
HANDBOOK DẠY CON KĨ NĂNG TỰ HỌC



1

Trẻ đang thiếu kĩ năng tự học!

Mình tin rằng trong số các bậc **cha mẹ** hiện nay, có rất nhiều cha mẹ thuộc 7x, 8x và 9x, và có rất nhiều người nếm trải cuộc sống cơ cực khi còn nhỏ như mình. Khi xưa hoàn cảnh còn khó khăn, cha mẹ còn bận lo làm ăn kiếm cơm thì việc con tự giác học là điều hiển nhiên, dù cha mẹ không nhắc nhở nhiều nhưng con cái tự hiểu rằng, muốn thoát khỏi lao động vất vả, sống sung sướng và nhàn hạ hơn thì chỉ có một con đường là phải học để có một nghề nghiệp tốt hơn sau này.

Nhưng về sau, **tivi và gần đây là điện thoại, trò chơi điện tử và ipad** đã chiếm một vị trí quan trọng trong đời sống. Trẻ có nhiều thú vui hơn là việc học, đam mê việc học không phải là ưu tiên hàng đầu trong trí não của trẻ, mặc cho cha mẹ nhắc nhở thế nào. Mình đã nhìn thấy sự thay đổi to lớn đấy ở em gái mình. Em gái mình thuộc thế hệ 2000x, được cha mẹ nuông chiều hơn khi kinh tế khá giả hơn, có nhiều thời gian giải trí hơn là phụ cha mẹ làm việc và dành rất nhiều thời gian trên mạng xã hội.

Mặt khác, **nhà trường không có sự biến chuyển nhiều** so với những năm 199x, khi việc học vẫn xoay quanh việc học thuộc bài, trả lời câu hỏi là chủ yếu. Giáo viên chủ yếu giao việc, giao bài cho học sinh nhưng ít dạy học sinh kĩ năng tự học. Trẻ thực sự không có không gian để phát triển kĩ năng tự học. Phát triển thế nào khi các em bước vào lớp 1 là được cha mẹ cho đi học thêm cho tới lớp 12. Chỉ ngồi nghe thầy cô giáo giảng rồi làm bài, lúc nào cũng có người ngồi bên để nhắc thì khó có thể giúp trẻ tự giác, có suy nghĩ

độc lập hay thậm chí một khoảng không gian để trẻ mơ mộng những suy nghĩ của riêng mình.

Sẽ có nhiều bạn đọc đến đây và nói: Kèm cặp, học thêm còn chẳng ăn thua nữa là cho tự giác mà học!

Có lẽ đến lúc ta cần nhìn khác và nghĩ khác về việc học!

Có phải học giỏi ở trường là tất cả?



Không chú ý rèn cho con tính tự giác và kĩ năng tự học:

LÀ CHA MẸ, BẠN SẼ MẤT:

Rất nhiều tiền: Tiền gửi cho con đi học ở các lớp học thêm và trung tâm tiếng Anh. Nếu bạn có con học cấp 2 và cấp 3, bạn sẽ thấy việc nuôi con tốn kém tới mức nào! Ngoài việc học thêm trong trường, bạn vẫn cảm thấy con mình chưa học giỏi học tốt, bạn tìm tới các thầy cô có tiếng tăm nhằm luyện cho con được vào trường chuyên, vào trường Đại học như mong muốn. Tính trung bình 200 ngàn/1 tháng/ lớp, 9 năm học của cấp 2 và cấp 3, bạn mất bao nhiêu tiền? Chưa kể tiền học tiếng Anh ở trung tâm vào buổi tối hoặc vào thứ 7, chủ nhật, ít nhất cũng phải 1 triệu/ tháng, học trong 9 năm, bạn mất bao nhiêu tiền?

Các bạn nếu có thời gian hãy thử search trên facebook các nhóm như là Tự học IELTS 9.0, IELTS 8.0, IELTS share, v.v. rất nhiều các câu hỏi được các bạn trẻ khoảng từ 17 tới 25 tuổi post lên theo, nội dung kiểu như mất gốc tiếng Anh thì học ở trung tâm nào, tìm nhóm cùng học vì không có động lực. Hay các bạn cứ thử tự liên hệ mình xem khả năng tự học của các bạn tới đâu, và phải bỏ tiền ra đi tới trung tâm học như thế nào thì sẽ thấy, thiệt hại về tiền bạc là vô kể, chưa kể tốn thời gian vì người ta dạy không hiệu quả!

Mất rất nhiều thời gian: Ngoài thời gian con bạn phải ngồi trong các lớp học thêm, bạn còn tốn thêm thời gian đưa đón con. Thời gian nào dành cho con và bạn để tâm sự, để ở bên nhau? Thời gian nào để hưởng thụ cuộc sống, bởi vì cuộc sống đâu chỉ có học học và học? Còn về những kĩ năng khác như giao tiếp, còn chơi đùa với bạn bè, yêu đương, làm đẹp, cảm nhận cuộc sống, v.v. Chưa kể mất thời gian ngồi học nhưng chắc gì đã hiệu quả?

Mất tình cảm: Nếu con không tự giác học, bạn sẽ tối ngày quát mắng nhắc nhở. Trẻ con cũng như người lớn đều không thích bị nhắc hoặc bị quát mắng, từ đó dẫn tới trẻ có tâm lý là cha mẹ chẳng thương gì mình, tối ngày chỉ bắt học và học. Chưa kể, vợ chồng có khi lục đục vì con học kém, chồng đổ cho vợ “con hư tại mẹ”, vợ đổ cho chồng “tối ngày đi không thấy mặt mũi, không lo dạy con giờ đổ thừa cho tôi!”

Bạn hãy nghĩ tới khi con mới chào đời, bạn nâng niu con, thương yêu con, chăm sóc con từng tí một, mà sao giờ bạn lo lắng về con nhiều đến thế? Những phút giây hạnh phúc bên con đã bị thay thế bởi những lo lắng về điểm số, không biết con có được đậu trường này trường kia không, rồi sau này học đại học nào, ngành gì. Con không học, không làm bài bị thầy cô mắng vồn, cha mẹ cũng cáu gắt chì chiết con, “bỏ bao nhiêu tiền cho ăn học mà không thấy được thành tích gì!” Mối quan hệ cha mẹ và con cái đã bị việc học chiếm lĩnh, con chăm học và chịu học, học tốt là cha mẹ vui lòng, con không học là cha mẹ không yêu thương con!

Việc trẻ tự giác học sẽ giải quyết được rất nhiều vấn đề!

**Đã bao lâu rồi kể từ khi...
con bạn được vui chơi thoải thích?**



CON BẠN SẼ THIẾU

THIẾU lợi thế cạnh tranh khi bước vào đời: Việc học vì để cho cha mẹ vui lòng, học theo định hướng của cha mẹ, lắng nghe và học thuộc mọi lời thầy cô nói làm cho trẻ có tư duy “ngồi chờ”, tư duy phụ thuộc vào người khác. Sự năng động mất dần, trẻ cũng thiếu động lực và đam mê đối với việc mình đang làm, hoặc loay hoay tìm kiếm mục đích của đời mình, khiến lợi thế cạnh tranh của trẻ so với người khác thấp hơn.



THIẾU phút giây hạnh phúc vui chơi của tuổi thơ: Tuổi thơ của trẻ là được vui chơi, được tận hưởng những phút giây hạnh phúc bên cha mẹ và bạn bè. Phần lớn thời gian

ngồi trong lớp học thêm sẽ tước đoạt đi tuổi thơ của trẻ.

THIẾU tính sáng tạo và tư duy phản biện: Hai phẩm chất này rất quan trọng và chỉ có thể có nếu trẻ có được môi trường độc lập trong suy nghĩ và có không gian để phát triển. Việc ngồi phần lớn trong các lớp học thêm và nghe người khác (thầy cô) nói làm giảm khả năng sáng tạo của trẻ cũng như kìm hãm sự phát triển của tư duy phản biện.

Điều này mình cảm nhận rất rõ khi được đòi hỏi phải tạo ra cái gì mới, như là viết luận văn ở bậc Đại học hay Thạc sĩ, thậm chí trong một kì thi tiếng Anh khi mà người ta yêu cầu phải phát biểu ý kiến của mình về một vấn đề gì đó, thấy thật khó khăn. Vì sao? Vì lối mòn tư duy đã được khắc sâu ở bậc học phổ thông, khi mà trả lời ngoài bài giảng của giáo viên là bị điểm kém. Dần dần, những suy nghĩ độc lập bị mất dần, thay thế vào đó là trả lời theo văn mẫu, giải theo bài mẫu.

VAI TRÒ CỦA CHA MẸ QUAN TRỌNG HƠN NHÀ TRƯỜNG TRONG VIỆC DẠY TRẺ KỸ NĂNG TỰ HỌC

Nếu nói về rèn cho trẻ tính tự giác trong học tập và kỹ năng tự học, mình dám khẳng định vai trò của cha mẹ quan trọng hơn nhà trường:

1 Cha mẹ gắn bó với con lâu hơn: Tuy trẻ dành rất nhiều thời gian ở trường, nhưng thực chất lối sống và suy nghĩ của cha mẹ mới ảnh hưởng sâu sắc tới kỹ năng học tập của trẻ. Trong khi đó, trung bình mỗi tối các em ở với cha mẹ khoảng 4 tiếng trước khi đi ngủ, cộng với hai ngày thứ 7 chủ nhật (nếu không đi học thêm), các em vẫn có ít nhất 44 giờ/ tuần ở chung với cha mẹ, trong 18 năm:

$$44 \text{ giờ} \times 52 \text{ tuần} \times 18 \text{ năm} = 41,184 \text{ giờ (ít nhất)}$$

Trong khi đó, nếu tính toán thời gian trẻ ở trường trung bình 8 giờ/ ngày = 40 giờ / tuần, nhưng mỗi năm lại học một thầy cô khác nhau. Chưa kể, thầy cô giáo sẽ không thực sự gần gũi trẻ mà sẽ giảng kiến thức là chủ yếu (trong môi trường giáo dục Việt Nam hiện nay). Như vậy, người đóng vai trò quan trọng nhất cho việc hình thành kỹ năng học tập chính là cha mẹ

#2 Cha mẹ ảnh hưởng trực tiếp đến suy nghĩ và hành động của trẻ. Do thời gian ở chung rất lâu, những hành động và thói quen hàng ngày của cha mẹ sẽ được khắc sâu vào suy nghĩ của trẻ. Những thói quen, những suy nghĩ, cách cư xử được lặp đi lặp lại hàng ngày, trẻ học theo từ đó.

#3 Cha mẹ có thể chủ động thay đổi thói quen vì con. Bao nhiêu thầy cô giáo trên trường đang thực sự cập nhật cái mới và thay đổi cách giảng dạy? Thay vì bạn trông chờ vào việc mong con được gặp thầy cô tốt, bạn có thể thay đổi chính bản thân mình, một cách chủ động để việc dạy con tốt hơn.

Trẻ không có quyền chọn cha mẹ ...



.... Nhưng cha mẹ có thể thay đổi
để dạy con tốt hơn



2

Kiến thức đến từ đâu?

Nói về việc tự học, mình thấy không chỉ bây giờ mà từ xưa, cha mẹ ai cũng thường nghĩ tới việc học và thu nạp kiến thức ở trường. Theo mình, việc học ở trường đúng là rất quan trọng, nhưng chưa đủ để bảo đảm thành công cho một con người khi ra đời.

Nếu bạn quan sát từ thực tế, thấy những người bạn của bạn khi xưa là học sinh giỏi có phải là những người ngày nay thành công hay không? Những bạn học cùng lớp khi xưa toàn là học sinh trung bình có phải ngày nay toàn là làm ăn kém và nghèo hay không? Việc thành công khi bước vào đời phụ thuộc nhiều yếu tố, chưa chắc chỉ căn cứ vào thành tích học tập ở trường. Và thành công của một con người từ năm 22 tuổi tới năm 32 tuổi chưa chắc đã nói lên đi đâu gì sau này, bởi vì chỉ khi nhắm mắt xuôi tay người ta mới thực sự biết là mình đã có một cuộc đời thành công và hạnh phúc hay không.

Vì vậy, việc học ở trường theo mình là quan trọng, vì xã hội Việt Nam thực sự coi trọng bằng cấp, nhưng chỉ là một phần rất nhỏ trong việc học. (Và bạn nên nhớ, khi con bạn bước vào đời làm việc thì ít cũng phải 10 năm nữa, khi đó xã hội thay đổi nhanh chóng, cái gì đúng ngày hôm nay chắc gì còn áp dụng được mai sau?)



Theory of knowledge là một khoá học nổi tiếng của chương trình Tú tài Quốc tế (International Baccalaureate), giúp trang bị cho học sinh cách tư duy và nhận biết bản chất của kiến thức. Bên cạnh đây là lý thuyết về Ways of Knowing: Các cách nhận thức của con người

Nếu cha mẹ có cái nhìn mở rộng với việc học, sẽ thấy 8 cách để một người nhận biết một vấn đề nào đó:

1. **Ngôn ngữ:** Chúng ta biết được đi đâu gì đó, hay suy nghĩ, suy luận đều bằng ngôn ngữ. Ngôn ngữ ảnh hưởng rất lớn đến cách suy nghĩ và suy luận của một người. Bản thân mình là một người đã sử dụng thành thạo cả tiếng Anh và tiếng Việt thì cảm nhận rõ ảnh hưởng của tiếng Anh đến lối tư duy của mình, biết cách diễn đạt ngắn gọn và rõ ràng hơn so với trước kia khi chưa biết tiếng Anh.
2. **Cảm xúc:** Hiểu biết cảm xúc của người khác để có cách ứng xử phù hợp. Cảm xúc là một nguồn kiến thức đóng vai trò rất quan trọng trong sự thành công của mỗi cá nhân. Nếu khi bạn đi học, bạn để ý tâm trạng của thầy cô, thấy thầy cô vui buồn để mà cư xử theo cho phải phép, thì có phải là bạn gây cảm tình tốt hơn cho thầy cô hay không? Bạn đi làm, mà biết để ý tới cảm xúc của sếp, cảm xúc của đồng nghiệp, để mà đùa đúng nơi đúng chỗ, biết chỗ nào mà dừng, biết người ta không thích thì không nói tới vấn đề đó nữa, có phải bạn sẽ thuận lợi hơn trong công

việc hay không? Còn trong cuộc sống gia đình /mối quan hệ yêu đương thì chắc khỏi phải bàn tới. Cảm xúc chi phối tâm trạng, ai có thể làm

chủ cảm xúc của mình và biết quan tâm tới cảm xúc của người khác chắc chắn thành công và hạnh phúc hơn. Cái này thuộc về EQ mà mọi người hay thấy trên sách báo nhắc tới.

3. **Niềm tin:** Niềm tin có giá trị như là một nguồn kiến thức hay không? Theo mình có chứ, niềm tin giúp ta nhìn nhận vấn đề và ra những quyết định về cư xử, về lối sống. Mình tin vào nhân quả, nên đâu dám làm việc gì lừa lọc dối gạt người khác.

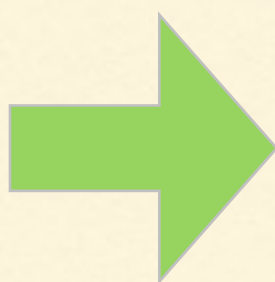
4. **Bản năng/ linh cảm:** Linh cảm cũng là một hình thức để mình có kiến thức, và thực ra có ảnh hưởng nhiều tới các quyết định quan trọng trong cuộc sống của mỗi người một cách vô hình. Bạn thử nói chuyện với các chị các mẹ hay bạn gái, sẽ cảm nhận được độ chính xác của linh tính của một người vợ khi nghi ngờ người chồng mình ngoại tình. Rất là chính xác, không muốn nói tới 99%, dù người chồng ấy không có biểu hiện gì cả, tự nhiên người vợ cảm thấy đi đâu đó, những ai có trải qua cảm giác đó sẽ thấy khó mà lý giải, nhưng nó lại rất đúng. Linh tính của người mẹ khi cảm thấy có đi đâu gì chẳng lành xảy đến với con mình, cảm thấy nóng ruột về đi đâu gì đó mà mình không giải thích được. Nếu bạn lắng nghe cơ thể bạn thì bạn sẽ thấy đi đâu đó rất rõ. Còn trong làm ăn, linh tính cũng giúp nhiều người ra những quyết định mạo hiểm mà lại thành công, cái này mình không có kinh nghiệm, cũng chỉ là nghe nói, bạn cứ thử đi nghe những người làm ăn thành công xem có phải họ nói về đi đâu đó hay không nhé! Hoặc là bạn để ý những người buôn bán trái cây lâu năm chẳng hạn, họ nhìn qua hoặc ngửi mùi cũng biết trái đó sẽ ngon, trái đó sẽ dở.

5. Trí nhớ

6. Lý luận và phán đoán

7. Sự tưởng tượng

8. Các giác quan



Những yếu tố này các bạn chắc hẳn biết rất rõ rồi nên mình xin phép không bàn thêm.

Trong những cách nhận biết trên, nhà trường ở Việt Nam đang dạy cho con chúng ta những điều gì?

Các bạn hãy thử liên hệ chính bản thân mình sẽ thấy: Ít thầy cô nào khuyên chúng ta lắng nghe bản năng/ linh cảm của mình, nhưng bản năng/ linh cảm của một người vợ có thể phán đoán chuyện chồng mình ngoại tình hay không rất nhạy bén. Ít thầy cô nào nói tới niềm tin, nhất là niềm tin tôn giáo, nhưng nó lại đem cho chúng ta một sức mạnh vô hình, giúp chúng ta vượt qua khó khăn trong cuộc sống hay trong những lúc tuyệt vọng. Không ai cho phép chúng ta mơ mộng và tưởng tượng trong trường học, bởi vì nếu đáp án bài làm mà khác với đáp án thầy cô = điểm kém. Và có ai dạy chúng ta phải chú ý tới cảm xúc của người xung quanh để mà cư xử hay không? Xin thưa, rất nhiều thầy cô trong nhà trường còn chưa có được kiến thức đó.

Nói qua để càng thấy rằng, cha mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc dạy cho trẻ nhỏ kỹ năng tự học - kỹ năng lĩnh hội kiến thức qua những mặt khác nhau, để trẻ có được sự nhạy bén linh hoạt và thành công trong nhiều mặt sau này.

Trường học ở châu Á nhìn chung vẫn còn mang nặng hình thức thi cử tính điểm hơn là đánh giá quá trình học!



HỌC MỌI LÚC, MỌI NƠI

Và vì kiến thức có nhiều cách để tiếp cận, việc học càng trở nên đa dạng, bạn có thể học ở bất kì nơi nào và bất kì ngu ờn nào:

- **Chương trình học ở trường (cấp 1-3, Đại học, cao học):**

Giúp ta có kiến thức thật, nhưng vì nhiều lý do mà ta học xong rồi quên. Có thể vì nó quá xa vời với đời sống, quá hàn lâm học thuật, vì ta chán không có hứng thú học.

- **Sách/ báo đọc thêm:** Cái này tuy bạn và con đọc ở ngoài giờ học, nhưng lại mang lại nhiều kiến thức gấp nhiều lần so với học ở trường, mình nghĩ do mọi người đọc theo nhu cầu và sở thích bản thân. Mình đọc và học được rất nhiều từ sách báo, vì mình thấy nó hay, hấp dẫn, vì mình quan tâm tới vấn đề đó, vì vậy mình học nhanh và nhiều hơn, chưa kể sách dạng phổ thông được viết một cách hấp dẫn. Do vậy, mình nghĩ việc đọc sách rất quan trọng đối với trẻ nhỏ, mang lại kiến thức và kĩ năng tự học lâu dài cho mỗi người.

- **Từ cha mẹ và ông bà:** Mọi người thường hay nghĩ tới cha mẹ và ông bà theo kiểu cũ, cổ hủ, mà quên mất đó là một kho kiến thức. Có những đi ều mà bố mẹ và ông bà mình làm theo kiểu cũ mà lại rất linh nghiệm, mình học được nhiều lắm. Ví dụ như chuyện kiêng cử bà đẻ, dùng nghệ sau khi sinh, hay là khi bị cảm đánh cảm bằng lá trầu không chẳng hạn. Chẳng có loại sách vở nào dạy những đi ều đó cả, mà chính là từ thói quen của ông bà cha mẹ ta hay làm. Sao ta nấu gà với gừng, bỏ hành vào thịt heo mà lại không bỏ gia vị khác, chẳng hạn vậy! Dĩ nhiên cha mẹ ông bà mình cũng có cái không hợp thời, nhưng cái nào tốt mình cứ học theo và kế thừa thôi :))

- **Từ mọi người xung quanh:** Mình học từ từ thầy cô, từ bạn bè và đồng nghiệp, thậm chí từ người lạ, qua các cuộc nói chuyện, qua các bài viết. Thực sự mình để ý thấy mình học được rất nhiều từ mọi người, từ cách nói năng, cách ăn mặc, cách cư xử, rồi thậm chí là cách họ trang trí nhà cửa. Ai cũng có một đi ểm nào đó cho mình học cả.

- **Từ việc lắng nghe chính bản năng của mình:** Bản năng con người nằm trong gen di truyền từ bản năng sinh tồn bao đời nay, và nếu bạn để ý, sẽ thấy có

những phản ứng hoặc suy nghĩ thoáng qua trong đầu rất đúng nhưng bạn lại không giải thích được. Đó chính là bản năng của bạn. Lắng nghe bản thân còn mang lại mơ ước và niềm tin cho chính bạn, chính niềm tin này là sự khởi đầu cho mọi thành công, bởi vì nếu bạn không tin hoặc không mơ ước, cơ hội sẽ không bao giờ tới. Việc gieo mầm mơ ước và niềm tin vào trẻ rất quan trọng đối với cuộc đời của trẻ.

NẾU CHỈ TẬP TRUNG VÀO CHO CON HỌC TỐT Ở TRƯỜNG, PHẢI CHĂNG BẠN ĐANG CHỈ TẬP TRUNG CHO CON HỌC MỘT PHẦN RẤT NHỎ KIẾN THỨC?

**Trải nghiệm cùng cha mẹ
mang lại cho con những kỉ
niệm khó quên và những
kiến thức vô giá!!**





3

CON LƯỜI HỌC ?

Mình nghe một bà mẹ có con 3 tuổi phàn nàn là bé chẳng chịu học gì cả. Đọc sách mà bé không thèm nghe, không chú ý. Có phải là bà mẹ trẻ kia quá lo lắng hay không?

Một bà mẹ khác buồn vì cháu không thích đi học thêm, học ở trường thì vẫn được học sinh giỏi nhưng thái độ không thích. Cháu đam mê vẽ, thích lên mạng tìm các video về dạy vẽ và học theo.

Và rất nhiều các bà mẹ (không thấy bố nào phàn nàn cả?) khác cũng rất buồn vì con không tự giác học, con không học nếu không có mẹ ngồi bên cạnh, con không thích học, v.v.

Việc con lười học hay không thì cần xem việc trẻ thuộc độ tuổi nào và thế nào là lười học.

ĐỐI VỚI TRẺ TỪ 3 TỚI 5 TUỔI: Việc trẻ chưa có thói quen học tập, không thích sách hay không thích nghe đọc là chuyện dĩ nhiên. Các bé đang ở độ tuổi thích chơi và thích khám phá, chạy nhảy. Đối với trẻ ở lứa tuổi này, chơi, chạy nhảy, nói chuyện chính là đang học, bé

đang học rất nhiều và rất nhanh. Lứa tuổi này học nhiều từ giao tiếp, từ trải nghiệm, từ cảm nhận bằng mọi giác quan, hơn là học từ sách vở.

ĐỐI VỚI TRẺ ĐI HỌC Ở TRƯỜNG: Cha mẹ nên thông cảm cho bé, theo mình nhận xét là bài làm giáo viên giao về cho trẻ thực sự là quá nặng đối với học sinh tiểu học. Cấp 2 và cấp 3 thì toàn là thuộc lòng, nhìn thấy là ổn rồi. Mình xin nói kĩ về bài tập cả tiếng việt lẫn toán ở bậc tiểu học. Ở lớp 1 phải luyện viết, có cái chữ đấy, biết viết rồi mà còn bắt bé viết mấy trang cho đều và đẹp, nói thật là viết rã cả cánh tay của con. Nếu bạn nhìn kĩ vào bài tập con bạn phải làm, nó đều là sự lặp đi lặp lại để luyện một kĩ năng mà có thể bé đã thông thạo rồi. Các bài tập chẳng đòi hỏi bé được sáng tạo gì cả, lại cũng chẳng liên quan gì tới trải nghiệm/ kinh nghiệm hay cuộc sống thực tế của bé, thành ra khi làm bài thấy rất là chán. Chưa kể, phiếu bài tập gì mà dày đặc chữ (đặc biệt môn tiếng Anh ở cấp 2 và cấp 3). Dĩ nhiên nếu mình mà phân tích kĩ chắc phải ra mấy chục trang, chỉ xin nói qua để cha mẹ hiểu và thông cảm cho con, nếu con mà không muốn làm bài thì cũng phải thôi!

CHƯA CHẮC TRẺ ĐÃ LƯỜI HỌC!

Bạn thử ngồi cộng xem bao nhiêu giờ mỗi tuần trẻ ngồi trong lớp học, từ lớp ở trường cho tới lớp học thêm, học thêm mỗi tối và học thêm cuối tuần? Mình thấy tình trạng này đâu chỉ ở mỗi thành phố lớn, mà còn về các vùng nông thôn rồi. Bạn cộng thử xem, coi chừng trẻ phải ngồi học nhiều hơn số giờ cha mẹ phải đi làm mỗi tuần đấy ạ. Và bạn thử đặt mình vào cương vị các em, bắt bạn ngồi lì trong cơ quan, không giao tiếp, ngồi nghe người khác (sếp) giảng đạo và chép lại từng đó giờ, xem có thấy mình mệt mỏi không, hihi? Mình là người lớn còn thấy kinh khủng, chứ đừng nói các em đang tuổi mộng mơ bay nhảy. Và thưa rằng, ai cũng thích chơi ạ, người lớn cũng thích được đi chơi, không phải làm việc, đó cũng là một điếu hết sức tự nhiên, không chỉ riêng của các con em mình.

Mình đã nói ở phía trên về việc con người nhận biết, tiếp nhận kiến thức từ đâu, sẽ thấy học ở trường chỉ là một phần nhỏ trong việc học của trẻ. Trẻ còn học ở cha mẹ,, học ở ông bà, học ở mấy cuốn sách trẻ đã đọc, học ở cách ăn nói, cách cư xử từ mọi người xung quanh. Trẻ học bằng cách lắng nghe chính bản thân mình, cảm nhận sự vui vẻ hay giận dữ của cha mẹ, học từ việc phát triển ngôn ngữ, thậm chí nói bậy chửi thề cũng là đang học,

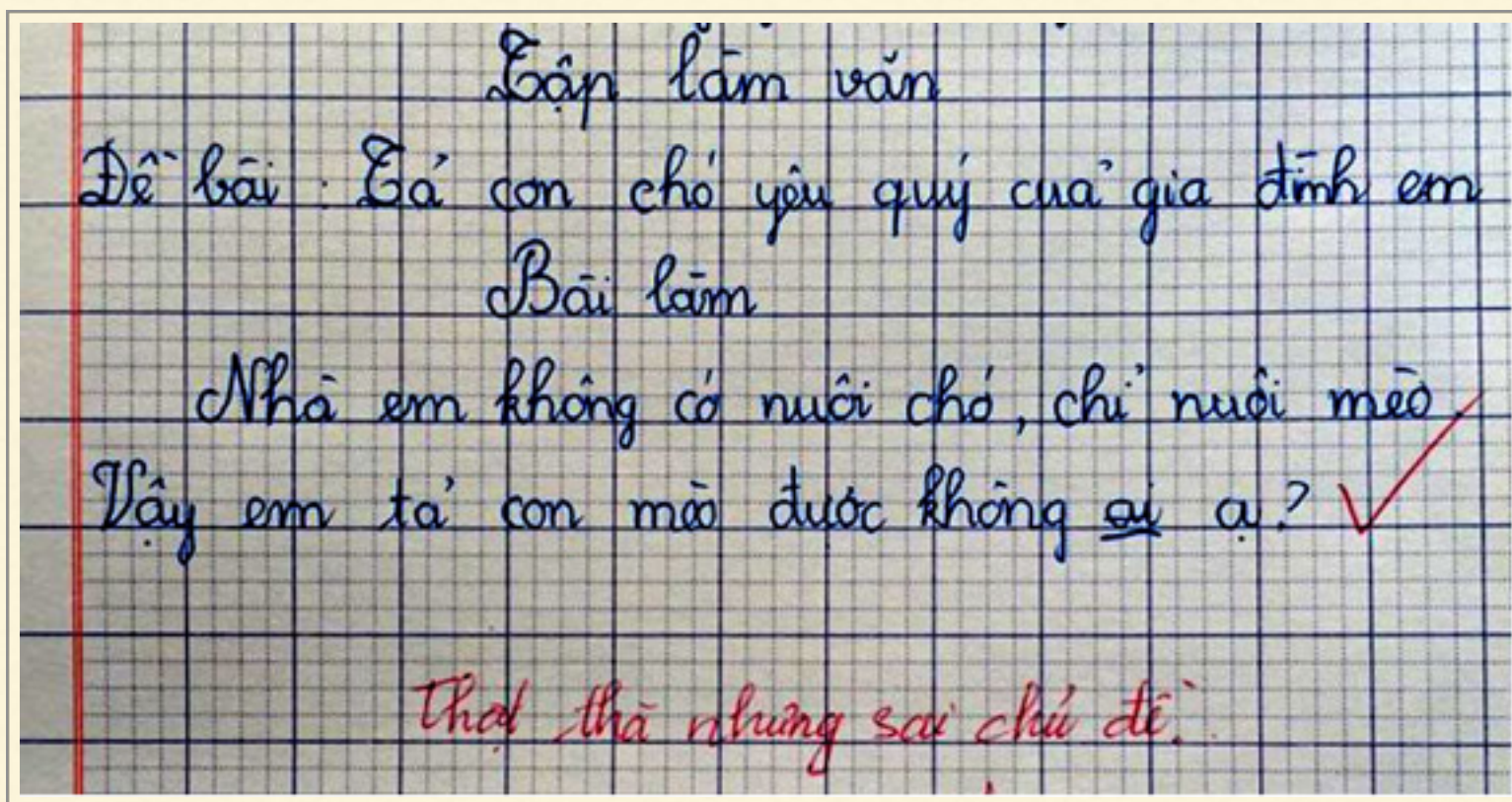
có đi đâu việc học này không được hay ho cho lắm! (Chửi thề cũng là một dạng ngôn ngữ trong đời sống hàng ngày, người lớn vẫn nói hàng ngày đấy thôi, thì trẻ học theo, học từ bạn bè, học từ các ông già hàng xóm chẳng hạn)

Các em vẫn lớn lên từng ngày, vẫn có thêm hiểu biết mỗi ngày và phát triển tư duy mỗi ngày. Và có khi việc học này mới quyết định thành công của các em trong tương lai, chứ không hẳn số điểm 9 điểm 10 trong cuốn sổ học bạ kia.

Các em lớn lên và hiểu biết hơn mỗi ngày!



Con phải được điểm cao mới là giỏi



Và để đạt điểm cao, em học sinh này phải tả con chó theo mẫu của giáo viên :).

Một câu chuyện rất phổ biến trong các trường tiểu học, nhưng chưa có giải pháp!

Nếu con không được điểm 9 điểm 10 môn Toán Lý Hoá, Tiếng Anh hay là môn Văn thì là không giỏi. Vậy nếu con giỏi môn Thể dục, chạy nhanh như Bolt chẳng hạn thì sao? Nếu con học không giỏi mà con vẽ rất đẹp, thì sao? .

Vì trong trường cấp 2, cấp 3, mấy môn Mỹ thuật hay Thể dục chỉ là môn phụ mà thôi. Thậm chí còn không có các môn như diễn xuất, hát, nhảy, v.v. Trong khi nếu bạn nhìn quanh, ai có thu nhập cao nhất trong xã hội? Không phải là nhà khoa học đâu nhé, kể cả nhà khoa học ở nước ngoài cũng chưa chắc có thu nhập cao đâu nhé bạn! Thu nhập cao là cầu thủ rugby (New Zealand), cầu thủ bóng đá, người chơi golf hoặc chơi tennis, r ồi là diễn viên, là ca sĩ,

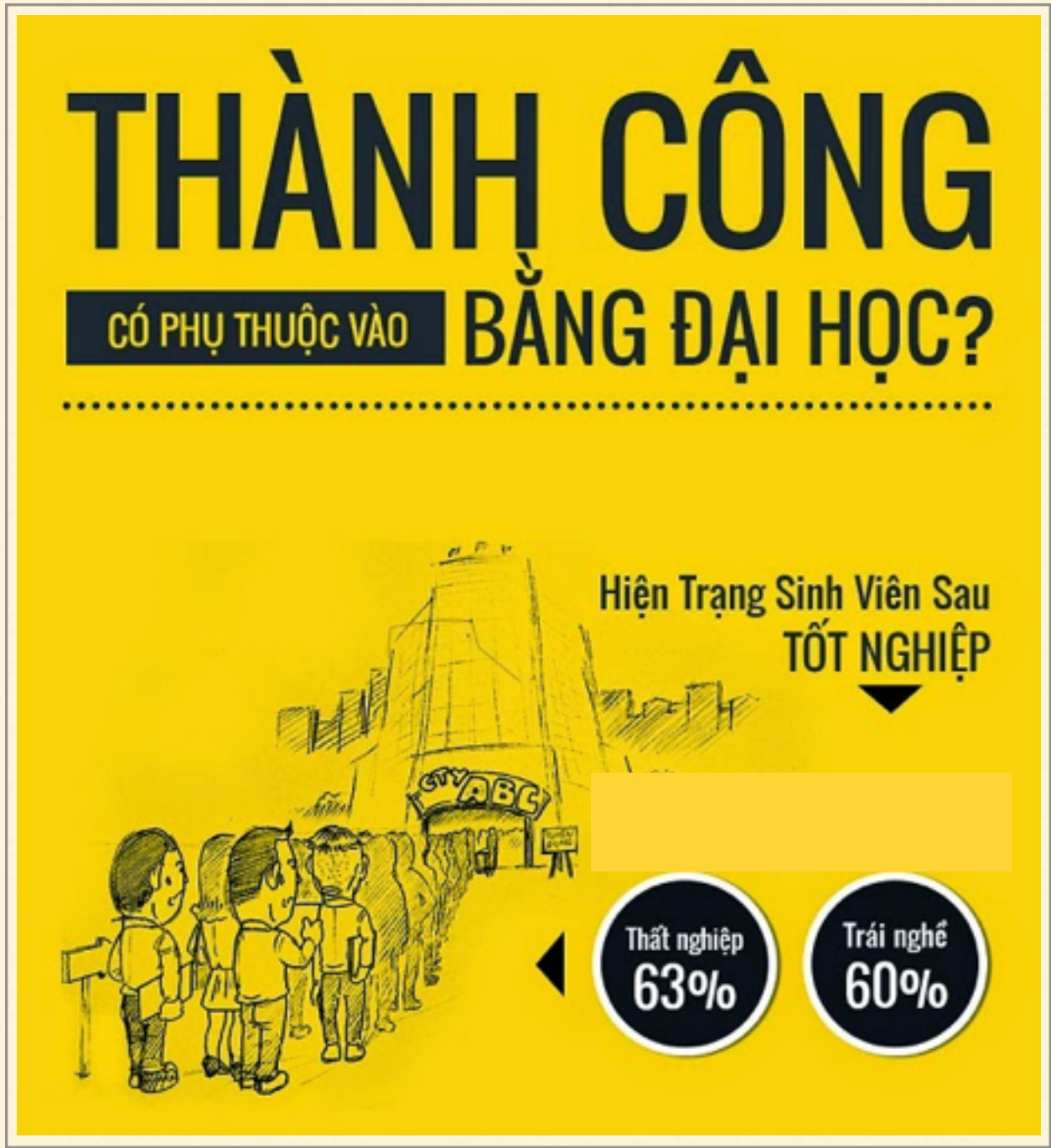
là MC, v.v. Những ngành liên quan đến giải trí, đến năng khiếu là có thu nhập cao (dĩ nhiên là phải giỏi và biết cách quảng bá tên tuổi).

Mình nhớ có lần đọc báo nói về em diễn viên Katy Nguyễn đóng bộ phim Em chưa 18, có nhiều bình luận nói là “ Em còn nhỏ quá, lo mà học hành đi chứ đừng chen chân vào showbiz”, mình thấy rất là nực cười! Lo học r ồi sao, học xong đại học r ồi sao? Chả phải cũng là làm việc, là kiếm tiền sao? Huống chi em ấy đang làm công việc mà em ấy thích + có năng khiếu+ thu nhập cao, tại sao còn phải học đại học? Và các bài báo đăng tin em này em kia đỗ Thủ khoa các trường Đại học, nhưng không thấy ai nói nhiều về cuộc đời của các em

sau này và thành công trong công việc và trong cuộc sống? Qua đó cho thấy, mọi người hãy còn nhìn việc học rất hẹp, chỉ gói gọn ở trường mới là học.

Và có phải cứ vào được Đại học là sẽ thành công, sẽ lương cao, công việc ổn định sau khi ra trường? Bạn cứ đọc báo sẽ thấy, các nhà tuyển dụng than trời vì sinh viên ra trường

thiếu kĩ năng, mà theo mình, đó chính là hậu quả của việc chỉ biết học và học, thiếu kĩ năng mềm như giao tiếp, xử lý vấn đề, nắm bắt tâm lý của người khác, v.v.



Nói vậy để thấy, học giỏi không phải là tất cả, và không phải là con đường duy nhất để tới thành công! Nếu con bạn học giỏi, và bạn muốn con bạn là học sinh giỏi, không sao cả, đi đâu đó rất là bình thường. Nhưng vì nếu bạn muốn con bạn là học sinh giỏi mà đánh đổi bằng mấy chục giờ học thêm của con

mỗi tuần, lúc nào cũng chỉ biết tới học, học và học, thì mình nghĩ là việc học giỏi đó chắc gì đã mang lại thành công cho con sau này!

Và nếu con bạn học chưa giỏi, bạn cũng đừng có buồn và than vãn vội! Nhiều con đường thành công trong tương lai vẫn đang chờ đợi các em, các em vẫn có cơ hội thành công y như bất kì các bạn học sinh giỏi khác trong trường Việt Nam)

TÌM TRƯỜNG TỐT CHO CON



Có phải trường chuyên là tốt, hay là họ chỉ chọn học sinh có tố chất nổi bật?

Bạn thường nghe nói “Trường chuyên đó tốt lắm! Trường đó dạy tốt lắm, học sinh trường đó đậu Đại học nhiều lắm, học sinh trường đó học giỏi lắm!”

Có thật là trường đó tốt, hay trường đó tuyển chọn khắt khe và chỉ tuyển những học sinh tốt. Hà Nội mình không rõ nhưng ở TPHCM có hai trường nổi tiếng là trường Trần Đại Nghĩa và trường Lê Hồng Phong, tuyển chọn vô cùng khắt khe, tỉ lệ chọi còn cao hơn cả vào Đại học. Nếu trường đó thực sự tốt, thử đào tạo các em có học lực yếu trở thành các em học thông biết thạo, lúc đó mình mới tin vào năng lực của các giáo viên trong trường. Còn trường chuyên chỉ chọn học sinh giỏi sẵn, có tố chất sẵn và luyện như “

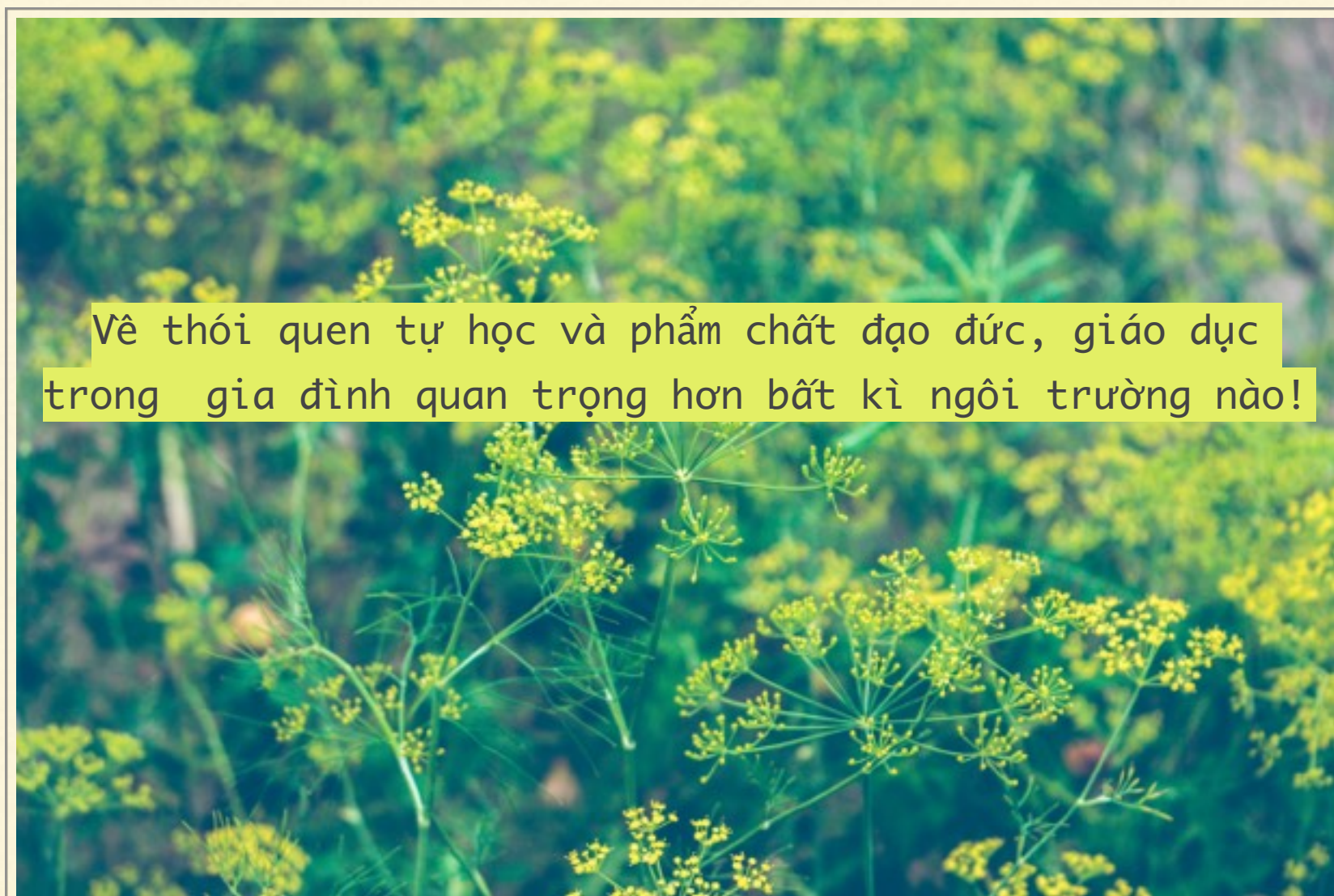
luyện gà chọi”, chỉ để đi thi thì mình cho rằng, chúng ta đang lầm tưởng về trường chuyên, trường điểm, trường tốt!

Với những gia đình có điếu kiện thì cho rằng đi du học mới là tốt. Và rất nhiều bài báo, status được viết ra ca ngợi nền giáo dục phương Tây tốt thế nào, văn minh thế nào, coi trọng phát triển kĩ năng cho trẻ thế nào. Bạn chưa thấy các bài báo ở chính những nước đó: Mỹ, Úc, New Zealand chỉ trích nền giáo dục của chính họ ra sao. Và nếu bạn có dịp sống ở những nước đó, sẽ thấy tỉ lệ người thiếu kĩ năng làm việc, lười biếng, thiếu văn hoá cũng cao chả kém gì ở Việt Nam. Họ được giáo dục cùng một môi trường đấy, đúng ra phải toàn là người giỏi, người tài chứ, sao

lại kì vậy? Nói vậy để thấy rằng cái gì mình tưởng là tốt thực ra nó chẳng tốt như mình tưởng, và cũng đừng nên hạ thấp mình. Giáo dục Việt Nam có điểm chưa được và điểm tốt của nó,, giáo dục phương Tây cũng vậy. Kết quả cuối cùng của giáo dục phụ thuộc vào cá nhân, cá nhân em học sinh đó kết hợp với nhiều yếu tố khác như giáo dục của gia đình,, của nhà trường, hoàn cảnh xã hội,, v.v. để gây dựng nên một con người trưởng thành.

Mình nên gửi con vào trường Dân lập hay trường công, hay trường Quốc tế? Nếu nói về chất lượng dạy học, mình cho rằng nó phụ thuộc vào bản thân của em học sinh đó, tức là phụ thuộc vào việc dạy dỗ của cha mẹ với con, chứ không phải phụ thuộc vào trường. Vì trường chỉ đóng góp một phần nhỏ thôi, em nào không chủ động học vẫn là không chủ động, em nào ham học và tự giác thì sẽ rất tự giác, dù là ở trường Quốc tế, nơi mà giáo viên khuyến khích sự tự giác học của học sinh, hay là ở trường công, nơi giáo viên thích đưa học sinh vào khuôn khổ kỉ luật.

Lại có bạn kia hỏi “Trường nào dạy học sinh có đạo đức tốt?” Mình cho rằng chẳng có trường nào quan trọng hơn trường nhà. Cha mẹ có lối sống lành mạnh và sống tử tế, thì con cái dĩ nhiên cũng noi theo. Ông bà ta đã dạy rõ là “Con nhà tông, không giống lông cũng giống cánh”, bạn sống tử tế thì con bạn cũng sẽ như vậy.



Về thói quen tự học và phẩm chất đạo đức, giáo dục trong gia đình quan trọng hơn bất kì ngôi trường nào!

NHÌN NHẬN LẠI VIỆC HỌC CỦA CON, CHA MẸ NÊN THẤY RẰNG:



1. KHÔNG có em nào là lười, là dốt. Mỗi em vẫn đang học, vẫn đang tiếp thu kiến thức mỗi ngày. Mỗi em đều có một tố chất, một điểm mạnh riêng!
2. KHÔNG có trường học nào là tốt hoàn toàn, là hoàn hảo, kể cả trường công hay trường Quốc tế, hay trường ở nước ngoài.
3. Việc học không chỉ nằm ở TRƯỜNG, mà ở khắp mọi nơi, ở nhiều ngu ồn khác nhau
4. Việc học không chỉ là việc học thuộc kiến thức, mà còn là nhận biết bằng giác quan và cảm xúc, có trí tưởng tượng, niềm tin, lắng nghe linh cảm của chính mình.
5. Việc học giỏi ở trường hôm nay không bảo đảm thành công sau này của mỗi đứa trẻ, chỉ có kĩ năng và phẩm chất cá nhân được rèn luyện lâu dài mới bảo đảm được đi ều đó.



4

CHUẨN BỊ CHO CON THÓI QUEN HỌC TẬP

Nếu muốn trẻ có khả năng tự học, điều kiện tiên quyết là phải đưa việc học thành một thói quen y như việc ăn và ngủ vậy. Tới bữa ăn, không đói cũng ngồi vào bàn ăn cùng gia đình, tới giờ ngủ, dù chưa buồn ngủ cũng phải đi ngủ. Tới giờ học, dù muốn hay không cũng ngồi vào bàn học trong năm học (dĩ nhiên trong năm học,, nếu nghỉ hè trẻ cần được nghỉ ngơi hoàn toàn, không phải ngồi vào bàn học, nhưng vẫn học từ việc đọc sách, đi chơi, trò chuyện với gia đình , v.v..) Và nếu bạn đọc các cuốn sách của những người giàu có và thành công sẽ thấy thành công của họ đến từ những thói quen mang lại hiệu quả cao. Việc học đối với trẻ cũng như vậy, nếu là thói quen nó sẽ thành phản xạ tự nhiên, và việc học sẽ thành kỹ năng cả đời.

Việc xây dựng thói quen học tập của trẻ nên được tiến hành từ khi trẻ còn nhỏ, từ 3 tới 6 tuổi. Nếu trẻ đã lớn, học lớp 1 trở lên (nhất là học sinh cấp 2, cấp 3) mà đến giờ học không muốn học, không có tinh thần tự giác thì cần phải xem lại:

thói quen sinh hoạt: Trước tiên, mình cần xem lại thói quen sinh hoạt của gia đình. Trong những ngày bé đi học, nhà mình có sinh hoạt theo thói quen không? Hay là giờ giấc mỗi ngày mỗi khác? Đó chính là một trong những lí do khiến bé không hình thành được thói quen tự giác học, bởi vì thói quen chính là những việc làm lặp đi lặp lại hàng ngày.

#thói quen của cha mẹ: Khi bé ngủ học, cha mẹ làm gì? Cha mẹ ngủ cạnh, nhắc con từng tí một? Cha mẹ làm việc nhà hoặc làm những việc khác? Cha mẹ ngủ bấm điện thoại hoặc xem tivi? Những thói quen này cũng rất ảnh hưởng tới thái độ tự giác học của trẻ. Việc cha mẹ ngủ cạnh nhắc từng tí một thực ra không tốt chút nào, bởi vì cha mẹ làm cho con có thái độ ỷ lại, hơi khó chút là hỏi, cha mẹ không ngủ cạnh là không làm bài. Và khi con lên cấp 2, cấp 3 thì biết giải quyết thế nào đây? (gửi con đi tới lớp học thêm tới tối mịt mới về và đó không phải là một giải pháp hiệu quả! :)))

thói quen khi còn nhỏ:

Từ 3 tới 6 tuổi bé đã làm những gì? Sau khi đi mẫu giáo về bé xem tivi / chơi ipad thoải mái? Bé xem tivi/ ipad khi ăn, khi ngủ chơi? Bé ít ngủ tập trung làm một việc gì liên quan tới sách vở gì đó lâu lâu một chút?

Những thói quen trên đã khắc sâu vào trí não của bé, khiến khả năng tập trung của bé không được rèn ngay từ nhỏ, giờ vào tới cấp tiểu học thì bé bắt đầu gặp khó khăn. Rất nhiều nghiên cứu chứng minh trẻ kém tập trung hơn nếu xem tivi và dùng các thiết bị thiết bị điện tử nhiều khi còn nhỏ.



tính tình của bé: Cha mẹ nên là người hiểu rõ tính tình của con mình. Có nhiều em thực sự rất thích các hoạt động bên ngoài nhảy múa hát hò, nhưng không thích ngủ yên

một chỗ để viết/ làm toán. Có nhiều em khả năng tập trung yếu, khả năng tiếp thu toán hay văn yếu, nhưng có trí thông minh vận động chẳng hạn, sẽ thích chơi thể thao và chơi rất giỏi. Thực ra đi đâu này hoàn toàn có thể hiểu được và rèn được.

ĐỐI VỚI CÁC EM HỌC CẤP 2 KHÔNG THÍCH HỌC, KHÔNG HOÀN THÀNH BÀI NHƯ THẦY CÔ YÊU CẦU:

Theo mình, có rất rất nhiều yếu tố dẫn tới việc các em không thích học, và lỗi của cha mẹ phần nhiều hơn.

1: Muốn có thói quen khi lớn thì phải luyện từ nhỏ. Khi các em còn nhỏ, ba mẹ bận làm ăn, bận kiếm tiền, bận công việc và đủ các thứ bận, không dành thời gian cho con, không tập cho con học như một thói quen thì khi lớn lên, các em ấy không có thói quen tự học là đi đâu dễ hiểu. Hoặc nếu có tập, có nhắc các em khi còn nhỏ mà các em vẫn cứ lười học dù mới học lớp 3, lớp 4, thì nên xem lại cha mẹ đã tập cho con thế nào và tương tác với con ra sao. Nếu cha mẹ lơ đãng khi con lớn lên, hoặc việc gì cũng quyết thay cho con, hoặc so sánh chê trách con khi con bị điểm thấp, con làm gì cha mẹ cũng không vừa ý, thì sẽ dẫn đến tâm lý chán nản.

2: Chưa chắc trẻ đã lười học. Mình đã nói ở phía trên về việc kiến thức đến từ đâu, sẽ thấy học ở trường chỉ là một phần nhỏ trong việc học của trẻ. Trẻ còn học ở cha mẹ,, học ở ông bà, học ở mấy cuốn sách trẻ đã đọc, học ở cách ăn nói, cách cư xử từ mọi người xung quanh. Các em vẫn lớn lên từng ngày, vẫn có thêm hiểu biết mỗi ngày và phát triển tư duy mỗi ngày. Và có khi việc học này mới quyết định thành công của các em trong tương lai, chứ không hẳn số điểm 9 điểm 10 trong cuốn sổ học bạ kia.

3: Có thật trẻ lười không? Bạn thử nghĩ cộng xem bao nhiêu giờ mỗi tuần trẻ ngồi trong lớp học, từ lớp ở trường cho tới lớp học thêm, học thêm mỗi tối và học thêm cuối tuần? Mình thấy tình trạng này đâu chỉ ở mỗi thành phố lớn, mà còn về các vùng nông thôn nữa. Bạn cộng thử xem, coi chừng trẻ phải ngồi học nhiều hơn số giờ cha mẹ phải đi làm mỗi tuần đấy ạ. Và bạn thử đặt mình vào cương vị các em, bắt bạn ngồi lì trong cơ quan, không giao tiếp, ngồi nghe người khác (sếp) giảng đạo và chép lại từng đó giờ, xem có thấy mình mệt mỏi không, hihi? Mình là người lớn còn thấy kinh khủng, chứ đừng nói các em đang tuổi mộng mơ bay nhảy. Và thưa rằng, ai cũng thích chơi ạ, người

lớn cũng thích được đi chơi, không phải làm việc, đó cũng là một đi đầu hết sức tự nhiên, không chỉ riêng của các con em mình.

4 Nếu cha mẹ chăm chăm so sánh điểm số của con mình với con người khác, thì xin thưa cha mẹ đang giúp con mình đi vào con đường thất bại chứ không phải là thành công đâu ạ. Chồng/ vợ bạn đi ra ngoài về và nói: trời ơi, trên cơ quan anh/em có cô kia// anh kia mới vào làm đẹp gái cực kì,, người đầu mà nhỏ nhẹ dễ thương khéo léo thế,,... Anh ấy ga lăng kinh khủng luôn, rồi chếp miệng...chả như vợ/ chồng nhà này, tối ngày cằn nhằn/ cục cằn/ lười biếng. Nếu bạn nghe những lời như vậy, bạn cảm thấy thế nào hichic, chắc tự ái trong lòng lắm? Con mình cũng vậy thôi, tối ngày nghe la mắng rồi cằn nhằn rồi nào là sao mấy bạn trong lớp học tốt mà con học tệ vậy, nghe thôi là nản rồi ạ. Thêm nữa, cha mẹ chỉ chăm chăm nhìn vào điểm chưa được của con làm cho con có thái độ tiêu cực với mọi thứ, nhìn đâu cũng thấy lỗi lầm, không thấy chỗ nào là điểm mạnh của mình để mà phát huy.

Cha mẹ có thật lòng giúp trẻ học tốt lên hay chưa? Nếu bạn thấy con mình không chịu học, bạn làm gì? Tối ngày nhắc nhở : Con phải học bài đi chứ, không học sau này bán vé số nghe chưa? Có mỗi việc ăn với học thôi mà cũng không xong? Tốn bao tiền cho đầu tư cho học mà không được tích sự gì hết! Việc nhắc nhở la mắng vậy thực ra chẳng có tác dụng gì cả. Thậm chí rất nhiều cha mẹ đánh con nữa, theo mình không có tác dụng chả có tác dụng gì cả. Không chịu học nằm ở tâm lý, nằm ở ý muốn của trẻ. Trẻ đã không muốn thì dù ngồi bàn học đấy, ngồi trong lớp học đấy cũng chẳng học được gì cả!

Hoặc là ngay lập tức đi tìm thầy cô giỏi về kèm, cho trẻ đi học thêm ở nhiều lớp hơn nữa? Việc này có thể có tác dụng tức thời, cũng có thể không có tác dụng gì cả. Cô giáo đến dạy cùng lắm 2 giờ một ngày, có khi hiệu quả có khi không, điểm số của con có thể được cải thiện. cũng có thể không. Nhưng theo mình, gốc rễ vấn đề không được giải quyết, đó là việc trẻ thiếu hụt kĩ năng tự giải quyết vấn đề, kĩ năng tự mình tìm hiểu kiến thức, tinh thần ham hiểu biết, ham học hỏi. Đó mới là cái cần chứ không phải là điểm số hay việc trẻ ngồi vào bàn học.

Và nếu cha mẹ nghe thầy cô phân nản về việc học của con, về thái độ lười biếng không hợp tác của con mình, cha mẹ nói trăm sự nhờ thầy cô, thì lại càng không giải quyết được gì lắm! Thực sự rất khó bởi vì thầy cô dạy bao nhiêu là lớp, thời gian có hạn, lại còn phải lo sổ sách, lo thi đua, v.v.

XÂY DỰNG THÓI QUEN HỌC TẬP CHO TRẺ TỪ 3 ĐẾN 6 TUỔI



Trường hợp này rất dễ, bởi vì bé chưa bị áp lực phải hoàn thành bài ở trường. Mình cần luyện cho bé thói quen ngồi vào bàn học mỗi tối, dù 15- 20 phút thôi cũng là đủ. Trước tiên nhà mình nên có một lịch sinh hoạt cố định trong tuần, tắm sớm, ăn sớm, ăn xong nghỉ ngơi ngồi thư giãn xem tranh truyện, chơi đồ chơi hoặc ngồi vào bàn học: Ta cho bé tự hoạt động vẽ tranh, xem sách, tô màu, tô chữ, chơi trò chơi tìm hình, v.v., các hoạt động cần liên quan tới dùng kỹ năng tay để viết. Và như đã nói ở trên, giờ ngồi vào học cần cố định, không nên bị xáo trộn. Khi trẻ ngồi vẽ, ta cũng nên ngồi đọc một cái gì đó, tốt nhất là báo/ sách (không phải điện thoại), vừa ngồi quan sát trẻ vừa cho trẻ thấy ta có

tinh thần đọc sách. Nếu trẻ hay ỉ ới hỏi, ta không trả lời mà nên đặt đồng hồ sau 5 phút con mới được hỏi, rồi tăng lên 6 phút, 7 phút cho tới 20 phút.

Trong lúc rèn cho bé có thói quen ngồi vào bàn học, cha mẹ còn có thể rèn cho con rất nhiều kỹ năng khác để chuẩn bị cho việc đến trường sau này: Khả năng tập trung, kỹ năng vận động phối hợp giữa não, tay và mắt, kỹ năng nghe và làm theo hướng dẫn, phát triển và nuôi dưỡng ý thích cho trẻ, kỹ năng tuân theo kỷ luật.

LUYỆN CHO CON KHẢ NĂNG TẬP TRUNG:

Có rất nhiều hoạt động khác nhau cha mẹ có thể tổ chức cho con thực hiện:

1. Mua các loại sách tô màu, sách chơi trò chơi, các loại đất sét để nặn, giấy gấp, xé giấy dán tranh, vẽ trên một tờ giấy rất to, v.v. Các hoạt động nên liên quan tới vẽ và viết.
2. Lên mạng tìm các hoạt động khác với từ khoá “quiet activities for preschoolers”, indoor activities for preschoolers, bạn tìm ở phần hình ảnh, sẽ thấy vô vàn các hoạt động khác nhau cho trẻ. Bạn không cần biết tiếng anh cũng có thể bắt chước theo, chỉ cần nhìn vào phần hình ảnh cũng có thể hiểu và tạo hoạt động cho con.
3. Khi bạn có ý định luyện cho con sự tập trung trong im lặng (cực kì cần thiết khi bé vào học lớp 1), bạn có thể tổ chức dưới dạng thi đua nếu bé hay nói chuyện và không thể tập trung làm cho xong một việc. Thi đua không nói chuyện mà chỉ tô màu trong 5 phút chẳng hạn. Chuyện làm việc trong im lặng rất quan trọng cho trẻ sau này, bởi vì bạn sẽ tránh cho con bị cô giáo than phiền là nói chuyện nhiều trong lớp. Mình sẽ nói kĩ hơn trong phần “Kĩ năng lắng nghe”

Mình biết có nhiều hoạt động game, board game cho trẻ lứa tuổi này, nhưng trong phần này mình muốn nhấn mạnh đến việc tập trung làm trong im lặng và liên quan tới việc viết vẽ, nên bạn nên chú ý chọn hoạt động thích hợp.

Việc này làm có dễ không? Không dễ chút nào, bởi vì đòi hỏi sự kiên trì của cha mẹ. Nếu cha mẹ bận, không có thời gian, đi làm về trễ, ăn cơm trễ thì rất khó mà thực hiện. Nếu cha mẹ còn bận điện thoại và tivi, thì việc rèn cho con không phải là mỗi ưu tiên hàng đầu. Cái khó nằm ở cha mẹ, chứ không nằm ở con.

Nếu trẻ không tập trung, không làm theo mong muốn của mình? Mỗi tuần trẻ tiến bộ hơn 1 phút cũng là một sự thành công. Bạn rèn cho trẻ thói quen học tập từ tháng này qua tháng kia, từ năm này qua năm kia chứ không tính theo tuần, không tính theo ngày. Việc trẻ nhảy loi chơi, nghịch chỗ này, chạy chỗ kia, hỏi liên tục, nói chuyện liên tục là chuyện hết sức bình thường. Khi mình lên kế hoạch luyện cho trẻ, mình cần tập trung vào lượng thời gian mà mình muốn trẻ tập trung, hôm nay 5 phút, tuần sau 10 phút, sẽ thấy lượng thời gian đòi hỏi trẻ tập trung rất ngắn, không khó khăn gì cả!

LUYỆN THÁI ĐỘ TỰ GIÁC CHO TRẺ TỪ LỚP 1 TỚI LỚP 3:



Nếu bé đã hình thành được thái độ tự giác học từ hồi nhỏ thì giờ rất khỏe, bé biết tự động tới giờ phải ngồi vào bàn học. Tuy nhiên, cha mẹ cũng cần lưu ý đối với trường hợp các em làm bài rất chậm hoặc là hỏi quá nhiều (dựa dẫm vào cha mẹ):

HỎI QUÁ NHIỀU:

Những em này có tâm lý ỷ lại cha mẹ, không chịu suy nghĩ. Mình cần tập lại thói quen cho trẻ bằng cách như sau:

Bước 1: Tới giờ học, hỏi con: Con hôm nay phải làm những bài gì? Cho trẻ trình bày, rồi viết thành danh sách việc phải làm (Toán: 6 câu, Tiếng Việt 5 bài, tiếng Anh 2 trang chẳng hạn)

Bước 2: Cha mẹ cho con đọc đề các câu Toán, hỏi trong 6 câu này con không biết làm câu nào, đánh dấu vào. Sau đó chuyển qua tiếng Việt và tiếng Anh, hỏi con xem toàn bộ không biết làm câu nào, đánh dấu vào.

Bước 3: Cho trẻ tập trung ngồi làm những bài đã biết làm. Đặt đồng hồ 20 phút, nói trong 20 phút này con cố gắng làm nhanh hết sức xem được bao nhiêu câu. Sau đó cho trẻ nghỉ 5 phút, yêu cầu trẻ phải đứng dậy ra khỏi bàn, hoặc giơ 2 tay cao lên hít thở sâu để đổi tâm trạng, nhảy nhót, mở nhạc, v.v. Sau đó lại tiếp tục đặt đồng hồ 20 phút và lại tiếp tục. Lý do là não của trẻ chỉ có thể tập trung và hoạt động tốt nhất

trong thời gian đó mà thôi. Mình cho trẻ nghỉ lâu thì năng suất giảm, mình cần nạp lại năng lượng cho não.

Nếu trong lúc này mà trẻ đặt câu hỏi thì mình hạn chế trả lời, mình nói cứ làm hết sức những bài con đã biết. Làm xong bài nào thì gạch trong danh sách đã nói ở bước 1, để ta thấy thành quả đã làm.

Bước 4: Trả lời câu hỏi chưa biết làm: Cha mẹ cần yêu cầu con đọc đề bài nhiều lần, hỏi cô giáo trên lớp giảng thế nào, con có nhớ không? Nếu trẻ nói không nhớ thì hãy nói vậy từ sau con phải ráng tập trung nghe cô giáo giảng, nếu không hiểu thì phải hỏi cô nhé. Cha mẹ giúp con lần này thôi nhé. Và hãy hỏi tại sao thật nhiều để trẻ tự tìm ra câu trả lời.

Mới đầu khi mình giảng thì mình giảng từng câu một, sau đó khi quen rồi cần giải thích 2 câu, rồi 3 câu 1 lần để tập trí nhớ cho trẻ.

LÀM BÀI CHẬM

Cha mẹ thử coi lượng bài làm có nhiều quá đối với trẻ hay không. Nếu cha mẹ thấy lượng bài làm là vô lý, con mình biết làm rồi thì hãy tha thứ cho trẻ trong lòng mình. Mình không muốn cha mẹ lên xin cô giáo giảm bài này nọ đâu, vì sẽ làm cho trẻ ỷ lại, nghĩ mình có quyền ưu tiên hơn các bạn khác. Điều mình có thể làm là hãy quy định thời gian và yêu cầu trẻ làm hết khả năng trong thời gian đó, cứ chu kì 20 phút 1 lần, rồi nghỉ 5 phút, như đã nói ở trên.

KHÔNG MUỐN LÀM BÀI

Ta cần tìm hiểu tại sao trẻ không muốn làm? Bài khó quá, bài nhiều quá, trẻ lười không muốn học hay vì lý do gì?

Bước 1: Cần tập cho trẻ vào nề nếp, mỗi ngày 30 phút trước đã. Ta phải chấp nhận là việc học của trẻ sẽ đi xuống trong thời gian ngắn.

Bước 2: Cho trẻ lựa chọn, mình hiểu bé thích hoạt động gì, cho trẻ chọn, thay vì phải làm 5 bài, ta nói cho con làm 3 bài thôi rồi sau đó được chơi, hoặc không được chơi gì cả mà nghỉ đó làm đủ 5 bài mới thôi. Cho trẻ thấy ta tha thứ và giảm nhiệm vụ xuống cho trẻ và không nên ép, vì có ép cũng không thay đổi được tình hình. Và mình cần phải giữ lời hứa, nếu trẻ đã làm như ta nói, dù đúng hay sai, dù đẹp hay xấu (bé làm đại đại cho xong), ta cũng phải cho bé chơi như đã hứa, nếu không thì hôm sau bé sẽ không muốn làm gì nữa

LUYỆN THÁI ĐỘ TỰ GIÁC HỌC CHO TRẺ TỪ LỚP 4 TỚI LỚP 9:

Nếu các bạn có con cá tính, không chịu học, nói không nghe và đã tìm đủ mọi cách mà việc học của các em không khá lên, hãy thử các biện pháp dưới đây xem sao:

“BIỆN PHÁP MẠNH”: Cụm từ nghe có vẻ “giang hồ” quá, nhưng mình muốn nhấn mạnh tính nghiêm trọng của vấn đề Con tới lứa tuổi này mà lười học, không thích học thì sẽ ngày càng tệ đi nếu cha mẹ không có biện pháp mạnh. Biện pháp “MẠNH” mình đề nghị chính là bán tivi, dẹp máy tính, chỉ còn cái đài radio như là một thiết bị nghe nhìn duy nhất! Trong nhà chỉ còn sách, báo, tạp chí, cha mẹ có buồn chán cũng phải chịu. Trẻ không học thì cha mẹ ngồi nói chuyện với con cái, đủ thứ chuyện trên trời dưới đất, đó chính là học. Không nói chuyện thì đọc sách, đọc cùng nhau, mỗi người đọc một đoạn. Không đọc sách thì đi ngủ sớm, dậy sớm tập thể dục, **THAY ĐỔI HOÀN TOÀN LỐI SỐNG!** Biện pháp này khó ở cha mẹ chứ không phải ở chỗ con cái.

ngừng than vãn và ngừng thúc giục con việc học: Cha mẹ nên ngừng toàn bộ

những lời nói đề cập tới việc học của con hay hỏi han điểm số, hay giục giã con đi học bài đi này nọ. Hãy mặc kệ các em! Hãy để chuyện học cho các em tự lo. Cùng lúc đó cần tiến hành cấp thiết các biện pháp phía dưới.

tạo thêm không gian để cha mẹ gần gũi với con cái. Rà soát lại các lớp học thêm, hỏi trẻ nếu cho con chọn, con sẽ nghỉ lớp học thêm nào, vì sao, con có bảo đảm việc học ở môn học ấy không, và cho trẻ nghỉ bớt. Cố gắng có thật nhiều bữa ăn gia đình càng tốt,, cuối tuần nên có các buổi đi chơi và cha mẹ dành thời gian cho con cái thật sự, không dùng điện thoại, nói chuyện với nhau, lắng nghe nhau một cách thật sự để hiểu con mình đang nghĩ gì, đang muốn gì, thay vì suốt ngày giục giã cáu gắt cháu về chuyện học. Sau mỗi buổi đi học về nên hỏi han về cảm giác của các em, mệt mỏi hay vui hay buồn, lắng nghe cảm giác, ý muốn, tâm tư của con một cách thật sự, bằng sự quan tâm thực sự chứ không phải bằng ý muốn của cha mẹ là muốn con được vô trường chọn lớp chuyên này kia.. Cha mẹ hỏi con rồi kể chuyện vui của chính mình, về cảm giác

của chính mình, chuyện mình đã học được từ người này người kia thế nào chứ không nên chuyện bực bội than vãn hay nói xấu đồng nghiệp. Trẻ sẽ không học được gì từ các cuộc nói chuyện đấy.

tập khen con nhiều hơn. Đừng khen con một cách sáo rỗng kiểu con giỏi quá, con thông minh quá này nọ. Cố gắng nhìn vào sự thay đổi của con trong sinh hoạt hàng ngày và nói ái chà, con tiến bộ quá, giúp đỡ cha mẹ thế này thế kia. Cảm ơn con nhiều hơn vì con đã làm được cái này cái kia cho gia đình. Trân trọng từng hành động nhỏ của con.

hướng cho trẻ có chọn lựa và ước mơ trong tương lai: Trong các cuộc trò chuyện từ bữa cơm hàng ngày, cha mẹ cùng nói nhiều tới tương lai, nhà mình sẽ dự tính gì, mơ ước của mẹ là gì của ba là gì trong 5 năm 10 năm tới, con thì sao? Con có dự tính gì không? Cuộc trò chuyện về chủ đề này nên diễn ra hàng tuần, hàng tháng. Có thể lúc đầu trẻ không muốn nói hoặc nói những cái viễn vông, nhưng do nói nhiều quá sẽ tác động đến nhận thức của trẻ, và các em sẽ bắt đầu suy nghĩ và định hình cho cuộc sống nghề nghiệp tương lai của mình,, từ đó sẽ có những thay đổi nhất định đối với việc học.

bắt buộc phải tập lại thói quen đọc sách cho cả nhà. Cha mẹ nên cùng đi mua sách, cố gắng cùng nhau đọc và thảo luận, nhất là kể cả tiểu thuyết tình yêu cũng được, rồi sau đó đọc dần dần các cuốn sách có ý nghĩa hơn như là sách làm người hay sách về kỹ năng bán hàng, kỹ năng kinh doanh. Vì chỉ có sách mới giúp trẻ có được kỹ năng tốt và lâu dài. Chỉ có sách mới giúp trẻ có những kỹ năng tuyệt vời và thành công trong tương lai. Bắt đầu từ những cuốn trẻ thích, cả nhà cùng đọc,, cùng thảo luận và cùng chia sẻ. Nếu việc đọc sách quá khó khăn, hãy mời con cùng nghe sách mỗi ngày 15 phút, nửa tiếng và nói đây là việc bắt buộc, việc con hãy làm vì cha mẹ. Cha mẹ không bắt con phải học thuộc bài trên trường nữa, thì con hãy làm việc này nhé, chỉ 15 phút mỗi ngày thôi. Bạn có thể kiếm được rất nhiều sách hay trên youtube.

Cùng các em ghi danh vào các lớp học kỹ năng mà các em thích hoặc cả nhà chơi thể thao vào cuối tuần. Nên tạo điều kiện cho trẻ làm việc mà trẻ thích, vì biết đâu sẽ là một bước ngoặt trong thành công sau này của các em. Và kỹ năng của các em sẽ phát triển rất nhanh khi các em học và làm những việc các em thích. Các kỹ năng này cha mẹ sẽ không thấy ngay nhưng nó luôn ở đó, và sẽ giúp tạo nên con người của các em sau này khi trưởng thành.

Các bậc cha mẹ thử làm các biện pháp trên trong vài tháng, để có sự gắn kết trở lại giữa cha mẹ và con, rồi mới quay lại nói tới việc học của con bằng những câu nói khuyến khích trẻ tự chịu trách nhiệm về bản thân, về việc học của mình thay vì nói học để được vào trường này trường kia, hay học để cha mẹ nở mày nở mắt.

Cha mẹ nên nói “ Cha mẹ chỉ có gì cho con ngoài việc nuôi cho con đi học, sau này có nghề có nghiệp để tự nuôi thân, nếu con chịu khó học hành thì con được lợi, còn nếu không thì thôi, chứ cha mẹ cũng chỉ giúp được gì cho con hơn. Mình nói để con thấy việc học là lựa chọn của con, thái độ học là lựa chọn của con, chứ không phải vì ai hết.

CHA MẸ LÀM GÌ TRONG LÚC CON NGỒI HỌC?



Mình nhớ khi mình còn nhỏ, mình thì phải ngồi học còn bố mẹ mình thì ngồi xem tivi. Khi đó mình hậm hực lắm, nhiều khi không muốn học, chỉ thích được ngồi xem tivi giống bố mẹ. Và mình chỉ có một ước ao là lớn nhanh hoặc là tới hè mau mau, để được xem tivi thoải thích!

Đấy, trẻ có tâm lý như vậy đấy! Còn nhà bạn thì sao? Khi con ngồi học bạn làm gì? Có phải bạn cũng ngồi xem tivi, ngồi máy tính hoặc ngồi ôm điện thoại? Hoặc có khi ngồi kề bên con nhưng tâm trí lại không tập trung tới con? Có khi lại ngồi kèm con từng tí một, con hỏi gì là đáp ứng ngay? Tất cả các tình huống trên đều không tốt!

Việc trẻ học, hãy để trẻ tự giác, nhưng đồng thời mình cũng cần cho trẻ thấy rằng Cha mẹ cũng có tinh thần học!

Khi trẻ chưa có thói quen học: Ta ngồi gần và đọc cái gì đó, trẻ cần thì mình trả lời, nhưng hạn chế và trả lời như cách mình nói phía trên!

Khi trẻ có thói quen rồi: Ta nên làm việc của ta, tránh ngồi gần, nhưng không nên mở tivi hay xem điện thoại. Con học mình cũng nên tự học đi chứ ạ :) Cái này sẽ có lợi khi con lên lớp lớn hơn như cấp 2, cấp 3.

Ta nên dạy trẻ tự giác học bằng hành động chứ không phải là lời nói suông.

TIVI VÀ IPAD LÀ HUNG THẦN CỦA KHẢ NĂNG TẬP TRUNG CỦA TRẺ



Mình khuyên các bạn nên cực kì hạn chế cho trẻ xem tivi và chơi điện thoại, ipad., cũng như là dùng điện thoại khi đang ở bên cạnh con. Hãy dành thời gian trò chuyện, hãy chú ý tới con 100% khi ở bên con!

Đừng nói tới trẻ, hãy nhìn chính chúng ta, có phải khả năng tập trung đang giảm sút?

Mình biết rất nhiều bậc cha mẹ muốn con giỏi tiếng Anh từ sớm, nên mua các phần mềm học hoặc chương trình học tiếng Anh, cho con xem youtube để học tiếng Anh, đi đâu này cũng có cái thuận lợi. Tuy nhiên, việc sử dụng nên hạn chế trong thời

gian ngắn và chỉ nên sử dụng để học. Nếu để ipad là một thiết bị để dụ trẻ ngồi yên, hoặc bất kì lúc nào rảnh trẻ đều chơi với ipad/ điện thoại và tivi thì thực sự rất là tai hại:

1. Làm giảm khả năng giao tiếp của trẻ. Tivi và ipad không mang tới sự tương tác xã hội cho các em, khiến khả năng giao tiếp của các em kém. Thì có mỗi nhìn thôi, có cần nói gì đâu ạ? Hihi. Mà tivi ipad, cha mẹ hỏi không buồn trả lời, bao nhiêu sự chú ý thì bị hút hết vào đó rồi còn đâu? Trong khi đó, tương tác xã hội mới mang lại sự phát triển ngôn ngữ cho trẻ nhỏ. Mình có để ý thấy khi con mấy tháng cho tới mười mấy tháng, cách mình nói chuyện với con khác hẳn với nói

chuyện với ch ồng/ vợ hay với bạn bè không? Mình ê a, nhấ n nhá, nói chậm, làm điệu bộ, nhờ vậy bé mới học được ngôn ngữ đấy!

Kể cả người lớn lẫn trẻ con khi chú ý vào điện thoại đều giảm các hoạt động giao tiếp trực tiếp với người xung quanh, và đi ều đó giảm khả năng học tập của trẻ. Nếu bạn nào quan tâm hơn có thể tìm hiểu các tài liệu về social intelligence. Con người không chỉ có trí thông minh về mặt toán học, về ngôn ngữ, về vận động mà còn có trí thông minh về giao tiếp xã hội, nắm bắt cảm xúc người khác, biết dùng ngôn ngữ đúng lúc đúng chỗ. Trẻ ở bất kì lứa tuổi nào đều đang phát triển trí thông minh xã hội, nếu dành nhiều thời gian cho tivi/ipad thì khả năng phát triển giảm đi rất nhiều.

2. Tivi ipad khiến trẻ mau chán các hoạt động học tập khác! Xin hỏi các bạn là các bạn có thấy phim ảnh hay công việc thú vị hơn? Xem tivi thích hơn hay phải làm việc thích hơn? Cũng giống như trẻ vậy, sẽ thấy tivi và ipad có nhiều điểm thú vị và sinh động, ở ngoài không bằng. Các hoạt động cha mẹ cố gắng bày ra cho con làm thì không hấp dẫn như ipad, như tivi. Đời không có thú vị như các chương trình giải trí trên tivi, và việc học ở trường càng không thú vị sinh động như chương trình trên ipad. Các cô giáo cũng có cố gắng làm cho bài học sinh động hơn, nhưng cũng chỉ là thỉnh thoảng. Làm bài luyện tập ngữ pháp tiếng Anh hay giải toán thì có gì mà sinh động cho nổi ả? Học thuộc từ vựng mới thì học sinh phải ng ồi suy ngẫm mà nhớ chứ ả? Vì thế, việc dạy học cho học sinh ngày nay khó khăn hơn rất nhiều so với trước kia. Các em không chỉ tập trung kém, mà còn mau chán. Bày trò gì cũng thấy chán, không muốn làm, không trân trọng nỗ lực và cảm xúc của cha mẹ, thầy cô hay bạn bè. Trong đầu các em, chỉ có tivi và ipad là thấy còn được được, còn lại thứ gì cũng chán.

- Chưa kể tới lớp lớn hơn, mình phải có sự sáng tạo, có trí tưởng tượng và có khả năng nhận xét đánh giá vấn đề. Lúc đó thì quá muộn rồi, vì giai đoạn để hình thành những kĩ năng đó đã bị Tivi/ipad lấy cắp mất rồi!! Tivi, ipad có hình ảnh sinh động đấy, nhưng nó lướt qua nhanh, khiến não các em chỉ cần tiếp nhận mà không cần thẩm thấu. Trong khi nếu xem tranh, xem sách hay chơi ngoài trời, nghịch đất cát nặn tượng, v.v thì não các em sẽ tiếp nhận thông tin hoàn toàn khác, tay chân hoạt động kích thích trí tưởng tượng nhiều hơn rất nhiều. Việc đọc sách không chỉ cung cấp thông tin mà còn giúp não các em giảm căng thẳng, vốn ngôn ngữ cũng phát triển bền vững hơn so với xem tivi hay chơi trên ipad.

3. Chơi trên ipad còn mang lại cho các em khả năng kiểm soát, thích thì chơi, còn không thích thì dừng, chuyển sang hoạt động khác. Từ đó ý chí của các em cũng xuống hẳn, cái gì khó khó mình bỏ qua chứ không làm cho tới cùng như khi đọc một cuốn sách.

• Với các em lớn hơn, lớp 4 lớp 5 chẳng hạn, mê xem quá các em chẳng muốn học, cha mẹ nhờ vả các em làm cái gì, các em cũng bực mình cáu gắt. Mình gặp nhiều trường hợp như vậy lắm luôn! Còn lên tới cấp 2, mình không dám nhận xét gì nữa vì các em nằm ngoài tầm kiểm soát rồi! :(

Các bác sĩ nước ngoài đều cảnh báo nên hạn chế cho trẻ dưới 2 tuổi sử dụng thiết bị điện tử. Riêng với tivi đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mỗi gia đình người Việt. Bản thân mình cũng thích xem tivi và đã có những giây phút thú vị nhờ tivi khi còn nhỏ. Nhưng khi lớn lên, mình mới thấy việc xem tivi khá là tốn thời gian, làm giảm giao tiếp của mình với mọi người trong gia đình. Thực ra có tivi hay không không quan trọng lắm, mà quan trọng mình sử dụng thế nào. Cứ mỗi lần rảnh rỗi bạn lại bật tivi lên như một thói quen, tivi luôn hoạt động không ngừng trong nhà bạn, vợ chồng con cái không điện thoại thì tivi, thì theo mình thật là lợi bất cập hại.

Children who watch too much TV may have 'damaged brain structures'

- The more time a child spends watching TV, the more profound the changes
- It leads to more grey matter in the regions around the frontopolar cortex area of the brain - towards the front and side of the head

By **ROBIN YAPP**

PUBLISHED: 05:03 AEDT, 11 January 2014 | UPDATED: 01:03 AEDT, 11 January 2014



Watching too much television can change the structure of the brain in a damaging way, according to a new study.

Researchers found that the more time a child spends watching TV, the more brain alterations appeared to be.

The Japanese study looked at 276 children aged between zero and four hours TV per day, with the

Rất nhiều nghiên cứu cho thấy tác hại của tivi và thiết bị điện tử đối với sự phát triển não bộ của trẻ!

Why to Avoid TV for Infants & Toddlers

By: David L. Hill, MD, FAAP

Parents are often shocked when I tell them that pediatricians think it's a bad idea for children to watch TV or use mobile apps before age 18 months, because most toddlers already have. Surveys tell us that 92.2% of 1-year-olds have already used a mobile device, some starting as young as age 4 months.



Early Brain Development

I hear a lot of parents say, "But my baby likes it!" Infants may stare at the bright colors and motion on a screen, but their brains are incapable of making sense or meaning out of all those bizarre pictures.

It takes around 18 months for a baby's brain to develop to the point where the symbols on a screen come to represent their equivalents in the real world.

What infants and toddlers need most to learn is interaction with the people around them. That doesn't mean that they shouldn't video-chat with a distant grandparent or a deployed parent, but when it comes to day-to-day learning they need to touch things, shake them, throw them, and most of all to see the faces and hear the voices of those they love the most. Apps can teach toddlers to tap and swipe at a screen, but studies tell us that these skills don't translate into real-world learning. See [Healthy Digital Media Use Habits for Babies, Toddlers & Preschoolers](#).

5

Thái độ học
hỏi và không
sợ thất bại
Growth
mindset



Nếu con bạn bị điểm thấp ở trường, thi rớt vào ngôi trường cấp 2 mà bạn mong muốn, phản ứng của bạn sẽ là gì? Bạn sẽ phản ứng thế nào nếu con bạn làm bể đồ trong nhà, trong khi bạn mới dặn con là đừng có đụng tới cái này nhé 5 phút trước?

Mình dám chắc chắn là rất nhiều cha mẹ thường muốn chửi mắng con hoặc muốn đánh cho con một trận trong những tình huống con làm sai từ cái nhỏ như nghịch ngợm, dặn mà không làm theo hay tới những việc lớn của trẻ như là điểm kém, không làm bài, v.v. Các bạn có biết vì sao mình lại có phản ứng như vậy không? Bởi vì bạn đã từng được nuôi dạy như vậy, nên những phản ứng trước một việc sai

trái nó đã hằn sâu trong tiềm thức của bạn, và khi gặp tình huống tương tự thì nó sẽ bộc phát ra, dù bạn muốn hay không! Trong những tình huống như vậy, mỗi khi trẻ làm sai là bị phạt, bị chửi, bị trách móc, dần dần trẻ có một nỗi sợ cha mẹ một cách vô hình, và nỗi sợ này có thể gây rất nhiều hậu quả:

1. **Làm cho trẻ thiếu tự tin.** Làm sao tự tin cho mỗi khi làm sai có chút xiu mà bị nói như là trời sắp sụp xuống tới nơi rồi? Trẻ không tin vào bản thân mình có khả năng học tốt, hoặc có khả năng hoàn thành việc gì đó. Còn nếu các em còn nhỏ thì không tin vào cha mẹ có thể tha thứ cho mình lỗi khi mình làm sai đi đâu gì. Dẫn đến hậu quả là nói dối, điểm kém thì giấu bài, yêu đương lỡ mà có thai thì giấu cha giấu mẹ, tình trạng này rất chi là phổ biến.

2. **Tạo cho trẻ một nỗi sợ vô hình, để tới khi lớn làm ảnh hưởng tới nhiều quyết định quan trọng.** Có nỗi sợ này, trẻ khi trưởng thành thường chọn con đường an toàn, dù là trong lòng trẻ không muốn. Những em gái thì thường chọn đại người yêu, chọn cưới đại người nào đó dù chả yêu gì lắm, vì cha mẹ thúc giục, vì “sợ thiên hạ nói ra nói vào”, nhiều bạn trẻ không dám bỏ công việc để theo đuổi đam mê vì “sợ người ta nói mình khùng, đang có công việc ngon mà nghỉ”, v.v.

3. **Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái không thực sự gắn kết.** Nói thật, nếu cha mẹ hay mắng chửi con cái, con cái sẽ không bao giờ cảm thấy thực sự yên tâm hay tin tưởng hoàn toàn cha mẹ. Các bạn cứ ngẫm nghĩ thật sâu về mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ mà xem. Có nhiều bạn may mắn dù làm gì cũng được cha mẹ ủng hộ sẽ cảm thấy an tâm, tin tưởng hơn những bạn hay bị cha mẹ mắng chửi khi làm sai.

Nếu nói tới việc học tiếng Anh, nguyên nhân lớn nhất của học sinh cũng như là người lớn ở Việt Nam dù học rất nhiều mà vẫn không giao tiếp được tiếng Anh là gì? Rõ là mình hiểu hết người ta nói gì, trong đầu cũng đầy chữ mà lúng túng như gà mắc tóc, không nói nổi. Theo mình nguyên nhân lớn nhất chính là sợ mình sai, sợ quê, sợ nói không đúng ngữ pháp thì người ta cười, thì cũng là từ tâm lý sợ sai và sợ thất bại mà ra.

4. **Việc mắng chửi trách móc của cha mẹ chả giúp gì cho việc học của con cái cả.** Mắng chửi chỉ để xả nỗi tức giận và thất vọng của cha mẹ mà thôi. Chấm hết. Lần sau gặp vụ việc tương tự, trẻ sẽ học được là cha mẹ sẽ tức giận và chửi mắng, nhưng lại không biết cách để giải quyết thế nào cho hiệu quả và hợp lý.

5. Nói tới việc học của con trẻ, nếu các em làm gì cũng đúng ngay từ đầu chưa chắc đã là đi đầu hay.

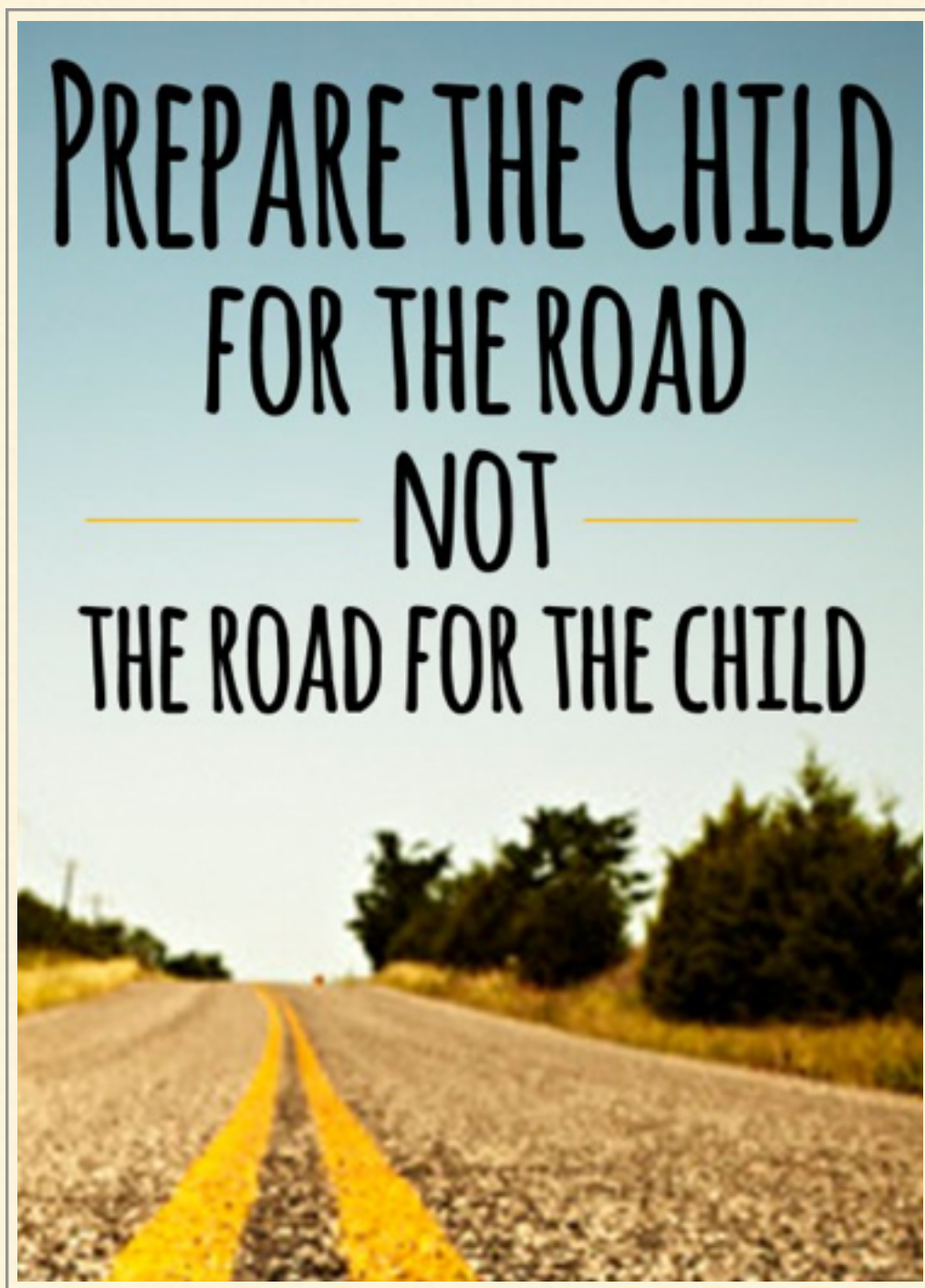
Các em dễ có tư tưởng mình giỏi, và khó chấp nhận tâm lý bị thất bại hay học từ thất bại. Với các em, bị điểm kém một môn nào đó hay rớt đại học chẳng hạn, đó là cái gì đó ghê gớm lắm, và sau đó các em dễ bị tổn thương tâm lý, lo sợ, không đủ dũng cảm đối đầu với sự thất bại của mình. Mình thấy không biết bao nhiêu bi kịch các em học giỏi mà rớt đại học, cả bố mẹ lẫn con rơi vào khủng hoảng. Đó mới chỉ là việc học. Còn khi ra đời đi làm, những người giỏi mà không dám chấp nhận thất bại rủi ro thường ít làm được việc lớn (nhận xét cá nhân của mình thôi ạ).

Những em nào có tâm lý vững, thất bại cũng không nản mà vẫn tiếp tục thì mới có khả năng thành công cao.

Cái này thì không những các nhà nghiên cứu xã hội học họ chỉ ra mà bản thân mình khi đọc báo cũng thấy nhiều trường hợp tương tự.

Trong làm ăn lẫn trong tình yêu, làm một lần mà thành công ngay thật là hiếm. Thậm chí thành công rồi mà thất bại sau một thời gian cũng là chuyện thường. Trong tình yêu, yêu lần đầu mà thành công ngay, lấy nhau về chắc gì đã hạnh phúc. Mấy bạn không thấy “tình đầu là tình dang dở” à? :o

Nói vậy để thấy chuyện trẻ gặp thất bại trong việc học, trong làm việc này việc kia ở nhà là chuyện rất bình thường, và phản ứng của cha mẹ rất quan trọng trong việc nuôi dưỡng phẩm chất cho con sau này.



LÀM THẾ NÀO ĐỂ NUÔI DƯỠNG TINH THẦN HỌC HỎI VÀ KHÔNG SỢ THẤT BẠI CHO CÁC EM?

Đầu tiên hãy bắt đầu từ chính các cha các mẹ, phải SỐNG TỐT, SỐNG TỬ TẾ

O, tự nhiên nói về thất bại với thành công mà lại nói tới sống tử tế là sao? Là vì, khi mình sống tử tế thì mình có làm gì cũng không sợ thiên hạ dèm pha chê cười.

Mình dù sao cũng bị ảnh hưởng bởi tư tưởng Á Đông, sống trong cộng đồng, không như ở phương Tây, vì vậy mình vẫn bị ảnh hưởng lời nói của thiên hạ. Và khi mình biết là mình làm đúng với lương tâm của mình, mình sẽ bớt quan tâm tới lời bàn tán của họ hàng làng xóm. Khi cha mẹ sống tốt, tự nhiên cha mẹ sẽ có một tinh thần tự tin truyền tới cho các con, làm cho con mình cũng cảm thấy tự tin hơn trong mọi việc.

VỚI CHA MẸ: thái độ của CHÍNH CHA MẸ đối với mọi việc xung quanh rất quan trọng.

ĐỪNG ĐỂ NGƯỜI NGOÀI CHEN VÀO CUỘC SỐNG CỦA MÌNH. Never!!

Ngay từ bản thân của mình, mình không nên nghe lời gièm pha của thiên hạ, hay sợ người ta chê cười. Mình bị người ta nói ra

nói vào hoặc bình phẩm đi đâu gì đó, về nhà mình bực tức hoặc buồn rầu cả ngày, thì là một tấm gương “sáng chói” cho con học theo, dù mình chẳng dạy con cái gì cả. Con sẽ tự học được một cách tự nhiên, “À, người ta nói vậy nên mình phải để ý để đừng bị người ta nói”. Trên thực tế, bạn sẽ thấy mấy người bình phẩm này nọ họ không bao giờ giúp cho mình được cái gì cả, họ không nuôi mình một ngày nào, họ cũng chẳng mang tiền bạc hay niềm vui gì tới cho mình, không có lời nói của họ, mình vẫn sống như bình thường, vẫn cơm ăn ba bữa, vẫn đi làm, về nhà vui vẻ với vợ chồng con cái. Vậy mà chỉ vì lời nói của họ mà mình mất vui, giận cá chém thớt với gia đình thì thật là đáng tiếc. Tự nhiên, mình đã tự cho họ một vai trò rất quan trọng, có đáng hay không? Nếu người đó là bạn, bạn nên xem lại có nên giao du với người như vậy không? Vừa tốn thời gian, vừa tốn năng lượng. Nếu là đồng nghiệp, hãy tìm cách hạn chế quan hệ hoặc tìm cách giải quyết, và đừng để ý tới lời nói của người ta.

Khi về nhà, trong các cuộc trò chuyện với con (con lớn và có hiểu biết về xã hội),

hãy kể chuyện bạn đi làm và học được những gì. Điều đó rất quan trọng, vì đó là nguồn kiến thức thực tế xã hội cho trẻ, mà không một nhà trường nào có thể dạy được, cho dù Đại học Havard đi chăng nữa! (Đại học Havard dạy academic, không dạy streetmart các bạn ạ!)

Bạn nên luôn cố gắng học từ những cái sai của mình trong những câu chuyện mình kể bé nghe hoặc là nói chuyện với ông , với bạn bè mà có con ng ồi ở đó hoặc không có con ng ồi ở đó.

Bạn tự xem xét về thất bại của mình và mình nêu ra mình học được gì từ những thất bại đó rồi mình nghĩ xem cách nào để mình tiếp tục cố gắng để thành công trong lần tới, chứ mình không nên nghĩ mãi, nghĩ hoài về cái thất bại đó. Chứ bạn nói con là “ Con ơi, chỉ cần nỗ lực hết sức là được”, mà trong lòng mình cứ ám ảnh về việc bị người ta nói vào nói ra, thì làm sao mình có được thái độ bình tâm đối với con cho được? Mình cũng lo lắng, và bắt đầu gây áp lực cho con, dù là từ hành động rất nhỏ, con cũng cảm nhận được.

Vậy nên mình thấy nhiều mẹ rất lo lắng, muốn cho con phải giỏi, học tiếng Anh từ sớm, mình nghĩ một phần cũng là xuất phát từ việc muốn con mình hơn người, muốn con mình được hàng xóm bạn bè khen giỏi. Và khi con không được như ý muốn thì mình rất chi là căng thẳng.

ĐỐI VỚI CON: mình cần có thái độ đúng đắn đối với việc học/việc làm của con:

- **Con giỏi, làm cái gì cũng đúng ngay từ lần đầu:** Làm cha làm mẹ mà có được đứa con như vậy cũng thấy mát lòng, nhưng đừng nên vui mừng và khen con thông minh, con giỏi vội đâu ạ. Nhà mình đang nuôi dưỡng cái tính sợ thất bại của con đấy !! Mỗi khi như vậy, mình nên nói: “ ***Cám ơn con đã cố gắng làm tốt***”. Mình công nhận nỗ lực của trẻ, trẻ rất cố gắng nên làm bài tốt, chứ không nên dán nhãn là trẻ thông minh. Mình đánh giá cao quá trình nỗ lực làm của trẻ, chứ không gieo trong đầu trẻ là trẻ giỏi giang thông minh hơn người, để sau này lỡ có sai, có rớt gì thì mình sẽ nói, lần sau mình sẽ cố gắng hơn, sẽ nỗ lực nhiều hơn.

- **Con học quá chăm, học ngày học đêm, lúc nào cũng cố gắng đứng nhất lớp, nhất trường:** Bạn nên hỏi con, con có thấy vui, hứng thú với việc học không? Hôm nay con học được cái gì mới, thấy cái nào thú vị? Cái nào mình có thể áp dụng vào cuộc sống của mình? Cha mẹ nên làm sao để hướng cho trẻ thấy, trẻ làm bài, học bài và thấy thú vị vì

khám phá cái mới, chứ không phải chỉ vì kì kiểm tra, điểm số. Như vậy, việc học của trẻ có mục đích cao hơn là chỉ học ở trường, mà là làm giàu kiến thức cho trẻ, việc học của trẻ sẽ lâu bền hơn.

- **Con làm sai, điểm kém, đi học trung tâm mà vẫn không có tiến bộ**, cho đi học trung tâm quá trời tiền mà về vẫn không giao tiếp được?: Mình nên chấp nhận đi đầu này là đi đầu tự nhiên, bình thường. Thất bại về điểm số, tiến bộ chậm trong việc học của trẻ con chỉ là tạm thời, chỉ là một điểm rất là nhỏ trong cả cuộc đời của các em. Mình sẽ không nói như kiêu: “Con nhà người ta thế này thế kia, con mình học mãi không nổi” “Sao mà ngu thế, có thế mà cũng không hiểu”. Đi đầu đó ngăn cản, làm cho bé tự ti và nghĩ mình ngu thật.(lúc đó thì muộn rồi!) Mình sẽ an ủi, động viên các em, giúp các em giải quyết vấn đề khi các em làm sai. Mình sẽ hỏi con những câu hỏi như là:

- ***Con thấy mình đã làm hết sức mình chưa? Nếu rồi, con thử tìm cách khác với cách con đã làm xem sao?***

- ***Con học được gì từ việc đó? Nếu cho con làm lại, con sẽ làm thế nào?***

- ***Mình sẽ làm gì để lần sau làm tốt hơn?***

- ***Đừng lo, con còn nhiều cơ hội để làm tốt hơn, lần này chỉ là chuyện vặt!***

- ***Thua keo này ta bày keo khác con nhé, mình cố hết sức thì chả có gì mà phải buồn cả!***

Và mình cùng con mình luyện tập làm sao để phát triển kĩ năng đó tốt hơn, một cách từ từ, đừng nên nóng vội. **Quan trọng là thái độ hỗ trợ, ủng hộ, giúp trẻ cảm thấy tự tin và cố gắng sửa chữa từ cái sai của mình, đi đầu đó quan trọng hơn cả!!**

Con đi học về và nói bạn kia dốt, bạn này dở, cô giáo thiên vị, không công bằng!

Bạn sẽ phản ứng ra sao? Bạn có thể hỏi quan trọng là hôm nay con học được đi đầu gì mới? Nếu con trả lời là chả có gì mới, chả có gì vui thì cố gắng lái câu chuyện qua việc hôm nay mẹ học được đi đầu này, đi đầu kia và nói con cố gắng để ý xem con học được gì từ bạn, từ

thầy cô. Trong bất kì tình huống nào cũng nên hướng cho con tinh thần học hỏi và làm thế nào để giải quyết vấn đề(nếu có).

Thái độ không sợ thất bại không chỉ quan trọng trong việc học tiếng Anh mà còn là nền tảng vững chắc cho sự thành công của bất kì ai trong việc học cũng như trong làm việc. Xin đừng quan tâm tới việc người đời cười chê, chỉ nên tập trung nỗ lực vào việc của chính mình.



don't be afraid to fail
**be afraid not
to try**



6

THÁI ĐỘ KIÊN TRÌ VÀ KHÔNG SỢ THẤT BẠI

Kiên trì, nói thì dễ mà làm thì khó thế, hihi. Mọi người cứ nghĩ tới tính kiên trì là cái gì đó to tát lắm, nên trong trường các thầy cô thường dạy: “ Các em phải có tính kiên trì, không được nản chí trước khó khăn”, “ Có công mài sắt, có ngày nên kim”, ở nhà cha mẹ nhắc nhở” làm gì cũng phải kiên trì mới thành công chứ?” Và kết quả? Các em đánh vần và viết rất tốt hai chữ “ kiên trì”. Chấm hết, hihi.

Mình có nghe nhiều cha mẹ phàn nàn, sao con mình cả thèm chóng chán, cái gì cũng chỉ được chốc lát, một hai hôm là đòi cái khác. Đó chính là biểu hiện của việc thích cái mới, thích khám phá nhưng cũng đồng thời là một biểu hiện của việc thiếu tính kiên trì. Với mình, kiên trì đơn giản là “ nói được thì phải làm được, đã nói là phải làm”, bất kể trong việc nhỏ hay việc lớn.

Các biểu hiện của tính kiên trì trong đời sống hàng ngày:

- ***Muốn làm việc gì cũng nên đưa vào thành thói quen, đều đặn mỗi ngày hoặc mỗi tuần.***

- **Đã đưa ra mục tiêu hay là kế hoạch gì thì phải làm, nhất là mục tiêu cá nhân. (vậy nên đưa mục tiêu thấp thôi mà thực hiện được, còn hơn là mục tiêu hay mà không làm được cái nào :))**

- **Có khả năng kiểm soát bản thân để hoàn thành đúng mục tiêu đề ra**
- **Là cha mẹ: nói với con điều gì là phải giữ lời điều đó, thực hiện đúng lời hứa**
- **Thái độ: Không sợ thất bại, lỡ có rớt, kém thì tìm cách để có kết quả tốt hơn lần sau.**

- **Thái độ tự kiềm chế bản thân trước những cái vui nhất thời:** Nói về thái độ và khả năng kiềm chế, có một thí nghiệm rất nổi tiếng có tên là Stanford Marshmallow Experience. Đại loại là trong thí nghiệm này thì nhà nghiên cứu đưa phần thưởng cho trẻ, nếu lấy liền thì được một cái, mà chịu khó chờ một lúc thì được hai cái. Sau đó họ nghiên cứu thì thấy những em nào mà chịu chờ để được nhận hai phần thưởng có tỉ lệ thành công trong học tập cũng như trong cuộc sống cao hơn những em lấy liền. Theo nhận xét của mình, những người có tính kiềm chế cao dĩ nhiên sẽ có ý chí cao hơn và biết xem xét kĩ lưỡng mọi việc hơn. Và thay vì họ chỉ muốn có những niềm vui nhất thời thì họ có khả năng vượt qua chính bản thân mình để tập trung vào hoàn thành mục tiêu.

Cha mẹ không có tính kiên trì có thể dạy cho con tính kiên trì được không? Hoàn toàn được, với điều kiện, ba mẹ phải có những hành động cụ thể và không chỉ nói suông.

Trong cuộc sống và công việc, cha mẹ phải hết sức chú ý lời ăn tiếng nói và hành động của mình. Sự than thở, các câu nói như chán quá, nản quá, không biết sao giờ, mấy thứ đó dở ẹc, chán ồm, v.v. là gieo vào đầu trẻ những từ ngữ về sự chán nản một cách hết sức vô thức, nhưng nó nằm ở đó và trẻ sẽ có thái độ tương tự lúc nào không hay. Và nếu cha mẹ có thói quen cả thèm chóng chán thì dĩ nhiên con cũng học tập từ cha mẹ.

Cha mẹ làm gương bằng cách bày ra các việc nhỏ để làm như là làm bánh hay sửa chữa thứ gì đó, cha mẹ thử nhiều lần, cố gắng làm cho tới khi được thì thôi, đó chính là dạy trẻ tính kiên trì.

Cho trẻ thử nhiều thứ khác nhau, các môn thể thao, hay thử đọc sách, hay làm bánh, đan len, vẽ, v.v. và giao hẹn trẻ thử một thứ ít nhất phải duy trì trong 6 tháng.

Tập cho trẻ có thói quen tập thể dục là một hình thức để dạy tính kiên trì: Đúng giờ, mỗi ngày hoặc 3 ngày/ tuần, cha mẹ cùng trẻ đi bộ, chạy bộ, nhảy dây,v.v. Trời nắng cũng như trời mưa cũng phải làm (trời mưa thể dục trong nhà). Lâu dần thành thói quen, và sẽ là một dạng của tính kiên trì.

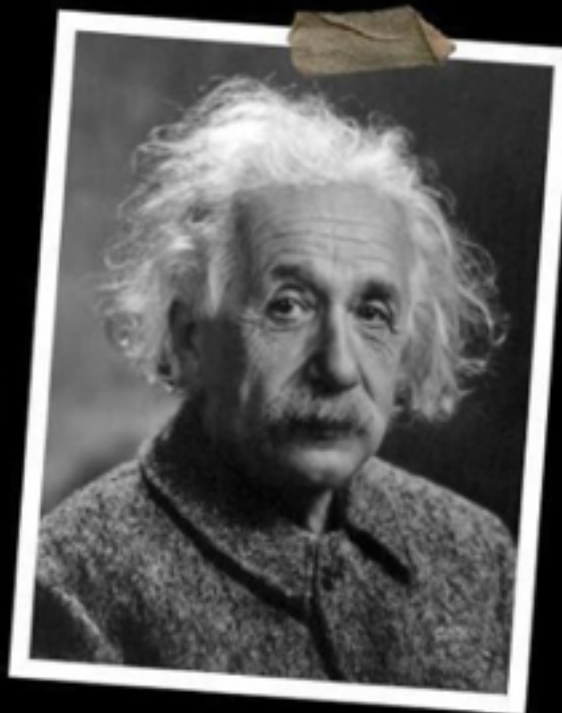
Trong việc học, hay kể cả việc ở nhà, **không nên chê trách** nếu trẻ bị điểm kém hay không làm tốt, làm nản chí và gây áp lực cho trẻ. Nếu trẻ bị điểm kém thì nên hỏi giờ làm sao để chuẩn bị tốt hơn cho lần sau (một dạng của tính kiên trì)

Dạy tính kiên trì qua việc học tiếng Anh: Lên kế hoạch cùng với các em và thực hiện mỗi ngày.

Dạy tính kiên trì qua việc đọc sách: Cố gắng bỏ thời gian ra ít nhất 20 phút mỗi ngày để đọc sách cùng trẻ hoặc nghe trẻ đọc thay vì xem tivi. Việc đọc sách bây giờ với nhiều cha mẹ rất khó, do bị tivi và điện thoại cám dỗ, do đó đọc sách y như là một việc gì đó khó khăn lắm (thật đau lòng), vậy nên các bậc cha mẹ nên thông qua việc này để rèn tính kiên trì cho chính cha mẹ và các em.

Mình biết có nhiều bậc cha mẹ thực sự chả kiên trì trong công việc cũng như trong cuộc sống đâu, nhưng lại rất muốn con mình phải kiên trì. Điều đó e là hơi khó, bởi như mình luôn nói, lời nói suông không đi vào tiềm thức của con trẻ. Cái mà con học là những hành động, những thói quen của cha mẹ hàng ngày. Vì thế, nếu bạn chưa có những tố chất đó, thói quen đó, hãy nghĩ tới con như là một động lực và đồng hành cùng con để sửa chữa bản thân. Bởi vì hiệu quả sẽ không chỉ đến từ việc dạy con tốt hơn mà ngay cả chính bản thân bạn, với tư cách là một cá nhân, không phải làm cha làm mẹ cũng sống tốt hơn và làm việc hiệu quả hơn. Trong trường hợp này, chính là con dạy cha mẹ chứ không hẳn cha mẹ dạy con!

**"Education is not
the learning of
facts, but the
training of the mind
to think."
-Albert Einstein**



7

Tư duy phản biện - tư duy phán xét

Tư duy phản biện (critical thinking), là một kỹ năng quan trọng trong những kỹ năng tự học. Ngày nay trong trường học của Việt Nam còn yêu cầu trẻ học thuộc lòng rất nhiều, các bài kiểm tra toàn là trắc nghiệm. Hỏi thật các bạn không biết các bạn sẽ làm gì? Tra google, chứ ai đâu mà nghĩ nhớ từng thứ một. Ghi nhớ thông tin theo mình là không cần thiết bằng việc mình sẽ làm gì với thông tin đấy, nhất là trong bối cảnh hiện nay con người bội thực với thông tin chứ không phải đói thông tin. Tư duy phản biện chính là một loại vũ khí, một công cụ giúp con người xử lý thông tin trong hoàn cảnh của mình, tiếp cận, phân tích và đưa ra ứng xử, đó mới quan trọng, chứ không phải ghi nhớ thông tin!

Mình thấy nó quan trọng thật, thứ nhất giúp mình bớt bị người ta lừa, không phải ai nói gì mình cũng tin ngay, cũng nghe ngay, nhất là mấy bài post trên facebook. Kể cả cuốn cẩm nang này, bạn đọc nhưng bạn cũng không nên tin mình,

mà hãy đánh giá nó, hãy nhận xét nó, xem đúng sai, phù hợp hay không rồi hãy đưa ra hành động hihihh

Mình chỉ xin nói một cách ngắn gọn cách hiểu của mình về tư duy phản biện là:

- ***Ai nói gì mình cũng không tin liền mà phải tìm hiểu kỹ càng, rồi tự đưa ra nhận định của chính mình về vấn đề đó.***

- ***Đứng trước một vấn đề hoặc một kỹ năng mới trong cuộc sống/ công việc, thay vì bị ảnh hưởng từ việc nghe người này người kia nói, mình nghe nhưng tìm hiểu bằng cách đọc, so sánh, phân tích tình huống, tìm cách giải quyết hoặc áp dụng vào thực tế.***

- ***Không có ai đúng hoàn toàn hay ai sai hoàn toàn, mà quan trọng ai đưa ra lý do hợp lý hơn/ đúng với thực tế hơn để chứng minh cho quan điểm của mình, kể cả người nói có là nhà khoa học hay tổng thống đi chăng nữa. Vì thế mình không quan tâm ai đúng hay sai, và không cần phải cố chứng minh là mình đúng đối với người khác, mình chỉ quan tâm tới lý lẽ và cách phân tích vấn đề hoặc cách giải quyết có hợp lý không, và làm sao để giải quyết vấn đề.***

VIỆC DẠY TƯ DUY PHẢN BIỆN Ở VIỆT NAM HIỆN NAY?

Bản thân cha mẹ và thầy cô thực sự có tư duy phản biện chưa? Bạn có thể tự kiểm tra xem nếu bạn có tư duy phản biện hay chưa bằng cách tự trả lời các câu hỏi sau:

- *Bạn có tìm hiểu kỹ một vấn đề/ về một người nào đó trước khi đi đến kết luận không?*
- *Khi đứng trước một vấn đề mới bạn có thái độ tiếp nhận không hay nghĩ là nó “sẽ chẳng ra sao, chẳng đi tới đâu?”*
- *Bạn có cảm thấy nóng mặt và giận dữ không khi đồng nghiệp/ học sinh nói “Bạn sai rồi! Thầy/ cô sai rồi!”*

-
- *Bạn có dám nhận sai khi biết mình sai không?*
 - *Bạn có mặc kệ hoặc hỏi người khác lý do khi họ có sở thích lối sống, cách ăn mặc, cách chăm con khác với bạn không? hay là bạn cho rằng họ “nhảm, dở người, kì cục,..”*

Trên đây chỉ là một vài câu hỏi phản ánh một góc rất nhỏ của tư duy phản biện, và câu trả lời phù hợp thì bạn chỉ cần đọc phía trên, bạn cũng có thể tự đưa ra được nhận xét về chính bản thân bạn.

Trong thực tế dạy trẻ:

Ở nhà: “ con là phải nghe lời cha mẹ, cấm có cãi nghe chưa?” “ Sao con hư thế, mẹ nói một câu là con cãi 10 câu”,... Cha mẹ thường hay bắt trẻ làm này làm kia, mà không giải thích lý do, và khi con thấy cái đó là vô lý, nói lý lẽ của mình thì mình bảo là con hỗn!! Dạ thưa, đối với cha mẹ là thấy hợp lý, nhưng trẻ nhìn ở góc độ khác, trẻ có suy nghĩ khác, nên trẻ nêu ra lý do như vậy. Thử coi sắp của bạn bắt bạn làm này làm kia mà bạn thấy vô lý, bạn có thấy ấm ức không, có về nhà kêu trời hoặc nói xấu sắp không? Hihi.

Ở trường: Bạn nghĩ thầy cô giáo có dạy cho trẻ tư duy phản biện không? Theo mình là chưa nhiều và đó là thực tế của hầu hết trường công. Một là thầy cô không có thời gian để mà dạy, bởi vì các cấp đều dạy các môn học theo quy định của chương trình, dạy học theo chế độ thi cử, câu hỏi toàn học thuộc bài, hể mà trả lời ngoài đáp án là điểm thấp, thế thì chỗ đâu cho tư duy phản biện. Hai là, thầy cô cũng chả có vốn để mà dạy, bởi vì mình biết nhiều thầy cô vẫn luôn cho mình là đúng, học trò không có quyền ý kiến đúng sai. Điều này dẫn tới một hiện tượng là lâu lâu thấy học sinh quay video clip đăng lên mạng về vấn đề thầy cô dạy sai kiến thức (nhất là môn tiếng Anh), sau đó thì thầy cô bức tức thay vì nhìn nhận và sửa chữa cái sai của mình. Cái này thực tế có không? Mọi người ai là giáo viên xin tự trả lời, hihi.

LÀM SAO ĐỂ DẠY CON TƯ DUY PHẢN BIỆN Ở NHÀ?

1. Cha mẹ nên cải thiện thái độ và cách nhìn nhận vấn đề của mình trong phương diện công việc và với quan hệ với bạn đời vợ/ chồng: Gặp vấn đề thì tìm hiểu, hỏi lý do, đưa ra so sánh, phân tích, v.v. tìm cách giải quyết, sẵn sàng nhận sai và xin lỗi khi có lỗi. Rất nhiều thứ cha mẹ có thể cải thiện tư duy phản biện của chính mình.
2. Hãy lắng nghe trẻ nhiều hơn, cho trẻ cơ hội để giải thích: Trò chuyện, hỏi han, vì sao con lại làm thế, con lại làm thế kia trong những việc bé thích hoặc khi các em phạm lỗi.
3. Khi giao cho các em việc gì, mình nên hỏi ý kiến thảo luận trước, rồi giải thích lý do để các em thấy lợi ích của việc đó, kể cả việc học, làm bài tập, đi học thêm tiếng Anh ở trung tâm. Kể cả giao cho các em làm việc nhà, mình cũng cần giải thích lý do: Con ơi, mẹ đang bận dở tay làm cái này, con làm cái kia giúp mẹ nhé, để nhà mình ăn cho sớm còn nghỉ ngơi/ còn đi chơi, v.v. Có như vậy, trẻ mới học được kỹ năng nêu lý do.
4. Dạy trẻ thông qua câu chuyện thực tế của chính mình. Hàng ngày, ba mẹ đi làm và cách xử lý công việc ra sao? Hãy kể những chuyện thích hợp cho các em nghe theo thứ tự: Vấn đề - đã tìm hiểu những gì - kết luận thế nào - giải quyết ra sao. Kể hàng ngày, hàng tuần, khi các em lớn, các em sẽ học được cách xử lý vấn đề từ cha mẹ cộng với đọc sách nữa thì các em sẽ phát triển tư duy phản biện và kỹ năng giải quyết vấn đề tốt.
5. Nếu cha mẹ sai, cha mẹ cần nói lời xin lỗi với trẻ. Cha mẹ không phải lúc nào cũng luôn luôn đúng, và có những điều cha mẹ tin rằng làm vậy là tốt cho con, nhưng thực tế lại không phải vậy. Vậy nên, sẵn sàng nhận sai khi biết mình sai thực sự là một kỹ năng quan trọng giúp tư duy của cha mẹ lẫn của con đổi mới rất nhiều, và nhờ vậy các em mới có thói quen biết nhận sai, chứ không phải kiêu nhận sai cho có, hoặc giả vờ nói con sai rồi, con xin lỗi.

I follow three rules: Do the right thing, do the best you can, and always show people you care.

Lou Holtz

8

KỸ NĂNG LÀM THEO HƯỚNG DẪN VÀ TUÂN THEO NỘI QUY

Theo mình, đây là một kỹ năng cực kì thiếu của người Việt Nam nói chung, chứ không phải chỉ là đối với trẻ con. Người lớn thử nhìn lại chính mình: Mua tivi máy móc gì có bao giờ mình đọc kĩ cái quyển hướng dẫn của nó không? Khi mình đi khám bác sĩ, có mấy người tuân theo chỉ dẫn và uống thuốc đúng với toa của bác sĩ? Khi mình chạy xe ngoài đường, mình có thực sự tuân thủ theo luật giao thông? Có rất nhiều ví dụ cho thấy người lớn mình cũng không có ý thức làm theo hướng dẫn.. Lý do: Ở Việt Nam mình thích lách luật, có nội quy có luật lệ thật, nhưng nếu tuân theo 100% thì mình chỉ có thiệt thòi, bởi người ta đâu có tuân theo đâu! Cái này là thực tế, và tâm lý này ảnh hưởng rất nhiều trong việc dạy trẻ hiện nay,, kể cả ở nhà lẫn ở trường. Ở trường, mặc dù có nội quy nhưng thực ra có rất nhiều trường hợp giáo viên du di bỏ qua. Thực sự mình không còn đi dạy đủ lâu để có thể đưa ra một ví dụ cụ thể,, nhưng đó là nhận xét chung của mình khi làm với giáo viên nước ngoài.. Giáo viên nước ngoài họ rất là nghiêm, luật là luật,, không có sự du di, từ việc nhỏ như nhặt rác hay giờ chơi, cho tới việc nộp bài hay học bài trong lớp. Nếu các

bạn hỏi những người sống ở Âu Mỹ hay Úc lâu năm, kể cả nếu bạn có tiếp xúc với Tây, sẽ thấy họ hay đọc hướng dẫn rất kĩ,, hoặc trước khi kí tá giấy tờ gì đó,, họ đọc rất kĩ từng câu từng chữ.

Không tuân theo nội quy,, không đọc kĩ hướng dẫn/ đề bài: Dẫn tới việc trẻ nghịch ngợm, nói chuyện trong lớp học, cô nói một đằng trò làm một nẻo, hoặc học thì rõ là giỏi mà đi thi toàn bị điểm thấp hơn do ẩu, không cẩn thận., không đọc kĩ đề trước khi làm. Nói quá ra thì cũng là điểm xuất phát sau này người lớn có tâm lý đại đại, thích luồn lách không theo luật để có lợi cho mình, và sau lại đổ lỗi “ Việt Nam toàn lách luật”????

Phần này có vẻ hơi xa lạ, nhưng hãy tin mình, chú ý rèn cho trẻ việc đọc kĩ nội quy, đọc kĩ hướng dẫn và tuân thủ theo nội quy chính là nền tảng của một xã hội văn minh hơn sau này!!

LÀM SAO ĐỂ TẬP CHO TRẺ TUÂN THEO NỘI QUY:

Ngay từ cha mẹ, nên thay đổi thói quen, mua thứ gì mới về cũng nên mở ra đọc hướng dẫn sử dụng, hoặc khi tới nơi nào đó cũng nên đọc bảng nội quy,, đọc hướng dẫn và làm theo.. Trẻ sẽ tự khắc có thói quen, vì bắt chước cha mẹ rất nhanh nếu việc đó là thói quen lặp đi lặp lại hàng ngày. Bản thân mình thực sự không có thói quen đọc hướng dẫn sử dụng này nọ, nay nhờ sống chung với người luôn đọc hướng dẫn mà mình cũng chú ý và bắt chước theo.

“ Gia có gia quy, nước có phép nước”: Bằng những việc hết sức nhỏ và cụ thể, cả nhà nên có những quy định nhất định, những phép tắc nhất định mà cha mẹ nên đặt ra với con cái,, xung quanh giờ giấc học tập, giờ xem tivi, sử dụng điện thoại,, thậm chí cả thói quen ăn cơm,v.v. Cái này tùy mỗi nhà tự đề ra những nguyên tắc trong chính nhà mình. Vấn đề khó ở chỗ làm sao cha mẹ luôn giữ cái thói quen đó, cái nguyên tắc đó? Trong việc dạy trẻ, yếu tố quan trọng nhất là sự nhất quán trước sau như một, và càng làm cha mẹ thì càng phải chú ý tới điều này.

Dù ra quy định gì cũng nên bàn bạc cả nhà, có sự đóng góp ý kiến của cha mẹ lẫn con cái.. Mình tin những buổi nói chuyện quây quần sau bữa ăn tối là rất thích hợp, không những mọi người hiểu nhau,, gắn bó với nhau hơn mà còn để thảo luận những việc rất nhỏ nhưng có ảnh hưởng lớn tới suy nghĩ của trẻ.

Trẻ trước lớp 1: Cần có những bài tập để luyện làm theo hướng dẫn. Ví dụ như cho trẻ tô màu theo các bước, hoặc mẹ giao việc cho trẻ,, nâng từ mức độ giao 1 việc 1 lần tới giao 2 việc 1 lần, để trẻ quen với việc làm việc theo hướng dẫn.

Cha mẹ nên có càng nhiều buổi nói chuyện việc phải tuân theo những quy định của thầy cô càng tốt. Khi các em ở lớp lớn sẽ hay về nhà than phiền, cô thầy thế này,, thế kia, thật là vô lý. Phản ứng của cha mẹ một cách rất là tự nhiên là sẽ thấy đồng tình với nhận xét của con,, thấy quy định này quy định kia của nhà trường, của thầy cô là vô lý. Theo mình, rất nhiều trường hợp vô lý nhưng đi đâu đó không quan trọng.. Quan trọng là::

1. Nếu cha mẹ đồng tình với nhận xét của con, chính là giúp con hình thành tâm lý đổ lỗi, đổ lỗi cho thầy cô,, cho trường, cho bạn. Mình cần nhìn nhận rộng hơn, đó là trẻ đang ở trong trường, đang nằm dưới quyền quản lý của giáo viên. Giáo viên dù có ra những quy định vô lý đi chăng nữa vẫn là người có quyền hành, ta nhìn ra môi trường làm việc của ta, sếp có dở ẹc vô lý mấy vẫn là sếp, mình là nhân viên mình phải tuân theo, dù trong bụng có bực tới mấy.

2. Nếu cha mẹ hành động, lên phản ánh nhà trường, phản đối giáo viên này nọ (tất nhiên mình nói ở đây là việc nhỏ, có nhiều việc nghiêm trọng thì cha mẹ phải lên phản ánh, việc nhỏ hay việc nghiêm trọng thì chính cha mẹ nên là người quyết định), vô tình tạo cho con tâm lý dựa dẫm, việc gì không vừa ý đã có cha mẹ lên kiện là thầy cô đó “ tiêu liền”. Cái này không phải mình là một giáo viên và có ý bênh vực giáo viên, mà mình đang nhìn dưới góc độ phát triển tâm lý của trẻ. Hơi có việc gì không vừa ý, về mếu cha mếu mẹ là được theo ý mình liền, thì thực sự rất hại cho trẻ. Khi nào trẻ lớn? Khi nào trẻ sẽ thoát được khỏi bóng cha mẹ? Việc như thế này mình thấy rất nhiều trong các trường dân lập, nơi mà cha mẹ bỏ tiền ra mua dịch vụ và lên làm trời làm đất với nhà trường, con tôi phải được thế này thế kia, và hiện giờ cũng có lan ra trường công. Lớn lên, bạn biết chuyện gì xảy ra không? Các em lập gia đình, hai vợ chồng hơi có xích mích, khúc mắc là phụ huynh nhảy vào can thiệp liền! Dĩ nhiên chất lượng giáo viên về mặt ứng xử cũng là một dấu chấm hỏi, nhưng trước khi ta làm đi đâu gì, ta nên cân nhắc tới tâm lý của đứa trẻ. Làm sao để các em phát triển độc lập, tự làm tự chịu, tự biết đi đâu chỉnh hành vi của mình mới là giải pháp tốt nhất.

CHA MẸ NÊN LÀM GÌ TRONG TRƯỜNG HỢP NÀY:

Nên thảo luận với con, hỏi con “ Con sẽ làm gì để cải thiện tình hình?”, giúp con tìm ra biện pháp giải quyết. Cha mẹ nên cho con thấy, việc học tốt ở trường là chưa đủ, việc tuân theo nội quy của trường là quan trọng, là nền tảng để tuân theo luật lệ sau này, hoặc tuân theo nội quy của công ty, v.v.

Cha mẹ cũng nên giúp con thay đổi tư tưởng đối với cô giáo/ thầy giáo. Nếu con bạn chăm ngoan, được thầy cô yêu thích, cái đó không phải nói làm gì. Nhưng nếu con bạn thuộc dạng cá tính, bướng bỉnh, hay “cãi lại” (mà theo nhận xét của mình là có tố chất tốt để thành công sau này, vì có tư duy phản biện cao", thì nhiều khi thầy cô giáo lại không thích. Tâm lý con người nói chung mà, ai chả thích mình được tôn trọng, mình nói thì người khác nghe theo, ngay cả bạn là cha mẹ cũng thích có con ngoan, mình nói gì con nghe đấy. Vậy thì mình nên làm thế nào? Cần làm sao cho con hiểu, việc có những hành động tôn trọng thầy cô giáo là việc rất quan trọng. Và cha mẹ có thể bắt đầu bằng việc dù con có nói xấu thầy cô thế nào cũng phải tìm ra được điểm tốt để bảo vệ cho thầy cô, dạy con cần có những hành động thể hiện sự tôn trọng, đó chính là dạy con EQ, biết quan sát người khác để có những ứng xử phù hợp. Mình sẽ nói rõ hơn ở phần sau.



9

Làm những việc trẻ thích và cả những việc trẻ không thích!

Trẻ thích làm hay không, thích học hay không rất quan trọng đối với cuộc sống cả đời của trẻ sau này, 20 30 năm sau chứ không chỉ 15 năm ngồi trên ghế nhà trường:) Vì sao lại thế?

Trước tiên thì phụ huynh và thầy cô hãy nhìn chính mình trước ạ:) Sếp giao việc mà mình không thích thì mình thấy thế nào? Làm thì vẫn làm đấy nhưng không thấy vui:(và làm hơi hợt, không đào sâu hay làm hết mình được, vừa làm vừa than vãn chán nản.

Còn các anh chị thời còn còn độc thân, có anh kia/ cô kia được lắm (trong con mắt cha mẹ), tính tình tốt, gia cảnh tốt công việc lại ổn định, mỗi tội hình thức tầm tầm, vậy mà mình lại không chọn. Sao thế? Cô ấy/ anh đấy được đấy con ạ, bố mẹ từng trải nên có con mắt nhìn người.

"Thì không thấy thích chứ sao ạ! Con đã bảo là không thích rồi mà lại, cứ nói hoài " !! @.@ và cuối cùng chọn ngay một anh/một cô đẹp mã hơn chút, khéo nói hơn chút mà cũng

lười làm hơn chút! Lúc này quay ra trách sao bố mẹ không bảo con sớm ?@.@ (theo mình chỗ này bố mẹ sai, trăm lần sai, ngàn lần sai ạ, đó là không dạy con cách nhìn người cho đúng từ nhỏ, thành ra lớn lên nhìn người không được chuẩn xác, dựa vào bề ngoài mà đánh giá người ta.)

Đấy, từ bản thân mình như thế thì nghĩ tới trẻ ạ. Trẻ không thích thì không muốn làm đâu!

Đầu óc trẻ không phải là cái điện thoại hay cái tivi mà mình có thể kiểm soát được! Tivi muốn mở là mở, muốn tắt thì tắt, thậm chí điện thoại hay máy tính đôi khi còn hên xui, không phải lúc nào cũng hoạt động. Thế mà ta mong con ta nói gì nghe đấy, nói gì làm đấy dù bé có thích hay không, có khả năng hay không, thế có vô lý quá không ạ? Và thậm chí mình có bắt bé ngồi vào bàn học, bé ngồi đấy nhưng chữ có vào đầu hay không lại là chuyện khác! Cái này là bài học xương máu của mình với em gái mình. Nó ngồi vào bàn đấy nhưng không làm là nhất định không làm, haida!!

Vậy đấy, cái gì cũng cần phải xuất phát từ bên trong, từ sự tò mò và thích thú, từ cảm xúc đi ra thì việc học mới hiệu quả được!

Tuy nhiên có nhiều bậc cha mẹ hỏi mình là bé nhà mình không thích học tiếng Anh, vậy thì không ép bé học hay là sao. Hai cái này là hoàn toàn khác nhau. Việc học: bé không thích, nhưng bé sẽ có sở thích về một chủ đề nào đó, một đồ vật nào đó, vậy thì việc dạy bé sẽ bắt đầu từ những chủ đề đó, từ đó dạy tiếng Anh hoặc tiếng Việt, chứ không phải trẻ không thích học mà mình không dạy.

LÀM SAO ĐỂ TRẺ THÍCH?

Theo kinh nghiệm của mình, có các giải pháp sau:

Tạo môi trường để bé thấy đi đâu đó là quen thuộc, là chuyện dĩ nhiên, quen với nó và thành thói quen. Mình cứ nhớ lại mà xem ạ, có bài hát của mấy ca sĩ trẻ trẻ bây giờ, mới đầu ra nó dở ơ là dở, rồi mình đi đâu cũng thấy họ mở, đi quán cafe, rồi trên tivi, rồi nhà hàng xóm. Dần dần mình quen, và không thấy nó dở nữa mà thấy cũng được. Và thậm chí sau này mình còn muốn thuộc luôn cái bài hát đấy ạ! Mình cũng làm tương tự với bé.

Muốn bé đọc sách thì không thể nói tới giờ lấy sách ra đọc được. Trước tiên thì ta mua sách về và để đó, mỗi ngày tới cái giờ mà mình muốn ấy, mình lôi ra mình đọc. Mình không thể dạy trẻ đọc mà mình ngồi đọc điện thoại hay xem tivi được đâu ạ. Mình lấy

sách của bé ra xem, còn bé? Chạy chơi đâu quanh nhà hoặc cho bé tới giờ đó ng ồi ăn trái cây hay tô màu hay đọc truyện chẳng hạn. Từ từ mỗi ngày, việc đọc sẽ thành thói quen và bé sẽ hỏi mình làm gì thế. Mình nói mình xem tranh, họ vẽ đẹp ghê, màu sắc sinh động quá, mấy cái con này làm đủ thứ trong đây, ... v.v, r ồi bé tò mò và sẽ thích thôi. R ồi mình kể, thấy đọc trong cuốn kia kìa, nó thế này, nó thế kia, hay quá. Mẹ/bố cũng phải học theo thôi. Tốn thời gian không ạ? Tốn chứ, nhưng chậm mà chắc. Còn các anh chị mà muốn “đi tắt đón đầu” thì được 3 bữa, tới bữa thứ 4 đâu lại về đó :)

Muốn bé thích tiếng Anh thì mở nhạc tiếng Anh mỗi ngày, hôm nay mở nhạc thiếu nhi, mai mở nhạc tiếng Anh người lớn. R ồi bé sẽ quen sẽ thích. Mình đây 6 tuổi đã rất thích Nhạc Tuấn Vũ r ồi ạ, mặc dù chả hiểu gì, vì sao ạ? Bố mình mở băng catsett ra rả từ sáng tới chiều, không thích cũng thành quen, thành thích.

Muốn bé thích học nhạc, thích vẽ vì mình thấy bé có năng khiếu, thì mình cũng làm tương tự, đưa bé tới xem người ta vẽ, đi xem triển lãm, hoặc mình ng ồi xem tranh. R ồi mình lên youtube mình coi video họ dạy vẽ, mình ng ồi học vẽ theo. Hỏi bé có muốn làm cùng không? Trẻ nào mà lại không muốn làm cùng ạ? Bé ở trong môi trường thì từ từ bé sẽ thích thôi ạ.

Mỗi lần mở lên cái gì, hoặc đọc cái gì, thì mình nên nói chuyện với bé hoặc thay phiên nhau, ngày hôm nay mở cái con thích, hôm sau mở cái bố thích, hôm sau mở cái mẹ thích, để trẻ cảm thấy được tôn trọng, chứ không nên chỉ mở cái mà mình muốn. Và nếu trẻ nói con không thích nghe, không thích đọc, đối với trẻ nhỏ mình có thể nói “ con không thích nhưng mẹ thích!”. Đối với các em lớn hơn, nên thảo luận và đưa vào thành một hoạt động bắt buộc của gia đình, tới giờ đó, ba mẹ cùng con ng ồi nghe, ng ồi đọc, tạo thành thói quen. Một lần nữa, mình xin nhắc là hãy để việc học của trẻ trở thành thói quen, một cách tự nhiên, sẽ rất hiệu quả và lâu bền.

Cho bé sự lựa chọn và hiểu rằng mình đôi khi buộc phải làm dù không muốn!

Luôn hỏi và cho trẻ sự lựa chọn và chịu trách nhiệm với lựa chọn đó. Chuyện này đâu có khó gì vì chọn kiểu gì chả trong ý của ta, nhưng bé lại rất thích, và sẽ suy nghĩ xem mình thích cái nào hơn, và từ đó phát triển kỹ năng ra quyết định. Nhưng mình cũng cần lưu ý và tôn trọng lựa chọn đó, dù không theo ý ta. Và lựa chọn dù hay hay dở cũng phải để mặc trẻ, có vậy lần sau mới chọn được cái tốt hơn. Chứ đợi tới lúc chọn bạn đời mà vẫn không có kỹ năng chọn thì lúc đấy muộn quá muộn r ồi!

Nếu trẻ thích mấy đồ khác với thông thường, đừng nên chê bai liền ạ. Kể cả với bạn bè, mình cũng thường mắc sai lầm này. Người ta chọn cái áo màu đỏ, nói liền trông gớm quá. Ờ hay, Người ta chọn cái gì là quyền của người ta, đâu ra mà vô duyên dữ!! Mình nên hỏi lý do sao trẻ chọn vậy, sao bạn chọn vậy? Hỏi bé có muốn nghe ý kiến của mình không? Nếu muốn góp ý thì cũng phải nói cho lịch sự ạ dù là với trẻ con, giải thích lý do và nói đây là theo ý mình thôi, chứ quyết định nằm ở con/ ở bạn. Ôi thôi, trong giao tiếp giữa người lớn với nhau, mình vẫn hay mắc lỗi này. Nên mình nên sửa mình trước rồi hãy áp dụng vào dạy con, bởi vì mình dạy trẻ trẻ không học đâu ạ, mà trẻ học ở cách mình nói chuyện với bạn đời, với mọi người xung quanh và bắt chước theo. Mình về nhà và nghĩ chê người này người kia, rồi nói con phải sống khiêm tốn, thì 100% đứa trẻ ấy cũng suốt ngày chê bai chỉ trích người khác khi lớn lên, cho dù em đấy có đi học mấy trăm khoá Kỹ năng sống tích cực, hihi. Vì đi đâu mà cha mẹ nói hàng ngày thấm thấu vào các em, y như thức ăn hàng ngày ấy, cái đó nó mới ở lại với các em hoài, chứ mấy cái khoá học rồi thầy cô dạy đấy, nhưng không thấm vào đâu đâu, về nhà mọi việc sẽ lại đâu vào đấy!

Khi cho bé chọn mà bé không chọn mà mẹ nheo không muốn cái này cái kia, mình nên dừng mọi việc lại ạ. Mình nên nghiêm mặt và nói “Bố / mẹ cũng chẳng muốn đi làm, mệt lắm con ạ! Bố / mẹ cũng muốn ở nhà chơi cho sướng, nhưng mà bố mẹ đâu có cách nào khác? Không đi làm thì nhà mình đói à? Mình cần cho mấy em thấy, trong đời mình không phải lúc nào cũng được chọn, mà còn phải làm những việc mà mình không muốn!

Các em cũng cần có thời gian rảnh rỗi và buồn chán!

Mình để cho bé có thời gian buồn chán, không chỉ suốt ngày vui chơi hoạt động. Hãy để buồn chán là một phần tất yếu của cuộc sống, của cuộc đời, đời đâu phải lúc nào cũng vui đâu ạ? Từ đó bé có thời gian mà ngẫm nghĩ về bản thân, về mọi thứ xung quanh để biết là mình thích cái gì. Buồn chán còn có tác dụng giúp giảm căng thẳng và tăng trí tưởng tượng. Nhất định trong ngày cha mẹ và con nghĩ đó, chẳng làm gì cả từ 5 tới 15 phút (giờ uống trà sau khi ăn là hợp nhất), lấy cái cố nghỉ ngơi để tiêu hoá.) (một dạng thiền, giúp cân bằng và lắng đọng, hiểu rõ mình hơn và gắn bó mọi người với nhau hơn!

CHUẨN BỊ CHO CON KĨ NĂNG HỌC TẬP

Trong phần này, mình xin bàn luận xoay quanh các kĩ năng học tập cần thiết trong môi trường học thuật. Đây là những kĩ năng mà mình tin rằng chưa được chú trọng dạy ở trường học Việt Nam.

Be a Good Listener



10

I. Kỹ năng quan sát và lắng nghe

Quan sát không chỉ nằm ở việc quan sát đồ vật để tả một bài văn, mà theo mình đó còn là sự cảm nhận. Bạn nhìn đồ vật trong một ngôi nhà, bạn thấy cách người ta sắp xếp và bạn cảm nhận được cái đẹp trong cách bố trí, kết hợp hài hoà giữa màu sắc, v.v. Bạn nhìn con bạn hay người bạn đời, thấy con bạn vui tươi hay buồn rầu, vui vẻ hay cáu kỉnh, bạn cảm nhận cảm xúc của họ thế nào và bạn muốn biết đi đâu gì đang diễn ra trong đầu của họ, để thấu hiểu họ.

Quan sát còn là quan sát chính bản thân của bạn, cảm nhận sự thay đổi của cơ thể hay tâm hồn. Đây chính là một phần của EQ, trí tuệ cảm xúc, xuất phát từ kỹ năng quan sát.

Thế còn lắng nghe? Lắng nghe thật sự người khác cũng gần gần với quan sát. Lắng nghe thể hiện từ thái độ tới sự thấu hiểu đi đâu người khác muốn nói, và bạn/ trẻ sẽ học rất nhiều khi biết cách lắng nghe người khác.

Kĩ năng quan sát và lắng nghe một cách thật sự chính là nền tảng của rất nhiều kĩ năng khác:

1. Kĩ năng quan sát giúp trẻ có kĩ năng viết tốt hơn.
2. Kĩ năng quan sát và biết lắng nghe giúp trẻ có kĩ năng giao tiếp tốt hơn, gây thiện cảm với thầy cô và dễ được ưu ái hơn, và dĩ nhiên là điểm số cũng cao hơn.
3. Kĩ năng quan sát và biết lắng nghe là nền tảng của kĩ năng giao tiếp thành công, là nền tảng của thành công của trẻ trong tương lai, kể cả trong công việc và trong cuộc sống

Theo mình đánh giá là hiện nay nhiều cha mẹ lẫn nhà trường chưa thực sự chú ý để phát triển cho trẻ hai kĩ năng này:

VÌ SAO?

Ở NHÀ: Trên khía cạnh giáo dục gia đình, vì có khi chính cha mẹ cũng chưa có được kĩ năng quan sát kĩ càng cũng như kĩ năng lắng nghe người khác. Đây là những quan sát mình nhận thấy từ bạn bè, từ các bậc phụ huynh mà mình đã từng tiếp xúc:

1. Ta hiện sống bận rộn quá! Để mình mô tả cuộc sống điển hình của một gia đình Việt Nam: Sáng ngủ dậy, đi làm, rồi lo nấu ăn, lo dọn dẹp, lo chăm sóc con, sau đó điện thoại và tivi chiếm dụng những khoảng trống còn lại, thực sự không có thời gian thanh thoi theo kiểu sống chậm đấy, để mà có những giây phút ngẩng nhìn vật này vật kia. Dần dần, các giác quan dành cho việc quan sát và cảm nhận nó tự giảm dần, bởi vì não ta không dành thời gian cho việc đó. Mình cảm nhận việc này rất rõ khi chuyển sống cùng với chồng mình. Anh là một người rất yêu mèo và yêu động vật. Anh quan sát rất kĩ hai con mèo anh nuôi và anh biết, khi nó làm thế này là nó đang muốn muốn gì, khi anh gãi lưng là nó rất hạnh phúc, hay là khi anh vuốt đuôi là nó rất bực mình. Anh cũng quan sát rất kĩ các cây trong vườn, một sự thay đổi nhỏ cũng có thể cảm nhận được. Sự quan sát kĩ càng đã mang lại hiểu biết cho anh chồng mình. Còn mình? bỏ tivi, hạn chế dùng điện thoại, ra ngoài ngẩng không nhiều hơn, mình nhìn thấy nhiều thứ hơn, và có thời gian để nhìn thấu bản thân mình, thực sự giống như mở ra một thế giới mới vậy.

2. Ta có thực sự lắng nghe nhau không? Bạn hãy hỏi chính bạn câu hỏi này trong mỗi quan hệ với bạn đời và con cái. Bạn nghe chồng/ vợ nói, thái độ lắng nghe của bạn thế nào? Có dành thực sự 100% tâm trí để nghe không hay là đầu lang thang với những suy nghĩ về công việc, về người này người kia, hay là nói chuyện nhưng vẫn xem tivi và xem điện thoại? Con nói nhưng mình có thực sự thấy tò mò 100% hay ừ hử cho qua, và chỉ muốn con làm những việc mà mình muốn, như là lo đi học bài chẳng hạn.

Ở TRƯỜNG, không có không gian cho việc phát triển kỹ năng quan sát hay dạy kỹ năng lắng nghe!

1. Thầy cô bận rộn dạy cho trẻ kiến thức nhưng không thực sự dạy kỹ năng quan sát. Hãy hỏi một cô giáo dạy tiểu học, yêu cầu trẻ quan sát để tả đồ vật. Cô nói nhiều hơn là để trẻ có thời gian quan sát thật sự. Lên tới cấp 2, cấp 3, kỹ năng quan sát nhường cho việc nhồi nhét kiến thức và học thuộc lòng để trả bài. Trẻ ít có cơ hội thực hành kỹ năng quan sát của mình.

2. Trẻ ngửi nghe nhưng không thực sự học kỹ năng lắng nghe. Vì có khi chính thầy cô cũng không biết để mà dạy. Kỹ năng lắng nghe thì mình thấy mấy cuốn sách về kỹ năng mềm, kỹ năng bán hàng của phương Tây dạy hơn là các cuốn sách của Việt Nam hay trong trường học ở Việt Nam. Trong chương trình học của Việt Nam, mình không thấy có môn học nào có tên là Giao tiếp xã hội, chỉ có toán lý hoá sinh sử địa thôi, còn môn Đạo đức và Công dân? Dạy các bài học Đạo đức sáo rỗng và Triết học Mác Lê nin!

HÃY DẠY TRẺ KỸ NĂNG QUAN SÁT VÀ KỸ NĂNG LẮNG NGHE, VÌ NÓ LÀ KỸ NĂNG QUAN TRỌNG CHO SỰ THÀNH CÔNG TRONG GIAO TIẾP CỦA TRẺ SAU NÀY:

Đầu tiên, cha mẹ nên cải thiện kỹ năng quan sát và kỹ năng lắng nghe của chính mình trước!

Mình không phải là một người giỏi, cái gì cũng biết hay là hoàn hảo, nên ở đây mình chỉ xin được phép chia sẻ lại những gì mình đã học được từ các cuốn sách mà mình đã đọc cũng như từ đồng nghiệp và chồng mình ở New Zealand:

Dành thời gian cho bản thân ít nhất 15 phút mỗi ngày: Ngồi không, không làm gì cả, suy nghĩ hoặc không suy nghĩ không quan trọng, nên bắt đầu bằng 15 phút ngồi không. Hoạt động này mình có nói trong phần trước, có thể là hoạt động uống trà/ ăn trái cây cho cả nhà, hoặc mẹ có thời gian thiền/ đọc kinh nhất định. Mình nên dành thời gian sống chậm hơn để có cuộc sống chất lượng hơn.

Chú ý tới mọi vật xung quanh nhiều hơn với con mắt “mở to”: Mình bắt chước chồng mình và chú ý nhiều hơn tới mọi vật, thấy nhiều cái thú vị đến không ngờ. Nếu có con ở cùng bạn, bạn hãy cố gắng tìm đi đâu gì đó thú vị ở đồ vật, cây cối, v.v. và nói với con bằng một thái độ ngạc nhiên thích thú. Dần dần con cũng học theo và có được thái độ tò mò, cũng như là trân trọng mọi thứ dù là nhỏ nhất.

Lắng nghe với thái độ đúng: Mắt nhìn chăm chú, gật gù tỏ vẻ lắng nghe và đồng ý. Bạn lắng nghe với thái độ chăm chú, lâu lâu hỏi lại để thể hiện là đang lắng nghe và quan tâm tới chủ đề người nói, bạn sẽ thấy sức mạnh của việc lắng nghe là thế nào. Người nói họ sẽ hứng thú và chia sẻ những đi đâu họ biết nhiều hơn cho bạn. Kể cả trong mối quan hệ vợ chồng, người kia cảm thấy được lắng nghe sẽ thấy hạnh phúc hơn và chăm lo cho mối quan hệ hơn.

Nghe mà không rõ thì hỏi lại chứ không tự suy diễn trong đầu. Cái này thì mình thực hiện hàng ngày, bởi vì sếp mình hay nói bóng gió trong các câu chuyện của anh, nên mình không rõ mình phải hỏi liền để sếp giải thích, rồi nhiều khi sếp mình thấy mặt mình ngớ ra, anh hỏi lại “Em có hiểu không?” và giải thích bằng từ ngữ thông thường. (Chả hiểu sao ông thích nói văn vẻ thế không biết, nhưng mình cũng hài lòng vì học được nhiều thành ngữ tiếng Anh). Tuy nhiên, trong giao tiếp người Việt với nhau, thì mình thấy nhất là phụ nữ hay có kiểu suy diễn “chắc là thế này, chắc là họ nghĩ thế kia”, nếu mà quan trọng, liên quan trực tiếp tới việc làm, hoặc là trong mối quan hệ vợ chồng, bạn nên hỏi lại cho rõ: Có phải ý chồng/ vợ/ sếp/ bạn/con là thế này không? để khẳng định là mình hiểu đúng, chứ đừng có suy diễn lung tung mà nhiều khi gây hiểu lầm thậm chí gây căng thẳng mối quan hệ. Và nhất là mấy việc không quan trọng thì càng không nên suy nghĩ và suy diễn “người ta cười mình thế này/ thế kia,..” Bạn đang tự phí phạm thời gian và năng lượng quý giá của chính mình.

Quan sát và lắng nghe với thái độ học hỏi: Bạn sẽ thấy người nào cũng có cái cho mình học, và tự nhiên kiến thức/ việc học của mình sẽ tiến bộ lên rất nhiều. Việc lắng

nghe này bao gồm cả việc lắng nghe chính con mình. Con bạn dạy bạn nhiều thứ hơn bạn tưởng!

TRONG VIỆC DẠY CON:

Bạn cứ thực hiện những điều đơn giản bên trên, và chia sẻ hàng ngày với con, tự con bạn sẽ có kĩ năng quan sát và lắng nghe tốt. Có một vài lưu ý:

Cần dạy con biết cách lắng nghe thầy cô với thái độ tôn trọng: Bày cho con kĩ năng lắng nghe (mắt phải sao, mặt thể hiện thế nào), nhắc nhở con hàng ngày về tầm quan trọng của nó. Bạn nên thấy thầy cô giáo của con cũng chỉ là người bình thường, có tâm lý và nhu cầu được chia sẻ, hướng chỉ lại đứng trên giảng bài cho con mình. Con mình ngồi dưới quay ngang quay ngửa, cười hích hích nói chuyện hoặc bấm điện thoại, nếu là bạn bạn có thích không? Biết cách lắng nghe là bước đầu tiên gây thiện cảm, từ đó thầy cô mới có cảm hứng mà dạy tốt hơn, cũng như có sự ưu ái với con mình hơn, việc học cũng dễ dàng hơn. Cái này thuộc về tâm lý thôi!

Cần giúp con có kĩ năng quan sát mọi việc với thái độ tò mò và thích thú. Hiện giờ điện thoại, tivi, ipad chiếm hết thời gian của trẻ rồi, chả ai còn chú ý dạy con quan sát nữa, làm giảm khả năng cảm nhận những khoảnh khắc trong cuộc sống cũng như chú ý cảm xúc của mọi người xung quanh.. Cái này thuộc về trách nhiệm của cha mẹ, chỉ có cha mẹ mới giúp được con.

Cha mẹ thường chú ý dạy trẻ quan sát ở độ tuổi mầm non nhưng lại bỏ quên khi trẻ lên tiểu học và cấp 2, cấp 3. Lứa tuổi cao hơn, cha mẹ càng nên hỏi nhận xét của con khi tới nơi nào đó, ở trường, ở nhà, v.v. để hiểu mức độ quan sát và cảm nhận của con, từ đó bồi dưỡng thêm.

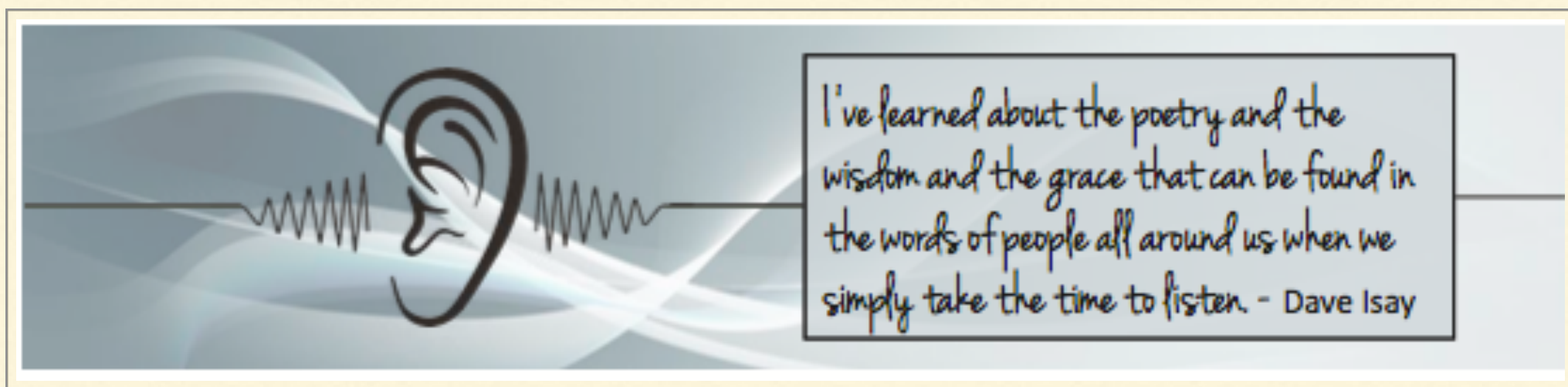
Một vài hoạt động gợi ý cho trẻ nhỏ/ cả gia đình:

Tổ chức hoạt động dã ngoại đồng quê, hãy chỉ đi và ngắm, tò mò về cuộc sống của dân địa phương, về cây cối về con vật hơn là ham chụp hình check in :)

Mở album cũ của cha/ mẹ/ gia đình ra xem, quan sát thay đổi so với hiện này

Tập hợp tranh ảnh, cảnh đẹp, các tác phẩm mỹ thuật, đôi khi chỉ là ngắm mà không cần phải hỏi chi tiết gì cả.

Trẻ mầm non và tiểu học: Nên mua các sách có nhiều tranh, dạy trẻ đọc/ trẻ tự đọc nhưng đồng thời cha mẹ nên có câu hỏi tương tác: Con thấy gì trong tranh? để phát triển khả năng quan sát của trẻ.





11

Kỹ năng nói

DO NOT SPEAK - LET'S COMMUNICATE!

Mình thấy kỹ năng nói ở Việt Nam không được xem trọng trong giảng dạy cho các em ở bậc học phổ thông.

Ở NHÀ: Chỉ cần con nói năng đầy đủ, có dạ có thưa, gặp ai nhanh miệng chào là được, nếu không sẽ bị mang tiếng không lễ phép. Nhưng nói sao để cho người khác hiểu ý của mình, nói sao để cho người khác nghe cảm thấy thuyết phục hay nói sao để người đối diện cảm thấy vui và thoải mái thì ít thấy dạy.

Ở TRƯỜNG: Dạy cho học sinh phát biểu trả lời câu hỏi, lên lớp lớn hơn thì thuyết trình bài học, tất cả dựa vào sách giáo khoa. Chấm hết!

Ngược lại, trong giao tiếp của người Việt hay có cách nói “khích”, nói giỡn theo kiểu trêu chọc, hoặc hay nhận xét người khác một cách thẳng thừng về ngoại hình, về quần áo, tóc tai mặt mũi, làm tổn thương người nghe (tức anh ách), ấy vậy người nói rất thích nói! Và do được hấp thu mỗi ngày, thì trẻ con bắt chước và khi lớn lên có cách nói y

hết như vậy, tiếp tục theo một vòng xoay như vậy, kĩ năng phát biểu hay nói sao cho rõ ràng, đi thẳng vào đi đầu mình muốn nói thì ít được dạy!

Mình là một người trong vòng xoay đó, kĩ năng nói và giao tiếp của mình khi xưa dở ẹc! Mình cũng có cải thiện nhưng còn hạn chế nhiều và vẫn phải đang cải thiện hàng ngày, nên mình cũng không dám “múa rìu qua mắt thợ”, chỉ xin chia sẻ vài đi đầu cơ bản nhất mình đã học được và thay đổi trong cách nói chuyện của mình sau khi giao tiếp với phương Tây:

- 1. Có gì hay thì nói, còn không thì im lặng :))** Thực sự mình thấy rất nhiều người trong chúng ta đã từng bị tổn thương bởi câu nhận xét băng quăng của người khác, khi mà họ chỉ nhận xét cho vui miệng, nhưng chúng ta cảm thấy bức bối tổn thương và về suy nghĩ mãi về lời nói của họ. Và sau đó mình cũng tìm cách nói “đều”, nói “kháy” lại cho hả dạ. Thứ nhất, nó làm tốn thời gian và hao tổn năng lượng, thời gian đó bạn có cuộc nói chuyện mang tính học hỏi hoặc mang tính vui vẻ, giải trí, có phải là tốt hơn nhiều hay không? Thứ hai, nó làm tổn thương tình cảm hai bên, nhìn thấy họ mình chỉ muốn tránh, và chắc chắn bạn cũng không muốn trở thành người bị như vậy! Vậy nên, mình đã sửa đổi và hạn chế nhận xét người khác, hỏi nhiều hơn hoặc chia sẻ những đi đầu mình mới học được, hoặc cảm thấy vui vì đi đầu này đi đầu kia.
- 2. Nói ngắn gọn, rõ ràng, đi thẳng vào đi đầu mình muốn nói:** Cái này cực kì quan trọng trong mối quan hệ vợ chồng, mình thấy vợ chồng mâu thuẫn đôi khi vì vợ hi vọng chồng hiểu ý của mình, trong khi các ông chồng chả hiểu gì cả, khiến vợ ầm ức trong lòng. Bạn muốn chồng làm gì cho bạn, hãy nói rõ ra đi đầu mình muốn kèm theo lợi ích của việc đó cho cả nhà/ cho chồng.
- 3. Luôn giải thích nguyên nhân/ lí do / lợi ích nếu có thể:** Cái này thực sự giúp ích cho mình rất nhiều, thậm chí khi mình nhờ chồng mình làm cái này cái kia, mình cũng giải thích ngắn gọn. Và nếu bạn để ý, sếp bạn yêu cầu bạn làm gì mà sếp giải thích ngắn gọn lí do và lợi ích, chắc chắn bạn sẽ hiểu và làm tốt hơn, thay vì chỉ áp đặt xuống” Bạn phải làm này, làm kia”
- 4. Nếu ai có nhận xét không hay, hãy cười trừ!** Đừng cố “trả đũa” hay “tự vệ” kiểu làm gì có chuyện đó, vừa tốn năng lượng và tốn thời gian quý báu của chúng ta. Cười trừ và thay đổi chủ đề hỏi câu hỏi khiến người ta quên đi và cũng khiến mình quên đi. Người nào hay soi mói nhận xét này nọ, bạn nên hạn chế giao tiếp. Bạn nên giao tiếp

nhieu hơn với người nào khiến bạn cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc, hoặc thấy mình học hỏi được từ người đó.

- 5. Thể hiện sự cảm thông và chia sẻ nhiều hơn.** Hỏi nhiều các câu hỏi liên quan đến cảm xúc của người đối diện, “ có phải bạn/anh/chị/con đang cảm thấy... vì... không?, sẽ giúp người ấy cảm thấy được chia sẻ và an ủi, cuộc nói chuyện sẽ tiến triển tốt hơn!

TRONG GIAO TIẾP VỚI CON, BẠN NÊN CHÚ Ý ĐỂ DẠY CON CÁCH NÓI CHUYỆN:

- 1. Nên nói câu đầy đủ.** Ta hay có tư tưởng dễ dãi với người quen thuộc và lịch sự, cực kì lịch sự với người lạ, với khách “ khách sáo”, nhưng thực ra càng với người thân càng nên lịch sự để việc giao tiếp được hiệu quả. Với con, khi mình giao tiếp đầy đủ câu, mình không cần dạy, con vẫn học từ lời nói của mình và ngôn ngữ của con cũng phát triển hơn. Và nhất là nếu con bạn từ lúc tập nói, nếu bạn luôn nói câu đầy đủ với con, con sẽ bắt chước theo và ngôn ngữ phát triển nhanh hơn rất nhiều. Ngôn ngữ phát triển tốt chính là nền tảng cho việc học tập và giao tiếp sau này!
- 2. Nên giải thích và hỏi ý kiến con khi làm việc gì đó, từ việc nhỏ tới việc lớn.** Bạn muốn nhờ con làm việc nhà, hãy giải thích cho con hiểu mẹ/ bố đang bận việc này, con làm phụ bố mẹ cái này được không. Mình quan sát thấy các cha mẹ thường hay có cách nói tiêu cực “ Con không lo làm bài đi, tối ngày xem tivi không!, hay là “ Con lo học bài đi, không là mai cô giáo phạt đấy! “ Không lo học thì sau này chỉ có mà bán vé số”

Có lần trên đường đi market, mình gặp một bà mẹ nói với con như sau: “ Peter, mẹ xin lỗi con, mà mẹ để quên cái bóp ở xe rồi ,giờ mình phải đi bộ quay lại để lấy cái bóp. Con có ok không? Con đi cùng mẹ nhé!”

Còn bạn mình tới nhà mình chơi, chuẩn bị về hỏi con: “ Astrid, bây giờ mình đi về nhà, nhưng mà trên đường về mình ghé vào nhà cô A. Mình vào nhà cô ấy để thăm em bé, cô ấy mới sinh, con thấy sao? Con có thấy thoải mái đi không? Nếu không mình ghé bữa khác, mà bữa nay cô đang chờ mình. Mình đi nhé?” => Rất dài, giải thích lý do và hỏi ý kiến. Các bà mẹ phương Tây họ làm như vậy, mình nghĩ là chúng ta nên học hỏi.

Bạn hãy thử ghi lại câu nói của mình thường nói với con, và nếu nó tiêu cực thì bạn rất nên chỉnh sửa lại cách nói của mình.

=> “ Ái chà, hình như mình xem tivi nhiều quá rồi, chắc là tối giờ ng ời học rồi!”

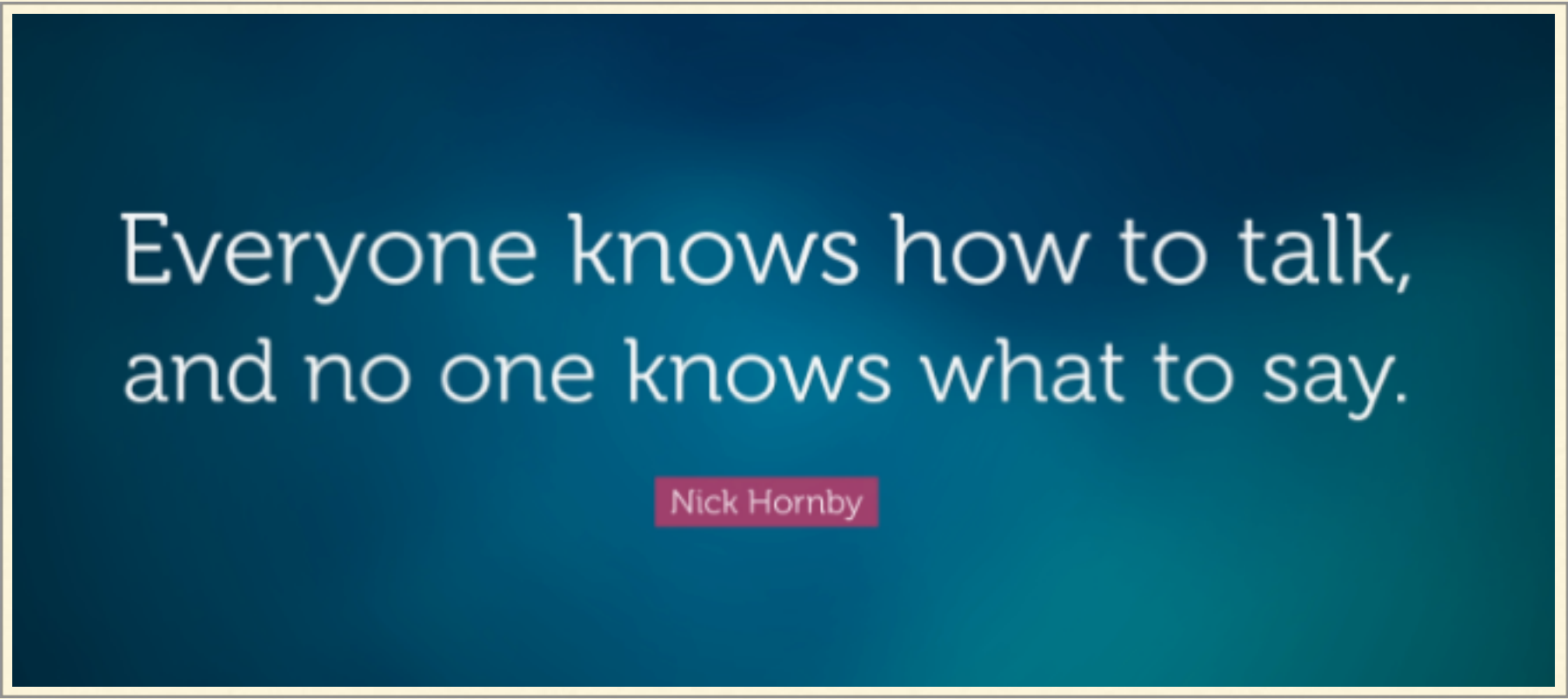
“ Cô giáo con giao cho con những bài gì, con thử lấy ra xem xem nào?

“ Con có muốn sau này được đi chơi thoải thích không? Hãy học cho tốt, cho giỏi, sau này làm đi ầu mình muốn”

Bạn nên nói về lợi ích mà con bạn sẽ có được, hoặc giải thích nguyên nhân, lí do cho con bạn hiểu, để con cảm thấy vui vẻ khi làm những việc mình nhờ!

Lời nói chẳng mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau: Câu nói ông bà ta dạy, nghe thì dễ mà thực hiện không dễ!

Bạn thay đổi cách nói chuyện với con, với bạn đời, với bạn bè đồng nghiệp, bạn sẽ thấy cuộc sống thay đổi, giao tiếp chất lượng hơn và hiểu nhau hơn. Mình dám bảo đảm danh dự!



Everyone knows how to talk,
and no one knows what to say.

Nick Hornby



12

Kĩ năng đọc trong học thuật

Học xong lớp 1, em nào cũng biết đọc tiếng Việt cả! Rồi sau đó thì sao?

Trước tiên, mình xin trình bày cho các bạn hiểu sự khác biệt giữa việc đọc trong quá trình học ở trường nước ngoài và trường Việt Nam.

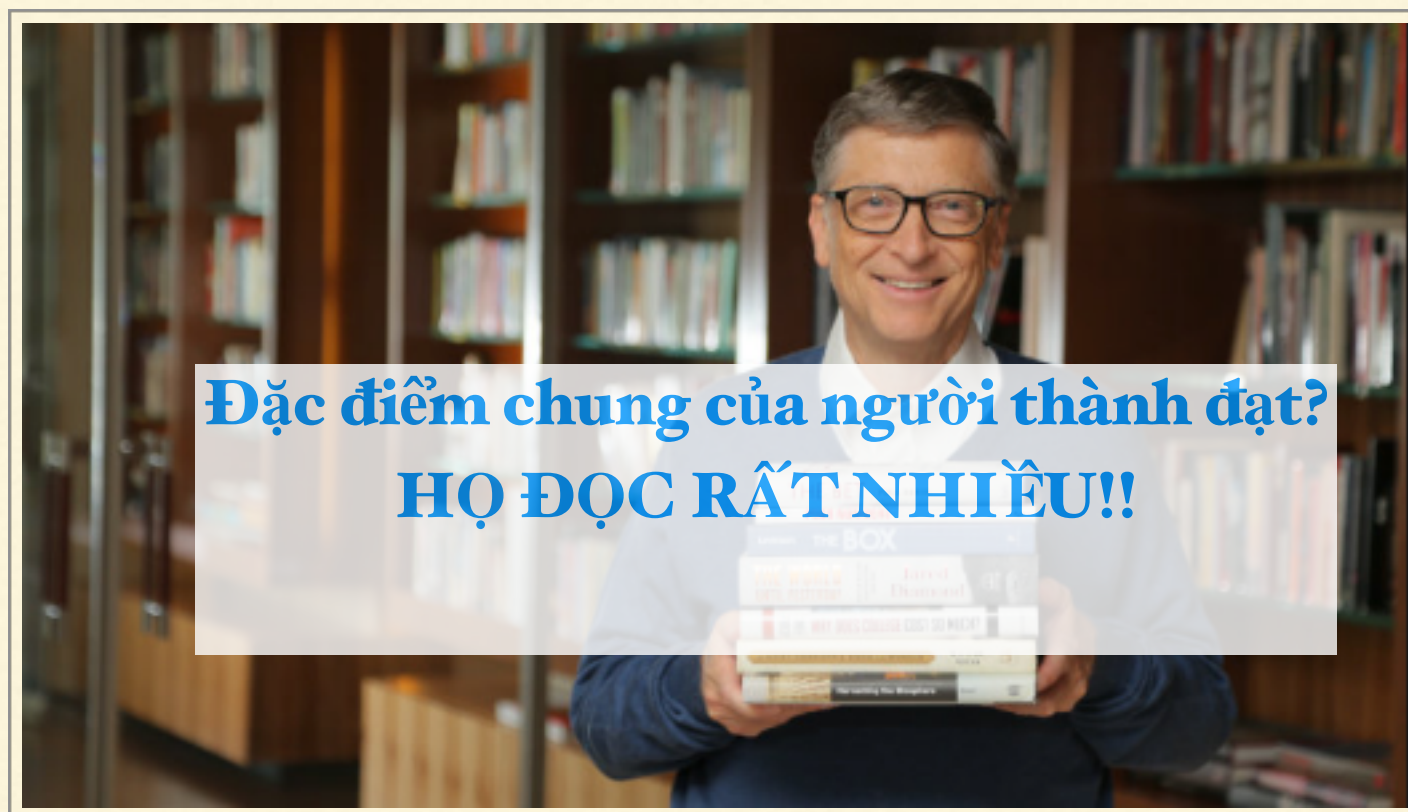
TRƯỜNG VIỆT NAM Chương trình học chỉ có một bộ sách giáo khoa. Việc đọc gói gọn trong bộ sách đó, rất ít và hầu như không cần thiết đọc sách ngoài, ngoại trừ sách giải và sách văn mẫu! Trong trường, không có mấy trường nào có tiết học gọi là đọc sách, thầy cô không giao về cho học sinh đọc cuốn sách này, sách kia mà chỉ giao PHIẾU BÀI TẬP! Phiếu bài tập đó toàn là những bài có cùng dạng với nhau, làm đi làm lại mãi, gọi là LUYỆN cho nhuần nhuyễn, không mở rộng thêm kiến thức. Ở cấp 1 thì tình hình khả quan hơn, nhưng lên cấp 2 và cấp 3, việc đọc bên ngoài của các em rất hạn chế:

1. Không có nhiều thời gian: Do việc học và học thêm chiếm hết thời gian và sức lực của các em, các em về nhà

chỉ muốn nghỉ ngơi, xem tivi giải trí. Thực ra cũng đúng thôi, ng ồi một chỗ cả ngày rất MỆT!

2. Việc đọc không phải là việc bắt buộc! Nếu các em buộc phải đọc thêm nhiều sách mới có thể làm bài thi tình hình sẽ khác, nhưng do ở trường tập trung chủ yếu vào nghe thầy cô giảng và trả lời theo ý thầy cô là ăn điểm r ồi, nên việc đọc bị xem nhẹ!

3. Phần lớn do lỗi cha mẹ không duy trì cho con thói quen đọc! Tivi, ipad chiếm nhiều thời gian của gia đình quá r ồi, lấy đâu thời gian rảnh mà ng ồi đọc nữa :))



TRƯỜNG NƯỚC NGOÀI:

Không có bộ sách giáo khoa bắt buộc mà chỉ có một khung chuẩn kiến thức kĩ năng, dùng chung cho một tiểu bang, đối với nước lớn như Mỹ hoặc Canada, hoặc nước nhỏ như New Zealand thì dùng chung cho cả nước.

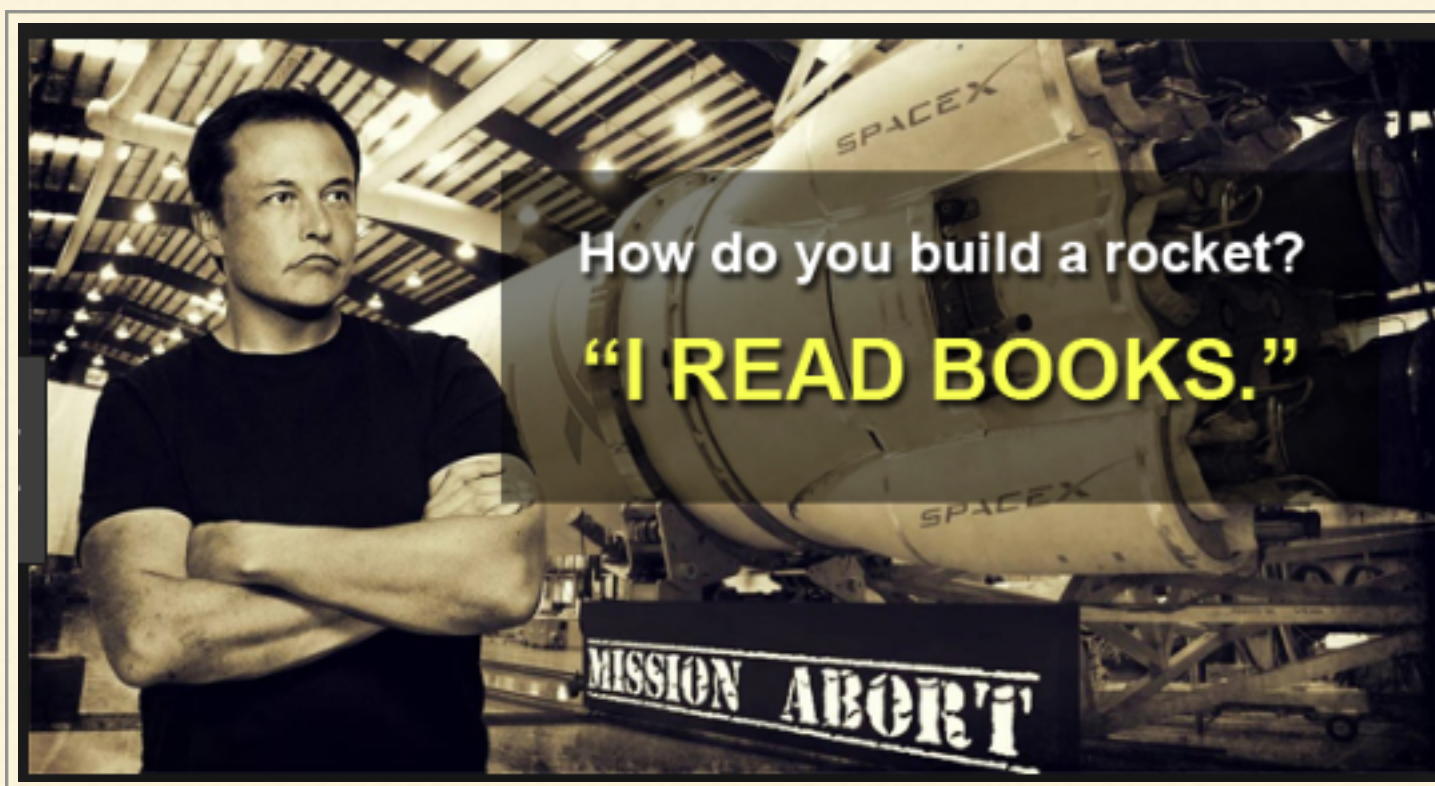
Dựa vào cái chuẩn kiến thức kĩ năng đấy, từng trường hoặc từng địa. phương (thành phố) có thể chọn xài một bộ sách giáo khoa mà họ ưng ý kèm theo rất nhiều tài liệu bổ trợ: sách tham khảo cho giáo viên, sách đọc cho học sinh, miễn sao nó xoay quanh cái chủ đề và kĩ năng cần học trong khối lớp đó. Và việc sử dụng tài liệu thế nào thì tùy giáo viên, và giáo viên có rất nhiều sự linh hoạt để sử dụng cho phù hợp với trình độ của học sinh. (Nhưng mà giáo viên họ cũng khổ lắm, vì họ phải tự soạn bài, tự chọn tài liệu để dạy, phải đi sưu tầm tài liệu cho phù hợp với học sinh mỗi ngày, chứ không như giáo viên ta, cứ lên lớp nhìn vào sách giáo khoa và dạy y chang từ năm này sang năm khác, mà em nào không theo kịp thì cho là em đấy dốt!) Vì thế, việc đọc của học sinh là bắt buộc, và có những giờ bắt buộc trên lớp để học sinh ng ồi đọc, cũng như phải đọc ở nhà để làm bài.

Đối với học sinh year 1- 3: Đọc sách có nhiều tranh, đủ các chủ đề Mỗi tuần học sinh tới thư viện chọn 2 cuốn, đọc và có khi phải viết về nó. Còn giáo viên thì chọn sách có liên quan đến chủ đề đang học, ví dụ như chủ đề khoa học, hay hình trong toán học, hay về màu sắc, về gia đình, v.v.

Đối với học sinh year 4 trở lên: Học sinh bắt đầu đọc sách theo chapter, nhiều chữ và ít tranh. Trong các môn học như văn học hoặc khoa học, các em phải đọc nhiều để tổng hợp lại kiến thức để thuyết trình hoặc viết bài luận, chứ không phải học thuộc bài trong sách giáo khoa là xong như trường học ở Việt Nam.

Đối với việc học ở Đại học nước ngoài cũng vậy, sinh viên phải đọc rất rất nhiều, mấy nghìn trang cho 1 môn là chuyện thường. Không đọc thì rớt! Và bạn cứ đọc mấy cuốn truyện về đời du học sinh Việt đi du học sẽ thấy, đọc và viết luận mệt nghỉ luôn (Oxford thương yêu hay là cái gì đấy, hihi). Học sinh Việt Nam thường đuối trong thời gian đầu vì không có kỹ năng đọc lẫn kỹ năng viết luận, trong khi dân người ta thì được luyện từ nhỏ nên có kỹ năng tốt hơn mình là phải.

Mình nói sơ sơ ở đây để cho các bạn hiểu hai cách học của hai hệ thống trường khác nhau, nhưng không có nghĩa là học ở bên Tây vậy thì học sinh đều giỏi hết, còn Việt Nam thì dởm hết. Không phải vậy! Một lần nữa, yếu tố gia đình và tố chất và ý chí của em học sinh đóng vai trò quyết định cho sự thành công của các em (Tỷ lệ bỏ học sau khi tốt nghiệp cấp 3 ở NZ rất cao, và nhiều bạn tốt nghiệp Đại học xong vẫn đi làm việc lao động chân tay là chuyện bình thường ở huyện nhé :)))



PHÁT TRIỂN THÓI QUEN ĐỌC SÁCH



Đầu tiên, cho mình hỏi một câu hỏi là: Các bạn là các bậc cha mẹ hoặc thầy cô trong 6 tháng qua đọc được bao nhiêu cuốn sách? Trong 1 năm qua đã đọc được bao nhiêu cuốn sách? Nếu như trong 6 tháng qua mình đọc xong 1 cuốn sách hoặc trong 1 năm qua mình đọc hết 1 cuốn sách cũng không sao cả. Nếu thời gian qua mình đọc 2 cuốn trở lên thì mình xin chúc mừng bạn và chúc mừng con bạn, chúc mừng học trò của các bạn. Bởi vì bạn đã nêu gương cho bé và hình thành thói quen đọc sách từ chính bản thân, từ chính hành động của bạn.

1 TÁC DỤNG CỦA VIỆC ĐỌC SÁCH

Việc đọc sách có tác dụng thế nào với bộ não và với sự thành công của mỗi người trong học tập, trong công việc,, trong cuộc sống, các nhà khoa học, các nhà nghiên cứu nói quá nhiều, nên mình cũng không muốn mất thời gian nhắc lại, hihi. Mình xin chia sẻ tác dụng của việc đọc sách đối với chính bản thân mình thôi ạ

Với mình, đọc sách như là được trò chuyện với những người giỏi. Mình thấy trong đời mình làm gì có cơ hội được trò chuyện với các nhà bác học, các nhà kinh doanh, các nhà chiến lược kinh tế hay là những bậc thầy trong tâm lý,v.v Đọc sách mang lại cho mình cơ hội quý giá đó :)) Họ chính là những chuyên gia, họ chia sẻ kinh nghiệm và kiến thức của họ một cách có

hệ thống.. Đọc sách họ viết chính là được trò chuyện và học từ những người giỏi nhất, học được hơn rất nhiều so với việc tới trường.

Mình đọc vì mình thích, vì thế học từ sách thì hiệu quả hơn. So với việc đọc sách do bắt buộc ở Đại học và đọc sách vì sở thích, mình học được ở việc tự đọc sách gấp nhiều lần, không muốn nói là trăm là ngàn lần.

Với mình, đọc sách như là được uống giọt nước thần, hihi. Các bạn chắc còn nhớ câu chuyện “ Lọ nước thần”, tưới vô cây hành cây hành lớn nhanh như thổi, còn cô vợ tắm hay uống gì đó, da đẹp tóc đẹp ngay tức khắc. Sách mang lại giá trị cải thiện đầu óc mình không kém cái lọ nước thần kia, hihi, tiếc là mỗi cuốn sách cho mình có nửa giọt thôi ạ. Và muốn có một ngum nước thần như cô vợ kia thì mình phải đọc ít nhất 500 cuốn. Vậy nếu bạn nào đọc mãi mà chưa thấy tư duy thay đổi, thì nên xem lại sách gì và bao nhiêu cuốn ạ. Nếu đọc ngôn tình khoảng 50 cuốn, chắc bạn cũng sắp thành tiểu thuyết gia chuyên về truyện ngôn tình rồi ấy :)))

Theo mình, đọc sách lại giúp phát triển kiến thức sâu hơn và suy nghĩ sâu sắc hơn so với các bài đọc trên facebook. Bởi vì khi mình đọc một cuốn sách là 1 hành trình, và kiến thức trong sách được trình bày theo hệ thống, được phân tích kỹ càng. Cái hành trình này thì nó dài và trải qua nhiều cung bậc khác nhau, nhiều bằng chứng khác nhau, nhiều lí lẽ khác nhau giúp mình nhớ sâu hơn, giúp mình suy nghĩ sâu hơn về cái nội dung. Trong khi những bài trên tạp chí hoặc những bài trên fb nó không đủ độ dài, độ sâu như vậy. Họ chỉ có tóm tắt phần kiến thức mà thôi.

2. TRẺ HỌC TỪ THÓI QUEN CỦA CHA MẸ

Trẻ con sẽ nhìn mình nhìn mình nó học, chứ mình nói ra rả, mấy em không có nghe đâu ạ. Mình bảo con: “Con đọc sách đi chứ!” Mà mình nghĩ mình xem tivi, mình bấm điện thoại chat chit với bạn bè, lướt fb thì cái việc đọc sách của bé cũng có đấy, có khi bé còn nhỏ và bị ép buộc thôi.. Đợi bé lên cấp 2, cấp 3 xem nhé, xem bé còn duy trì thói quen đọc hay không, hay cũng nhanh nhanh chóng chóng chat chit và tivi.:))) Mình thế nào thì con mình vậy thôi, sao trách bé được? Đó chính là sức mạnh của thói quen ạ.

Ngược lại, thói quen cũng mang lại cho con người sức mạnh vô biên nếu xây dựng thói quen đúng cách. Thử hình dung con bạn duy trì thói quen đọc 1 tuần 1 cuốn x 52 tuần/năm = 52 cuốn x 12 năm = 624 cuốn. Dù con bạn nhớ được 1 đi đâu từ 1 cuốn sách thôi cũng đủ cho bé có tư duy vượt trội, sau này học tập hay làm việc đâu hiệu quả và thành công cả.

3. LÀM SAO ĐỂ YÊU SÁCH LẠI TỪ ĐẦU :)) ?

Trong bài viết ngày hôm nay mình muốn hướng dẫn cho cả đối tượng cha mẹ, thầy cô tập lại thói quen đọc sách. Và sau đó từ thói quen đọc sách của chính mình các em sẽ tự học theo, đọc theo mà mình không có cần phải mất công sức.

NẾU BẠN KHÔNG THÍCH ĐỌC

Hãy tìm đến sách nói ạ. Sách nói rất, rất phổ biến trên Youtube hoặc trên mạng internet và phong phú không kém gì sách giấy. Mình hoàn toàn có thể tải về và mở nghe trong lúc nấu ăn, trong lúc dọn dẹp nhà cửa, trong lúc làm việc này việc kia. Mình có thể nghe nhạc, mình có thể nghe sách, vừa làm vừa nghe, vừa hoàn thành công việc lại vẫn có thêm kiến thức. Như vậy làm cho công việc của mình cũng cảm thấy đỡ nhàm chán và mệt mỏi hơn.

Và việc nghe sách thì có rất là nhiều tác dụng. Khi mình nghe thì bé cũng nghe theo, và dần dần sẽ yêu thích việc nghe này. Sau đó mình sẽ từ từ giới thiệu sách đến cho bé.

NẾU MÌNH BẮT ĐẦU LẠI VIỆC ĐỌC

Nếu mà mình bắt đầu một thói quen tập đọc lại thì mình khuyên là nên chọn cuốn sách ngắn, nhiều tranh ảnh giống như sách dành cho thiếu nhi. Và mình cứ vậy mỗi tối khi bé ngủ học, mình cũng ngủ đó mở sách ra mình xem. Mình xem tranh để mình cảm nhận lại ý nghĩa, cảm xúc có được từ việc đọc sách.

Rồi từ từ mình chuyển sang những quyển Sách báo thì nó có nhiều loại, những loại tạp chí như: Tiếp thị gia đình, hay các Tạp chí thời trang, Tạp chí khoa học thì nó cũng rất là hữu ích. Mình cũng học được rất nhiều kỹ năng trong đó. Nhưng mình nên mua những cuốn sách thật sự gọi là SÁCH, thậm chí tiểu thuyết cũng được. Đọc tiểu thuyết giúp nuôi dưỡng cảm xúc, giúp mình thấu hiểu những hoàn cảnh khác nhau, giúp mình cảm nhận được ý nghĩa cuộc sống qua những câu chuyện khác nhau. Và sách kinh tế, sách khoa học, sách dành cho thiếu nhi, sách lịch sử, ...v...v.

BẠN ĐÃ CÓ THÓI QUEN ĐỌC RỒI?

Ngược lại, nếu bạn nào đã có thói quen đọc rồi thì mình có một số bí kíp mình thường làm để giúp việc đọc nhanh hơn và hiệu quả hơn. Đó là mình hay nhìn vào bìa, vào mục lục. Nhìn rất kỹ và đoán trước được cuốn sách này là nói về vấn đề gì và có bao nhiêu phần.

Sau đó mình mới đọc từng phần một, và phần nào có ý hay mình thường ghi chú lại. Và khi đọc hết một phần mình xem lại lục lục coi mình đang ở đâu và mình đoán trước phần tiếp theo nói về cái gì và cứ thế mình đọc hết cuốn sách.

Và khi đọc hết cuốn sách mình sẽ đọc lại toàn bộ phần ghi chú và mình xem có gì hay có thể học được. Và thậm chí cả cuốn sách mình chỉ học được một điếu. Đối với những cuốn sách đọc thực sự là chán thì mình đọc lướt thôi, mình chỉ đọc lấy ý, lấy kiến thức mà thôi, chứ không phải cuốn nào mình cũng đọc hết từ đầu đến đuôi.

4. DẠY BÉ ĐỌC SÁCH ĐÚNG CÁCH

ĐỐI VỚI BÉ NHỎ CHƯA BIẾT ĐỌC (3-6 tuổi)

Đối với bé lớp nhỏ, thì việc đầu tiên mình phải dạy bé xem bìa trước. Thường mình ít có thói quen này, mình học từ đồng nghiệp Canada đấy ạ. Họ chú ý xem bìa rất là kĩ, xem bìa sách vẽ hình gì? Màu sắc ra sao? Đoán nội dung là gì? Hỏi các câu hỏi như vậy để gợi trí tò mò và để phát triển kĩ năng nói cho con. Sau đó giờ vào trong, xem tranh, hỏi con thấy gì, rồi con đã gặp điếu đó ở ngoài chưa, nhà mình có thứ gì tương tự không? Hay con thấy mấy thứ này ở đâu rồi? Mấy thứ này dùng để làm gì? Nên hỏi bé càng nhiều câu hỏi càng

tốt, giúp bé liên hệ với cuộc sống xung quanh bé với nội dung của cuốn sách.

ĐỐI VỚI BÉ BIẾT ĐỌC

Mình cũng đi từ bìa sách, sau đó mình hướng dẫn cho bé: mình mở qua đến phần mục lục và phần lời nói đầu coi ý định của tác giả viết cuốn sách này là gì? Tác giả muốn nói điếu gì? Và lướt qua phần mục lục để coi phần mục lục nào chính để mình nắm được cái xương sườn, cái ý chính mà tác giả định nói. Như vậy là khi mình chưa đọc, mình đã hình dung được con đường mình đi như thế nào. Và sau đó mình tiến hành đọc.

SAU KHI ĐỌC XONG:

Hỏi câu hỏi liên hệ thực tế

Và khi bé lớn hơn một chút nữa thì mình có thể trao đổi cùng bé: trong tranh này nói những vấn đề gì? Cuốn sách này kể về điếu gì? Con thấy cuốn sách này có gì hay? Và con thấy điếu nói ở trong sách con thấy đúng với con hoặc con gặp điếu gì tương tự với bản thân con bao giờ chưa? Giúp bé liên hệ với bản thân.

Rồi con có thấy ở ngoài đường, ở hàng xóm có điếu gì tương tự như vậy không? Con có thấy trên tivi, trên thế giới mà con xem tin tức chẳng hạn hoặc con đọc ở những cuốn sách khác thì con có thấy điếu gì tương tự hay không? Đó là từ cuốn sách bé liên hệ với thực tế bản thân, thực

tế xung quanh và thực tế của thế giới. Đối với những bé nhỏ mình khuyến khích bé vẽ ra sau khi đọc một phần hoặc cả cuốn. Bởi vì những bé nhỏ thường hay đọc các cuốn sách mỏng. Hay mình vẽ ra một điều mình nhớ nhất về cuốn sách.

Viết hay vẽ về cuốn sách:

Việc viết hay vẽ về những gì mình đã học quan trọng không kém quá trình đọc. Nó giúp các em phát triển kỹ năng viết, kỹ năng mà mình nhìn nhận là các em rất yếu và không được dạy đúng cách ở trường. Ở trường cấp 1, các em toàn phải làm văn theo mẫu, ghi theo ý cô giáo muốn, lên tới cấp 2 hay cấp 3 cũng chẳng khác gì hơn. Các em phân tích văn theo ý giáo viên, được chấm điểm tốt vì đúng ý, còn theo ý các em thì chẳng được điểm nào, hihi. Vì vậy cha mẹ nên duy trì thói quen viết tự do ở nhà cho bé sau khi đọc. Viết ít viết nhiều không quan trọng, quan trọng là phải viết hàng ngày.

Đối với những bé lớn hơn, bắt đầu lứa tuổi từ lớp 1 trở lên thì mình khuyến khích bé hãy kể lại câu chuyện khi bé đọc truyện, hoặc là hãy viết lại những điều mình học được trong 1 cuốn sách.

Mới đầu viết thì chỉ cần: con hãy viết 1 điều mà con học được từ cuốn sách này. Vì sao con nghĩ là nó hữu ích? Vì sao con thấy nó thú vị? Và từ đó mình mới gợi ý và phát triển lên những đoạn dài hơn hoặc là cả một bài. Thậm chí không cần cả một bài, miễn sao bé có thói quen viết. Từ đó bé vừa ôn lại điều bé học được và phát triển kỹ năng viết, nhất là đối với tiếng Anh thì lại càng quan trọng.

ĐỌC SÁCH GÌ ?



Kiến thức sẽ nằm trong các lĩnh vực chính như sau: (trích từ Theory of Knowledge):

1. Toán học (Mathematics)
2. Khoa học tự nhiên (Natural sciences): Bao gồm các lĩnh vực liên quan đến các hiện tượng tự nhiên
3. Khoa học xã hội (Human sciences)
4. Nghệ thuật (The arts)
5. Đạo đức (Ethics)
6. Lịch sử (History)
7. Kiến thức về tôn giáo (Religious knowledge systems)
8. Kiến thức về dân tộc và truyền thống nói chung (Indigenous knowledge groups)

Như vậy, bạn có thể dựa vào 8 lĩnh vực trên để chọn sách cho con. Đây chỉ nên là sách đọc thêm ở ngoài, mà mình khuyên là nên cha mẹ nên cùng con đi nhà sách để chọn, cha mẹ chọn sách con muốn đọc và con chọn sách con thích đọc. Hai bên thảo luận sao cho con đọc 1 cuốn con thích thì đọc 1 cuốn theo ý của cha mẹ.

Cha mẹ và con nên ghi lại tên sách vào một cuốn sổ, theo phân loại 8 lĩnh vực trên, có thể dùng file excel để làm, rất là dễ. Đến cuối năm ta sẽ thấy thành quả đọc trong 1 năm qua thế nào, rất đáng tự hào!!

Mình ước gì có thể kể tên một số sách để các bậc cha mẹ có thể mua cho con đọc theo từng lứa tuổi, nhưng do mình không còn ở Việt Nam nữa nên không nắm rõ tình hình cũng như tên sách nào. Mình xin được phép copy link của một bác trên face có chia sẻ danh sách sách nên cho trẻ đọc, bạn có thể tham khảo ở đây. Bạn copy đoạn link này bỏ vào trình duyệt nó sẽ ra nhé :)

<https://www.facebook.com/Vu.Roger/posts/1563434003778301>

ĐỐI VỚI VIỆC HỌC Ở TRƯỜNG:

Nếu trẻ ở bậc Tiểu học: Cha mẹ có thể mở sách Tiếng Việt, sách Khoa học, Tự nhiên xã hội, Lịch sử và Địa lý (tùy khối lớp), nhìn vào mục lục sẽ biết con học theo chủ đề gì, mình thống kê theo tháng, và mua sách đọc thêm thuộc những chủ đề đó. Đọc càng nhiều, vốn ngôn ngữ và khả

năng tư duy của các em càng phát triển, sẽ mang lại kiến thức và kỹ năng lâu dài cho các em!

Nếu các em học cấp 2 và cấp 3: Rõ ràng nếu chỉ học trong sách giáo khoa không thì không đủ. Cha mẹ nên cùng bàn với con, lập kế hoạch và mua sách đọc thêm, cũng theo chủ đề trong sách giáo khoa. Đó là cách mở rộng kiến thức một cách bền vững cho con.

Cần có thêm các sách thuộc chủ đề Tình yêu, giới tính, làm đẹp, tập thể hình, thể thao, v.v. Ta không chỉ nên chú trọng kiến thức mà còn nên dạy con quan tâm tới ngoại hình và ứng xử trong tình yêu (yếu tố quan trọng nhưng thường bị xem nhẹ ở Việt Nam)

ĐỌC SÁCH TIẾNG ANH HAY TIẾNG VIỆT?

Đầu tiên, cần làm sao cho trẻ có thói quen đọc và thích đọc sách trước, sau đó thì đọc sách gì không quan trọng lắm!



Sách đồng thời tạo ra chủ đề để cha mẹ trò chuyện với con

Tiếng Việt và tiếng Anh đều quan trọng như nhau. Bạn muốn con giỏi tiếng Anh nên chỉ muốn con đọc mỗi tiếng Anh, không muốn con đọc sách tiếng Việt, vậy vô tình làm giảm hứng thú của con đối với việc đọc sách (rất nguy hiểm!), thứ hai là làm giảm khả năng phát triển ngôn ngữ của con. Ngôn ngữ nào cũng quan trọng cả, không phải là mình nói rành tiếng Việt rồi thì không cần đọc thêm nữa. Thực ra đọc thêm tiếng Việt cũng hỗ trợ cho việc học tiếng Anh và tăng thêm kỹ năng, hiểu biết và rèn phẩm chất cho trẻ.

Đối với các em đã biết đọc (từ lớp 1 trở lên): hạn chế đọc sách song ngữ, hoặc đọc toàn bộ tiếng Việt hoặc đọc toàn tiếng Anh. Không nên dùng sách song ngữ để học tiếng Anh và càng nên hạn chế dịch cho trẻ:

Não sẽ ưu tiên xử lý thông tin bằng ngôn ngữ mà ta biết rõ hơn. Nếu bạn để ý, khi bạn ngồi xem phim trên HBO có phụ đề tiếng Việt, mình có nghe được diễn viên họ nói cái gì không? Mình bảo đảm là không nghe thấy, mà não tập trung vào cái phụ đề tiếng Việt hết rồi. Nhưng nếu mình không có phụ đề tiếng Việt mà có phụ đề tiếng Anh thì sao? Khi đó nếu mình không hiểu phụ đề tiếng Anh thì não sẽ xử lý cả âm thanh lẫn phụ đề với mức độ ưu tiên bằng nhau, và mình sẽ nghe thấy họ nói (nhưng không hiểu, hihi)

Quá trình học tiếng Anh sẽ chậm lại. Não sẽ có xu hướng chuyển tiếng Anh sang ngôn ngữ tiếng Việt, rồi lại chuyển hoá lại bằng tiếng Anh, vì vậy việc học sẽ chậm hơn, và sản phẩm tiếng Anh có nguy cơ lai tiếng Việt, sử dụng cấu trúc và cách nói của người Việt dịch sang tiếng Anh.

Vì vậy, nếu mình đã biết đọc tiếng Việt rồi thì chỉ nên học bằng sách đơn ngữ, chỉ có tiếng Anh. Nếu không hiểu nên tra bằng hình ảnh để hiểu, để biết hình đó/vật đó là từ đó thay vì dịch sang tiếng Anh.

SÁCH SONG NGỮ CỰC KÌ THÍCH HỢP CHO CÁC EM TỪ 3 TỚI 7 TUỔI, NẾU CÁC EM CHƯA BIẾT ĐỌC TIẾNG VIỆT

Lúc này, độ ưu tiên xử lý ngôn ngữ của não các em là như nhau, vì ngôn ngữ nào các em cũng chưa biết đọc và chưa hiểu cả. Vì thế, nếu cho các em xem sách song ngữ, thì các em được tiếp xúc với cả hai loại ngôn ngữ.

NẾU CHA MẸ BIẾT TIẾNG ANH:

Đọc cho con nghe bằng cả hai ngôn ngữ, nếu bé thích quyển nào thì đọc đi đọc lại quyển đấy.

Khi bé quen và thích cuốn sách đó, đòi ba mẹ đọc lại thì nên ngẫm theo tư thế dạy bé đọc, và mở từng trang, đọc và chỉ vào từng chữ. Nếu bé thích đọc theo thì cho bé đọc theo, đó chính là dạy bé đọc mà không cần phải đánh vần giống như học sinh lớp 1. Miễn sao bé nhớ mặt chữ và biết đọc là được.

Đọc mỗi trang xong nên hỏi và nói chuyện về trang đó, nhất là hỏi để giúp bé liên hệ bản thân, tình huống tương tự để có sự tương tác giữa cha mẹ và bé, nội dung sách chỉ nên là cái cớ để mình lấy chủ đề mà nói chuyện. Có thể hỏi các câu hỏi:

Cái gì, ở đâu, thế nào: Trong trang này có những con gì/ vật gì ấy nhỉ? Và hỏi bé về màu sắc, hình dạng, kích cỡ

Nếu... thì: nếu là con, con sẽ cảm thấy thế nào/ con sẽ làm gì? Và nói về cảm xúc, cách làm của cha mẹ để cùng chia sẻ, chứ không nên chỉ hỏi cho con trả lời :))

NẾU CHA MẸ KHÔNG BIẾT TIẾNG ANH:

Chỉ cần đọc phần tiếng Việt, và nếu con hứng thú thì có thể dạy con biết đọc sớm tiếng Việt. Đọc mỗi trang xong nên hỏi và nói chuyện về trang đó, nhất là hỏi để giúp bé liên hệ bản thân, tình huống tương tự để có sự tương tác giữa cha mẹ và bé, nội dung sách chỉ nên là cái cớ để mình lấy chủ đề mà nói chuyện. Vì mình không biết tiếng Anh nên càng phải tăng cường tương tác bằng tiếng Việt, để giúp bé phát triển ngôn ngữ, tạo nền tảng cho bé học tập thành công sau này. Việc tương tác này rất quan trọng, quan trọng hơn việc bé biết đọc hay không, và quan trọng hơn rất nhiều việc bé có biết đọc tiếng Anh sớm hay không.

Còn phần tiếng Anh? Nói ái chà, ba mẹ không biết cái này đọc thế nào nhỉ? Để ba mẹ lên tra google rồi mình cùng tập đọc theo. Và cả cha mẹ lẫn con cùng tập đọc theo cho đúng. (Nếu sách song ngữ đó có đĩa thì tốt quá, mình mở đĩa lên và cùng đọc theo).



13

Kỹ năng viết

Hãy đối mặt với sự thật là kỹ năng viết trong trường học Việt Nam rất thiếu và yếu!

Nguyên cả một năm lớp 1, các em toàn rèn chữ cho đẹp! Từ lớp 2 tới lớp 5, viết đúng chính tả và viết đẹp cũng là một phần rất quan trọng, còn các bài viết tập làm văn được dạy một cách sáo rỗng, toàn phải theo ý thầy cô, sai ý là điểm thấp.

Lên tới cấp 2 và cấp 3, kỹ năng viết được dạy ở đâu? Môn Văn. Các em có viết nhiều không? Chép bài giảng của giáo viên là nhiều! :)) Viết ở các bộ môn khác như Sinh, Lý, Hoá, Sử Địa Công Dân? Ít. Do việc học của chúng ta xoay quanh lấy điểm kiểm tra là chủ yếu, mà toàn là kiểm tra trắc nghiệm thì lấy gì mà phát triển kỹ năng viết? Mình không nói tới những người có năng khiếu viết, và sau này trở thành nhà văn, nhà báo, hot blogger v.v. Mình chỉ muốn nói đến đối tượng phổ thông, là những người bình thường như mình, cần biết cách viết để ứng dụng trong việc học hoặc trong việc làm sau này: viết báo cáo, viết email cho khách hàng, viết thư cho phụ huynh, v.v.

KĨ NĂNG VIẾT ĐƯỢC DẠY THẾ NÀO TRONG TRƯỜNG HỌC Ở PHƯƠNG TÂY?

Đầu tiên, họ khác Việt Nam mình ở chỗ cách đánh giá học sinh. Họ đánh giá qua việc học trên lớp lẫn các bài làm trong lớp, so sánh bài viết đầu năm với các bài viết giữa năm và cuối năm để thấy sự tiến bộ, cộng với các bài kiểm tra sau khi học hết chủ đề đơn vị kiến thức đó. Bậc từ year 4 trở lên, các em lại càng phải viết nhiều hơn nữa. Viết luận, tự sáng tác truyện, viết thuyết trình, rất nhiều thứ.

Từ lớp 1, các em đã viết rất nhiều, viết hàng ngày, viết không được thì vẽ rồi viết vài chữ phía dưới. Rồi từ từ học viết thành câu, thành đoạn. Các em viết về cuộc sống của mình, viết những đi đâu các em học trên lớp hoặc viết về cuốn sách các em đọc. Lên tới lớp 2 các em đã có thể viết thành đoạn và thậm chí bài dài mấy trang. Và cứ như vậy lên tới cấp 2, cấp 3, 12 hoặc 13 năm học tùy theo nước (nước Anh là 13 year). Viết sai chính tả thì sao? Cấp 2, cấp 3 chủ yếu viết và nộp bài bằng máy tính nên máy sửa lỗi chính tả giúp rồi, nên không tính. Nhưng với cấp 1, giáo viên sửa ít lắm. Viết sai cũng kệ, để đó. Khoảng vài tuần sau, nếu em làm bài xong sớm hơn những bạn khác thì lấy vở Journal ra, chỉnh sửa lỗi chính tả, hoặc sửa câu, hoặc viết thêm, bổ sung cho bài viết tốt hơn. Đó chính là cách dạy của họ.

Vậy theo bạn, kĩ năng viết của họ có tốt hơn của ta không? Câu trả lời là **TẤT NHIÊN**, không những viết tốt hơn mà cách đặt vấn đề và trình bày cũng rõ ràng, rành mạch hơn. (dĩ nhiên cũng có em này em kia, nhưng số chung là tốt hơn, ngoại trừ đối tượng mà mình gọi là deutch bag, ko thích học hành :))

LÀM SAO ĐỂ GIÚP CON VIẾT TỐT HƠN?

Lớp học thêm không bao giờ giúp con viết tốt hơn. Nghe người khác nói và chép lại thì lấy gì mà viết tốt cho được!

1. Phải đọc, đọc và đọc. Đọc càng nhiều càng tốt. Không có cái gì gọi là bí quyết viết tốt cả. Chỉ có đọc thật nhiều, tự nhiên con bạn sẽ có tư duy tốt hơn, hiểu biết hơn và sẽ biết cách trình bày suy nghĩ của mình, và sẽ tiến bộ trong việc viết
2. Mỗi tối nên cho con viết nhật kí 30 phút đều đặn, viết về cuốn sách đã đọc, viết về trường, về lớp, về đủ thứ trên đời này, chỉ cần có thói quen viết là được.

-
3. Không có cách nào khác là phải có thói quen, đọc và viết, đọc và viết. Tuy nhiên, do việc viết ở nhà sẽ không có chủ đề nhất định hoặc không có yêu cầu theo chương trình như là ở trường, nên tốt nhất cha mẹ nên hướng cho con viết cảm nghĩ hoặc về những đi ều học được sau mỗi cuốn sách
 4. Nên cho đọc và viết tiếng Anh càng thành thục càng tốt. Mình không nghĩ rằng thi các kì thi tiếng Anh điểm cao sẽ là giỏi. Cái giỏi tiếng Anh ở đây là : xem phim/xem tin tức/ nghe người ta nói thì hiểu và biết cách đối đáp, trò chuyện lại, đọc sách/ tin tức thì hiểu người ta đang nói gì, nếu có đề bài có thể viết và trình bày được quan điểm của mình. Chỉ cần “ đơn giản” vậy thôi :) Còn thi các kì thi, nó có các format nhất định, bạn chỉ cần đáp ứng tiêu chí của nó thì sẽ được điểm cao thôi, nhưng chả có ý nghĩa gì cả. Bạn thi ielts 8.0 bạn đi ra nước ngoài bạn vẫn cứ ú ớ như thường. Không tin bạn cứ lên facebook trong các hội sinh viên ở các nước và đặt câu hỏi, các em đấy sẽ viết cho bạn 500 kinh nghiệm về không hiểu người bản xứ nói gì.



14

Kĩ năng giải quyết vấn đề

Kĩ năng giải quyết vấn đề rất quan trọng dù con học mẫu giáo hay học đại học, hay ra trường. Mỗi ngày, cha mẹ hay trẻ đều phải đưa ra quyết định chọn thứ này hay thứ kia, làm cái này trước hay làm cái kia trước, hay gặp khó khăn, gặp rắc rối chẳng hạn. Trước vấn đề nhỏ như là ăn gì tối nay, hay làm thế nào để kiếm nhiều tiền hơn/ được tăng lương/ con học giỏi hơn, đều cần đến kĩ năng giải quyết vấn đề. Trường học Việt Nam và ngay cả cha mẹ có dạy kĩ năng này không? Mình tin là có nhưng nó không rõ ràng, không thành hệ thống.

Khi con gặp một vấn đề nào đó ở nhà, phản ứng của cha mẹ là gì? La mắng trước! Đó không phải là một phản ứng có ích, rất tiếc!

Khi con muốn một điều gì đó, phản ứng cha mẹ là gì? Nếu hợp ý thì gật đầu đồng ý và cho, còn nếu không hợp ý thì cấm cản. Đó cũng không phải là phản ứng có ích.

Mình xin giới thiệu tư duy giải quyết kỹ năng mà mình học được từ nhiều loại sách vở khác nhau (chả nhớ là sách nào), và áp dụng trong cuộc sống của mình:

1. Khi gặp vấn đề thất bại, buồn không? có chứ, buồn 1 ngày, 2 ngày rồi bước tiếp, nghĩ cách giải quyết. Và nếu bạn càng có vốn hiểu biết rộng thì cách giải quyết của bạn sẽ càng hợp lý hơn.
2. Các bước để thực hiện một ý muốn nào đó:

Bước 1: Research - Tìm hiểu. Cái này mình ví dụ như việc học tiếng Anh của mình. Mình chả đi học trung tâm nào cả, mình lên mạng, gõ kinh nghiệm học tiếng Anh, đọc và đọc, đọc cả tháng trời. Chỗ nào thấy hay, phù hợp và có thể áp dụng được thì copy, lưu vào. Như mấy bạn nữ muốn cải thiện dưỡng da, muốn học thiền/ yoga, hay muốn tìm hiểu về dạy con cũng vậy, phải đọc nhiều mấy bạn ạ, đọc sách, đọc kinh nghiệm, để có kiến thức và có tầm nhìn về cái mà mình muốn hướng tới.

Bước 2: Plan - Lên kế hoạch: Kế hoạch ngắn hạn/ dài hạn, theo tuần, theo tháng để thực hiện. Đầu mình trước giờ luôn có kế hoạch 5 năm, rồi 1 năm, và theo tuần. Bạn đừng nên nghe mấy người già (mẹ mình chẳng hạn) nói kiểu như “nói trước bước không tới”, hoặc “người tính không bằng trời tính”. Cứ tìm hiểu, cứ lên kế hoạch và thực hiện, chứ ngẩng đầu chờ với sợ này sợ kia thì biết tới bao giờ mới làm được?

Bước 3: Act - Thực hiện: Làm kiên trì, không bỏ cuộc, phải làm mấy tháng / mấy năm mới có kết quả tí xíu, chứ mình thấy người Việt Nam mình hay có tính “ăn liền”, cứ cái gì có kết quả liền thì mới tin, nhưng nhiều khi đâu có dễ dàng vậy. Nếu có kết quả liền thì một là có “mì ăn liền, nấu nhanh, ăn vào no nhanh nhưng không có chất. Hai là kem trộn, bôi vào đẹp da liền mà để hậu quả về sau.

Bước 4: Check - Look back: Vừa làm vừa đi điều chỉnh cho phù hợp. Và đi điều chỉnh thì lại quay lại bước 1, tiếp tục tới bước 2, cứ vậy quay vòng.

VẬY LÀM SAO ĐỂ DẠY CON KỸ NĂNG NÀY?

Bạn phải có bột mới gột lên hồ. Bạn gặp vấn đề trong cuộc sống, bạn ứng xử ra sao? Thay vì tìm cách giải quyết thì bạn ngẩng đầu than vãn, đổ lỗi cho người này người kia, thì làm sao bạn dạy con kỹ năng giải quyết vấn đề được?

1. Bạn nên có kỹ năng giải quyết vấn đề trước.

-
2. Nếu ta muốn con có kỹ năng giải quyết vấn đề hoặc đưa ra những quyết định cho bản thân mình:
 1. Khi gặp vấn đề thì cùng con, hướng dẫn con cách giải quyết. Bớt thời gian bực bội với con hay cần nhằn, chì chiết chửi mắng con, bạn sẽ thấy bạn có thêm năng lượng và thời gian để nghĩ cách giải quyết.
 2. Khi con có mong muốn/ thích thứ này thứ kia, hướng dẫn con, cùng con lên kế hoạch để làm sao có được nó, hoặc tìm hiểu / phân tích để con thấy rằng cái mong muốn đó là không phù hợp/ không thiết thực với hoàn cảnh nhà mình.

Có thể tiến hành dạy con các bước trên như mình nói theo dự án - project. Đây sẽ là xu hướng dạy học mới bạn sẽ sớm thấy các trường/ các nhà giáo dục quảng cáo, và hiện đã được các nước như Phần Lan triển khai. Họ dạy kiểu như vậy, không có môn học nào riêng biệt hết, và sẽ có từng dự án cho học sinh chọn để tự làm hoặc làm theo nhóm. Mình ví dụ. như là dự án xây một mảnh vườn trong trường. Vậy thì học sinh sẽ phải tìm hiểu lên kế hoạch, thiết kế cái mảnh vườn đó ra sao, cần vật liệu gì để xây (gỗ, xi măng hay nhựa, đất, phân bón thích hợp), rồi trồng các loại cây gì và chăm sóc ra sao. Vậy thì khi tiến hành cái dự án này, học sinh cần có đủ các loại kỹ năng từ toán học để tính toán chi phí nguyên vật liệu đến sinh học (các loại cây trồng phù hợp, đặc điểm sinh học ra sao, cần loại đất nào, v.v) đến mỹ thuật (thiết kế bố cục, thẩm mỹ, v.v). Thay vì từng môn học như trước đây học những kiến thức riêng biệt, nay họ kết hợp và yêu cầu học sinh vận dụng các loại kiến thức khác nhau để tạo ra một sản phẩm cụ thể. Và trong quá trình làm, tự nhiên những kỹ năng khác như kỹ năng giải quyết vấn đề, kỹ năng lên kế hoạch, kỹ năng giao tiếp/làm việc nhóm sẽ phát triển.

Đấy, dạy học theo dự án là vậy! Nghe thì có vẻ to tát chứ thật ra nó chả có cái gì cả. Bạn có thể tự tìm ra các đề tài để dạy hoặc dạy con bằng cách cho con tham gia vào công việc/ quyết định trong nhà. Hoặc nếu bí đề tài bạn có thể tìm trên google “ project based learning ideas”, họ sẽ cho bạn gợi ý :)

Đừng nên nói: con còn nhỏ biết cái gì mà tham gia. Hãy cho con tham gia thảo luận dù con mới có 5 tuổi. Tuy con không biết gì thật nhưng con sẽ quen dần cách giải quyết của bố mẹ.

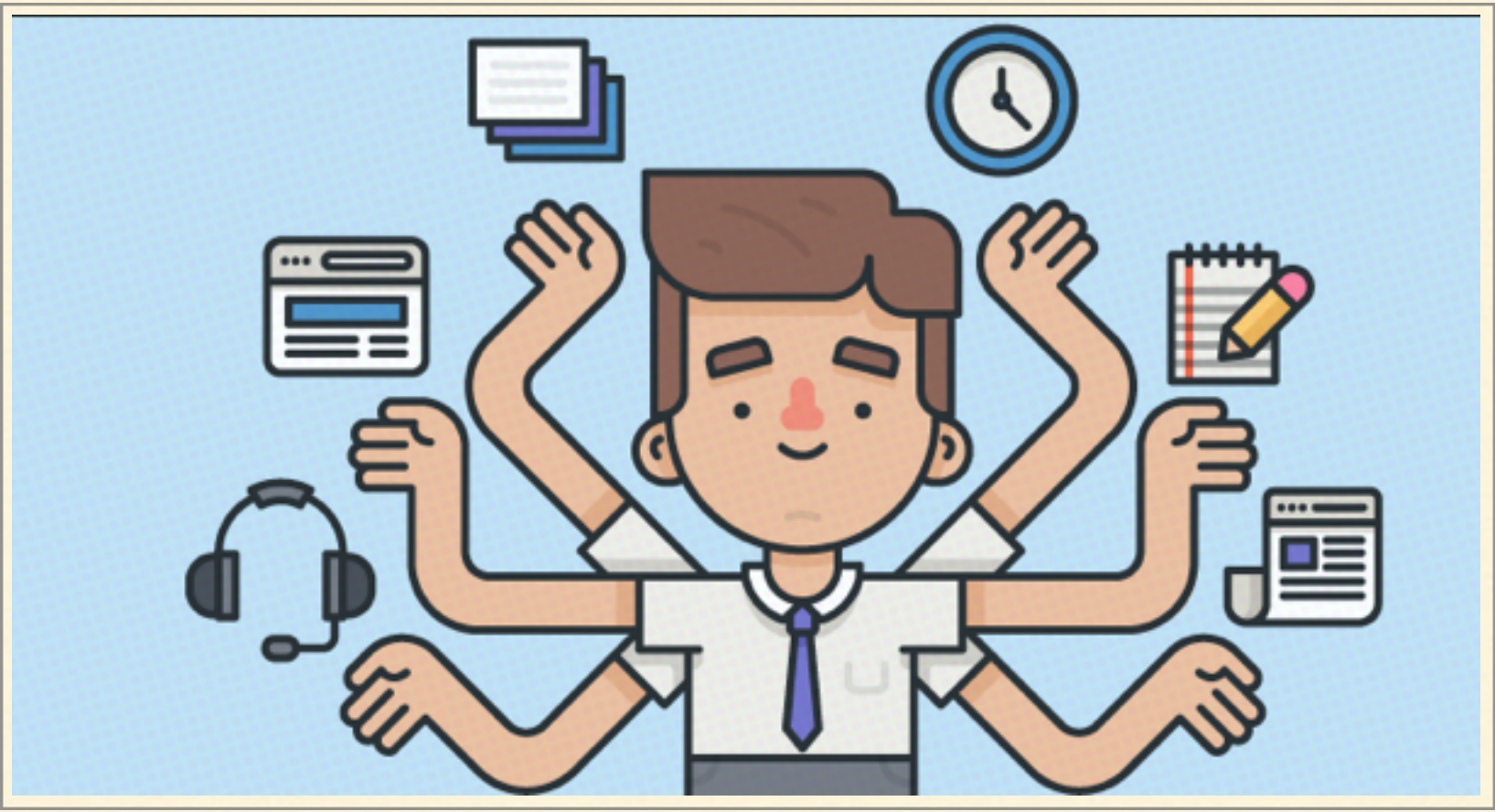
Khi trong nhà có bất kì quyết định gì, mình làm như các bước trên, con tham gia vào bước cùng tìm hiểu, con cùng bố mẹ tìm tài liệu, copy in ra, mỗi người đọc 1 phần, rồi

tổng kết lại thấy sản phẩm này hay chỗ này, sản phẩm này hay chỗ kia, rồi làm bảng tổng kết so sánh. Sau đó tới bước lên kế hoạch, tiến hành , kiểm tra, v.v. , tùy thuộc vào việc đó là gì.

Quan trọng là mình cần đặt tên cho các bước khi mình tiến hành, để con hiểu và nắm các bước. Làm đi làm lại nhiều lần, tham gia việc nhà từ năm 6 7 tuổi tới 18 tuổi, cùng với việc đọc nhiều sách về các kĩ năng mềm, bảo đảm con bạn sẽ biết cách giải quyết vấn đề hơn hẳn bất kì trường nào có thể dạy con.

If we teach today's students as we taught yesterday's, we rob them of tomorrow.

-John Dewey



15

Kỹ năng quản lý thời gian

Thời gian một đi không trở lại

Thời gian rất đặc biệt ạ, là tài sản mà ai cũng có đều như nhau, rất công bằng, nhà giàu nhà nghèo, già trẻ trai gái đều có 24 giờ/ngày, 168 giờ/ tuần. Chẳng cần biết bạn bận rộn hay rảnh rỗi tới mức nào, bạn cũng chỉ có từng đó thời gian thôi ạ, không hơn không kém. Và thời gian một khi đã trôi qua bạn không thể nào lấy lại được, buồn thế đấy!!

Tiền có thể kiếm được, sức khỏe có thể cải thiện, bạn có thể quen mới, vợ/chồng có thể lấy người mới nhưng thời gian thì không ạ, nó đã chào mình và đi rồi là mình bó tay, không cách nào lấy lại được, hihi :))

Thời gian cũng mang tính tương đối :))

Bạn thử nhớ lại, khi mình mong ng ờ với ai đó hay cảm thấy vui khi làm việc gì đó, sao mà thời gian nó trôi nhanh thế. Và khi mình ng ờ lướt facebook hay vào mạng shopping, đọc các loại báo lá cải như ngoisao.net hay kenh14.vn, trời ạ, mới đây mà đã 1 tiếng đồng hồ rồi, còn ng ờ đọc sách có 5 phút mà tưởng như 1 tiếng đồng hồ trôi

qua, hihi. Ngộ nhỉ! Thế nên ta mới nói, thời gian thật ra cũng bị ảnh hưởng bởi tâm lý của mình mà thôi.

Thời gian cũng có giá của nó!

Nếu bạn có kỹ năng chuyên môn cao, dĩ nhiên thời gian của bạn sẽ đáng giá hơn so với những người có chuyên môn và thu nhập thấp :) Và khi ấy, thời gian cũng có thể quy ra thóc, ra vàng, hihi.

Mọi người đang sử dụng thời gian như thế nào? Có hiệu quả không? Nếu bạn muốn biết thì cứ nghĩ viết thử nhật ký, sau 1 tuần, mình dành thời gian vào những việc gì? Bao nhiêu giờ cho con cái/ cho bạn đời/ bao nhiêu giờ đi làm/ bao nhiêu giờ giải trí / học hành, v.v. Bạn sẽ thấy mình sử dụng hiệu quả hay không, thì cái đó tùy vào mục tiêu và hoàn cảnh của mỗi người. Nếu bạn đạt được mục tiêu đề ra thì là hiệu quả, còn nếu không hoàn thành mục tiêu thì coi như là chưa hiệu quả.

CÁC BƯỚC GIÚP SỬ DỤNG THỜI GIAN HIỆU QUẢ HƠN

Mình xin chia sẻ một vài kinh nghiệm cá nhân để sử dụng thời gian hiệu quả hơn dành cho các bậc cha mẹ:

#1: Thay đổi tư tưởng

Đầu tiên, mình nên ý thức được việc mình đang làm. Trước khi tới chỗ làm, nên hít thở sâu và chuyển cái đầu sang trạng thái làm việc. Nếu ở chỗ làm, mình nên tập trung vào làm mọi việc trong khả năng có thể, và khi rời khỏi chỗ làm, mình "tắt trạng thái công việc trong đầu", như bật công tắc bóng đèn ấy, hihi. Khi mình ý thức được việc đang làm, mình sẽ làm tốt hơn, và khi mình làm hết sức rồi, về nhà mình đừng nên suy nghĩ tới nó nữa. Ra khỏi chỗ làm, mình sống đời sống của mình, yêu đương, bạn bè, con cái, vợ chồng, cái nào ra cái đó. Làm ra làm mà chơi ra chơi :))

Nếu mình có cái nhìn tích cực thì mọi thứ đều trôi qua nhanh. Công việc căng thẳng không? Có chứ ạ, công việc nào cũng có căng thẳng đặc thù của nó, và vì cơm áo gạo tiền, mình nên làm tốt với tư tưởng hiểu và chấp nhận, khi đó mình sẽ muốn làm việc hơn và cảm thấy thời gian trôi qua nhanh một cách có ích.

Con cái có làm mình mệt mỏi không? Nếu bạn nghĩ tới việc con mình sau 18 tuổi sẽ rời bỏ mình và sống đời sống của con, mình sẽ thấy thời gian con ở với mình thật quý giá. Khi

đó, thời gian ngồi chơi với con, nấu cho con ăn, ngồi học với con cũng là thời gian của chính mình, mình tận hưởng đi đâu đó, và khi đó làm cho mọi thứ trở nên rất nhẹ nhàng.

Bạn đời (đặc biệt người chồng) làm mình mệt mỏi không? Có chứ ạ! Và do mình không thể kiểm soát được suy nghĩ hay thay đổi tính tình của họ, mình nên tập trung vào chính mình, dành thời gian cho mình để chăm sóc bản thân, làm đẹp tâm hồn, khi ấy chẳng cần phải đợi chờ ai cả=> thời gian trôi nhanh một cách có ích.

Nên có mục tiêu cho năm/ tháng/ tuần

Nếu bạn viết ra/ trong đầu có mục tiêu dài hạn cho năm, bạn nên chia nhỏ nó ra theo tuần mà thực hiện. Tuần sẽ giúp bạn có đủ thời gian thực hiện mục tiêu đó, vì nếu lỡ ngày hôm nay có gì đột xuất, ta vẫn có đủ thời gian trong tuần để hoàn thành. Như vậy, thời gian sẽ được sử dụng một cách hiệu quả hơn mà không gây áp lực cho bản thân mình. Và mình cũng nên đặt mục tiêu thấp thôi ạ, hãy đặt mục tiêu nhỏ, đơn giản, có thể thực hiện được. Nếu mục tiêu cao quá sẽ gây ra một tâm lý rất tiêu cực là mình cảm thấy dằn vặt vì không đạt được mục tiêu, trong khi mình thực hiện trên mức mong đợi các mục tiêu thấp thì làm cho mình cảm thấy sung sướng hơn rất nhiều, hihi.

Nếu bạn luôn nói mình không có thời gian để làm việc này việc kia, thực ra việc đó không phải là ưu tiên của bạn. Ví dụ như việc tự học tiếng Anh hoặc tập thể dục chẳng hạn, nếu sếp của bạn bảo nếu mà không có chứng chỉ tiếng Anh trong tháng sau thì sẽ bị đuổi việc, mình bảo đảm bạn sẽ vất chân lên cỗ, học ngày học đêm để mà thi cho bằng được. Vì vậy, quan trọng ta đặt ra mục tiêu nhưng đồng thời cũng cần đặt lên đâu là ưu tiên và thực hiện ưu tiên đó.

cài đồng hồ và tập trung làm hết sức trong thời gian đó

Nếu bạn muốn đọc sách/ nấu ăn/ dọn nhà, v.v, nên đặt đồng hồ khoảng 20- 30 phút, tập trung làm hết sức trong thời gian đó, sau đó nghỉ ngơi thư giãn. Bạn cứ thử đi, bạn sẽ thấy bạn làm được nhiều việc hơn bạn tưởng dù trong thời gian ngắn. Do ta tập trung vào khoảng thời gian ngắn nhằm được thư giãn sau đó, não ta sẽ tập trung làm tốt hơn. Mình thường dùng phần mềm Forest để cài giờ đọc sách, bạn có thể tải trên điện thoại để dùng.

Dành cho lứa tuổi từ 6- 7 tới 18 tuổi:

Nếu bạn có con trong lứa tuổi này, hãy tự thay đổi với tư cách là cha mẹ trước, trong lúc tập thói quen mới thì đưa bé vào luyện cùng. Cùng bé lập mục tiêu, cùng bé cài đặt đồng

hồ để tập trung làm việc. Đừng nên cài quá 30 phút, mình sẽ cảm thấy như bị hành hạ vậy, hihi, làm mãi mà không thấy được nghỉ, lúc đó thì chả muốn làm gì nữa.

Dành cho lứa tuổi từ 2- 7 tuổi:

Tập cho bé có thói quen tập trung trong thời gian ngắn, khoảng 15- 20 phút là đủ. Bước đầu giới thiệu, tập thói quen đặt ra mục tiêu bằng cách họp gia đình vào thứ 2 mỗi tuần chẳng hạn, trong tuần này bố có mục tiêu là làm gì? mẹ có mục tiêu là làm gì? Vậy con có mục tiêu là gì? (Đi chơi với bạn mấy lần? Ăn được mấy bát cơm? V.v. :))) Cho bé làm quen dần với việc lập kế hoạch, đặt ra mục tiêu, và tập trung làm hết sức trong thời gian đó.

TRONG VIỆC HỌC Ở TRƯỜNG:

Rõ ràng 1 năm học chỉ có 9 tháng, và các em sẽ biết chừng học bao nhiêu bài thì sẽ có bài kiểm tra, vì mình biết nhiều thầy cô thường đưa ra khung chương trình ngay từ đầu. Cha mẹ nên giúp con lập ra thời gian biểu chia ra khung thời gian vào tuần nào sẽ có bài kiểm tra 15 phút, kiểm tra 1 tiết, thi giữa kì để mà học/ hoàn thành trước thời hạn đó. Làm cái thời gian biểu này rất dễ, chỉ cần gõ vào Excel, một cột là thời gian, một cột là các môn học và điền vào ô thời gian khi nào có bài kiểm tra.

Cần dẹp bỏ tư tưởng “ nước đến chân mới nhảy”- theo mình một tư tưởng rất nguy hiểm và làm cho chúng ta làm việc lãn học hành kém hiệu quả vì thiếu kế hoạch, thiếu phương pháp. Người nước ngoài hơn chúng ta ở chỗ họ lên kế hoạch rất chi tiết, và làm theo kế hoạch đó. Khi họ lên kế hoạch chi tiết thì sẽ có thời gian để lường trước đủ các loại tình huống xấu, và việc tiến hành sẽ đỡ bị thất bại hơn.

Trong việc học của các con cũng vậy, các con hình dung trước được trong đầu tới tháng đó, tuần đó sẽ phải làm gì thì sẽ có sự chuẩn bị tốt hơn, và sau này khi đi học ở đại học hoặc đi làm cũng có kĩ năng tốt hơn.

Và xin hãy nhớ rằng, một khi đã đi, thời gian không bao giờ trở lại...



16

Chuẩn bị thể chất cho việc học

Khi ta đói, khi ta ốm thì ta chẳng còn thiết tha hay có tinh thần làm cái gì nữa. Bạn phải chuẩn bị cho con một cơ thể khoẻ mạnh, một cái đầu minh mẫn, một cơ thể tràn đầy năng lượng thì việc học mới hiệu quả.

Thể chất gồm hai mặt, một là dinh dưỡng và hai là thể dục thể thao.

Các bậc cha mẹ, các thầy cô chạy đua cho các em học cái này, học cái kia, dạy tiếng Anh sớm, dạy kỹ năng sống, v.v mà ít ai chú ý tới một nền tảng cơ bản. Đó là bộ não của các em. Bộ não các em mới là nền tảng quyết định trước tiên. Vì thế, mình nghe lời than phiền là cháu nhà em sao tiếp thu chậm quá cô ơi, cháu nhà em tập trung kém quá. Điều đó nói lên được gì ạ? Bộ não của các em là quan trọng và là điều kiện đầu tiên. Tất nhiên, não các em thì còn phụ thuộc vào gen di truyền, có em chẳng làm gì cũng học nhanh, nhớ nhanh. Nhưng đồng thời mình cũng nghe nhiều là “Hồi nhỏ thông minh lắm, nói gì cũng học nhanh lắm, mà sao lớn lên không được như vậy!” Trong quá trình phát triển, chính dinh dưỡng cùng với nhiều yếu tố khác đã làm

cho bộ não không còn được như trước kia. Vì vậy, bước đầu tiên và cực kì quan trọng để chuẩn bị cho các em có một nền tảng não bộ thật tốt, đó là dinh dưỡng.

Dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng, không chỉ với não bộ mà với sự phát triển chung của cơ thể. Bác sĩ và các nhà khoa học mới là người thích hợp để phát biểu lĩnh vực này, nên mình thì không dám múa rìu qua mắt thợ. Mình chỉ xin nêu vài nhận xét của mình trong việc nuôi các em của thầy cô và cha mẹ:

SAI LẦM CỦA CÁC BẬC CHA MẸ TRONG VIỆC NUÔI CÁC EM

Thứ nhất, cha mẹ chỉ chú ý dinh dưỡng cho con tới khi con 3- 4 tuổi mà thôi, sau đó nhà ăn gì con ăn nấy. Vì vậy, bữa ăn hàng ngày mới là yếu tố đóng vai trò quyết định tới sự phát triển của não bộ, chứ không phải mấy loại sữa DHA Omega 3 giúp bé thông minh vớ vẩn mà tivi hay quảng cáo. Mình muốn hỏi các bạn một câu thôi, đó là chuyện trái cà chua trồng theo phương pháp thủy canh. Bạn nhìn cái dung dịch nước chứa các loại khoáng chất, và trái cà chua được hình thành từ nó. Theo bạn uống cái dung dịch nước đó hay ăn trái cà chua thì có lợi cho cơ thể? Các loại thức ăn chứa dưỡng chất có lợi cho cơ thể có cấu tạo rất phức tạp, là sự tổng hoà của các loại hữu cơ. Các loại vitamin tổng hợp vớ vẩn không thể nào có tác dụng được, huống chi uống sữa đó chỉ trong mấy năm đầu đời, không phải là uống cả đời, càng không có tác dụng chi hết. Nếu bạn muốn cho bé uống sữa, mình khuyên cứ mua loại thường mà uống, chứ không cần phải đầu tư đắt tiền. Tiền đó nên để dành và dùng việc gì, mình sẽ nói sau :)))

Thứ hai, cha mẹ hay chạy đua theo thời trang, nghe nói thức ăn này bổ, nghe nói thức ăn kia bổ và ráng mua cho bằng được để cho con ăn, để con thông minh hơn. Lâu lâu mới được một lần, xin hỏi là thấm thía vào đâu ạ? Hihi, trong khi đó cơm rau cá thịt là thứ con mình ăn hàng ngày, mình lại không chú ý tới mấy :)))

Thứ ba, có một vấn đề mà các bậc cha mẹ ít chú ý tới, đó chính là kẹo và các thứ ngọt. Ngày xưa thời khó khăn, có được cái kẹo hay tằm bánh là mình quý lắm, lâu lâu mới được ăn một lần. Tới ngày lễ tết mình mới được uống nước ngọt, thích lắm!! Nhưng cha mẹ mình luôn nói, mấy cái thứ này có tốt gì đâu, cứ cái gì tự nhiên thì ăn. Nên lâu lâu vào lễ tết nhà mình mới có mấy thứ đấy, chứ thường thì chỉ ăn trái cây thôi ạ!! Và khi mình sang tới New Zealand, cái chế độ ăn quê mùa của nhà mình, chỉ ăn cái gì tự nhiên, nhất là rau củ quả trái cây là một chế độ ăn hấp dẫn và “hot” nhất trong mắt mọi người:))) Ai nhìn thấy đồ ăn của mình cũng tấm tắc khen ngợi, hỏi nấu làm sao? Giờ tui cũng muốn ăn như

bạn thì phải làm sao? Và ngay cả trong cuốn sách The China Study của bác sĩ dinh dưỡng hàng đầu của Mỹ cũng khuyên để tránh ung thư và hàng trăm thứ bệnh khác thì cần ăn thật ít thịt và nhiều rau củ quả.

Trong khuôn khổ bài viết này, mình chỉ muốn nói ĐƯỜNG LÀ KẼ THÙ CỦA NÃO BỘ. Một kẻ thù ngọt ngào, đẹp đẽ, nhưng sức phá hoại của nó thật khủng khiếp!! Đường khiến mình lão hoá nhanh, não hoạt động kém dần. Đường còn khiến trẻ dư năng lượng, nên các em không ngủ yên được, khả năng tập trung kém và rất thích chạy nhảy. Các bạn đồng nghiệp nước ngoài của mình trước kia thấy em nào quậy quậy là nói " Chắc ăn nhiều kẹo quá rồi @@ và họ cho các em ra sân chạy nhảy để giải phóng bớt năng lượng rồi mới vào học tiếp. Và các trường mầm non và mẫu giáo bên New Zealand thì sao ạ? CẤM KHÔNG CHO MANG KẸO BÁNH NƯỚC NGỌT VÀO TRƯỜNG! Chưa hết, đường còn gây nghiện nữa ạ, cái sự gây nghiện của nó cao hơn ma túy nhiều. Mọi người không tin cứ tham khảo. Chỉ cần gõ " what sugar does to brain" là anh google tặng cho các bạn hàng ngàn tài liệu nói về tác hại của đường.

Cuối cùng là vấn đề CocaCola, Pepsi và các loại nước ngọt, các thể loại KFC và McDonald, hi hi. Chỉ có nhà ai có tiền thì cuối tuần tặng con bữa ăn gà rán, McDonald, trà sữa này nọ. Bên này, chỉ có những đối tượng thu nhập thấp và trình độ hiểu biết thấp mới ăn KFC và McDonald, uống nước ngọt nước tăng lực này nọ thôi ạ. Vì sao ạ? Vì những loại thức ăn đấy được gọi là thức ăn nhanh, không có dinh dưỡng gì cả mà gây hại rất nhiều cho cơ thể. Về đến Việt Nam ta thì trở thành thứ hàng xịn, chỉ khi có tiền mới đi ăn.

BÂY GIỜ NÊN BẮT ĐẦU TỪ ĐÂU?

Xin hãy bắt đầu từ ông bà và cha mẹ ta! Hãy ăn như một người nông dân Việt Nam, mỗi bữa có cơm rau cá tôm, lâu lâu mới ăn thịt. Sau bữa ăn thì nghỉ 30 phút rồi ăn trái cây tráng miệng. Giải pháp đơn giản vậy thôi. Bữa ăn của người nông dân Việt Nam là cực kỳ ngon bổ, phong phú, nấu đơn giản không cầu kỳ. Bữa ăn của người nông dân Việt Nam lựa chọn những gì tươi nguyên nhất, giàu chất dinh dưỡng nhất đó ạ. Và cơ thể của chúng ta, quen với cách ăn như vậy từ bao đời nay, sẽ cảm thấy rất hạnh phúc khi được ăn lại những món ăn quen thuộc hồi nhỏ. Và đừng ăn như các nhà địa chủ ạ, chỉ ăn như người nông dân ấy!! Các nhà địa chủ ăn nhiều thịt, con cái o bế không cho vận động, nên thường ốm yếu dặt dẹo, hihi.

Ăn như người nông dân Việt Nam còn giúp các bà các mẹ đỡ tốn thời gian nấu ăn, nấu đơn giản thôi, luộc rau có gì đâu mà tốn thời gian? Kho một nồi cá ăn trong mấy ngày, nấu cơm đã có nồi cơm điện. Từ đó, các bà mẹ cũng cảm thấy thanh thoi hơn và đỡ vất vả ngược xuôi kiếm tiền mua sữa ngoại. Ăn cơm Việt Nam đỡ tốn tiền hơn, tiền đó để dành để ta đi chơi dã ngoại, vừa giúp các em phát triển trí não, nuôi dưỡng cảm xúc, còn cha mẹ thì gần bó yêu thương nhau hơn.

Tuy nhiên, cũng cần có một số điều chỉnh ở bữa ăn Việt Nam:

- Nếu bạn dùng đường trong nấu ăn, nên mua các loại đường nâu, đường chưa qua tinh luyện. Loại đường trắng dễ hại cho cơ thể hơn
- Nên tập ăn gạo lứt, gạo nâu, nấu 50/50 chứ gạo trắng cũng là một dạng đường ạ! Gạo trắng làm mình dễ béo phì, trong khi gạo nâu gạo nứt giúp no lâu hơn.
- Tăng cường ăn nhiều các loại hạt như đậu phộng, hạt diêm, hạt bí, v.v. rang lên làm món ăn vặt cho cả nhà, thay vì ngồi bốc kẹo thì ta bốc hạt. Chuẩn bị đồ ăn vặt cho bé trên trường nhất thiết nên có chuối, nghe thì chuối đầy nhưng lại rất tốt cho não bộ!
- Ngoài ăn nhiều trái cây, tuyệt đối không nên uống nước ép trái cây hay là nước mía hay sinh tố. Các bạn sẽ nói sao không được? Nó cũng là tự nhiên mà? Dạ thưa, để có được 1 ly nước ép bạn mất mấy củ cà rốt? Bạn có ăn nổi mấy củ cà rốt trong 1 lúc không ạ? Nó cũng tự nhiên đấy, nhưng nằm ở dạng cô đặc, đường sẽ vào trực tiếp trong máu, khi ấy cũng hại không kém ạ

Các bạn sẽ nói "Nhưng mà giờ rau củ quả phun thuốc ghê lắm, ăn cũng không an toàn!" Rau củ quả NZ vừa phun thuốc ghê lắm, vừa bảo quản trong kho lạnh, mấy ngày mới tới tay người tiêu dùng, ăn vào chả có cái vị gì cả!! Ở đâu cũng phun thuốc hết ạ! Phụ huynh thấy cô cứ rửa rau cho sạch, rồi ngâm nước muối, còn trái cây rửa bằng nước dấm pha loãng. Mấy ông bs Mỹ dạy em thế đấy! Mà cho dù nó có hại đi chăng nữa, nó còn tốt gấp trăm nghìn lần so với việc ăn thịt!

Ăn gì không quan trọng bằng cách ăn!! Gia đình mình dù bận rộn mấy cũng nên ngồi ăn sáng và ăn tối cùng nhau, mở nhạc mở đài lúc ăn, đừng mở tivi. Ăn là không được phép dùng điện thoại. Ăn là phải trò chuyện với nhau, đó là lúc mình dạy con đấy ạ! Nhà chỉ có hai người cũng phải dọn ra bữa ăn cho đàng hoàng, không nên bùng mỗi người một tô.

Tập thói quen uống trà ạ! Trà có nhiều loại, như trà trái cây, trà hoa cúc, v.v, không nhất thiết trà xanh (nhà mình trồng trà xanh đây mà mình có bao giờ uống đâu, hii) Một buổi uống trà ăn trái cây như thế khoảng 30 phút để chính mình và con ng ồi lắng đọng lại, để não có thời gian mà nghỉ ngơi đồng thời là cái cớ để tắt tivi tắt ipad. Mới đầu tập ng ồi trong 10 phút thôi, ta canh đồng hồ và đừng nói là mình ng ồi tập. Bản thân mình ng ồi đó, bày trái cây, bày nước ra, r ồi cứ ng ồi đó ăn uống thôi, trẻ con chạy nhảy thì kệ mấy ẻm, vừa ng ồi đó vừa ngắm các em, r ồi vợ chồng ngắm nhau, r ồi tăng lên 15, r ồi 20, r ồi 30 phút. Đừng ép trẻ ng ồi với mình, mà mình cứ ng ồi hoài trẻ sẽ tò mò và thắc mắc, và biết là cứ tới giờ đó thì mẹ mình ng ồi im, dần dần trẻ sẽ tập theo. Đối với trẻ lớn càng dễ làm hơn.

GIỜ CON NHÀ MÌNH LỖ THÍCH ĂN NHIỀU KEO NHIỀU ĐƯỜNG RỒI THÌ SAO?

Câu trả lời là cái gì cũng phải dần dần và từ từ. Đầu tiên là mình cứ mua nhiều trái cây về ăn, mua các loại hạt về ăn trước, mua ít kẹo bánh, bé đòi vẫn mua, nhưng nói nếu muốn ăn một gói bánh thì phải ăn một trái gì đó tương đương thì mẹ mua. Cha mẹ ăn trái cây, thay đổi chế độ ăn trước r ồi hỏi con có muốn ăn không? Bé sẽ nói không, ăn dở lắm, 5 phút sau hỏi lại con có muốn thử không? 5 phút sau hỏi lại, chỉ hỏi 3 lần. Bé vẫn nói không thì ta dừng. Cứ như vậy, việc ăn trái cây, ăn cơm thành một thứ gì đó hiển nhiên, việc mua bánh kẹo nước ngọt giảm dần dần, việc mua và ăn trái cây tăng lên. Bé sẽ thấy quen thuộc và sẽ bắt đầu ăn. Tuyệt đối không nói con ăn đi, tốt lắm hay là ăn đi không mẹ đánh cho bây giờ, chỉ phản tác dụng. Cứ nói, trái cây này sao mà ngon thế không biết, và mình ăn, ăn một cách ngon lành, ăn như một đứa trẻ. Mấy em sẽ tò mò và muốn thử, và các em sẽ ăn. Hãy đưa việc ăn uống thành một thói quen của chính cha mẹ, chứ không phải của con trẻ ạ. Con trẻ chỉ bắt chước theo mà thôi. :)))

Chỉ duy nhất một thứ không có ở Việt Nam, mà mình thấy có tác dụng cực tốt với não bộ không những cho trẻ em mà cả cho người lớn, đó là hạt lanh (flaxseed hoặc linseed). Hạt này có hàm lượng omega 3 cao gấp nhiều lần so với hạt chia hay là dầu cá h ồi. Cái hạt này ở Việt Nam mình không có, bên này bán rẻ lắm, để bỏ vào salad, muesli hoặc làm bánh. Mình thì không thích ăn cái hạt đấy do khi mình ngâm ra, nó nhờn nhớt khó ăn lắm. Mình uống viên dầu ép từ nó, mỗi ngày 2 viên, cả tháng nay mất ngủ mà não vẫn hoạt động tốt, không thấy mệt mỏi gì cả. Đi họp ng ồi 5 tiếng cũng chả thấy xi nhê.

Cái này mình khuyên mọi người nên mua, bản thân cha mẹ nên uống và cho con uống đều, nhất là đối với con học cấp 2, cấp 3, phải sử dụng năng lượng cho não rất nhiều.

Sự chuẩn bị cho não bộ cho trẻ chính là những bữa ăn hàng ngày. Mọi người cứ đi tìm ảo mộng xa xôi mà quên mất, hàng ngày mới là cái nền tảng, cái gốc rễ cho mọi sự phát triển. Thói quen hàng ngày, bữa ăn hàng ngày mới có tác động to lớn đối với con người!!

CÒN VỀ THỂ CHẤT?

Cha mẹ lẫn con cái nên có thói quen đi bộ, đi tập thể dục hàng ngày hoặc hàng tuần. Việc này rất quan trọng nhưng vì nhiều lí do mà mình thấy chúng ta ít tập thể dục quá! Mình cảm nhận rõ sự khoẻ mạnh và hào hứng trong cơ thể từ khi được rèn luyện ở New Zealand. Bên này hoạt động outdoor như là đi bộ, chạy bộ leo núi cắm trại là một văn hoá gắn liền với đời sống người New Zealand. Mình có thể đi bộ 3 4 tiếng đồng hồ leo đồi (chưa đủ giỏi để leo núi) không thấy mệt mỏi gì cả!

Một lần nữa, thể dục thể thao chính là phép thử để dạy con tính kiên trì :)





17

You only can take the horse to the water

Trong phạm vi hạn hẹp của cuốn Cẩm nang này, mình chỉ xin chia sẻ những điề cơ bản nhất để rèn cho con tự học và các kĩ năng học tập cần thiết.

Cuốn cẩm nang này chỉ xin như là một hạt cát nhỏ, góp vào biển học mênh mông trong việc dạy con. Và như người ta thường nói, You only can take the horse to the water, mình chia sẻ những gì mình biết, nhưng việc hành động hay không lại nằm ở chính các bạn, chính các bậc cha mẹ thì mới có kết quả.

Mình tin rằng những điề mình nêu trong cuốn Cẩm nang này rất đơn giản nhưng không dễ thực hiện. Nó thực sự là một cuộc chiến của chính bản thân người cha người mẹ thay đổi thói quen của chính mình, thay đổi tư duy để sống một cuộc sống có chất lượng hơn, chú ý hơn đến con và việc học của con. Muốn con giỏi và gửi con tới trường, thuê giáo viên về dạy, điề đó dễ lắm thay! Có hiệu quả hay không, có khi phải đợi 10 năm sau khi con ra trường, khi con bước vào đời, có khi ta mới biết được nửa câu trả lời.

Điều quan trọng của việc dạy con tự học là đồng hành cùng con, sống cùng con, vui buồn cùng con và quan trọng nhất là làm sao để con hiểu biết hơn và hạnh phúc mỗi ngày!

Mình hi vọng các bậc cha mẹ đọc, lắng đọng lại và ngẫm nghĩ về chính cuộc đời của mình! Và hi vọng, các bậc cha mẹ nhận ra, mình chính là thầy/cô giáo bất đắc dĩ ngay khi sinh con :)

Dù muốn hay không, các bậc cha mẹ chính là thầy cô giáo, 2 thầy - có thể 1 trò nếu nhà có 1 con, hoặc 2, 3 trò. Mỗi học trò này đều ăn cùng cơm, cùng cha cùng mẹ, cùng một nhà nuôi lớn, ấy vậy mà tính tình khác nhau, sở thích khác nhau, mỗi đứa một kiểu.

Thầy cô- cha mẹ này không có giáo trình mà vẫn phải dạy mỗi ngày. Dạy không được thì chuyển sang bực bội và quát mắng, hihi

Thầy cô- cha mẹ này cũng kì vọng rất nhiều vào con cái của mình, mong cho con học giỏi thành tài. Đây là tâm lý chung của các bậc cha mẹ, ai cũng mong con mình như vậy cả. Nhưng nếu bạn nhìn ra xã hội, bao nhiêu đứa con khi trưởng thành làm nên thành tựu, còn bao nhiêu đứa đi theo con đường cha mẹ vẽ sẵn cho và sống một cuộc đời bình lặng, tẻ tẻ. Và những đứa con này lại sinh ra con, lại tiếp tục kì vọng và lại vẽ cho con mình con đường tương lai, giống như cha mẹ đã làm với mình!

Thầy cô - cha mẹ không có cấp trên là Ban Giám Hiệu, nhưng cũng thật nhiều áp lực. Áp lực từ cha mẹ, là ông bà của cháu, mình muốn áp dụng cái này cái kia dạy cho con, nhưng không đồng ý, nói ra nói vào. Rồi họ hàng, hàng xóm bình luận. Rồi thấy con người ta nói vanh vách tiếng Anh, mình thấy cũng sốt ruột, sao con mình không được như vậy!

Thầy cô- cha mẹ đọc rất nhiều sách, tham khảo nhiều kiểu dạy con khác nhau, áp dụng cũng rất nhiều, mà sao thấy không thành công như người ta? Thật nhiều áp lực, thật nhiều vấn đề

Bạn đọc xong cuốn cẩm nang này và bối rối vì thấy chỗ nào cũng cần sửa chữa, hãy “pick you battle”, chọn những **hành động nào quan trọng nhất** đối với con/ đối với chính bạn **tại thời điểm này** và bắt tay vào thực hiện!

Follow **facebook Thuy Tulip và tham gia nhóm “ Vui với việc dạy và học tiếng Anh”**, đặt câu hỏi nếu bạn có khúc mắc, hoặc đôi khi chỉ là buồn phiền và muốn chia sẻ, xin đừng ngần ngại! Còn nhiều đề tài mà mình muốn viết và sẽ chia sẻ nhiều hơn trong tương lai như là trào lưu dạy học STEAM/STEM, học tiếng Anh hiệu quả dù chỉ là học trường công, làm sao để sống chất lượng hơn, yêu thương nhau và hiểu nhau hơn (theo kinh nghiệm của chính mình), v.v. Mình sẽ tiếp tục chia sẻ nhiều hơn trong thời gian tới.

Chúc các bạn luôn vui và hạnh phúc với con mình cho dù con có thể nào đi chăng nữa, bởi vì đó nên là điều quan trọng nhất!