen. Mà chính là mẹ quan tâm, công nhận khả năng của con. Thay vì nói rằng:

“Con đọc cả những quyển sách khó thế này sao?”. Mẹ hãy cùng con đọc sách và trò chuyện, con sẽ càng vui hơn. Bố mẹ hãy ghi nhớ.

Con cần hành động quan tâm hơn là lời khen ngợi.

CON KHÔNG HÒA NHẬP ĐƯỢC VỚI CÁC BẠN VÀ CHỈ QUANH QUẨN MỘT MÌNH.

Câu hỏi: Con gái tôi năm nay học lớp 2, bình thường con là đứa trẻ vui vẻ, rất lanh lợi, mau mồm mau miệng, học cũng giỏi. Tuy nhiên, vì tính hiếu thắng và khá nhạy cảm nên con dễ dàng nổi cáu dù chỉ là việc nhỏ và hơi một chút là khóc lóc, hờn dỗi. Lúc đầu, tôi còn vỗ về, thuyết phục nhưng vì không thể chịu nổi nên đã quát mắng con, vậy là từ lúc đó con không kể chuyện ở trường cho mẹ nghe nữa. Do tính hay hờn dỗi và khóc lóc dù chẳng có lý do nên các bạn chơi thân hồi đầu học kỳ đã dần dần xa lánh con. Đến lúc này, các bạn đã chơi thân thành từng nhóm, con không thể xen vào nhóm nào và đơn độc một mình.

Thỉnh thoảng quan sát con và các bạn chơi, tôi nhận thấy dù là lúc đang chơi vui vẻ, chỉ cần các bạn động tay một chút vào đồ chơi của con là con lại phản ứng thái quá. Nhưng con cũng không thể hiện rõ ràng suy nghĩ cá nhân. Tôi nghe nói càng lên lớp trên, những bé yếu kỹ năng kết giao sẽ càng gặp khó khăn và ảnh hưởng cả tới việc học. Tôi rất bực bội và buồn phiền khi không biết phải làm thế nào cho con.

Đầu tiên hãy đứng về phía con

Đây là tình trạng hơi đáng lo ngại. Cho tới lớp 2, quan hệ của bé với giáo viên được coi trọng hơn và quan hệ bạn bè vẫn còn nhiều hạn chế nhưng từ lớp 3 trở đi quan hệ bạn bè lại trở nên quan trọng hơn. Từ giai đoạn này nếu bé không thể thiết lập quan hệ tốt với bạn bè thì sinh hoạt tại trường học sẽ trở nên kém thú vị và bé có thể bị cô lập.

Chúng ta hãy cùng chia sẻ về kỹ năng xã hội của bé ở trong câu chuyện. Đầu tiên, bé nổi cáu với những chuyện nhỏ nhất, thứ hai bé dễ giận dỗi và khóc lóc, thứ ba bé không biết chia sẻ với các bạn khác. Mẹ đã cố gắng chỉ ra từng

khuyết điểm này nhưng bé cảm thấy khó chịu về những lời mẹ nói. Bé chưa hiểu tại sao mình lại phải thay đổi thái độ. Bé chỉ nghĩ rằng "Tại sao mọi người không hòa đồng với mình?", "Tại sao mọi người lại ghét và làm khó mình?" mà chưa nghĩ rằng mình cũng phải hòa đồng và chung sống hòa thuận với người khác. Xét về các giai đoạn phát triển của kỹ năng xã hội thì có thể coi đây là bước chập chững ban đầu. Có bé đã 3 tuổi đã qua giai đoạn này nhưng cũng có bé dù đã vào cấp một vẫn dậm chân tại chỗ. Đây là tình trạng phát triển về mặt xã hội bị chững lại.

Việc bố mẹ cần làm lúc này không phải là quát mắng con "Sao con lại như vậy?". Càng mắng thì con càng trốn tránh. Con vẫn chưa hiểu lý do. Con chỉ biết mình vẫn đang sống bình thường mà mọi việc lại không như ý và buồn bã. Những lúc này, bố mẹ cần đứng về phía con và trò chuyện cùng con.

Sau khi an ủi "Chắc là con cũng rất buồn phải không nào", bố mẹ cần tiếp tục nhẹ nhàng giải thích cho con hiểu "Tuy nhiên, có một chuyện con nên biết là trong cuộc sống này, con cần làm như mẹ bảo mới có lợi. Nếu bạn bè chọc ghẹo, con sẽ hơi khó chịu một chút nhưng cứ coi là 'Mình cũng có lúc thế mà, chuyện bình thường thôi' và bỏ qua. Nếu bạn cố tình đánh con thì không cần nhẫn nhịn, nhưng nếu bạn chỉ vô tình chạm vào hoặc trêu đùa thì con có thể bỏ qua mà. Lúc đầu mẹ cũng không biết điều này nên đã cư xử không đúng. Nhưng từ lúc nghĩ theo cách mới này thì mẹ thấy thoải mái hơn nhiều. Mình không nên khó chịu vì những chuyện nhỏ nhặt như vậy".

Giống như ca dao có câu "Lời nói chẳng mất tiền mua/Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau", tuy cùng một câu nói nhưng bố mẹ cũng cần nhẹ nhàng khuyên nhủ như vậy thì con sẽ dễ dàng chấp nhận hơn. Dù có nặng lời thì con cũng đâu thể nhanh chóng tiếp nhận và thay đổi. Sẽ cần nhiều thời gian để trẻ có thể thay đổi và trong quá trình đó, bố mẹ cần liên tục nhẹ nhàng giải thích với con nhiều lần. Vì phải nói nhiều lần nên bố mẹ càng cần nhẹ nhàng và đứng về phía con. Như vậy trẻ mới không cảm thấy bị tổn thương và có thể nhanh chóng hiểu ra hơn.

Việc bố mẹ cần làm đầu tiên không phải là dạy dỗ con mà là đứng về phía con. Nói như vậy nhưng bố mẹ đừng nhầm lẫn rằng cái gì không đúng cũng cho thành đúng. Sai là sai. Thế nhưng ngay cả khi muốn nói với con đó là sai thì cách nói của bố mẹ nếu đứng trên lập trường của một người đứng về phía con sẽ khác. Hãy thử suy nghĩ xem. Khi bạn bè nói về sai lầm của bạn thì bạn sẽ

muốn bạn bè nói theo cách nào? Đặc biệt những lúc bạn không tự tin khi phải làm những việc không thuộc lĩnh vực sở trường, thậm chí cả những lúc bạn thất bại, bạn hi vọng bạn mình, chồng mình sẽ nói như thế nào? Những lúc đó, hãy nói với bé theo cách mà bạn hi vọng người thân nói với mình.

Sau đó đừng chỉ dừng lại ở lời nói. Khi con đã đủ hiểu rằng mẹ đứng về phía mình, hãy chuẩn bị một cuốn vở. Nếu cuốn vở có 30 trang thì sẽ chia thành 3 phần, mỗi phần 10 trang. Ở trang đầu của mỗi phần, hãy ghi lại vấn đề về kỹ năng xã hội của con mà chúng ta đã đề cập ở trên. Có thể ghi lại ngày tháng, thời gian, tình huống, chuyện xảy ra và kết quả. Đừng yêu cầu trẻ tự ghi mà bố mẹ hãy ghi lại theo lời trẻ tường thuật. Trẻ không thể đồng thời vừa kể chuyện vừa ghi chép lại nên chúng ta phải chọn lựa để trẻ làm điều quan trọng hơn, đó là suy nghĩ.

Sau khi đã ghi lại tất cả, hãy cùng con trò chuyện về những cảm xúc hoặc tâm trạng khi đó. Đồng thời hãy tiếp tục nói về cách phản ứng hợp lý hơn khi xảy ra những chuyện như vậy trong tương lai. Việc ghi lại tình huống đã xảy ra, tổng hợp lại và trò chuyện chính là giáo dục. Trong quá trình kiên trì ghi lại và có thời gian suy nghĩ phương thức mới, đến một lúc nào đó trẻ sẽ có thể áp dụng phương pháp mới vào thực tế. Dù con mới chỉ áp dụng được một phương pháp mới thôi thì mẹ vẫn hãy cứ khen ngợi con thật nhiều. Đây là thời điểm khởi đầu của sự thay đổi nên mẹ phải tiếp thêm sức mạnh cho con. Thời điểm lời khen ngợi mang lại hiệu quả to lớn nhất chính là sau khi bé thành công lần đầu và đang hướng đến thành công tiếp theo.

Câu hỏi phụ: Con nói rằng bạn bè ở nhà trẻ liên tục gây sự với mình

...

Những mâu thuẫn xảy ra giữa các bé trong nhà trẻ thực ra bạn cũng không cần phải quá để ý. Về cơ bản, các bé đều đang trong giai đoạn coi bản thân mình là nhất nên lần đầu tiên ở cùng với những người bạn đồng trang lứa sẽ không tránh khỏi bất đồng. Thêm vào đó, trẻ cũng chưa biết cách giải quyết các bất đồng này vì vậy thường sử dụng tới vũ lực. Điều này chẳng phải vấn đề gì quá lớn. Trong giai đoạn này, chỉ cần cô giáo và bố mẹ giúp đỡ để con bắt đầu học về kỹ năng xã hội là được. Cần tích cực dạy con phương pháp thể hiện ý kiến cá nhân đúng đắn, cách tiếp nhận tình huống không theo ý mình và cách giải quyết các bất đồng.

Nhưng nếu bạn cho rằng "trẻ đánh nhau để trưởng thành hơn" và để mặc như vậy thì vấn đề sẽ trở nên nghiêm trọng. Trẻ sẽ coi việc sử dụng nắm đấm như một cách bảo vệ ý kiến cá nhân, khi đã xem nhẹ nó thì trẻ sẽ thấy rằng bạo lực là phương tiện có thể dùng để giải quyết vấn đề tốt nhất. Những bé thường xuyên sử dụng bạo lực sẽ gặp khó khăn trong mối quan hệ với các bạn. Khi trẻ không thể tự kiểm soát bản thân và có sự nhẫn tâm thì sẽ dẫn tới tình huống nghiêm trọng. Trẻ sẽ hình thành nhóm bạo lực và ức hiếp một bạn nào đó ở nơi mà thầy cô không biết. Vì vậy, người lớn cần khuyên nhủ rõ ràng để trẻ hiểu rằng không được sử dụng bạo lực và tích cực giúp đỡ các bé đang sử dụng bạo lực trong quá trình hình thành kỹ năng xã hội.

Cũng có một số bé quá nhạy cảm, thổi phồng những va chạm nhỏ là bạo lực. Khi trẻ vẫn còn trong giai đoạn kiểm soát cơ thể chưa tốt thì rất dễ va chạm với bạn trong khi di chuyển. Phần lớn các bé đều bỏ qua những va chạm nhỏ nhặt như vậy nhưng các bé nhạy cảm sẽ cảm thấy khó chịu. Bé sẽ nghĩ rằng bạn cố tình và coi đó là hành động công kích.

Các bạn khác không thể nào dễ dàng kiểm soát tuyệt đối hành động của bản thân do đó những bé nhạy cảm sẽ gặp nhiều khó khăn khi thích nghi với nhà trẻ. Trong trường hợp này, nếu hoàn cảnh cho phép, tôi khuyên bố mẹ nên để bé nghỉ ở nhà một thời gian. Chỉ cần bé lớn hơn một chút là tình hình sẽ tốt hơn. Hoặc bạn chỉ để bé đến lớp vào buổi sáng thôi cũng là một cách hay. Buổi sáng là thời điểm diễn ra các hoạt động giáo dục vì vậy mâu thuẫn giữa các bé cũng ít. Những va chạm chủ yếu xảy ra vào thời gian tự do buổi chiều.

Nhưng cũng có nhiều trường hợp bé không thể biết chính xác hoàn cảnh cụ thể mà bé thấy khó chịu là khi nào. Dù mẹ hỏi cô giáo thì cũng chưa chắc có câu trả lời chính xác. Một lớp bé 5 tuổi có tới 15~20 bạn vì vậy nhiều khi cô giáo không thể biết hết được mối quan hệ giữa các bé với nhau. Đến lúc này, bố mẹ phải tự thu thập thông tin thôi.

Cách tốt nhất là mời các bạn con đến nhà cùng chơi và quan sát. Đầu tiên, mẹ chỉ mời một người bạn có quan hệ không hoà thuận với con, tạo điều kiện cho con và bạn chơi đùa, rồi dần dần tăng số lượng nhóm bạn lên 2~3 người để quan sát xem con va chạm với bạn hoặc cảm thấy khó chịu trong những tình huống nào. Từ quá trình này mẹ có thể hiểu bé gặp khó khăn trong những tình huống nào, có điều gì chưa đúng. Việc bố mẹ đưa bạn đến chơi nhà để giúp con thân thiết với bạn cũng là một cách hay. Khi đã tìm hiểu ra

vấn đề của con, mẹ có thể tham gia cùng chơi với con và các bạn, gợi ý một số cách để giải quyết bất đồng giữa các bé. Mẹ và bé cùng nhớ lại tình huống đã xảy ra và trò chuyện sau khi các bạn đã ra về cũng là một phương pháp giáo dục hiệu quả.

Một số bố mẹ hỏi rằng liệu có nhất thiết phải làm như vậy không. Tất nhiên bạn cũng có thể để mọi chuyện diễn ra tự nhiên. Nhưng trong thời gian đó con có thể sẽ thấy khổ sở và bố mẹ cũng phải chịu đựng. Nếu bố mẹ cảm thấy khó có thể chịu đựng thì không còn cách nào khác, ngay từ bây giờ hãy thực hiện những việc trong khả năng của mình để giúp đỡ con khắc phục điểm yếu.

http://tieulun.hopto.org

CON LIÊN TỤC CHỈ TRÍCH LỖI SAI CỦA NGƯỜI KHÁC

Câu hỏi: Con tôi đang học lớp 1, cháu luôn tin rằng phải chấp hành đúng mọi nguyên tắc hoặc nội quy. Đang đi đường mà nhìn thấy xe vi phạm tín hiệu giao thông, con sẽ nhìn theo và luôn miệng nói như vậy là không được. Nếu có ai đó hút thuốc đi qua, con sẽ nổi giận thậm chí đôi lúc không chịu nổi mà bật khóc. Khi thấy một chuyện chướng tai gai mắt nào đó, tôi sẽ chỉ nói một câu mà bỏ qua nhưng con lại thể hiện thái quá đến mức tôi cảm thấy xấu hổ với người khác. Có lẽ vì tính cách như vậy nên con không thể tham gia trò chơi với các bạn. Chỉ vì cô giáo nhắc nhở không chạy nhảy ầm ĩ mà con liên tục càu nhàu các bạn phải nói nhỏ ngay cả trong giờ nghỉ. Khi các bạn nói dối hoặc nói tục con cũng nói rằng không muốn chơi với bạn và ghét cả trò đùa nghịch của bạn.

Hãy ngừng đánh giá về hành động của con

Thông thường, trong độ tuổi 6~8, trẻ sẽ tập trung xem xét, đánh giá các hành động đúng sai. Đôi lúc con chỉ trích những hành động chưa đúng mà chẳng quan tâm tới hoàn cảnh xung quanh khiến bố mẹ hoang mang. Con cho rằng mọi việc đều phải được phân định tốt hay xấu, và việc trẻ muốn phân định mọi thứ như vậy chính là "thời kì chuẩn mực đạo đức" quan trọng của trẻ. Sau đó, qua 10 tuổi bé sẽ bắt đầu hiểu rằng mọi thứ trên thế giới này thực chất không thể phân định trắng đen rõ ràng và "thói quen chỉ trích" sẽ giảm dần. Bên cạnh đó, khi nhận thức rằng những lời chỉ trích có thể khiến người khác khó chịu bé, sẽ tự kiểm soát hành động. Em bé trong câu chuyện thể hiện rõ đặc điểm chung của các bé trong độ tuổi này, chỉ là mức độ hơi nghiêm trọng hơn một chút mà thôi.

Nguyên nhân lý giải điều này có thể xuất phát từ bản tính bẩm sinh của bé. Rất khó để thay đổi nét tính cách này. Muốn vậy bé phải hiểu rằng tính cách bẩm sinh của mình khác với người khác và đặc điểm này chỉ gây bất lợi cho mình. Để nhận thức được điều này bé cần nhiều thời gian, nếu nhanh nhất

cũng phải tới thời điểm lớp 5 bé mới có thể có cách nhìn khách quan về bản thân.

Cho tới lúc đó, một mặt bố mẹ cần ở bên bảo vệ để con không phải chịu đựng những tổn thương nặng nề hoặc giúp con tự hiểu ra tính cách mình khác với mọi người. Việc tính cách của mình khác với mọi người không phải là điều xấu nhưng con sẽ cần phải nỗ lực nhiều hơn một chút. Cũng giống như người mắt kém thì phải đeo kính, người ít dây thần kinh vận động thì càng phải chăm chỉ luyện tập nhiều hơn.

Ngoài ra, ta có thể tìm ra nguyên nhân từ quá trình phát triển của bé. Thông thường nếu bố mẹ đánh giá và can thiệp quá mức vào hành động của con, con sẽ phát triển theo ba hướng. Thứ nhất, con sẽ thụ động và thiếu sức sống. Bé thu mình lại trước sự áp đảo quá mức của bố mẹ. Thứ hai, "hội chứng bé ngoan", bé tự biến mình thành bản sao của bố mẹ. Nghĩa là bé sẽ tự trách cứ bản thân và chỉ trích những bé khác như bố mẹ đang làm với mình. Cuối cùng là bé trở thành một đứa trẻ có tính phản kháng.

Hai điều đầu tiên sẽ khiến bé tự làm khổ mình nhưng điều cuối thì lại gây ảnh hưởng tới người khác. Trong mối quan hệ lực học tác động giữa bố mẹ và con, nếu bố mẹ mạnh hơn thì con sẽ phát triển theo hai hướng ban đầu, ngược lại nếu con mạnh hơn thì sẽ chuyển thành dạng cuối cùng.

Nhiều bố mẹ nhầm lẫn giữa can thiệp và yêu thương. Giáo dục là cần thiết, thế nhưng luôn yêu cầu con phải thế này, phải thế kia, chen vào những bình luận đúng, sai thì không phải là giáo dục. Đó đâu phải bố mẹ cho con cơ hội để tự học hỏi mà đó là bố mẹ đang trói buộc con. Bố mẹ cần phải hạn chế việc can thiệp này.

Những bố mẹ có tính sạch sẽ thái quá hoặc theo chủ nghĩa hoàn hảo sẽ có khuynh hướng can thiệp khá mạnh mẽ, bên cạnh đó, nếu con thuộc tuýp người hay bất an thì sẽ rất dễ bị nhiễm tính cách của bố mẹ. Vì vậy, bản thân trẻ dần dần cũng cố gắng để có được hình ảnh hoàn hảo và từ đó đánh mất tính hài hòa, thích nghi. Trẻ khó có thể chấp nhận lỗi sai và luôn tuân thủ cứng nhắc nguyên tắc cầu toàn. Bởi bé nghĩ rằng phải như vậy thì mới có thể được bố mẹ yêu thương và công nhận. Ngược lại, các bé ít bất an lại hình thành tính phản kháng. Bé sẽ luôn hành động ngược lại hoặc trái với lời bố mẹ nói.

Với những lý do như trên, tôi chân thành khuyên bố mẹ hãy thử nhìn lại bản thân xem mình có đang xét nét quá mức hành động của con không. Câu chuyện trên khiến tôi có cảm giác bé đang ấp ủ nỗi sợ hãi sẽ bị người khác đánh giá về điều gì đó. Và dường như cũng bởi bé thấy khó chịu đối với những việc diễn ra không theo đúng nguyên tắc nên bé dường luôn cố gắng để dẹp bỏ những khó chịu đó. Đây chính là sự can thiệp của bé nhằm xóa đi tâm trạng khó chịu của mình đối với lỗi sai của người khác.

Về cơ bản, bất an hay công kích đều có xuất phát điểm từ nỗi sợ hãi. Nhìn bề ngoài dường như bé thể hiện tính công kích với người khác nhưng ẩn sâu trong đó lại là nỗi sợ hãi. Bé lo sợ điều gì? Chính là sợ mình "sẽ không được yêu thương", "có thể bị phạt vì gây ra hành động sai". Bố mẹ có thể phản biện rằng "Tôi đâu có phạt gì mà con lại như vậy?", nhưng có rất nhiều trường hợp như vậy đó. Trong khi bé đang sợ hãi thì chỉ cần một đánh giá tiêu cực thôi cũng đủ khiến bé phản ứng nhạy cảm thái quá. Có thể bé nhận thức chưa đúng về thực tế nhưng dù bạn có nói: "Con nghĩ thế là sai rồi" thì cũng đâu mang lại tác dụng nào. Bố mẹ phải cho thấy kết quả rằng điều đó không đúng.

Đầu tiên bố mẹ cần tự xem xét lại thái độ của bản thân, từ sau đó, bố mẹ cần trao lại cho con quyền tự chủ. Hãy hạn chế những đánh giá hoặc chỉ trích về hành động của con và kiên trì giải thích để con hiểu rằng trong cuộc sống có rất nhiều lựa chọn để có cách hành động phù hợp. Hãy nhấn mạnh hành động của con người không phải là thứ có thể dùng thước để đo đếm chi li. Đồng thời, bố mẹ cũng phân tích cho con hiểu "Mọi người đều biết tự nhìn lại và phê bình bản thân vì vậy con không cần phải can thiệp vào tất cả mọi lỗi của họ. Con hãy tập trung vào hành động của mình và cố gắng để trở thành đứa trẻ tốt là được". Lỗi sai của người khác là việc họ phải tự nhìn nhận ra, chỉ cần giữ tấm lòng bao dung là con cũng có thể cho mọi người thấy con là người tốt. Liên tục thực hiện như vậy, hành động chỉ trích của con sẽ giảm dần. Và cũng đừng quên rằng, một phần trách nhiệm của bố mẹ chính là xoa dịu những bất an trong lòng con.

Câu hỏi phụ: Con tôi được 5 tuổi, cháu luôn tuân thủ các quy tắc một cách thái quá.

...

Các bé tuân thủ quy tắc sẽ có mặt tốt là bố mẹ dễ dàng dạy dỗ con. Bé sẽ là

người cẩn thận, giỏi dọn dẹp, ngăn nắp, tự kiềm chế những hành động không tốt. Tuy nhiên, nếu bé quá tuân thủ quy tắc thì bé có thể đánh mất tính linh động, hay can thiệp vào chuyện của bạn và gây ra những bất đồng. Những hành động có nguyên do đến từ tâm lý bất an. Bé nghĩ cuộc sống phải diễn ra đúng theo những thứ bé được học, bé phải luôn tuân thủ đúng các nguyên lý nguyên tắc, nên nếu có điều gì xảy ra không theo những quy tắc này sẽ khiến bé cảm thấy bất an, khó chịu.

Trong quá trình phát triển, mọi đứa trẻ đều trải qua giai đoạn cứng nhắc này. Tuy nhiên, những bé quá coi trọng nguyên tắc sẽ chững lại rất lâu ở giai đoạn này. Đặc điểm tính cách này sẽ không mất đi trong ngày một ngày hai, vì vậy bố mẹ cần phải kiên trì quan sát, cảm nhận những bất an của con và giúp con xóa đi những bất an ấy.

Hãy luôn dành sự quan tâm, hỏi han về suy nghĩ, tâm trạng của bé. Nếu liên tục tìm hiểu cảm xúc của con thì có thể bố mẹ sẽ tìm ra nguyên nhân khiến con khó chịu. Và bố mẹ hãy xoa dịu tâm trạng bất an của con bằng những câu như: “Thì ra là vậy, con cảm thấy lo lắng và khó chịu lắm phải không. Nhưng ai cũng có lúc như vậy mà”. Khi đó, việc phân tích cảm xúc của bé theo nguyên lý logic sẽ chẳng mang lại lợi ích nào. Chỉ cần cảm thấy mình sẽ thua những lý lẽ logic ấy, con sẽ ngay lập tức hình thành cơ chế phòng ngự, giấu kín suy nghĩ của bản thân. Bố mẹ có thể chiến thắng bằng cách nói một cách triết lý như: “Cái đó thì có gì đáng lo lắng?”, nhưng nếu nói bằng cách như vậy thì bố mẹ sẽ không thể giúp bé thay đổi.

Bên cạnh đó, bố mẹ nhất định phải giải thích cho con hiểu nguyên tắc là thứ lập ra để giúp con người vui vẻ, hạnh phúc hơn. Quy tắc sinh ra vì con người chứ không phải con người sinh ra vì quy tắc. Mẹ cũng nên thường xuyên trò chuyện với con rằng: “Mẹ rất mong con được vui vẻ, hào hứng, hạnh phúc. Quy tắc là thứ được tạo ra để giúp chúng ta được vui vẻ hơn, nếu như không thể vui vẻ được như vậy thì dù là quy tắc cũng không còn đúng đắn nữa”.

CON LÀ NGƯỜI ÍCH KỶ CHỈ BIẾT TỚI BẢN THÂN MÌNH

Câu hỏi: Con trai đang học lớp 4 của tôi luôn chỉ biết mỗi bản thân mình. Con chỉ quan tâm những thứ của mình, hành động sao cho có lợi cho mình nhất. Con khá hiếu thắng nên chỉ cần va chạm với bạn là xảy ra cãi cọ. Con chẳng hề cố gắng để chấp nhận dù chỉ là một chút những tình huống bản thân không thể hiểu hoặc không thể nhận thức được. Con cực kỳ ghét phải chờ đợi hoặc chịu đựng, dù con tuân thủ các trật tự, quy tắc nhưng nhất quyết không làm theo cái gọi là lễ phép, nhường nhịn. Nếu người lớn sai vặt con sẽ hỏi vặn lại rằng tại sao mình phải làm và thậm chí nhiều lần con còn nói dối để có lợi cho mình. Sau khi chơi xong, nếu mẹ nhắc dọn dẹp phòng thì con chỉ dọn đúng những món đồ vừa chơi xong. Tôi lo lắng con sẽ gặp phải nhiều vấn đề khi sinh hoạt xã hội sau này. Vậy tôi phải dạy con thế nào đây?

Hãy dạy con cách suy nghĩ dựa trên lập trường của người khác

Về bản năng, con người thường thấy phản cảm khi chứng kiến hành vi ích kỷ của người khác. Việc duy trì tập thể sẽ có lợi cho sự sinh tồn của con người nên con người đã tiến hóa để có được bản năng này. Chính vì vậy có người dù bản thân mình cũng hành động ích kỷ nhưng lại không thể chịu được hành động ích kỷ của người khác. Ai cũng phản đối đến tận phút cuối nói rằng hành động của mình không hề ích kỷ.

Khi con thể hiện hành động ích kỷ, bố mẹ thường chau mày khó chịu. Đó là cảm xúc bản năng. Bố mẹ bị thôi thúc bởi suy nghĩ cho rằng đó là hành động xấu và phải nhanh chóng sửa đổi cho con nên bố mẹ sẽ lớn tiếng quát nạt rằng: “Con chỉ biết tới bản thân mình thôi sao. Con cứ giữ khư khư như vậy thì ai thích nổi con!”. Trong lời nói này đã chứa đựng thái độ công kích trẻ mạnh mẽ. Dù đây là lời nói nhằm giúp con sửa đổi hành động chưa đúng nhưng nó chứa đựng thái độ bất bình rất lớn với hành động của trẻ nên đã trở thành một thứ vũ khí công kích trẻ.

Tuy nhiên, trong quá trình nghiên cứu về những đứa trẻ ích kỷ, tôi nhận thấy rằng việc trẻ hành động một cách ích kỷ hoặc chỉ biết tập trung vào bản thân mình phần lớn xuất phát từ cá tính bẩm sinh. Khả năng đồng cảm với người khác của mỗi người có sự khác biệt và khả năng đồng cảm ở một số người yếu hơn hẳn người khác do bẩm sinh. Tất nhiên, ngoại trừ yếu tố bẩm sinh thì những kinh nghiệm bé trải qua trong 3 năm đầu đời cũng sẽ có ảnh hưởng khá nhiều tới bé. Cho dù khả năng cảm thông bẩm sinh của bé không tốt nhưng nếu trong thời kỳ 3 năm đầu này bé được nuôi dạy trong môi trường tràn đầy sự quan tâm, đồng cảm thì năng lực ấy sẽ tăng lên, ngược lại nếu bé sinh ra với năng lực đồng cảm phong phú nhưng lại không được quan tâm đầy đủ thì năng lực này sẽ giảm sút. Tóm lại, dù đó là bản tính hay hoàn cảnh thì đều không phải là lỗi của con.

Với các bé ít khả năng đồng cảm, khi gặp phải sự công kích, bé sẽ phản ứng một cách quyết liệt. Bởi lẽ bản thân bé thiếu cả khả năng tiếp nhận, nghiền ngẫm lẫn khả năng tự suy xét lại bản thân trước những công kích của người khác. Bố mẹ mong muốn con sẽ có thể tự nhìn nhận được về bản thân mình nhưng con lại chỉ thấy bố mẹ đang công kích mình. Và càng bị bố mẹ quát mắng nhiều thì tình trạng của con càng trở nên trầm trọng. Trong trường hợp bị quát mắng quá nhiều, bé sẽ có cảm giác thiệt thòi rằng mọi người chỉ ghét mình.

Ngay từ khi sinh ra bé đã thiếu khả năng đồng cảm lại thêm không được nhận sự cảm thông từ bố mẹ nên khả năng ấy càng không thể phát triển. Nếu vậy trẻ sẽ nghĩ như thế nào? Trong đầu bé sẽ hình thành suy nghĩ cố hữu “Thế giới này vốn dĩ vẫn như vậy, phải chiến đấu đến cùng thì mới có thể tồn tại”. Tranh đấu và vị kỷ, ý thức cho rằng mình là người bị thiệt trở thành vũ khí sống còn của trẻ.

***

Điều chúng ta phải làm ở đây là nuôi dưỡng khả năng đồng cảm trong bé lớn mạnh hơn. Trong quá trình nuôi dạy trẻ, người lớn dễ áp đặt thứ gọi là “giáo dục cấm đoán” để ngăn trẻ không được làm gì đó. Ngược lại, có phương pháp giáo dục để giúp con có năng lực làm gì đó, gọi là “giáo dục nuôi dưỡng năng lực”, phương pháp này khó khăn hơn rất nhiều. Nếu vấn đề có thể giải quyết bằng việc cấm đoán hành động ích kỷ thì sẽ thật dễ dàng nhưng bài toán đặt ra cho chúng ta là làm thế nào để nuôi dưỡng cho trẻ khả năng cảm thông với

người khác. Thật gian nan phải không nào?

Dù là chuyện gì thì vẫn còn có phương pháp chung nhằm nuôi dưỡng khả năng của trẻ. Thứ nhất, kiên trì dạy con những gì con có thể tiếp nhận. Thứ hai, giúp con thực hành những phương pháp được dạy vào thực tế. Thứ ba, luôn dành lời khen ngợi như phần thưởng cho con khi con thành công. Một chi tiết bổ sung không kém phần quan trọng là sẽ rất hiệu quả nếu bố mẹ có thể trở thành tấm gương cho con noi theo.

Phương pháp để nuôi dưỡng khả năng đồng cảm cũng tương tự như vậy. Đầu tiên, hãy kiên trì lắng nghe con nói. Tất nhiên, trong lòng mẹ sẽ bực bội đôi chút, nhưng hãy công nhận những ý kiến của con, sau đó bắt đầu gợi ý cho con rằng: "Đúng là con sẽ thấy rất ấm ức. Mẹ cũng buồn lắm. Mẹ hiểu rõ cảm xúc và suy nghĩ của con nhưng chúng ta có thể suy nghĩ theo cách này nữa được không? Con nghe thử xem thế nào nhé?". Hoặc nhẹ nhàng đưa ra một đề nghị: "Bố đồng ý với những suy nghĩ của con nhưng bố chỉ lo là nếu cứ làm như vậy con sẽ gặp bất lợi. Chúng ta thử suy nghĩ theo cách này nhé?". Bố mẹ không nên khiến con có cảm giác bố mẹ đang áp đặt rằng những lời của bố mẹ mới là đúng. Bố mẹ chỉ nên thể hiện thái độ cảm thấy đáng tiếc khi đứng trên lập trường của con và gợi ý một phương án thay thế phù hợp.

Những cuộc đối thoại này không biết có lạ lẫm đối với con hay không nhưng người lớn chúng ta vẫn thường sử dụng cách nói chuyện kiểu này. Nếu chúng ta chỉ trích "Tại sao lại hành động như vậy? Phải làm thế này, thế kia chứ" thì sẽ rất khó sống trong xã hội này. Điều cơ bản khi đưa ra lời khuyên đúng đắn đó là phải đứng về phía người đó để khuyên nhủ. Thế nhưng khi nói chuyện với trẻ nhỏ, người lớn lại chỉ áp đặt suy nghĩ của mình. Điều quan trọng hơn cả là cách nói chuyện này sẽ biểu hiện rõ nét sự đồng cảm. Trẻ có thể cảm nhận và học được nhiều nhất từ những cuộc nói chuyện mà bố mẹ thấu hiểu suy nghĩ của con, đứng về phía con và gợi ý cho con những phương án thích hợp.

Tiếp theo, bố mẹ hãy kiên trì cho con thấy thái độ luôn đặt mình vào vị trí của người khác để suy nghĩ, hành động. Trước tiên, hằng ngày bố mẹ hãy suy nghĩ dựa trên lập trường của con, thấu hiểu tâm trạng của con. Tiếp theo là luyện tập thấu hiểu suy nghĩ của người khác. Có những cách hay như: Mẹ dành thời gian cùng con đọc sách và cùng con suy đoán ý nghĩ, cảm xúc của nhân vật trong sách hoặc mẹ kể cho con nghe những chuyện xảy ra trong

ngày rồi đoán cảm giác của những người trong câu chuyện. Phải giúp con biết cách suy nghĩ đứng trên lập trường của người khác ngay cả trong những câu chuyện không liên quan tới mình thì sau này con mới có thể áp dụng điều đó vào chuyện của bản thân con.

Cuối cùng, hãy cùng con nói về cảm giác của những người có mặt trong các sự việc liên quan tới con. Thường ngày, nếu đã quen với những chuyện khác được kể làm ví dụ rồi thì con sẽ không có cảm giác khó chịu nhiều. Tuy vậy, có thể con sẽ có cảm giác nghi ngờ phải chăng lúc nào bố mẹ cũng đứng về phía người khác. Những lúc đó, bạn hãy nói với con rằng: "Người chỉ huy là người luôn biết cách thấu hiểu suy nghĩ của mọi người. Luôn hiểu mọi người nghĩ gì. Bố tin con có thể trở thành người chỉ huy tốt. Vì vậy con hãy thử suy nghĩ về cảm xúc của người khác nhé. Nhưng nói như vậy không có nghĩa là con cứ nhất nhất phải nghe theo suy nghĩ của các bạn". Tất nhiên bạn sẽ không thể thuyết phục bé chỉ với một, hai lần. Nhưng nếu bố mẹ không bỏ cuộc và luôn thể hiện sự đồng cảm để tác động đến bé thì chắc chắn bé sẽ cho thấy sự tiến bộ của mình.

***

Hiện nay, khái niệm "đọc suy nghĩ", "dẫn dắt cảm xúc" ngày càng phổ biến, có thể các bố mẹ cũng đã từng vài lần được nghe tới. Khả năng đọc và hiểu rõ cảm xúc bản thân chính là nền tảng cơ bản của khả năng đồng cảm. Bởi lẽ muốn cảm thông được với cảm xúc của người khác thì trước hết ta phải hiểu được cảm xúc của mình. Nếu chưa biết cách phân tích tâm trạng bản thân thì sẽ không thể hiểu được cảm xúc của người khác. Đọc cảm xúc của người khác không hề khó. Bố mẹ hãy chăm chú nghe con nói và đọc tâm trạng, cảm xúc của con. Khi con nói hoặc hành động gì đó, bố mẹ hãy nói những câu chia sẻ như "Thì ra bây giờ con đang có cảm xúc như vậy", "Có vẻ con hay có tâm trạng kiểu này".

Các bé thiếu khả năng đồng cảm, các bé ít khả năng khám phá cảm xúc sẽ khó có thể phân tích cảm xúc một cách chi tiết. Khi cảm thấy không hài lòng, tâm trạng khó chịu bé sẽ chỉ nói "Bực mình quá". Thế nhưng lý do dẫn tới cảm giác "bực mình" ấy lại rất đa dạng, có thể liệt kê thành một dãy dài như ấm ức, buồn bã, đau buồn, tiếc nuối, thất vọng, bất lực, mệt mỏi, bi thảm, nôn nao, giận dữ, tẻ nhạt… Khi con nói bực mình bố mẹ hãy gợi ý rằng: "Con bực mình vì mệt mỏi phải không? Hay vì buồn phiền?" để giúp bé nhận thức chính xác

những tâm trạng, tình cảm ấn chứa bên trong.

Mẹ có thể thể hiện những cảm xúc thành bảng từ để bé tự chọn. Chỉ khi thể hiện được chính xác cảm xúc của mình thành lời bé mới có thể xử lý cảm xúc ấy hiệu quả hơn. Và từ đó bé có thể tiếp cận cảm xúc của người khác một cách chi tiết hơn.

Biện pháp giáo dục cảm xúc ở trên không chỉ áp dụng khi bạn muốn đọc cảm xúc của bé mà cả khi bé muốn đọc cảm xúc của bố mẹ. Bố mẹ hãy bộc lộ rõ ràng hơn trạng thái cảm xúc của mình trong cuộc sống thường ngày. Tôi phải nhấn mạnh lại rằng việc quát mắng tuyệt đối không thể giúp bé tiến bộ hơn. Trẻ rất ghét cảm giác bị phê bình. Bé chỉ thích mình tiến bộ hơn mà thôi. Điều cần thiết đối với các bé mong muốn tiến bộ không phải chỉ trích mà chính là giáo dục. Hơn nữa kể cả bé thiếu khả năng đồng cảm thì việc bố mẹ khó chịu hay quát mắng bé cũng sẽ chẳng thể giải quyết được vấn đề, bố mẹ phải kiên trì dạy dỗ dần dần. Giáo dục chắc chắn sẽ giúp bé trở nên tốt hơn. Tuy nhiên, bố mẹ cần phải giúp con hình thành và nâng cao khả năng nhẫn nại. Chỉ cần bố mẹ dạy con từng chút từng chút về cách đứng ở vị trí của người khác để suy nghĩ và bố mẹ hãy cứ kiên trì khích lệ, nhất định con sẽ thay đổi.

Câu hỏi phụ: Khả năng hòa nhập của con khá yếu, có cần tạo thêm cơ hội cho con chơi với các bạn nhiều hơn?

…

Khi thấy con ít hòa hợp với các bạn và có vẻ thiếu khả năng hòa nhập, bố mẹ thường nghĩ có thể do con ít cơ hội kết bạn và cố gắng tạo điều kiện cho con gần gũi với các bạn nhiều hơn. Đặc biệt nếu đó là con một thì bố mẹ càng cố gắng làm như vậy. Đương nhiên, cũng có những trường hợp bé ít luyện tập làm quen với các bạn cùng trang lứa khiến cho khả năng hòa nhập kém. Thế nhưng hiện nay hầu hết các bé đều đi lớp từ khá sớm nên việc thiếu kinh nghiệm tạo dựng mối quan hệ với các bạn khó có thể xảy ra.

Các bé kém hòa nhập phần lớn đều xuất phát từ bản tính, đây là nhược điểm của bé. Giống như có một số người hát rất dở, một số người nhảy múa cực kém thì cũng có một số người yếu về khả năng hòa nhập xã hội. Đối với các bé thuộc trường hợp này, nếu chỉ đơn thuần tạo cho bé điều kiện giao lưu kết bạn thông thường thì chưa chắc đã cải thiện được nhiều. Nếu chỉ cần làm những

việc đơn giản như vậy mà giải quyết được thì cứ để bé đến nhà trẻ hoặc đến trường là được. Vì đó chính là những cơ hội giao lưu tuyệt vời nhất rồi.

Với những bé này, nếu không có sự dìu dắt, hướng dẫn của người lớn mà chỉ đơn thuần được tạo điều kiện giao lưu xã hội thì sẽ rất khó có khả năng tiến bộ. Đặc biệt, bố mẹ không nên để con đến một nơi mà mọi người ở đó đã thân từ trước khi chưa có sự chuẩn bị ban đầu. Bởi khi đó con sẽ chỉ cảm thấy lẻ loi và giảm sút tự tin trong mối quan hệ mới mà thôi. Thậm chí đây có thể còn là lý do khiến nhược điểm của con lộ rõ và trở thành đối tượng bị công kích hoặc cô lập.

Giống như khi không giỏi chơi game, ta phải luyện tập từ những level dễ trước, bố mẹ cũng nên để cho bé làm quen dần từ những mối quan hệ đơn giản. Tuy nhiên, thay vì để con chơi với một nhóm, hãy tạo điều kiện cho con được chơi thường xuyên với một bạn trước và cũng nên mời người bạn đó đến nhà hơn là đưa con đến nơi khác. Vốn dĩ ai cũng cảm thấy thoải mái nhất khi ở nhà mình. Hơn nữa, mẹ có thể quan sát con để từ đó hiểu đặc điểm của con. Với những bé yếu đuối, bố mẹ càng phải biết thêm nhiều thông tin về con. Hiểu con càng nhiều bao nhiêu thì bố mẹ càng có thể giúp con được nhiều hơn bấy nhiêu.

Câu hỏi phụ: Khả năng hòa nhập của con rất thấp, phải chăng nguyên nhân do con là con một?

...

Có rất nhiều hiểu lầm cho rằng là con một thì khả năng xã hội sẽ kém, tuy nhiên chưa hề có căn cứ nào khẳng định như vậy. Thậm chí còn có ý kiến cho rằng con một dễ hình thành mối quan hệ gắn bó yêu thương với bố mẹ hơn nên khả năng đồng cảm với người khác sẽ cao hơn.

Giáo sư Tony Palbo thuộc Đại học Texas đã phân tích 16 đặc tính như: Khả năng lãnh đạo, chín chắn, tính xã hội, linh hoạt, ổn định,... ở hai đối tượng là trẻ con một và trẻ có anh chị em. Kết quả cho thấy không hề có sự khác biệt nào ở hai nhóm đối tượng này. Thậm chí, số điểm về động lực phấn đấu, tự tin ở trẻ con một còn cao hơn tương đối so với nhóm còn lại. Giáo sư Decluse Downe ở trường Đại học Ohio đã sử dụng các tài liệu nghiên cứu sức khỏe thanh thiếu niên ở Mỹ để khảo sát mối quan hệ giữa anh chị em trong gia

đình và kỹ năng xã hội, khảo sát này tập trung vào đối tượng là 13.000 trẻ em ở Mỹ. Kết quả từ bài khảo sát xem bé có thể kể tên bao nhiêu người bạn cho thấy, đối với trẻ mầm non, các bé là con một kể được ít hơn số bạn so với các bé có anh chị em. Tuy nhiên sự khác biệt này ngày càng giảm khi bé vào cấp một và lên các lớp lớn hơn, sau đó hoàn toàn không còn bất kỳ khác biệt nào nữa.

Bên cạnh đó, có rất nhiều kết quả nghiên cứu cho thấy không có vấn đề nào về sự phát triển của khả năng hòa nhập ở các bé là con một. Sự hoàn thiện của tính xã hội không liên quan với số lượng anh chị em mà bị ảnh hưởng nhiều hơn từ bản tính và cách giáo dục của bố mẹ.

CON KHÔNG CHỊU ĐƯỢC NẾU THUA CUỘC

Câu hỏi: Con gái thứ hai của tôi năm nay 7 tuổi, cháu nhạy cảm quá mức với vấn đề thắng thua. Cách đây không lâu, con bắt đầu đi tập bơi ở bể bơi nhưng ngày nào về nhà con cũng khóc. Con buồn vì thua trong cuộc thi bơi ở lớp. Tôi đã dỗ dành con rằng các cuộc thi đấu chỉ nhằm mục đích tạo ra hứng thú cho người tham gia, có lúc thắng, lúc thua nhưng mà tới tận một tuần sau đó con vẫn khóc lóc mỗi khi về đến nhà. Nhưng rồi thêm một tuần nữa trôi qua, con bắt đầu về nhà với vẻ tươi tỉnh. Tôi tưởng rằng tình hình đã tốt hơn nhưng con gái lớn kể rằng con không còn tham gia bất kỳ cuộc thi nào nữa. Con sợ thua nên đã tìm cách lảng tránh. Ngay cả lúc chơi game với chị ở nhà, chỉ cần thua là con lại gào khóc, thậm chí còn đánh chị. Ở trường mầm non cũng vậy, mỗi khi có cuộc thi nào giữa các nhóm mà nhóm con thua là con lại khóc ầm lên, còn nói sẽ đánh bạn chơi kém. Tôi phải chỉ bảo thế nào cho con đây?

Cần xem xét xem bé có thiếu tự tin vào bản thân không?

Trong quá trình phát triển, 7 tuổi là thời điểm bé tập trung vào việc thắng thua. Bé nghĩ rằng nếu thắng mình sẽ có tất cả và thua thì mất hết. Dù mỗi bé đều có điểm khác nhau nhưng điểm chung là ở thời kỳ này, có nhiều bé sẽ nhảy cẫng lên vui sướng khi chiến thắng nhưng lại nước mắt lã chã khi thất bại. Cũng dễ dàng bắt gặp nhiều trường hợp các bé tránh né các cuộc thi hoặc không muốn cạnh tranh vì ghét cảm giác bị thua bạn. Chính vì thiếu tự tin ở bản thân nên bé muốn tạo ra nguồn động lực cho sự tự tin thông qua chiến thắng nhưng khi thất bại bé lại có cảm giác sự tồn tại của mình chẳng hề có giá trị gì và khó có thể chịu đựng được.

Đặc biệt với các bé khó chịu đựng cảm giác thất vọng, vấn đề sẽ càng nghiêm trọng hơn. Không có bé nào chưa từng nếm cảm giác thất vọng. Đời người là một chuỗi các thất vọng và con người cần phải tìm ra con đường đúng đắn từ chính những "kinh nghiệm đau thương" ấy. Từ sự thất vọng, trẻ sẽ học được

khả năng chịu đựng và chờ đợi, biết thử thách bản thân thêm một lần nữa từ đó tìm ra các biện pháp thay thế. Tuy nhiên những bé kém khả năng thích nghi, ghét sự thay đổi và chỉ gắn bó với một thứ sẽ cần nhiều thời gian hơn cho việc rút ra bài học từ trong sự thất vọng. Bởi lẽ bé sẽ không nghĩ ra ngay rằng điều mình cần là phải tìm biện pháp thay thế. Bé buồn bã nhưng lại cứ cố chấp làm theo cách cũ và ấm ức cho rằng mọi thứ đều muốn làm khó mình.

Những lúc này, nếu bố mẹ bao bọc con quá mức thì vấn đề chỉ càng trầm trọng hơn. Sau khi thất vọng, bé phải tự mình tìm ra lời giải nhưng nếu bố mẹ chủ động giúp bé từ trước thì bé khó có cơ hội học được cách chiến thắng nỗi thất vọng. Những bé như vậy sẽ lại tiếp tục chú tâm quá mức vào chiến thắng vì bé không sao chịu đựng nổi sự thất bại.

Đối với trẻ quá coi trọng thắng thua, ta phải dạy bé về sự thích nghi, hài hòa. Bố mẹ cần thường xuyên giải thích cho bé "Có lúc thế này, lúc thế khác", "Có thể thua nhưng không phải là chấm hết. Nếu có thắng chắc gì đã hơn", "Nếu phương pháp này chưa được thì có thể sử dụng tới phương án khác, nếu ngay cả phương án khác cũng không hiệu quả thì phải chờ đợi thêm một chút", "Hôm nay mình chưa tốt nhưng hôm sau có thể sẽ khác"… Bố mẹ cần nói về điều này liên tục mỗi ngày như một thói quen. Tuy nhiên nếu bạn nói điều này khi bé đang buồn thì sẽ vô ích bởi những lúc như vậy, sẽ chẳng có câu chuyện gì lọt vào tai bé được.

Vậy nên bố mẹ cần tránh tối đa việc để bé tham gia vào các tình huống cạnh tranh. Chơi game là để vui vẻ nên nếu vì chơi game mà tâm trạng xuống dốc thì chẳng còn lý do gì để tiếp tục chơi nữa. Nếu con bắt buộc phải tham gia tình huống cạnh tranh ở trường, bố mẹ không nên coi cuộc thi có ý nghĩa đặc biệt, thay vào đó hãy trò chuyện với con để con chuẩn bị tinh thần trước khi tham gia.

"Đã chơi thì nhất định sẽ có bên thắng bên thua. Nếu thắng thì sẽ rất vui nhưng thua thì có thể sẽ buồn. Chúng ta tham gia trò chơi để vui vẻ nhưng nếu buồn thì sẽ không tốt chút nào. Vậy chúng ta nên làm gì?".

Bố mẹ thử nói chuyện với con về việc sẽ làm gì khi không vui nếu thua cuộc và nhấn mạnh nhiều lần rằng mục đích của các trò chơi là để ta được vui vẻ, chuyện thắng thua không hề quan trọng ở đây. Nếu thua lần này rất có thể kết quả sẽ khác ở lần sau. Bố mẹ cũng có thể dạy con nói rằng: "Không phải mình

thua vì mình yếu kém. Chơi cho vui thôi mà. Sẽ có lúc thắng, lúc thua nên mình cứ chơi thật hào hứng là được" sẽ khá hiệu quả. Thường xuyên luyện tập những lời này từ trước thì nó sẽ như một liều vaccine dự phòng giúp con nhanh chóng thoát khỏi cảm giác khó chịu khi thua cuộc.

Khi con chiến thắng mà sung sướng chạy tới, bố mẹ cũng không nên thể hiện cảm xúc vui mừng quá mức. Ta có thể động viên khi bé thua cuộc nhưng không nên quá coi trọng chiến thắng. Trong quá trình nuôi dạy các bé có tính hiếu thắng, bố mẹ phải luôn thể hiện thái độ nhất quán rằng mình không chú trọng vào thắng thua. Khi bé buồn bã, khóc lóc bố mẹ nên an ủi bé, nhưng cũng không nên lớn tiếng yêu cầu bé thôi khóc hoặc an ủi quá mức. Sau khi con bộc lộ tối đa cảm xúc của bản thân, những cảm xúc ấy sẽ tự nhiên được giải tỏa. Bố mẹ không nhất thiết phải can thiệp. Nếu không thể giải tỏa được những cảm xúc khó chịu thì khi con lớn lên, trong tình huống thất bại có thể con sẽ giải tỏa sự khó chịu bằng những hành động tiêu cực khó chấp nhận như bạo lực hoặc nói những lời không đẹp với đối phương. Như vậy đời sống xã hội của con sẽ rất mệt mỏi.

Điều bố mẹ cần quan tâm là liệu con có đang thiếu tự tin vào bản thân không. Những bé không thể hiện nhược điểm một cách rõ rệt và có nhiều khả năng nổi trội vẫn có thể tồn tại tâm lý tự ti. Bé sẽ trở nên thiếu tự tin như vậy khi nhận sự kì vọng quá lớn từ bố mẹ hoặc không chịu nổi cảm giác thất bại, hoặc khi bố mẹ coi mối quan hệ với con có tính thắng thua và cố tìm cách áp đảo tinh thần của con. Con cố gắng thắng bố mẹ nhưng vì còn nhỏ nên điều đó là không thể và dẫn tới tâm lý tự ti.

Tuy đây là điều đương nhiên nhưng tôi vẫn muốn nhấn mạnh lại rằng, mối quan hệ giữa bố mẹ và con không phải là mối quan hệ phân định thắng thua. Những suy nghĩ sai lầm của bố mẹ chỉ dẫn tới những cuộc cạnh tranh vô nghĩa. Bố mẹ thắng con cũng phải thể hiện một cách kín đáo và cho con thấy rằng rốt cuộc con mới là người chiến thắng. Bố mẹ không phải là người bẻ gãy tinh thần của con mà phải là người đứng ở vị thế cao hơn để chỉ ra cho con con đường đúng đắn và dẫn dắt con từng bước vững chắc trên con đường ấy.

Những bé có tính tự ti nếu gặp phải kích thích cao độ nhằm thẳng vào tâm lý tự ti ấy thì sẽ cực kỳ khổ sở. Vì vậy, bé sẽ cố tránh những tình huống ẩn chứa rủi ro để không bị thua cuộc. Nếu bố mẹ thể hiện thái độ tình cảm với con rằng dù con thế nào bố mẹ vẫn yêu con, ở bên cạnh giúp con thì mặc cảm tự ti

của con sẽ giảm bớt. Từ đó tâm lý hiếu thắng ở con cũng giảm đi.

Tất nhiên cũng có thể tâm lý tự tin của con bắt nguồn từ những nhược điểm của bản thân. Từ 6 tuổi trở đi bé đã biết so sánh bản thân mình với bạn đồng trang lứa. Cũng có thể bé tự cảm thấy mình không bằng bạn từ đó nảy sinh mặc cảm tự ti. Khi đó, bố mẹ cần nhìn nhận xem nhược điểm ấy của con có thể thay đổi được không, cần bao lâu để cải thiện. Nếu có thể thay đổi, hãy nhanh chóng giúp bé, nếu cần nhiều thời gian thì bố mẹ cần động viên bé coi đó là một phần của bản thân và không nên quá chú tâm vào.

***

Gần đây mọi người đều quá chú trọng tới chiến thắng. Xã hội chúng ta đang dần trở thành xã hội chỉ nhớ tới vị trí đứng đầu. Chính vì vậy, trẻ em cũng không tránh khỏi nhiễm phải thói quen không tốt đó. Thế nhưng, nếu chỉ nhớ tới vị trí số một thì những người thuộc phần số đông còn lại sẽ bị quên lãng và hạnh phúc chẳng còn dành cho ai. Bố mẹ phải nhắc nhở để bé nhận thức rõ ràng rằng không phải cứ số một mới là hạnh phúc, không phải cứ chiến thắng mới được hạnh phúc.

Hãy nói với con rằng dù người khác nói gì cũng không quan trọng, bố mẹ vui khi chứng kiến quá trình con thực hiện thế nào chứ không phải kết quả con tạo ra. Không phải cứ bơi thật nhanh, có điểm số thật cao là chiến thắng mà bơi thật vui, học thật thoải mái theo kế hoạch để ra mới là chiến thắng đúng nghĩa. Nếu bạn kiên trì chia sẻ với bé những lời khuyên như vậy thì dần dần con sẽ trở nên tập trung vào những giây phút trước mắt hơn là những thắng thua thường tình.

Câu hỏi phụ: Lúc nào con cũng chăm chăm để đứng thứ nhất

…

Có hai “cái tôi” tồn tại trong bé. Một cái tôi “vô cùng xuất chúng” và một cái tôi “chẳng ra gì”. Bé luôn bị dao động giữa hai cái tôi ấy.

Có nhiều bé luôn miệng nói “mình là nhất”. Câu nói đó thể hiện tâm trạng bất an vì bé không thật sự được như vậy. Các bé còn nhỏ thường sẽ so sánh mình với bố mẹ nhưng lại luôn phải phụ thuộc vào bố mẹ. Thật là một sự phụ thuộc khó chịu phải không nào. Con sẽ luôn phải làm theo ý bố mẹ nên ngay từ khi

còn rất nhỏ bé đã muốn thể hiện sự độc lập, muốn sống một mình, con sẽ có một suy nghĩ vô thức cho rằng để làm được như vậy bản thân phải thật giỏi, thật mạnh mẽ. Dù là chuyện gì con cũng muốn khoe với bố mẹ, nếu cảm thấy bị coi thường con sẽ nổi giận, điều này xuất phát từ chính tâm lý kể trên.

Vì vậy, khi nuôi dạy trẻ, bố mẹ luôn phải đem tới cho bé cảm giác rằng "đối với bố mẹ, con lúc nào cũng cực kỳ tuyệt vời, bố mẹ luôn yêu con". Đừng để cho bé có ấn tượng về việc bố mẹ yêu mình vì mình làm được cái gì đó mà hãy thể hiện rằng bố mẹ yêu con vì chính bản thân con mà thôi. Thái độ luôn đánh giá vào từng kết quả con tạo ra là hoàn toàn không đúng đắn. Thay vì tập trung vào từng kết quả cụ thể như: Con đứng thứ nhất, con chạy nhanh, hay con cao hơn các bạn, thì bố mẹ hãy thể hiện phản ứng tích cực về thái độ của con, về nỗ lực cố gắng hoàn thành tốt của con. Nếu chỉ khen ngợi kết quả đạt được, sau này con sẽ từ bỏ mọi nỗ lực khi cảm thấy kết quả không được như ý muốn. Bởi lẽ con có thể sẵn sàng không làm gì để không phải nhận kết quả và sẽ lo sợ quá mức nếu cố gắng mà cũng không được như ý.

Hãy thay câu "Con giỏi quá, mẹ vui lắm" bằng "Con thật chăm chỉ và cố gắng, lần này con đã nỗ lực để làm tốt hơn lần trước. Mẹ vui lắm". Có thể khích lệ nhu cầu và tâm lý muốn chiến thắng của trẻ nhưng hãy đặt trọng tâm của lời khen vào thái độ, quá trình thực hiện của trẻ. Khi được khích lệ như vậy, trẻ sẽ nghĩ rằng: "Mẹ không phải vui vì mình làm tốt cái gì đó mà vui vì mình đã thể hiện sự cố gắng. Vì vậy mình càng phải nỗ lực hơn nữa". Từ đó con sẽ không cảm thấy quá buồn bã ngay cả khi thất bại. Con sẽ trở thành một người có thể đứng lên sau thất bại và tiếp tục nỗ lực hơn nữa.

CON THƯỜNG XUYÊN MÂU THUẪN VỚI BẠN

Câu hỏi: Con gái tôi năm nay học lớp 5. Vì lý do hoàn cảnh gia đình tôi khi còn nhỏ nên tôi có tật xấu là dù có điều muốn nói thì cũng không biết cách thể hiện, bao nhiêu nhuệ khí đều trôi tuột khiến cho câu nói trở thành lí nhí, ậm ừ. Chính vì không hài lòng về bản thân nên tôi rất muốn dạy con gái ăn nói bạo dạn.

Bản tính đã mạnh mẽ, lại thêm sự khích lệ của mẹ nên con luôn luôn nói thẳng tuột mọi thứ. Lúc này tôi bắt đầu lo lắng vì dường như con đang hơi thái quá. Con không biết cách kìm chế trước những thứ chướng tai gai mắt, một khi đã cho rằng mình đúng thì con quyết không chịu lùi bước. Đối với những chuyện nhỏ nhặt của bạn, con cũng không thể nhắm mắt bỏ qua mà luôn chỉ trích bạn nên con bị bạn bè xa lánh. Tính cách mạnh mẽ là tốt nhưng tôi rất lo con sẽ gặp vấn đề trong đời sống sinh hoạt tại trường. Tôi nên dạy con thế nào đây?

Hãy giúp con hiểu rằng phải tôn trọng người khác thì mới có thể được người khác tôn trọng

Tổn thương khi còn nhỏ dễ in hằn sâu trong cuộc đời chúng ta. Trong quá trình tư vấn, tôi gặp nhiều trường hợp những tổn thương từ bố mẹ ảnh hưởng đến việc nuôi dạy con sau này. Bố mẹ cố gắng nuôi dạy con khác với những gì mình phải trải qua trong quá khứ, đôi lúc sự nỗ lực này đem lại kết quả tốt nhưng thỉnh thoảng cũng gây ra kết quả ngoài ý muốn. Câu chuyện ở trên là mội ví dụ cho điều đó.

Người mẹ quyết tâm dạy con trở thành một người mạnh dạn thể hiện tất cả những gì muốn nói mà không nhụt chí. Thế nhưng người nói ra mọi thứ bản thân muốn nói chưa chắc đã để lại ấn tượng tốt, không phải cứ ngùn ngụt khí thế đã là tự tin. Đặc biệt việc tôn trọng trẻ hoàn toàn không liên quan tới chuyện để mặc trẻ thích làm gì, muốn làm gì thì làm. Tôn trọng trẻ đúng

nghĩa là dạy trẻ trở thành người có thể được mọi người tôn trọng. Tuy nhiên, trong quá trình này, không được để trẻ bị tổn thương hoặc coi thường trẻ. Dù có được mọi người tôn trọng nhưng lại không được chính bố mẹ mình tôn trọng con thì con sẽ bị tổn thương dẫn tới việc không thể biết tôn trọng, yêu thương bản thân đúng nghĩa. Vậy nên, nếu bạn nuôi dạy con trở thành người khó có thể được mọi người tôn trọng thì vấn đề sẽ càng nghiêm trọng hơn.

Lúc này, mẹ nhất định phải chia sẻ với con những lời như sau: "Mẹ xin lỗi vì đã bỏ qua một số thứ đáng lẽ phải nói với con từ đầu. Vốn dĩ khi con còn nhỏ mẹ cần dạy con rằng mình tôn trọng người khác thì mới có thể được người khác tôn trọng lại nhưng tiếc là mẹ lại bỏ quên điều đó. Khi mẹ còn nhỏ, mỗi lần muốn nói gì là bà ngoại lại yêu cầu mẹ im lặng. Quá buồn về chuyện đó nên mẹ đã mong con có thể nói ra tất cả những gì con muốn, nhưng một điều vô cùng quan trọng thì mẹ lại quên không dạy con. Tuy hơi muộn nhưng mẹ nhất định muốn dạy cho con".

Sau khi gợi mở như vậy, mẹ cần dạy con cách giao tiếp với người khác mềm mỏng hơn. Nhất định mẹ phải bắt đầu câu chuyện với con bằng thái độ thành thực công nhận sai lầm của mình. Không cần phải quá hạ thấp bản thân để nói rằng mình đã sai, chỉ cần thừa nhận một cách chân thành với con rằng: "Mẹ vẫn còn thiếu sót khi dạy con".

Bằng cách chia sẻ nhẹ nhàng, mỗi lần xảy ra tình huống, mẹ sẽ cùng con xem xét lại. Nếu tình huống đó, con thực sự đã sai, mẹ hãy ghi lại nội dung tình huống và những lời con đã nói vào vở. Đồng thời, mẹ gợi ý để con hiểu đối phương sẽ cảm thấy thế nào khi nghe những lời nói của con và con nên nói thế nào để người khác cảm thấy được tôn trọng. Con đã học cách nói "thẳng tuồn tuột" từ khi còn nhỏ nên sẽ không thể thay đổi dễ dàng trong ngày một, ngày hai. Dù vậy mẹ vẫn cần kiên trì chỉ ra cho con hiểu rằng lời nói thiếu suy nghĩ có thể sẽ khiến người khác cảm thấy bị tổn thương vì vậy phải "lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau", đây chính là đạo lý làm người.

Ở tuổi này, bé nào cũng sẽ coi bản thân mình là "trung tâm của vũ trụ". Vì vậy, bé rất ghét bị người khác can thiệp hoặc bị chỉ trích hành động. Có 3 nguyên nhân dễ khiến bé bị các bạn cô lập trong độ tuổi này là: "xen vào lời của người khác và luôn chỉ trích", "ra vẻ ta đây", "lôi thôi, lếch thếch". Lớp 5 là thời điểm vấn đề bị xa lánh, cô lập xảy ra phổ biến vì vậy mẹ cần giúp bé điều chỉnh trước khi quá muộn.

Tôi đã dành cho con mình những lời khuyên như sau:

“Lời nói không phải để phục vụ bản thân con mà là hướng đến người khác. Những lời nói dành riêng cho mình thì con chỉ cần giữ trong lòng là được đúng không nào. Thế nhưng “kẻ nói cần có người nghe”, vì vậy đối tượng chính để hướng đến phải là người nghe. Mỗi khi nói gì đó con cần thử suy nghĩ một chút xem người nghe sẽ cảm nhận thế nào về lời nói của mình, họ thích hay không hài lòng. Một khi lời nói của con có thể giúp ích cho bạn thì bạn sẽ rất thích, nhưng nếu lời nói đó khiến bạn tổn thương thì sẽ chẳng khác nào lưỡi dao tai hại”.

Phần lớn các bé khi nghe những lời giải thích đơn thuần bằng miệng sẽ có cảm giác đang bị “giáo huấn” và chẳng để tâm. Những lúc như vậy ta nên chuyển sang một cách khác là viết ra giấy. Bố mẹ càng dành nhiều sự cố gắng chuẩn bị để trò chuyện cùng con thì con sẽ càng chuyển biến hiệu quả. Mẹ viết ra giấy: “Mẹ đã chứng kiến hành động của con trong tình huống sáng nay. Khi đó tâm trạng của em con sẽ như thế nào? Nếu như lúc đó con hành động thế này thì mọi chuyện sẽ thay đổi ra sao nhỉ?” và đặt trước mặt con thì con sẽ tập trung hơn vào câu chuyện. Nếu con không vui mẹ có thể thay tên nhân vật chính và kể một câu chuyện ngắn khác. Mẹ hãy coi như việc này giống với khi học văn, chỉ cần đưa ra một đoạn văn ngắn và nêu vấn đề là được.

Xa hơn nữa, những bố mẹ cứng rắn có thể tổng hợp lại một số cách xử xự giao tiếp xã hội chưa tốt của con. Ở mỗi loại, bố mẹ lại đặt một tựa đề như sau: “Can thiệp không cần thiết”, “Cùng một lời nói nhưng chọn cách thể hiện chưa đúng”, “An ủi nhưng lại khiến người nghe khó chịu”. Với mỗi loại, bố mẹ đưa ra một số tình huống của con để làm ví dụ. Thời gian trôi qua “bài giảng” này càng được củng cố thêm. Bố mẹ tổng hợp lại thành một tập theo từng tuần và trò chuyện cùng con để xem xét lại. Cứ kiên trì như vậy, mỗi khi tình huống thường ngày xảy ra, chỉ cần nói với con rằng mình đang ở loại nào thì con sẽ tự biết cách hành động phù hợp. Và cứ như vậy dần dần kỹ năng giao tiếp xã hội của con nhất định sẽ tiến bộ.

BỌN TRẺ ĐANG CHƠI VỚI NHAU NHƯNG LẦN LƯỢT CÔ LẬP TỪNG BẠN MỘT

Câu hỏi: Dường như con gái học lớp 5 của tôi đang bị bạn bè cô lập. Trong khu chung cư nhà tôi có 4 bé gái chơi với nhau nhưng rồi không hiểu từ lúc nào các bé lại tách nhau ra. Tôi hỏi thì được biết sau khi cãi nhau với bạn đó, con tôi và hai bạn nữa đã tách ra chơi riêng. Nhưng chỉ một thời gian ngắn sau, hai bạn thân nhau hơn và con tôi cũng bị 'ra rìa'. Trong thời gian qua tôi vẫn nghĩ đây là chuyện của bọn trẻ, không có gì to tát nhưng thấy con tôi khóc lóc, mong có nhiều bạn cùng khu phố hơn để chơi cùng thì tôi thật sự đau lòng. Các mẹ khác cũng biết nhưng chỉ coi đó là chuyện của trẻ con, không cần xen vào. Tôi không biết mình nên làm gì để giúp con trong tình huống này.

Hãy dạy con cách tạo ra mối quan hệ bền vững

Hiện nay, không còn ai là không nghe tới thuật ngữ "cô lập". Tình trạng này đã trở nên phổ biến. Cụm từ chính xác là "cô lập tập thể" nghĩa là một hoặc một nhóm nhỏ trẻ bị bạn bè xa lánh. Tuy nhiên, nếu chỉ là không chơi cùng và lảng tránh thì chưa thể coi là "cô lập". Bởi lẽ chơi thân với ai hoặc chơi cùng ai là quyền tự do của riêng mỗi người. Nếu bé nhiều lần lặp lại những hành động khiến bạn bè không thỏa mái hoặc bé không thú vị thì bạn bè sẽ tự động xa dần. Tuy vậy, đây không phải là tình huống cô lập. Cô lập là khi trẻ nói những lời như "Chúng mình đừng chơi với nhỏ đó", "Mình ghét nó. Nó mà xen vào thì đừng chơi cùng" và cố tình loại trừ bạn khỏi cuộc chơi. Khi nhiều trẻ cùng có thái độ như vậy, tạo nên một sức mạnh tập thể thì sẽ được gọi là cô lập.

Không phải tình huống cô lập nào cũng giống nhau. Đầu tiên, mức độ khổ sở của trẻ bị cô lập sẽ thay đổi tùy theo số lượng bạn bè tham gia cô lập. Có trường hợp chỉ một số bạn cô lập bé còn các bạn khác lại không quan tâm hoặc cũng có trường hợp cả lớp cùng cô lập một bạn. Tình huống nghiêm

trọng nhất chính là bị cả trường cô lập.

Tùy theo mức độ cô lập mà cũng có sự khác biệt. Khi trẻ bị cô lập đến gần, các bạn khác không nói gì mà tránh đi hoặc coi như "không khí" thì gọi là "cô lập âm thầm", nhưng cũng có những trường hợp công kích thẳng thừng bằng những câu như "Đừng có lại gần", "Không thích chơi với mày", "Còn không biết mình đang bị ra rìa à". Xa hơn là nữa là một hình thức tích cực cô lập bằng cách nói: "Bạn chơi với nó thì bọn tớ không chơi cùng bạn nữa". Lại có trường hợp vượt lên trên hình thức cô lập là bắt nạt bạn. Khi trẻ mắng chửi, sử dụng bạo lực, bắt ép bạn làm những việc không thích, ngăn cản bạn tham gia các hoạt động bình thường ở trường thì hình thức này không còn gọi là "cô lập tập thể" nữa mà đã trở thành "bắt nạt tập thể". Đây là một dạng của bạo lực học đường và là vấn đề cực kỳ nghiêm trọng.

Cô lập thường không xuất hiện ở các lớp bé ở cấp một. Ở tuổi này, các bé vẫn nằm trong sự kiểm soát của bố mẹ và thầy cô, mức độ kết giao bạn bè cũng chưa thật sự hoàn thiện. Các bé thường khó chơi lâu và cũng khó có thể liên tục hoặc cố tình xa lánh bạn khác. Thường thì từ năm lớp 3 trở lên, chuyện cô lập bắt đầu xuất hiện.

Cô lập rõ ràng là một hành động sai trái. Nhưng đây là hiện tượng có thể xảy ra trong quá trình phát triển thông thường ở trẻ. Điều này có thể xuất hiện trong quá trình luyện tập giao tiếp, quan hệ xã hội, khi kỹ năng quan hệ bạn bè chưa đủ thuần thục. Nếu khả năng đồng cảm của trẻ với người khác còn yếu, nếu trẻ trút lên đầu người khác những căng thẳng của bản thân và nếu trẻ chưa học được giới hạn thích hợp về hành vi trong mối quan hệ với người khác thì có thể sẽ dẫn đến kết quả bị cô lập. Không phải cứ trở thành người lớn là ai cũng chín chắn, trưởng thành, vì vậy trong xã hội người lớn cũng xảy ra tình trạng cô lập.

Tóm lại, cô lập là hiện tượng xảy ra khi quan hệ xã hội trở nên mật thiết hơn. Vì vậy, khi mối quan hệ xã hội của trẻ phức tạp hơn thì vấn đề cô lập cũng gia tăng. Vấn đề cô lập thường tăng lên ở bé gái trong giai đoạn lớp 4, lớp 5, đỉnh điểm khi bé học lớp 6, lớp 7; các bé trai thường phát triển chậm hơn bé gái vì vậy tình trạng này bắt đầu xảy ra khi các bé học lớp 6, lớp 7 trở lên.

Yếu tố quan trọng nhất trong việc trẻ tạo ra tình trạng cô lập đó là thái độ của giáo viên chủ nhiệm. Khi giáo viên hiểu rõ trẻ, thường xuyên quan tâm đến

mối quan hệ của trẻ thì tình trạng cô lập sẽ không thể dễ dàng nảy sinh. Khi thầy cô thiếu quan tâm, không bao quát hết học sinh thì tình trạng này sẽ xảy ra. Một số giáo viên quá tin tưởng học sinh tới mức để bọn trẻ tự giải quyết mọi vấn đề. Trong những tình huống như vậy, tình trạng cô lập có thể xảy ra cả với những trẻ lớp bé ở tiểu học. Trẻ con đôi lúc cũng có thể tàn nhẫn hơn người lớn vẫn tưởng tượng.

***

Nếu coi tình huống của em bé ở trong câu chuyện là cô lập tập thể thì đó vẫn là ở mức độ nhẹ. Nếu suy xét kỹ lại thì bạn sẽ thấy rằng bọn trẻ dần dần chơi thân thành nhóm nhỏ và đang xa dần một người bạn nào đó. Cô bé ở trong câu chuyện, ban đầu cũng từng cô lập một bạn khác nhưng sau lại đến lượt mình bị các bạn cô lập. Các bố mẹ khác sẽ cảm thấy khó chịu khi thấy bố mẹ của một bé nào đó không tỏ thái độ gì khi con người khác bị xa lánh nhưng lại bắt đầu "cuống lên" khi tới lượt con mình rơi vào tình huống đó.

Theo tôi, có thể đến một lúc nào đó sẽ lại tới lượt một bé khác bị cô lập và bé gái trong câu chuyện sẽ chơi vui trở lại. Bây giờ bé sẽ buồn bã đôi chút, bố mẹ có thể vỗ về, an ủi nhưng không nhất thiết phải ra mặt giải quyết. Thời gian không vui vẻ sẽ tạo điều kiện cho bé cảm nhận về mối quan hệ của mình với người khác, giúp bé nhìn lại thời gian đã qua và thử nghiệm những điều mới mẻ. Trong thời gian đó, bố mẹ chỉ cần ở bên con là đủ.

Càng lên lớp cao, các bé gái sẽ càng "chia bè phái". Có thể dễ dàng chứng kiến tình huống các bé gái coi một bạn là mục tiêu để nói xấu, tung tin đồn tiêu cực và bắt bạn "phục tùng". Nguyên nhân chỉ đơn giản là ghét vì "nhỏ đó tỏ vẻ đây, ra vẻ mình xinh đẹp, giả bộ hiền lành" hoặc thậm chí chỉ là vì bạn đó mến mộ ca sĩ thần tượng nào đó. Con trai thường công khai sử dụng vũ lực, chửi bới nhưng con gái lại hạn chế thể hiện tính công kích. Cách con gái tiến hành bạo lực về mặt tinh thần chính là thể hiện bạo lực âm thầm bằng sự phẫn nộ và công kích bằng việc không dung nạp về mặt xã hội.

Về cơ bản, tính công kích chất chứa mạnh mẽ trong sự cô lập. Chính vì vậy đối tượng bị cô lập sẽ cực kỳ đau đớn, khổ sở. Con gái thường rất ngoan cố khi cô lập bạn như vậy. Nếu bị phát hiện, sẽ chẳng dễ dàng để thanh minh nhưng hành vi này lại diễn ra khá liên tục. Trẻ sẽ thể hiện sự công kích một cách tinh vi để người lớn không nhận ra như: tung tin đồn tiêu cực, cố tình va chạm với

bạn nhưng sau đó lại giả vờ xin lỗi, khi đối tượng đến gần thì tất cả cùng đứng lên bỏ đi…

Trẻ bị cô lập phần lớn thường cảm thấy xấu hổ mặc dù mình là nạn nhân và không kể với bố mẹ. Nếu phải nói với bố mẹ thì nghĩa là lúc đó trẻ đã lên tới đỉnh điểm của cảm giác khổ sở. Vì vậy, khi con bỗng chốc trở nên hay cáu gắt so với trước đây, từ chối đến trường, kêu đau chỗ này chỗ kia thì bố mẹ cần xem xét có phải bé đang bị bạn bè cô lập hay không. Thông thường, bố mẹ lên hỏi bé bằng ngôi thứ ba như: "Các bạn gái ở lớp có hay bắt nạt bạn khác không nhỉ?", "Có cách nào để bắt nạt bạn bè mà người khác không biết nhỉ?". Nếu bắt đầu bằng những câu chuyện vu vơ như vậy, dần dần bé sẽ tự nhiên kể chuyện của mình.

Khi con khổ sở vì bị cô lập, bố mẹ nên làm gì? Đầu tiên, bố mẹ cần quan tâm lắng nghe con. Đừng nói rằng chuyện này rồi cũng sẽ qua, ai cũng đều trải qua một lần bởi những lời như vậy sẽ chỉ khiến con cảm thấy bố mẹ chẳng hề đồng cảm với mình. Hãy chia sẻ với con rằng mình cũng rất buồn khi thấy con như vậy. Nếu bố mẹ cũng đã từng phải trải qua những chuyện tương tự, hãy kể lại tình huống lúc đó với con.

Tránh những câu nói quy trách nhiệm về con. Đừng nói những câu vô cảm như: "Mẹ đã nói con đừng chơi với nó mà, không nghe lời mẹ rồi về đây khóc lóc…", "Con phải làm gì thì mới bị như vậy chứ?". Tuy lúc này quan hệ của con với bạn bè không tốt nhưng con vẫn muốn chơi với các bạn. Con muốn mọi thứ lại quay trở về thuở thân thiết ban đầu. Nếu bố mẹ nói không tốt về người bạn đó thì có vẻ con được "nhẹ nhõm" đôi chút nhưng thực ra trong lòng lại bất an. Vì bé lo sợ biết đâu mình sẽ chẳng có ai chơi, sẽ cô độc thế này mãi. Vì vậy, mẹ hãy gợi ý để bé suy nghĩ ví dụ như nói với con rằng: "Buồn quá nhỉ. Bây giờ phải làm thế nào với bạn ấy đây?", "Con thử suy nghĩ kỹ lại, xem tại sao tự nhiên bạn lại như vậy".

Những câu hỏi kiểu như "Có phải con nhạy cảm quá không?", "Sao đang chơi vui lại thành ra như thế?" sẽ không thật sự phù hợp trong tình huống này. Đây chính thái độ lảng tránh của bố mẹ. Khi bố mẹ nói như vậy con sẽ có cảm giác tự ti. Nếu thực sự nghĩ rằng con hơi quá nhạy cảm, mẹ thử hỏi con xem: "Có đúng là bạn làm thế để bắt nạt con không? Con dựa vào đâu để chắc chắn như vậy?". Mặt khác mẹ cũng có thể xoa dịu sự bất an của con bằng cách nói rằng có rất nhiều trường hợp đang chơi thân với nhau mà lại như vậy đấy.

Trước tiên, mẹ giúp con giải tỏa cảm giác bất an sau đó hỏi con về thời gian xảy ra chuyện, đưa ra cách giải quyết…

Việc giải thích cho con về quá trình trưởng thành của các bé gái nói chung cũng là một phương pháp hiệu quả. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng có nhiều trường hợp con gái giải tỏa những phẫn nộ, sự công kích trong thời thanh thiếu niên bằng việc chia bè tách nhóm hoặc đem một bạn ra làm mục tiêu cô lập, bắt nạt. Đừng kết luận ngắn gọn rằng "con gái vốn dĩ là vậy" mà hãy để cho con có cơ hội tự suy nghĩ.

Một số bố mẹ gọi điện cho giáo viên chủ nhiệm ngay khi nghe được chuyện của con. Tuy nhiên, vấn đề này không thể chỉ giải quyết thông qua một cuộc điện thoại với giáo viên. Ngược lại có khi chính con sẽ trở thành "đồ ngốc" trong lớp. Cũng có một số bố mẹ bị kích động hơn cả con mà gọi điện thoại cho giáo viên. Phần lớn đó đều là trường hợp các bố mẹ nhớ lại thời điểm mình từng chịu khổ sở tương tự trong quá khứ dẫn tới hành động nóng vội. Kết quả đương nhiên là không tốt. Dù có muốn gọi điện ngay lập tức, trước tiên bố mẹ hãy hỏi ý kiến của con "Để mẹ gọi điện cho cô giáo xem sao nhé?". Sau đó mẹ bình tĩnh chờ câu trả lời của con.

***

Cách cơ bản để bố mẹ giúp con khi con bị cô lập đó là ủng hộ con, gợi ý, hướng dẫn để con tự suy nghĩ. Đừng để con bị dao động về mặt tình cảm mà đánh giá mọi thứ chệch hướng, hãy giúp con trưởng thành hơn một bước từ kinh nghiệm này. Chắc chắn mọi thứ sẽ trôi qua theo thời gian. Hãy ở bên để giúp con vượt qua khoảng thời gian này. Đừng nổi nóng với con, khích lệ con "tâm sự" với bố mẹ mỗi khi buồn phiền, ấm ức. Đồng thời động viên con chia sẻ với cả những người khác, những bạn bè khác ngoài bố mẹ. Nỗi cô đơn là thứ đáng sợ nhất đối với con người. Hãy giúp con không còn cảm thấy cô độc.

Ngoài việc trò chuyện, chia sẻ với người khác, các hoạt động để con có thể bộc lộ tình cảm cũng là phương pháp hiệu quả. Mẹ khích lệ con tìm tới các hoạt động có thể giải tỏa cảm xúc như viết nhật ký, viết tiểu thuyết online, chơi nhạc, vận động cường độ cao. Việc tiếp cận các hoạt động có thể giúp bản thân vui hơn cũng rất có ích. Hãy động viên con tạo ra các sở thích thú vị, tham gia hoạt động câu lạc bộ, đội tình nguyện… Nếu con là đứa trẻ thích học, hãy tạo điều kiện để con tập trung vào việc học.

Điều quan trọng nhất là làm thế nào để bé chấp nhận hiện thực và bình tâm. Liệu có phải con chỉ muốn tập trung vào các mối quan hệ bạn bè không? Hay là do con cố hành động để bản thân mình nổi bật nhưng lại khiến bạn khó chịu? Trong tình huống này, sẽ rất khó để khôi phục mối quan hệ của con với bạn của con ngay lập tức bởi có lý do rõ ràng để bé khác không thích con.

Cái gọi là quan hệ giữa con người với nhau, đôi lúc rất gần mà nhiều lúc cũng rất xa. Khi bị đẩy ra xa thì chắc chắn người đó sẽ cảm thấy cô độc. Tuy nhiên, điều này cũng có thể thay đổi. Trong cuộc sống này chúng ta sẽ có nhiều cơ hội trải nghiệm nhiều mối quan hệ và nhiều vị trí. Điều này không phải là xấu. Trong mối quan hệ của con gái, A đang thân với B rồi B lại chuyển sang thân với C, rồi A lại quay sang thân với C, trường hợp biến hóa đa dạng này tồn tại rất phổ biến. Điều này đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong quá trình xã hội hóa (mở rộng quan hệ xã hội) của bé gái. Ghen tức, kì thị, có cảm tình, phản bội, thay đổi… bé sẽ được trải nghiệm những cảm xúc đa dạng này và thấy được vai trò phức tạp, kỳ diệu của chúng.

Nếu không thể vượt qua tình huống này và bị tổn thương nặng nề thì có thể trẻ sẽ dựa dẫm quá mức vào người khác hoặc ngược lại là cô lập người khác. Vì trẻ rất mong có người luôn ở bên mình nên trẻ sẽ chủ động cô lập người khác trước. Trẻ nghĩ phải làm như vậy thì mới có thể duy trì tình bạn thân với nhau. Tuy nhiên, kết quả rất có thể là bé sẽ trở thành đối tượng bị cô lập.

Tất cả những điều này chính là quá trình rèn luyện trẻ. Chỉ cần vượt qua được thời gian này, chỉ cần bố mẹ không chỉ trích mà luôn ở bên cạnh con, chắc chắn con sẽ phát triển thêm một bậc về kỹ năng xã hội. Hãy dành cho con ánh mắt thương yêu, đong đầy tin tưởng, hi vọng. Bởi sức mạnh để con vượt lên mọi khó khăn, buồn phiền xuất phát từ chính niềm hi vọng ấy.

Câu hỏi phụ: Con tôi đang đi nhà trẻ nhưng liệu có phải con bị bạn bè xa lánh không? Bởi con nói rằng có một bạn luôn tránh né và không chơi cùng mỗi khi con lại gần.

…

Gần đây hiện tượng cô lập ở trường học trở nên phổ biến khiến cho các bố mẹ thường hoảng hốt với cả những vấn đề không thật sự nghiêm trọng. Bố mẹ lo lắng con bị bạn bè cô lập, sợ con bị tổn thương chỉ bởi những hành động

không hòa nhã của bạn.

Mâu thuẫn xảy ra giữa bọn trẻ là điều không thể tránh khỏi. Vì trẻ con là những cá nhân chưa hoàn thiện. Bé sẽ học thêm những bài học về mối quan hệ với người khác từ quá trình mâu thuẫn, cãi nhau với bạn. Nếu bố mẹ hay người lớn cứ liên tục can thiệp vào những tình huống như vậy thì sẽ không tốt chút nào. Khi bố mẹ xen vào, con sẽ chỉ thêm dựa dẫm mà không biết cách tự giải quyết vấn đề của mình. Bé sẽ chờ đợi bố mẹ xử lý cả những việc nhỏ nhặt cho mình. Bé nghĩ rằng mình không có khả năng tự giải quyết và kể cả khi đã lớn hơn bé cũng không thể chín chắn, trưởng thành.

Có hai trường hợp mà bố mẹ hoặc người lớn cần ra mặt. Thứ nhất là khi trẻ con sử dụng bạo lực. Đối với các bé nam, nếu đó chỉ là đánh nhau bột phát giữa những người bạn chơi thân thì không cần coi đó là chuyện gì nghiêm trọng. Tuy nhiên nếu các bé liên tục sử dụng bạo lực hoặc nhiều bé tập trung bắt nạt một bạn thì lại là tình huống nghiêm trọng.

Thứ hai, trường hợp con không ngừng bị bạn đối xử không tốt. Mối quan hệ giữa bọn trẻ liên tục thay đổi. Lúc đầu cãi nhau rồi nói không chơi cùng nhưng sau đó lại có thể thân thiết chỉ từ một chuyện rất nhỏ. Thêm vào đó, nếu chỉ vì không hợp mà bọn trẻ không chơi với nhau thì bố mẹ không cần can thiệp. Một đứa trẻ sẽ có bạn thích cũng có bạn không thích. Thời điểm người lớn phải can thiệp là khi một bé bị nhiều bạn cố tình cô lập và thời gian cô lập kéo dài từ một tháng trở lên.

Nếu không thuộc hai trường hợp trên, bố mẹ nên tránh trực tiếp can thiệp vào chuyện của con và chỉ cần lắng nghe con mà thôi. Bố mẹ là những người luôn muốn giải quyết mọi việc giúp con khi thấy con buồn. Nhưng hãy kiềm chế lại. Bố mẹ hãy động viên, ủng hộ con và tạo cơ hội cho con tự giải quyết vấn đề của mình. Bố mẹ có thể gợi ý một chút về cách xử lý phù hợp nhưng đừng đeo thêm nghĩa vụ là luôn giải thích mọi cách giải quyết cụ thể cho con. Chỉ cần bố mẹ chia sẻ rằng có những cách này, cách kia để giải quyết vấn đề là con đã cảm thấy được an ủi và sẽ tự đi tìm lời giải đáp cho mình. Bố mẹ cần phải tin tưởng ở con. Niềm tin và sự kiên nhẫn chờ đợi sẽ góp phần giúp con trở thành một đứa trẻ mạnh mẽ.

BẠN CÙNG LỚP CHỈ BẮT NẠT MỘT MÌNH CON

Câu hỏi: Con trai tôi học lớp 1, cháu liên tục bị bạn bè bắt nạt. Tôi hỏi con tại sao không nói với mẹ từ sớm thì con nói các bạn đe dọa sẽ không để yên nếu kể với mẹ. Tôi nói chuyện với giáo viên chủ nhiệm của con nhưng dường như cô không coi đây là vấn đề lớn. Cô chỉ phân trần rằng bạn kia có nghịch ngợm đôi chút nhưng không phải là đứa trẻ xấu. Khi tôi hỏi bạn học cùng lớp thì được biết bạn đó thường xuyên bắt nạt con. Theo lời của các phụ huynh khác, bố của đứa trẻ kia vì làm ăn thua lỗ đã để lại con cho bà nội và bỏ đi biệt tích. Hằng ngày tôi vẫn đưa con đến trường nhưng không thể cứ thế này mãi, tôi lo lắng vì chưa biết xử trí chuyện này ra sao.

Sự can thiệp tích cực của giáo viên là cần thiết

Bạo lực học đường, đặc biệt trong trường hợp trẻ liên tục bị bắt nạt, sự can thiệp của giáo viên là yếu tố quan trọng nhất. Ở các lớp dưới, chỉ cần giáo viên thể hiện sự cứng rắn là vấn đề sẽ được giải quyết. Nhiều trường hợp cho rằng trẻ em đánh nhau để lớn lên và coi nhẹ tình trạng bạo lực ở trẻ. Tuy nhiên, nếu từ khi còn nhỏ mà trẻ không được điều chỉnh thái độ mang tính bạo lực thì khuynh hướng này sẽ theo trẻ lớn lên mà không mất đi. Nếu một người luôn thấy kẽ hở của các hình phạt hoặc không coi trọng mức độ đáng sợ của các hình phạt thì dù ở môi trường lớp lớn, quân đội, hay gia đình, người đó vẫn sẽ dễ có hành động bạo lực. Những người từng có được thứ mình muốn nhờ bạo lực thì sẽ rất khó từ bỏ công cụ mang tên bạo lực.

Trong phạm vi giới hạn khi trẻ chỉ đùa nghịch và trẻ tự nhận ra được cái sai của mình thì bạo lực tạo ra trật tự trong tập thể. Nếu trẻ nghĩ rằng mình không được người lớn bảo vệ thì dù bị bắt nạt, trẻ cũng không biết cách phản ứng lại và chỉ cắn răng chịu đựng mà thôi. Từ sau đó, kẻ đánh bạn không cần dùng tới nắm đấm nữa vẫn có thể điều khiển bạn. Trật tự tạo nên từ bạo lực này bề ngoài có vẻ yên bình nhưng chẳng khác nào trật tự xã hội theo kiểu cá

lớn nuốt cá bé.

Một số người sẽ nói rằng đằng nào xã hội loài người cũng là xã hội mà kẻ yếu làm mồi cho kẻ mạnh nên hãy cứ để trẻ con từ từ học quy luật đó. Nhưng điều đó là không đúng. Nếu quả thực xã hội con người vận động theo quy luật cá lớn nuốt cá bé thì đa số trẻ con sẽ không thể tồn tại. Người lớn mạnh hơn trẻ con nhiều vì vậy có thể đem mạng sống của trẻ ra làm trò chơi mà không ai có thể nói gì. Nếu như vậy thì con người sẽ rất khó có thể bảo vệ bản thân và bảo vệ con mình tránh khỏi bạo lực và kết cục sẽ là không thể tiếp tục duy trì xã hội. "Xã hội hóa" trẻ nhỏ nghĩa là phải dạy trẻ, giúp trẻ kiềm chế những đặc tính bản năng khi tồn tại trong xã hội. Nếu sống theo bản năng thì cần gì tới trường học. Trường học là nơi dạy cho trẻ không được sống theo kiểu trật tự mạnh yếu và là nơi ngăn chặn những hành động sai trái một cách cứng rắn.

***

Đứa trẻ bắt nạt con của người mẹ trong câu chuyện đang bị lơi lỏng, thiếu sự quan tâm của gia đình. Trong những trường hợp như vậy, có thể trẻ hành động ngang ngược để lôi kéo sự quan tâm của người lớn (dù đó là "sự quan tâm mang tính tiêu cực"). Thêm vào đó, nhờ hành vi có tính công kích người khác mà những bất mãn, phẫn nộ trong trẻ được giải tỏa. Đứa trẻ đó tìm được cảm giác thỏa mãn từ việc bắt nạt bạn. Khi bắt nạt bạn, trẻ "được" thầy cô khiển trách, các bạn nhìn ngó, mẹ cũng tìm tới "nói chuyện". Càng gây chuyện như vậy lại càng được quan tâm nhiều hơn khiến trẻ tự nhiên thích thú những tình huống như vậy.

Nhưng nếu chỉ vì thương hại mà để mặc trẻ thì tình hình tuyệt đối sẽ không thể tốt lên. Ngược lại hành động tiêu cực ấy sẽ càng nghiêm trọng hơn. Khi trẻ không sử dụng bạo lực, những người xung quanh cần dành cho trẻ sự quan tâm nhiều hơn và giúp trẻ giải tỏa những bực dọc trong người.

Tất nhiên, bạn không thể giúp đứa trẻ ấy. Việc đầu tiên bạn cần làm là giúp con mình. Vấn đề của đứa trẻ ấy sẽ do thầy cô giáo, bà nội của đứa trẻ đó giải quyết, nếu cần thiết hơn thì sẽ là do giáo viên tư vấn tâm lý hoặc trung tâm tư vấn của khu vực giải quyết. Trước mắt mẹ hãy cứ đưa đón con tới trường và phải ngăn chặn tình huống đứa trẻ kia có thể bắt nạt con.

Một số bố mẹ hỏi rằng có nên rủ đứa trẻ kia đến chơi cùng con để giải quyết

vấn đề hay không. Tuy nhiên, trong phần lớn trường hợp, biện pháp này không mang lại hiệu quả cao. Đây không phải là vấn đề dễ giải quyết như vậy. Đứa trẻ kia sẽ cho rằng vì bắt nạt bạn mà mình "được mời tới nhà bạn chơi" nên sẽ tái diễn hành động này. Việc này có thể giúp hòa giải để đứa trẻ đó không bắt nạt con mình nữa nhưng điều đó sẽ không thể kéo dài. Có thể ban đầu vì được đối xử tốt nên đứa trẻ kia sẽ không bắt nạt con bạn nữa nhưng sau này khi không còn cảm thấy được đối xử tốt thì nhiều khả năng đứa trẻ đó sẽ lại dùng tới bạo lực. Lúc đó, nhiều bố mẹ sẽ khó chịu hơn vì cảm giác bị phản bội. Nhưng đây là điều đương nhiên. Nếu làm sai mà được "thưởng" thì đứa trẻ đó sẽ tiếp tục lặp lại hành động sai trái ấy.

Bố mẹ phải phản ánh với giáo viên chủ nhiệm bằng thái độ mạnh mẽ hơn. Nếu cần, người bố hãy đi cùng với mẹ tới trường để cùng bàn bạc với thầy cô. Cần phải để cô hiểu rõ con mình đã bị bắt nạt thế nào trong thời gian qua. Nếu giáo viên chủ nhiệm không phản ứng tích cực, bố mẹ có thể lên gặp cả thầy cô hiệu phó của trường. Tuy nhiên làm như vậy thôi vẫn chưa đủ, bố mẹ cũng cần phải tích cực giải quyết vấn đề. Nói chuyện trực tiếp, cứng rắn với đứa trẻ kia cũng là cách hiệu quả. Bố mẹ không nên nói bằng thái độ hòa nhã theo kiểu "Cháu dừng việc đánh con của cô, hai đứa hãy chơi vui vẻ với nhau" mà yêu cầu một cách cứng rắn "Cô không muốn nhìn thấy hành động đó nữa, nếu tình trạng này lặp lại, cô sẽ không để yên".

Về phía giáo viên, thầy cô phải cố gắng thực hiện hai việc như sau: Thứ nhất, tích cực đưa vấn đề bắt nạt bạn ra phân tích trước lớp.

"Các em à, có một số bạn vì muốn có được cái mình muốn mà bắt nạt bạn khác hoặc chỉ bắt nạt bạn khác để làm trò mua vui. Nhưng đây là hành động nhất định phải sửa đổi ngay. Cả lớp chúng ta hãy đoàn kết để giúp đỡ bạn ấy không còn hành động như vậy nữa. Nếu không sửa đổi trước khi trở thành người lớn sẽ rất là nguy hiểm. Vì bạn đó sẽ gặp rất nhiều khó khăn trong đời sống xã hội. Vì vậy khi nhìn thấy bạn như vậy các em nhất định phải ngăn cản bạn và nhớ báo cho cô ngay. Có thể một số bạn nói rằng "em không muốn là đứa mách lẻo" nhưng báo với cô về hành động bắt nạt bạn không phải là mách lẻo. Ngược lại đây chính là giúp bạn. Những bạn đó vì chưa biết kiềm chế nên mới sử dụng bạo lực và bắt nạt người khác. Nhất định cô sẽ giúp bạn ấy rèn khả năng kiềm chế. Vì vậy các em cũng phải tham gia giúp bạn nữa".

Làm như vậy, đứa trẻ hay bắt nạt sẽ không thể tiếp tục duy trì vị trí cao hơn

các bạn khác nữa, thậm chí sẽ còn cảm thấy mất tự tin. Kết quả là, đứa trẻ đó sẽ tự giảm bớt hành động bắt nạt người khác.

Có những bố mẹ thắc mắc rằng liệu làm như vậy có quá đáng không, có phải như vậy là bẻ gãy tinh thần của trẻ không. Nhưng nguyên nhân khiến trẻ mất tinh thần nhiều nhất chính là lặp lại hành động sai lầm. Khi lặp lại cùng một hành động sai, trẻ sẽ dần mất tự tin. Giống như người nghiện rượu nếu không uống rượu sẽ trở nên yếu đuối và thường ngày phải nhờ tới rượu để duy trì tinh thần, đứa trẻ hay bắt nạt bạn nếu không tiếp tục hành động đó sẽ không thể duy trì sự tự tin. Vì vậy trẻ sẽ càng bị cuốn vào hành vi sai trái này và sự tự tin sẽ càng giảm sút. Khi xử trí với người nghiện rượu thì sau khi ngăn không cho người đó uống rượu nữa, ta phải vực dậy tinh thần cho người đó. Tương tự như vậy, trước mắt ta phải ngăn chặn hành động bắt nạt bạn của trẻ sau đó dành sự quan tâm để trẻ lấy lại tự tin.

Giáo viên chủ nhiệm cần nhanh chóng gặp bà, bố của trẻ để giải thích vấn đề và tác động để tạo ra sự thay đổi trong môi trường gia đình của trẻ. Hãy thuyết phục người trong gia đình trẻ rằng, người lớn chúng ta ai cũng vất vả nhưng hãy cố gắng dành sự quan tâm tới trẻ, dù ít dù nhiều cũng hãy dành thời gian trò chuyện với trẻ, giúp trẻ vơi bớt nỗi bất an. Khi trẻ có cảm giác lo lắng, sợ bị bỏ rơi, tâm trạng chán nản vì những suy nghĩ tiêu cực, trẻ sẽ gây ra hành vi tiêu cực. Tốt nhất là giúp trẻ tránh rơi vào tâm trạng tiêu cực đó nhưng nếu điều này khó thực hiện thì những lúc như vậy, đơn giản chỉ cần một ai đó ở bên cạnh trẻ mà thôi. Nếu không thể thay đổi việc trẻ bị buông lỏng thì những hành động sai trái sẽ ngấm vào trẻ, trở thành thành tính cách xấu và cuối cùng hủy hoại cuộc sống của trẻ.

***

Quan điểm trẻ đánh nhau để lớn lên không sai. Tuy nhiên, đánh đấm không phải là hành vi tốt đẹp. Trẻ phải học được rằng bắt nạt bạn là hành vi xấu. Cần phải giúp trẻ hiểu rằng không được bắt nạt người khác để xoa dịu cảm xúc bản thân và cần giúp trẻ tìm ra cách khác để cải thiện tâm trạng không vui.

Trong tình hình tính cộng đồng trong khu vực ngày càng giảm sút hiện nay, có nhiều trẻ trở nên bị buông lỏng. Nhà trường và gia đình hãy tích cực giúp đỡ trẻ trước khi quá muộn. Cho tới thời điểm trẻ học lớp 2, chúng ta vẫn có thể dễ dàng điều chỉnh hành vi bạo lực này. Nếu để muộn hơn thì việc sửa đổi

sẽ thật sự gian khó. Việc sửa đổi sẽ cần tới rất nhiều sự quan tâm từ xung quanh nên tất cả mọi người hãy cùng dành sự quan tâm, giúp trẻ sửa đổi hành vi sai trái và hòa nhập tốt vào cộng đồng chung.

Câu hỏi phụ: Bạo lực học đường, làm thế nào để nhận biết và ứng phó?

...

Bạn có thể nghi ngờ trẻ đang bị bạo lực trong trường học khi thấy trẻ có những biểu hiện như sau:

1. Đồ dùng của con mất dần và con nói thiếu tiền

Bố mẹ cần để ý khi mất áo, giày thể dục của con liên tục bị mất hoặc bị hỏng, khi con thường xuyên nói thiếu tiền tiêu vặt. Cũng có những trường hợp con bỗng trở nên tiêu tiền phung phí hơn trước và lục ví bố mẹ.

2. Các vết thương liên tục xuất hiện

Bố mẹ cần chú ý khi xuất hiện những vết thương, vết bầm tím trên cơ thể con. Thông thường trẻ sẽ bị xây xát khi chơi đá bóng chẳng may bị ngã nhưng có nhiều trường hợp không như vậy. Lý do lớn nhất khiến con không nói thật với bố mẹ là cảm giác xấu hổ hoặc sợ bố mẹ lo lắng. Đương nhiên cũng có trường hợp vì bị đe dọa mà không dám nói với ai.

3. Con liên tục nói không muốn đến trường

Khi con liên tục kêu đau bụng, đau đầu để không phải đến trường hoặc đòi chuyển trường mà không rõ lý do thì khả năng rất cao là con đang là nạn nhân của bạo lực.

4. Con thường xuyên ra ngoài hoặc cực lực tránh né chuyện ra ngoài

Bố mẹ cần tìm hiểu xem con ra ngoài vì bị bạn gọi ra hay vì sợ bạn mà không dám ra ngoài. Khi đã phải chịu tình trạng bạo lực trong thời gian dài dù không có mối lo sợ thực tế thì trẻ vẫn sẽ tự động né tránh chuyện gặp gỡ người khác.

5. Biểu hiện trầm cảm rõ nét

Khi con ít nói hẳn, biếng ăn, không hứng thú làm việc gì thì có thể nghi ngờ con đang là nạn nhân của bạo lực hoặc cô lập ở trường.

Câu hỏi phụ: Có nên dạy con đánh lại khi bị bạn đánh?

...

Những bố mẹ luôn dạy con không được dùng tới nắm đấm sẽ bị tiến thoái lưỡng nan trong tình huống này. Mẹ sẽ lo lắng liệu mình có hướng con tới hành vi bạo lực không nếu dạy con đánh lại bạn, nhưng nếu để con nhẫn nhịn chịu đựng thì lại càng không được. Theo tôi, chúng ta không cần cấm đoán trẻ sử dụng bạo lực với mục đích phòng vệ. Khi bạn đánh mình, trước hết phải dùng lời nói để ứng phó nhưng nếu hành vi của bạn liên tục tiếp diễn thì bản thân mình cũng phải biết phòng vệ.

Mẹ hãy nói với con rằng, không được ra tay đánh người khác trước nhưng có thể đánh lại khi bị bạn đánh. Nhưng khi đánh lại mà vẫn không có hiệu quả thì không nên tự đối phó nữa mà hét lớn sau đó chạy đi tìm giáo viên để thông báo thì sẽ tốt hơn. Hành động bạo lực mang tính chất phòng vệ chỉ được sử dụng cho tới khi bạn dừng lại, nếu vì hưng phấn mà đánh bạn quá tay thì có thể mình sẽ trở thành người có lỗi và phải chịu ấm ức.

CON BỊ BẠN BÈ QUAY NHƯ CHONG CHÓNG

Câu hỏi: Con gái tôi năm nay học lớp 5, cháu cao vượt trội và có vẻ trưởng thành hơn so với bạn cùng trang lứa. Nếu nói con là chị học lớp lớn hơn chắc mọi người cũng tin. Vì con cao lớn nên tôi cho rằng vấn đề bạo lực học đường hoàn toàn xa vời với con mình. Thế nhưng trái với dự tính của tôi, dường như con đang bị bạn bè sai bảo. Mới gần đây, tôi ngẫu nhiên nghe được cuộc nói chuyện điện thoại của con và bạn. Mặc dù con đã nói không thích nhưng người bạn kia vẫn một mực ép con ra ngoài. Tìm cớ này cớ kia không được, con đành mặc áo ra ngoài với khuôn mặt ỉu xìu.

Một hôm, con mải gấp giấy màu mà quên cả ăn, tôi hỏi tại sao con lại gấp cái đó thì con nói bạn bắt mình gấp đầy bình. Tôi nói con không thích thì không làm, tại sao không trả lời bạn như vậy thì con nói rằng nếu không làm như vậy sẽ chẳng có ai chơi cùng con nữa. Bị bạn chửi mắng mà con cũng im lặng chịu đựng. Tôi rất muốn gặp và mắng bọn trẻ ở lớp con một trận, nên xử lý thế nào trong những tình huống thế này đây?

Mẹ cần dạy con cả cách từ chối

Có một số bạn tuy nhỏ người nhưng lại trêu chọc những bạn lớn hơn mình. Bởi trẻ sẽ càng hứng thú hơn khi có thể kiểm soát được bạn lớn hơn mình. Chính vì vậy bạn nhỏ hơn khi bắt nạt bạn khác lớn hơn sẽ càng thể hiện sự tàn nhẫn hơn so với tình huống bạn lớn hơn bắt nạt bạn nhỏ hơn.

Con gái của bà mẹ trong câu chuyện khá hiền lành, thuần phác. Chắc chắn khi lớn lên bé sẽ có nhiều ưu điểm, lợi thế trong xã hội.

Thế nhưng môi trường trường học thì lại khác. Những tình huống bạo lực bột phát hoặc sự can thiệp lẫn nhau khá phổ biến khiến cho trẻ gặp nhiều khó khăn khi thích nghi với môi trường học đường. Những người lớn chỉ cảm

giác dễ chịu khi duy trì khoảng cách với người khác đa phần đều thừa nhận rằng thời học sinh của họ đã trôi qua không hề dễ dàng.

Trẻ con thường muốn được công nhận là những cá nhân tồn tại độc lập. Thế nhưng bố mẹ lại không chấp nhận điều đó và liên tục la rầy con. Vì vậy, sự phẫn nộ và ham muốn được làm theo ý mình chất chứa mãnh liệt trong lòng trẻ. Sẽ rất nguy hiểm nếu trẻ thể hiện những cảm xúc tiêu cực này ra ngoài nên bình thường trẻ sẽ kìm nén, thế nhưng những cảm xúc tiêu cực đó sẽ sẽ có thể bùng nổ khi gặp đúng đối tượng. Bằng việc hành xử tùy tiện với người khác, ép buộc người khác làm theo ý mình, trẻ sẽ cảm nhận rõ nét sự tồn tại tự chủ, sức mạnh tương đối của bản thân.

Tất nhiên không phải đứa trẻ nào trong lòng tồn tại những trạng thái cảm xúc tiêu cực hoặc có nhu cầu muốn thỏa mãn cũng là những đứa trẻ hành động tiêu cực. Con người có khả năng cảm thông với nỗi đau của người khác vì vậy thông thường con người ta sẽ tự né tránh những hành động có hại cho người khác. Thêm nữa, trong con người có tồn tại nỗi sợ hãi sẽ bị trừng phạt khi hành động sai trái bị phát giác. Những tác nhân này sẽ tác động khiến cho ham muốn thực hiện hành động xấu với người khác bị kiềm chế, nhưng những đứa trẻ có khả năng đồng cảm còn yếu hoặc có khuynh hướng bốc đồng thì sẽ thể hiện hành động tiêu cực. Đặc biệt, khi biết rằng người gây hại cho người khác không phải chịu bất lợi nào, nhiều trẻ sẽ cùng tham gia thực hiện hành động này. Khi hành động tập thể được hình thành như vậy, theo sự kích động từ bên trong, mặt phản diện hay nói cách khác là một bản năng của con người sẽ lộ diện.

***

Hiện nay, dường như sinh hoạt tại trường của bé không hề dễ chịu chút nào. Thế nhưng, nếu chỉ dựa vào những sự việc lúc này thì chưa thể xác định chính xác quan hệ thực tế giữa con và các bạn là gì. Có thể bé bị ép buộc một chút, nhưng cũng có thể là trên thực tế, vì bạn bè nhờ vả nên bé làm theo. Trong tình huống này, trước tiên mẹ phải thu thập thông tin đầy đủ. Thông qua trò chuyện với con, mẹ sẽ tìm hiểu xem mối quan hệ bạn bè của con có vấn đề gì phức tạp hơn không. Mặt khác, mẹ cũng nên bàn vấn đề này với giáo viên chủ nhiệm của con. Khi chưa có đủ thông tin mà can thiệp thì sự can thiệp này rất dễ trở thành thất bại. Bố mẹ hãy bình tĩnh lại và tìm hiểu thêm thông tin.

Nếu thực sự bé bị bạn đơn phương ép buộc thì nhất định phải chấn chỉnh ngay. Tuy nhiên, trong quá trình này, không được để trẻ có cảm giác tự ti. “Con sợ cái gì mà để bạn bè ép buộc thế! Không thấy xấu hổ à?”, “Ở tuổi con bố chẳng sợ đứa nào mà con lại nhu nhược thế là sao!”. Cách nói kiểu này sẽ chỉ khiến bé mất tự tin và giảm sút khả năng ứng phó tình huống.

Điều chúng ta nên làm là vực dậy sự tự tin, làm thế nào để trẻ có lòng tin rằng mình có thể tự bảo vệ bản thân. Tuy nhiên, không phải bạn cứ phải nói với con bằng những lời tiêu cực là mục tiêu này có thể đạt được. Hơn nữa, những lời phê phán sẽ chỉ khiến con sau này càng không dám nói thật với bố mẹ. Nếu vậy bố mẹ sẽ không thể ngăn chặn khi tình huống nguy hiểm xảy ra.

Đầu tiên hãy công nhận động cơ tích cực trong hành động của con. Hãy nói với con rằng: “Con không muốn bạn khó chịu vì bị mình từ chối nên con mới làm đúng không. Con đang cố chịu đựng để chỉ có một mình con phải chịu sự bất tiện thôi đúng không?”. Sau đó hãy nói với con rằng: “Nhưng mà chính con cũng khó chịu và không biết nên làm thế nào phải không? Và con cũng sợ bạn ấy sẽ quá đáng hơn đúng không nào?”. Nếu con nói rằng mình không sợ thì hãy công nhận điều ấy, nếu con thừa nhận mình có sợ thì hãy giúp con chia sẻ hết cảm xúc sợ hãi sau đó an ủi rằng ai cũng có những lúc cảm thấy lo sợ.

Không ít trẻ cho rằng từ chối là hành động tiêu cực. Bởi lẽ bé học được điều này từ mối quan hệ với cha mẹ. Nhưng mẹ cần giúp bé hiểu rằng từ chối là hành động cực kỳ cần thiết, đối phương có thể thuyết phục ta, nhưng khi ta không đồng ý thì người đó phải từ bỏ ý định, đây chính là quy tắc sống trong xã hội của con người. Phải nhấn mạnh thêm rằng con cũng phải ứng xử với người khác như vậy.

Nếu trẻ thực sự lo sợ, bố mẹ nên trực tiếp giải quyết. Nhiều trường hợp dù bố mẹ khích lệ con dũng cảm lên thì bé vẫn không thể tìm được sự tự tin về bản thân. Đầu tiên hãy giúp bé hình dung một cách bình thường về đối tượng. Mẹ nói với con rằng dù bạn đó có vẻ đáng sợ nhưng trong mắt người lớn thì vẫn là trẻ con mà thôi, không biết bạn ấy đã đe dọa con thế nào nhưng thực sự bạn ấy không có nhiều uy lực đến vậy đâu. Bố mẹ có thể nói chuyện với giáo viên để ngăn lại hành động của học sinh kia. Mẹ giúp bé thấy rằng xã hội có pháp luật và quy tắc vì vậy không phải cứ mạnh hơn người khác là có thể tùy tiện làm theo ý mình. Trẻ con cũng cần phải học quy tắc của xã hội, đó là những

người có sức mạnh nếu hành xử tùy tiện với người khác thì vẫn sẽ bị trừng trị.

Đương nhiên, xã hội của chúng ta cũng tồn tại mặt tối là chưa thể thi hành tuyệt đối mọi nguyên tắc. Thế nhưng, con người đã liên tục cố gắng để loại bỏ mặt tối ấy và cuộc sống cũng đã phát triển hơn nhiều so với trước đây. Hãy giúp bé có niềm tin rằng dù ít hay nhiều những mặt tối ở trong trường học sẽ dần bị loại bỏ, con có thể thoải mái hành động mà không phải lo sợ. Trên thực tế, chỉ cần người lớn tích cực hành động, tình trạng bạo lực học đường sẽ được giải quyết. Chính vì người lớn chưa quan tâm tới tình hình một cách đúng mức và trẻ con lại giấu giếm tâm tư, suy nghĩ bởi cho rằng có nói ra cũng không được ích lợi gì mà còn xấu hổ thêm nên tình trạng càng nghiêm trọng hơn.

Thầy cô giáo cũng cần yêu cầu học sinh thông báo khi phát hiện sự việc như vậy xảy ra. Nếu đối phương không thích, ta không nên tiếp tục thúc ép mà hãy dừng lại. Trong nền giáo dục của chúng ta vẫn chưa thực sự giáo dục đầy đủ về quy tắc không được cưỡng ép người khác. “Không ép buộc người khác theo ý mình, biết dừng lại đúng lúc”, đây chính là một tính cách quan trọng của người công dân, đồng thời đây là điều cần thiết để giảm bớt bất đồng, tạo nên một xã hội hạnh phúc.

Có thể phê bình đứa trẻ hư nhưng nếu mức độ không nghiêm trọng thì chỉ cần một bài giáo dục chung cho cả lớp là được. Như vậy, trẻ hư và trẻ bị bắt nạt đều không cần lộ diện mà tất cả đều tự xem lại hành động của mình và học được hành vi đúng mực. Điều quan trọng là làm như vậy sẽ ngăn chặn được tình trạng tái phạm hành vi sai trái.

Câu hỏi phụ: Con tôi đang học tiểu học, cháu chỉ muốn chơi với một bạn duy nhất

…

Các bé thiếu năng lực giao tiếp xã hội sẽ thường thích chơi với một bạn. Trong trường hợp này, dù mẹ có thúc giục con kết thân với nhiều bạn thì việc thực hiện vẫn sẽ khá khó khăn. Cũng có những trường hợp cố tình thúc ép nhưng sau khi làm như vậy thì bé lại càng thu mình lại hơn.

Điều quan trọng bây giờ là chúng ta cần tìm hiểu nguyên nhân nào khiến bé khó kết bạn. Có thể là do bé quá coi mình là trung tâm, cũng có thể do bé quá

thân thiết với một bạn duy nhất, cũng có thể bé là tuýp thiếu tự tin và dễ dàng bị tổn thương. Bố mẹ nên phân tích nguyên nhân và hướng dẫn con cách để cải thiện quan hệ bạn bè.

Về cơ bản, sẽ luôn có những bé giỏi toán bên cạnh những bé không giỏi toán, có những bé giỏi thể thao bên cạnh những bé chơi thể thao kém. Tương tự như vậy, sẽ có những bé "quảng giao" bên cạnh những bé ít nói, nhút nhát. Một sự thật hiển nhiên nhưng tôi vẫn cần nhấn mạnh lại là: Khi kết bạn, chúng ta phải hiểu phần nào suy nghĩ của đối phương và đáp ứng mong muốn của người đó. Tuy nhiên, các bé thiếu "kỹ năng xã hội" sẽ không hiểu rõ điều này do bé không giỏi giao tiếp xã hội. Các bé lanh lợi sẽ dễ dàng biết được điều này mà không cần học, các bé không giỏi giao tiếp sẽ không biết nguyên lý này mà thậm chí còn mất nhiều thời gian để học được. Cứ như vậy, bé sẽ bị các bé khác phê phán, công kích, từ đó tâm lý ấm ức sẽ lớn dần lên.

Khi thấy con trong tình trạng như vậy, bố mẹ đừng quát mắng. Vì quát mắng không thể giải quyết được vấn đề, bởi bé không cố tình làm như vậy, chỉ là bé không biết phải làm thế nào mà thôi. Nếu con vốn chạy chậm mà bố mẹ lại hối thúc con phải chạy nhanh thì con cũng không thể phút chốc trở thành vận động viên điền kinh được. Bố mẹ phải hướng dẫn con một cách từ tốn, nhẹ nhàng. Với đa số trường hợp, biện pháp giáo dục kỹ năng xã hội cho con trong nhóm quy mô nhỏ sẽ có hiệu quả hơn.

Dạo gần đây, các trung tâm Wee hoặc trung tâm sức khỏe tâm thần ở các địa phương của Hàn Quốc đều tiến hành chương trình "Kết bạn với bạn cùng tuổi" hoặc "Thúc đẩy tính xã hội trong quan hệ bạn bè đồng trang lứa". Khi tham gia chương trình, các bé sẽ được học và trực tiếp thực hành các cách kết bạn, hóa giải mâu thuẫn trong quan hệ bạn bè. Từ quá trình học chi tiết, kỹ năng xã hội trong bé sẽ dần tăng lên, khi thấy bản thân tiến bộ bé sẽ có thêm động lực để cố gắng hơn nữa. Phí tham dự khóa học này thường là miễn phí hoặc tương đối rẻ nên tôi đã khuyến khích các gia đình Hàn Quốc tích cực đưa bé tới tham gia các chương trình một cách hệ thống. Các chương trình do Khoa tâm thần tại bệnh viện thực hiện thường ở một mức độ cao hơn, liên tục trong thời gian dài vì vậy có thể chi phí sẽ cao.

Nếu bố mẹ không thực sự cần phải giáo dục bé một cách tức thời thì có thể thường xuyên mời bạn của con đến nhà chơi cùng con. Khi con chơi với bạn, bố mẹ có thể can thiệp đôi chút và nhẹ nhàng hướng dẫn bé, điều này sẽ giúp

ích cho quá trình hoàn thiện kỹ năng xã hội ở bé.

http://tieulun.hopto.org

CON BỊ TRÊU CHỌC VÌ NGOẠI HÌNH KHÁC BIỆT

Câu hỏi: Sau khi ly hôn vợ, tôi đang nuôi hai con trai một mình. Con trai thứ hai của tôi học lớp 5 và bé nói rằng vì vẻ bề ngoài mà mình bị bạn bè xa lánh, con không muốn đến trường nữa. Vì phát triển nhanh hơn bạn bè cùng tuổi một chút, mặt con nổi nhiều mụn và bắt đầu vỡ giọng. Có lẽ vì vậy mà các bạn cùng lớp thường gọi con là "tiến sĩ mụn", "ông trẻ" để trêu đùa con và chê con bẩn rồi xa lánh con. Nghe nói gần đây các bạn còn lảng tránh không ăn cơm cùng con, vì vậy mà con nói sẽ không đi học nữa. Nhìn con khóc mà người làm cha như tôi thật sự lo lắng, không biết nên giúp con thế nào.

Hãy giúp con chăm sóc ngoại hình và nhờ tới sự hỗ trợ của giáo viên chủ nhiệm

Gần đây vấn đề cô lập trong trường lớp đang ngày càng trở lên nghiêm trọng. Điều này không chỉ phát sinh ở Hàn Quốc. Mấy năm trước, một cuộc họp tương đối lớn về "Chấm dứt vấn nạn cô lập" đã được tổ chức tại Nhà Trắng (Mỹ). Bắt đầu bài phát biểu, tổng thống Obama đã nhấn mạnh "Mục đích buổi họp ngày hôm nay là nhằm loại bỏ thói quen chấp nhận hoặc nhận thức rằng cô lập là hiện tượng không thể tránh khỏi trong quá trình phát triển của trẻ. Cô lập là thứ có thể gây ra hậu quả phá hoại cuộc đời của rất nhiều thanh thiếu niên. Vì vậy xã hội chúng ta tuyệt đối không thể dung nạp vấn đề này". Việc tổ chức cuộc họp về chủ đề cô lập tại Nhà Trắng cho thấy nước Mỹ coi đây là vấn đề mang tính quốc gia.

Trong xã hội của Hàn Quốc cũng có nhiều quan điểm theo kiểu: "Trẻ con có thể như vậy mà. Chúng vẫn lớn lên đấy thôi". Thái độ chấp nhận này đã góp phần giúp cho "vấn nạn" này ngày càng lan tỏa. Các kết quả nghiên cứu cho thấy, cứ bốn trẻ thì có một trẻ đã từng bị cô lập. Một điều đáng kinh ngạc hơn là trong số các bé bị cô lập thì chỉ có 25% đã từng nhờ người lớn giúp đỡ cho vấn đề của mình. Điều đó đồng nghĩa với việc 75% còn lại chỉ biết chịu đựng

mà không có cách phòng vệ nào. Đặc biệt, chỉ có khoảng 6.1% nhờ tới sự giúp đỡ của cô giáo, tình trạng này đã phần nào phản ánh tính nghiêm trọng của vấn đề.

Chủ thể đầu tiên đóng vai trò giải quyết vấn đề cô lập trong trường học là nhà trường. Tuy nhiên tỷ lệ học sinh tin tưởng và tìm tới sự hỗ trợ của giáo viên cực thấp là bằng chứng cho thấy xã hội chúng ta đang đẩy vấn đề cô lập về riêng cá nhân, để cá nhân tự giải quyết. Trẻ vẫn có suy nghĩ rằng nói với giáo viên là "mách lẻo", cho đó là hành động tiêu cực trong môi trường tập thể. Thậm chí, một số giáo viên còn cho rằng hành động khai báo và nhờ trợ giúp chính đáng của học sinh là nói xấu bạn. Kể cả giáo viên không như vậy thì trẻ cũng vẫn có tâm lý lo sợ sẽ bị ấm ức nhiều hơn sau khi nói với thầy cô. Một khi trẻ coi việc khai báo với cô là hành vi tiêu cực thì trẻ sẽ từ bỏ ý định nói với cô. Và thế là trẻ phải chịu đựng một mình.

Vì vậy, khi gặp các thầy cô giáo tôi thường "nhờ vả" thầy cô nhất định phải nói với toàn thể học sinh trong ngày đầu học kỳ rằng: "Việc thông báo tình trạng bị bạn bè cô lập không phải là mách lẻo. Thái độ vô cảm, bàng quang với việc cô lập bạn bè mới là hành động hèn nhát, sai trái". Giáo viên phải khẳng định như vậy trẻ mới không ngần ngại thông báo về vấn đề cô lập.

***

Khi nói chuyện với các bé bị cô lập, thông thường bé sẽ kể lý do vì sao mình bị như vậy. Thực ra tôi cũng nhận thấy rằng có một số đặc điểm khiến các bé bị bạn bè cô lập. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là việc cô lập người khác là chuyện chính đáng. Bởi việc nắm lấy điểm yếu của người khác để công kích là hành vi tồi tệ nhất. Về mặt cá nhân, một người có thể phê phán hoặc không hài lòng với một hành vi nhất định nào đó. Nhưng nếu người đó công khai nói không thích một người khác thì đó chính là hành vi mang tính công kích. Chúng ta có quyền không thích người khác nhưng không có quyền thể hiện thái độ ghét người khác một cách công khai. Hành động này có thể bị đẩy xa hơn thành hành động loại trừ, cố ý gây hại cho đối phương và đây chính là hành vi vô đạo đức.

Tuy vậy, trẻ cũng phải tự cố gắng để không trở thành nạn nhân của tình trạng cô lập. Cô lập người khác là hành vi không tốt nhưng trẻ con lại thường làm những việc không tốt ấy. Khi trở thành nạn nhân của hành vi sai trái, trẻ sẽ vô

cùng khổ sở. Vì vậy tôi muốn giải thích ba nguyên nhân dễ khiến bé trở thành mục tiêu bị bạn bè cô lập như sau:

Thứ nhất, "ra vẻ ta đây". Những bé luôn coi mình là "trung tâm của vũ trụ", luôn muốn làm mọi thứ theo ý mình, không chịu nghe ý kiến của người khác, thường xuyên phát ngôn coi thường người khác, luôn đề cao bản thân sẽ khó kết bạn và tạo ra nhiều "kẻ địch" xung quanh.

Thứ hai, "cố gây ấn tượng với giáo viên bằng phương thức không đúng đắn". Đó là các bé hay mách cô về lỗi sai, khuyết điểm của bạn, tìm tới thầy cô từ chuyện nhỏ nhất, hơi một chút là khóc lóc. Trường hợp trong giờ học mà bé tập trung thái quá vào vấn đề các bạn không quan tâm gây cản trở tiết học cũng có thể là một nguyên nhân.

Thứ ba, "lôi thôi, lếch thếch". Khi bé có vẻ ngoài hoặc hành động thiếu chỉnh tề cũng dễ bị bạn bè xa lánh. Đặc biệt, các bé gái thường phản ứng mẫn cảm với ngoại hình hoặc mức độ sạch sẽ của bạn.

Ngoài các nguyên nhân trên, các bé có vấn đề yếu kém hơn về mặt thể chất, tinh thần cũng dễ bị bạn bè cô lập, đây là trường hợp nghiêm trọng nhất. Các bé học kém, quá béo, có sẹo trên mặt, hành động kỳ cục sẽ bị coi là kẻ yếu thế và bị tập thể trêu chọc, xa lánh. Hành động giải tỏa căng thẳng bằng cách bắt nạt người yếu thế hơn mình nhất định phải bị loại trừ.

Cô lập không chỉ gây tổn thương về mặt tinh thần với "nạn nhân" mà còn ảnh hưởng cả tới "thủ phạm". Trẻ bắt nạt người khác để chứng minh sự mạnh mẽ của bản thân nhưng càng làm như vậy trẻ lại càng

có cảm giác lo sợ. Những suy nghĩ "Không chừng cả mình rồi cũng sẽ bị kẻ khác ức hiếp", "Thế giới này thật đáng sợ", "Chẳng còn ai đáng tin cả" tràn ngập khiến trẻ bất an. Cứ như vậy, trẻ sẽ hình thành thế giới quan và nhân sinh quan lệch lạc.

***

Quay lại câu chuyện ở trên, dường như nguyên nhân khiến em bé bị bạn bè cô lập là trường hợp thứ ba. Mụn không phải là "lôi thôi, lếch thếch" nhưng lại hơi nặng tới mức khiến bé có bề ngoài khó coi, khiến các bạn khó chịu. Nếu thực sự ngoại hình là vấn đề chính thì bố mẹ phải chủ động giúp con. Đầu

tiên, chú ý chuẩn bị quần áo tươm tất, gọn gàng cho con. Nếu mặt con nhiều mụn thì phải "đầu tư" nhiều hơn vào quần áo. Tình trạng khuôn mặt không thể giải quyết ngay trong thời gian ngắn thì phải "bù trừ" bằng trang phục. Nếu điều kiện cho phép, bố nên xem xét đưa con tới khoa da liễu để nhanh chóng điều trị dứt điểm.

Tiếp theo là vấn đề về sự tự tin. Khi bị cô lập, sự tự tin của con người sẽ giảm sút nhanh chóng. Trẻ sẽ thu mình lại và dễ nhạy cảm quá mức với phản ứng của người khác. Thậm chí rơi vào tâm lý bi quan rằng vấn đề của mình sẽ mãi mãi không thể giải quyết được. Như vậy, hành động trước mặt bạn bè cũng trở nên mất tự nhiên. Khuôn mặt lúc nào cũng ủ dột, không còn một chút hứng thú hoặc luôn trong trạng thái căng thẳng. Bằng khuôn mặt này, trẻ sẽ không thể nào thể hiện cho bạn bè thấy những ưu điểm và sức hút của bản thân. Kết quả là việc kết bạn sẽ càng gian nan hơn.

Tuy nhiên cả khi không có bạn ngay lập tức thì cũng đã sao? 2~3 năm không có bạn cũng không phải là vấn đề quá to tát. Tâm trạng lo lắng mãi mãi không có bạn mới là vấn đề nghiêm trọng. Quả quyết rằng "Bạn không thích mình là quyền của bạn, mình không quan tâm tới chuyện đó, sẽ chỉ tập trung vào chuyện của mình" là cách suy nghĩ tích cực. Sẽ không hay chút nào khi trẻ tự cô lập các bạn (hành vi tự cô lập tất cả mọi người) nhưng trẻ cũng không cần thiết phải để ý từng động thái lớn nhỏ của bạn. Trẻ chỉ cần bình tĩnh dành thời gian chăm chút cho bản thân hoàn thiện hơn là được. Và trẻ phải duy trì được tâm lý thoải mái như vậy thì mới có thể dễ dàng kết bạn.

Bố cũng nên trực tiếp gặp gỡ và nhờ sự hỗ trợ của giáo viên chủ nhiệm. Bởi lẽ để giải quyết vấn đề này, nhất định phải có sự tham gia của thầy cô giáo. Những bài học của thầy cô về việc loại bỏ tình trạng cô lập bạn bè sẽ có tác động mạnh tới học sinh.

Trước đây tôi đã từng thấy một thử nghiệm như thế này. Có một lớp học được chia thành hai nhóm. Một ngày kia, giáo viên nói rằng "Kết quả khảo sát của Mỹ cho thấy, các bạn cao không quá 140 cm thường thiếu tự tin và gây ra nhiều vấn đề" sau đó giáo viên cho các bạn cao trên 140 cm mặc áo gi lê màu đỏ. Sau đó, giáo viên không dành cơ hội cho các học sinh không mặc áo đỏ phát biểu, đánh giá tiêu cực với mỗi lời các em nói ra. Các em này đã cực kỳ khổ sở. Tuy nhiên, đến ngày hôm sau, giáo viên lại nói "Cô đã nhầm, kết quả khảo sát cô nói hôm qua chỉ phù hợp với phương Tây, ở phương Đông thì kết

quả ngược lại", và hành động hoàn toàn trái ngược với ngày hôm trước. Thấy vậy, các em mặc áo đỏ vừa khóc vừa gọi điện cho mẹ đòi chuyển trường. Tóm lại là mọi thứ rối tung lên.

Đến ngày hôm sau giáo viên thông báo rằng tất cả chỉ là thử nghiệm: "Không biết chừng các em cũng đang bắt nạt và phân biệt đối xử với bạn mình chỉ vì những lý do hết sức nhỏ nhặt. Giống như những gì đã trải qua trong hai ngày vừa rồi, các em đã trực tiếp cảm nhận được rằng hành động đó khiến mình bị tổn thương nặng nề tới mức nào. Sau này chúng ta sẽ cùng cẩn trọng để không lặp lại những điều đó nữa nhé". Giáo viên cũng dành thời gian để các em tự đánh giá lại hành động của mình trong thời gian qua, tự kiểm điểm bản thân nếu đã từng có hành vi cô lập bạn. Chỉ bằng một bài học như vậy, học sinh trong lớp đã đã biết quan tâm nhiều hơn tới các bạn yếu thế và tất cả cùng duy trì mối quan hệ thân ái, tương hỗ.

Khi gặp các thầy cô giáo, tôi thường "nhờ vả" thầy cô tích cực dạy các em về ngăn chặn tình trạng cô lập ngay từ đầu kỳ. Dựa trên kinh nghiệm thực tế của mình, tôi nhận thấy nếu giáo viên thực sự có quyết tâm loại trừ vấn đề cô lập và học sinh tiếp thu tương đối tốt thì tình trạng cô lập sẽ không xảy ra. Tất nhiên nếu bản thân bé có những nguyên nhân khiến bạn bè xa lánh thì bố mẹ cũng phải nỗ lực giúp đỡ con. Khi cả nhà trường và gia đình cùng cố gắng như vậy, hình ảnh ngôi trường không có tình trạng cô lập sẽ không còn là giấc mơ xa vời nữa.

Câu hỏi phụ: Phải ứng phó thế nào trong trường hợp con bị "cô lập ảo"?

...

Tình trạng bắt nạt tập thể thông qua mạng internet đang trở thành vấn đề xã hội nhức nhối gần đây. Việc phê phán công khai trên trang thông báo của lớp hoặc lập "phòng chat" trên ứng dụng kakaotalk để cùng công kích một người là hình thức phổ biến nhất. Thỉnh thoảng còn diễn ra hình thức gửi thư, tin nhắn nặc danh để ức hiếp bạn.

Khi trở thành nạn nhân của bạo lực, ức hiếp qua mạng internet, trẻ nên xóa ứng dụng kakaotalk và tránh vào trang thông tin chung của lớp. Tuyệt đối không đọc các thư, tin nhắn nặc danh. Phải như vậy mới giảm bớt được những tổn thương tinh thần.

Tuy không để con đọc nhưng bố mẹ phải chụp ảnh màn hình y nguyên những nội dung như vậy. Sau đó bố mẹ gửi thông tin này cho cô giáo để tìm ra thủ phạm. Dù là tin nhắn hay thư nặc danh đều có cách để tìm ra người viết vì vậy người lớn phải chủ động giải quyết vấn đề này. Những lời phỉ báng người khác trên mạng internet được coi là cùng cấp độ với bạo lực học đường. "Thủ phạm" cũng phải nhận thức vấn đề, tự kiểm điểm thì mới tránh được những nguy cơ bị bất lợi lớn hơn sau này.

Thông thường, những bé bị bạn bè cô lập thường không nói sự thật với bố mẹ hoặc giáo viên. Thậm chí bé còn sợ mình bị đánh giá không tốt hơn nữa nên lại chịu khổ sở một mình. Tuy nhiên, trẻ càng thông báo cho người khác sớm bao nhiêu thì vấn đề cô lập càng được giải quyết nhanh chóng bấy nhiêu. Tình trạng cô lập trên mạng internet cũng tương tự như vậy.

"Sao con chỉ chơi với một bạn thế?". Con vốn đã buồn rồi.

Con cũng muốn có thêm nhiều bạn.

Bố mẹ không nhất thiết phải xoáy vào điều đó một lần nữa. "Chỉ cần con chơi cùng với bạn vài lần nữa là bạn sẽ quý con thôi.

Chúng ta cùng nghĩ cách để con có thể chơi với bạn nhiều hơn nữa nhé".

Hãy luôn đứng về phía con và động viên con.

Hãy hướng dẫn con những phương pháp thiết thực nhất.

Phần 06
LO SỢ CON KHÔNG THEO KỊP BẠN BÈ

...

Bạn nghĩ rằng tất cả trẻ con đều ghét chuyện học hành?

Nếu nghĩ như vậy,

Bạn sẽ không thể gúp trẻ học tốt. Con cũng muốn trở nên thông minh.

Con cũng muốn được mọi người công nhận.

Tất nhiên là con thích học.

Thế nhưng vì còn quá nhỏ, liên tục bị ép làm bài kiểm tra, giải toán, học thuộc,

Con trở nên chán học.

Sự so sánh của người lớn khiến con bị tổn thương,

Con bị đe dọa rằng phải học giỏi mới có được cuộc sống tốt đẹp.

Những tổn thương và de dọa khiến con sợ hãi việc học.

Học không vào khiến con nhụt chí, nỗi sợ hãi khiến con muốn chạy trốn để bảo vệ bản thân.

Muốn con học tốt, bố mẹ phải tin tưởng vào bản tính của con.

Hãy bảo vệ và nuôi dưỡng những tính cách tốt đẹp trong con.

http://tieulun.hopto.org

CON KHÔNG THỂ CẦM BÚT CHÌ ĐÚNG CÁCH

Câu hỏi: Con gái tôi đã học lớp 3 mà vẫn chưa biết cầm bút chì đúng cách khiến tôi lo lắng. Con dùng ngón tay giữa để giữ đầu phía trước của bút, ngón tay áp út để đỡ phía sau, dù cố gắng thế nào con vẫn không sửa được. Tôi thất vọng vì ngay từ đầu khi con học chữ đã không dạy đúng cách. Tôi đã quá tập trung vào việc cầm bút hơn là chuyện học của con. Cứ như vậy mỗi lần con làm bài tập tôi lại quát mắng con vì chuyện cầm bút. Tình huống này phải giải quyết thế nào đây?

Đừng quá tập trung vào một vấn đề

Bố mẹ đang quá chú trọng vào một vấn đề. Do bố mẹ và con đã cùng nỗ lực rất nhiều nhưng con lại chưa thể tiến bộ nên bố mẹ đang cảm thấy khá thất vọng rằng: "Tại sao tôi đã cố gắng thế rồi mà vẫn không được. Chẳng nhẽ sau này mọi cố gắng trong việc nuôi dạy con của tôi cũng đều sẽ đổ sông đổ bể sao? Rồi tương lai con sẽ ra sao?". Mẹ sẽ cảm thấy nỗi lo lắng tăng dần theo cách tiêu cực như vậy. Nỗi lo lắng sẽ phá vỡ trạng thái ổn định của tâm lý và càng khiến con người chìm vào những vấn đề chưa giải quyết được. Tâm lý thôi thúc phải giải quyết xong vấn đề này thì những vấn đề khác mới thuận lợi càng khiến con người bị cuốn vào sâu hơn.

Trong quá trình sống, sẽ có lúc con người bị đắm chìm trong một vấn đề nan giải nào đó. Ta sẽ gắn cho nó một thứ giá trị quá lớn và tốn nhiều năng lượng vào đó. Nhưng đại đa số các trường hợp lại chẳng như ta nghĩ nếu ta chịu lùi lại một chút để suy ngẫm xem liệu vấn đề đó có giá trị và tầm quan trọng "kinh khủng" đến như vậy không. Nếu ta không giải quyết được vấn đề thì nó có trở nên nghiêm trọng và mang tính sống còn như ta tưởng tượng không. Có rất nhiều trường hợp bị chìm đắm vào như một quán tính. Con người luôn tính toán vì vậy một khi đã dành quá nhiều tâm sức cho thứ gì đó thì sẽ khó dứt ra khỏi nó. Trong lúc quá tập trung vào một vấn đề, ta rất dễ bỏ qua

những thứ quan trọng khác.

Lúc này, bố mẹ đang quá chú tâm vào vấn đề cầm bút chì của con. Tôi thực sự lo lắng sau này liệu bố mẹ có chìm đắm vào những chuyện nhỏ nhặt nào khác mà quên mất bức tranh toàn cảnh về nuôi dạy con hay không. Khi quá chú tâm vào một vấn đề chưa thể giải quyết của con, bố mẹ sẽ rất dễ khiến con tổn thương. Tâm trạng bức bối khiến cho lời nói của bố mẹ trở nên nóng nảy và mẹ khó có thể kiềm chế lý trí khi dạy con. Muốn dạy con học tốt sau này, bố mẹ phải duy trì mối quan hệ thân thiết với con nhưng nếu chỉ vì chuyện cầm bút mà đánh mất mối quan hệ mật thiết ấy thì chẳng khác nào "Ham cái lợi nhỏ mà đánh mất cái lợi lớn".

Thật ra có rất nhiều bé cầm bút chưa đúng cách dù đã lên lớp 3. Và phần lớn trong số đó là những bé không thể cầm bút đúng chứ không phải bé không chịu cầm bút đúng. Số bé cầm bút bằng ngón trỏ và ngón giữa khá phổ biến. Nguyên nhân là vì lực ở ngón tay bé không đủ mạnh. Khi viết chữ, chúng ta dùng ngón trỏ để ấn vào bên cạnh bút, điều chỉnh lực để bút di chuyển. Nếu lực không đủ mạnh ta sẽ không thể đỡ bút chỉ bằng ngón tay cái và ngón trỏ vì thế phải dùng cả tới ngón giữa. Một số bé phải vào cấp 2 mới cầm bút đúng cách.

Trước mắt bố mẹ nên tách riêng chuyện viết chữ và học. Việc học và luyện viết nên tách riêng thì sẽ tốt hơn. Mỗi ngày để con luyện viết tầm 10~15 phút, khi con học, đừng lôi chuyện cầm bút thế nào, viết ra sao để áp đặt thành vấn đề nghiêm trọng cho con.

Khi con luyện viết, đầu tiên phải để con làm quen với kỹ thuật cầm bút. Tâm của bút hướng về phía ngực, đặt bút lên bàn, dùng ngón trỏ và ngón cái cầm hai bên thân bút ở vị trí phía trên tâm bút. Cầm như vậy để đưa lên sau đó dùng ngón giữa đỡ vào tâm bút và quay một nửa vòng. Như vậy, ngón trỏ và ngón cái sẽ cầm hai bên thân bút, ngón giữa đỡ phía dưới bút, thân bút sẽ được đặt tự nhiên vào giữa hai ngón trỏ và ngón cái. Hãy giúp bé luyện tập thường xuyên theo cách này dù phải tập cả 50 lần hay 100 lần.

Khi bé đã phần nào quen với cách cầm bút, hãy để bé tập viết chữ to. Phải tập viết chữ to mới có thể điều khiển được ngón trỏ. Khi viết chữ, nhìn vào sự chuyển động của ngón tay ta sẽ thấy, chỉ có khớp đầu của ngón trỏ và cổ tay chuyển động còn các ngón khác không chuyển động. Các ngón tay khác chỉ

đóng vai trò làm điểm tựa. Chỉ cần mỗi ngày trẻ luyện tập viết một chữ trên trang giấy to trong vòng 1~2 tháng là dần dần ngón tay trỏ sẽ có lực hơn.

Khi việc cầm bút và cử động của ngón trỏ đã trở nên tự nhiên hơn, bé sẽ bắt đầu luyện viết chữ nhỏ. Hãy để bé tập viết một chữ nhiều lần trên trang giấy, viết nhỏ và chuyển động tỉ mỉ, cẩn thận. Thay vì cùng một lúc tập nhiều chữ, hãy giúp bé tập viết cùng một chữ cho tới khi vừa ý và để bé tự phát hiện cách chuyển động của ngón tay. Tất nhiên, trước đó bé phải học được hình dạng, thứ tự từng nét chính xác của chữ. Bố mẹ không nên yêu cầu, hoặc khiến bé coi tập viết như nghĩa vụ, hãy khích lệ để bé có động lực tự tìm ra cách viết chữ hài lòng nhất. Khi tự bé có ham muốn viết chữ đẹp, khả năng của bé cũng sẽ tiến bộ nhanh hơn.

http://tieulun.hopto.org

CON GÁI 6 TUỔI VẪN CHƯA BIẾT CHỮ

Câu hỏi: Tôi đang nuôi con gái riêng của chồng, con được 6 tuổi. Mẹ ruột của con mất từ khi con lên 3 tuổi, tôi mới về sống với hai bố con được một năm. Mất mẹ vào đúng giai đoạn cần tới bàn tay yêu thương của mẹ nhất nên dường như con thường xuyên bị bất an, lo lắng, tuy nhiên bây giờ tình trạng đã cải thiện hơn nhiều. Quan hệ giữa hai mẹ con cũng đã tốt hơn.

Thế nhưng con vẫn chưa biết chữ. Con còn chưa thuộc bảng chữ cái trong khi phần lớn các bạn ở cùng nhà trẻ đã bắt đầu biết đọc, biết viết. Vì lo lắng sự trống vắng của người mẹ đã ảnh hưởng tới con, tôi bắt đầu dạy con học chữ. Khi tôi dạy, con rất chăm chú, tập trung. Tuy nhiên khi tôi hỏi thì con lại không trả lời được. Vì bực bội nên tôi đã mắng con rằng nếu con vẫn cứ như vậy thì sẽ rất nghiêm trọng, thế là con lại khóc và nói xin lỗi. Tôi rất đau lòng khi nhìn cảnh đó. Tuy vẫn còn thiếu sót nhưng tôi rất muốn khỏa lấp nỗi trống vắng về hình ảnh mẹ trong con có điều tôi thực sự chưa biết nên làm thế nào cho tốt?

Bé 6 tuổi chưa biết chữ cũng không sao

Tôi muốn dành tặng một tràng vỗ tay đến người mẹ trong câu chuyện, mặc dù không phải là con ruột nhưng bạn đã luôn cố gắng làm mọi việc vì con với sự chân thành, tận tâm. Tuy nhiên, có vài điều mẹ đang hiểu sai về quá trình học tập và phát triển nhận thức ở con. 6 tuổi chưa phải là thời điểm con nhất định cần biết chữ. Có nguyên nhân lý giải về nhận thức sai lệch này. Từ năm 2000, sách ngữ văn lớp 1 của Hàn Quốc bắt đầu được sửa đổi thành chỉ có sáu tiết dạy chữ cái.

Chính vì vậy, phụ huynh không còn cách nào khác là phải dạy con học chữ sớm hoặc đưa con tới lớp học thêm.

Từ năm 2013, phần học chữ cái trong sách giáo khoa lớp 1 của Hàn Quốc đã

được sửa đổi lại, nâng số tiết học chữ cái lên 27 tiết nhưng chỉ vậy thôi thì vẫn chưa đủ. Thực tế tại lớp học cho thấy, tồn tại tình trạng một số giáo viên tiến hành giờ học như thể các em đã biết chữ sẵn từ trước. Như vậy, phụ huynh sẽ nghĩ rằng phải dạy con biết chữ càng sớm càng tốt, thậm chí là đua nhau dạy con học sớm. Tuy nhiên, việc học chữ chỉ cần tiến hành từ từ với bé 5 tuổi, nếu chưa được thì 6 tuổi bắt đầu học cũng không có vấn đề gì. Trước tiên tôi xin giới thiệu tới các bố mẹ một vài kết quả nghiên cứu liên quan như sau:

Viện phát triển giáo dục Hàn Quốc đã khảo sát và so sánh thành tích học tập của các em bắt đầu học chữ từ 5 tuổi và các em bắt đầu học từ 6 tuổi. Thế nhưng chẳng có bất kỳ sự khác biệt nào giữa hai nhóm này. Thậm chí các bé không biết chữ, bắt đầu vào học lớp 1, tới kỳ 2 mới biết đọc biết viết nhưng cũng không gặp trở ngại nào trong việc học môn ngữ văn. Cho tới tận năm học lớp 2, thành tích học tập của các em vẫn không có điểm khác biệt. Bố mẹ sẽ lo lắng không biết liệu con có nhụt chí khi học lớp 1 rồi mà chưa thể học tốt hay không nhưng điều này thật khó nhận biết. Dù sao bố mẹ cũng không cần thiết phải căng thẳng tới mức quát mắng khi dạy con học trong khi con mới 4~5 tuổi.

Trường đại học Cambridge (Anh) cũng đã tiến hành nghiên cứu tương tự. Giáo sư Usha Goswanmi đã tiến hành quan sát trong thời gian 10 năm liên tục đối với hai nhóm trẻ biết đọc từ 5 tuổi và trẻ 7 tuổi mới bắt đầu học chữ. Điều ngạc nhiên là nhóm các bé biết viết từ 5 tuổi lại có thành tích học tập thấp hơn nhóm các bé bắt đầu học từ năm 7 tuổi. Điều này phản ánh rằng ở giai đoạn chưa sẵn sàng cho việc học chữ mà trẻ bị ép học quá mức thì sẽ gây ảnh hưởng tới quá trình học tập lâu dài trong tương lai của bé. Nếu trẻ thực sự muốn đọc chữ, có hứng thú với việc học thì bố mẹ nên dạy con. Không nhất thiết phải trì hoãn cho tới khi con đủ tuổi. Nhưng nếu con chưa sẵn sàng thì điều đúng đắn bố mẹ nên làm là kiên nhẫn chờ đợi.

Việc cố gắng nhồi nhét một cách không cần thiết các chữ vào đầu bé sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình học tập lâu dài sau này của bé. Số lượng các chữ chữ được ghép tạo thành trong tiếng Hàn lên tới hàng ngàn, nếu gượng ép học từng chữ thì chẳng khác nào phải học thuộc cả ngàn chữ như vậy. Trẻ sẽ phải ghi nhớ hình dáng các chữ vào đầu sau đó khi nhìn mặt chữ phải liên tưởng nghĩa của nó là gì. Nhưng việc này thực sự không hiệu quả và tốn rất nhiều năng lượng cũng như thời gian nên trẻ thường cố gắng học thuộc từ nhìn thấy. Nếu không thuộc sẽ không biết cách đọc từ mới và bỏ qua. Cứ như

vậy, việc đọc sẽ trở nên nhàm chán và mệt mỏi với bé.

May mắn là các bé học thuộc cả chữ trong giai đoạn đầu, theo thời gian cũng sẽ có thể nhận biết từng yếu tố kết hợp trong đó. Tuy nhiên việc học thuộc cả chữ lúc đầu là bước học tập không cần thiết, xen vào một cách vô nghĩa và là nguyên nhân làm chậm quá trình đọc chữ của một số bé. Thậm chí còn khiến bé có ác cảm với việc đọc sách.

Nếu người lớn ép buộc một em bé 3 tuổi đi xe đạp thì bé cũng sẽ không biết mình phải xử trí thế nào. Bởi lẽ lúc này khả năng gập gối, cử động vai ở bé vẫn chưa phát triển hòan thiện. Nhưng đến khi bé 4 tuổi thì không cần ai nhắc bé cũng biết đi "nhoay nhoáy". Chúng ta không nhất thiết phải dạy bé 3 tuổi đi xe đạp trong khi khả năng vận động của bé chưa phát triển theo kịp, cũng tương tự như vậy, ta phải đợi tới khi bé đạt đến độ tuổi phát triển năng lực phân loại âm chính xác và năng lực thống nhất thông tin thính giác và thị giác (âm thanh, hình ảnh), nghĩa là chỉ nên dạy chữ cho bé sau thời điểm 5 tuổi thì bé mới có thể tiếp thu dễ dàng. Tới lúc bé đi học lớp 1 rồi mà vẫn cảm thấy khó khăn trong việc học chữ thì lúc này tìm tới sự trợ giúp của chuyên gia vẫn chưa muộn.

***

Bây giờ, thay vì để tâm tới chuyện học của con, mẹ cần chú ý xem có phải con đang quá cố gắng để thể hiện thật tốt với mẹ không. Những bé đã từng mất mẹ thường lo sợ sẽ phải đối diện với chuyện buồn đó lần nữa. Chính vì nỗi lo lắng như vậy mà bé cố gắng quá mức để thể hiện thật tốt với người đang chăm lo cho mình. Tôi hơi lo rằng phải chăng bé đang cố gắng kìm nén những cảm xúc tiêu cực, khó chịu từ bên trong và chỉ thể hiện những hành động tích cực để lấy lòng mẹ. Hình ảnh bé ngồi im, lắng nghe mẹ dạy học khiến tôi không khỏi bận lòng.

Mẹ hãy bớt chú tâm quá mức về việc dạy con học. Có như vậy, mẹ mới có thể quan sát để nhận biết liệu con có đang sợ hãi, đang bất an mà kìm nén cảm xúc hay không. Trong quá trình nuôi dạy con, mẹ chú ý đừng sử dụng tới sự đe dọa. Trong thời đại hiện nay, thật đáng tiếc rằng phương pháp cơ bản để dạy trẻ lại là "đe dọa". Mọi bố mẹ đều yêu quý con nhưng lại áp dụng phương pháp bất hợp lý nhất để nuôi dạy con.

Ví dụ, có một câu nói phổ biến của bố mẹ đó là "Con mà không chịu học thì lớn lên chỉ thành đồ ngốc mà thôi", hoặc "không học chỉ có nước đi ăn mày", "không học rồi sau lại khổ"... Nhưng chúng ta đều biết rõ sự thật không hẳn như vậy. Về mặt tỷ lệ tương đối thì lời nói đó có thể đúng nhưng cũng có rất nhiều trường hợp trẻ không chăm chỉ học khi còn ngồi trên ghế nhà trường nhưng sau này vẫn có cuộc sống tốt đẹp. Điều lạ là trẻ đều ghi nhớ những câu nói này của bố mẹ. Khi lớn lên bé sẽ thấy những lời của bố mẹ không hẳn chính xác và bắt đầu nghi ngờ về mọi lời nói của bố mẹ.

Hơn nữa, việc ép con học bằng cách gieo rắc nỗi sợ hãi vào đầu con sẽ chỉ càng khiến con học không vào và lo lắng hơn mà thôi. Vì bố mẹ vẫn luôn nhắc đi nhắc lại rằng không học được sẽ không có cuộc sống tốt đẹp do đó trong trường hợp đã cố gắng học mà kết quả vẫn không tốt, hoặc nỗ lực mà không được như ý, trẻ sẽ có tâm lý mặc kệ số phận. Trẻ sẽ không muốn cố gắng thêm nữa, để mặc "dòng đời xô đẩy" và lảng tránh các vấn đề trong cuộc sống. Bố mẹ cho rằng nói như vậy sẽ khích lệ con chăm học hơn nhưng thực tế điều đó lại khiến trẻ thấy mình chẳng có tương lai.

Việc học do bị mối bất an thúc ép sẽ khiến con không thể học được như ý muốn, cũng không thể bật ra những suy nghĩ sáng tạo mà con sẽ chỉ học vì người lớn yêu cầu và làm theo ý người lớn mà thôi. Khi con chưa sẵn sàng học tập đúng nghĩa, hãy kiên nhẫn chờ đợi thêm. Đừng so sánh con với đứa trẻ khác. Đến ngay cả bố mẹ mà cũng so sánh, áp đặt sẽ khiến con không thể chịu đựng nổi. Lúc này, hãy cứ âu yếm ôm con vào lòng và chậm rãi đọc sách cho con nghe. Đây là phương pháp để giúp con mở rộng vốn từ và phát triển khả năng ngôn ngữ. Hãy chơi cùng con và tương tác với con. Khi được ở trong lòng bố mẹ, được bố mẹ đọc sách cho nghe trong sự âu yếm, ấm áp, dần dần con sẽ vơi bớt nỗi bất an và có thể tự tin tạo nên cuộc sống riêng của mình.

Câu hỏi phụ: Nội dung vừa mới đọc xong mà con đã quên, phải chăng con bị chứng khó đọc?

...

Chứng khó đọc là triệu chứng bé gặp khó khăn đặc biệt trong việc đọc do bất thường ở một phần nào đó trong não bộ. Hiện nay, khoa học đã tìm phần não bộ gây ra chứng khó đọc, đồng thời những minh chứng khoa học cho thấy chỉ cần được điều trị phù hợp, chức năng của não sẽ trở lại trạng thái bình

thường. Nếu nói rằng một ai đó có "bất thường ở não" sẽ dễ khiến mọi người lo sợ nhưng các triệu chứng thiếu khả năng cảm âm, vận động... cũng xuất phát từ một số bất thường từ phần nào đó trong não như vậy. Não bộ của chúng ta là một tổ chức hết sức phức tạp, tình trạng một bộ phận của não gặp bất thường không phải là điều hiếm thấy, khi những bất thường này gây ra vấn đề về chức năng quan trọng trong đời sống sẽ được gọi là "chứng bệnh".

Khi một số bé viết không đúng thứ tự của phụ âm trong một chữ sẽ được giải thích là chứng khó đọc tuy nhiên thực ra không phải như vậy. Đây là hiện tượng thường gặp trong giai đoạn đầu bé mới học chữ. Cũng có ý kiến giải thích cho rằng đây là bất thường về mặt thính giác, thị giác tuy nhiên điều này hoàn toàn sai lầm. Chứng khó đọc là một bất thường về khả năng phân biệt các âm tố khi nghe một âm (âm tiết).

Thông thường, mọi người khi nghe âm "đọc" sẽ biết phân biệt thành các âm tố "đ", "o", "c" và thể hiện thành chữ cái. Hoặc khi nhìn chữ "sông", mọi người biết chữ này được cấu thành từ các chữ cái "s", "ô", "ng" và biểu hiện thành âm thanh. Ta có thể đọc thành âm tiết "sông" và cùng lúc liên tưởng tới nghĩa của từ là dòng sông chảy trôi mà mình vẫn nhìn thấy.

Không phải chúng ta nhìn hình dạng của chữ để biết nghĩa mà chúng ta tự đọc và phát ra âm thanh từ bên trong đồng thời từ đó liên tưởng tới ý nghĩa của chữ. Khi mới học ngôn ngữ, mọi người thường làm quen bằng tai nghe chứ không phải bằng mắt nhìn. Thời gian trôi qua, nhờ quá trình học tập lặp đi lặp lại, số lượng từ mà ta chỉ cần nhìn mặt chữ cũng hiểu được ý nghĩa bắt đầu tăng dần lên (đây gọi là từ mà ta chỉ cần nhìn một lần cũng hiểu nghĩa), đối với những từ không quen thuộc, ta sẽ biểu hiện từ thành âm thanh trong đầu và dùng âm thanh đó để nhận biết nghĩa của từ.

Khi mắc chứng khó đọc, quá trình đọc này sẽ diễn không suôn sẻ. Người ta sẽ cứ thế học thuộc mặt chữ hoặc đôi lúc học thuộc cả từ. Vì phải nhớ cả chữ nên sẽ cần tới "hệ thống từ đã học thuộc" ở trong đầu và điều này khiến cho tốc độ đọc chậm lại. Từ đó việc học sẽ tốn nhiều thời gian hơn.

Dù trẻ có gặp phải chứng khó đọc thì cũng không có nghĩa là bé không thể đọc. Khi trẻ lớn hơn, đa số trẻ sẽ đều có thể đọc chính xác. Tuy nhiên sẽ cần nhiều thời gian hơn, nếu vì muốn đọc nhanh hơn mà trẻ đọc theo cách phỏng đoán đại khái nghĩa của từ thì sẽ dẫn tới tình trạng đọc sai. Khi đọc sách,

chúng ta hao tốn rất ít năng lượng cho việc đọc chữ nhưng lại tốn phần lớn năng lượng vào việc xác định nội dung đã đọc và dự đoán nội dung tiếp theo sẽ xuất hiện.

Những trẻ mắc phải chứng khó đọc sẽ tốn nhiều năng lượng cho việc đọc. Do đó, dù có đọc sách bé cũng gặp khó khăn để hiểu nội dung và chẳng còn thấy thú vị. Nhiều trường hợp nếu có ai đó đọc cho bé thì bé sẽ hiểu khi nhưng tự mình đọc thì bé lại không hiểu nội dung. Vì vậy trẻ sẽ càng lảng tránh việc đọc sách, lượng sách đọc ít, lượng từ trẻ biết ít và khả năng đọc hiểu kém sẽ dẫn tới trở ngại nghiêm trọng cho quá trình học tập.

Việc bé không nhớ ra ngay nội dung vừa mới đọc có thể là một biểu hiện của chứng khó đọc nhưng cũng có thể là do nguyên nhân khác. Có thể là do khả năng ghi nhớ, do chưa hiểu nội dung. Mẹ phải tìm hiểu cụ thể hơn nguyên nhân đó là gì. Phải "bắt bệnh" chính xác mới có thể giúp con hiệu quả. Trước mắt, điều cần thiết là chuẩn đoán của chuyên gia. Nếu thật sự đó là chứng khó đọc thì mẹ cần giúp con kiên trì rèn luyện bước cơ bản từ đầu như học nhận biết âm vị. Nếu thời điểm điều trị chưa quá muộn thì trẻ sẽ tiến bộ rất nhanh.

NÊN DẠY THẾ NÀO CHO BÉ CHƯA ĐẾN TUỔI ĐI HỌC?

Câu hỏi: Tôi là mẹ của hai bé gái 4 tuổi và 5 tuổi. Gần đây, chuyện học tại nhà của các con đang trở thành chủ đề bàn luận rôm rả của các bà mẹ. Các mẹ hay bàn xem con đã biết chữ chưa, con nói tiếng Anh được đến đâu,... Tôi và chồng đều chung suy nghĩ rằng sẽ để con chơi thoải mái cho đến khi đi học nhưng cứ nghe các mẹ bàn luận mãi tôi lại cảm thấy bất an. Con tôi sắp lên 6 tuổi, gọi là dạy con thì thực ra tôi cũng chỉ đọc cho con nghe mỗi ngày một cuốn sách mà thôi. Nên dạy thế nào thì phù hợp với bé trước tuổi đi học? Có bảng tiêu chuẩn nào quy định về khả năng học tập theo từng độ tuổi tương tự như bảng chỉ số phát triển cơ thể không?

Hãy dành con sự quan tâm thiết thực nhất

Đúng là có bảng chỉ số đánh giá mức độ phát triển về trí tuệ theo từng độ tuổi của trẻ. Ở trong các nhà trẻ, người ta cũng lập mục tiêu về học tập cho trẻ theo từng độ tuổi. Tuy nhiên, ở độ tuổi này, các loại mục tiêu hay tiêu chuẩn đánh giá chỉ là tương đối. Nhiều trường hợp phát triển chậm khi còn nhỏ nhưng sau đó lại vượt lên rất nhanh, trường hợp ngược lại cũng phổ biến. Tóm lại,

không thể lấy mức độ phát triển hiện tại để dự đoán tương lai của trẻ. Ví dụ, nói rằng trẻ biết chữ sớm không có nghĩa là nhất định sau này sẽ học giỏi môn ngữ văn. Chính xác là hai điều này hoàn toàn không liên quan với nhau. Đến cả Einstein cũng học toán thuộc loại bình thường khi còn nhỏ.

Khi con còn nhỏ, vấn đề bố mẹ cần phải quan tâm nhiều nhất không phải là chuyện học mà là khả năng vận động, phát triển ngôn ngữ của con. Vì sao chúng ta phải chú ý đến phương diện này, bởi lẽ có nhiều trường hợp phát triển chậm khác biệt ở giai đoạn này sẽ liên tục để lại ảnh hưởng đến giai đoạn sau. Với đa số các bé chậm phát triển về mặt ngôn ngữ từ một năm trở lên hoặc các bé có sự phát triển về mặt vận động kém hơn hẳn các bé cùng tuổi, vấn đề này sẽ kéo dài cả tới khi bé trưởng thành.

Như phía trên tôi đã đề cập, trong chương trình giáo dục hiện hành của Hàn Quốc, việc dạy chữ đang được tiến hành một phần ở giai đoạn mầm non. Không còn giống như trước đây là trẻ vào lớp 1 mới bắt đầu học nữa. Tuy nhiên, ở giai đoạn mầm non, việc dạy học chữ, toán học không phải là mục tiêu giáo dục trọng tâm. Mục tiêu quan trọng nhất chính là giúp trẻ có được trạng thái ổn định về mặt tình cảm, làm quen với các quy tắc xã hội, cách tạo mối quan hệ với người khác, xác lập tính cách ban đầu. Về mặt phát triển trí tuệ, đây là thời điểm trẻ bắt đầu trực tiếp tiếp xúc với những sự vật đa dạng, tìm hiểu sự liên quan giữa chúng. Nếu bỏ qua quá trình này mà bắt đầu học chữ luôn có thể sẽ khiến khả năng học hỏi của trẻ bị hạn chế. Bởi khi đó, năng lực suy nghĩ, độ sâu sắc của suy nghĩ ở trẻ chưa phát triển đầy đủ.

Ví dụ, các bé học chữ sớm, khi nhìn tranh, ảnh trong cuốn sách thiếu nhi sẽ chỉ tập trung đọc chữ có trên đó. Thế nhưng phần chữ ở trong bức tranh lại chỉ thể hiện một phần rất nhỏ nội dung tổng thể mà bức tranh gửi gắm. Thông điệp mà bức tranh truyền tải rất lớn, tất cả màu sắc, cấu trúc, hình thái trong bức tranh đều chứa đựng ý nghĩa. Nếu chỉ tập trung vào phần chữ, trẻ sẽ bỏ qua thông điệp đa dạng, phong phú, ý đồ họa sĩ truyền đạt trong đó. Trẻ sẽ không thể hiểu sâu sắc nội dung cuốn sách.

Ngược lại, những bé chưa biết chữ khi tự xem sách thiếu nhi có hình ảnh thì sẽ một mình tự khám phá toàn bộ cuốn sách. Bé sẽ mường tượng lại những nội dung bố mẹ đã đọc cho mình, tưởng tượng và bổ sung thêm câu chuyện của riêng mình vào trong đó. Mặc dù các bé biết chữ sẽ dễ tiếp cận với những cuốn sách thiếu nhi hơn nhưng các bé chưa biết chữ lại thích những cuốn

sách tranh hơn và có thể đọc đi đọc lại một cuốn sách rất nhiều lần. Chính vì đọc nhiều lần nên bé sẽ càng hiểu cuốn sách sâu sắc hơn.

Vì vậy, tôi thành thực khuyên bố mẹ khi đọc truyện có tranh vẽ cho con, thay vì tập trung vào phần chữ, hãy tạo nên các câu chuyện tự do dựa trên các bức tranh và kể cho con nghe. Việc đọc rõ từng chữ, từng chữ để bé dễ dàng theo dõi mạch truyện là một cách hiệu quả. Độ tuổi mà bé có thể theo dõi diễn biến của câu chuyện là từ 4 tuổi trở lên. Trước đó, phần lớn các bé sẽ hứng thú với một, hai cảnh chính hơn là toàn bộ câu chuyện. Khi đó, mẹ nên cho con xem những bức tranh và từ đó sáng tạo ra các câu chuyện đa dạng dựa trên bức tranh ấy.

Thế nhưng, nhiều bố mẹ lại nhất định đọc cho con nghe từ đầu đến cuối câu chuyện. Làm như vậy trẻ rất dễ bị phân tâm. Bé mải mường tượng lại bức tranh thú vị hoặc tình tiết gây hứng thú vừa được nghe nhưng bố mẹ không biết tới điều đó lại quay sang nổi nóng vì con không tập trung. Những bố mẹ nóng tính sẽ quát mắng rằng: “Nào, thế con nghe hay không nghe đây” rồi khó chịu với con. Bố mẹ đã cố gắng dành thời gian đọc sách cho con nghe nhưng rốt cuộc lại khiến con tổn thương, biến thời gian đọc sách thú vị thành “ác mộng” với con. Những thứ lưu lại trong đầu con chẳng phải là ký ức vui vẻ. Các bé sẽ trở nên chán ghét việc đọc sách.

***

Đối với trẻ, điều cần thiết là việc giáo dục phù hợp với mức độ phát triển chứ không phải là “đốt cháy giai đoạn”. Trong giai đoạn này, điều quan trọng không phải là chọn những thứ cần thiết nhất để dạy và học hiệu quả mà điều quan trọng là những trải nghiệm sâu sắc, đầy đủ, đúng đắn dù nội dung học là gì. Thời gian dành cho trẻ cũng vậy. Khi quá tập trung vào thứ này vô tình sẽ bỏ qua thứ khác. Khi bố mẹ chú tâm dạy bé đọc viết, tiếng Anh, toán học thì chắc chắn sẽ bỏ qua những thứ bé có thể học hỏi, trải nghiệm trong cùng thời gian ấy. Và những thứ bị bỏ qua, không được trải nghiệm ấy có thể lại chính là những thứ quan trọng với trẻ.

Tôi không khuyên bố mẹ bỏ mặc con. Nếu có thể, bố mẹ hãy chơi với con thật nhiều, nói chuyện với con nhiều hơn, quan sát những thứ con đang khám phá. Không phải cứ trau dồi thật nhiều kiến thức mới là quan trọng. (Đối với trẻ nhỏ, những kiến thức thu thập được sẽ bị lãng quên dần theo thời gian).

Thay vào đó, hãy khích lệ con tự mình khám phá nhiều hơn. Bố mẹ không cần đi trước dẫn đường, hãy lùi lại phía sau một bước và nhẹ nhàng quan sát con. Tốt nhất bố mẹ hãy giúp con cảm nhận sự vật thông qua cảm giác trực quan thay vì đưa ra khái niệm trừu tượng, bố mẹ cũng cần tạo ra bối cảnh thoải mái kể cho con nghe các câu chuyện trong đời sống một cách sinh động.

Không phải không dạy con học chữ, học tiếng Anh trong giai đoạn này có nghĩa là "không làm gì cả". Bố mẹ đừng bất an. Bố mẹ quan tâm tới con, giúp con học hỏi những gì con hứng thú là đã làm rất tốt rồi. Tôi hi vọng bố mẹ sẽ không bị dao động mà luôn tự tin cùng con tiến lên phía trước.

Câu hỏi phụ: Khi con đọc sách, liệu có phải đọc thành tiếng mới tốt?

...

Khi con bắt đầu biết đọc, bố mẹ sẽ cảm thấy vui mừng đến mức tưởng như không cần ăn cũng đủ no. Mẹ tự hào với từng chữ con đọc được. Thế nhưng sẽ chẳng mấy chốc mà mẹ liên tục xen vào quá trình đọc của con.

"Có phải thế đâu. Con đọc sai rồi".

"Con không được đọc lướt thế chứ. Phải đọc hết các chữ viết ở đây chứ".

Lúc này việc đọc sẽ trở thành gánh nặng với trẻ. Chuyện đọc sách đầy hào hứng ban đầu sẽ trở thành nghĩa vụ, phải để ý cẩn thận nếu không sẽ đọc sai và bị bố mẹ phê bình.

Một số sách dạy trẻ cho rằng tốt nhất nên yêu cầu bé đọc thành tiếng nhưng đây là một điều vô lý. Người lớn mà bị yêu cầu đọc sách thành tiếng cũng sẽ không còn cảm thấy thú vị nữa. Khi đọc sách, phần năng lượng dành cho việc đọc chữ chỉ nên chiếm dưới 10%. Hơn 90% còn lại là để ta hiểu nội dung, dự đoán nội dung kế tiếp, kết nối với nội dung ta biết được ban đầu. Có như vậy đọc sách mới trở thành hoạt động thú vị.

Nhưng khi bị yêu cầu đọc thành tiếng, ta sẽ dành phần lớn năng lượng vào hoạt động đọc. Sẽ mất thêm nhiều năng lượng để phát ra âm thanh, tốn cả năng lượng để tai nghe âm thanh phát ra ấy. Hơn nữa vừa đọc lại vừa phải liên tục chú ý mình có đang đọc đúng hay không. Từ đó nội dung sẽ không vào đầu. Hứng thú với chuyện đọc sách cũng bay biến đâu mất.

Tất nhiên, đọc thành tiếng sẽ giúp ích trong việc rèn luyện khả năng đọc. Có người theo dõi bên cạnh xem mình đọc đúng hay không cũng là điều tốt. Tuy nhiên, quá trình đọc như vậy chỉ nên diễn ra trong vòng 15 phút mỗi ngày. Phải phân biệt hai hành động là bố mẹ dạy trẻ cách đọc chính xác và trẻ tự đọc sách. Như vậy trẻ mới cảm thấy đọc sách là một hoạt động thú vị.

Các chuyên gia khuyến khích nên để trẻ đọc một cuốn sách nhiều lần khi rèn luyện khả năng đọc. Trẻ nên cố gắng đọc nhanh hết mức với cùng một cuốn sách. Độ chính xác quan trọng nhưng tốc độ cũng hết sức quan trọng trong quá trình phát triển khả năng đọc ở trẻ. Tất nhiên, những hoạt động này khá tẻ nhạt với con vì vậy hãy lập kế hoạch để con thực hiện trong vòng 15 phút mỗi ngày.

http://tieulun.hopto.org

CON KHÔNG CHỊU ĐỌC SÁCH

Câu hỏi: Con gái lớn của tôi đang học lớp 5, con không chịu đọc sách khiến tôi lo lắng. Tôi đặt giá sách ở phòng khách, để rất nhiều tập sách nổi tiếng nhưng con chẳng thèm đoái hoài tới chúng. Mỗi lần tôi cằn nhằn bảo con đọc sách thì con vùng vằng miễn cưỡng giả vờ đọc vài trang, mấy cuốn sách đó đều là truyện tranh đã cũ và bị đọc tới mức mấy trang đầu bị nhàu nát. Tôi bận đi làm công ty nên cứ về đến nhà là mệt mỏi nhưng vẫn phải vội vàng chuẩn bị cơm cho con ăn. Vì vậy, tôi đã không thể rèn cho con thói quen đọc sách. Con có thể tập trung tới vài giờ vào việc mình thích, nên dường như con không hề gặp vấn đề gì về khả năng tập trung. Mọi người vẫn nói rằng thời cấp 1 mà không chịu đọc sách, lên cấp 2 sẽ hối hận, làm thế nào để con hình thành thói quen đọc sách đây?

Hãy cùng con đọc những cuốn sách mà con yêu thích

Nếu bé đã lên lớp 5 thì có thể thấy bé đã bỏ lỡ thời điểm quan trọng nhất để hình thành thói quen đọc sách. Có hai thời kỳ quan trọng trong quá trình hình thành thói quen đọc sách cho trẻ. Đầu tiên là trước khi vào tiểu học. Khi con còn nhỏ, nếu bố mẹ có thể đọc cho con thật nhiều sách, giúp con cảm nhận đọc sách là hoạt động thú vị thì con sẽ tự nhiên coi đọc sách là một phần không thể thiếu trong cuộc sống. Những bé làm quen nhiều với sách ở thời kỳ này sẽ tự tìm tới sách mà không cần ai nhắc nhở.

Điều quan trọng ở đây là: Đọc sách phải là "hoạt động thư giãn" chứ không thể biến thành chuyện học tập hay nghĩa vụ. Gần đây, khi phương pháp "dạy con bằng việc đọc sách" trở nên phổ biến, có nhiều bố mẹ lên danh mục các cuốn sách cần đọc, yêu cầu con đọc sách đúng tiến độ như thể con phải cạnh tranh với người khác. Đây là cách làm sai lầm. Khi bị bắt ép phải đọc, khả năng đọc của bé sẽ tăng lên nhưng hứng thú với những cuốn sách sẽ không còn. Những bé không tự mình tìm thấy hứng thú trong hoạt động đọc sách sẽ không chịu đọc sách nữa khi đến tuổi thể hiện ý kiến cá nhân. Vốn dĩ mọi hành động bắt ép sẽ đều đưa tới kết quả như vậy. Khi bé coi đọc sách là một trong các sở thích, là những giờ phút giải trí thú vị thì bé sẽ kéo dài thói quen đọc sách đến

cả khi qua thời dậy thì.

Một thời điểm quan trọng nữa để hình thành thói quen đọc sách là lớp 3, 4 khi trí tưởng tượng của trẻ trở nên cực kỳ phong phú. Phần lớn bé gái thường phát triển nhanh hơn bé trai nên thời điểm này sẽ là lớp 3 đối với bé gái và lớp 4 đối với bé trai. Trong thời kỳ này, khi các bé đọc các cuốn sách được khuyến khích, các bé sẽ thấy nội dung khó hơn và dài hơn so với giai đoạn trước. Vì vậy, có một số trường hợp các bé trước đó thích đọc sách nhưng đến lúc này lại xa rời cuốn sách hơn. Khi tình tiết câu chuyện nhiều hơn và bé buộc phải theo dõi toàn bộ mạch truyện mới thấy thú vị thì bé sẽ dễ chán nản. Nhiều bé nói rằng nhìn thấy câu chuyện phía trước còn dài, nghĩ không ra nên cảm thấy việc đọc sách không còn thú vị.

Vì vậy, ở thời kỳ này, các bé thường chỉ đọc truyện tranh hoặc các cuốn sách lôi cuốn hứng thú. Dù là nội dung gì thì đó phải là những cuốn sách thú vị và ngắn gọn. Điều này chẳng khác nào những bé mệt mỏi và đang tạm thời chán ngán khi đang chạy cự ly ngắn mà bị bắt chuyển sang chạy đường trường, bố mẹ nên dành thời gian đọc sách cùng con, khơi dậy hứng thú đọc sách trong con. Chỉ cần vượt qua giai đoạn chuyển tiếp này con sẽ có thể đọc hết cả cuốn sách dài, cảm thấy hào hứng và đến gần với sách hơn.

***

Có một số "kiểu" thái độ của bố mẹ khiến con ngày càng không hứng thú với việc đọc sách như sau: Thứ nhất là ép con đọc sách. Cách nói "Có người đọc cả mấy ngàn cuốn sách" theo kiểu so sánh và cạnh tranh của bố mẹ sẽ khiến con, đặc biệt là các bé với khả năng đọc kém hơn một chút, cảm thấy khó chịu về việc đọc sách. Nghiêm trọng hơn là chỉ cần nghĩ tới sách cũng khiến trẻ bực mình. Niềm vui khi đọc sách bỗng trở thành "chuyện trên trời".

Thứ hai là cố giới thiệu những loại sách bé không thích đọc. Dù là cuốn sách bố mẹ thấy thực sự cần thiết nhưng con không thích thì sẽ chỉ khiến con cảm thấy việc đọc sách trở nên nặng nề. Đa số bố mẹ đều mua cả bộ, đặt trước mặt con để ép con đọc. Bố mẹ sẽ nói rằng sách này rất tốn kém và bắt con đọc hết không thiếu quyển nào. Hành động ép buộc này khiến cho việc đọc sách không còn thú vị mà trở thành nghĩa vụ tẻ nhạt, cuối cùng trẻ sẽ ngày càng xa rời sách hơn.

Điều quan trọng hơn cả là phải giúp trẻ quen dần với sách thông qua những thể loại khiến bé hứng thú. Thông thường, bố mẹ sẽ lo lắng vì con chỉ thích một loại nào đó nhưng dần dần khi con đã đọc nhiều rồi thì lĩnh vực quan tâm của bé cũng sẽ dần mở rộng sang những nội dung tương tự khác. Tốc độ đọc là một kỹ năng cơ bản, cần thiết trong việc đọc sách. Cùng với tốc độ đó nhưng bé không mở sang trang khác nghĩa là hứng thú với việc đọc sách đã biến mất. Bé bị phân tâm và liên tục dừng lại. Khả năng ghi nhớ những nội dung đã đọc qua và liên tưởng nội dung mới cũng khá quan trọng.

Những kỹ năng này sẽ cải thiện dần lên cùng với quá trình trưởng thành của bé nhưng đồng thời cũng có thể được nuôi dưỡng thông qua quá trình rèn luyện. Cách tốt nhất để rèn luyện chính là để bé đọc các loại sách ưa thích. Khi có hứng thú, trẻ có thể phát huy tối đa khả năng tập trung, từ đó dễ dàng theo dõi mạch nội dung của cuốn sách và tốc độ đọc cũng nhanh hơn. Khả năng đọc sách nếu được trau dồi sẽ giúp ích khi bé đọc những cuốn sách ở lĩnh vực khác.

Muốn mở rộng thể loại sách đọc cho trẻ phải bắt đầu từ loại sách trẻ yêu thích và từ đó hướng dần sang loại sách bố mẹ mong muốn. Ví dụ, con thích sách ảnh về khủng long nhưng bố mẹ lại muốn con đọc những loại truyện tranh sáng tác, khi đó bố mẹ có thể cho con đọc những cuốn sách chứa đựng câu chuyện về khủng long, dần dần sau đó chuyển sang sách về các loại động vật tương tự khác và dần mở rộng danh mục sách. Những loại sách bé thích đọc thì để bé đọc một mình, còn với những loại sách bố mẹ muốn định hướng, bố mẹ có thể trực tiếp đọc cho bé một cách sinh động, thú vị nhất. Từ quá trình này, dần dần bé sẽ đọc nhiều thể loại sách đa dạng hơn.

“Kiểu” thái độ thứ ba của bố mẹ khiến con chán ghét đọc sách đó là bố mẹ chỉ ép mình con đọc sách. Bố mẹ vừa xem phim hoặc nghịch điện thoại lại vừa bắt ép con đọc sách sẽ khiến con bất mãn trong lòng rằng “Mẹ chỉ muốn xem những thứ hay ho một mình”. Bé sẽ “nung nấu ý chí”: “Mình mà lớn hơn sẽ chẳng thèm đọc sách thế này mà sẽ nghịch điện thoại cơ”. Rốt cuộc việc ép buộc con đọc sách sẽ chỉ khiến con xa rời hoạt động thú vị này mà thôi.

Thật tiếc nếu bạn để trôi qua mất khoảng thời gian quan trọng nhất này, nhưng như vậy cũng không có nghĩa là đã hết hi vọng. Tuy sẽ vất vả hơn nhưng chỉ cần bố mẹ nhiệt tình, dành thời gian và nỗ lực hết sức mình là được. Ngay từ bây giờ bố mẹ hãy mua những cuốn sách con yêu thích để giúp

con đến gần với thói quen đọc sách không chút gánh nặng nào. Nếu bé thích làm đồ hanmade (thủ công) mẹ có thể mua cho bé sách dạy làm đồ handmade sau đó là cuốn sách giúp tăng kỹ năng làm đồ handmade, sách về những người thợ thủ công có tay nghề,... để mở rộng thể loại cho bé. Sách về nhân vật nào đó không cần phải là sách về vĩ nhân nổi tiếng mà chỉ cần bắt đầu từ những nhân vật thực tế, gần gũi hoặc tự truyện để con bắt đầu làm quen là phù hợp nhất.

Nếu bé thích đọc truyện, có thể bắt đầu từ những cuốn truyện ngắn thú vị. Có thể bố mẹ sẽ nhớ lại những cuốn truyện mình đã từng đọc khi còn nhỏ nhưng còn có rất nhiều cuốn sách khác thú vị hơn vì vậy không nhất thiết phải tập trung vào sách thiếu nhi thời trước. Hiện nay, có rất nhiều cuốn sách thiếu nhi hiện đại vừa chân thực lại vừa thú vị do các tác giả trong nước sáng tác. Mẹ có thể nhờ tới sự giúp đỡ của thủ thư ở thư viện trong khu vực hoặc lựa chọn những cuốn sách được nhiều độc giả phản hồi trên mạng. Trong thời kỳ để bé làm quen với sách, điều quan trọng nhất là lựa chọn những cuốn sách "thú vị".

Một bí quyết khác tôi muốn giới thiệu với bố mẹ là hãy cùng đọc sách với con dù bản thân có bận rộn hay mệt mỏi. Không nhất thiết phải ngồi bên cạnh đọc cùng con nhưng bố mẹ có thể đọc sách con đang đọc và trò chuyện về những đoạn hay nhất hoặc những đoạn "cười vỡ bụng" với con. (Những cuốn sách "thuyết giáo" chắc chắn sẽ khiến trẻ khó chịu. Việc bố mẹ liên tục hỏi về nội dung cuốn sách cũng sẽ khiến con giảm bớt ham muốn đọc sách. Những cuộc trò chuyện về sách nên xoay quanh những nội dung, phần thú vị nhất của cuốn sách. Bố mẹ hãy kiên nhẫn đợi cho đến khi bé tự đặt ra những câu hỏi nghiêm túc về cuốn sách). Làm như vậy nhất định sẽ khiến con cảm thấy hứng thú với việc chia sẻ cùng bố mẹ về nội dung nào đó mình thích. Trước mắt bố mẹ hãy giúp trẻ rũ bỏ cảm giác khó chịu, nặng nề khi đọc sách, từ đó quen dần với việc đọc sách in, khi đó, việc mở rộng thể loại sách đọc cho bé sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn rất nhiều.

Câu hỏi phụ: Có cần phải sửa đổi tác phong đọc sách cho con?

...

Khi đọc sách, trẻ sẽ liên tục ngọ nguậy, thay đổi tư thế. Một số bé thậm chí có tư thế đọc sách hết sức đặc biệt. Lý do chính là bởi khả năng duy trì tinh thần

tỉnh táo của trẻ vẫn còn thấp. Khả năng này ở trẻ thấp hơn so với người lớn. Duy trì một tư thế trong thời gian dài sẽ khiến bé dễ buồn ngủ. Chính vì vậy trẻ thường cựa quậy, dứt móng tay để duy trì sự tỉnh táo. Đặc biệt, khá nhiều bé dứt móng tay trong giờ học, hành động này, không phải vì bé thiếu chú ý mà chính là hành động để duy trì sự tập trung. Vì vậy đừng ép bé ngồi học im đọc sách ở một tư thế. Đặc biệt, nếu yêu cầu các bé 7, 8 tuổi phải ngồi đọc sách ngay ngắn, bé sẽ nhanh chóng buồn ngủ hoặc cảm thấy việc đọc sách cực kỳ nhàm chán.

Bố mẹ cũng nên thay đổi quan niệm về việc sắp xếp sách vở. Với các bé cấp một, nên để sách ở những nơi bé dễ dàng lấy được để bé thấy việc đọc sách khá nhẹ nhàng. Vào hiệu sách bạn sẽ thấy có sách được xếp trên giá, sách được xếp ở kệ thấp, thông thường tay chúng ta sẽ tìm tới những cuốn sách ở kệ trước. Ở nhà cũng vậy. Nếu muốn con đọc thật nhiều sách thì bạn nên để sách bên ngoài giá. Mẹ để một vài cuốn sách xuống dưới nền nhà trong tầm tay của bé chính là một trong số các phương pháp giúp bé tiếp cận sách thật dễ dàng.

Đọc sách lung tung không cố định cuốn nào cũng là một cách hiệu quả. Khác với người lớn, khi đọc sách, trẻ thường lôi một cuốn ra đọc, sau đó đột nhiên nghĩ ra lại lôi một cuốn sách khác với nội dung liên quan ra đọc tiếp và từ đó mở rộng kiến thức. Một phòng đọc sách ngăn nắp là mong ước của mọi bố mẹ nhưng lại không hiệu quả trong việc đọc sách của con.

CÓ NÊN CHO CON ĐI HỌC SỚM?

Câu hỏi: Vì sinh tháng 1 nên con có chiều cao vượt trội và trí tuệ cũng phát triển nhanh hơn so với các bạn cùng trang lứa. Đôi lúc ở trường mầm non, con còn học lớp lớn hơn 1 tuổi so với các bạn. Tất cả các bạn cùng lớp đều bắt đầu đi học từ năm sau nên con cũng nghĩ mình đương nhiên sẽ như vậy. Cô giáo ở trường mầm non nói rằng tuy tính con hơi trầm nhưng khả năng học tập không hề thua kém vì vậy có thể cho con đi học sớm cũng được.

Tuy nhiên gần đây, ở Hàn Quốc, chế độ cho bé sinh tháng 1, 2 đi học sớm đã không còn, mọi người quan niệm rằng trẻ đi học sớm sẽ không theo kịp và xu hướng chung là để con đi học đúng tuổi. Từ kinh nghiệm bản thân, tôi muốn cho con đi học sớm để con tiến nhanh hơn các bạn cùng tuổi, tuy nhiên mọi người xung quanh đều cho rằng để trẻ đi học sớm sẽ nảy sinh nhiều vấn đề khiến tôi do dự. Tôi rất muốn nghe lời khuyên của chuyên gia về việc cho con đi học sớm.

Bố mẹ cần phải xác nhận được bốn điểm

Trước đây, các bé sinh tháng 1, 2 đều đi học khi được bảy tuổi (tuổi ở Hàn Quốc tính cả tuổi mụ, nghĩa là 6 tuổi ở Việt Nam). Tuy vậy, từ năm 2003, chế độ thay đổi thành các bé sinh tháng 1~12 đều vào học lớp 1 cùng năm. Chế độ nhập học thay đổi như vậy để tránh phiền toái do tình trạng có quá nhiều bé sinh tháng 1, 2 trì hoãn thời điểm đi học. Thay vào đó nếu muốn, một số bé có thể đăng ký nhập học sớm.

Nhiều bố mẹ có cách nhìn không thiện cảm về việc cho con đi học sớm. Bố mẹ sợ con bị bạn bè xa lánh hoặc gặp khó khăn khi thích ứng với môi trường mới. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu thực tế cho thấy, các bé đi học sớm không gặp vấn đề lớn khi thích nghi với môi trường học đường. Bản thân tôi cho rằng các bé sinh tháng 1, 2 không gặp vấn đề gì khi đi học sớm. Bởi lẽ sự khác biệt giữa các bé chưa lớn. Các bé sinh tháng 12 năm trước và tháng 1 năm nay chỉ chênh lệch 1 tháng. Tất nhiên đến năm học lớp 3 các bé sẽ có sự khác biệt về khả năng thích ứng. Người xưa có câu “Cỏ tháng 5 tháng 6 mọc nhanh đáng

sợ", ý chỉ cỏ mọc nhanh vì tháng 5, tháng 6 ánh mặt trời nhiều, nhưng dù chỉ cách nhau một tháng thì vẫn có thời gian được "hưởng ánh mặt trời" khác nhau. Tuy nhiên từ năm học lớp 4 thì sự chênh lệch về năm sinh hầu như không còn.

Trong số các "mối quan ngại" về việc cho con đi học sớm, điều bố mẹ lo lắng nhất là con không thể theo được các bạn ngay từ đầu. Bố mẹ lo sợ nếu ngay từ điểm xuất phát con đã không theo được thì sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình hình thành sự tự tin trong con. Tất nhiên, điều này cũng có lý nhưng không quá chút nào khi nói rằng khả năng xảy ra điều đó phụ thuộc vào thái độ của bố mẹ. Dù thấy con hơi bị tụt lại một chút so với các bạn thì bố mẹ hãy vẫn ứng xử với con một cách nhẹ nhàng thoải mái, nói với con rằng: "Cái đó chẳng liên quan gì đâu. Khi con còn nhỏ thì giỏi hay không giỏi không hề quan trọng. Đó không phải là toàn bộ khả năng của con" thì con sẽ không hình thành tính tự ti. Ngược lại, nếu bố mẹ than vãn: "Cứ thế này thì dần dần con sẽ thụt lùi thôi. Những đứa khác thì giỏi giang mà tại sao con lại như thế?" thì đương nhiên sự tự tin của con sẽ bị giảm sút.

Nếu vậy, làm thế nào để quyết định nên cho con đi học sớm hay không? Điểm mấu chốt nằm ở chuyện con đã sẵn sàng đi học hay chưa. Thông thường có 4 điểm để nhận biết như sau:

Thứ nhất, con có kỹ năng tự quản lý bản thân cơ bản. Sau khi đi học, bố mẹ chỉ đưa đón giai đoạn đầu còn sau đó con có thể tự đi – về mà không bị lạc. Con có thể tự quản lý đồ cá nhân như cặp sách, có thể tự đi nhà vệ sinh một mình.

Thứ hai, con không gặp khó khăn trong quá trình giao tiếp với người khác. Con phải tự thể hiện được suy nghĩ và mong muốn của bản thân với thầy cô giáo, bạn bè, con có thể tập trung lắng nghe người khác nói.

Thứ ba, con có khả năng hòa nhập với các bạn. Nếu con hoàn toàn không thể hòa nhập với các bạn, luôn chơi một mình thì rất khó để thích nghi với môi trường mới. Có thể con sẽ không cảm thấy hứng thú với sinh hoạt tại trường. Đây là các bé không biết cách để đến gần với bạn mới. Có một số bé khi tức giận, thường không làm chủ được bản thân và thể hiện mọi cảm xúc tiêu cực bằng hành động. Trong trường hợp này, sinh hoạt tại trường sẽ trở nên khó khăn với bé.

Thứ tư, con có thể ngồi yên tại chỗ trong vòng 40 phút. Một tiết học tại trường tiểu học thường kéo dài 40 phút. Bé phải thích nghi với điều này. Tất nhiên, thầy cô giáo sẽ không nói liên tục cả 40 phút nhưng ít nhất bé cũng phải tập trung lắng nghe cô nói trong vòng 15~20 phút sau đó nắm bắt mạch giảng giải của cô.

Con đã hội tụ đủ 4 khả năng này chưa? Nếu nhận thấy con đã sẵn sàng thì sẽ chẳng còn lý do gì cản trở việc mẹ cho con đi học sớm nữa.

Câu hỏi phụ: Có nên để con học cấp 1 chơi thỏa thích?

...

Bố mẹ nào cũng có câu cửa miệng là: "Con chơi thế thôi, học bài đi". Vì mọi người nói quá nhiều nên chúng ta thấy điều đó là đương nhiên, nhưng thực ra câu này không hề mang sắc thái tích cực. Khi trẻ còn nhỏ mà phân biệt quá rạch ròi "chơi ra chơi, học ra học" thì sẽ khó cho cả bố mẹ và bé. Trẻ con thường ham chơi nhưng bố mẹ lại bảo con ngừng chơi để học thì vô tình việc học sẽ trở nên đáng ghét trong mắt con.

Chơi đối với trẻ cũng chính là học. Khi còn nhỏ, thông qua các trò chơi, trẻ sẽ phát triển bản thân và học hỏi các quy tắc xã hội. Các kiến thức bé học được trong khi chơi không hề ít. Thậm chí bé còn có thể học được cách giải quyết các vấn đề một cách sáng tạo. Việc chăm chăm đến lớp học thêm để giải toán, nhồi nhét kiến thức trong sách vào đầu không phải là học. Ngược lại, trong khi chơi, bé sẽ học được nhiều hơn các kỹ năng giải quyết vấn đề và phát triển kỹ năng cơ bản về đời sống xã hội như xây dựng và duy trì các mối quan hệ.

Khi tôi nói điều này, sẽ có bố mẹ phản bác rằng vậy nếu con cứ suốt ngày "chúi mũi" vào trò chơi trên máy tính thì liệu học được gì. Thế nhưng nhiều kết quả nghiên cứu lại khẳng định các trò chơi trên máy tính cũng góp hiệu quả tích cực vào việc hình thành chức năng não bộ ở trẻ. Tuy nhiên điều này sẽ trở thành vấn đề khi trẻ quá sa đà hoặc không còn muốn tham gia các hoạt động giải trí khác.

Đừng nói với bé theo kiểu phân biệt rạch ròi chơi và học. Khi bé nghĩ rằng, học là khổ, phải chơi để giải tỏa những căng thẳng từ việc học thì việc học sẽ càng trở thành cực hình với trẻ mà thôi. Thực tế việc học cũng mang lại rất nhiều niềm vui và đồng thời việc chơi cũng giúp trẻ học thêm được nhiều

điều.

Đôi lúc ta vẫn được nghe câu “Bây giờ là lúc thoải mái nhất đó. Một thời gian nữa là học khổ sở luôn”. Những câu nói như vậy sẽ gieo vào lòng trẻ mối nghi ngại rằng “bây giờ chơi thì vui đấy nhưng vẫn còn việc học hành khổ sở đang chờ đợi phía trước”. Cứ như vậy, trẻ sẽ càng lảng tránh việc học. Thà rằng bố mẹ nói với bé rằng đây cũng là học mà kia cũng là học. Mọi thứ đều cần cho thế giới ta đang sống và đều phải học hỏi. Dù là làm việc gì thì đều có lúc hào hứng, lúc chán nản, phải biết cân bằng, hài hòa mọi thứ thì mới có được cuộc sống hạnh phúc.

Chúng ta vẫn thường xuyên nghe câu nói “Phải rèn thói quen học tập từ khi còn nhỏ”. Một điều thật vô lý hết sức. Khi còn nhỏ dù người lớn có bắt học thì việc học cũng không thể trở thành thói quen với trẻ được. Điều này sẽ khiến đa số các bé chán ghét việc học hơn mà thôi. Nhiều người nói rằng vì hồi nhỏ phải làm việc quá nhiều mà lớn lên họ thấy chán ghét công việc. Hơn nữa để một công việc có thể trở thành thói quen thì đó chỉ có thể là những công việc lao động giản đơn.

Việc học sẽ có hiệu quả chênh lệch cực lớn trong cùng một thời gian tùy theo mức độ tham gia tích cực của não bộ vào quá trình đó. Phải có quyết tâm thì học hành mới hiệu quả. Càng học lên cao, nội dung càng phức tạp thì lại càng cần phải như vậy. Chỉ khi có hứng thú, kiên trì, quyết

tâm thì ta mới có thể học được, nếu chỉ vì thói quen ngồi trước bàn học thì có cố học cũng sẽ không vào. Được rèn luyện từ nhỏ nên có thể trẻ sẽ hình thành thói quen ngồi trước bàn học. Tuy nhiên thói quen học tập đúng nghĩa thì không như vậy. Thậm chí trẻ sẽ chỉ quen ngồi vào bàn lấy lệ mà không học hành gì cả.

CON LUÔN ĐÒI PHẦN THƯỞNG CHO VIỆC HỌC

Câu hỏi: Con gái học lớp 3 của tôi cứ mỗi lần học bài là lại đòi mẹ phải thưởng thứ gì đó khiến tôi rất lo lắng. Khi con còn nhỏ tôi có thói quen thưởng sticker khen ngợi con nhưng bây giờ việc đó dường như lại thành phản tác dụng. Mỗi lần con có hành động đáng khen tôi lại thưởng cho con sticker và sau đó con có thể gom sticker lại để đổi thành đồ chơi hoặc quần áo. Thế nhưng khi lớn lên con lại "ra điều kiện" với tôi như con sẽ chỉ học 1 tiếng, con sẽ chơi game 1 tiếng hoặc luôn đòi hỏi phần thưởng kiểu như: nếu được 100 điểm mẹ phải mua cho con thứ con muốn. Con sẽ chẳng chịu cố gắng khi không có phần thưởng khiến tôi vô cùng lo lắng.

Phải giúp con thoát khỏi "cơn nghiện phần thưởng"

Phần thưởng không phải là điều xấu. Đây là một trong các yếu tố quan trọng nhất quyết định hành động của con người. Trẻ con và người lớn đều hành động để hướng tới phần thưởng và học được những điều mới mẻ từ đó.

Thông thường chúng ta sẽ tự động cảm ơn khi được ai đó tặng quà. Chúng ta bắt đầu biết cảm ơn như thế nào? Khi còn nhỏ, mỗi khi nhận được quà, chúng ta đều được người lớn nhắc nhở "Con phải nói cảm ơn chứ". Và mỗi khi nói câu đó thì lại được khen "cháu lễ phép quá" và từ đó chúng ta hình thành thói quen này. Từ "phần thưởng" là lời khen được nhận, chúng ta sẽ học được thói quen cảm ơn người khác, tâm lý học gọi đây là "chất xúc tác". Chất xúc tác là thứ thúc đẩy con người thực hiện một hành động nào đó nhiều hơn và trong trường hợp này, chất xúc tác được tạo nên từ "phần thưởng".

Tất nhiên phần thưởng cũng có nhiều loại. Phần thưởng có thể là vật chất như món ăn nhưng cũng có thể là lời khen và nụ cười rạng rỡ. Phần thưởng cũng có thể là trao thêm quyền để người đó được làm những thứ mình muốn hoặc tránh cho người đó không phải làm việc không thích. Đối với con người,

những phần thưởng thuộc về cảm xúc cũng rất quan trọng. Khi học được thứ gì đó mới mẻ ta sẽ có cảm giác như mình thông minh hơn, chăm tập thể thao sẽ khiến ta cảm thấy bản thân khỏe mạnh hơn. Giúp đỡ người khác xong tâm trạng của ta cũng trở nên dễ chịu, nói chuyện với người bạn giàu tình cảm ta thấy lòng ấm lại. Tất cả những điều này đều là "phần thưởng" về mặt cảm xúc. Cảm giác bản thân phát triển lên một bậc, tiến bộ hơn tuy không nhìn thấy bằng mắt thường nhưng lại chính là một thứ phần thưởng chứa đựng sức mạnh to lớn.

Em bé ở trong câu chuyện đang bị gắn chặt với những phần thưởng vật chất bên ngoài. Khi trẻ không thể kết hợp phần thưởng thuộc về cảm xúc nội tâm với phần thưởng vật chất bên ngoài thì sẽ dễ dẫn tới tình trạng như vậy. Khi trẻ làm tốt điều gì đó, bố mẹ có thể mua cho con những thứ con thích như đồ chơi chẳng hạn. Đây gọi là phần thưởng bên ngoài. Thế nhưng, nếu trẻ chỉ có thể cảm nhận niềm vui khi thực sự có được những món đồ chơi đó thì sẽ trở thành vấn đề. Bố mẹ phải giúp con kết nối niềm vui và cảm xúc tự hào, ý nghĩa khi làm tốt một việc nào đó.

Ví dụ, khi con học hành chăm chỉ bố mẹ có thể mua kem cho con. Phần thưởng vật chất là những thứ có thể cảm nhận được ngay nên đương nhiên trẻ sẽ thích hơn. Tuy nhiên, trước khi mua kem, có thể khích lệ con rằng "Chà, con tiến bộ lên nhiều rồi đấy. Hôm nay con cũng học thêm được nhiều điều mới mẻ đúng không nào? Mẹ rất vui vì thấy con ngày càng tiến bộ hơn. Để chúc mừng sự tiến bộ này của con mẹ sẽ mua kem cho con nhé".

Mỗi khi chúng ta biết được điều gì mới lạ hoặc giải quyết được vấn đề còn đang thắc mắc từ trước sẽ thấy lòng tràn ngập niềm vui. Đây chính là phần thưởng cảm xúc. Bố mẹ hãy dành cho con phần thưởng cảm xúc thông qua những lời khen ngợi, đồng thời kết hợp với những phần thưởng vật chất bên ngoài. Khi đó con sẽ không dừng lại ở những phần thưởng bên ngoài mà còn hình thành động lực để làm tốt hơn, khao khát phát triển bản thân.

Vì sức hút của những phần thưởng bên ngoài khá lớn nên bố mẹ cần thường xuyên nói với con rằng với bố mẹ, phần thưởng vật chất là những thứ nhỏ nhoi, điều quan trọng nhất chính là phần thưởng cảm xúc. Có như vậy trẻ mới không bị sa vào "cơn nghiện phần thưởng". Tuy nhiên khá nhiều bố mẹ chỉ dừng lại ở việc thưởng cho con những món đồ vật chất. Khi đem phần thưởng ra để làm mục tiêu cho con hoàn thành một việc gì đó, dường như bố

mẹ chỉ tập trung vào việc phán xét con có đạt được không như một vị giám khảo. Bố mẹ phải là những huấn luyện viên, luôn ở bên hỗ trợ quá trình trưởng thành của con, cùng chia sẻ cảm xúc, cùng chung niềm vui với con chứ không phải là người đánh giá, đem phần thưởng vật chất ra để dẫn dắt con như ông chủ với người lao động.

Đôi lúc bố mẹ và con xảy ra tranh cãi. Đó là khi con không đạt được tiêu chuẩn bố mẹ đã đặt ra và bố mẹ không thưởng cho con. Như vậy con sẽ "cãi lý" rằng "Mẹ lúc nào cũng chỉ làm theo ý mình" cuối cùng đẩy lên thành mâu thuẫn giữa mẹ và con. Một số bố mẹ sợ bị con "công kích" nên đã nhượng bộ con nhưng sau đó lại lo lắng liệu mình có phải là người không nhất quán, vững vàng. Nhưng tôi thực sự muốn hỏi một câu: Tại sao bố mẹ lại phải thực hiện vai trò đó?

***

Vậy phương pháp phù hợp để thưởng cho con là gì?

Thứ nhất, bố mẹ cần đặt ra quy tắc về phần thưởng. Lý do bố mẹ thưởng cho con là để giáo dục con, giúp con phát triển hơn. Phần thưởng chỉ là phương tiện, không phải là mục tiêu cuối cùng. Nếu con chỉ chăm chăm vào phần thưởng thì ngay từ đầu bố mẹ và con đã đi sai đường. Khi đó, trước hết phải dừng mọi chuyện lại. Bố mẹ cần quay lại điểm xuất phát để nói chuyện cùng con về mục tiêu, giải thích với con vì sao mục tiêu đó là tốt. Muốn đạt được mục tiêu, bước đầu cần phải luyện tập và vì con mới bắt đầu luyện tập nên sẽ chưa quen ngay được và cần tới phần thưởng để làm động lực.

"Con phải bắt đầu ngồi vào bàn làm bài tập từ 7 giờ thì sau khi làm bài xong con mới có thể cùng mẹ đọc sách, chơi trò chơi đúng không nào. Hoàn thành tốt công việc của bản thân là điều cực kỳ cần thiết. Như vậy mới là một người tuyệt vời. Tuy nhiên, giữ đúng được thời gian ngay từ đầu không hề dễ dàng. Vì con sẽ cảm thấy phiền phức và liên tục trì hoãn. Vì thế mẹ quyết định giúp con một chút. Nếu con tự giác ngồi vào bàn học từ 7 giờ mẹ sẽ thưởng sticker. Một tuần nếu con được thưởng đủ 4 sticker thì cuối tuần chúng ta sẽ cùng đi mua tranh dán cho con nhé".

Nếu con không ngồi vào bàn đúng 7 giờ mà là 7 giờ 10 phút thì làm thế nào? Chắc chắn con sẽ nói rằng mình đã ngồi vào bàn rồi và đòi sticker. Nhưng vì

con không giữ đúng lời hứa nên bố mẹ không thể cho con được. Liệu lúc đó bố mẹ có cần phải nói "Con nói sai rồi" hay không? Lúc này, thái độ của bố mẹ là yếu tố khá quan trọng. Bố mẹ hãy nói:

"Thật tiếc quá nhỉ. Chắc con sẽ hơi ấm ức đây. Dù sao con cũng tiến bộ hơn mọi ngày. (Ra vẻ ngẫm nghĩ một chút) Nhưng dù thế nào chúng ta cũng đã đặt ra lời hứa nên không thể làm khác được. Mẹ rất khó xử nếu phải trở thành người không giữ đúng lời hứa. Con trai cũng muốn mẹ luôn giữ đúng lời hứa đúng không nào. Tuy vậy con cũng đã rất tiến bộ hơn so với mọi hôm cho nên mẹ cực kỳ khen ngợi con. (Xoa đầu con). Ngày mai con cố gắng hơn để lấy được sticker nhé. Con trai, cố lên nào!".

Hãy đừng đánh giá con mà giữ thái độ khích lệ, động viên con. Khích lệ cả khi con thất bại, nếu mục tiêu quá khó khăn, mẹ có thể giúp con một chút để dẫn dắt con thực hiện thành công. Đừng chỉ thể hiện sự giúp đỡ mà hãy truyền động lực sang cho con. Nếu con đánh mất ý chí phấn đấu thì mọi chuyện sẽ bị chấm dứt nên khi con gặp thất bại nhiều lần, bố mẹ hãy nói chuyện lại với con, hạ mục tiêu xuống thấp hơn một chút và giúp con từ từ phát triển từng bước. Lúc này, bố mẹ cũng đừng quá đề cập tới vấn đề khen thưởng, phải giúp con nuôi dưỡng tinh thần cố gắng vươn lên. Phải đặt trọng tâm vào sự tiến bộ chứ không phải phần thưởng. Phần thưởng chỉ là một loại công cụ hỗ trợ mà thôi.

Thứ hai, khi con đạt thành công, phải kết hợp phần thưởng vật chất bên ngoài và phần thưởng cảm xúc bên trong. Không phải chỉ nói một câu con làm tốt rồi và cho con một món quà là xong. Phần thưởng vật chất chắc chắn là có hiệu quả. Nhưng nếu chỉ sử dụng một mình nó thì sẽ trở thành một thứ chất độc khiến con trở nên phụ thuộc vào nó. Khi được thưởng quà, con sẽ vui. Nhưng sẽ là sai lầm khi bố mẹ khiến con cho rằng niềm vui con có được là từ món quà. Như vậy kết quả là bé sẽ trở thành một người ham vật chất.

Bố mẹ phải giúp con hiểu rằng, tâm trạng vui vẻ ấy xuất phát từ sự tiến bộ của bản thân con. Có như vậy trẻ mới cố gắng để ngày càng tiến bộ hơn. Đây chính là lý do mà "khen" đi kèm với "thưởng". Khi thưởng quà cho con mà kết hợp với lời khen, phần thưởng đó sẽ trở thành đòn bẩy nâng cao động lực của con từ bên trong. Con sẽ cảm thấy vui vì được thưởng nhưng con cũng sẽ có suy nghĩ rằng bản thân mình giỏi giang hơn nên mới được thưởng và có nhiều lý do khiến tâm trạng vui vẻ. Đây chính là thứ tạo nên một loại phản xạ

có điều kiện.

Bố mẹ thường đau đầu không biết nên thưởng gì cho con, "lao tâm khổ tứ" để tìm ra "chất xúc tác" cho con. Thế nhưng "của cho không bằng cách cho", nói thế nào khi thưởng cho con còn quan trọng hơn nhiều. Nếu thiếu điều này, trẻ sẽ chỉ coi phần thưởng chẳng khác nào tiền công nhận được sau khi lao động. Con sẽ hành động với bố mẹ theo kiểu "Bố mẹ không cần dài dòng, nhanh nhanh đưa phần thưởng cho con". Thái độ này của con lại khiến bố mẹ cảm thấy bị tổn thương. Khi thưởng cho con nhất định bố mẹ phải nhớ rằng "khen thưởng" luôn đi liền với nhau. Lời khen ngợi ngắn gọn nhưng phải nêu cụ thể con đã làm tốt điều gì, đã tiến bộ như thế nào.

Thứ ba, nội dung của phần thưởng cũng khá quan trọng. Món quà đó không nên quá đắt đỏ. Đối với các bé học học lớp đầu cấp 1, chỉ cần mua cho con những món quà nhỏ, bán phổ biến ở các cửa hàng văn phòng phẩm gần nhà như tranh dán hoặc có thể là nước ngọt. Thưởng cho con những món đồ chơi đắt tiền như lego sẽ khiến bố mẹ phải đắn đo về giá trị món đồ. Từ đó bố mẹ luôn nhìn con bằng con mắt soi xét và không muốn thưởng khi con chưa đạt đến tiêu chuẩn đặt ra.

Chúng ta có thể sử dụng phần thưởng để thúc đẩy hành động. Khi đó để thúc đẩy nhanh hơn ta sẽ cần thưởng nhiều lần hơn. Thế nhưng không thể nào thường xuyên thưởng món đồ đắt tiền được. Vì vậy, phần thưởng lớn không phù hợp để trở thành chất xúc tác cho hành động. Để giải quyết điều này, nhiều người thường thưởng sticker cho con trước sau đó để con gom lại rồi đổi thành một món quà. Thế nhưng với những chất xúc tác mang tính tượng trưng thế này, nếu phải thu thập quá nhiều thì sẽ rất dễ khiến trẻ chán nản và bỏ cuộc giữa chừng.

Bên cạnh đó, sẽ rất khó xử nếu trao cho trẻ quyền quyết định nội dung của phần thưởng. Ví dụ, sẽ không tốt nếu mẹ nói rằng sẽ cho con chơi thoải mái sau khi làm bài tập. Nói một cách chính xác, đây không phải thưởng mà là phạt. Vui chơi là hoạt động thường ngày cực kỳ cần thiết với trẻ. Điều đơn giản này mà bị cướp mất trẻ sẽ có cảm giác khó chịu với bố mẹ. Bố mẹ tưởng rằng mình "làm căng" thì sẽ mang lại hiệu quả tốt nhưng khi thực hiện thì sự cứng rắn quá mức lại khiến bố mẹ không thể giữ lời mình đã nói ra. Dù con phản kháng rằng mình không muốn học thì bố mẹ cũng đâu thể không cho con chơi được? Những phần thưởng và lời khen ngợi nhỏ bé cũng có thể khiến

con chuyển biến dần dần. Vì vậy bố mẹ đừng đặt ra những quy định khắt khe quá mức.

***

Chúng ta sẽ cùng tổng kết lại nhé. Hiện nay em bé ở trong câu chuyện đã hình thành thói quen phụ thuộc vào phần thưởng vật chất bên ngoài. Trong trường hợp này, tạm thời mẹ hãy dừng việc thưởng cho con. Hãy đặt ra thời gian vui chơi nhất định cho con và áp dụng là được. Khi con đã làm xong việc của mình, cứ để con tự do với thời gian còn lại. Điều cần thiết là mẹ phải dẫn dắt cho con hiểu ra rằng việc học là để tốt cho chính con. Sự tác động này không phải dưới hình thức là những lời cằn nhằn, quát mắng mà bố mẹ phải khiến con tự cảm nhận được từ những hoạt động trong đời sống thường ngày.

Ví dụ, bố mẹ có thể nói với con như sau: "Bố mẹ rất vui vì thấy con cố gắng phấn đấu để tiến bộ hơn. Nhiều lúc mẹ đã không thể cố gắng để tiến bộ, con còn giỏi hơn mẹ nhiều". Những lời động viên như vậy sẽ khiến con có cảm giác nhờ học tập mà mình trưởng thành hơn, trở thành "người lớn" hơn. Cảm xúc đó là bước khởi đầu. Vài tháng sau, khi con đã xa dần chuyện đòi hỏi phần thưởng, mẹ hãy sử dụng lại "chiêu thức" này. Tất nhiên mẹ phải luôn nhớ giải thích đầy đủ lý do mẹ thưởng cho con và kết hợp "khen" đi đôi với "thưởng".

Câu hỏi phụ: Thưởng thế nào cho bé có thói quen chậm chạp?

…

Những việc có thể hoàn thành nhanh chóng nhưng con lại "lề mề" dễ khiến bố mẹ nổi nóng. Việc gì cũng vậy, nếu kéo dài sẽ khiến trẻ vất vả, bố mẹ phải tập trung quá lâu vào con cũng không tránh khỏi mệt mỏi. Tất nhiên nếu năng lực con có hạn và công việc bị kéo dài thì bất đắc dĩ phải chịu. Bố mẹ phải đợi cho tới khi khả năng của con hoàn thiện hơn. Thế nhưng, cả với những việc có thể kết thúc nhanh mà con cũng kéo dài thì bố mẹ có thể sử dụng phương pháp như sau:

Nếu con thích chơi game, hãy sử dụng tới thời gian chơi game. Ví dụ như việc chuẩn bị đi học buổi sáng chỉ tốn khoảng 20 phút nhưng con lại kéo dài tới tận 40 phút đến 1 tiếng. Như vậy hãy lấy thời gian 40 phút làm mốc tiêu chuẩn, nếu con chuẩn bị xong mọi thứ trong vòng 20 phút, mẹ sẽ con chơi game trên điện thoại của mẹ trong 20 phút còn lại. Nếu con hoàn thành xong

trong 10 phút thì con được chơi 30 phút, nếu con mất tới 30 phút để chuẩn bị thì sẽ chỉ còn được chơi 10 phút. Đây là cách có thể giúp con tự giác tập trung vào khoảng thời gian cần thiết.

Tất nhiên khi đó, mẹ cũng phải thường xuyên khen ngợi sự tiến bộ của con. Trong trường hợp trẻ không phải đến trường mà chỉ là đi ra ngoài, mẹ cũng vẫn nên khích lệ để con tự chuẩn bị. Khi nhận thấy tốc độ chuẩn bị của con đã nhanh hơn, mẹ có thể dần dần chuyển từ chơi game sang hoạt động khác. Muốn như vậy, ngay từ đầu mẹ phải nói rõ với con rằng chơi game chỉ là phần thưởng tạm thời để giúp con tiến bộ trong việc chuẩn bị trước khi ra ngoài mà thôi.

TÔI BẤT AN VÌ KHÔNG CHO CON ĐI HỌC THÊM

Câu hỏi: Tôi là mẹ của 3 cô con gái đang học cấp 2, cấp 1 và đi nhà trẻ. Tôi trực tiếp chăm lo chuyện học cho các con. Tuy thành tích của con không quá xuất sắc nhưng đều tiến bộ dần dần qua từng năm. Mỗi khi nghe người khác nói họ cho con đi học thêm nhiều nơi tôi đều chỉ tặc lưỡi cho qua. Nhưng từ sau khi gặp một người bạn của mình về, tôi bắt đầu lo lắng không hiểu mình có đang làm đúng không.

Bạn tôi là cô giáo dạy thêm cho trẻ qua mạng internet. Khi nhìn vào kết quả học của con, bạn quả quyết rằng con sẽ khó tránh khỏi "đội sổ" khi vào cấp 3. Bạn liên tục khiến tôi nóng ruột khi nói tôi lấy tự tin ở đâu để không cho con đi học thêm. Nghe những lời này tôi khá lo lắng nên về nhà tôi đã thúc ép con học nhiều hơn. Nhưng làm như vậy con lại càng mệt mỏi hơn. Mới gần đây, khi bị tôi nhắc nhở chuyện học hành, con gái lớn của tôi đã than rằng giá như việc học biến mất khỏi thế giới này, con chán ghét các kì thi, chán cả trường lớp. Con gái thứ hai thì len lén nhìn tôi. Tôi bận đôn đốc hai con gái lớn nên không thể chăm sóc cẩn thận cho bé nhỏ nhất. Thưa chuyên gia, tôi có nên tin tưởng con và để mặc con tự học? Hay tôi cũng phải "tỉnh ngộ" mà cho con tới lớp học thêm.

Hãy tin tưởng con và tiếp thêm động lực cho con

Trong trường hợp bố mẹ trực tiếp chăm lo chuyện học tập của con tại nhà, thực ra bố mẹ lại ít phải lo lắng nhất. Bố mẹ có thể tự quyết định chuyện học của con theo đường lối của mình nhưng lại không tránh khỏi lo lắng mình có đang làm đúng không. Bởi mỗi người chỉ được sống một lần duy nhất trong đời, tuổi thơ sẽ không quay lại lần hai khiến bố mẹ thêm lo sợ có khi nào chỉ vì sự cố chấp của mình mà ảnh hưởng tới cuộc đời của con.

Nỗi bất an này càng tăng khi con học lên cao. Ở Hàn Quốc, kỳ thi đại học có ý nghĩa vô cùng to lớn. Kỳ thi đại học càng đến gần bố mẹ lại càng lo lắng "Con

có thể làm tốt không?", "Liệu mình có đang sai lầm không?", "Con đường mình đặt ra có thực sự đúng đắn không?" và đứng ngồi không yên.

Kể cả cho con đi học thêm thì những bất an này cũng không thể giảm bớt. Trước mắt, việc gửi con vào một nơi nào đó có thể sẽ giúp mẹ cảm thấy nhẹ nhõm hơn đôi chút nhưng rồi những lo lắng khác sẽ lại ùa tới "Lớp học thêm này có tốt không?", "Có nên tin tưởng mà cho con vào đây không?". Kết quả sẽ tạo ảnh hưởng to lớn nhưng khi không thể chắc chắn có đạt được kết quả tốt không thì nỗi bất an tăng lên là điều không thể tránh khỏi. Đây vốn dĩ là hiện tượng hết sức tự nhiên.

Đánh vào tâm lý bất an thường trực của bố mẹ, có rất nhiều kiểu lừa đảo đa dạng đã lợi dụng điều đó để ồ ạt tung ra những thông tin vô căn cứ. Kẻ nào cũng cho rằng lập luận của mình là đúng khiến bố mẹ khó có thể "tiêu hóa" hết mọi thông tin ấy. Có câu "biết nhiều sinh bệnh", quá nhiều thông tin đa chiều chỉ khiến bố mẹ bất an hơn mà thôi. Người Hàn Quốc cũng có câu "Lớp học thêm ở Daechi-dong là tốt nhất" nhưng khi nói chuyện với bố mẹ ở khu vực Daechi-dong thì các bố mẹ ở đây cũng có nhiều điều không hài lòng về các lớp học thêm ở khu vực này. Có không ít bố mẹ chạy đôn chạy đáo khắp các lớp học thêm vì lo lắng không thể giúp gì cho con.

Càng những lúc như vậy, điều bố mẹ phải nghĩ tới đầu tiên đó là lo lắng là điều đương nhiên. Và cũng đừng quên rằng thời gian có hạn. Không phải cứ thấy cần thiết là có thể làm mọi thứ cho con. Dù là học hay thi đại học, con đường thành công không phải chỉ có một. Chắc chắn sẽ có con đường khác tốt đẹp hơn. Tuy nhiên con đường phù hợp với người khác chưa chắc đã phù hợp với mình.

Dẫu vậy, may mắn là dù chúng ta lựa chọn con đường nào, thì chỉ cần cứ lẳng lặng, kiên trì theo đuổi, chắc chắn bạn sẽ đạt được thành quả nào đó. Điều quan trọng ở đây chính là "con đường để ta có thể lẳng lặng, kiên trì theo đuổi". Nếu đang đi mà phải dừng lại thì ta sẽ tiến thoái lưỡng nan. Con đường quá khó khăn hoặc mệt mỏi dễ khiến người khách bộ hành phải bỏ cuộc. Người đó, tuy bên ngoài không thể hiện rõ nhưng bên trong đã quyết định từ bỏ rồi. Chính vì vậy mà trẻ ngồi vào bàn nhưng lại chỉ học qua loa và lãng phí thời gian. Rất nhiều bé vẫn lật sách nhưng chẳng lưu lại chữ nào trong đầu, đây chính là tình trạng ngồi học mà "tâm hồn treo ngược cành cây".

Để có thể tìm ra con đường đúng đắn cho con, bố mẹ hãy tích cực nói chuyện với con thật nhiều. Đầu tiên hãy gợi ý cho con con đường đơn giản nhất. Giải thích với con mục đích của việc học và dạy con một vài phương pháp học hiệu quả để đạt được mục đích ấy. Nhưng cuối cùng việc học vẫn là ở con. Con cũng có quyền được lựa chọn. Và khi con đã bắt đầu cái mình đã lựa chọn, bố mẹ hãy trò chuyện cùng con để biết việc học của con có đang thuận lợi hay gặp phải khó khăn gì, khi khó khăn đó quá lớn hãy cùng con tìm ra cách giải quyết. Không ít bố mẹ tự mình tìm kiếm thông tin sau đó rơi vào trạng thái lo lắng và nôn nóng, từ đó quay sang ra lệnh hoặc trách mắng con. Từ vị trí của những người bạn thân thiết để giúp đỡ con, bố mẹ lạc sang vị trí của chủ nhân ra lệnh cho nô lệ. Vì vậy con sẽ có có cảm giác mình trở thành nô lệ và việc học chẳng còn là của mình nữa.

***

Trường hợp em bé ở trong câu chuyện trên, nếu kết quả học tập vẫn tốt lên đều đều thì bố mẹ có thể yên tâm rằng con vẫn đang làm rất tốt. Thay vì đặt tảng đá nặng nề của việc thi đại học lên vai con quá sớm, bố mẹ hãy dành thêm nhiều thời gian hơn cho con.

Một trong số những câu chuyện các bố mẹ Hàn Quốc hay truyền tai nhau đó là “Đến lớp 4 là số phận cả đời đã được định đoạt rồi” (Họ coi lớp 4 là thời kì quyết định sau này con có học tốt hay không). Tôi thì cho rằng tuyệt đối không phải như vậy. Có rất nhiều trường hợp hoàn toàn không như vậy. Rất nhiều bé học giỏi sau đó kết quả học tập đi xuống hoặc các bé lúc đầu học bình thường nhưng sau đó lại tiến bộ, đây chính là minh chứng cho lời khẳng định của tôi. Tôi đã gặp một số bạn từng học làng nhàng ở lớp 5 nhưng sau đó lại đỗ vào trường Đại học quốc gia Seoul. Đây không phải là chuyện xa xưa mà hoàn toàn là chuyện mới đây.

Tất nhiên các bé vốn đã giỏi thì sẽ giỏi từ khi còn nhỏ vì bé có năng khiếu học tập. Tuy nhiên cũng có những bé mãi sau này mới thể hiện năng khiếu đó hoặc một số bé do vấn đề về mặt tình cảm, không thể tập trung vào việc học tập từ đầu dẫn tới bộc lộ khả năng học tập muộn hơn so với các bạn khác. Ngược lại, cũng không hiếm các bé học giỏi từ cấp 1 cho tới cấp 2 vì bị bố mẹ ép học nhưng khi lên cấp 3 phải tự học bằng sức mình thì kết quả lại đi xuống.

Bố mẹ phải tự khắc chế nỗi bất an của mình. Nếu bố mẹ không thể giải tỏa lo

lắng mà truyền sang con thì con khó có thể chịu đựng. Bởi lẽ vốn dĩ bố mẹ không cần nói con đã có thể cảm nhận được sự bất an. Con sẽ lo sợ cho tương lai và buồn phiền vì sự yếu kém của bản thân. Khi thua kém bạn bè, con sẽ khó chịu, sự khó chịu ấy khiến con lảng tránh hiện thực. Con sẽ sa vào chơi game hoặc chơi các trò chơi mang tính kích thích để quên đi những suy nghĩ phức tạp trong đầu.

Khi con sa đà vào những chuyện như vậy bố mẹ lại càng lo lắng và lại quát mắng con rằng cứ như vậy con sẽ càng thua kém bạn bè. Lời nói đó ngược lại càng khiến trẻ bất an hơn. Bố mẹ "kích động" như vậy cũng vì hi vọng con sẽ thay đổi nhưng lại khiến con càng lo sợ và tìm cách lảng tránh. Từ đó, bố mẹ lại càng khó chịu và quản thúc con khiến con bỏ cuộc phó mặc "Thôi, mặc kệ ra sao thì ra". Một vòng luẩn quẩn không lối thoát.

Tôi nói như vậy không có nghĩa là khuyên bố mẹ bỏ mặc con. Ngược lại bố mẹ tuyệt đối không được để mặc con. Bố mẹ cần phải quan sát con tỉ mỉ để hiểu con đang ở trong tình trạng nào. Tuy nhiên tâm lý nôn nóng can thiệp quá sớm sẽ chỉ khiến tình hình nghiêm trọng hơn mà thôi. Tâm lý có thể nôn nóng nhưng không được hành động nóng vội. Phải từ từ dẫn dắt con đi đúng hướng. Hãy chấp nhận tâm lý lo lắng, muốn bỏ cuộc của con và động viên con. Thay vì để con thấy mình đang thất vọng thế nào hãy cho con hiểu rằng bố mẹ thực sự tin tưởng vào khả năng của con. Bố mẹ tuyệt đối không được đẩy nỗi bất an của mình sang con. Nếu ngay đến bố mẹ cũng bất an thì con sẽ suy sụp.

***

Nhiều bố mẹ lo sợ rằng "Bây giờ mà mình không điều chỉnh lại con ngay thì liệu có quá muộn?". Tuy nhiên gần đây, khi trẻ nói rằng việc học khó hơn không có nghĩa là lượng bài của con nhiều hơn mà là do những kiến thức của cấp 3 trước đây thì nay được cho cả vào chương trình cấp 1, 2 khiến cho sách giáo khoa trở nên khó hơn. Việc cạnh tranh ngày càng gay gắt hơn do chế độ đánh giá khắt khe khiến việc học của trẻ trở nên mệt mỏi hơn.

Cùng với một lượng bài học nhất định nhưng trẻ phải học cẩn thận, nghiêm túc hơn, nhưng không đồng nghĩa với việc trẻ phải học nhiều hơn. Chỉ cần học tập chăm chỉ 3, 4 năm là có thể nắm được toàn bộ kiến thức để tốt nghiệp cấp 3. Kết quả học tập cũng có thể nâng cao. Điều quan trọng cần quan tâm ở

đây lại chính là thể lực nền tảng. Thể lực nền tảng không có nghĩa chỉ nhắc tới thể lực cơ thể mà còn bao hàm cả yếu tố tinh thần, khả năng tập trung, ý chí và động cơ phấn đấu, niềm tin vào bản thân. Mọi yếu tố đều phải mạnh thì mới có thể vượt qua quá trình học tập khó khăn, nhiều trường hợp thất bại vì không thể nuôi dưỡng những yếu tố đó.

Tôi thường nói với các bé tiểu học như sau:

“Điều quan trọng không phải là các kỳ thi mà chính là năng lực của con. Ví dụ, nếu coi năng lực của con là chú heo đất tiết kiệm thì kiến thức từ quá trình học và đọc sách chính là tiền tiết kiệm bỏ vào chú heo đất đó. Càng gom góp được nhiều phần năng lực thì đến một lúc nào đó năng lực của con sẽ đầy và con có thể làm được một việc tương ứng nào đó. Không phải cứ điểm cao là năng lực tăng lên đâu. Quan trọng hơn là từ quá trình ôn thi, kiến thức của con sẽ tăng lên nhiều. Con cứ kiên trì trau dồi năng lực thì nhất định sẽ thành công”.

Tôi hi vọng rằng bố mẹ sẽ bỏ thói quen quá coi trọng điểm số hoặc kết quả học tập của con mà hướng tới mục tiêu dài hạn và luôn khích lệ con trau dồi năng lực bản thân. Thứ quan trọng không phải là thành tích trước mắt. Cái con cần là năng lực nền tảng để có thể học tập. Để làm được như vậy bố mẹ cần truyền cho con niềm tin và dũng khí. Tất nhiên không phải như vậy là mẹ có thể nói với đứa con đang đứng bét lớp là con nhất định sẽ đỗ được vào trường danh tiếng. Nhưng hãy truyền cho con niềm tin rằng năng lực của con sẽ tăng dần so với hiện tại và bố mẹ tuyệt đối tin tưởng con.

Và một điều nữa cần chú ý. Tuyệt đối không được so sánh con với người khác. “Con có gì thua kém bạn đó?” hoặc “Con nhà người ta thì điểm cao thế mà kết quả của con sao lại thế này”. Cách so sánh như vậy chỉ khiến con thêm khó chịu mà thôi. Trẻ sẽ lãng phí tinh thần để giải tỏa cảm xúc khó chịu ấy. Tùy từng trường hợp, bé sẽ trở nên tự ti hơn là bị “kích động” mà cố gắng. Thay vào đó, mẹ hãy khích lệ con bằng những lời khen về các môn con học tốt “Con học giỏi môn này mà. Lý do là gì vậy? Con hãy tiếp tục phát huy tinh thần này để thể hiện năng lực ở các môn khác nữa nhé!”. Những lời khuyên sẽ mang lại hiệu quả tuyệt vời.

Điều cuối cùng tôi muốn gửi gắm tới bố mẹ đó là hãy thể hiện cách suy nghĩ tích cực cho con thấy. Phần lớn bố mẹ đều quá dễ dàng nói những lời tiêu cực

với con. Ví dụ lời giáo huấn như "Tốn bao nhiêu tiền cho con đi học thêm mà làm gì! Con phải có ý thức chứ". Thay vào đó mẹ hãy đồng cảm với con và từng bước thúc đẩy ý chí ở con "Mẹ giúp con nhé? Trong cuộc sống này có rất nhiều việc mà chăm chỉ cũng không thể như ý ngay được. Những lúc con đã cố gắng mà vẫn chưa được như ý thì chia sẻ với mẹ để mẹ con mình cùng tìm cách nhé. Chắc chắn mẹ con mình sẽ tìm ra cách tốt hơn". Phương pháp ấy nhất định sẽ giúp con tiến bộ.

Câu hỏi phụ: Con tôi đang học lớp 5, cháu chẳng giỏi một thứ gì cả, tôi phải làm thế nào đây?

...

Nhiều bố mẹ tò mò muốn biết năng khiếu của con mình là gì. Bố mẹ hiểu nhầm quan niệm cho rằng ai cũng có một khả năng đặc biệt nào đó và bắt đầu kỳ vọng ở con. Nhưng thực tế cứ 10 người thì có tới 8 người không có khả năng nổi trội so với người khác hoặc nếu có thì cũng không tới mức dễ dàng được công nhận ở ngoài xã hội. Nhưng bố mẹ đừng vì vậy mà tuyệt vọng. Bởi lẽ, tuy không có khả năng đặc biệt nhưng con vẫn có năng lực để sống và làm việc, hoàn thành tốt vai trò của bản thân trong xã hội và được mọi người tôn trọng.

Khi muốn khám phá năng lực đặc biệt ở con, bố mẹ thường chú ý tới các khả năng dễ thấy bằng mắt thường như: âm nhạc, mỹ thật, thể thao... Thế nhưng những lĩnh vực thuộc về nghệ thuật, thể thao như vậy thì càng khó để sở hữu tài năng thiên phú và cũng khó để theo đuổi thành sự nghiệp trong cuộc sống. Những người có thể theo đuổi những lĩnh vực ấy chỉ đếm trên đầu ngón tay.

Tôi thiết nghĩ bố mẹ nên giải thích với con rằng "Con chỉ cần có năng lực, sự thành thật, trung thực ở một mức độ nào đó là có thể sống tốt" thì sẽ hiệu quả hơn. Như vậy con mới không lo lắng và dám tự tin theo đuổi giấc mơ trong cuộc đời. Chỉ cần biết ước mơ và nỗ lực, một lúc nào đó, chắc chắn cơ hội sẽ đến với con. Điều này sẽ là một mục tiêu của cuộc đời con thay vì là thứ được bố mẹ "trải thảm hoa hồng" dọn sẵn cho.

Là bố mẹ, ai cũng hi vọng con có một tài năng đặc biệt nào đó. Thế nhưng, ước muốn ấy sẽ trở thành gánh nặng cho cả con và bố mẹ. Điều đó khiến con

tự ti, bố mẹ thất vọng và đẩy mối quan hệ mật thiết giữa bố mẹ và con ra xa. Những bố mẹ luôn động viên con tận hưởng từng ngày tươi đẹp và nỗ lực với công việc được giao sẽ góp phần giúp con trưởng thành và gặt hái thành công trong cuộc sống.

http://tieulun.hopto.org

ĐỘT NHIÊN CON KHÔNG MUỐN ĐẾN LỚP HỌC THÊM NỮA

Câu hỏi: Con gái tôi học lớp 2, bé đang đi học thêm đều đặn thì đột nhiên nói không muốn tiếp tục đến lớp học thêm nữa. Lớp học thêm của con cũng chỉ có lớp piano và Taekwondo hằng ngày ngoài ra có lớp mỹ thuật và lớp học toán 1 tuần 2 buổi. Tôi không hề ép buộc mà con tự giác theo học với thái độ vui vẻ nhưng không hiểu sao bỗng dưng con lại khăng khăng không muốn đi nữa. Khi tôi hỏi lý do thì con chỉ nói là "con không thích nữa" mà thôi. Khi tôi giải thích lý do phải đi học thì con cũng ậm ừ nói "con hiểu" nhưng sau đó vẫn kiên quyết không đến lớp. Thêm vào đó, gần đây những lời nói và hành động mang tính "phản kháng" của con bắt đầu nhiều hơn, sau đó con thường khóc và nói "con sai rồi". Tạm thời tôi để con nghỉ ở nhà nhưng nếu con tiếp tục kiên quyết không chịu đi học nữa thì phải làm sao?

Nếu con không thích, tạm thời đừng ép con đi học

Liệu một bé học lớp 2 có thể hiểu chính xác lý do mình phải tới lớp học thêm hay không? Tôi đã từng hỏi các bé đang học lớp 3 lý do các con phải đi học là gì? Khi đó câu trả lời tôi nhận được nhiều nhất chính là "Không đi học sẽ bị mẹ mắng", "Đương nhiên là phải đi học", "Đi học để không trở thành đồ ngốc".

Khác với kỳ vọng của bố mẹ, năng lực tư duy trừu tượng của các bé học những lớp đầu tiểu học chưa thực sự phát triển. Bé khó có thể định hình và thực hiện những việc mà bản thân phải làm hoặc những việc chuẩn bị cho tương lai. Trẻ chưa thể tự tìm ra động lực, có nhiều bé chỉ chọn được cho mình những lý do đơn giản như "thi được điểm cao thì sẽ vui", "để không bị mẹ mắng" mà thôi. Bởi vậy nên khi nhìn thấy thời gian biểu dày đặc những việc bố mẹ yêu cầu con làm, bé sẽ thường xuyên thấy ngao ngán, khó chịu.

Bố mẹ vẫn nghĩ piano, Taekwondo, mỹ thuật không phải học mà là hoạt động

vui chơi. Trẻ ban đầu không thích đi nhưng đi rồi thì lại thấy hào hứng. Nhưng một số bé cảm thấy mệt mỏi vì học xong lớp này lại phải đến lớp khác mà hầu như chẳng có thời gian tự do cho riêng mình. Bé bắt đầu bất an vì sợ rằng nhỡ đâu mình lại quên mất một lịch học nào đó và bất mãn rằng tại sao mình cứ phải liên tục gấp gáp với mọi thứ như vậy.

Nếu người lớn chúng ta cũng bị đặt vào tình huống tương tự thì sẽ không tránh khỏi cảm giác ấy. Nếu chỉ làm riêng từng việc thì không có gì to tát nhưng khi phải căn đúng thời gian và thực hiện theo nghĩa vụ thì chắc chắn bạn sẽ thấy phiền phức, khó chịu. "Từ 3 giờ đến 4 giờ: gặp gỡ và trò chuyện với các bố mẹ hàng xóm, 4 giờ đến 5 giờ đi bộ thể thao ở sân vận động, 5 giờ đến 6 giờ ngồi thiền". Nếu ngày nào bạn cũng phải lặp đi lặp lại lịch trình này, không chậm trễ cũng chẳng có ngoại lệ thì sao? Chỉ nghĩ đến thôi đã thấy bực bội đúng không nào!

Giáo dục tư có thực sự cần thiết hay không?

Ai cũng biết rằng học sinh Hàn Quốc đi học thêm khá nhiều. Thời gian dành cho giáo dục tư ở Hàn Quốc đứng đầu thế giới. Bố mẹ thì cho rằng giáo dục tư là trách nhiệm của bố mẹ. Có thể coi đó chính là sự đầu tư và tình yêu thương bố mẹ dành cho con. Khi thấy các bạn khác đi học thêm mà con không đi, bố mẹ sợ con sẽ bị tụt lại và lại dành khoản tiền khó nhọc kiếm được cho con đi học thêm. Thế nhưng trẻ lại không cảm nhận được rằng đó là tình yêu. Trẻ chỉ thấy là bố mẹ đang "làm khổ" mình mà thôi. Vì vậy trẻ bắt đầu nghi ngờ tại sao bố mẹ nói yêu thương mình mà lại làm khổ mình. Như vậy mối quan hệ giữa bố mẹ và con bắt đầu rạn nứt.

Các trung tâm dạy thêm luôn không ngừng đưa ra thông điệp: Sẽ quá muộn nếu không bắt đầu ngay từ bây giờ. Họ dọa rằng trẻ sẽ phát triển theo những gì chúng ta chuẩn bị cho con và nếu không khẩn trương con sẽ bị loại khỏi cuộc cạnh tranh khắc nghiệt của cuộc sống. Tuy nhiên, kết quả điều tra gần đây cho thấy hiệu quả của giáo dục tư khá hạn chế và việc kéo dài giáo dục tư có thể gây hại cho trẻ. Việc học bên ngoài trường lớp thường cho hiệu quả ngay tức thì nhưng nếu nó tạo nên tâm lý học tập phụ thuộc thì sẽ khiến trẻ giảm sút khả năng tự giải quyết các vấn đề bất chợt nảy sinh. Kết quả là, càng học lên cao trẻ lại càng không thể dừng việc đi học thêm và có thể gặp khó khăn trong môi trường đại học hoặc nơi làm việc khi giáo dục tư không thể can thiệp hỗ trợ nữa. Công trình nghiên cứu của tác giả Kim Hee Sam, thành

viên ban nghiên cứu Viện Nghiên cứu phát triển Hàn Quốc, đã chỉ ra rằng cùng với một điều kiện như nhau, những người càng đi học thêm nhiều sẽ càng có kết quả học tập ở đại học và mức lương trung bình sau khi tốt nghiệp thấp hơn người khác.

Bên cạnh đó, việc coi học thêm là một phần không thể thiếu sẽ khiến cho lượng bài học của các em tăng lên quá mức. Lượng bài học quá nhiều này sẽ khiến trẻ hình thành nhận thức tiêu cực về việc học và làm giảm hiệu quả học tập. Con người không thể học quá sức. Chúng ta cần thời gian nghỉ ngơi để não bộ có thể hoạt động hiệu quả. Khi không được nghỉ ngơi thì hiệu quả sẽ thấp đi và trở thành tình trạng "học một cách vô hồn" như mọi người vẫn nói. Có quá nhiều bài phải làm nên trẻ phải ngồi liên tục trước bàn học nhưng lại không thể suy nghĩ một cách thấu đáo xem câu hỏi đưa ra thuộc khái niệm nào, hàm chứa ý nghĩa gì. Lúc này trẻ chỉ học theo quán tính mà chẳng thể ghi nhớ lâu trong đầu.

Liệu trẻ nhỏ có đang học theo đúng nghĩa?

Thỉnh thoảng trên báo có đăng bài phỏng vấn giáo sư ở trường đại học cho rằng năng lực của sinh viên thời nay không bằng với sinh viên thời trước. Ngoại trừ khả năng tiếng Anh thì những lĩnh vực khác sinh viên thời nay đều kém hơn. Hiện nay trẻ con phải học nặng hơn thời trước rất nhiều vậy mà lại cho rằng năng lực không bằng trước đây thì quả là một suy nghĩ hoang đường đúng không nào. Tuy nhiên khi nhìn vào cuộc sống của các em bé đang phải điều trị tâm lý thì tôi lại thấy điều đó quả thực có thể xảy ra. Việc "học một cách vô hồn" chỉ lấy đi thời gian mà không giúp bé tiến bộ một cách tương xứng. Hơn nữa nội dung học cũng chưa giúp bé phát triển năng lực một cách thực chất.

Theo quan sát của tôi, trẻ học cấp 1 phải học quá nhiều so với trước đây. Và phần lớn thời gian học lại phục vụ cho việc làm bài tập và học trước. Đầu tiên là bé phải làm bài tập quá nhiều. Điều này nhằm mục đích giúp trẻ không làm sai trong bài kiểm tra. Thế nhưng điều đáng ngạc nhiên là phần lớn các câu bé làm sai lại là nội dung học sẽ được lặp đi lặp lại trong chương trình học ở cấp 2, cấp 3. Những vấn đề mà trẻ có thể học dễ dàng tại cấp cao hơn lại được đưa vào chương trình cấp 1 và ép buộc trẻ phải học để không làm sai. Một sự lãng phí thời gian. Dù trẻ có làm sai thì cũng chỉ là một lỗi nhỏ mà thôi.

Trong thời gian trẻ học cấp 1, việc giảm thiểu lỗi sai không phải là điều quan trọng. Việc đó chỉ gây lãng phí thời gian mà thôi. Trong thời kỳ này, thay vì cố gắng giảm lỗi sai, ta chỉ cần dạy để trẻ có thể hiểu các khái niệm quan trọng và áp dụng vào quá trình tìm hiểu các hiện tượng của đời sống một cách thoải mái và phù hợp với trình độ. Lỗi sai sẽ giúp trẻ tự nhìn lại hành động của mình và trẻ sẽ có thể tự khắc phục dễ dàng khi bước vào tuổi 15.

Học trước cũng là một kiểu lãng phí thời gian điển hình. Nếu học đúng với độ tuổi, trẻ sẽ cảm thấy dễ nhưng nếu học trước thì lại khó vô cùng. Khả năng tư duy của trẻ phát triển một cách kinh ngạc theo từng năm. Vì vậy các lớp học thêm dạy trước bài nhưng chỉ dạy phần dễ vì họ nói rằng phần khó sẽ được học khi bé đến phần kiến thức đó trên lớp. Thế nhưng khi bé học ở lớp đến phần khó thì ở lớp học thêm lại học trước bài mới khác và chẳng còn thời gian để học phần khó kia nữa. Trẻ sẽ không được học đầy đủ và lại bỏ qua nên có nhiều bé chỉ biết phần đơn giản mà không làm được phần khó. Những phần đơn giản đáng lẽ chỉ cần học một cách ngắn gọn thì lại bị kéo dài ra nên trẻ không thể học tốt.

Với trường hợp học sinh cấp 3 thì sao? Khó có thể cho tất cả học sinh cấp 3 hiện nay đều học nhiều hơn so với thời trước. Có quá nhiều em đã sớm có tâm lý thất bại đối với việc học. Những đứa trẻ này ngồi vào chỗ nhưng không học mà chỉ giết thời gian. Các em không biết phải học như thế nào và cứ để thời gian trôi đi. Các bạn trong nhóm học lực trung bình cũng dành phần lớn thời gian học cho việc giải đi giải lại các bài tập tương tự nhau. Đó cũng là việc lặp lại quy trình: nghe ở lớp học thêm nhưng quên rồi tiếp tục nghe lại ở lớp và lại quên.

Các em trong nhóm khá giỏi học ngang bằng hoặc nhiều hơn so với thế hệ trước đây. Thế nhưng phần lớn các em này lại rơi vào nhóm chủ nghĩa hoàn hảo trong học tập. Nghĩa là các em đó học cả những kiến thức để giải các bài tập khó, không bỏ sót một phần nào và luôn lo lắng nếu mình làm sai một câu thì thứ bậc cũng giảm sút. Các em không bỏ qua ngay cả những nội dung không thực sự quan trọng. Các em dành nhiều thời gian cho việc học đi học lại và học thuộc. Việc học này chẳng liên quan gì tới việc nâng cao năng lực thực chất cả, nói thẳng ra là việc học này chỉ gây lãng phí thời gian thế nhưng các em lại nhất quyết làm. Đây là một sự lãng phí tài nguyên quốc gia một cách nghiêm trọng.

Trong quá trình làm việc tại phòng khám tôi gặp khá nhiều trường hợp các em có kết quả học đột ngột tốt lên trong thời gian học cấp 3. Đây là trường hợp các em tự ý thức cao về mục đích học tập. Khi có mục tiêu rõ ràng hiệu quả học sẽ cao hơn và việc học trở nên có ý nghĩa. Liệu khi tất cả mọi người đều đang học rất hiệu quả mà có ai đó học chăm chỉ hơn một chút thì kết quả của người đó sẽ thay đổi nhanh chóng chăng? Đương nhiên nó sẽ chỉ tăng lên một chút xíu mà thôi.

Ngược đời là các giáo viên dạy thêm trong giờ học thêm lại thường hay nói với học sinh rằng có những bạn học lực không đến nổi top 5 mà sau khi học lớp của thầy/cô thì đã lên hạng 1, 2. Dù đây chỉ là câu quảng cáo cho bản thân nhưng nghe câu đó thôi ta cũng đã thấy việc học của nhiều em cực kì kém hiệu quả. Bởi cái kết quả mà trẻ vốn chỉ cần học thực chất là sẽ đạt được thì giờ lại khó đạt được đến mức ấy.

Việc học ở thời đại hiện nay là hành vi lãng phí thời gian tiêu biểu nhất. Bởi lẽ với một việc đáng lẽ chỉ cần đầu tư năng lượng và thời gian ở mức 10 thì lại đầu tư tới 100 hoặc 200 vào đó. Thật đáng tiếc cho những bé đang học hành vất vả như vậy và cũng thật đáng thương cho những bố mẹ buộc phải ép con rơi vào trường hợp đó. Xã hội tạo ra hệ thống những cuộc cạnh tranh và chỉ trao cơ hội cho vài người đạt được mục tiêu nhanh nhất khiến cho các cá nhân khác gần như chẳng có cơ hội nào. Thế nhưng nỗi lo sợ quá mức về cuộc cạnh tranh này cũng có ưu điểm là giúp chúng ta nhìn xa hơn.

Người ta nói phải cho trẻ "vào khuôn khổ" từ khi còn nhỏ thì trẻ mới học tốt nhưng điều đó là không đúng. Ai cũng biết rằng nếu học đúng tuổi thì sẽ có thể học được nhiều hơn trong một khoảng thời gian ngắn, muốn bài thi được điểm cao thì phải học chăm chỉ khi đến gần ngày thi. Không phải mới lên lớp 4 đã học bạt mạng chỉ để có thể vào trường đại học tốt mà việc học chăm chỉ đó nên dành bắt đầu từ thời cấp 3. Tất nhiên chẳng ai là sẽ thay đổi hoàn toàn nên có nhiều trường hợp những bé chăm chỉ từ nhỏ sẽ vẫn chăm chỉ khi lớn lên và cũng có những bé từ nhỏ không chịu học nên kết quả kém và từ bỏ giữa chừng vì cho rằng việc học không phù hợp với bản thân.

Nếu vậy những bé học chỉ vì bị bố mẹ thúc ép chứ không hề tự giác học hành chăm chỉ thì sẽ thế nào? Những bé này khi lớn hơn, sẽ luôn cố giấu giếm bố mẹ làm những việc để giết thời gian chứ không học thực chất. Thậm chí trẻ còn có khuynh hướng "thà không học còn hơn". Ngược lại, các bé từ nhỏ

không học chăm chỉ nhưng lại tự tin rằng mình có thể làm được ở mức độ nào đó thì sẽ thế nào? Các bé này tuy xuất phát chậm hơn một chút nhưng vẫn có thể làm tốt. Đương nhiên, để học tốt thì không thể không kể tới yếu tố năng lực cần thiết cho việc học và những cố gắng, nỗ lực để phát huy năng lực ấy.

Hãy giúp trẻ có tinh thần học

Việc học không phải là toàn bộ đời người nhưng lại rất quan trọng. Để con có thể học đúng nghĩa trong thời gian dài như vậy bố mẹ phải giúp con không còn thấy chán học. Phải khơi gợi để con tự hiểu ra rằng học tập là việc của bản thân mình. Dù bố mẹ thúc ép chuyện học nhưng cũng không được khiến cho con cảm thấy chán ghét việc học.

Kết quả nghiên cứu khoa học về con người cho thấy trong số 4 yếu tố: tự tin, tính cách, thói quen, thành tích thì thứ dễ thay đổi nhất chính là thành tích. Ngược lại thứ khó có thể thay đổi nhất chính là sự tự tin. Cách nhìn nhận bản thân và thế giới một khi đã hình thành từ nhỏ sẽ khó có thể thay đổi ngay cả khi đã lớn hơn. Tuy nhiên, vì muốn nâng cao thành tích học tập của con, bố mẹ lại thường hay lựa chọn cách đánh vào sự tự tin của con. Để tránh áp lực đến từ việc học do bố mẹ ép buộc, trẻ thường chỉ làm những việc giết thời gian và chính những khoảng thời gian này khiến bé giảm đi sự tự tin. Cứ như vậy, bé đánh mất sự tự tin cơ bản cho việc học.

Giáo sư Carol Dweck – chủ tịch Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ cũng là nhà người dành cả cuộc đời để nghiên cứu về động lực học tập ở trẻ em đã chỉ ra rằng việc đánh giá theo kết quả sẽ chỉ khiến trẻ đánh mất động lực học tập. Đặc biệt, những bé khi còn nhỏ từng trải qua quá trình giáo dục lấy trọng tâm là việc đánh giá thì sẽ chịu ảnh hưởng tiêu cực nhiều hơn.

Nếu lo lắng về kết quả học tập của con, ngay từ bây giờ, bố mẹ hãy cùng con làm một việc khác quan trọng hơn. Hãy rũ bỏ ngay những quy tắc vô căn cứ mà các bố các mẹ đang truyền tai nhau cùng với việc hạn chế sự mở rộng của thị trường dạy học thêm. Từ bây giờ hãy thoát khỏi niềm tin rằng phải nhanh chóng ép con học thì con mới có thể thành công. Phải thực sự cởi bỏ những tư tưởng cố hữu ấy thì bạn mới có thể đối diện với con được. Khi vẫn còn đang dao động thì bố mẹ sẽ không thấy con trong mắt mình.

Đầu tiên phải hiểu con và tạo mối quan hệ gắn bó với con. Có như vậy thì sau

này những lời của bố mẹ mới có tính thuyết phục với con. Hãy giúp con không đánh mất niềm tin vào bản thân, không so sánh bản thân mình với người khác để hạ thấp chính mình. Làm thế nào để con hiểu được rằng việc học không phải thứ nhàm chán mà là điều cần thiết và có ích trong qua trình chúng ta sống trên thế gian này.

Nếu con từ chối đi học thêm, đừng ép bé. Bố mẹ sẽ lo lắng rằng nếu không cho con đi học thêm thì mình sẽ ngăn cản tương lai tốt đẹp của con, thế nhưng bố mẹ hãy tự gạt bỏ suy nghĩ ấy đi. Với trẻ ở giai đoạn mới đi học, điều có ích nhất bạn nên làm chính là dành thời gian vui vẻ bên con, cùng chơi với con, trò chuyện với con, cùng con đọc sách. Tất nhiên bố mẹ sẽ mệt hơn một chút nhưng đây sẽ là những giây phút hữu ích với trẻ.

Tôi không nghĩ phải cắt hoàn toàn chuyện học thêm. Nếu ta biết vận dụng hợp lý thì sẽ có lợi cho con. Nếu trẻ thích đi học thêm thì cứ để con đi. Nếu trẻ yếu hẳn một môn nào đó thì có thể nhờ tới sự hỗ trợ của trung tâm dạy thêm. Tuy nhiên nếu con ghét đến lớp thì nên cho con nghỉ càng nhanh càng tốt. Phải như vậy thì sau này khi cần thiết bé mới chịu đi học lại. Dù con đã nói không thích mà bố mẹ vẫn ép con đi thêm 1, 2 tháng nữa thì sau này trong ý nghĩ của con sẽ hình thành tâm lý phản cảm, cho rằng lớp học thêm là nơi rất đáng ghét.

Khi con nói không muốn đến lớp, bạn hãy trò chuyện với con một cách thoải mái để tìm hiểu xem con không thích điểm gì và điều gì khiến con mệt mỏi. Một số bé không hẳn là ghét lớp học thêm nhưng lại gặp vấn đề với bạn cùng lớp, một số bé lại vì một tổn thương nhỏ nào đó do giáo viên gây ra. Nhiều trường hợp chỉ cần giải quyết được những vấn đề đó là mọi chuyện lại bình thường.

Tuy nhiên nếu nhận thấy lịch học thêm của con có vẻ dày đặc, bố mẹ cũng nên dũng cảm cắt bớt lịch học thêm cho con. Đầu tiên có thể bố mẹ sẽ cảm thấy tất cả đều cần thiết nhưng chỉ một thời gian trôi qua bố mẹ sẽ thấy rằng không hẳn là như vậy. Không nhất thiết phải ép con chi tiết đến vậy. Đôi lúc sẽ có trường hợp bố mẹ muốn cắt giảm nhưng con lại muốn học tất cả. Vì trẻ cũng cảm thấy bất an. Ngay cả trường hợp đó thì bố mẹ cũng vẫn nên quyết tâm cắt giảm một phần. Khi trò chuyện với những bố mẹ từng cho con đi học thêm quá nhiều, đôi lúc tôi được nghe những lời tâm sự đầy hối hận của họ. Bố mẹ hối hận vì lúc con nhỏ đã ép con học quá nhiều, đáng lẽ phải cho con có

cơ hội vui chơi tự do nhiều hơn nữa thì họ đã không thể làm như vậy. Thực ra nếu khi còn nhỏ trẻ không được vui chơi thì chẳng biết bao giờ mới có thể lại được vui chơi một cách thoải mái nữa.

Câu hỏi phụ: Giáo dục tư có thực sự hiệu quả?

...

Mặc dù không đúng với mọi trẻ nhưng ta cũng không thể phủ nhận hiệu quả của giáo dục tư. Phải có hiệu quả thì các bố mẹ mới bắt con học như vậy chứ. Nếu không hiệu quả thì đâu thể có nhiều người mù quáng nghe theo những trò lừa đảo như vậy được. Tóm lại, thực trạng nhiều bố mẹ cho con đi học thêm chính là bằng chứng cho thấy hiệu quả của giáo dục tư.

Trên thực tế, kết quả nghiên cứu của nhà nghiên cứu thuộc Viện Nghiên cứu phát triển Hàn Quốc – Kim Hee Sam cũng cho thấy giáo dục tư góp phần nâng cao thành tích học tập cho trẻ. Trẻ thuộc nhóm học trung bình mà mỗi ngày đi học thêm hai tiếng môn toán sẽ có thành tích tương tự với nhóm trẻ học tốt nhưng không đi học thêm.

Tất nhiên hiệu quả nâng cao thành tích này của trung tâm học thêm sẽ biến mất khi tất cả đều cùng đi học. Thành tích của những bé học lực trung bình đi học thêm hai tiếng mỗi ngày sẽ không thể theo kịp thành tích của các bé học lực tốt đi học thêm một tiếng mỗi ngày. Chỉ khi các bé học tốt hoàn toàn không đi học thêm thì các bé học trung bình mới có thể theo kịp.

Nhưng mọi người đều biết hiện nay hầu hết các bé đều đi học thêm và chỉ một bộ phận các bé không đi học thêm là bị thiệt thòi. Chính vì vậy có ý kiến cho rằng chính phủ phải hành động để dẹp bỏ tình trạng học thêm và điều này đã được Quốc hội thông qua thành luật vào năm 2014 (Luật cấm học trước chương trình).

Có một điều hiển nhiên nhưng tôi vẫn phải nhấn mạnh lại, không phải nói rằng giáo dục tư có hiệu quả nghĩa là nó sẽ mang lại hiệu quả với tất cả trẻ. Cũng không có nghĩa là cứ thấy giáo dục tư có hiệu quả rồi liên tục theo đuổi thì sẽ giúp ích cho trẻ. Việc học chung quy lại là hành động tự giác vì vậy chỉ khi trẻ có ý chí học tập thì việc học thêm mới có hiệu quả.

Nếu trẻ không muốn học thì việc đưa bé đến lớp học thêm chỉ có một tác dụng

duy nhất là giúp bố mẹ không còn cảm thấy “ngứa mắt” khi chứng kiến “bộ dạng lười biếng”của con. Bố mẹ vừa cảm thấy dễ chịu lại vừa kỳ vọng đôi chút vì vậy đã không tiếc khoản tiền lớn cho con đi học thêm.

Giáo dục tư không thể giúp bé chăm học hơn. Nó sẽ chỉ có ích với bé nào tự có tâm lý muốn học mà thôi. Hơn nữa không ít trung tâm dùng những lý luận học thiếu rõ ràng và những thông tin sai lệch sẽ chỉ khiến trẻ lãng phí thời gian. Khi năng lực tư duy của trẻ chưa hoàn thiện mà bị ép đi học trẻ sẽ chỉ vô hồn học thuộc theo và đánh mất đi ham muốn học tập. Việc quát mắng để gây tác động lên trẻ cũng sẽ chỉ khiến trẻ cảm thấy bất lực hơn. Rất nhiều trường hợp chỉ vì một lợi ích có thể nhận được từ học thêm mà hi sinh và lãng phí tới 10 lợi ích khác.

Đôi lúc tôi có suy nghĩ rằng dẫu sao ai cũng muốn cho con tham gia giáo dục tư thì sao nhà nước lại không cung cấp những thông tin đúng đắn về giáo dục tư và không giúp nâng cao chất lượng của giáo viên ở trung tâm? Tất nhiên, điều này làm sao mà thực hiện được khi đến cả giáo dục công cũng chưa được quản lý đúng mức. Nhưng vì tâm trạng bức bối nên đôi lúc tôi hay có những suy nghĩ kiểu như vậy.

CON DẦN ĐÁNH MẤT HỨNG THÚ HỌC TẬP

Câu hỏi: Chúng tôi là bố mẹ của hai bé trai và bé gái đang học lớp 5, lớp 6. Vợ chồng tôi không muốn cho con đi học thêm nên đã trực tiếp can thiệp và dạy con học thật chăm chỉ. Vì nghĩ rằng con sẽ có thêm động lực khi thấy hình ảnh học tập của bố mẹ nên chúng tôi đã bỏ cả tivi và cố ý để con thấy mình chăm chỉ đọc sách thế nào. Mối khi đến kỳ thi chúng tôi lại cùng con học và chú ý tăng thêm động lực học tập cho con như cho con thêm tiền tiêu vặt hoặc thưởng cho con. Bọn trẻ cũng học theo hình ảnh nỗ lực này của bố mẹ nên ở một, hai năm đầu tiểu học kết quả học tập của các con khá cao và các con còn học tiếng Anh giỏi hơn cả các bạn cùng lớp.

Thế nhưng khi lên lớp cao hơn, các con bắt đầu chán học rõ nét. Phần thưởng cũng không còn hiệu quả nữa, ngay cả khi mở sách ra, tâm trí các con cũng như lơ lửng ở đâu đó. Chúng tôi bắt đầu lo lắng cuống cuồng, sợ rằng vì không đi học thêm mà các con yếu kém hay vì ngày xưa bố mẹ học không giỏi nên bây giờ các con cũng như vậy.

Hãy giúp con tin tưởng vào bản thân và tìm ra con đường riêng phù hợp.

Xã hội chúng ta có khuynh hướng ưu đãi quá mức với những người học tập tốt. Do ảnh hưởng nặng nề của văn hóa nho giáo nên khi xã hội chuyển đổi nhanh chóng sang xã hội tri thức thông tin, Hàn Quốc đánh giá cao việc học tập và trình độ học tập hơn bất kỳ nước nào trên thế giới. Việc đã tốt nghiệp đại học hay chưa, tốt nghiệp trường nào vẫn vô cùng quan trọng khi xin việc, và sự chênh lệch quá lớn giữa các ngành nghề cũng khiến cho yêu cầu về trình độ học tập cao hơn nữa.

Vì vậy bố mẹ bắt đầu làm khổ con chỉ vì suy nghĩ mình muốn tốt cho con. Bố mẹ luôn miệng nói “Học tập là con đường sống duy nhất” và ép con học.

Nói một cách nghiêm túc, học tập cũng là một loại năng khiếu. Cũng như có người hát hay, người hát dở, người giỏi thể thao, người không giỏi thì cũng sẽ có những người phù hợp với việc học và có người không. Ở các lớp đầu tiểu học, việc học của con hầu như do bố mẹ hướng dẫn. Nếu bé không phải là đứa trẻ chưa phát triển năng lực tư duy thì kết quả học của bé tốt hay không tốt sẽ tùy thuộc vào sự hướng dẫn chăm chỉ của bố mẹ. Bởi bé vẫn chưa học tới những nội dung quá khó hiểu mà bố mẹ không hướng dẫn được.

Học lên cao hơn, kiến thức sẽ trở nên phức tạp hơn. Quan trọng nhất là giai đoạn này yêu cầu năng lực tư duy phức tạp gồm nhiều bước để có thể giải bài tập. Từ lúc này mới chính thức xuất hiện sự chênh lệch về khả năng học tập của các bé. Cho tới đầu lớp 5, bé vẫn có thể học theo sự hướng dẫn của bố mẹ nhưng từ nửa sau lớp 5 và chuyển sang lớp 6 thì nhiều bé bắt đầu cảm thấy mệt mỏi với chuyện học. Đây cũng là thời điểm mà nhiều bố mẹ bắt đầu cho con đi học thêm.

Không phải tất cả các giáo viên ở trung tâm học thêm đều như vậy nhưng đa số các trung tâm học thêm thông thường đều sẽ dạy cho trẻ một số "mẹo" để nhanh chóng quen thuộc với các dạng đề và học thuộc được nội dung. (Rất khó để cho rằng giáo dục tư là một loại phương thức giáo dục. Thật sự giáo dục tư đang thực hiện rất nhiều phương thức. Cũng có nhiều trung tâm đạt tới trình độ cao về mặt kỹ thuật). Tuy nhiên những "bí kíp" này sẽ chẳng thể phát huy hiệu quả khi xuất hiện các câu hỏi vượt ra khỏi phạm vi thông thường. Trong trường hợp này sẽ xuất hiện hiện tượng trẻ đi học thêm chăm chỉ mà kết quả học tập tại trường vẫn không cải thiện. Những em đó được gọi là "học sinh xuất sắc ở lớp học thêm" (nghĩa là chỉ giỏi ở lớp học thêm). Sau vài lần thất vọng như vậy trẻ sẽ thấy thất vọng với chính mình và càng giảm sút hứng thú học tập.

Năng khiếu học tập khác biệt ở từng người

Năng khiếu học tập là khả năng mà khi nhìn vào đề bài, người ta sẽ triển khai được nhiều hướng để giải quyết và nhanh chóng tìm ra đáp án. Sau khi tự hệ thống hóa được sự vật và tình huống thì có thể nhanh chóng chọn ra kiến thức mình đã từng học để áp dụng vào giải quyết vấn đề. Nếu cách này không được thì linh động chuyển sang cách khác.

Điều quan trọng là tốc độ. Nếu có thể thực hiện những hoạt động này với tốc

độ cao thì sẽ tiêu hao ít năng lượng. Nếu chỉ cần tốn ít sức, làm thật nhanh và nhận được phần thưởng thì tự nhiên việc học sẽ trở nên thú vị đối với trẻ. Có thể gọi những bé có năng lực trên là người có năng khiếu học tập. Những bé đó thấy chuyện học chẳng khó khăn chút nào.

Phần lớn mọi người khi được thấy tận mắt vấn đề hoặc cảm nhận được qua mặt xúc giác thì sẽ có hứng thú giải quyết vấn đề hơn. Tuy nhiên với những người có năng khiếu học tập thì ngay cả khi được cho các đề bài trừu tượng, không thể phân tích cụ thể được bằng giác quan cụ thể thì họ vẫn có thể kiên trì tìm cách giải quyết trong đầu. Đa số học sinh khi gặp vấn đề khó đều ở trong trạng thái thấy rằng "Mình chẳng nghĩ ra cái gì. Đau đầu quá", nhưng thực ra đây lại là quá trình đưa tới những ý tưởng thú vị, giải quyết vấn đề và xây dựng hệ thống kiến thức cho bản thân.

Giáo dục không giúp tạo ra năng khiếu học tập. Năng khiếu này phần lớn là bẩm sinh. Những người có được năng khiếu này chưa chắc sẽ có được cả những năng khiếu khác. Nhiều người chỉ sở hữu duy nhất năng khiếu này mà thôi. Thậm chí họ lúng túng mỗi khi làm theo một động tác đơn giản nào đó hoặc không biết kết hợp màu sắc sao cho phù hợp. Họ có thể không tinh tế trong việc hiểu cảm xúc của người khác và gặp khó khăn trong quan hệ với bạn bè.

Năng khiếu học tập có sự chệc lệch rõ nét giữa mỗi cá nhân. Đương nhiên càng có năng khiếu học tập thì càng có lợi cho việc học. Đối với một số bé, việc học lại chính là việc dễ dàng nhất. Tuy nhiên câu nói này lại chỉ khiến cho nhiều bố mẹ buồn bực. Họ nói rằng: "Thế thì những đứa trẻ không có năng khiếu học tập như con tôi là vô vọng sao?"

Tuy nhiên năng khiếu không phải là thứ chỉ đơn thuần chia thành "có hay không có" mà được chia thành nhiều cấp độ từ 0~100. Nếu trẻ không ở mức tệ nhất và có thể phát huy phần năng khiếu sẵn có thì trẻ vẫn có thể đạt được kết quả ở mức nào đó. Vấn đề là bố mẹ rất khó để hài lòng với mức độ kết quả mà con đạt được.

Chỉ học tốt mới mang lại cuộc sống tốt đẹp?

Theo tôi nghĩ cách giải quyết căn bản đó là giảm bớt sự chênh lệch về lương bổng giữa các loại nghề nghiệp. Tuy không thể bình đẳng tuyệt đối nhưng

nếu có thể giảm bớt sự chênh lệch như các nước tiên tiến đã thực hiện thì tiêu chuẩn hạnh phúc của con cái chúng ta sẽ cải thiện rất nhiều. Bố mẹ cũng sẽ không chăm chăm vào chuyện học của con nữa đồng thời giúp con chủ động tìm công việc phù hợp với bản thân và vui với công việc ấy.

Liệu thành tích học tập chưa tốt của con lúc này có phải là do thái độ sống của con? Ngoài chuyện học, trẻ không biết tự quản lý các việc riêng và hành động tùy tiện quá mức? Nếu như vậy, bạn phải bình tĩnh tiếp cận vấn đề của trẻ. Cũng có thể phải nhờ tới sự trợ giúp của chuyên gia.

Tuy nhiên nếu vấn đề khó khăn của con chỉ là chuyện học thì cũng không có gì quá to tát. Nhưng bạn phải lưu ý đừng để sự suy giảm hứng thú của bé với việc học kéo theo cả sự suy giảm hứng thú với cuộc sống. Đồng thời bố mẹ cũng cần tìm hiểu xem có những công việc gì phù hợp với con.

Nếu thực sự bố mẹ cứ khăng khăng rằng chỉ học tập mới giúp con người ta sống tốt được thì sẽ rất khó cho trẻ. Cứ như thể nếu giờ mà không học được thì những ngày sau sẽ là tương lai đen tối vậy. Trẻ phải sống trong môi trường như vậy sẽ khó có thể giữ được sự hào hứng. Thế nên trẻ mới coi những lời của bố mẹ là sai để có thể giữ sự hào hứng của bản thân mình với cuộc sống. Vì vậy những bé học không tốt thường chọn cách phản kháng lại bố mẹ và cố gắng xa rời bố mẹ.

Bạn có nghĩ mình muốn xa rời con? Nếu không thì trước hết bạn phải thay đổi thái độ của mình. Hãy nghĩ rằng chắc chắn có con đường phù hợp cho con và cho bản thân mình sau đó cùng con kiên nhẫn tìm ra con đường ấy. Dù con đường ấy có không được mọi người đánh giá cao thì bố mẹ cũng phải tự hào về nó. Có như vậy trẻ mới tin yêu cuộc sống của chính mình và luôn làm việc một cách chăm chỉ, hào hứng. Phải nhiệt tình thì mới có thể đạt được thành công trong công việc. Trên thực tế, phần lớn những người có cuộc sống viên mãn dù học không tốt thời còn tới lớp đều như vậy.

“Tự học với mẹ” cũng có ưu điểm, nhược điểm

Một vấn đề nữa tôi muốn gửi gắm đó là về phương pháp “Tự học với mẹ”. Gần đây các phương pháp “Dạy con thông qua các cuốn sách”, “Tự học với mẹ” khá phổ biến. Do việc học thêm tràn lan gây ảnh hưởng tới kinh tế gia đình, và có ý kiến cho rằng nó gây ảnh hưởng tới cả sự phát triển về mặt tinh thần, cảm

xúc của trẻ nên phương pháp "Tự học với mẹ" đang trở nên phổ biến hơn. Điều này cũng tương tự với trào lưu ủng hộ của mọi người với sản phẩm hữu cơ trước đây, đó là chủ nghĩa loại trừ ô nhiễm và đề cao nguồn gốc tự nhiên. Tuy giá cả hơi đắt đỏ và bất tiện hơn một chút nhưng có thể giúp trẻ khỏe mạnh.

Tuy nhiên đôi trong đầu tôi nảy sinh nghi vấn rằng tại sao đối lập với "học thêm dạy thêm" lại nhất định phải là "Tự học với mẹ". Ở phòng khám tôi đã gặp nhiều bé có vấn đề với phương pháp "Tự học với mẹ" thái quá hơn là các bé có vấn đề học thêm thái quá. Theo quan điểm của tôi, việc "tự học với mẹ" thái quá còn có hại hơn tình trạng học thêm thái quá. Nếu bé gặp vấn đề với chuyện học thêm thì chỉ cần ngừng học thêm lại là được. Khi đó con sẽ hô to "Mẹ muôn năm" và trở lại hình ảnh vui tươi trước đây. Thế nhưng các bé mệt mỏi do việc "Tự học với mẹ" sẽ mất nhiều thời gian hơn để khôi phục như trước do những tổn thương tinh thần hai mẹ con gây ra cho nhau trong quá trình học. Càng mâu thuẫn nhiều thì vết thương càng nặng nề.

Đây là câu chuyện về cậu bé Yu Min học lớp 4 mà tôi đã gặp. Yu Min vẫn thực hiện những hành động như trẻ con. Bé giật mình cả với những chuyện nhỏ, ăn vạ không chịu đi nhà vệ sinh một mình. Làm bài tập lúc nào cũng phải có mẹ kè kè ở bên cạnh tới mức không hiểu con học hay mẹ học.

Cho tới học kỳ 1 năm lớp 3 cậu bé vẫn chưa như vậy. Yu Min đạt cấp 5 trình độ chữ Hán, đọc tốt sách tiếng Anh nhờ học tiếng Anh với mẹ, đứng nhất lớp về số lượng sách đọc. Mẹ Yu Min trước đây là một nhà tư vấn, mẹ Yu Min nhiệt tình dạy con tới mức các phụ huynh khác còn tưởng đó là công việc chuyên nghiệp của mẹ. Thế nhưng một ngày, khi cậu bé hai lần liên tiếp không được 100 điểm, mọi chuyện bắt đầu thay đổi.

Mẹ liên tục chỉ trích về lỗi của cậu bé chỉ vì bé đã làm sai câu mình đã học kỹ. Trẻ con rất dễ mất tự tin khi làm sai nên việc bố mẹ cũng nhắc nhở con lần sau không tiếp tục làm sai nữa cũng là điều tốt. Tuy nhiên đó không phải là lỗi nghiêm trọng, chỉ là cậu bé đánh sai 5 đáp án mà thôi. Thế nhưng, trước lần kiểm tra sau, khi Yu Min kêu đau bụng thì mẹ bé lại nói rằng con cố tình kiếm cớ. Từ sau đó thì cậu bé bắt đầu học thụt lùi.

"Sự nghiệp giáo dục" mà mẹ của Yu Min đã dày công vun đắp từ khi bé mới 4 tuổi bắt đầu dần sụp đổ. Và mẹ Yu Min không còn đứng ở vị trí người mẹ

“chuyên nghiệp” nữa mà trở về với vị trí một người mẹ bình thường. Ban đầu, khi người mẹ không chịu chấp nhận sự đổ vỡ ấy, hai mẹ con đã có mâu thuẫn gay gắt. Hễ con hỏi lại là bị mẹ mắng nên bé chẳng buồn phản kháng nữa. Bé dần trở nên ngây ngô, chậm chạp. Cuối cùng mẹ Yu Min nhận ra rằng khi con không chịu nhúc nhích nữa thì bố mẹ sẽ chẳng có thể làm được gì cho con. Người mẹ cũng dần cảm thấy bất lực.

Tất nhiên có thể đây chỉ là một tình huống ví dụ cực đoan. Mẹ của Yu Min đã quá tập trung vào thành tích, từ đó trở thành chủ nghĩa hoàn hảo khiến con ngột ngạt. Sức chịu đựng căng thẳng của con thì có hạn mà tham vọng của mẹ lại quá lớn. Người có thể đứng ra làm trọng tài là bố thì lại không mấy quan tâm khiến cho mâu thuẫn của hai mẹ con trở thành cực đoan, vì lòng tự tôn nên mẹ cũng không tìm tới sự giúp đỡ của người khác. Xét những trường hợp chưa đến mức cực đoan thì cũng không khó để tìm thấy các trường hợp mà con và mẹ rơi đều vào thất vọng như vậy. Và phần lớn các trường hợp này, sau khi thất bại thì mẹ sẽ lại để bé quay về với các trung tâm dạy thêm.

“Tự học với mẹ” không phải là xấu. Có rất nhiều điểm tốt là đằng khác. Điểm tốt nhất chính là việc dạy dỗ sao cho phù hợp với con. Các trung tâm dạy thêm mọc lên với mục đích thương mại nên không phù hợp với quá trình phát triển tự nhiên của trẻ và thường xảy ra trường hợpcác bé theo học hấp tấp bỏ qua tiến độ để ganh đua với những đứa trẻ khác. Ngược lại “Tự học với mẹ” lại có thể tạo ra chương trình học phù hợp với riêng trẻ. Ưu điểm lớn đó là trẻ có thể học tập một cách tự nhiên trong đời sống hằng ngày. Cho tới năm học lớp 2, việc học phải diễn ra tự nhiên hàng ngay thì trẻ mới không sợ và duy trì hứng thú với việc học. Hơn nữa việc học tại nhà với mẹ sẽ rút ngắn thời gian lãng phí cho việc di chuyển tới lớp học thêm. Vì vậy, thời gian còn lại trẻ có thể chơi đồ chơi hoặc chơi đùa với bạn.

Thế nhưng chúng ta hãy thử lật ngược vấn đề xem sao nhé? Nếu như việc tự học tại nhà với mẹ không phù hợp với trẻ mà trẻ lại phải cố vượt tiến độ theo ý mẹ thì sao? Nếu như con không có nổi một chút thời gian vui chơi mà bị gò bó trong đống bài tập mẹ giao cho thì sao? Nếu việc học cùng mẹ diễn ra theo cách như vậy thì ưu điểm của việc học sẽ không còn mà thứ quan trọng nhất con cần từ mẹ cũng không còn nữa.

Mẹ là thành lũy cuối cùng của con. Bản chất sự tồn tại của người mẹ không phải phục vụ cho vai trò dạy con học. Vai trò của mẹ chính là ở bên cạnh con

những khi con mệt mỏi và luôn ủng hộ con. Nếu con vẫn phát triển ổn định và không cần tới sự khích lệ của mẹ thì sẽ không có vấn đề gì. Nhưng mọi đứa trẻ trong quá trình lớn lên đều không tránh khỏi những lúc khó khăn, mệt mỏi. Ở những thờ điểm đó, trẻ luôn cần mẹ. Thế nhưng, trong chính những giây phút ấy mẹ không những không giúp con mà lại còn khiến con mệt mỏi hơn thì sẽ thế nào? Trẻ sẽ gục ngã. Xung quanh chúng ta có biết bao đứa trẻ lang thang ở ngoài hoặc chẳng để ý tới mẹ nữa mà tìm tới sự an ủi trên máy tính hoặc điện thoại.

Câu hỏi phụ: Đang học lớp 5, con tôi nói muốn trở thành nhà văn và chểnh mảng việc học

...

Lúc này, chúng ta chẳng có lý do gì để ngăn cản đam mê viết văn của trẻ. Ngược lại mẹ hãy khích lệ để con viết thật tốt. Hiện nay, thời đại phương tiện cá nhân đang nở rộ, không chỉ có việc viết văn mà cũng có rất nhiều công việc cần tới khả năng viết lách.

Khi viết văn, suy nghĩ sẽ dễ dàng được tổng hợp, sắp xếp, đặc biệt người viết sẽ nghĩ tới người đọc những dòng ấy. Em bé này có lẽ cũng đã tham gia một diễn đàn sáng tác nào đó trước rồi. Khi theo dõi phản ứng của người đọc những bài mình đã đăng, khả năng thấu hiểu cảm xúc, tình cảm của người khác sẽ tăng lên và đây là một điều cực kỳ quan trọng nhưng nó lại chẳng hề liên quan tới nghề nghiệp tương lai.

Nếu bé thuộc nhóm những người có tài năng sáng tác vượt trội thì con đường và cơ hội tương lai cực kỳ rộng mở, đa dạng vì vậy mẹ không cần quá lo lắng mà hãy trở thành điểm tựa vững chắc để con được thoải mái thể hiện mình.

Bố mẹ thường dựa theo những kinh nghiệm bản thân để đánh giá tương lai của trẻ. Tuy nhiên thế giới đang biến đổi từng ngày. Tốc độ đổi thay nhanh hơn trước kia rất nhiều. Nếu muốn định hướng tương lai cho con, bố mẹ không nên trói buộc mình trong khung tư duy cứng nhắc của bản thân mà cần nghiêm túc tìm hiểu bằng tầm nhìn xa về xã hội tương lai. Thế giới đang vận động thế nào, trẻ cần những năng lực gì để thích ứng với những đổi thay của xã hội, đây là điều bố mẹ cần nghiên cứu kỹ lưỡng để có thể dành cho con những sự trợ giúp thực chất. Nếu bố mẹ không thể làm được như vậy, không

chừng bố mẹ sẽ trở thành những người khó tính mà con lảng tránh trò chuyện.

http://tieulun.hopto.org

CÔ GIÁO NÓI CON THƯỜNG XUYÊN LƠ ĐÃNG TRONG GIỜ HỌC

Câu hỏi: Con trai tôi năm nay học lớp 3. Khi mới vào lớp 1, con đã thích nghi rất tốt với môi trường trường học nhưng từ khi con lên lớp 2 thì con bắt đầu không tập trung khi làm bài tập. Cô giáo cũng nói rằng con thường xuyên không tập trung theo dõi bài giảng mà suy nghĩ vẩn vơ. Cứ như vậy, con không làm hết bài tập trong thời gian đã quy định và bị mắng. Thậm chí, trong giờ kiểm tra đôi lúc con cũng không chú tâm vào làm bài mà ngồi ngây ra để cô phải nhắc nhở. Ở lớp học thêm con cũng bị nhận xét là không hoàn thành phân nửa số bài tập so với các bạn khác và chỉ ngồi giết thời gian. Cũng may là con vẫn được nhận xét rằng vẫn hiểu bài và là một học sinh tốt. Dù vậy tôi vẫn hay mắng con, dường như con cũng bị tổn thương, chứng kiến điều này khiến tôi vô cùng đau lòng.

Hãy tìm nguyên nhân khiến khả năng tập trung của con giảm sút

Trong giờ học mà con hay suy nghĩ vẩn vơ thậm chí trong giờ kiểm tra cũng không chịu làm bài thì dường như con đang ở trong tình trạng suy giảm khả năng tập trung. Nguyên nhân phổ biến nhất của tình trạng này là trẻ không hiểu nội dung bài học và không cảm thấy hứng thú với tiết học. Thật ra bản thân tôi khi phải tham dự các bài giảng chuyên đề khó cũng hay rơi vào tình trạng lơ đãng.

Nếu bài học không khó mà con vẫn mất tập trung thì chắc chắn có một nguyên nhân khác. Ví dụ như con mải nghĩ tới một game mới cực kỳ thú vị nào đó thì cũng có thể mất tập trung trong giờ học. Nếu trong giờ nghỉ con hay bị một bạn nào đó bắt nạt thì suốt cả tiết học tâm trí con cũng sẽ dễ hướng tới chuyện này. Ngay cả trong trường hợp một chuyện tốt hay không tốt nào đó làm dao động cảm xúc của con thì khả năng chú ý cũng sẽ giảm sút. Nếu mới sáng ra mà đã bị mẹ mắng thì chắc chắn tâm trạng không tốt sẽ chi phối khiến con không thể tập trung lắng nghe cô giáo giảng được. Ngay cả

tâm trạng vui sướng vì được mẹ khen sau khi được điểm thi cao cũng sẽ khiến trẻ khó có thể tập trung trong giờ.

Vì vậy, khi trẻ rơi vào tình trạng mất tập trung, đầu tiên mẹ hãy kiểm tra 4 đặc điểm sau. Thứ nhất, có chuyện gì quan trọng lôi kéo tâm trí con không ? Thứ hai, hiện tại cảm xúc của con có đang ở trạng thái ổn định không? Thứ ba, kiến thức đang học có quá khó với con không? Thứ tư, khả năng nhận thức của con có theo kịp với bài học không? Ngoài ra, chúng ta cũng có thể bắt gặp tình trạng thiếu tập trung ở những bé hay bị bố mẹ quát mắng về chuyện học tập. Khi được hỏi, các bé trả lời rằng chỉ cần nghĩ tới chuyện học là lập tức các bé sẽ khó chịu và chuyển sang nghĩ chuyện khác như một phản xạ. Đây chính là các bé đã hoàn toàn "chán ngấy" việc học.

Một khả năng khác ta có thể nghĩ tới đó là chứng Rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) ở trẻ em. Thông thường, khi nhắc tới ADHD ta thường nghĩ tới những đứa trẻ có nhiều hành vi bạo lực. Tuy nhiên, trong số các trẻ mắc ADHD, có tới 20% là trường hợp ít biểu hiện hành vi, nghĩa là một dạng "ADHD thầm lặng".

Hành vi của những trẻ này sẽ không náo động hay có tính bạo lực. Nhiều lúc bé chỉ ngồi ngây ra, đang làm việc này thì lại nghĩ sang việc khác. Lúc đang nói chuyện với bạn thì bé lại suy nghĩ đi chỗ khác và đánh mất nhịp câu chuyện từ đó nói linh tinh, bé cũng có khuynh hướng trì hoãn những việc phải làm. Tuy nhiên trái lại, bề ngoài thì dường như lại chẳng có chuyện gì. Thậm chí trẻ còn trở nên im lặng hơn, thậm chí đến mức hiếm lắm mới thấy chân tay trẻ ngọ nguậy một chút mà thôi.

Điều quan trọng nhất để có thể giúp trẻ thiếu khả năng tập trung là tìm ra nguyên nhân của tình trạng ấy. Bởi lẽ tùy theo nguyên nhân mà hướng giải quyết có sự khác biệt. Nếu không thể tìm ra ngay nguyên nhân thuộc dạng nào, bố mẹ nên đưa trẻ tới gặp chuyên gia để được tư vấn.

***

Để giúp đỡ trẻ bị giảm khả năng tập trung, điều trị theo nguyên nhân là yếu tố quan trọng nhất. Thế nhưng nhiều trường hợp điều trị theo nguyên nhân sẽ tốn khá nhiều thời gian. Nhưng cũng không thể vì tốn thời gian mà để mặc trẻ được phải không nào. Vì vậy để giúp con, bố mẹ hãy thử thực hiện một vài

“bí kíp” như sau:

Thứ nhất, khi yêu cầu con làm gì, nhất định phải ở bên cạnh con. Đối với những bé hay mất tập trung, thông thường, nếu bạn chỉ giao bài tập ví dụ như “con hãy làm từ câu 1 đến câu 20” rồi để mặc bé thì bé sẽ dễ lơ đãng. Trong tình huống này, nên chia bài tập thành từng bài ngắn để con làm. Nếu bố mẹ chia riêng thành từng câu thì con dễ theo kịp và có thể duy trì sự tập trung lâu hơn. Thực hiện theo phương pháp: Ban đầu chỉ để bé làm câu 1, sau khi bé đã làm xong rồi thì chuyển sang câu 2…

Thứ hai, tích cực sử dụng đồng hồ. Những bé mới vào học cấp 1 cũng đã có thể đọc số vì vậy hãy để đồng hồ trước mặt để con cố gắng tăng thời gian tập trung. Đầu tiên, hãy để con tự nhìn đồng hồ xem mình có thể tập trung trong bao lâu. Ví dụ, sau khi làm thử, kết quả là bé tập trung được trong vòng 5 phút thì bạn hãy để bé học theo kiểu cứ học tập trung 5 phút rồi nghỉ 1 phút và lặp lại tiến trình như vậy. Sau đó từ từ tăng thời gian tập trung của con lên 6 phút, 7 phút, 8 phút.

Liên tục kiên trì luyện tập như vậy trong vòng 1 năm, khả năng tập trung của bé sẽ tăng từ 5 phút lên 10 phút, 20 phút, 25 phút. Việc bố mẹ quát mắng con: “Sao con không chịu tập trung mà cứ nghĩ linh tinh gì thế?” không hề có tác dụng bởi chính sự rèn luyện chứ không phải sự quát mắng mới có thể giúp trẻ tiến bộ.

Điều cần chú ý là thời gian tập trung với từng môn học có thể khác nhau. Bé có thể không tập trung nổi trong vòng 5 phút với môn ngữ văn nhưng lại có thể tập trung tới 20 phút trong môn toán. Trong trường hợp này, bố mẹ nên đặt ra tiêu chuẩn và ghi lại theo từng môn để luyện tập.

Thứ ba, khi con có thể tăng thời gian tập trung dù chỉ một chút hãy thưởng cho con. Khi con tăng thời gian tập trung từ 10 phút lên 15 phút, hãy mở một bữa tiệc nhỏ để chúc mừng con, bố mẹ hãy sử dụng những cách như vậy để khen ngợi sự tiến bộ của con. Tuy nhiên, đừng lập mục tiêu quá cao ngay từ ban đầu. Bé có thể tập trung 10 phút thì chỉ đặt mục tiêu tăng lên 15 phút thôi, hãy đề ra mục tiêu trong khả năng của bé và từ từ thực hiện như vậy. Có như vậy, trẻ mới đủ sức thực hiện.

Việc nỗ lực để tăng thời gian tập trung quan trọng hơn nhiều so với việc nhớ

được thêm được 1 từ tiếng Anh hay giải thêm được một bài toán. Cuốn sách "Talmud" (Tinh hoa trí tuệ Do Thái) cũng chỉ ra rằng: "Đừng cho trẻ con cá, hãy dạy trẻ cách câu cá". Khả năng tập trung là nền tảng cơ bản để học tập và xử lý mọi công việc, bố mẹ cần đặt trọng tâm vào việc tăng khả năng tập trung cho con và hãy luôn cố gắng giúp con.

Thứ tư, dành cho con khoảng thời gian tự do sau khi con làm học và làm bài tập xong. Khi con học, nếu dự tính ban đầu con sẽ mất 1 tiếng nhưng con lại hoàn thành trong 30 phút thì trong 30 phút còn lại bạn đừng giao thêm bài cho con, cứ để con thích làm gì thì làm. Khi nói rằng con phải học đúng trong 1 tiếng mà chẳng cần biết nhanh hay chậm thì con sẽ chẳng có động lực để hoàn thành nhanh hơn. Và chẳng có lý do gì để tăng khả năng tập trung.

Thứ năm, hãy khen ngợi khi thấy con đang tập trung làm gì đó, ví dụ: "Con tập trung tốt ghê. Điều này quan trọng lắm đấy". Việc trẻ có thể nhận ra khả năng tập trung của mình khá quan trọng. Trẻ thường không tin vào bản thân. Phải biết rằng mình cũng có lúc làm tốt thì trẻ mới có thêm động lực để cố gắng.

***

Càng những bé kém khả năng tập trung, bố mẹ càng lên ở bên cạnh khi con học bài. Chỉ với việc có mặt người khác ở bên cạnh là trạng thái tập trung của trẻ đã tốt hơn rồi. Hơn nữa mỗi khi tâm trí trẻ định vẩn vơ sang chuyện khác thì lại được nhắc nhở nên trẻ sẽ duy trì được sự tập trung. Tương tự như việc gõ nhịp cho người hát, bố mẹ có thể thỉnh thoảng "đệm" cho con bằng những câu ngắn như: "Giỏi đấy", "Tốt quá, tốt quá", "Có khó không con?", "Ồ, con làm tuyệt quá" và xoa đầu con. Tất nhiên con càng học lên cao bạn càng phải giảm mật độ những lời nói như vậy. Và khi "đệm" cho con, bố mẹ phải sử dụng những câu khen ngợi, nếu quát mắng thì chắc chắn sẽ phản tác dụng.

Càng quát mắng con sẽ càng khiến con xa rời bố mẹ hơn. Và trong thời gian con rời xa bố mẹ, bố mẹ sẽ mất đi biện pháp để có thể giúp đỡ con. Bạn hãy ở bên cạnh con thật lâu, vậy mới có thể dành cho con sự trợ giúp cần thiết. Để làm được như vậy bố mẹ cần kiên nhẫn kiềm chế. Chỉ khi bạn kiềm chế được nhưng cảm xúc bộc phát như định nói với con những lời không hay, có ý nghĩ muốn đánh con, vv... thì bố mẹ mới có thể giúp được con trong thời gian dài.

Ai cũng cảm thấy mệt mỏi khi phải đối diện với những việc khó khăn

Trẻ cũng vậy

Vì vậy nếu con lảng tránh bố mẹ sẽ lo sợ.

Bố mẹ lo con sẽ liên tục lảng tránh.

Tuy nhiên đằng sau tâm lý tìm cách lảng tránh Chính là mong muốn làm thật tốt của con.

Bố mẹ phải hiểu được mong muốn của con và công nhận thì con gần lại hơn với bố mẹ.

“Con ấm ức lắm phải không.

Con cũng muốn làm tốt mà lại không tự tin.

Vì vậy con nổi cáu và không muốn tiếp tục phải không.

Mẹ không hiểu cho cảm giác ấy của con nên chắc con buồn lắm phải không.”

Khi mẹ nói những lời này, con sẽ khóc.

Khi con khóc mẹ hãy an ủi và khích lệ con tiến lên

Hãy kiên nhẫn bước từng bước “chậm mà chắc” nhẫn nại cùng con.

http://tieulun.hopto.org

Phần 07
GIA ĐÌNH CHÚNG TA SẼ ỔN THÔI PHẢI KHÔNG?

...

Bố mẹ đừng tự trách mình chưa tốt.

Trên thế giới này chẳng có ông bố bà mẹ nào hoàn hảo 100%.

Tương tự, cũng sẽ rất khó tìm được đứa trẻ hoàn hảo.

Một điều chắc chắn là một gia đình tốt là gia đình biết yêu thương cả những khuyết điểm của nhau!

HAI VỢ CHỒNG TÔI MÂU THUẪN VỀ CÁCH GIÁO DỤC CON

Câu hỏi: Hai vợ chồng tôi mâu thuẫn nghiêm trọng về cách nuôi dạy đứa con gái nhỏ đang đi nhà trẻ. Tôi thì hơi nghiêm khắc còn chồng thì buông lỏng thái quá, vậy có được coi là trái ngược không? Tôi luôn muốn dạy con tự lập từ những việc nhỏ nhất nhưng chồng lại muốn giúp con mọi thứ. Tôi dạy con phải học ăn được tất cả các món nhưng chồng tôi thì lại kén ăn nên con gái cũng học theo và chỉ ăn món con thích. Tôi chú trọng dạy con học kiên trì và gọn gàng ngăn nắp nhưng chồng thì thấy con không thích là cho con làm gì tùy ý và dỗ dành con.

Tình hình cứ kéo dài như vậy khiến tôi trở thành bà mẹ khó tính còn bố thì trở thành người cha kiểu mẫu trong mắt con. Mỗi khi con đòi hỏi từ tôi điều gì mà không được là con lại quay sang làm nũng bố. Và thế là bố lại làm mọi thứ theo ý con. Vì chuyện này mà hai vợ chồng tôi liên tục mâu thuẫn, điều tôi lo lắng nhất là hai vợ chồng không có cách giáo dục con nhất quán.

Quá trình điều chỉnh ý kiến từ đối thoại và thỏa hiệp chính là giáo dục

Có thể nói tính cách hai bố mẹ không những khác biệt mà còn hơi đối lập nhau. Nhưng ở đây có một vấn đề chúng ta cần xem lại là làm thế nào mà hai người lại kết hôn được với nhau? Phải chăng chính là vì bản thân bị hấp dẫn bởi những ưu điểm từ đối phương mà bản thân mình không có. Mẹ rung động bởi sự phóng khoáng của bố còn bố thì lại bị thu hút bởi sự tôn trọng nguyên tắc và cứng rắn của mẹ. Nhưng khi đã kết hôn rồi thì hai người cứ thế thoải mái thể hiện "bộ mặt thật" với đối phương. Nếu đứng xa một chút thì sẽ thấy điều đó thu hút nhưng khi ở quá gần thì lại thấy đó là nhược điểm khó có thể chấp nhận. Cũng giống như khi chúng ta nếm một chút đường thì thấy ngọt ngào nhưng nếu phải ăn cả thìa đường thì sẽ khó nuốt.

Mọi người thường thỏa mái thể hiện con người thật của mình khi ở nhà. Và

cũng hi vọng mọi người trong gia đình chấp nhận con người ấy của ta. Thế nhưng ta lại khó có thể chấp nhận con người khác của các thành viên trong gia đình. Bản thân tôi nghĩ rằng dù là người nhà với nhau thì cũng nên điều chỉnh và kiểm soát bản thân ở mức độ vừa phải để các thành viên khác trong gia đình không phải cố gắng chịu đựng mình. Đặc biệt khi nuôi dạy con thì bạn càng nên làm như vậy. Nếu bố mẹ không tiết chế mà để con thấy hết toàn bộ tính cách của mình thì đôi lúc con cũng khó có thể chấp nhận được.

Con cái chính là một phần cuộc sống mới của bố mẹ nên khi được trở thành bố mẹ, bạn cần phải chú ý hành động của bản thân hơn một chút. Mẹ là người tỉ mỉ nhưng chắc sẽ không to tiếng khi ở ngoài phải không nào. Bố là người tự do phóng khoáng nhưng chắc cũng sẽ biết hành động theo một số quy tắc nhất định khi ở ngoài. Đương nhiên khi ở nhà bạn không cần phải thận trọng như vậy nhưng vẫn nên suy nghĩ cho đối phương và điều chỉnh hành động thích hợp. Đây chính là "lễ", "lễ" là một đức tính cực kỳ cần thiết để tạo nên một gia đình hạnh phúc.

Một lời khuyên tôi muốn nói nữa là bố mẹ là hãy thay đổi suy nghĩ rằng phải dẹp bỏ mọi sự khác biệt giữa vợ chồng. Khi dạy con, bố mẹ sẽ cho con thấy nhiều biểu hiện thái độ, tình cảm của bố mẹ. Sự đa dạng ấy không gây hại tới con mà ngược lại còn trở thành một yếu tố kích thích tích cực tới con. Khi muốn tìm hiểu sâu sắc một sự vật nào đó, ta phải nắm bắt được tất cả các mặt trái ngược tồn tại trong sự vật ấy. Khi con học nói, nếu con được nghe nhiều giọng khác nhau thay vì chỉ quen với một giọng nói thì con sẽ nhanh tiếp thu hơn. Bố mẹ lo lắng sự đa dạng có thể khiến con rối loạn nhưng chính sự đa dạng ấy lại thúc đẩy quá trình học tập của con.

Dù là vợ chồng thì cũng không phải chuyện gì cũng thống nhất được ý kiến với nhau. Ngay cả trong việc dạy con cũng vậy. Tuy nhiên bất đồng giữa bố mẹ không hẳn là không tốt. Ngược lại vì mỗi người có một tính cách riêng nên con sẽ lại càng học hỏi được một cách tự nhiên. Vì vậy bạn hãy mau chóng bỏ suy nghĩ rằng bố mẹ nhất định phải có cùng một quan điểm dạy con. Đó là điều không thể xảy ra và cũng chẳng hề đúng đắn. Mẹ lo rằng cách dạy con như vậy sẽ không nhất quán nhưng sự nhất quán là thứ mà từng cá nhân phải giữ gìn chứ không phải tất cả những người nuôi dạy trẻ đều phải có cách dạy giống nhau.

Vấn đề thực sự ở đây là việc bố mẹ phê phán nhau để lôi kéo người kia về cùng

quan điểm với mình. Đây là điều con nhất định không được học theo. Dù bố mẹ có quan điểm trái ngược thì cũng phải dẫn dắt con đi tới lựa chọn tốt nhất thông qua quá trình đối thoại và thỏa hiệp. Trong quá trình lớn lên, con cũng sẽ hình thành quan điểm của riêng mình. Để con có thể hình thành quan điểm của riêng mình, trước tiên bố mẹ hãy cho con thấy quá trình bố mẹ đi tới quyết định chung bằng cách thể hiện suy nghĩ cá nhân một và thỏa hiệp, điều chỉnh ý kiến một cách hợp lý với đối phương. Khi con lớn dần, bố mẹ hãy để con cùng tham gia vào quá trình ấy. Xã hội chính là sự thỏa hiệp để cùng chung sống và gia đình chính là đơn vị cơ bản cấu thành nên xã hội.

***

Nghe qua cách kể chuyện của người mẹ tôi hơi lo rằng có phải người mẹ đang cho rằng mình đúng còn người bố sai. Cách suy nghĩ này sẽ làm nảy sinh sự chia rẽ do bạn cho rằng đối phương có thái độ không chịu tiếp nhận suy nghĩ của bạn. Vì vậy bạn sẽ càng không chịu thay đổi và càng cố chấp hơn. Cuối cùng sự chia rẽ sẽ nghiêm trọng tới mức không thể hàn gắn lại được và mối quan hệ sẽ chỉ còn lại sự oán trách. Nếu bạn dùng thái độ này dạy con thì mối quan hệ của bạn với con rồi cũng sẽ có kết cục tương tự.

Tôi luôn khuyên các bố mẹ nên giữ suy nghĩ hướng tới đối phương rằng "cũng có thể người ta đúng". Hãy lắng nghe tại sao đối phương lại hành động như vậy, luôn ở trong tâm thế cố gắng thấu hiểu lý do của đối phương. Và tôi muốn gửi lời khuyên tới các bố mẹ là đừng cố tìm ra ai đúng ai sai, lúc này điều cả hai bố mẹ cần phải làm là cùng cố gắng tìm ra phương pháp tốt hơn. Không nhất thiết phải dạy con bằng cùng một phương pháp nhất định. Mỗi người hãy tìm phương án tốt hơn mà mình có thể chấp nhận được. Cứ cố gắng tìm ra phương án khả dĩ hơn, chắc chắn việc dạy con cũng sẽ tiến triển theo chiều hướng tốt hơn. Và khi bạn luôn giữ thái độ cầu tiến ấy chắc chắn bạn sẽ trở thành những người bố mẹ tốt.

Tất nhiên nếu bố mẹ có thể cùng tạo ra phương pháp dạy con phù hợp thì sẽ càng tuyệt vời hơn. Đừng cố chứng tỏ cá nhân mình đúng mà cả hai hãy cùng tự suy ngẫm về những điểm còn thiếu sót của bản thân. Sẽ rất có ích nếu mẹ học được cách dạy con với những lời nhắc nhở vừa phải và bỏ qua những lời cằn nhằn, quát mắng bố học được cách dạy con có trọng tâm.

Một điều nữa là tôi mong mẹ đừng lo sợ con nghĩ không tốt về mình. Dường

như người mẹ đang có suy nghĩ rằng mình mắng con cũng chỉ vì muốn tốt cho con nhưng người bố lại lúc nào cũng cưng nựng con sẽ khiến con yêu bố mà ghét mẹ. Thế nhưng các bé lại không "ấu trĩ" như vậy đâu.

Tất nhiên là trẻ con thường nghiêng về người đứng ở phe mình hơn là người có hành động đúng. Nhưng nói như vậy không có nghĩa "người đứng về phe con" là mọi thứ nhất định phải nghe theo con. Với trẻ, người đứng về phía trẻ chính là người hiểu tình cảm của trẻ, nhìn trẻ bằng ánh mắt ấm áp, hơn nữa là người có trách nhiệm với bé đến cùng. Vậy nên có rất nhiều bé lúc chơi thì tìm đến bố nhưng lúc ốm lại chỉ muốn ở bên cạnh mẹ.

Chỉ qua câu chuyện thì tôi chưa thể hiểu rõ tình trạng hai mẹ con hiện tại như thế nào. Nhưng khi trẻ lớn dần lên, nhất định con sẽ hiểu đâu là đúng, đâu là tốt cho mình. Vì vậy mẹ hãy cứ giữ vững những nguyên tắc dạy con mẹ đang thực hiện, tuy nhiên đi cùng với nguyên tắc, mẹ cũng nên thể hiện những tình cảm ấm áp của mình với con, đối xử với con bằng thái độ chân thành. Như vậy chắc chắn lúc nào con cũng sẽ yêu mẹ.

Mặt khác bạn đừng để mọi thứ bị nghiêm trọng hóa. Giữ nguyên tắc trong việc dạy con không có nghĩa là phải giữ thái độ quá nghiêm trọng. Muốn con được sống thật vui vẻ, yêu đời thì trước hết bản thân bố mẹ cũng phải luôn vui vẻ. Hãy để niềm vui tràn ngập trong căn nhà. Nguyên tắc quan trọng nhất trong nuôi dạy trẻ là bạn phải công nhận cái tôi của con một cách từ từ, nỗ lực giúp con tiến bộ hơn, vui vẻ tận hưởng từng giây phút bên con.

***

Tôi muốn bật mí cho các mẹ một bí quyết để lôi kéo các ông bố cùng tham gia vào việc dạy con. Trong xã hội hiện nay của chúng ta, thật khó để người bố dành mối quan tâm tới việc dạy con. Trong các nước thuộc OECD (Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế), Hàn Quốc là nước có thời gian làm việc dài nhất. Hơn nữa các ông bố lại chưa từng được trải nghiệm cuộc sống của một ông bố kiểu mẫu là như thế nào. Gần đây nhiều chương trình truyền hình thực tế bắt đầu hướng tới đề tài vai trò của bố trong việc dạy con nhưng vẫn đứng ở vị trí giúp đỡ mẹ chứ chưa phải là chủ động hoàn toàn.

Các ông bố phần lớn cũng không thật sự dành nhiều quan tâm tới việc nuôi dạy con. Các bố nhìn con thì thấy đáng yêu đấy nhưng nếu phải dạy con thì

các bố lại thấy khó khăn và tìm cách né tránh. Tuy nhiên cũng có nhiều trường hợp các bố rất tích cực tham gia mà chính các mẹ cũng không biết. Khi bố phụ giúp, các mẹ thường thấy bố vụng về và sợ bố làm không xong nên mẹ làm thay luôn. Vì vậy bố chỉ dừng lại ở vai trò "chân sai vặt" cho mẹ mà thôi. Tuy nhiên, chẳng có ai là chỉ làm việc vặt mà có thể hành động một cách chủ động được cả. Các bố chỉ làm cho xong vai trò mà thôi.

Như vậy ngay từ đầu vai trò trọng tâm trong việc dạy con đã dành cho mẹ. Khi người mẹ dần không thể cáng đáng tất cả thì sẽ yêu cầu bố cùng tham gia. Thế nhưng lúc này bố đã ở trong trạng thái rằng "đây không phải việc của mình". Khi đã nghĩ không phải việc của mình thì sẽ không kịp chuẩn bị bất cứ thứ gì. Kết quả là thái độ này của người bố khiến người mẹ đang vất vả càng cảm thấy buồn bực, ấm ức hơn và đây chính là nguyên nhân bất đồng xảy ra.

Vì vậy, ngay từ đầu, các mẹ phải khích lệ bố chủ động tham gia vào quá trình giáo dục con. Dù lúc đầu có thể bố lóng ngóng, vụng về nhưng hãy cứ động viên bố bằng những lời "nịnh nọt" như: "Anh làm rất tốt mà, anh thật tuyệt vời". Mẹ hãy tôn trọng sự khác biệt trong cách dạy con của hai người và chờ đợi cho tới khi năng lực nuôi dạy con của bố tăng lên. Đừng vì thấy cách của bố chưa đúng, khác với cách mẹ vẫn làm mà gạt bố ra khỏi việc nuôi dạy con. Nhìn về lâu về dài, sự tham gia của bố sẽ chỉ có lợi cho mẹ, khiến mẹ nhẹ nhõm hơn mà thôi. Tất nhiên bố mẹ phải luôn cùng tìm ra cách giải quyết để vừa tốt cho con mà vừa không khiến bố bị lạc lõng trong chính ngôi nhà thân yêu.

CÁC CON ĐÁNH NHAU, CHA MẸ NÊN ĐỨNG VỀ PHÍA NÀO?

Câu hỏi: Hai con gái tôi lên 5 tuổi và 7 tuổi, chỉ cách nhau 18 tháng nên chẳng khác nào chỉ chênh 1 tuổi. Cả hai đều là "chúa tị nạnh". Vì vậy chẳng cần gây sự mà hai đứa vẫn dễ dàng đánh nhau, túm tóc, cào cấu xây xát cả mặt. Chỉ vì muốn giải quyết cho xong việc nên tôi thường đứng về phía con lớn, có lẽ hành động này đã gây ra tác dụng phụ khiến con gái lớn thì nóng nảy còn con út thì hay hờn dỗi.

Tôi rất muốn biết cách ứng xử như thế nào là hiệu quả nhất, tôi nên đứng về phía nào, nên ngăn chặn ngay quá trình hai đứa cãi nhau hay nên xem kết quả thế nào rồi mới phán đoán. Tôi hiểu các con đánh nhau để tranh giành tình yêu của mẹ nhưng lúc này tôi không còn có thể bình tĩnh làm trọng tài được nữa mà bắt đầu mặc kệ hoặc quát mắng chúng. Các con càng lớn càng khó hiểu khiến cho việc dạy dỗ rất mệt mỏi.

Khi các con xung đột, thái độ của bố mẹ rất quan trọng

Trong quá trình tư vấn cho các gia đình, chuyện bọn trẻ cãi nhau, đánh nhau là vấn đề phổ biến nhất. Vốn dĩ những gia đình sinh nhiều con không tránh khỏi hiện tượng này. Việc chia sẻ tình yêu thương của bố mẹ là việc khá khó khăn đối với trẻ. Khi các con lớn hơn và hợp tính nhau, chơi vui vẻ với nhau thì thật tốt nhưng trước thời điểm đó con sẽ chẳng thấy việc có anh em mang lại chút lợi ích nào. Người xưa chẳng có câu "Hoạn nạn mới biết anh em" đó sao?

Chuyện anh em trong một nhà bất hòa đã trở thành điều hiển nhiên. Biểu tượng cho sự bất hòa này chính là câu chuyện đầu tiên trong Kinh Thánh về hai anh em Cain và Abel đã gặp phải kết thúc bi thảm sau khi xung đột với nhau. Vì vậy, đầu tiên bố mẹ phải gạt bỏ tư tưởng rằng cứ là anh em thì phải trên dưới thuận hòa. Khoảng cách giữa kỳ vọng và hiện thực càng hẹp thì

hạnh phúc càng lớn. Nguyên nhân của rất nhiều nỗi bất hạnh xuất phát từ những mong đợi sai lầm. Vì vậy đừng quá hi vọng rằng các con sẽ thân thiết với nhau và không cãi nhau nữa. Bất đồng giữa anh chị em trong gia đình là chuyện thường ngày và không quá xấu như mọi người vẫn nghĩ. Thông qua nó, trẻ có thể rèn luyện cách giải quyết mâu thuẫn và phát triển kỹ năng xã hội tốt hơn.

Tất nhiên có một số bé đặc biệt ích kỷ hoặc hay ganh tị với người khác. Các bé này có thể chia thành hai nhóm như sau: Thứ nhất là nhóm có nhiều tham vọng và thích được chú ý. Nhóm thứ hai là chưa được cảm nhận tình yêu thương ổn định từ bố mẹ.

Thông thường, từ 7~8 tháng trẻ bắt đầu biết lạ, từ 12~18 tháng bắt đầu thể hiện sự bất an khi phải xa cách. Trước đó, chỉ cần được quan tâm là bé đều thân thiết và chẳng hề phân biệt ai với ai, nhưng từ lúc này, bé bắt đầu theo bố mẹ hoặc người hay chăm sóc mình. Bé bắt đầu biết ai đã cho mình cuộc sống này và bắt đầu hình thành mối quan hệ gắn bó với người ấy. Điều này là do bản năng của bé mách bảo rằng làm như vậy sẽ có lợi cho mình.

Tuy nhiên cũng từ thời điểm này, nếu bố mẹ không tinh ý phản ứng lại thì con sẽ thấy hụt hẫng. Có rất nhiều lý do khiến bố mẹ chưa phản ứng lại đầy đủ với hành động của con như bố mẹ bị ốm, bố mẹ có chuyện buồn hoặc gia đình có thêm em bé. Khi rơi vào một nỗi lo lắng nào đó, bố mẹ sẽ khó có thể đủ nhạy cảm để phản ứng lại với con. Đây là thời điểm bé bắt đầu hình thành mối quan hệ mật thiết với người nuôi dạy mình nhưng bé không làm được điều này nên bé lại càng bám hơn. Kết quả là bé trở thành đứa trẻ hay ghen tị hoặc bất an.

Hai bé ở trong câu chuyện rất hay tị nạnh nhau, nguyên nhân phải chăng chính là vì bé thứ hai được sinh ra đúng thời điểm bé lớn đang trong giai đoạn gắn bó với bố mẹ hơn, thế nên cả hai đều không thỏa mãn với tình yêu thương bố mẹ dành cho mình. Đúng thời điểm bé lớn đang nhận ra mẹ là của mình, phải có niềm tin rằng mẹ sẽ không xa rời mình thì lại có một “đối thủ cạnh tranh ” có nguy cơ giành mất tình yêu của mẹ xuất hiện. Và bé sẽ càng dễ ghét bỏ người em đang cướp mẹ của mình hơn.

Người mẹ cần giúp con có niềm tin vững chắc rằng mẹ luôn yêu thương con. Nếu mẹ làm được như vậy thì dù em bé có xuất hiện, bé lớn sẽ chỉ ghen tị một

chút và bỏ qua. Thế nhưng nếu bé không thể chắc chắn rằng mình được mẹ yêu thương thì bé sẽ rất buồn tủi. Cho dù mẹ ở bên cạnh thì bé vẫn luôn khao khát tình yêu thương của mẹ và trở nên hay tị nạnh.

Trong tình huống này, cách ứng xử của bố mẹ cực kỳ quan trọng. Bố mẹ phải hiểu được suy nghĩ của cả hai con. Mẹ phải thấu hiểu cảm giác muốn độc chiếm mẹ của các con đồng thời nói với con lớn rằng: "Mẹ hiểu con nghĩ gì mà. Con ghét em nhiều lắm phải không", đối với con bé mẹ hãy nói rằng: "Mẹ hiểu tâm trạng của con. Lúc nào cũng bị thua chị nên con buồn lắm nhỉ". Bạn nên chia sẻ riêng với từng bé nhưng nếu điều kiện không cho phép thì bạn có thể nói với cả hai bé cùng lúc cũng được. Bạn chẳng cần phải làm hành động gì cả, chỉ cần hiểu con là đủ. Bạn không cần phải đứng về phía nào, cũng không cần phải thấy áy náy nên muốn đối xử với con tốt hơn.

Nếu nguyên nhân bất đồng xuất phát từ một phía ví dụ như bé lớn bắt nạt em hoặc bé nhỏ gây phiền phức, trở ngại cho anh/chị thì bố mẹ cần tích cực can thiệp. Khi con đã đến tuổi hiểu được những lời thuyết phục của bố mẹ thì bố mẹ cần phải thường xuyên trò chuyện cùng con. Trẻ con thường không nói ra chính xác nguyên nhân hành động của mình mà sẽ thường đổ lỗi cho đối phương. Những lúc đó bạn hãy chấp nhận những cảm xúc tiêu cực của con về đối phương, nói với con rằng dù tâm trạng không vui cũng hãy cứ thử làm một điều gì đó khác xem sao và đưa ra phương án. Sẽ rất tốt nếu bạn liên tục hỏi con về một hành động thay thế khác. Dù con cố chuyển hướng câu chuyện sang việc ai là người có lỗi thì bạn cũng hãy cố gắng hướng con sang câu chuyện khác.

Nếu con vẫn chưa thể hiểu rõ những lời của bạn thì bạn hãy nói một cách dứt khoát rằng: "Con không được làm như vậy", tuy nhiên đừng quát mắng con quá mức. Khi em bé thứ hai còn nhỏ thì trước hết bạn phải động viên bé lớn rằng: "Em còn bé, chưa biết nghe lời con nên chắc con cũng vất vả lắm đây. Mẹ hiểu tâm trạng ấm ức của con mà" và cố gắng dành cho con ưu đãi riêng đặc biệt khi chỉ có hai mẹ con để khích lệ con. Bởi con lớn sẽ khó có thể được quan tâm chăm sóc nhiều bằng em bé.

***

Tuy nhiên, trong những trận cãi vã giữa anh chị em, thông thường vấn đề không nằm ở riêng một phía mà cả hai sẽ đều có vấn đề nào đó. Có lúc lỗi là do

chị, có lúc lỗi lại do em. Quan hệ trước sau này khá phức tạp, nguyên nhân có thể xảy ra từ hôm qua hoặc mấy hôm trước đó. Trong tình huống này, rất khó để có thể phân định ai là người có lỗi trước. Vì vậy khi các con cãi vã, bố mẹ không nhất thiết phải làm rõ ai đúng ai sai. Bố mẹ không phải cảnh sát cũng không phải quan tòa. Chỉ cần bố mẹ nói với con rằng: Dù nguyên nhân khiến hai con cãi nhau là gì thì người đau lòng nhất vẫn là bố mẹ.

Thay vì phân định ai đúng ai sai, bố mẹ hãy tập trung vào hành động của con. Hành động nào chấp nhận được, hành động nào không được, hãy nói để con hiểu rõ. Phải đưa ra nguyên tắc cho con: “Dù nguyên nhân là gì thì cũng tuyệt đối không được sử dụng bạo lực trong gia đình. Mẹ không chấp nhận chuyện hai đứa đánh nhau trước mặt mẹ”. “Con có thể ấm ức. Mẹ hiểu nhưng bạo lực thì không được. Cùng một nhà với nhau mà là gây tổn thương cho nhau là không thể chấp nhận. Đứa nào bị đánh mẹ cũng đều đau lòng”. Phải lặp lại những lời nói này để ứng phó với tình huống bạo lực. Mẹ hãy khuyên các con giải quyết mọi vấn đề bằng lời nói, nếu cãi nhau thì các con phải đứng xa 3m để nói.

Nếu hai con đổ lỗi cho nhau và cần mẹ phân xử thì mẹ đừng bỏ lỡ cơ hội đóng vai trò làm thẩm phán. Tuy nhiên khi đã phân định được nguyên nhân là từ ai thì nhất định các con sẽ nghĩ rằng mẹ đứng về phe người kia. Vậy nên mẹ chỉ cần nói rằng: “Mẹ không cần biết nguyên nhân là gì, cứ sử dụng bạo lực là không được”. Khi thấy các con có dấu hiệu sắp đánh nhau, mẹ phải tách hai con ra xa, khi đã đánh nhau thật thì phải đưa từng đứa ra hai nơi khác nhau. Khi cả hai đã bình tĩnh lại rồi thì mới cho ra chơi với với nhau trở lại.

Lúc này nếu các con cứ hơi một chút là đánh nhau thì tình trạng này sẽ diễn ra liên tục trong một khoảng thời gian nhất định. Bố mẹ sẽ không thể tránh khỏi phải nhìn cảnh các con mâu thuẫn nhưng bố mẹ hãy tin rằng sau một thời gian tình trạng này sẽ giảm đi. Bạn chỉ nên tiếp cận với cuộc cãi vã của các con về phương diện hành động bạo lực và dành thời gian trò chuyện với từng đứa để giúp các con luyện tập cách thể hiện suy nghĩ bằng lời nói. Chắc chắn mẹ sẽ dần dần cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều so với cảnh phải nhìn con xung đột hiện nay. Và bố mẹ hãy nhớ ba điều như sau:

Thứ nhất, nên chia cho các con những đồ vật giống hệt nhau. Hãy mua cùng một loại đồ vật cho hai con thay vì mua hai loại rồi bảo hai đứa chơi cùng nhau. Nguyên nhân cãi vã lớn nhất giữa các con chính là từ sự phân chia đồ

vật không hợp lý.

Thứ hai, phải nói rõ với con rằng dù là anh/chị hay em cũng không được đánh người kia. Tất nhiên dù mẹ có nói vậy thì hành vi đó cũng sẽ không biến mất ngay tức khắc. Tuy nhiên càng ra quy định cấm rõ ràng bao nhiêu thì số lần và mật độ vi phạm chắc chắn sẽ giảm đi.

Thứ ba, tạo cơ hội để các con chơi vui vẻ với nhau. Hãy tạo ra những kỷ niệm cả nhà cùng chơi đùa vui vẻ ví dụ như bố mẹ và các con cùng chơi đá bóng, khi con đã lớn hơn thì chơi board game. Anh chị em càng có nhiều kỷ niệm chơi đùa thân thiết lúc còn nhỏ thì khi lớn lên, tình cảm anh chị em càng sâu đậm. Đồng thời từ quá trình này, các con có thể học được rất nhiều kinh nghiệm ứng xử đa dạng như nhường nhịn, chia sẻ, và học được thái độ chấp nhận thất bại.

Câu hỏi phụ: Chị 10 tuổi liên tục can thiệp vào chuyện của em khiến cho quan hệ chị em không hòa thuận.

...

Nên xóa bỏ sự can thiệp giữa anh chị em với nhau. Mẹ hãy nói thật rõ ràng với các con rằng: không được can thiệp vào chuyện của nhau. Xã hội truyền thống đã dạy rằng anh chị phải chăm sóc em, em phải nghe lời anh chị. Vì ảnh hưởng đó mà hiện nay vẫn còn nhiều bố mẹ dạy con phải chăm sóc em. Tuy nhiên gia đình hiện nay không còn là đại gia đình nhiều thế hệ vì vậy khi anh chị can thiệp vào chuyện của em thì em sẽ có cảm giác bị bắt nạt nhiều hơn. Trong đại gia đình trước đây, ngoài anh chị còn có rất nhiều người khác và vị trí của anh chị cũng không cao. Thế nhưng hiện nay nhiều gia đình chỉ có hai con và hai con ở nhà cùng nhau cả ngày. Những lúc đó, nếu bố mẹ trao quyền cho anh chị, có thể anh chị sẽ coi em như món đồ chơi để đối xử tùy ý. Thậm chí có thể xảy ra nguy hiểm.

Bố mẹ hãy nói rõ ràng với con rằng những người lớn như bố mẹ, thầy cô có thể dạy bảo nhưng anh em, bạn bè với nhau thì tuyệt đối không được can thiệp. Có thể giúp đỡ lẫn nhau và đưa ra những lời khuyên nhẹ nhàng nhưng khi đối phương không muốn mà vẫn muốn "lên lớp" thì sẽ không hay chút nào. Điều này không chỉ đúng với quan hệ anh em mà còn là một quy tắc ứng xử quan trọng trong xã hội. Mẹ phải kiên trì dạy con quy tắc phân biệt giữa

can thiệp và giúp đỡ, có thể giúp đỡ khi người khác cần nhưng phải kiềm chế hành động chỉ trích và "khuyên bảo" người khác quá mức.

Thêm một điều nữa, khi con lớn thường xuyên can thiệp vào chuyện của em bố mẹ cũng cần xem xét liệu bố mẹ có đang đang can thiệp quá mức vào cuộc sống của con lớn không. Khả năng trẻ mô phỏng và học theo hành động của bố mẹ là rất cao. Anh/chị thường xuyên bị bố mẹ mắng sẽ chuyển sang mắng em nhiều và sau này cả khi kết hôn rồi cũng sẽ có khuynh hướng quát mắng con của mình. Trong tình huống này, bố mẹ phải là những người phải thay đổi trước tiên.

Câu hỏi phụ: Em 4 tuổi nhất định đòi đồ chơi của anh. Dù em đã được mua đồ chơi riêng nhưng vẫn kiên quyết đòi đồ chơi của anh khiến anh ấm ức.

...

Phương hướng giải quyết của mẹ phải rõ ràng. Dù con có khóc lóc, hờn dỗi thì cũng phải nói cho con hiểu đây là đồ chơi của anh. Bạn không nên yêu cầu anh phải nhường em. Nếu anh bị ép buộc phải nhường nhịn em thì anh sẽ dễ trở nên ghét em và có suy nghĩ tiêu cực về hành động nhường nhịn.

Tôi có thể hiểu được hành động của người em, hành động này xuất phát từ tâm lý rằng anh cao lớn và khỏe hơn hẳn mình, nếu mình cũng có được đồ chơi của anh thì mình sẽ trở nên giống anh. Nhưng cho dù là vậy thì cũng không được chấp nhận hành động như vậy của em. Khi em có ý định lấy đồ chơi của anh, mẹ phải phân định rõ tình hình, nói với con rằng: "Không được. Mẹ hiểu con muốn có món đồ chơi đó nhưng đó là của anh con" sau đó mẹ rời đi chỗ khác. Nếu con khóc thì mẹ dỗ dành một chút là được.

Tất nhiên các bé dưới 5 tuổi sẽ chưa thể hiểu chính xác câu nói của mẹ. Con sẽ chỉ nghĩ rằng "Mình muốn có món đồ chơi ấy mà sao mẹ lại ngăn cản. Mẹ ghét mình rồi". Dù vậy bạn vẫn cần phải giúp con thấy được rằng có những việc mà mình không được phép hành động tùy ý. Cách ứng xử này của bố mẹ sẽ có ý nghĩa quan trọng với người anh. Con hiểu rằng bố mẹ đang bảo vệ mình và công nhận những thứ thuộc về mình. Như vậy con sẽ trở nên rộng lượng với em hơn một chút và mâu thuẫn giữa hai anh em sẽ dần vơi bớt.

Câu hỏi phụ: Hai con tôi chênh nhau 2 tuổi, anh hay em sẽ bị áp lực nhiều hơn?

...

Việc anh hay em bị áp lực nhiều hơn không quan trọng bởi cả hai đều bị áp lực. Anh và em đều sẽ có những áp lực riêng của mình. Áp lực của anh là cảm giác mất mát. Trước đây, một mình anh được hưởng toàn bộ tình yêu thương của bố mẹ nhưng tình yêu ấy đã bị chia sẻ từ khi em ra đời hơn nữa tình yêu đó lại còn không được chia sẻ công bằng. Dù thế nào bố mẹ vẫn sẽ dành nhiều hơn sự quan tâm và yêu thương cho em bé.

Áp lực của em là luôn có cảm giác bị thiệt thòi. Khi lần đầu gặp anh hay chị, em sẽ biết rằng mình yếu hơn anh chị rất nhiều. Và lý do ấy xuất phát từ phía bố mẹ. Bé nghĩ rằng bố mẹ chia cho mình ít, dành cho anh chị nhiều thứ hơn. Vì vậy anh chị mạnh hơn, khỏe hơn mình. Từ đó người em luôn có cảm giác thiệt thòi. Dù được yêu thương nhiều hơn nhưng bé vẫn luôn cảm thấy thiếu. Đặc biệt khi chênh lệch tuổi tác giữa hai bé càng lớn thì tâm lý cạnh tranh và ghen tị sẽ càng nảy sinh.

Trong mắt bố mẹ, hai cách suy nghĩ này đều chỉ sai lầm và thật vô lý nếu con có suy nghĩ đó. Thế nhưng các con lại không nghĩ như vậy. Các bé cho rằng suy nghĩ đó của mình là hoàn toàn đúng đắn. Vậy nên dù bố mẹ có nói rằng bố mẹ yêu hai con như nhau thì các con cũng sẽ không tin.

Nếu nhất định phải so sánh xem ai khổ sở hơn thì liệu đó sẽ là ai trong hai anh em? Kể cả tuổi hai anh em chênh lệch không nhiều, trong trường hợp tuổi hai anh em sàn sàn nhau thì bất luận thế nào người anh cũng sẽ phải chịu ấm ức nhiều hơn em một chút. Giống như việc những người đang sống sung sướng sẽ khó có thể chịu đựng được như những người chịu khổ từ đầu, do người anh đang độc chiếm tình cảm của bố mẹ bỗng dưng phải chia sẻ với em nên anh sẽ có cảm giác khó chịu hơn. Điều này hoàn toàn khác với những gì bố mẹ vẫn nghĩ.

Tất nhiên khi tuổi hai anh em chênh lệch nhiều hẳn thì tình huống sẽ khác. Vì con lớn đã hình thành tình cảm yêu thương với bố mẹ một cách ổn định nên sẽ không cảm thấy quá khó khăn. Bé sẽ chỉ có một chút khó chịu mà thôi. Khi đó, áp lực người em phải chịu sẽ nhiều hơn. Tất nhiên nếu chênh lệch tuổi giữa hai anh trên 10 tuổi thì sẽ chẳng còn trở ngại nào nữa. Khi đó, khả năng chịu đựng của mỗi bé sẽ quyết định mức độ căng thẳng giữa hai bé. Nếu chênh lệch tuổi không nhiều thì thật may mắn nhưng nếu tuổi của hai bé

hoàn toàn khác biệt thì phía yếu hơn sẽ luôn bị ảnh hưởng tiêu cực.

http://tieulun.hopto.org

MẸ ĐI LÀM CÔNG TY NHƯNG CON LIÊN TỤC ĐÒI MẸ

Câu hỏi: Tôi đang đi làm và có con gái 4 tuổi. Mẹ tôi đã giúp tôi chăm cháu từ lúc mới sinh, khi con được một tuổi, tôi bắt đầu đi làm trở lại và cứ đi làm về thì lại đến đón con. Tuy nhiên dạo gần đây con gái tôi liên tục đòi tìm mẹ lúc mẹ đang đi làm khiến tôi hết sức lo lắng.

Trước đây con ít để ý mẹ đi làm hay không nhưng ba tháng gần đây tôi ở nhà chơi với con rồi đi làm trở lại, kể từ khi tôi bắt đầu đi làm lại thì vấn đề bắt đầu xuất hiện. Buổi sáng con chạy quanh nhà tìm mẹ rồi nói với bà "Con muốn mẹ không đi làm. Bà nói mẹ đừng đi làm nữa" và khóc. Buổi tối thì con bám mẹ không rời và vừa khóc vừa nói "Ngày mai mẹ không đi làm không được sao?" rồi không chịu ngủ. Đến khi bị tôi quát con mới chịu đi ngủ. Cứ đến cuối tuần là con không chịu rời mẹ nửa bước. Con không chịu chơi với bố dù chỉ một lát lúc tôi đi chợ hoặc dọn dẹp. Tôi rất đau lòng, không biết phải làm sao với con?

Phải tạo niềm tin cho con

Tôi đoán lý do con bỗng dưng thay đổi là do đã ở cùng mẹ ba tháng. Sau ba tháng đó con đã nảy sinh tình cảm mật thiết với mẹ. Tuy hơi muộn nhưng vẫn thật may. Nếu như hai mẹ con không tạo được mối quan hệ mật thiết thì sau này sẽ còn nảy sinh nhiều vấn đề đau đầu hơn.

Lúc này con đang rất khao khát tình yêu thương của mẹ. Trong thời gian qua con vẫn luôn coi bà là "mẹ" nhưng bỗng một ngày mẹ xuất hiện và chăm sóc con, ngủ cùng con. Bé đã được ở bên mẹ suốt ba tháng, được mẹ yêu thương nên ý nghĩ luôn có mẹ ở bên mình khiến bé rất vui sướng. Hạt mầm yêu thương trong lòng bé bắt đầu đâm chồi nảy lộc.

Thế rồi lại bỗng một ngày buổi sáng tỉnh dậy con không thấy mẹ đâu mà chỉ được gặp mẹ vào buổi tối. Bé sẽ bắt đầu lo lắng, nghi ngờ liệu mẹ có thật sự

muốn ở bên mình hay không. Vì bé không chắc chắn về tình yêu mẹ dành cho mình nên bé luôn cảm thấy bồn chồn, bất an. Đến khi gặp mẹ, tình cảm ấy được bộc lộ mạnh mẽ và trở thành nước mắt. Bé chưa tin tưởng mẹ nên khi được ở cùng mẹ vào cuối tuần bé sẽ không muốn rời ra mẹ vì sợ mẹ sẽ lại biến mất. Với bé thì đây là hành động bé tha thiết muốn làm nhưng lại là tình huống khiến mẹ thấy đau lòng.

Người ta thường cảm nhận được nỗi nhớ người khác nhiều nhất là ở thời điểm trước khi đi ngủ và sau khi thức dậy. Nếu buổi tối bé đi ngủ cùng mẹ mà sáng dậy lại không thấy mẹ đâu thì bé sẽ cảm thấy bị tổn thương rất nhiều. Mỗi sáng bé ngủ dậy, sự tổn thương ấy lại bị kích động khiến con chạy quanh nhà cả buổi sáng chỉ để tìm mẹ. Buổi tối con lo lắng sáng hôm sau sẽ lại không thấy mẹ như vậy nên con bất an và không muốn đi ngủ nữa.

Tôi thường khuyên các bố mẹ có mối quan hệ chưa ổn định với con nên chào con trước khi đi làm. Dù con đang ngủ cũng nên đánh thức con dậy, chào con và nói cho con biết ngày hôm nay mình sẽ đi làm về khi nào. Tất nhiên điều này có thể gây ra cảnh con khóc lóc không cho bố mẹ đi làm. Nhưng bạn phải cố gắng chịu đựng và chào tạm biệt con. Có làm như vậy thì con mới tin rằng bố mẹ trước khi ra ngoài nhất định sẽ nói cho mình biết và sẽ luôn trở về nhà đúng như đã hứa. Con phải có niềm tin thì việc tạm biệt con vào buổi sáng mới trở nên dễ dàng hơn.

Nhiều bà mẹ vì khó chia tay con vào buổi sáng đã nghĩ tới chuyện nghỉ việc. Chỉ cần nhìn thấy con khóc là tim mẹ đã chùng xuống và nghĩ rằng sao mình có thể để con khóc như vậy mà đến công ty. Mẹ cảm thấy có lỗi với con và mẹ tự coi việc mình đi làm như vậy là hành động ích kỷ. Nhưng cho dù là vì con, mẹ cũng phải đưa ra quyết định một cách thận trọng.

Dù sao thì công việc và công ty cũng là một phần quan trọng trong cuộc sống của người mẹ. Chẳng có ai lấy việc làm mẹ là mục tiêu quan trọng duy nhất trong cuộc đời mình cả. Dù cuộc sống của người làm bố làm mẹ rất quan trọng nhưng cuộc sống của riêng bản thân mỗi người cũng quan trọng không kém. Nuôi dạy con khôn lớn không phải là mục tiêu duy nhất của đời người.

Đâu phải bố mẹ cứ cố gắng là con sẽ trưởng thành tốt. Bố mẹ chỉ có thể cố gắng duy trì mối quan hệ thân thiết và tạo ảnh hưởng tốt đến con chứ đâu thể đảm bảo chắc chắn kết quả của quá trình lâu dài ấy. Nếu bố mẹ coi mục đích

duy nhất của cuộc đời mình chỉ là nuôi dạy con nhưng lại không được như ý thì bố mẹ sẽ không thể tránh khỏi nỗi thất vọng và rồi bố mẹ sẽ chán ghét con bởi vì khi ấy con đã phá hỏng mục đích sống quan trọng nhất của cuộc đời bố mẹ.

Khi trẻ còn nhỏ, các bé rất cần bố mẹ. Khi trẻ lớn hơn, bố mẹ cần phải giảm bớt vai trò của mình. Nếu bố mẹ không tự lùi lại thì có thể tự con sẽ đẩy bố mẹ ra xa hơn. Nhiều bố mẹ mâu thuẫn với con vì con không chịu về đúng với vị trí của mình. Dù có mâu thuẫn hay không, dù bố mẹ có chịu lùi bước hay không thì khi con trưởng thành, bố mẹ cũng đã bước vào độ tuổi 50. Khi đó bố mẹ sẽ còn sống tiếp 30 năm nữa cơ mà. Bởi vậy nên những việc cá nhân của bố mẹ cũng quan trọng không kém. Trước đây Hàn Quốc có nhiều bà mẹ chỉ làm nội trợ cho tới khi về già nhưng hiện nay đã ngày càng có nhiều các bà mẹ bắt đầu đi tìm việc khi con đã lớn.

Việc lựa chọn "Công việc hay con cái" là sự lựa chọn sai lầm

Việc bạn lựa chọn giữa công việc hay con cái là một sự lựa chọn sai lầm. Bạn sẽ phải sống cuộc sống hài hòa đôi bên theo kiểu đôi lúc tập trung vào con hơn, đôi lúc lại tập trung vào công việc hơn. Hiện nay xã hội Hàn Quốc vẫn chưa tạo ra văn hóa công sở và môi trường làm việc thuận lợi cho phụ nữ nhưng trong tương lai mọi thứ sẽ khác. Nếu không thể thực hiện điều đó thì sẽ không thể duy trì được xã hội Hàn Quốc.

Vì vậy thay vì lựa chọn con hoặc công việc, trước tiên mẹ hãy tìm ra cách để có thể song hành cả hai. Trong trường hợp cán cân nghiêng về phía con nhiều hơn, mẹ phải tập trung vào con nên có thể mẹ sẽ không được đánh gia cao trong công việc. Hiệu quả công việc thấp và phải làm việc trong bộ phận không vừa ý có thể khiến mẹ tổn thương lòng tự tôn. Thế nhưng khi con đã lớn hơn một chút thì mẹ có thể cân bằng giữa con và công việc. Khi đó mẹ sẽ lại hoàn thành tốt công việc và được đánh giá cao tại cơ quan.

Gần đây, ở phòng khám tôi đã gặp nhiều trường hợp như vậy. Tôi nhớ nhất là trường hợp mẹ của bé Jeong Ho. Jeong Ho là đứa trẻ thường xuyên đánh bạn. Bóng tối tràn ngập trong tâm hồn của bé. Tôi nói với mẹ Jeong Ho rằng tình trạng của con khá nghiêm trọng nên bố mẹ phải tích cực giúp đỡ con. Vậy là mẹ Jeong Ho gục đầu và nói rằng trong thời gian qua mình đã tập trung quá nhiều vào việc thăng tiến của bản thân. Cô nói mình là người phụ nữ đầu tiên

trong công ty được trở thành trưởng phòng của một bộ phận quan trọng. Nhưng rồi cô lại lặng một lát, chẳng nói thêm gì nữa.

Sau một hồi im lặng mẹ Jeong Ho hỏi tôi, có thật sự con đang cần mẹ không và khoảng thời gian con cần mẹ sẽ là bao lâu. Sau khi nhận được câu trả lời của tôi, và mất vài ngày suy nghĩ, mẹ Jeong Ho đã xin chuyển sang bộ phận khác của công ty. Thật may công ty đó lại chấp nhận đề nghị ấy, công ty dường như cũng không muốn mất đi một nhân tài như mẹ Jeong Ho.

Sau đó, trong vòng 2 năm, mẹ Jeong Ho đã nhận một công việc khác dễ hơn với mức lương thấp hơn. Trong khoảng thời gian đó, khi một nam nhân viên cấp dưới lên làm phó phòng, mẹ Jeong Ho đã định nghỉ việc nhưng rồi cô vẫn cố gắng tiếp tục. May mắn là tình trạng của Jeong Ho đã cải thiện dần và mẹ bé lại có thể cân bằng giữa con và công việc. Vài năm sau, mẹ Jeong Ho đã được thăng chức lên thành trưởng bộ phận. Hiện nay mẹ Jeong Ho vẫn vừa hoàn thành tốt công việc ở công ty vừa chăm sóc Jeong Ho đầy đủ.

Tất nhiên, trường hợp này khá hiếm gặp trong xã hội Hàn Quốc, đây quả là một ngoại lệ hạnh phúc. Phần lớn các bà mẹ Hàn Quốc sẽ phải nghỉ việc, nếu không nghỉ việc thì sẽ khó có đủ thời gian để chăm sóc con. Nhưng cho dù công ty không tạo điều kiện thì từ trong suy nghĩ của mình, mẹ cũng vẫn có thể giảm bớt năng lượng dùng cho công việc. Mẹ cần phải bớt đi tham vọng muốn được đánh giá thật cao trong công việc và đề ra quyết tâm rằng khi nào cơ hội tới mình sẽ cố gắng thử thách bản thân hơn nữa.

Và nếu trường hợp bất khả kháng, phải nghỉ việc công ty, các mẹ không nhất thiết phải bỏ hẳn công việc. Mẹ vẫn có thể dành sự quan tâm, tìm kiếm thông tin, duy trì các mối quan hệ xã hội. Nếu không thì mẹ cũng có thể chuyển sang hướng mới, tìm kiếm thông tin về lĩnh vực mình đã từng quan tâm trước đây.

Đọc tới đây chắc hẳn sẽ có một số mẹ cảm thấy khó chịu. Một câu hỏi muôn thuở sẽ được đưa ra là: “Tại sao mỗi mình phải như vậy?”. Cùng học hành, thi vào công ty vất vả như nhau, cùng sinh ra con mà tại sao chồng lại không phải lo lắng những điều này. Chỉ vì yêu con hơn mà mẹ phải hy sinh sẽ khiến mẹ không tránh khỏi cảm giác ấm ức. Tôi nghĩ rằng dù có tâm trạng như vậy thì các mẹ rồi vẫn sẽ dồn nén sự ấm ức đó lại để thay đổi. Sau này các mẹ sẽ còn cần phải thay đổi nhiều nữa đó.

Phương pháp để con bớt bám mẹ cho những mẹ đi làm

Trở lại câu chuyện ở trên, lúc này mẹ đang đứng trước lựa chọn khó khăn là có nghỉ việc để ở nhà hay không, tuy nhiên đó lại không phải là đáp án duy nhất. Nói vậy không có nghĩa là mẹ lại lần nữa xa rời con về mặt tình cảm. Hiện nay việc mẹ cần làm nhất là củng cố lại tình cảm giữa hai mẹ con vững chắc hơn nhưng mẹ lại không đủ thời gian. Nhưng nếu tính toán lại một chút thì mẹ vẫn sẽ có đủ thời gian dành cho con thôi.

Mẹ không thể có đủ một tháng ở bên con cả 12 tiếng đồng hồ mỗi ngày nhưng mẹ luôn có ít nhất một tiếng mỗi ngày trong 12 tháng liên tục để ở bên con. Mẹ phải từ bỏ sự nôn nóng muốn tạo mối quan hệ với con thật nhanh mà hãy cố gắng từ từ, "chậm mà chắc" để xây dựng mối quan hệ thân thiết với con. Muốn vậy mẹ phải làm thế nào? Tôi xin gửi tới các bố mẹ đang đi làm một số biện pháp như sau:

Thứ nhất, chào con rồi mới đi làm. Nói cho con biết mấy giờ về và cố gắng giữ đúng lời hứa ấy. Khi phải về muộn, bố mẹ nên nói cho con biết sẽ về muộn. Khi cảm thấy sẽ về muộn hơn so với dự kiến, bố mẹ nên gọi điện về cho con biết. Đừng vì sợ con buồn mà nói rằng bố mẹ sẽ về sớm. Thà rằng bạn cứ nói bạn sẽ về muộn nhưng sau đó lại về sớm thì con sẽ thích hơn.

Thứ hai, cho con thứ gì đó gợi nhớ đến mẹ. Cho con chiếc chăn mẹ thường đắp, hoặc búp bê nhìn giống mẹ để khi con nhìn vào đồ vật đó là con sẽ cảm thấy được an ủi. Nếu mẹ ngủ cùng con buối tối hãy đặt món đồ vật đó bên cạnh con.

Thứ ba, sau khi đi làm về đến nhà, hãy ôm con. Các mẹ ngay cả khi về đến nhà cũng tiếp tục bận rộn. Mẹ vừa thay áo xong là lại bận chuẩn bị cơm tối. Thế nhưng, trước khi bắt tay vào làm việc nhà, hãy ôm con. Dù chỉ là 10 phút thôi nhưng mẹ hãy nhìn vào mắt con và nói rằng hôm nay mẹ đi làm nhưng rất nhớ con. Sau đó rồi mới làm việc cũng chưa muộn. Hãy cho con biết rằng mẹ rất nhớ con, con thực sự quan trọng với mẹ.

Tuy nhiên điều quan trọng hơn cả là tâm trạng của mẹ. Nhiều lúc những tâm trạng không tốt trong quá trình làm việc sẽ theo mẹ về đến nhà. Khi đó, bạn hãy dành ít nhất 10 phút đứng lại ở ngoài cửa, hít thở sâu để điều chỉnh cảm xúc. Cũng có thể uống một tách trà ở quán cà phê hoặc nghe nhạc trên xe ô tô,

nghỉ ngơi một chút rồi mới vào nhà. Nhìn mẹ bước vào nhà với khuôn mặt giận dữ con sẽ nghĩ rằng đó là do con gây ra.

Thứ tư, đừng cảm thấy có lỗi khi phải bỏ con ở nhà để đi làm. Những người mẹ đi làm rất hay có cảm giác tội lỗi này. Chỉ cần nhìn thấy con ở nhà là mẹ lại có cảm giác con rất tội nghiệp. Cảm xúc này xuất phát từ tình yêu thương của mẹ dành cho con. Thế nhưng cảm giác có lỗi sẽ khiến mẹ bất an, dẫn tới tình huống ngược lại là mẹ khó chịu với con.

Hãy chấp nhận hạn chế không thể tránh khỏi đó của bản thân. Và chú trọng vào "chất" thay vì "lượng". Trong thời gian ở bên cạnh con, mẹ hãy thể hiện tình yêu thương với con. Khi con ốm mà mẹ không thể dành thời gian cho con, mẹ sẽ càng cảm thấy đau lòng hơn. Những lúc đó mà không thể dành ngày nghỉ phép năm ở công ty, mẹ sẽ càng buồn hơn. Thế nhưng khoảng thời gian khó khăn rồi sẽ trôi qua, sẽ có những khoảnh khắc mẹ không thể giữ đúng vai trò của người mẹ nhưng sau đó mẹ chỉ cần dành thời gian vui vẻ ở bên cạnh con là được. Càng những lúc mệt mỏi thì mẹ càng phải hướng tới hi vọng. Điều con cần nhớ tới không phải là khuôn mặt ủ dột của mẹ mà chính là gương mặt mỉm cười mỗi khi thấy con và gương mặt luôn chứa chan hi vọng.

Câu hỏi phụ: Khi nào thì nên bắt đầu cho con ngủ riêng?

...

Thông thường ở các nước phương Tây, bố mẹ thường cho con ngủ giường riêng từ rất sớm, thậm chí là để con ngủ phòng riêng. Nguyên nhân là do việc ngủ chung có thể khiến tính cách con phát triển không tốt và cử động người lớn có thể gây nguy hiểm cho con. Điều này cũng chịu ảnh hưởng từ đặc trưng văn hóa coi mối quan hệ vợ chồng là trọng tâm trong gia đình. Ngược lại, ở các gia đình truyền thống ở phương Đông, con thường sẽ ngủ cùng với bố mẹ cho tới khi lớn.

Tuy nhiên, gần đây ở phương Tây, họ cũng bắt đầu phổ biến phương pháp "dạy trẻ gắn bó", "dạy trẻ theo chủ nghĩa tự nhiên" và có nhiều quan điểm khẳng định hiệu quả của việc con ngủ cùng bố mẹ.

Ví dụ, năng lực điều chỉnh ở trẻ như năng lực điều chỉnh thân nhiệt vẫn còn yếu. Tuy nhiên nếu trẻ ngủ chung với bố mẹ, ta có thể quan sát thấy hiện

tượng: Khi thân nhiệt của trẻ tăng lên, thân nhiệt của mẹ sẽ giảm đi, ngược lại, khi thân nhiệt của con giảm xuống thì thân nhiệt của mẹ lại tăng lên. Có thể coi đây gần như là việc bố mẹ và con dựa vào nhau để điều chỉnh thân nhiệt, khi đó, giấc ngủ của con sẽ trở nên thoải mái hơn. Giấc ngủ yên bình sẽ giúp ích trong quá trình hình thành tính cách ổn định cho con.

Ngành tâm lý học trẻ em đã từng đề cao việc cho trẻ ngủ riêng từ sớm nhưng gần đây lại bắt đầu linh động hơn với vấn đề này. Tôi cho rằng nếu bản thân trẻ chấp nhận chuyện ngủ riêng một cách tự nhiên thì nên cho con ngủ riêng từ sớm. Dù thế nào thì bố mẹ khi ngủ cùng cũng sẽ thấy chật chội hơn, việc này có thể dẫn tới kết quả tiêu cực như mẹ không thể ngủ sâu và hôm sau sẽ dễ nổi nóng với con. Con ngủ cùng bố mẹ cũng có thể là một yếu tố ảnh hưởng tới mối quan hệ giữa hai bố mẹ. Cần phải có biện pháp riêng phù hợp.

Kể cả con không chấp nhận ngủ riêng một cách tự nhiên thì ngay từ khi con bắt đầu vào cấp 1, bố mẹ vẫn nên để con bắt đầu ngủ riêng. Nếu con cảm thấy cực kỳ bất an thì bạn có thể để con ngủ chung nhưng cách vài tháng lại hỏi con xem liệu con đã có thể ngủ riêng được chưa. Một số bé dù có vẻ ngoài trưởng thành nhưng chưa chắc đã có thể ngủ riêng. Vì vậy khi con bắt đầu muốn ngủ riêng thì bạn nên để con ngủ riêng.

Dù con từ chối ngủ riêng nhưng nếu việc ngủ chung khiến bố mẹ cảm thấy bất tiện cả về mặt thể chất lẫn tâm lý thì nên thử để con ngủ riêng. Thời gian ban đầu sẽ rất khó khăn với con. Trong thời gian này, bố mẹ nên giúp con khi con bắt đầu chìm vào giấc ngủ. Nếu giữa chừng mà con tỉnh dậy thì bố mẹ cũng nên để con sang giường bố mẹ ngủ cùng.

Một cách nữa là cho con đồ vật gợi cảm giác về mẹ. Ví dụ mẹ nói rằng “Đây là chiếc gối mẹ hay gối đấy”, “Đây là chiếc chăn mẹ thích nhất đấy” và đưa món đồ đó cho con. Một con gấu bông lớn cũng là gợi ý tốt. Những đồ vật này gợi cảm giác thân thiết, tình cảm sẽ giúp ích trong giai đoạn trung gian trước khi con chính thức bắt đầu bước vào giai đoạn ngủ độc lập.

Đôi khi cũng có một số bé học lên cấp 2 rồi nhưng vẫn ngủ cùng bố mẹ. Trong trường hợp này, việc ngủ chung có thể gây cản trở tới quá trình hình thành tâm lý độc lập hoặc cá tính khi con bước vào giai đoạn dậy thì. Khi con học hết cấp 1 rồi mà vẫn chưa thể ngủ riêng thì bố mẹ nên nhờ tới sự giúp đỡ của các chuyên gia tâm lý.

CON LỚN THAY ĐỔI TỪ KHI CÓ EM

Câu hỏi: Con lớn của tôi năm nay lên 2 tuổi. Sau khi sinh con thứ hai được 2 tuần thì tôi cho con lớn đi nhà trẻ. Lúc đầu có vẻ con thích nghi tốt nhưng sau đó con bắt đầu biết ăn vạ, con khóc và đòi mẹ mà không chịu đến lớp. Vốn dĩ con không hay gắt ngủ nhưng bây giờ lại phụng phịu khi buồn ngủ, nếu con nhìn thấy mẹ cho em bú thì nhất định con sẽ chạy đến đánh em. Phải chăng từ khi có bé thứ hai do tôi phải nhờ bà nội trông hộ, ít có thời gian dành cho con nên con không còn gần gũi mẹ nữa?

Tôi vẫn thường xuyên giải thích với con rằng "Em không cướp bố mẹ của con đâu", "Chỉ cần em lớn hơn một chút là em có thể chơi cùng với con đấy", "Mẹ yêu con nhất trên đời", tôi vẫn thường ôm con và dù em có khóc thì tôi cũng vỗ về con lớn trước. Thế nhưng rồi tôi vẫn phải nghe con lớn khóc nhèo nhẽo cả ngày. Làm thế nào để mẹ con chúng tôi có thể trải qua giai đoạn khó khăn này đây?

Hãy thể hiện tình yêu thương và sự quan tâm với con lớn trước

Đây là thời điểm mẹ phải tập trung vào bé lớn. Nhiều bố mẹ mắc phải sai lầm vào thời điểm này. Khi sinh con thứ hai, phần lớn bố mẹ dành nhiều thời gian tập trung vào bé nhỏ hơn. Vì em bé mới sinh cần tới sự hỗ trợ hoàn toàn của người lớn nên bố mẹ sẽ dành sự quan tâm đến bé nhiều hơn. Thêm vào đó, khi so sánh với bé mới ra đời, bỗng nhiên con cả trở nên lớn hơn trong mắt bố mẹ. Nhưng sự thực thì con lớn cũng vẫn chỉ là một đứa bé mà thôi.

Sau khi sinh con thứ hai, bố mẹ nên quan tâm tới bé lớn nhiều hơn bé nhỏ. Bé nhỏ vẫn chưa biết nhận ra bố mẹ. Bé chưa phân biệt được ai là người chăm sóc mình. Nhưng ngược lại, con lớn lại biết rõ người chăm sóc cho mình là mẹ và luôn để ý xem mẹ quan tâm đến ai. Trong thời gian đó, thông thường sẽ có bà ngoại đến chăm sóc cùng mẹ, trong khoảng 2 – 3 tháng, mẹ nên để bà ngoại trông bé thứ hai nhiều hơn và bản thân mình thì dành thời gian chăm sóc con lớn nhiều hơn.

Bạn nói con lớn của bạn được 2 tuổi đúng không? Bạn nghĩ rằng mình có thể dùng lời nói để thuyết phục con nhưng thực tế, trẻ 2 tuổi vẫn chưa thể nhận thức được nhiều. Bé chỉ biết tập trung trước hết vào nhu cầu và mong muốn tức thời của bản thân mà thôi. Nếu mẹ cố dùng lời lẽ để thuyết phục bé thì bé sẽ chỉ nghĩ rằng: "Mẹ không quan tâm đến mong muốn của mình".

Tất nhiên với những đòi hỏi quá mức của bé thì mẹ không thể đáp ứng. Nhưng những đòi hỏi của một đứa trẻ mới hai tuổi thì vẫn ở mức bố mẹ hoàn toàn có thể chấp nhận được và xét về lâu về dài thì việc bố mẹ đáp ứng những nhu cầu của con lúc này sẽ có lợi hơn. Tạm thời bạn hãy tập trung vào con lớn trong một khoảng thời gian. Hãy giúp con hiểu rằng mẹ thực sự coi con là nhất, luôn nghĩ đến con trước tiên. Khi đó, con mới thấy nhẹ nhõm và giảm bớt hành động bám mẹ.

Đôi lúc tôi vẫn bắt gặp một số bố mẹ vừa mới sinh con thứ hai đã vội gửi con thứ nhất đi lớp. Người mẹ trong câu chuyện cũng gần như đang ở trong trường hợp như vậy. Tuy nhiên đây là hành động sai lầm. Ở vị trí của con thì con sẽ nghĩ rằng mẹ cố tình gửi con đi lớp để mẹ được ở với em. Tuy ví dụ này hơi buồn cười nhưng trường hợp này cũng giống với cảnh trong gia đình ngày xưa, khi người chồng đưa vợ bé về thì bắt đầu đẩy vợ cả ra ngoài, người vợ cả sẽ nghĩ thế nào? Đó chính là cảm giác mà người con lớn đang trải qua.

Nếu vì sinh con thứ hai mà mẹ phải cho con lớn đi lớp thì cũng không nên bắt đầu từ sau khi sinh mà bạn nên tập cho bé đi lớp từ trước khi mẹ sinh. Trước khi em nhỏ sinh ra mà con lớn đã hoàn toàn quen với môi trường mới thì sẽ chẳng có vấn đề gì. Để làm được điều này, ngay từ khi cơ thể vẫn đang vận động thoải mái, mẹ nên bắt đầu cho con lớn đi lớp. Nhiều bố mẹ vì con không thích đi lớp mà trì hoãn đợi con lớn hơn, khi đã sinh con nhỏ rồi mới cho con lớn đi lớp. Vì vậy cả con, cả bố mẹ đều vất vả.

Khác với suy nghĩ của bố mẹ, khi mới bắt đầu đi nhà trẻ, con sẽ chịu khá nhiều áp lực. Đây là thời điểm con phải làm quen với môi trường mới, những con người mới. Khi ở nhà, dù thế nào con cũng là nhất, đến lớp rồi thì con không còn được như vậy nữa. Hơn nữa, khác với khi ở nhà cùng mẹ, khi con ở lớp, con phải biểu đạt thật rõ ràng thì cô mới đáp ứng con. Tất cả những điều này trở thành thách thức lớn đối với trẻ và khiến trẻ bị căng thẳng. Vì vậy con sẽ khó chịu với bố mẹ và giận dỗi, ăn vạ vì không muốn đi lớp.

Đối với em bé ở trong câu chuyện, nếu hoàn cảnh cho phép, bố mẹ nên trì hoãn cho con đi lớp muộn hơn. Khi con đã trở nên thoải mái hơn. Nếu điều kiện không cho phép, nhất định phải cho con đi lớp ngay thì mẹ phải hiểu và chấp nhận sự khó chịu của con trong một khoảng thời gian. Và tốt nhất, mẹ nên là người đưa đón con. Những lúc đó hãy luôn vui vẻ, tạo không khí thoải mái cho con. Tất nhiên nếu mẹ đưa con đi thì con sẽ khó rời mẹ ra hơn so với khi được người khác đưa đón. Dù vậy mẹ vẫn nên kiên trì. Thay vì lảng tránh, mẹ hãy đối diện, khi đó nỗi bất an của con mới giảm bớt.

Vấn đề của con sẽ cải thiện khi con được 3 tuổi. Đó là gian đoạn con đã bắt đầu quen hơn với môi trường lớp học. Tuy nhiên nếu mẹ vì cảm thấy mệt mỏi mà lảng tránh thì tình hình sẽ càng trở nên phức tạp hơn. Dù sẽ vất vả một chút nhưng lúc này chính là thời điểm mẹ phải tập trung giải quyết vấn đề. Khoảng thời gian này sẽ không hề dài như mẹ nghĩ đâu.

***

Sau khi mẹ sinh em bé, một số bé thường có biểu hiện hoạt động kém đi. Bé không đi vệ sinh tốt như trước, bắt đầu thích dùng bỉm hoặc ti giả trở lại. Đây là biểu hiện con muốn được mẹ yêu thương, quan tâm. Bé thấy em dùng bỉm hoặc ngậm ti, bé sẽ có cảm giác em đang được mẹ yêu thương và nghĩ rằng tại sao mình lại không được như vậy. Đây là cách nghĩ của trẻ.

Bố mẹ thường không hiểu suy nghĩ này của con hoặc nhắc con đừng ấu trĩ như vậy nữa. Tất nhiên dù mẹ có quát mắng thì con cũng không thay đổi. Ngược lại, bố mẹ quát mắng chỉ khiến con tổn thương và làm cho vấn đề trở nên phức tạp hơn mà thôi. Thay vào đó, bạn hãy cố gắng thấu hiểu cảm xúc của con, hiểu rằng con đang muốn được bố mẹ yêu thương. Từ khi sinh con nhỏ, bố mẹ bắt đầu yêu cầu con lớn hành động cho ra dáng anh chị nhưng thực ra con cũng chỉ là đứa trẻ mới 3-4 tuổi mà thôi. Bố mẹ cũng đã trải qua rồi mà, ở tuổi đó ta vẫn chỉ là một đứa bé.

Sau khi sinh con nhỏ, mẹ nên dành khoảng 2, 3 tháng tập trung vào bé lớn. Hãy tìm thêm sự trợ giúp có thể từ xung quanh. Hoặc nếu không có được sự trợ giúp như vậy thì bạn hãy dành riêng mỗi ngày ít nhất 30 phút để chơi cùng con lớn. Sự trợ giúp tích cực của người bố cũng đóng vai trò khá quan trọng. Có một phương pháp nữa là sử dụng tới dịch vụ dạy trẻ tại nhà của các tổ chức.

Nếu bạn dành cho con một khoảng thời gian như vậy, con sẽ nghĩ lẽ ra ngay từ đầu mẹ phải làm thế mới đúng và quấn lấy mẹ. Con sẽ càng bám mẹ không rời hơn cả trước đây nhưng dần dần khi nhận thấy rằng mẹ vẫn luôn dành thời gian cho mình, chắc chắn con sẽ bớt theo mẹ. Khoảng thời gian con bám mẹ hơn sẽ kéo dài khoảng từ 1-2 tháng, sau đó con sẽ dần ổn định trở lại.

Bên cạnh đó, bạn đừng chỉ nhấn mạnh vào nghĩa vụ con lớn phải làm mà hãy trao thêm quyền lợi cho con. Bạn nên cho con đi ngủ muộn hơn em vào buổi tối, hãy nói với con rằng con được phép làm điều gì đó bởi vì con là chị. Khi cho phép con làm gì, bạn nhất định phải nhấn mạnh rằng: "vì con là chị lớn…", có như vậy thì mới hiệu quả. Đồng thời bạn hãy để con có vai trò nhất định nào đó trong việc chăm sóc em.

Thông thường bố mẹ vẫn hay lo lắng mà quát mắng rằng: "Con đừng làm thế với em", "Con không được động vào em". Những lời này thực sự là những vết thương nặng nề đối với con. Khi gia đình có sự thay đổi, bố mẹ cần phải công nhận vai trò của con một cách thích hợp thì con mới không cảm thấy lạc lõng và có thể tìm đúng vị trí của mình. Tuy nhiên không phải vì vậy mà mẹ ép con giúp mẹ những việc mà con không thích. Chỉ khi con thể hiện rằng con muốn làm gì đó liên quan tới em thì mẹ hãy trao vai trò cho con. Chỉ cần như vậy là đủ.

Câu hỏi phụ: Con lớn của tôi đã được 25 tháng tuổi nhưng con rất hay ném đồ chơi vào em bé mới được 100 ngày.

…

Phải dứt khoát ngăn chặn hành động ném đồ chơi của con. Thông thường trẻ rất dễ coi việc ném đồ là một trò chơi thú vị. Con cảm thấy hứng thú khi nhìn đồ vật bay đi và va vào đâu đó, hơn nữa lại thấy bố mẹ phản ứng với hành động đó. Trong cách suy nghĩ của con, thà được bố mẹ quát mắng con hơn là không được quan tâm. Nếu trẻ cảm thấy "Từ lúc sinh em xong bố mẹ chẳng quan tâm đến mình nhưng lại chú ý khi mình chơi trò này" thì trẻ sẽ càng lặp lại hành động này. Ném đồ vừa vui lại vừa được bố mẹ quan tâm nên con sẽ càng hứng thú hơn.

Như tôi đã nói ở trên, bây giờ là thời điểm bố mẹ cần quan tâm tới con lớn 25 tháng tuổi hơn là bé nhỏ 100 ngày. Về mặt tình cảm, bé lớn đang rất cần mẹ.

Mẹ cần kiên quyết ngăn chặn hành động ném đồ của con nhưng hãy trực tiếp chơi cùng con nhiều hơn, cười với con nhiều hơn.

Liệu mẹ có tò mò muốn biết xem "biện pháp cứng rắn" có thể dùng được ở đây là gì không? Mẹ hãy nhìn thẳng và mắt con và đưa hai tay chắp thành hình chữ X đồng thời nói một cách thật rõ ràng rằng "Con không được ném đồ". Sau đó mẹ tạm thời cất một số món đồ con hay ném vào nơi mà con không thể lấy được. Một điểm cần chú ý là có thể con sẽ chỉ không làm hành động đó khi ở trước mặt bố mẹ mà thôi. Nếu con vẫn tiếp tục thực hiện hành động đó ở nơi bố mẹ không có mặt thì tạm thời không quan tâm đến con. Nếu con bé khóc hãy chỉ bế bé ra ngoài và dỗ dành, tỏ vẻ không quan tâm đến con lớn. Đây chính là "biện pháp cứng rắn" hiệu quả để ngăn chặn hành động của con.

Câu hỏi phụ: Con lớn, khóc lóc giận dỗi vì khó chịu với em, tôi phải chấp nhận điều đó đến bao giờ? Tôi sợ rằng nếu cứ chấp nhận như vậy, tính cách của con sẽ xấu đi.

...

Đã có rất nhiều nghiên cứu về vấn đề này và đều đưa ra chung một kết luận. Đó là: "Cho dù bố mẹ có chấp nhận việc con nhõng nhẽo thì tính cách con cũng sẽ không phát sinh vấn đề gì lớn". Không có căn cứ nào chứng minh rằng nếu bố mẹ để con làm nũng thì con sẽ hư. Hơn nữa, chấp nhận sự nũng nịu của con không có nghĩa là bỏ mặc con ra sao thì ra. Điều bố mẹ chấp nhận chỉ là cảm xúc của con mà thôi. Tuy nhiên chấp nhận cảm xúc không có nghĩa là chấp nhận cả sự tức giận những cảm xúc khó chịu và những hành động sai lầm của con.

Đầu tiên, hãy thể hiện phản ứng của mình cho con thấy dù là bằng lời nói hay bằng thái độ cũng đều được. Hãy nói với con: "Có vẻ con đang tức giận. Con hoàn toàn có thể tức giận". Sau đó, mẹ giải thích với con rằng: "Mẹ biết là không dễ để có thể thay đổi hành động. Tuy nhiên mẹ lại không thích hành động đó của con. Mẹ hi vọng con có thể thể hiện theo cách khác".

Thông thường, khi thấy con có hành động xấu, bố mẹ thường phản ứng theo kiểu: "Con học thói xấu đó ở đâu vậy?". Đó là phản ứng bản năng của con người. Con sẽ nghĩ rằng cảm xúc ấy của mình không được bố mẹ chấp nhận và cảm xúc ấy sẽ bị dồn nén lại. Cảm xúc tiêu cực mà không được giải tỏa thì

sau một thời gian sẽ rất dễ bùng nổ. Sau vài lần chịu đựng và bùng phát cảm xúc như vậy trẻ sẽ tự cho rằng mình là đứa trẻ xấu và không cố gắng kiềm chế nữa.

Mâu thuẫn giữa anh chị em trong gia đình bắt nguồn từ gốc rễ sâu xa. Đó là nỗi bất an bị đè nén tận dưới đáy sâu của bản năng. Đây là cảm xúc không dễ mất đi vì vậy bố mẹ cần phải chấp nhận, tôn trọng. Đa số bố mẹ thường nói với con rằng con cứ cố gắng là được hoặc mắng con rằng: “Tại sao ngày nào con cũng như vậy?”. Thế nhưng rất khó để con có thể thay đổi. Dù bạn có mắng con như vậy thì cũng không có ích gì. Bạn phải hiểu rằng chính bản thân con cũng muốn tiến bộ. Khi đã tin tưởng ở con, mẹ hãy chia sẻ với con rằng “Bây giờ hành động của con chưa đúng. Tất nhiên vì con vẫn còn nhỏ nên có thể mắc lỗi sai. Mẹ sẽ ở bên cạnh giúp con để con tiến bộ dần dần”. Đó chính là thái độ bố mẹ cần có khi đón nhận tình cảm của con và tích cực giúp con.

CON TRAI CÔ LẬP MẸ

Câu hỏi: Tôi là bố của con trai 4 tuổi và con gái hơn 1 tuổi. Vì bận việc công ty nên tôi thường về nhà muộn, vợ tôi khá vất vả vì phải trông cả hai con. Có vẻ con lớn hay chọc phá em nên vợ tôi hay quát mắng con. Dường như vì vậy mà không biết từ lúc nào con lớn đã bắt đầu thể hiện thái độ cô lập mẹ ra mặt và cố gắng lấy lòng bố. Mỗi khi có món nào ngon là con lại gắp tận miệng cho bố nhưng với mẹ con lại giấu đi và nói "Mẹ không được ăn". Lúc đi ngủ con cũng khăng khăng hai bố con ngủ với nhau, bắt mẹ ngủ dưới sàn. Vợ vất vả nuôi con mà bị con đối xử như vậy nên rất buồn. Hơn nữa mỗi khi bà nội hoặc ai đó nhắc nhở một chút là con cãi lại rằng "Không thích! Ghét!" như một phản xạ. Còn nhỏ mà con đã bắt đầu biểu hiện phản kháng như vậy rồi ư?

Phản ứng một cách bình thản và thể hiện tình yêu thương một cách nhất quán với con

Khi còn nhỏ, bạn đã từng trải qua thời điểm mà bạn cực kỳ yêu quý ai đó nhưng lại bị đối xử lạnh nhạt chưa? Tôi đã từng có lần hành xử khác với suy nghĩ trong lòng để xem phản ứng của người đó. Trong lòng thì hết sức yêu quý nhưng ngoài mặt lại không thể hiện như vậy. Vì dù có thể hiện ra ngoài thì tình cảm ấy cũng không được đáp lại. Nhiều lúc chúng ta không dám bày tỏ tình cảm vì sợ bị từ chối, sợ cảm giác bị tổn thương. Thậm chí trước cả khi đối phương khiến ta tổn thương thì ta đã chủ ý khiến họ tổn thương trước và lùi ra xa. Cảm xúc không muốn bị tổn thương còn lớn hơn cả tình yêu thương dành cho người kia, đó chính là biểu hiện thiếu tự tin của chúng ta.

Em bé ở trong câu chuyện khiến tôi có cảm giác rằng em vừa yêu quý mẹ lại vừa không muốn thừa nhận tình cảm ấy. Mẹ đã từng khiến con tổn thương và con không muốn lại bị tổn thương như vậy nữa. Con sợ sẽ lại bị mẹ cự tuyệt nên đã chủ động cự tuyệt trước. Thật tiếc đây là một suy nghĩ chưa đúng nhưng con lại chỉ nghĩ được như vậy.

Dường như bé lớn đang có cảm giác bị mẹ phản bội. Bé nghĩ mẹ trước đây yêu

mình biết bao nhiêu mà bây giờ bỏ rơi mình và chỉ quan tâm đến em mà thôi. Đây chính là sự mất mát về tình cảm lần đầu con biết đến trong đời. Bố mẹ chỉ nghĩ rằng em bé mới sinh, chưa biết làm gì nên cần phải quan tâm đến em nhiều hơn nhưng con lại hoàn toàn không cảm nhận như vậy. "Yêu thương và chiến tranh" đã nảy sinh như vậy đó.

Trải qua cảm giác "mất mát về tình cảm" trẻ sẽ nhận thấy rằng dù mình có đối xử tốt với người ta bao nhiêu đi chăng nữa thì người ta vẫn sẽ có thế gây tổn thương cho mình và bỏ mình đi. Bé sẽ hiểu ra rằng tình cảm của mình không thay đổi thì tình cảm của đối phương vẫn có thể thay đổi và người ta sẽ có thể yêu quý người khác hơn. Nếu tình cảm ấy bất ổn đến vậy thì thà rằng mình rời bỏ người ta trước. Đó là lý do vì sao em bé trong câu chuyện trên đang xa lánh mẹ và lấy lòng bố nhiều hơn. Hành động ấy vừa đáng yêu, vừa đáng thương lại vừa đáng lo.

Những lúc con xa lánh mẹ như vậy, mẹ đừng buồn cũng đừng níu kéo con. Hãy cứ cười vui vẻ với con và phản ứng với tâm lý thấu hiểu: "cũng có thể như vậy". Khi em bé trong câu chuyện nói với mẹ rằng không muốn ngủ với mẹ, mẹ hãy trả lời "A, vậy à. Nhưng mẹ lại muốn ngủ cùng con mà. Con nói thế thì mẹ đành ngủ ở dưới sàn vậy". Lúc đó trong lòng con sẽ tự nhủ "Mình có muốn thế đâu". Chắc chắn con đã hi vọng mẹ sẽ buồn bã hoặc "xin xỏ" ngủ cùng con.

Và mẹ hãy nói với con một cách bình thản rằng: "Nếu đang ngủ mà con muốn xuống với mẹ thì cứ xuống ngủ cùng mẹ nhé. Mẹ lúc nào cũng thích ngủ cùng con trai yêu của mẹ ý." Bề ngoài con sẽ tỏ ra "Không, con không muốn thế. Con chẳng thích ngủ với mẹ" nhưng trong lòng lại cảm thấy an tâm hơn một chút. Vì con đã chắc chắn rằng mẹ yêu thương mình.

Khi trong lòng xuất hiện một cảm xúc tiêu cực nào đó, đáng lẽ cần nhanh chóng dẹp bỏ nó thì chúng ta lại thường có xu hướng tích tụ khiến cảm xúc ấy lớn lên. Cảm xúc ấy sẽ bị dồn nén đến cùng rồi sau đó chính bản thân ta lại coi cảm xúc đó là chính đáng. Không phải vì ta là người xấu nên nảy sinh tình cảm tiêu cực ấy mà chính vì không nên lưu giữ tình cảm ấy nên ta muốn tạo ra sự chính đáng cho nó.

Lúc này nếu đối phương phản ứng tiêu cực với hành động của ta thì ta sẽ thấy biết ơn hành động ấy. Vì ta có thể tiếp tục nổi nóng và "nuôi dưỡng" tình cảm tiêu cực ấy lớn hơn. Em bé trong câu chuyện đang ở trong trạng thái như vậy.

Khi tâm trạng khó chịu, con sẽ thu hút sự chú ý của bố mẹ, khiến bố mẹ phản ứng tiêu cực. Phản ứng tiêu cực ấy sẽ tiếp thêm sức mạnh cho cảm xúc tiêu cực trong con, khiến con ghét bố mẹ hơn và tăng mức độ công kích.

Cách phản ứng này là hiện tượng phổ biến thường thấy ở con người. Tuy nhiên khi con chĩa mũi nhọn vào bố mẹ thì bố mẹ nên lùi lại một bước. Đừng mắc vào "cái bẫy" đẩy trách nhiệm về phía bố mẹ của con. Dù trong lòng sôi lên sùng sục nhưng bố mẹ hãy cứ cười vui vẻ, coi như không có chuyện gì. Làm như vậy thì con mới nhanh chóng ổn định trở lại.

Khi con vẫn còn nhỏ, điều cần thiết đối với bố mẹ là chờ đợi. Chỉ cần chờ đợi con, con sẽ quay về với bố mẹ. Hãy nhớ rằng dù có thế nào thì con cũng không rời được bàn tay của bố mẹ. Vì vậy bố mẹ không cần phải bất an. Hành động của con chỉ thể hiện rằng con muốn được bố mẹ quan tâm, yêu thương mà thôi. Khi nhìn thấy hình ảnh này của các bé tôi thường nghĩ tới hình ảnh những người đang yêu. Chỉ cần một chuyện nhỏ cũng có cảm giác bị tổn thương, chỉ cần tâm trạng không vui thì cũng chẳng để cho đối phương được vui vẻ. Khi yêu ai cũng sẽ trở nên trẻ con hơn, tâm trạng sáng nắng chiều mưa, dễ giận dỗi như những cô bé, cậu bé vậy.

Tình yêu đầu tiên của mọi người đều chính là mẹ. Phản ứng của con lúc này chính là sự khổ sở khi bị cướp mất tình yêu đầu. Tất nhiên suy nghĩ này của con là suy nghĩ chưa đúng nhưng lại là cảm giác chân thực của con. Hãy hiểu con, kiên trì dành sự quan tâm cho con để con không cảm thấy xấu hổ. Khi nhận rằng tình yêu không rời bỏ mình, con sẽ quay trở về với mẹ.

***

Nếu trẻ thường xuyên đánh thức em bé, không cho em ngủ thì mẹ hãy đứng trên quan điểm của con mà nhẹ nhàng nói rằng: "Khi nào em lớn em sẽ chơi với con được, nhưng bây giờ em lại nhỏ quá nên không thể chơi cùng con được rồi. Giá như em lớn nhanh bằng con và hai anh em chơi vui vẻ với nhau thì tốt quá". Tuy đứng về phía con nhưng trong câu nói của bố mẹ cũng phải hàm chứa ý nghĩa "không được đánh thức em". Mẹ có thể nháy mắt mà nói nhỏ vào tai con "Bây giờ mẹ muốn chơi cùng con. Nhưng em phải ngủ thì chúng ta mới chơi được. Nào để mẹ ru em ngủ thật nhanh rồi mình cùng chơi nhé". Điều quan trọng là phải khiến con cảm nhận rằng hai mẹ con đang ở cùng một phe.

Các bà mẹ thường tranh thủ làm việc nhà khi con ngủ. Rửa bình sữa, giặt quần áo, dọn dẹp tới mức tối tăm mặt mũi. Khi nhìn thấy mẹ như vậy, con lớn sẽ có suy nghĩ gì? Mẹ chỉ quan tâm mỗi em mà chẳng để ý tới mình. Như vậy chắc chắn con sẽ trở nên ghét em hơn. Mẹ phải khiến con hiểu rằng mẹ luôn đứng về phía con. Để được như vậy, mẹ phải dành thời gian chơi riêng cùng con. Dần dần con sẽ hiểu mẹ hơn và mở lòng với mẹ.

Một tình huống nguy hiểm hay xảy ra đó là khi em bé nghịch và làm hỏng đồ chơi của anh/chị. Có những lúc em bé giằng và phá hỏng món đồ mà anh/chị đã tốn công tạo ra khiến anh/chị lớn nổi nóng và đánh em.

Khi đó, thông thường, theo bản năng, mẹ sẽ bảo vệ em bé. Mẹ sẽ mắng con lớn chỉ vì món đồ chơi vớ vẩn đó mà con đánh em. Con lớn sẽ cảm thấy ấm ức và cho rằng em là nguồn gốc gây ra mọi chuyện. Trước khi em ra đời mọi thứ vẫn bình yên. Con sẽ ghét em và có cảm giác mẹ đang phản bội mình.

Trong tình huống này, tuy hành động của mẹ là bảo vệ nhưng lời nói thì phải tỏ ra như đang mắng em bé. “Sao con lại phá hỏng đồ chơi của anh? Anh đang buồn kìa. Anh đã cố gắng thế nào con biết không… Mẹ mà là anh thì cũng giận lắm”, tuy những lời này hướng tới em bé nhưng thực ra mục đích chính là nhằm an ủi con lớn. Những lời nói này gửi gắm rằng “Mẹ rất hiểu tâm trạng của con”.

Khi mẹ phản ứng như vậy, con lớn sẽ dần mở lòng với mẹ. Mẹ có thể thì thầm với con rằng “Lúc nào em lớn chắc sẽ không làm như thế này nữa đúng không con? Ôi, bực mình thật đấy. Nếu đánh mà em chịu nghe lời thì cũng đáng đánh lắm. Nhưng đánh em thì em chỉ khóc thôi chứ cũng chẳng chịu nghe lời. Không chừng còn ăn vạ ghê hơn. Chắc mình phải chịu đựng thêm 1, 2 năm nữa rồi”. Làm như vậy, tâm trạng của con sẽ không chuyển sang hướng cực đoan. Nếu hai con mà đối đầu thì mẹ sẽ rất mệt mỏi. Nhưng mẹ vẫn phải cố giữ cho những cảm xúc của con lớn không vượt ra khỏi giới hạn nào đó. Mong rằng mẹ sẽ luôn tràn đầy sinh lực để nuôi dạy con.

Câu hỏi phụ: Con trai lờ mẹ đi và nói rằng “Mẹ không cần biết cũng được. Có nói với mẹ thì cũng vô ích”.

…

Hiếm có người mẹ nào khi nghe lời này của con lại không có cảm giác hụt

hẳng. Tuy nhiên không phải vì con trách mẹ mà nói những lời như vậy. Chỉ là con không biết nên nói thế nào, nếu nói con lại phải mất công suy nghĩ nên lúc nào con cũng không muốn nói mà thôi. Vợ chồng cũng nhiều lúc nói với nhau theo kiểu như vậy mà. "Thôi, bỏ qua đi. Anh/em không muốn nói ra lúc này. Để anh/em nghĩ thêm một chút đã". Lời nói này không có nghĩa là coi thường đối phương mà chỉ là lời nói bột phát trong lúc chưa biết nên hiểu tình hình theo hướng nào, bực mình và cảm thấy bản thân cũng có một phần vấn đề.

Khi con nói như vậy, bố mẹ không cần phải truy hỏi đến cùng bởi con không hề coi thường bố mẹ. Khi bố mẹ mắng "Con nói với mẹ kiểu gì vậy" thì con sẽ giữ thái độ lễ phép mà nói: "Con sai rồi". Nhưng rốt cuộc mối quan hệ giữa con và bố mẹ sẽ chỉ càng trở nên xa cách hơn mà thôi. Mối quan hệ mà buộc phải để ý tới lễ nghĩa sẽ không thể coi là mối quan hệ gần gũi được.

Bạn chỉ cần nói với con rằng: "Ừ, cũng có những lúc con cần suy nghĩ một mình. Khi nào con thấy khó khăn hoặc cần tới trợ giúp của mẹ thì cứ nói nhé" và bỏ qua chuyện đó. Tất nhiên cũng có những điều mà trên cương vị của mình, bố mẹ phải để ý. Liệu bình thường có phải giữa bố mẹ và con quá thiếu những cuộc đối thoại thông thường hay con có đang hiểu lầm bố mẹ gì không. Nhiều trường hợp con hiểu lầm rằng bố mẹ hoàn toàn không thể hiểu mình hoặc bố mẹ không muốn hiểu mình.

Nguyên tắc khi trò chuyện với con là bắt đầu với những câu chuyện phiếm. Cứ nói chuyện phiếm 20 lần thì trong đó có khoảng 4 lần bố mẹ yêu cầu con thực hiện hành động nào đó và 1 lần nói chuyện nghiêm túc là hợp lý. Bố mẹ hãy nói chuyện phiếm với con nhiều hơn. Đừng cố gắng đưa câu chuyện đi theo hướng nghiêm túc mà bố mẹ chỉ cần trò chuyện chung chung. Thay vì cố gắng tìm hiểu chuyện của con thì bố mẹ hãy phá vỡ rào cản và chủ động kể cho con nghe chuyện của mình trước. Bố mẹ phải tạo một số khoảng trống thì con mới sẵn sàng mở lòng với bố mẹ.

Với những bé không giỏi trò chuyện, bố mẹ hãy chơi cùng con. Nếu không biết chơi trò gì thì bố mẹ có thể cùng chơi trò chơi trên máy tính với con. Trò chơi không chỉ đơn thuần là trò chơi bởi trong quá trình chơi, con có thể giải tỏa một số khúc mắc tâm lý, suy nghĩ và tìm cách giải quyết. Bố mẹ có thể phần nào hỗ trợ con trong quá trình ấy.

CON TRAI COI THƯỜNG BỐ

Câu hỏi: Tôi là bố của một cô con gái 9 tuổi và một cậu con trai 7 tuổi. Trước đây tôi vẫn tâm niệm sẽ trở thành người bạn của con và quả thật tôi đã duy trì mối quan hệ thân thiết, cởi mở với con gái. Sau khi vợ sinh con trai, công việc chăm sóc con gái nghiễm nhiên được giao cho tôi và hai bố con có nhiều thời gian với nhau. Hai bố con cùng chơi với nhau khắp nơi tới mức mọi người xung quanh gọi chúng tôi là "cặp bố con hoàn hảo". Tuy nhiên từ khi con trai được 5 tuổi thì các cuộc chơi bắt đầu có thêm sự góp mặt của con. Tôi đã tinh ý để tạo cuộc chơi thật vui vẻ. Thế nhưng dường như đứa con trai 7 tuổi của tôi đang không tôn trọng bố. Khi tôi nói con chơi chưa đúng luật thì con cãi lại và thế là trò chơi kết thúc trong mâu thuẫn. Cùng một tình huống nhưng khi con gái lớn nhận lỗi thì con trai bé lại cãi lại và tỏ vẻ coi thường bố. Con trai tôi vẫn rất ngoan ngoãn và nghe lời mẹ. Tôi vẫn đối xử với hai con như nhau mà không hiểu sao con trai lại trở nên như vậy? Tôi cũng chỉ là con người bình thường nên không thể tránh khỏi những lúc nổi nóng. Lúc này tôi vẫn đang băn khoăn làm thế nào để có thể trở thành người bố tốt.

Chủ nghĩa quyền uy không tốt nhưng quyền uy là thứ cần thiết trong gia đình

Trước hết có thể nói rằng bạn là người bố tốt. Bạn đang dành cho con những món quà tuyệt vời. Thời gian chơi đùa vui vẻ với bố mẹ khi còn nhỏ, những khoảnh khắc hạnh phúc cùng bố mẹ sẽ trở thành những "hạt giống tâm hồn" khiến con nhìn thế giới bằng ánh mắt tích cực. Những bé được chơi vui vẻ cùng bố mẹ sẽ coi cuộc sống là hạnh phúc, hình thành sự tự tin và ham muốn thực hiện ước mơ.

Ngày trước, trẻ thường chơi với bạn cùng tuổi, anh chị hơn tuổi trong ngõ xóm. Môi trường sống ngày nay không tạo cơ hội cho trẻ chơi đùa như trước nữa. Điều này sẽ ảnh hưởng tới cách nhìn cơ bản của trẻ về cuộc sống. Trẻ phải trực tiếp cảm nhận cuộc sống thông qua quá trình khám phá, tận hưởng, vui vẻ cùng bố mẹ thì mới có thể hình thành sự yêu đời, yêu cuộc sống. Nhiều

bố mẹ nói rằng hiện nay trẻ con thiếu nhiệt huyết, không có ước mơ. Có nhiều lý do dẫn tới hệ quả này nhưng không thể không kể tới việc trẻ bị mất dần thời gian vui chơi khi còn nhỏ.

Lúc này dường như con đang ở trong giai đoạn là con ngoan với mẹ nhưng lại cố ý xa cách với bố. 7 tuổi vốn dĩ là giai đoạn như vậy. Thông thường trong giai đoạn 5~7 tuổi, các bé trai sẽ đặc biệt gần gũi mẹ hơn trước đây nhưng lại cố tình xa lánh bố. Tiến sĩ Freud gọi giai đoạn mà con trai yêu quý mẹ hơn và tỏ thái độ "cạnh tranh ra mặt" với bố là giai đoạn "Oedipux Complex". Tất nhiên cũng có ý kiến phản biện cho rằng không phải tất cả các bé trai đều như vậy.

Đối với trường hợp như bé trai ở câu chuyện thì trong quá trình phát triển, trẻ thường gắn bó đặc biệt với mẹ. Bố thì thân thiết với chị. Khi đó, có thể con sẽ có cảm giác gia đình trở thành hai "phe". Bố mẹ chỉ nghĩ đó là chia sẻ vai trò nhưng trẻ con lại hoàn toàn cảm nhận khác biệt, bé nghĩ là gia đình trở thành hai nhóm. Nếu lúc này con lại tham gia vào cuộc chơi của bố và chị thì cuộc chơi này là của "phe kia". Vốn dĩ con với mẹ là "cùng phe", bố với chị gái là "một phe" nên nếu con rời mẹ để tham gia vào cuộc chơi của bố và chị thì con dễ có cảm giác bị thiệt thòi. Một kích thích mang tính trung lập cũng có thể khiến con coi đó là bất lợi cho mình. Nói một cách dễ hiểu, con có cảm giác bản thân mình đang xen vào sống giữa một gia đình khác. Tâm trạng của con chưa thể thoải mái, thêm vào đó có thể con lại có chút xíu cảm giác rằng đang bị mẹ bỏ rơi khiến tâm trạng không vui vẻ mỗi lần chơi cùng bố.

Trong tình huống này, con đã cố kìm nén cảm giác xa lạ để tham gia cuộc chơi nhưng bố và chị lại có vẻ "ăn ý" với nhau do cả hai vẫn thường chơi cùng và quen thuộc từ trước. Còn bé trai lại yếu hơn hơn so với chị, bé lúng túng không biết chơi thế nào và liên tục có cảm giác bị cô độc. Cảm giác cô độc kết hợp với thiệt thòi sẽ tạo ra xu hướng công kích. Thay vì thoải mái vui chơi, con lại coi đó là cuộc chiến, con cố ý coi thường đối thủ để giấu đi điểm yếu của bản thân. Làm như vậy con lại càng trở nên cô độc hơn và không thay đổi thái độ để giữ sự tự tôn của bản thân.

Đây là tình huống khiến bố không tránh khỏi bực bội nhưng bố hãy cố chịu đựng. Chỉ cần chờ đợi thêm một chút là cơ hội cho bố sẽ tới. Đối với các bé trai thường là cơ hội sẽ có khi con lên lớp 3, 4. Đó là thời điểm con bắt đầu muốn độc lập với mẹ. Thêm vào đó, vì không cùng giới tính nên có một số điểm con

không muốn bộc lộ với mẹ nhưng lại muốn chia sẻ với ai đó. Tới lúc đó con sẽ tự nhiên hình thành mối quan hệ thân thiết hơn với bố.

Lúc này bố chỉ cần duy trì thái độ trìu mến với con và chờ đợi. Chỉ cần một chút nữa thôi là con sẽ tự động gần gũi với bố hơn. Vấn đề lớn nhất là khi con muốn lại gần thì bố lại không ở bên con. Cho dù có bố nhưng tâm trạng không được thoải mái thì cũng vậy mà thôi. Khi đó, con sẽ tìm tới sự an ủi ở một đối tượng khác. Đó có thể là bạn hoặc cũng có thể là một vận động viên nổi tiếng hoặc một nhân vật game. Như vậy quan hệ cha con sẽ mãi mãi khó có thể trở nên gần gũi hơn.

***

Hiện nay có rất nhiều bố mẹ muốn "vừa là bố mẹ vừa là bạn của con", nghĩa là muốn trở thành những người luôn gần gũi với con, người mà con có thể thoải mái bộc lộ tâm tư tình cảm bất cứ lúc nào. Thế nhưng nhiều bố mẹ lại hiểu nhầm ý nghĩa của khái niệm này. "Vừa là bố mẹ vừa là bạn của con" nghĩa là mở lòng để hiểu con chứ không có nghĩa là hoàn toàn trở thành bạn của con. Bố mẹ không thể là bạn của con được. Bố mẹ giúp đỡ con, chịu trách nhiệm về con. Bố mẹ phải nhận ra những khuyết điểm của con, giúp con sửa chữa và luôn ở phía sau chăm sóc con từ xa. Bạn bè thì đâu thể làm được như vậy phải không.

Con có thể học hỏi được từ bạn nhưng bạn không phải là người dạy dỗ một cách cơ bản cho con. Bạn bè chỉ là mối quan hệ cùng tồn tại và nương tựa lẫn nhau. Bố mẹ là người sống cùng con và có vai trò dẫn dắt, dạy dỗ con. Từ những va vấp mà con học thêm được về cuộc sống. Vì không tin tưởng ở bản thân nên trẻ thường xuyên bị rơi vào cảm giác bất an và hành động cực đoan. Từ quá trình ấy sẽ học được thế nào là phạm vi phù hợp cho hành động của mình. Lúc này, bố mẹ phải trở thành tiêu chuẩn cho con. Khi con dao động, bố mẹ đừng lung lay theo con mà hãy giúp con đi đúng đường. Cây đã cắm chặt rễ xuống đất thì dù có lung lay trước gió cũng không dễ dàng bị bật gốc. Thế nhưng nếu đất bị xói mòn thì cây cũng không thể lớn lên. Vì vậy nếu bố mẹ cũng dao động giống con thì nỗi bất an trong con sẽ trầm trọng hơn.

Chủ nghĩa quyền uy không tốt nhưng quyền uy là yếu tố cần thiết trong cuộc sống. Bởi bố mẹ nào cũng phải chịu trách nhiệm về con của mình. Bố mẹ không giữ được uy lực của mình sẽ tạo cơ hội cho con hành động không đúng

mực. Như vậy bố mẹ và con sẽ gây tổn thương cho nhau và trở nên xa cách hơn. Khi nuôi dạy con bố mẹ sẽ thấy rằng không thể giải thích và thuyết phục con bằng nguyên tắc, đạo lý, không thể tranh luận đúng sai với con. Vì bố mẹ không đủ thời gian và tri thức để giải thích mọi thứ với con. Con có rất nhiều điều mà bố mẹ phải giải quyết ngay khi con có hành vi sai trái. Vì thời gian là không chờ đợi nên nhiều bố mẹ phải sử dụng tới uy quyền và chịu trách nhiệm về con, hướng dẫn con hành động đúng.

Quyền uy và chủ nghĩa quyền uy khác biệt rất lớn. Trên hết, chủ nghĩa quyền uy là chủ nghĩa không chịu trách nhiệm. Khi phạm sai lầm người đó sẽ dựa vào quyền lực của mình mà đổ lỗi cho cấp dưới. Bố mẹ chịu trách nhiệm về con nghĩa là khi con hành động sai, bố mẹ không đẩy trách nhiệm về phía con mà phải giúp con sửa đổi bản thân.

Trong quá trình làm việc, tôi đã có dịp tiếp xúc với những bố mẹ, giáo viên sử dụng bạo lực với con em mình một cách nghiêm trọng. Trong đó cũng có một số trường hợp đã bị đưa ra trước ngôn luận. Điều ngạc nhiên là thái độ hằng ngày của họ với con em mình. Có một số người thường sử dụng bạo lực, đối xử không tốt với con em trong cuộc sống hằng ngày nhưng đa số người lớn đều là những người rất bao dung, luôn cố gắng đối xử tốt với trẻ. Có nhiều người lớn để trẻ được tự do, chịu khó nghe con chia sẻ, luôn nỗ lực thảo luận để giải quyết vấn đề.

Nếu họ có đủ thời gian, nếu họ khôn ngoan hơn, nếu những đứa trẻ trước mặt họ chỉ làm những hành động đơn thuần thôi thì sẽ chẳng có vấn đề tiêu cực nào xảy ra. Thế nhưng chúng ta luôn thiếu thời gian, chúng ta không thể có được trí tuệ hoàn hảo. Đôi lúc con trẻ lại không nghe lời, hỗn láo. Vì vậy, nhiều trường hợp người lớn cố chịu đựng, kiên nhẫn nhưng sau đó thì không thể chịu đựng hơn và xảy ra chuyện. Người lớn muốn từ bỏ quyền uy nhưng rốt cuộc lại dẫn đến bạo lực, thật là éo le, tôi không khỏi cảm thấy buồn khi tiếp xúc với những hoàn cảnh như vậy.

***

Những bố mẹ muốn trở thành bạn của con có thể là bạn con nhưng nhất định vẫn phải giữ đúng vị trí "bố mẹ". Nếu yêu con, bố mẹ phải giữ gìn quyền lực đúng nghĩa. Có như vậy con mới có thể bám vững vào bố mẹ và phát triển ổn định. Nếu vậy, bố mẹ phải tạo ra quyền uy cho bản thân mình như thế nào?

Thứ nhất, bố mẹ phải giữ quan điểm tích cực về quyền uy. Khi chơi với con bạn có thể chơi đùa vui vẻ nhưng khi yêu cầu hoặc dạy bảo con điều gì đó thì bạn phải thể hiện thái độ nghiêm túc rõ ràng. Nếu trong suốt thời gian qua, bố mẹ cư xử cởi mở với con như bạn bè thì giai đoạn đầu có thể con sẽ chưa thích ứng ngay được. Tuy nhiên nếu bố mẹ giữ thái độ nhất quán, chẳng mấy chốc con sẽ quen với điều đó.

Thứ hai, bố mẹ chịu trách nhiệm về con và cố gắng trở thành người khiến con kính trọng. Bố mẹ đâu thể nào bỗng chốc trở thành "vĩ nhân" được. Thế nhưng chúng ta phải cố gắng để trở thành những người có nhân cách, người tốt trong mắt con. Đáng ngạc nhiên là trẻ con luôn không ngừng đánh giá về bố mẹ. Theo bản năng, con sẽ đánh giá bố mẹ có phải là những người đáng tin, có thể làm chỗ dựa vững chắc cho mình không. Tuy không học ở đâu nhưng những đánh giá của các bé lại khá chính xác.

Thứ ba, giữ đúng và hành động theo nguyên tắc trong mối quan hệ với con. Bố mẹ cần tôn trọng con nhưng khi con có hành vi thiếu lễ độ với bố mẹ thì không được cho qua. Khi con nói những lời khiến bố mẹ không vui, đầu tiên bố phải giải thích rõ ràng với con về cảm xúc của mình.

"Con nói như vậy là bố buồn đấy. Bố đã suy nghĩ kỹ càng trên cương vị của mình rồi mới nói với con. Hi vọng con sẽ không coi thường những lời của bố."

Bố không cần nổi nóng hoặc hầm hầm tức tối mà chỉ cần nhẹ nhàng khuyên bảo con như vậy là được.

Thứ tư, không cho con thấy sự phụ thuộc của bố mẹ vào con. Cũng giống như trong tình yêu đôi lứa, mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái cũng có lúc "đưa đẩy". Nếu theo đuổi quá mức và cầu xin tình yêu thì lại càng không được đáp lại. Con không thể độc lập hoàn toàn với bố mẹ. Đó chính là "số mệnh" của con. Nếu bố mẹ quá nôn nóng mà chạy theo con hoặc muốn thông qua con để thực hiện điều gì đó thì bố mẹ sẽ bị "quay như chong chóng" theo con. Bạn hãy cứ để kệ con và chỉ cần thể hiện thái độ mềm mỏng dịu dàng là con sẽ tự động lại gần với bố mẹ.

Ông bố ở trong câu chuyện chỉ cần đối xử tốt với con khi con gần gũi hơn, không cần phải cố gắng để làm hòa với con khi con giận dỗi. Vì làm như vậy chỉ khiến con cảm thấy bố quá dễ tính và càng xem nhẹ bố. Là bố mẹ, ai cũng

muốn được con yêu quý. Những bố mẹ càng yêu thương con nhiều thì lại càng mong được con yêu như vậy. Hễ con xa cách một chút là bố mẹ lại cố gắng khiến con yêu mình bằng cách dành nhiều hơn tình yêu thương cho con. Tuy nhiên thái độ này sẽ chỉ khiến vị trí của bố mẹ trong lòng con càng bị thu hẹp hơn mà thôi. Đừng cố tìm kiếm tình yêu cùa con, hãy tin tưởng và hài lòng với những gì con đang dành cho mình. Hãy dịu dàng chờ đợi cho tới khi con gần gũi với mình hơn. Chắc chắn con sẽ nhanh chóng gắn bó với bố mẹ.

Câu hỏi phụ: Con trai 8 tuổi, liên tục đánh vào mặt bố.

...

Có rất nhiều bố mẹ chịu để con đánh. Vì con đánh không đau mà lại thấy con vui nên bố mẹ kiên nhẫn chịu đựng. Cũng có một số bố mẹ chịu đựng vì đã nhắc nhở con nhưng con vẫn cứ làm như thế mà bố mẹ không có phương pháp can ngăn. Tuy nhiên, hành động đánh người khác, dù ở trong bất kỳ trường hợp nào, với lý do gì đều không thể chấp nhận được.

Phải dứt khoát ngăn chặn hành vi sai trái. Khi con định đánh vào mặt bố mẹ, hãy cầm chặt tay con để ngăn lại và thể hiện thái độ không hài lòng. Vì con mới 8 tuổi nên bố mẹ vẫn có thể tránh né hoặc ngăn chặn hành động này. Hãy cố gắng để không bị con đánh trúng một lần nào. Dù bị con đánh trúng bạn cũng không nên nổi nóng mà hãy cố gắng để không bị đánh trúng nữa. Nếu bạn để con đánh mình rồi sau đó lại mắng con thì có thể sẽ khiến con coi đó là trò đùa vui.

Hãy dạy con rằng nếu con hành động mang tính công kích, con sẽ bị phạt nghiêm khắc. Bố mẹ có nghĩa vụ phải dạy con điều đó. Hình phạt khác với những lời quát mắng thông thường. Bố mẹ phải cho con thấy con không được hành động như vậy, hành động đó là không thể chấp nhận. Đôi lúc có một số bé vì muốn thu hút sự chú ý của bố mẹ nên cố ý đánh bố mẹ. Những lúc như vậy bố mẹ yêu cầu con thực hiện hành động theo cách khác và thể hiện sự quan tâm đầy đủ đến con.

Có một điều cần lưu ý là một số bố mẹ khi thấy con có hành động bạo lực lại ứng phó bằng những lời nói nặng nề và dùng bạo lực nghiêm trọng hơn. Mục đích của bố mẹ là khiến con nếm trải việc bị người khác đánh như vậy một lần. Đó là cách sử dụng bạo lực để dạy về phi bạo lực nhưng đa số đều thất bại.

Tất nhiên có thể con sẽ vì sợ hãi mà không dám đánh bố mẹ nữa thế nhưng, thay vào đó con sẽ sử dụng bạo lực ở nơi khác. Con đã học được từ bố mẹ rằng người khác làm sai thì có thể đánh người đó và tự nhiên dùng tới vũ lực.

QUAN HỆ GIỮA BỐ VÀ CÁC CON KHÔNG THÂN THIẾT

Câu hỏi: Cả hai vợ chồng tôi đều đi làm. Chúng tôi có một bé gái học lớp 6 và một bé trai học lớp 5. Chồng tôi là một người mẫu mực ở bên ngoài nhưng về nhà lại đối xử tùy tiện với vợ con. Lúc tâm trạng vui vẻ thì chồng chu đáo và giúp đỡ tôi việc nhà, nhưng đôi lúc lại làm ầm lên chỉ vì những chuyện nhỏ nhặt.

Các con tôi, đặc biệt là con trai không thân thiết với bố. Khi tôi không có ở nhà mà chỉ có hai bố con thì bầu không khí trở nên căng thẳng. Con trai nói rằng bố quá nặng lời và liên tục nổi cáu. Chồng tôi thì lại nói rằng con "nói một cãi một, nói hai cãi hai" và chẳng chịu nghe lời. Thậm chí trước đây chồng tôi còn đánh con nhưng dạo này tình trạng đã khá lên nhiều. Vì sợ cứ thế này con sẽ ngày càng ngang bướng, tôi đã yêu cầu chồng phải tạo sự đồng cảm với con nhưng chồng chẳng hề suy chuyển. Chồng tôi còn nói rằng vì tôi quá dễ dãi, hay nói ngọt với con mà con không tôn trọng bố. Phải làm thế nào để cải thiện tình trạng của hai bố con đây?

Hãy quan tâm để bố không có cảm giác bị bỏ rơi

Có một số ông bố luôn nhẹ nhàng, thân thiện khi gặp người khác, được mọi người khen ngợi nhưng về nhà lại cực kỳ nghiêm khắc và nguyên tắc với con. Đặc biệt bố càng thể hiện điều đó với con trai hơn với con gái. Đa số các bé trai sẽ học theo những gì bố đã đối xử với mình. Có trường hợp trẻ cố tình học theo, có trường hợp trẻ vô tình học theo nhưng dù ở phương diện nào thì đều dẫn đến kết quả không tốt. Các ông bố vẫn thường nói rằng "Nhờ bố nghiêm khắc mà tôi được như ngày nay. Để con có thể tồn tại trong cuộc sống này thì phải dạy con kỷ luật rõ ràng".

Mỗi lần nghe tới câu đó tôi đều cảm thấy tò mò tiêu chuẩn mà các bố nói rằng "được như ngày nay" là gì. Tôi có cảm giác đó là sự tự hào về thành quả mà họ

tạo ra trong đời sống xã hội. Các ông bố đã cố gắng để có thể tồn tại trong xã hội cạnh tranh gay gắt hiện nay, đương nhiên họ có quyền được tự hào. Thế nhưng hãy nhìn lại gia đình mình. Họ là những người không duy trì được mối quan hệ thân thiết với gia đình, không được các con tôn trọng. Họ vẫn còn thiếu quá nhiều thứ để có thể tự hào với cương vị là người đứng đầu gia đình. Các bố vẫn thường đổ lỗi rằng họ bị rơi vào tình huống này là do mẹ bọn trẻ. Vì mẹ coi thường bố nên các con cũng như vậy. Suy nghĩ sâu xa một chút thì hành động đổ lỗi này chẳng khác nào "Gậy ông đập lưng ông", không những chối bỏ trách nhiệm mà còn không muốn nhìn thẳng vào hiện thực.

Các ông bố thường "phản pháo" lại rằng "Ngày trước bố của tôi không rộng lượng với các con, chỉ chăm chăm công việc ở ngoài nhưng vẫn là trụ cột của gia đình. So với các ông bố trước đây, chúng tôi bây giờ đã cố gắng hơn rất nhiều nhưng lại bị coi thường hơn. Thật là quá mệt mỏi." Điều này không sai. Trong xã hội truyền thống coi trọng nam giới, đặc biệt là truyền thống gia trưởng, các ông bố không cần cố gắng nhiều vẫn dễ dàng có được sự kính trọng của các thành viên.

Thế nhưng nói chuyện ngày xưa thì có ý nghĩa gì ở đây? Mọi người có xúc động không khi được nghe người lớn kể lại rằng trong thời chiến tranh Hàn Quốc, họ phải ăn cả rễ cỏ để sống, những năm 70 họ phải làm việc 15 tiếng một ngày? Khi thế giới ngày đang vận động đổi thay mỗi ngày mà bạn lại nói chuyện ngày xưa thì chẳng khác nào có tâm lý thoái lui. Các ông bố ngày nay mà hành động giống các ông bố ngày xưa thì rất có khả năng là họ sẽ hối hận. Có hai lý do khiến cho mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái ngày nay khác với ngày xưa.

Thứ nhất, cuộc sống đã thay đổi và gia đình cũng thay đổi. Khái niệm "quan hệ gia đình" trước đây nhấn mạnh vào "gia đình" thì ngày nay lại "quan hệ" lại trở thành trọng tâm. Sức mạnh "phong tỏa" của gia đình đã yếu đi. Những thứ bố mẹ có thể truyền lại cho con này càng mất dần. Rất khó có thể tự định hình "tính chính thể" của bản thân bên trong cái khung gia đình.

Chỉ cần nhìn vào hai lứa tuổi 30 và 60 hiện nay là có thể thấy rõ sự khác biệt về sức nặng của khái niệm gia đình. Khi bước vào độ tuổi 60, gia đình hàm chứa ý nghĩa tuyệt đối. Nhưng đối với trường hợp 30, 40 tuổi thì không đến mức như vậy. Đối với con em chúng ta, ý nghĩa của gia đình ngày càng bị coi nhẹ. "Gia đình" đang từ chỗ mọi người phải có trách nhiệm với nhau giờ trở

thành một xã hội thu nhỏ mà "phải có quan hệ gắn bó thì mới chịu trách nhiệm". Văn hóa cũng dần thay đổi khiến mọi người khó có thể chịu đựng những mối quan hệ quá áp lực, căng thẳng. Thời xưa, văn hóa áp bức, chèn ép là trường hợp phổ biến thì ngày nay là văn hóa chèn ép này lại chỉ còn là những trường hợp hết sức cá biệt.

Thứ hai, tuổi thọ trung bình ngày càng tăng. Hiện nay, tuổi thọ trung bình của con người là 90 tuổi. Nếu không có bệnh tật gì thì đến 80 tuổi con người vẫn có thể hoạt động minh mẫn. Lúc đó con cái chúng ta đã 50 tuổi, còn nhiều tuổi hơn cả những ông bố hiện nay. Giữa bố mẹ và con, ít nhất nên duy trì khoảng cách tuổi tác từ 30 trở nên thì sẽ chung sống như người lớn được lâu dài hơn.

Rất khó để trẻ đột nhiên thay đổi mối quan hệ với bố mẹ khi đã thành người lớn. Dù con cái có trở thành người lớn thì bố mẹ và con cái vẫn tiếp tục duy trì mối quan hệ như khi con còn nhỏ. Nếu bố mẹ và con thân thiết thì vẫn sẽ thân thiết, nếu xa cách thì sẽ tiếp tục xa cách. Trong tương lai, tuổi thọ trung bình sẽ càng kéo dài, chất lượng cuộc sống của những người có quan hệ thân thiết với con có sự khác biệt to lớn với những người không thân thiết như vậy. Đời sống hằng ngày sẽ có sự khác biệt. Sự khác biệt sẽ nằm ở chỗ ai có được một niềm hạnh phúc quan trọng nhất trong cuộc đời và ai không có được nó.

Nếu muốn trở nên bất hạnh trong tương lai chỉ cần đối xử với con những gì bố đã đối xử với mình trước đây là được. Sẽ có một số trường hợp vẫn kính trọng và đối xử tốt với người bố đã "đàn áp, đè nén" mình. Nhưng tỷ lệ này ngày càng giảm dần. Giống như món đồ ngày xưa ta vẫn thường sử dụng trân trọng thì nay trở thành món đồ "cổ lỗ sĩ", thái độ sống của mỗi người trong quá khứ thì có thể biến mất trong tương lai.

Nếu các ông bố đang hành động giống với bố mình trước đây mà không có một chút băn khoăn nào thì hãy nhanh chóng sửa đổi. Nếu bản thân có mong muốn thay đổi nhưng vẫn vô thức hành động như bố mình trước đây thì bạn càng phải lưu ý nỗ lực hơn. Không dễ dàng để thoát ra khỏi nếp giáo dục của bố mẹ đã ăn sâu vào bản thân mình trong một thời gian quá dài. Nhưng chỉ cần bạn tự nhìn lại mình, kiên trì phấn đấu, nhờ tới sự hỗ trợ từ vợ thì bạn sẽ có thể thay đổi được. Hãy nhờ vợ chỉ ra những điểm chưa đúng của mình. Vì sự tiến bộ, không cần phải cố chấp giữ lấy "sĩ diện" làm gì.

***

Tiếp theo là một số lời khuyên nhỏ dành cho các mẹ. Mẹ phải hiểu vì sao chồng mình lại hành động như vậy. Tâm lý cơ bản khi họ từng phải chịu sự nghiêm khắc từ người bố của mình chính là sự sợ hãi. Họ sợ mình thua con, họ sợ bị con bỏ rơi. Họ sợ mình bị mất tất cả sức mạnh vốn có và bị cướp mất vị trí ban đầu. Bề ngoài thì họ tỏ vẻ mạnh mẽ nhưng bên trong thì lại là con người yếu đuối sợ bị bỏ rơi.

Khi tư vấn cho các ông bố có nhiều nỗi lo sợ thì phần lớn họ là những người cô độc trong gia đình. Trong trường hợp này, cách giải quyết tốt nhất là các ông bố phải tự thay đổi, đối xử nhẹ nhàng, trìu mến với con, cùng chơi với và thoát khỏi sự cô độc ấy. Thế nhưng thường những ông bố bị bỏ mặc thì sẽ lại tiếp tục hành động sai trái do nỗi sợ hãi từ bên trong. Họ sử dụng quyền uy với con và khi con mới tỏ thái độ một chút thôi họ đã không chịu được. Vì vậy tình huống càng trở nên phức tạp hơn.

Thông thường những ông bố này là những "tấm gương hoàn hảo", luôn thân thiện và lễ độ ngoài xã hội. Họ chỉ gây áp lực với gia đình, đặc biệt với các con mà thôi. Nhiều trường hợp, các bà vợ của những ông chồng này là những người có khuynh hướng thụ động. Vì các ông chồng từ đầu đã cố ý chọn những "đối tác" như vậy. Nhiều người vì nỗi sợ hãi bị bỏ rơi quá lớn mà cố ý chọn người bạn đời là người chịu nghe lời và không làm trái ý mình.

Tuy nhiên, con người là thực thể không làm theo ý của đối tượng khác một cách tuyệt đối. Ông chồng nghĩ rằng vợ mình thụ động nghĩa là luôn tuân theo ý mình, tuy nhiên không phải người vợ sẽ như vậy mãi. Ban đầu có thể người vợ sẽ nghe lời chồng nhưng thời gian trôi qua, những bất mãn sẽ bị tích tụ lại. Những bất mãn cuối cùng cũng sẽ lộ ra bên ngoài và dần dần người vợ sẽ thể hiện chính kiến của bản thân. Khi đó, người chồng sẽ có cảm giác dường như mình đã bị lừa và càng có cảm thấy bất an hơn.

Càng những người tính cách phức tạp thì sẽ càng khó tính khi nhiều tuổi hơn. Lời nhận xét rằng càng nhiều tuổi càng chín chắn chỉ dành cho những người tính cách ít phức tạp mà thôi. Những ông bố hay lo sẽ luôn cho rằng những lời đối đáp lại của người trong gia đình ẩn chứa sự công kích. Và như vậy nỗi lo sợ rằng mình sẽ bị người đó bỏ rơi, sẽ chỉ còn lại một mình mình càng lớn dần. Với những ông bố kiểu này mà nói rằng: "Làm như vậy con sẽ không

thích đâu" thì có khi còn bị phản tác dụng. Vốn dĩ họ đã luôn lo lắng bản thân sẽ bị bỏ rơi rồi lại còn bị nói như vậy thì họ sẽ càng tăng cường cảnh giác và tình hình càng trở nên nghiêm trọng hơn.

Đôi lúc tôi vẫn thấy một số bà mẹ vì bênh con mà phản kháng lại chồng. Điều đó chẳng mang lại lợi ích nào mà còn đẩy các con vào tình huống nguy hiểm hơn. Các bà mẹ phải tránh tình huống đứng về phía con mà uy hiếp bố. Nếu người vợ thường xuyên nói rằng: "Em yêu anh", "Vợ luôn luôn đứng về phía chồng" thì sẽ giúp ích hơn trong việc giải quyết tình huống này. Tất nhiên nếu trong thời gian qua, người vợ đã bị tổn thương quá nhiều thì sẽ khó có thể nói ra những lời này. Nhưng nếu người vợ muốn tình hình được cải thiện thì việc nói ra những lời ngọt ngào này sẽ rất có hiệu quả.

"Anh không cần làm như vậy mà. Bình thường con người anh đã rất tuyệt vời rồi". Khi được vợ động viên bằng những lời như vậy, nỗi sợ hãi trong lòng người chồng sẽ giảm bớt và thái độ hà khắc cũng sẽ được chế ngự phần nào. Có thể mẹ sẽ cho rằng chồng mình hành động sai lầm thì khen làm gì, nhưng lời nói đó không có nghĩa là khen chồng đã "làm tốt". Người vợ không nhất thiết phải khen chồng đã "làm rất tốt" mà chỉ cần an ủi, thấu hiểu cảm giác sợ hãi trong lòng chồng là được.

Đối với những ông bố không gần gũi với con, hãy giảm bớt nghĩa vụ cho họ. Nếu phải đóng vai trò uốn nắn hành động của con, người bố sẽ cảm thấy khó xử. Hãy để họ đóng một vai trò khác nhẹ nhàng và hợp lý hơn cho tới khi quan hệ giữa bố và con trở nên tốt hơn. Nhiều người mẹ giao cho bố vai trò "cứu viện", nghĩa là khi mẹ không quản lý được con thì mới nhờ tới sự trợ giúp của bố. Những ông bố làm nhiệm vụ cứu viện nếu chưa kịp chuẩn bị tinh thần đã bị lôi vào trận thì sẽ gặp phải sự kháng cự của con và sụp đổ.

Điều cần thiết trước hết với ông bố ở trong câu chuyện đó là sự tự tin trước con. Hãy nhờ vợ cho mình biết nhiều hơn về con và cần phải có niềm tin rằng mình có thể giúp được con. Bố hãy đảm nhận vai trò khen ngợi con, cố gắng có cùng có sở thích giống con để chơi cùng con. Nhìn những hành động chậm chạp của con chắc chắn bố sẽ cảm thấy khó chịu vì thế bố hãy lựa chọn những việc con có thế mạnh, biến nó thành sở thích của mình và thực hiện cùng con. Người vợ hãy hỗ trợ để chồng có thể thực hiện tốt vai trò của mình trong gia đình.

Có thể mẹ sẽ cảm thấy khó chịu vì phải “đào tạo” cả chồng nhưng nếu thành công mẹ sẽ nhẹ nhõm hơn rất nhiều. Và phải “đào tạo” bố làm đúng vai trò của mình thì sau này hai người mới có thể cùng thảo luận về việc nuôi dạy con. Có như vậy, quan hệ giữa hai vợ chồng mới trở nên gần gũi hơn. Đây là con đường đúng đắn nhất để góp phần giúp mẹ và cả gia đình hạnh phúc hơn.

http://tieulun.hopto.org

CON HƯ KHI SỐNG CÙNG VỚI ÔNG BÀ NỘI

Câu hỏi: Tôi là mẹ của một cô con gái 7 tuổi. Từ sau khi bắt đầu sống cùng ông bà nội dạo gần đây, con tôi dần hư hơn khiến tôi cảm thấy lo lắng. Đặc biệt, mẹ chồng tôi chẳng hề quan tâm tới nguyên tắc nuôi dạy con tôi đặt ra mà luôn luôn đáp ứng mọi đòi hỏi của cháu gái. Khi tôi góp ý nhẹ nhàng thì bà nói rằng mình rành chuyện nuôi con hơn tôi. Đôi lúc tôi quát mắng con thì con lại chạy trốn về phía ông bà và thế là bố mẹ chồng lại quay sang nói tôi. Đến giờ đi ngủ mà con vẫn ở trong phòng ông bà không chịu ra dẫn đến việc thường xuyên đi ngủ muộn và đi lớp muộn vào sáng hôm. Tôi thật sự không biết phải làm thế nào để cải thiện tình hình này?

Bố mẹ phải đứng ở vị trí trung tâm thì mới có thể yêu con hơn

Trong quá trình trưởng thành, sự bao dung và tình yêu vô điều kiện của ông bà cũng sẽ trở thành một động lực quan trọng cho trẻ. Những ký ức tốt đẹp về sự thông cảm, rộng lượng và cách giải quyết mọi chuyện theo hướng tích cực của ông bà sẽ trở thành niềm an ủi và sức mạnh to lớn cho con khi bước vào đời sống xã hội nhiều bon chen. Ở phòng khám của mình, tôi đã gặp rất nhiều người trân trọng, nhớ tới những ký ức tuổi thơ tươi đẹp gắn liền với hình ảnh của ông bà. Mỗi khi cảm thấy mệt mỏi, thất vọng về cuộc sống, khi nhớ về ông bà, ta sẽ có cảm giác hơi ấm len lỏi từ một nơi nào đó trong tim như gặp được ánh lửa hồng ấm áp trên con đường cuộc đời giá lạnh. Tình yêu thương của ông bà là món quà quý giá với các con như vậy đấy.

Đôi lúc tôi bắt gặp những câu hỏi tương tự từ các bố mẹ. Họ tò mò không hiểu tại sao bố mẹ từng rất nghiêm khắc, lạnh lùng với mình mà lại có những cử chỉ cực kỳ ấm áp với các cháu đến vậy. Có một số người còn nói rằng họ có cảm giác bị phản bội, ghen tị khi nhìn thấy cảnh tượng đó. Đó là cảm giác dễ hiểu đối với những người khi còn nhỏ phải chịu những tổn thương tinh thần từ bố mẹ.

Như vậy tuổi càng cao thì những người vốn dĩ khó tính, lạnh lùng sẽ trở nên khoan dung, rộng rãi hơn chăng? Không phải như vậy. Không phải nhiều tuổi hơn là con người sẽ trở nên rộng lượng, khoáng đạt hơn. Đa số mọi người càng nhiều tuổi thì càng trở nên hà khắc, dễ giận hờn, hành động theo cảm tính. Lý do lớn nhất mà ông bà có thể khoan dung với các cháu hơn chính là vì đó không phải là con của họ. Không còn cảm giác áp lực tâm lý nuôi dạy con nên họ có thể rộng lượng với các cháu.

Người chịu trách nhiệm thường sẽ là người phải chịu gánh nặng tâm lý. Bố mẹ sợ rằng nếu mình không ngăn chặn những yêu cầu của con thì sẽ khiến con kì vọng ở mình và cuối cùng mình sẽ làm con thất vọng nhiều nên họ đã tỏ ra lạnh lùng, hà khắc với con. Trái lại, do ông bà không thể coi là người ngoài nhưng cũng chẳng phải là người trực tiếp chịu trách nhiệm nên ông bà có thể đối xử với các cháu thoải mái hơn. Kinh nghiệm cũng là một yếu tố quan trọng. Vì đã từng nuôi dạy con nên ông bà hiểu rằng không phải cứ nghiêm khắc với con là con sẽ thay đổi tích cực hoặc thả lỏng một chút thì cũng không khiến con nảy sinh vấn đề nghiêm trọng. Vì vậy, đối với những vấn đề nhỏ nhặt, ông bà có thể bỏ qua và đối xử rộng lượng với các cháu.

Tất nhiên không phải chỉ có lý do tốt đẹp như vậy mà cũng có thể còn tồn tại lý do tiêu cực khác. Lý do quan trọng nhất đó chính là khác biệt về sức lực. Việc nuôi dạy con tốt rất nhiều năng lượng. Việc giúp trẻ tự hiểu ra và điều chỉnh sai lầm của bản thân không hề dễ dàng mà cần rất nhiều thời gian, cảm xúc. Càng nhiều tuổi thì con người lại càng ngại những việc như vậy. Họ lảng tránh những việc phiền phức, phức tạp. Vì vậy ngay cả trong trường hợp cần tới sự dạy dỗ của ông bà thì ông bà cũng đẩy trách nhiệm này cho bố mẹ và bỏ qua. Tuy không phải là tất cả nhưng phần lớn những đứa trẻ sống cùng ông bà sẽ dễ trở thành những đứa trẻ hư.

Hơn nữa, nhiều ông bà lại quá yêu chiều cháu. Ông bà thường giả vờ thua cuộc và nghe theo cả những đòi hỏi vô lý của cháu miễn là cháu muốn. Ông bà luôn cố gắng để không từ chối cháu. Không phải vì yêu cháu mà ông bà nghe theo đòi hỏi của cháu. Thay vào đó, ông bà muốn được cháu yêu quý hơn, không muốn bị bỏ rơi nên mới làm như vậy. Nhiều ông bà sợ rằng từ chối yêu cầu của cháu sẽ khiến cháu không còn yêu quý mình nữa. Tất nhiên, đây không phải là tình yêu đúng đắn. Yêu thương là phải nghĩ tới tương lai của trẻ để hành động cho phù hợp. Việc đáp ứng đòi hỏi của trẻ chỉ để có được niềm vui trước mắt thì không thể gọi là tình yêu. Tuy nhiên, những khi cảm thấy

cuộc sống ngắn ngủi, bản năng thường thúc giục con người tìm kiếm yêu thương ngay tức khắc.

Bố mẹ phải hiểu được đặc điểm tâm lý này của ông bà. Khi hiểu rằng ông bà rất dễ bị cuốn theo những yêu cầu của trẻ thì bố mẹ cũng sẽ hiểu ra rằng không thể hi vọng gì ở việc dạy dỗ con mình từ ông bà. Bố mẹ chỉ có thể hài lòng rằng con sẽ nhận được tình yêu thương đầy đủ từ ông bà, con sẽ được trải nghiệm những tình cảm đáng quý ấy. Nên nhớ rằng hiện tại mình cũng đã trở thành bố mẹ và cảm thấy căng thẳng quá mức, trạng thái căng thẳng ấy có thể dẫn tới sự kiểm soát không cần thiết. Chứng kiến hành động của ông bà, bố mẹ có thể tự nhìn lại bản thân xem mình có đang kiểm soát con quá mức hay không, và phải nhớ rằng người cuối cùng phải chịu trách nhiệm về con, nuôi con khôn lớn là chính bản thân mình.

Chủ thể chịu trách nhiệm và nuôi dưỡng con nên người là bố mẹ, không phải là ông bà. Bạn cần thể hiện rõ ràng điều này trước mặt ông bà dù ông bà có thể sẽ không vui nhưng bạn vẫn phải nói rõ một lần. Ông bà sáng suốt sẽ hiểu rõ điều đó và dù thấy con mình còn điểm thiếu sót nhưng vẫn sẽ tôn trọng ý kiến của con. Vì ông bà hiểu rằng: Thông qua quá trình đó, con sẽ trở nên chín chắn, dạn dày hơn. Rồi trẻ nhỏ cũng sẽ phải bước qua thời dậy thì với nhiều rắc rối. Vai trò của bố mẹ lúc này là cùng trải qua những khoảng thời gian khó khăn với con, giúp con trưởng thành. Đứng trước những thời gian thử thách này mà bố mẹ không thể duy trì mối quan hệ gắn bó với con, thậm chí con ghét bố mẹ thì con có thể rơi vào nhiều mối nguy cơ.

Có thể với tư cách là những người có kinh nghiệm nuôi dạy con, ông bà nhận thấy cách nuôi dạy con của bố mẹ chưa hợp lý hoặc chưa thuần thục. Vì bố mẹ còn trẻ, có nhiều kiến thức nuôi dạy trẻ bố mẹ chưa biết nên ông bà sẽ muốn chỉ bảo cho bố mẹ. Tuy nhiên dù phương pháp nuôi dạy con của bố mẹ còn thiếu sót thì ông bà cũng chỉ nên dừng lại ở cương vị của người đóng góp ý kiến. Ông bà có thể nhẹ nhàng khuyên nhủ rằng: “Con thử làm thế này xem, “Mẹ đã trải qua rồi nên thấy rằng những lúc thế này mà làm theo cách này thì sẽ có hiệu quả” và trợ giúp để các con có thể sử dụng quyền uy và trách nhiệm của mình để dạy dỗ cháu.

Thái độ yêu chiều cháu quá mức của ông bà ở trong câu chuyện có thể dẫn tới một số vấn đề. Thậm chí có thể khiến cho quan hệ của bố mẹ và con, yếu tố quan trọng nhất đối với tương lai của trẻ, trở nên xa cách hơn. Khi các cháu

nói rằng: “Bà là nhất”, “Cháu yêu ông nhất nhà” thì ông bà sẽ rất hạnh phúc nhưng điều này có giúp ích được gì cho tương lai của các cháu không?

Khi được công nhận quyền uy của bản thân, bố mẹ càng cần đối xử với con một cách tình cảm, ấm áp hơn. Những bố mẹ bị tổn thương bởi quyền uy sẽ dễ đối xử một cách tùy tiện với con. Vì vậy ông bà hãy kiềm chế mong muốn nhận được yêu thương từ các cháu trước. Dù cháu có đang khóc, ấm ức vì mẹ không đáp ứng đòi hỏi gì đó thì ông bà cũng chỉ nên đồng cảm với tâm trạng của cháu. Chỉ cần ông bà nhẹ nhàng nói rằng: “Cháu bị mẹ mắng, không được làm những thứ mình muốn à… Ôi, thương cháu quá. Dù vậy mẹ làm thế cũng chỉ vì muốn tốt cho cháu nên bà cũng phải nghe theo thôi”.

Vai trò của người bố cũng rất quan trọng. Trong trường hợp ý kiến của bố mẹ và vợ khác biệt, nhiều ông chồng thường yêu cầu vợ phải nhún nhường. Bố mẹ đã sống hàng chục năm như vậy nên chồng yêu cầu vợ phải hiểu cho bố mẹ. Nghe qua thì thấy điều này cũng đúng nhưng thực ra lại không phải như vậy. Vợ kết hôn với chồng chứ không kết hôn với bố mẹ chồng. Khi chồng hành động như vậy, người vợ sẽ nghĩ rằng “chồng không đứng về phía vợ mà đứng về phía người ngoài”. Niềm tin của vợ vào chồng sẽ giảm sút và nảy sinh sự thiếu tin tưởng lẫn nhau. Thời gian trôi qua, điều này sẽ phát triển thành bất hòa.

Mối bất hòa giữa vợ và chồng là thứ đáng sợ nhất. Điều này sẽ ảnh hưởng tồi tệ tới tương lai của con. Khi xảy ra bất đồng mẹ chồng nàng dâu, tốt nhất người chồng nên tích cực đóng vai trò trọng tài đứng nghĩa. Nếu khó có thể thực hiện vai trò này, đầu tiên người chồng phải nói xin lỗi vợ mình trước. Đừng yêu cầu vợ hãy hiểu cho bố mẹ. Thấu hiểu bố mẹ là việc của vợ chứ không phải là chuyện chồng có thể ép buộc. Phương pháp sáng suốt nhất là an ủi, vỗ về người vợ, nói với vợ rằng: “Xin lỗi em. Anh hiểu rõ tâm trạng của em. Anh có thể giúp gì cho em được không?”. Phải thấu hiểu và đồng cảm với những cảm xúc bị dồn nén của người vợ thì tình hình mới có thể không trở nên nghiêm trọng hơn.

Người mẹ trong tình huống này hẳn là thấy rất bực bội. Đầu tiên đương nhiên mẹ phải nhờ tới sự giúp đỡ của bố mẹ chồng và chồng rồi. Thế nhưng nếu không được giúp đỡ thì người mẹ nên làm thế nào? Lời khuyên đầu tiên của tôi muốn dành cho người mẹ là không cần phải đóng “vai ác”. Khi mọi người xung quanh dễ dãi với trẻ thì mẹ dễ trở nên quá coi trọng chuyện dạy dỗ con.

Vì mẹ đang gánh phần trách nhiệm nặng nề nhất. Thế nhưng điều này chỉ khiến tình hình rắc rối hơn. Điều mẹ cần dành cho con nhất không phải là dạy dỗ mà chính là tình yêu thương. Tình yêu dành cho con luôn xếp vị trí hàng đầu, sau đó mới đến ý định muốn dạy con. Nếu không thực hiện việc đầu tiên mà đã chuyển sang việc thứ hai thì việc thứ hai ấy cũng khó có thể thành công.

Thà rằng mẹ hãy nghĩ "vì mình sẽ dành tình yêu thương cho con nên việc chịu trách nhiệm giáo dục con sẽ do người khác đảm nhiệm" và tránh vai trò đó. Nếu mẹ không lo cho con thì theo thời gian, nhất định sẽ có người phải đứng ra lo cho con. Chính vì mẹ đang đứng ra chịu trách nhiệm dạy dỗ con nên những người khác trong gia đình mới không phải đảm nhận vai trò ấy. Những thành viên còn lại chỉ đóng "vai tốt" và đẩy "vai ác" với nhiều trách nhiệm nhất sang cho mẹ. Người mẹ đừng để bị cuốn vào tình huống này. Mẹ cũng hãy đóng vai tốt. Có thể mẹ sẽ lo lắng rằng con sẽ làm những điều không tốt. Thế nhưng đôi lúc đường vòng lại là con đường nhanh chóng nhất.

Hãy giải thích đầy đủ cho con hiểu đâu là đúng đâu là sai. Khi con hành động tốt hãy khen ngợi con thật nhiều. Khi con làm điều sai mẹ chỉ cần nhẹ nhàng nói ngắn gọn rằng mẹ không thích như vậy. Tránh đề cập tới những điều dạy bảo khác. Nếu mẹ làm cho con ghét mẹ thì mọi việc sẽ trở nên khó khăn. Mẹ hãy nhẫn nại và chờ đợi cho tới khi người khác chịu trách nhiệm giáo dục con. Chắc chắn rồi sẽ có người phải xung phong mà thôi.

Nếu không phải là người trong nhà thì chắc chắn cô giáo tại trường mầm non hoặc các bạn của con sẽ đóng góp ý kiến. Mặc dù mẹ rất ghét phải nghe người ngoài đánh giá không tốt về con nhưng phải cố chịu đựng. Khi con nghe được những lời phê bình và cảm thấy tổn thương thì thời điểm đó chính là cơ hội để mẹ dạy con. Hãy an ủi khi con đang buồn và khuyên con hành động tốt hơn. Về lâu về dài thì đây là phương pháp duy trì mối quan hệ mẹ con và dạy con rất hiệu quả.

Câu hỏi phụ: Lo lắng con sẽ học theo cách quát tháo của bà nội.

...

Dù bà có quát tháo thế nào mà mẹ vẫn bình tĩnh tiếp nhận thì sẽ không có vấn đề gì với quá trình trưởng thành của con. Khi cùng sinh sống với nhiều

thành viên trong gia đình, có thể con sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực từ ai đó. Tuy nhiên, giống như cây cỏ luôn hướng về phía mặt trời và lớn lên, trẻ sẽ hướng về những người dành cho con cử chỉ ấm áp và tình yêu thương. Trẻ con cũng biết phán đoán thế nào là đúng, sai. Và hướng về phía đúng đắn.

Khi liên tục phải nghe những lời quát tháo của bà nội, ban đầu trẻ có thể bị ảnh hưởng nhất thời. Tuy nhiên thời gian trôi qua, dần dần con sẽ cảm thấy khó chịu với điều đó. Khi đó nếu con được tiếp xúc với những lời lẽ tốt đẹp khác mà con có thể học theo thì đương nhiên con sẽ nghiêng về phía tích cực hơn. Vấn đề sẽ chỉ nảy sinh khi tất cả người lớn xung quanh con đều nói những lời khó nghe.

Một điều mẹ cần chú ý là khi bà nội thường xuyên quát tháo, mẹ thường có khuynh hướng ngăn chặn hành động của con. Mẹ cố ý nói con trước để ngăn ngừa tình huống to tiếng. Làm như vậy, con sẽ trở nên ghét mẹ chứ không phải bà. Bà chỉ đôi lúc nói khó nghe còn mẹ thì liên tục làm như vậy. Mẹ không nên để ý tới chuyện của bà nội mà chỉ cần tập trung vào hành động cư xử với con là được.

GIẢI THÍCH VỚI CON THẾ NÀO VỀ CHUYỆN BỐ MẸ LY HÔN?

Câu hỏi: Tôi là bà mẹ đơn thân có hai con gái lên 3 tuổi và 6 tuổi. Hai năm trước vợ chồng tôi ly hôn, từ đó tôi đã luôn cố gắng hết sức để chăm sóc con và tự hào rằng mình đã dành cho con tình yêu thương thay cả phần của bố bọn trẻ. Tôi đã nói với con rằng bố đi xa để kiếm tiền.

Tuy nhiên, con gái lớn đã bắt đầu hiểu chuyện hơn nên bé dần cảm nhận được sự thiếu vắng bố. Thỉnh thoảng nói chuyện với bố, con lại năn nỉ bố rằng: "Mẹ cũng kiếm được tiền nên bố chỉ cần kiếm một ít tiền thôi rồi nhanh về với bọn con đi". Thường ngày con cũng hay nói nhớ bố nhưng vì trước đây đã phải chịu quá nhiều tổn thương nên tôi không hề có ý nghĩ sẽ tái hôn với người chồng cũ. Trong tình huống này, bọn trẻ càng lớn tôi càng lo lắng không biết nên giải thích thế nào về sự vắng mặt của bố bọn trẻ?

Ly hôn cũng là một lựa chọn đáng quý. Hãy thành thật nói chuyện với các con.

Bố mẹ ly hôn chắc chắn sẽ để lại vết thương trong lòng con. Thế nhưng khi trưởng thành những tổn thương con phải đối diện đâu phải chỉ có một hay hai điều. Những tổn thương trong cuộc sống sẽ rất đa dạng. Ngoài những sự cố, tai nạn ngoài ý muốn, bệnh tật, ly biệt, vv... con sẽ gặp phải nhiều tổn thương từ những thứ con muốn có hoặc muốn đạt được mà không được như ý muốn. Tổn thương từ việc bố mẹ ly hôn cũng chỉ là một phần trong đó mà thôi. Tổn thương khiến con người đau khổ nhưng từ quá trình khắc phục những vết thương đó mà con người chín chắn hơn. Cá tính của riêng mỗi người sẽ hình thành từ quá trình chịu đựng và chiến thắng những tổn thương đa dạng mà người đó gặp phải trong cuộc sống. Khi nuôi con, bố mẹ mong muốn con sẽ không gặp phải tổn thương nào nhưng quá trình trưởng thành quá êm đềm là một điều xa vời và cũng không hẳn là tốt cho con.

Tôi không cho rằng những nguy cơ và tổn thương con gặp phải là vấn đề. Nếu trong thời điểm con đối diện với nguy cơ và khổ sở vì những tổn thương mà bố mẹ không ở bên cạnh con thì đó mới chính là vấn đề. Sẽ tốt hơn nếu bố mẹ không ly hôn nhưng đối với các con ly hôn cũng không hẳn là vết thương khó lành. Trong thời điểm con phải chịu những tổn thương lớn nhỏ từ việc bố mẹ ly hôn, chỉ cần bố mẹ có thể ở bên cạnh con, chia sẻ những tâm sự của con, dành thời gian cho con thì con sẽ coi những tổn thương ấy là một phần của cuộc sống, là cơ hội giúp con chín chắn, trưởng thành hơn.

Khi xem xét nhiều kết quả nghiên cứu về gia đình ly hôn, ta có thể thấy rằng những đứa trẻ lớn lên trong các gia đình ấy không gặp phải khó khăn đặc biệt nào chỉ bởi chuyện bố mẹ ly hôn. Sau ly hôn, cuộc sống của bố mẹ sẽ trở nên tất bật hơn, thời gian dành cho con ít đi và những vấn đề tâm lý bố mẹ gặp phải, những khó khăn về mặt xã hội, kinh tế mới là yếu tố ảnh hưởng tiêu cực tới cuộc sống của con. Trái lại, ly hôn cũng có mặt tích cực của nó. Mối quan hệ đi tới ly hôn của các cặp vợ chồng đều song hành với những bất đồng, va chạm gay gắt. Trong quá trình ấy, những bất an của con đạt tới cao độ và cản trở sự trưởng thành về mặt tâm lý của con. Ly hôn là cái kết giúp bố mẹ tự động chấm dứt "chiến tranh" và điều này có ảnh hưởng tích cực tới sự phát triển về mặt tình cảm của con. Các công trình nghiên cứu đã chứng minh rằng trạng thái tâm lý, tình cảm của những đứa trẻ có bố mẹ ly hôn tốt hơn, ổn định hơn là những đứa trẻ phải sống trong gia đình mà bố mẹ không ly hôn nhưng luôn xung đột gay gắt.

***

Trong số những vấn đề mà đứa trẻ có bố mẹ ly hôn thường gặp phải thì phổ biến nhất là tâm lý tự trách bản thân và cảm giác bị bỏ rơi. Con thường nghĩ rằng tại mình mà bố mẹ ly hôn. Một số trường hợp bố mẹ còn nói với con bâng quơ như: "Tại con cứ như vậy nên bố mẹ ngày nào cũng cãi nhau đấy", điều này khiến con hình thành nhận thức sai lầm về lỗi của bản thân. Thế nhưng dù bố mẹ không nói như vậy, dù chẳng có lý do gì thì con vẫn có thể nghĩ rằng tại mình mà bố mẹ ly hôn.

Tâm lý này xuất phát từ tư duy của trẻ nhỏ luôn coi mình là trung tâm. Trẻ nghĩ rằng những vấn đề xảy ra xung quanh đều bắt nguồn từ bản thân mình. Trong mắt người lớn thì suy nghĩ đó thật hoang đường nhưng trẻ lại thật sự tin như vậy và kết quả là trẻ bị cuốn vào cảm giác tội lỗi và bất an. Nhiều

trường hợp cho dù bố mẹ không ngừng khẳng định với con rằng đó không phải lỗi của con thì tâm lý đó vẫn sẽ theo con cho đến khi trưởng thành.

Cảm giác bị bỏ rơi cũng là tâm lý mà nhiều đứa trẻ trong các gia đình bố mẹ ly hôn gặp phải. Đặc biệt, sau khi ly hôn mà con không tiếp tục được gặp bố hoặc mẹ, hoặc cả hai bố mẹ thì tâm lý đó càng mạnh mẽ. Ở Hàn Quốc, hiện nay tình hình đã cải thiện khá nhiều nhưng vẫn tồn tại thứ văn hóa cho rằng sau khi ly hôn, ai không nuôi con thì cắt đứt liên lạc với con là điều đương nhiên. Vì vậy, nhiều đứa trẻ phải chịu đựng sự giày vò của tâm lý bị bỏ rơi trong thời gian dài.

Đang được bố mẹ yêu thương mà bỗng chốc một ngày bố hoặc mẹ không liên lạc với mình nữa, con sẽ rất khó có thể chấp nhận sự thật này. Người lớn hiểu rõ lý do nhưng lại không thành thật với trẻ. Vì vậy trẻ tự vẽ lên câu chuyện để giải thích cho tình huống đó. Và phần lớn câu chuyện ấy sẽ xoáy vào nội dung rằng bố mẹ bỏ rơi con. Con cho rằng vì bản thân con có thiếu sót, vì con là đứa trẻ không tốt mà bố mẹ bỏ roi mình. Kết quả là suốt cả cuộc đời con sẽ đồng hành với tâm lý mặc cảm ấy.

Dù ly hôn thì bố mẹ vẫn là bố mẹ. Bố mẹ vẫn phải liên lạc và gặp con. Bố mẹ phải khiến con không hình thành suy nghĩ rằng mình bị bỏ rơi, phải liên tục nói cho con hiểu “Bố mẹ vẫn yêu thương con như trước đây”. Như vậy con mới không bị cuốn vào mặc cảm hoặc tâm lý tội lỗi không cần thiết và tiếp tục sống tích cực. Bố mẹ hãy giải thích rõ ràng với con “Vì bố mẹ không hợp nhau nên phải chia tay nhưng đây là vấn đề của riêng bố mẹ, tình cảm giữa con và mẹ, giữa bố mẹ và con cái không hề thay đổi.

Tất nhiên con sẽ đòi hỏi. Con sẽ đòi bố mẹ sống cùng như những người xa lạ. Một số bé năn nỉ bố mẹ rằng: “Con sẽ ngoan hơn nên bố mẹ hãy sống cùng nhau” khiến bố mẹ đau lòng. Một số bố mẹ không chịu đựng được điều đó nên tránh mặt con. Họ cho rằng gặp bố mẹ con sẽ buồn hơn, vậy tốt nhất mình không nên gặp con nữa. Tuy nhiên nếu đã gây đau buồn cho con, thì đạo lý của người làm bố mẹ là phải cùng con vượt qua những đau buồn ấy.

Con người dễ dàng ở bên nhau những khi cười vui. Nhưng lại khó có thể ở cạnh khi người thân của họ đang buồn phiền, mệt mỏi. Nếu con buồn, bố mẹ phải ở cạnh con trong thời điểm ấy. Thời gian trôi qua, dần dần con sẽ miễn cưỡng chấp nhận điều đó. Trẻ con thường không thể khắc phục nỗi buồn một

cách nhanh chóng bởi rõ ràng điều đó không hề dễ dàng chút nào. Thế nhưng nếu có thời gian và cố gắng khắc phục đúng cách thì tổn thương nào trong lòng con rồi cũng sẽ qua. Con sẽ thoát khỏi tâm lý tội lỗi, mặc cảm và tiếp tục đón nhận cuộc sống mới.

***

Trong xã hội của chúng ta hiện nay, bố mẹ vẫn cảm thấy khó khăn khi phải nói với con sự thật rằng bố mẹ ly hôn do bố mẹ bị ảnh hưởng từ dư luận xung quanh. Hiện nay, tình trạng ly hôn đang gia tăng nhanh chóng, cứ 3 gia đình thì có gia đình ly hôn thế nhưng nhìn xung quanh chúng ta thì lại không bắt gặp nhiều những gia đình như vậy bởi họ đã che đậy một cách hoàn hảo. Theo cách nhìn nhận của trẻ, nếu bố mẹ giấu mình điều gì đó chắc chắn đó là một việc xấu hổ. Dường như bố mẹ đang có điều hổ thẹn nào đó với chính bản thân mình.

Tôi muốn khuyên các bố mẹ hãy cứ đường đường chính chính với chuyện ly hôn. Là con người ai cũng có thể mắc sai lầm. Sau một thời gian chung sống mà cảm thấy không hợp và chia tay thì đó không phải là sai lầm vì chúng ta không ai hoàn hảo cả. Nếu bố mẹ không ngừng xung đột mà không thể chia tay, tiếp tục gây đau khổ cho nhau và làm khổ con thì đó mới là việc đáng xấu hổ, nếu có thể sáng suốt chia tay để chấm dứt tình trạng đó thì không có gì đáng xấu hổ. Bố mẹ cũng phải nói với con như vậy. Mẹ hãy nói với con bằng thái độ bình thản rằng bố mẹ đã cố gắng nhưng vì không hợp nên quyết định sống riêng, phải như vậy thì bố mẹ mới không tiếp tục làm tổn thương nhau. Thay vào đó, bố và mẹ vẫn sẽ chịu trách nhiệm về con, vẫn gặp con cả sau khi đã ly hôn. Hãy hứa với con như vậy.

Trong câu chuyện ở trên cũng vậy, vì con còn quá nhỏ nên dường như mẹ cố ý cung cấp thông tin chưa đúng cho con. Mẹ nói rằng vì bố bận việc nên không thể về nhà. Điều này rồi sẽ không thể giữ được dài lâu. Sẽ tốt hơn nếu ngay từ đầu mẹ nói rõ với con. Đã có nhiều công trình nghiên cứu về vấn đề này và các kết quả nghiên cứu đều cho kết quả nhất quán rằng dù con còn nhỏ thì bố mẹ cũng vẫn nên thẳng thắn nói rõ với con về việc bố mẹ ly hôn. Một số trường hợp bố mẹ ly hôn nhất thời trong cơn nóng giận và sau đó lại quay lại với nhau nhưng tình huống trong câu hỏi này lại khác. Nếu bố mẹ đã hoàn toàn từ bỏ hi vọng nối lại và quyết tâm hướng tới tương lai của riêng mình thì phải nói với con.

Nhiều bố mẹ, sau khi ly hôn nói dối con về sự vắng mặt của người kia. Đưa ra các lý do như bố/mẹ đi nước ngoài, đi công tác. Bằng trực giác, con có thể cảm nhận được người lớn đang giấu mình điều gì đó. Bầu không khí mơ hồ khi có sự che giấu trong gia đình sẽ không dễ gì tan biến. Trẻ sẽ khó chịu về điều đó và gây ra những hành động bất thường, bức bối về mặt tâm lý khiến trẻ hành động bột phát không giống với trẻ nhỏ.

Dù con có tin lời bố mẹ nói là sự thật thì con vẫn khó có thể chấp nhận. Con sẽ thắc mắc rằng bố ra nước ngoài để kiếm tiền mà không thể về thăm con được sao. Con còn suy diễn rằng có thể bố không nhớ mình và càng bị tổn thương hơn. Như đã đề cập ở trên, trẻ bị tổn thương vì việc mình bị bỏ rơi hơn là việc bố mẹ ly hôn.

Những bé 4 tuổi, theo tuổi Hàn Quốc là 5, 6 tuổi trong trường hợp bố mẹ ly hôn có thể có biểu hiện thụt lùi so với tuổi. Nghĩa là con hành động như một đứa trẻ nhỏ tuổi hơn. Tuy nhiên điều này cũng là một quá trình, bố mẹ đừng vì thấy con như vậy mà tự trách mình hoặc cảm thấy mệt mỏi. Bố mẹ hãy cứ tạo nhiều thời gian vui vẻ bên con, có gắng giữ đúng lời hứa với con là được.

Khi thấy con hành động lại như ngày con còn bé, bố mẹ dễ hốt hoảng và tự trách bản thân. Chính vì cảm giác có lỗi ấy khiến bố mẹ mệt mỏi hơn và không thể ở bên con trong giai đoạn quan trọng này. Kết cục là tình hình càng trở nên nghiêm trọng hơn. Bố mẹ phải là những người vững vàng, đừng tự dằn vặt bản thân về chuyện đã xảy ra và cần phải tập trung vào hiện tại thì mới giảm thiểu được rủi ro với con.

Khi con được hơn 5 tuổi, nếu bố mẹ giải thích chính xác sự việc với con, giữ đúng lời hứa với con và bình thản thích nghi với những tình huống mới thì sẽ không phát sinh vấn đề lớn nào cả. Tất nhiên khi biết sự thật rằng bố mẹ ly hôn con sẽ bàng hoàng, mất phương hướng. Thời gian trôi qua, con càng buồn hơn. Lúc này, bố mẹ phải chấp nhận tâm trạng đó của con như một lẽ đương nhiên. Sau đó hãy an ủi con rằng: “Có thể con sẽ rất buồn và mệt mỏi. Bố mẹ cũng biết con muốn bố mẹ lại sống cùng nhau như trước đây. Nhưng bố mẹ không còn cách nào là phải sống tách riêng. Kể cả như vậy đi chăng nữa thì sẽ không có gì thay đổi về việc bố mẹ là bố mẹ của con, bố mẹ lúc nào cũng dõi theo, bảo vệ con”. Dù con không thể chấp nhận lời này ngay lập tức nhưng việc lặp đi lặp lại và khiến con tin tưởng bố mẹ vẫn vô cùng quan trọng.

Bên cạnh đó hãy khích lệ con thẳng thắn hỏi bố mẹ khi có khúc mắc, băn khoăn về chuyện ly hôn của bố mẹ. Trẻ con thường tự tưởng tưởng ra thế giới riêng và thêu dệt mọi thứ rồi tin tưởng những điều không có thật ấy. Trong quá trình này, nếu con cảm thấy có lỗi, cho rằng vì mình mà bố mẹ ly hôn thì sẽ rất nguy hiểm. Dù bố mẹ có cố gắng khuyên con yên tâm thì con vẫn sẽ bị cuốn vào nỗi lo sợ bị bỏ rơi trong một thời gian dài nên con sẽ có biểu hiện bất an. Điều này xuất phát từ nỗi lo sợ rằng bố mẹ đã bỏ nhau thì cũng sẽ bỏ rơi mình. Bố mẹ vì yêu nhau nên mới đến với nhau nhưng cuối cùng lại vẫn chia tay, thế nên cho dù bố mẹ có nói yêu mình thế nào thì vẫn có thể bỏ rơi mình. Bố mẹ sẽ chẳng có cách nào để nhanh chóng đẩy lùi nỗi lo sợ này trong con. Tuy nhiên nếu bố mẹ dành nhiều thời gian bên con thì những lo lắng này của con sẽ tự động tan biến dần. Bởi thời gian chính là liều thuốc đặc trị lo lắng tốt nhất.

***

Cuối cùng tôi muốn đề cập một lần nữa về kết quả nghiên cứu của phương Tây – nơi mà tình trạng ly hôn đã phổ biến từ rất lâu. Ly hôn của bố mẹ không nhất thiết ảnh hưởng tiêu cực tới tương lai của con. Tổng thống Mỹ Barack Obama cũng xuất thân từ gia đình có bố mẹ ly hôn. Khoảng thời gian khiến con hỗn loạn về mặt cảm xúc tình cảm thường tiếp diễn trong vòng 2, 3 năm từ sau khi con biết chuyện. Sau thời gian này, nhiều trẻ có thể trở lại như ban đầu. Thời gian đầu có thể kết quả học tập của trẻ sẽ giảm sút, trẻ cảm thấy mặc cảm nhưng sau 4~6 năm, con sẽ trở về trạng thái trước đây. Về lâu dài trẻ sẽ gần như không có gì khác biệt so với hình ảnh lúc ban đầu.

Ly hôn lúc này đã trở thành hiện thực. Ban đầu con sẽ không tránh khỏi mệt mỏi. Thế nhưng nếu con có thể cảm nhận được rằng bố mẹ vẫn ổn, bố mẹ vẫn yêu thương, trân trọng mình như trước đây thì dần dần tâm lý của con sẽ ổn định trở lại. Phần lớn những bất an của con đều xuất phát từ bất an của bố mẹ. Dù sao bố mẹ cũng đã ly hôn thực sự, bố mẹ không cần phải tiếp tục trách móc bản thân nữa. Điều tốt nhất bố mẹ có thể làm cho con lúc này là luôn cố gắng tạo dựng hạnh phúc khi ở bên con.

Câu hỏi phụ: Tuy tôi không muốn nhưng sau khi ly hôn tôi liệu có nên cho con tiếp tục gặp bố?

…

Chắc mẹ cũng có lý do riêng để không muốn con gặp bố. Mẹ sợ rằng bố sẽ tạo ảnh hưởng không tốt đến con. Nếu người bố đã từng bạo hành thể xác, tinh thần con hoặc chưa từng dành tình yêu thương cho con thì rất có thể họ sẽ làm như vậy với con. Tuy nhiên nếu không phải vì một lý do rõ ràng, thuyết phục được mọi người, mà chỉ đơn thuần là do mẹ không muốn hoặc do mẹ lo lắng thôi thì việc mẹ ngăn cản hai bố con gặp nhau sẽ chỉ gây hại cho con.

Trong mắt mẹ, bố có thể là một người có nhiều thiếu sót nhưng dẫu sao bố vẫn là bố của con. Thay vì nhìn một cách phiến diện về bố hoặc mẹ, con có quyền tự trải nghiệm và đánh giá. Tuy nhiên tốt nhất là bố mẹ không nên nói những lời tiêu cực về đối phương trước mặt con. Khi nghe bố hoặc mẹ nói không tốt về người kia, những lời đó chẳng khác nào khẳng định rằng: "Con đang mang một nửa dòng máu không tốt". Con sẽ nghĩ rằng mình là một sản phẩm khiếm khuyết. Nhưng cũng không phải vì như vậy mà bố mẹ phải miễn cưỡng nói tốt về người kia. Nếu bạn không thể nghĩ ra lời hay đẹp nào thì tốt nhất đừng nên nói ra.

Dù người bố có nhiều vấn đề thì mẹ vẫn nên để con được gặp bố. Điều này không chỉ giúp con cảm thấy yên tâm về sự tồn tại của mình mà khoảng thời gian đó con giúp con hiểu những điểm hạn chế của bố và biết đâu nhờ đó con có thể hiểu mẹ hơn. Hãy tin vào khả năng đánh giá của trẻ. Mẹ sợ con sẽ học theo điểm không tốt của bố nhưng từ quá trình trải nghiệm nhiều điều muôn màu muôn vẻ, con sẽ hình thành năng lực lựa chọn những điều đúng đắn, hợp lý. Dù đó có là bố thì cũng chỉ qua quá trình tiếp xúc ngắn thôi con cũng đã có thể nhận ra những điểm chưa tốt, thấy được hành động chưa đúng của bố. Không biết chừng nhờ bố mà con lại nhanh chóng chín chắn hơn. Tất nhiên nếu con đã từng là nạn nhân bị bố ngược đãi về thể xác và tinh thần thì tình hình sẽ khác. Mẹ càng phải can thiệp để con không phải gặp lại bố.

Cũng có trường hợp con muốn gặp bố mà bố lại lảng tránh. Những lúc như vậy mẹ phải gặp mặt trực tiếp để biết chính xác ý định của đối phương. Mẹ hãy tạm gác cảm xúc riêng để nói chuyện thẳng thắn với bố của con rằng: "Tôi không còn tình cảm gì với anh, cũng không có ý định bắt anh phải chịu trách nhiệm nuôi dạy con. Chỉ là con muốn gặp anh mà thôi, ý anh thế nào?". Sẽ không có vấn đề gì nếu người bố muốn gặp con thường xuyên và dành tình yêu thương cho con nhưng nếu người bố không hề muốn như vậy thì mẹ nên khuyên con từ bỏ ý định gặp bố.

Khi đã cho đối phương quyền lựa chọn nghĩa là mẹ cũng đã làm hết những gì có thể. Nếu người bố từ chối gặp con thì mẹ nên nói với con một cách bình thản và chân thực về ý định của bố. Sau đó ôm con vào lòng, an ủi, vỗ về con.

http://tieulun.hopto.org

CON VÀ MẸ KẾ MÂU THUẪN NGHIÊM TRỌNG

Câu hỏi: Tôi ly hôn cách đây 6 năm và đã tái hôn với người vợ hiện tại. Tôi và vợ trước có với nhau hai con, một trai, một gái, tôi đã đưa hai con về sống chung từ 4 năm trước. Vì bận việc công ty nên toàn bộ việc nuôi dạy con tôi phải nhờ một tay vợ. Vợ tôi cũng đi làm nên khá bận những vẫn cố gắng chăm sóc con cẩn thận. Nhưng có lẽ vì sợ con hư nên cách giáo dục của vợ có phần nghiêm khắc. Có lúc vợ tôi dùng tới cả đòn roi, ban đầu giữa hai mẹ con có nhiều bất đồng nhưng cho đến bây giờ mọi chuyện đã dần ổn định hơn.

Tuy nhiên gần đây tôi được biết rằng con hay cãi lại và có nhiều hành động bột phát ở trường cũng như ở lớp học thêm. Tôi nghe nói con thường hay nói leo trong lớp và thường xuyên trốn học thêm về nhà bạn chơi game. Vì vậy tôi đã nhiều lần la mắng con, trước mặt tôi thì con cúi đầu nhận sai nhưng nếu vợ tôi quát mắng thì con lại tỏ thái độ đối địch rõ ràng, không cần biết mẹ nói gì. Tôi thật sự lo lắng không biết nên làm thế nào.

Với gia đình tái hôn, cần một quy tắc khác

Bố không nên lý giải nguyên nhân của vấn đề hiện nay là do gia đình tái hôn. Chuyện con đang trong tuổi dậy thì, hành động bột phát, phản kháng lại mẹ xảy ra phổ biến ở mọi gia đình chứ không phải chỉ có trong gia đình tái hôn. Nếu bố không để tâm nhiều đến việc nuôi dạy con và mẹ lại áp dụng phương pháp cứng rắn quá mức thì sẽ dễ dàng dẫn đến vấn đề như vậy.

Người mà con thường xuyên tiếp xúc nhiều nhất trong đời sống hằng ngày là mẹ bởi trên thực tế con có ít thời gian gặp bố. Đây là việc cực kỳ khó khăn, vất vả với mẹ. Nếu bố quát mắng thì con sẽ thấy sợ nhưng bố lại chỉ thỉnh thoảng mới quát mắng con một đôi lần. Trong trường hợp này, nhiều mẹ vì muốn giữ hình tượng quyền uy cho bố mà nói với con rằng bố phải đi làm vất vả vì gia đình. Vì vậy nếu bị bố mắng con cũng cảm thấy có lỗi với suy nghĩ đã

khiến bố đã vất vả mà phải lo lắng vì mình. (Tất nhiên cũng không ít gia đình do nhiều lý do mà quyền uy của bố trong nhà không lớn.)

Ngược lại vì mẹ thường xuyên có nhiều thời gian ở cùng con nên số lần va chạm cũng nhiều hơn và có nhiều nguyên nhân khiến mẹ la mắng con hơn. Vì vậy, với cùng một sự việc nhưng nếu bị mẹ la mắng, con sẽ có cảm giác khó chịu hơn. Mẹ sẽ cảm thấy buồn phiền vì mình lo nghĩ cho con nhiều hơn, cố gắng vì con nhiều hơn mà lại không được con tôn trọng. Con nghe lời bố nhưng lại coi thường lời của mẹ khiến mẹ không tránh khỏi buồn phiền. Đây là tình huống phổ biến thường thấy trong các gia đình chứ không phải chỉ riêng ở gia đình tái hôn.

Trong tình huống này, thay vì đổ lỗi rằng gia đình mình là gia đình tái hôn nên mới như vậy, người bố nên suy nghĩ về trách nhiệm của mình khi đã không tích cực tham gia vào quá trình nuôi dạy con. Thay vì đổ lỗi cho hoàn cảnh gia đình tái hôn thì người bố nên gỡ bỏ trách nhiệm cho người mẹ kế của bọn trẻ. Cho đến tận bây giờ, trách nhiệm vẫn bị đẩy sang cho người phụ nữ đã hết lòng hết sức chăm sóc cho con người khác trong khi người bố giao con mình cho người khác và lấy cớ bận rộn để chẳng ngó ngàng đến con lại được miễn trách nhiệm. Làm như vậy thì càng không thể giải quyết vấn đề mà còn đẩy nó vào mê cung không có lối ra. Người bố phải dũng cảm nhận trách nhiệm và tìm cách giải quyết vấn đề. Có như vậy thì mới chỉnh đốn được con trai và giữ vững gia đình mà bản thân mình đã khó khăn xây dựng nên.

***

Đối với những gia đình tái hôn, họ thường có tham vọng muốn tạo dựng một gia đình hòa thuận hạnh phúc ngay từ đầu. Việc cho rằng chỉ cần người mẹ kế, người cha dượng làm tốt là được chỉ là ảo tưởng. Tùy theo mối quan hệ giữa con và bố mẹ ruột trong quá khứ, lý do khiến con phải xa rời bố/mẹ, quan hệ hiện tại giữa con và bố mẹ ruột, bản tính của con, tính cách của mẹ kế/cha dượng mà đứa trẻ sẽ thể hiện các phản ứng khác nhau.

Sẽ rất khó để có thể dự đoán được phản ứng của trẻ. Ngay cả khi con thể hiện thái độ ngoan ngoãn, nghe lời với mẹ kế thì có thể vẫn sẽ tồn tại một khoảng u tối sâu trong tâm hồn con. Ngược lại, bề ngoài con có vẻ chống đối nhưng không biết chừng thật ra con lại dành tình yêu thương cho bố dượng/mẹ kế

và chỉ là đang thử thách họ mà thôi.

Nhiều bố mẹ cho rằng nếu con gặp bố dượng/mẹ kế tương lai một, hai lần mà con không ý kiến gì tức là hoàn toàn có thể chung sống cùng nhau. Tuy nhiên gặp một, hai lần và sống cùng nhau là hai việc hoàn toàn khác nhau. Trong quá trình tái hôn, bố mẹ phải chú ý quan tâm tới cảm xúc của con, lắng nghe tâm sự của con. Điều quan trọng nhất là bố/mẹ phải cho con biết rằng dù có tái hôn thì tình cảm bố/mẹ dành cho con vẫn không thay đổi.

Trong trường hợp con phản đối thì bạn nên tạm hoãn việc tái hôn lại. Con cũng là một thành viên của gia đình vì vậy nếu bạn mặc kệ phản ứng của con mà cố chấp làm theo ý mình thì có thể khiến vấn đề nghiêm trọng hơn. Con sẽ không chấp nhận bố dượng/mẹ kế mới như một thành viên của gia đình. Như vậy thì sẽ chỉ đẩy bố dượng/mẹ kế vào ngõ cụt. Hãy tôn trọng ý kiến của con và dành thêm thời gian thuyết phục con.

Ngay cả khi con đồng ý việc bố mẹ tái hôn thì có thể trong con vẫn tồn tại cảm giác mơ hồ, phức tạp về người bố người mẹ mới. Vì vậy sẽ khó có thể xóa đi cảm giác nặng nề của việc dạy dỗ con. Việc dạy con nên để cho bố mẹ ruột, bố mẹ mới chỉ nên dành thời gian để thực hiện những hoạt động giúp thúc đẩy sự gắn bó, tình cảm thân thiết từ hai phía. Có như vậy thì tình yêu thương sẽ được nảy sinh và bố mẹ mới có thể sống cùng con lâu dài, chia sẻ tình cảm gắn bó với con.

Ngay từ đầu, không nên cảm thấy nặng nề về mối quan hệ bố mẹ - con cái mới có được. Thay vào đó, nên bắt đầu bằng mối quan hệ tin cậy giữa người lớn và trẻ nhỏ. Phải bắt đầu từ mối quan hệ nhẹ nhàng, thoải mái thì mới có thể gánh vác lâu dài được. Hãy xuất phát từ điểm khởi đầu như vậy và cố gắng giúp con để từng bước hình thành mối quan hệ vững chắc. Cũng không cần ép buộc con về cách xưng hô. Nên để con tự nói ra khi bản thân cảm thấy thoải mái hoàn toàn.

Thế nhưng nếu trẻ coi thường và vô lễ với người lớn thì cần ngăn chặn hành động đó. Không sống cùng nhau thì không sao nhưng khi đã ở cùng một nhà thì con phải giữ thái độ đúng mực với bố/mẹ mới. Hãy nhấn mạnh cho con hiểu rằng con phải giữ đúng lễ nghĩa người với người chứ không phải chỉ vì đó là bố mẹ kế. Trẻ con thường coi lợi ích mình nhận được là điều đương nhiên và cố gắng chối bỏ những gì bất lợi. Khi đó, bạn phải chỉ ra con một

cách thật rõ ràng. Ví dụ con ăn cơm do mẹ chuẩn bị nhưng lại cố tình bỏ ngoài tai những lời mẹ dạy về phép tắc với người lớn khi ăn thì đó là hành động không đúng.

Tất nhiên, có thể con có nhiều bất mãn do bố/mẹ tái hôn khiến cuộc sống của con thay đổi, mang đến biết bao điều bất tiện, khó chịu. Vốn dĩ từ lâu con không còn phải nghe những lời cằn nhằn, quát mắng nhưng bây giờ lại phải nghe thì con sẽ có cảm giác nặng nề. Một số bé thành thật nói về cảm giác của bản thân rằng: Khi bố tái hôn, thứ con mất đi nhiều hơn là những gì con nhận được. Khi con thành thật chia sẻ như vậy thì bố nên tích cực lắng nghe con. Càng là những suy nghĩ tiêu cực thì càng cần được giải tỏa. Hãy tạo cơ hội để con chia sẻ và cùng con tìm cách giải quyết. Không chấp nhận hành động vô lễ, thô lỗ của con nhưng hãy lắng nghe những cảm xúc khó chịu trong con.

Cuối cùng tôi muốn dành lời khuyên tới những ông bố bà mẹ đến sau rằng: Hãy bỏ tham vọng muốn thể hiện thật tốt trước con. Tôi đã chứng kiến nhiều bố mẹ vì muốn thể hiện thật tốt, muốn hoàn thành tốt vai trò làm bố/mẹ mà đôi lúc cư xử với con thái quá. Ngay cả khi con phản ứng lại thì cũng không có gì đáng ngạc nhiên hay phải sợ hãi. Đứa trẻ nào cũng có những lúc như vậy. Khi đó, đừng phản ứng lại một cách cảm tính mà hãy hãy coi thời gian như người bạn dẫn đường cho mình. Hãy dành thời gian suy nghĩ thêm, mỉm cười và cho qua chuyện này.

Tuyệt đối không được nghĩ rằng “Có phải nó coi thường mình”, “vì mình là mẹ kế mà nó ghét mình”. Suy nghĩ đó sẽ chỉ khiến mẹ mệt mỏi mà thôi. Ít nhất bạn phải tự mình đứng về phía bản thân mình. Mong rằng bạn sẽ có được tinh thần “Chỉ cần mình đối xử tốt với con thì một lúc nào đó con sẽ gần gũi mình. Nếu con không đến với mình thì thật đáng tiếc nhưng cuối cùng con mới là người bị thiệt thòi” và dõi theo con một cách bình thản.

CON TRỞ NÊN BUỒN BÃ TỪ SAU KHI CHÓ CON BỊ CHẾT

Câu hỏi: Con gái tôi lên 6 tuổi, chú chó con mà con thường chăm sóc bỗng nhiên ốm yếu dần, chuyển thành bệnh và bị chết. Vì đó là chú chó mà con rất yêu quý nên con đã không tránh khỏi bị xúc động mạnh. Bình thường con là đứa trẻ vui vẻ, thích múa hát sôi nổi vậy mà sau chuyện này, mấy ngày liền con chỉ ngồi im ôm chú chó bông. Đang xem phim hay đọc sách mà thấy nhắc tới chó con là con lại òa khóc nức nở. Khi tôi nói sẽ mua cho con con chó khác thì con kiên quyết từ chối và vừa khóc vừa nói rằng nếu chó lại bị chết thì phải làm thế nào. Tôi băn khoăn không biết nên đợi cho tới khi con nguôi ngoai nỗi buồn hay nên làm gì cho con, nếu cứ để mặc con như vậy thì tôi sợ tính cách của con sẽ có vấn đề.

Hãy đồng cảm với nỗi buồn của con

Mẹ không cần quá lo lắng. Có thể đau buồn thực sự khi chia tay với một đối tượng thân thiết với mình thì đó chính là ưu điểm của con. Điều này chứng tỏ con là người có trái tim nhân hậu, giàu khả năng chịu đựng và giàu tình cảm. Có nhiều bố mẹ cuống lên khi thấy con buồn nhưng thực ra không cần thiết phải như vậy. Cảm nhận sâu sắc tình cảm là một điều tốt và cực kỳ cần thiết để nuôi dưỡng thế giới cảm xúc trong con phong phú hơn. Cũng như cơ bắp ở cánh tay phải căng ra khi cầm một vật nặng nào đó thì cơ mới phát triển hơn, thì con người cũng cần phải trải qua những cung bậc tình cảm vui, buồn sâu sắc thì kho cảm xúc trong con người mới mở rộng hơn.

Đôi lúc tôi bắt gặp một số bố mẹ vì không thể cầm lòng khi chứng kiến con buồn bã nên cố gắng giúp con để con nhanh chóng nguôi ngoai. Chỉ cần con khóc hoặc buồn phiền thì bố mẹ cũng đau lòng và khó có thể chịu đựng. Vì vậy bố mẹ thường phủ định cảm xúc của con và nhanh chóng kết thúc theo kiểu: “Có gì mà con phải buồn. Chuyện đó có là gì đâu”. Hoặc quát nạt con rằng: “Sao lại ầm ĩ lên chỉ vì chuyện nhỏ nhặt như vậy”. Đây là hiện tượng

thường gặp khi bố mẹ khó có thể chịu đựng những cảm xúc phong phú của con. Với những bố mẹ như vậy thì trong quá trình ở bên con, bố mẹ cũng phải tự cố gắng để trải nghiệm và chín chắn hơn.

Những ông bố bà mẹ này cũng thường nói rằng bố mẹ mong con sẽ giàu tình cảm hơn. Nhưng khi thấy con sắp rơi vào những trạng thái cảm xúc vui, buồn, tức giận, yêu thương,... thì bố mẹ lại có hành động mâu thuẫn là tước đi cơ hội trải nghiệm cảm xúc của con. Bạn hãy kiên trì chờ đợi để con có thể sống trọn vẹn trong cảm xúc ấy và vượt qua nó. Trẻ phải trải qua nhiều loại cảm xúc đa dạng và tiếp nhận được chúng thì những cung bậc cảm xúc của con mới trở nên phong phú. Bố mẹ phải khích lệ con tự tin thể hiện cảm xúc, kể cả khi buồn bã hay cáu giận thì cũng đừng kìm nén mà nên thể hiện ra ngoài. Nếu con không thể giải tỏa cảm xúc mà bị dồn nén trong lòng thì lâu dần cảm xúc ấy có thể sẽ trở thành một nỗi ám ảnh trong con.

Thông thường khi một vật nuôi trong gia đình chết đi, bố mẹ thường thể hiện hai phản ứng sai lầm như sau:

Thứ nhất, coi thường cảm xúc của con. Bố mẹ phản ứng theo kiểu: Chỉ là một con chó con, đâu cần thiết phải buồn đến thế. Như vậy con sẽ có cảm giác mình bị coi thường và nảy sinh tâm lý phản cảm về bố mẹ.

Thứ hai, nói rằng sẽ mua cho con con chó khác. Đây không những là hành động thể hiện rằng bố mẹ không thấu hiểu tâm trạng của con mà còn là hành động cho con thấy cách suy nghĩ của mẹ là: Dù một thứ gì đó quan trọng đến mấy thì bất cứ lúc nào cũng có khả năng thay thế được. Đáng lẽ con phải hiểu rằng người ta không dễ quên một điều gì đó khi sự tồn tại của nó là đáng quý với mình và con người ta sẽ cảm thấy buồn khi phải xa rời thực thể ấy, nếu trẻ không trải qua quá trình hiểu ra như vậy thì bé sẽ lớn lên trở thành một con người "dễ dãi về mặt tình cảm".

Vậy phải làm thế nào? Hãy nói với con rằng tâm trạng buồn bã, tiếc thương chú chó đã chết là điều đương nhiên và rất tự nhiên. Hãy nói với con rằng: "Con sẽ buồn lắm đây. Mẹ cũng rất buồn, ai cũng cảm thấy như vậy mà. Con sẽ buồn trong một khoảng thời gian dài và kể cả sau này cũng thường xuyên nghĩ về nó. Nhưng khi nào con cảm thấy quá buồn hay mệt mỏi thì hãy đến bên cạnh mẹ. Mẹ sẽ ôm con thật chặt và giúp con. Mẹ sẽ luôn ở bên cạnh con".

Nếu con quá buồn tới mức không thể sinh hoạt một cách bình thường trong vòng một tháng trở lên thì bạn nên nghĩ tới khả năng con bị trầm cảm. Tuy nhiên cũng có nhiều trường hợp liên tục trong vòng 6 tháng, thỉnh thoảng bé vẫn nhớ tới chú chó con và cảm thấy buồn.

Sự ra đi của chú chó sẽ giúp con cảm nhận rõ nét cái gọi lại mất mát. Thay vì hình thành nhận thức mang tính triết học thì có thể con sẽ lo sợ "Một lúc nào đó mình, hay bố hoặc mẹ cũng sẽ không còn sống nữa". Khi thấy con tỏ vẻ sợ hãi như vậy bố mẹ nên trấn an con rằng "Con người khi già đi thì đều sẽ chết nhưng chuyện đó còn xa lắm, cả nhà mình cùng sống hạnh phúc bên nhau thật lâu, thật lâu nhé". Nếu bố mẹ tỏ ra hoảng hốt và lo lắng thì con sẽ càng trở nên bất an hơn. Hãy bình thản đón nhận cảm xúc của con và giúp con tích cực thể hiện cảm xúc thành lời nói. Nỗi buồn phải được bộc lộ thì mới có thể tiêu tan. Trong quá trình sống, chúng ta không tránh khỏi gặp phải nhiều tổn thương trong đời. Tuy nhiên các bố mẹ hãy nhớ rằng, dù tổn thương của con có như thế nào đi chăng nữa, chỉ cần bố mẹ xử lý một cách thông thái thì có thể tổn thương đó sẽ chỉ để lại một "vết sẹo đẹp" mà thôi.

Phần 08
PHẢI CHĂNG TÔI ĐÃ ĐI SAI PHƯƠNG HƯỚNG?

...

Đừng cố dặn lòng rằng

“Làm thế nào để thay đổi được con?”

Thay vào đó hãy tự nhủ

“Mình có thể giúp gì cho con đây?” Ai cũng cảm thấy khó chịu

Khi có ai đó tự ý tìm cách thay đổi mình.

Người trực tiếp giải quyết vấn đề của con là chính con. Hãy tin tưởng ở con. Hãy kiên nhẫn chờ đợi và giúp con.

Chắc chắn con sẽ tiến bộ.

PHẢN ỨNG CỦA CON TRỞ NÊN GAY GẮT, PHẢI CHĂNG ĐÓ LÀ DO TUỔI DẬY THÌ?

Câu hỏi: Gần đây con gái 10 tuổi của tôi thường nói với giọng khó chịu, bộc lộ hành động chống đối. Con rất hay kêu đau bụng. Lúc này đang là thời điểm thi giữa kỳ nhưng hễ tôi nhắc con học bài là con lại nổi cáu khiến tôi rất hoang mang. Tôi không thể để mặc như vậy nên đã to tiếng với con, chồng tôi cũng không chịu được mà nổi giận, bắt con nghỉ học ở lớp học thêm. Tôi cũng cảm thấy mệt mỏi vì trong thời gian qua luôn phải ép buộc rồi khuyên nhủ con đi học nên cũng muốn kết thúc chuyện này. Tôi phải làm thế nào? Làm thế nào để dừng những cuộc đối đầu giữa hai mẹ con?

Đây là thời điểm phải bắt đầu mối quan hệ mới với con

Nếu một đứa trẻ vẫn thường ngoan ngoãn trước đây bỗng nhiên không chịu nghe lời, kiên quyết bảo vệ ý kiến của mình thì sẽ dễ khiến bố mẹ bàng hoàng. Với suy nghĩ không thể lùi bước trước con nên bố mẹ sẽ nóng nảy và đối đầu với con nhưng sẽ chỉ áp đảo con được một, hai lần, sau đó khi con phản kháng mạnh mẽ thì vấn đề sẽ thực sự trở nên trầm trọng hơn. Tất nhiên đứng trên phương diện của mình bố mẹ có thể uốn nắn con. Tuy nhiên do suy nghĩ mình bị ép buộc phải uốn nắn con nên bố mẹ cảm thấy xấu hổ, thất vọng ngay cả với con và trở nên e sợ khi nghĩ tới tương lai. “Bây giờ chẳng phải chỉ mới bắt đầu sao? Nếu con ngày một khó bảo hơn thì đến lúc đó biết làm thế nào?”

Khi rơi vào tình huống này, bố mẹ thường cho rằng nguyên nhân là do con bước vào tuổi dậy thì. Vì mọi người thường nói khi đến tuổi dậy thì trẻ thường trở nên trái tính, trái nết, kiên quyết giữ ý kiến cá nhân. Bởi vậy, bố mẹ bị ám ảnh rằng con mới học lớp 1 đã bước vào tuổi dậy thì và chuyện than vãn rằng lớp 3 chắc chắn là lúc giai đoạn dậy thì bắt đầu. Tuy nhiên tuổi dậy thì

không đến sớm như vậy. Tuổi dậy thì là thời điểm hormone giới tính phân giải mạnh mẽ dẫn tới việc trẻ hình thành nhiều sự quan tâm hơn về mặt giới tính nhưng thường chỉ bắt đầu từ sau khi trẻ lên lớp 5. Hơn nữa, kết quả khảo sát cho thấy tỷ lệ các bé trải qua "thời kì dậy thì đầy sóng gió" chỉ chiếm khoảng 20%, còn lại là các bé vượt qua một cách nhẹ nhàng với chỉ một chút cảm xúc khó chịu hoặc nhạy cảm với những vấn đề cá nhân.

Khi xem xét những bé trải qua thời kỳ dậy thì một cách khó khăn thì ta sẽ thấy đa số các em đều có mối quan hệ không tốt với bố mẹ từ trước đó. Tất nhiên có thể bố mẹ sẽ không cảm nhận được rằng vấn đề có từ trước đó. Có thể do trẻ sợ bố mẹ hoặc bị làm khó nên dù trẻ có tức giận thì trẻ cũng vẫn chịu đựng và kìm nén những điều mình muốn nói ra. Cứ như vậy khi cơ thể lớn lên, hormone giới tính phân giải cũng là lúc con bắt đầu sự phản kháng. Cơ thể lớn hơn khiến con bớt sợ bố mẹ và hormone giới tính kích thích sự phản kháng mạnh mẽ hơn.

Đáng tiếc là nhiều bố mẹ phải tới tận lúc này mới nhận ra vấn đề. Bố mẹ nghĩ rằng "đứa con ngoan ngoãn của mình" bỗng nhiên thay đổi. Nhưng khi được hỏi thì nhiều trẻ trả lời rằng bản thân mình đã có nhiều bất mãn về bố mẹ từ lâu rồi nhưng phải tới lúc này các em mới nói ra. Có rất nhiều bố mẹ luôn quan sát con nhưng lại không hiểu lòng con như vậy đấy.

***

Dù không phải là tuổi dậy thì nhưng khi khó có thể tiếp tục chấp nhận những yêu cầu của bố mẹ nữa, con cũng có thể phản kháng mạnh mẽ. Trước đó con đã cố gắng chịu đựng nhưng đến lúc này thì con không thể chịu hơn được nữa. Đối với bố mẹ đó là hành động phản kháng đột ngột nhưng với con thì đó chỉ là sự bùng phát của những bất mãn đã tích tụ lâu ngày mà thôi. Ví dụ, những bé khi còn nhỏ ngoan ngoãn học bài theo yêu cầu của bố mẹ thì rất có thể bỗng một ngày đột nhiên không chịu học nữa và không nghe lời bố mẹ. Nói một cách cụ thể, khi con còn nhỏ, việc học không quá khó khăn nên con có thể làm theo lời bố mẹ nhưng càng lên cao, nội dung học càng phức tạp và con không thể thực hiện được nữa.

Khi tôi nói như vậy, một số phụ huynh sẽ phản bác rằng không phải thế, rõ ràng con có thể làm tốt, chỉ là con không muốn làm mà thôi. Tuy nhiên khi xem xét kỹ càng thì không phải như vậy. Khi còn nhỏ, việc học khá đơn giản,

bộ não chỉ cần huy động một phần rất nhỏ là được nhưng càng lên cao con càng phải tập trung mới có thể làm được bài tập. Đương nhiên lúc này cũng chỉ cần con tập trung là có thể làm được nhưng trong trạng thái con không có động lực làm thì việc duy trì sự tập trung kéo dài sẽ trở nên khó khăn. Kết quả là con trở nên chán học và phản ứng lại với bố mẹ.

Tất nhiên chúng ta cũng phải nghĩ tới một số nguyên nhân khác. Đầu tiên, có thể vì trạng thái tâm lý không tốt nên con dễ nhạy cảm với những chuyện nhỏ nhất và phản ứng. Mối quan hệ tại trường không tốt hoặc tồn tại một mối lo lắng nào đó khiến con không thoải mái và dễ mẫn cảm. Tuy khá hiếm gặp nhưng cũng rất có thể con đã mắc phải chứng trầm cảm. Nếu ở trong trạng thái trầm cảm thì dù không gặp phải vấn đề nghiêm trọng nào, tâm lý của con vẫn dễ bị suy sụp.

Tiếp theo là trường hợp những yêu cầu trước đây của bố mẹ không nhiều nhưng đột nhiên tăng lên. Con cảm thấy khó có thể chấp nhận hết tất cả những yêu cầu đó nên bắt đầu phản kháng. Có một số bố mẹ khi con còn nhỏ thì để con vui chơi hết mình nhưng sau đó lại bất an, cho rằng đến thời điểm này con không nên chơi quá nhiều nữa và ép con học. Con bắt đầu chểnh mảng và cảm thấy khó khăn khi phải nghe theo lời bố mẹ và con bắt đầu nổi cáu. Đặc biệt, trong tình huống này, những bất an của bố mẹ sẽ truyền sang con nên tâm lý của con cũng trở nên mất ổn định.

***

Trong câu chuyện ở trên, lý do mà trẻ phản kháng là gì? Tuy không được đề cập trong câu hỏi nhưng có thể mẹ là người hiểu rõ nhất. Vì vậy mẹ chỉ cần tìm cách giải quyết theo nguyên nhân đó là được. Nếu đó là vấn đề diễn ra trong thời gian dài và xuất phát từ bố mẹ thì bố mẹ cần phải làm mới mối quan hệ với con. Bố mẹ cần phải gây dựng lại mối quan hệ với con, nếu không vấn đề sẽ càng trở nên nghiêm trọng hơn.

Nếu gần đây con mới bắt đầu trở nên nhạy cảm thì rất có thể do một nguyên nhân khác mà mẹ phải tìm ra. Hãy tìm hiểu xem con có đang gặp phải một căng thẳng đặc biệt nào đó như trục trặc trong mối quan hệ với thầy cô, bạn bè, vấn đề về sức khỏe... Nếu vấn đề là do gần đây bố mẹ đặt ra quá nhiều yêu cầu với con thì bố mẹ hãy lùi lại một chút, cùng trò chuyện với con để tìm ra điểm cân bằng phù hợp.

Điều quan trọng là thái độ mong muốn được thấu hiểu con một cách chân thành của bố mẹ. Đừng cố gắng nhanh chóng chế ngự sự phản kháng của con mà hãy thể hiện rõ ràng rằng bố mẹ thực sự muốn hiểu con hơn. Giống như tâm lý của bố mẹ, con cũng muốn được thân thiết, gắn bó với bố mẹ và mong vấn đề của mình nhanh chóng được tháo gỡ. Tất nhiên nếu trong thời gian qua bố mẹ chẳng hề tạo dựng cho con niềm tin thì sẽ rất khó để con tin tưởng bố mẹ. Dù là trong trường hợp như vậy thì bố mẹ cũng vẫn nên thường xuyên thể hiện với con một cách chân thành rằng bố mẹ thực sự muốn hiểu hơn những cảm xúc của con, muốn được nghe những suy nghĩ của con. Như vậy, con cũng sẽ bắt đầu mở lòng với bố mẹ.

Một điểm cần chú ý là đừng cố gắng tập trung tìm ra cách giải quyết mà hãy lắng nghe, thấu hiểu con một cách đầy đủ. Khi bố mẹ vội vã muốn tìm cách giải quyết, con sẽ có suy nghĩ rằng bố mẹ lại bắt đầu làm theo ý mình. Bố mẹ không cho con thấy được sự chân thành của mình thì cũng rất khó có được sự hợp tác ở con. Hãy tiết kiệm lời nói hơn để tập trung nghe con nói. Hãy rũ bỏ áp lực phải tìm ra câu trả lời cho con hoặc gánh nặng về việc phải sửa đổi con. Khi con đang ở trong độ tuổi dậy thì, thái độ chăm chăm tìm cách dạy bảo con của bố mẹ sẽ chỉ khiến quan hệ giữa con và bố mẹ tệ hơn mà thôi.

“Thấu hiểu” trong tiếng Hán là 疏通 (sơ thông), chữ “疏” (sơ) nghĩa là “khơi thông dòng nước chảy”, cả từ có ý nghĩa là khai mở và kết nối những gì đang bị bế tắc. Để có thể thấu hiểu, trước hết phải mở lòng và biểu đạt được những suy nghĩ trong đầu. Hãy thể hiện với con suy nghĩ của bố mẹ khi bố mẹ yêu cầu con làm gì đó và nói cho con kết quả thu được khi thực hiện việc đó là gì để từ đó có thể kết nối với con. Nếu trong đầu bố mẹ đã có một kế hoạch định sẵn thì sẽ rất khó để có thể thấu hiểu con. Khi con cho rằng bố mẹ thuyết phục con chỉ vì muốn con làm theo ý bố mẹ thì trong đầu con sẽ hình thành phản ứng tự vệ, chối bỏ. Những bé yếu đuối hơn về mặt tâm lý sẽ bắt đầu phản kháng. Con không muốn thua cuộc và tự bảo vệ bản thân nên con sẽ chống đối ngay từ đầu.

***

Nhiều bố mẹ cảm thấy mệt mỏi với chuyện học của con. Các nhà khác bố mẹ đều bắt con học nên nhà mình không thể ngoại lệ, con cái nhà người ta đều ngoan ngoãn nghe lời bố mẹ mà sao con mình lại khó khăn đến vậy. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là con không chịu học. Có nhiều bé khi bố mẹ

cho thôi học ở lớp học thêm thì lại muốn đi học lại. Cho dù có mệt mỏi thì vẫn cứ phản đối việc nghỉ học. Vì trẻ cũng cảm thấy bất an, lo sợ nếu nghỉ học ở lớp học thêm mình sẽ không theo được. Do chịu ảnh hưởng từ những lời nói của bố mẹ trong thời gian dài, tự bản thân con cũng cảm thấy bất an nếu không học.

Trong trường hợp này, bố mẹ càng phải giữ vai trò trung tâm. Nói với con rằng: "Con cứ từ từ thôi cũng được. Chỉ cần con học một cách vui vẻ, không chán học là được. Chỉ cần con kiên trì là có thể học tốt. Bây giờ mẹ không thể đảm bảo kết quả sẽ ra sao. Nhưng chắc chắn những học sinh học tập một cách thoải mái, kiên trì sau này lớn lên sẽ có cuộc sống tốt đẹp". Mẹ hãy gieo niềm tin vào lòng con như vậy. Tất nhiên điều này không có căn cứ rõ ràng. Tuy nhiên cũng chẳng có căn cứ nào khẳng định rằng nếu từ thời tiểu học mà trẻ học một cách miễn cưỡng thì sau này, khi trưởng thành, trẻ sẽ có kết quả tốt và có được cuộc sống tốt đẹp. Sẽ dễ dàng hơn nếu dạy con tự cảm thấy hài lòng với cuộc sống hiện tại và kiên trì nỗ lực để không cảm thấy cuộc sống hiện tại là bất hạnh.

Trong câu chuyện trên, người mẹ nói rằng mình đã nói dối, dọa dẫm để bắt con phải học. Trong quá trình nuôi dạy con, những lời nói dối, hành động đe dọa là cực kỳ sai lầm. Lớn lên con sẽ tự nhận biết được đâu là sự thật, đâu là dối trá. Kết quả là quyền uy của bố mẹ sẽ sụp đổ. Con sẽ không còn tin vào lời bố mẹ và thấy đó là điều nực cười. Nếu trẻ học đến lớp lớn ở cấp 1 rồi mà con vẫn tin vào những lời dọa dẫm không có thực của bố mẹ thì đó hẳn phải là đứa trẻ khá "ngờ nghệch". Kể cả con học hành giỏi giang thì vẫn sẽ khó có thể thích ứng tốt với môi trường xã hội.

Dù có nóng ruột đến mấy thì bố mẹ cũng không nên cố tình dọa dẫm con. Hãy cứ "có gì nói nấy" một cách tự nhiên. Nếu việc học là cần thiết, quan trọng, hãy cứ chia sẻ với con một cách bình thản về lý do của chúng. Không nên truyền sự bất an của bố mẹ sang con.

Tôi vẫn thường bắt gặp một số bố mẹ nói với con rằng: "Con mà không chịu học thì sau này sẽ trở thành kẻ đầu đường xó chợ". Nhưng thật sự có như vậy không? Tất cả những người học hành không giỏi giang đều trở thành ăn xin, vất vưởng ngoài đường hết sao? Cho dù bị dọa dẫm nhưng bản thân con vẫn cứ không thích học thì phải làm thế nào? Khi đó con sẽ chọn cách coi thường bản thân mình bởi con thấy rằng trong hòa cảnh như vậy mà bản thân mình

vẫn không muốn học. Nếu con không như vậy thì con sẽ có những cảm xúc tiêu cực khác ví dụ như ghét bố mẹ.

Dù thế nào, bố mẹ cũng nên sử dụng những lời nói tích cực để tạo động lực cho con. Hãy hỏi bản thân mình một lần xem. Nếu chồng hay vợ của bạn đe dọa để bắt bạn phải thực hiện một việc gì đó thì bạn có vui vẻ nổi không? Bạn có thể hài lòng với hiện tại và nỗ lực để có thể sống tốt không? Nếu vì bị đe dọa nên bạn phải làm việc đó thì bạn có cảm thấy thoải mái không? Chắc chắn câu trả lời sẽ là không. Trẻ cũng như vậy đấy. Dù sẽ không có hiệu quả ngay lập tức nhưng bạn vẫn nên định hướng con bằng những lời nói nhẹ nhàng như: "Mẹ thích những người chăm chỉ", "Bố vẫn nhớ rõ những lúc con cố gắng, nỗ lực. Mỗi lần nghĩ tới chuyện đó là bố lại cảm thấy hạnh phúc".

Chúng ta thường bị lôi kéo bởi những loại bánh kẹo có hương vị thu hút. Tuy nhiên thứ chúng ta nếm hằng ngày lại đơn thuần chỉ là vị nhạt của cơm trắng. Bạn không thể dùng những lời nói đáng sợ, thái độ mang tính kích thích để lôi kéo người khác. Sự kiên nhẫn, những lời nói nhẹ nhàng dễ lọt tai sẽ trở thành nguồn sức mạnh to lớn góp phần tạo dựng tương lai của con.

Câu hỏi phụ: Dù tôi đã cố gắng hiểu con nhưng con vẫn không chịu nhận lỗi sai và phản kháng đến cùng. Tôi càng nói nhẹ nhàng thì con lại càng chống đối quyết liệt.

…

Khi chỉ ra lỗi sai của con, bố mẹ thường hi vọng con sẽ chịu nhận lỗi. Nếu chỉ cần con hứa rằng mình sẽ không lặp lại lỗi nữa và bố mẹ gật đầu chấp thuận là xong thì mọi việc không phải quá dễ dàng rồi sao. Trên thực tế, nhiều trường hợp lại không diễn ra suôn sẻ như vậy. Con không chịu nhận lỗi mà thậm chí còn cãi lại. Đây là tình huống mà bố mẹ cảm thấy khó khăn và không muốn gặp phải. Bố mẹ lo lắng rằng nếu cứ để mặc con thì con sẽ tiếp tục phạm lỗi, sợ rằng quyền uy của mình với con có thể sẽ sụp đổ. Vì vậy, bố mẹ lớn tiếng quát mắng con, nhưng khi con không chịu khuất phục thì bố mẹ lại dùng tới cả đòn roi. Lúc đó là khi bố mẹ bị tổn thương bởi thái độ của con và hành xử một cách cảm tính.

Thế nhưng khi con phản kháng thì việc đầu tiên bố mẹ cần làm là gì? Câu trả lời rất đơn giản. Đó là tìm hiểu tại sao con lại phản kháng. Khi đóng một cái

đinh nhỏ mà đinh không vào, chúng ta cũng cần phải xem xét nguyên nhân. Nếu không tìm hiểu mà cứ cố tình đóng thật mạnh thì có thể có thể đinh sẽ đi vào nhưng cũng rất có thể đinh bị gãy, mặt gỗ bị nứt ra và tay của ta bị thương. Bản năng của chúng ta là khi một việc không như ý thì cố gắng duy trì phương thức đó nhưng gia tăng cường độ, tuy nhiên bản năng này chỉ khiến chúng ta gặp khó khăn hơn mà thôi.

Một số bố mẹ lo lắng về việc lùi bước khi gặp phải phản ứng của con. Bố mẹ lo sợ con nghĩ rằng mình đã thắng thế. Tuy nhiên, những lo lắng đó là không cần thiết. Việc bố mẹ lùi lại, nhượng bộ con chỉ nhằm có thêm thời gian suy nghĩ vì nguyên nhân khiến con hành động như vậy. Chỉ cần suy xét kỹ càng và đối diện với vấn đề thì rồi mọi khúc mắc cũng sẽ được giải quyết. Dù bố mẹ phải lùi một bước và con có cảm giác chiến thắng thì cảm xúc này cũng chỉ là cảm xúc nhất thời. Nếu bố mẹ không từ bỏ mà tìm cách tiếp cận con nhiều lần thì sau đó con sẽ không còn suy nghĩ mình đã thắng bố mẹ nữa.

Nuôi dạy con đúng cách nghĩa là cần tới sự kiên nhẫn và thời gian, không thể chỉ bằng sự đe dọa trong thời gian ngắn mà làm được. Khi ta trồng cây, muốn cây hướng về phía đông thì phải làm thế nào? Ta phải thường xuyên để cây hứng ánh sáng từ phía đông hoặc làm giá đỡ nghiêng về hướng đông cho cây. Bởi làm như vậy sẽ tốn nhiều thời gian nên nếu ta sốt ruột và kéo, bẻ cây về hướng đông thì chuyện gì sẽ xảy ra? Thân cây sẽ bị gãy hoặc rễ bị nhổ lên chứ cây cũng chẳng thể lớn lên mà hướng về phía đông theo đúng ý ta được.

***

Có ba lý do chính thường khiến trẻ chống đối bố mẹ quyết liệt. Thứ nhất, là khi con cho rằng những suy nghĩ của mình là đúng. Con nghĩ rằng ý của mình đúng còn bố mẹ sai. Thứ hai, không biết đúng hay sai nhưng trước mắt con muốn làm theo ý mình. Thứ ba, dù bố mẹ nói gì đi nữa thì con kiên quyết làm trái ý bố mẹ. Đây là trường hợp việc phản kháng trở thành mục đích của con. Điều quan trọng lúc này là bố mẹ cần tìm hiểu xem hành động chống đối của con thuộc trường hợp nào.

Bố mẹ cũng có thể nhận thức chưa đúng về tình hình. Nhiều trường hợp suy nghĩ của bố mẹ là sai. Vì vậy khi con cho rằng con đúng thì đầu tiên bố mẹ nên nghiêm túc lắng nghe những lời của con. Càng những bé thể hiện ý kiến một cách bình tĩnh thì càng cần lắng nghe và suy xét ý kiến của con. Ngay cả

khi con chưa thể nói một cách rõ ràng, bị tình cảm chi phối và không thể giải thích cụ thể thì bố mẹ cũng nên thể hiện cho con thấy rằng mình muốn tìm hiểu suy nghĩ của con. Chỉ cần bằng hành động giản dị như vậy cũng có thể khiến con giảm bớt phần nào sự cố chấp.

Khi nghe con nói có thể bố mẹ sẽ cảm thấy những suy nghĩ của con thật hỗn độn hoặc nhiều khi kỳ cục, vô lý. Khi đó, cần giải thích cho con nhưng hãy giải thích một cách dễ hiểu, phù hợp với mức độ nhận thức của con. Nếu bố mẹ không phải là người nói giỏi thì trước khi giải thích, hãy suy nghĩ xem nên giải thích với con như thế nào thì tốt. Đừng vội vã muốn thuyết phục con thật nhanh, điều quan trọng là cần suy nghĩ thêm về cách thức để có thể chắc chắn mình sẽ thuyết phục được con.

Nếu bố mẹ đã nỗ lực hết sức giải thích cho con mà con vẫn không chấp nhận thì lúc đó bố mẹ cần phải "đẩy" con lên phía trước. Nói với con rằng: "Có vẻ vẫn rất khó để con có thể chấp nhận chuyện này. Nhưng bố nghĩ là thời gian trôi qua rồi con cũng sẽ hiểu thôi. Bố cũng đã cân nhắc kỹ trước khi nói với con. Dù lúc này con chưa đồng ý với ý kiến của bố thì con cũng hãy cứ nghe lời bố đi nhé". Ở trong mọi tình huống, việc cố gắng giải thích với con sẽ giúp con giảm bớt rõ sự chống đối hơn là để mặc con mà không giải thích gì cả.

Một điều bố mẹ cần phải lưu ý là trường hợp con tiếp tục cãi lời bố mẹ. Bố mẹ dễ nổi nóng khi con cãi lại. Khi con cãi lại bạn, bạn hãy nói với con rằng sẽ giải quyết chuyện này trước và những chuyện khác kém quan trọng hơn sẽ để lần sau và chấm dứt câu chuyện.

Tiếp theo là trường hợp con muốn làm theo ý mình mà không phân biệt đúng sai. Khi đó hãy suy xét xem đó là vấn đề có thể thỏa hiệp được không. Nếu là vấn đề khó có thể thỏa hiệp như liên quan tới an toàn hoặc có thể gây hại cho người khác thì phải dứt khoát ngăn chặn. Hãy nói với con bằng thái độ cương quyết rằng: "Bố mẹ biết con muốn làm như vậy nhưng ở trên cương vị của bố mẹ thì không thể nhìn con tiếp tục làm sai được".

Tuy nhiên, nếu là vấn đề có thể thỏa hiệp được thì bố mẹ hãy thử thỏa hiệp trước. Ví dụ, có một số bé muốn ăn bánh kẹo trước rồi mới ăn cơm. Trong suy nghĩ của bố mẹ, ăn bánh kẹo trước thì sẽ chẳng còn bụng mà ăn cơm được nữa. Tuy nhiên nếu tuyệt đối ngăn cấm con ăn kẹo thì có thể con sẽ cố chấp mà từ chối ăn cơm. Do đó giữa bố mẹ và con có thể xảy ra tranh cãi kéo dài.

Bởi vậy bố mẹ có thể thỏa hiệp với con bằng cách cho con ăn ba chiếc kẹo rồi sau đó ăn cơm, ăn cơm xong thì con có thể tiếp tục ăn nốt chỗ kẹo còn lại mà con muốn. Thỏa hiệp một cách hợp lý không phải là một phương pháp sai lầm. Nếu chúng ta cứ kiên quyết đẩy đối phương đến bước đường cùng thì sẽ chỉ khiến đối phương cảm thấy bị tổn thương lòng tự tôn. Khi nhất định phải áp đảo ý kiến của con, bố mẹ vẫn phải thể diện cho con. Bố mẹ nhất định phải làm rõ phải trái đúng sai nhưng tốt nhất là nên dùng cách thỏa hiệp trong chừng mực nào đó có thể giữ lại sự tự tin cho con.

Một điểm nữa là đối với các bé từ cấp 1 trở lên, con đã lớn hơn một chút thì bố mẹ có thể trao quyền lựa chọn cho con. Nếu không phải là việc nguy hiểm thì bố mẹ hãy để con tự lựa chọn và sau đó cảm nhận kết quả từ lựa chọn của mình. Nếu con cứ cố chấp thì chắc chắn sẽ thất bại như bố mẹ dự đoán. Nhưng thất bại cũng là một kinh nghiệm tốt. Nếu thất bại nhưng con học được cách phải hành động thế nào trong tương lai thì đó cũng là một sự thành công. Lúc này bố mẹ không nên chế giễu con theo kiểu: “Con thấy mình giỏi chưa?” mà hãy cứ bình thản để con tự cảm nhận kết quả lựa chọn của mình.

Đôi lúc kết quả thường đến khá muộn nên bố mẹ không dễ trao quyền lựa chọn cho con. Ví dụ như trường hợp yêu cầu con học một lượng bài nhất định trong khi con là đứa trẻ không thích việc học. Lúc này bố mẹ hãy tự suy xét lại bản thân. Đừng đặt ra tiêu chuẩn theo tham vọng của bản thân mà hãy so sánh với cách mình học trước đây để đánh giá xem liệu yêu cầu đối với con có thực sự phù hợp?

Nếu chắc chắn mức độ này không phải là thái quá thì bố mẹ hãy lấy cương vị của người làm cha mẹ để khuyên con. Tuy nhiên thường thì nếu bố mẹ cho con cơ hội chọn lựa, con sẽ nghe lời hơn, vì vậy hãy để con cùng tham gia vào quá trình quyết định như cho con lựa chọn thời gian học, môn học, tài liệu… Nếu con cho rằng bố mẹ đang tự đơn phương quyết định mọi thứ thì con sẽ dễ có phản ứng đối đầu “Để xem bố mẹ thắng hay mình thắng nào”.

Cuối cùng là các bé muốn làm trái ý bố mẹ trong mọi việc. Khi đó, bố mẹ hãy tạm gác tâm lý nóng vội sang một bên. Nhiều trường hợp, sự phản kháng của con lại là một tín hiệu mong được giúp đỡ cho những khó khăn của con. Vì quá giận dữ nên con muốn giải tỏa tâm trạng, vì quá bất an nên con muốn được an ủi, vì quá khó chịu nên con muốn thay đổi tâm trạng mà thôi. Đôi lúc con hành động trái ý bố mẹ chỉ vì con muốn chắc chắn rằng bố mẹ có thực sự

đứng về phía mình hay không, hoặc vì con chưa thực sự tin tưởng vào tình yêu thương bố mẹ dành cho mình nên mới hành động như vậy.

Điều quan trọng lúc này là mối quan hệ giữa bố mẹ và con. Bố mẹ phải thể hiện cho con thấy rằng bố mẹ luôn đứng về phía con, muốn cùng con vượt qua những thời điểm khó khăn. Thế nhưng thực tế, trong phần lớn trường hợp, bố mẹ thường hành động ngược lại. Con hành động trái ngược với những gì con muốn, bố mẹ cũng lại hành động trái ngược với những gì bố mẹ mong muốn. Chỉ vì muốn kiểm chứng tình yêu thương của đối phương mà hai bên cứ đẩy qua đẩy lại tình yêu thương như vậy.

Khi đó, bố mẹ đừng quá để tâm đến lời con nói mà hãy thấu hiểu cảm xúc của con. Hãy thử nắm nhẹ lấy bàn tay con, đặt tay lên đầu gối của con và gợi chuyện: “Có vẻ tâm trạng của con đang khó chịu. Mẹ cũng muốn cùng con tìm ra cách giải quyết tốt đẹp nào đó”, “Con đang không vui à? Có thể nói cho bố biết lý do không? Nếu không phải lúc này thì bất kể lúc nào con buồn phiền bố cũng muốn nghe tâm sự của con”. Điều quan trọng là phải cho con hiểu được tấm lòng của bố mẹ luôn muốn thấu hiểu cảm xúc của con, muốn ở bên con. Sau khi đã gây dựng mối quan hệ thân thiết với con và trở thành “cùng phe” với con thì bố mẹ mới thể hiện ý kiến của mình. Phải như vậy thì sự phản kháng của con mới không còn.

Tóm lại khi con cho rằng suy nghĩ của mình là đúng, bố mẹ cần chăm chú lắng nghe con nói, khi con muốn chống đối để làm theo ý của mình thì bố mẹ cần thỏa hiệp và cho con quyền lựa chọn, trường hợp con chống đối chỉ vì muốn chống đối thôi thì bố mẹ cần phải tìm hiểu cảm xúc của con. Quá trình này cũng có thể khiến bố mẹ thấy khó khăn, mệt mỏi. Một số bố mẹ cho rằng đâu nhất thiết phải làm phức tạp lên như vậy. Nhưng đây chính là phương pháp khiến mọi thứ dễ dàng hơn. Nếu phản kháng là điều mà bố mẹ không chấp nhận đúng cách và nhất quyết muốn áp chế thì chắc chắn một lúc nào đó nó sẽ bùng nổ dữ dội. Thà rằng cứ chấp nhận nó ở mức độ vừa phải thì nó sẽ không dâng trào thêm. Ban đầu, việc chấp nhận sự phản kháng của con sẽ khá khó khăn nhưng nếu làm được thì sau này việc dạy con sẽ trở nên dễ dàng hơn.

***

Cuối cùng là trường hợp con không phản kháng thực sự, chỉ nói chuyện một

cách bất mãn một chút mà bố mẹ lại phản ứng một cách nhạy cảm thái quá. Đó là những bố mẹ không thể chịu đựng dù chỉ là một chút giận dỗi của con. Tất cả chúng ta đều có những lúc dù biết rằng một việc gì đó là đúng và phải làm như vậy nhưng vẫn không muốn thực hiện và nổi nóng vì điều đó. Đó là khi ta cảm thấy bất bình. Người lớn thường thể hiện sự bất mãn một cách thầm lặng để đối phương không nghe thấy. Nhưng ngược lại, trẻ con không quen với việc tự nhủ thầm một mình và luôn cố thể hiện cho người khác thấy. Sự bất bình đó không phải là một hành động xấu. Điều này đóng vai trò làm giảm bớt sự bất bình đối với việc nào đó mà người ta không thích làm ngay từ lúc ban đầu.

Khi con cằn nhằn, bố mẹ hãy cứ cho qua. Đừng quá kỳ vọng con sẽ hoàn toàn nghe lời bố mẹ. Sự kỳ vọng đó chỉ khiến bố mẹ khó có thể chịu đựng sự bất bình của trẻ. Đặc biệt những bố mẹ thiếu tự tin thường khó chấp nhận ngay cả những bất mãn nhỏ nhất của con. Dù con có tỏ thái độ thì hãy cứ cười với con cho qua chuyện. Đó chính là bí quyết giúp con nghe lời bố mẹ hơn và không tạo ra thêm nhưng bất đồng không cần thiết giữa bố mẹ và con.

CON NÓI DỐI

Câu hỏi: Tôi là bà mẹ đi làm công ty, có con gái đang học lớp 2. Cả hai vợ chồng cùng đi làm nên con tự đến lớp học thêm sau khi hết giờ học tại trường. Tuy nhiên, gần đây tôi mới biết rằng sau khi tan trường, con không đến lớp học thêm mà đến nhà bạn chơi. Tôi rất đỗi ngạc nhiên và hỏi con thì con phủ nhận. Tôi dọa gọi điện cho cô giáo mà con vẫn mở to mắt nhìn và tiếp tục nói dối khiến tôi quá giận dữ đã cầm roi đánh con. Không biết tôi đã phải tét mông con bao nhiêu con mới chịu nhận lỗi rằng mình đã sai và khóc lóc. Con nói rằng vì mải chơi với bạn nên không biết đã muộn giờ học. Tôi hiểu tâm lý của con là thích chơi với bạn nhưng vẫn rất thất vọng về việc con đã lừa dối bố mẹ.

Bố mẹ không nên thử con

Bố mẹ thường bị sốc khi con nói dối. Tuy nhiên tôi có một lời khuyên nhất định phải gửi tới các bố mẹ là đừng đẩy con vào sự thử thách. Việc kiểm tra con có nói đúng hay không khi con đã làm sai chẳng mang lại lợi ích cho cả con và bố mẹ. Vì sợ hãi con sẽ nói dối. Đó chỉ là hành động bản năng nhằm tránh nguy hiểm trước mắt.

Con chỉ hành động theo bản năng như vậy nhưng bố mẹ lại có cảm giác bị phản bội. Bố mẹ lo sợ rằng sẽ không thể kiểm soát được con nữa. Cảm giác bị phản bội và lo lắng khiến cho khả năng phán đoán của bố mẹ bị lung lay. Chính vì vậy bố mẹ lại càng phản ứng thái quá với con. Như vậy kết quả là hai phía đều để lại tổn thương cho nhau và thu mình lại.

Tại sao bố mẹ biết rõ sự thật mà vẫn phải hỏi con cho ra lẽ? Người mẹ trong câu chuyện cũng biết rõ con đã nghỉ học như vẫn cố tình hỏi con. Mẹ đơn thuần chỉ muốn kiểm tra con có nói dối hay không mà thôi. Mẹ muốn chắc chắc con có ở trong tầm kiểm soát của mẹ hay không. Bố mẹ luôn mong muốn con sẽ mãi là "đứa con ngoan hiền" của bố mẹ. Nhưng kỳ vọng sai lầm ấy chỉ để lại tổn thương cho con và bố mẹ mà thôi.

“Đứa con ngoan hiền trong tưởng tượng của bố mẹ” rồi sẽ phải biến mất. Vì con sẽ lớn lên thành một người lớn độc lập và phải tự bước đi trên con đường đời của mình. Sự độc lập của con, về căn bản chính là sự độc lập tách ra từ bố mẹ. Hình ảnh tự lập ban đầu của con sẽ khá lạ lẫm với bố mẹ. Khi con đã hiểu những gì thuộc về mình và chín chắn hơn thì con sẽ không nói ra những câu nói dối lộ liễu nữa. Chính vì chưa trưởng thành, chín chắn nên con mới nói dối bố mẹ một cách vụng về và đôi lúc hành động không đúng mực như vậy. Đó là quá trình phát triển hết sức bình thường của con.

Bố mẹ không nên bao bọc con quá mức. Điều đó sẽ chẳng mang lại kết quả tốt đẹp mà chỉ đem đến tổn thương mà thôi. Nếu con thành công thì có khi còn lớn chuyện hơn bởi khi ấy con sẽ mãi chỉ là những cô bé cậu bé không có thực lực, chỉ biết dựa dẫm vào mẹ mà thôi. Con đường con phải đi chính là con đường độc lập rời xa khỏi vòng tay của bố mẹ và lúc đầu khi mới hướng tới sự độc lập, có thể con sẽ nói dối bố mẹ. Cuộc đời của con chính là quá trình con tự đi tìm chỗ đứng của riêng mình.

Tất cả mọi đứa trẻ đều từng nói dối, chỉ là khác nhau ở mức độ mà thôi. Không thể chỉ vì một lần trẻ nói dối mà quy kết rằng đó là đứa trẻ xấu. Thật ra tất cả những ông bố bà mẹ cũng đều nói dối cả đó thôi. Họ nói dối để tránh những tình huống không có lợi cho mình, nói dối để cho qua câu hỏi mà bản thân không có lời giải đáp. Không có nhiều người cố tình dùng lời nói dối để lừa gạt người khác và mưu cầu lợi ích cho bản thân. Tuy nhiên trong đời sống xã hội, những lời nói dối ở mức độ nhẹ nhàng là điều không tránh khỏi. Các nhà nghiên cứu quá trình phát triển của trẻ coi những lời nói dối là chứng cớ cho thấy sự phát triển về đặc tính xã hội ở trẻ.

Tất nhiên khi đã thành bố mẹ rồi thì không ai có thể khen ngợi những lời nói dối của con mình. Mọi người phải giải thích cho con rằng nói dối là xấu. Việc kiên trì nói với con thế nào là phải, trái, đúng, sai có ý nghĩa quan trọng trong việc hình thành tiêu chuẩn trong quá trình phát triển về mặt đạo đức của con. Tuy nhiên tiêu chuẩn cũng không hẳn là thứ đã được phân định rạch ròi mà ta tuyệt đối không thể bước qua. Trẻ con thường thử vượt qua những tiêu chuẩn để xác định sự tự tin của bản thân. Trong quá trình tự suy xét và thử thách bản thân về đạo đức, có thể con sẽ trở nên chín chắn ở một mức độ cao hơn. Việc kiểm soát quá chặt chẽ tưởng như sẽ mang lại hiệu quả nhưng thực ra lại rất dễ thất bại. Nhiều người vì lo sợ nên không dám vượt ra khỏi quy chuẩn nhưng trong tâm hồn lại có nhu cầu mãnh liệt muốn vượt khỏi giới

hạn ấy.

Bố mẹ hãy nói với con rằng nói dối là không tốt. Tuy nhiên không cần thiết phải nhấn mạnh thái quá. Bố mẹ cũng không cần cảm thấy bị phản bội. Nhiều bố mẹ muốn con tuyệt đối lúc nào cũng phải nói sự thật nhưng đây thực ra lại là tham vọng rất khó thực hiện. Tất nhiên, hãy nói với con rằng bố mẹ mong muốn rằng trong mối quan hệ gia đình, mọi người sẽ thành thật với nhau. Hãy bộc lộ cho con thấy thái độ khoan dung để con sẵn sàng thể hiện mọi suy nghĩ mà không phải lo lắng sợ sệt. Dù vậy việc mong con thành thật với mình 100% vẫn là tham vọng quá lớn. Mục tiêu chúng ta đặt ra chỉ nên là 95% thôi.

***

Em bé ở trong câu chuyện cũng vì bản thân mình đã hành động sai nên mới lo sợ và nói dối để né tránh. Đầu tiên bố mẹ cần phân biệt giữa "lời nói dối nguy hiểm" và "nói quanh co". Việc cố ý lừa dối người khác nhằm mưu cầu lợi ích riêng là lời nói dối nguy hiểm. Nói quanh co là hành động không tốt nhưng không phải là lỗi quá nghiêm trọng hoặc nguy hiểm. Người lớn cũng có nhiều lúc như vậy. Khi vượt đèn đỏ và bị cảnh sát yêu cầu dừng lại, mọi người thường nói rằng mình có việc gấp, mong cảnh sát bỏ qua mặc dù thực ra chẳng có việc gì gấp cả. Không thể vì hành động quanh co nhằm tránh sự bất lợi này mà kết luận người đó không tốt. Tất nhiên nếu con hoàn toàn không gây ra lỗi lầm hoặc luôn thành thật nhận lỗi trước những việc mình đã gây ra thì sẽ còn tuyệt vời hơn.

Nếu con nói quanh co thì bố mẹ chỉ cần nói ngắn gọn rằng: "lần sau con đừng như vậy nữa". Tôi đã đề cập ở phần trước nhưng phải nhấn mạnh lại rằng bố mẹ đừng để rơi vào tham vọng muốn làm đến cùng cho mọi thứ phải thật rõ ràng. Bố mẹ hãy là người nói ra sự thật mà mình biết trước. Hãy nói theo kiểu bố mẹ biết rằng con đã hành động thế này, thế kia nhưng muốn biết tại sao con lại làm như vậy. Nếu đang nổi nóng, bố mẹ hãy đợi cho cơn giận nguôi bớt rồi mới nói chuyện với con. Đứng trước bố mẹ đang giận dữ con sẽ cảm thấy sợ hãi một cách bản năng. Trong trạng thái sợ hãi con sẽ không thể nói ra sự thật và cũng chẳng thể học hỏi một cách hiệu quả thêm được gì từ tình huống này. Con không thể nhận thức sâu sắc lỗi sai của mình và cũng chẳng thể học được cách thức kiềm chế xung đột.

Trong câu chuyện này, thay vì thử thách sự thành thật của con, mẹ lên hỏi

trực tiếp thì sẽ tốt hơn "Mẹ biết là con không đến lớp mà chơi ở ngoài sân chơi. Tại sao lại như vậy?". Bắt đầu câu chuyện với con trong trạng thái bình tĩnh người mẹ có thể nghe đầy đủ câu trả lời của con đồng thời biết thêm nhiều thông tin đa dạng về những người bạn chơi cùng con. Phải nắm bắt đầy đủ thông tin thì mẹ mới có thể hiểu con và giúp con tránh xa những yếu tố nguy cơ. Điều này cũng giúp ích cho sự thay đổi ở con. Sau khi trò chuyện với mẹ như vậy, mỗi khi có bạn rủ chơi cùng con sẽ vừa đồng cảm với mong muốn của bạn nhưng cũng đồng thời nghĩ tới khả năng mẹ sẽ lo lắng, sẽ phiền lòng nếu mình lặp lại sai lầm và sẽ có thể nhanh chóng đưa ra quyết định đúng đắn.

Khi con hành động trái với kỳ vọng bố mẹ, đây là cơ hội tốt để bố mẹ có thể hiểu thêm về con. Bố mẹ sẽ nhận ra rằng con không hẳn giống như bố mẹ vẫn nghĩ (hoặc kỳ vọng) và có thể nghe được những tâm sự của con mà bố mẹ chưa từng dự đoán được. Phải thường xuyên gợi ý và trò chuyện với con thì bố mẹ mới hiểu con hơn và phải làm như vậy thì con và bố mẹ mới có thể cùng phát triển.

***

Nếu con cố tình nói dối một cách có chủ ý thì phải nghiêm túc suy xét vấn đề. Đầu tiên bố mẹ cần phải cân nhắc lại xem môi trường hiện tại có đang tạo điều kiện cho con nói dối không. Sự buông lỏng hoặc kiểm soát quá mức sẽ đều khiến con nói dối nhiều hơn. Người ta cho rằng trong xã hội độc tài với những hình phạt khắc nghiệt thì sẽ ít những lời nói dối nhưng càng ở trong xã hội độc tài thì những lời nói dối lại càng nảy sinh nhiều và khó đoán và đạo đức của xã hội sẽ càng xuống cấp.

Sự kiểm soát càng diễn ra liên tục thì nỗi sợ hãi về việc bị kiểm soát sẽ càng giảm đi. Nhưng ngược lại nhu cầu của con người lại chẳng giảm đi chút nào. Khi không thể thỏa mãn nhu cầu của bản thân bằng phương pháp ngay thật, người ta sẽ sử dụng tới phương pháp dối trá. Trong trường hợp này, nhu cầu của con người không phải là xấu mà vấn đề nằm ở chỗ xã hội để người ta có thể thỏa mãn nhu cầu bằng phương pháp ngay thẳng.

Không ít trường hợp, lời nói dối của con xuất phát từ sự kiểm soát quá mức của bố mẹ. Ví dụ như bạn bè của con vẫn thường tụ tập uống nước ở cửa hàng sau giờ tan trường nhưng bố mẹ lại chẳng cho con tiền tiêu vặt khiến con

phải nghĩ ra cách để có tiền. Hoặc con thực sự muốn mua một món đồ chơi nào đó nhưng bố mẹ lại từ chối khiến con phải nghĩ tới việc moi tiền ở trong lợn đất. Vì vậy khi con nói dối bố mẹ cần suy xét xem nhu cầu của con có chính đáng hay không, nếu đó là nhu cầu chính đáng thì bố mẹ cần đưa ra biện pháp hợp lý để đáp ứng nhu cầu của con. Những lời nói dối cố ý mà trở thành thói quen thì sẽ thực sự nguy hiểm. Trước khi điều đó xảy ra, bố mẹ phải tạo điều kiện phù hợp để con không nói dối.

Quát mắng không thể làm cho những lời nói dối mất đi. Đôi lúc tôi vẫn bắt gặp những trường hợp quát mắng con, tăng cường hình phạt với con. Lúc đầu con sẽ chịu đựng nhưng khi đã lớn hơn một chút thì sẽ tìm cách lừa dối bố mẹ. Theo thời gian, nỗi sợ hãi về hình phạt sẽ giảm đi nhưng ngược lại nhu cầu của con do bị đè nén sẽ càng lớn hơn. Như vậy bố mẹ lại càng tức giận và kiểm soát gắt gao hơn. Vòng luẩn quẩn này lặp đi lặp lại khiến cho "kỹ thuật" nói dối của con tinh vi hơn. Đây chính là điều khiến con trở thành đứa trẻ hư.

Có những đứa trẻ mà bố mẹ đã tạo điều kiện tốt để con không phải nói dối nhưng con vẫn hay nói dối. Đó là các bé dễ bị lôi kéo, kích động. Trong trường hợp này, bố mẹ cần thường xuyên nói chuyện với con để tìm ra phương pháp điều chỉnh. Bố mẹ hãy thuyết phục con rằng nhu cầu của con người là không có giới hạn, nhưng chúng ta phải biết kiểm soát nó trong một giới hạn nào đó, có như vậy ta mới học được cách làm chủ cảm xúc. Quá trình này sẽ không hề dễ dàng và đôi lúc cần tới sự hỗ trợ của chuyên gia tâm lý. Nếu bố mẹ nổi nóng quá mức với sự quá khích của con và cảm thấy khó có thể giáo dục con một cách nhẹ nhàng thì nên tới gặp chuyên gia trước khi mọi chuyện quá muộn.

Câu hỏi phụ: Con dần dần nói dối nhiều hơn

…

Đối với những lời nói dối ngày một nhiều hơn, việc tìm hiểu cảm xúc của con một cách nghiêm túc sẽ mang lại hiệu quả. Mẹ hãy giúp con gọi tên được cảm xúc của mình như: "Con làm như vậy vì sợ mẹ nói là con đã sai sao?", "Con làm như vậy vì sợ mẹ không thích à?". Ban đầu, vì xấu hổ trẻ sẽ không thừa nhận điều đó nên mẹ hãy nói với con rằng: "Trước đây mẹ cũng từng có lần như vậy đấy. Mẹ mong là mẹ con mình sẽ nói chuyện với nhau một cách thành thật, thoải mái nhé". Qua vài lần như vậy, tâm lý tìm cách phòng ngự thông qua

những lời nói dối của con sẽ dần mất đi.

Sau đó mẹ hãy kiên nhẫn dạy cho con hiểu rằng: “Con cũng có thể nói dối vì con muốn tránh bị mẹ mắng đúng không nào. Tuy nhiên nếu con thành thật thì dù là chuyện gì mẹ cũng có thể chấp nhận. Hơn nữa, càng gần gũi thì chúng ta càng phải thành thật với nhau. Vì chúng ta phải tin tưởng và sống nương tựa vào nhau mà”. Phải làm như vậy thì con mới có thể nuôi dưỡng được đạo đức. Nếu chỉ tập trung vào lời nói dối của con mà phê phán thì con sẽ dễ trở thành người hai mặt, bề ngoài thì tỏ ra đạo đức nhưng bên trong lại không hề như vậy.

CON TÔI CÓ TÍNH BẠO LỰC, TÔI PHẢI LÀM THẾ NÀO VỚI CON?

Câu hỏi: Con tôi năm nay được 5 tuổi. Vì tôi có bệnh về lưng nên tôi không thể nuôi con bằng sữa mẹ trong thời gian dài. Phải chăng vì vậy mà con vẫn giữ thói quen mút tay. Lúc nhỏ con khá thuần tính nhưng từ khi tôi sinh em thứ hai và con phải đi nhà trẻ thì con bắt đầu có những hành động hung hãn. Dạo gần đây tôi còn nhận được điện thoại từ trường thông báo rằng con đã đánh vào mặt bạn. Tôi phải gọi điện xin lỗi gia đình em bé kia và hỏi con vì sao con lại như vậy nhưng con không trả lời. Vì bực quá tôi đã quát con "Nếu con không biết nhận lỗi, mẹ sẽ đánh con một roi đấy" và thế là con quay sang đánh vào tay tôi trước. Tôi đã bất ngờ đến sững cả người. Tôi phải làm thế nào để giúp con đây?

Phải tìm nguyên nhân hành động của con và giải quyết vấn đề

Có 3 lý do lớn lý giải tính công kích ở con. Thứ nhất, con giải tỏa những căng thẳng ở nhà ra bên ngoài; thứ hai, con muốn lôi kéo sự chú ý; thứ 3 con gặp khó khăn về mặt ngôn ngữ. Chúng ta hãy cùng tìm hiểu cụ thể hơn về từng loại lý do này.

***

Con có thể gặp phải căng thẳng ở trong gia đình từ nhiều nguyên nhân. Có thể vì bị bố mẹ quát mắng nhiều mà sự ấm ức của con tích tụ lại, có thể con nổi cáu trong mối quan hệ với em. Bố mẹ thường hay cãi nhau cũng có thể khiến nỗi bất an trong con tăng lên, không được mẹ quan tâm nhiều cũng có thể khiến con cảm thấy bất mãn. Những căng thẳng này ở con sẽ được bộc lộ ra thành hành động giận dỗi, ăn vạ hoặc hành động hung hãn.

Tuy nhiên bởi làm vậy nên con lại bị bố mẹ mắng nhiều hơn. Con cố gắng để không phản ứng ở nhà nhưng khi gặp phải bạn khác không hợp ở bên ngoài là

con lập tức thể hiện sự bất mãn ra thành hành động tấn công bạn kia. Tất nhiên không phải cứ hành động như vậy là những căng thẳng thần kinh của con có thể được giải tỏa. Ngược lại có thể sau đó con sẽ càng bị mắng nhiều hơn và lại càng tích tụ thêm nhiều căng thẳng hơn. Tuy nhiên nguyên nhân của hành động công kích ở con là do con không có sự lựa chọn nào khác. Không phải con cố tình hành động như vậy để giảm căng thẳng mà khi áp lực dồn nén, trong lòng con sẽ có lỗ hổng của sự yếu đuối, nếu gặp phải tình huống khiến con bất mãn thì ngay lập tức những phẫn nộ và công kích chất chứa bên trong con sẽ được dịp bùng phát.

Tuy không dễ để phân biệt với sự công kích xuất phát từ căng thẳng tinh thần của con, nhưng có một nguyên nhân quan trọng khác dẫn tới hành động công kích của con. Đó là lần đầu tiên con bị đặt vào môi trường giáo dục tập thể như nhà trẻ, con sẽ không thể nhanh chóng thích ứng. Ở nhà con luôn được mẹ chăm chút nhưng đến lớp con lại chỉ là một trong số rất nhiều đứa trẻ khác ở lớp. Con sẽ có cảm giác như cô giáo quan tâm đến các bạn khác nhiều hơn mình. Dù có chuyện gì bất tiện thì con cũng không thể gọi cô, con mong muốn cô ở bên cạnh khi mình không vui nhưng tất nhiên chẳng có giáo viên nào có thể quan tâm kỹ lưỡng đến từng bé như vậy.

Hơn nữa con vẫn chưa thể thể hiện được những cảm giác mơi hồ hay những nhu cầu của mình thành lời nói. Trong tình huống này, có thể ngẫu nhiên con phát hiện ra rằng khi con hoặc một bạn có hành động công kích thì cô sẽ tiến lại. Ở nhà cũng vậy, hễ con bắt nạt em là mẹ lại đến. Kết quả là mỗi khi con muốn người lớn đến gần mình, con sẽ lại hành động như vậy. Con hành động một cách có ý thức và đôi lúc hành động một cách vô thức mà bản thân cũng không nhận ra. Đặc biệt đối với những bé hay lo lắng, nhiều trường hợp hành động hung hãn bắt nguồn từ nhu cầu muốn lôi kéo sự quan tâm của người khác.

Nguyên nhân thứ ba khiến trẻ hành động có tính công kích là do vấn đề về ngôn ngữ. Trẻ chưa nói thạo và gặp khó khăn trong việc thể hiện suy nghĩ cá nhân thì sẽ dễ dàng hành động hung hãn. Bạn đang chơi đồ chơi, con cũng muốn chơi đồ chơi đó nhưng lại chưa thể nói ra được nên con sẽ chuyển sang dùng hành động là đẩy bạn và cướp lấy món đồ. Khi bạn thực hiện một hành động mà con không muốn, con không thể ngăn cản bằng lời nói thì sẽ chuyển sang sử dụng vũ lực. Các bạn chơi với nhau mà không cho con chơi cùng hoặc con muốn vào chơi nhưng không thể nói ra được thì con sẽ lại bộc lộ thành

hành động. Tóm lại vì chưa thể sử dụng lời nói nên con buộc phải dùng tới nắm đấm trước.

Như vậy, mọi hành động đều có nguyên nhân riêng của nó, muốn tìm cách giải quyết, trước hết ta phải bắt đầu bằng việc tìm ra nguyên nhân của hành động là gì. Phần lớn nguyên nhân đều dễ dàng nhận biết. Con có hành động bạo lực khi nào, sinh hoạt ở nhà ra sao, khả năng ngôn ngữ của con ở mức nào, chỉ cần tìm hiểu các yếu tố trên thì có thể dễ dàng tìm ra được nguyên nhân. Và cần tiếp cận cách giải quyết từ hai phương diện như sau:

Hướng giải quyết thứ nhất, giảm nhẹ nguyên nhân căn bản. Nếu là trường hợp trẻ gặp phải nhiều căng thẳng từ gia đình, phải giảm bớt những căng thẳng ấy. Phải cải thiện mối quan hệ giữa con và bố mẹ, bố mẹ cần giúp con khắc phục những khó khăn về mặt tâm lý. Cảm xúc của con người cũng có giới hạn vì vậy khi bị đẩy tới bước đường cùng, tính công kích sẽ bộc phát. Bố mẹ cũng vậy, khi tâm lý không thỏa mái rất dễ cư xử vô lý với con. Vì vậy tôi luôn luôn nhấn mạnh rằng: Tạo sự thoải mái trong lòng bố mẹ chính là điều quan trọng nhất trong quá trình nuôi dạy con.

Đối với các bé muốn thu hút sự chú ý của người khác, hãy thể hiện sự quan tâm tới con nhiều hơn. Thêm vào đó, bố mẹ hãy dạy con các phương pháp tích cực để có thể giao tiếp với người khác. Hãy dạy con cách yêu cầu sự quan tâm từ người khác bằng lời nói thay vì hành động. Bố mẹ cần thưởng cho những lời hứa hẹn mỗi khi con chơi ngoan một mình mà không làm phiền người khác. Nếu không gợi ý cho con những hành động thay thế mà chỉ dạy suông thì con sẽ chịu dựng nhưng sau đó lại tiếp tục tái diễn hành động vũ lực.

Khi trẻ chậm phát triển khả năng ngôn ngữ, bạn hãy đánh giá năng lực ngôn ngữ ở trẻ và nếu cần thiết thì phải nhờ tới các khóa hỗ trợ ngôn ngữ để thúc đẩy khả năng ngôn ngữ của trẻ. Thông thường khi khả năng ngôn ngữ ở trẻ phát triển chậm hơn 1 năm so với tiêu chuẩn chung thì nên tìm tới các sự hỗ trợ bên ngoài. Nếu con chưa bị chậm tới mức đó thì một mình bố hoặc một mình mẹ có thể chơi với con tại nhà và kích thích con nói nhiều hơn là được. Khi chơi cùng con, hãy làm tương tự như bình luận viên tường thuật trận đấu, bố mẹ có thể mô tả hành động của con, điều này sẽ giúp ích trong việc phát triển khả năng ngôn ngữ của con. Khi con chơi với các bạn khác, thay vì để con cùng chơi chung với nhiều bạn thì chỉ nên để con chơi riêng với một bạn sẽ có lợi hơn. Khi chơi trong một nhóm nhiều bạn, con không thể chú

tâm vào lời nói của bạn khác.

Hướng giải quyết thứ hai là hạn chế hành động có tính công kích và thúc đẩy những hành động khác. Sẽ cần rất nhiều thời gian cho tới khi có thể giải quyết về căn bản nguyên nhân hành động. Tuy nhiên không phải vì vậy mà ta có thể để mặc hành động ấy ở trẻ và dù còn hạn chế nhưng chúng ta cũng vẫn phải tìm cách khắc phục hành động bạo lực ở trẻ. Ở đây, có một điểm bố mẹ cần ghi nhớ là phương pháp này cũng có hạn chế. Trong tình huống chưa thể giải quyết dứt điểm vấn đề căn bản, không phải cứ mắng con, ngăn chặn hoặc đưa ra hành động thay thế là con sẽ hoàn toàn bỏ được hành động bạo lực. Chỉ là hành động ấy tạm thời mất đi mà thôi.

Nhiều bố mẹ lo lắng rằng tại sao mình đã nhiều lần nhẹ nhàng dạy con mà con vẫn tiếp tục hành động không tốt. Đôi lúc bố mẹ cho rằng có thể vì mình không có uy với con nên con coi thường lời nói của bố mẹ vì vậy bố mẹ lại nổi nóng với con. Tuy nhiên đời vốn dĩ là như vậy. Những điều lạ lùng trên đời đâu phải chỉ có một hay hai điều. Khi ta dùng ngón tay bịt đầu vòi nước đang chảy, nước sẽ tạm thời không tuôn ra ngoài. Nhưng chỉ cần lực ở ngón tay yếu đi một chút là nước lại len lỏi chảy ra. Việc dạy con về hành động công kích, hành động đúng cũng giống như việc bịt đầu vòi nước trong chốc lát vậy. Cùng lúc, chúng ta phải cố gắng khóa được vòi nước tức là phải nỗ lực tìm cách giải quyết nguyên nhân của vấn đề.

Phương pháp dạy con không hề phức tạp. Nó chỉ đơn giản là giải thích và liên tục giải thích bằng lời nói. Tuy nhiên việc giải thích dài dòng sẽ là vô ích. Đối với các bé còn nhỏ, bố mẹ chỉ cần dạy con bằng những câu ngắn gọn, đơn giản như “Con không được đánh như thế. Đau đấy. Tuyệt đối không được đánh”. Dù có giải thích rõ ràng lý do thì con cũng chẳng thể hiểu hết và cũng chẳng chú ý lắng nghe.

Đồng thời với đó, bạn hãy đọc cảm xúc của con và hãy thấu hiểu một cách đầy đủ tâm trạng giận dữ của con. Tuy nhiên bố mẹ cũng phải nhấn mạnh rằng dù con có giận dữ tới đâu cũng không được đánh người khác và dạy cho con một cách khác đó là thể hiện thành lời nói. Đôi lúc khi con giận dỗi con sẽ có thể nói “Mẹ xấu xa, con muốn đánh mẹ”. Khi đó, tôi thấy một số bố mẹ phản ứng bằng cách quát nạt con rằng: “Xấu chỗ nào? Con thử nói xem. Rồi con lại còn muốn đánh mẹ? Con học kiểu đấy ở đâu vậy hả! Thử đánh mẹ xem, mẹ không để yên đâu”.

Nếu con chịu bộc lộ cảm xúc thành lời nói thì dù con nói bao nhiêu cũng được. Đó mới là phương pháp tốt để giải tỏa tính công kích. Mẹ có thể nói với con rằng "Con có thể thể hiện sự tức giận thành lời nói. Tuy nhiên tuyệt đối không được đánh người khác" và ngăn chặn hành động của con. Phải như vậy trẻ mới nhanh chóng nguôi giận, trẻ phải học được cách giải tỏa và kiềm chế cơn giận thì tính cách của trẻ mới trở nên ôn hòa, tốt đẹp hơn.

***

Một trong số các lỗi bố mẹ thường mắc phải đó là khi con đánh mình thì mình đánh lại con. Như vậy con sẽ học được rằng, bạo lực là chính đáng tuy nhiên chỉ có người mạnh mới đánh được người yếu hơn mà thôi. Và vì điều này mà ở bên ngoài, con sẽ nhắm tới đối tượng là những đứa trẻ yếu thế hơn để thực hiện hành động đó. Một số bố mẹ tới khi xảy ra tình trạng như vậy mới nhận ra tính nguy hiểm của hình phạt nhưng đó chỉ là sự hối hận muộn màng.

Tương tự như việc cố gắng để không đánh con, bố mẹ cũng tuyệt đối không được để con đánh mình. Phải nắm cổ thay con hoặc ôm con để con không đánh mình được nữa. Nếu con quá khích mà không thể ngăn chặn được thì bạn hãy kiềm chế bằng cách ngáng chân để con ngã xuống. Dù sao vẫn hơn là để con đánh. Sau đó giữ tay con phía sau lưng, ôm con hoặc giữ người con từ phía trên sau đó lặp lại nhiều lần những câu nói như "không được đánh", "đánh người khác là không tốt", "mẹ biết con đang giận dữ nhưng hãy thể hiện bằng lời nói"…

Sau vài lần như vậy con sẽ từ bỏ bạo lực. Tuyệt đối không được đánh con nhưng cũng không được để con đánh, phải thắng con bằng sức mạnh. Con vẫn còn nhỏ nên bố mẹ hoàn toàn có thể thắng con được. Nếu ngay cả lúc này mà bố mẹ cũng không thắng nổi con thì khi con lớn sẽ càng khó ứng phó. Bởi vậy, bố mẹ nhất định phải thắng được con. Mặc dù hơi khó coi nhưng việc sử dụng sức mạnh tối thiểu để ngăn chặn bạo lực không phải là hành động xấu. Tuy nhiên bố mẹ đừng quên rằng phải cẩn thận để không nổi nóng với con.

Câu hỏi phụ: Con trai học cấp 1 quá hứng thú với các loại vũ khí

…

Phần lớn con trai đều dành nhiều sự quan tâm tới các loại vũ khí. Hiện nay

khi thấy trẻ thể hiện sự quan tâm tới vũ khí mọi người thường nghĩ đó là do trẻ bị ảnh hưởng bởi các trò chơi game, tuy nhiên ngay từ thời xưa khi chưa có game, các bé trai đã thường làm súng và cung tên đồ chơi và chơi với chúng. Vì vậy không cần thiết phải ép buộc con thay đổi mối quan tâm của mình. Khoa phân tích học thần kinh coi vũ khí là biểu tượng của nam giới. Vì vậy trong quá trình trưởng thành, tới thời kỳ phát triển mạnh về giới tính nam, các bé trai sẽ đặc biệt thích chơi với các loại vũ khí. Dù không theo lý giải phân tích của khoa học về hệ thần kinh thì các bé trai đều có tâm lý muốn mình trở nên mạnh hơn và cố gắng tăng cường sức mạnh của bản thân thông qua vũ khí.

Không phải nói rằng con quan tâm nhiều tới vũ khí nghĩa là con sẽ bạo lực hơn. Một số các bé trai đam mê các loại vũ khí nhưng điều này có liên quan tới khuynh hướng thích đào sâu tìm hiểu một lĩnh vực nào đó. Khi xem xét trường hợp một số chuyên gia trong lĩnh vực vũ khí, giao thông, động vật..., chúng ta có thể thấy rằng phần lớn trong số họ đã dành sự quan tâm, tìm hiểu lĩnh vực đó từ khi còn nhỏ. Nhìn rộng một chút ta sẽ thấy điều này có thể dẫn tới kết quả lựa chọn nghề nghiệp của con sau này, vì vậy có lẽ bố mẹ nên đánh giá một cách tích cực về nó thì sẽ tốt hơn.

CON TƯỞNG TƯỢNG CẢNH GIẾT NGƯỜI

Câu hỏi: Con trai tôi năm nay học lớp 2, con thường có những ý nghĩ ghê rợn khiến tôi lo lắng. Ví dụ, con nói rằng mình thường tưởng tượng bên trong váy các bạn nữ là như thế nào, hoặc nghĩ tới chuyện cầm dao giết người. Ban đầu tôi thường nhắc con kể với mình những chuyện diễn ra ở trường. Thế rồi không biết từ lúc nào con bắt đầu kể về những suy nghĩ không tốt trong đầu và hỏi như vậy có phải là sai lầm không. Sau đó con còn kể tường tận những suy nghĩ đáng sợ trong đầu khiến tôi rất hoang mang.

Con trai tôi cũng không hiểu tại sao trong đầu mình lại có những suy nghĩ đó và khổ sở khi nhận thấy trong đầu mình chứa toàn những suy nghĩ kỳ dị. Tôi đã khuyên con dù có ý nghĩ tồi tệ trong đầu thì cứ giữ nguyên ở đó, tuyệt đối không được nói ra nhưng tôi cũng hết sức lo lắng không hiểu có phải con đang gặp vấn đề nghiêm trọng về mặt tinh thần không?

Hãy chú ý tới sự bất an của con hơn là những suy nghĩ xấu

Chắc là mẹ đã rất hoảng hốt phải không? Trước khi trả lời tôi có một vấn đề nhất định phải nói như sau: Nhiều bố mẹ thường cho rằng việc con suy nghĩ những điều xấu là hành động không tốt nhưng thực tế là suy nghĩ, tự nó sẽ không thể trở thành vấn đề nếu nó không chuyển thành hành động. Trong trạng thái vô thức cũng tồn tại vô vàn suy nghĩ trong đầu óc con người. Những ý nghĩ đó hiện lên trong phút chốc rồi biến mất. Trong số đó, chỉ một phần là trở thành ý thức, và trong đó chỉ một phần rất nhỏ chuyển thành hành động. Trong quá trình như vậy, những phần có thể trở thành vấn đề sẽ bị loại bỏ.

Thực ra người lớn cũng vậy, trong đầu mọi người tồn tại biết bao ý nghĩ hỗn độn. Mỗi khi mệt mỏi với việc nuôi con, các bố mẹ đều ít nhất 1, 2 lần nghĩ rằng thà không có con còn hơn. Khi chuyển những suy nghĩ ấy thành lời nói

chắc chắn bố mẹ cũng sẽ không khỏi giật mình. Thông thường nếu chỉ là suy nghĩ ở trong đầu thì không sao nhưng khi đã chuyển thành lời nói thì lại có vẻ đáng sợ. Vì vậy dù trong đầu có nhiều suy nghĩ vụt qua nhưng hiếm khi chúng ta chuyển thành lời nói. Nói ra miệng sẽ dễ bị người khác đánh giá là bất bình thường hoặc có thể gây tổn thương cho người nghe.

Tuy nhiên, trẻ con có tính bột phát nên không chọn lọc những suy nghĩ trong đầu mà kể hết với mẹ. Ví dụ "Con ghét mẹ", "Bố biến mất đi thì tốt biết bao". Những suy nghĩ này chỉ thoáng qua, là một phần rất nhỏ trong tình cảm của con. Điều đó không phản ánh toàn bộ tình cảm của con với bố mẹ. Vì vậy bố mẹ không cần để ý mà cứ bỏ qua là được. Ngược lại nếu bố mẹ kinh ngạc và phản ứng thái quá thì con sẽ lại để tâm đến những ý nghĩ đã chuyển thành lời nói. Dù là suy nghĩ như thế nào, nếu lặp lại nhiều lần thì tư duy của con người có thể sẽ hướng về nội dung đó.

Có những lúc trẻ con nói ra những điều lung tung, không ra đâu vào đâu. Đó là những suy nghĩ vụt qua đầu con. Có thể đó là những suy nghĩ mà quy chuẩn xã hội khó có thể chấp nhận hoặc những suy nghĩ cực kỳ đáng sợ. Việc trong đầu nảy sinh những suy nghĩ lộn xộn là hiện tượng hết sức phổ biến. Đa số bọn trẻ đều có những suy nghĩ như vậy nhưng sau đó lại quên nhanh chóng. Tuy nhiên một số lại không dễ quên, bởi vậy trẻ sẽ cảm thấy bất an và kể với bố mẹ. Khi đó chỉ cần bố mẹ dỗ dành và an ủi rằng những suy nghĩ đó sẽ nhanh chóng qua đi thì con sẽ có thể vượt qua được thời điểm khó khăn này.

Tuy nhiên nếu bố mẹ lại cũng chú tâm vào lời nói của con và liên tục gặng hỏi thì vấn đề có thể trở nên nghiêm trọng hơn. Dần dần con sẽ để ý tới những suy nghĩ đã có và bắt đầu lo lắng rằng tại sao mình lại có những ý nghĩ như vậy. Bất an dâng lên cao độ. Đặc biệt nếu bố mẹ nói rằng việc có những ý nghĩ xấu trong đầu cũng là tội lỗi thì con sẽ càng khó có thể chịu đựng. Chỉ cần nghĩ tới những điều không tốt là con lại thấy bất an, con lại có ý nghĩ rằng mình là đứa trẻ xấu nên sẽ càng bất an hơn nữa. Vì coi mình là đứa trẻ xấu nên con sẽ có những suy nghĩ xấu, và tin rằng những chuyện không tốt sẽ xảy đến với mình. Như vậy trong đầu trẻ sẽ hình thành tâm lý chán nản và những triệu chứng bất an càng rõ nét. Đây là dấu hiệu khởi đầu của sự bất ổn về thần kinh.

***

Em bé trong câu chuyện cũng đang ở trong tình trạng như vậy. Bất an trong con đang gia tăng. Dường như bé thuộc nhóm có bản tính hay lo lắng và người mẹ cũng thuộc tuýp hay lo. Nếu tình trạng hiện nay của con nghiêm trọng hơn, có thể con sẽ phải điều trị chứng ám ảnh cưỡng chế ở trẻ nhỏ. Thực ra việc bố mẹ chỉ ra chi tiết từng điểm chưa tốt ở con và coi đó là vấn đề chính là biểu hiện giáo dục mang tính cưỡng chế. Thái độ mang tính cưỡng chế của bố mẹ khi chuyển sang con sẽ khiến con không thể dứt ra khỏi những ý nghĩ không tốt. Như vậy trẻ sẽ ngày càng bất an hơn, càng bất an thì lại càng nảy sinh nhiều suy nghĩ không tốt và cuối cùng sẽ rơi vào vòng luẩn quẩn không có lối ra và chứng ám ảnh sẽ bắt đầu xuất hiện. Vì vậy, đối với những bé có tính bất an, bố mẹ cần có cách nuôi dạy phù hợp để không kích thích nỗi bất an trong con. Khi thấy con như vậy bố mẹ cũng dễ bị lo lắng theo. Nỗi bất an của bố mẹ sẽ càng khiến con bất an hơn. Muốn giúp những bé hay lo lắng, bố mẹ cần tự khắc chế lo lắng của bản thân và luôn thể hiện thái độ bình thản, tích cực.

Những suy nghĩ hiện nay của con chứa đựng yếu tố bạo lực và giới tính. Tuy nhiên không phải vì vậy mà đánh giá rằng con quan tâm đặc biệt đến vấn đề giới tính hoặc con có khuynh hướng bạo lực. Những suy nghĩ không thoải mái đột nhiên nảy sinh trong đầu con người phần lớn đều nghiêng về giới tính hoặc bạo lực. Trẻ con cũng vậy. Có lẽ là vì chủ đề này vốn dĩ đã chiếm một vị trí nhất định ở nơi sâu kín trong tiềm thức của mỗi con người. Vì vậy không nên nghi ngờ nhân cách của trẻ chỉ bởi những suy nghĩ đơn thuần ấy. Bởi ngược lại, có thể chính sự nghi ngờ của người lớn sẽ hủy hoại nhân cách của trẻ.

Để chấm dứt vòng luẩn quẩn của sự bất an trong trẻ, đầu tiên bố mẹ hãy nói với con rằng: “Con người ai cũng có những suy nghĩ kỳ cục trong đầu. Nhưng những suy nghĩ đó rồi cũng vụt qua thôi. Những điều thực sự quan trọng là những suy nghĩ trong lòng con đó thôi. Khi chúng ta đến sát một con sông, thỉnh thoảng sẽ nhìn thấy cả rác hoặc những thứ lộn xộn nổi lên phải không, nhưng nếu đứng xa một chút sẽ vẫn thấy dòng sông rất đẹp đúng không nào? Khi nhìn chung chung, mẹ thấy những suy nghĩ của con vẫn rất đẹp, mẹ vẫn thấy con cực kỳ đáng yêu”.

Và mẹ đừng nhắc tới những suy nghĩ không tốt mà con đang vướng mắc trong đầu, hãy tập trung hơn vào những chuyện khác. Ngoài những suy nghĩ kỳ lạ đó, còn biết bao chủ đề thú vị khác có thể nói như: chuyện trường lớp,

quan hệ bạn bè, học hành, vui chơi của con phải không nào? Nếu cứ xoáy vào những suy nghĩ không tốt, những việc làm sai thì cả con, cả bố mẹ đều bị trói buộc vào vấn đề đó. Nếu đã làm như vậy mà con vẫn chưa thoát ra khỏi những ý nghĩ đó thì bố mẹ có thể khích lệ con như sau:

“Con có thể nghĩ tới những điều không tốt, nhưng không nhất thiết phải nghĩ tới nó hằng ngày. Vì con là đứa bé ngoan nên mới lo lắng về những suy nghĩ không tốt lần đầu gặp phải đó thôi. Từ bây giờ, kể cả có nghĩ tới những điều không tốt thì con cũng đừng để tâm mà cứ mặc kệ cho nó trôi qua đi nhé. Nào, con thử tưởng tượng mình đang cầm chiếc kéo cắt đứt một sợ dây căng. Giống như vậy, mình sẽ cắt phăng những suy nghĩ đang nối tiếp trong đầu. Và mỗi khi rảnh rỗi có thể con sẽ nghĩ đến nó vì vậy hãy tạo ra những việc khác khiến con chú tâm hơn nhé”.

Nếu bố mẹ đã thể hiện sự thoải mái, tích cực và kiên trì khích lệ con mà những triệu chứng của con vẫn không thay đổi, con vẫn khổ sở thì lúc đó đừng chờ đợi thêm nữa, bố mẹ nên đưa con tới khoa thần kinh trẻ em.

CON LẤY TRỘM ĐỒ CỦA BẠN

Câu hỏi: Con trai tôi năm nay học lớp 6, con vốn là học sinh gương mẫu, năm nào cũng được bầu làm lớp trưởng. Trong thời gian qua các thầy cô giáo đều đồng tình nhận xét rằng con vừa học giỏi, lễ phép lại có khả năng lãnh đạo. Tuy nhiên gần đây, thông qua cô chủ nhiệm tôi được biết con đã lấy trộm đồ của bạn. Cô giáo nói rằng có thể là do con gặp phải căng thẳng hoặc không được thỏa mãn nhu cầu nào đó nên mới hành động như vậy thôi, mẹ không phải quá lo. Tuy nhiên tôi không thể giữ nổi bình tĩnh, mọi thứ trước mắt trở nên tối sầm lại. Tôi hỏi con thì con nói rằng chỉ vì con thích món đồ đó nên mới như vậy. Trong thời gian qua con chưa từng yêu cầu tôi mua cho cho con cái gì cả. Những lúc thế này tôi phải làm sao?

Phải hiểu rõ những nhu cầu của con

Liệu có bao nhiêu đứa trẻ từng lấy trộm đồ của người khác? Kết quả khảo sát cho thấy nhóm này chiếm tỷ lệ 50% nghĩa là trong 2 trẻ thì có một trẻ từng lấy trộm tiền hoặc đồ vật của bố mẹ hoặc người khác. Trường hợp liên tục lấy trộm thành thói quen thì không có nhiều nhưng trường hợp lấy vài lần thì khá phổ biến. Chuyện trẻ nhỏ lấy trộm hoặc thanh thiếu niên hút thuốc phổ biến tới mức có thể coi đó là một điều bình thường. Tuy nhiên những bố mẹ biết được điều đó thường bị sốc và lo sợ. Đặc biệt, những bố mẹ mà trong quá trình bản thân trưởng thành chưa từng có những hành động tương tự thì sẽ càng có khuynh hướng nghiêm trọng hóa vấn đề.

Mọi người đều cho rằng "lời người xưa nói quả không sai" nhưng tôi lại thấy nhiều thành ngữ tục ngữ không hẳn đã đúng. Tục ngữ Hàn Quốc có câu: "kẻ ăn trộm kim sẽ ăn trộm bò", mỗi khi nghe thấy câu tục ngữ đó là trong lòng tôi lại nảy sinh suy nghĩ đó. Khi biết con lấy trộm, trong đầu bố mẹ sẽ hiện lên câu nói này và không thể không lo lắng, sợ rằng sau này con sẽ gây ra tội lớn hơn. Trong tình huống này, câu tục ngữ "thói quen năm 3 tuổi theo ta đến năm 80 tuổi" của người Hàn lại càng khiến các bố mẹ Hàn Quốc bất an hơn. Mới ít tuổi mà con đã hành động không tốt thì sau này con sẽ gây ra chuyện

nghiêm trọng gì nữa.

Thế nhưng đa số các bé đã từng lấy trộm đồ của bạn khi còn nhỏ sẽ không trở thành tội phạm khi trưởng thành. Tất nhiên hành động này của trẻ là không tốt, nhất định phải sửa đổi nhưng không phải vì thế mà cho rằng con gặp phải vấn đề nghiêm trọng. Phần lớn các bé đều ở trạng thái hết sức bình thường.

Trẻ có thể thể hiện một số hành động bất thường. Vì con vẫn còn vụng về và có quá nhiều điều chưa biết. Vậy nên bố mẹ chỉ cần dạy cho con biết đâu là hành động đúng, làm thế nào mới đúng là được. Nếu chỉ mới được học một lần thì con chưa thể chín chắn hoàn toàn ngay. Một số thứ học khá dễ dàng nhưng có một số thứ lại mất nhiều thời gian. Và trong số những hành động sai, một số sẽ vẫn tiếp diễn khi con đã lớn. Ví dụ rõ ràng nhất chính là bố mẹ của con. Chỉ cần nhìn lại mình bố mẹ cũng sẽ thấy rằng bản thân vẫn còn một số khuyết điểm, những điểm chưa tốt, những thói quen sai lầm. Tuy nhiên không phải vì thấy ai có khuyết điểm hay điểm yếu nào đó mà ta nói rằng người đó không bình thường. Và cũng không phải là người đó không thể sống tốt. Thế nhưng khi thấy con có nhược điểm, bố mẹ lại là những người không chịu đựng được. Bố mẹ sẽ hoảng hốt và tìm cách sửa đổi con thật nhanh, nếu con không thể thay đổi thì bố mẹ sẽ quay sang quát mắng con và điều đó càng khiến con buồn phiền hơn.

Bố mẹ hãy kiên trì điều chỉnh con dần dần. Bố mẹ không cần phải lo lắng. Lo lắng chỉ khiến ta hành động thái quá. Hành động quá khích không những không đem lại hiệu quả mà con khiến con bị tổn thương, thậm chí khiến cho vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn.

***

Lý do khiến trẻ lấy trộm đồ của bạn rất đa dạng và cũng thay đổi từng chút tùy theo độ tuổi. Đối với các bé còn nhỏ, con vẫn chưa hình thành khái niệm "sở hữu" để phân biệt đồ của mình và của bạn. Ở độ tuổi này, không thể nói việc con lấy đồ của bạn để chơi là lấy trộm. Khi thấy món đồ chơi hay ho, con chỉ "cầm về chơi" mà thôi.

Ở giai đoạn này, dù người lớn có hỏi "tại sao con lấy đồ của bạn" thì con vẫn chưa thể nhận thức được đó là lỗi của mình. Con chỉ nghĩ rằng "Bố mẹ ghét

mình nên mới mắng mình như vậy". Con sẽ nhớ chuyện bị mắng nhưng lại không biết vì sao mình bị mắng. Bố mẹ nghĩ rằng mình đã dạy được con không lấy trộm đồ của người khác nhưng thực ra con lại không hiểu nghĩa của từ "lấy trộm" là gì. Vì vậy, ở thời kỳ này, thay vì mắng con chuyện đã lấy đồ của người khác, đầu tiên bố mẹ hãy dạy con về khái niệm "sở hữu".

"Con mà bị mất đồ thì con sẽ buồn phải không nào? Món đồ chơi kia là của bạn khác mà. Con mang về chơi thế này thì bạn sẽ buồn lắm đấy. Vì vậy con không được mang về thế này nhé".

"Mọi đồ vật đều có chủ nhân của nó mà. Chủ nhân mới là người có thể giữ đồ vật ấy. Nếu con không phải là chủ nhân thì không được giữ nó đâu. Nếu muốn chơi thì con phải được bạn cho phép đã nhé. Nếu bạn không đồng ý thì con sẽ buồn nhưng mà con vẫn không được lấy món đồ đó đâu nhé. Có một số thứ mọi người sẽ cùng là chủ nhân chung. Những thứ đó con có thể chơi nhưng không được chơi một mình. Cũng không được tự ý mang về nhà, con nhé."

Chỉ cần bố mẹ bình tĩnh giải thích cho con như vậy là được. Bố mẹ có thể cùng chơi trò chơi dán tên chủ nhân lên đồ vật. Đó là trò chơi dán tên của người sở hữu món đồ nào đó trong nhà. Đồ của con, của em, đồ của con và em, của mẹ, của bố, đồ của bố và mẹ, đồ dùng chung của cả gia đình, bố mẹ vừa cùng con chơi trò dán tên như vậy vừa dạy được cho con về khái niệm sở hữu.

Trong trường hợp con đã hiểu rõ khái niệm sở hữu mà vẫn lấy trộm tiền hoặc đồ vật thì có thể chia thành ba nguyên nhân như sau:

Thứ nhất, con không được thỏa mãn nhu cầu do đó lấy trộm của người khác. Nhu cầu là khái niệm trừu tượng mang tính chủ quan nên tùy mỗi người mà nhu cầu sẽ nhiều, ít khác nhau. Và cũng tùy theo sự thay đổi tình huống mà có thể những nhu cầu trước đây chưa có đột nhiên nảy sinh. Ví dụ, bình thường con không quan tâm đến tiền. Thế rồi bỗng một ngày con nhìn thấy một người bạn mang theo tiền tiêu vặt, mua sticker, mua kem. Từ khi đó, con bắt đầu nảy sinh nhu cầu. Con cũng muốn mua kem ăn như bạn, cũng muốn có thật nhiều sticker đẹp. Người bạn đó càng khoe khoang thì nhu cầu của con càng lớn hơn. Vì vậy con sẽ nói với mẹ "Con muốn có sticker", "mẹ mua kem cho con". Tuy nhiên mẹ lại chẳng để tâm và bỏ qua như thường ngày vẫn vậy và nói rằng: "Con vẫn còn nhiều đồ chơi mà", "Kem không tốt cho sức khỏe" đâu. Trên lập trường của con lúc này, con không thể nghĩ ra cách nào khác

nên đành lấy tiền của người khác để giải tỏa nhu cầu của mình.

Tất nhiên trong trường hợp được bố mẹ cho tiền tiêu vặt nhưng lại không đủ bằng mức con mong muốn thì con sẽ thử lấy trộm tiền do con thấy vẫn thiếu. Lúc này, bố mẹ cần xem lại xem phải chăng mình vẫn chưa hiểu hết nhu cầu của con, nếu đúng như vậy thì bố mẹ nên đồng cảm với suy nghĩ của con và tìm ra phương pháp để đáp ứng nhu cầu của con. Nếu không phải như vậy và nhu cầu của con quá lớn thì bố mẹ hãy cứ công nhận điều đó và kiên nhẫn thuyết phục con rằng bố mẹ không thể đáp ứng tới mức đó. Trường hợp nhu cầu của con là chính đáng nhưng vì hoàn cảnh khó khăn mà bố mẹ không thể đáp ứng thì cũng thực hiện tương tự. Việc trò chuyện chân thành giữa bố mẹ và con chính là giải pháp phù hợp.

Thứ hai, có thể con lấy trộm đồ để lôi kéo sự quan tâm của người khác. Trong số những bé thiếu vắng hoặc chưa thỏa mãn về mặt tình cảm sẽ có trường hợp dùng vật chất để lấp đầy chỗ trống tinh thần đó. Người lớn cũng có những người thường xuyên mua đồ hoặc lấy trộm đồ ở siêu thị, qua tìm hiểu thì được biết một vài trong số họ đang bị trầm cảm. Trẻ con cũng có thể lý giải tương tự như vậy.

Dù có quát mắng những bé này về chuyện lấy trộm đồ của người khác thì cũng vô ích. Ngược lại, càng bị mắng thì trẻ lại càng có khuynh hướng lấy trộm nhiều hơn. Vì con coi việc bố mẹ quát mắng là quan tâm tới mình. Bình thường mẹ chẳng mấy để ý đến con nhưng khi con lấy trộm đồ thì lại thể hiện sự quan tâm tới con rõ ràng hơn. Con thà bị mắng để được mẹ quan tâm còn hơn là chẳng được mẹ để ý. Hơn nữa, sau khi quát mắng con, bố mẹ thường có xu hướng đối xử với con tốt hơn. Việc này cũng coi như là để bù đắp cho con. Vì vậy con lại tìm cách lặp lại hành động xấu để "được" bố mẹ mắng. Đây là hình ảnh thường gặp ở các bé trong độ tuổi tiểu học.

Thứ ba, quan hệ bạn bè cũng có thể trở thành nguyên nhân của hành vi lấy trộm đồ của người khác. Đây là hiện tượng thường gặp trong hành vi của trẻ từ sau khi bước vào tuổi teen. Có trẻ cố tình thực hiện những hành động nguy hiểm để thể hiện sức mạnh với bạn bè, cũng có trẻ làm theo bạn khác để không bị bạn bỏ mặc. Trong số những trẻ lấy trộm đồ vì thiếu thốn về mặt kinh tế thì nhiều trường hợp là xuất phát từ nguyên nhân trẻ thích tỏ ra ta đây, muốn thể hiện rằng "chuyện này quá vặt vãnh với mình". Trong trường hợp này, cần phải tạo ra cách khác để trẻ có thể được bạn bè công nhận hoặc

phải giải quyết được vấn đề cấp thiết trong quan hệ bạn bè là việc trẻ mong muốn được bạn bè công nhận, thán phục.

***

Tùy theo nguyên nhân mà cách giải quyết sẽ khác biệt, tuy nhiên dù ở trong trường hợp nào thì điều quan trọng nhất vẫn là thái độ của bố mẹ. Điều bố mẹ cần làm nhất là không được nổi nóng thái quá. Một số bố mẹ biểu hiện như thể "trời sập đến nơi" và phản ứng một cách cực đoan theo kiểu "hai bên cùng chết". Thế nhưng nếu bố mẹ nóng giận quá mức con sẽ chẳng học được gì từ bố mẹ. Hãy bình tĩnh chỉ ra cho con hiểu lỗi sai của mình.

"Con mang đồ của người khác về thì người đó sẽ buồn thế nào? Nếu vì không tìm thấy mà người đó nổi nóng hoặc bỏ tiền ra mua lại thì chẳng phải oan uổng quá sao. Con còn nhỏ nên vẫn chưa thể kiềm chế khi muốn sở hữu một thứ gì đó. Vì vậy bây giờ con vẫn được bỏ qua. Nhưng nếu sau này lớn lên rồi mà vẫn hành động như vậy thì con sẽ trở thành tội phạm đấy."

Sau khi chỉ ra sai lầm của con, bố mẹ phải trả lại món đồ cho chủ nhân ban đầu. Nếu đó là hàng hóa ở cửa hàng thì bố mẹ cùng còn tới của hàng, xin lỗi chủ cửa hàng. Cũng không được lảng tránh bằng cách nói rằng "Con tôi tính nhầm". Phải thành thật nhận lỗi và xin được tha thứ.

Trẻ trực tiếp nhận lỗi là tốt nhất nhưng nếu con quá xấu hổ thì bố mẹ có thể thay mặt con để xin lỗi. Tuy nhiên dù con không muốn đi thì vẫn nhất định phải đưa con đi cùng. Nếu con không chịu đi hôm đó thì thuyết phục để con cùng đi ngày hôm sau. Quá trình này chính là giáo dục. Con phải biết rằng có thể phạm lỗi lầm nhưng không được lặp lại và sau này nếu lặp lại những lỗi như vậy thì con phải đi cùng với bố mẹ để xin lỗi.

Nếu lấy đồ của bạn về thì có thể sẽ rất khó để con nói thật với bạn. Đặc biệt nếu đó là người bạn có tính thổi phồng sự việc và đi kể khắp nơi thì sẽ càng khó khăn. Dù vậy bố mẹ vẫn phải thuyết phục con trực tiếp xin lỗi bạn. Hãy dạy con cách xin lỗi như sau: "Thấy bạn có món đồ này nên mình đã thực sự muốn có được nó. Vì vậy mình đã lấy nhưng hành động này là hoàn toàn sai. Vì vậy mình mang trả bạn. Chắc bạn đã rất buồn khi mất nó. Mình thành thật xin lỗi. Mong bạn tha lỗi cho mình".

Những lời như vậy không phải quá khó đúng không nào. Tuy nhiên dựa trên

kinh nghiệm làm việc ở phòng khám tôi thấy rằng có nhiều trường hợp sự việc đã kết thúc tốt đẹp chỉ bằng lời nói đơn giản ấy. Những lời quanh co ngược lại chỉ khiến tình hình xấu đi. Vẫn có cách để kín đáo cất giấu để trả lại món đồ đó nhưng nếu làm vậy thì tỷ lệ con tái phạm là rất cao. Nếu con thực sự cảm thấy khó khăn quá thì còn một cách khác là bố mẹ chấp nhận giúp con lén trả lại món đồ đó một lần nhưng phải yêu cầu con hứa rằng sau này sẽ xin lỗi bạn.

Trực tiếp nhận lỗi là việc thực sự khiến người ta cảm thấy xấu hổ. Tuy nhiên chiến thắng cảm giác xấu hổ là điều quan trọng nhất trong giáo dục. Chiến thắng nỗi xấu hổ để xin người khác tha lỗi là việc cần rất nhiều dũng khí, cực kỳ khó khăn. Kiềm chế lòng tham muốn có được món đồ nào đó cũng là việc không hề dễ dàng. Chỉ cần thực hiện được một việc khó sau này con sẽ có thể thực hiện được những việc khó khác. Đứa trẻ biết nhận lỗi với người khác sẽ có sức mạnh kiểm soát tính bốc đồng. Và khi con đã thực hiện việc xin lỗi người khác, bố mẹ không nên phê bình con thêm nữa. Ngược lại phải khen ngợi sự dũng cảm ấy của con.

***

Bố mẹ cũng cần chú ý về hành động của mình trong đời sống hằng ngày. Vẫn còn một số bố mẹ vô tư đem những món đồ nhỏ, dễ thương ở những nơi như quán ăn về nhà. Hành động này chẳng khác nào truyền cho con thông điệp rằng có thể lấy đồ của người khác. Bố mẹ luôn phải tâm niệm trong đầu rằng bản thân mình chính là hình mẫu đạo đức cho con.

Một điều quan trọng nữa là bố mẹ cần quản lý tiền nong cẩn thận. Khi nhận thấy con quan tâm đến tiền và có nguy cơ lấy tiền của bố mẹ thì tuyệt đối không được để tiền ở những nơi dễ nhìn. Hãy ngăn chặn những cám dỗ giúp con ngay từ đầu, đừng đẩy con vào cuộc kiểm tra. Sử dụng ngăn kéo có khóa cũng là một phương pháp. Nếu con đã từng động vào ví của bố mẹ thì cần phải cất giữ kỹ ví của mọi người trong nhà và cất cả lợn đất. Vài lần "ra tay" thành công sẽ dễ thôi thúc con tái phạm. Phải tạo ra hoàn cảnh mà con không thể lấy trộm đồ thành công.

Một ông bố mà tôi biết đã không để tiền mà để một tờ giấy nhắn trong ví với thông điệp như sau: "Con à, đừng đụng vào ví của bố. Lúc còn bé thì con có thể như vậy, bố cũng đã từng làm thế. Nhưng sau này nhất định không được như

thế nữa nhé." Đọc được tờ giấy nhắn của bố nên con của ông bố ấy vừa cảm thấy xấu hổ vừa thấy rằng bố đã giữ lại lòng tự tôn cho mình nên sau đó đã hứa rằng sẽ không sờ vào ví của bố nữa.

Cuối cùng, nếu con đã từng một lần lấy trộm tiền thì bố mẹ nên lập ra quy tắc cho con tiền tiêu vặt. Nếu không cho con tiền vào lúc con cần thì chắc chắn hành động lấy trộm của con sẽ còn lặp lại. Con người ai cũng có lòng tham, khi lòng tham vượt quá giới hạn thì sẽ dẫn tới hành động xấu. Hãy thỏa thuận với con về số tiền tiêu vặt, trong quá trình cho con tiền, bố mẹ có thể giúp con biết cách điều chỉnh hành vi bột phát.

Đôi lúc tôi vẫn bắt gặp một số bố mẹ chỉ trích con gay gắt về việc lấy trộm tiền sau đó áp dụng hình phạt là cắt tiền tiêu vặt của con. Trong trường hợp này, nhu cầu lấy trộm đồ của con không được giải quyết mà con lại còn bị cắt tiền tiêu vặt nên nhu cầu của con sẽ càng mạnh mẽ hơn. Như vậy, ban đầu vì sợ bố mẹ con sẽ cố gắng kiềm chế nhưng sau đó chắc chắn sẽ tái phạm lỗi sai. Sau vài lần như vậy con sẽ tự coi thường bản thân là đứa trẻ xấu và buông xuôi từ đó dẫn tới những hành động nghiêm trọng hơn. Cắt tiền tiêu vặt là hình phạt tiêu cực nhất để ngăn chặn hành vi trộm cắp của con. Ngược lại hình phạt hiệu quả nhất chính là yêu cầu con thành thật xin lỗi người bị hại. Tôi mong các bố các mẹ đừng quên nguyên tắc này.

CON NẰNG NẶC ĐÒI MUA ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH

Câu hỏi: Đang học lớp 5 nhưng con gái tôi nằng nặc đòi mẹ mua cho smartphone (điện thoại thông minh) khiến tôi lo lắng. Con nói rằng các bạn đều có điện thoại, lập phòng chat kakaotalk với nhau mà con không thể tham gia nên có cảm giác mình bị cô lập. Vợ chồng tôi không muốn con bị chìm đắm vào đồ điện tử nên tuyệt đối không mua điện thoại, máy chơi game, máy nghe nhạc MP3 cho con. Trước đây không có điện thoại mà tôi vẫn có tuổi thơ đầy vui vẻ đó thôi, suy nghĩ này của tôi là lạc hậu quá chăng? Mẹ các bạn của con cũng nói rằng tôi cứng nhắc quá. Tôi thực sự bối rối không biết nên dạy con thế nào mới là hợp lý.

Đợi đến khi khả năng kiểm soát của con hoàn thiện rồi mua cho con cũng chưa muộn

Gần đây rất nhiều bố mẹ có cùng chung lo lắng. Lý do đầu tiên để bố mẹ mua điện thoại cho đó là lo lắng về vấn đề an toàn của con. Cuộc sống hiện nay có quá nhiều hiểm họa nên việc bố mẹ tìm các cách thức để liên lạc với con thường xuyên cũng là điều dễ hiểu. Đặc biệt nếu là gia đình có hai bố mẹ cùng đi làm thì việc kiểm soát lịch trình hằng ngày của con mà không nhờ tới điện thoại di động là cực kỳ khó khăn.

Tuy nhiên gần đây, so với việc mua smartphone việc tìm mua điện thoại di động thông thường lại khó khăn hơn. Các công ty viễn thông của Hàn Quốc thường dành nhiều chương trình khuyến mại cho smartphone nhưng lại ít giảm giá với các máy điện thoại di động thông thường vì vậy mọi người thường có cảm giác "bị lỗ" nếu không mua smartphone. May mắn là gần đây các loại điện thoại dành riêng cho trẻ em hoặc điện thoại hạn chế cước đã xuất hiện nhiều hơn giúp bố mẹ giảm bớt lo lắng khi mua cho các bé ít tuổi. Các máy này khá đơn giản, có tính năng xác định vị trí, rất phù hợp với việc đảm bảo an toàn cho con. Giá thành cũng tương đối rẻ.

Mặc dù vậy một số bố mẹ vẫn có tư tưởng đã mua thì mua luôn đồ tốt nên chọn mua smartphone đắt tiền cho con. Càng học lên lớp trên càng có nhiều bé nằng nặc đòi bố mẹ mua smartphone cho. Con lấy lý do tất cả các bạn đều có để yêu cầu bố mẹ đáp ứng. Vì vậy để không khiến con xấu hổ với bạn bè bố mẹ đành giả vờ nhượng bộ và mua cho con.

Tôi khuyên bố mẹ trước khi mua smartphone cho con nên tự đặt câu hỏi. Có nên tạo môi trường đa phương tiện để cho những bé mới học cấp 1 mặc sức vào mạng như vậy không? Nếu bố mẹ cảm thấy không có vấn đề gì thì hãy mua cho con. Smartphone được phân loại vào dòng điện thoại nhưng thực ra lại là một chiếc máy tính di động. Bố mẹ nghĩ rằng mình mua điện thoại cho con nhưng khi có smartphone thì con lại chơi game, nghe nhạc, truy cập internet nhiều hơn là dùng để nghe gọi. Và bố mẹ không có khả năng kiểm soát các hoạt động này của con.

***

Quan điểm của tôi là phản đối việc mua điện thoại smartphone cho học sinh tiểu học. Vì tôi tin rằng việc hạn chế tối đa tiếp xúc với môi trường đa phương tiện sẽ giúp ích cho quá trình phát triển của trẻ. Tất nhiên cũng có một số bố mẹ không đồng ý với quan điểm này của tôi. Tôi không thể khẳng định rằng smartphone là có hại cho trẻ bởi vẫn chưa có kết quả nghiên cứu mang tính hệ thống nào đánh giá được ảnh hưởng của smartphone tới sự phát triển và hệ thần kinh của trẻ. Khoa học đã chứng minh việc xem tivi không tốt cho trẻ nhưng vẫn chưa có công trình nào bắt đầu nghiên cứu về ảnh hưởng của việc sử dụng smartphone với các bé trong độ tuổi nhi đồng.

Mặc dù vậy có hai lý do để tôi phản đối như sau: Thứ nhất, smartphone là một công cụ quá thú vị và tiện dụng. Khi đã cầm điện thoại trên tay trẻ sẽ chẳng còn hứng thú với các trò chơi khác nữa. Tuy nhiên những webtoon, game, video clip lại không phải là tất cả, smartphone có đặc tính cảm ứng, phản ứng rất nhạy với thao tác của chúng ta, tính năng phản ứng nhanh này chúng ta không thể được trải nghiệm trong cuộc sống thực tại nên sẽ mang lại cho trẻ sự hứng thú lớn lao. Vì vậy trẻ dễ bị chìm đắm quá mức vào vòng chu trình kích thích – phản ứng mà smartphone đem lại.

Khi còn nhỏ, trẻ cần phải tích lũy đầy đủ kinh nghiệm tìm hiểu, sáng tạo sự vật cụ thể. Tuy nhiên khi đã quen với sự phản ứng nhanh nhạy của

smartphone thì trẻ sẽ có cảm giác nhàm chán với sự phản ứng chậm chạp của đời sống thực. Ngay cả người lớn đã trải nghiệm đầy đủ cuộc sống, hiểu rõ sự quan trọng của cuộc sống cũng dễ bị cuốn hút bởi phản ứng nhanh nhạy mà smartphone cung cấp. Vì vậy đối tượng còn thiếu kinh nghiệm như trẻ nhỏ càng khó có thể kiềm chế trước sức hút của smartphone. Giống như việc đã tiếp xúc với món ăn đậm đà hương vị ta sẽ khó có thể ăn tiếp những món nhạt hơn, việc tiếp xúc với smartphone từ sớm sẽ khiến trẻ khó có thể cảm nhận sự thú vị của đời sống thực.

Thứ hai là tính đa nhiệm của của smartphone. Các loại máy đa phương tiện hiện nay đều có tính năng đa nhiệm nghĩa là cùng một lúc xử lý được nhiều thao tác khác nhau. Tuy nhiên khi chưa phát triển năng lực tư duy một cách sâu sắc mà tiếp xúc với các loại máy đa nhiệm thì sẽ nảy sinh tác dụng phụ. Con người ta sẽ không muốn đào sâu suy nghĩ về một vấn đề nào đó trong đầu nữa mà dễ bị lơ đãng sang yếu tố kích thích khác. Thay vì tìm tòi, đưa ra giải pháp thấu đáo thì con người có xu hướng làm nhanh nhanh chóng chóng để có thể chuyển sang hoạt động khác thú vị hơn, đem lại cảm giác thỏa mãn nhiều hơn. Quá trình tư duy của con người trở nên tản mạn, thiếu tập trung. Sự tản mạn này có thể giúp ích trong việc giải quyết vấn đề khi chức năng tư duy của con người đã hoàn thiện nhưng lại có hại với các bé trong độ tuổi nhi đồng.

Tôi cho rằng nếu phải mua điện thoại cho con thì nên mua các loại điện thoại di động có thể tối thiểu hóa các tác hại này. Có một số thiết bị chỉ có chức năng gọi điện và nhắn tin. Thêm vào đó việc mua smartphone có thể tạo điều kiện cho mâu thuẫn giữa bố mẹ và con nảy sinh. Vì khả năng kiểm soát ở trẻ chưa phát triển đầy đủ nên sẽ liên tục muốn sử dụng điện thoại. Khi phải cố gắng thì con chưa cố mà đã sờ đến điện thoại khiến bố mẹ phải kiểm soát dẫn đến việc con phải lén lút sử dụng để né tránh sự kiểm soát của bố mẹ, kết quả là gây ra tình trạng to tiếng trong gia đình. Chúng ta dễ dàng bắt gặp không chỉ một, hai người bỏ nhiều tiền ra mua smartphone cho con sau đó lại đập tan nó trong cơn nóng giận.

Có thể mua smartphone cho con sau khi khả năng kiểm soát bản thân của con đã đạt đến một mức độ nào đó. Ít nhất bố mẹ nên đợi đến khi con học cấp 2 và phải đặt ra quy định rõ ràng về việc sử dụng smartphone rồi sau đó mới mua cho con.

Tất nhiên việc bố mẹ chịu đựng và kiên quyết không mua điện thoại cho con cũng chẳng dễ dàng gì. Bởi con liên tục so sánh mình với các bạn nên bố mẹ cũng có cảm giác con thua kém bạn bè. Con sẽ liên tục nhằng nhẵng ỉ ôi rằng "Ai cũng có mà chỉ mình con không có", "Bố mẹ các bạn ấy đều không sao mà chỉ có mình mẹ như vậy". Khi nghe con nói rằng các bạn cùng lớp lập phòng chat kakaotalk để trao đổi thông tin mà con không thể tham gia, mẹ sẽ có cảm giác không thoải mái. Mẹ lo lắng cứ như vậy thì con sẽ bị bạn bè cô lập nên cuối cùng mẹ lại giả bộ chịu thua mà mua điện thoại cho con. Chỉ cần một bạn có smartphone là chẳng mấy chốc cả lớp sẽ đều được mua như phản ứng Domino vậy.

Theo tôi thấy, trẻ sẽ không thể bị cô lập chỉ vì không có smartphone được. Ngược lại, thông qua smartphone mà hiện tượng cô lập hoặc bạo lực trên mạng gia tăng nhiều hơn. Có rất nhiều trẻ mặc dù không có smartphone nhưng vẫn nổi bật trong lớp. Dù khi trẻ nói rằng vì không có smartphone mà mình bị cô lập nhưng chắc chắn khi xem xét kỹ càng, ta sẽ thấy nguyên do trẻ bị cô lập bắt nguồn từ yếu tố khác. Ngay cả khi trẻ có smartphone thì vẫn có thể dễ dàng bị xa lánh và chính chiếc điện thoại lại cũng có thể làm nảy sinh những tổn thương cho trẻ. Chúng ta có thể dễ dàng hiểu được tâm lý con muốn có đồ giống bạn vì sợ mối quan hệ với bạn không còn tốt đẹp nữa. Tuy nhiên đáng tiếc là không phải cứ có món đồ nào đó là trẻ sẽ tự động có thêm bạn.

***

Tóm lại dù vì lý do này hay lý do kia mà phải mua smartphone cho con thì bố mẹ cũng cần định hướng cho con để giảm tối đa tác dụng phụ từ việc sử dụng smartphone.

Thứ nhất, yêu cầu con không được làm nhiều việc đồng thời. Nghĩa là nghiêm cấm con vừa ăn cơm vừa xem điện thoại, vừa xem tivi vừa chat trên điện thoại. Vốn dĩ bản thân smartphone đã là một sản phẩm đa nhiệm mà trẻ lại làm đồng thời việc khác nữa thì sẽ cản trở quá trình trau dồi khả năng tập trung.

Thứ hai, quy định một số khu vực không sử dụng sản phẩm đa phương tiện. Các thành viên trong gia đình cùng thực hiện lời hứa như: không mang vào phòng ngủ, không sử dụng ở bàn ăn, vv… thì sẽ có hiệu quả. Một số gia đình

còn nghiêm cấm không mang đồ công nghệ vào nhà vệ sinh để ngăn ngừa bệnh trĩ. Việc lập ra một số khu vực không sử dụng sản phẩm đa phương tiện như vậy giúp ích trong việc tạo ra thời gian để con ở một mình, thời gian để con tập trung suy nghĩ.

Thứ ba, phải khích lệ con chịu đựng và vượt qua cảm giác tẻ nhạt. Gần đây, trẻ con thường khó có thể chịu được những gì nhàm chán, tẻ nhạt, vô vị. Thậm chí trẻ còn sợ điều đó. Tuy nhiên não bộ của chúng ta lại phát triển trong những khoảng thời gian nhàm chán, tẻ nhạt ấy. Trong những giây phút đó, ta có thể tư duy sâu hơn và nảy sinh những ý tưởng sáng tạo mới.

Thứ tư, hãy giúp con không nảy sinh nhu cầu nâng cấp điện thoại mới. Bố mẹ phải thể hiện thái độ bình thản, không chạy theo và không thay đổi sang các loại máy mới.

Thứ năm, khi con còn nhỏ, phải yêu cầu con không được công khai tài khoản của mình với người khác. Nếu công khai tài khoản facebook, kakaostory, blog, có thể người nào đó sẽ để lại comment cho con. Được người khác phản ứng lại bài viết của mình sẽ là một yếu tố kích thích mạnh mẽ khiến trẻ ngày càng chìm đắm vào thế giới ảo. Con sẽ tập trung vào việc kiểm tra có comment mới hay không và trả lời comment đó. Việc sa đà vào những cuộc trò chuyện online có thể cản trở quá trình giao tiếp lành mạnh ở ngoài đời thực. Vì vậy, khi con còn học tiểu học tốt nhất là chỉ để con sử dụng email và nên tránh các dịch vụ mạng xã hội khác (Social Network Services, SNS). Nếu con lập blog thì bố mẹ khuyên con chỉ mở với người thân thiết và duy trì chế độ không công khai với người lạ.

“Thỏa thuận sử dụng smartphone” cũng là một biện pháp hữu ích. Đây là bản thỏa thuận tạm thời áp dụng cho tới khi con có thể tự kiểm soát tốt việc sử dụng smartphone. Bố mẹ có thể cùng con lập bản thỏa thuận này trước khi chính thức mua máy. Nếu sau khi mua máy rồi mới lập thỏa thuận thì khả năng thất bại là khá cao. Bố mẹ phải lập bản thỏa thuận này trước khi mua điện thoại cho con và ghi vào trong đó các điều khoản như: hình phạt khi vi phạm thỏa thuận,vv…

Khi lập bản thỏa thuận, bố mẹ có thể quy định khoảng thời gian nhất định trong một ngày con có thể tự do sử dụng điện thoại và thời gian còn lại thì không hoặc quy định khoảng thời gian nhất định trong ngày mà con không

được sử dụng, thời gian còn lại thì con được toàn quyền sử dụng. Việc này tùy theo độ tuổi và tính cách của con, quan điểm của bố mẹ.

Khi con còn nhỏ, bố mẹ có thể áp dụng cách yêu cầu con đưa điện thoại cho bố mẹ sau khi về đến nhà và chỉ được sử dụng trong một khoảng thời gian nhất định nhưng khi con bước vào độ tuổi trung học thì con sẽ không chấp nhận giới hạn này nữa. Con và bố mẹ chắc chắn sẽ xảy ra bất đồng gay gắt. Tốt hơn hết bố mẹ nên quy định thời gian con không được sử dụng. Ví dụ như lúc con chuẩn bị đi ngủ, lúc ăn cơm, lúc nói chuyện cùng gia đình, lúc học bài…

Khi con đã cầm điện thoại trên tay thì con sẽ không thể không sử dụng, vì vậy lúc đó tốt nhất là nên để điện thoại ở vị trí cố định. Bố mẹ hãy đặt ra nguyên tắc: vào thời gian nghỉ giữa giờ có thể rời khỏi chỗ ngồi và sử dụng điện thoại nhưng một khi đã bắt đầu giờ học thì phải đặt điện thoại xuống và đi vào bàn ngồi học. Trọng tâm của thỏa thuận này là đưa chiếc điện thoại về đúng vị trí của nó, nghĩa là điện thoại không phải là công cụ luôn cầm theo trên tay mà là thứ để ở một nơi cố định và sử dụng. Phải làm như vậy thì mới có thể ngăn chặn tình trạng con sa đà vào việc sử dụng điện thoại.

Bố mẹ không nên quy định hình phạt quá nghiêm khắc cho việc vi phạm thỏa thuận. Một số bố mẹ cấm con không được sử dụng điện thoại trong vòng 1- 2 tuần nhưng với thời gian dài như vậy con sẽ khó có thể học được năng lực tự điều chỉnh. Khi con vi phạm, bố mẹ nên quy định thời gian không sử dụng điện thoại là 24 giờ hoặc nhiều nhất là 2 ngày. Tuy nhiên khi phát hiện con vi phạm thì bạn tuyệt đối không được bỏ qua mà phải áp dụng hình phạt ngay. Qua vài lần bị phạt và rồi lại tiếp tục được sử dụng điện thoại như vậy, con có thể tăng cường khả năng tự kiềm chế một cách tự nhiên. Hình phạt quá nặng chỉ khiến con cảm thấy bất mãn mà không thể rèn luyện khả năng kiềm chế.

Tuy nhiên nếu đã chú ý tất cả những điều trên mà bố mẹ không thực hiện điều sau thì mọi thứ sẽ trở thành công cốc. Bố mẹ phải cho con thấy hình ảnh gương mẫu trong việc sử dụng điện thoại. Nếu bố mẹ không rời điện thoại được nửa phút mà lại yêu cầu con không sử dụng điện thoại thì con khó có thể chấp thuận. Con sẽ nghĩ rằng chỉ cần mình lớn hơn một chút là có thể tự do làm mọi thứ theo ý muốn. Quy tắc sử dụng điện thoại không thể chỉ để áp dụng với riêng con. Đây phải là quy tắc chung mà cả gia đình cùng thực hiện. Mong rằng bố mẹ sẽ không quên một chân lý về việc dạy con đó là dạy con bằng hành động chứ không phải chỉ dựa vào lời nói suông.

Câu hỏi phụ: Nên cho phép con vào internet hoặc chơi game trong bao lâu?

...

Bill Gates – cựu chủ tịch tập đoàn Microsoft cho biết, khi con còn ở độ tuổi cấp 1, ông chỉ cho con truy cập internet tối đa 40 phút/ngày. Bố mẹ sẽ thấy cực kỳ ngạc nhiên phải không? Các chuyên gia cho biết, họ coi mốc 2 giờ/ngày là tiêu chuẩn để xem xét một đứa trẻ có bị nghiện game hay không. Nghĩa là nếu trẻ chơi game liên tục quá 2 giờ/ngày thì rất có khả năng đứa trẻ đó đã bị nghiện game.

Tôi cho rằng số lượng trẻ bị nghiện internet, nghiện game chỉ là số nhỏ so với con số người ta vẫn dự đoán. Một khi trẻ đã chơi game trên máy tính hoặc trên điện thoại thì sẽ không quan tâm đến những thú vui khác nữa. Vui chơi là hoạt động cần thiết của trẻ. Trẻ phải được vui chơi một khoảng thời gian nhất định thì mới có thể phát triển khỏe mạnh.

Tuy nhiên càng lên lớp cao trẻ sẽ càng ít bạn để ra sân chơi cùng. Bạn bè đều bận tới lớp học thêm vì vậy thời gian ngắn ngủi để gặp nhau cũng chỉ có thể ở trong thế giới game. Nếu trước đây bọn trẻ tụ tập chơi ở sân chơi hoặc sân thể thao thì hiện nay lại chuyển sang gặp gỡ, trò chuyện và cùng trải nghiệm trong thế giới game. Ở một khía cạnh nào đó, đó lại là nơi an toàn và ít tốn tiền nhất. Hơn nữa lại rất kích thích và thú vị và thậm chí đôi lúc còn khá tươi đẹp. Giá trị văn hóa ở tiêu chuẩn cao nhất mà trẻ có thể tiếp cận hiện nay lại có ở trong thế giới game.

Trò chơi trên máy tính dù có kích thích và thú vị đến mấy nhưng nếu trẻ được cho chơi những trò chơi khác và chỉ được cho một khoảng thời gian chơi game vừa đủ thì trẻ sẽ không bị nghiện game. Con sẽ chấp nhận việc vừa chơi game vừa chơi những trò chơi khác. Tóm lại là con sẽ không coi game như yếu tố sống còn của cuộc đời. Tại phòng khám, tôi đã từng tiến hành thử nghiệm với một số bé trai của một số gia đình. Từ khi các bé còn nhỏ, bố mẹ các bé đã tạo không gian chơi, cho con các món đồ chơi và cùng dành thời gian chơi với con, kết quả là các bé đó gần như không hề để ý tới các trò chơi game. Ban đầu khi mới tiếp cận với game các bé sẽ say mê nhưng chỉ cần bố mẹ yêu cầu là con cũng có thể kiềm chế bản thân.

Thái độ đúng đắn của bố mẹ đối với trò chơi của con không phải là hoàn toàn

cách ly con khỏi trò chơi đó mà phải là hướng con tới một trò chơi khác. Tất nhiên có nhiều bố mẹ không đủ điều kiện để thực hiện điều đó. Thật là điều đáng tiếc.

Có một sự thật là game cũng là một chủ đề quan trọng trong các cuộc trò chuyện của con. Những đứa trẻ thiếu kỹ năng xã hội, đến cả các trò game cũng không biết thì sẽ chẳng có gì để chia sẻ với bạn bè. Game là đề tài quen thuộc nhất trong các cuộc trò chuyện của con trai. Tuy nhiên tốt nhất là bố mẹ nên để con tiếp xúc với game càng muộn càng tốt. Để làm được như vậy thì bố mẹ cần chú ý chuẩn bị đồ chơi và các trò chơi thú vị cho con.

Một khi con đã bắt đầu chơi game, bố mẹ hãy để ý con đang thích chơi loại game nào. Chỉ cần hỏi con tên của trò chơi và tra trên mạng là sẽ biết độ tuổi giới hạn của trò chơi đó. Nếu đó không phải là loại trò chơi phổ biến mà con có thể tham gia thì bố mẹ phải tuyệt đối ngăn cấm. Con sẽ nói rằng tất cả các bạn con đều chơi. Dù vậy bố mẹ cũng không được nhượng bộ. Những bố mẹ cho phép con chơi như vậy là những ông bố bà mẹ có vấn đề. Ở Mỹ, 86% bố mẹ cho phép con chơi game theo độ tuổi tiêu chuẩn nhưng ở Hàn Quốc thì đang ở trong tình trạng ngược lại. Bố mẹ ở Hàn Quốc dành nhiều sự quan tâm và nhiệt huyết với con hơn hẳn các bố mẹ ở Mỹ nhưng lại diễn ra tình trạng đối lập khó hiểu đến vậy.

Khi con cực kỳ yêu thích game, bố mẹ cần theo sát con và trò chuyện với con về đề tài đó. Khi nói chuyện về game con sẽ bắt đầu một cách hứng thú. Không có đề tài nào hiệu quả bằng các trò chơi game trong việc tăng cường sự hiểu biết lẫn nhau giữa các thành viên trong gia đình. Nếu bố mẹ cùng chơi với con thì sẽ càng tuyệt vời hơn. 45% bố mẹ ở Mỹ chơi game cùng con hơn 1 lần trong 1 tuần. Tỷ lệ này ở châu Âu là 58%. Khi chơi game cùng bố mẹ, chắc chắn nguy cơ nghiện game của con sẽ giảm rõ rệt.

Hiện nay có khá nhiều công cụ để ngăn chặn tình trạng nghiện internet. Xkeeper là một phần mềm giúp kiểm soát thời gian truy cập internet từ xa như vậy. Bạn nên sử dụng những loại công cụ này ngay từ khi bắt đầu cho con tiếp cận internet. Tuy nhiên điều quan trọng hơn cả những công cụ đó chính là việc cung cấp những trò chơi khác cho con, tạo ra sở thích khác cho con và thái độ nhiệt tình cùng chơi với con của bố mẹ. Biết đâu các trò chơi lại trở thành niềm yêu thích mới của bố mẹ. Nếu khó có thể chơi cùng con, bố mẹ hãy dành sự quan tâm đến con. Sự quan tâm của bố mẹ sẽ giúp ngăn chặn

tình trạng nghiện game của con và cả hai bên có thể hiểu, gắn bó nhiều hơn.

CON HAY NÓI TỤC

Câu hỏi: Tôi là bà mẹ của hai con trai 11 tuổi. Gần đây, khi con đang chơi game trong phòng tôi chợt nghe thấy con thốt ra những câu chửi khó nghe. Vì quá kinh ngạc tôi đã đi vào phòng con thì con vẫn tiếp tục gõ bàn phím và chửi thề liên tục mà không biết mẹ vào. Tôi hỏi tại sao con có thể thốt ra những lời đó thì con nói rằng nếu không làm như vậy con không thể nói chuyện cùng các bạn được. Tức giận dâng trào nhưng tôi vẫn cố nén nhịn và nói với con rằng nếu còn nghe thấy con chửi thêm một lần nào nữa, con sẽ bị cấm chơi game hoàn toàn. Vậy là con trả lời những từ tiếng lóng thông dụng hiện nay của bọn trẻ như "Hức! Hết sẩy!". Tôi không thể chịu đựng thêm những câu nói tục, chửi bậy, tiếng lóng hay ngôn ngữ đường phố của con nữa. Có phải tôi quá cổ hủ không?

Bố mẹ khích lệ con không nói tục và thoải mái thể hiện cảm xúc

Trong số các bé trai có bé nào lại chưa từng nói tục hoặc sử dụng tiếng lóng? Tất nhiên là có rồi. Tuy nhiên đó chỉ là thiểu số còn phần lớn các bé đều đã từng trải qua. Không chỉ con trai mà hiện nay con gái cũng nói tục như một hiện tượng tự nhiên. Lý do khiến con nói tục chính là để khiến mình có vẻ "ngầu" hơn. Giống như sư tử nhe nanh, mèo xù lông, trẻ cũng nói tục để chứng tỏ mình không hề yếu đuối. Đó là cách con thể hiện tính công kích quyết liệt và chế áp đối phương. Vì vậy càng những đứa trẻ thiếu tự tin, yếu hơn về mặt thể chất thì lại càng hay nói tục chửi bậy. Đó là cách trẻ dùng để che lấp điểm yếu.

Bên cạnh đó, câu chửi tự nó cũng tạo cơ hội để có thể phát tán tính công kích. Chính vì bị hạn chế gắt gao việc sử dụng bạo lực nên trẻ thể hiện nhu cầu công kích đối phương của mình thông qua câu chửi. Đứa trẻ nào cũng có bản năng công kích. Con trai thì càng như vậy. Trẻ thường chạy, va chạm và vừa túm lấy, vật lộn vừa thể hiện bản năng công kích của mình. Trẻ thích các loại vũ khí, kết bè phái và đánh nhau. Vì vậy trẻ coi chửi bới như hành động công kích ít nguy hiểm hơn. Đặc biệt khi bất mãn cao độ với hiện thực hoặc rơi vào tâm lý thất bại trẻ sẽ càng thể hiện tính công kích quyết liệt hơn.

Khi trẻ ở trong một nhóm bạn mà nói tục chửi bậy đã trở thành văn hóa chung thì một đứa trẻ ôn hòa nhất cũng có thể bắt đầu chửi bậy. Khi câu chửi đã trở thành trào lưu mà mình vẫn nói những "lời hay ý đẹp" thì sẽ bị các bạn cho là "nói ngứa tai". Vì vậy bản thân mình cũng phải sử dụng những câu chửi để cho thấy mình giống những bạn khác, mình không yếu đuối. Nếu trẻ nói tục, chửi bậy vì bị nhóm gây áp lực thì sẽ trẻ nói theo nhưng sau đó khi về nhà thì trẻ sẽ không như vậy nữa. Có một số bé tuyệt đối không nói tục ở nhà nhưng khi gặp bạn bè thì lại chửi bậy luôn mồm.

***

Chúng ta có thể hiểu được lý do vì sao trẻ lại nói tục như vậy nhưng không thể chỉ đứng nhìn. Bố mẹ phải dạy cho con hiểu nói thế nào là đúng, văn hóa ngôn ngữ nào mới là phù hợp, lành mạnh. Ngay cả khi nói cho con rồi con cũng sẽ không làm theo ngay nhưng bạn hãy cứ lặp đi lặp lại nhiều lần bởi bố mẹ chính là những người có vai trò định ra tiêu chuẩn cho con. Việc nổi giận và thể hiện sự công kích không phải là một điều gì đó bất bình thường nhưng phát tán sự phẫn nộ, công kích của mình bằng những câu chửi thì lại không phải là hành động đúng đắn. Kết quả là con sẽ tự hối hận về hành động của chính mình. Bố mẹ phải hướng dẫn con cách giải tỏa phẫn nộ và công kích bằng phương pháp khác ngoài những câu chửi.

Sự thật đầu tiên bố mẹ cần nhớ đó là ngôn ngữ của con chịu ảnh hưởng quyết định từ những người xung quanh. Đặc biệt khi con ở độ tuổi bé hoặc chưa vào lớp 1 thì càng như vậy. Con vốn không nói tục nhưng xung quanh con lại vô tình có những người như vậy. Đó có thể là ông, bà, thậm chí là bố mẹ. Đối lúc có thể là chú hoặc một người anh lớn tuổi con gặp ở sân chơi. Trường hợp này hơi hiếm gặp nhưng đó cũng có thể là giáo viên của con ở trường mầm non hoặc một người bạn trong cùng nhà trẻ. Hiện nay chúng ta còn thấy tồn tại một nguyên nhân nữa là TV.

Một bé tôi từng gặp cho biết vì bố mẹ rất thích xem phim nên ở nhà con cũng thường xuyên xem phim cùng bố mẹ. Đột nhiên một ngày con chửi bậy bằng giọng địa phương Jeollado (một địa danh của Hàn Quốc) với cô giáo nên bố mẹ đã đưa con tới gặp tôi. Câu chửi là một thứ ngôn ngữ rất ấn tượng với trẻ nên trẻ có thể tiếp thu nhanh chóng như thể miếng bọt biển ngấm nước vậy.

Điều quan trọng nhất là phải ngăn chặn những cơ hội con có thể nghe được

những lời nói không đẹp như vậy. Sống trong một gia đình với bố mẹ có thói quen nói tục thì con cũng khó có thể sửa được thói quen xấu đó. Khi bắt đầu vào cấp 1, con bắt đầu tư duy độc lập, bố mẹ vẫn nói tục chửi bậy mà lại mắng con về chuyện đó thì con sẽ không nghe lời bố mẹ nữa. Nếu bố mẹ đã từng để con nghe thấy mình nói những câu như vậy thì cần phải xin lỗi con vì đã nói những lời như vậy, bố mẹ đã sai và hứa sau này không tái phạm nữa.

Tiếp theo hãy bình tĩnh giải thích cho con hiểu rằng nói tục là một hành động xấu. Hãy nói với con rằng khi tâm trạng khó chịu con người ta sẽ nói tục nhưng việc nói tục đó sẽ chỉ làm xấu mặt người đó mà thôi. Nếu con còn nhỏ thì bạn nên tiếp cận, đề cập vấn đề với con bằng những câu chuyện thú vị. Ví dụ như câu chuyện "Ông già và cục bướu", vì nói tục chửi bậy nhiều nên ông già bị hình phạt là cái bướu trên mặt, mỗi lần chửi bậy là mỗi lần bị mọc thêm một cái bướu khiến cho cuộc sống của ông già trở nên bất tiện. Bố mẹ phải nói với con rằng thật ra chửi bậy không hề hay ho chút nào, cũng không phải là thứ giúp chiến thắng đối phương hay thể hiện sức mạnh của bản thân. Bố mẹ có thể kể cho con nghe những truyền thuyết về các anh hùng, truyện về các vĩ nhân trong lịch sử.

Sau khi đã giúp con hiểu rằng chửi bậy là hành động xấu, bước tiếp theo bố mẹ có thể dạy con thể hiện cảm xúc như "không tốt", "tức giận", "buồn phiền" "bực mình", "xấu hổ" thay cho những câu chửi và khi con làm được thì hãy khen ngợi con. Thưởng cho con cũng là một cách hiệu quả. Mỗi lần con không chửi mà nói bằng câu khác, mẹ có thể dán một sticker đánh dấu, khi con đủ 5 hoặc 10 sticker thì mẹ thưởng cho con. Sau khi con đã trở về trạng thái ổn định thì mẹ có thể chuyển sang cách thưởng sticker cho ngày nào con hoàn toàn không nói tục chửi thề.

Nếu con là đứa trẻ đã "chửi quen miệng" thì rất khó thực hành quy tắc cả ngày không nói tục một câu nào. Khi đó chúng ta có một phương pháp là quy định khoảng thời gian nhất định trong ngày mà con không được nói tục. Đầu tiên hãy yêu cầu con kiềm chế không chửi trong một khoảng thời gian nhất định trong ngày, ở một địa điểm nhất định nào đó. Sau đó tích cực khích lệ con cố gắng kiềm chế không nói tục ở một địa điểm, tình huống, thời gian nào đó thì bố mẹ nên dần dần mở rộng phạm vi.

Bố mẹ nên tiếp cận dần dần theo từng bước. Đầu tiên là ngăn chặn tình trạng người lớn xung quanh trẻ có hành vi nói tục chửi bậy. Tiếp theo là dạy cho

con hiểu rằng con có thể nói tục một chút khi ở cạnh các bạn nhưng nếu ở nơi khác mà làm như vậy thì đó là hành động đáng xấu hổ. Bố mẹ cũng cho con biết rằng, ngay cả khi ở cùng bạn con cũng phải hạn chế hành vi này thì mới có thể ngăn chặn những câu chửi buột miệng phát ra ở trong những tình huống khác. Cuối cùng là sử dụng phần thưởng để khích lệ con giúp con tăng dần thời gian không nói tục. Rất hiếm trường hợp đã trải qua đủ các giai đoạn này mà vẫn không thể giải quyết được vấn đề.

Nếu đã áp dụng phương pháp như vậy mà trẻ vẫn không thể từ bỏ thói quen xấu thì đó chính là những đứa trẻ chất chứa sự phẫn nộ ở bên trong hoặc khó có thể kiềm chế cảm xúc. Đây có thể là dấu hiệu của vấn đề nghiêm trọng về mặt tình cảm vì vậy bố mẹ nên nhờ tới sự tư vấn của chuyên gia sẽ có hiệu quả hơn.

CON TRAI 5 TUỔI CÓ HÀNH VI 'TỰ SƯỚNG' (THỦ DÂM)

Câu hỏi: Gần đây tôi đã nhìn thấy con trai mình có hành động gần giống hành vi tự sướng ở trong phòng. Tôi thấy phòng con im ắng một hồi lâu nên đi vào thì thấy con toát mồ hôi còn tay đang sờ vào "quả ớt" của mình. Trước tiên tôi giả vờ như không biết gì và đi ra ngoài nhưng cảm giác khó chịu dâng nghẹn cổ. Con mới còn bé như vậy đã biết tới khoái cảm giới tính và thực hiện điều đó, sự thật này khiến tôi kinh ngạc và bị sốc. Tôi lo lắng không biết con có thực hiện hành vi đó ở bên ngoài hay không. Tôi hỏi rằng con có làm như vậy ở lớp không thì con điềm nhiên trả lời "thỉnh thoảng" như không có chuyện gì. Tôi đã khuyên con rằng "Con mà làm thế thì vi khuẩn gây bệnh có thể chui vào đấy. Để người khác thấy được thì cũng không phải là hành động đẹp vì thế con đừng làm như vậy ở bên ngoài nhé". Nhưng sau đó thỉnh thoảng tôi vẫn bắt gặp con lặp lại hành vi đó, mỗi lần như vậy tôi lại như chết đứng. Rốt cuộc tôi phải ứng phó thế nào trong tình huống này đây?

Phải hiểu đúng về hành vi thủ dâm ở trẻ

Tôi đã từng gặp nhiều thắc mắc về hành vi thủ dâm ở trẻ. Cùng với đó, vấn đề này diễn ra khá phổ biến và khiến bố mẹ cho đó là nghiêm trọng. Vấn đề về giới tính khiến bố mẹ có cảm giác căng thẳng mơ hồ. Đặc biệt khi con còn nhỏ tuổi (dưới 6 tuổi) mà có hành vi như vậy thì bố mẹ càng hoảng hốt hơn. Nhiều bố mẹ sẽ có cảm giác rằng "Con mới tí tuổi đầu mà đã như vậy! không biết sau này sẽ gây ra chuyện lớn gì?". Tuy nhiên phải nhấn mạnh một điều rõ ràng rằng hành vi tự sướng của trẻ nhỏ có tính chất khác với hành vi tự sướng ở trẻ sau tuổi dậy thì.

Hành vi tự sướng ở trẻ nhỏ xuất hiện ở các bé gái nhiều hơn. Vì về cấu tạo cơ thể, bé gái sẽ dễ tiếp nhận các kích thích hơn. Những trẻ ở độ tuổi này không biết người khác nghĩ gì về hành động của mình nên sẽ không cảm thấy xấu hổ và nằm ngoài áp lực văn hóa xã hội. Vì vậy bé gái sẽ có hành vi tự sướng

nhiều hơn. Về mặt phương thức thì các bé trai hay sờ vào bộ phận nhạy cảm của mình. Vì có lớp biểu bì bao bọc nên nếu chỉ sờ nắn thì không dễ có cảm giác kích thích. Ngược lại các bé gái thường cọ bộ phận nhạy cảm vào gối, bàn học, sàn nhà để tự sướng, trẻ tương đối dễ có cảm giác kích thích từ những động tác này.

Trẻ thường phát hiện ra hành vi tự sướng từ những tình huống ngẫu nhiên. Đang thực hiện một hành động nhất định nào đó nhưng bỗng nhiên bé có cảm giác dễ chịu, thích thú. Cảm giác có được lúc đó không có tính chất giới tính. Khác với thanh thiếu niên, hành vi tự sướng ở trẻ nhỏ (dưới 6 tuổi) hoàn toàn không đem lại ảo giác về mặt giới tính. Chỉ là hành động đó khiến cho tâm trạng trẻ tốt hơn và giảm bớt bất an mà thôi. Thông thường trẻ sẽ thực hiện tới mức toát mồ hôi nhưng điều đó không liên quan tới vấn đề giới tính, nó gần giống một trò chơi với cơ thể hơn. Điều này cũng tương tự với động tác mút tay để tâm trạng cải thiện nhưng có tính kích thích mạnh hơn một chút. Sau vài lần ngẫu nhiên lặp lại hành vi đó dần dần trẻ hiểu ra nguyên lý. Từ sau đó trẻ cố tình thực hiện một hành động nhất định để có cảm giác thỏa mãn. Tuy nhiên không phải vì thực hiện hành động đó mà trẻ sẽ có cảm giác như khi đàn ông phóng tinh hoặc đạt khoái cảm giao hợp. Vì cảm giác ở bộ phận nhạy cảm của trẻ chưa hoàn thiện tới mức đó.

Tuy vậy, theo cách nhìn của người lớn thì vẫn không thể tránh khỏi kinh ngạc khi chứng kiến hành động đó của trẻ. Bởi lẽ người lớn phân tích hành động của trẻ theo phương diện giới tính nên sẽ có cảm giác cực kỳ lo lắng. Nhưng đây không phải là trò chơi giới tính vì vậy bố mẹ hoàn toàn không cần phải lo lắng. Cũng không cần phải phân tích phóng đại vấn đề. Có trường hợp bố mẹ vì quá kinh ngạc đã mắng con té tát nhưng chính vì thái độ cộc cằn này của bố mẹ lại khiến con liên tưởng hành động của mình theo góc độ giới tính. Lúc đầu con vô tư không nghĩ ngợi gì nhưng sau đó lại cho đó là hành động giới tính, cấm kị, thậm chí là hành động xấu khiến con mất tự tin. Thêm vào đó con có thể liên tưởng những gì liên quan đến giới tính là xấu xa và nút thắt gây ra vấn đề giới tính sau này ở trẻ.

***

Có 3 trường hợp phải lưu tâm khi con có hành vi tự sướng như sau:

Thứ nhất, trường hợp con thực hiện quá nhiều hoặc quá độ. Có một số bé mỗi

khi căng thẳng hoặc hồi hộp lại thực hiện động tác này như một thói quen. Bởi khi thực hiện hành vi này căng thẳng sẽ giảm bớt vì vậy bé cố tình tìm tới như một cách để giải tỏa căng thẳng. Trong số những bé này, nhiều bé có nỗi bất an lớn. Vì vậy giảm bớt bất an chính là biện pháp căn bản giúp giải quyết tình trạng tự sướng ở trẻ. Nhưng việc giảm bớt bất an cần khá nhiều thời gian. Trong thời gian đó có thể phát sinh những vấn đề như con thực hiện quá mức khiến cho vùng kín bị tổn thương, vì vậy bố mẹ cần đặt biệt chú ý quan sát trẻ.

Thứ hai, trường hợp trẻ thản nhiên thực hiện hành vi này trước mặt người khác. Thông thường hành vi này được thực hiện nhiều khi ở nhà. Đó là khi bé ở một mình và cảm thấy nhàm chán. Thế nhưng khi trong nhà có bạn của bố mẹ hoặc khách tới chơi mà con vẫn làm như vậy thì có thể coi đó là hành động có vấn đề. Đó có thể là trường hợp trẻ sa đà vào việc kích thích cảm giác hoặc trẻ thiếu kỹ năng xã hội. Chúng ta vẫn còn khá mơ hồ để quy kết hành vi tự sướng của trẻ là hành vi tại nơi công cộng hay không. Vì với trẻ thì nhà trẻ hay trường mầm non cũng chỉ là sự mở rộng phạm vi của ngôi nhà mà thôi. Khi đó thời gian là yếu tố quan trọng. Nếu hành vi đó trong giờ ngủ trưa thì không sao nhưng nếu là trong giờ học, khi cô giáo yêu cầu các bé tập trung thì đó lại trở thành vấn đề.

Thứ ba, trường hợp liên tưởng tới hành vi giới tính. Ví dụ nếu trẻ thực hiện hành vi đó như kiểu mô phỏng một tình huống quan hệ thể xác thì rất có thể trẻ đã từng bị quấy rối, lạm dụng. Cũng có thể hành vi này có mối liên hệ với một tổn thương tinh thần nào đó ở trẻ. Nếu ở trong tình huống này bố mẹ nên nhanh chóng đưa con tới gặp chuyên gia để được trợ giúp.

Nếu không rơi vào một trong ba trường hợp trên thì bố mẹ không cần quá lo lắng. Chỉ cần dạy con theo cách của bà mẹ ở trong câu chuyện là được. Đầu tiên bố mẹ phải chấp nhận một điểm rằng hành động đó mang lại cảm xúc thích thú cho con. Tuy nhiên phải hướng dẫn con rằng nếu thực hiện trước mặt người khác thì sẽ bị coi là không tốt. Lúc này nếu bố mẹ chỉ trích hoặc công kích con thì ngược lại sẽ gây phản tác dụng, khiến con sa vào hành động đó nhiều hơn. Có thể con sẽ hình thành tâm lý tiêu cực cho rằng những gì liên quan tới giới tính là xấu và phải tránh xa.

Đa số trẻ em đều coi tự sướng là một trò chơi trong những khi con cảm thấy nhàm chán. Vì vậy khi con có hành vi như vậy, bố mẹ cần giúp đỡ con bằng

cách tạo cho con một trò chơi mới, giúp con tham gia hoạt động khác để tìm thấy những niềm vui đa dạng. Khi nhìn thấy con có hành vi tự sướng, bố mẹ không nên quát mắng mà hãy hướng con tới trò chơi khác một cách tự nhiên như rủ con cùng chơi một trò nào đó. Cần ngăn chặn để con không lặp lại hành vi đó nhưng không được khiến con cảm thấy xấu hổ - đây chính là nguyên tắc ứng phó hợp lý nhất của bố mẹ.

http://tieulun.hopto.org

CON SA ĐÀ VÀO NHỮNG ĐOẠN PHIM NHẠY CẢM

Câu hỏi: Tôi biết được con trai học lớp 5 thường xuyên truy cập vào các trang web người lớn. Con vốn dĩ là đứa trẻ có ngoại hình tương đối thấp bé hơn các bạn cùng tuổi, có chuyện gì cũng hỏi mẹ một cách khá đáng yêu. Vậy mà vào một buổi tối, thấy phòng vẫn còn ánh sáng của màn hình máy tính, tôi ngó vào thì thấy con đang xem đoạn phim nóng. Mặc dù rất bất ngờ nhưng tôi coi như không biết gì và ngày hôm sau kiểm tra xem con đã vào trang web nào thì phát hiện con thường xuyên truy cập vào các website người lớn bị phân loại hardcore (cực mạnh). Tôi đã biết con có hành vi như vậy, tôi cần yêu cầu con sau này không được tái phạm hành động đó phải không? Nếu không thì tôi có nên làm theo lời khuyên của các bà hàng xóm là để mặc con vì đứa con trai nào cũng vậy?

Phải ngăn chặn ngay việc xem những những đoạn phim khiêu dâm ở mức độ cao

"Con trai đứa nào cũng vậy nên cứ để mặc con" – lời khuyên này của các bà hàng xóm nửa đúng nửa sai. Trong quá trình phát triển con trai xem những đoạn phim người lớn là hiện tượng khá phổ biến. Sau khi bước qua tuổi dậy thì, trẻ bắt đầu quan tâm nhiều về vấn đề giới tính. Nhu cầu về giới tính tăng lên khiến cho trẻ bắt đầu tìm tới những hành vi tự sướng kích thích về mặt giới tính để được thỏa mãn. Thời trước tuy không có nhiều các loại phim người lớn như hiện nay nhưng vẫn tồn tại một loại "sách cấm" tức là các tạp chí hoặc truyện tranh người lớn được bọn trẻ lén lút truyền tay nhau xem.

Kết quả cuộc khảo sát "Thực trạng thanh thiếu niên xem phim người lớn" của Bộ Hành chính công Hàn Quốc tiến hành năm 2012 cho thấy có khoảng 39.5% thanh thiếu niên trong độ tuổi từ lớp 5 ~ lớp 11 trả lời đã từng xem phim nhạy cảm. Kết quả cuộc khảo sát "Thực trạng sử dụng sản phẩm đa phương tiện ở thanh thiếu niên năm 2013" do Bộ Phụ nữ và gia đình Hàn Quốc thực hiện cho thấy tỷ lệ thanh thiếu niên xem phim nhạy cảm trên

smartphone, máy tính từ 1 lần/tháng trở lên chiếm 24.8%. Trường hợp này ở học sinh tiểu học là 18.6%. Các chuyên gia ước tính trong số học sinh nam học lớp 7, có 80~90% đã từng xem phim người lớn từ 1 lần trở lên, trong đó hơn nửa số này chủ động xem tiếp, 20~30% xem phim người lớn từ 1 lần/tuần trở lên.

Hiện nay việc tiếp cận phim người lớn của trẻ em đã dễ dàng hơn trước đây rất nhiều. Chỉ cần tra vài từ trên google có nội dung về giới tính thì chỉ trong 1 giây cũng cho ra cực kì nhiều kết quả về các đoạn phim, phim hoặc ảnh nóng. Dù các công ty viễn thông cung cấp các dịch vụ web ngăn chặn thông tin có hại trên smartphone nhưng số lượng người sử dụng dịch vụ này không nhiều và chỉ cần trẻ tìm cách "lách luật" thì công cụ này cũng trở thành vô ích.

***

Vấn đề nằm ở mức độ của phim người lớn. Với việc mở rộng thị trường thông qua internet, ngành công nghiệp phim người lớn cũng phát triển mạnh mẽ. Cuộc cạnh tranh trở lên khốc liệt hơn, để có thể tồn tại phần lớn các bộ phim được thực hiện theo phương thức có tính kích thích hoặc chứa nội dung thỏa mãn tưởng tượng về quan hệ giới tính một cách cực đoan. Những cảnh quay lãng mạn hai người sẽ không thể bán chạy được do đó trên phim ảnh hiện nay tràn lan các phân đoạn quan hệ tình dục, hình thức "khổ dâm", bạo hành tình dục, tình dục trẻ em…

Những sản phẩm này khác với các loại "sách cấm" hoặc tạp chí "Play boy" và loạt phim người lớn "Emmanuelle" trước đây. Các sản phẩm trước đây chỉ dừng ở mức độ gây ảo giác giới tính khiến trẻ tim đập mạnh, kích thích trí tưởng tượng ở trẻ nhưng các bộ phim người lớn hiện nay chủ yếu thực hiện theo phương thức kích thích ảo giác giới tính cực độ. Nếu những sản phẩm trước đây được ví với thuốc lá chỉ cần hút 1, 2 lần thì các bộ phim người lớn hiện nay chẳng khác nào Philopon (ma túy đá) hoặc Heroin.

Một chủ đề đang thu hút nhiều sự quan tâm trong ngành y học giới tính là chứng bệnh "Rối loạn chức năng tình dục do phim người lớn gây ra". Đây là tình trạng một bộ phận trong số những người trưởng thành thường xuyên bị kích thích bởi những bộ phim người lớn có nội dung bạo liệt và phi thực tế dẫn tới việc không thể đạt thỏa mãn trong quan hệ tình dục thông thường.

Họ chỉ có thể đạt thỏa mãn thông qua phim người lớn hoặc thực hiện hành vi quá độ ở quan hệ ngoài đời thực. Kết quả là mâu thuẫn nảy sinh với đối tác và những bức bối tích tụ bên trong gây ra hiện tượng rối loạn cương dương hoặc rối loạn cực khoái. Căn bệnh này chỉ mới xuất hiện trong vòng 20 năm trở lại đây. Nếu người lớn còn gặp phải tác dụng phụ nghiêm trọng như vậy thì việc tác dụng phụ xảy ra đối với trẻ em tiếp xúc với phim người lớn là điều không thể tránh khỏi.

Cách đây không lâu, các phương tiện truyền thông cũng đã đưa tin về một trẻ vị thành niên là tội phạm của vụ án hiếp dâm khai rằng cậu xem phim người lớn và muốn thực hiện theo cảnh trong phim đó. Cũng theo kết quả khảo sát của Bộ Phụ nữ và gia đình đã đề cập ở trên, tỷ lệ trẻ cảm thấy muốn thực hành theo sau khi xem phim người lớn chiếm tới 14.5%. Tỷ lệ trẻ có cảm giác kích động về quấy rối tình dục, hiếp dâm chiếm 5%. Báo cáo này đã tạo ra một cú sốc lớn trong xã hội. Tuy nhiên trên thực tế các bộ phim người lớn có gây ra tình trạng tội phạm quấy rối tình dục, hiếp dâm hay không thì vẫn là một vấn đề gây tranh luận trong giới nghiên cứu. Cũng có kết quả nghiên cứu cho rằng ở các xã hội có mức độ quy định không quá gắt gao đối với phim người lớn thì ngược lại tần suất tội phạm tình dục lại thấp hơn. Bởi lẽ nhu cầu của con người đã được giải tỏa nhờ phim người lớn.

Bản thân tôi không cho rằng việc xem các bộ phim người lớn có liên quan trực tiếp tới khả năng phạm tội. Thế nhưng tôi nghĩ rằng việc xem phim người lớn sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ tới thế giới tinh thần hoặc quá trình hình thành nhân cách ở trẻ. Các bộ phim người lớn hiện nay thường được tạo nên với mục đích khiến người xem bị cuốn vào một cách vô độ. Một bộ phận trẻ em dễ dàng bị cuốn vào sự hấp dẫn ấy và không thể thoát ra khỏi thế giới ảo giác đó trong một thời gian dài. Không phải tất cả mọi người uống rượu đều sẽ trở thành người nghiện rượu. Nhưng sẽ có một ai trong số đó trở thành người nghiện rượu. Và các bộ phim người lớn hiện nay cũng gây ra hậu quả tương tự.

***

Nếu trẻ xem phim người lớn, bố mẹ nên cho con biết rằng bố mẹ biết rõ điều ấy. Và nên chia sẻ thành thật với con về kinh nghiệm và cảm giác đối với việc đó. Dù thế nào người bố cũng nên trực tiếp trò chuyện với con sẽ thuận tiện hơn. Tất nhiên trước khi chia sẻ, bố cần trang bị đầy đủ thông tin cần thiết và

có quan điểm rõ ràng sau đó mới bắt đầu trò chuyện cùng con.

“Việc con tò mò và muốn xem phim nhạy cảm là điều hết sức bình thường. Bố hiểu điều đó. Hồi xưa khi còn bé bố cũng có vài cuốn sách kiểu đó và đọc vài lần rồi. Cũng run rẩy, hưng phấn và thú vị. Nhưng những bộ phim nhạy cảm hiện nay có mức độ thái quá. Trong đó chứa cả những cảnh đáng lẽ không nên công khai khiến bố khá lo lắng. Kích thích quá mạnh sẽ khiến cho người ta không thể suy nghĩ mà chỉ bị cuốn vào kích thích đó mà thôi. Có một điều nhất định con phải biết. Quan hệ tình dục là một điều cần thiết và tốt đẹp đối với người lớn. Nhưng không ai lại đi thể hiện những hành vi tế nhị ấy ở trước mặt người khác. Vì là điều bí mật nên nó có giá trị riêng. Thế nhưng phim người lớn lại phơi bày tất cả. Nếu cứ thể hiện một cách thông thường thì không có gì thú vị và chẳng có ai mua nên vì muốn kiếm tiền họ thực hiện cảnh quay một cách cường điệu và kích thích cao độ. Đây cũng như một hình thức lừa đảo để người khác phải mở ví ra. Tuy con không phải trực tiếp bỏ tiền ra nhưng người ta nói rằng mỗi năm ngành công nghiệp phim nhạy cảm thu về 120 nghìn tỷ. Một con số cực kỳ lớn phải không nào. Cái con đang xem thực ra chỉ là miếng mồi nhử để lôi kéo con bỏ tiền ra mua phim tiếp. Họ cũng kiếm được tiền nhờ quảng cáo trong các bộ phim người lớn. Tuy nhiên một khi đã xem những cảnh này và bị kích thích thì sau này khi thực sự quan hệ yêu đương với người yêu thương sẽ khó có cảm giác hạnh phúc. Các chuyên gia nói rằng hơn nửa số người thường xuyên xem phim người lớn không thể cảm thấy thỏa mãn trong quan hệ giới tính ngoài đời thực”.

***

Hãy công nhận tính hiếu kỳ vốn có ở trẻ. Tuy nhiên việc tiếp xúc với phim người lớn chẳng khác nào việc tiếp xúc với ma túy vì vậy bố mẹ hãy thể hiện rõ lập trường phản đối của mình. Tất nhiên kể cả khi bố mẹ phản đối thì không có nghĩa là trẻ sẽ tự động từ bỏ ngay được. Nhưng nếu bố mẹ giải thích rõ ràng ý nghĩa và lý do phản đối thì con sẽ dễ dàng tiếp nhận hơn. Thay vào đó bố mẹ không nên ngăn chặn cả những tiểu thuyết tình cảm hoặc các bức ảnh nhẹ nhàng. Có thể bố mẹ sẽ nghĩ rằng phải chặn từ mầm mống nhỏ nguy cơ nhỏ nhất. Tuy nhiên bố mẹ cần cho qua những vấn đề nhỏ nhặt và chấp nhận nhu cầu giới tính của con thì tự bản thân con mới có thể dễ dàng tránh được những bộ phim nhạy cảm thái quá.

Câu hỏi phụ: Con trai học lớp 1 ngẫu nhiên xem phim người lớn trên smartphone

...

Hiện nay việc tiếp cận phim người lớn trở nên quá dễ dàng. Điều này không phải do lỗi của con mà do lỗi ở người lớn đã tạo ra một xã hội như vậy. Bố mẹ không được có suy nghĩ quát mắng hoặc khiến con xấu hổ. Vì con không phải do tò mò mà xem những thứ đó. Trẻ ở tuổi mới vào tiểu học lần đầu tiếp xúc với phim người lớn sẽ không tránh khỏi bị sốc. Phần lớn có cảm giác kỳ lạ và rơi vào hỗn loạn. Vì vậy bố mẹ phải liên tục hỏi về cảm giác của con. Hãy động viên con nói ra suy nghĩ của mình, hãy nói với con rằng không sao cả và giúp con có thể tự ổn định những cảm xúc và suy nghĩ trong lòng. “Một số người lớn cũng tò mò về chuyện đó nhưng sự thật thì khác xa như vậy. Tương tự như loạt phim 5 anh em siêu nhân đó con. Xem thì có vẻ giống thật nhưng lại được tạo ra khác xa với thực tế”. Bố mẹ chỉ cần nói nói cho con hiểu một cách đơn giản như vậy là được.

CON GÁI HỌC TIỂU HỌC CÓ NGƯỜI YÊU

Câu hỏi: Biết được con gái mới lên lớp 5 của mình bắt đầu có tình cảm khác giới khiến tôi bị chấn động. Tôi không ngờ con gái mình đã bắt đầu có những tình cảm như vậy. Giấu sự nỗi lo lắng trong lòng, tôi vờ hỏi con một cách vui đùa rằng hôm nay con với bạn trai thế nào thì con trả lời hai đứa nắm tay, khoác tay nhau, tâm trạng vui vẻ, trên mặt con lộ rõ vẻ hạnh phúc. Con không lúc nào rời tay khỏi chiếc smartphone, cứ rảnh là lại nhắn tin cho bạn trai tới cả đêm muộn. Con có vẻ lớn trước tuổi và đã bắt đầu có kinh nguyệt khiến người làm bố mẹ như chúng tôi lo lắng vô cùng. Tôi phải làm thế nào để ứng phó một cách thông thái nhất?

Hãy tạo không khí trò chuyện cởi mở với con

Thông qua câu chuyện, tôi nhận thấy người mẹ đang ở trong tình trạng hết sức bất an. Thực ra không ai ở trong hoàn cảnh ấy lại không lo lắng. Ở thời bố mẹ, tỷ lệ có bạn trai bạn gái từ thời tiểu học là rất thấp. Tuy không đến mức "nam nữ thụ thụ bất thân" nhưng tình trạng bị bạn bè trêu chọc nếu chơi với bạn khác giới khá phổ biến. So với trước đây, trẻ con hiện nay phát triển quá sớm. Bố mẹ không thể dễ dàng nhanh chóng thích ứng với sự thay đổi này.

Đầu tiên, tôi xin đề cập tới kết quả khảo sát về tình trạng kết bạn khác giới ở học sinh tiểu học hiện nay. Theo kết quả khảo sát năm 2012 của "Trung tâm văn hóa giới tính thanh thiếu niên A ha!" trực thuộc thành phố Seoul cho thấy tỷ lệ trẻ lớp 6 từng có tình cảm khác giới chiếm 30%. Cứ 3 trẻ thì có 1 trẻ đã từng có bạn trai/bạn gái, một tỷ lệ khá cao. Phân loại theo giới tính thì tỷ lệ này khá chênh lệch, ở nữ là 10 em thì có 4 em, ở nam là cứ 10 em thì có 1 em. Bởi lẽ bé gái phát triển sớm hơn và cũng tò mò về tình cảm khác giới nhiều hơn. Ở độ tuổi trung học thì tỷ lệ học sinh đã từng có bạn trai/bạn gái chiếm khoảng 50%. Một thực trạng khá phổ biến.

***

Thông thường khi thấy con nắm tay bạn khác giới bố mẹ sẽ lo sợ xảy ra "sự cố nghiêm trọng". Tuy nhiên hiện nay hiện tượng trẻ nắm tay hoặc có tiếp xúc cơ thể nhẹ nhàng với bạn khác giới tương đối phổ biến. Ngay cả trong giờ học, hiện tượng nắm tay một cách tự nhiên cũng diễn ra khá nhiều vì vậy trẻ không quá coi trọng việc nắm tay như thế hệ trước kia. Trong mối quan hệ tình cảm khác giới ở trẻ trong độ tuổi tiểu học, hiện tượng "tiến triển" như bố mẹ lo lắng cực kỳ hiếm. Nếu bố mẹ quan tâm đến con, theo sát con, duy trì mối quan hệ tốt với con thì những chuyện như vậy sẽ không thể xảy ra. Vì vậy mẹ không cần lo xa.

Liên quan tới quan hệ tình cảm khác giới của con trong độ tuổi tiểu học, tôi có 3 điều nhắn nhủ với các bố mẹ như sau:

Thứ nhất, hãy công nhận tình cảm đó của con. Trong quá trình phát triển, chuyện con hiếu kỳ và nảy sinh tình cảm khác giới là điều hết sức bình thường. Tất nhiên cũng có một số bé không như vậy. Điều này bắt nguồn từ bản tính của bé và ảnh hưởng từ môi trường văn hóa xung quanh. Dù là ở mặt nào thì cũng không có gì tốt hay xấu hơn. Nên chấp nhận lựa chọn của con một cách tự nhiên, thoải mái.

Thứ hai, phải chia sẻ thành thật, cởi mở với con. Phải tạo ra bầu không khí thoải mái giữa con và bố mẹ để hai phía có thể cởi mở, không che giấu thái quá và trò chuyện tự nhiên với nhau. Tất nhiên không nhất thiết phải nói ra tất cả bởi con cũng có bí mật của riêng mình. Tuy nhiên dù là chuyện gì thì bố mẹ cũng không được nổi nóng hoặc thể hiện thái độ không thể chấp nhận. Khi con đã chắc chắn rằng mình có thể thoải mái nói mọi chuyện với bố mẹ thì bố mẹ mới có thể đảm bảo an toàn cho con.

Lần đầu có tình cảm khác giới, chắc chắn con sẽ muốn chia sẻ cảm giác xốn xang này với một ai đó. Nhiều trường hợp đối tượng chia sẻ này chính là bố mẹ. Tuy nhiên lần đầu bộc lộ tình cảm mới mẻ này lại gặp phải phản ứng tiêu cực của bố mẹ thì sau này con sẽ tuyệt đối giữ kín với bố mẹ. Như vậy bố mẹ sẽ không thể có được thông tin về con. Bố mẹ chính là những người sẽ phải cảm thấy đáng tiếc vì đã mất đi sức mạnh để có thể kiểm soát tình hình. Ngược lại, khi được đáp lại bằng phản ứng tích cực của bố mẹ con sẽ coi bố mẹ như những "cố vấn tình cảm" của mình. Bố mẹ phải trở thành cố vấn tâm lý chứ

không phải người giám sát thì con mới có thể kể cho bố mẹ chuyện của mình và bố mẹ có thể góp ý cho con. Bố mẹ hãy luôn nhớ rằng mình không phải là "người giám sát" mà là "người nuôi dạy" con.

Quan hệ tình cảm khác giới của con thực ra khá đơn giản. Chỉ dừng lại ở mức độ ở trường thân nhau hơn các bạn khác và thường xuyên trao đổi tin nhắn điện thoại với nhau. Trường hợp học sinh tiểu học hẹn hò riêng rất hiếm. Một số bé chỉ nhắn tin. Khi nhắn tin thì các bé bày tỏ tình cảm ở "mức độ cao" nhưng lại chẳng tỏ phản ứng gì khi gặp nhau ở trường. Nó như một loại trò chơi và trong quá trình đó trẻ học được cách kết bạn. Thời gian gặp gỡ cũng thường không dài, hiếm có trường hợp nào vượt quá được 1 tháng và nếu vượt quá được 100 ngày thì đó chỉ là ngoại lệ. Vì vậy nhiều trường hợp đến khi bố mẹ lo lắng thì có thể mối quan hệ khác giới đó của con đã kết thúc từ lâu.

Một số bố mẹ khi thấy con có bạn khác giới là bắt đầu tịch thu điện thoại của con. Vì bố mẹ thấy "ngứa mắt" với cảnh tượng con cứ ôm khư chiếc điện thoại và cho rằng tình cảm khác giới ở tuổi này là nguy hiểm. Thế nhưng điều những đứa trẻ trong độ tuổi dậy thì ghét nhất chính là bị kiểm soát. Bị kiểm soát, con sẽ có cảm giác phản cảm và nảy sinh những suy nghĩ sai lệch hiếm gặp thường ngày, thậm chí thể còn dẫn tới hành động nguy hiểm. Nếu con kết bạn trong phạm vi bố mẹ có thể theo sát thì sẽ chẳng có chuyện gì nhưng nếu vượt ngoài tầm quan sát của bố mẹ thì rất có thể "sự cố" sẽ xảy ra.

Điều quan trọng là sự thấu hiểu của bố mẹ với con và niềm tin giữa hai phía. Bố mẹ nhất định phải tạo điều kiện để bố mẹ và con có thể trò chuyện cởi mở. Việc tịch thu điện thoại có thể hạn chế được các hành động thực sự nguy hiểm của con như chụp ảnh cơ thể và gửi cho bạn, lập phòng chat riêng với nhiều đối tượng khác biệt ngoài môi trường hằng ngày của con. Tất nhiên bạn cũng không thể tịch thu điện thoại của con được mãi nên điều quan trọng hơn cả chính là giáo dục con.

Thứ ba, phải dạy con cách xây dựng cảm giác gần gũi với bạn khác giới. Con là người mới chập chững bước vào trải nghiệm mới mẻ. Ngược lại bố mẹ lại rất giàu kinh nghiệm. Nếu muốn dạy con thì sẽ có rất nhiều điều để truyền đạt. Bố mẹ thường có lo lắng "vớ vẩn", sợ rằng mình dạy con cách thức rồi con lại đi sai hướng. Khi được bố mẹ dạy cho những điều thú vị, mặc nhiên con sẽ coi trọng quyền uy ở bố mẹ. Con sẽ nói chuyện với bố mẹ nhiều hơn và chú tâm

vào lời bố mẹ nói hơn.

Lần đầu tiên có bạn khác giới trẻ thường tập trung vào vẻ ngoài. Nhiều trường hợp tặng quà để "lấy lòng" đối tượng. Bố mẹ phải dạy cho con rằng có nhiều cách đa dạng để có được thiện cảm từ người bạn kia. Bố mẹ hãy dạy con về nghệ thuật trò chuyện, cách quan tâm đến bạn. Không được học những phần này một cách đúng đắn, con dễ làm theo hành động của người khác hoặc tự mày mò cách thức riêng. Phần lớn đó là những cách không có hiệu quả và thiếu đảm bảo.

Thay vì để con phải tốn năng lượng vào những cách thức "không đâu" bố mẹ với "kinh nghiệm đầy mình" nên trở thành người định hướng cho con thì sẽ tốt hơn. Hãy thấu hiểu tâm trạng muốn có được thiện cảm từ bạn khác giới của con và hướng dẫn con thật cụ thể. Có rất nhiều phương thức đa dạng có thể nâng mối quan hệ trở nên thân mật hơn như nhẹ nhàng khen ngợi bạn, nhận xét một cách tích cực về bạn, đáp ứng mong muốn của bạn, thể hiện những cử chỉ quan tâm nhỏ nhất, quan tâm tới bạn. Việc học những điều này cũng không có gì là không tốt. Trong số nam giới trưởng thành, vẫn còn khá nhiều người vì yếu các kỹ năng này mà luôn lúng túng trong mối quan hệ nam nữ. Mặc dù đã cố gắng hết sức nhưng lại không thể bộc lộ sự quan tâm, tình cảm một cách đúng nghĩa và chỉ khiến đối phương thất vọng. Tất cả cũng chỉ vì chưa được "học hành tử tế" về kỹ năng mềm này từ khi còn nhỏ.

Bên cạnh đó bố mẹ cũng cần dạy cho con cách "chia tay" nhẹ nhàng mà không để lại tổn thương cho đối phương. Như tôi đã đề cập ở phần trên, khoảng thời gian các bé trong độ tuổi tiểu học có quan hệ tình cảm khác giới là không dài. Vì vậy sẽ rất tốt nếu bố mẹ có thể dạy con cách chia tay mà không khiến cho đối phương "oán hận" mình, cần phải biết thể hiện rõ ràng suy nghĩ của bản thân và tiếp tục duy trì tình bạn tốt.

Nếu như vì nhắn tin với bạn mà con ngủ muộn, bố mẹ hãy đặt ra quy tắc cho con.

"Việc gặp gỡ bạn khác giới là quá trình đương nhiên con sẽ trải qua khi lớn lên. Mẹ cũng thấy khá thú vị và không phản đối. Tuy nhiên nếu vì chuyện đó mà sinh hoạt lộn xộn và không thể hoàn thành việc của bản thân thì thật không hay chút nào. Điều duy nhất mẹ mong muốn là hạnh phúc của con. Sau này con sẽ còn gặp gỡ nhiều bạn khác giới hơn nữa vì vậy điều quan trọng

nhất chính là con phải trở thành một người tốt, một người thật tuyệt vời. Đừng làm những việc có hại cho bản thân nữa nhé."

Sau khi nhẹ nhàng chia sẻ với con như vậy, mẹ hãy đặt ra quy tắc như sau 10 giờ con phải để điện thoại vào vị trí nhất định và đi ngủ. Hiện nay quy tắc này là do bố mẹ quy định nhưng sau này con cũng sẽ tự đặt ra được. Đây chính là một nội dung giáo dục quan trọng.

Câu hỏi phụ: Con đang học tiểu học lại chơi thân với những người bạn xấu

...

Bạn xấu là người bạn như thế nào? Bố mẹ phải là những người suy nghĩ sâu sắc về vấn đề này trước tiên. Bố mẹ hãy đánh giá đứa trẻ không tốt là không tốt đến mức nào, đứa trẻ đó có hành động gì mà mình đánh giá là không tốt, liệu có phải mình đang nhìn nhận phiến diện chỉ vì đứa trẻ đó bị đặt vào hoàn cảnh khắc nghiệt. Để kết luận người bạn mà con mình lựa chọn là tốt hay xấu thì bố mẹ phải đưa ra căn cứ đầy đủ. Như vậy thì mới có cái để nói với con.

Nhiều khi những tiêu chuẩn bố mẹ đề ra quá nghiêm khắc. Đó chỉ là đứa trẻ bình thường nhưng vì không muốn con mình chơi cùng mà bố mẹ kết luận đứa trẻ đó không tốt. Khi đó con sẽ cảm thấy khó chịu về những tiêu chuẩn của bố mẹ. Con dễ nảy sinh sự phản cảm về suy nghĩ của bố mẹ. Tôi luôn khuyến khích các bố mẹ, thay vì tuyệt đối ngăn chặn quan hệ bạn bè của con, trước tiên hãy cứ tin tưởng vào khả năng phán đoán đúng sai của con. Và hãy nói chuyện với con nhiều hơn. Bố mẹ có thể mời bạn con tới nhà chơi để tiếp xúc trực tiếp. Thông qua quá trình này, bố mẹ sẽ có thêm thông tin đầy đủ về người bạn của con và hiểu tại sao con lại yêu quý bạn. Sau đó bố mẹ bắt đầu hành động cũng chưa muộn.

Chỉ cần sợi dây tình cảm kết nối giữa con và bố mẹ không bị đứt rời thì trong những thời khắc quyết định, con sẽ nghe theo lời bố mẹ. Những bố mẹ lo lắng con đi chệch hướng thật ra phần lớn đều có mối quan hệ không khăng khít với con. Trước hết bạn hãy tin ở con. Và trước khi bàn tới những chuyện xung quanh con, bạn hãy củng cố mối quan hệ với con thật vững chắc. Một khi mối quan hệ giữa con và bố mẹ bền vững thì dù nhất thời con kết giao với "bạn xấu" cũng không có gì đáng ngại. Vì đó biết đâu lại có thể trở thành kinh nghiệm tốt cho con.

CON GÁI HỌC TIỂU HỌC CÓ NGƯỜI YÊU

Câu hỏi: Biết được con gái mới lên lớp 5 của mình bắt đầu có tình cảm khác giới khiến tôi bị chấn động. Tôi không ngờ con gái mình đã bắt đầu có những tình cảm như vậy. Giấu sự nỗi lo lắng trong lòng, tôi vờ hỏi con một cách vui đùa rằng hôm nay con với bạn trai thế nào thì con trả lời hai đứa nắm tay, khoác tay nhau, tâm trạng vui vẻ, trên mặt con lộ rõ vẻ hạnh phúc. Con không lúc nào rời tay khỏi chiếc smartphone, cứ rảnh là lại nhắn tin cho bạn trai tới cả đêm muộn. Con có vẻ lớn trước tuổi và đã bắt đầu có kinh nguyệt khiến người làm bố mẹ như chúng tôi lo lắng vô cùng. Tôi phải làm thế nào để ứng phó một cách thông thái nhất?

Hãy tạo không khí trò chuyện cởi mở với con

Thông qua câu chuyện, tôi nhận thấy người mẹ đang ở trong tình trạng hết sức bất an. Thực ra không ai ở trong hoàn cảnh ấy lại không lo lắng. Ở thời bố mẹ, tỷ lệ có bạn trai bạn gái từ thời tiểu học là rất thấp. Tuy không đến mức "nam nữ thụ thụ bất thân" nhưng tình trạng bị bạn bè trêu chọc nếu chơi với bạn khác giới khá phổ biến. So với trước đây, trẻ con hiện nay phát triển quá sớm. Bố mẹ không thể dễ dàng nhanh chóng thích ứng với sự thay đổi này.

Đầu tiên, tôi xin đề cập tới kết quả khảo sát về tình trạng kết bạn khác giới ở học sinh tiểu học hiện nay. Theo kết quả khảo sát năm 2012 của "Trung tâm văn hóa giới tính thanh thiếu niên A ha!" trực thuộc thành phố Seoul cho thấy tỷ lệ trẻ lớp 6 từng có tình cảm khác giới chiếm 30%. Cứ 3 trẻ thì có 1 trẻ đã từng có bạn trai/bạn gái, một tỷ lệ khá cao. Phân loại theo giới tính thì tỷ lệ này khá chênh lệch, ở nữ là 10 em thì có 4 em, ở nam là cứ 10 em thì có 1 em. Bởi lẽ bé gái phát triển sớm hơn và cũng tò mò về tình cảm khác giới nhiều hơn. Ở độ tuổi trung học thì tỷ lệ học sinh đã từng có bạn trai/bạn gái chiếm khoảng 50%. Một thực trạng khá phổ biến.

***

Thông thường khi thấy con nắm tay bạn khác giới bố mẹ sẽ lo sợ xảy ra "sự cố nghiêm trọng". Tuy nhiên hiện nay hiện tượng trẻ nắm tay hoặc có tiếp xúc cơ thể nhẹ nhàng với bạn khác giới tương đối phổ biến. Ngay cả trong giờ học, hiện tượng nắm tay một cách tự nhiên cũng diễn ra khá nhiều vì vậy trẻ không quá coi trọng việc nắm tay như thế hệ trước kia. Trong mối quan hệ tình cảm khác giới ở trẻ trong độ tuổi tiểu học, hiện tượng "tiến triển" như bố mẹ lo lắng cực kỳ hiếm. Nếu bố mẹ quan tâm đến con, theo sát con, duy trì mối quan hệ tốt với con thì những chuyện như vậy sẽ không thể xảy ra. Vì vậy mẹ không cần lo xa.

Liên quan tới quan hệ tình cảm khác giới của con trong độ tuổi tiểu học, tôi có 3 điều nhắn nhủ với các bố mẹ như sau:

Thứ nhất, hãy công nhận tình cảm đó của con. Trong quá trình phát triển, chuyện con hiếu kỳ và nảy sinh tình cảm khác giới là điều hết sức bình thường. Tất nhiên cũng có một số bé không như vậy. Điều này bắt nguồn từ bản tính của bé và ảnh hưởng từ môi trường văn hóa xung quanh. Dù là ở mặt nào thì cũng không có gì tốt hay xấu hơn. Nên chấp nhận lựa chọn của con một cách tự nhiên, thoải mái.

Thứ hai, phải chia sẻ thành thật, cởi mở với con. Phải tạo ra bầu không khí thoải mái giữa con và bố mẹ để hai phía có thể cởi mở, không che giấu thái quá và trò chuyện tự nhiên với nhau. Tất nhiên không nhất thiết phải nói ra tất cả bởi con cũng có bí mật của riêng mình. Tuy nhiên dù là chuyện gì thì bố mẹ cũng không được nổi nóng hoặc thể hiện thái độ không thể chấp nhận. Khi con đã chắc chắn rằng mình có thể thoải mái nói mọi chuyện với bố mẹ thì bố mẹ mới có thể đảm bảo an toàn cho con.

Lần đầu có tình cảm khác giới, chắc chắn con sẽ muốn chia sẻ cảm giác xốn xang này với một ai đó. Nhiều trường hợp đối tượng chia sẻ này chính là bố mẹ. Tuy nhiên lần đầu bộc lộ tình cảm mới mẻ này lại gặp phải phản ứng tiêu cực của bố mẹ thì sau này con sẽ tuyệt đối giữ kín với bố mẹ. Như vậy bố mẹ sẽ không thể có được thông tin về con. Bố mẹ chính là những người sẽ phải cảm thấy đáng tiếc vì đã mất đi sức mạnh để có thể kiểm soát tình hình. Ngược lại, khi được đáp lại bằng phản ứng tích cực của bố mẹ con sẽ coi bố mẹ như những "cố vấn tình cảm" của mình. Bố mẹ phải trở thành cố vấn tâm lý chứ

không phải người giám sát thì con mới có thể kể cho bố mẹ chuyện của mình và bố mẹ có thể góp ý cho con. Bố mẹ hãy luôn nhớ rằng mình không phải là "người giám sát" mà là "người nuôi dạy" con.

Quan hệ tình cảm khác giới của con thực ra khá đơn giản. Chỉ dừng lại ở mức độ ở trường thân nhau hơn các bạn khác và thường xuyên trao đổi tin nhắn điện thoại với nhau. Trường hợp học sinh tiểu học hẹn hò riêng rất hiếm. Một số bé chỉ nhắn tin. Khi nhắn tin thì các bé bày tỏ tình cảm ở "mức độ cao" nhưng lại chẳng tỏ phản ứng gì khi gặp nhau ở trường. Nó như một loại trò chơi và trong quá trình đó trẻ học được cách kết bạn. Thời gian gặp gỡ cũng thường không dài, hiếm có trường hợp nào vượt quá được 1 tháng và nếu vượt quá được 100 ngày thì đó chỉ là ngoại lệ. Vì vậy nhiều trường hợp đến khi bố mẹ lo lắng thì có thể mối quan hệ khác giới đó của con đã kết thúc từ lâu.

Một số bố mẹ khi thấy con có bạn khác giới là bắt đầu tịch thu điện thoại của con. Vì bố mẹ thấy "ngứa mắt" với cảnh tượng con cứ ôm khư chiếc điện thoại và cho rằng tình cảm khác giới ở tuổi này là nguy hiểm. Thế nhưng điều những đứa trẻ trong độ tuổi dậy thì ghét nhất chính là bị kiểm soát. Bị kiểm soát, con sẽ có cảm giác phản cảm và nảy sinh những suy nghĩ sai lệch hiếm gặp thường ngày, thậm chí thể còn dẫn tới hành động nguy hiểm. Nếu con kết bạn trong phạm vi bố mẹ có thể theo sát thì sẽ chẳng có chuyện gì nhưng nếu vượt ngoài tầm quan sát của bố mẹ thì rất có thể "sự cố" sẽ xảy ra.

Điều quan trọng là sự thấu hiểu của bố mẹ với con và niềm tin giữa hai phía. Bố mẹ nhất định phải tạo điều kiện để bố mẹ và con có thể trò chuyện cởi mở. Việc tịch thu điện thoại có thể hạn chế được các hành động thực sự nguy hiểm của con như chụp ảnh cơ thể và gửi cho bạn, lập phòng chat riêng với nhiều đối tượng khác biệt ngoài môi trường hằng ngày của con. Tất nhiên bạn cũng không thể tịch thu điện thoại của con được mãi nên điều quan trọng hơn cả chính là giáo dục con.

Thứ ba, phải dạy con cách xây dựng cảm giác gần gũi với bạn khác giới. Con là người mới chập chững bước vào trải nghiệm mới mẻ. Ngược lại bố mẹ lại rất giàu kinh nghiệm. Nếu muốn dạy con thì sẽ có rất nhiều điều để truyền đạt. Bố mẹ thường có lo lắng "vớ vẩn", sợ rằng mình dạy con cách thức rồi con lại đi sai hướng. Khi được bố mẹ dạy cho những điều thú vị, mặc nhiên con sẽ coi trọng quyền uy ở bố mẹ. Con sẽ nói chuyện với bố mẹ nhiều hơn và chú tâm

vào lời bố mẹ nói hơn.

Lần đầu tiên có bạn khác giới trẻ thường tập trung vào vẻ ngoài. Nhiều trường hợp tặng quà để "lấy lòng" đối tượng. Bố mẹ phải dạy cho con rằng có nhiều cách đa dạng để có được thiện cảm từ người bạn kia. Bố mẹ hãy dạy con về nghệ thuật trò chuyện, cách quan tâm đến bạn. Không được học những phần này một cách đúng đắn, con dễ làm theo hành động của người khác hoặc tự mày mò cách thức riêng. Phần lớn đó là những cách không có hiệu quả và thiếu đảm bảo.

Thay vì để con phải tốn năng lượng vào những cách thức "không đâu" bố mẹ với "kinh nghiệm đầy mình" nên trở thành người định hướng cho con thì sẽ tốt hơn. Hãy thấu hiểu tâm trạng muốn có được thiện cảm từ bạn khác giới của con và hướng dẫn con thật cụ thể. Có rất nhiều phương thức đa dạng có thể nâng mối quan hệ trở nên thân mật hơn như nhẹ nhàng khen ngợi bạn, nhận xét một cách tích cực về bạn, đáp ứng mong muốn của bạn, thể hiện những cử chỉ quan tâm nhỏ nhất, quan tâm tới bạn. Việc học những điều này cũng không có gì là không tốt. Trong số nam giới trưởng thành, vẫn còn khá nhiều người vì yếu các kỹ năng này mà luôn lúng túng trong mối quan hệ nam nữ. Mặc dù đã cố gắng hết sức nhưng lại không thể bộc lộ sự quan tâm, tình cảm một cách đúng nghĩa và chỉ khiến đối phương thất vọng. Tất cả cũng chỉ vì chưa được "học hành tử tế" về kỹ năng mềm này từ khi còn nhỏ.

Bên cạnh đó bố mẹ cũng cần dạy cho con cách "chia tay" nhẹ nhàng mà không để lại tổn thương cho đối phương. Như tôi đã đề cập ở phần trên, khoảng thời gian các bé trong độ tuổi tiểu học có quan hệ tình cảm khác giới là không dài. Vì vậy sẽ rất tốt nếu bố mẹ có thể dạy con cách chia tay mà không khiến cho đối phương "oán hận" mình, cần phải biết thể hiện rõ ràng suy nghĩ của bản thân và tiếp tục duy trì tình bạn tốt.

Nếu như vì nhắn tin với bạn mà con ngủ muộn, bố mẹ hãy đặt ra quy tắc cho con.

"Việc gặp gỡ bạn khác giới là quá trình đương nhiên con sẽ trải qua khi lớn lên. Mẹ cũng thấy khá thú vị và không phản đối. Tuy nhiên nếu vì chuyện đó mà sinh hoạt lộn xộn và không thể hoàn thành việc của bản thân thì thật không hay chút nào. Điều duy nhất mẹ mong muốn là hạnh phúc của con. Sau này con sẽ còn gặp gỡ nhiều bạn khác giới hơn nữa vì vậy điều quan trọng

nhất chính là con phải trở thành một người tốt, một người thật tuyệt vời. Đừng làm những việc có hại cho bản thân nữa nhé."

Sau khi nhẹ nhàng chia sẻ với con như vậy, mẹ hãy đặt ra quy tắc như sau 10 giờ con phải để điện thoại vào vị trí nhất định và đi ngủ. Hiện nay quy tắc này là do bố mẹ quy định nhưng sau này con cũng sẽ tự đặt ra được. Đây chính là một nội dung giáo dục quan trọng.

Câu hỏi phụ: Con đang học tiểu học lại chơi thân với những người bạn xấu

...

Bạn xấu là người bạn như thế nào? Bố mẹ phải là những người suy nghĩ sâu sắc về vấn đề này trước tiên. Bố mẹ hãy đánh giá đứa trẻ không tốt là không tốt đến mức nào, đứa trẻ đó có hành động gì mà mình đánh giá là không tốt, liệu có phải mình đang nhìn nhận phiến diện chỉ vì đứa trẻ đó bị đặt vào hoàn cảnh khắc nghiệt. Để kết luận người bạn mà con mình lựa chọn là tốt hay xấu thì bố mẹ phải đưa ra căn cứ đầy đủ. Như vậy thì mới có cái để nói với con.

Nhiều khi những tiêu chuẩn bố mẹ đề ra quá nghiêm khắc. Đó chỉ là đứa trẻ bình thường nhưng vì không muốn con mình chơi cùng mà bố mẹ kết luận đứa trẻ đó không tốt. Khi đó con sẽ cảm thấy khó chịu về những tiêu chuẩn của bố mẹ. Con dễ nảy sinh sự phản cảm về suy nghĩ của bố mẹ. Tôi luôn khuyến khích các bố mẹ, thay vì tuyệt đối ngăn chặn quan hệ bạn bè của con, trước tiên hãy cứ tin tưởng vào khả năng phán đoán đúng sai của con. Và hãy nói chuyện với con nhiều hơn. Bố mẹ có thể mời bạn con tới nhà chơi để tiếp xúc trực tiếp. Thông qua quá trình này, bố mẹ sẽ có thêm thông tin đầy đủ về người bạn của con và hiểu tại sao con lại yêu quý bạn. Sau đó bố mẹ bắt đầu hành động cũng chưa muộn.

Chỉ cần sợi dây tình cảm kết nối giữa con và bố mẹ không bị đứt rời thì trong những thời khắc quyết định, con sẽ nghe theo lời bố mẹ. Những bố mẹ lo lắng con đi chệch hướng thật ra phần lớn đều có mối quan hệ không khăng khít với con. Trước hết bạn hãy tin ở con. Và trước khi bàn tới những chuyện xung quanh con, bạn hãy củng cố mối quan hệ với con thật vững chắc. Một khi mối quan hệ giữa con và bố mẹ bền vững thì dù nhất thời con kết giao với "bạn xấu" cũng không có gì đáng ngại. Vì đó biết đâu lại có thể trở thành kinh nghiệm tốt cho con.