Mẹ ơi, ở đâu con mới được an toàn?

NHIỀU TÁC GIẢ



Sống
NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Mẹ ơi,

ở đâu con mới

được an toàn ?

Sống

MẸ ƠI, Ở ĐÂU CON MỚI ĐƯỢC AN TOÀN?

Bản quyền © Nhiều tác giả, 2019

Sách được xuất bản và phát hành theo hợp đồng hợp tác xuất bản độc quyền
ký kết giữa tác giả và Công ty Cổ phần Văn hoá Truyền thông Sống

Tổ chức bản thảo: Hương Nguyễn - Diệu Linh
Biên tập viên Sống: Minh Đức
Cố vấn mỹ thuật: Kim Duẩn

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành
dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước
bằng văn bản của Công ty Cổ phần Văn hoá Truyền thông Sống.

Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc
giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@diamsong.vn
Liên hệ ebooks, hợp tác xuất bản & truyền thông: hoptac@diamsong.vn
Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@diamsong.vn

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Mẹ ơi, ở đâu con mới được an toàn?. - H. : Thanh niên ; Công ty
Văn hoá Truyền thông Sống, 2019. - 248tr. ; 21cm
ISBN 9786049858413

1. Giáo dục gia đình 2. Dạy trẻ 3. Kĩ năng sống 4. An toàn
649.6 - dc23

TNM0392p-CIP

NHIỀU TÁC GIẢ

Mẹ ơi, ở đâu con mới được an toàn?

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Hợp tác xuất bản

TRẠM ĐỌC

Trạm Đọc
https://www.facebook.com/tramdocvn
website: http://tramdoc.vn/

ipub
One Click. All Content

Nền tảng công nghệ hỗ trợ, kết nối xuất bản
Website:http://ipub.vn/
Facebook:https://facebook.com/ipubvietnam/
Email: ipub.vn.2018@gmail.com

Mục lục

Đặt con trong trái tim mình.....8

Lời giới thiệu.....11

01

Ở ĐÂU CON MỚI ĐƯỢC AN TOÀN?

Những viên thuốc Cloxit - *Hoài Phí*.....14

"Người lớn ơi, nếu yêu con hãy
hôn chân thôi nhé!" - *Thuỳ Dương*.....19

Bài học nuôi con đầu tiên
mang tên "sặc sữa" - *Thuỳ Dương*.....23

Chai sơn Coca... - *Phạm Minh Cường*.....26

Khi xe còn nổ máy... - *Trần Minh Hiền*.....30

Chiếc cúc áo đặt nhầm chỗ... - *Hoàng Du*.....33

Một câu chuyện ở bệnh viện... - *Minh Đức*.....38

"Mẹ cho con mượn điện thoại một chút?" - *Phạm Trung*..43

Tìm đường về nhà - *Nguyễn Thị Ngọc Ngà*.....47

Những sự cố bất ngờ - *Bùi Kim Tuyến*.....52

Kì nghỉ hè ở biển - *Mai Phạm*.....57

6 **Mẹ đi...**

Ánh mắt người cha làm tôi
không thể sai lầm nữa... - *Hoài Nhân* 61

02

SINH TỒN KHÔNG ĐƠN GIẢN LÀ CÂU CHUYÊN KĨ NĂNG

Chỗ nào cho con trẻ? - *Khải Đơn* 66

Bất cẩn và sự chưa trưởng thành - *Nguyễn Quốc Vương* 71

Chỉ ngu ngơ mới đứng cười - *Nhà báo Khánh Hùng* 80

Nỗi lo âu mang tên "Ở một mình" - *Phương Hoài Nga* ...86

Có phải chúng ta ích kỉ lâu quá rồi?
- *Nhà báo Hoàng Anh Tú* 90

Làm sao để bảo vệ trẻ em? - *Nguyễn Hoàng Ánh*.....94

An toàn cho trẻ ở Đức - *Trần Mai*.....102

Nền tảng giáo dục gia đình - *Nguyễn Thị Bích Ngà*.....107

Cách dạy trẻ kĩ năng phòng tránh
xâm hại tình dục - *TS. Khuất Thu Hồng* 111

Sắp xếp không gian sống chu đáo để trẻ luôn
được an toàn - *Nhà báo Phạm Thị Hoài Anh* 122

Hãy coi nỗi sợ là một người bạn - *Nghị Quế*.....128

03

ĐỂ MẮT CHẲNG BẰNG ĐỂ TÂM

Cùng bạn trẻ đi qua hoang mang
- *Nhà báo Khánh Hùng* 134

Bớt bận rộn để bên con - *Nhà báo Hoàng Minh Trí*.....140

Dạy trẻ lấy yêu thương làm gốc... - *Phúc Lai*.....143

Tôi không dạy con làm người tốt
vô điều kiện - *Vũ Phương Thuỷ*.....149

Bảo vệ con bằng trải nghiệm
của chính con - *Đoàn Kim Ngọc*.....156

"Dùng não đi con!" - *Vương Thuý An*.....159

Con tôi học bơi thế nào? - *Nguyễn Quốc Việt*.....173

BaBa và cục đá lạnh - *Hảo Phạm Fiori*.....177

Lạc con ở Florence - *Hảo Phạm Fiori*.....183

Khi con đến tuổi đi học - *Võ Thu Hương*.....188

Đồng hành với con ở trường mầm non - *Huyền Hà*.....192

"Mẹ ơi, hôm nay con bị cô giáo đánh" - *Nguyễn Thắm*...203

Dạy trẻ kĩ năng sinh tồn - *Hoàng Long*.....210

Những lưu ý khi đi thang cuốn
và thang máy - *Lê Mai Phương*.....226

Cùng con đi du lịch - *Lam Linh*.....232

Kinh nghiệm tổ chức ngoại khoá
an toàn cho trẻ - *Diêu Lan Phương*.....237

Đặt con trong tim của mẹ - *Trương Huỳnh Như Trân* ...244

Đặt con trong trái tim mình

Cuốn sách này là Dự án được Ban Biên tập Sống - Thương hiệu sách Tác giả Việt Nam thực hiện trong vòng 1 tháng, trước thềm năm học mới và trước hiện trạng an toàn đối với con trẻ đang ở mức báo động.

Có rất nhiều cuốn sách dạy kỹ năng sinh tồn, kỹ năng sống cho trẻ, nhưng có lẽ không có nhiều sách dạy làm cha mẹ, không có những khóa học dạy người lớn chúng ta phải đảm bảo an toàn cho trẻ như thế nào.

Với "Mẹ ơi, ở đâu con mới được an toàn", chúng tôi cũng không kỳ vọng cuốn sách sẽ trở thành cẩm nang đảm bảo an toàn cho trẻ, bởi lẽ cuốn cẩm nang như thế có lẽ phải dày dặn lắm. Ở một góc nhìn khác, chúng tôi tập trung khai thác những câu chuyện, tình huống có thật trong cuộc sống mà sự bất cẩn, sơ suất của người lớn trong quá trình trông nom, chăm sóc con trẻ đẩy trẻ tới chỗ nguy hiểm đến tính mạng hoặc tổn thương tinh

thần. Đó có thể là câu chuyện trải nghiệm của phụ huynh, của thầy cô giáo, của y bác sĩ, hoặc góc nhìn của các nhà báo, các cây bút sắc sảo, các chuyên gia trong lĩnh vực giáo dục, chăm sóc trẻ em.

Mỗi chúng ta, có lẽ ai cũng đã từng trông chừng một đứa trẻ, đó có thể là con cái ta, là học trò, là cháu, là em, là đứa trẻ hàng xóm, thậm chí là đứa trẻ lạc đường ta vô tình gặp trên phố... Bạn sẽ thấy, những trải nghiệm "thót tim", những tình huống hi hữu được kể lại trong cuốn sách này còn quá ít ỏi so với thực tế cuộc sống muôn màu, với những bất trắc khó lường ngoài kia. Việc chúng ta luôn "đặt con trong trái tim mình" không có nghĩa là phải bảo bọc chúng bằng "tình yêu tử cung", cũng không có nghĩa là trẻ sẽ luôn được an toàn tuyệt đối. Nhưng chúng tôi tin rằng, việc để mắt, để tâm đến con bằng tình thương nồng ấm và một lý trí tỉnh táo sẽ giúp lũ trẻ lớn lên mỗi ngày với tinh thần tự do và mạnh mẽ! Để chúng luôn sẵn sàng đối mặt với những thách thức và trở ngại bất ngờ xảy đến trong đời!

Chúng tôi trân trọng cảm ơn các tác giả Nguyễn Hoàng Ánh, Nguyễn Quốc Vương, Khải Đơn, Hoài Anh, Vương Thúy An, Nghị Quế; các nhà báo Hoàng Anh Tú, Hoàng Minh Trí, Dương Sông Lam, Hoài Nhân, Khánh Hùng; các chuyên gia trong lĩnh vực giáo dục trẻ em Khuất Thu Hồng, Phương Hoài Nga, Nguyễn Thắm, Diêu Lan Phương... cùng rất

nhiều những cây bút tên tuổi khác đã đóng góp những góc nhìn bao quát, chân thực, đa chiều trước hiện trạng an toàn cho trẻ, chung tay cùng chúng tôi trong Dự án xuất bản cuốn sách hữu ích này!

Mặc dù đã rất cố gắng nhưng cuốn sách sẽ khó tránh khỏi những thiếu sót. Chúng tôi mong nhận được ý kiến đóng góp, các câu chuyện chia sẻ của bạn đọc đến hòm mail: publication@iamsong.vn

Trân trọng cảm ơn!

Chủ nhiệm Dự án
HƯƠNG NGUYỄN

Lời giới thiệu

Bạn có thể dễ dàng tìm được giải nghĩa của từ "an toàn" trong bất cứ cuốn từ điển tiếng Việt nào, thế nhưng, tôi dám cá rằng, trong "từ điển làm cha mẹ" của chúng ta, chẳng có một giải nghĩa nào là thoả đáng cho từ này. Khái niệm "an toàn" giống như một bóng đèn có công tắc bật sáng tự động, gắn liền và in sâu vào tiềm thức của mỗi người cha, người mẹ ngay từ khoảnh khắc con cái nảy mầm trong cơ thể cho đến mãi về sau này. Có cha mẹ nào không nâng lên đặt xuống vài tiếng đồng hồ khi chọn cho con những bộ quần áo hay món đồ chơi đầu tiên? Có cha mẹ nào không bần thần, nấn ná mãi ở cổng trường khi đưa con đi học, chỉ để yên tâm là con đã ngồi đúng chỗ, vào đúng lớp? Có lẽ vì thế, tìm được câu trả lời cho câu hỏi "Ở đâu con mới được an toàn?" dường như cũng là một nhiệm vụ bất khả thi.

Cuốn sách bạn sắp đọc đây không cố gắng mang đến bất cứ một câu trả lời nào, mặc dù tên cuốn sách là một câu hỏi khiến chúng ta day dứt

và có lẽ là tuyệt vọng. Thế nhưng, khi chậm rãi lật từng trang sách, đọc từng câu chuyện, chúng ta sẽ dần nhận ra rằng, những hiểu biết của chúng ta về việc đảm bảo an toàn cho trẻ còn quá hạn hẹp. Chúng ta dần gỡ bỏ kì vọng "phải tìm được câu trả lời" và chấp nhận sự thật rằng, chúng ta không thể dạy con tất cả kĩ năng sinh tồn cần thiết cho cả cuộc đời, không thể loại bỏ mọi rủi ro và nguy cơ trong môi trường sống của trẻ, chúng ta càng không thể sát cánh bên con mọi lúc, mọi nơi để trở thành lá chắn che chở cho chúng.

Đối với những người làm cha, làm mẹ và tất cả những ai đang làm công việc chăm sóc, giáo dục trẻ em, "an toàn" là một lời hứa, một cam kết, một trách nhiệm, một sứ mệnh. Mỗi chúng ta đều mơ ước rằng, lũ trẻ không chỉ an toàn trong vòng bao bọc của cha mẹ, mà chúng còn được an toàn ở bất cứ đâu nhờ những kiến thức, kĩ năng sinh tồn được rèn giũa từ nhỏ, nhờ sự trợ giúp và hướng dẫn cặn kẽ của cộng đồng, đặc biệt là sự để tâm của cha mẹ, nhà trường và xã hội. Sự để tâm sẽ nuôi dưỡng và lan toả tình yêu thương, mà tình yêu thương thì luôn bảo vệ chúng ta trong vùng từ trường mạnh mẽ của nó.

Nhà báo PHẠM THỊ HOÀI ANH

Tác giả cuốn sách "*Mỗi ngày 15 phút yêu con*"

01

Ở ĐÂU CON MỚI ĐƯỢC AN TOÀN?

Những viên thuốc Cloxit

— Hoài Phí

Người ta vẫn nói, con cái là lộc trời cho, nhưng vì một lí do nào đó, chúng ta sơ ý làm con gặp nguy hiểm ngay từ trong bụng mẹ. Và chỉ thiếu chút nữa thôi, tôi suýt trở thành người mang tội thiên cổ.

Tôi vốn có chu kì không đều nên khi mang thai bé thứ hai, tôi đã không biết mình đang mang bầu. Khi đó, tôi thấy đau đầu, mỏi lưng, đau bụng, thèm ăn, nhưng lại tự nhủ chỉ là những triệu chứng quen thuộc của chu kì. Tôi hồn nhiên ăn uống linh tinh, kể cả các đồ uống kích thích như cà phê, bò húc, uống nhiều loại thuốc khác nhau, rồi một ngày nọ, tôi bị tiểu giắt, buốt kinh khủng, phải liên tục đi ra đi vào nhà vệ sinh. Đến chiều ngồi bán hàng, tôi không thể ngồi nổi nên nhờ chồng đi mua Cloxit về uống. Tôi uống hai viên, năm phút sau thấy trong người dễ chịu trở lại và ngồi bán được hàng, tôi sung sướng quá. Ngày hôm sau, tôi uống hai viên đều đặn mỗi buổi. Khi đang uống dở đến vỉ thứ hai, tôi bỗng giật mình.

Tôi nhớ rất rõ đó là một buổi sáng mùa đông năm 2017. Tôi bật dậy, chạy ra hiệu thuốc mua que thử thai. Người run bần bật khi thấy hai vạch màu hồng hiện rõ trên que, tôi hớt hải chạy ra phòng khám siêu âm. Bác sĩ hỏi tôi:

- Đứa thứ hai à?

- Vâng ạ.

- Cháu biết có bé lâu chưa?

- Dạ, mới sáng nay chú ạ.

- Bác sĩ siêu âm có vẻ trách móc nói:

- Con được sáu tuần hai ngày rồi mà mẹ không biết à?

- Ôi!... Chú ơi, cháu đang uống dở thuốc Cloxit, liệu có ảnh hưởng gì đến em bé không ạ?

- Trời! Sao lại không ảnh hưởng? Nhất là Cloxit, ảnh hưởng rất nghiêm trọng.

Tôi thần người ra. Mọi người xung quanh nhìn tôi ái ngại.

- Hiện tại chưa có tim thai, nếu cháu muốn xử lí thì vẫn còn kịp.

Cầm tờ giấy siêu âm trong tay bước ra khỏi phòng khám, tôi dường như muốn khuỵ xuống và bật khóc.

"Mẹ xin lỗi con!"

"Mẹ xin lỗi con! Mẹ đã không biết con đến với mẹ."

"Mẹ xin lỗi con, con ơi..."

Giây phút đó, tôi chỉ có thể thốt ra những lời như vậy bởi bất lực.

Tôi về nhà, lục hết các đơn thuốc ra tra trên mạng, thuốc nào cũng ghi: *Không dành cho phụ nữ đang mang thai ba tháng đầu.*

Tôi cảm thấy sợ hãi nếu để con đến thế giới này trong hình hài không lành lặn hoặc khuyết tật về não có thể ảnh hưởng đến cả cuộc đời con và các thành viên trong gia đình. Quan trọng hơn, sau này bố mẹ không còn, ai sẽ chăm sóc con? Chỉ nghĩ thôi tôi cũng toát mồ hôi.

Bỏ con, tôi cũng không nỡ, bởi con đã chọn tôi để có thể nhìn thấy thế giới muôn màu này. Tôi thật sự mâu thuẫn, hoài nghi chính mình, không biết nên làm thế nào.

Hai tuần sau, chúng tôi quyết định bỏ cái thai với tâm trạng cực kì ân hận, mệt mỏi. Tới phòng khám, tôi ngồi đợi. Tôi ngồi im lặng trong sợ hãi, nửa muốn bỏ nửa không. Đến 10 giờ hơn, bác sĩ nhìn tôi rồi nói:

– Cháu đến khám gì mà cô thấy ngồi suốt từ sáng?

– Dạ cháu là người hẹn cô hôm qua.

– À. Tám tuần hơn rồi, cháu có vết mổ nữa, cô không làm. Nếu vẫn muốn làm, cháu cầm theo thẻ bảo hiểm lên bệnh viện.

Tôi lại về suy nghĩ và đấu tranh tư tưởng giữ hay không giữ.

Mấy ngày sau, tôi hẹn được với bác sĩ ở bệnh viện sẽ tiến hành thủ thuật vào buổi chiều. Ngồi trên xe, hai vợ chồng không nói với nhau câu nào. Cả hai đều cảm thấy thật nặng nề. Chúng tôi đang trên đường đi thì chồng tôi quay xe lại:

– Chúng ta sẽ giữ con.

Tôi đồng ý ngay. Những tháng ngày sau đó, tôi thường xuyên thăm khám ở nhiều nơi, làm các xét nghiệm sàng lọc... với hi vọng con không sao, con sẽ lành lặn bước đến thế giới tươi đẹp này.

Cuối cùng, ngày sinh con cũng đến. Ai cũng lo lắng, hồi hộp. Con thật dũng cảm khi bác sĩ nhấc con rời bụng mẹ. Nhưng con không hề khóc. Thế rồi ở bên ngoài cửa, cô hộ lí đánh rơi thanh sắt cửa *"Choang"*... Lúc đó, con mới chịu khóc thét lên. Mọi người thở phào "Không sao, ổn rồi!" và cùng nhau ôm con, ôm cháu vào lòng.

Giờ con gái tôi được hơn mười tháng, cháu kháu khỉnh, đáng yêu và xinh xắn, bập bẹ tập nói tập đi, nhìn đâu cũng măm măm... Ngày nào tôi cũng nói với con: "Mẹ yêu con".

Thiếu chút nữa thôi, tôi đã có thể đánh mất con gái mình. May mắn thay, giây phút chồng tôi quay xe lại là một quyết định và một sự lựa chọn đúng đắn.

Trong cuộc sống, có những lúc chúng ta đứng trước những sự lựa chọn đầy khó khăn. Không biết chuyện gì sẽ đợi ta phía trước, nhưng bạn hãy dũng cảm và làm theo sự mách bảo của con tim.

"Người lớn ơi, nếu yêu con hãy hôn chân thôi nhé!"

— Thuỳ Dương

Tôi có một cô bạn thân tên Lan. Sau khi sinh một tháng, hai vợ chồng Lan (đang sống riêng ở Hà Nội) đưa con về quê chồng chơi để ông bà nội thoả lòng chăm sóc đích tôn. Hơn một tháng sau khi mẹ con Lan về quê, tôi không tin nổi vào mắt mình khi nhìn hai má và miệng của con trai Lan khi cô đăng ảnh lên Facebook. Hai má cháu đỏ ửng vì bị hôn và miệng bị viêm.

Chuyện thật như đùa. Tôi gọi ngay cho Lan hỏi vì sao lại để người ta hôn con như vậy? Bạn tôi chán nản nói không thể can được. Vì là đích tôn nên nườm nượp người thăm, người ra người vào, can người này lại có người kia, chưa kể lúc có mẹ bên cạnh lúc không. Thêm vào đó, "thơm chùn chụt" là văn hoá, là cách thể hiện tình yêu và sự quan tâm của họ hàng, làng xóm. Các ông bà cũng rất dễ tự ái nếu mình không để họ "nựng" con. Kết thúc câu chuyện, cô bạn khuyên tôi: "Mày phải rắn từ đầu".



Chủ đề *"Nụ hôn thần Chết"* thực ra không phải đến Lan kể tôi mới được nghe. Có cô bạn cùng cơ quan, hai vợ chồng đều ở quê ra, sau sinh cô không về quê mà ở lại nhà riêng trên Hà Nội. Ngày đầy tháng cháu, ông bà cô bác hai họ kéo lên thăm. Và kết quả, sau khi mọi người ra về, hai má cháu bé đỏ rát.

Thật may mắn, các con của bạn tôi – những cháu bé sơ sinh 1 – 2 tháng tuổi mới chỉ bị đau rát má do bị thơm nhiều, nặng nhất là viêm loét miệng. Qua các phương tiện thông tin, tôi biết rằng có nhiều trường hợp các bé sơ sinh bị bệnh hô hấp, quai bị, thậm chí viêm màng não do những nụ hôn của người lớn.

Nụ hôn có thể truyền nhiễm bệnh dịch được không? Câu trả lời là *Có thể!* Trong ba tháng đầu đời, hệ miễn dịch của trẻ vẫn còn rất yếu. Trong khoảng thời gian này, trẻ hoàn toàn có thể mắc những bệnh truyền nhiễm nặng trước khi được tiêm đủ liều vacxin trong các tháng sau đó. Bởi vậy, nếu một người trưởng thành có chứa virus, vi khuẩn truyền nhiễm trong cơ thể và thơm vào môi trẻ, bé hoàn toàn có nguy cơ lây bệnh.

Nghe theo lời khuyên của cô bạn, phải "rắn ngay từ đầu", nên trước khi sinh con, tôi và chồng đã chia sẻ rất nhiều bài viết về những hiểm hoạ từ nụ hôn của người lớn với trẻ sơ sinh, tỏ rõ thái độ không đồng ý cho ai hôn bé. Những ai đến thăm

có nhu cầu bế trẻ mà chưa rửa tay, bằng giọng nói không thể ngọt ngào hơn, chúng tôi sẽ mời họ đi rửa tay và nói rõ không được hôn. Bạn bè rất ủng hộ chúng tôi. Còn người lớn ư? Các ông bà, các bác đôi khi cũng khó chịu lắm. Nhưng nghĩ đến con, hai vợ chồng tôi vẫn không hề nao núng, không thể để sự bất cẩn hay cả nể của mình ảnh hưởng đến con.

Vậy hôn trẻ thế nào cho đúng? Theo tôi, trong ba tháng đầu đời, khi muốn bày tỏ tình cảm với trẻ sơ sinh, cha mẹ và người lớn cần lưu ý tránh trực tiếp hôn môi, hôn má, vì đây là con đường dễ dàng lây nhiễm nhất khi tiếp xúc. Bạn cũng không nên hôn vào tay trẻ bởi trẻ sơ sinh cũng rất hay đưa tay vào miệng, cũng là một con đường lây bệnh truyền nhiễm.

Vậy nếu rất muốn thơm trẻ, bạn có thể thơm vào chân trẻ, hay như tôi thì thơm bụng và mông.

Hãy cứ rắn lên, đừng vì bất cẩn và cả nể mà ảnh hưởng đến con nhé!

Bài học nuôi con đầu tiên mang tên "sặc sữa"

— Thuỳ Dương

7 giờ 30 phút ngày 10/11/2018: Bé Mận chào đời, nặng 3,4kg, đôi môi chúm chím và làn da đỏ au. Hạnh phúc ấy thật quá ngọt ngào. Nó là thứ "thần dược" khiến tôi quên luôn cơn đau quằn quại trước đó.

20 giờ 30 phút cùng ngày: Đang nằm cho con bú, tôi thấy miệng con trào sữa. Tôi gọi bà ngoại để nhờ bà lau giúp. Vừa nhìn thấy cháu, bà hét lên: "Gọi bác sĩ". Tôi quay sang và trời ơi... Người con tím tái rồi lịm đi. Không biết sức mạnh nào khiến tôi chỉ vài phút trước vẫn đau không ngồi cho con bú được, giờ đây, chỉ trong một phút, tôi đã nhảy từ trên giường ra cửa hét to kêu cứu. Vài tích tắc sau, bác sĩ có mặt. Bằng những động tác sơ cứu, con nôn ra sữa, dần hồng hào lại. Đó là giây phút ám ảnh mà đến tận bây giờ tôi vẫn không thể quên.

Bác sĩ kết luận: Con bị sặc sữa. Nguyên nhân do sữa mẹ nhiều lại cho con nằm bú. Con vừa bú

vừa ngủ, thở mạnh khiến sữa chảy vào đường thở gây ngạt. Chỉ chậm một phút thôi, có lẽ sẽ không ai cứu được bé. Bác sĩ cũng giải thích thêm rằng, có rất nhiều nguyên nhân khiến trẻ bị sặc sữa, như vừa ăn vừa khóc, ho, cười đùa; sữa mẹ quá nhiều; núm ti bình không phù hợp... Sau này lớn hơn chút (5 – 6 tháng), con tập ăn dặm, con có thể sặc các món ăn dặm vì chưa quen. Sữa hay thức ăn chảy vào đường thở gây ngạt. Đây là một tai nạn rất thường gặp, tưởng đơn giản nhưng nếu bố mẹ không biết sơ cứu có thể gây nguy hiểm đến tính mạng con trẻ trước khi bác sĩ kịp can thiệp.

Tôi khóc, tự trách bản thân và thầm cảm ơn tổ tiên vì hôm ấy hai mẹ con vẫn đang trong viện. Chỉ vài giây là bác sĩ có mặt, nếu ở nhà thì... Ôi chao, tôi không dám nghĩ. Nhưng sau lần ấy, hai vợ chồng đã tự trang bị cho mình cách xử trí khi con bị sặc. Vì tôi hiểu rằng, may mắn không phải lúc nào cũng ở cạnh, chỉ có hiểu biết mới giúp được chúng tôi. Tôi tìm hiểu trên Google, các hội nhóm làm cha mẹ, các kênh YouTube của các bác sĩ nhi... Sau tai nạn ấy, con bị sặc sữa thêm một lần và sặc khoai lang (lúc ăn dặm) một lần. Cả hai lần tôi đều bình tĩnh xử trí và mọi chuyện êm xuôi.

Các mẹ cũng nên trang bị cách xử trí khi con sặc sữa/đồ ăn nhé!

Bước 1 - Vỗ lưng: Để trẻ nằm sấp, đầu thấp hơn người, mặt nghiêng sang một bên. Khum tay, vỗ mạnh liên tiếp 5 cái vào vùng giữa hai xương bả vai.

Bước 2 - Ấn ngực: Nếu trẻ chưa có dấu hiệu phục hồi, ta tiến hành ấn ngực bằng cách dùng 2 ngón tay (ngón trỏ và giữa) ấn vuông góc thật mạnh 5 cái vào vùng dưới xương ức.

Bước 3 - Làm thông thoáng đường thở: Nếu có sẵn dụng cụ hút mũi và miệng trẻ, bố mẹ có thể dùng để hút miệng trước, mũi sau. Nếu không, có thể hút bằng miệng. Ở viện, sau khi trẻ tỉnh táo, mình thấy bác sĩ có tra thêm nước muối sinh lí vào miệng và mũi cho con.

Sau "tai nạn" ngay ngày đầu tiên con chào đời, tôi đã luôn cẩn thận với dị vật hay việc đắp chăn khi con ngủ chung với bố mẹ. Vì đường thở non nớt của con rất dễ bị ngạt bởi những vật đôi khi ta không để ý này. Bài học nuôi con đầu tiên có tên "sặc sữa" xem ra cũng thật bổ ích.

Chai sơn Coca...

— Phạm Minh Cường

Khi đó, nhà hàng trong khu đô thị mới Royal City của vợ chồng tôi đang vào giai đoạn gấp rút sửa chữa để khai trương. Trong nhà hàng lanh tanh bành đồ đạc, ngổn ngang những thùng sơn, chai lọ, đồ nghề của thợ... Tuy chưa hoàn thiện nhưng vì là ngày đẹp nên chúng tôi vẫn quyết định nhập trạch.

Vợ chồng tôi cuống quýt dọn dẹp, chuẩn bị đồ lễ, với suy nghĩ trần sao âm vậy, mọi thứ đều cần phải chu đáo, chỉn chu. Mấy thủng sơn dở tấp hết vào góc sau bếp của nhà hàng. Nhưng có chai sơn màu nâu đựng trong vỏ Coca để sơn phần cửa sổ quên không cất gọn, đặt lẫn lộn cạnh xoong nồi, cốc chén. Cu An đang chơi với các anh ngoài sân khu đô thị, mồ hôi mồ kê nhễ nhại chạy vào tìm nước. Thấy chai Coca cạnh bếp, gần nồi xoong, cu cậu vớ lấy dốc lên tu. Vừa tu chưa đầy một giây, An khóc thét lên, ho sặc sụa.

– Anh Cường ơi, con uống nhầm sơn rồi anh ơi! – Vợ tôi thét lên.

Cả nhà tán loạn. Người thì bảo phải móc họng cho nôn ra, người thì bảo pha nước chanh cho uống. Bấn loạn giữa mọi lời khuyên, tôi không biết làm thế nào, chỉ biết nghe theo. Nào móc họng, nào cho uống nước chanh nhưng không thấy con đỡ, thằng bé cứ gào lên. Mười lăm phút sau thấy con bắt đầu tím tái, tôi sực tỉnh, bế xốc con lên xe chạy thẳng vào bệnh viện Nhi Trung ương.

Bác sĩ lập tức rửa ruột cho An. Rồi cho An uống gì đó mà thực sự đến giờ tôi không thể nhớ ra. Lúc ngồi ngoài sảnh phòng cấp cứu, không biết làm gì, mồ hôi cứ thế vã ra. Vợ tôi sụt sùi khóc thương con. Đây không phải lần đầu tiên An uống nhầm hoá chất. Khi gần 3 tuổi, con cũng từng uống nhầm nước xà phòng trên bàn trang điểm của vợ tôi. May sao lần đó chỉ là sữa tắm vợ tôi pha loãng để lau bàn trang điểm nên An chỉ bị ngộ độc nhẹ, có thể xuất viện ngay trong ngày. Công việc bận rộn hằng ngày khiến vợ chồng tôi nhanh quên sự cố đó và đến giờ tôi cũng không còn sợ nữa. Giờ An 8 tuổi, con lại uống nhầm sơn. Chung quy là do vợ chồng tôi sơ suất, bừa bãi, hoá chất lại để chung với mọi thứ trong nhà. Càng nghĩ càng thấy bản thân không ra sao. Do bố mẹ bất cẩn nên gây hại cho con.

Khi cánh cửa phòng cấp cứu mở ra, bác sĩ Tuấn - khoa Chống độc gọi vào thông báo: Con đã qua cơn nguy kịch. Lúc đó, tôi và vợ bật khóc.



Bác sĩ nói, uống nhầm hoá chất là một dạng tai nạn khá phổ biến ở trẻ em và có thể để lại hậu quả nghiêm trọng tuỳ vào loại hoá chất uống nhầm. Lưu ý là khi sự việc xảy ra, người lớn nên nhanh chóng quan sát thứ con uống nhầm là chất gì. Thông tin này rất quan trọng đối với việc sơ cứu ban đầu, cũng là thông tin nên cung cấp cho bác sĩ ngay khi nhập viện. Người lớn nên đem theo cả chai hoá chất để giúp bác sĩ biết rõ chất độc con uống phải. Không tự ý cho trẻ uống các loại dung dịch khác hay bắt trẻ nôn mửa.

Câu chuyện xảy ra vào cuối năm ngoái. Giờ An đã khoẻ mạnh, đường ruột và vòm họng không bị tổn thương, vợ chồng tôi mới bớt ân hận. Nhưng giờ nghĩ lại vẫn vừa thấy ngượng, vừa thấy sợ. Ngượng vì mình cẩu thả bừa bãi, đã vô tình đẩy con vào tình huống nguy hiểm. Sợ vì chỉ một chút nữa do thiếu hiểu biết đã làm hại đến con. Luôn nói yêu con nhưng lại luôn bất cẩn và sơ sẩy. Hi vọng những cha mẹ khác hãy coi đây là bài học. Cẩn thận, chỉn chu không phải ở quần áo mình mặc, gọn gàng sạch sẽ không phải chỉ cho mình mình. Chỉ cần bừa bãi một lần, cẩu thả một phút có thể gây ra hậu quả mà cả đời phải ân hận.

Khi xe còn nổ máy...

— Trần Minh Hiền

"Chiếc xe rồ ga, lao thẳng vào đôi thanh niên đang đứng dừng trước mặt. Thằng Móp ngã nhào sang bên trái, lúc đấy chị chưa hiểu chuyện gì đã mất đà lao lên phía trước. Mép kêu lên một tiếng, quay lại thì chân trái của Mép (ngồi phía sau) bị xe chèn lên. Chân phải dính chặt vào bô. Chị gào lên 'Cứu mẹ con tôi với!', rồi mẹ khóc, con khóc, phần vì đau, phần vì sợ."

Chị kể với tôi về tai nạn hi hữu do một lần bất cẩn khi đón hai con đi học về bằng xe máy. Chuyện xảy ra đã 2, 3 tháng nhưng chân trái của Mép vẫn còn nguyên vết sẹo do xe đổ lên. Giọng chị run run kể lại.

"Chị đi đón hai đứa đi học về. Mép lớn hơn nên ngồi phía sau. Móp nhỏ lại không có đai nên chị để con ngồi phía trước. Sẽ chẳng có chuyện gì nếu chị không dừng lại mua hoa quả. Thấy hàng hoa quả bên đường có cam ngon, chị tạt xe sát vào lề đường hỏi giá.

Nhìn cam ngon, giá lại ổn, chị định chọn mua một ít về vắt nước. Đáng lẽ ra phải tắt máy, dựng chân chống để mua cam nhưng lúc đó vì tiện và quên, chị thả tay ga để chọn cam. Xe vẫn nổ máy ì ì. Mép còn bé, ngồi phía trước, tò mò hết sờ nút bấm còi lại sờ đến xi nhan. Không hiểu sao nó với đến tay ga."

Nhấp ngụm trà, chị nhìn vô định vào không gian đường phố...

"Trời phật chắc còn thương chị, thương các con chị nên ba mẹ con mới không sao, chỉ bị xây xước nhẹ. Mép kéo ga vèo một cái. Móp ngồi phía sau bị bất ngờ ôm chầm lấy mẹ, chị thì đang với người lấy túi cam, chới với do bị kéo mạnh, túi cam văng ra, trong tích tắc, cả người, xe lao về phía trước. Chân chị mất đà khuỵu xuống. Xe chồm lên đôi thanh niên, đổ nhào xuống đường."

Chị lại ngừng câu chuyện, nhấp thêm ngụm trà như để bình tĩnh hơn. Chị kể tiếp:

"Mép ngã ra may mà không bị xe đè lên. Vì Mép bé nên lọt thỏm giữa tay lái và yên xe. Chị bị sưng hết bắp chân, Móp thì bị cả phần sau xe đè vào chân trái. Chân phải áp chặt vào bô, bị bỏng. Lúc người đi đường đỡ xe dậy, chị sợ quá ôm lấy hai đứa, khóc như mưa: 'Mẹ xin lỗi các con. Là lỗi của mẹ'.

Khi anh Phương đến đón ba mẹ con ở viện, chị vẫn chưa hết bàng hoàng. Chỉ vì bất cẩn thôi

em ạ. Ở nước mình, mỗi khi dừng xe mua gì đó, người lớn thường sơ ý không tắt máy. Trẻ con thì tò mò, nó vặn ga một cái là xong. Mà có trời mới giữ được. Sau trận đó chị sợ. Giờ không dám cho con ngồi đằng trước, cứ ngồi sau hết, lấy đai buộc chặt thằng bé vào bụng mình. Thằng lớn bám phía sau. Cứ dừng xe là tắt máy. Mà sự việc đó ám ảnh đến nỗi, hôm trước thấy một chị cũng đón con, cho ngồi trước, rồi dừng mua đồ không tắt máy, chị tự nhiên chạy vội lại nhắc: 'Tắt máy đi chị ơi, kẻo thằng bé vặn ga thì nguy hiểm lắm!'. Chưa cần sự đồng ý của chị đó, chị vặn chìa khoá tắt máy. Chắc họ tưởng chị bị điên em ạ."

Chị cười nhưng ánh mắt chị vẫn chưa hết run. Tôi nhìn chị động viên: "Dù sao cũng thật may mắn vì ba mẹ con bình yên chị ạ. Từ giờ phải thật cẩn thận chị nhé!".

Chiếc cúc áo đặt nhầm chỗ...

— Hoàng Du

Cũng như bao bố mẹ khác, tôi rất quan tâm đến việc đi học của con. Khi Bean, con trai tôi được 19 tháng, tôi gửi con vào một trường mầm non song ngữ với hi vọng con sẽ được chăm sóc cẩn thận. Và không có gì phải phàn nàn khi Bean mạnh khỏe, vui vẻ, thích đến trường, yêu cô, yêu bạn. Mỗi khi đón Bean từ lớp về, con đều líu lo bài ca truyền thống của trường. Thời gian cứ thế trôi đi, Bean hằng ngày hăm hở đi học, bố mẹ yên tâm đi làm. Đến một buổi chiều, đang ngập trong bể bộn bản thảo ở toà soạn, tôi nhận được điện thoại từ trường Bean:

– Chị ơi, em là..., quản lí của hệ thống Sk. Chị thật bình tĩnh khi nghe em nói nhé...

Một cuộc điện thoại, mở đầu bằng một câu trấn an như vậy, khiến cho bất kì ai nghe điện cũng cảm thấy hoang mang. Tim tôi như bị bóp nghẹt lại. Tôi cố bình tĩnh trả lời:

– Ừ, em nói đi! Chị đang nghe đây.

– Chị ơi, trước hết thay mặt hệ thống Sk, em xin lỗi gia đình về sự việc xảy ra với Hoàng Quân.

– Bean bị làm sao?

– Buổi trưa, sau giờ cơm, trong giờ ngủ Bean có nhét một chiếc cúc áo rất nhỏ vào mũi... Cô chủ nhiệm cùng cô hiệu trưởng và nhân viên y tế của trường đã đưa con vào bệnh viện Hồng Ngọc...

– Bean sao rồi? – Lúc đó, mắt tôi nhoè đi, một cảm giác sợ hãi khiến toàn thân run lên...

– Chị ơi, chị bình tĩnh ạ. Con không sao. Bác sĩ đã kịp gắp ra. Con được theo dõi trong viện 2, 3 tiếng. Con đã tỉnh táo, bình thường và giờ em gọi điện cho mẹ.

Tôi không nghe rõ được hết câu nói, chỉ rõ ba từ "Con không sao", tôi bật khóc vì quá sợ hãi. Tôi không biết sẽ thế nào nếu Bean không được các cô phát hiện và đưa đến viện.

– Giờ con ở trường đúng không em? Chị sẽ qua trường, chị muốn gặp em và cô chủ nhiệm.

Tại sao Bean lại có cái cúc áo nhỏ để nhét vào mũi, trong khi vào giờ ăn, các con sẽ phải thu dọn đồ chơi, rửa tay ăn trưa và đi ngủ? Cô giáo đã phát hiện ra con trong tư thế, hoàn cảnh nào? Cô giáo đã bỏ qua khâu nào để dẫn đến sự việc trên? Vệ sinh chỗ ngủ thế nào?... Hàng loạt câu hỏi cứ lần

lượt hiện ra trong đầu tôi. Quãng đường từ nơi làm việc đến trường con thực sự dài. Sự hoang mang, sợ hãi cứ đeo bám tôi. Hai bàn tay vặn chặt vào nhau và không làm thế nào tôi trấn an được mình.

Vào đến lớp, tôi thấy Bean đang ngồi ăn quà chiều vui vẻ với các bạn. Thấy mẹ, Bean chạy ra khoe: "Mẹ ơi, hôm nay con được gặp bác sĩ, con ngoan lắm không khóc đâu". Tôi ôm con vào lòng và chỉ cố không để nước mắt rơi vì biết Bean sẽ rất lo lắng. Thật là quá may mắn, con không sao.

Tôi gặp giáo viên chủ nhiệm và cô Quản lí trường. Chính các cô cũng không hiểu tại sao lại có cúc áo. Vì sau khi kết thúc bài học xâu cúc áo rèn khả năng tập trung, giáo cụ sẽ được cất gọn.

– Các cô có vệ sinh, quét lớp trước khi các con đi ngủ không em? – Tôi hỏi cô chủ nhiệm.

– Bình thường thì có chị ạ, nhưng hôm nay một cô nghỉ nên... – Cô chủ nhiệm lớp Bean dè dặt trả lời.

– Các cô phát hiện ra Bean trong hoàn cảnh nào vậy?

– Cô Quản lí xem camera và thấy con ngó ngoáy nên xuống tận lớp ạ. Bình thường Bean rất ngoan, chỉ năm phút là ngủ nhưng hôm nay con không ngủ...

– Trong giờ ngủ, các cô phụ trách lớp không có trong lớp hả em? – Tôi ngạc nhiên hỏi.

– Dạ bình thường sẽ thay phiên nhau đi ăn, nhưng hôm nay có tiệc sinh nhật nên...

Tôi nhìn các cô và tôi biết các cô đã nhận ra vấn đề, sai quy trình vệ sinh lớp, phá vỡ nguyên tắc coi sóc trẻ trong giờ trưa. May sao, camera luôn hoạt động và cô Quản lí đã ngó vào. Không có một quy trình nào hoàn hảo nếu những người thực hiện nó không tuân thủ và làm đúng. Đối với những đứa trẻ non nớt như Bean, sự an toàn chính là luôn có cặp mắt yêu thương dõi theo một cách cẩn trọng, tỉ mỉ, hiểu tính cách, thói quen của con để sớm nhận ra những điểm khác thường và kịp thời can thiệp.

Dù biết không ai mong muốn chuyện không hay xảy ra, tôi vẫn yêu cầu nhà trường thực hiện chuẩn quy trình chăm sóc. Khi tiễn hai mẹ con ra cửa, cô chủ nhiệm cúi xuống ôm Bean vào lòng, tôi thấy cô khóc. Cô vỗ nhè nhẹ vào lưng Bean thì thầm: "Cô xin lỗi Bean nhé". "Sao cô khóc, sao mẹ cũng khóc, con có làm gì sai đâu mà cô với mẹ buồn..." – Bean ngây ngô hỏi. Con à, con đã làm sao hiểu được, không phải chỉ buồn mới khóc, mà khi hối hận, lo sợ hay khi hạnh phúc dâng trào, người ta cũng khóc. Thật may đây là những giọt nước mắt của hạnh phúc vì con bình an.

Đêm hôm đó, nhìn Bean ngủ ngon lành bên cạnh, tôi vẫn còn sợ. Tôi cũng phải rút kinh nghiệm. Tôi đã không chỉ cho con đâu là những hành động

tự làm hại mình. Việc trò chuyện về cách phòng vệ, chỉ ra những hành động không an toàn là cực kì cần thiết đối với trẻ. Sau sự việc hôm đó, ngày nào tôi cũng hỏi Bean: "Những vật như hòn bi, cúc áo, đất nặn, miếng xốp... Bean không được...". Bean sẽ đáp lại "nhét vào mũi, lỗ tai, nuốt vào mồm ạ". Tôi còn chú ý hơn khi giúp con nhớ số điện thoại di động của mẹ. "Khi bị lạc, hãy ở yên chỗ con đang đứng, nhờ người qua đường gọi cho mẹ, mẹ sẽ đến ngay". Dạy Bean tránh xa lan can, hồ nước, bếp, nồi cơm điện đang sôi... Không có cách bảo vệ nào tốt hơn là hãy giúp con tự bảo vệ mình. Tôi đã nghĩ thế và suốt một thời gian dài, cuộc trò chuyện trước khi đi ngủ của hai mẹ con luôn là về các kĩ năng giữ an toàn trong cuộc sống.

Giờ Bean đã 7 tuổi, là một cậu bé hiền lành, tồ tẹt, Bean có thêm em Ben và mỗi khi chơi lego Bean đều dặn em: "Mảnh to là của Ben, mảnh nhỏ là của anh vì anh lớn mới biết chơi. Những chi tiết nhỏ này Ben không được cho vào mũi, mồm, tai đâu, nhớ chưa? Nguy hiểm đấy! Mẹ sẽ buồn đấy!".

Một câu chuyện ở bệnh viện...

— Minh Đức

Khoa Cấp cứu Chống độc của viện Nhi Trung ương chật kín bệnh nhân. Có lẽ đây là khoa tập trung nhiều nhất những tai nạn bất ngờ, những cảnh đau đớn đáng sợ nhất của các bệnh nhi. Có đứa trẻ mặt vàng ệch, ánh mắt đờ dẫn nằm trên tay người mẹ trẻ, ánh mắt cũng đờ đẫn mệt mỏi không kém. Có đứa bé nằm trên cáng cấp cứu, mỗi lần thở là một sự nhọc mệt rút lõm cả phần khoang ngực. Có đứa bé gào thét vì sợ tiêm, vì hoảng loạn... Không gian phòng bệnh hỗn loạn tiếng khóc, tiếng gào, tiếng la ó, tiếng kêu cứu...

Tôi ôm con trở vào phòng lưu bệnh nhân số 2, khi đó Bean 34 tháng tuổi, sốt cao do viêm toàn bộ đường hô hấp trên, chỉ số nhiễm trùng rất cao, buộc phải lưu lại viện. Khoa chật nên một phòng lớn được ngăn ra thành ba phòng nhỏ cách nhau một vách thạch cao. Mẹ con tôi nằm ở phòng số 2, giường kê sát với bức vách thạch cao ngăn cách với phòng bệnh số 3. Kim đồng hồ cứ nhích từng phút,

buổi tối ở Khoa Cấp cứu tưởng chừng như không có một phút nào ngưng nghỉ.

11 giờ, Bean áp đầu vào lòng tôi, yên lặng nghe mẹ hát ru bài hát *Con cò*... Bean từ từ chìm vào giấc ngủ.

11giờ 30 phút, tôi bị giật mình bởi tiếng thét thất thanh. Tôi choàng dậy tưởng Bean ngã, may quá không phải, là tiếng khóc của một bệnh nhi mới nhập viện. Tiếng khóc the thé liên hồi, nhiều lúc gào lên trong đau đớn.

15 phút trôi qua vẫn thấy đứa trẻ khóc, 30 phút vẫn thấy nó khóc. Lúc này, chai truyền dịch của Bean gần hết, tôi bấm chuông gọi y tá. Chị Liên, y tá trưởng nhẹ nhàng mở cửa vào thay bình nước truyền. Tiếng khóc ở phòng bên vẫn không ngớt và tưởng chừng đau đớn hơn.

– Sao phòng bên cạnh đứa bé khóc lâu thế chị nhỉ?

– Bị bỏng đường hô hấp do cồn y tế. Mẹ định rửa mũi cho con nhưng lấy nhầm cồn y tế tưởng là nước muối sinh lí. May mà lượng nhỏ không thì không cứu được.

Tay chân tôi lạnh toát, da ốc nổi lên khắp người. Tôi vẫn rửa mũi cho Bean bằng xi lanh mỗi khi con bị viêm mũi, thường sẽ phải có một người giữ chặt khi bơm nước muối vào mũi. Những lúc ấy, Bean đều kêu thét lên khó chịu. Giờ là cồn,

không thể tưởng tượng được đứa trẻ đã đau đớn đến thế nào.

– Sao lại nhầm được hả chị?

– Bố mẹ trẻ, đoảng, lại bừa bãi. Thêm nữa thiếu hiểu biết, xem trên YouTube rồi tự rửa. Hai chai nước muối và cồn có vỏ giống nhau, tất cả đều để ở nhà tắm. Thấy kể là tối đó bố nướng mực trong nhà tắm. Nướng xong để luôn chai cồn ở đấy cạnh các loại sữa tắm, sữa rửa mặt, có cả chai nước muối. Thế là nhầm thôi.

– Đứa trẻ bị như thế sẽ thế nào hả chị?

– May là dùng xi lanh 5ml không thì rất nguy hiểm. Bị bỏng đường hô hấp, sau này rất khổ, mỗi khi thời tiết thay đổi, dễ mắc các bệnh hô hấp. Mà lâu mới lành. Em cứ tưởng tượng mình bị bỏng ở tay thì đau thế nào, đây là bị bỏng niêm mạc.

– Chả gì đứa trẻ cứ khóc mãi, mệt quá nó nấc lên, rồi lại gào tiếp, chắc đau lắm.

– Mẹ trẻ, bố trẻ, lần đầu nuôi con, đểnh đoảng, tị nhau bế con. Lúc nãy cãi nhau ỏm tỏi. Ông bà nội ngoại đang trên đường lên. Âu cũng là cuộc sống. Đấy, xem đây là bài học. Cồn, rượu, hoá chất tốt nhất là đừng dự trữ trong nhà, nếu có thì phải dùng bút thật đậm, ghi thật to tên loại hoá chất rồi để gọn gàng ở một góc, nếu không hậu quả khôn lường đấy. Nguyên tắc dùng thuốc cho trẻ là phải đọc lại thông tin trên nhãn, xem lại sổ y bạ để

dùng đúng liều lượng, chứ cứ mắt nhắm mắt mở mà dùng theo thói quen thì nguy hiểm lắm.

Chị Liên đi rồi, tôi nằm xuống cạnh Bean. Nhắm mắt vào mà không sao ngủ được, đứa trẻ chắc mệt quá không khóc to nữa nhưng cứ thổn thức, thỉnh thoảng lại gào lên. Tôi chỉ nghe thấy bố mẹ đứa bé quát nhau "Anh có giỏi thì vào mà bế" rồi trách móc nhau "Tất cả là tại anh, sao anh lại để chai cồn trong nhà tắm?". "Cô là mẹ, cô phải để ý chứ, không phân biệt được cồn với nước muối"... Trong lúc cuộc cãi cọ bị đẩy lên căng thẳng, thì có tiếng nói của một người phụ nữ lớn tuổi chen vào. Giọng nói ấm áp, dịu dàng đến kì lạ: "Cháu của bà, cháu yêu của bà. Con khóc à? Con đau lắm đúng không?". Tôi đoán là bà đứa bé. "Ra bà bế bảo bối của bà, con đau đúng không? Bà biết rồi! Bà ru con ngủ nhé!".

"À... à... ơi... Bồng bồng... mẹ bế con sang/Đò dọc quan cấm... đò ngang không người/Muốn sang thì bắc cầu Kiều/Muốn con hay chữ... thì yêu lấy thầy... À... à... ơi."

Tuy không nhìn thấy, nhưng tôi cảm giác người bà đang ôm cháu vào lòng với một niềm thương yêu xót đau vô hạn. Rồi bà cất tiếng ru, bài nọ thủ thỉ nối tiếp bài kia không dừng như thể bà muốn những du dương, ấm áp trong lời hát ru sẽ vỗ về, xoa dịu nỗi đau nơi thể xác của đứa trẻ. Cặp vợ

chồng trẻ cũng im lặng không thấy tiếng cãi nhau nữa. Căn phòng bệnh, khu cấp cứu dường như im ắng hẳn, chỉ còn tiếng hát ru dịu dàng khe khẽ gõ vào không gian muộn của đêm. Điều kì diệu đã xảy ra, đứa trẻ không quằn quại gào khóc nữa mà yên lành ngủ. Tôi nằm ở phòng bên cạnh, cách một bức vách thạch cao rất mỏng cứ nghĩ, đứa trẻ đó phải chịu đau đớn vì sự bất cẩn của cha mẹ nhưng bù lại có được tình yêu thương giản dị, tha thiết của người bà. Đứa trẻ chắc chắn đã không ít lần được yên lành ngủ trong lời hát ru như lúc này.

Dạy con những kĩ năng sinh tồn, tự mình cẩn trọng trong hành động là điều trên hết, nhưng khi sự việc đã xảy ra, quan trọng không còn là sự phân tích đúng sai, lỗi của ai mà hãy cho trẻ một điểm tựa để bình tĩnh, vỗ về những đau đớn của con. Quay vào ôm Bean, nhớ về sự cố của đứa trẻ phòng bên, lại thầm nhủ lòng, cẩn thận không bao giờ là thừa.

"Me cho con mượn điên thoai một chút?"

– Phạm Trung

– Mẹ cho con mượn điện thoại một chút?

– Con vừa xem ti vi rồi, mượn điện thoại làm gì?

– Con muốn xem goriza, chiến binh khổng lồ.

– Mẹ chỉ cho mượn 10 phút thôi đấy nhé, con xem nhiều không tốt.

Đây là hội thoại hằng ngày của vợ tôi và con trai lên 8 tuổi. Con tôi ngoan, hiền lành, có trí tưởng tượng và óc sáng tạo rất tốt, nhưng cũng như bao đứa trẻ khác trong thời đại công nghệ số, cháu cũng rất mê điện thoại. Chuyện sẽ chẳng có gì nếu hôm kiểm tra sức khoẻ định kì ở trường, cô giáo không gửi về thông báo yêu cầu phụ huynh đưa Kiên (tên con trai tôi) đi khám cận thị. Vợ chồng tôi tá hoả khi bác sĩ viện mắt nói con bị cận thị cả hai bên mắt. Bên trái 2 điốp, bên phải 3 điốp.

– Cháu có hay dụi mắt và chảy nước mắt không?

– Có ạ.

– Cháu có thường xuyên xem ti vi và điện thoại không?

– Có bác sĩ ạ.

– Cháu bị cận cả hai bên mắt, thêm nữa mắt nhìn rất yếu. Cần phải giảm thời gian xem ti vi, điện thoại, uống thuốc bổ, điều tiết mắt và nhỏ thuốc mắt. Bố mẹ cho con đi cắt kính nhé.

Cận thị là vấn đề khá phổ biến ở trẻ ngày nay vì bố mẹ bận rộn, lơ là nên thường tặc lưỡi cho con xem thiết bị điện tử để yên thân làm việc của mình. Vợ chồng tôi cũng thế. Tôi dẫn con ra quầy đo kính mà thấy buồn quá, vậy là đôi mắt của con đã bị tổn thương. Trong lúc chờ lấy thuốc, Kiên lại lèo nhèo:

– Bố cho con mượn điện thoại một chút.

– Từ giờ, bố sẽ cho con xem theo giờ, nhưng trước mắt một tháng tới con phải cai ti vi và điện thoại đã.

Tối đó, khi Kiên đã đi ngủ, tôi lên mạng search từ khoá về tác hại do các thiết bị điện tử và công nghệ gây ra. Có quá nhiều nguy cơ: nguy cơ về mắt, nguy cơ rối loạn tâm thần, nguy cơ béo phì, nguy cơ cong cột sống, giảm tập trung chú ý... Có những sự việc nghiêm trọng hơn liên quan đến vấn

đề an toàn thông tin cá nhân. Đọc đến đây tôi nhớ đến người bạn tôi. Cô ấy là một người rất yêu con, "nghiện" con, thường xuyên post những ảnh về con lên trang cá nhân. Bé Hạt kháu khỉnh đáng yêu, đôi mắt đen lay láy, miệng chúm chím xinh xắn, ai nhìn cũng thích. Có lần cô bạn đăng hình cô bé diễn thời trang ở trường, thì hai ngày sau một trang mạng về thời trang trẻ em tự ý lấy hình bé Hạt đưa lên làm PR, quảng cáo. Thậm chí, admin trang web còn thay đổi phần thân để cho bé mặc những bộ đồ hở hang... Cô bạn tôi tá hoả lên, liên lạc với admin trang web đòi xoá những hình ảnh phản cảm đó. May sao, những tấm hình đó chỉ trôi nổi trên mạng một tuần.

Công nghệ phát triển cùng sự bùng nổ của các mạng xã hội nhưng kéo theo nó là sự không an toàn mà mỗi người cần lưu tâm như: nguy cơ về thể chất (các bệnh về mắt, béo phì, cong cột sống); nguy cơ tâm sinh lí (rối loạn tâm thần, giảm tập trung chú ý...); nguy cơ về an toàn thông tin cá nhân (mất thông tin, sử dụng ảnh không xin phép, ảnh hưởng đến hình ảnh cá nhân). Nhưng trong thời buổi công nghệ rất khó để không sử dụng các thiết bị công nghệ, các mạng xã hội nên bất kì ai cũng có thể trở thành nạn nhân. Như con trai tôi tuy cấm được ở nhà nhưng đến trường, rồi bạn bè, liệu có cấm được con? Nếu cấm đoán nhiều quá, con trẻ sẽ sinh ra nói dối để được xem, được chơi.

Ngày xưa, tôi cũng từng rất mê điện tử, nhưng lúc đó biết suy nghĩ rồi nên mới dần tách ra được để chú tâm vào việc học. Các tỉ phú Bill Gates, Steve Jobs... những "ông trùm" về công nghệ nhưng luôn yêu cầu con cái hạn chế sử dụng điện thoại, iPad...

"Từ giờ vợ chồng mình phải thống nhất là hạn chế tối đa việc sử dụng điện thoại của Kiên. Mỗi ngày chỉ cho xem 20 phút thôi nhé". Tôi quả quyết nói với vợ.

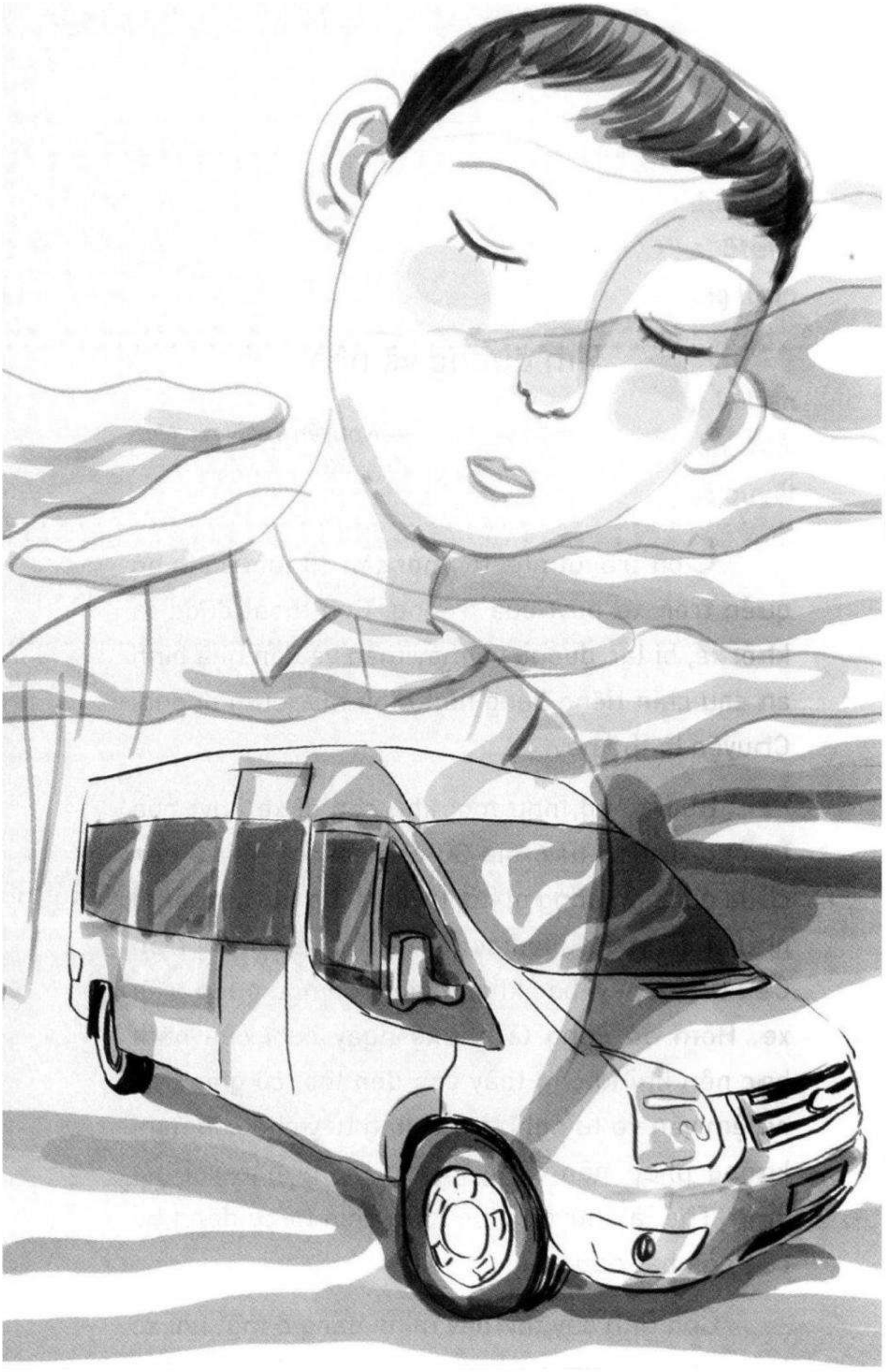
Tìm đường về nhà

— Nguyễn Thị Ngọc Ngà

Con trai út nhà tôi mới gần 10 tuổi đã bị bỏ quên trên xe buýt của trường. Con thoát được ra khỏi xe, bị lạc đường và may mắn về đến nhà bình an sau chín tiếng đồng hồ tự mò mẫm tìm đường. Chuyện là thế này...

Buổi sáng, như mọi khi, con đi xe buýt của trường đi học từ 6 giờ 30 phút sáng. Khi đi con chưa được ăn uống gì (tới trường con mới ăn sáng) nhưng con đã được bác tài xế chở về tận thị trấn Cầu Diễn chỉ vì bác không biết con ngủ quên trên xe. Hôm đó cũng là những ngày cuối của năm học nên khi không thấy con đến lớp, cô giáo chủ nhiệm vẫn vô tư nghĩ là gia đình tự ý cho con nghỉ không phép nên cũng không thông báo với gia đình. Thế là chuyến phiêu lưu chín tiếng đồng hồ của con bắt đầu.

Con tỉnh dậy thì thấy mình đang ở một nơi xa lạ, xe buýt tắt máy, khoá cửa và bác tài đã đi đâu đó. Thật may mắn nhờ cái nóng của ngày hè tháng



Năm con mới tỉnh dậy, chứ nếu trời đông lạnh giá, ở trong xe ấm áp có khi con ngủ đến chết ngạt. Con rất bình tĩnh và tìm cách thoát khỏi xe. Cũng may vì mê xe ô tô nên con hay để ý và khá hiểu biết về các bộ phận của xe. Con đi lên phía đầu xe và thoát ra bằng cửa buồng lái.

Con ra khỏi xe và bắt đầu hành trình tự tìm đường về trường. Bãi gửi xe là nơi kiểu như xóm liều, nhà cửa lụp xụp. Con loanh quanh trong khu vực đó không sao thoát ra đến đường lớn, nơi có người qua lại. Mắc kẹt một hồi thì may sao con nhìn thấy một chiếc xe Audi chạy ngang qua. "Chắc cái xe sang này sẽ chạy ra đường lớn chứ không rẽ vào xóm nghèo đâu", con nghĩ vậy và chạy thục mạng đuổi theo xe. Quả nhiên, xe đã dẫn ra được đường lớn. Vậy là tư duy phán đoán của con không tồi chút nào.

Ra được đường lớn, đã có người để con hỏi đường về trường nhưng tiếc rằng không ai biết trường của con nằm ở đâu. Con đã rất nhanh trí chuyển hướng hỏi sang đường đến sân vận động Mỹ Đình vì con nghĩ địa điểm nổi tiếng đó thì ai cũng sẽ biết, từ đó con sẽ tự đi bộ về trường. "Con đường ấy con đã quen thuộc vì trong tuần mẹ vẫn bắt con và anh tự đi bộ từ sân tập bóng đá (đối diện sân Mỹ Đình) về trường mà." – Con hào hứng kể.

May mắn con gặp một bác cho đi nhờ xe máy ra bến xe buýt. Nhưng khi tới bến xe, con chờ rất lâu mà vẫn chưa bắt được xe nào về sân Mỹ

Đình. Ôi, thì ra bác ý đã đưa con đến nhầm bến! Thế là con lại mò mẫm đi tìm bến đúng tới tận 1 giờ chiều. Lúc này, con đã thấm mệt, vừa đói vừa khát nên con quyết định chuyển hướng không về trường nữa mà sẽ về thẳng nhà. Nghiên cứu một hồi các lộ trình xe buýt, nhận thấy chỉ có xe về IPH Xuân Thủy là dễ dàng tìm đường về nhà nhất, con đã lên xe đó.

Và rồi con cũng bắt được đúng xe, biết trình bày lí do nên con đã không mất tiền vé. Xe buýt trả con tại IPH Xuân Thủy. Con tính đây là điểm dễ tìm đường về nhà nhất vì con chỉ cần đi bộ ra ngã tư là tới đầu đường Phạm Văn Đồng. Đoạn đường về nhà thật không hề ngắn, lại đang thi công bụi bặm, bẩn thỉu, đầy mùi khói xe, nhà con lại ở tận cuối đường. "Lúc đó, con mệt, đói, khát, nắng nóng nhìn quãng đường dài dằng dặc cũng sợ mẹ ạ". Con vừa kể vừa lau mồ hôi. "Làm thế nào để con chống đói suốt cả nửa ngày đói khát, nắng nóng, mệt nhoài". "Con nhớ mẹ hay để sẵn mấy viên kẹo trong cặp phòng khi lạc bị đói sẽ không bị hạ đường huyết và nó phát huy tác dụng thật mẹ ạ". Con đã cuốc bộ đoạn đường 4 cây số đầy khói bụi, xe cộ đông đúc, cộng thêm vừa đói vừa khát, vừa đeo cái balo nặng trĩu sau lưng, đầu trần giữa trưa hè oi bức như thế.

Trên đoạn đường đi bộ có những lúc nắng và nóng quá con phải ghé vào chung cư hay cửa

hàng nào đó có máy lạnh để nghỉ chân. Với con, việc không ăn không quan trọng (con có thể nhịn đói từ sáng đến 10 giờ 30 phút tối, chỉ cần uống cốc sữa rồi đi ngủ), chịu rét cũng rất tốt, nhưng con sợ nóng. Lúc về đến khu đô thị nhà mình, con không thể chịu được nữa do chân tay bủn rủn vì quá đói khát và mệt, con lân la đến bàn của mấy cô chú tư vấn bán căn hộ chung cư xin chai nước. Chỉ một hơi, con uống hết nguyên chai nước. Thấy con tội quá, có một cô đã cho con 10 nghìn mua bánh mì ăn sau khi biết chuyện con lạc đường. Chạy ra góc đường mua cái bánh và ngấu nghiến hết sạch, nhờ đó con đã đủ sức đi bộ thêm hơn 1 cây số về tới nhà với mồ hôi đầm đìa và đôi mắt lo sợ.

Cả nhà ai cũng thương con, còn mẹ thì mừng vì mẹ luôn nhìn vào mặt tích cực của vấn đề. Mẹ thấy tự hào vì con rất tự tin; kĩ năng tự thoát hiểm, tìm đường, tìm giải pháp cũng rất ổn; đủ sức lực, tinh thần, tư duy để chống đỡ với những khó khăn và nguy hiểm trong ngày hôm nay. Con đã thu hoạch được nhiều bài học và kinh nghiệm chỉ trong chín tiếng không bao giờ quên đó. Và may sao, con đã gặp nhiều người tốt.

Những sự cố bất ngờ

— Bùi Kim Tuyến

Lập gia đình, tìm được bến đỗ bình yên và sinh những đứa con kháu khỉnh, không có gì hạnh phúc bằng. Nhưng khi con bị ốm, gặp tai nạn, thì đó lại là cơn bão mạnh nhất, kinh khủng nhất mà nấc 17 - nấc cao nhất trên thang sức gió Beaufort cũng không đủ sức diễn tả. Càng đáng sợ hơn khi người gián tiếp gây ra tai hoạ đó lại chính là những bậc làm cha mẹ, ông bà, người thân của trẻ.

Hệ quả của tai nạn thường giống nhau, chỉ khác ở mức độ nặng nhẹ, nhưng "khoảnh khắc" hay bối cảnh thì không cái nào giống cái nào. Mình là mẹ của hai cô con gái nay đang tuổi teen. Các con của mình đã vô số lần bị ngã, nặng có nhẹ có, nặng nhất bị kẹt chân vào xe đạp, phải đi nẹp chân ở bệnh viện Việt Đức. Hay những tai nạn hi hữu, như bị ngã rơi xuống đất ở Nhà Bát giác Bờ Hồ do chui qua chỗ thanh chắn bị khuyết; mẹ đang ngâm bát sữa chua vào nước nóng cho nguội, con chạy ào vào làm nước đổ từ trên xuống, văng khắp



đầu con; bố đang cho nổ bỏng trong lò vi sóng, vừa nhấc ra thì con ở đâu lao tới, bơ trong túi bắp văng vào mặt con... Nhiều lắm những câu chuyện hi hữu như thế...

*

Bạn có bao giờ nghĩ một con sâu nhồi bông, một chiếc váy hoa xinh xắn,... sẽ gây nguy hiểm cho con?

Em sâu cưng Dou Dou, vật bất li thân, người bạn thân thương không thể rời xa của con đã phản lại cô chủ nhỏ. Sự việc xảy ra ở khách sạn trong chuyến nghỉ mát của gia đình. Trong phòng nghỉ có chiếc đèn ngủ rất xinh. Hai chị em chơi trong phòng với chú sâu, hết vần vò lại nhét chú sâu vào cái đèn ngủ ấm áp. Một lúc sau chơi chán, các bạn bắt đầu lôi chú sâu ra. Vừa rút sâu ra thì những bọt xốp trắng li ti trong bụng con sâu tuôn ra, văng ngay vào mặt con. Chiếc đèn ngủ công suất vô cùng thấp, nhưng đủ gần, đủ nóng, đủ tiếp xúc với chú sâu để gây ra tai nạn cho con. Con bị bỏng. Và chỗ đó, sau chục năm, vẫn là một vết sẹo không thể xoá mờ.

*

"Chị đi, chị đến trường ngay. Con có biểu hiện rất lạ. Có lúc con tím tái, không biết gì. Cô đã cho con đi cấp cứu tại bệnh viện Đống Đa. Gia đình đến ngay". Khỏi phải nói, bố mẹ cũng hoảng loạn khi nhận cuộc điện thoại như thế.

Mình lao đến viện như một tia chớp. Con hoàn toàn bình thường, không có gì khác lạ. Được bác sĩ phân tích mình mới biết nguyên nhân gây tím tái là do hôm đó, trời đang rất lạnh, mình nhồi cho con nhiều quần áo quá, nhưng lại vẫn muốn trông tươm tất nên mặc ra ngoài một cái váy nhung không co giãn đơm cúc ở lưng, và khi con nằm xuống, váy chật, cúc áo cọ vào gây khó thở. Vậy là một chiếc váy vô tri cũng gây nguy hiểm.

*

Năm con học lớp 2, con bị tai nạn khi đang chơi ở sân trường. Các cô đã sơ cứu cho con ở phòng y tế trường. Mình nhận được điện thoại, lại lao đến như một tia chớp. Con cần được khâu do vết rách quá lớn. Rút kinh nghiệm năm con 18 tháng tuổi, con bị ngã và đã để lại sẹo nên lần này mình nghĩ ngay tới việc khâu thẩm mĩ cho con ở Viện 108. Thời điểm đó mình tìm hiểu thì viện rất hiện đại, được nâng cấp trang thiết bị tối tân. Mình yên tâm và tràn trề hi vọng. Cũng lại may, vết thương nằm ngay đường đỉnh trán, nếu con để tóc thì tóc sẽ che được vết sẹo dài và sẽ không bị lộ lắm. Nhưng sau khi chờ làm thủ tục, mình nhận được thông báo: "Ở đây chúng tôi không có thiết bị, không có chuyên khoa Nhi để xử lí vết thương này cho cháu".

Vợ chồng con cái lại lóc cóc chở nhau ra bệnh viện Saint Paul. Sau khi thăm khám và dò xét

nguyện vọng của gia đình, bệnh viện cho con dán STRIP. Một miếng dán to như miếng dán hạ sốt của các bé bây giờ. Cảm giác của bố mẹ khi ấy rất yên tâm, tin tưởng. Đến hôm sau, chỗ dán bắt đầu tự bong. Vết thương hở toang hoác. Hoá ra với khí hậu nóng ẩm của Việt Nam, STRIP không phải là giải pháp tối ưu. Con lại phải đến viện và khâu lại.

*

Vậy đó, sự cố có thể xảy ra khắp mọi nơi, mọi lúc, trong nhà, ngoài ngõ, dẫu ta có cẩn thận, lưu tâm, dẫu ta có thể tính trước hay không tính trước, dẫu ta rút hết kinh nghiệm từ vụ này đến vụ kia... Chúng là một phần của cuộc sống. Nhưng điều trăn trở nhất là: Tai nạn khi đã xảy ra, thì việc khắc phục nó như thế nào? Đường dây nóng nào cho việc tư vấn tai nạn? Thẩm mĩ vết thương cho con trẻ như thế nào, ở đâu là tốt nhất? Đâu là các địa chỉ uy tín về dinh dưỡng, tâm lí, sinh lí cho các con ở các lứa tuổi khác nhau?... Đó vẫn là những câu hỏi các bậc cha mẹ quan tâm mà không tìm được lời giải đáp.

Kì nghỉ hè ở biển

— Mai Phạm

Biển Hải Hậu. Một chiều hè gió nhẹ. Sóng cũng nhẹ và êm, vì thuỷ triều giờ đó vẫn chưa lên. Cả bãi biển dài hàng mấy cây số chỉ có khoảng hơn 30 đứa trẻ cùng mấy người lớn đang tắm biển hay nghịch cát trên bờ.

Đầu những năm 80 của thế kỉ trước, cơ quan của bố tôi mùa hè nào cũng tổ chức vài đợt trại hè ở biển hay trên núi dành cho con em trong ngành có thành tích học tập tốt. Các chuyến đi như vậy tuy không có bố mẹ đi kèm, nhưng luôn có vài cô chú cán bộ công đoàn hay thanh niên của cơ quan đi cùng để quản lí lũ trẻ con chúng tôi.

Một buổi chiều, tôi và L., bạn hàng xóm cùng khu tập thể, đang chơi trò nhảy sóng với mấy đứa trẻ khác, có mấy cô chú cũng đang tắm biển gần đó. Năm đó, tôi mới 9 tuổi, còn L. hơn tôi một tuổi.

Chiều xuống, gió cũng thổi mạnh dần lên với những đợt sóng không còn êm dịu như lúc trước. Đa

số bọn trẻ chúng tôi lúc đó xuống biển mà không có phao bơi, vì thời bao cấp phao bơi rất hiếm chứ không có sẵn để thuê và mua dễ dàng như bây giờ.

Những con sóng bắt đầu lớp lớp xô nhau vào bờ ngày một nhiều thêm, làm cho hai đứa trẻ chúng tôi dần dần bị tách ra khỏi đám trẻ và những người lớn một quãng khá xa. Lúc đầu, tôi và L. còn nắm tay nhau cùng nhảy, nhưng sóng to dần khiến hai đứa dễ mất đà và kéo nhau ngã chúi nếu tiếp tục nắm tay như cũ. Thế là tôi và L. buông tay nhau ra cho dễ nhảy. Ngoái nhìn ra biển, một con sóng đang lừ lừ tiến lại, tôi lấy đà để nhảy lên... và... tối sầm mắt mũi không nhìn thấy gì nữa...

Vài giây sau đó, tôi thấy mình đang nằm duỗi dài, tai ù đặc không nghe thấy bất kỳ một tiếng động nào, xung quanh tôi chỉ toàn là nước. Tôi mở to mắt, nhìn lên phía trên, xuyên qua làn nước biển tối mờ mờ, chân tay tê liệt, tri giác cũng tê liệt vì nỗi sợ kinh hoàng vừa ập đến. Tôi muốn kêu mà không kêu được (cũng may là tôi không há miệng kêu được chứ không đã uống no một bụng nước). Chỉ còn duy nhất một ý nghĩ le lói "Có ai biết mình đang nằm đây không? Nếu không ai biết thì sao... thì sao... thì sao?". Thời gian chậm chạp trôi đi như hàng thế kỉ (thực ra là chỉ vài chục giây thôi).

Tôi bắt đầu thấy mình lả dần và chỉ muốn nhắm mắt lại ngủ... giữa khối nước khổng lồ vây xung quanh...

Thế rồi... Đột nhiên tôi ho sặc sụa vì nước sặc vào mũi và miệng, cùng lúc với cảm giác ánh sáng và gió lạnh ập vào mặt. Phải vài phút sau tôi mới nhận ra L. đã kéo tôi lên khỏi mặt nước và giữ cho tôi dựa vào người bạn một lúc để hồi lại. Tôi đã được cứu... bởi cô bạn hơn tôi một tuổi, người đã ngơ ngác thấy bạn mình đột nhiên biến mất sau khi cơn sóng tràn qua. Nhớn nhác nhìn bốn phương mà không thấy tôi, cũng may bãi tắm khi đó rất vắng người, L. sau đó sực nghĩ ra và cúi nhìn xuống nước. Bạn đã thấy tôi nằm đó, còng queo dưới đáy biển và ngay lập tức lôi tôi lên khỏi mặt nước. Tôi ho sặc sụa một lúc, trong khi được bạn dắt tay đưa lên ngồi trên bãi cát. Xung quanh chúng tôi, mặc dù bãi biển rất vắng, nhưng không ai để ý tới hai đứa trẻ, và tất nhiên, từ lũ trẻ đang vui vẻ nhảy sóng cho đến những người lớn đang bơi hay đang nói chuyện với nhau, không ai hay biết chuyện gì vừa mới xảy ra.

Đã mấy chục năm trôi qua nhưng tôi chưa bao giờ quên được biến cố ấy trong đời bởi không thể quên cảm giác kinh hoàng bóp nghẹt lấy tim khi nằm tê liệt dưới đáy biển. Rất lâu sau này, tôi vẫn còn bị ám ảnh với những câu hỏi "Chuyện gì sẽ xảy ra nếu như lúc đó L. đã không đoán được tôi đang nằm dưới nước, hay tệ hơn nữa, là cô bé L. cũng bị sóng đánh chìm?". Và nếu như mọi người tìm thấy tôi muộn hơn vài chục phút, liệu những

người lớn đi cùng, có ai đủ kĩ năng để làm công tác cấp cứu cần thiết?

Ngày nay, cứ mỗi mùa hè đến, nhiều gia đình, nhiều cơ quan, trường học tổ chức vô số những chuyến đi cho trẻ em và người lớn tới những khu nghỉ mát, những bãi tắm ở khắp nơi trên đất nước. Thật đáng tiếc là giữa những mùa hè tươi đẹp và rực nắng, luôn có những tin tức đáng buồn về chuyện trẻ em bị đuối nước. Khi là mấy đứa trẻ rủ nhau đi tắm ở sông hồ rồi gặp nạn. Khi là một, hai đứa trẻ bị sóng cuốn ra xa bờ trong chuyến đi nghỉ với gia đình, thậm chí có cả những vụ trẻ em chết đuối ở bể bơi, trong khi xung quanh có rất nhiều người lớn và trẻ em cùng đang bơi lội.

Kể lại câu chuyện suýt gặp nạn của mình, tôi chỉ mong các cha mẹ và những người có nhiệm vụ trông nom, quản lí trẻ em sẽ luôn luôn cẩn trọng. Tai nạn đuối nước có thể xảy ra bất cứ lúc nào, ở bất kì đâu, khi không có người lớn trông chừng và cả khi có rất nhiều người lớn xung quanh. Nếu không có sự phòng ngừa rủi ro cũng như sự tập dượt đầy đủ và chuyên nghiệp để sẵn sàng ứng phó với những tình huống khẩn cấp, giữ an toàn cho trẻ khi ở dưới nước vẫn còn là một vấn đề nan giải.

Ánh mắt người cha làm tôi không thể sai lầm nữa...

— Hoài Nhân

Đêm ấy, anh chỉ là bác sĩ trực. Anh không phụ trách điều trị chính ca bệnh này trước đó.

4 giờ chiều nhận ca, đứa trẻ đã có những dấu hiệu nặng dần. Anh vẫn theo dõi sát sao.

1 giờ sáng, thân hình bé nhỏ tím tái, từng hơi thở gấp gáp, nặng nhọc. Anh tiêm thuốc, đặt nội khí quản, nhưng tình hình càng lúc càng xấu đi.

2 giờ sáng. 3 giờ sáng. Chiếc đồng hồ trên vách nhọc nhằn đếm. Có một thứ trực giác kì lạ giữa những người thân chung máu mủ với nhau, làm cha cô bé liên tục gọi anh. Ông cảm nhận được con mình không ổn. Còn anh, anh tin vào chuyên môn và kinh nghiệm của mình. Anh nói vài lời trấn an ông.

4 giờ sáng. Hơi thở im bặt. Anh lao vào tiêm thuốc, một sự im lặng đáng sợ. Anh gom góp tất cả bình tĩnh còn lại, gắng sức nhồi tim, hô hấp nhân

tạo. Vẫn là một sự lặng im. Anh không nhớ mình đã làm gì thêm nữa. Chỉ nhớ đến khi có một bác sĩ khác nhắc anh, đã hơn 1 tiếng đồng hồ kể từ khi tim cô bé ngưng đập, anh mới buông thõng hai tay.

Anh bước ra báo tử cho gia đình... Trong bàng hoàng, anh vẫn biết mình sắp phải đối diện với sự phẫn uất của cha mẹ bệnh nhân, thậm chí hoá thành những cú đánh thẳng vào người. Anh định sẽ đứng đó, lặng im, trả giá. Nhưng không, mẹ cô bé khóc. Còn người đàn ông kia, đột nhiên lùi lại, trân người nhìn thẳng vào mắt anh. Ánh mắt đó không cam tâm. Ánh mắt đó đầy nỗi buồn. Ánh mắt đó, ám ảnh anh, có lẽ, cho đến cuối đời.

Anh đã chẩn đoán sai. Một bệnh nhi mắc hội chứng thận hư, thể phức tạp nên suy thận mạn. Cô bé nhập viện đã lâu, nhưng trúng đêm đó trở nặng. Anh thấy cô bé ho, thở mệt, anh cho rằng đó là viêm phổi, chỉ cần điều trị kháng sinh, thở oxy. Nếu anh biết chính xác đó là phù phổi để thay đổi một phác đồ điều trị khác, mọi thứ có thể sẽ tốt hơn.

Tốt hơn ở đây, chỉ là không để cô bé ra đi vào hôm đó. Có khả năng sự sống sẽ kéo dài thêm một vài ngày (bởi với bệnh án ấy, trong cơ thể một sinh linh mười mấy tháng tuổi, gần như không khả quan).

Nhưng anh ân hận, bởi với bất kì sinh thể nào, một năm hay chỉ một vài ngày, đó vẫn là sự sống.

(...)

7 giờ sáng, anh ra về. Một màu đen bao trùm lên tất cả mọi thứ đang hiện diện trước mắt anh. Anh khóc trên một đoạn đường chưa được bao xa. Anh nhớ đến lời thề Hippocrates. Anh nhớ ánh mắt bất nhẫn của người cha. Anh nhớ cô bé nhỏ xíu tím tái, mê man. Lần đầu tiên trong đời, anh thấy mình thất bại, một cách thảm hại.

Cho đến lúc anh gục đầu để nước mắt chảy xuôi, trước mặt một người thầy đáng kính của mình trong nghề, anh mới nghe rằng: "Con buồn vì nhìn vào lỗi sai. Nhưng con có biết, tự nhìn vào lỗi sai, tức là con vẫn còn can đảm. Không mấy ai đủ dũng khí để làm việc đó, nên con thấy đó, thường sẽ là sự thoái thác, đổ lỗi. Con sẽ trưởng thành hơn sau sai lầm này. Sự trưởng thành đó là liều thuốc tốt nhất để cứu lấy biết bao nhiêu bệnh nhân đang chờ con sau này. Đứng dậy và bước tiếp, ngay từ giờ".

Và anh đứng dậy, nhưng không phải ngay từ lúc đó. Anh dần dần đứng dậy, từ tâm niệm phải làm những điều tốt đẹp hơn nữa, hơn nữa, mỗi ngày.

(...)

"Cái chết đầu tiên" của bệnh nhân giống như một thứ ung thư quái gở trên người mình, sẽ không bao giờ khỏi. Mình vẫn đang phải vượt qua nó, bằng cách làm những điều tốt đẹp hơn, cho mọi người, cho những bệnh nhân tiếp theo. Có một thứ chẳng

bao giờ cho phép mình sai sót nữa, là ánh mắt người cha đêm đó. "Kể từ đêm đó, ánh mắt đã luôn đợi nhìn mình ở một góc nào đó của lương tâm", anh nói.

Cũng kể từ đêm đó, anh tự nhủ, anh có thể đầy chuyên môn, có thể nhiều kinh nghiệm, nhưng anh sẽ luôn tin vào cảm nhận của người thân.

Có những lỗi lầm dạy người ta lớn. Có những lỗi lầm không bao giờ được phép lặp lại, với cái nghề như anh.

02

SINH TỒN KHÔNG ĐƠN GIẢN LÀ CÂU CHUYỆN KĨ NĂNG

Chỗ nào cho con trẻ?

– Khải Đơn

Năm 2018, tôi tới chơi nhà người bạn ở Singapore. Khi đến, bạn nói rằng con bạn đi vắng. Cậu bé đang chơi với đám bạn hàng xóm.

Bạn tôi giải thích: "Chúng tôi có thoả thuận giữa sáu gia đình với nhau, nếu bé đi qua nhà nào chơi thì bố mẹ nhà đó sẽ để mắt đến cả đám. Hoặc nếu xuống công viên chơi, sẽ có ít nhất một ba/mẹ đi theo ngồi với tụi nó". Lí do có sáu nhà vì sáu cô cậu bé này chơi thân với nhau từ hồi mẫu giáo do học chung một lớp.

Phụ huynh của sáu gia đình đều đi làm toàn thời gian nên họ thoả thuận sau khi tan học sẽ cùng lúc gửi các bé cho một bố mẹ nào đó đã đi làm về. Các bố mẹ sẽ thay phiên nhau trông lũ trẻ... Singapore nói chung thường sắp xếp không gian công cộng an toàn cho trẻ em như công viên giữa các toà nhà có gắn camera.

Bọn trẻ đá banh và hò hét đến hơn 7 giờ tối thì ai về nhà nấy. Hôm đó đến lượt người bạn tôi

chơi với các cháu. Hết giờ chơi, sau khi thả các con về nhà, bạn tôi liền nhắn cho các bố mẹ khác hỏi tụi nhóc về chưa, hoặc tự các bố mẹ sẽ chủ động nhắn tin thông báo là cháu đã về nhà. Khi đã nhận đủ thông tin, người bạn tôi mới yên tâm lo việc nhà.

Dành thời gian cho con trẻ có lẽ là cách an toàn, đầy đủ và ý nghĩa nhất trong mùa hè (thời gian mà trẻ nghỉ học sớm hoặc có kì nghỉ dài. Những bậc cha mẹ trong câu chuyện trên đã thiết kế "thời gian chơi" của các con như một phần nghĩa vụ họ phải tham gia và "chung sống" với sự nghiệp kiếm tiền bên ngoài.

Ở các hộ gia đình Việt Nam, đặc biệt trong đô thị, thời gian chơi được "mua" bằng nhiều cách. Vào mùa hè, cha mẹ đưa con đến học lớp đàn, hát, nhạc, hoạ, tiếng Anh, cắm trại, để có thời gian tập trung vào công việc. Tiền đổi thời gian, họ nghĩ đơn thuần rằng có ai đó "trông con" giùm mình thì mọi thứ sẽ ổn – nhất là khi mình đã chịu chi tiền.

Ở nông thôn lại khác, cha mẹ thường gửi con cho ông bà chăm sóc kèm với các anh chị họ, gửi bé cho nhà hàng xóm chăm, để bé ở lại nhà thầy cô giáo sau giờ học, hoặc để các em tự đi lang thang chơi rồi về nhà bất cứ lúc nào sau giờ học. Đó là những cách "ứng phó" để cha mẹ có thêm thời gian kiếm tiền cho gia đình.

Có lẽ cũng bởi vì "giờ chơi" của trẻ thường bị coi là không gian phiền toái mà cha mẹ phải tìm cách gỡ bỏ, nên trẻ em thường rơi vào những tình huống hiểm nguy không lường trước ở những khoảng trống này.

Tổng đài điện thoại quốc gia về bảo vệ trẻ em 111 từng công bố một tổng hợp trong năm 2017 – 2018, 86% số trẻ bị xâm hại bởi thủ phạm chính là người thân quen xung quanh các em. Trong đó, số lượng kẻ xâm hại là người quen, hàng xóm chiếm 59,06%; giáo viên, nhân viên nhà trường là 6,03%; các đối tượng khác là 13,79%. Đặc biệt, thủ phạm là người thân trong gia đình (bố đẻ, bố dượng, anh, em họ...) chiếm tới 21,12%[1].

Nhiều nhân vật tôi từng phỏng vấn trong các tuyến bài về xâm hại trẻ em đều gặp phải hoàn cảnh tương tự: Trở thành nạn nhân của chính những người gần gũi xung quanh mình vào khoảng thời gian cha mẹ không chú ý đến các em. Một học sinh nam bị thầy giáo dạy Toán tìm cách xâm hại sau buổi học thêm. Cô bé học trung học bị bạn cùng lớp chặn đường và cưỡng hiếp. Một em học trò khuyết tật bị chủ trung tâm chăm sóc (mà cha mẹ em gửi em vào) thực hiện hành vi đồi bại trong nhiều tháng. Cô bé 11 tuổi bị hai cậu thanh niên

---

1. https://www.vietnamplus.vn/hon-86-tre-em-bi-xam-hai-tinh-duc-boi-chinh-nguoi-than-quen/564874.vnp

nhà hàng xóm cưỡng hiếp trong ngày cha mẹ em đi làm đồng chưa về. Gia đình đó rất thân với nhà em và họ cho đám trẻ chơi chung để dòm chừng nhau khi cha mẹ bận.

Dù là trẻ con ở thành phố có đủ các loại trường học, lớp năng khiếu, hay trẻ con ở quê thích loanh quanh sau nhà, thì tất cả các em đều đang gặp phải một vấn đề chung: Không được đảm bảo an toàn trong chính không gian sống mà các em lớn lên hằng ngày, cụ thể hơn, là ở không gian các em không có người thân bên cạnh. Nhiều phụ huynh cho rằng "vì xã hội phát triển" nên họ phải chấp nhận chi nhiều tiền đưa con vào các khu vực dịch vụ (lớp nhạc, lớp võ, lớp khiêu vũ...) để có người trông coi và chịu trách nhiệm. Dù nhiều tiền hay ít tiền, người làm cha mẹ đang đứng trước một thách thức chưa từng có: Làm sao để con mình có thể an toàn lớn lên với chừng ấy mối đe doạ và hiểm nguy?

Như những người bạn Singapore của tôi: Họ chọn cách chia sẻ trách nhiệm với nhà trường và chia sẻ trách nhiệm với nhau, dành thời gian chơi cùng các con mỗi ngày như một thói quen không thể lơ là. Mỗi cha mẹ đều phải ở bên các con ít nhất một lần/tuần. Mỗi ngày, tụi nhỏ đều có người lớn chơi cùng hoặc kèm cặp khi thầy cô, nhà trường hay người giúp việc không bên cạnh chúng.

Những tai nạn xảy ra với em nhỏ thường xảy ra vào những khoảnh khắc người lớn không biết để

kịp can thiệp. Các em đuối nước khi bơi ở sông gần nhà sau giờ học. Em bị thầy giáo đánh đập tàn tệ trong giờ phụ đạo ở nhà thầy. Đứa trẻ bị bạn cùng lớp tập trung đánh đập sau giờ học. Mỗi ngày, các em thường dành khoảng 6 – 8 giờ ở trường học (nếu em học bán trú), còn đến 16 giờ mỗi ngày em cần phải chơi, sinh hoạt tại gia đình, tự học, khám phá xung quanh cùng bạn bè. Với những em càng nhỏ, khoảng thời gian trống này càng lớn và chúng cần người lớn hiểu chuyện ở bên, dù là chỉ để đùa nghịch và tiêu phí thời gian.

Mỗi khi nhìn đám nhóc nhà bạn tôi chơi cùng phụ huynh trong sân chung cư, tôi biết khó có gã yêu râu xanh nào dám xuất hiện vồ lấy em trong thang máy, sẽ không thể có tai nạn đuối nước nào khi cha mẹ luôn canh chừng chúng chơi. Hay ít nhất, các em sẽ khó có thể "nghịch dại" và tự gây nguy hiểm cho mình. Bởi luôn có một người lớn đang dõi theo chúng từng giây từng phút.

Không một thời gian chơi nào của trẻ nên bị bỏ qua bởi đó là nơi trẻ em cần người lớn hơn bao giờ hết.

Bất cẩn và sự chưa trưởng thành

— Nguyễn Quốc Vương

Hãy nhớ lại xem mỗi ngày khi chúng ta đi bộ qua đường, có phải lúc nào ta cũng rùng mình run rẩy khi hàng chục chiếc xe lao tới mà người lái không hề có chút nào cân nhắc hay trìu mến?

Có phải mỗi khi đi xe buýt, chúng ta đều giật nảy mình vì những cú lạng lách, phanh gấp hoặc tiếng quát tháo của lái xe, phụ xe giục "nhanh chân lên" không?

Có phải chúng ta lâu lâu lại đọc những dòng tin trên báo mô tả những vụ tai nạn vô cùng đáng tiếc như trẻ giẫm phải dây điện ở công trường đang thi công, trẻ chết đuối ở ao nhà, xe taxi bị vật liệu rơi trúng khiến tài xế tử vong... không?

Ở bệnh viện, có phải chúng ta đều run lên khi thấy bác sĩ thao tác nghiệp vụ trong trạng thái không hề tập trung tuyệt đối hoặc họ vừa làm việc vừa nói chuyện riêng, nghịch điện thoại không?

Trải nghiệm của tôi gần như bao hàm tất cả những tình huống trên hoặc trực tiếp chứng kiến chúng.

Người Việt, như một thói quen rất cũ, hay tự ái khi bị so sánh với người ngoài. Nhưng nếu cần so sánh để làm rõ sự bất cẩn, tôi nghĩ so sánh chúng ta với người Nhật sẽ là một lựa chọn thích hợp.

Tôi đã từng sống ở Nhật tám năm, làm đủ nghề để sống, từ làm cơm hộp trong nhà máy, vận hành máy trong nhà máy sản xuất mì ăn liền, bốc vác, thư kí văn phòng, phiên dịch cho các công ti sản xuất (cơ khí, hoá chất, xây dựng...) và phiên dịch cho luật sư tại trại tạm giam, toà án, viện kiểm sát... Những trải nghiệm đó cho phép tôi so sánh sự bất cẩn và cẩn thận ở Việt Nam và Nhật Bản tương đối thực tế.

So với người Nhật, người Việt... cực ẩu. Trong mọi tình huống, mọi nơi, mọi hoàn cảnh.

Chẳng hạn ở bệnh viện, trước khi tiêm thuốc, mổ xẻ hay làm bất cứ thủ thuật gì, bác sĩ hay y tá Nhật đều có động tác xác nhận lại bằng việc hỏi trực tiếp bệnh nhân là: "Anh là X phải không?", "Bệnh của anh là... phải không?", "Cần phải... phải không?". Họ cũng sẽ giải thích rõ cho bệnh nhân thủ thuật cần làm, thuốc cần tiêm, tác dụng phụ

của thuốc nếu có... Nếu là sản phụ sau khi sinh, y tá sẽ viết tên mẹ và con lên đùi trẻ (bằng mực y tế an toàn và khó xoá) để tránh nhầm lẫn. Ở Việt Nam, quy trình này không được học hỏi và tuân thủ đúng. Bác sĩ đôi khi làm ào ào. Không giải thích, không xác minh. Và đầy trường hợp nhầm lẫn như tiêm nhầm thuốc, mổ nhầm chân, cắt nhầm thận đã xảy ra. Chính anh rể tôi trước khi bị đánh thuốc mê lên bàn mổ đã nghi ngờ hỏi lại khi cảm thấy câu hỏi của bác sĩ là "siêu âm chưa" có điểm gì đó nghi vấn vì anh đã siêu âm trước đó. Hoá ra hai bệnh nhân trùng tên nhưng là hai bệnh, hai chỗ mổ khác nhau. Hú hồn.

Chính tôi một lần khi đi khám ở một bệnh viện lớn nhất nhì Hà Nội cũng dính hậu quả khi hai ông bác sĩ vừa khám vừa quát tháo bệnh nhân – khách hàng, vừa nói chuyện điện thoại tán gẫu, vừa bật nhạc vàng nghe. Ngoài cửa, y tá của họ cho tất cả các bệnh nhân uống dung dịch (trước khi nội soi) chung một cốc. Đấy là một sự bất cẩn không thể tha thứ.

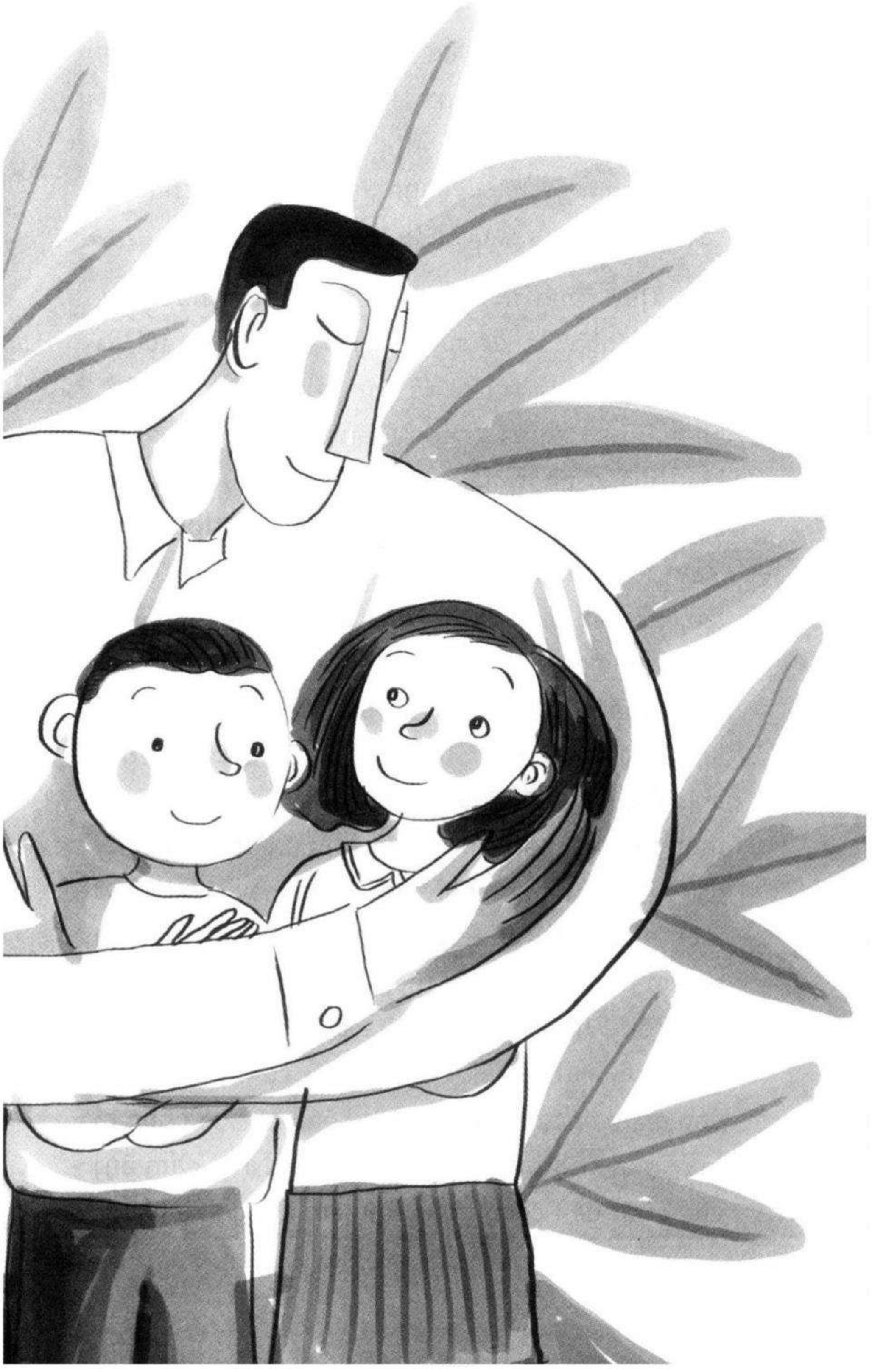
Ở trên đường, người Việt cũng rất bất cẩn. Làm việc thì thung thăng nhưng ngồi lên xe là phóng bạt mạng không cần biết phải trái nhường nhịn là gì. Không ai cảm thấy có lỗi khi phóng qua vạch trắng sang đường của người đi bộ mà không

hề giảm tốc độ hay nhường đường, trong khi luật và đạo đức đều yêu cầu phải như thế.

Lái xe buýt và phụ xe chỉ quan tâm đến "đủ giờ" hay "âm giờ", chứ không quan tâm đến an toàn của khách và người đi đường. Mỗi lần đường tắc hay có ai đó đi sát đầu xe, không ít lái xe văng tục "ĐM. Ông đâm cho chết mẹ nhà mày bây giờ. Đi như mù".

Nhìn vào các công trường, nhà máy, ta cũng thấy ái ngại. Cháy vì thế hay xảy ra và khi xảy ra thì thường có thương vong.

Người Việt khi làm việc với người Nhật thường hay phàn nàn và chỉ trích người Nhật "cứng nhắc, máy móc". Điều đó đúng khi họ phải tuân thủ theo một quy trình nghiêm ngặt, tốn thời gian, công sức. Một người lái tàu ở Nhật, mỗi lần xác nhận các cánh cửa đã đóng lại an toàn đều phải đứng nghiêm ở đầu tàu, nhìn suốt tận đuôi tàu chỉ tay hô "yoi" (Tốt), sau đó đóng cửa và mở máy. Mỗi ngày họ đều làm cả chục lần như vậy. Tốn thời gian, mệt mỏi. Nhưng không thể không làm. Quy trình ấy nảy sinh từ chính các vụ tai nạn kẹp tàu khi vào phút chót có những người lao lên hoặc xuống tàu. Điều gì sẽ xảy ra khi tàu chạy và hành khách kẹp một tay, chân, hoặc nửa người giữa hai cánh cửa?



Người lái tàu, lái xe buýt, người soát vé tàu ở Nhật trước khi xuống tàu bao giờ cũng đi kiểm tra từ đầu xe tới cuối xe, kiểm tra từng hàng ghế xem khách có bỏ quên vật dụng gì, có ai ngủ quên không. Chuyện lái xe đánh thức hành khách nhậu say ngủ quên là chuyện thường xảy ra ở Nhật.

Quy trình họ đặt ra và yêu cầu thực hiện nghiêm ngặt là để ngăn ngừa hiểm hoạ tối đa có thể, nhất là rủi ro về sinh mạng. Nhiều công nhân, kĩ sư người Việt khi làm trong nhà máy cơ khí thường phàn nàn người Nhật thiếu sáng tạo, làm động tác thừa mất thời gian và thích thú với sự "làm tắt" của mình khi có thể đẩy năng suất cao lên. Họ đâu biết người Nhật thừa biết rằng cắt đi một vài công đoạn hay động tác có thể nâng cao năng suất nhưng sẽ có rủi ro. Rủi ro về sinh mạng là rủi ro khó lấy lại. Có lần tôi đã được thuê đến chỉ để dịch "lời mắng" của ông giám đốc dành cho một cậu thực tập sinh người Việt. Lí do là cậu này đã táy máy đút tấm thép 5mm vào máy uốn làm vỡ luôn một mảng ở máy trong khi giới hạn an toàn của máy chỉ được uốn thép 3mm (điều này cậu ta biết rõ). Khi điều tra cậu ta giải thích lí do "Thử xem nó uốn thế nào". Đơn giản chỉ có vậy. Điều làm ông giám đốc tức giận nhất không phải là hỏng cỗ máy mấy trăm triệu tiền Việt (luật Nhật cấm ông chủ phạt tiền công nhân khi làm hỏng sản phẩm,

cấm cả trừ lương vì lỗi trong công việc) mà là sự nghịch dại của cậu ta có thể lấy đi mạng sống của cậu hoặc những người xung quanh nếu tấm thép vỡ ra văng vào người.

Một lần khác, khi tôi dịch cho một nghiệp đoàn Nhật tại một buổi dạy về "trói vật" khi vận hành cẩu, một ông thầy đã nổi nóng đuổi thẳng cổ một cậu công nhân học việc người Nhật về vì cậu này tự ý sờ vào máy khi chưa có lệnh. Sau đó, ông có nói riêng với tôi "Nếu hắn là người Việt tôi chỉ phạt, không đuổi. Làm như vậy để các cậu kia – ý chỉ người Việt – nhìn vào mà học nghiêm túc". Ông có lí vì trong vận hành cẩu, người trói vật luôn phải làm việc phía dưới, nếu sơ sẩy, vật cẩu lên rớt xuống có thể gây tai nạn.

Ngay chính trong gia đình tôi, cũng có nhiều lần tôi chứng kiến sự bất cẩn. Có lần tôi về nhà, mẹ tôi muốn hái cau ra chợ bán nên bà cứ nhất định giục tôi trèo lên cây hái cau cho bà. Cây cau cao tít tắp, thân không có cành và có lẽ cũng rất dễ gãy. Đơn giản lúc đó bà chỉ nghĩ làm sao có buồng cau. Tôi cãi lại mẹ rằng chuyện đó rất nguy hiểm thì mẹ tôi bảo "ngã sao được, bám chắc vào, không có ngã". Thiếu chút nữa tôi nổi khùng. Tôi lấy lưỡi liềm buộc vào cây sào và lấy xuống buồng cau cho bà. Bà tỏ ra rất ngạc nhiên vì khỏi cần trèo mà vẫn có cau chẳng thiếu một quả nào.

Trong đời thường, sự bất cẩn có khi nảy ra chỉ giản đơn như thế.

Sự nguy hiểm của những sự bất cẩn ở Việt Nam trở thành thói quen sinh hoạt của toàn xã hội. Nhìn đâu cũng thấy bất cẩn và thiếu an toàn. Một ví dụ khó tin đến rùng mình là cảnh sát vây bắt tội phạm có nổ súng mà đám đông dân chúng xúm xít đứng xem ,hoặc tệ hơn là khi công binh tìm cách tháo gỡ bom sót lại từ chiến tranh thì nam thanh nữ tú ríu rít ra hiện trường chụp ảnh... tự sướng.

Người lớn khác trẻ con ở chỗ có khả năng tính toán đến hệ quả trực tiếp và gián tiếp trước khi hành động. Cân nhắc lợi ích đạt được và rủi ro phải đối mặt. Sự cân nhắc đó là sự thận trọng. Thiếu nó là bất cẩn.

Bởi thế, sự bất cẩn xét ở ý nghĩa này cũng là biểu hiện của sự chưa trưởng thành. Muốn cải thiện điều này phải cần đến cả gia đình, nhà trường và xã hội. Khi tiêu chuẩn an toàn trong đó có cả các tiêu chuẩn an toàn được ghi trong luật được nâng cao và thực thi, sự bất cẩn sẽ giảm đi.

Tuy nhiên, sinh hoạt và giáo dục trong gia đình, nhà trường chú trọng tới sinh mệnh con người và sự an toàn cũng có vai trò rất lớn.

Tiếc thay, ở Việt Nam, giáo dục thường chỉ chú trọng tới truyền đạt các tri thức giáo khoa để phục vụ thi cử. Giáo dục sinh mệnh và giáo dục đời sống vẫn đang là những đề tài để ngỏ.

Hệ quả của nó là sự chưa trưởng thành ở từng cá nhân lẫn ở cả cộng đồng.

Chỉ ngu ngơ mới đứng cười

— Nhà báo *Khánh Hùng*

Trong thời gian làm báo cho tuổi mới lớn, tôi đã chứng kiến một sự việc hi hữu mà đảm bảo bạn cũng sẽ cảm thấy sốc tận óc: Không có những tiếng khóc la, sợ hãi của học sinh trong một vụ cháy trường THCS – THPT ở Quận 3 mà ngược lại, các bạn ấy ùa ra sân cười nói vui vẻ, có bạn còn đứng chụp hình tự sướng rồi đăng lên Facebook mặc cho nguy hiểm cận kề.

Sau sự cố này, điều nhiều phụ huynh nhắc đến không phải là những thiệt hại về tài sản, đánh giá mức độ an toàn của nhà trường mà chính là bức ảnh chụp hiện trường teen cười tươi roi rói khi bất ngờ được nghỉ học giữa giờ, đăng trên các báo kèm dòng chú thích: "Vụ hoả hoạn khiến hàng trăm học sinh trường phải di tản khẩn cấp", "Nhiều học sinh lo lắng khi phát hiện sự cố hoả hoạn"... sai quá sai. Khi bức ảnh được share về trên các trang fanpage, có rất nhiều comment tỏ ra hào hứng trước sự cố này: "Chuẩn bị mở tiệc ăn mừng mấy đứa ơi!", "Muốn được chịu thay 'cú sốc' lớn của mấy bạn này

ghê!", "Không biết khi nào trường mình mới cháy để được nghỉ học nhỉ?"... Thậm chí, có bạn còn rủ nhau lập đàn cầu cho trường mình cũng "bốc hoả" như vậy để được một lần tận hưởng "niềm hạnh phúc" của thời học sinh.

Vấn đề đặt ra ở đây là tại sao teen lại có thể thoải mái cười đùa trước cảnh tượng cháy trường như vậy? Không lẽ các bạn ấy lại vô cảm, dửng dưng đến mức không nhận thức được mức độ nguy hiểm của sự cố hoả hoạn hay sao?

Lí do có lẽ là vì nếu như ở các nước khác, teen rất chú trọng học các kĩ năng sống và có thể áp dụng thành thạo kiến thức lí thuyết vào thực tế, ứng biến nhanh khi gặp sự cố nguy hiểm như: hoả hoạn, thiên tai, bão lốc... thì ở nước mình, kĩ năng sống lại được xếp là môn học phụ (lồng ghép kiến thức trong môn Tin học, Công nghệ, Giáo dục công dân...), tiết học ngoại khoá nên nhiều bạn chẳng mảy may bận tâm. Trừ khi bị nhà trường thúc ép lắm mới chịu có mặt để điểm danh rồi nhanh chóng lẻn ra về hoặc học kiểu cưỡi ngựa xem hoa.

Các bạn ấy lập luận rằng: "Gặp sự cố chỉ cần nhớ kế thứ 36 chạy là thượng sách thôi, học chi cho nhiều rồi cũng có đủ bình tĩnh để mà thực hiện hết các bước đâu", "Việc chữa cháy là của lính cứu hoả, còn nhiệm vụ của tớ là phải vượt qua kì thi trước mắt kìa", "Học chi mấy chuyện bao đồng, để dành thời gian ôn thi tốt hơn không?"... Chính vì thiếu kĩ

năng sống trầm trọng nên teen không biết làm gì hơn trong tình huống trên ngoài việc cười tươi, tận hưởng những niềm vui trước mắt như: được nghỉ học, không phải trả bài/làm bài kiểm tra, được nổi tiếng vì có nhiều phóng viên đến chụp ảnh đăng báo... Còn mọi chuyện khác thì cứ chờ nghe hiệu lệnh của thầy cô và thông báo từ nhà trường. Nhỡ có xảy ra điều gì xấu thì cũng đâu chỉ có một mình mình hứng, cả đám "hưởng" chung luôn mà lo gì.

Không chỉ rơi vào tình huống nguy hiểm, cấp bách mà ngay cả trong những tình huống rất đời thường như: tự đi chợ nấu cơm, thay bóng đèn bàn học... cũng khiến nhiều bạn teen cảm thấy lúng túng, không biết nên xử lí ra sao ngoài việc cười trừ. Một bạn nữ sinh (xin giấu tên) kể với tôi: "Có một lần áo dài bất ngờ bung nút, em đã chạy xuống phòng giám thị nhờ cô khâu giúp nhưng do đang bận tiếp phụ huynh nên cô để em tự xử lí. Dù đã được học thêu từ cấp 2 nhưng em loay hoay mãi vẫn chưa xong, có khi còn bị kim đâm vào tay chảy máu nữa. Khi nhìn thấy cô đã không nhịn được cười vì 'bung cái nút áo thôi mà sao khâu cả mạng nhện lên áo vậy con gái' khiến em đỏ mặt luôn". Một bạn khác cho biết trong một lần chiên cá đã bị dầu nóng văng trúng gây bỏng da. Thế là cậu bạn liền lấy kem đánh răng bôi vào với hi vọng chất the mát sẽ làm dịu vết bỏng, không ngờ hôm sau phải nhập viện vì vết thương bị nhiễm trùng.



Ngay cả việc tự chăm sóc và bảo vệ những vị trí nhạy cảm trên cơ thể, quan hệ an toàn tưởng chừng là chuyện nhỏ nhưng lại là vấn đề lớn khi rất nhiều teen bước vào tuổi dậy thì với những kiến thức thu nhặt được từ web sex, bài viết không có bác sĩ kiểm chứng trên mạng... Trong một cuộc khảo sát để làm tư liệu cho bài viết trên báo, tôi rất bất ngờ khi nhiều bạn nữ sinh cấp 3 nghĩ rằng đi học bằng xe đạp có thể gây rách màng trinh, còn các bạn nam cứ đinh ninh chỉ cần xuất tinh ngoài khi quan hệ sẽ không dính bầu. Đến cả việc dùng bao cao su thế nào cho đúng chuẩn để bảo vệ sức khoẻ giới tính cho cả hai giới cũng khiến các bạn thẹn thùng, quay đi chứ không dám đối mặt, học hỏi một cách nghiêm túc trước sự hướng dẫn của bác sĩ.

Điều đáng nói là đa số các kiến thức liên quan đến cuộc sống thực tế này đều có trong các môn nghề như: điện, tin học, chụp ảnh, nấu ăn... và tiết học giáo dục giới tính mà teen phải dành rất nhiều thời gian ở cấp 2, cấp 3 để học nhưng vẫn không áp dụng được. Có lẽ chính việc xác định sai mục đích của việc học kĩ năng sống, thay vì bỏ túi thêm nhiều hành trang thực tế để cân bằng với lượng kiến thức lí thuyết ở trên lớp thì cả người dạy lẫn người học chỉ quan tâm đến việc xếp loại và điểm cộng cuối kì. Kết quả mỗi năm lại có thêm nhiều "chú gà chọi" chẳng biết gì ngoài điểm số vẫn tự hào khoe bằng khen giỏi toàn diện. Nhưng khi đụng chuyện

thì những bạn đó có thực sự đủ sức, đủ dũng cảm để đối mặt và vượt qua những thử thách khác trong cuộc sống hay không?

Tôi thiết nghĩ đã đến lúc các bạn học sinh cần chủ động, nghiêm túc thương thảo lại với ba mẹ và thầy cô, thậm chí là với bản thân về kế hoạch học tập của mình, vì chẳng ai có thể lớn lên trong bốn bức tường với những áp lực điểm số hay sống mãi trong vỏ bọc an toàn đâu. Hãy biết cân bằng giữa việc học ở trường và tích cực tham gia các dự án thiện nguyện, câu lạc bộ đội nhóm, trại kĩ năng sống... để trở thành một teen năng động đúng chuẩn thế hệ Z, bạn nhé!

Riêng phụ huynh, thầy cô cũng cần nhìn nhận và chọn lọc những điều cần thiết, hữu ích để định hướng cho con em mình học tập tốt hơn. Đừng chỉ vì sợ thua con-nhà-người-ta, chạy theo tiếng danh hão huyền mà tạo áp lực, buộc con em phải gồng mình trở thành cây đa năng, một gốc mà có thể ra cùng lúc nhiều loại trái cây khác nhau giống một bức tranh biếm hoạ được lan truyền trên mạng. Thay vào đó, người lớn nên dành thời gian lắng nghe tâm sự để biết các bạn trẻ đang thiếu kĩ năng gì, gặp khó khăn gì cần tháo gỡ, từ đó tạo điều kiện giúp đỡ con em mình bớt chông chênh trong cuộc sống.

Nỗi lo âu mang tên "Ở một mình"

— Phương Hoài Nga

Ths. Tâm lí học trẻ em và vị thành niên

Bố mẹ đều biết rằng một trong những nỗi sợ lớn nhất của trẻ thơ là "mẹ bỏ" – là bị tách khỏi bố mẹ. Có khi nào bố mẹ lại khiến con mất an toàn bằng chính nỗi sợ hay lo âu đó của con mình? Có khi nào bố mẹ dù không mong muốn cũng khiến con trẻ bất an? Và vì bố mẹ chưa hiểu về thế giới tâm hồn của trẻ thơ nên vô tình khiến con trải qua điều đó?

"Ngồi trước mặt tôi là một cô bé 13 tuổi khoẻ khoắn, giao tiếp tốt, nhảy đẹp, học tốt và luôn toả ra một năng lượng tích cực. Cô bé đến gặp nhà tâm lí vì cần được giúp đỡ cho nỗi lo âu mang tên "Ở một mình". Cô bé sợ mỗi đêm về nếu mình không kịp ngủ trước em gái, tức là "bị bỏ lại" đó, thì sẽ sợ hãi và chẳng dám nhắm mắt. Cô bé sợ ngay cả khi vào ban ngày nếu phải ở nhà một mình, hay đơn giản là trong một phòng kín đóng cửa. Khi ở trường, cô bé chỉ dám vào nhà vệ sinh để rửa tay và nhịn đi

vệ sinh cả ngày vì không thể ở trong buồng vệ sinh một mình. Tình trạng lo âu này được gia đình lí giải là có liên quan đến một trải nghiệm khi còn học mẫu giáo, cô bé bị nhốt vào phòng vệ sinh ở nhà để... tạm lắng và suy nghĩ về lỗi lầm của mình. Sự kiện đó đã qua, nhưng cô bé đã "ôn đi ôn lại" nó trong suốt gần 10 năm qua".

Các nghiên cứu về khả năng thích nghi của não bộ (neuroplasticity) đã chứng minh rằng, những trải nghiệm lặp đi lặp lại sẽ thay đổi cấu trúc vật lí của bộ não. Hằng ngày, giao tiếp giữa bố mẹ và con cái hẳn phần nhiều có liên quan đến kỉ luật. Một trong những biện pháp kỉ luật phổ biến thậm chí còn được coi là cứu cánh cho bố mẹ trong việc giáo dục con là *tạm lắng*.

Hiểu đúng thì *tạm lắng* là khi con trẻ được tách ra khỏi tình huống gây căng thẳng cùng với sự hỗ trợ của người lớn để bình tĩnh lại và có thể suy nghĩ thông suốt. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, tương tự câu chuyện của cô bé trên, tạm lắng được sử dụng dưới hình thức *cách li*. Có điều cho dù bố mẹ cho con cách li bằng cách kiên nhẫn và yêu thương nhất, cách li cũng dạy cho con rằng "nếu con làm sai, con sẽ buộc phải ở một mình" – một bài học mà đặc biệt với trẻ nhỏ, các con sẽ hiểu là bị bỏ rơi.

Nghiên cứu từ nhiều thập niên trở lại đây cho thấy khi căng thẳng, chúng ta cần có người thân ở

bên yêu thương vỗ về. Thế nhưng khi con trẻ mất kiểm soát hoặc có hành vi không mong đợi, bố mẹ lại đưa con vào một phòng kín, đứng góc hoặc để cho ngồi một mình ở "ghế bình yên". Cũng có nghĩa là khi đang căng thẳng cảm xúc, lúc đang cần đến bố mẹ nhất, con trẻ lại phải ở một mình.

Và khoa học còn cho ta thấy lựa chọn đó có thể ảnh hưởng tới con trẻ nhiều hơn chúng ta tưởng.

Thật dễ dàng để tìm kiếm thông tin về các triệu chứng của tổn thương thời thơ ấu có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ suốt đời như sự phát triển não bộ, hệ miễn dịch, hệ thống hoóc-môn, thậm chí cả cách DNA sao mã. Trải qua tổn thương lâu dài cũng liên quan tới việc trẻ em trở nên dễ tổn thương, có rối nhiễu hành vi, khó khăn về trí nhớ, chú ý và học tập.

Khi cảm xúc quá lớn hoặc tình huống trở nên quá sức với con trẻ, chúng có thể hành xử rất tệ như tỏ ra không hợp tác, thiếu tôn trọng, thậm chí hung hãn – đó chính là minh chứng cho thấy trẻ vẫn chưa đủ kĩ năng kiểm soát và tự điều chỉnh. Hành vi không mong đợi khi đó chính là cách để nghị được giúp để có thể bình tĩnh hơn.

Tin bài về cơ sở mầm non Maple Bear Westlake Point nhốt trẻ vào tủ đồ khiến chúng ta tức giận. Chúng ta không cho phép các đơn vị hoạt động chuyên nghiệp lại có những sai phạm đó. Thế

nhưng hằng ngày, bao nhiêu trẻ vẫn còn bị doạ hoặc thực sự bị đuổi ra khỏi nhà, bị nhốt vào tủ hay nhà vệ sinh vì đã "không biết cư xử"?

Có khi nào bạn từng nghe nói đến, hoặc chứng kiến, hoặc chính mình đã từng là nạn nhân của những lần cách li như vậy? Tôi tin sẽ có nhiều người trả lời "Có". Có lẽ đã đến lúc, chúng ta cần can đảm để nhìn thẳng trực diện vào vấn đề và tìm những lựa chọn khác mang tính nuôi dưỡng con trẻ của chúng ta hơn. Vì nói cho cùng, ***Kỉ luật là để giáo dục***, không phải để trừng phạt, và tìm ra cách thức giáo dục đảm bảo an toàn để con có hành vi phù hợp là cần thiết cho sự phát triển khoẻ mạnh và lâu dài của trẻ.

Nguồn tham khảo:

1. Nghiên cứu về tổn thương thời thơ ấu (ACEs).
2. https://www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/acestudy/index.html
3. No-drama Discipline The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind.

   Daniel J. Siegel, M.D. and Tina Payne Bryson, Ph.D
4. *Nỗi khổ của con em*, 1993, Bác sỹ Nguyễn Khắc Viện, Trung tâm nghiên cứu trẻ em NT.

Có phải chúng ta ích kỉ lâu quá rồi?

– Nhà báo *Hoàng Anh Tú*

Gần đây, tôi có đọc thấy vài status rằng cha mẹ nên dành thời gian nhiều hơn để mắt đến con, rằng nên chọn trường gần nhà để con có thể đi bộ tới trường thay vì xe buýt nguy hiểm, nhất là với tình hình giao thông ở ta. Tất cả đều đúng. Nhưng sao cứ phải xảy ra một sự vụ đau lòng người lớn mới nhớ ra? Như khi chọn trường cho con, nhiều người nhất nhất phải chọn trường này vì nó tốt mà quên rằng con mình phải dậy từ 6 giờ sáng, mắt nhắm mắt mở ra bến xe và rồi 6 giờ tối mới về đến nhà sau cả một hành trình kẹt xe, bị quăng quật vì những "cha mẹ đi xe máy" tạt đầu xe buýt chở học sinh. Sao cứ phải xảy ra chuyện mọi người mới vậy?

Tôi vẫn luôn chia sẻ với nhiều bậc cha mẹ trên chương trình *Cafe Sáng VTV3* rằng "để mắt" đến con không tốt bằng "để tâm" đến con. Để mắt đến con là cứ xảy ra chuyện gì thì lại cuống lên

giải quyết việc đó. Để tâm đến con có nghĩa là phòng ngừa từ xa trước những điều bất trắc có thể xảy đến với con mình. Đừng để đọc bài báo này, xem bài báo kia rồi mới cuống quýt để mắt đến con xem con có bị giống thế không. Đừng để có vụ thực phẩm bẩn xảy ra tại trường A thì các phụ huynh mới cuống lên kiểm tra thực phẩm trường con mình. Đừng để xảy ra vụ chết người mới quan tâm đến xe buýt của trường.

Không! Chúng ta không ai đoán trước được bất trắc nào xảy đến với con mình. Xâm hại, bạo hành, bị bỏ quên, ăn phải thực phẩm bẩn, bắt nạt học đường, thầy cô dối trá... Cái gì cũng có thể xảy ra với con bạn nếu hôm qua bạn đã im lặng trước những điều đó chỉ vì nó không liên quan gì đến con bạn. Bạn vô trách nhiệm với con người khác thì sao mong người khác sẽ lên tiếng khi con bạn gặp chuyện? Với tâm lí không phải chuyện của mình, chính chúng ta đã cho phép xã hội vận hành theo kiểu "Đen thôi, đỏ quên đi".

Chúng ta không đoán trước được bất trắc nhưng chúng ta có thể cùng con chuẩn bị kĩ lưỡng cho những bất trắc có thể xảy ra. Bằng việc để tâm đến con. Bằng việc dạy con những kĩ năng tối thiểu. Không biết có thể Google. Giúp con trải nghiệm để cùng con xử lí những tình huống xấu. Cho con đi học kĩ năng cũng tốt nhưng nếu cha mẹ không cùng con trải nghiệm qua thì mọi thứ

sẽ chỉ là kiến thức chết. Lũ trẻ gặp chuyện sẽ quên khuấy và đứng đờ ra gào khóc. Để tâm là thế. Là đi cùng con chứ không phải đi theo con hay sắp đặt đời con.

Đừng oán thán giáo dục Việt Nam. Nó bất ổn, ai cũng thấy, nhưng nó thay đổi phải cần cả từng cha mẹ tham gia vào. Mỗi cha mẹ phải cần là một tai mắt cho cả con cái người khác nữa chứ không chỉ con mình. Thấy lũ trẻ nguy hiểm, hãy lên tiếng như đó là nguy hiểm với con mình. Chứ không phải ngồi đấy chỉ trỏ rồi chép miệng bảo: "Phải con mình thì...". Chính chúng ta – các bậc làm cha làm mẹ mới là những người cần phải thay đổi đầu tiên. Để từ chối thẳng thừng những ngôi trường quan tâm thành tích của thầy cô hơn sự phát triển của một đứa trẻ. Để lên tiếng nếu như gặp hành động vô trách nhiệm, tắc trách của một giáo viên dù họ không dạy con mình. Đừng cả nể. Đừng hèn nhát. Nếu chúng ta không đồng tâm, chúng ta chỉ là những hạt cơm nguội. Khi mà anh bảo vệ con tôi lúc tôi không có mặt thì khi anh không có mặt, anh hãy cứ yên tâm vì còn tôi. Một tập thể mạnh được khi mỗi thành viên trong tập thể đó đều nỗ lực làm tốt nhiệm vụ của mình và giám sát nhiệm vụ người khác. Vì sự tận tuỵ của bạn sẽ thành số 0 nếu như một trong số những thành viên trong đội phá bĩnh, gây chuyện. Một sự việc xảy ra ở trường sẽ có bao

nhiêu giáo viên tử tế chịu chung nỗi đau hôm nay? Hội phụ huynh trường, lớp vốn được xây dựng ra để làm việc đó chứ không phải chỉ xem tặng cô cái gì ngày 20/11.

Hãy sống trách nhiệm và biết quan tâm hơn đến mọi người. Bởi chúng ta ích kỉ lâu quá rồi...

Làm sao để bảo vệ trẻ em?

– Nguyễn Hoàng Ánh
GV. Đại học Ngoại thương Hà Nội

Quốc gia nào cũng nói "Trẻ em là tương lai của đất nước", Việt Nam thì đi đâu cũng thấy khẩu hiệu "Hãy làm tất cả để bảo vệ trẻ em". Nhưng thực tế thì gần như ngày nào các trang báo cũng đăng tin về những tai nạn đau lòng xảy ra với trẻ: đuối nước, bạo lực, bị xâm hại...

Mỗi lần có tai nạn xảy ra, công luận lại dậy sóng, săn đuổi thủ phạm hoặc những người bị coi là thủ phạm. Các phiên toà được mở ra, thủ phạm ít nhiều đều đã bị kết án nhưng bản án còn chưa ráo mực thì những vụ tương tự lại xảy ra, thậm chí còn dữ dội hơn trước và công chúng lại say sưa săn đuổi thủ phạm mới mà hình như ít ai nhìn lại để hiểu rằng, nguyên nhân cơ bản nằm ở chỗ trẻ em không thể tự bảo vệ được mình trong khi cả luật pháp và xã hội đều chưa đủ an toàn cho trẻ. Vì thế, tai hoạ tiềm ẩn ở khắp mọi nơi, mỗi chúng ta đều có thể là một nạn nhân/thủ phạm tiềm năng.

Tôi lớn lên trong một gia đình mà bố mẹ được coi là rất cẩn thận trong việc chăm sóc con cái. Khi lớn, chị em tôi rất tình cảm với nhau và với cả con mình. Tuy nhiên, một kỉ niệm vẫn luôn ám ảnh tôi, đó là hồi sơ tán khi ấy tôi khoảng 6 tuổi được giao trông cậu em trai mới có 3 tuổi để bố mẹ đi làm. Tôi mải chơi với mấy bạn hàng xóm để em trai đuổi theo chuồn chuồn ra bờ ao sau nhà rồi sa chân xuống không kịp kêu tiếng nào. May chú hàng xóm đi dạy ca sớm về vớt được đưa vào nhà cấp cứu, thay quần áo khô cho nên chỉ bị cảm một trận. Cả nhà hú hồn hú vía nhưng hồi đó chẳng có nhà trẻ, bố mẹ vẫn phải đi làm nên chỉ còn cách gửi hai chị em sang nhà phụ huynh gần đó mà trẻ nông thôn cũng chơi tự do thế thôi. Giờ nghĩ lại không thể tưởng tượng được thời ấy việc bảo vệ trẻ em sơ sài đến vậy. Chúng tôi sống sót một nửa là nhờ nghe lời người lớn và nửa còn lại là nhờ may mắn.

Tuy nhiên, chuyện tôi nghe ở nhà cô bạn còn "đáng sợ" hơn nhiều. Hồi ấy ,cô bạn mới khoảng 7 tháng, tính khá ăn no ngủ kĩ. Bố mẹ cô lại không ở gần ông bà, cô còn nhỏ chưa gửi trẻ được nên mẹ cô thường cho con ăn no, lúc cô ngủ thì bỏ vào cũi rồi tranh thủ lên lớp khoảng 2 tiếng rồi về. Không may lần ấy cô giật mình tỉnh dậy, không thấy bố mẹ nên khóc ầm lên. Không ai biết đứa trẻ 7 tháng tuổi làm thế nào mà trèo được ra khỏi cũi, tự bò đến cửa ra vào rồi cứ ở đó khóc váng trời đất. Bác hàng

xóm nghe thấy chạy đến nhưng không vào được, chỉ biết đứng bên cửa dỗ vì không vào được, nhưng cô nào có thèm nghe. Bí quá, bác đành sai con đến trường gọi mẹ cô bé (thời ấy hàng xóm còn gắn bó, giờ có ai biết gì về hàng xóm đâu). Bà mẹ hớt hải chạy về, thấy con lấm bê bết, khóc khan cả giọng, nhưng kì diệu nhất là lộn cổ từ cũi xuống mà không sao cả! Sau vụ ấy, nghe nói bố mẹ cô đành tằn tiện chắt bóp thuê người trông trẻ.

Lúc nhỏ nghe kể, tôi chỉ thấy buồn cười, nhưng đến lúc nuôi con tôi mới thấy sợ. Làm sao bố mẹ dám bỏ con mới vài tháng – vài năm tuổi ở nhà một mình, tự trông nhau như vậy? Thời trước nghe nói thế là bình thường. Đến thời tôi, hết chiến tranh, bố mẹ có điều kiện chăm sóc con nhiều hơn nhưng lại có những hiểm hoạ khác. Hồi ấy ở Hà Nội đang thông dụng nhà tập thể, các gia đình thường làm lồng sắt ngoài ban công và cửa song sắt ở lối ra vào cho an toàn. Ám ảnh nhất thời ấy là cảnh tượng những đứa trẻ bị nhốt trong nhà, đứng sau song sắt, nhìn ra ngoài nói chuyện với nhau hoặc chờ bố mẹ về. Những lo lắng về trộm cắp, rủi ro ngoài đường phố đã làm bố mẹ biến con cái thành tù nhân ngay trong nhà mình. Tuy nhiên, rủi ro vẫn không hết, lâu lâu lại nghe chuyện cháy nổ hay trẻ ngã trong nhà mà bên ngoài không vào cứu được.

Câu chuyện kinh khủng nhất tôi từng nghe là trời nóng, một ông bố trẻ cùng con trai chưa đầy 1

tuổi ra ngồi trong lồng sắt ở ban công tầng 5 cho mát. Thời ấy các nhà thường gác vài thanh gỗ trên các thanh sắt của lồng ngồi chơi, anh đặt con ngồi xuống rồi quay ra lấy bát bột, quay lại không thấy con, nhìn xuống đã thấy con nằm im trên mặt đất cách cả gần 20m bên dưới!

Hoá ra nan sắt đủ hẹp với người lớn nhưng quá to với trẻ con, cháu xoay người bò là rơi xuống đất. Hai vợ chồng tá hoả chạy xuống thì con chỉ còn thoi thóp, mang đến bệnh viện là cháu mất. Bà mẹ khóc ngất đi còn ông bố cứ đập đầu vào tường: "Con ơi, bố giết con rồi. Sao bố không chết thay con!". Không ai nỡ trách anh vì bình thường anh là người rất yêu vợ quý con, chỉ một phút sơ sảy thành hận muôn đời.

Thời nay kinh tế khá giả hơn, các gia đình trẻ bận bịu càng sinh ít con và càng quý con hơn. Nghề trông trẻ thành một nghề rất hot, đến các trung tâm giới thiệu người giúp việc thấy những người giữ trẻ ra giá còn kinh hơn địa chủ ngày xưa: chỉ trông trẻ ban ngày, không trông đêm, không làm việc nhà, không thích nhà có ông bà già (vì ghét bị giám sát)... Các nhóm trông trẻ tư cũng mọc lên như nấm với đủ mọi loại giá cả. Tốn kém thế nhưng lâu lâu lại thấy tin giúp việc ôm trẻ chạy trốn hay trẻ bị người trông trẻ bạo hành. Vì thế nhà nào có ông bà nhận trông cháu là may mắn lớn. Đến khi con lớn lại có nhiều rủi ro khác, nhẹ thì học hành

không trôi chảy, nặng là bị bắt nạt, bị bạo hành, bị tai nạn... Với bố mẹ nào, con cái cũng là điều đáng quý nhất, nhưng càng yêu quý thì ta lại càng dễ gây tổn thương cho con. Vì thế, trên mặt báo, những tin tức về rủi ro xảy ra với trẻ em luôn được dư luận quan tâm nhất.

Thế nhưng chúng ta đã thật sự quan tâm đến con cái mình chưa? Ngày nào ra đường ta cũng nhìn thấy những ông bố bà mẹ để con mới 2 - 3 tuổi ngồi vắt vẻo đằng sau yên xe máy, không dây buộc, không mũ bảo hiểm trong khi giao thông ở Việt Nam vô cùng hỗn loạn. Những bố mẹ mua cho con dưới 18 tuổi những chiếc xe máy phân khối lớn, đắt tiền, đeo trang sức loè loẹt ra đường trong khi chúng chưa đủ năng lực sử dụng và tự bảo vệ bản thân. Không thể nói những bố mẹ ấy không thương con nhưng cách thương chưa đúng của họ nhiều khi còn hại con hơn cả khi không thương.

Ở Việt Nam, mặc dù chúng ta có Luật Bảo vệ, chăm sóc và giáo dục Trẻ em (đến năm 2016 được sửa thành Luật Trẻ em) nhưng các quy định của Luật cần cụ thể hơn để có nhiều tác dụng. Ví dụ điều 40 Luật Trẻ em 2016, trẻ em (là người dưới 16 tuổi) có bổn phận:

1. Yêu quê hương, đất nước, yêu đồng bào, có ý thức xây dựng và bảo vệ Tổ quốc; tôn trọng truyền thống lịch sử dân tộc; giữ gìn bản sắc dân tộc, phát

huy phong tục, tập quán, truyền thống và văn hoá tốt đẹp của quê hương, đất nước.

2. Tuân thủ và chấp hành pháp luật; đoàn kết, hợp tác, giao lưu với bạn bè, trẻ em quốc tế phù hợp với độ tuổi và từng giai đoạn phát triển của trẻ em.

Cần bổ sung yêu cầu trẻ yêu quý gia đình, học hành, tu dưỡng và những cơ quan nào có trách nhiệm gì trong việc bảo vệ trẻ em cũng cần phải quy định rõ để có hiệu quả cao.

Ở các nước phát triển, ngoài Luật bảo vệ trẻ em còn có những quy định rất cụ thể để thực thi điều này.

Ví dụ, để ngăn ngừa tình trạng học sinh tử vong vì bị bỏ quên trên xe đưa đón, tháng 9/2016 thống đốc bang California đã ban hành Đạo luật An toàn xe buýt trường học Paul Lee, lấy theo tên một nạn nhân. Theo đạo luật này các loại xe buýt chở học sinh của trường học hoặc cơ sở trông trẻ phải lắp đặt hệ thống cảnh báo an toàn trẻ em. Đây là thiết bị còi báo động được đặt ở phía sau của xe buýt, nối với động cơ. Khi động cơ được ngắt, tài xế phải đi xuống cuối xe để tắt thiết bị, nếu không còi sẽ vang lên nhằm cảnh báo mọi người gần đó. Như vậy, tài xế không thể quên việc kiểm tra học sinh trên xe.

Năm 2018, Hàn Quốc cũng xảy ra một vụ việc bỏ quên trẻ em trên xe dẫn đến tử vong. Chỉ

7 ngày sau khi tai nạn, Bộ Y tế đưa ra Phương án phòng ngừa tai nạn đối với xe buýt trường học, yêu cầu đến cuối năm 2018, tất cả các xe buýt đưa đón học sinh mẫu giáo trên toàn quốc phải lắp đặt hệ thống báo động trên xe gọi là hệ thống "Sleeping Child Check". Khi trẻ đã xuống xe, lái xe/giáo viên phải dùng điện thoại thông minh kết nối với thiết bị trong trường rồi kiểm tra ở ba điểm trên xe xem còn người trên xe hay không và phải bấm xác nhận ở cả ba điểm. Nếu không bấm thì trong vòng 3 phút, hệ thống báo động sẽ kêu và phát ra ánh sáng để báo cho cả lái xe, phụ huynh và nhà trường. Thành phố Seoul đã chi 3,67 triệu USD để lắp đặt hệ thống này ở tất cả các trường trong thành phố. Nếu lái xe không tuân thủ sẽ bị phạt đến 200.000 KRW (tương đương 4 triệu VND) .

Dù luật pháp không thể bao quát hết mọi trường hợp trong thực tế nhưng các quốc gia đều cố gắng sửa luật mỗi khi phát hiện sai sót. Ví dụ: Sau khi vụ việc cô bé Na Young bị xâm hại được đưa ra ánh sáng, thủ phạm bị kết án 12 năm tù giam và quốc hội Hàn Quốc đã ban hành đạo luật cho phép công khai thông tin kẻ phạm tội cưỡng hiếp trẻ em lên một trang web.

Vào năm 2011, Quốc hội nước này cũng đã thông qua một dự luật cho phép thiến hoá học các đối tượng bị buộc tội tấn công tình dục người dưới 16 tuổi có tình tiết tăng nặng.

Thế nên, chìa khoá của bảo vệ trẻ em không chỉ ở Việt Nam mà cả trên thế giới phải là sự kết hợp giữa việc hoàn thiện luật pháp, sự chăm sóc tỉnh táo của bố mẹ và sự rèn luyện khả năng tự bảo vệ của trẻ em. Hãy bảo vệ tương lai của con em chúng ta!

An toàn cho trẻ ở Đức

– Trần Mai

Người Đức đặc biệt cẩn thận và kĩ tính trong vấn đề đảm bảo sức khoẻ và an toàn cho trẻ nhỏ. Mỗi em bé khi sinh ra đều có một bà đỡ, một bác sĩ nhi riêng chuyên khám định kì và tư vấn cho bố mẹ về các vấn đề của con. Việc nuôi con ở Đức có nhiều điểm khác biệt với Việt Nam, nên trên mỗi chặng đường nuôi con, mình đi từ hết ngạc nhiên này tới bất ngờ khác.

Lúc bé mới sinh, bác sĩ dặn dò bọn mình rất cẩn thận và đưa tài liệu về việc phòng trừ hiện tượng "cái chết đột ngột" của nhiều bé sơ sinh, bao gồm việc không được ngủ chung giường cùng bố mẹ, không đắp chăn, không treo đồ chơi trên đầu, không đặt gối và thú bông vào giường của con. Việc này để giảm thiểu nguy cơ bé bị chết ngạt vì vô tình kéo chăn hay đồ vật khác trùm lên đầu và không tự giãy ra được. Các bé sơ sinh ở Đức thường được ngủ giường riêng, kê cạnh giường bố mẹ và ngủ trong túi ngủ được khâu kín và có kích thước phù hợp với

chiều cao của bé. Túi ngủ còn mang lại điểm thuận lợi là bố mẹ sẽ không lo con giãy ra khỏi chăn dẫn tới bị lạnh trong đêm. Bé nhà mình ngủ giường riêng, chung phòng với bố mẹ cho tới khi một tuổi thì chuyển ra ngủ phòng riêng, tuy nhiên bọn mình luôn có thể theo dõi và nghe thấy con qua camera của baby phone để kịp thời chạy vào phòng con.

Người Đức thường xuyên cho các em bé đi dạo, ngay cả khi mưa tuyết lạnh cũng cho bé ra khỏi nhà để bé thích nghi với các loại thời tiết, nhưng luôn tránh ánh nắng trực tiếp vì da bé còn quá mỏng. Dưới 1 tuổi, bác sĩ dặn bọn mình tránh dùng các loại xà phòng, kem bôi, kể cả kem chống nắng vì da của bé cần thời gian để học cách tự điều chỉnh độ ẩm và thích nghi với môi trường bên ngoài. Vì vậy, suốt năm đầu bọn mình chỉ tắm cho con bằng nước ấm không thôi.

Khi tới nhà có trẻ nhỏ ở Đức, bạn còn thấy ngay các ổ cắm điện, ngăn kéo, cửa ra vào được che lấp khéo léo bằng các thiết bị an toàn, tránh việc bị điện giật và kẹt tay dành cho những bé biết trườn bò, cầu thang lên xuống thì lắp cửa nhỏ cài chốt. Bọn mình còn đăng kí thêm một khoá học sơ cứu (first aid) đặc biệt dành cho trẻ nhỏ. Các tình huống phổ biến được đặt ra bao gồm bỏng, lạnh cóng, điện giật, hóc, ngộ độc, ngã, gãy xương, bất tỉnh. Mình nhớ nhất là lời dặn, khi con ngã từ trên cao xuống, bố mẹ không được phép bế con lên

ngay mà cần giữ bình tĩnh để xem xét tình hình, bởi việc bế lên có thể ảnh hưởng đến phần xương gãy. Đây có lẽ là việc mà bất cứ ông bố bà mẹ nào cũng quên ngay nếu xảy ra chuyện.

Bố mẹ Đức đưa con đi sân chơi từ rất sớm, người ta khuyến cáo cần cho trẻ ra ngoài chơi trong thiên nhiên ít nhất 1 – 2 tiếng mỗi ngày và không nên tiếp xúc với các thiết bị màn hình như ti vi, điện thoại cảm ứng quá sớm. Các sân chơi cho trẻ nhỏ thường được lấp đầy cát, và mỗi bé được bố mẹ trang bị cho bộ đồ chơi xúc cát gồm xô, xẻng, cào, các loại khuôn cát. Các con được trườn bò, nghịch cát, chạy nhảy thoải mái y như trên bãi biển vậy. Cát khô không dính quần áo và gạt xuống rất nhanh, nếu các bé có leo trèo trên cầu trượt hay xích đu mà ngã xuống nền cát êm ái thì cũng không đáng lo ngại lắm. Cho con nghịch cát thoải mái là vậy nhưng các bố mẹ Đức rất cẩn thận với việc vệ sinh. Bé đi từ nơi công cộng, đông người về luôn phải rửa tay ngay, vì việc rửa tay xà phòng giảm hẳn nguy cơ truyền bệnh. Các bố mẹ còn tập cho con vệ sinh răng miệng từ những chiếc răng đầu tiên và hạn chế tối đa việc ăn đồ mặn và đồ ngọt.

Điểm khác biệt lớn nhất trong việc đảm bảo an toàn cho con giữa người Đức và người Việt có lẽ là trong việc di chuyển. Hồi bé nhà mình gần được một tuổi thì cả gia đình bay về Việt Nam thăm ông bà ngoại. Chồng mình đã rất lo lắng về an toàn của

con trong việc đi lại, vì ở Việt Nam rất hiếm người có ghế ngồi cho trẻ trong ô tô, thậm chí người lớn cũng ít khi cài dây an toàn. Bởi vậy, trên những chặng đường di chuyển dài, bọn mình chọn đi tàu thay vì đi ô tô. Trái với ở Đức, việc có ghế ngồi cho trẻ trong ô tô đảm bảo các quy định an toàn hiện hành là bắt buộc, bởi vậy, không chỉ bọn mình mà cả ông bà nội của bé cũng sắm ngay ghế ô tô cho trẻ để có thể đưa đón cháu đi chơi. Nếu ô tô hoặc taxi nào không lắp ghế này thì bọn mình cũng không được phép và không dám đi nhờ. Gia đình mình ở Việt Nam đã tỏ ra rất ngạc nhiên về việc này và cho rằng chồng mình quá kĩ tính và lo xa, nhưng vì mình sống ở đây đã khá lâu nên mình hiểu những lo lắng này của chồng. Lúc bé nhà mình được 15 tháng thì bắt đầu đi học, chồng mình đi mua ngay một chiếc mũ bảo hiểm để có thể đưa con đi học bằng xe đạp. Mũ bào hiểm này con cũng đội khi bắt đầu biết đi xe hai bánh, chiếc xe đầu tiên của con (Laufrad – xe này chưa có bàn đạp như xe đạp). Mỗi lần về Việt Nam, mình để ý thấy vẫn có rất nhiều người không đội mũ bảo hiểm khi đi xe máy, hay là đội loại mũ đối phó thay vì loại mũ đảm bảo tiêu chuẩn về an toàn.

Mình nhớ, ngày trước một thầy giáo trẻ ở trường Ngoại thương nói với bọn mình trong bài giảng: "Đi đường thì tôi luôn nhớ đi chậm, vì mình còn nhiều ước mơ". Nếu chúng ta còn nhiều ước

mơ thì tại sao lại không làm tất cả những việc có thể để đảm bảo an toàn cho bản thân mình và cho con cái? Có lẽ nếu không có việc gì xảy ra thì ai cũng cho rằng chuyện nhỏ và chóng quên, nhưng nếu có việc xảy ra thì hậu quả để lại đau thương và day dứt biết nhường nào. Là bố là mẹ, chúng ta chọn con đường nào?

Nền tảng giáo dục gia đình

– Nguyễn Thị Bích Ngà

Giáo dục ở ta trong nhiều năm qua luôn chạy theo thành tích, học sinh học dở cũng bị đôn lên tiên tiến, khá... để báo cáo lấy điểm thi đua, để thầy cô và trường không bị đánh rớt điểm lớp chuyên trường chuẩn. Học sinh ở trường bị coi như những công cụ thí nghiệm, ở nhà bị áp lực từ ba mẹ bởi những kì vọng họ không đạt được cho bản thân. Càng ngày trẻ em càng bị lôi ra xa khỏi môi trường tự nhiên, là môi trường tìm hiểu và học hỏi kĩ năng sinh tồn một cách khoa học và hợp lí nhất.

Người ta dạy con phải biết tính nhẩm như thần đồng, phải đọc vanh vách một bài thơ, viết tiểu luận như một nhà văn và nói tiếng Anh như gió, mà quên dạy con phải biết cách sống sót. Nếu một đứa trẻ không thể tự xoay xở để sống sót, không biết cách tìm trợ giúp khi gặp hiểm nguy thì liệu những điểm 10 Văn, Toán, Ngoại ngữ có nghĩa lí gì?

Những cái chết của trẻ con luôn là trách nhiệm của người lớn. Hãy hành động đi, ngay từ

trong chính tư duy của mình, để hạn chế đến mức thấp nhất những điều đau lòng xảy ra. Con tôi, con bạn, con hàng xóm... không một đứa trẻ nào an toàn nếu ta không thay đổi tư duy trong cách nuôi dạy con cái và giao phó mọi sự cho nhà trường.

Trong những bài viết về nuôi dạy con trước đây, tôi thường xuyên lặp đi lặp lại việc dạy con tính tự lập và luôn nhắc bố mẹ hãy hướng dẫn cho con các kĩ năng. Một đứa trẻ có tính tự lập cao sẽ không bị quá hoảng sợ khi rơi vào tình huống đi lạc, bị bỏ quên hay gặp tai nạn. Đứa trẻ có tính tự lập sẽ biết tư duy để tìm mọi cách thoát khỏi tình trạng tồi tệ mà nó gặp phải. Muốn vậy, bố mẹ phải để con được phát triển tự nhiên, phải để con đặt câu hỏi và trả lời câu hỏi, phải có thời gian cho con chơi, con khám phá, con học các kĩ năng và dạy cho con cách tư duy.

Khi đưa con đi du lịch sông nước, bạn có dạy con tập bơi trước đó không? Có giải thích cho con khi mặc áo phao cho trẻ không? Hay bạn chỉ biết cấm con không được chồm người ra khỏi mạn thuyền hoặc cấm nó không được đến gần mép nước? Bạn có đang ngụy biện, đổ thừa là bạn quá bận cho việc dạy con tập bơi không?

Bạn đưa con ra công viên chơi hoặc về quê chơi, bạn có dạy trẻ trèo cây, có bỏ thời gian ra để làm các vật dụng cho con tập leo trèo không? Có dám đóng ván, tạo các mấu để con bám tập trèo

trên tường nhà bạn không hay bạn sợ làm hỏng bức tường đẹp? Hay bạn sợ trẻ ngã gãy tay bạn lại phải vất vả chăm sóc nó? Bạn có đang ngụy biện, đổ thừa cho một hoàn cảnh nào đó không?

Bạn có dạy trẻ nhớ số điện thoại của người thân? Bạn có dạy trẻ nhớ đường về nhà? Bạn có dạy trẻ kêu cứu và nhờ sự giúp đỡ? Bạn có dạy trẻ cách nhúng khăn ướt bịt mũi và trùm người chạy ra khỏi đám cháy? Bạn có dạy trẻ tập hít thở sâu để lấy lại bình tĩnh khi gặp tình huống làm trẻ hoảng sợ? Bạn có dạy trẻ biết cách tạo tiếng động gây chú ý, đập vỡ cửa kính xe, cửa kính nhà khi trẻ vô tình bị nhốt?

Xin đừng bảo rằng một đứa trẻ thì không cần phải học những thứ đó. Đấy là những điều chúng cần biết. Bởi chúng ta không thể nào lường hết được mọi rủi ro. Những đứa trẻ được học kĩ năng sinh tồn có nguy cơ chết không? Có. Bởi dù sao chúng chỉ là trẻ con, chúng sẽ khó thể đập vỡ kính xe để thoát hiểm. Nhưng, ít ra, nếu phải chết, chúng sẽ chết trong nỗ lực tự cứu mình hơn là chết trong hoảng loạn. Và tôi chắc chắn khả năng chúng phải chết là rất thấp.

Sách, tài liệu, clip dạy kĩ năng sinh tồn không thiếu. Hà Nội, Sài Gòn đây đó cũng có những trung tâm dạy kĩ năng cho trẻ. Nhưng cái chính không nằm ở sách, ở tài liệu mà nằm ở tư duy của những

người làm bố mẹ và ở trách nhiệm của những người công tác trong ngành giáo dục.

Xin hãy thôi yêu thương con cái bằng tình yêu bao bọc quá đáng nhưng lại không hề dạy bảo những kĩ năng tối cần thiết để con sinh tồn.

Hãy thôi ảo tưởng rằng chúng ta an toàn trong xã hội và hãy biết kết hợp để cải tiến nền giáo dục. Khi các bạn vẫn còn đổ thừa, ngụy biện, chạy trốn thực tại, thì những cái chết thương tâm của con trẻ sẽ còn tiếp tục xảy ra. Hãy chấm dứt điều đó bằng cách thay đổi tư duy của chính mình.

Cách dạy trẻ kĩ năng phòng tránh xâm hại tình dục

– TS. Khuất Thu Hồng

Viện trưởng Viện Nghiên cứu Phát triển Xã hội

Thực trạng xâm hại tình dục ở trẻ em

Xâm hại tình dục trẻ em là hiện tượng toàn cầu. Nó xảy ra ở mọi quốc gia và trong tất cả các nhóm xã hội. Một nghiên cứu từ năm 2011 ước tính rằng 18% bé gái và 8% bé trai trên toàn thế giới đã từng bị xâm hại.

Nghiên cứu của UNICEF năm 2014, ước tính rằng khoảng 120 triệu em gái nữ dưới 20 tuổi (khoảng 1 trên 10) đã bị cưỡng bức quan hệ tình dục hoặc các hành vi tình dục trái ý muốn khác tại một số thời điểm của cuộc đời họ. Các em trai cũng là nạn nhân của xâm hại tình dục mặc dù với mức độ thấp hơn so với các em gái. Ngay cả ở các quốc gia có thu nhập cao, tỉ lệ các em gái bị xâm hại ít nhất một lần trong đời cao gấp ba lần so với các em trai. Mỗi năm, trên khắp thế giới, hàng triệu trẻ em có khả năng bị bóc lột trong mại dâm hoặc khiêu dâm.

Tuy nhiên, những con số này chỉ là phần nổi của tảng băng chìm. Thực trạng bạo lực tình dục trẻ em thường bị che giấu vì bản chất nhạy cảm và tính bất hợp pháp của nó. Hầu hết trẻ em và gia đình không báo cáo các trường hợp bị xâm hại tình dục vì sợ bị kì thị, vì thiếu tin tưởng vào chính quyền. Sự khoan dung của xã hội và thiếu nhận thức đối với những hành vi xâm hại tình dục và quyền trẻ em cũng góp phần vào việc che đậy sự thật đau lòng này.

10 cách dạy trẻ kĩ năng phòng tránh xâm hại tình dục

Dạy con về các bộ phận cơ thể

Có thể dạy trẻ những kĩ năng phòng tránh xâm hại tình dục từ khi còn rất nhỏ. Hãy bắt đầu bằng cách dạy trẻ nói tên các bộ phận cơ thể, kể cả bộ phận sinh dục, càng sớm càng tốt. Hãy dạy con gọi đúng tên giải phẫu của các bộ phận: Dương vật, âm hộ, âm đạo, vú, hậu môn thay vì dùng các biệt danh như "chim", "cò", "bướm"... Hãy tỏ ra thoải mái khi dùng các tên đó.

Tại sao điều này lại hữu ích?

- Thứ nhất, việc sử dụng đúng tên của các bộ phận cơ thể giúp trẻ tường thuật rõ ràng, chính xác khi có điều không hay xảy ra.
- Thứ hai, nếu một đứa trẻ nói với kẻ có ý định xấu: "Dừng lại ngay! Không được chạm vào âm

đạo của tôi", kẻ đó biết rằng bé đã được trang bị kiến thức về an toàn cơ thể. Một đứa trẻ như thế sẽ ít có nguy cơ trở thành mục tiêu của những kẻ xâm hại.

- Thứ ba, gọi tên chuẩn xác các bộ phận riêng tư trên cơ thể ngay từ đầu giúp bố mẹ dễ dàng giải thích cho trẻ hiểu sự thay đổi trên cơ thể chúng khi bước vào giai đoạn dậy thì. Sẽ không có sự e ngại hay lúng túng nào nữa.
- Thứ tư, nếu bộ phận sinh dục của con bạn bị tổn thương hay xuất hiện dấu hiệu bệnh nào đó, sẽ dễ dàng hơn để con mô tả triệu chứng cho bạn hoặc bác sĩ khi biết dùng thuật ngữ chính xác.
- Cuối cùng, Học viện Y khoa Mỹ cho rằng: "Nói tránh, hay gọi tên vùng kín bằng biệt danh dễ khiến trẻ suy nghĩ rằng có cái gì đó xấu xa đối với các bộ phận đó...". Việc này có thể ẩn chứa hiểm hoạ vì chúng dẫn trẻ tới việc tin rằng, chúng phải giữ kín bất cứ động chạm thiếu phù hợp nào vào vùng kín của mình.

Dạy con rằng một số bộ phận cơ thể là vùng riêng tư (kín)

Nói với con rằng một số bộ phận cơ thể là vùng kín vì không phải ai cũng có thể nhìn thấy. Bố mẹ có thể nhìn thấy cơ thể của con nhưng những người khác không được phép nhìn thấy con không

mặc quần áo. Bác sĩ có thể nhìn thấy con không mặc quần áo khi khám bệnh cho con.

Dạy con về ranh giới của sự động chạm

Dạy con rằng không nên động chạm đến vùng kín của người khác. Cha mẹ thường quên dặn con điều này. Kẻ xâm hại thường bắt đầu gạ gẫm trẻ động chạm vào vùng kín của hắn hoặc người khác.

Dạy con không nên giữ bí mật khi ai đó động chạm vùng kín của con

Kẻ xâm hại thường nói với trẻ giữ bí mật việc bị xâm hại. Hắn thường nói theo kiểu: "Chú thích chơi với cháu nhưng nếu cháu kể cho người khác thì họ sẽ cấm mình chơi với nhau"; hoặc đe doạ: "Đây là bí mật. Nếu cháu nói với ai chú sẽ nói đó là tại cháu và khi đó cháu sẽ bị mắng".

Hãy nói với con rằng dù ai có nói với con điều gì, bí mật về những động chạm thân thể là không tốt và con nên kể lại cho cha mẹ nếu có ai đó ép con phải giữ bí mật.

Nghiên cứu cho thấy trẻ em có nhiều khả năng tiết lộ lạm dụng tình dục nếu chúng cảm thấy chúng có ít nhất một người lớn đáng tin cậy mà chúng có thể hướng đến, chúng sẽ lắng nghe và tin chúng.

Các nạn nhân nam ít có khả năng tiết lộ hơn nạn nhân nữ. Điều này có thể là do lo sợ bị đánh giá

là thiếu nam tính hoặc bị coi là đồng tính (nếu thủ phạm là nam) và xấu hổ vì trải nghiệm do phản ứng sinh lý (cương cứng).

Mức độ nghiêm trọng của vụ xâm hại cũng có liên quan đến tiết lộ. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng sự xâm hại càng nghiêm trọng, trẻ càng có nhiều khả năng tiết lộ. Các nhà nghiên cứu đã gợi ý rằng trong những trường hợp này, vì đứa trẻ sợ bị lạm dụng một lần nữa nên đã vượt qua được nỗi sợ hãi để có thể tiết lộ vụ xâm hại.

Dạy con rằng không ai được chụp ảnh/quay phim vùng kín của con

Cha mẹ thường bỏ quên điều này. Những kẻ ấu dâm thường thích chụp và lưu giữ ảnh khoả thân của trẻ. Việc đó có thể đặt trẻ vào tình thế nguy hiểm. Nói với con rằng không ai có thể được chụp ảnh vùng kín của con.

Dạy con cách thoát ra khỏi những tình huống đáng sợ hoặc không thoải mái

Trẻ con thường không hay nói "Không" với người khác – nhất là với người lớn. Nói với con rằng con có thể bỏ đi hoặc yêu cầu người đó đi chỗ khác nếu con cảm thấy không thoải mái. Dạy con một số từ để nói trong trường hợp có người muốn nhìn hoặc muốn động chạm đến vùng kín của con. Hãy nói: "Không được"; "Cháu không thích"; "Cháu không đồng ý"; "Chú bỏ tay ra" ...

Dạy con từ chối những động chạm làm con không thoải mái

Không nên ép con ôm hoặc hôn họ hàng hay người quen. Dạy con rằng con có thể từ chối những động chạm làm con không thoải mái. Ví dụ: Khi người khác muốn ôm hoặc hôn con, con có thể nói: "Cháu thích bắt tay hơn ạ".

Nói với con rằng "Con không bao giờ bị mắng khi con nói ra những bí mật liên quan đến vùng kín"

Trẻ thường sợ sẽ bị mắng khi nói ra những bí mật liên quan đến việc động chạm vùng kín. Kẻ xâm hại thường lợi dụng điều này. Hãy nói với con rằng con không bao giờ bị mắng khi nói ra những bí mật liên quan đến vùng kín.

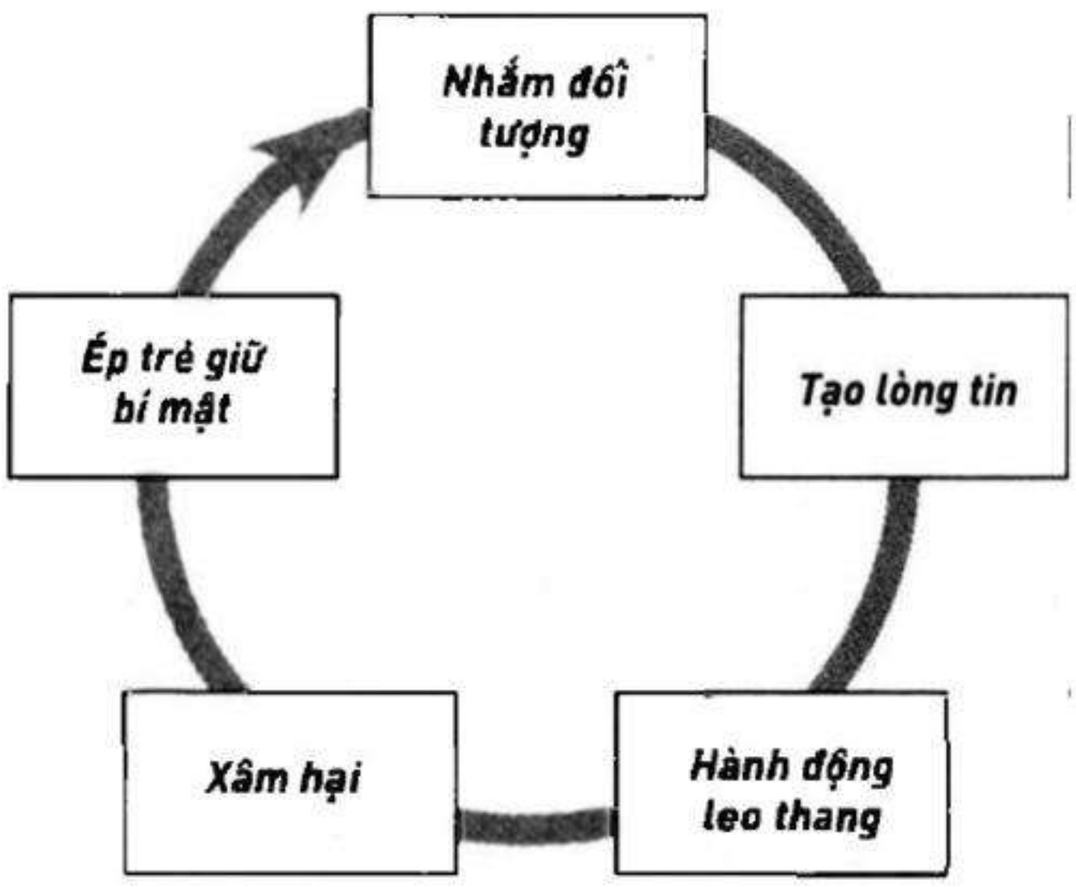
Nói với con rằng "Sự động chạm vùng kín có thể làm con bị kích thích hoặc thấy dễ chịu nhưng..."

Trẻ thường khó phân biệt thế nào là động chạm xấu, thế nào là động chạm tốt. Phần nhiều những hành vi dâm ô không làm đau mà có thể làm bé cảm thấy thích thú, dễ chịu. Dạy con rằng dù con cảm thấy như vậy nhưng kẻ đó không được phép làm như thế với con. Dạy con kể lại những "động chạm bí mật" hơn là những "động chạm xấu".

Dạy con rằng những điều đó áp dụng với cả người thân quen và những đứa trẻ khác

Nói với con rằng "Cha, mẹ có thể động chạm vùng kín của con khi tắm rửa, thay đồ cho con. Nhưng không có ai khác được động vào đó. Kể cả các bạn, cô, dì, chú, bác, thầy cô giáo hay bất kì ai khác. Dù con có thích họ hay nghĩ là họ được quyền, không ai được động chạm vào vùng kín của con".

Nhận biết những hành vi nguy cơ



Thủ đoạn phổ biến của kẻ xâm hại

- Hành động một mình.
- Thường xảy ra ở nhà thủ phạm.
- Tiếp cận trẻ thông qua việc chăm sóc.
- Mua chuộc, dụ dỗ, bày trò chơi.
- Lôi kéo trẻ tham gia vào việc vuốt ve, sờ. mó, nói chuyện về tình dục và dụ dỗ.

- Sau đó ép buộc, doạ dẫm và lừa dối.

Xâm phạm sự riêng tư của trẻ

- Vi phạm ranh giới/giới hạn về xã hội, tình cảm và cơ thể làm cho trẻ khó chịu.
- Bất chấp các giới hạn mà trẻ đặt ra. Trêu chọc hoặc cố tình khiến trẻ không thể giữ được ranh giới mà bé muốn duy trì.
- Cố tình ôm ấp, động chạm, hôn hít, cù lét, vật hoặc giữ chặt trẻ ngay cả khi trẻ không muốn.
- Thường xuyên vào phòng tắm khi trẻ đang tắm.

Tìm kiếm cơ hội gần gũi trẻ

- Tìm kiếm sự dễ chịu ở trẻ bằng cách chia sẻ những thông tin hay hành động riêng tư mà thường chỉ nên chia sẻ với người lớn.
- Có các tiếp xúc bí mật với trẻ hoặc vị thành niên (trò chơi, sử dụng ma tuý, rượu, sản phẩm tình dục) hoặc dành quá nhiều thời gian để viết e-mail, nhắn tin hoặc gọi điện cho trẻ.
- Đòi hỏi hoặc tìm cách ở bên trẻ trong một khoảng thời gian dài.
- Có vẻ tốt hơn bình thường, Ví dụ: Nhận trông trẻ miễn phí, đưa trẻ đi chơi xa mua quà cho trẻ hoặc cho tiền mà không có lí do.

- Thường xuyên cho phép trẻ đi quá giới hạn với những hành vi không phù hợp.

Ngôn ngữ hoặc hành vi có ý nghĩa tình dục

- Thường xuyên sử dụng các hình ảnh tình dục hoặc đùa tục tĩu khi có mặt trẻ.
- Để trẻ chứng kiến những giao tiếp hoặc hình ảnh tình dục của người lớn.
- Quan tâm quá mức đến tình dục của một đứa trẻ (Ví dụ: Nói nhiều về sự phát triển cơ thể hay can thiệp vào chuyện hẹn hò của vị thành niên).

Làm thế nào khi điều đó xảy ra với đứa con yêu quý của bạn?

Nếu bạn lo lắng về con mình, bạn có thể đặt ra những câu hỏi như: "Có gì làm con lo lắng không?", "Con có ổn không?", "Con có muốn cha mẹ làm gì để giúp con không?"...

Việc tiết lộ của trẻ về xâm hại tình dục có thể là cố ý hoặc vô tình, đầy đủ hoặc không đầy đủ, bằng lời nói hoặc không bằng lời nói. Đứa trẻ có thể vẽ một bức tranh hoặc sử dụng đồ chơi để tái hiện tình huống. Điều quan trọng, cách bạn phản ứng với trẻ có thể tác động đến sự phục hồi của chúng sau tổn thương.

1. Hãy bình tĩnh nếu con nói với bạn. Nếu bạn thể hiện sự giận dữ hoặc đau khổ con sẽ sợ

hãi và cho là đó là lỗi của nó. Hãy kiềm chế để con cảm thấy an toàn và được che chở. Tìm người đáng tin cậy mà bạn có thể "xả". Nếu có thể hãy tìm đến một chuyên gia để được giúp đỡ.

2. Hãy tin khi được báo rằng con bạn bị xâm hại dù người báo tin đó là con bạn hay người khác. Sự phủ nhận hoặc tức giận của bạn sẽ làm con sợ hãi và xấu hổ. Hãy bình tĩnh lắng nghe. Theo FBI, chỉ có 2% trong số tất cả các vụ tấn công tình dục được báo cáo là cáo buộc sai, không cao hơn so với các tội phạm khác. Vì vậy, rất ít báo cáo là sai hoặc bịa đặt. Cũng giống như đối với những nạn nhân là người lớn, chúng ta phải tin trẻ em bởi vì định kiến xã hội và nền văn hoá coi tình dục là điều cấm kị đã khiến cho nạn nhân rất khó khăn để thoát ra khỏi nỗi sợ bị phản ứng dữ dội.

Trẻ em thường bị đe doạ, mua chuộc, thao túng và bị ép buộc bởi kẻ xâm hại để giữ im lặng và cảm thấy những gì đã xảy ra là đáng xấu hổ và lỗi của chúng. Điều này khiến việc chia sẻ những gì đã xảy ra trở nên khó khăn hơn nhiều, ngay cả khi trẻ biết cách mô tả vụ việc một cách hiệu quả với người lớn vì sợ gặp rắc rối và bị trừng phạt.

Mặt khác, cũng cần phải nghe những người lớn khác quan tâm đến sự an toàn của con bạn.

Nếu giáo viên hoặc bảo mẫu nói với bạn rằng con bạn đã nói cho họ biết về việc bị xâm hại thì bạn hãy bình tĩnh lắng nghe, thay vì phủ nhận ngay lập tức vì xấu hổ hoặc tức giận vì phản ứng đó của bạn có thể khiến con bạn sợ hãi. Nó sẽ nghĩ rằng nói về xâm hại tình dục là điều tồi tệ. Phản ứng tốt nhất của bạn là, bất kể ai tiết lộ rằng con bạn bị xâm hại tình dục, hãy giữ bình tĩnh, lắng nghe.

1. Hãy tìm hiểu luật pháp về cách xử lí xâm hại tình dục trẻ em và quá trình pháp lí. Nên báo ngay cho công an và cộng tác viên về chăm sóc trẻ em ở địa phương để được hướng dẫn về các bước xử lí. Ví dụ, lưu giữ các bằng chứng, viết lại các chi tiết của vụ việc, chuẩn bị các giấy tờ cần thiết nếu phải đi gặp công an.
2. Tìm đến chuyên gia để được trợ giúp. Bạn có thể gọi điện đến đường dây nóng hỗ trợ trẻ em 111. Ngoài ra, trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 113 hoặc báo ngay cho chính quyền địa phương.
3. Tiếp tục nói với con về xâm hại tình dục. Đó là một chủ đề khó khăn và không thoải mái, nhưng rất quan trọng. Hãy nói về nó dần dần nhưng cởi mở, thường xuyên và tạo ra một môi trường vui vẻ, tự nhiên để trẻ cảm thấy thoải mái chia sẻ với bạn nếu chúng bị xâm hại.

Sắp xếp không gian sống chu đáo để trẻ luôn được an toàn

- Nhà báo Phạm Thị Hoài Anh

Theo một con số thống kê được chia sẻ bởi tổ chức Safe Kid Worldwide – một tổ chức phi lợi nhuận tại Mỹ hoạt động nhằm giúp các gia đình và cộng đồng có kiến thức giữ an toàn và phòng tránh tai nạn cho trẻ thì hầu hết mọi người đều tỏ ra bất ngờ khi biết rằng, những tai nạn có thể phòng ngừa là kẻ thù số 1 gây ra tử vong cho trẻ ở Mỹ. Trên khắp thế giới, có khoảng gần 1 triệu trẻ em tử vong mỗi năm bởi các chấn thương và hầu hết các thảm kịch này đều có thể phòng ngừa được bằng kiến thức và sự hiểu biết của cha mẹ, người chăm sóc trẻ, cộng đồng.

Tôi luôn nghĩ rằng, đảm bảo an toàn cho con, giúp con hình thành những kĩ năng sinh tồn từ nhỏ không phải là những bài học to tát gì, nó bắt đầu từ những việc rất nhỏ bé và giản dị, nó bắt đầu từ chính ngôi nhà mà trẻ lớn lên và khám phá hằng ngày. Cũng theo một con số thống kê của Safe Kid

Worldwide, hằng năm, 2.200 trẻ tử vong bởi những chấn thương do tai nạn xảy ra ở trong nhà, và 3.5 triệu trẻ được đưa tới phòng cấp cứu bởi các loại chấn thương khác nhau thường xảy ra ở nhà.

An toàn trong nhà bao gồm việc cha mẹ để ý, giám sát con; tạo ra một môi trường an toàn và dạy con về những điều an toàn và không an toàn. Bố mẹ cần chuẩn bị và có thể làm rất nhiều điều để phòng ngừa các chấn thương có thể xảy đến với trẻ trong nhà như ngã, va đập, bỏng (bao gồm bỏng hơi, bỏng nhiệt, bỏng nước), ngộ độc, đuối nước, bị siết cổ và nghẹt thở...

Để tạo ra một môi trường an toàn cho con trong nhà, không có nghĩa là chúng ta phải vứt bỏ mọi thứ có thể gây nguy hiểm cho trẻ bởi vì đó là một nhiệm vụ bất khả thi – bất cứ khu vực nào hay đồ dùng nào trong nhà cũng có thể gây tai nạn cho trẻ nếu thiếu đi sự giám sát của cha mẹ, cho dù đó là một em bé sơ sinh, một em bé đang tập đi hay sắp bước vào tiểu học. Khó có thể nghĩ rằng, một ngôi nhà thân thiện và ấm áp với người lớn lại tiềm ẩn vô số những nguy cơ đối với trẻ, nhưng điều đó hoàn toàn là sự thật, thậm chí ngay cả khi bạn đã trang bị vô số các thiết bị an toàn và cẩn thận loại bỏ nguy cơ ở mọi ngõ ngách thì trẻ vẫn có thể bị va đập hoặc vấp ngã. Đó chính là lý do vì sao sự giám sát của cha mẹ lại là một trong những chìa khoá quan trọng để đảm bảo an toàn cho con ở nhà.


KỸ NĂNG SINH TỒN
BƠI LỘI
NHỚ SỐ ĐIỆN THOẠI
KỸ NĂNG THOÁT HIỂM

Tôi còn nhớ, khi con gái đầu lòng còn nhỏ, nhà tôi là một căn hộ chung cư cũ rất bé, nhưng căn bếp lại bị tách rời hẳn khỏi phòng khách và phòng ngủ. Vì thế mỗi lần cần làm gì dưới bếp, tôi lại bày một tấm thảm nhỏ ngay trước cửa phòng khách đối diện với cửa bếp với vô số đồ chơi và vài món ăn mà con gái thích rồi mời con bé ngồi vào đó đi dã ngoại bên bờ biển. Con bé vô cùng thích thú và chúng tôi cứ thế trò chuyện với nhau suốt thời gian nấu nướng; con lớn thêm một chút thì bắt đầu vào bếp nấu nướng cùng mẹ. Đừng bao giờ chủ quan nghĩ rằng "chỉ một lúc" thôi mà để con khuất khỏi tầm quan sát của mình, hãy luôn giữ chúng trong tầm mắt của bạn.

Khi trẻ dần lớn lên, chúng biết đi, biết chạy và không ngừng tò mò về mọi thứ. Sự thật là cha mẹ không thể giám sát chúng từng tích tắc một, vì thế, bên cạnh việc sắp xếp lại không gian trong nhà phù hợp với sự phát triển của con, thì đây chính là lúc bố mẹ cần bắt đầu trò chuyện với con về "an toàn". Tôi thường in và dán các biểu tượng "cảnh báo" lên các khu vực trong nhà có nguy cơ tiềm ẩn với con mà con chưa nhận thức được, ví dụ khu vực bếp dán hình núi lửa, khu vực tủ lạnh dán hình quái vật bông gòn trong truyện Elsa, khu vực phòng tắm dán hình cá mập... Bố mẹ có thể chọn các hình ảnh "cảnh báo" là những hình ảnh quen thuộc và dễ hiểu với con, giúp con dễ

dàng hiểu được đó là khu vực "an toàn" hay "nguy hiểm". Hãy luôn dành thời gian để trả lời mọi câu hỏi, thắc mắc của con về bất kì điều gì trong ngôi nhà và chơi cùng con hằng ngày. Lũ trẻ nhà tôi rất thích chơi trò khám phá ngôi nhà, chúng tôi hay giấu một kho báu ở đâu đó, rồi cả nhà cùng nhau đi thám hiểm, trong hành trình khám phá đó, tôi dẫn dắt con qua từng khu vực trong nhà, giải thích và hướng dẫn cho chúng nên di chuyển như thế nào, quan sát ra sao và cần coi chừng điều gì bằng những câu chuyện tưởng tượng gay cấn với sự xuất hiện của đủ các nhân vật ấn tượng. Mỗi ngày như thế chúng tôi khám phá từng khu vực trong nhà, phòng khách, phòng tắm, phòng bếp, khu vực ban công, phòng ngủ, khu vực sảnh trước cửa nhà, lũ trẻ không chỉ hiểu và học được chức năng sử dụng của từng không gian trong nhà mà còn biết cách tự nhìn ra các nguy cơ, khu vực có thể gây nguy hiểm cho mình. Ngày nào, bố mẹ cũng có thể trò chuyện với con về an toàn trong nhà bằng trò chơi thú vị và đáng yêu này.

Trong căn hộ rộng chưa tới 30m^2 của mình, tôi dành một không gian khá rộng lớn để làm "thế giới riêng cho con", cũng không có gì cầu kì và to tát cả, đó là một khu vực trên sàn nhà, vị trí mà dù có đứng ở đâu trong nhà tôi cũng có thể quan sát lũ trẻ. Chúng tôi cùng nhau sắp xếp ở thế giới đó các món đồ chơi mà con yêu thích nhất, bất cứ hoạt

động gì mà con say mê chúng tôi đều làm ở khu vực đặc biệt này (nếu nhà bạn có phòng riêng cho con thì tôi nghĩ không nên biến phòng riêng thành "thế giới riêng" của con, nơi mà bạn ngày càng bị giới hạn khả năng quan sát, kết nối và chia sẻ với con). Dần dần thành quen, lũ trẻ thường quanh quẩn, lọ mọ làm đủ thứ ở trong "thế giới riêng" ấy của mình, trong lúc bố mẹ có thể bận rộn với các việc khác trong nhà. Tôi tin rằng, nếu con có một không gian sáng tạo để chơi và khám phá một cách tự do và chủ động với rất nhiều điều thú vị để quan sát, tìm tòi thì chúng sẽ ít có khả năng hay nhu cầu tìm kiếm sự kích thích của riêng mình bằng cách khám phá những khu vực mà bố mẹ có thể không muốn chúng vào.

Từ khoảnh khắc con gái đầu lòng của tôi chào đời, cũng giống như mọi cha mẹ khác trên trái đất này, tôi chỉ ước mong con được khoẻ mạnh, tươi tắn và luôn an toàn trong vòng tay của bố mẹ, trong ngôi nhà mà con đã được sinh ra. Sự an toàn đó, một phần nhỏ đến từ sự chuẩn bị, sắp xếp không gian sống cẩn thận, chu đáo của bố mẹ, phần còn lại lớn hơn rất nhiều, đó chính là thời gian con được ở bên bố mẹ, để gắn kết, chia sẻ và thấu hiểu lẫn nhau. Đó mới chính là vòng tròn an toàn thực sự sẽ đi theo con mãi mãi trong cuộc đời của chúng.

Hãy coi nỗi sợ là một người bạn

– Nghị Quế

Khi bị lạc đường, nhìn quanh không thấy ai thân quen, chắc chắn trẻ sẽ vô cùng lo âu, sợ hãi.

Biểu hiện sinh lí sẽ là: tim đập nhanh, thở gấp, toát mồ hôi, chân tay lạnh, chóng mặt...

Biểu hiện tâm lí sẽ là những suy nghĩ tưởng tượng phóng đại: "Ôi, mình lạc rồi!", "Mình sẽ không thể tìm thấy bố mẹ", "Mình sẽ bị bắt cóc", "Mình sẽ bị đánh"...

Lo âu, sợ hãi là điều bình thường và có lợi

Nỗi sợ hay lo âu về bản chất là một phản xạ nằm sâu trong bể vô thức tập thể của con người. Khái niệm "vô thức tập thể" là một cống hiến của nhà tâm lí học Carl Jung – nhà tâm lí học người Thụy Sỹ, một trong ba trụ cột tạo nên nền móng của tâm lí học hiện đại. Vô thức tập thể là tầng sâu nhất trong tâm thức con người. Tại tầng sâu này, không phân biệt màu da, tôn giáo, lục địa... chúng ta đều có chung những cảm xúc như nhau khi đối diện với một vấn đề – đó là nỗi sợ.

Theo đó, dù chúng ta là người da vàng, da trắng hay da đen, ở châu Mỹ, châu Á hay châu Âu, chúng ta đều có chung một vài nỗi sợ và lo âu khá đồng nhất. Nó là một điều tự nhiên có sẵn trong mã gen của chúng ta và được tạo ra để bảo vệ chúng ta khỏi những nguy hiểm.

Khi đối diện với những mối nguy hiểm, như thú dữ chẳng hạn, não bộ chúng ta thường phản ứng lại bằng việc tiết ra hormone gây căng thẳng như adrenaline. Adrenaline làm mở rộng đường hô hấp, có nghĩa là giúp cơ thể hấp thụ nhiều oxy hơn, khiến các cơ quan như tim, phổi... hoạt động mạnh hơn, máu được đưa tới khắp các chi để chuẩn bị cho hành vi bỏ chạy hoặc chiến đấu. Các cơ quan như tiêu hoá, da tiêu hao nhiều năng lượng. Đó chính là lí do khi căng thẳng, sợ hãi về mặt sinh lí, chúng ta thấy tim mình đập loạn xạ, thở nhanh và gấp, bàn tay lạnh... đôi khi kèm theo cả tiêu chảy.

Cho nên trong trường hợp trẻ bị lạc đường, những triệu chứng lo âu sợ hãi là hết sức bình thường. Tuy nhiên, trẻ cần hiểu rằng tất cả những biểu hiện đang xảy ra cả ở thể sinh lí và tâm lí đều là do cơ thể tự phóng đại lên mà thôi.

Sự thật là bố mẹ sẽ tìm thấy trẻ, người lớn sẽ giúp đỡ trẻ chứ không ai đánh trẻ cả, trẻ cũng sẽ không bị bắt cóc.

Việc con tự ý thức và điều chỉnh cảm xúc của mình là rất quan trọng. Vì nếu nỗi lo âu không được

kiểm soát, nó sẽ dễ dàng phát triển, tăng mức độ lên thành sợ hãi, và nguy hiểm hơn là hoảng loạn.

Các mức độ: Lo âu – sợ hãi – hoảng loạn

Khi lo âu sợ hãi tăng đột ngột về cấp độ sẽ chuyển sang một giai đoạn gọi là hoảng loạn. Cơn hoảng loạn là một sự sợ hãi bất chợt và mãnh liệt kèm theo một vài các triệu chứng như: tim đập mạnh, vã mồ hôi, run rẩy, khó thở hoặc cảm thấy nghẹt thở, buồn nôn, chóng mặt, cảm thấy quặn thắt trong ruột, tiêu chảy, tay chân lạnh ngắt... Về mặt tâm lí, chúng ta sẽ có hàng loạt những suy nghĩ dồn dập và phóng đại sự thật kiểu: mình sắp tắt thở, mình sắp ngất, mình sắp chết... nhưng sự thật thì những điều đó sẽ không xảy ra.

Vì vậy, tất cả những nỗi sợ trong cơn hoảng loạn hoàn toàn không có thật, vì chúng được phóng đại, bóp méo, làm sai lệch từ chính niềm tin tâm lí của chúng ta. Do đó, những cảnh báo của một "cơn hoảng loạn" chỉ khiến cho chúng ta bấn loạn và không thể sáng suốt xử lí tình huống đúng đắn.

Một số cách hướng dẫn con trấn tĩnh tâm lí

Vậy làm sao để giúp trẻ kiểm soát cơn hoảng loạn, trấn tĩnh tâm lí trong những tình huống bất ngờ?

Như đã biết, các ức chế do hormone gây ra khiến cho các phản ứng sinh lí thay đổi khi chúng ta lo âu, sợ hãi, hoảng loạn.

Có một cách giúp chúng ta làm chủ được cảm xúc, hay nói cách khác, gửi một tín hiệu ngược lại tới não bộ là "mọi chuyện vẫn ổn" khiến việc tiết hormone adrenaline không tăng lên nữa và cơ thể dần dần quay trở về trạng thái bình thường. Đó là, khi nỗi sợ tới ghé thăm trẻ, và trẻ bắt đầu cảm thấy tim mình đập nhanh, buồn nôn, tức ngực, khó thở, chân tay lạnh ngắt... cảm giác như mình sắp ngất hoặc một điều tồi tệ sắp sửa xảy ra, người lớn hãy nói với trẻ: "Con hãy coi cơn hoảng loạn đó là một người bạn và hãy tập nói chuyện với 'người bạn' mới đó". "Tớ biết rồi, cậu là một cơn lo sợ, cậu đến để bảo vệ tớ khỏi các mối nguy hiểm. Nhưng sự thật thì không có gì nguy hiểm đâu, cậu đang lo lắng quá mức rồi. Nếu muốn cậu cứ ở lại, nhưng chắc chắn sẽ không có chuyện gì xảy ra đâu"...

Khi bắt đầu có thể nói chuyện được với "người bạn" đó, cơn sợ hãi sẽ dần dần tách khỏi con và không thể chi phối con được nữa.

Tiếp theo, khi đã làm chủ được tình hình hơn một chút, hãy dạy con tập lấy lại nhịp thở cân bằng. Thay vì thở nhanh và dồn dập, con hãy hít thở thật sâu và chậm, vừa hít vừa đếm 1, 2, 3, 4 rồi sau đó từ từ thở ra thật chậm, vừa thở chậm cũng vừa đếm 1, 2, 3, 4, 5... Sau vài nhịp thở như thế, con sẽ bắt đầu thấy các cơ của mình được thả lỏng. Nếu chưa hãy chú ý thả lỏng cơ bắp chân và bắp tay, ngồi xuống thoải mái và tiếp tục hít thở 1, 2, 3, 4, 5...

Khi cơ đã được thả lỏng, tim phổi đã điều hoà nhịp thở, tự nhiên những phản ứng sinh lí đó sẽ truyền một tín hiệu đến não bộ, để não bộ hiểu rằng mọi chuyện vẫn ổn, không có gì quá tồi tệ xảy ra cả và não bộ ngừng tiết hormone. Cơn lo lắng sẽ chấm dứt.

Vậy là con đã có thể giữ bình tĩnh quan sát và tập trung suy nghĩ giải pháp cho vấn đề. Con có thể bắt đầu nhớ lại xem đã có tình huống nào tương tự mà bố mẹ thầy cô đã dạy con cách xử lí chưa? Đa phần đó đều là những tình huống các con đã gặp qua hoặc được nhắc tới. Khi bình tĩnh, các con sẽ nghĩ ra liền.

Ví dụ như trong tình huống con bị lạc đường. Cô giáo đã từng dạy khi lạc đường con không nên chạy lung tung, hãy bình tĩnh tìm những người mặc đồng phục như bảo vệ, công an, cảnh sát... để nhờ giúp đỡ. Hoặc con cần ghi nhớ số điện thoại của cha mẹ để nhờ người lớn gọi điện giúp.

Nếu như đó là một tình huống đặc biệt, các con chưa bao giờ gặp phải hay nghe ai nhắc đến, các con vẫn có thể vận dụng sự linh hoạt trong trí tưởng tưởng của mình để tìm ra giải pháp. Chỉ cần không rơi vào cơn hoảng loạn, con sẽ không bị mất sức vì chính nỗi sợ của mình, con sẽ có đủ thời gian để tìm ra giải pháp hoặc chờ người tới giúp.

03

ĐỂ MẮT CHẲNG BẰNG ĐỂ TÂM

Cùng bạn trẻ đi qua hoang mang

— Nhà báo *Khánh Hùng*

Khi được toà soạn phân công trực đường dây nóng và theo dõi mảng đời sống giới trẻ, tôi đã không ít lần rùng mình trước những vấn nạn mà các bạn học sinh gặp phải. Có bạn gọi đến cầu cứu vì bị bạn cùng trường bắt nạt, buộc phải nộp tiền cho chúng ăn chơi hằng tuần thì mới được yên thân đi học. Nữ sinh đánh nhau trước cổng trường chỉ vì một cái lườm nguýt, dùng dép vả vào mặt đối phương cho chừa cái tật đi giật bồ người khác. Thậm chí từng có vụ học sinh cấp 2 dùng dao đâm nhau trong giờ ra chơi chỉ vì đêm qua chửi mắng nhau trên mạng... "Cứ ngỡ rằng trường học là nơi an toàn và hướng thiện nhất, chỉ sau nhà chùa/nhà thờ nhưng không ngờ lại xảy ra những việc kinh khủng như vậy" – lời nói của một phụ huynh khiến tôi không khỏi hoang mang.

Không chỉ trong trường học, các bạn trẻ còn bị bắt nạt ở ngoài xã hội cho đến cả môi trường internet. Có bạn đi làm part-time bị ông chủ "thả

dê" trong giờ làm, nếu khai ra sẽ bị đuổi việc. Bạn khác bị nhóm đa cấp trước dụ ngọt, sau bắt ép mua đồ và trở thành đại lí cấp 1 để tiếp tục lừa đảo người khác. Một bạn nữ sinh từng khóc lóc vì bị "anh trai mưa" quen qua chat chít doạ nếu không đưa tiền thì sẽ tung hình nóng lên mạng. Bạn nam khác chỉ vì có thân hình hơi mũm mĩm mà bị cộng đồng mạng vào "ném đá" bằng những lời lẽ miệt thị ngoại hình đến cay nghiệt... Có lẽ vì tiếp xúc quá nhiều nên tôi bị ám ảnh một thời gian, cứ nghe tiếng điện thoại báo có cuộc gọi là một lần tim run run, không biết lại có bạn nào bị bắt nạt, doạ dẫm nữa hay không.

Những tưởng khi không phải đối mặt với bom đạn của chiến tranh thì các bạn trẻ sẽ có môi trường an toàn để phát triển, nhưng sự thật lại có muôn vàn nguy hiểm khác rình rập xung quanh, dưới nhiều hình thức khác nhau. Sự doạ dẫm, bắt nạt, lừa đảo len lỏi từ xã hội thực tế đến không gian ảo, đi vào mọi ngóc ngách của nhà trường, xã hội, thậm chí xảy ra ngay trong chính gia đình mình. Khi bị rơi vào tình thế là nạn nhân, đa số các bạn chỉ biết khóc chứ chẳng biết làm gì, phải nhờ ai giúp đỡ, vì nói ra thì sợ bị người lớn la rầy, bạn bè xa lánh nên cứ ôm nỗi đau trong lòng, tự gặm nhấm một mình. Đến khi chịu không nổi nữa thì tìm đường giải thoát cho bản thân.



Nếu không muốn phải nói "giá như" trong sự hối tiếc đến tận cùng, tôi thiết nghĩ bên cạnh việc chủ động trang bị kĩ năng sống cho con em mình, các phụ huynh, thầy cô cần làm thêm một động thái nữa, đó là cùng các bạn trẻ đi qua hoang mang. Đây là điều không hề dễ, nhất là khi khoảng cách giữa các thế hệ hôm nay cứ ngày càng bị kéo dài ra. Từ kinh nghiệm thực tế trong quá trình làm nghề, tôi xin chia sẻ những bí kíp để phụ huynh, thầy cô có thể tham khảo.

Tạo không gian an toàn, thoải mái để bạn trẻ đủ tin tưởng và chia sẻ

Điều đầu tiên cần làm chính là tạo không gian an toàn, thoải mái để các bạn ấy đủ tin tưởng và chia sẻ. Ba mẹ, thầy cô có thể bắt đầu buổi trò chuyện bằng việc kể một câu chuyện tương tự (khi đã đoán được ý con em mình muốn nói) và đưa ra nhận định tích cực, khách quan để các bạn trẻ cảm thấy mình được thấu hiểu. Chẳng hạn, với câu chuyện một nữ sinh bị kẻ xấu trấn áp, hãm hiếp thì thay vì đổ lỗi rằng "Nhỏ đó chắc cũng không đàng hoàng nên mới bị thế", "Ai biểu ăn mặc hở hang, khoe khoang làm chi" thì người lớn có thể đưa ra ý kiến khác như "Con đường đó ít xe qua lại mà còn không có đèn đường nên tạo cơ hội cho kẻ xấu ra tay" sẽ hiệu quả hơn. Hoặc có thể hỏi thăm vấn đề một cách khéo léo, tinh tế theo kiểu quan tâm thật

sự chứ không phải vặn vẹo, tra khảo làm khó con em mình.

Đừng đóng vai quan toà để kết tội bạn trẻ

Đây là điều tối kị trong các cuộc trò chuyện giữa người lớn với bạn trẻ. Thay vì cùng tìm phương án giải quyết thì nhiều ba mẹ, thầy cô cứ chăm chăm vào việc truy tìm nguyên nhân, phân tích ai đúng ai sai. Éo le hơn là dù không có nghiệp vụ hay quyền hạn nhưng nhiều người lớn lại tự đóng vai quan toà để kết tội con em mình bằng những lời nói nhói lòng: "Tại con như vậy để xảy ra cơ sự này?", "Con thấy hậu quả của việc không nghe lời ba mẹ chưa?", "Thầy cô nói rồi mà em cứ ngoan cố nên giờ đừng trách cứ ai"... Điều này chỉ khiến các bạn trẻ cảm thấy sợ hãi, lo lắng nhiều hơn, vì chính người thân xung quanh các bạn ấy không tin tưởng mà còn chỉ trích thì ai sẽ đứng ra bảo vệ mình?

Gợi mở và hướng dẫn chứ không áp đặt

Sau khi nghe câu chuyện, thầy cô, phụ huynh đừng vội rao giảng đạo đức kiểu ép buộc: "Con phải làm thế này...", "Em phải xử lí kiểu kia..." lại vô tình gây áp lực lên con em mình. Chưa kể cách hành động, suy nghĩ của người lớn được hình thành từ quãng thời gian cả chục năm trước đó có khi đã lỗi thời so với hiện tại, không thể áp dụng được nữa mà

lại bắt ép con mình làm theo thì càng tệ hại hơn, có khi phản tác dụng gây ra hậu quả khó lường.

Thay vào đó, người lớn nên đặt câu hỏi gợi mở: "Với tình huống này thì con nghĩ có bao nhiêu cách để giải quyết?", "Xử lí thế nào để tình huống này được ổn thoả?"... để các bạn trẻ có cơ hội được lên tiếng trình bày quan điểm, suy nghĩ riêng của bản thân. Và dựa theo đó, thầy cô, phụ huynh mới đánh giá xem cách làm đó có khả thi hay không, phần lợi – phần hại cái nào nhiều hơn, có nên làm theo hay không... phân tích rõ ràng cho con em mình hiểu. Cuối cùng là lồng ý kiến của mình vào và thống nhất phương án thực hiện.

Có thể đôi khi phương án đó không đem đến hiệu quả như mong muốn nhưng vẫn tốt hơn so với việc áp đặt một cách chủ quan, để rồi tất cả chúng ta lại rơi vào vòng lẩn quẩn đổ lỗi cho nhau mà chẳng được ích lợi gì.

Tôi hi vọng rằng với ba bước cơ bản này, phụ huynh và thầy cô có thể trở thành người bạn thật sự thân thiết, an toàn và đáng tin cậy trong mắt các bạn trẻ để cùng đi qua những ngày tháng hoang mang trong quá trình trưởng thành.

Bớt bân rôn để bên con

— Nhà báo *Hoàng Minh Trí*

Con lớn của mình là đứa trẻ cẩn thận, sạch sẽ nhưng nhút nhát. Đến tuổi đi mẫu giáo, cả nhà căng thẳng việc chọn trường, công hay tư. Cuối cùng chọn cho con một trường quốc tế khá nổi tiếng ở thời điểm năm 2010, với học phí xấp xỉ 14 triệu/tháng.

Vui được hơn hai năm thì trường xảy ra scandal thực phẩm bẩn. Cụ thể hơn bếp được nhà trường bán cho thầu phụ, họ nấu đồ ăn trong một căn bếp bẩn thỉu, ướt át bên cạnh bến xe Giáp Bát. Gián, chuột bò lổm ngổm trong bơ, cơm... đó là tất cả những gì phụ huynh được chứng kiến trong lần kiểm tra đột xuất từ thông tin giáo viên báo cho. Đưa đám trẻ đi kiểm tra tổng quát, vài chục bạn bị hạch treo trong ruột được cho là nguyên nhân từ thực phẩm bẩn.

Nhiều buổi đối thoại về trách nhiệm bất thành, bandroll phản đối cứ căng ra là phường ra dẹp, chị hiệu trưởng cùng hội đồng quản trị là mấy ông Tây

gửi thông điệp "Quý vị nếu không hài lòng mời cho các cháu chuyển trường". Họ đồng thời cho nghỉ việc hàng loạt giáo viên đứng về phía đám trẻ.

Những năm đó mạng xã hội còn yếu ớt, mọi chuyện lặng lẽ trôi đi, chúng tôi cho con chuyển trường. "Quốc tế", học phí cao không đồng hành cùng đạo đức kinh doanh của họ.

Khi con bắt đầu đi học tiểu học, mình chọn trường "lai", song ngữ. Năm lớp 2 đến lớp 4 cho cháu đi xe buýt của trường để chữa tính nhút nhát. Trên chuyến xe có nhiều bạn bé hoặc lớn hơn, khác lớp. Do nhà xa nhất nên con luôn là đứa lên đầu tiên, mùa đông là khổ nhất, đầu ngoẹo sang một bên ngủ, balo trên lưng.

Thỉnh thoảng mình dậy sớm lên xe đi học cùng con. Có hôm có cô giáo quản lí, hôm không, chỉ còn đám trẻ với bác tài xế, đôi khi lái xe tương đối cẩu thả do sức ép thời gian, tắc đường. Các bạn không quá khó khăn để bắt gặp xe buýt trường học đánh số lạng lách rất nguy hiểm trên phố. Sau hai năm, mình phải thay đổi phương án là gia đình tự đưa đi, con được ngủ thêm và quan trọng nhất là cảm giác an lòng.

Thỉnh thoảng đi chơi ở những khu nghỉ kết hợp kinh doanh (team building), mình gặp không ít học sinh trường quốc tế đến cắm trại. Đám trẻ kéo nhau ra ven hồ đã kè cao cả mét để ném gạch đá

xuống nước, không có bất kì ai giám sát. Mình ra lùa lũ trẻ vào trong và gọi giáo viên của chúng ra. Mọi sơ sểnh đều có thể trở thành thảm kịch.

Đứa trẻ nào cũng vậy, đến tuổi sẽ phải tới trường, xa vòng tay và kiểm soát an toàn của cha mẹ. Chúng ta không có nhiều sự lựa chọn, đứa trẻ sẽ lớn lên cùng sự nhộm nhoạm của giao thông đô thị, sự vội vàng của người lớn...

Nhưng chúng ta, những người làm cha làm mẹ đôi khi cần biết gạt đi những sự bận rộn giả tạo để dõi theo con nhỏ. Thời gian bên con luôn đáng nhớ.

Dạy trẻ lấy yêu thương làm gốc...

– Phúc Lai

Muôn đời và trên toàn thế giới, cứ có trẻ con đi học là có bắt nạt lẫn nhau. Tình hình này không chỉ tồn tại ở riêng lứa tuổi học đường mà còn mở rộng ra ở các lứa tuổi khác, thậm chí ở môi trường làm việc còn có bắt nạt chèn ép nhau. Vậy việc chúng ta giúp con cái xử lí tình trạng bắt nạt lẫn nhau khi đi học chính là tiền đề để chúng có cuộc sống ổn thoả, êm đẹp, hạnh phúc sau này. Hiện nay, nạn bắt nạt cũng không chỉ còn là những gì chúng ta hình dung: đánh bạn hoặc bị bạn đánh, mà còn là việc bạo hành về tinh thần (cô lập, đùa ác...) và sau này là tấn công, xâm hại thân thể liên quan đến tình dục, giới tính.

Nếu như theo dõi trên mạng xã hội, các diễn đàn về giáo dục... thì đây cũng là một trong những đề tài nóng nhất nhưng cũng có vẻ ít bậc phụ huynh tìm ra được giải pháp tốt và lâu dài, mà hầu hết tìm tới những giải pháp tức thời có tính tình thế. Hầu hết, cha mẹ thường cố gắng đi tìm

ngay cho con mình lớp học võ sau khi đã xử lí vấn đề ở lớp, ví dụ như đến gặp cô giáo, thầy giáo, ban giám hiệu và đề nghị gặp gia đình của cháu đang bắt nạt để nói chuyện. Và cũng hầu hết, tôi nhận thấy cực kì hiếm các ý kiến viết trên mạng bày tỏ mối lo ngại về việc con mình đi học thường xuyên bắt nạt các bạn khác. Đồng thời, tôi cũng thấy ít có người khi con mình bị bắt nạt bình tĩnh tìm hiểu xem nguyên nhân sâu xa tại sao con bị bắt nạt, còn con nhà khác thì không, con nhà khác nữa lại đi bắt nạt bạn khác?

Thông thường, những cháu được coi là "hiền lành" cũng dễ bị bắt nạt, nhất là khi những cháu đó lại có thêm một số nổi trội và khổ nỗi, những nổi trội ở xã hội Việt Nam lại nghiêng nhiều về "học chữ". Điều đó dẫn tới "chăm ngoan học giỏi hiền lành" dễ bị ghen ghét, do đó cũng dễ biến thành đối tượng bị bắt nạt. Tính đối xứng ở đây sẽ là vế kia, cứ "nghịch ngợm học dốt" sẽ trở thành đối tượng đi bắt nạt bạn khác. Về lí thuyết của khoa học giáo dục, cả hai hiện tượng đều đáng được quan tâm giúp đỡ để điều chỉnh, chứ không chỉ hiện tượng đầu. Thậm chí theo quan điểm cá nhân, tôi cho rằng hiện tượng thứ hai còn đáng ngại hơn. Tôi bỏ nhiều công quan sát, trong đó có cả trường hợp của bạn học cùng, đã bị đâm sau một thời gian dài bắt nạt bạn, đương nhiên bạn bị bắt nạt cũng vướng vòng lao lí. Ngoài ra, nhiều bạn khác cứ trượt dài

trên con đường sử dụng bạo lực với người khác, tất thảy đều có những kết cục không tốt.

Gốc rễ của vấn nạn này chính là "bạo lực", nhưng chúng ta cần hình dung được rõ nó nằm ở chỗ nào và làm cách nào để diệt trừ nó. Chúng ta là những người bình thường, do đó cũng quá quen với việc tìm cách diệt trừ bạo lực bằng chính bạo lực. Điều này cực dễ thấy ở giai đoạn hiện nay, thời của 4.0 hay bùng nổ mạng xã hội... Mỗi lần có một chuyện nhiễu nhương tiêu cực, bạo lực học đường, cô giáo bạo hành... là chúng ta dễ dàng tìm thấy cách hành xử đơn giản và dễ chọn nhất: phẫn nộ. Cách hành xử này "được" hầu hết mọi người lầm tưởng là đúng đắn, nhưng thật ra không hề đúng, và đối với lĩnh vực giáo dục lại hoàn toàn sai lầm và có hại. Cha mẹ phẫn nộ trước cái sai, rất khác với cha mẹ từ từ, bình tĩnh cùng con nhìn nhận vấn đề trước các sự kiện, tức là trước những sai lầm của người khác. Suy nghĩ cho rằng dùng bạo lực để giải quyết bạo lực, có thể trừng phạt được phần thân xác của một cá nhân, còn trên bình diện toàn xã hội không hề làm giảm đi bạo lực, mà còn gia tăng. Đó cũng là lí do mà nhiều nước văn minh loại bỏ án tử hình, vì người ta thống kê thấy bỏ án tử hình thì số lượng vụ phạm pháp hình sự lại giảm đi.

Ở mức độ cao hơn, là khi chính gia đình mình rơi vào hoàn cảnh có con bị bắt nạt thì càng không nên ngay lập tức trang bị cho mình suy nghĩ và

cách hành xử bạo lực: mắng con, đánh con, trách con không biết đánh lại... và đấu tranh bằng được để lập lại công bằng bằng cách đề nghị trừng phạt thủ phạm". Vậy có nên cho con đi học võ để tự vệ, chống lại bạo lực học đường, chống xâm hại... hay không? Theo quan điểm của tôi, thì học cũng được mà không học cũng không sao, vì gốc rễ của việc bắt nạt là bạo lực thì muốn chống bạo lực, phải dủng yêu thương. Khi một đứa trẻ bị bắt nạt mà cha mẹ giải thích cho con rằng "Bạn bắt nạt con, là bạn sai lầm, đó mới là người cần giúp đỡ" thì thực sự người cha người mẹ đó là có trí tuệ. Tất nhiên cách hành xử đó muốn có kết quả đòi hỏi có thời gian, và nhiều khả năng là không tránh khỏi việc bị bắt nạt tiếp – lúc này ta cần có sự hỗ trợ của nhà trường, đặc biệt của các giáo viên trong ngăn ngừa bạo lực tiếp tục được áp dụng. Đối với trẻ bị bắt nạt, không nên dạy con phương án né tránh, mà nên tập đương đầu không bạo lực. Làm được điều này, ích lợi về lâu dài là cực lớn: Trẻ tập được tính nhẫn nại và nuôi dưỡng được cái dũng khí bên trong. Dũng khí của con người không phải là thứ sồn sồn thể hiện ra bên ngoài đòi ăn thua đủ, mà là cái dũng hướng vào trong biết khắc chế cái tôi tham lam dễ nóng giận của bản thân.

Như vậy, tập võ là rất tốt để có cơ thể khoẻ mạnh, phản xạ nhanh nhẹn vì không phải lúc nào cũng cần võ để tự vệ mà có khi để tránh tai nạn,

thiên tai. Nhưng học võ phải đi kèm với dạy lấy yêu thương làm gốc, nếu không thì chỉ đi kèm với tai họa – người có võ mà không có đạo đức thì có hại cho xã hội lắm. Về "kĩ thuật" mà nói thì để học võ được đến mức có thể tự vệ như trong phim, sau đó bảo vệ được người khác thì con đường rất dài, trong khi phần lớn chưa múa may xong đã bị đánh xong rồi. Do đó, quan trọng hơn cả sau việc dạy yêu thương làm gốc, phải dạy kĩ năng xã hội cho trẻ, làm thế nào hoá giải được bạo lực học đường và sau đó là tránh khả năng bị tấn công xâm hại.

Đầu tiên, về thể chất, trẻ phải khoẻ mạnh, nhanh nhẹn, hoạt bát... do đó có thể không nhất thiết phải có võ, nhưng chúng phải được chơi thể thao. Đứa trẻ khoẻ mạnh đã có tiền đề rất tốt để những đối tượng thích bắt nạt e ngại. Tiếp theo là chúng cần phải được dạy các kĩ năng xã hội, mà không phải ai khác chính cha mẹ mới là những người thầy tốt nhất. Đã có cái gốc là dạy yêu thương, thì đứa trẻ cũng sẽ hồn hậu, biết cách nhìn mọi sự vật hiện tượng bên ngoài bằng con mắt độ lượng, vị tha, biết đúng để làm biết sai để tránh mà không cần phải phẫn nộ... Khi chúng yêu thương mọi người, chúng đã có được sự an toàn rất lớn rồi, sau đó chúng ta trang bị thêm cho chúng cách tránh những tình huống có thể nguy hiểm là đã tương đối đủ.

Đến đây, chúng ta đã thấy những gì tôi trình bày, đặt lên vai gia đình, cha mẹ một trách nhiệm

rất lớn, từ việc chính mình phải tự điều chỉnh cảm xúc, tập cách hành xử đúng đắn, đến đặt con vào một chương trình luyện tập kiên trì và lâu dài, sau đó là học những kĩ năng xã hội và quy tắc an toàn... để dạy cho con. Xuất phát điểm của tôi là người rất thành công với các con mình, từ chỗ bị bắt nạt (con lớn) và có xu hướng bắt nạt bạn (con nhỏ) nhưng các cháu đều có thể hoá giải được sự việc và làm chủ tình hình, và đến nay cả hai cháu tuy còn học phổ thông nhưng đã xây dựng được uy tín cho bản thân, đóng vai trò hoà giải rất tốt khi có các sự kiện bạo lực xảy ra. Do vậy, tôi rất vững tin về phương pháp của mình, sự thành công này cho thấy một thành công lớn hơn: Các con của tôi đã không bị bắt nạt, không bắt nạt bạn... mà bắt đầu học được cách hành xử với các bạn một cách đúng đắn, đây mới chính là tiền đề của một xã hội văn minh khi mỗi thành viên đều biết cách dùng hành xử của mình để giáo dục lẫn nhau. Tôi cũng tin rằng sau này với cách nhìn nhận cuộc sống được trang bị đó, các con của tôi cũng sẽ biết sống hạnh phúc.

Tôi không dạy con làm người tốt vô điều kiện

– Vũ Phương Thuỷ

"Có một lần bạn D. bắt con phải lấy một cái xe đạp trong bãi xe ra để đi. Con từ chối thế nào cũng không được. Bạn ý ép bằng được đến khi nào con làm thì thôi. Nhưng sau đó con đã trả lại vào bãi xe mẹ ạ. Chuyện cũng lâu rồi nhưng con không dám kể cho mẹ ngay không mẹ lại mắng con".

Câu chuyện của cậu con trai 11 tuổi khiến tôi hoảng hồn. Con mình thật quá non nớt để biết cách đối phó với chuyện xấu. Và vợ chồng tôi có quá nhiều việc phải làm để dạy con cách nói "Không".

Vợ chồng tôi có thâm niên làm cha mẹ được 18 năm, là phụ huynh của hai cậu con trai. Và phải nói rằng không có công việc nào mà thời gian làm có dài đến mấy vẫn luôn có nhiều ngỡ ngàng và đau tim như công việc làm cha mẹ.

Bố mẹ nào cũng đều mong con mình trở thành người tốt. Nhưng trên con đường định hình để trở

thành một người tốt, mỗi con người đều gặp phải vô số những trở ngại khiến ta phải chọn lựa "tốt" như thế nào cho đúng. Cái tốt được thể hiện dưới rất nhiều khía cạnh. Riêng việc đối nhân xử thế ra bên ngoài cũng đã có biết bao nhiêu phiên bản: luôn hành xử nhã nhặn hay nên "đi với bụt mặc áo cà sa, đi với ma mặc áo giấy", "một điều nhịn chín điều lành" hay chính trực thẳng thắn, chịu thua thiệt về mình hay sống theo nguyên tắc lợi mình lợi người... Xét cho cùng thì cũng không thể phân định rành rọt quan điểm nào là đúng là sai mà còn phải tùy vào từng hoàn cảnh. Nhưng dẫu sao vẫn phải có một nguyên tắc bao trùm mang tính định hướng. Với tôi, tôi đặt niềm tin vào trí tuệ.

Nếu lấy sự tử tế một cách có trí tuệ làm kim chỉ nam cho cuộc sống, bạn sẽ không bị rối trong cách hành xử. Người có trí tuệ, họ biết đối xử tốt với người khác và cũng đối tốt với bản thân, họ không làm hại người khác và càng không làm tổn hại đến chính mình. Điều này mang giá trị tinh thần nhiều hơn là những tính toán lợi ích vật chất. Chẳng hạn thế này, một người bạn rủ bạn đi đến quán nhậu ồn ào mà bạn không hề muốn. Người cả nể sẽ tặc lưỡi đi mà không vui vẻ gì. Người biết bảo vệ cảm xúc của mình sẽ biết cách từ chối, bởi bớt một cuộc nhậu không làm ảnh hưởng gì quan hệ giữa hai người.



Trở lại với câu chuyện con tôi bị bạn ép lấy chiếc xe đạp trong bãi xe của khu nhà ra để chơi, tôi tự trách mình đã chưa thể dạy con hiểu thấu đáo về lòng tốt có trí tuệ. Con tôi và D. từng là bạn thân. Chỉ vì cả nể bạn mà dù biết việc đó là xấu, con tôi vẫn cứ làm, dẫu chỉ là lấy xe đi lòng vòng trong khu nhà rồi trả lại chỗ cũ, và may là không có hậu quả gì nghiêm trọng xảy ra. Nếu con tôi có bản lĩnh hơn, cháu đã cương quyết từ chối việc làm đó, thậm chí là tình bạn đó.

Thật ra đây chỉ là một trong nhiều những câu chuyện xảy ra giữa hai cậu bé, khi một người luôn muốn nắm quyền kiểm soát, và một người muốn mọi sự êm đẹp. Để đảm bảo mình có được một tình bạn trung thành tuyệt đối đến mức cực đoan, cậu bạn của con tôi có thể đưa ra những yêu cầu hết sức vô lí. Về phía con tôi, cháu vẫn thường bị lung lay giữa việc chiều bạn và giữ quan điểm của mình, nên không phải lúc nào cũng biết rõ mình nên làm gì. Rất may, cháu chịu khó chia sẻ với bố mẹ. Nhờ đó, chúng tôi có thể định hướng và dần hình thành cho cháu có một suy nghĩ xuyên suốt. Chúng tôi dạy cháu cách từ chối trước những yêu cầu vô lí của bạn, biết đặt ngược điều kiện lại với bạn chứ không dễ dàng thoả mãn đòi hỏi của bạn. Ví dụ D. luôn muốn con tôi sang nhà cháu chơi, nhưng lại tìm đủ mọi lí do thoái thác việc rời khỏi nhà. Chúng tôi liền dạy con cách đưa ra yêu cầu D. sang nhà

chúng tôi chơi một lần thì con tôi sẽ sang nhà D. chơi hai lần. Tuy lịch trình này không phải lúc nào cũng được tôn trọng, nhưng D. đã chấp nhận thỉnh thoảng rời khỏi chốn an toàn của mình. Cho đến lúc mọi chuyện trở nên phức tạp hơn, D. đưa ra những yêu cầu quá quắt hơn, chúng tôi đành thảo luận nghiêm túc với con về hậu quả của việc duy trì một tình bạn như vậy. Và cho đến bây giờ, suy nghĩ của cháu đã đủ mạnh để giữ khoảng cách với một người bạn như thế.

Một câu chuyện khác, trong một lần hai con tôi đi bơi, có một người đàn ông đang bơi thì có vẻ bị con út tôi làm vướng đường. Anh ta tức giận chửi bới và dìm thằng bé xuống nước để doạ nạt. Cậu con lớn của tôi – vốn là người hiền lành – đã vì xót em mà gào lên và lao tới phản ứng. Câu chuyện thực sự khiến cả gia đình phẫn nộ, nhưng ở một khía cạnh nào đó, vợ chồng tôi thấy mừng vì cậu con trai lớn – vốn luôn chọn cách im lặng và khó thể hiện cảm xúc bên trong – đã có thể phản ứng mạnh trong hoàn cảnh này. Thậm chí chúng tôi đã khen con trai lớn vì phản ứng của con. Chúng tôi gọi đó là sự phẫn nộ tích cực. Chồng tôi, trong trường hợp này, còn nói rõ với các con rằng nếu chạm mặt tay đàn ông kia sẽ không để anh ta yên. Chúng tôi không có ý định tạo ra hình ảnh những vị phụ huynh luôn nhã nhặn. Các con tôi cần hiểu rằng sự giận dữ, trong một số trường hợp, là cần thiết.

Nếu như những năm 80 của thế kỉ trước, việc làm cha mẹ chỉ là lo cho con có cái ăn thì hiện nay, các bậc cha mẹ phải đảm bảo đủ các nhu cầu về học tập, cảm xúc, tâm lí, đạo đức, tinh thần, thể chất, dinh dưỡng, xã hội của con. Và chúng ta phải đảm nhiệm từng ấy thứ việc một cách hết sức cân bằng, không được quá bao bọc, cũng không được chểnh mảng. Các con phải được bảo vệ khỏi thực phẩm biến đổi gen, chất béo xấu, các thực phẩm tinh luyện, tránh xa nhựa và túi ni lông, năng lượng tiêu cực, màn hình máy tính, biết yêu bản thân đồng thời có ý thức xã hội, vừa tôn trọng sự bình đẳng vừa đề cao quyền cá nhân, vừa được nuôi dưỡng chu đáo mà vẫn phát huy được tính độc lập, vừa thông thạo vài ngoại ngữ lại đàn hay hát giỏi, và tất nhiên phải biết bôi kem chống nắng sao cho đúng cách...

Tuy sự so sánh trên mang tính thậm xưng và hài hước, nhưng quả thực chưa bao giờ, các bậc phụ huynh lại trở nên rối trí trong việc dạy con như hiện nay. Chúng ta vừa không muốn con mình phải chứng kiến những bất công của cuộc sống, lại vừa lo con mình "ngố". Chúng ta vừa muốn con trở thành người đàng hoàng chính trực, lại vừa lo con mình bị thua thiệt.

Trên con đường làm phụ huynh đầy thách thức và luôn phải hoàn thiện mình như bao người, tôi nghĩ rằng quan trọng nhất là mỗi gia đình định

ra mục tiêu hướng con mình trở thành một người như thế nào. Đó cũng là cách để chính các bậc phụ huynh chúng ta nhất quán trong việc dạy dỗ con hằng ngày.

Với gia đình tôi, chúng tôi mong muốn và dạy con mình trở thành người tử tế, nhưng không phải tốt vô điều kiện, mà có sự soi rọi của trí tuệ, tốt đúng lúc đúng chỗ. Mỗi việc ta làm, mỗi quyết định ta đưa ra có lợi mình nhưng không gây tổn hại cho người khác, làm lợi cho bản thân mà cũng có lợi người khác, và cao hơn không quá tính toán tới những thua thiệt trước mắt nhưng đủ tỉnh táo để không bị lợi dụng. Quan trọng là muốn dạy con như vậy, chính phụ huynh chúng ta phải sống như vậy.

Bảo vệ con bằng trải nghiệm của chính con

– Đoàn Kim Ngọc

Hai cậu con trai của tôi là hai bạn nhỏ hiếu động, cực kì hiếu động. Ở độ tuổi nào, chúng cũng có vẻ hiếu động hơn các bạn cùng lứa. Hai con nghịch nhiều, và tất nhiên, không ít lần té ngã, chảy máu hay u đầu.

Tôi không giữ con thật kĩ, phần vì nó quá sức của tôi, phần vì tôi quan niệm ba mẹ không thể nào theo sát con 24/24 được. Lúc Khôi được 2 tuổi, con táy máy nghịch nồi cơm điện. Phản ứng ban đầu của tôi cũng là la con không được đến gần. Nhưng rồi nghĩ, con sẽ quên, nên sau khi giải thích là "nồi cơm đang nóng đấy". Chắc con cũng không hiểu, tôi bèn lấy tay con, đưa từ từ vào phần trên nồi cơm.

Lúc ấy, cơm đương nóng, nồi đương nóng và con chắc chắn cảm thấy sự nóng. Thế là con rụt tay lại. Con hiểu ngay là nóng như thế nào. Nó không dễ chịu. Giải thích thêm là nó sẽ làm con đau, con sẽ có sẹo như mẹ, sẽ xấu.

Sau này, mỗi khi nói con rằng "Nóng", thì con sẽ nhớ về cảm giác thực sự của nóng là gì. Không cần giải thích nhiều, con sẽ tránh ra ngay.

Tôi nghĩ nhiều bà mẹ sẽ không tán thành cách dạy này của tôi. Vâng, nó có chút nguy hiểm, theo cách bạn nghĩ. Thực ra, hơi nước trên nồi không làm con phỏng, nếu có chỉ khó chịu chút thôi. Nhưng vì đã được cảnh báo từ trước, con đã có sự chú ý đến vật thể đang nóng, chứ không phải vô tình chạm vào nồi nên sẽ rút ra trong tích tắc. Ngay cả đứa nhỏ, Khải, tôi cũng làm như thế. Có thể nói hai lần đều thành công. Con hiểu thế nào là nóng, nó sẽ gây ra điều gì, thế là đủ!

Dạy con chưa bao giờ dễ. Nhất là dạy con trước những tai nạn có thể xảy ra. Nhà tôi ở chung cư, có thể nói có nhiều sự nguy hiểm, mà thật ra nhà cao tầng cũng thế. Những việc như không nên đứng gần hành lang ban công hay điện trong ổ điện đều không thể chủ động cho con "trải nghiệm" như nóng. Nhưng có thể lấy ví dụ từ sách, báo ra để cảnh báo với con, để con hiểu một phần nào đó về các mối nguy hiểm xung quanh.

Tôi luôn cố giải thích cho con hiểu thật rõ ràng, chi tiết về những khả năng có thể xảy ra nếu con không cẩn thận. Không đơn giản là "đau", hay chỉ "nguy hiểm" và "không được". Những từ đó, tôi cảm thấy nó là những từ rỗng so với trẻ. Trẻ

không hiểu được chính xác "nguy hiểm" là như thế nào.

Khi tôi bị đứt tay, đó là một "cơ hội tốt" để dạy con về sự nguy hiểm của dao. Và chảy máu thì tất nhiên là đau, vì con cũng đã từng vài lần chảy máu do chạy nhảy. Những lần mẹ không cẩn thận, bị phỏng hay té cũng là một bài học cho con.

Trẻ học người lớn và trẻ cần trải nghiệm, kể cả những điều không an toàn. Vì những tai nạn thường xảy ra khi ta không ngờ tới. Nên tốt nhất, hãy giúp con hiểu về sự không an toàn bằng chính trải nghiệm của mình chứ không phải là nỗi sợ hãi của cha mẹ.

"Dùng não đi con!"

– Vương Thuý An

Đây là câu mà tôi hay nói với con trai của mình. Tôi thường không hay trả lời ngay các câu hỏi của con khi chúng thắc mắc mà hỏi lại "quan điểm" của chúng về vấn đề đó. Bởi vì tôi muốn luyện cho bọn nhỏ thói quen "tự xử lí".

Kĩ năng "tự xử lí" này không những cần đến "động não" mà còn cần đến "động chân động tay" và "động mắt động tai". Nếu như con biết quan sát và lắng nghe thì sẽ tìm được rất nhiều giải pháp cũng như giải đáp cho các vấn đề mà chúng gặp phải.

Mẹ con tôi thường xuyên chơi trò "hỏi đáp", vào bất kì lúc nào và ở mọi nơi. Ví dụ như nghe được một tin thời sự mà tôi nghĩ nên dạy con phân tích, tôi sẽ đặt ra câu hỏi kiểu "Nếu con là bạn đó thì con sẽ làm thế nào?", hoặc trên đường đi học buổi sáng, trong lúc chơi ngoài sân, trong bữa ăn, kể cả lúc tắm gội... bất cứ lúc nào tôi cũng đều tận dụng cơ hội để gợi chuyện nói với con. Tôi nhận ra là, bọn trẻ rất thích được tâm sự với bố mẹ nếu như bạn tôn trọng ý kiến của chúng.



Việc "hỏi đáp" này cũng rất có tác dụng trong việc phát hiện ra những vấn đề tiềm ẩn bên trong nhận thức của trẻ để kịp thời uốn nắn. Cha mẹ luôn tự tin rằng mình hiểu con nhất nhưng bọn trẻ cũng là những diễn viên giấu cảm xúc không tồi đâu.

Có nhiều bậc phụ huynh biện hộ với lí do rằng "quá bận, không có thời gian" hay "nó còn nhỏ thì biết gì"... Nhưng đến lúc có chuyện gì đó xảy ra thì mới phát hiện bọn trẻ nhận thức được nhiều hơn chúng ta nghĩ.

Nếu như thắc mắc được giải đáp tại thời điểm cần, uy tín của bố mẹ cũng tăng lên và con sẽ tin tưởng mà hỏi nhiều hơn nữa. Tất nhiên trong nhiều chuyện, tôi không đủ kiến thức để trả lời ngay, nên mẹ con cùng nhau tìm kiếm câu trả lời trên mạng, hoặc bố mẹ cũng phải có kĩ năng thì mới truyền dạy cho con mình được.

Vấn đề cốt lõi là ở đó, bản thân các bậc phụ huynh đã trang bị kiến thức cho mình hay chưa?

Nếu như tính đến đời của tôi, tính đến thế hệ 8x, đã vượt qua được thời kì chiến tranh, cha mẹ vì thấy mình quá khổ nên hay dạy con rằng: "Chỉ cần cố gắng học cho giỏi, sau này kiếm tấm bằng đại học, xin vào văn phòng làm cho nhàn", thậm chí đọc truyện cũng có thể là một cái tội, chỉ được đọc sách giáo khoa và điểm thì phải cao, cuối kì nên là học sinh "giỏi toàn diện".

"Giỏi toàn diện" này dựa trên những diện nào khi mà kĩ năng sống không có? Không có thì lấy gì truyền lại cho thế hệ tiếp theo?

Đến bây giờ, những đứa trẻ thời đại con tôi càng được o bế chiều chuộng, nhà thì có ông bà hoặc giúp việc, thậm chí có những trẻ đã 9, 10 tuổi vẫn được xúc cho từng miếng cơm. Cha mẹ sinh con ít, nhà lại có điều kiện thì "tội gì mà không cho chúng nó sướng?".

Nhưng sướng nay rồi có sướng mai không? Bởi vì ông bà, bố mẹ rồi có ở bên cạnh cùng với mãi chúng?

Tôi đã từng là một đứa trẻ không nhận được nhiều sự quan tâm từ bố mẹ, lại có hai em nên tự lập từ rất sớm. Nhưng cũng có lẽ vì vậy nên bố mẹ càng tin tưởng mà "không cần bận tâm nhiều". Có quá nhiều kĩ năng tự bảo vệ mà tôi không được biết cho đến khi tự bản thân mình vấp phải mới rút ra được kinh nghiệm. Cho đến khi ra nước ngoài sống một mình, tôi mới nhận thấy là kiến thức tôi học được trong trường phổ thông không giúp tôi nhiều trong việc hoà nhập. Chẳng ai nói với tôi phải làm gì khi bị tấn công ở ngoài đường, chẳng ai nói với tôi để lấy được bằng tốt nghiệp đại học tôi cũng cần phải... biết bơi (bởi vì đó là một môn bắt buộc trong các kì học), chẳng ai nói đến các kĩ năng mềm trong giao tiếp, ví dụ đơn giản như là nên mặc gì

cho phù hợp với điểm đến... Từ đó tôi phải lần mò học hỏi từ những bạn xung quanh và từ sai lầm của chính bản thân mình.

Khi có con, tôi bắt đầu quan tâm so sánh nền giáo dục giữa hai nước Séc - Việt Nam, rồi nghiên cứu giữa nhiều nước khác nhau. Tôi nhận thấy Việt Nam yêu cầu cao về kiến thức mang tính chất học thuật nhưng lại bỏ qua kĩ năng mềm cho trẻ. Ví dụ, khi con vào mẫu giáo, tôi nhận được danh sách "10 điều cần biết", chỉ bao gồm những "tri thức" kiểu như: biết tự ăn, tự mặc đồ, tự đi vệ sinh, tự đưa ra yêu cầu khi cần giúp đỡ, biết chào hỏi v.v.. Đến lớp 1 cũng vậy, "10 điều cần biết" chỉ toàn yêu cầu về biết đọc viết, ngoan ngoãn, kỉ luật. Trong khi đó, ở Séc, với trẻ con bắt đầu đi học, không có yêu cầu nào liên quan tới "trình độ" mà chỉ cần biết những điều sơ đẳng như: phân biệt màu sắc, đếm được từ 1 - 5, phát âm rõ ràng... Những yêu cầu còn lại là khả năng chăm sóc bảo vệ bản thân bởi vì sẽ-chẳng-ai-làm-hộ-cả.

Do vậy, vấn đề đầu tiên mà tôi đặt ra ở đây: phụ huynh là những người đã lớn, nhưng quý vị chỉ lớn lên như thế mà không gặp vấn đề gì nhờ vào sự bao bọc của ông bà bố mẹ, hay đã từng gặp rắc rối nhưng xử lí được tình huống vì được trang bị kiến thức từ trước đó? Chính người lớn đã bao giờ được huấn luyện kĩ năng mềm để tự cứu mình hay chưa? Hay nhan nhản ở đây ở kia vẫn đầy rẫy tin tức

về những người trưởng thành bị lừa bán đi, những phụ nữ bị bạo hành mà không dám thổ lộ cùng ai, những cô gái trẻ bị cưỡng bức không biết tự vượt qua thế nào đành tìm đến cái chết, hay là những con số đáng giật mình về nạn nạo phá thai...

Chúng ta không thể nào giữ mãi con ở bên mình, sẽ có ngày chúng lớn và có những cảm xúc rất bản năng giống như ta ngày xưa, cơ thể con người được thiết kế cho việc yêu đương, và tình dục là một phần của tạo hoá. Vậy thì việc giáo dục nhận thức để các con tự bảo vệ mình cũng như người bạn đời mà mình chọn lựa sẽ hợp lí hơn việc cấm đoán. Nếu không quan tâm từ bây giờ mà cứ nghĩ "lớn lên sẽ tự biết" hoặc trong trường sẽ dạy e rằng quá muộn.

Là một bà mẹ sống ở nước ngoài, chồng hay đi công tác cả tháng mới về, tôi thường xuyên phải để con tự giải quyết các vấn đề một mình cũng như e sợ những tình huống bất trắc xảy ra với mẹ mà không có người lớn khác ở cạnh để giúp đỡ. Việc dạy con xử lí khi mẹ chẳng may về muộn, chẳng may đánh rơi chìa khoá, chẳng may mẹ ngất xỉu trong nhà, chẳng may con gặp người lạ có dấu hiệu nguy hiểm... là việc rất cần thiết. Để dạy được con, bản thân tôi cũng phải tìm hiểu khá nhiều, bởi trước đó mọi thứ đều là tự phát, tự nghĩ ra hoặc nghe từ nhiều nguồn khác nhau (mà đáng buồn lại không phải từ thế hệ đi trước).

Nếu như bạn đã từng đọc qua cuốn *"Hạnh"* của tôi viết, bạn có nhớ nhân vật nữ chỉ vì thiếu những kĩ năng bảo vệ mình mà đã đẩy cuộc đời từ bi kịch này sang bi kịch khác, trở thành con người tự ti trong tình yêu và hoang mang giữa một xã hội nhốn nháo. Tôi cũng từng là một đứa trẻ nhiều lần "sống trong sợ hãi" vì gặp phải những tình huống oái oăm mà không biết phải đối đầu như thế nào. Không dám ước mơ hão huyền rằng bọn trẻ sau này sẽ tránh được những điều tương tự, chỉ mong chúng được trang bị tốt để biết phải làm gì trong những ngày không may như thế.

Bởi cũng như tôi và các bậc phụ huynh khác, chắc hẳn đều đã từng phải tim đập chân run, mồ hôi lạnh ướt hết lưng áo khi bất chợt phát hiện bọn trẻ không còn ở đúng chỗ mà mình vẫn đinh ninh rằng chúng đang ở đó.

Một lần khi con trai tôi mới được hơn 4 tuổi, cả nhà lên núi chơi, lúc đó tôi đang bầu bé thứ hai, bụng chửa vượt mặt, di chuyển chậm chạp nên chồng và con quay về bãi đỗ xe đón, còn tôi thì ngồi tại chỗ đợi. Khoảng nửa tiếng sau, tôi thấy chồng và bạn tung tăng đi tới, nhưng lại không có con đi cùng, tôi hốt hoảng bế bụng chạy ngược xuống dốc hét toáng lên: "Con đâu rồi?". Chồng tôi giật mình nhớ ra là đã "để quên" con mình ở... tiệm đồ chơi vì con cứ đòi ngồi thú nhún. Anh vội quay người co giò chạy về hướng bãi đỗ xe một lần nữa.

Trong khoảnh khắc ấy, toàn bộ năng lượng trong người tôi bị rút cạn, tôi cũng chỉ muốn lao về phía trước tìm con, nhưng bạn bè đi cùng đã ngăn lại vì đường khá dốc. May thay chỉ một vài phút sau đã thấy hai bố con hiện ra từ góc rẽ, thằng bé khóc sưng cả mắt, tay ôm một chú gấu bông. Chả là chủ tiệm thấy trẻ không có người lớn đi cùng nên đã dẫn vào phía trong trông giúp, và để cảm ơn, chồng tôi đã mua cho họ một món đồ.

Sau lần đó, tôi dặn con nếu không thấy bố mẹ đâu, thì cứ đứng nguyên tại nơi cuối cùng nhìn thấy bố mẹ để người lớn đi tìm, hoặc quy định một vị trí nổi bật để "các con cứ quay về đây đứng chờ nếu bị lạc" (thường là cổng ra vào hoặc chỗ bán vé). Hơn nữa, vì con còn nhỏ chưa nhớ được số điện thoại, tôi thường dùng hình thức "xăm" tạm thời vào cánh tay, dặn con khi cần cứ tìm những người mặc đồng phục như cảnh sát, hoặc đi vào các cửa hàng lớn hay siêu thị nhờ họ gọi cho bố mẹ. Hồi đó thằng bé có một cái dây chuyền khắc tên, ngày sinh và số điện thoại của bố mẹ, mỗi lần ra đường tôi đều đeo vào cho con. Thậm chí, trong ba lô đi học, một số loại áo khoác cũng luôn có chỗ để ghi thông tin cá nhân.

Ra đường thì như vậy, còn ở nhà, khi con mới hơn 2 tuổi, vì chỉ có mẹ con quanh quẩn với nhau, sức khoẻ tôi lại không tốt, nên tôi in ra một danh sách các số điện thoại quan trọng như cứu thương, cứu hoả, cảnh sát, dùng hình ảnh thay chữ viết, treo lên cửa

ra vào, hướng dẫn con học thuộc địa chỉ nhà mình và những chữ quan trọng bằng tiếng Séc như "mẹ", "không dậy", "ốm", rồi dạy con cách dùng đồ chặn cửa sau đó mới đi gọi hàng xóm (vì cửa căn hộ ở bên này thường không có tay nắm mở từ phía ngoài, nếu chẳng may sập lại sẽ không vào được nữa). Chúng tôi coi đó là trò chơi và "thực tập" thường xuyên.

Khi con lớn hơn chút nữa, khả năng trình bày bằng tiếng bản địa tốt hơn và đã có em, tôi "trao trách nhiệm" cho con qua ví dụ "Nếu mẹ bị ngất và nhà chỉ có hai anh em thì...".

"Nếu mẹ đang nấu ăn: Con hãy tắt hết tất cả các bếp, bế em vào cũi, gọi xe cứu thương, miêu tả về mẹ cho bác sĩ biết, sau đó chặn cửa và đi gọi hàng xóm tới giúp. Hàng xóm là những người lớn gần nhất, họ sẽ trông em và con trong lúc xe cứu thương tới, con cũng có thể gọi thêm cho những người trong danh sách 'favorite' mà mẹ để riêng ở điện thoại, cô chú sẽ tự gọi nhau đến nhà mình".

"Nếu mẹ đang tắm mà trượt ngã bất tỉnh: Con hãy tắt nước để nó không trào ra nhà, lấy chăn đắp cho mẹ, sau đó làm các bước như trên".

Nhưng tôi dặn con, tuyệt đối không gọi cho bố, hãy để người lớn làm việc đó. Thằng bé hỏi: "Tại sao?", tôi trả lời: "Bởi vì bố luôn đi làm xa, bố không thể về ngay để cứu mẹ được, hơn nữa nếu báo cho bố tin đó trong lúc bố đang lái xe, sẽ nguy hiểm cả cho bố nữa".

Còn một việc nữa, hãy gửi chìa khoá sơ cua của mình cho một người đáng tin cậy khác như ông bà, bạn thân, để khi xảy ra việc gì đó không phải phá cả cánh cửa để vào nhà (mà tình huống sập cửa lại rất hay xảy ra).

Ngoài ra, tôi cũng cho hai con học bơi từ khá sớm, đến bây giờ con gái 5 tuổi của tôi đã có thể bơi lội tung tăng mà không cần đến sự hỗ trợ của phao bơi, cô bé không sợ nước và nếu như phải lặn xuống đáy bể để thực hiện yêu cầu của huấn luyện viên thì sẽ lao xuống ngay.

Nhớ ngày mới sang đây, các bạn cùng trường đã rất ngạc nhiên khi phát hiện tôi chưa biết bơi, bởi với họ đó là những điều cơ bản nhất, được học từ mẫu giáo và trở thành môn bắt buộc từ những năm đầu phổ thông. Tôi còn ngạc nhiên hơn họ khi gặp những đứa bé mới 6, 7 tuổi tự vác trên mình ba lô lớn kèm theo những dụng cụ leo núi đi rừng, tự bắt tàu với hướng đạo sinh để cắm trại trong thiên nhiên cả tuần trời, tắm suối, đốt lửa trại, tự nấu cơm, nhặt nấm hái rau...

Thế là khi con mới vừa 4 tuổi, tôi đã đăng kí cho con đi cả một tuần với trường mẫu giáo, bố mẹ ở nhà như có lửa đốt cháy lưng, chốc chốc lại vào ngó Facebook của lớp để cập nhật tình hình quý tử. Sau lần đầu tiên ấy, thấy con trai khác hẳn, bố phán: "Từ giờ hoạt động nào cũng đăng kí tham gia nhé."

Hiện tại, con trai lớn của tôi đã được gần 10 tuổi, năm nào cũng có một vài tuần sống trong thiên nhiên, đông đi trượt tuyết, hè vào rừng. Cháu làm được hết việc nhà như giặt phơi đồ, rửa bát, đặt cơm và nấu một hai món đơn giản, hút bụi lau chùi, chăm sóc em. Con gái thì bố mẹ "giữ gìn" hơn chút xíu, thành ra 5 tuổi mới chỉ "đi tự lập" được một tuần trên núi học trượt tuyết, nhưng cô bé đã biết tự vệ sinh cá nhân, tắm rửa gội đầu, dọn giường gấp chăn, thậm chí là buộc tóc và chăm sóc da. Các cháu đều chơi được một, hai môn thể thao, nói được ba, bốn thứ tiếng nên không hề ngại mỗi lần du lịch tới một đất nước khác. Còn học hành thì thôi, không có gì để khoe cả, thậm chí là luôn bị cô giáo nhắc nhở vì độ quậy phá khiến bố mẹ phải kí sổ suốt ngày.

Cũng chính vì rất hiếu động, cả ngày xài mãi không hết năng lượng, mà đã có lần về nước thăm ông bà nội, gia đình tôi được một phen hết hồn vì không tìm thấy con đâu. Chẳng là để cho an toàn, ông nội mua tặng cháu trai một chiếc đồng hồ định vị, có thể lắp sim gọi được như điện thoại. Nhưng khi sử dụng tới những sản phẩm công nghệ, ta lại đâm ra lo lắng nhiều hơn. Lo lắng khi đồng hồ hết pin hoặc mất sóng.

Thằng bé chỉ vì muốn có ai đó gọi cho nó, nên đã lẻn trốn xuống tầng hầm đỗ xe của toà nhà, nơi hoàn toàn không bắt được tín hiệu liên lạc nào.

Khi ở Séc, mỗi khu nhà dân đều có sân chơi chung ngoài trời, tôi có thể để các con tự xuống nghịch cát, chơi đu quay mà chỉ cần ngó qua cửa sổ rồi gọi chúng về khi nấu cơm xong, khá là an toàn. Xe cộ thì ít, lại đi đúng luật, trẻ được thực hành khá kĩ các kĩ năng bảo vệ bản thân nên từ lớp hai, lớp ba đã có thể tự đến trường và về nhà sau giờ học, thậm chí di chuyển bằng các phương tiện công cộng.

Nhưng ở trong nước, thử hỏi nếu như cả gia đình chạy ngược chạy xuôi tìm kiếm trong một giờ đồng hồ mà không thấy con đâu, cảm giác sẽ kinh khủng đến như thế nào? Điện thoại gọi không thông, tôi tưởng tượng ra đủ tình huống tệ hại nhất, rằng con tôi bị bắt cóc và bọn xấu đã vứt đồng hồ định vị đi.

Hôm đó là một ngày nóng nực giữa mùa hè, vậy mà đến giờ tôi vẫn còn nhớ cảm giác mồ hôi lạnh chạy dọc sống lưng, đầu óc thì quay cuồng vì lo lắng, gai ốc nổi khắp người, bà nội nhận nhiệm vụ ở nhà trông em bé và canh cửa trong trường hợp cháu tự mò về, còn mẹ với ông nội thất thần lao đi khắp mọi ngả đường, vừa chạy vừa gào thét lên như hai người điên. Hàng xóm cũng dần vào cuộc, thiếu chút nữa gọi cho cảnh sát thì nó từ dưới tầng hầm bấm cầu thang máy đi lên. Bà nội mừng quýnh gọi điện báo cho tôi và ông nội.

Bước vào nhà, nhìn thấy con, vừa mừng vừa giận, hôm đó là lần đầu tiên tôi đánh con mà ông

bà nội không vào can ngăn, ông nội thậm chí còn im lặng đến tận tối mới thốt ra lời, huyết áp tăng cao khiến ông mệt liền mấy ngày.

Sau lần đó, tôi tịch thu chiếc đồng hồ định vị, chỉ cho đeo vào những hôm nhà đi chơi xa hoặc vào những trung tâm mua sắm rộng lớn dễ lạc. Nhưng vẫn răn đe con rằng không được rời khỏi tầm mắt của người lớn đi cùng, nếu muốn dừng hoặc bước vào đâu phải được sự đồng ý của ông bà, bố mẹ.

Dạy con chưa bao giờ là dễ. Những đứa trẻ thì không nghĩ được nhiều, nhất là khi gặp phải đồ chơi mà chúng mê mẩn có thể chúng sẽ nói dối để đạt được mục đích mà mình muốn.

Ví dụ như mới đây thôi, bản tin của cảnh sát nước Cộng hòa Séc phát đi tin tìm một đứa trẻ 9, 10 tuổi bị mất tích qua đêm, tấm ảnh gia đình cung cấp cho thấy đó là một cậu bé gốc Á. Cái tin như một tiếng sét ngang tai trong cộng đồng Việt xa xứ. Mọi người tích cực chia sẻ thông tin trên mạng, inbox hỏi han lẫn nhau xem "Con ông bà nào, học ở quận mấy, chuyện gì đã xảy ra"... Ai cũng lo lắng vì "một đất nước tưởng chừng như thanh bình đến thế mà cũng có những vụ mất tích trẻ em".

Tôi cũng là một trong số những phụ huynh chia sẻ bài viết, nhưng chẳng bao lâu sau đã có người bình luận ở phía dưới rằng đã tìm thấy đứa trẻ, nghe nói sang nhà bạn chơi qua đêm không

xin phép, mà bố mẹ thì chẳng biết gì về bạn bè của con nên báo cảnh sát. Rồi lại có tin nói rằng do bố mẹ gây áp lực quá lớn về chuyện học hành, hay đánh mắng, nên thằng bé phạm lỗi không dám về nhà nữa...

Tất cả những thông tin trên mạng có thể đều không thật, nhưng các giả thiết đặt ra khiến cho người lớn chúng ta phải ngẫm nghĩ. Tôi tự vấn bản thân mình đã làm đủ bổn phận của một người mẹ hay chưa? Tôi sẽ làm gì nếu như con mình mất tích như vậy? Tôi sẽ báo cảnh sát ngay hay liên lạc với các phụ huynh trong lớp trước?

Tôi yêu cầu con tôi phải có những kĩ năng tự lập, nếu gặp vấn đề thì không được khóc mà phải bình tĩnh "dùng não giải quyết vấn đề". Nhưng chính tôi đã làm được chưa? Chính tôi có đủ bản lĩnh để giữ được bình tĩnh không? Chính tôi đã học được những kĩ năng gì để giải quyết rắc rối?

Do đó, để làm được bố mẹ tốt, chúng ta cũng cần phải học và nâng cao kiến thức cho bản thân. Một đứa trẻ tự tin chưa chắc có bố mẹ giữ được bình tĩnh, nhưng bố mẹ giữ được bình tĩnh chắc chắn có những đứa con tự tin.

Bạn càng dạy con tự lập được bao nhiêu thì khả năng vươn xa của con sẽ càng lớn bấy nhiêu. Tôi đảm bảo đấy!

Con tôi học bơi thế nào?

– Nguyễn Quốc Việt

Đây là một việc tối cần thiết của các con khi bước vào đời, con các bạn có thể học rất giỏi rất cao nhưng không biết bơi thì vẫn có thể chết vì đuối nước.

Điều này có đáng dành cho con em chúng ta không? Trách nhiệm thuộc về ai? Theo tôi, lỗi đó thuộc về chính chúng ta.

Và tôi bắt đầu câu chuyện về việc học bơi với con bằng một cuộc nói chuyện rất nghiêm túc:

– Hôm nay, ba có chuyện về việc học bơi muốn nói với các con.

Hai con trai tôi, một cậu bé lớp 3 và một cậu bé lớp 5 ngơ ngác nhìn tôi với ánh mắt đầy dò xét.

Sau đó, tôi mở vài video các vụ đuối nước tôi đã biên tập từ trước và nói:

– Các con có muốn rơi vào tình huống này không?

– Không ạ. – Hai thằng bé cùng đồng thanh trả lời.

Vậy là trúng phóc suy nghĩ của tôi, tôi bắt đầu gạ gẫm:

– Ba sẽ cho mỗi đứa 120 nghìn mỗi ngày bao gồm tiền mua vé bơi, gửi xe, ăn sáng. Mai chúng ta sẽ bắt đầu học bơi. Nhưng ba chỉ cho đủ số tiền ba buổi học thôi. Nếu không biết bơi trong ba buổi là các con hết cơ hội nhé.

Tối đó, hai cu cậu lên mạng xem cách bơi và cách nổi. Hai cái đầu một bé một lớn cắm cúi vào iPad. Chúng xì xào, bàn bạc và rủ nhau đi ngủ sớm để mai bắt đầu học, ra vẻ quyết tâm lắm.

Sáng hôm sau, tôi hẹn một cậu bạn đến dạy bơi. Tập với bạn của ba xong, hai cu cậu càng quyết tâm. Chỉ sau 30 phút, cu lớn đã bơi ầm ầm, cu bé vì nhỏ hơn nên vẫn chưa tự bơi được. Không được khích lệ, khích lệ lúc này là giảm quyết tâm ngay. Tôi lại gần khẽ nhắc cu bé: "Con còn hai buổi nữa để thoát chết thôi đấy".

Không hề nản chí, tối đó, cu bé lên mạng nghiên cứu rất tập trung và đầy lo lắng. Sáng hôm sau, được thầy động viên, thế là chỉ sau nửa tiếng, cu bé đã bơi được và reo hò trong niềm vui sướng khôn tả.



Vợ biết chuyện, có chút cằn nhằn, nhưng theo tôi, đôi khi cũng phải "lừa" trẻ con và gây áp lực nhất định cho chúng. Mà thú thực qua nhiều chuyện, tôi thấy trẻ con học nhanh hơn người lớn nhiều. Chỉ cần biết cách động viên, tương tác, con trẻ sẽ dễ dàng và nhanh chóng tiếp thu những kĩ năng ứng phó với những mối nguy hiểm trong cuộc sống.

BaBa và cục đá lạnh

– Hảo Phạm Fiori

Chuyện xảy ra hồi gia đình tôi sống ở Kenya theo một dự án cứu trợ nhân đạo. Lúc này con gái BaBa của tôi lên 3 tuổi, con trai BuBu 2 tuổi.

Một tối, tôi cho hai chị em nghe vài bài hát thiếu nhi trên ti vi trong phòng bố mẹ trước khi đi ngủ. Hai đứa trẻ thích lắm, vừa nghe vừa nhảy tưng tưng trên đệm dày. Tôi nằm trên giường ngắm con và trò chuyện với BaBa.

Đột nhiên có tiếng "bang" rõ to, liền ngay sau đó là tiếng thét của BuBu. Tôi lao ra khỏi giường thì thấy con trai đang nằm dưới sàn nhà khóc thảm thiết, thằng bé đã bị ngã khi leo lên thanh sắt uốn ở đuôi giường. Vừa lúc này, chồng tôi cũng lao vào phòng như tên bắn, theo sau là cô bảo mẫu.

– Chuyện gì xảy ra thế? Anh nghe thấy tiếng va chạm khủng khiếp từ dưới gác.

– BuBu trèo lên thành giường và bị ngã xuống đất.

Tôi bế BuBu lên, thằng bé vẫn khóc rất to. Cái má con đỏ tím, một cục u trên đỉnh đầu đã nổi gồ lên to tướng, hẳn là thằng bé đang rất đau và sợ hãi.

– Nhà mình có đá trong tủ lạnh không? – Chồng tôi hỏi trong khi xem xét vết thương cho con.

Tôi trả lời: "Hình như có anh ạ!" nhưng vẫn tiếp tục ôm BuBu vào lòng. Tôi đang xót con nên chỉ lo việc nựng cho thằng bé bình tĩnh lại chứ chẳng thiết tha gì đến chuyện đá lạnh cả.

Chồng tôi vào phòng tắm lấy một cái khăn dấp nước lạnh rồi áp lên đầu và má của BuBu, thế nhưng nó vẫn gào khóc thê thảm. Bỗng BaBa đến bên bố mẹ rồi chìa ra một cái túi nilon, bên trong có một gói giấy thiếc lạnh cóng.

– Cái gì thế hả con? – Chồng tôi hỏi.

– Đá đấy! – BaBa đáp.

– Ồ, đó là gói bánh pizza em cất trong ngăn đông lạnh. Con bé biết tìm thứ gì lạnh ra để chườm cho em. – Tôi thốt lên.

Bằng một động tác thành thạo, BaBa áp túi "đá" lên đầu em trai. Chúng tôi ngạc nhiên nhìn nhau giây lát rồi lại nhìn BaBa.

– Trời ơi, con giỏi quá! Con tự đi lấy đá cho em à? – Chồng tôi hỏi.

– Vâng! – BaBa trả lời rất tự tin.

Lúc này, cô bảo mẫu người Kenya vừa tới và chìa ra gói... thịt lợn đông lạnh: "Nhà ta không có đá, tôi chỉ tìm thấy cái này thôi!".

Thì ra, ngay khi quan sát tình hình và nghe được câu hỏi của bố, BaBa đã chủ động chạy xuống bếp. Con bé bắc cái ghế để leo lên mở cánh cửa ngăn đông lạnh. Sau một hồi lục tìm không thấy đá, con bé đã quyết định chọn túi thức ăn đông lạnh sạch nhất để chườm cho em trai.

Khi hai con đã đi ngủ, chồng tôi tâm sự: "Em có nhận thấy BaBa đã tự mình xử lí mọi chuyện không? Anh rất bất ngờ vì con bé còn nhỏ vậy mà đã tỏ ra vô cùng có trách nhiệm, biết quan tâm đến người khác và rất chú tâm đến sự việc. Con biết cần phải làm gì".

Ở Việt Nam, tôi thấy nhiều người thường dỗ khi con khóc bằng cách đổ lỗi cho "chướng ngại vật", chẳng hạn như "Cái cửa hư quá!", hoặc "Đánh đòn cái xe ba bánh vì tội làm em đau này!". Trong trường hợp của BuBu, tôi cũng có thể đổ thừa cho cái sàn nhà để con ngừng khóc nhanh hơn, nhưng tôi đã không làm thế. Chúng tôi đợi cho đến khi con bình tĩnh lại rồi giải thích cho con hiểu: Việc leo trèo có thể dẫn đến hậu quả không tốt, đó là lỗi của con nên con cần rút kinh nghiệm.

Lần thứ hai xảy ra ở Uzbekistan, khi hai đứa nhỏ đã lên 5 và 6 tuổi. Cũng giống như lần trước BuBu – thằng nhóc hiếu động – lại là đứa gặp tai nạn.

Số là tôi và các con được mời ăn tối ở nhà một đồng nghiệp của chồng trong thời gian anh đi công tác xa nhà. Người lớn thì dùng bữa trong bếp, còn hai đứa trẻ thì chơi với nhau dưới tầng hầm, nơi có vài dụng cụ tập thể thao. Đột nhiên, BaBa hốt hoảng chạy vào bếp thông báo: "BuBu bị ngã chảy máu".

Tôi cùng con gái chạy xuống tầng hầm, trước mắt là một cảnh tượng kinh hoàng khiến tôi suýt ngất: Con trai BuBu đang nằm trên sàn nhà kêu khóc thảm thiết, máu vương vãi và vẫn đang rỉ ra rất nhiều từ trán của nó. BuBu đã leo lên chiếc xe đạp thể dục để chơi rồi trượt chân ngã đập trán vào cạnh ghế.

Trong lúc chúng tôi tìm cách cầm máu cho BuBu, BaBa chạy ra sân vốc một nắm tuyết sạch cho vào một cái khăn rồi đưa cho tôi. Hành động nhanh chóng này đã giúp cho cục u của cậu em trai không bị sưng tướng lên. Thế rồi con bé ngồi cạnh nắm tay động viên BuBu để em bớt sợ. Có chị gái thủ thỉ bên cạnh nên thằng bé lấy lại bình tĩnh và không khóc nữa, tuy vậy nó đã phải lĩnh ba mũi khâu để "đánh dấu" kỉ niệm đáng nhớ này.

Thực ra không phải tự nhiên mà BaBa có những kĩ năng kể trên. Chồng tôi vốn là tình nguyện

viên của đội cứu thương trong gần 10 năm nên đã có những kĩ năng sơ cứu cơ bản. Anh thường giải thích cho các con quy trình sử dụng bông băng hay lau rửa vết thương khi cần thiết. Thêm vào đó, do anh làm việc với tổ chức y tế phi chính phủ nên các con tôi thường xuyên được tiếp xúc với các bác sĩ cùng làm trong dự án cũng như với các dụng cụ y tế. Chúng tôi cũng chủ động cho con trực tiếp chứng kiến một số tiểu phẫu đơn giản như khâu vết thương, nhổ răng, tiểu phẫu rạch da để lấy gai nhọn từ gót chân... nên các con thường giữ được bình tĩnh trong những tình huống như trên và có phản ứng tương đối nhanh.

Các con tôi luôn biết vị trí của tủ thuốc ở trong nhà, nhưng được hướng dẫn chỉ sử dụng bông băng và các loại thuốc sát trùng chứ không dùng dược phẩm nếu không có mặt người lớn. Chúng có thể tự xử lí các tình huống sơ cứu đơn giản, đương nhiên là có "báo cáo" cũng như "kiểm chứng" của bố mẹ. BaBa luôn mang theo một ít bông, lọ thuốc sát trùng và băng y tế trong túi mỗi khi ra ngoài. Con bé rất tự hào với danh hiệu "cô y tá" của gia đình.

Việc lũ trẻ nghịch ngợm và gặp tai nạn là điều bình thường. Thậm chí trong vòng hai tháng hè năm nay, chúng tôi đã phải cho các con đi viện tới sáu lần bởi nhiều lí do khác nhau, chẳng hạn như BuBu ngã xe đạp vì vấp phải hòn sỏi, kết quả

khâu hai mũi ở trán, BaBa ngã xích đu ở công viên nên bị rạn xương bả vai; song chúng ta không thể vì thế mà cấm con nô đùa chạy nhảy, hay bắt con ở nhà để tránh mọi nguy cơ. Theo quan điểm của chúng tôi, việc của trẻ là chơi, còn việc của người lớn chúng ta là hướng dẫn và giáo dục chúng.

Lạc con ở Florence

– Hảo Phạm Fiori

Lần ấy gia đình tôi cùng mẹ chồng đi chơi Florence một ngày. Con gái BaBa của chúng tôi lúc này lên 4, còn con trai BuBu lên 3 tuổi.

Khi đến cây cầu Vecchio nổi tiếng, nơi có nhiều cửa hàng vàng bạc đá quý, chúng tôi thích thú cùng nhau ngắm nhìn những món trang sức lộng lẫy bày trong tủ kính. BaBa luôn miệng khen những chiếc hoa tai diêm dúa, trong khi BuBu "chọn" hết chiếc nhẫn này đến chiếc khác. Thằng bé lúc nào cũng nói yêu mẹ, muốn "cưới" mẹ, rằng nó muốn tìm một chiếc nhẫn để... cầu hôn mẹ.

Florence lúc nào cũng đông nghịt khách du lịch và cầu Vecchio không phải là một ngoại lệ. Chúng tôi liên tục di chuyển giữa các cửa hàng, không khỏi thán phục trước tài năng của những nghệ nhân khi đã chế tác nên những món trang sức vô cùng tinh xảo. Đột nhiên, tôi phát hiện ra mình đang đứng một mình mà không thấy chồng, mẹ chồng cùng hai con đâu cả. Tôi đi tìm thì thấy

chồng và mẹ anh đang dạo quanh một cửa hàng khác gần đó.

– BaBu đâu rồi? – Tôi hỏi.

– Anh tưởng chúng ở cùng em chứ? – Chồng tôi trả lời.

– Không, em lại nghĩ chúng đang ở cùng anh.

Ba người lớn nhìn nhau sửng sốt, phải tìm các con ngay thôi.

Chúng tôi chia nhau thành hai hướng về hai phía đầu cầu để tìm hai đứa trẻ. Giữa một rừng người thế này tìm con thật khó, vừa đi tôi vừa gọi tên con nhưng không thấy chúng trả lời.

Khi gặp lại, thấy chồng và mẹ chồng vẫn đi người không, tôi bắt đầu lo lắng suýt khóc thì chồng tôi nói:

– Em cần phải bình tĩnh, mình sẽ cùng tìm kiếm lại thật kĩ. Anh không nghĩ đến khả năng hai đứa nhỏ bị rơi xuống nước vì ở đây có rất nhiều người, chắc chắn mọi người sẽ phát hiện ra. Các con chỉ quanh quẩn đâu đây thôi, anh tin là vậy.

Chúng tôi tiến đến quảng trường ở giữa cây cầu, nơi có vị trí cao hơn những chỗ khác thì đột nhiên nghe thấy tiếng BaBa:

– Bố mẹ ơi, chúng con ở đây!

Con bé đang nắm chặt tay em trai, cả hai đứng trên hòn đá chỗ vòi phun nước – cũng là nơi cao nhất để có thể dễ dàng quan sát đám đông.

Tôi ào đến ôm con, sung sướng như vừa thoát khỏi địa ngục. Chỉ vài phút trước thôi, tôi còn tưởng tim mình sắp vỡ vì hoảng sợ.

– Các con đã làm thế nào vậy? Con có sợ hãi không?

– Không ạ. Khi không thấy bố mẹ đâu, con đã dắt em lên đây để đợi và đứng yên một chỗ.

Vậy là con đã áp dụng đúng cách mà chúng tôi thường dạy: *Luôn ở bên nhau và khi bị lạc thì đứng yên một chỗ, tránh di chuyển quá nhiều*. BaBa đã nhanh trí hơn nữa khi đưa em lên vị trí cao nhất để có thể nhìn bao quát rõ hơn.

Sự việc lần thứ hai xảy ra ở Uzbekistan, khi BaBa được 7 tuổi. Con bé mời bạn đến nhà, lôi đủ váy áo ra để diện rồi tự ý rủ bạn ra ngoài chơi.

Sau khi phát hiện hai đứa bé gái không có trong phòng và tìm khắp nơi nhưng không thấy, tôi bắt đầu phát hoảng. Quá lo lắng, tôi gọi điện thoại cho chồng để cầu cứu.

Chồng tôi cùng vài đồng nghiệp vội vã trở về nhà để giúp tôi tìm kiếm hai con. Tôi chạy khắp nơi, vừa đi vừa gọi tên con. Trong cơn hoảng loạn và sợ hãi tột độ, tôi ngã ra đường, ngất lịm.

– Gọi cảnh sát đi! – Tôi gào lên với chồng. Trong đầu tôi lúc này đang mường tượng đủ thứ, tôi nghĩ đến viễn cảnh các con bị bắt cóc như vài tin giật gân trên báo.

– Hãy bình tĩnh, ở đây không có việc bắt cóc trẻ em đâu, tôi cũng đã thông báo cho tất cả hàng xóm trong khu vực này rồi. – Ông chủ nhà lên tiếng để trấn an tôi.

Trong khi mọi người vẫn bủa đi tìm, tôi được đặt nằm lên giường để bình tâm lại. Lúc này, tôi đứng không vững nữa vì quá lo lắng.

Thế rồi, tôi bỗng nghe giọng của bố cô bé bạn BaBa vang lên từ cửa: "Hai đứa trẻ đã về đây rồi!".

Thì ra hai đứa trẻ rủ nhau diện áo dài rồi dẫn nhau ra trung tâm thương mại gần nhà. Với tính quảng giao, BaBa quen rất nhiều người bán hàng ở đó và muốn dẫn bạn đi chơi để... chào hỏi họ. Hai đứa nhỏ đã biến mất trong khoảng một tiếng rưỡi, mà đối với tôi dài như cả cuộc đời.

Do tính chất công việc của chồng, gia đình tôi di chuyển khá nhiều và thường bằng máy bay. Không ít lần tôi phải bay xuyên lục địa một mình cùng ba con nhỏ nên để tránh việc bị lạc nhau ở sân bay, chúng tôi cũng dạy con theo cách này. Nếu không may bị lạc ở sân bay hay ngoài đường, các con không được phép tách rời nhau, không đi theo người lạ, phải nhớ kĩ số điện thoại của bố mẹ

và chỉ hỏi sự trợ giúp của những người đáng tin cậy như cảnh sát, một người mẹ đi cùng con nhỏ, hoặc một nhân viên bảo vệ có mặc đồng phục. Chúng tôi cũng thường chủ động "trao quyền" tự do trong khuôn khổ cho các con như tự mang vác hành lí, giúp bố mẹ tìm cửa ra máy bay, giúp bố mẹ mua đồ ở tiệm tạp hoá gần nhà. Nhờ vậy mà những đứa trẻ của tôi khá tự tin khi dịch chuyển.

Tuy phải phạt con vì lỗi tự ý ra khỏi nhà mà không xin phép, tôi vẫn thấy vui mừng trước sự tự tin của con bé. Chính nhờ sự tự tin này mà những đứa trẻ của chúng tôi không gặp khó khăn trong việc hội nhập với nền văn hoá mới mỗi khi gia đình tôi phải di chuyển tới một nước theo các dự án cứu trợ của tổ chức mà chồng tôi đang công tác.

Khi con đến tuổi đi học

– Võ Thu Hương

Tôi đã có những năm tháng tưởng như có thể sống chết với nghề báo đã chọn, nhưng rồi tôi đột ngột xin nghỉ khi công việc ấy vì không đảm bảo được một chuỗi công việc tôi phải làm mỗi ngày: Đưa đón con đi học, đi trị liệu bệnh...

Mất hơn nửa năm tôi mới đi đến quyết định nghỉ việc ấy. Mọi sự cứ dùng dằng mãi cho đến khi tôi đọc thông tin trên một tờ báo mạng: Cô giáo chở học sinh đi học về (phụ huynh nhờ vì cô tiện đường mà bố mẹ không kịp đón con), hai cô trò bị xe tải tông, đứa trẻ văng ra, bị bánh xe cán. Một vụ khác: Ông ngoại chở cháu đi học bị xe tải chạy ẩu tông khiến cháu văng ra xa...

Vì công việc bận bịu nên đã không ít lần tôi phải nhờ đến chú hàng xóm, bác xe ôm... đưa đón con thay mình trước khi quyết định nghỉ hẳn việc cơ quan và làm tự do để chủ động được thời gian. Chính vì thế, những thông tin về những đứa trẻ gặp nạn luôn khiến tôi quặn lòng vì thương tâm, đồng

thời có một cảm giác lo sợ mơ hồ: Đứa nhỏ ấy cũng cỡ tuổi con mình, nếu là con mình, mình biết sống sao đây? Tự bao giờ thân phận những đứa trẻ lại đầy sự rủi may đến thế?

Không ít người hỏi rằng, nếu chỉ vì chuyện đưa đón con, sao không nhờ đến bác xe ôm? Tôi giải thích rằng, vì con cần phải giao tiếp với mẹ suốt chặng đường đi, mà bác xe ôm thì không làm được. Nhất là trong những giai đoạn con phải di chuyển rất xa gần 70 km/ngày. Hành trình 70 cây số bằng xe máy không chỉ là từ điểm A đến điểm B mà còn có rất nhiều điều thú vị khác để mẹ con cùng nhau chia sẻ.

Tôi từng cảm thấy mình không làm tròn trách nhiệm cả ở cơ quan lẫn ở nhà. Tôi không tin vào bất cứ ai khác ngoài bố mẹ đưa đón con mình; thậm chí ngay cả với tay lái của chính mình tôi vẫn luôn phải cảnh giác cao độ. Con đường đến trường nhiều khi như "thập diện mai phục", kể cả bố mẹ chở con đi học vẫn còn phát hoảng với những bác tài lái ẩu. Nhưng tôi vẫn tin, nếu có rủi ro thì rủi ro xảy ra khi sát bên bố/mẹ cũng đỡ hơn rất nhiều cho con.

Đã vài lần hai mẹ con bị té xe và luôn rơi vào hoàn cảnh: Mẹ trầy trụa chân tay, còn bé con không bị gì cả vì đơn giản, mẹ luôn ý thức được rằng phải giơ thân mình ra mà chắn nạn, chịu đau thay cho con. Có lần, đường phố vào dịp cận lễ nên khá

vắng, một thanh niên chạy xe ẩu đâm vào khiến hai mẹ con ngã ra đường. Tôi nghe rõ tiếng đầu mình chấn cộp xuống nền đường dù có đội nón bảo hiểm. Trong một, hai tích tắc, thấy hoa mắt chao đảo, bắp chân đau tê lại vì ráng sức để chống xe nhưng ơn trời, con không bị gì. Đến bây giờ tôi vẫn thấy may mắn khi đã vài lần té nhào ra đường mà phần nạn luôn nghiêng về phía mẹ. Sau những lần không may, tôi càng cảm thấy mình đã lựa chọn đúng khi luôn đồng hành cùng con trên mọi hành trình.

Chở con đi học là khoảng thời gian vui nhất trong ngày của mấy mẹ con tôi. Chỉ là quãng đường từ nhà đến trường hơn 2 cây số, nhưng cô bé sẽ là ca sĩ bất đắc dĩ líu lo ca hát cho mẹ và anh hai nghe. Đôi khi chúng cùng hoà âm, giọng cả hai vẫn còn khá ngọng, ríu ran như lũ chim nhỏ khiến bà mẹ thấy lòng thật dịu êm. Chở bé em đến trường xong, mẹ và anh hai lại đi tiếp quãng đường 10 cây số để đến trường anh. Đi qua những cây cầu, qua sông Sài Gòn, con trai líu ríu khen "sông đẹp quá", "hoa nở nhiều quá"...

Đôi khi trong những đối thoại lặp lại của cậu nhóc, mẹ lại nhớ về thời cách đây mấy năm, khi mình vẫn vướng bận công việc cơ quan, vẫn sấp ngửa đưa đón con. Nhiều hôm, con cứ la hét (con chậm nói nên cả hai mẹ con không thể trò chuyện gì với nhau, dù là những cuộc trò chuyện không đầu không cuối, lặp lại ngày này tháng khác như

lúc này). Mẹ chán đến độ không thèm dỗ dành khi tâm trí đang bận nghĩ về công việc cơ quan còn dang dở. Và con sẽ giận dữ tự ném dép mình đi vào dòng người xô bồ, tự xé rách áo mưa để mặc cả mẹ lẫn con ướt mèm. Hạnh phúc nào đâu xa, có khi chỉ là ngày hôm nay nhìn lại, thấy một chặng đường dài mình vừa vượt qua đầy khó khăn hơn mình thời hiện tại.

Tuỳ hoàn cảnh gia đình mà mỗi cha mẹ nên có lựa chọn phương án tốt nhất cho con mình. Tôi chọn việc chở con khi con còn quá bé nhỏ, dại khờ, chứ không chọn công việc ổn định, bởi sẽ có những người làm báo làm tốt hơn, có thể thay thế phần việc của tôi, nhưng chẳng ai có thể đưa đón con có trách nhiệm hơn bố/mẹ.

Nhờ chọn chở con, rất tình cờ, tôi tìm ra hạnh phúc bé xinh của mình trong những sáng mai đến, những chiều hôm về...

Đồng hành với con ở trường mầm non

– Huyền Hà

Sáng nay khi đang uống cà phê, mình bất ngờ gặp gia đình anh bạn thân của hai vợ chồng. Đi cùng có cả bé nhỏ của anh chị, năm nay 4 tuổi. Mình trêu nó: "Hôm nay Su Su biết ba mẹ đi uống cà phê nên đòi nghỉ học đi theo phải không?". Chị bạn trả lời: "Vừa mới cho nghỉ ở trường BM hẳn rồi. Trường này sạch sẽ, ăn uống tốt, nhưng cô giáo không biết cười. Hỏi con là đã thấy cô giáo cười bao giờ chưa, nó bảo chưa. Thế là cho nghỉ luôn".

Vui câu chuyện, mình cùng đàm đạo chia sẻ việc chọn trường cho con, và rộng hơn, là đồng hành cùng con ở tuổi mầm non.

Mình có hai cậu con trai tên ở nhà là Uno và Pi, một bé 10 tuổi và một bé lên 5. Bé đầu, Uno, vốn là trẻ sinh non nên khó nuôi, khó tính, nên mình khá kĩ lưỡng trong việc chọn trường mầm non cho con. Mình cũng có một thời gian sống ở Mỹ nên bé

thứ hai, Pi, được đi học mầm non ở đó. Nhờ vậy, mình có dịp để so sánh, thấu hiểu đa chiều.

Theo mình, trường học trước hết phải đáp ứng được *nhu cầu* của mỗi đứa trẻ. Dù trường học có tuyệt vời đến đâu mà không đáp ứng được nhu cầu cụ thể của con mình, thì ngôi trường ấy cũng là không phù hợp. Trong giai đoạn 0 – 6 tuổi, trẻ con cần nhất là *được an toàn*, và *được yêu thương*. Mọi thứ khác, trẻ hoàn toàn có thể trải nghiệm sau này, không cần vội. Học tiếng Anh ngày hôm nay hay vài năm nữa không phải là điều quan trọng nhất. Được "giáo dục sớm" hay không, chưa phải điều con bận lòng. Khi được an toàn và được yêu thương thật đủ đầy, trẻ sẽ phát triển một nhân sinh quan tích cực – đó chính là nền tảng cho nhân cách vững vàng sau này.

Chọn lựa ngôi trường an toàn

Sự an toàn về thể chất, sức khỏe, tâm lí là tiêu chí đầu tiên của mình khi chọn trường. Ở phương Tây, tất cả các trường mầm non đều phải theo những quy định rất cụ thể, ngặt nghèo của pháp luật quốc gia và địa phương. Ở Việt Nam, do luật còn hạn chế, hệ thống mầm non tư thục mang tính tự phát, phụ thuộc nhiều vào sự tự giác và lương tâm của nhà trường. Một ví dụ nhỏ: Ở thành phố New York, tất cả các trường mầm non đều phải đặt ở tầng trệt của khu chung cư cao tầng, hoặc

ở nhà riêng loại thấp tầng (hai tầng trở xuống), có hệ thống phòng cháy chữa cháy quy củ, có diễn tập chữa cháy và thoát hiểm định kì hằng năm cho trẻ. Trong khi đó, ở Việt Nam, ngôi nhà nào cũng có thể biến thành "nhà trẻ" được hết. Các tiêu chuẩn về diện tích, phòng cháy... rất sơ sài.

Vì thế, khi tới thăm trường, mình rất lưu ý các chi tiết nhỏ nhưng sẽ ảnh hưởng rất lớn tới an toàn của trẻ như: loại nhà, lối thoát hiểm, hệ thống phòng cháy chữa cháy, điện nước, ban công trên các tầng cao, các vật dụng để ngoài ban công, chấn song cửa, khoảng cách giữa các thanh lan can hoặc tay vịn cầu thang, độ an toàn của thang máy, các vật dụng trong toilet, quy trình sử dụng bếp, hệ thống điều hoà...

Mình đặc biệt quan tâm tới cung cách, thái độ của các thầy cô và nhân viên của trường. Sự an toàn của các bé không chỉ phụ thuộc vào cơ sở vật chất, mà quan trọng hơn, là những người vận hành cơ sở ấy. Ở trường mầm non, cô hiệu trưởng và bác bảo vệ quan trọng như nhau. Bất cứ một mắt xích nào cũng đều ảnh hưởng trực tiếp tới những đứa trẻ bé bỏng, không phòng vệ. Thông thường, trong một ngôi trường được tổ chức tốt và thân thiện, thái độ của các thầy cô, nhân viên nhà trường cũng nhẹ nhõm, vui vẻ. Nếu bố mẹ tới thăm trường mà thấy một cá nhân nào đó có biểu hiện lạ, thì nên quan

sát kĩ hơn để biết nguyên nhân và đưa ra các quyết định phù hợp, kịp thời.

Cuối cùng, theo mình, yếu tố an toàn sẽ được quyết định bởi *tính chất* của ngôi trường. Nếu như tôn chỉ của người lập trường là lợi nhuận thì ngôi trường sẽ được vận hành giống như một doanh nghiệp. Cha mẹ có thể dễ dàng nhận thấy điều này qua tốc độ tăng sĩ số học sinh, chi phí dành cho quảng cáo và thái độ đối xử với những "khách hàng tiềm năng" so với những người đã trở thành khách hàng rồi. Nhận thêm một học sinh không giống như bán thêm một bát phở. Các cô phải dành thời gian để hiểu một em bé và phải điều chỉnh theo trạng thái của em bé ấy cũng như các em bé khác cùng lớp. Nếu bạn phục vụ khách hàng ở nhà hàng không tốt, người khách ấy sẽ bị hỏng một bữa ăn. Nhưng nếu bạn không đủ thời gian để yêu thương một em bé ở trường, bạn có thể làm hỏng cả một cuộc đời.

Tính chất *phi lợi nhuận*, theo mình, là rất cần thiết đối với trường mầm non. Phi lợi nhuận ở đây được hiểu là không đề cao mục đích lợi nhuận, chứ không phải là miễn phí hay giá rẻ. Học phí mầm non của con mình ở Mỹ khá đắt đỏ, bằng một nửa thu nhập trung bình của một người lớn, tương đương học đại học. Tuy nhiên, trường con mình vẫn là một tổ chức phi lợi nhuận vì những người tham gia, kể cả cô hiệu trưởng, đều chỉ nhận lương, không có

lợi nhuận sau khi trừ chi phí. Với mô hình ấy, nhà trường sẽ không phải chịu sức ép tăng học sinh thật nhanh hay phải tốn kém vào quảng cáo. Lớp học của con mình (độ tuổi 2 – 4) có không có quá 15 học sinh. Và chỉ một nửa trong số này đi học tất cả các ngày trong tuần, số còn lại chỉ học 2 – 3 buổi. Sĩ số vừa phải giúp các cô giáo giảm tải, tăng năng lực sáng tạo trong công việc. Trường Cầu Vồng mà Uno nhà mình theo học ở Việt Nam cũng đã đáp ứng các tiêu chí này. Trường có danh sách chờ và không bao giờ nhận thêm ngoài khung sĩ số cam kết. Chị chủ tịch của trường mà mình biết khá rõ cũng chỉ nhận mức lương tương đương như ngoài thị trường lao động.

Dịch vụ mầm non là một loại dịch vụ đặc biệt, nơi lương tâm quyết định sự sống còn. Mình biết nhiều trường tư thục đã được mở ra vì người sáng lập mong muốn tạo ra một môi trường tốt cho chính những đứa con của họ. Mình thường đánh giá cao những ngôi trường như vậy, vì mình cho rằng nhân sinh quan của người đứng đầu quyết định chất lượng của ngôi trường.

Đồng hành cùng với nhà trường

Ở nước ta hiện nay, nhiều bậc cha mẹ vẫn cho rằng nhà trường phải chịu trách nhiệm hoàn toàn về sự phát triển của trẻ khi trẻ tới lớp. Thậm chí, nhiều bố mẹ còn trách móc nhà trường nếu con

không lên cân, hay con ít tiến bộ về kiến thức. Theo mình, điều này đã tạo ra những gánh nặng không cần thiết cho nhà trường.

Trước đây, ở trường mầm non, thi thoảng các cô hỏi mình sao Uno nhà mình kén ăn vậy, có cách nào giúp con thích ăn hơn không? Mình thường nói rằng nó sẽ còn rất nhiều năm ở phía trước để ăn, các cô không nên quá bận lòng. Ở Mỹ, các cô giáo không phải chịu trách nhiệm về việc ăn uống của trẻ. Trong môi trường quốc tế, mỗi trẻ một quốc tịch, một cách ăn uống riêng, nên bố mẹ sẽ chuẩn bị đồ ăn để con mang đến lớp. Các cô giáo thậm chí không phải hâm nóng thức ăn kể cả trong mùa đông tuyết giá. Bố mẹ sẽ dùng hộp giữ nhiệt mang đồ ăn cho con. Có người nhận xét cách nuôi con này lạnh lùng. Nhưng trên thực tế, việc đó giảm bớt các nhiệm vụ không cần thiết giúp thầy cô có được tâm lí thoải mái khi ở bên các con. Mặt khác, các bố mẹ cũng yên tâm không lo con thiếu dinh dưỡng hay gặp vấn đề về tiêu hoá, dị ứng.

Bên cạnh đó, mình cũng cho rằng lứa tuổi từ 0 – 6 tuổi chưa phải là lúc cần bận tâm về lượng kiến thức mà các con học được. Mình vẫn khen ngợi con khi con tiếp thu những kiến thức mới, nhưng mình không đặt nặng vấn đề này. Trong các buổi họp phụ huynh, khi được hỏi về mong muốn của phụ huynh, mình thường nói với nhà trường rằng tuổi này các con cần được chơi trong ánh nắng, hơn là học thêm

từ mới tiếng Anh. Mình rất cảm kích trước những thầy cô biết tôn trọng cá tính, nhịp điệu riêng của từng đứa trẻ. Khi Pi 3 tuổi rưỡi, nó vẫn còn đóng bỉm. Khi mình tỏ ra băn khoăn, các cô giải thích: "Mỗi bé có một nhịp điệu chị ạ, nếu bé chưa sẵn sàng thì mình phải kiên nhẫn chờ đến lúc ấy thôi". Và thế là ngày ngày các cô vẫn thay bỉm cho con, hoàn toàn vui vẻ.

Một ngôi trường chuyên nghiệp, minh bạch và có trách nhiệm sẽ luôn coi trọng việc trao đổi, phối hợp với phụ huynh. Ngoài các hình thức là e-mail, tin nhắn, Facebook, sổ liên lạc như nhiều trường ở Việt Nam đã làm, trường RIDN của Pi ở Mỹ còn tổ chức các tiệc trà định kì để các bố mẹ có thể gặp gỡ, tán gẫu với nhau hoặc với giáo viên. Mỗi năm hai lần, trường lại tổ chức tiệc "potluck" (mỗi nhà góp một món) để cả trường cùng thưởng thức ẩm thực và giao lưu với nhau, tăng thêm sự gắn kết giữa ba mắt xích phụ huynh – học sinh – nhà trường. Mỗi khi có một học sinh bị ốm nghỉ học, các cô cũng quan tâm theo sát. Trong trường hợp bé mắc bệnh có khả năng lây lan, nhà trường sẽ thông báo đến tất cả các phụ huynh khác để cùng đề phòng. Trường có thể đóng cửa 1 ~ 2 ngày để làm vệ sinh nếu cần thiết.

Trong giao tiếp với các trường, mình thấy đa phần họ đều sẵn lòng đón nhận góp ý của phụ huynh. Trở lại câu chuyện bé Su Su nghỉ học vì cô

giáo không biết cười. Từ ngày về Việt Nam, Pi cũng được gửi vào ngôi trường BM này. Đây một trường dòng đã có tuổi đời gần 40 năm được dẫn dắt bởi các sơ Thiên Chúa Giáo. Các sơ thường có phần nghiêm nghị hơn các giáo viên bình thường. Tuy nhiên, theo quan sát của mình, đây là một ngôi trường tốt, mọi hoạt động của trường đều rất minh bạch và chuẩn mực. Chiều hôm ấy đến đón con, mình vào phòng giám hiệu và góp ý nhẹ nhàng về nụ cười của các cô. Chỉ vài ngày sau, mình đã thấy các cô thoải mái cười vui hơn, "mềm tính" với các bé hơn.

Vì vậy, các phụ huynh hãy quan sát và nên đóng góp ý kiến. Tất nhiên, cũng có những trường học không khuyến khích việc các phụ huynh tụ tập với nhau. Đối với họ, sự thân thiết chỉ thêm phiền phức, vì phụ huynh có thể hợp lực gây sức ép đối với nhà trường. Có trường còn dùng "kĩ thuật" để giảm bớt tương tác trực tuyến giữa các phụ huynh (tạo nick giả theo dõi, xoá bài, tung tin...). Theo mình, nếu bạn cảm nhận ngôi trường của con bạn có xu hướng này, thì nên quyết định thôi học.

Khuyến khích yêu thương và thấu cảm

Mấy năm Uno đi học ở mầm non, mình luôn cảm thấy con được yêu thương như sống trong một gia đình. Tỉ dụ như việc mình không phải cắt móng tay cho con, vì cứ dài một chút thì các cô đã cắt giúp

rồi. Chiều mình thường tới sớm đón con và nhiều lần mình bắt gặp các cô ngồi tết tóc cho các bạn gái mới ngủ dậy. Các cô cột tóc rất xinh, rất cẩn thận. Hình ảnh ấy thật giống với sự chăm sóc của mẹ dành cho con. Rõ ràng họ không có nghĩa vụ phải làm việc ấy, nhưng tình yêu và bản năng tự nhiên đã thôi thúc họ chăm sóc các con như những người mẹ.

Có lần mình hỏi Uno: "Các mẹ ở trường có yêu con không?". Nó bảo: "Các mẹ yêu con lắm, các mẹ yêu cả lông mi của con nữa". Hoá ra vì con có lông mi dài, nên các cô hay đùa: "Ai mà có cặp lông mi đáng yêu thế?". Mình cũng đủa lại con: "Cô yêu con vì con quá là xinh đấy!". Nhưng trong thẳm sâu, mình tin rằng tất cả các bé ở ngôi trường ấy, đã nhận được tình yêu thuần khiết như nhau, bất kể có cặp mi dài hay không.

Mình thường tranh thủ thu xếp để đón con vào buổi chiều. Mình không đưa con về ngay mà hay nán lại trong sân trường, tranh thủ chuyện trò với các thầy cô, quan sát các bé chơi với nhau hoặc nói chuyện với chúng. Mình đã học được rất nhiều điều qua những buổi chiều ấy. Con mình hay kể chuyện lớp học, những câu chuyện thường không đầu không cuối. "Mẹ ơi hôm nay bạn M. giận đấy, bạn ý cắn con, đây này". Rồi nó chìa cánh tay còn dấu răng ra. Mình hỏi: "Thế con có đau không? Con có nói lại với cô không?". Nó mếu: "Con không đau lắm, con cũng không nói với cô vì lúc ý cô bận".

Những câu chuyện như vậy thường rất hay xảy ra ở nhà trẻ, nên khi tới đón con, mình sẽ tranh thủ quan sát bạn M., phỏng đoán xem thực hư câu chuyện ra sao. Sau nhiều lần quan sát, mình biết M. thuộc phổ tự kỉ, ngôn ngữ còn kém nên bạn thường không thể hiện được mong muốn của mình. Trong một số tình huống, M. có thể làm đau các bạn khác, dù không cố ý. M. không có xu hướng bạo lực và rất ngây thơ. Mình không cho đó là những sự cố nghiêm trọng. Ngược lại, mình đánh giá cao các cô đã nỗ lực giúp các bé như M. hoà nhập. Mình hiểu rằng các cô cũng phải cố gắng hơn nhiều để xử lí các tình huống phát sinh. Có thể đôi lúc con mình cũng gặp khó xử một chút, nhưng con đã học được sự thấu cảm và khoan dung. Có lẽ vì thế, những năm tháng nhà trẻ của Uno trôi qua êm đềm, đầy yêu thương.

Qua quan sát, mình thường cảm thấy hơi đáng tiếc vì ít thấy các bố mẹ trẻ tới đón con hay lưu tâm chuyện trò với nhà trường. Chủ yếu vẫn là các bác giúp việc vội vã đến đưa con về, hay các ông bà đi đón cháu. Đa phần các bố mẹ sẽ đậu vội chiếc xe ngoài cổng rồi đưa con về ngay.

Buổi chiều đón con là lúc bạn có thể quan sát được nhiều nhất những gì diễn ra trong trường và cũng là lúc con mong chờ bạn nhất. Phút đón con cũng là khoảnh khắc hạnh phúc của bậc làm cha mẹ khi ánh mắt con sáng lên và chạy ào tới.

Con đi học rồi, mẹ bớt phần tất bật. Nhưng mẹ ơi, hãy nhớ, con vẫn còn bé dại, cần rất nhiều chở che, nên ở tuổi mầm non, các bố mẹ lại càng cần ở bên con. Hãy là những người bạn đồng hành tuyệt vời của con nhé!

"Mẹ ơi, hôm nay con bị cô giáo đánh"

– Nguyễn Thắm

– Mẹ ơi, hôm nay con bị cô giáo đánh.

– Sao con bị cô đánh? Cô đánh con vào đâu? Có đau không?

– Hôm nay, con làm sai một bài tập, nên cô phạt và đánh vào tay con để cho con nhớ.

– Cô đánh con vì muốn tốt cho con đúng không?

– Đúng ạ. Nhưng cô đánh đau lắm.

– Và khi cô bảo đánh con, con làm gì?

– Con giơ tay ra cho cô đánh ạ.

– Cơ thể của con là của con, không ai có quyền làm đau cơ thể con. Và con cũng không có quyền làm đau cơ thể của người khác. Kể cả bố mẹ là người sinh ra con. Hay cô giáo là người dạy dỗ con cũng không được làm đau con. Con nhớ nhé!

– Dạ.

– Giờ mẹ đố con nha: Con hãy hình dung, điều gì sẽ xảy ra nếu mẹ chỉ có tay phải mà không có tay trái ?

– Thế thì mẹ giống người khuyết tật, hay giống bác thương binh.

– Đúng rồi. Con người phải có cả tay trái và tay phải. Thế tiếp nhé. Con hãy hình dung, điều gì sẽ xảy ra nếu mẹ không có phía sau lưng, chỉ có phía trước mặt, và hai mặt đều là phía trước, mà không có sau.

– Ôi, thế thì trông giống quái vật hả mẹ?

– Đúng rồi! Thế thì mẹ chẳng khác gì quái vật. Con người phải có trước và có sau.

– Thế nếu như ngôi nhà, hay cái bàn này, chỉ có phía trên, mà không có phía dưới?

– Không có dưới thì sao biết đâu là trên hả mẹ?

– Đúng rồi con gái!

– Thế nếu mẹ cho con một tờ tiền, mà tờ tiền ấy chỉ có một mặt, mà không có mặt sau, thì điều gì sẽ xảy ra?

– Con sẽ không thể tiêu được.

– Đúng rồi con gái.

– Trong cuộc sống, con sẽ gặp phải rất nhiều vấp ngã để có thể trưởng thành. Con không thể

trưởng thành được nếu con không bao giờ vấp ngã. Vì vậy vấp ngã cũng rất quan trọng với con. Làm bài sai cũng vậy. Nên con có quyền sai để giúp con biết thế nào là đúng. Nếu không có sai, thì đâu biết thế nào là đúng. Đúng không?

– Vâng ạ.

– Nên sai là chuyện bình thường hay không bình thường?

– Bình thường ạ.

– Đúng rồi! Nhưng cũng luôn cần cẩn thận, để giảm thiểu những sai lầm không đáng có nhé. Vậy, con có cho phép ai đó đánh con khi con sai không?

– Không ạ.

– Thế nếu không được đánh con, thì làm thế nào để con biết là mình sai?

– Sai là bình thường mà mẹ. Nên nếu con sai, mẹ chỉ cần hướng dẫn cho con cách làm đúng là được rồi.

– Đúng rồi! Vậy, nếu từ mai, khi con sai, cô giáo đánh con, con có đồng ý không?

– Không ạ!

– Vậy con sẽ làm thế nào?

– Con sẽ bảo cô: "Cô ơi, con sai chỗ nào, cô hướng dẫn cho con với, để con biết và sửa. Cô không cần đánh con đâu!".

*

Đây là vấn đề mà rất nhiều mẹ sẽ gặp phải khi con bắt đầu vào lớp 1, đặc biệt theo phương pháp giáo dục ở các trường công lập, thậm chí là cả tư thục hay quốc tế. Bởi giáo viên Việt Nam nói riêng cũng như người Việt Nam nói chung đã bị ảnh hưởng bởi tư tưởng giáo dục truyền thống "Thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi".

Còn bạn, khi con bị giáo viên đánh, trên cương vị bố mẹ, bạn sẽ làm gì?

Chạy ngay đến và nói với cô giáo rằng: "Cô không được đánh con tôi".

Hay đến nhẹ nhàng hỏi han và nói nhỏ với cô giáo rằng: "Cháu có sai, cô cứ đánh cho chừa ạ!".

Trên thực tế, đánh con khi con làm sai có thực sự tốt cho trẻ?

Trước hết, chúng ta cần hiểu hậu quả nếu con bị đánh và chấp nhận bị đánh, cũng như hậu quả của phương pháp giáo dục bằng đòn roi.

Với con, trong gia đình, ai là người con yêu thương và tin tưởng nhất, và ai là người lo lắng cho con nhất? Đó chính là bố mẹ.

Khi con đến trường, ai là người yêu thương, chăm sóc dạy dỗ con hằng ngày và có ảnh hưởng nhiều nhất đến con? Chính là giáo viên chủ nhiệm.

Cả hai nhóm đối tượng này đều là "thần tượng" trong mắt con, nếu như con sai đều dùng đòn roi để đánh con thì lâu dần, con sẽ học được bài học gì?

"À, vì bố mẹ muốn tốt cho mình nên mới đánh mình", "Cô giáo muốn tốt cho mình nên mới phạt và đánh mình".

Và những em bé ấy sau này lớn lên sẽ dễ dàng chấp nhận khi bị người khác đánh. Đấy là nguyên nhân của biết bao vụ bạo hành trong gia đình mà người vợ chọn im lặng và chấp nhận. Bởi họ đã quen với việc "được" những người thân yêu đánh khi còn rất nhỏ, nên giờ chồng có đánh cũng là chuyện bình thường ý mà. Bởi chồng cũng là người mà mình yêu thương nhất.

Vậy, làm sao để dạy trẻ kĩ năng xử lí khi bị cô giáo đánh?

Tôi hiểu được rằng, tôi không thể thay đổi được giáo viên hay bạn bè xung quanh của con.

Tôi cũng không thể suốt ngày chạy theo con tôi để xử lí hay can thiệp với giáo viên, bạn bè con về những vấn đề tương tự như vậy. Nên tôi chọn phương pháp thay đổi chính con mình để con biết thích nghi và tự bảo vệ bản thân.

TELL - SHOW - TRY - DO

Là phương pháp tôi thường áp dụng để dạy kĩ năng sống cho con trong mọi trường hợp với giáo viên, với bạn bè v.v..

Mục đích của đoạn hội thoại trên là tác động trực tiếp đến tiềm thức của bố mẹ, để bố mẹ loại bỏ tư tưởng "đúng". Rất nhiều bố mẹ lúc nào cũng đòi hỏi bản thân mình phải đúng, phải tốt, phải hoàn hảo nên họ dễ bị stress khi thấy một việc không diễn ra tốt đẹp như mong muốn. Vô hình trung, họ áp đặt những tiêu chuẩn ấy cho con mình, đòi hỏi con phải đúng, con phải tốt, con phải giỏi. Điều này vô tình tạo nên tâm lí nhút nhát, sợ sai, không dám làm của trẻ.

Tuy nhiên trong thực tế, tuỳ từng độ tuổi và nhận thức của trẻ mà chúng ta lựa chọn câu hỏi phủ hợp để cung cấp thêm kiến thức và kĩ năng cho con. Hoặc bạn có thể trực tiếp hướng dẫn luôn cho con cách làm đúng.

Ví dụ:

– **TELL**: Cơ thể của con là của con, bố mẹ cũng không có quyền làm đau cơ thể con. Cô giáo cũng vậy. Con cũng không có quyền làm đau cơ thể mình. Cũng không được làm đau cơ thể của người khác. Nếu lần sau làm bài sai, mà cô giáo đánh, con hãy nói với cô giáo: "Cô ơi, con làm sai ở đâu, cô hướng dẫn con để con biết sai và sửa. Cô đừng đánh con!".

– **SHOW**: Hãy cùng đưa ra những tình huống giả định. Mẹ đóng vai giáo viên, bố đóng vai học sinh và làm mẫu cho con xem.

– **TRY**: Cho con đóng vai học sinh, bố/mẹ làm giáo viên. Tạo ra nhiều tình huống linh hoạt, hứng thú để con được thực tập. Việc này giúp những kiến thức mẹ dạy đi sâu vào trong tiềm thức của con, và con dễ dàng thực hiện được khi có tình huống thực tế.

– **DO**: Cách con sẽ đưa kiến thức bố mẹ dạy để ra ngoài cuộc sống.

Hãy luôn là huấn luận viên hướng dẫn con cách làm đúng và quan sát xem con đã làm tốt hay chưa tốt, đúng hay không đúng để điều chỉnh và kịp thời uốn nắn.

Dạy kiến thức là nhiệm vụ của nhà trường và giáo viên. Nhưng dạy kĩ năng sống cho con là vai trò và trách nhiệm của bố mẹ.

Dạy trẻ kĩ năng sinh tồn

– Hoàng Long

Trong cuộc sống đời thường, khái niệm "kĩ năng sinh tồn" dường như khá xa vời. Người ta có thể sẽ nghĩ đến nó khi chuẩn bị cho một cuộc hành trình khám phá, đi du lịch ở những vủng hoang dã hay vượt biển dài ngày, hoặc lâu lâu có các thông tin về "ngày tận thế", chí ít là những thiên tai khủng khiếp có nguy cơ ập đến. Nhưng tất cả những chuyện đó thường ít gặp, ít xảy ra, nếu được nghe nói đến, ta cũng có cảm giác như đó không phải là chuyện của mình. Các bậc cha mẹ nghĩ rằng: Hãy để trẻ tập trung vào chuyện ăn ngủ, học hành cái đã, những chuyện khác tính sau, lúc nào chúng nó cũng có đầy người vây quanh, đâu cần phải trang bị những "kiến thức xa xôi không cần thiết".

Vậy thì có cần thiết hay không phải dạy trẻ về kĩ năng sinh tồn khi chúng hằng ngày đã không đủ thời gian giải quyết cả núi bài tập theo yêu cầu của giáo viên; khi mà bố mẹ vùi đầu vào công việc, không có thời gian chơi với con, kể cho con nghe

một câu chuyện mỗi tối trước khi đi ngủ, hay tâm sự với con về cuộc sống đời thường? Có cần thiết hay không khi nói đến một "khái niệm xa vời" mà có lẽ chẳng bao giờ chúng cần đến? Có khó khăn lắm không để dạy trẻ "sinh tồn" khi mà ngay cả bố mẹ chúng nhiều khi cũng không biết nó là gì?

Tôi thì nghĩ rằng nó cần thiết, không phải vì chắc chắn lúc nào đó, con bạn, con tôi sẽ phải gặp nạn đại hồng thủy, hay bỗng nhiên bị bỏ rơi giữa rừng hoang, mà bởi vì trong cuộc sống đời thường, những nguy cơ, hiểm hoạ luôn rình rập: Chỉ cần ra khỏi nhà, đứa trẻ có thể bị lạc; ở nhà, ở trường, hay bất kì một nơi nào đó cũng có thể xảy ra hoả hoạn; khi chơi một môn thể thao hay một trò chơi, tai nạn có thể xảy tới bất cứ lúc nào... Nói vậy không phải để nghi ngại, để suy nghĩ tiêu cực, chỉ đơn giản là có sự nhận thức về những nguy hiểm để giảm tối đa nguy cơ. Hay khi điều không may ấy xảy ra, ta và trẻ đã sẵn sàng phương án đối phó. Ngay cả khi không có gì xảy đến, người được trang bị đầy đủ kiến thức, kĩ năng luôn có sự tự tin, và sự tự tin giúp người ta làm mọi việc tốt nhất có thể trong khả năng kiểm soát của bản thân.

Tôi cũng nghĩ rằng dạy trẻ "kĩ năng sinh tồn" không quá phức tạp, kiểu như dắt chúng vào giữa rừng rậm rồi dạy chúng loại nấm nào thì có độc, tạo lửa từ hai viên đá, nhìn các ngôi sao để xác định phương hướng... Những kiến thức ấy, ngay

cả nếu ta có muốn học, chắc rằng học cả đời cũng không hết.

Nói về kĩ năng sinh tồn, có thể bạn đã nghe đến những nghiên cứu và hướng dẫn kiểu như "Nguyên tắc số 3": Người ta chỉ có thể sống đến khoảng 3 phút nếu thiếu oxy, 3 giờ nếu không có chỗ trú ẩn bảo vệ khỏi thời tiết khắc nghiệt (quá nóng hoặc quá lạnh), 3 ngày nếu không uống nước, 3 tuần nếu không ăn... Những con số ấy có thể là hữu ích và cần thiết, nhưng có vẻ như vẫn xa rời, ít tính áp dụng. Ngoài việc nói với con những con số ấy như một "kiến thức" cần biết, bản thân tôi chú trọng hơn đến việc chia sẻ với lũ trẻ những "kĩ năng sinh tồn" gần gũi thường ngày.

Thứ nhất – Sự nhận thức/có ý thức về những mối nguy hiểm

Mối nguy hiểm có thể đến từ bất cứ đâu. Tôi không biết có thống kê nào chính thức hay không, nhưng tôi chắc chắn số người chết mỗi ngày vì tai nạn giao thông, vì những tai nạn đời thường khác như ngã, điện giật, chết đuối... chắc chắn luôn cao hơn rất nhiều lần số người chết vì bão lụt, động đất hay chiến tranh. Người ta thường chú ý nhiều đến những "sự kiện" hơn là câu chuyện nhỏ nhặt hằng ngày, đặc biệt là của lũ trẻ. Giống như Ron Hood, một người tiên phong trong lĩnh vực kĩ năng sinh tồn ở Mỹ, đã nhấn mạnh trong "Nguyên tắc số 3"

rằng: "Sau tất cả những con số 3 đó, thì con số quan trọng nhất đó là: *Người ta có thể chết chỉ vì 3 giây thiếu cẩn trọng, thiếu chú ý*".

Một đứa trẻ mải đuổi theo trái bóng mà lao xuống lòng đường, vì mải chạy đùa mà trượt chân xuống mương nước, vì không được cảnh báo mà với tay lên bếp có nồi nước sôi... Hướng dẫn, nhắc nhở lũ trẻ thường xuyên về những mối hiểm nguy rình rập khắp nơi, không phải là để lũ trẻ sợ mà ngồi im không dám chơi dám làm, mà để chúng luôn hoạt động và khám phá với ý thức kiểm soát sự rủi ro. Mỗi khi nhìn thấy một chiếc ô tô hay xe máy lao vụt qua ngã tư với tốc độ cao, tôi lại ôm con vào lòng và bảo: "Con thấy không, với tốc độ đó, người ta sẽ không kịp phanh và tránh con, nếu con vượt đèn đỏ. Ngay cả khi đèn của con màu xanh, trước khi đặt chân xuống lòng đường vẫn phải nhìn hai bên, lỡ có xe lao đến nhanh và định vượt đèn đỏ, mình vẫn có thể dừng lại kịp thay vì đợi người ta dừng. Sức khoẻ và sự an toàn của bản thân, nếu ta không chú ý bảo vệ thì không thể trông chờ vào người khác chú ý bảo vệ giúp ta".

Thứ hai – Chú ý đến việc bảo vệ bản thân và bảo vệ những người xung quanh

Các bà mẹ thường hay luôn miệng nhắc nhở con cái phải đội mũ, đeo găng và bôi kem chống nắng. Thật là tuyệt bởi thiên chức người mẹ luôn

nghĩ đến việc bảo vệ sức khoẻ cho con cái. Nhưng các bà mẹ thường hay bắt con làm những điều đó một cách áp đặt phải-làm-như-thế-đừng-hỏi, chứ không giải thích cặn kẽ tường tận tại sao phải làm vậy, và tại sao việc luôn có ý thức bảo vệ bản thân là quan trọng.

Ở các nước phát triển như châu Âu, khi trẻ con bắt đầu thích hay chơi một môn thể thao nào đó, dù mang tính "thời vụ", bố mẹ chúng luôn trang bị đầy đủ mọi vật dụng bảo vệ cần thiết, ví dụ như khi đứa trẻ muốn tập đi xe đạp, ngoài việc đầu tư chiếc xe đạp, bố mẹ chúng sẽ mua đủ mũ bảo hiểm, áo phản quang, găng tay, bảo vệ đầu gối... Nhiều khi những món đồ phụ kiện còn đắt hơn cả món đồ chính là chiếc xe đạp, nhưng họ sẽ không ngần ngại mua đủ, mua đồ chất lượng tốt. Tôi ít thấy ở Việt Nam bố mẹ nào đi mua xe đạp hay patin cho con kèm theo các đồ bảo vệ, chí ít là chiếc mũ bảo hiểm.

Thêm nữa, nhiều bố mẹ mua đồ rẻ nhất có thể bởi "Cho trẻ con mà, chả bao lâu lại vứt đi". Đúng, lũ trẻ mau chán và lớn nhanh, những đồ phụ kiện có thể nhanh chóng bị vứt bỏ, có điều là khi tai nạn xảy ra thì tính mạng hay sức khoẻ của con cái không mua lại được, và cũng không bố mẹ nào, dù có theo sát con đến mấy, có thể bảo vệ đứa trẻ tốt hơn những vật dụng kia. Bố mẹ cũng luôn phải làm gương cho con, bởi sẽ khó để thuyết phục con

đội mũ bảo hiểm khi đi xe đạp nếu ông bố đi xe đạp cùng con với cái đầu trần.

Đôi khi, dạy đứa trẻ chú ý đến sự an toàn của người khác lại là một cách để chúng hiểu hơn về sự cần thiết phải bảo vệ bản thân mình. Tôi luôn dạy con: "Quan sát là chìa khoá để làm được mọi việc và tránh được nguy hiểm". Tôi nhờ con tôi một việc đơn giản: "Lấy giúp bố con dao", tất nhiên, những lần đầu tiên, nó sẽ cầm chuôi dao và đưa con dao cho tôi với mũi dao hướng về phía trước. Khi ấy, tôi thường nói: "Con xem này, con đưa con dao như vậy, nếu bố đang mải làm không chú ý đưa tay ra lấy, con dao sẽ đâm vào tay bố. Hay thậm chí, nếu con hướng mũi dao về phía bố mà bố đang quay lưng, thì bố có thể lùi lại trúng vào mũi dao. Con cũng không nên quay ngược mũi dao về phía con vì nếu bố không để ý và vung tay, mũi dao có thể làm con đau. Vậy con nên cầm con dao và hướng mũi dao xuống đất, để ý và sau đó gọi bố để bố biết. Trước khi đưa con dao, hãy đảm bảo đã nhìn thấy mắt bố đang nhìn con, đến khi bố cùng cầm chung cái chuôi dao với con, con mới được buông ra. Ngược lại, khi ai đưa con dao, con đừng đưa tay ra hay bước về hướng người đó khi chưa chắc chắn là con đã nhìn thấy mắt người đó và vị trí của mũi dao".

Hoặc cô em đang chạy nhanh và cô chị mở cánh cửa tủ ngay trước mặt em, tôi cũng phải phân tích: "Em đang chạy nhanh và cánh tủ mở ra

trên lối đi, nên trước khi mở, con phải quan sát, hoặc con đợi em chạy qua, hoặc con nói em chú ý trước khi con mở cửa, nếu không con có thể làm đau em. Ngược lại, khi con chạy nhanh, cũng hãy chú ý xem có ai đó định mở cửa hoặc đẩy một vật dụng về phía trước mặt con không"... Khi đứa trẻ ý thức, quan sát và kiểm soát được hành động của mình với người khác, đó là lúc nó đã nhận thức được những nguy hiểm, rủi ro mà người khác có thể tạo ra với mình.

Thứ ba – Dạy cho con những kĩ năng "thiết yếu" nhất

Học bơi là một ví dụ. Tôi không biết bơi vì lúc còn nhỏ, bố mẹ tôi nghĩ rằng nếu biết bơi, tôi sẽ theo chúng bạn đi bơi ở ao hồ và có thể nguy hiểm. Điều đó có thể đúng phần nào, nhưng suốt nhiều năm tôi luôn cảm thấy mình ở trong trạng thái "nguy hiểm" mỗi khi thấy nước, kể cả ở bể bơi, mà điều ấy không ai có thể tránh khỏi. Tôi cũng suýt chết đuối một lần khi đã lớn, chỉ vì cố chứng tỏ với lũ bạn là mình biết bơi. Tôi nghĩ rằng tốt nhất là trẻ nhỏ nên được học bơi và được hướng dẫn về những hiểm nguy ở biển, ở sông hồ. Ở châu Âu, học bơi là môn bắt buộc với trẻ cấp 1, trẻ con học bơi rất nhanh và đó là một trong những kĩ năng sinh tồn quan trọng nhất mà trẻ có thể được trang bị từ khi còn rất nhỏ. Những kĩ năng sống khác tưởng như

đơn giản nhưng cũng quan trọng không kém: Biết chăm sóc, giữ vệ sinh cho cơ thể, biết tự nấu ăn hay sử dụng các vật dụng gia đình: bếp, bật lửa, dao...

Thứ tư – Đặt ra những nguyên tắc và áp dụng chúng

Đã bao giờ khi bạn tới nghỉ ở một khách sạn, hay vào làm việc trong một toà nhà xa lạ mới đến lần đầu, bạn để ra một phút để nhìn bản đồ sơ tán khi hoả hoạn (nếu có) hoặc ít nhất là nhìn xem ngoài chỗ thang máy mà mình sử dụng ra, thang đi bộ ở chỗ nào, nằm phía nào của hành lang... Hoả hoạn không xảy ra thường xuyên, nhưng cũng không quá hiếm gặp. Nhất là khi bạn ngủ nhiều đêm trong một khách sạn, bạn cũng cần biết khi mở cửa phòng ra mình cần chạy về bên trái hay bên phải để thoát hiểm. Điều đó đơn giản và mất ít thời gian, chỉ là bạn có nghĩ đến hay không mà thôi. Nhưng khi có chuyện, nhất là khi ta hoảng loạn và không có đèn chiếu sáng, quyết định sai hướng thoát thân có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng. Sau khi đến một khách sạn, sau khoảng vài giờ, tôi hay đố lũ trẻ: "Đố các con biết cầu thang đi bộ nằm bên trái hay bên phải khi mình ra khỏi phòng?". Nếu chúng không biết, tôi sẽ giải thích tại sao cần biết và cùng chúng đi tìm. Giống như một trò chơi, đôi khi tôi thưởng cho bọn trẻ nếu chúng trả lời đúng, điều đó khiến lũ trẻ thích thú.

Ở các nước phát triển, người ta hay coi trọng những quy tắc, hay những "quy trình" đã được nghiên cứu trước và đặt ra. Tưởng rằng rườm rà mất thời gian, nhưng chính những quy trình ấy giúp nâng cao năng suất làm việc, và quan trọng hơn: Hạn chế rủi ro. Ở Mỹ, xe buýt chở học sinh đến trường được trang bị một nút bấm phía cuối xe, khi tài xế tắt máy, họ phải xuống bấm nút đó mới đóng được cửa mà xe không phát báo động. Quy trình ấy, dù làm mất chút thời gian, và ngay cả khi tài xế có buộc phải làm một cách "máy móc" nhưng sẽ giảm thiểu khả năng một học sinh bị bỏ quên trên xe.

Có đôi khi người ta nêu ra những lưu ý tưởng như là thừa, là ngớ ngẩn, nhưng vẫn có những người do không biết, không để ý mà mắc phải, giống như một người phụ nữ ở nước Mỹ hại chết con mèo của mình vì cho nó vào lò vi sóng để sấy khô lông.

Khi mua một cái máy, hay ngay cả một món đồ chơi cho trẻ, luôn có những mảnh giấy hay cả một/nhiều trang hướng dẫn sử dụng, có thể bạn không cần đọc hết ngay tất cả, nhưng nên đọc qua những phần có dấu chấm than (!) – lưu ý đến những mối nguy hiểm: có thể có vật sắc nhọn, hoặc kích cỡ nhỏ mà trẻ dễ cho vào miệng, hoặc chọc vào mắt... Tôi thường mở gói đồ chơi cùng con, việc đầu tiên là mấy bố con cùng đọc "Hướng dẫn sử dụng", đôi khi chỉ là liếc qua, nhưng tạo cho con thói quen lưu ý để dùng đúng cách, cũng là tạo thói quen tôn

trọng các nguyên tắc và quy trình khi làm bất cứ việc gì.

Tôi cũng đặt ra nhiều nguyên tắc nhỏ khác với con và thường xuyên kiểm tra khả năng ghi nhớ của chúng như:

- "Mật khẩu bí mật": Đây là mật khẩu không được tiết lộ cho ai khác và quy định: Nếu có ai muốn đưa đón con đi đâu đó mà bố mẹ không dặn trước, thì ít nhất người đó phải nói đúng "mật khẩu", dù người đó là họ hàng hay bạn bè thân quen của bố mẹ.

- Khi ở trường hoặc đi chơi, đi du lịch, không bao giờ được tự ý tách đoàn, hay làm gì đó không xin phép.

- Không sử dụng bất kì thiết bị điện, điện tử hay máy móc (đặc biệt nếu đó là lần tiếp xúc đầu tiên) mà không có sự giám sát, hướng dẫn hay cho phép của người lớn.

- Khi ở nhà một mình, không mở cửa hay nói chuyện với bất cứ ai, trừ là trường hợp khẩn cấp cần sự giúp đỡ của người lớn mà không thể liên lạc với bố mẹ hay người thân.

...

Cuối cùng, là những kĩ năng sinh tồn thực sự tôi có thể dạy cho con.

Kĩ năng 1: Lùi lại, hít thở sâu, quan sát và phân tích tình hình

Khi có hiểm nguy, mọi người, nhất là trẻ con, thường rơi vào trạng thái hoảng loạn, ra quyết định quá nhanh và thiếu suy nghĩ. Tôi luôn dạy con, trong mọi tình huống, cần "lùi lại" và suy nghĩ. Không phải là "lùi" về mặt không gian, mà "lùi" về mặt tâm trí và suy nghĩ.

Ví dụ, khi nhận ra mình bị lạc, trẻ không nên lập tức lao về phía mà nó nghĩ/đoán là có người thân. Nên "lùi" lại để nhớ xem vị trí cuối cùng mà mình còn thấy người thân là ở đâu, quan sát kĩ xung quanh (vì có thể ai đó đang ở không quá xa), và nếu đã lỡ chạy đi một đoạn thì nên lùi trở lại vị trí cuối cùng trước khi bị lạc rồi đợi, nếu không cũng dừng lại đó, không chạy đi xa hơn nữa.

Hay khi có hoả hoạn, hít một hơi thật sâu để lấy bình tĩnh và suy nghĩ (nhớ lại về hướng thoát hiểm, nhớ mang theo một cái khăn thấm nước...), quan sát và phân tích tình hình (xem hướng đó có lửa cháy to hay không, có thể tìm được sự trợ giúp hướng dẫn nào không...) trước khi chạy đi.

Kĩ năng 2: Thông báo và trao đổi thông tin

Ở trong bất cứ tình huống nguy hiểm nào, trẻ cũng cần cố gắng "thông báo" vị trí, tình trạng của mình một cách tốt nhất có thể. Tìm nơi nào không nguy hiểm nhưng cũng dễ tìm, dễ thấy. Không được

trốn vào một góc hoặc im lặng. Một mảnh kim loại, một mảnh kính phản chiếu ánh sáng hay tốt nhất là ngọn lửa có thể giúp mọi người dễ tìm thấy mình (ví dụ khi bị lạc trong rừng). Được trang bị thông tin cũng hết sức quan trọng. Lũ trẻ nhà tôi từ khi bắt đầu có nhận thức, đã luôn thuộc lòng số điện thoại của bố mẹ và địa chỉ nhà (một điều đơn giản nhưng không phải ai cũng nghĩ đến).

Kĩ năng số 3: Cần có oxy, nước uống và có niềm tin

Người ta hiếm khi chết vì bị đói, hay bị thú rừng tấn công dù là lạc trong rừng. Nhưng thiếu oxy và nước uống sẽ không "cầm cự" được lâu. Bọn trẻ đôi khi không được cảnh báo về những "môi trường" có thể gây nguy hiểm như: ở trong xe ô tô mà cửa bị đóng kín, ở trong nhà đóng kín trong thời tiết khô nóng mà không uống nước thường xuyên, đốt lửa sưởi trong phòng kín... Nếu đã được cảnh báo, chúng sẽ tìm cách thoát khỏi hoặc ít nhất là gây tiếng động. Nếu đã có oxy và nước uống, thì trong mọi hoàn cảnh, "niềm tin" rằng mình sẽ thoát ra hoặc được cứu sẽ giúp người ta có thêm sức mạnh vượt qua hiểm nghèo. Và niềm tin ấy của lũ trẻ nhà tôi là lời hứa của chính tôi: "Dù con ở bất cứ nơi nào, hoàn cảnh nào, hãy tin rằng bố mẹ luôn ở gần đó, và chắc chắn bố mẹ sẽ tìm thấy con và giúp được con".

Những kĩ năng sinh tồn có rất nhiều, và đôi khi cần thời gian, sự tìm hiểu và thực hành mới có được. Nhưng với tôi, những kĩ năng đầu tiên, đơn giản nhưng vẫn là quan trọng nhất:

– Ý thức được (một cách tích cực) những mối hiểm nguy quan sát và phòng tránh;

– Ghi nhớ và áp dụng những nguyên tắc và quy trình đã được học để hạn chế rủi ro;

– Suy nghĩ và phân tích tình huống để đưa ra quyết định đúng;

– Trao đổi thông tin với mọi người, nhất là với người thân.

Giống như trong "Nguyên tắc số 3" mà tôi đã nhắc đến, có một con số 3 nữa cũng khá ấn tượng: Nếu ai đó có 3 tháng không trao đổi, liên lạc với người khác, với xã hội, người đó cũng ở trong trạng thái "nguy hiểm". Trao đổi thông tin và hướng dẫn lũ trẻ cách bảo vệ mình mỗi ngày có lẽ là cách tốt nhất để chúng có đủ kĩ năng để vượt qua mọi hiểm nguy.

Dạy trẻ thoát hiểm trên xe ô tô

Theo số liệu thống kê của No Heat Stroke, số lượng trẻ em bị tử vong do say nắng hoặc bị bỏ quên trên xe ô tô đã đạt đến con số báo động. Tính riêng trong năm 2018 tại Mỹ, có 52 trường hợp trẻ tử vong vì bị bỏ quên trên xe ô tô. Đây là con số cao ở mức

kỉ lục trong 20 năm qua. Năm 2019, ước tính đã có 26 trường hợp tương tự như vậy xảy ra tính đến ngày 1/8. Có thể thấy, trẻ tử vong khi bị bỏ quên trên xe ô tô đang là một thực trạng đáng lo ngại.

Trước những số liệu thống kê như vậy, việc dạy các kĩ năng sinh tồn cho trẻ khi bị mắc kẹt trong xe ô tô là điều vô cùng quan trọng và cần thiết.

Trong xã hội hiện đại, việc trẻ được tiếp xúc với các phương tiện ô tô, xe máy gần như là thường xuyên. Để dạy được trẻ các kĩ năng thoát hiểm khẩn cấp, bố mẹ cần lưu ý một số điểm sau:

1. Hãy dạy trẻ cách gọi tên và nhận diện các thiết bị và bộ phận trong xe

Trước tiên hãy dạy trẻ biết vị trí và cách sử dụng của các thiết bị có thể báo động như còi xe, xi nhan, các vật có thể tạo ra tiếng kêu để gây chú ý với mọi người.

Hãy dạy trẻ các thiết bị an toàn và thiết bị không an toàn mà trẻ có thể hoặc không thể chạm vào khi xe đang hoạt động. Chỉ dẫn cho trẻ cửa sổ thoát hiểm và những dụng cụ hỗ trợ thoát hiểm, cách sử dụng lẫy để mở cửa xe.

2. Hãy bình tĩnh

Khi có tình huống xấu xảy ra và không có mặt người lớn, bạn cần dạy trẻ bước đầu phải bình tĩnh,

không la hét hoặc khóc lóc sẽ gây mất sức và ngất lịm đi. Hãy bắt đầu quan sát các vị trí thoát hiểm trên xe. Hãy xem kĩ các nút hay tay nắm trên cửa sổ để mở chúng ra nếu có thể.

3. Đến chỗ ghế lái xe và mở cửa sát ghế lái

Dù có bị khoá bên ngoài nhưng cửa của lái xe vẫn có thể mở được từ bên trong. Bạn cần hướng dẫn trẻ bình tĩnh, xác định vị trí cửa lái xe, sau đó bật lẫy khoá và thoát ra ngoài.

4. Bấm còi xe

Nếu trẻ không mở được cửa, hãy bấm còi xe. Dù xe có tắt máy, rút khoá điện nhưng còi xe vẫn hoạt động vì được sử dụng nguồn điện trực tiếp từ ắc quy. Ắc quy trong xe có thể đủ cho còi hoạt động 10 tiếng nên bạn hãy dặn trẻ cứ kiên trì bấm còi đến lúc có ai đó phát hiện ra.

5. Dùng búa thoát hiểm

Hầu hết các xe ô tô đều có trang bị búa thoát hiểm. Bố mẹ hãy giúp trẻ nhận diện hình dáng của nó. Đây là chiếc búa có hai đầu nhọn, màu đỏ được gắn trên vách xe. Búa được thiết kế chỉ dùng một lực nhỏ cũng có thể đập vỡ kính, nên trẻ đừng lo là mình chưa đủ sức. Hơn nữa, các mảnh kính của ô tô khi vỡ sẽ vụn, không tạo những mảnh sắc nên sẽ không gây nguy hiểm đến cơ thể của trẻ.

Việc dạy trẻ những kĩ năng sinh tồn trước những tình huống bất ngờ của cuộc sống là điều vô cùng quan trọng. Hi vọng rằng năm bước đơn giản nhưng vô cùng cần thiết này sẽ giúp bố mẹ đồng hành tốt hơn trên chặng đường phát triển và hoàn thiện của con. Và hãy luôn nhớ một điều rằng: "Trong những tình huống khẩn cấp, việc giữ được bình tĩnh luôn là yếu tố sống còn.

Những lưu ý khi đi thang cuốn và thang máy

– Lê Mai Phương

Tôi đã từng đọc những câu chuyện thương tâm như: "Bé trai rơi từ tầng 2 vì bị thang máy cuốn", "Mẹ mải nghe điện thoại, con tử vong vì nghịch thang cuốn", "Cháu bé bị mắc kẹt đùi trong thang cuốn", hay "Lười ăn, bé 4 tuổi suýt chết vì bị cô giáo nhốt trong thang máy"... Nhiều bài báo chỉ dám lướt qua tiêu đề mà không dám đọc kĩ. Quá ám ảnh và đau xót! Đôi khi cái chết đến từ những hành động tưởng như vô hại.

Vấn đề là làm thế nào để không còn những vụ việc thương tâm như vậy xảy ra? Và nếu không may có vấn đề xảy ra thì phải xử lí như thế nào? Chỉ cần một cái click chuột, bạn sẽ nhận được hàng ngàn kết quả tìm kiếm trên Google: "Đi tháng máy, thang cuốn an toàn". Nhưng để truyền đạt lại một cách dễ hiểu nhất cho trẻ nhỏ thì không phải đơn giản. Cần phải để trẻ dễ ghi nhớ thay vì mấy gạch đầu dòng nhàm chán.



Trẻ con ghi nhớ rất tốt. Chúng đặc biệt để ý đến những thứ màu sắc và khác biệt. Bạn nhỏ nhà tôi dù mới 4 tuổi nhưng đã có thể thuộc khá nhiều bài thơ, bài hát. Thiết nghĩ ta nên có những bài thơ nho nhỏ nhắc nhở và răn dạy con trẻ. Chỉ cần là những bài thơ bốn chữ, năm chữ thôi, một chút nhịp điệu sẽ khiến trẻ con nhanh nhớ, lưu tâm và để ý hơn. Tôi cũng mạnh dạn sáng tác một bài thơ để nếu có thể, người lớn nên đọc hoặc ít nhất dán lên cho các con đọc và ghi nhớ.

Thang cuốn và thang máy
Đi đâu mình cũng thấy
Siêu thị rồi chung cư
Khách sạn, nhà cao tầng.

Thang giúp ta đi lại
Chở hàng hoá cồng kềnh
Thang thật là tiện ích
Nhưng phải chú ý nha!

Các bạn nhỏ gần xa
Hãy luôn luôn cẩn thận.
Khi mà thang tức giận
Sẽ khiến ta hãi hùng.

Trước tiên là thang cuốn
Đừng đứng rìa bậc thang
Mang giày dép an toàn
Tránh xa các kẽ hở.

Tuyệt đối không đứng rìa ra ngoài vạch bậc thang cuốn. Phải mang giày dép an toàn, không mang giày hở ngón hoặc có quá nhiều dây thắt. Phải tránh xa các kẽ hở của thang cuốn.

Tư thế cho thật chuẩn
Đứng thẳng không nghiêng người
Nút dừng khẩn cấp cần
Ấn nhanh khi nguy hiểm

Khi đi thang cuốn, cần đứng thẳng người, mắt nhìn về phía trước. Đừng cúi xuống buộc dây giày, hay bất cứ hành động nào khiến bị mất thăng bằng. Khi gặp nguy hiểm, hãy nhấn nút "Dừng khẩn cấp" được đặt vị trí ở đầu hoặc cuối thang cuốn, ở bên phải tay vịn.

Tìm cách cởi áo quần
Cởi giày dép thật nhanh
Đừng chạy nhảy lanh chanh
Đừng đứng gần tay vịn.

Khi gặp tai nạn thang cuốn, cần cởi quần áo và giày dép thật nhanh. Không chạy nhảy và đứng gần tay vịn thang.

Lỡ mà có bị ngã
Hãy ôm cổ ôm đầu
Hai gối nhanh khép lại
Bảo vệ ngực của mình.

Khi bị ngã: Cần ôm đầu, hai gối co lại để tránh tổn thương và bảo vệ ngực.

Còn thang máy thì sao
Nhấn nút cho rõ ràng
Đừng trêu đùa nhảy nhót
Đủ người, chờ lượt sau.

Khi đi thang máy cần nhấn nút đúng, không nhấn nhiều lần, không trêu đùa nhảy nhót khi đứng trong thang và khi thang đã đủ người, hãy kiên nhẫn chờ lượt sau.

Nhấn nút giữ cửa mở
Cho người khác ra vào
Lùi về cuối cabin
Mặt nhìn hướng phía trước.

Đứng ở trong thang hãy nhấn nút giữ mở cửa để người phía sau bước vào. Lùi về phía cabin và mắt nhìn về phía trước.

Bấm chuông báo động ngay
Khi xảy ra sự cố
Đừng cố gắng phá thang
Liên lạc ngay bên ngoài.

Khi đang ở trong thang máy mà thang ngừng đột ngột, cần bình tĩnh, không tìm mọi cách phá

thang máy để trèo lên trên hay dùng tay để mở vì điều này là không thể. Bấm chuông báo động khẩn cấp hoặc nút trợ giúp (thường là nút nổi bật nhất trong cabin). Nếu nút báo động không phát huy tác dụng, hãy gọi to hoặc gõ vào thành thang máy để báo cho người ở ngoài biết.

Thang máy và thang cuốn
Là người bạn của ta
Nhưng ta luôn phải nhớ
Đừng trêu đùa với thang!

Đôi khi người lớn chúng ta hay quá phụ thuộc vào các thiết bị hiện đại. Nếu có thể, ta hãy hạn chế tối thiểu việc đi thang máy hoặc thang cuốn, đặc biệt là thang máy. Tại nhiều chung cư, nhiều gia đình chỉ ở tầng 2, tầng 3, vào giờ cao điểm, dù rất đông nhưng vẫn nhất quyết chờ thang máy chứ không đi thang bộ. Sự thật việc đi thang bộ cũng là một cách cho trẻ thêm những trải nghiệm rất thú vị. Tôi thường tranh thủ dạy con đếm các bậc cầu thang hay kể cho con nghe những câu chuyện thú vị để con quên việc đi bộ, để con không nghĩ đến cảm giác mệt mỏi.

Trước khi dạy trẻ, bản thân người lớn hãy là một tấm gương!

Cùng con đi du lịch

– Lam Linh

"Tôi bắt đầu cho con đi từ khi bé mới chỉ 10 tháng tuổi. Từ đó cho đến nay, ờ tuổi lên 5, bé đã có hơn 30 chuyến đi. Đó là một cách giáo dục sớm với lựa chọn: Cho con bước ra ngoài cuộc sống và chạm tay vào nó."

Không ở đâu an toàn, ngay cả trong chính gia đình của bạn và người mẹ không thể mãi cứ xù lông xù cánh ra bảo vệ con trong vòng tay. Có những kĩ năng mà trẻ sẽ tự mình kết luận thành bài học khi va vào thực tế và có những thứ bạn có thể dạy, từ những điều nhỏ nhất.

Ngay khi bé bắt đầu có nhận thức, các món đồ của bé là thứ bé sẽ nhớ đến đầu tiên khi mang đi du lịch. Tôi hay cho con tự xếp đồ cá nhân, xem mình phải mang gì khi đi du lịch. Nếu lên rừng, tôi sẽ gợi ý cho con các món đồ phải mang như kem chống côn trùng đốt, áo dài tay, mũ. Cô con gái thường sẽ hỏi tôi: "Vì sao lại thế hả mẹ?". Và tôi sẽ giải thích

cho con tác dụng của những món đồ mà mình sẽ mang cùng các trường hợp cần dùng. Tư duy của trẻ sẽ ấn tượng ngay với những điều này. Lặp đi lặp lại là cách để ghi nhớ tốt nhất. Trẻ thường rất nhớ những món đồ mà con thích, những đồ cá nhân của con. Và việc giải thích cho con về cách dùng hay lí do mang theo giúp con hiểu tầm quan trọng của chúng. Khi đã xếp chúng vào va li riêng, con sẽ tự quản lí đồ của mình. Đó là một cách để trẻ tự lập và có ý thức với đồ đạc cá nhân.

Đưa con đi du lịch đồng nghĩa với việc để con va chạm với thế giới bên ngoài, tiếp xúc với người lạ, cùng nhiều rắc rối có thể xảy ra. Tôi cũng lo lắng khi bắt đầu cuộc hành trình dài với con.

Ở sân bay, nơi rất đông người qua lại với mớ thủ tục lằng nhằng cùng hàng loạt những khó chịu như chờ đợi, hành lí linh kinh và đứa trẻ hiếu động chạy nhảy xung quanh. Bù lại, đó cũng là nơi các kĩ năng an toàn cho con được phát huy tối đa. Trước một không gian rộng mênh mông với đủ các màn hình hấp dẫn, bé khó có thể ngồi yên tại chỗ được. Ở lần đi đầu tiên, tôi bở hơi tai chạy theo con vì bé quá thích. Sau đó, tôi đã có những bài học đầu tiên về thực tế.

Tôi giải thích cho con rằng ở sân bay rất đông người, con đã thấy và việc con chạy nhảy có thể khiến con bị lạc. Đây là việc rất dễ xảy ra. Và vì

con là một đứa trẻ ngoan, biết giúp mẹ, con sẽ phụ mẹ với hành lí cá nhân của mình trước. Sau khi đã xong xuôi mọi việc, hai mẹ con có thể đi chơi các trò chơi với nhau. Tôi phân công nhiệm vụ cho con: Bé sẽ lấy xe đẩy và trông coi đồ đạc cho mẹ khi tôi làm thủ tục. Bé sẽ tự xếp đồ vào băng chuyền kiểm tra. Bé sẽ tự đẩy đồ và quản lí đồ của mình...

Tôi cũng vạch ra một mốc bán kính để con chơi chỉ trong phạm vi cho phép. Chẳng hạn, ba dãy ghế trước mặt hay khoảng trống phía trước. Tôi luôn dặn con không được chạy quá giới hạn cho phép và bản thân cũng không rời mắt khỏi con. Việc này thực ra không dễ vì trẻ vốn hiếu động và thích thú với nhiều thứ mới lạ nhưng trẻ sẽ hợp tác với mẹ theo một cách riêng. Chẳng hạn như con gái tôi thường sẽ bảo mẹ nới thêm phạm vi để được chơi rộng hơn một chút.

Khi xếp hàng thứ tự, các bé thường rất chán nản vì phải chờ lâu, đây là lúc để học bài về tính kiên nhẫn và lịch sự. Không chen lấn, xếp hàng theo thứ tự chờ đến lượt mình, tự quản lí đồ đạc của mình.

Trước khi đi du lịch tôi hỏi con: "Khi con không nhìn thấy bố mẹ bên cạnh thì con phải làm gì?". Rồi gợi ý cho con cách nhận biết và tìm đến sự giúp đỡ của cảnh sát hay nhân viên an ninh. Tôi dạy con thuộc số điện thoại của mẹ, địa chỉ nhà ở.

Mỗi ngày đều đọc đi đọc lại cho con nghe và yêu cầu con đọc đi đọc lại cho mình nghe. Sau đó, ở các điểm sân bay, khu vui chơi, khi đến, tôi thường tìm và chỉ cho con thấy ngay những người mà con có thể tìm trợ giúp khi chẳng may lạc mất mẹ như bác bảo vệ, chú công an là những người tốt. Bản thân tôi khi có việc cần hỏi đều tìm đến những người này nên con cũng có ấn tượng tốt.

Mọi thứ khi con nhận của người lạ đều phải có sự đồng ý của mẹ. Đây là điều mà bé đã học ở trường, ở nhà nhưng thực tế ra ngoài xã hội có đủ các mánh khoé từ người lạ. Chính bố mẹ cũng phải làm gương, không giao con cho người lạ trông.

Khi đã lên máy bay/xe ô tô, tôi thường dạy con cách cài dây an toàn và tự tháo ra. Đọc cho con nghe các hướng dẫn an toàn bay trên ghế hay các chỉ dẫn trên xe. Trẻ rất tò mò và thích hỏi, thích được nghe giảng. Đây là thời gian để trẻ được dạy thực tế. Búa để phá kính. Còi xe để báo hiệu. Dây an toàn để bảo vệ khi đi trên đường...

Thời tiết, môi trường và thức ăn là những vấn đề sẽ gây tác động đến sức khoẻ của trẻ khi đi du lịch hè. Trẻ rất nhạy cảm với sự thay đổi thời tiết nên bạn phải có phương án kịp thời bằng thuốc hoặc những địa chỉ khám – chữa bệnh xung quanh. Một cách để con thích nghi với điều này là cho con ra ngoài thường xuyên, tiếp xúc với môi trường

thường xuyên, thay vì chỉ ở nhà, trong môi trường kín và vô trùng. Trẻ có sức đề kháng tốt sẽ thích ứng nhanh với thời tiết xung quanh. Cũng tương tự như vậy với đồ ăn thức uống.

Kĩ năng bơi lội là một trong những kĩ năng nên cho trẻ sớm học và sớm biết. Con càng nhỏ càng dễ học bơi. Đây là một trong những kĩ năng mà tôi đã cho con học từ sớm. Đương nhiên, khi trẻ đi biển, vẫn luôn phải bảo đảm an toàn cho con vì trẻ hiếu động nhưng việc biết bơi, biết thở dưới nước sẽ khiến trẻ đỡ nguy cơ bị đuối nước hơn.

Người lớn đi du lịch chỉ đơn thuần là đến nơi, dừng lại chiêm ngưỡng khung cảnh rồi chụp ảnh và tiếp tục đi. Trẻ em thì khác, chúng nhìn rất chăm chú, cảm nhận, khám phá bằng đủ mọi giác quan. Có vô vàn lợi ích khi cho trẻ em đi du lịch từ nhỏ. Điều này giúp trẻ dần làm quen với các chuyến đi xa và thực hành các kĩ năng an toàn cho bản thân vào thực tế nhằm giúp ích cho con trong cuộc sống sau này.

Kinh nghiệm tổ chức ngoại khoá an toàn cho trẻ

– Diêu Lan Phương

Chủ nhiệm CLB Ngôn ngữ và EQ

Hoạt động ngoại khoá hay dã ngoại là hoạt động bình thường và cần thiết ở các cấp học, có thể được các trường học, tổ chức giáo dục hoặc gia đình thực hiện.

Trong sáu năm làm việc với trẻ nhỏ ở CLB Ngôn ngữ và EQ, tôi đã cùng các cô giáo của mình tổ chức hàng trăm chuyến dã ngoại. Đó gần như là hoạt động rất đỗi bình thường nhưng trước và trong mỗi chuyến đi, chúng tôi vẫn rất lo lắng và phải rà soát kĩ tất cả các khâu cần chuẩn bị để đảm bảo an toàn ở mức cao nhất. Để tổ chức những chuyến dã ngoại/hoạt động ngoại khoá thành công, chúng ta cần chú ý những điểm sau:

Những điều cần chuẩn bị trước khi đi

- Khảo sát kĩ địa điểm đến: Khi dẫn học sinh dù là ở cấp nào đi nữa thì thông thuộc địa điểm

đến đều là điều cần thiết. Vì thế, tiền trạm trước là việc bắt buộc phải làm. Khi lựa chọn một địa điểm để tổ chức ngoại khoá, chúng ta cần lưu ý:

- Nơi đến đáp ứng mục tiêu bài học.
- Nơi đến đảm bảo an toàn cho học sinh. Các lưu ý về địa hình như sông suối, hố, vực... là đặc biệt cần cẩn trọng. Thông thường khi không có sự đồng hành của phụ huynh và dẫn đoàn trên 20 học sinh, không nên mạo hiểm với các điểm có địa hình phức tạp.
- Nhắm trước và "đặt hàng" người phối hợp hỗ trợ ở địa phương/nơi đến. Có thể nói, không ai thông thuộc địa hình bằng người dân bản địa, vì vậy, hãy nhờ trước một số người hỗ trợ đoàn.

- Lập bảng *Lưu ý sức khoẻ* và đề nghị phụ huynh/học sinh điền vào với các mục cần chú ý như: Con có bệnh gì đặc biệt không; có dị ứng thức ăn, phấn hoa, thức ăn từ sữa... hay không; có dễ bị kích động tâm lí hay không?
- Quy định rõ việc mặc đồng phục, đeo thẻ, đi dép quai hậu...; hoặc ít nhất quy định, dặn dò học sinh mặc áo cùng màu để dễ dàng nhận diện, thuận lợi trong việc quản lí.

- Thông báo các số điện thoại khi cần liên lạc và có thể in sẵn phát cho học sinh.
- Chuẩn bị đồ dùng mang theo, trong đó có các dụng cụ y tế cơ bản.
- Phân chia người quản lí theo nhóm (5 học sinh/nhóm/người). Phải có ít nhất 2 người bao quát tổng thể.
- Phổ biến quy tắc an toàn bằng văn bản trước cho học sinh, với các quy định như: Không tự ý tách đoàn, đi và làm theo chỉ dẫn, không đi lại các khu vực nguy hiểm như ao, hồ, sông nước... Có thể phổ biến Danh mục những điểm nguy hiểm (Ví dụ: sông, nước, lửa – vật dễ cháy nổ; vật dụng sắc nhọn – dao, kéo; cảnh giác với những loài vật có thể gây nguy hiểm...).
- Xem dự báo thời tiết trước ngày đi để có thể tiên lượng được những rủi ro có thể xảy ra về mặt khách quan; trường hợp thời tiết quá xấu có thể cần hoãn chuyến đi.
- Kiểm tra kĩ phương tiện di chuyển.

Có thể nói rằng, việc lên kế hoạch cho buổi ngoại khoá là rất quan trọng và càng chi tiết càng tốt. Điều đó đảm bảo cho buổi dã ngoại diễn ra suôn sẻ và nếu có tình huống phát sinh cũng có thể giải quyết dễ dàng.

Những điều cần làm trong khi đi

- Khi hoạt động ngoại khoá tổ chức cho học sinh đi bằng ô tô, tàu hoả... thì đầu tiên phải tập trung học sinh; điểm danh khi lên xe, xuống xe trong suốt hành trình.
- Phổ biến quy tắc an toàn và các trường hợp không an toàn cần lưu ý khi hoạt động ngoại khoá diễn ra.
- Lựa chọn tổ chức các trò chơi, hoạt động phù hợp với độ tuổi, sức khoẻ và địa hình nơi đến. Nhìn chung, hình thức hoạt động ngoại khoá có thể rất khác nhau, có lúc đi xa, đi gần, có lúc ở thành phố, có lúc ở nông thôn, có lúc chỉ đơn thuần là trò chơi, có lúc là những buổi lao động trải nghiệm thực sự... Dù hình thức nào, người tổ chức cũng cần trang bị cho người học các kĩ năng cần thiết đáp ứng được hoạt động của buổi ngoại khoá.
- Khi học sinh đi vệ sinh phải có giáo viên/người giám sát hỗ trợ, hướng dẫn.
- Chú ý an toàn thực phẩm nơi đến. Khi đi dã ngoại học sinh có thể tự mang theo đồ ăn, có thể đơn vị tổ chức chuẩn bị... Dù thế nào cũng phải lưu ý chuẩn bị các thực phẩm an toàn, dễ tiêu, hướng dẫn học sinh mang theo đồ ăn phù hợp nếu học sinh tự chuẩn bị. Các loại đồ uống và nước uống cũng đảm bảo điều kiện

sạch và không có hoá chất, không gây đau bụng hay ngộ độc thực phẩm.

- Nếu có hoạt động bơi lội phải khởi động trước khi bơi và đặc biệt giám sát chặt chẽ. Người quản lí cần kiểm tra trước độ sâu của bể, xác định rõ em nào biết bơi, em nào không biết bơi để có các phương án về "vùng an toàn" phù hợp.

Các tình huống có thể gặp phải trong hoạt động ngoại khoá

- Học sinh bị ngã, xây xước, sái chân sái tay, dẫm phải đinh hoặc vật sắc nhọn: Đây là tình huống rất hay gặp phải ở các bạn cấp 1 trở xuống, vì các bạn chưa vững chãi và còn rất hiếu động. Vì vậy, khi cho học sinh trải nghiệm, đặc biệt ở các địa hình gồ ghề, cần dặn dò các em kĩ càng và chuẩn bị các đồ y tế cần thiết.
- Chó cắn, trâu bò húc: Đây là vấn đề cũng có thể gặp phải khi cho các nhóm trẻ trải nghiệm ở nông thôn. Trẻ em nhỏ rất yêu động vật, vì vậy, chúng ta cũng cần lưu ý các em không đứng sau chân trâu bò, không trêu, đùa nghịch với chó lạ...
- Ao hồ sông suối: Đây là địa hình mà bất cứ người tổ chức ngoại khoá nào cũng e ngại.

Với các địa hình có nhiều nước, cần tìm hiểu thật kĩ về độ sâu, rào chắn lại những chỗ nguy hiểm và đặc biệt là dặn dò học sinh kĩ càng; luôn có người giám sát nếu có hoạt động ở đó hoặc gần đó.

- Ngộ độc thực phẩm: Với các chuyến đi xa, lạ nước lạ cái, vận động nhiều thì đau bụng, rối loạn tiêu hoá, ngộ độc thực phẩm... cũng là vấn đề dễ gặp phải mà chúng ta cần cảnh giác trước.

Đôi điều cần chú ý

- Chúng ta thường nghĩ rằng những đứa trẻ nhanh nhẹn, bạo dạn thì sẽ "dễ trông" hơn. Tuy vậy, trong tính cách, những bạn "hướng ngoại và ưa hoạt động" này lại thường ít suy tính hơn trước khi hành động so với những bạn "tĩnh lặng" (nhát gan), vì vậy mức độ rủi ro có thể còn cao hơn các bạn có tính cách hướng nội.

- Trẻ càng lớn càng khó bảo và cái tôi rất lớn. Chúng ta đừng nghĩ rằng trẻ lớn sẽ "dễ trông" hơn trẻ nhỏ. Thực tế, các rủi ro nguy hiểm đến tính mạng trong các buổi dã ngoại đa phần xảy ra ở trẻ lớn. Vì vậy, đối với học sinh cấp 2 trở lên, thắt chặt kỉ luật và phân nhóm quản lí cần đặc biệt chặt chẽ và không thể chủ quan.

- Phụ huynh cần phối hợp với nhà trường, đơn vị tổ chức hoạt động. Thực tế kinh nghiệm cho thấy sự hợp tác giữa phụ huynh và đơn vị tổ chức ngoại khoá ở nước ta thường chưa cao. Phần lớn phụ huynh nếu đi cùng con vẫn có tâm lí "sử dụng dịch vụ" – phó mặc cho bên tổ chức xoay xở và trông con mình. Tâm trạng ấy khiến cho họ dễ bất mãn khi có những điều không như ý. Những người tổ chức cũng bị phân tâm, vừa phải trông trẻ, vừa phải trông người lớn nên hoạt động ngoại khoá càng khó khăn hơn.

Thực sự, tổ chức hoạt động ngoại khoá cho học sinh, dù ở cấp nào đều là công việc có nhiều thách thức. Tuy vậy, trẻ em cần được trải nghiệm thực tế, cần được lớn lên và vươn ra khỏi những không gian khác, biết thêm nhiều "cái khác", thế nên vẫn cần phải dấn bước. Điều cần ghi nhớ là: An toàn là trên hết và chuẩn bị càng kĩ càng, chi tiết thì độ an toàn càng cao.

Đặt con trong tim của mẹ

– Trương Huỳnh Như Trân

Con gái bé bỏng của mẹ. Từ khi con xuất hiện trên đời này trong vòng tay mẹ, mẹ chưa bao giờ rời mắt khỏi con.

Con trong tháng, mẹ lúc nào cũng ở cạnh nôi, chỉ cần con cựa mình khóc "e e", là mẹ rời tay khỏi máy tính để đưa nôi. Chỉ cần con trở mình thức giấc, là mẹ bỏ mọi việc để ở cạnh con, thăm tã con xem có bị ẩm ướt, chọc cho con cười, giơ những quyển sách tranh cho con xem màu sắc, hình dạng đồ vật, nói chuyện với con như thể con hiểu mọi điều mẹ nói.

Con ba tháng tuổi, mẹ địu con trước ngực mỗi tối để đọc cho con nghe những quyển sách đáng yêu – "Hoàng tử bé", "Những ngôi sao trong mưa" – thầm mong gây dựng trong con tình yêu thương tử tế, một tâm hồn trong veo như trời xanh và mây trắng ngày nắng đẹp.

Con bắt đầu biết xem sách, mẹ chọn cho con những quyển sách có lời văn trong sáng, tranh vẽ

nên thơ, ngầm muốn bồi đắp cho con một thiên tư tốt đẹp.

Mẹ luôn muốn mang đến tất cả những thứ tốt nhất, an lành nhất cho con. Mẹ luôn đặt con trong tầm mắt mình, không rời đi một giây nào.

Thời điểm chọn trường cho con đi nhà trẻ là thời điểm khủng hoảng đầu đời của mẹ kể từ khi có con. Mẹ làm sao tưởng tượng được, đứa bé mà mẹ một giây không rời mắt, giờ đây một ngày 8 – 9 tiếng đồng hồ không nằm trong tầm mắt mẹ nhìn, tầm tay mẹ với. Người ta sẽ đối với con ra sao, có nương nhẹ con hay không, có dỗ dành khi con khóc hay cứ mặc kệ con? Và khiếp sợ nhất với mẹ là: Có đánh con hay không? Bao nhiêu nỗi lo quấn lấy mẹ, nhất là thời điểm đó xuất hiện quá nhiều thông tin bảo mẫu bạo hành trẻ.

Mẹ đã chọn rất nhiều trường, bắt buộc phải là trường có camera để mẹ có thể quan sát con, ít nhất có thể thấy con trong khoảng thời gian nào đó ở trường.

Mẹ tạm yên khi có thể trông thấy con hằng ngày. Kể cả ngày cuối tuần, mẹ đi vắng cũng bật máy lên nhìn camera xem ở nhà con đang làm gì, con chơi có vui không. Chiếc camera trở thành cứu tinh của mẹ, trợ thủ tinh thần cho mẹ, để đỡ lo lắng khi con không ở trong tầm mắt của mẹ. Ở trường, chỉ cần không thấy con trên màn hình là mẹ lập tức gọi điện cho cô giáo.

Những ngày mẹ vắng nhà, chiếc camera nhà mình cũng là thứ mẹ quan tâm nhất. Nó tuyệt đối không được giở chứng, không được hỏng hóc. Mẹ sẽ chẳng làm được gì nếu không nhìn thấy con trên màn hình.

Mẹ có thể yên tâm với trợ thủ đắc lực này chăng?

Nhưng bé con ơi. Mẹ có thể nhìn thấy hình dáng bên ngoài, thể hiện bên ngoài của con, thấy con đang làm gì, đang cười khóc ra sao. Nhưng còn bên trong trái tim và tâm hồn con, không có camera nào soi thấu được. Mẹ chỉ có thể "nhìn" thấy bằng cách chạm vào con, ôm con, thủ thỉ với con, chơi những trò chơi trẻ con và nghe những lời con nói, những câu chuyện ngô nghê một cách đầy triết lí của con.

Mẹ chỉ có thể "nhìn" thấy khi kiên nhẫn ngồi nghe và trả lời hết một tỉ câu hỏi "vì sao" của con.

Mẹ chỉ có thể "nhìn" thấy khi dạy đi dạy lại con một tỉ lần những bài học cư xử và quan sát phản hồi của con.

Mẹ chỉ có thể "nhìn" thấy khi đêm về, cánh tay con quờ qua ôm mẹ, gương mặt mỉm cười hạnh phúc trong mơ.

Chỉ khi đó mẹ mới chạm được vào tâm tư con, hiểu thấu suy nghĩ tình cảm của con. Trái tim mẹ chính là chiếc camera soi thấu lòng con.

Chỉ khi đó con mới luôn ở trong tầm quan sát của mẹ.

Mẹ không bao giờ để những phương tiện công nghệ khác thay thế vai trò của mẹ. Bàn tay mẹ nắm tay con, thay vì để con cầm điện thoại chơi game. Mẹ cùng học bài với con thay vì để con ngồi một mình cắn bút không tập trung vào trang vở trước mặt. Mẹ sẽ đi công viên cùng con, cùng cho sóc ăn và ngắm những bông hoa vừa nở, thay vì để con lạc lõng trong khu vui chơi và mẹ chúi mặt vào điện thoại.

Mẹ sẽ cùng con xem một bộ phim thay vì để con lang thang trên mạng mà không biết con sẽ gặp những điều chẳng hay nào trên đó.

Mẹ con ta sẽ đồng hành trên mọi nẻo đường, để bất cứ khi nào con cần, mẹ cũng chìa tay ra cho con nắm, mẹ cũng có thể ngồi xuống nghe con nói, mẹ để cho con tựa đầu vào vai. Mẹ sẽ là người bạn thân nhất của con.

Chỉ khi đó, mẹ mới hiểu thấu mọi ngóc ngách trong tâm hồn con mà không có một chiếc camera nào soi thấu được như trái tim người mẹ.

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN
Trụ sở chính:
64 Bà Triệu, Hà Nội
Tel: 084.024.62631716 - Fax: 024.39436024
Chi nhánh:
145 Pastuer, phường 6, quận 3, Tp. Hồ Chí Minh
Tel: 084.028.39106962 - 084.028.39106963
Email: info@nxbthanhnien.vn
Website: www.nxbthanhnien.vn

Mẹ ơi, ở đâu con mới được an toàn ?

Chịu trách nhiệm xuất bản:
GIÁM ĐỐC – TỔNG BIÊN TẬP
LÊ THANH HÀ

Biên tập: Ngụy Nguyên Hà
Sửa bản in: Diệu Linh
Thiết kế bìa: Dung Đỗ
Trình bày: Vũ Lê Thư

In 3.000 bản, khổ 13 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In và Thương mại Quốc Duy
Địa chỉ: Số 9, ngách 130/1, ngõ 130 phố Đốc Ngữ, P. Vĩnh Phúc, Q. Ba Đình, Hà Nội.
Xưởng sản xuất: Trụ cầu N25 , Đường Tân Xuân , P. Đông Ngạc, Q. Bắc Từ Liêm, Hà Nội.
Số ĐKXB: 3202-2019/CXBIPH/35-86/TN
Quyết định xuất bản số: 1024/QĐ-NXBTN cấp ngày 30 tháng 08 năm 2019
ISBN: 978-604-9858-41-3. In xong và nộp lưu chiểu năm 2019.

CÔNG TY CP VĂN HÓA TRUYỀN THÔNG SỐNG

Trụ sở chính: 176 Thái Hà, P. Trung Liệt, Q. Đống Đa, TP. Hà Nội | **Tel:** (024) 3 722 62 34 | **Fax:** (84-24) 3 7722 62 37
VPGD: Phòng 308, tầng 3, Tòa nhà số 14 Pháo Đài Láng, P. Láng Thượng, Q. Đống Đa, TP. Hà Nội | **Tel:** (024) 6 656 60 58
Phòng kinh doanh: Tel: (84-24) 3 773 8857 | **Email:** sale@alphabooks.vn
VPĐD phía Nam: 138C Nguyễn Đình Chiểu, P.6, Q.3, TP. Hồ Chí Minh | **Tel:** (028) 3 822 03 34

Sống | Làm cha mẹ

Bài toán đầu đời dạy con không cần cộng, trừ gì cả mà dạy con thuộc số điện thoại của ba, mẹ.

Bài văn đầu đời dạy con là tình thương yêu của ba, mẹ dành cho nó.

Bài địa lý đầu đời cho con là chỉ đường cho con biết về nhà mình, nhớ số nhà, địa chỉ.

Bài lịch sử đầu đời dạy con, chính là ngày tháng năm sinh của con, ba, mẹ và anh, chị, em trong nhà.

Bài thể dục đầu đời là đưa con đi học bơi.

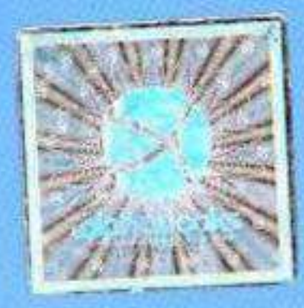
Bài vật lý đầu đời là biết ổ điện nguy hiểm, chạy ra khỏi nhà, khỏi lớp... khi thấy cháy.

Bài hoá học đầu đời là mọi thứ nước, phẩm màu, bánh kẹo bán trước cổng trường có thể là dùng hoá chất độc hại, con không được dùng, ai cho cũng không ăn, uống.

Bài học giới tính đầu đời là con chỉ hôn, thơm, ôm ba mẹ và chỉ cho ba, mẹ hôn, thơm, ôm con, còn không cho bất kỳ ai ôm, hôn, thơm kể cả người thân quen.

Bài giáo dục công dân đầu đời là kể với ba, mẹ tất cả những chuyện trên lớp học khi về nhà...

- Nhà báo Dương Sông Lam



CÔNG TY CP VĂN HÓA TRUYỀN THÔNG SỐNG

Trụ sở chính: 176 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội | **Tel:** (024) 3722 62 34 | **Fax:** (84-24) 3 722 62 37
VPGD: Phòng 308, tầng 3, Tòa nhà số 14 Pháo Đài Láng, P. Láng Thượng, Q. Đống Đa, TP. Hà Nội | **Tel:** (024) 6 656 60 58
Phòng kinh doanh: Tel: (84-24) 3 773 8857 | **Email:** sale@alphabooks.vn
VPĐD phía Nam: 138C Nguyễn Đình Chiểu, P.6, Q.3, TP. Hồ Chí Minh | **Tel:** (028) 3 822 03 34

Mẹ ơi, ở đâu con mới được an toàn?

ISBN:978-604-9858-41-3

9 786049 858413

8 936158 590945

Tìm mua ebook của Sống tại: waka.vn, mikiapp.com, Alezaa.com

Giá: 119.000đ