

Thấu hiểu **CON TRAI** tuổi đậy thì

"Con có nói thì bố mẹ cũng không hiểu đâu!"

"Bố mệt sao? Con đi học còn mệt hơn nhiều!"

"Yêu ai là quyền tự do của con,
chẳng liên quan gì tới bố mẹ cả..."

.....
*Đã bao giờ cha mẹ
cảm thấy "hụt hắng" khi nghe
những câu nói như thế của con?*

"Phải làm sao khi không
theo kịp những tư tưởng mới của con trẻ?"

"Làm gì khi con trai coi học tập là gánh nặng?"

"Làm gì khi con yêu sớm?"

.....
*Có khi nào những câu hỏi như vậy
"làm khó" cha mẹ?*



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Lời tựa

Đối với các bậc cha mẹ, chứng kiến con cái ngày một trưởng thành là niềm hạnh phúc không gì sánh bằng. Nhưng cùng với đó, trẻ càng lớn cha mẹ sẽ cảm thấy trẻ càng khó hiểu, áp lực nuôi dạy trẻ vị thành niên cũng vì thế mà trở nên nặng nề hơn, chặng đường con trải qua tuổi dậy thì là chặng đường làm cha mẹ vất vả nhất. Tuổi dậy thì là giai đoạn con người phát triển và hoàn thiện dần về tính cách, kĩ năng. Đó cũng là thời kì quá độ từ một đứa trẻ thành người trưởng thành. Sự phát triển sinh lí có ảnh hưởng rất lớn đến tâm lí và cuộc sống của trẻ, vì vậy nó cũng gây ra nhiều “phiền toái” cho cả cha mẹ lẫn con trẻ.

Cuốn sách này bao quát sáu phương diện: Cuộc sống gia đình, học tập, tâm lí tình cảm, đối nhân xử thế, quan hệ với người lớn và khúc mắc về sinh lí của những chàng trai đang tuổi dậy thì theo cấu trúc: Nêu ví dụ, phân tích ví dụ, đưa ra lời khuyên.

Hi vọng sau khi đọc hết cuốn sách, quý vị độc giả không chỉ tìm được lời giải cho tình huống của mình mà còn có thể giúp các chàng trai: Thoải mái ở trường học, yên ấm trong gia đình và chan hòa với xã hội... vui vẻ bước qua tuổi dậy thì.

CHƯƠNG I : CUỘC SỐNG GIA ĐÌNH

Bước vào tuổi dậy thì, cùng với sự tích lũy kiến thức, kinh nghiệm sống, khiến đời sống tâm lí ngày càng phong phú hơn, thì tính cách cũng như nhu cầu, hành động, sở thích, năng lực và khí chất của con trai cũng không ngừng thay đổi. Các chàng trai đã bắt đầu tự đánh giá con người, sự việc qua lăng kính của bản thân. Tâm lí “Ngựa non háu đá”, muốn thử thách khám phá những điều mới mẻ cũng xuất hiện, dẫn tới con trai bắt đầu cãi lời cha mẹ, thậm chí là tỏ thái độ gay gắt đôi đầu. Gặp tình huống này, cha mẹ nên bình tĩnh tìm hiểu nguyên nhân để có thể đưa ra phương án hợp lí nhất, tránh làm tổn thương con trai khiến không khí gia đình căng thẳng không cần thiết.



CHA MẸ ĐỪNG CÓ QUẢN NỮA, ĐẤY LÀ VIỆC RIÊNG CỦA CON

Ứng phó với tâm lí chống đối của con trai như thế nào?

Minh Tuấn đang học lớp mười hai, cha mẹ đặt rất nhiều kì vọng vào cậu, hi vọng tương lai cậu có thể thi đậu vào trường đại học danh giá, sau này ra trường bay cao bay xa, trở thành nhân tài kiệt xuất.

Một tối nọ, Minh Tuấn vừa đọc sách vừa khoa chân múa tay rất cao hứng khiến bố cậu cũng phải chú ý. Bố rất lấy làm lạ liền hỏi: “Sách hay thế à? Sách gì vậy?”

Minh Tuấn bèn kể vắn tắt nội dung cuốn sách cho bố nghe, nghe xong bố có vẻ không vui, nói: “Từ nay đừng có đọc loại sách này nữa, tốt nhất hãy chuyên tâm học hành, như vậy sau này mới mở mày mở mặt được chứ!”

Minh Tuấn bèn nói: “Trở thành ngôi sao khiêu vũ thể thao thì có gì không tốt? Đây chính là ước mơ của con”

Bố nghiêm khắc nhắc nhở: “Con tưởng thành ngôi sao dễ lắm à? Bao nhiêu người mới có một người thành danh như tác giả cuốn sách kia con có biết không? Con đừng có mơ mộng viễn vông nữa!”

Minh Tuấn: “Con có nói bố cũng không hiểu đâu!” Nói xong, Minh Tuấn bỏ vào phòng riêng tiếp tục đọc sách, để lại bố cậu ngồi một mình ở phòng khách, lòng đầy tức giận.

Tìm hiểu nguyên nhân

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tâm lí chống đối của con cái. Các nhà tâm lí học đã khái quát chúng thành hai loại: nguyên nhân chủ quan và nguyên nhân khách quan.

❶ Nguyên nhân chủ quan

Theo những nguyên nhân chủ quan thì trẻ tuổi vị thành niên rất hay chống đối cha mẹ, đầu tiên là do sự phát triển và biến đổi tâm sinh lí trong thời kì này như: sự phát triển không ngừng của đại não, chức năng não bộ của trẻ ngày càng phát triển, năng lực phán đoán, phân tích, tư duy cũng ngày càng nâng cao, phạm vi tư duy ngày càng mở rộng đến nhiều khía cạnh của cuộc sống. Đây chính là nguyên nhân và cơ sở cho những ý tưởng chống đối của trẻ. Tuy tư duy đã có tính phê phán độc lập nhưng do thiếu kinh nghiệm và sự từng trải nên nhận thức của trẻ vẫn còn chưa toàn diện, vì thế dễ dẫn đến cách nhìn phiến diện, cố chấp và cực đoan. Các em thường không có khả năng phân tích tổng hợp và toàn diện như người lớn,

cho nên thường coi những lời khuyên nhủ của thầy cô và gia đình như là sự “quản thúc”, “áp chế”, “ép buộc” làm tổn hại đến lòng tự trọng của mình. Do đó, các em tự đặt mình vào thế “đổi đầu” với người lớn, nảy sinh tâm lí chống đối.

② Nguyên nhân khách quan

Có bốn nguyên nhân khách quan dẫn tới tâm lí chống đối của trẻ:

Thứ nhất, gia đình không hạnh phúc. Gia đình không hòa thuận trực tiếp ảnh hưởng đến sự hình thành tâm lí chống đối của con cái. Ví dụ, cha mẹ hay chửi mắng, đánh đập con cái, ra lệnh và bắt các em phải làm theo, đồng thời lại có kì vọng quá cao trong cuộc sống cũng như việc học hành của con. Những điều đó vô hình trung đã tạo ra áp lực tâm lí cho trẻ. Khi những áp lực này liên tục gia tăng, trẻ cảm thấy quá tải và thường phản kháng lại bằng cách chống đối.

Thứ hai, ảnh hưởng tiêu cực từ phía nhà trường. Những hành vi lời nói không thỏa đáng của một vài giáo viên trong quá trình dạy dỗ học sinh khiến các em cảm thấy bị coi thường, dần dần sẽ dẫn đến mâu thuẫn, xa cách về mặt tình cảm giữa học sinh với giáo viên.

Thứ ba, ảnh hưởng từ những bạn bè xấu. Bạn bè là những người có cùng cảm nhận và nhu cầu tình cảm với các em, đồng thời cũng có chung sở thích, hứng thú và xu hướng hành vi, vì vậy giữa các em dễ dàng có cùng suy nghĩ, thông cảm và cảm hóa lẫn nhau. Trong số những nguyên nhân hình thành nên tâm lí chống đối của thanh thiếu niên thì ảnh hưởng của bạn bè là nhân tố không thể bỏ qua.

Thứ tư, tính hiếu kì của trẻ. Đời người có hai thời kì phản kháng mạnh mẽ nhất, đó là khi ba, bốn tuổi và khoảng mười tuổi - cũng chính là giai đoạn bắt đầu tuổi dậy thì. Đây là lúc nhận thức của trẻ phát triển rất mạnh mẽ. Trẻ vô cùng tò mò về thế giới xung quanh, rất ham học hỏi. Tuy nhiên có nhiều bậc phụ huynh không hiểu đúng hành vi của con cái, nhiều người còn thờ ơ với trẻ, lại có những vị phụ huynh nghiêm cấm con tiếp xúc với các bạn, thậm chí trách phạt chúng. Điều đó khiến cho con trẻ cảm thấy bị áp chế và tìm cách phản kháng lại.

Lời khuyên cho cha mẹ

Cha mẹ thờ ơ trước tâm lí, hành động chống đối của con sẽ gây ảnh hưởng xấu đến sự hình thành nhân cách của trẻ. Cha mẹ phản đối quá gay gắt hoặc nhất định ép buộc con sẽ càng dễ đẩy trẻ vào con đường phản ứng tiêu cực. Vậy làm thế nào để ứng phó thông minh với sự chống đối của trẻ?

❶ Dùng trái tim đồng cảm để thấu hiểu con

Cha mẹ thông thái hãy đứng trên lập trường của con để nhìn nhận vấn đề, cố gắng thấu hiểu những cảm nhận của trẻ. Đồng cảm không có nghĩa là cha mẹ cũng phải có những tâm lý phản kháng, những lời nói giống như con mà chính là cha mẹ đặt mình vào vị trí của con trong từng hoàn cảnh cụ thể. Ví dụ, trong câu chuyện trên, nếu như bố của Minh Tuấn có thể đồng cảm với con thì kết quả đã hoàn toàn khác, nếu bố nói rằng: “Minh Tuấn, bố rất trân trọng ước mơ của con, bố tin rằng con sẽ có lựa chọn đúng đắn cho bản thân, nhưng cho dù con có theo đuổi lĩnh vực nào thì việc trước mắt vẫn là hoàn thành tốt nhất chương trình phổ thông!” Nếu như cha mẹ dùng thái độ đồng cảm để tìm hiểu suy nghĩ của con, giúp con có cái nhìn đúng đắn thì kết quả sẽ tốt hơn nhiều.

❷ Chia sẻ cởi mở với con

Cha mẹ có thể kể với con về tuổi trẻ của mình, về những ước mơ, những khát khao, những phản kháng... Chia sẻ cởi mở có thể giúp rút ngắn khoảng cách, xóa bỏ rào cản tâm lý giữa cha mẹ và con cái, từ đó giúp hai bên cùng bình tĩnh tìm ra cách giải quyết vấn đề hợp lý nhất.

❸ Đặt câu hỏi phản vấn với con

Có rất nhiều ước mơ của trẻ không hề thực tế. Lúc này cha mẹ cần đưa ra cái nhìn khác với nhận thức, hành động của con qua những câu hỏi phản vấn. Mục đích của phương pháp phản vấn hoàn toàn không phải để chứng minh trẻ đã nói sai, làm sai những gì, mà chú trọng vào thảo luận vấn đề, giúp đỡ trẻ nhận thức vấn đề toàn diện hơn. Ví dụ: Bố có thể nói với Minh Tuấn “Bố thấy con mong muốn trở thành ngôi sao khiêu vũ thể thao cũng rất tốt. Tuy nhiên con đã chuẩn bị những gì để vươn tới ước mơ ấy?” Một câu hỏi của bố cũng khiến cho con trai phải suy nghĩ, nhìn nhận vấn đề một cách đúng đắn, khách quan. Ý nghĩa của phương pháp phản vấn không phải là bác bỏ, hạ thấp, giáo huấn con trẻ mà là ở sự gợi mở, kích lệ tư duy. Thông qua phương pháp này, một mặt cha mẹ có thể uốn nắn những quan điểm không đúng của con, mặt khác có thể gợi mở dẫn dắt con có cái nhìn thực tế hơn.

Tất nhiên câu hỏi phản vấn phải sâu sắc và đúng trọng tâm. Cha mẹ phải có thái độ chân thành, tôn trọng và tin tưởng con cái, không nên tỏ thái độ phủ nhận, bác bỏ suy nghĩ của trẻ.

❹ Lựa chọn phương pháp giáo dục phù hợp với con

Trẻ sẽ không bỗng dưng chống đối lại người lớn. Vì vậy đối với những biểu hiện

chống đối của trẻ, cha mẹ cần xem lại phương pháp giáo dục của mình đã hợp lý hay chưa, có “chuyên quyền”, “bạo lực” không, đôi khi chỉ cần cha mẹ thay đổi phương pháp giáo dục, mọi chuyện sẽ được giải quyết tận gốc. Ngoài ra, phương pháp giáo dục không phù hợp của thầy cô giáo nào đó cũng có thể làm ảnh hưởng tiêu cực tới tâm lý của trẻ, trong trường hợp này, cha mẹ nên tìm gặp giáo viên và khéo léo đề nghị thầy cô giáo thay đổi phương pháp giáo dục trẻ.

5 Tìm hiểu bạn bè của con

Tục ngữ có câu “gần mực thì đen, gần đèn thì rạng”, ảnh hưởng của bạn bè đối với trẻ là rất lớn, vì vậy cha mẹ nhất định phải tìm hiểu bạn bè của con. Tốt nhất cha mẹ nên giới thiệu để con làm quen với những người bạn lành lợi, ngoan ngoãn, từ đó “nhẹ nhàng” thay đổi tâm tính của con.

6 Chấp nhận sự chống đối chính đáng của con

Chống đối không đồng nghĩa với sai trái. Trong một số trường hợp, trẻ sẽ nhạy cảm với xu hướng thời đại hơn cha mẹ, trẻ có thể cảm thấy ngành nghề nào đây hiện chưa được biết đến rộng rãi sẽ là ngành nghề phát triển trong tương lai. Do đó nhất định không chịu đi theo định hướng nghề nghiệp của cha mẹ. Trong trường hợp này, sự chống đối của trẻ rất đáng được cha mẹ nhìn nhận lại.

Cẩm nang làm cha mẹ

Sở dĩ con cái bất đồng quan điểm với cha mẹ là bởi vì trẻ đã có khả năng tư duy độc lập. Điều đó báo hiệu trẻ đang dần trưởng thành. Cha mẹ cần tích cực thấu hiểu con, đồng thời lựa chọn phương pháp giáo dục thích hợp.

CON VỀ TRƯỚC ĐÂY

Vì sao con cái ngày càng xa cách cha mẹ?

Quang Minh năm nay đã lên lớp mười, vì là con một nên cậu rất quấn cha mẹ, hồi nhỏ thường bám theo cha mẹ không rời. Nhưng kể từ khi lên Trung học, đặc biệt là sau khi lên Trung học phổ thông, Quang Minh dần trở nên xa cách với cha mẹ, cậu rất ít khi chủ động nói chuyện với cha mẹ, chứ đừng nói tới chuyện tâm sự. Cha mẹ cậu rất lo lắng, cố gắng tìm cách cải thiện không khí gia đình. Sinh nhật Quang Minh, cả nhà tới nhà hàng mà cậu thích nhất. “Chúc con sinh nhật vui vẻ!” Cha mẹ cùng đồng thanh chúc mừng. Không ngờ Quang Minh lại ngại ngùng nhìn

quanh, đỏ mặt, cúi xuống nói khẽ: “Ba mẹ nói nhỏ thôi...”

“Sao vậy? Con không vui sao?” Mẹ hỏi.

“Không có gì đâu ạ, ăn cơm thôi!” Quang Minh lí nhí trả lời.

Bố muốn phá vỡ không khí gượng gạo, cười nói: “Con trai, kể xem hôm nay ở trường có chuyện gì mới nào?”

Quang Minh ngẩng đầu lên, khẽ nói: “Không có chuyện gì đâu ạ, ngày nào cũng chỉ có lên lớp học rồi hết giờ thôi ạ”

Bố không biết nói gì cả, không khí bữa ăn trầm hẳn xuống.

Khoảng nửa tiếng sau, khi cả nhà đã ăn xong, mẹ đề nghị: “Hay cả nhà đi xem phim đi!”.

Quang Minh bèn nói: “Cha mẹ cứ đi đi, con về nhà trước đây, con còn rất nhiều bài tập chưa làm!”

Cha mẹ Quang Minh nhìn nhau khó hiểu.

Tìm hiểu nguyên nhân

Tại sao trẻ dậy thì lại thường lảng tránh, xa cách cha mẹ? Điều này liên quan tới những mâu thuẫn nội tâm của trẻ. Ở tuổi dậy thì, các em vẫn còn rất ngây thơ, non nớt, các em không muốn dựa dẫm vào cha mẹ nữa mà luôn muốn được tự lập, bên cạnh đó, cũng rất muốn được quan tâm, thấu hiểu. Vì vậy, nội tâm trẻ thường có những mâu thuẫn trong cách ứng xử với cha mẹ. Ví dụ như trong câu chuyện trên, cha mẹ đặc biệt mở tiệc chúc mừng sinh nhật Quang Minh thì thái độ của cậu lại rất thờ ơ. Có thể do Quang Minh có tâm lí “Con đã lớn như vậy rồi, đừng đừng là một đứa con trai, vậy mà cha mẹ lại tổ chức sinh nhật ở chỗ đông người giống như trẻ con vậy, thật là xấu hổ!” Tuy nhiên điều này cũng không có nghĩa là Quang Minh ghét cha mẹ, chỉ có điều cậu cảm thấy có chút ngại ngùng, không biết cư xử thế nào vì dù sao mình cũng đã lớn rồi. Mâu thuẫn giữa việc phụ thuộc hay độc lập của Quang Minh khiến những phản ứng của cậu bị coi là “xa cách” và “lạnh lùng”. Nhưng những cuộc đấu tranh nội tâm như vậy lại là điều không thể thiếu trong quá trình trưởng thành của mỗi đứa trẻ.

Lời khuyên cho cha mẹ

Cha mẹ vốn là người mà trẻ thường xuyên tâm sự nhất, nhưng khi trẻ bước vào tuổi dậy thì, sự việc đã hoàn toàn khác. Có rất nhiều phụ huynh cảm thấy con đang dần xa cách mình, tâm sự, nói chuyện đã khó thì còn nói gì đến chuyện dạy con nữa. Mặc dù khi bước vào tuổi dậy thì, trẻ khao khát được lắng nghe, thấu hiểu nhưng khi nghĩ rằng bản thân đã “trưởng thành”, các em lại không dễ dàng mở rộng lòng mình. Đây chính là trở ngại tạo ra sự cách biệt giữa cha mẹ và con cái. Vậy cha mẹ nên ứng xử thế nào?

① Thân thiện hơn với con

Nếu con thích đá bóng, cha mẹ có thể tìm hiểu thông tin liên quan rồi cùng con bàn luận về những trận đấu, những pha bóng đẹp. Nếu con thích ca nhạc, cha mẹ có thể đưa con đi xem hát, nghe hòa nhạc, hoặc thảo luận về những thần tượng âm nhạc, từ đó tìm hiểu quan điểm, thái độ của con, giúp trẻ hiểu rõ thế nào là thành bại, thế nào là nổi tiếng. Cách này gọi là “dạy mà như không dạy”, không mang tính ép buộc mà lại cực kì thân thiện, gần gũi, giúp các em dễ dàng trải lòng và vui vẻ chấp nhận sự quan tâm của cha mẹ.

② Nắm bắt tâm lí con qua biểu hiện bên ngoài

Khi tâm sự với trẻ, cha mẹ nên quan sát kĩ lời nói, cử chỉ và biểu cảm của con. Thấy con hứng thú với chủ đề trao đổi thì cha mẹ nên tận dụng đi sâu vào nhiều khía cạnh. Và ngược lại, khi thấy con có dấu hiệu chán ghét hoặc né tránh chủ đề đang nói thì cha mẹ nên nhanh chóng tạm dừng và chuyển sang chủ đề khác. Mặt khác, ngay cả khi đã tìm đúng chủ đề thì cha mẹ cũng nên chọn cách nói ngắn gọn, tránh dông dài, nếu không hiệu quả sẽ không cao.

③ Quan tâm con từ đáy lòng

Trao đổi với con không nhất thiết phải dùng lời nói, những mảnh giấy nhớ cũng là một gợi ý hay.

Mẹ của Jim qua đời khi cậu bé mới được ba tuổi, bố cậu bỗng nhiên phải đảm nhận thêm vai trò của người mẹ. Vì đặc thù công việc, bố Jim thường xuyên phải đi công tác, nhưng anh thường để lại những dòng tin nhắn; khi thì trên cánh tủ lạnh: “Trong tủ có sữa, cà chua, đừng quên ăn hoa quả nhé!”; khi thì mảnh giấy ghi: “Chú ý tư thế ngồi, đừng quên thư giãn mắt.” trên bàn học...

Nhiều năm sau đó, Jim vào đại học, khi xếp đồ cho con, bố của Jim bất ngờ phát hiện ra rằng cậu đã giữ lại tất cả những mảnh giấy nhớ và cẩn thận kẹp trong một quyển sách. Đôi mắt của ông bỗng ngấn nước. Thì ra từ trước tới nay, Jim vẫn luôn nâng niu tình cảm yêu thương đó.

Tất nhiên, để con cái mở lòng với cha mẹ không chỉ có bấy nhiêu cách. Nhưng một khi cha mẹ khiến trẻ cảm thấy được cha mẹ quan tâm từ tận đáy lòng, thì trẻ sẽ dễ dàng cởi mở với cha mẹ.

Cầm nang làm cha mẹ

Sở dĩ trẻ ngại ngùng và né tránh sự quan tâm của cha mẹ là bởi vì cách quan tâm của cha mẹ nhiều khi chưa theo kịp sự thay đổi tâm sinh lý của trẻ. Cha mẹ thông thái hãy học cách thấu hiểu suy nghĩ của trẻ để trẻ vui vẻ đón nhận tình thương yêu của gia đình.

THỰC RA CON KHÔNG ĐI HỌC THÊM

Cha mẹ nên làm gì khi con nói dối?

Quang Hưng năm nay học lớp mười. Một hôm, bỗng nhiên cô giáo chủ nhiệm của Quang Hưng gọi điện về gia đình thông báo: Hôm nay, Quang Hưng nghỉ học không xin phép.

Buổi sáng, cha mẹ vẫn thấy Quang Hưng đi học bình thường, giờ cô giáo lại báo cậu không đi học. Cả nhà sợ Quang Hưng xảy ra chuyện ngoài ý muốn bèn nháo nhác đi tìm.

“Cháu có biết Quang Hưng đi đâu không?” Bố Quang Hưng lo lắng đi hỏi từng người bạn của con. Nhưng các bạn cậu đều nói không biết, không thấy Quang Hưng liên lạc gì. Trước khi gia đình báo công an nhờ can thiệp thì một bạn nữ ấp úng nói: “Cháu thấy Hưng hẹn Hà Mi đi xem phim.”

Hai tiếng sau, Quang Hưng mới về nhà, cậu giải thích với cha mẹ là xe đạp bị hỏng phải đợi sửa nên về muộn.

Cha mẹ Quang Hưng rất băn khoăn, không biết phải làm gì với cậu.

Tìm hiểu nguyên nhân

Cho dù cha mẹ nhắc nhở hay áp dụng các biện pháp “trừng phạt” thì trẻ vẫn nói dối. Con trai ở tuổi dậy thì nói dối, cha mẹ nên tìm hiểu kỹ càng nguyên nhân khiến trẻ nói dối trước khi đưa ra quyết định. Thông thường trẻ nói dối bởi những nguyên nhân sau:

Thứ nhất, trẻ nói dối để phòng vệ. Ví dụ như bài kiểm tra bị điểm kém, trẻ nói dối thầy cô chưa trả bài, hoặc giả mạo chữ kí phụ huynh... để thoát khỏi sự khiển trách hay “trừng phạt” của cha mẹ, thầy cô. Đây cũng là một nguyên nhân thường gặp.

Thứ hai, nói dối nhằm che đậy sai phạm. Ví dụ, một cậu bé sang nhà hàng xóm chơi, nhân lúc người khác không để ý, cậu bèn lấy trộm máy bay mô hình của hàng xóm về, nói dối cha mẹ là nhặt được trên đường.

Thứ ba, nói dối mang tính bù đắp. Ví dụ, vì ghen tị với bạn bè có quần áo đẹp và đồ dùng học tập đắt tiền nên nói dối rằng: “Đây là bút máy bố tớ mua từ bên Mỹ về, tốt hơn của các cậu nhiều.” Hoặc sẽ “nhận vợ” là quen biết nhân vật nổi tiếng để thu hút sự chú ý của bạn bè.

Thứ tư, nói dối do được “gợi ý”. Ví dụ: Khi con gian lận trong thi cử, cha mẹ bèn hỏi: “Con bị oan phải không?”, khi con đánh nhau với bạn cha mẹ lại hỏi: “Có phải con bị đánh trước không?”... Trẻ sẽ không nghĩ ngợi nhiều mà coi đó là cứu cánh nên sẽ nói dối theo “gợi ý” của người lớn.

Lời khuyên cho cha mẹ

❶ Đừng vội quy kết tội nói dối cho trẻ

Tâm lí học giáo dục đã chứng minh, những lời nói của người lớn có thể ảnh hưởng tới sức phán đoán và sự nỗ lực của trẻ. Vì vậy đừng vội quy kết tội danh nói dối cho trẻ. Điều đó không chỉ làm tổn hại nghiêm trọng lòng tự trọng của trẻ mà còn tạo cho các em cảm giác tội lỗi. So với người lớn, trẻ vị thành niên càng mong muốn được người khác công nhận, khen ngợi hơn, khi trẻ nói dối cha mẹ càng nên cân nhắc phương pháp giáo dục hợp lí.

❷ Không trừng phạt trẻ một cách hà khắc

Nhiều phụ huynh cho rằng trừng phạt nghiêm khắc có thể “chữa khỏi” tật nói dối của con. Nhưng thực ra không phải như vậy. Trừng phạt quá hà khắc sẽ khiến cho trẻ không dám đối diện với sự thật, với cha mẹ, tạo thành nỗi ám ảnh khiến trẻ có tâm lí phòng vệ “cãi chày cãi cối”, nhất quyết không nhận sai. Khi phát hiện con nói dối, cha mẹ không nên quá lo lắng, tức giận, lại càng không nên trách mắng con khi chưa tìm hiểu kĩ nguyên nhân, ngược lại cha mẹ nên bao dung có nguyên tắc để trẻ có cơ hội nhận sai. Khi trẻ chủ động nhận lỗi, cha mẹ nên chấp nhận và khen ngợi con, sau đó phân tích đúng sai và hướng dẫn con sửa đổi.

③ Cha mẹ làm gương cho con

Các nghiên cứu tâm lý đã chứng minh, trẻ gần gũi với cha mẹ sớm nhất và nhiều nhất. Trẻ thích bắt chước người lớn cho nên người lớn cần phải trở thành tấm gương tốt cho trẻ noi theo. Muốn trẻ không nói dối, tốt nhất cha mẹ nên làm gương cho trẻ, không nên vi phạm có hồ trẻ.

Có những khi thầy cô giáo, hàng xóm... đến phản ánh trẻ mắc lỗi, rất nhiều phụ huynh “bênh” con, thường tìm cách biện hộ giúp trẻ. Những câu nói kiểu như “Cháu nhà tôi lành như đất, có biết đánh nhau bao giờ đâu. Chắc là nó bị bạn xấu đánh rồi”, sẽ khiến trẻ thuận theo đó mà nói dối. Vì vậy, trước tiên cha mẹ nên hỏi trẻ cho rõ ngọn ngành rồi mới tìm cách giải quyết.

Cẩm nang làm cha mẹ

Trẻ có thể nói dối chuyện nhỏ, có thể nói dối chuyện lớn, nói dối để che giấu, nói dối để chối tội, nói dối để khoe khoang... Cha mẹ thông thái nên tìm hiểu rõ nguyên nhân khiến trẻ nói dối để đưa ra cách giáo dục con hiệu quả nhất.

BỐ ĐỪNG ĐỘNG VÀO ĐỒ CỦA CON!

Có nên thăm dò “lãnh địa bí mật” của con?

Quốc Minh quên sách tiếng Anh ở nhà nên nửa đường phải quay về lấy. Vừa mở cửa phòng, Quốc Minh đã thấy bố đang mở ngăn kéo tủ của cậu.

“Bố đang làm gì vậy?” Quốc Minh vội chạy vào phòng hỏi.

Bố bất ngờ trước sự xuất hiện đột ngột của Quốc Minh, vội nói: “Bố... không làm gì cả... chỉ giúp con thu dọn bàn học...”.

“Bố đừng đụng vào đồ đạc của con!” Quốc Minh vùng vằng gạt bố ra.

Cả ngày hôm ấy, Quốc Minh không sao gạt khỏi đầu câu chuyện xảy ra hồi sáng, tới về cậu bèn gài lên chỗ ổ khóa một sợi tóc. Nếu như ngăn kéo bị mở ra thì sợi tóc sẽ rơi xuống, như vậy cậu sẽ biết được bố có lén mở tủ hay không.

Ngày hôm sau, vừa về đến nhà là Quốc Minh vội vàng chạy vào phòng kiểm tra ngăn kéo. Sợi tóc không còn! Chắc chắn có ai đó đã mở ngăn kéo. Vừa lúc đó, bố vào gọi Quốc Minh ra ăn cơm.

Quốc Minh hỏi ngay: “Bố đã mở ngăn kéo của con?”

Bố im lặng.

“Đây là đồ đạc của con, bố tự tiện lục lọi là phạm pháp!” Quốc Minh làm căng.

Bố cũng nổi giận “Bí mật? Phạm pháp? Bố xem đồ đạc của con trai mà cũng phạm pháp sao?”

Quốc Minh cảm thấy bố không hiểu mình, nóng nảy mở toang ngăn kéo, lấy ra cuốn nhật kí, thư từ và xé nát ngay trước mặt bố...

Tìm hiểu nguyên nhân

Trong tuổi dậy thì, trẻ coi trọng cái tôi cá nhân và mong muốn được mọi người nhìn nhận như người trưởng thành, vì vậy dù có bí mật hay không trẻ vẫn muốn được cha mẹ tôn trọng không gian riêng tư của trẻ.

Lời khuyên cho cha mẹ

Đa số cha mẹ đang có con trong tuổi dậy thì từng sống qua thời kì bí mật cá nhân không mấy được coi trọng, hoặc bị ảnh hưởng của quan niệm cũ: Người có bí mật cá nhân là người thiếu trong sáng. Vì vậy rất nhiều bậc phụ huynh không cho phép con mình giữ bí mật riêng. Vậy có nên thăm dò “lãnh địa bí mật” của con không?

❶ Tôn trọng trẻ chính là tôn trọng bí mật của chúng

Bí mật là những điều cất giấu trong lòng, không muốn cho người khác biết. Cha mẹ nên tôn trọng con cái, không nên tùy tiện xâm phạm quyền riêng tư của con. Chỉ khi cha mẹ tôn trọng trẻ thì mới được trẻ tôn trọng lại. Sự tôn trọng lẫn nhau sẽ rút ngắn khoảng cách thế hệ khiến mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái thêm gắn bó.

❷ Trò chuyện thay cho dò xét

Khi trẻ dậy thì, nhất là con trai, trẻ thường có biểu hiện khép kín hơn. Do đó có cha mẹ đã chọn cách xem trộm nhật kí, kiểm tra phòng riêng... của con để dò xét trẻ. Các chuyên gia khẳng định đây là phương pháp giáo dục sai lầm. Muốn tìm hiểu tình hình của trẻ, cha mẹ hoàn toàn có thể thông qua việc nói chuyện, trao đổi... Tuyệt đối không nên xâm phạm bí mật của trẻ.

③ Dạy con trai biết tôn trọng và bảo vệ bí mật của người khác

Một nam sinh trung học đã viết trên blog của mình như sau:

Tôi không hiểu sao mình bị đám con trai tẩy chay, đám con gái ngầm gọi là “bà tám”. Tôi cũng không hiểu sao những chuyện đã kể cho cả đám bạn nghe lại là bí mật không thể tiết lộ ra bên ngoài...

Không biết giữ bí mật chuyện người khác sẽ khiến cho những mối quan hệ xã hội của trẻ luôn trong trạng thái căng thẳng. Nhân vật “Tôi” trong câu chuyện không có khái niệm về bí mật, lại càng không biết tôn trọng bí mật của người khác. Điều này không chỉ khiến cho bạn bè đồng trang lứa khó tiếp nhận cậu ta mà còn ảnh hưởng không tốt tới sự trưởng thành của cậu. Vì vậy cha mẹ cần phải giáo dục con thế nào là sự riêng tư, dạy con biết bảo vệ bí mật của mình cũng như của người khác.

Cẩm nang làm cha mẹ

Sự tôn trọng lẫn nhau là khởi đầu cho tất cả. Muốn dạy con trai biết tôn trọng và bảo vệ bí mật của người khác thì trước hết cha mẹ phải biết tôn trọng và bảo vệ bí mật của con.

CON ĐÃ LÀM RỒI MÀ MẸ CỨ NHẮC NHỞ MÃI!

Sao tôi mới nói có vài câu mà con tôi đã chê là lẩm lời?

Một học sinh Trung học “kể khổ” với chuyên gia tư vấn tâm lý:

“Mẹ của cháu là một người cực kì phiền phức, lúc nào cũng nhắc nhở cháu làm thế này làm thế kia. Bác không biết mẹ cháu phiền tới mức nào đâu, sáng sớm vừa mới thức dậy đã bắt đầu: “Nhanh, nhanh lên, mau dậy đi con!”, “Mau, mau lên, ăn sáng đi!”, “Nhanh nhẹn lên, muộn học bây giờ!”...

Cháu đã lên cấp II rồi, chẳng lẽ không biết muộn học là thế nào ư? Chẳng lẽ cũng không biết lúc nào thì vào học ư? Có nhiều lúc, cháu rất khó chịu, muốn cãi lại mẹ! Khó hơn nữa là cứ mỗi kì nghỉ lễ là mẹ lại giục cháu làm bài tập: “Mau mau làm bài tập đi con!”, “Hôm nay có bao nhiêu bài phải làm?”, “Xong mấy môn rồi?”, “Học hành không tốt thì sau này không vào được đại học đâu con...”, “Bây giờ con

xếp thứ mấy trong lớp? Phải cố gắng lên!”... Buồn cười hơn nữa là có lần mẹ nói rõ ràng rằng chờ cháu làm xong bài tập thì ăn cơm, vậy mà cứ chốc chốc lại giục. Lúc thì hỏi: “Con đã đói chưa?”, chốc lại nói: “Học mau lên con! Cơm canh sắp nguội cả rồi!”. Thật không hiểu mẹ cháu thế nào nữa!

Nếu như mẹ bảo mà cháu không làm thì có bị mắng cũng không sao, nhưng cháu đã làm rồi mà mẹ vẫn nói. Mẹ cháu không ngừng nhắc nhở, không ngừng đốc thúc, không ngừng mắng mỏ, không ngừng cảnh cáo, quả thật không có chút tôn trọng, tin tưởng ở cháu. Nhiều lúc thực sự cháu chẳng muốn làm gì, vì có làm theo ý mẹ thì mẹ cháu vẫn cứ nói mãi thôi!

Tìm hiểu nguyên nhân

Vì sao con cái đến tuổi dậy thì lại rất hay chê cha mẹ “lắm điều”? Chính là do cha mẹ nói nhiều quá khiến cho trẻ cảm thấy không được tôn trọng. Khi bước vào tuổi dậy thì, trẻ thường muốn tự lập nên rất dễ nảy sinh tâm lí phản cảm với những mệnh lệnh, chỉ thị của cha mẹ. Nếu cha mẹ cứ nói nhiều, trẻ sẽ cảm thấy chán ghét, “bỏ ngoài tai” tất cả. Cho dù khi con cái phạm lỗi mà cha mẹ cứ năm lần bảy lượt phê phán, thì cũng có thể khiến trẻ thấy phản cảm!

Lời khuyên cho cha mẹ

❶ Kiểm chế thói quen nói nhiều

Nếu như thói quen “lắm điều” là do bẩm sinh thì cha mẹ nên nghĩ cách để kiểm chế nó: Có thể tìm đến sự giúp đỡ của chuyên gia tâm lí hoặc cũng có thể dùng cách “viết ra giấy”. Ví dụ như sau khi nhắc con “Mau đi học bài đi” thì cha mẹ hãy viết lên một mảnh giấy về nội dung và thời gian mình đã nhắc nhở con. Sau đó, hãy xem lại mảnh giấy đó, cân nhắc xem có cần phải nói lại nữa không. Làm như vậy có thể giúp các bậc phụ huynh kiểm chế tính nói nhiều của mình.

❷ Tin tưởng con đã lớn khôn

Rất nhiều người luôn nghĩ rằng con mình vẫn còn nhỏ dại, nếu không thường xuyên nhắc nhở đốc thúc thì chúng sẽ lơ là học tập, sẽ đánh mất nhiều cơ hội phát triển. Nếu muốn thay đổi tình trạng này thì trước hết cha mẹ cần phải thay đổi cách nghĩ, tin tưởng vào con cái, cần phải biết buông tay đúng lúc, để chúng tự quản lí cuộc sống, tự chịu trách nhiệm.

❸ Quy tắc thay cho lời nhắc nhở

Cha mẹ hãy thử cách “Dùng quy tắc thay lời nhắc nhở”. Như vậy không những bản thân cha mẹ có thể trút đi một phần gánh nặng mà còn dạy cho con biết tuân thủ quy tắc, tăng khả năng kiểm chế bản thân, rất có lợi cho sự trưởng thành của trẻ.

Khi đặt ra những quy tắc cho trẻ, cần chú ý những điều sau:

Thứ nhất, quy tắc phải đơn giản dễ hiểu, dễ dàng tuân thủ. Do khả năng tự kiểm chế của trẻ vị thành niên chưa cao nên nếu đặt ra những quy tắc phức tạp thì trẻ sẽ không thể thực hiện được, ngược lại còn cho là bất hợp lý.

Thứ hai, cha mẹ phải giải thích rõ ràng tường tận, không nên ra lệnh, càng không nên “ra oai” người lớn. Ví dụ, những câu như “Phải nghe lời cha mẹ!”, “Cha mẹ luôn đúng”... sẽ không bao giờ được trẻ tiếp thu, nhưng nếu dùng những lời lẽ nhẹ nhàng cùng thái độ thân thiện, bình đẳng để dạy dỗ thì tin rằng trẻ sẽ luôn nghe lời.

Thứ ba, một khi quy tắc đã được đặt ra thì bất luận lúc nào, ở đâu, trong tình huống nào cũng phải được tuân thủ, không có ngoại lệ. Ví dụ, ở nhà không được khạc nhổ bừa bãi thì ra ngoài cũng vậy. Không được hôm nay thế này, mai lại thế khác, ở nhà một kiểu, ra ngoài một kiểu, vì điều đó sẽ làm mất đi tính nghiêm túc của quy tắc.

Thứ tư, cha mẹ cũng phải nghiêm túc tuân thủ quy định. Ví dụ, khi dạy con cách ăn cơm thì cha mẹ cũng cần làm gương, không kén cá chọn canh, không lãng phí; muốn dạy con phép lịch sự thì cha mẹ cũng cần phải đối xử có văn hóa với chính con mình và những người xung quanh.

Cẩm nang làm cha mẹ

Con trai tuổi dậy thì thường muốn tự lập nên dễ bị phản cảm với những mệnh lệnh, chỉ thị của cha mẹ. Vì vậy, cha mẹ cần cố gắng hạn chế nhắc nhở. Vì con cái, cha mẹ có thể thay đổi.

CON CÓ NÓI THÌ BỐ CŨNG KHÔNG HIỂU ĐÂU!

Phải làm sao khi không theo kịp những tư tưởng mới của con trẻ?

Bố của Hải là một viên chức nhà nước, gần đây ông rất đau đầu vì cậu con trai

của mình. Đó là một cậu bé có tính tình kì lạ, lúc nào cũng nghĩ ra được những ý tưởng không giống ai. Bố không biết phải dạy dỗ cậu con trai này thế nào, luôn lo sợ một ngày nào đó nó sẽ gây chuyện.

Hôm nay, bố đến trường tìm thầy giáo chủ nhiệm của con. Thầy giáo nói:

“Tôi đặc biệt yêu quý em Hải, em ấy rất có tính sáng tạo, luôn đưa ra những kiến giải mới mẻ về cuộc sống thường ngày.”

“Thật vậy sao? Có chuyện như vậy ư? Nó chẳng nói gì với tôi cả.” Bố thật sự rất bất ngờ.

“À, Hải nói với tôi rằng anh không đồng ý với những suy nghĩ của em ấy. Thế nên em ấy không muốn kể cho anh biết.” Thầy giáo cười nói.

Lời nói của thầy giáo khiến bố của Hải rất xấu hổ. Bố tự hỏi có phải những suy nghĩ của mình đã quá lạc hậu rồi không? Bố quyết định phải thay đổi bản thân mình.

Tối hôm đó, sau khi làm xong bài tập, Hải ngồi xem tivi, bố chủ động lại gần. “Con đang xem chương trình gì vậy?”

Hải liếc nhìn bố, trả lời: “Có nói thì bố cũng không hiểu đâu!”

“Trước đây đúng là bố không hiểu, nhưng bây giờ bố muốn tiếp thu những cái mới! Nếu không sẽ bị lạc hậu mất!” bố khấn khoản.

“Đây là...” Hải bắt đầu nói.

Hôm đó, bố đã thu thập được rất nhiều thông tin mới từ con trai. Không những có thể vui vẻ trò chuyện với con mà bố còn cảm thấy bản thân mình như trẻ lại.

Tìm hiểu nguyên nhân

Có hai nguyên nhân dẫn đến việc cha mẹ không theo kịp tư tưởng của con.

Thứ nhất, ở tuổi thiếu niên, trẻ càng ngày càng có chính kiến và cũng rất muốn được bày tỏ suy nghĩ của mình. Nhưng khi ở nhà, những ý tưởng của trẻ lại không được cha mẹ đồng tình hưởng ứng. Vì vậy cha mẹ rất khó biết được con đang suy nghĩ những gì, nói gì đến việc theo kịp tư duy của con.

Thứ hai, có những bậc cha mẹ do lớn tuổi, khó thích ứng với sự phát triển nhanh

chóng của xã hội nên mỗi khi con cái đưa ra chủ ý mới thường nói rằng: “Ghê nhỉ! Trẻ ranh thì biết cái gì, ở đây không phải chỗ cho con lên tiếng, tốt nhất hãy cứ chăm chỉ học hành đi!” Dần dần suy nghĩ của cha mẹ với con cái càng trở nên khác biệt.

Lời khuyên cho cha mẹ

Thời niên thiếu là giai đoạn kì diệu, hấp dẫn nhưng cũng tràn đầy sức sống và sự mới mẻ. Trong giai đoạn đặc biệt này, trẻ hấp thụ những luồng tri thức văn hóa của xã hội bằng nhân sinh quan, giá trị quan vừa mới được hoàn thiện hoặc đang trong quá trình hình thành. Nếu như người làm cha mẹ không theo kịp tư tưởng thời đại thì có thể bị tụt hậu so với con.

1. Nhấn nại lắng nghe

Cha mẹ cần phải điều chỉnh thái độ của mình, chí ít cũng phải lắng nghe những suy nghĩ của con về những việc xảy ra trong xã hội, để con thấy rằng cha mẹ là người biết lắng nghe, có như vậy chúng mới chia sẻ với cha mẹ. Cha mẹ cũng nên tranh thủ thời gian tìm hiểu những kiến thức mới, như vậy sẽ dễ dàng đồng điệu với con cái. Khi đã coi cha mẹ là “bạn” thì trẻ sẽ nói cho cha mẹ biết tất cả mọi chuyện.

2. Khích lệ con dũng cảm sáng tạo

Vô duyên vô cớ phủ định cách nghĩ của trẻ chính là làm thu hẹp khả năng sáng tạo của chúng. Các bậc cha mẹ nên khích lệ và bảo vệ những suy nghĩ mới mẻ của con, và nếu có thể thì cố gắng giúp các em thực hiện mơ ước đó. Có khi những ý tưởng của các con thiếu tính thực tế, nhưng cha mẹ cũng không nên tùy tiện bác bỏ.

3. Thảo luận cùng con

Trẻ còn nhỏ tuổi nên tư tưởng vẫn còn rất ngây thơ, ấu trĩ. Cha mẹ nên tận dụng mọi cơ hội để uốn nắn chúng. Như vậy không chỉ mở rộng tư duy cho trẻ mà còn giúp cha mẹ nhận ra rằng con mình đã trưởng thành, đã có chính kiến của riêng mình. Vì thế, cha mẹ nên gạt bỏ sự kiêu ngạo mà nắm lấy cơ hội tâm sự với con nhiều hơn. Thảo luận với con cái không chỉ giúp cha mẹ hiểu con hơn mà còn giúp quan hệ gia đình trở nên bền chặt, hòa thuận.

Cẩm nang làm cha mẹ

Khoảng cách thế hệ đôi khi là bước坎 lớn trong quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Bởi vậy, cha mẹ cần cố gắng lắng nghe, tiếp cận những

tư tưởng mới của con trẻ, từ đó trở thành người bạn thân thiết của chúng.

BỐ CỨ GỬI ĐỒ CHO BẢO VỆ TRƯỜNG CỦA CON LÀ ĐƯỢC!

Con tôi nói rằng tôi khiến nó phải xấu hổ...

Tan học, bạn của Chính nói rằng: “Bố cậu đang ở dưới cổng chờ cậu đấy.” Chính nghe xong lặng người một lúc: Sao bố lại đến đây nhỉ?

Bố của Chính là nhân viên vệ sinh môi trường. Bố đứng ở cổng trường đợi cậu, trên ông quần dính một vệt đất vàng, tay áo lem luốc vệt xanh vệt trắng, chắc là do sơn dính vào.

“Bố đến đây làm gì?” Chính quay người hỏi, không muốn nhìn thẳng vào mặt bố.

“À, mẹ con thấy trời trở lạnh nên bảo bố mang áo khoác bông tới cho con.” Bố lấy bầy lấy chiếc áo đã được gấp cẩn thận ra.

Chính đón lấy chiếc áo, đúng lúc đó có hai người bạn học đi qua hỏi: “Chính, đây là bố của bạn à?”

“À, không phải, đây là một người quen mang đồ lên cho tớ.”

Khi hai người bạn học đã đi, bố đứng lặng hồi lâu, Chính cũng không biết nói gì, chỉ lạnh lùng: “Lần sau bố gửi đồ ở phòng bảo vệ cho con là được rồi, họ sẽ thông báo cho con!”, rồi quay người bỏ đi.

Nhìn con trai bước đi xa dần, bố cảm thấy rất đau lòng, thật không ngờ đứa con mà mình đã vất vả nuôi nấng mà giờ...

Tìm hiểu nguyên nhân

Trẻ bước vào giai đoạn dậy thì có tâm lý thích sĩ diện. Theo các nhà tâm lý học thì tính sĩ diện là một trạng thái theo đuổi những thứ giả dối bên ngoài, sợ lòng tự tôn bị tổn hại. Tính sĩ diện của trẻ vị thành niên có những đặc điểm sau.

Thứ nhất, tính phổ biến. Sĩ diện là trạng thái tâm lý thường gặp vì nó gắn liền với

lòng tự trọng. Mỗi đứa trẻ đều có lòng tự trọng, khi lòng tự trọng của trẻ bị tổn hại, uy hiếp hay khi tự trọng quá cao thì sẽ dẫn đến tính sĩ diện.

Thứ hai, thu hút sự chú ý của những người xung quanh. Nhiều cậu bé vì muốn thể hiện mình mà khoe khoang khoác lác, thậm chí bịa đặt một câu chuyện khiến người khác chú ý hay cố tình ăn mặc, để đầu tóc kì lạ.

Thứ ba, sĩ diện có liên quan tới thời thượng. Thời thượng là một trào lưu xã hội, là phong cách sống xuất hiện tràn lan trong một thời gian ngắn. Những thiếu niên ưa sĩ diện vì muốn theo kịp trào lưu, thể hiện bản thân mà có thể bắt chước những phong cách sống đang thịnh hành.

Tính sĩ diện của trẻ chủ yếu hình thành do nguyên nhân gia đình. Hiện nay cha mẹ nào cũng sợ con mình thiệt thòi, cố gắng đáp ứng mọi nhu cầu của chúng. Quần áo đồ dùng của con không thể thua kém những đứa trẻ khác, con người ta được mua cho thứ gì thì con mình cũng phải có thứ đó. Chính sự nuông chiều của người lớn khiến con trẻ nảy sinh tâm lí muốn gì được nấy, tham lam vùi vãnh.

Mặt khác, do cha mẹ quá yêu chiều con, chỉ thích kể ra những ưu điểm của con, che giấu những khuyết điểm, đặc biệt là hay khoe con trước mặt bạn bè, vì thế mà trẻ hầu như chỉ nhận được những lời khen ngợi. Tuy nhiên khả năng tự đánh giá khách quan của trẻ chưa cao trong khi những đánh giá của người lớn lại rất có trọng lượng nên khiến trẻ làm tưởng bản thân rất tốt đẹp, không thua kém người khác.

Những đứa trẻ ưa sĩ diện luôn gặp phải nhiều vấn đề khi trưởng thành. Ví dụ: Vì giữ sĩ diện mà thường xuyên nói dối, rối loạn cảm xúc, học hành chệnh mảng, thiếu ý chí ... Vì vậy, cha mẹ cần nhanh chóng tìm biện pháp giúp con mình khắc phục tính ưa sĩ diện.

Lời khuyên cho cha mẹ

❶ Lấy mình làm gương

Các bậc cha mẹ nên làm gương cho con, chớ “thấy người sang bắt quàng làm họ”. Vì cha mẹ luôn là đối tượng mà trẻ bắt chước nhiều nhất nên mọi hành vi lời nói đều có sức ảnh hưởng rất lớn. Trước tiên, cha mẹ cần phải tỏ rõ thái độ của mình, không nên mù quáng chạy theo những giá trị vật chất. Thứ hai, không nên thường xuyên mua quà cho con mà không vì lí do nào, vì một khi đã thành thói quen thì trẻ sẽ nghĩ rằng chúng đương nhiên được nhận quà, dần dần sẽ hình thành tính sĩ diện.

② Dạy dỗ dần dần

Cha mẹ nên chú ý đến những thay đổi trong tình cảm của con, thường xuyên bảo ban, dạy dỗ con. Có những vị phụ huynh vì không muốn con phải chịu thiệt thòi nên luôn đáp ứng yêu cầu của chúng. Có người thì lại dùng đòn roi để uốn nắn con. Tất cả những cách này đều không đúng. Cách dạy con tốt nhất chính là thường xuyên chỉ bảo con điều hay lẽ phải. Hãy dạy con rằng: Sở hữu đồ đạc tiền không có nghĩa là có được địa vị cao sang, chỉ có dựa vào thực lực của chính mình mới có thể thành công, mới được người khác tôn trọng. Chỉ nên mua những gì cần thiết, học đòi theo người khác là một hành động vô nghĩa. Cha mẹ cần dạy con rằng, làm việc gì cũng phải siêng năng chăm chỉ, thành thật, tận tâm; tri thức thực sự có giá trị gấp trăm lần hư vinh phù phiếm.

③ Tự tạo cơ hội

Cha mẹ nên tạo cơ hội cho con cái lao động để đạt được những gì chúng muốn. Nếu như đó là nhu cầu hợp lý thì cha mẹ nên tạo điều kiện cho con làm việc kiếm tiền, mua sắm những gì chúng thích. Ví dụ như phân công cho con những việc vừa sức, cùng làm việc nhà, rồi sau đó trả công hợp lý.

④ Đánh giá khách quan

Cha mẹ nên đánh giá con một cách khách quan, không nên thổi phồng ưu điểm, che giấu khuyết điểm của con. Đối với ưu điểm, cha mẹ nên công nhận và biểu dương hợp lý, không phóng đại để tránh tạo ra tính tự đắc cho trẻ. Đối với những khuyết điểm, cha mẹ không nên bênh vực mà phải giúp con phân tích, nhìn nhận đúng đắn, khích lệ chúng sửa đổi.

⑤ Dạy con biết chấp nhận bản thân

Chấp nhận bản thân là cơ sở để giúp trẻ có tâm lý thoải mái. Nó bao gồm: nhìn nhận bản thân một cách đúng đắn, vui vẻ chấp nhận. Trong đó khó khăn nhất là chấp nhận bản thân, không chỉ có ưu điểm mà còn cả nhược điểm, quá khứ và thực tại. Vì vậy, cha mẹ nên dạy con cách chấp nhận chính mình. Để trẻ có thể vui vẻ chấp nhận bản thân là chuyện không dễ dàng, cha mẹ cần phải rất cố gắng. Cần hướng dẫn con nhìn nhận bản thân một cách khách quan. “Bàn tay còn có ngón dài ngón ngắn”, ai cũng có tài năng nào đó hơn người, nếu con bạn hiểu được điều này thì chúng sẽ luôn thấy tự tin.

Cẩm nang làm cha mẹ

Sĩ diện không phải tính xấu, nhưng sĩ diện sẽ sinh ra nhiều tính

xấu khác để thỏa mãn tính ham hư vinh của bản thân. Cha mẹ nên kịp thời nhận ra tính cách này ở trẻ để có cách uốn nắn phù hợp, tránh để tính xấu này ảnh hưởng tới nhân cách về sau của trẻ.

TỪ LẦN SAU BỐ ĐỪNG NẤU CƠM CHO CON NỮA!

Tại sao con cái lại không hiểu cho nỗi khổ của cha mẹ?

Cha mẹ của Long đều là viên chức nhà nước, cuộc sống tuy không giàu có, nhưng cha mẹ không tiếc gì “đầu tư” cho việc học hành của con. Từ sách tham khảo đến máy vi tính, nếu cần thì cha mẹ đều “nhịn ăn nhịn tiêu” để mua về cho Long. Bố còn tìm mua một cuốn sách chuyên dạy nấu những món ăn bổ dưỡng, để nấu cho cậu ăn. Khoản đầu tư cho học tập của Long chiếm gần hết tiền lương của cha mẹ nhưng hai người cho rằng, chỉ cần con trai đạt thành tích tốt thì làm gì cũng đáng. Tuy nhiên, dường như Long không biết đến những điều đó.

Mười giờ tối hôm đó, như thường lệ, bố luộc hai quả trứng gà rồi mang vào phòng con trai.

“Từ nay về sau bố đừng có nấu thứ gì cho con nữa!” Long lạnh lùng nói.

“Con học vất vả cả buổi tối, cần phải bổ sung dinh dưỡng, như vậy mới có thể học giỏi hơn!” Bố cẩn thận đặt đĩa trứng luộc trước mặt Long, nhẹ nhàng nói.

“Con không ăn, ngày nào cũng ăn trứng luộc mà học hành có thấy tiến bộ gì đâu!”

Bố không ngờ rằng bao công sức vất vả của mình đều trở nên vô nghĩa, nhưng bố vẫn nén giận vì sợ ảnh hưởng đến thành tích học tập của Long, lặng lẽ đi ra khỏi phòng.

Tìm hiểu nguyên nhân

Vì sao Long lại không thấu hiểu cho sự khổ nhọc của cha mẹ? Chẳng lẽ cậu không biết phân biệt tốt xấu? Thật ra không phải như vậy. Chắc chắn Long biết cha mẹ vất vả nhiều là vì mình, quan tâm đến mình, vì vậy cậu mới từ chối lạnh lùng như vậy, cậu sợ áp lực từ phía cha mẹ. Sự cạnh tranh trong học tập, sự hi sinh của cha mẹ, sự quan tâm của thầy cô cùng những hoài bão lớn lao của bản thân khiến

cho trẻ luôn ở trong trạng thái hồi hộp, lo lắng. Sự quan tâm chăm sóc ân cần của cha đã tạo áp lực cho chúng. Vì thế trẻ mới nảy sinh tâm lí bất mãn, không muốn tiếp nhận sự chăm sóc của cha mẹ.

Lời khuyên cho cha mẹ

Cha mẹ nên làm gì khi con trẻ không hiểu cho nỗi khổ của mình?

❶ Dành không gian riêng cho con

Cuộc sống ngày càng no đủ, nếu muốn con được vui vẻ, không phải chịu áp lực học tập thì cách đơn giản nhất là tin tưởng và dành không gian riêng cho chúng. Nhiều bậc phụ huynh cho rằng gần gũi với con chính là đang quan tâm, che chở con. Thực ra cho dù là trên phương diện tâm lí hay sinh lí thì con cái cũng cần có một không gian riêng. Cho con một không gian riêng, để con tự giải quyết những vấn đề của mình sẽ giúp chúng ngày càng tự lập. Con cái cần cha mẹ bảo vệ nhưng cũng cần sự riêng tư, nếu như con bạn muốn được tự do thì bạn hãy tôn trọng ý muốn đó.

❷ Quan tâm đúng mực

Quan tâm yêu thương không nhất thiết phải quá sát sao. Quản thúc quá chặt sẽ phản tác dụng. Quân là con trai độc nhất nên cha mẹ giành hết sự yêu thương cho cậu, từ bé đã rất nuông chiều con. Vậy mà Quân không hề biết ơn cha mẹ, càng ngày càng ích kỉ: Không đợi cha mẹ, cậu luôn ăn cơm trước; cậu chưa từng tặng quà cho cha mẹ vào các dịp đặc biệt; khi cha mẹ đau ốm, lại còn thản nhiên đi chơi...

Những câu chuyện như trên không phải là hiếm. Khi con cái được yêu chiều quá mức thì chúng sẽ trở nên ích kỉ, chuyện gì cũng chỉ biết nghĩ cho bản thân. Nguyên nhân là do cha mẹ luôn giữ tâm lí “lúc nhỏ cha mẹ phải chịu bao cực khổ nên giờ không muốn con cái bị thiệt thòi”. Tình yêu thương của cha mẹ nếu được thể hiện không đúng mực thì con cái không những không thấu hiểu mà còn ảnh hưởng xấu tới tính cách và tương lai của chúng.

❸ Không nên để việc học rơi vào “thế bị động”

Cha mẹ luôn nhắc nhở “phải cố gắng học” sẽ khiến trẻ nghĩ rằng học là cho cha mẹ chứ không phải cho bản thân. Dần dần chúng sẽ rơi vào thế bị động, không những khó tiếp thu kiến thức mà còn luôn cảm thấy áp lực, mất đi hứng thú học hành.

④ Khen thưởng hợp lí

Tình thương mà cha mẹ dành cho con không nên chỉ thể hiện qua phần thưởng vật chất, vì như thế sẽ làm mất đi ý nghĩa tốt đẹp vốn có của nó. Ví dụ, con được điểm thi cao, cha mẹ thưởng cho hai trăm nghìn đồng, con sẽ nghĩ hai trăm nghìn đồng đó là cái giá cho sự nỗ lực của mình, không nghĩ đến việc phải làm gì để học cho tốt, vì không hiểu được ý nghĩa của phần thưởng đó nên cho rằng hai trăm nghìn này thay thế cho tình thương của cha mẹ. Ngoài ra thưởng tiền con cũng là một cách giáo dục sai lầm vì sẽ tạo thói quen dùng tiền bạc để đánh giá mọi việc, trẻ sẽ cho rằng: cha mẹ thương con bao nhiêu thì sẽ cho tương ứng bấy nhiêu tiền. Vì thế, phần thưởng phải thật hợp lí thì mới có hiệu quả tích cực.

⑤ Để con hòa nhập với thiên nhiên

Thiên nhiên có thể giúp con người trút bỏ áp lực cuộc sống và học tập.

Một ông bố thấy con trai bận thi lên cấp III, suốt ngày vui đầu vào sách vở, cả ngày không cười nói một tiếng, bèn nghĩ cách đưa con ra vùng ngoại ô chơi một ngày. Lúc đầu, cậu con trai không đồng ý vì cho rằng chỉ còn mấy ngày nữa là thi, nếu đi chơi thì sẽ rất lãng phí thời gian. Khi được cả gia đình khuyên nhủ, cuối cùng cậu cũng đồng ý. Trong khung cảnh thiên nhiên hùng vĩ tươi đẹp, cậu bé tâm sự rất nhiều chuyện mà thường ngày không dám nói, cậu kể về những buồn phiền và áp lực mình phải chịu bấy lâu. Giải tỏa được hết khó chịu trong lòng, cậu bé cảm thấy thật thoải mái, cậu liền ôm chầm lấy bố một lúc lâu và nói: “Con cảm ơn bố!”

Cẩm nang làm cha mẹ

Đôi khi, cha mẹ cần buông tay một chút, cho trẻ được chủ động, được có không gian riêng, được trải nghiệm cuộc sống tự lập, để trẻ hiểu được nỗi vất vả cũng như tình yêu thương mà cha mẹ dành cho mình.

KHÔNG DỌN DẸP THÌ ĐÃ SAO Ạ!

Dạy con làm việc nhà như thế nào?

Sau khi vượt qua kì thi đầy khó khăn gian khổ, cuối cùng Phi đã đậu vào trường Đại học danh tiếng. Cha mẹ vui mừng khôn xiết, công sức mười mấy năm nay đã không uổng phí. Tiếc thay, “niềm vui ngắn chẳng tày gang”, từ khi vào Đại học, Phi chẳng bao giờ tự giặt được quần áo, phòng kí túc thì bẩn thỉu luộm thuộm khiến

mọi người không muốn ở chung phòng với cậu. Thầy giáo tìm Phi để khuyên nhủ, không ngờ cậu ta còn cứng đầu nói: “Không dọn phòng thì đã sao ạ, chỉ cần thành tích học tập của em tốt là được rồi mà!”

Vì không biết tự chăm sóc mình, lại không chịu thay đổi thói quen xấu nên dần dần, bạn bè đều xa lánh Phi, khiến cậu cứ thui thủi một mình trong trường.

Một hôm, thầy giáo hẹn gặp cha mẹ Phi, nói rằng: “Phi đã thi vào được Đại học thì chắc là cũng rất thông minh lanh lợi, nhưng sao một chút khả năng tự chăm sóc bản thân cũng không có vậy?”

Lúc bấy giờ cha mẹ mới hối hận rằng lúc còn nhỏ, vì muốn cậu chú tâm học tập nên việc gì cha mẹ cũng cáng đáng hết. Từ cấp II cho đến cấp III, chưa khi nào Phi rửa được một cái bát, giặt được một bộ quần áo, không ngờ vì những việc nhỏ nhặt ấy lại khiến Phi gặp khó khăn trong cuộc sống và học tập ở trường.

Sau đó, thầy giáo đề nghị cha mẹ cho cậu tạm nghỉ học một năm, ở nhà rèn luyện thêm, chỉ ít thì cũng phải để cậu biết tự chăm sóc cho bản thân rồi mới quay lại học tiếp.

Tìm hiểu nguyên nhân

Tại sao trẻ vị thành niên lại không thích làm việc nhà?

Thứ nhất, do cha mẹ tự mình làm hết mọi việc. Rất nhiều phụ huynh chấp nhận làm thay con mọi việc. Nhưng trên thực tế, tình yêu của cha mẹ không tỉ lệ thuận với thành công và chất lượng cuộc sống sau này của trẻ. Làm việc nhà cũng như vậy. Nếu như cha mẹ thay con làm hết thì chúng sẽ chẳng muốn động tay động chân làm gì, dần dần sẽ không biết tự chăm sóc bản thân mình, cho dù có muốn làm thì cũng không biết làm như thế nào.

Thứ hai, do tính ỷ lại, lười biếng của trẻ. Những đứa trẻ lười biếng sẽ không thích làm việc nhà, cha mẹ có bắt ép thì mới chịu làm. Ví dụ: Con đang xem tivi, cha mẹ sai đi đổ rác, con không làm ngay mà chần chừ đến giờ học bài. Lúc đó cha mẹ lại không tiện làm phiền con học nên đành tự mình đi đổ rác. Điều này sẽ dễ dàng tạo tâm lý “ỷ lại, trốn việc” cho con, không những không thể giúp con tự lập mà còn tạo ra thói quen xấu.

Lời khuyên cho cha mẹ

Hầu hết phụ huynh đều không nỡ trách mắng khi trẻ trốn việc nhà. Đến khi

nhận thấy việc này ảnh hưởng đến học tập và sinh hoạt của con mới hối hận, lo sợ. Vì vậy, cha mẹ nhất định phải dạy cho trẻ biết làm việc nhà.

❶ Không làm hộ con nữa

Để con có thể tự làm việc nhà, cha mẹ nhất thiết phải thay đổi thói quen của mình trước, không làm hộ con nữa. Chỉ có dạy con tự chăm lo cho bản thân thì con mới có thể tự lập và có trách nhiệm với mình và người khác. Điều này có lợi cho sự phát triển nhân cách của trẻ.

❷ Cho con tự lựa chọn

Cha mẹ hãy nói rõ với con rằng: Mỗi thành viên trong gia đình đều có nghĩa vụ phải làm việc nhà. Sau đó liệt kê từng việc một như: rửa rau, nấu cơm, rửa bát, lau bàn ghế, quét nhà..., để cho con tự lựa chọn. Tuy nhiên, cha mẹ cần khéo léo để hướng dẫn con lần lượt làm hết mọi việc trong nhà. Nói tóm lại, nên giao việc vừa sức, và cũng không nên lặp đi lặp lại một cách máy móc để tránh mất đi sự hứng thú của trẻ.

Không nên ép buộc trẻ làm quá nhiều việc gây ảnh hưởng đến việc học tập. Ngoài ra khi trẻ đang tập trung làm một công việc nào đó, cũng không nên bắt chúng làm việc nhà. Trẻ cũng cần được tôn trọng, chúng không thích bị người khác làm phiền.

❸ Sắp xếp công việc phù hợp

Khi phân công việc nhà cho trẻ, cha mẹ cần phải căn cứ vào độ tuổi và tình hình thực tế để giao việc phù hợp, khi làm tốt, trẻ có thể cảm nhận được niềm vui thành công. Nếu như công việc quá sức thì trẻ sẽ khó hoàn thành, từ đó dễ nản chí, không dám làm việc khác.

❹ Không được phép chần chừ

Mỗi khi sai con làm việc gì đó, cha mẹ có thường nhận được câu trả lời “lát nữa con làm”, nhưng chờ mãi mà cũng không thấy chúng làm? Cha mẹ cần giao nhiệm vụ phù hợp và đôn đốc trẻ làm ngay. Đương nhiên, cũng cần hướng dẫn và giúp đỡ con khi cần thiết.

Trước hết, cha mẹ phải là tấm gương tốt. Nếu muốn con tình nguyện làm việc nhà thì cha mẹ cũng phải cố gắng làm tốt những việc đó, tuyệt đối không được làm qua loa.

Tiếp theo, cần kiên trì, nhẫn nại. Khi trẻ mới bắt đầu làm việc nhà thì cha mẹ

nên chỉ bảo, dạy con nắm vững trình tự và cách làm. Ví dụ, dạy con giặt quần áo, trước hết hướng dẫn con phân loại quần áo, dạy con đọc những kí hiệu trên quần áo, phân loại đồ cần giặt máy và đồ cần giặt tay, dạy cách giặt đồ, chọn mức nước và xử lí vết bẩn trước khi giặt...

Cẩm nang làm cha mẹ

Để trẻ có thể trưởng thành một cách lành mạnh, cha mẹ cần tạo cơ hội cho trẻ lao động, giúp trẻ hiểu được rằng: Những gì tốt đẹp nhất trên thế giới này đều là do sức lao động và bàn tay khéo léo của con người tạo ra.

LI HÔN Ừ? CHA MẸ ĐÃ BAO GIỜ NGHĨ ĐẾN CẢM NHẬN CỦA CON CHƯA?

Thông báo chuyện li hôn với con như thế nào?

Hôm nay, vừa về đến nhà, Luân đã cảm thấy không khí gia đình có gì đó không bình thường, bố trầm ngâm hút thuốc còn mẹ thì ngồi sứt sứt khóc.

“Nào, lại đây con trai, hôm nay cha mẹ có chuyện muốn nói với con.” Bố đứng dậy kéo Luân ngồi xuống.

“Bố và mẹ con vừa hoàn thành thủ tục li hôn ...”, bố thông báo một cách khó khăn.

Luân kinh ngạc đến nỗi toàn thân run bắn lên, cậu nghẹn ngào hỏi: “Cha mẹ đã li hôn rồi hay sắp sửa li hôn?”

“Đã li hôn rồi”, bố trả lời.

“Đã li hôn rồi sao? Cha mẹ chưa từng nghĩ đến cảm nhận của con, không tôn trọng con sao?” Luân tức giận nói.

Bố là chủ một doanh nghiệp, Luân rất khâm phục bố. Nhưng từ năm ngoái, cậu đã biết được bố mình có “bò”. Luân cay đắng nhìn bố: “Vì bố có bò nhí phải không?”

Bố tức giận quát: “Đây là chuyện người lớn, con đừng có xen vào!”

“Con không thèm, bây giờ có muốn cũng không xen được, dù gì cha mẹ cũng li

hôn rồi, còn xen vào thế nào nữa? Sau này con có kết hôn, nếu li hôn thì cũng không thêm nói cho cha mẹ biết! Vì cha mẹ cũng không được xen vào!” Luân nói xong liền xô cửa bỏ đi.

Tìm hiểu nguyên nhân

Li hôn không chỉ là việc của hai vợ chồng mà còn ảnh hưởng lớn đến con cái. Khi được biết tin cha mẹ li hôn, có đứa trẻ nào không cảm thấy đau khổ, tức giận, lo sợ? Phải qua một thời gian dài các em mới có thể thích ứng với sự thay đổi này. Độ tuổi của con cũng ảnh hưởng đến thái độ, phản ứng của con. Vậy thì những đứa trẻ đang tuổi dậy thì sẽ cảm nhận như thế nào?

Trẻ từ 13 – 15 tuổi có thể sẽ trách cha mẹ, cảm thấy u uất, buồn chán, tâm trí rối loạn và có thể dễ dàng tìm đến rượu, nghiện hút, đánh nhau, kết quả học tập sa sút. Trẻ từ 16 -18 tuổi về cơ bản đã có thể tự lập, có khả năng phân tích vấn đề. Con cái muốn nhìn thấy cha mẹ hạnh phúc, nhưng lại không muốn cha mẹ có mối quan hệ khác vì cho rằng đó chính là hành động phản bội người cha hay người mẹ của mình. Chúng cũng sẽ cảm thấy chán nản, học hành sa sút, thậm chí bỏ nhà ra đi hoặc làm điều phi pháp.

Lời khuyên cho cha mẹ

Li hôn khiến gia đình tan vỡ. Đối với mọi đứa trẻ thì việc cha mẹ li hôn là một biến đổi lớn trong cuộc sống. Vậy, nếu buộc phải li hôn thì cha mẹ nên nói thế nào với con?

① Thông báo trước với con

Một số cặp vợ chồng không muốn hoặc không dám nói với con chuyện li hôn, thường sau khi sự việc đã xảy ra thì con cái mới được biết. Nhiều người cho rằng li hôn là chuyện của người lớn, không liên quan tới con trẻ nên không cần thiết phải thông báo. Nhưng đột ngột nói với con tin li hôn để chúng phải chịu cảnh gia đình chia lìa thì thật là tàn nhẫn. Vì vậy khi tình cảm vợ chồng rạn nứt, cha mẹ hãy nói rõ với con trước khi chia tay là tốt nhất. Cũng cần giải thích nguyên vì sao hai người li hôn, ví dụ: “Vì có nhiều khúc mắc trong tình cảm nên cha mẹ không thể tiếp tục chung sống, nhưng cha mẹ vẫn yêu thương con như trước đây.” Tất nhiên nếu nói quá sớm cũng khiến trẻ buồn chán, suy đoán xem chuyện này rút cuộc có thật hay không. Do đó thông báo trước khoảng một, hai tuần được xem là lựa chọn tối ưu nhất. Ngoài ra cha mẹ cần chú ý là khi có mặt cả hai người mới thông báo cho con,

như vậy trẻ sẽ dễ dàng chấp nhận sự thật hơn, đồng thời tránh được tình trạng phải nghe mỗi người một kiểu. Nếu chỉ có bố hoặc mẹ nói thì con cái có thể sẽ hiểu lầm rằng cha mẹ đang cãi nhau, sẽ nhanh chóng hòa thuận thôi.

Nếu như cả hai không thể cùng gặp con thì sau khi một người thông báo tin li hôn, người kia nên nhanh chóng gọi điện thoại hoặc viết thư cho con.

Nói chuyện li hôn với con cái không giống như khi nói những chuyện khác nên việc lựa chọn thời gian, địa điểm là rất quan trọng. Thông thường không nên nói ở những nơi công cộng hay trước khi cha mẹ đi làm, con đi học. Nên có thời gian để con cái nêu cảm nghĩ, tiếp nhận thực tế. Khi trả lời những câu hỏi của con, cha mẹ nên giữ thái độ bình tĩnh, khách quan, cho dù hai người có cảm thấy tức giận hay lo lắng vì hôn nhân đổ vỡ thì cũng không nên trút lên con cái.

② Cha mẹ vẫn phải quan tâm con như trước

Khi cha mẹ li hôn, con cái sẽ mất đi tình yêu thương của một người, nhiều đứa trẻ còn đổ lỗi cho bản thân là nguyên nhân khiến cha mẹ chia tay. Chúng nghĩ rằng “Nếu thành tích học tập của mình tốt hơn, ngoan ngoãn hơn thì bố sẽ không bỏ đi.”

Sau khi li hôn, cha mẹ cũng đừng mãi mê với cuộc sống mới mà bỏ bê con cái. Điều này không chỉ khiến trẻ mất đi sự nương tựa của gia đình mà còn thay đổi cả tính cách của chúng, khiến chúng trở nên cô đơn, lãnh đạm, sống khép kín, không muốn giao tiếp với người khác, rơi vào trạng thái tự kỉ.

Cầm nang làm cha mẹ

Cha mẹ li hôn là chuyện vô cùng hệ trọng, có ảnh hưởng vô cùng lớn đến trẻ, đặc biệt là trẻ trong tuổi vị thành niên. Bởi vậy, cha mẹ cần tích cực quan tâm và động viên con, cần để con thấy rằng: Cha mẹ chia tay không có nghĩa là mất tất cả!

CON ĐI ĐÂY, ĐỪNG TÌM CON NỮA...

Làm thế nào để con từ bỏ tư tưởng bỏ nhà ra đi?

Một bạn nam đang học trung học đã tâm sự với chuyên gia tâm lí như thế này:

“Cháu sinh ra và lớn lên trong một gia đình nghèo khó, thu nhập của cha mẹ đều rất ít ỏi. Nhất là hai năm trước, bố cháu bị sa thải thì cuộc sống gia đình lại

càng khó khăn. Từ nhỏ sống trong hoàn cảnh như vậy nên cháu luôn thấy tự ti.

Khi ở nhà, cháu rất sợ thấy cha mẹ cãi nhau nên nảy sinh ý định bỏ nhà ra đi. Cháu hi vọng có một ngày được thoát ra khỏi căn nhà ấy để không bao giờ phải nghe thấy tiếng cãi vã nữa.

Kì thi giữa kì vừa rồi cháu thi trượt, sau khi nghe tin, bố cháu chửi mắng rất nhiều: “Hàng ngày mày làm những việc gì? Kết quả thi sao lại kém thế này? Không chuyên tâm học hành thì còn đi học làm gì nữa?” Lúc đó cháu chỉ biết khóc.

Nói thực lòng, cháu rất buồn vì bị điểm kém, huống hồ nhà cháu nghèo như vậy, cha mẹ nuôi cháu ăn học cũng chẳng dễ dàng gì. Nhưng mà cháu không thể chịu đựng được những lời trách mắng của cha mẹ, cháu cảm thấy họ không hiểu cháu. Họ đâu biết rằng cháu cảm thấy rất mệt mỏi vì từ nhỏ đã phải sống trong ngôi nhà mà cha mẹ suốt ngày cãi nhau. Cháu cảm thấy cha mẹ không chấp nhận cháu nữa nên có ý định bỏ nhà đi.

Sau khi bỏ đi một thời gian, cháu cũng nghĩ tới việc quay về nhà nhưng cứ nghĩ tới việc cha mẹ sẽ càng tức giận và sẽ tiếp tục cãi nhau không ngừng thì cháu liền từ bỏ ý định đó. Lúc đó cháu nghĩ cho dù chết đói ngoài đường cũng không quay về nữa.“

Tìm hiểu nguyên nhân

Trong những năm trở lại đây, tình trạng trẻ em bỏ nhà ra đi ngày càng nghiêm trọng. Lí do gì khiến các em có hành động như vậy?

Thứ nhất, do tính cách của trẻ. Bỏ nhà ra đi là một trong những cách phản kháng, vì trẻ vị thành niên thường có tâm lí rất phức tạp. Chúng muốn được tự do bay nhảy, rất nhạy cảm nhưng lại không giỏi kiềm chế bản thân, rất dễ dẫn đến hành động cực đoan, nóng nảy mạnh mẽ, thậm chí mù quáng, dễ nản chí khi gặp khó khăn. Những đặc điểm này khiến tâm lí trẻ rất dễ bị chấn động, các em muốn được người khác thấu hiểu nhưng lại không dễ dàng mở lòng, và khi đó chỉ còn biết bỏ nhà ra đi.

Thứ hai, do nguyên nhân gia đình. Cha mẹ hòa thuận thì tỉ lệ con cái bỏ nhà đi tương đối thấp, ngược lại nếu cha mẹ không hòa thuận thì tỉ lệ đó rất cao. Trong một gia đình mà cha mẹ hay cãi vã thì con cái sẽ thấy chán ghét, bế tắc, cô độc, chống đối.

Thứ ba, do bị dụ dỗ hoặc bắt chước người khác. Học hành vất vả khiến trẻ không

còn thời gian làm những điều mình thích, các em còn rất non nớt, khó cưỡng lại những cám dỗ từ thế giới bên ngoài. Ngoài ra có những em đọc truyện kiếm hiệp, sùng bái những nhân vật anh hùng võ nghệ cao cường, nên muốn bắt chước theo họ, bỏ nhà ra đi, phiêu bạt giang hồ.

Lời khuyên cho cha mẹ

Con trẻ bỏ nhà ra đi là hành động rất nguy hiểm vì chúng phải sống một mình, ăn uống nghỉ ngơi không điều độ, xa cách gia đình và người thân... Do cảm thấy cô đơn, lo sợ nên các em rất dễ nảy sinh tâm lí u uất, tức giận, hận đời. Mặt khác, trẻ lưu lạc bên ngoài càng dễ hình thành những thói xấu như ăn cắp, hút thuốc, uống rượu và nói dối... thậm chí phạm tội. Vì vậy, cha mẹ cần phải theo sát nhất cử nhất động của con, kịp thời phát hiện những ý định sai trái, tìm ra biện pháp, tránh để con bỏ nhà ra đi.

① Tìm hiểu tâm lí của con

Trẻ vị thành niên rất dễ bị kích động và chống đối cha mẹ. Phụ huynh có thể áp dụng nhiều biện pháp để tìm hiểu tâm lí của con. Ví dụ, giả vờ vô tình để sách báo có thông tin tư vấn tâm lí trên giá sách của con, nếu như con thích chat qua mạng thì cha mẹ có thể lập tài khoản, kết bạn với con và trở thành chuyên gia tâm lí cho con. Ngoài ra còn có thể khuyến khích trẻ đọc sách để tự giải quyết những vấn đề về tâm lí của mình... Những phương pháp trên tốt nhất nên tiến hành một cách “âm thầm”, vì những đứa trẻ không muốn tỏ lộ cùng cha mẹ thì cũng không muốn người lớn biết chúng đang nghĩ gì, hoặc là không biết phải nói thế nào.

② Xây dựng không khí gia đình êm ấm

Một đứa trẻ suốt ngày sống trong sự cãi vã ồn ào của cha mẹ thì khó có thể mở lòng mình được. Một gia đình êm ấm rất quan trọng đối với sự trưởng thành của trẻ. Tất nhiên những xích mích nhỏ trong gia đình là không thể tránh khỏi nhưng cũng không nên để chúng ảnh hưởng đến con cái, nếu thật sự phải tranh luận thì cha mẹ nên lựa lúc không có con ở nhà. Ngoài ra, nên thường xuyên nói chuyện, tâm sự với con, vì chỉ khi hiểu tâm tư của con thì bạn mới có thể kịp thời giúp chúng giải tỏa áp lực, khúc mắc trong lòng. Hãy dũng cảm nhận lỗi và xin lỗi con nếu cha mẹ phạm sai lầm. Hãy tạo ra một không khí gia đình yên ấm thuận hòa, bình đẳng giữa cha mẹ và con cái.

③ Giúp con tránh xa những cám dỗ

Khi ở nhà, phụ huynh phải tìm hiểu xem con thích đọc những loại sách gì, xem phim gì. Thời gian trẻ ở trường rất nhiều nên cha mẹ cũng cần nói chuyện với thầy

cô, bạn bè của con để tìm hiểu thêm, khi phát hiện những biểu hiện bất thường thì hãy nhanh chóng tìm biện pháp để xử lý. Cha mẹ cần giữ thái độ tự nhiên, thẳng thắn chân thành để có thể thu được những thông tin chân thực nhất.

④ Dạy con hiểu rằng, bỏ nhà ra đi không phải là biện pháp giải quyết vấn đề

Đối với những đứa trẻ đã từng bỏ nhà đi hay đang có ý định này, cha mẹ nên kiên nhẫn thuyết phục và phân tích. Cần phải để trẻ hiểu rằng bỏ nhà ra đi không phải là cách giải quyết vấn đề mà chỉ khiến sự việc rắc rối hơn, cha mẹ sẽ lo lắng, đau khổ. Hãy nói rằng những đứa trẻ có ý chí, có trách nhiệm sẽ dũng cảm đối mặt với sự thực, với áp lực. Khuyến khích trẻ chia sẻ những lo lắng của mình với thầy cô, cha mẹ và bạn bè, cố gắng tìm cách giải quyết vấn đề và luôn tin tưởng vào chính mình.

Sau khi con trở về, cha mẹ không được chửi mắng đánh đập hay bỏ mặc con cái. Những hành động đó có thể khiến trẻ bỏ đi lần nữa. Ngược lại, nếu cha mẹ không hỏi han, quan tâm, thậm chí chiều theo mọi yêu cầu của con thì sẽ khiến trẻ càng trở nên buông thả, bướng bỉnh, và ích kỉ.

Cẩm nang làm cha mẹ

Mọi vấn đề đều có nhiều phương án giải quyết! Tuy nhiên, “phòng bệnh hơn chữa bệnh”, cha mẹ nên có những biện pháp ngăn chặn những ý định sai trái của con trẻ.

CHƯƠNG 2: HỌC TẬP

Tuổi trẻ là giai đoạn quan trọng để học tập, thành tích của con luôn là mối quan tâm của các bậc cha mẹ. Tuy nhiên, trẻ trong độ tuổi dậy thì thường gặp phải nhiều vấn đề trong học tập. Ví dụ, coi học hành là gánh nặng, có mối quan hệ không tốt với thầy cô giáo và bạn bè, lo lắng chuyện thi cử, nghiện lên mạng... Đây đều là những vấn đề khiến các bậc phụ huynh phải đau đầu. Mắng, phạt, chiến tranh lạnh hay cắt tiền tiêu vặt của con đều không phải là biện pháp hay, không những không lấy lại hứng thú học tập cho con mà khiến con càng ngày càng chán ghét việc học hành. Đối với những cậu bé đang tuổi dậy thì, cha mẹ phải quan tâm nhiều hơn, hiểu đúng về thái độ của con với việc học để con có thể đạt thành tích cao hơn trong học tập.



BỐ MỆT SAO? CON ĐI HỌC CÒN MỆT HƠN

NHIỀU!

Làm gì khi con trai coi học tập là gánh nặng?

Khi học Tiểu học, mặc dù là một đứa trẻ nghịch ngợm, hiếu động, không chăm chỉ nhưng thành tích của Hiếu vẫn luôn trong nhóm dẫn đầu lớp. Lúc đó, không phải học nhiều lại ít khi phải làm bài tập nên Hiếu rất vui vẻ. Từ khi lên cấp II, cậu không còn nhiều thời gian chơi nữa vì cha mẹ quản thúc rất chặt, ngày nào Hiếu cũng vội vội vàng vàng làm bài tập.

Hôm nay, vừa đi học về, Hiếu đã cúi đầu đi thẳng vào phòng.

“Hiếu, hôm nay con học hành thế nào?” Bố hỏi.

“Chẳng ra sao cả, con mệt chết mất!” Hiếu mệt mỏi đáp lại.

“Con ấy à! Sướng mà không biết đăng sướng, hỏi cha mẹ còn trẻ được đi học đã là vui rồi còn kêu mệt cái nỗi gì!” Bố phản đối.

“Đây là thời của cha mẹ!” Hiếu cãi lại.

“Bất luận là thời đại nào, các con học hành vẫn nhẹ nhàng hơn so với cha mẹ. Cha mẹ phải thức khuya dậy sớm làm việc, mệt biết chừng nào!”, Bố to tiếng quát.

“Bố thấy mệt sao? Con ngày ngày đi học còn thấy mệt hơn! Cha mẹ chỉ cần dọn hàng đúng giờ, sau đó dành chút ít thời gian tính hóa đơn. Còn con đi học hết kiểm tra lại tới thi cử, không bao giờ hết việc phải làm!”

Bố nghe xong nổi giận đùng đùng: “Đây là do con kém cỏi thôi, đứa trẻ nào chả phải học như thế. Con đừng có viện lí do với bố. Phải chăm chỉ cố gắng ngay từ khi học cấp II chứ!”

Bố giận dữ bỏ ra ngoài.

Tìm hiểu nguyên nhân

Trẻ vị thành niên thường thấy việc học tập rất mệt mỏi, đây là một trở ngại về tâm lí, nguyên nhân do môi trường học tập thay đổi khiến chúng chưa thích ứng kịp.

Thứ nhất, đây là giai đoạn trẻ trưởng thành nhanh nhất, đồng thời là giai đoạn tốt nhất để tiếp thu kiến thức, nâng cao năng lực bản thân. Chính vì thế trong thời

kì này, số lượng các môn học đều tăng lên, phạm vi kiến thức rộng hơn. Khi chuyển từ Tiểu học lên Trung học cơ sở hoặc từ trung học cơ sở lên trung học phổ thông, các em cần có một khoảng thời gian để thích nghi với môi trường học tập mới. Ví dụ, phương pháp dạy học ở cấp cao hơn, thời gian lên lớp kéo dài, nội dung môn học tăng lên, nhiều bài tập hơn. Nếu như không kịp thời làm quen với những thay đổi trên thì các em sẽ rất chán nản, cảm thấy mệt mỏi.

Thứ hai, do ảnh hưởng của phương pháp giáo dục truyền thống. Trước đây, mọi người đều nghĩ học trên lớp quan trọng nhất nên các tiết học kéo dài gây mất hứng thú cho trẻ.

Thứ ba, khi chuyển cấp, nhiều học sinh không có phương pháp học tập đúng đắn, không biết sắp xếp thời gian khiến thành tích sút kém, dẫn đến sự chán nản. Ví dụ, có em tuy rất chăm chỉ nhưng vì trước khi lên lớp không xem bài, trong giờ học không chú ý nắm trọng tâm bài học, kết quả học tập không cao, khi đó sẽ thấy học không có gì thú vị cả.

Lời khuyên cho cha mẹ

Cha mẹ phải làm thế nào để khơi dậy niềm hứng thú học tập cho trẻ, giảm bớt gánh nặng cho các em?

❶ Giúp con điều chỉnh thái độ học tập

Cha mẹ phải giúp con điều chỉnh thái độ học tập, không nên coi việc học là “khô khan”, “cứng nhắc”. Cần phải giải thích rõ cho con rằng, học tập tốt chính là tạo nền móng cho cuộc sống tương lai. Mặt khác, phải nhìn việc học với một tinh thần lạc quan, tích cực. Ví dụ những bài tính toán, chứng minh cũng giống như trò chơi xếp hình, càng nắm rõ những hình ảnh (công thức, định lý) thì càng có thể tạo ra những hình khối mới mẻ, đa dạng. Không có ai luôn thuận buồm xuôi gió, tương lai luôn tiềm ẩn những khó khăn, trắc trở, học tập cũng như vậy, ai cũng gặp phải khó khăn, quan trọng là thái độ của mỗi người. Nếu có thể coi việc làm bài tập là niềm vui, coi việc trả lời đúng câu hỏi của thầy cô, đạt điểm cao là niềm vinh dự thì con bạn sẽ không coi việc học là gánh nặng nữa.

❷ Giúp con chấn chỉnh động cơ học tập

Mỗi người đều có những nhận thức khác nhau về sướng và khổ. Vì sao cha mẹ tình nguyện làm việc vất vả, gian khổ, thức khuya dậy sớm? Đó là do cha mẹ luôn cho rằng: Tất cả vì cuộc sống, vì sự trưởng thành của con cái, cho dù có khổ cực, mệt mỏi hơn nữa cũng cam lòng. Khổ cực hay sung sướng chỉ là biểu hiện bên ngoài,

quan trọng là dám theo đuổi và có niềm tin vững bền. Cha mẹ nên giúp trẻ đặt ra lí tưởng và niềm tin cho mình. Một đứa trẻ chỉ biết ham vui chơi bời, không có mục đích học tập rõ ràng và không có sự nhiệt tình thì chắc chắn sẽ cảm thấy mệt mỏi. Ngược lại, một người có mục đích lí tưởng, theo đuổi cuộc sống hoàn mỹ, cao thượng và có tinh thần trách nhiệm, lòng tự trọng thì chắc chắn người đó có thể thức khuya dậy sớm, quên ăn quên ngủ để học.

③ Hướng dẫn phương pháp học tập

Nếu muốn việc học trở nên nhẹ nhàng, vui vẻ thì cần có phương pháp phù hợp. Thứ nhất, xem bài trước khi đi học, đánh dấu những phần khó hiểu để hỏi thầy cô, như vậy trẻ sẽ linh hoạt, chủ động hơn. Thứ hai, tích cực trả lời câu hỏi của giáo viên, rèn luyện sự can đảm, dám thể hiện mình. Thứ ba, củng cố, nâng cao kiến thức, mở rộng vốn hiểu biết, tăng khả năng ghi nhớ. Thứ tư, phát huy tinh thần “ham học hỏi, không sợ bị chê cười”.

④ Điều chỉnh mục tiêu của mình

Cha mẹ là người hi sinh vì con cái nhiều nhất, nhưng cũng có thể là người bị oán trách nhiều nhất. Áp lực từ phía cha mẹ khiến cho trẻ cảm thấy rất mệt mỏi. Bởi vậy, cha mẹ cũng phải điều chỉnh sự kì vọng của mình sao cho phù hợp với thực tế, có như vậy thì con cái mới có động lực học tập.

Cầm nang làm cha mẹ

Không học tập thì không thể tiến bộ. Trong thời đại ngày nay, việc học hành càng trở nên quan trọng. Vì vậy, áp lực học tập với trẻ ngày càng lớn. Cha mẹ cần hiểu và tìm cách giảm bớt gánh nặng học tập cho con trẻ.

NẾU PHẢI ĐI HỌC THÌ CON SẼ PHÁT ĐIÊN MẮT!

Làm gì khi con chán học?

Chín giờ sáng, chuông vào tiết thứ hai vẫn chưa reo, lớp trưởng lớp 11A vội vã chạy vào lớp học: “Thưa thầy, bạn Huy lại đi đâu mất rồi ạ!” Thầy chủ nhiệm vội hỏi lại: “Có phải vừa nãy mới trả bài kiểm tra đúng không?”, “Vẫn chưa trả ạ, nhưng mà thầy giáo Vật lí nói có tới nửa lớp thi trượt ạ.” Thầy chủ nhiệm vội gọi điện cho cha

mẹ của Huy để tìm con. Tiếng chuông reo vào tiết đường như không có ý nghĩa gì với Huy nữa, thầy chủ nhiệm và cha mẹ cậu không biết đã bao lần phải đến sân bóng, ra đường quốc lộ hay quán điện tử để “mời” cậu về. Mỗi lần như vậy, Huy lại nước mắt ngấn dài, xin hứa sẽ không trốn học nữa nhưng vẫn luôn tái phạm.

Đi tìm Huy đã trở thành “chuyện thường ngày” của cha mẹ. Một lần, sau kì kiểm tra cuối tháng, vừa hết tiết Toán là Huy chạy ra khỏi lớp, nói là đi tham quan thành phố. Lần kiểm tra đó tuy Huy không đội sổ nhưng điểm thi không đạt yêu cầu, thầy giáo dùng bút màu phê vào bài là “Chữ viết cầu thả, tư duy rắc rối”. Huy nói với bố mẹ: “Đầu con bỗng chốc như muốn nổ tung, lòng dạ rối bời, bức bối, nếu như phải đi học thì con sẽ phát điên mất!”

Cha mẹ tìm một lượt trong và ngoài trường không thấy con, cuối cùng nhìn thấy cậu ở rạp chiếu phim gần trường, trông Huy rất vui vẻ, hoàn toàn không giống bộ dạng ủ dột khi đi học.

“Con xem phim có hay không?”

Huy lộ rõ vẻ sợ sệt, “Cha mẹ biết rồi ư? Con sai rồi, con sai rồi, lần sau con không dám nữa! Hôm nay quả thực con không thể ở lại trường học được nữa, thầy giáo Vật lí vừa nói có một nửa lớp thi trượt là con biết trong đó có con rồi. Thầy Vật lí không ưa con, không chừng còn phạt con nữa. Lần trước con hứa với cha mẹ là sẽ thi tốt kì thi giữa kì nhưng mà giờ chắc không được rồi... Con không thể chịu đựng thêm một giây phút nào ở trường nữa...”

Tìm hiểu nguyên nhân

Vì trẻ vị thành niên vẫn chưa phát triển toàn diện về tâm sinh lí, trong khi cha mẹ và thầy cô lại tạo cho các em rất nhiều áp lực nên không ít em thấy “chán học”. Biểu hiện chủ yếu là: mất đi hứng thú học tập, nảy sinh tâm lí chán ghét, thờ ơ, lảng tránh và không chịu học.

❶ Những hình thức “chán học”

Tâm lí chán học chủ yếu nảy sinh ở những đứa trẻ có thành tích học tập yếu kém, không được thầy cô và gia đình công nhận nên đánh mất sự tự tin và động lực học tập. Cũng chính vì thế mà các em hay bị người lớn trách phạt, phê bình.

“Ghét học” cũng phân mức nặng nhẹ: Ngẫu nhiên chán ghét một môn học, một bài tập, một giáo viên hay trường học nào đó gọi là “chán học” ở mức độ nhẹ. Thỉnh thoảng chán ghét một môn học, một bài tập, một giáo viên hay trường học nào đó,

đôi lúc có những biểu hiện đầu đầu, gọi là “chán học” ở mức độ trung bình. Còn luôn chán ghét một môn học, một bài tập, một giáo viên hay trường học nào đó, thường xuyên thấy đầu đầu, lo lắng thì gọi là “chán học” ở mức nghiêm trọng. Chỉ có mức trung bình và mức tương đối nặng mới được coi là vấn đề về tâm lí.

② Biểu hiện trẻ "chán học"

Những đứa trẻ có tâm lí “chán học” thường có một hoặc một vài biểu hiện như sau:

Thứ nhất, trốn học. Trốn học có rất nhiều cách: buổi sáng đeo cặp ra khỏi nhà nhưng không đến trường mà bỏ đi chơi; nằm lì trên giường không dậy, cha mẹ hỏi thì bảo là đau đầu, đau bụng; khi vừa đến cổng trường thì nôn ọe, lúc đó trẻ thật sự có bệnh, nhưng thực tế lại là bệnh về tâm lí.

Thứ hai, học hành qua loa đại khái. Trẻ không thích học nhưng lại không thể bỏ học nên miễn cưỡng đối phó, “được chăng hay chớ”. Chúng không dành nhiều thời gian học bài, chỉ cốt sao làm cho đủ, không biết đúng hay sai, trong giờ học thì “tâm hồn treo ngược cành cây”, không tập trung nghe giảng, ít khi ôn tập kiến thức.

Thứ ba, dễ mệt mỏi. Nhiều trẻ có vẻ chăm chỉ học hành và cũng ý thức được tầm quan trọng của việc học nhưng trong lòng lại nảy sinh sự chán ghét. Cảm giác này khiến cho trẻ dễ cảm thấy mệt mỏi, vừa ngồi vào bàn học liền ngủ gật, vừa cảm tới quyển sách đã muốn bỏ đi, nếu không phải học thì liền vui vẻ hoạt bát ngay.

Thứ tư, thích gây chuyện. Có những cậu bé hay gây sự với bạn, về nhà lại hay phàn nàn, giáo viên và phụ huynh đều cho là những hành vi, tính cách không tốt. Thực tế, đây là những hành động thể hiện sự bất mãn với thầy cô và việc học. Đối với những đứa trẻ như vậy thì việc trừng phạt chỉ có hiệu quả tức thời. Chỉ có thay đổi thái độ học tập thì mới có thể giải quyết vấn đề.

③ Nguyên nhân gây ra “chán học”

Ngoài một số nguyên nhân chủ quan, còn có một số tác động bên ngoài tạo ra tâm lí “chán học” ở trẻ vị thành niên.

Thứ nhất, phương pháp giảng dạy. Không khí học tập và áp lực học tập nặng nề, phương pháp giảng dạy đơn điệu, khô khan, cách thức giáo dục và quản lí của giáo viên không phù hợp, tình cảm thầy trò không hòa thuận có thể là những nguyên nhân khiến trẻ “chán học”. Trong đó, gánh nặng học tập và tình cảm thầy trò không hòa thuận là những nguyên nhân nổi bật nhất.

Thứ hai, sự giáo dục của gia đình. Hoàn cảnh gia đình không tốt, cha mẹ li hôn,

phương pháp giáo dục không phù hợp, cha mẹ kì vọng quá cao... cũng có thể khiến con cái “chán học”. Trong đó, phương pháp giáo dục không phù hợp và sự kì vọng quá cao của cha mẹ là nguyên nhân nổi trội.

Thứ ba, khả năng tư duy của bản thân. Do trẻ không chịu suy nghĩ, không muốn cố gắng tư duy để lí giải và tiếp thu kiến thức nên dễ phân tán tư tưởng, không chịu làm bài tập, không theo kịp bài giảng của thầy cô, bị hổng kiến thức. Chính vì thế mà trẻ rơi vào thế bị động tiêu cực.

Lời khuyên cho cha mẹ

❶ Thay đổi quan niệm và phương pháp giáo dục truyền thống

Rất nhiều cha mẹ quá xem trọng thành tích, điểm số và thứ bậc của con, thường so bì con với những đứa trẻ khác, làm tổn thương lòng tự trọng và ý chí tiến bộ của trẻ, khiến chúng nảy sinh cảm giác tự ti, thậm chí cam chịu thua kém bạn. Nếu muốn trẻ ham học, tự tin thì cha mẹ nên thay đổi bản thân mình trước.

Cụ thể, khen ngợi thay vì phê bình. Nếu thấy con có tiến bộ, dù là rất nhỏ cũng nên khen ngợi cổ vũ, đem đến sự tự tin và động lực học tập cho trẻ.

Khi trẻ tự tin thì sẽ thay đổi thái độ học tập, dần dần việc học sẽ đi vào nề nếp. Việc này còn rất có ích trong việc hình thành tính cách của trẻ.

Đồng thời, cha mẹ cũng nên chú ý tìm hiểu quan điểm và phương pháp giáo dục của giáo viên và nhà trường. Nếu như giáo viên chỉ coi trọng điểm số thì trẻ sẽ phải chịu rất nhiều áp lực và chán học, nên tìm cơ hội trao đổi với giáo viên, cùng hợp tác loại bỏ tư tưởng chán học của trẻ.

❷ Giúp con nắm bắt phương pháp học tập khoa học

Phương pháp học tập và tư duy khoa học có thể mang đến hiệu quả rất lớn. Nên kiên trì dạy cho trẻ những mẹo học tập hiệu quả. Mặt khác, cha mẹ và thầy cô nên dành nhiều thời gian để bồi dưỡng, hướng dẫn thêm những kĩ năng trong từng môn học cho trẻ.

❸ Tiến hành hướng dẫn và trị liệu tâm lí

Khi trẻ có biểu hiện chán học, cha mẹ có thể tìm đến sự giúp đỡ của chuyên gia tâm lí.

Một cậu học sinh lớp mười chán học vì tất cả các môn kiểm tra đều chưa tới ba

điểm. Sau khi nói chuyện với học sinh đó, chuyên gia tâm lý phát hiện ra rằng nguyên nhân không chỉ từ phía gia đình mà còn do sự trừng phạt và kì thị của thầy cô giáo. Một mặt, chuyên gia tâm lý hi vọng cha mẹ có thể thay đổi nhận thức và thái độ đối với những khó khăn trong học tập của con, tâm sự với con nhiều hơn; mặt khác, tiến hành áp dụng liệu pháp tâm lý, khuyến nghị thay đổi môi trường học tập của con. Sau đó, tình hình học tập của cậu bé đó có sự thay đổi lớn, mấy tháng sau, kết quả kiểm tra cuối kì của cậu có rất nhiều môn đạt tám điểm trở lên.

④ Những điều cần chú ý

Thứ nhất, tích cực, kiên trì khích lệ, tăng sự tự tin cho trẻ. Thứ hai, điều chỉnh mục đích học tập, nâng cao động lực. Thứ ba, để trẻ cảm nhận được sự tin tưởng, quan tâm đúng mực của thầy cô, cha mẹ, bạn bè, cảm nhận được niềm vui, sự ấm áp trong cuộc sống. Thứ tư, không được so sánh điểm yếu của trẻ với điểm mạnh của những đứa trẻ khác.

Cầm nang làm cha mẹ

Trẻ chán học phần lớn là những trẻ có thành thích học tập yếu kém và hay bị cha mẹ, thầy cô trách phạt. Để tránh tình trạng này, cha mẹ cần tránh tạo áp lực cho con để trẻ dần lấy lại sự tự tin cũng như động lực học tập.

CON CŨNG KHÔNG BIẾT CÓ CHUYỆN GÌ NỮA...

Phải làm gì với một đứa trẻ ham chơi?

Hải là học sinh trung học. Cậu biết nhiệm vụ quan trọng của mình là học tập, không nên ham chơi nhưng rất khó kiềm chế bản thân.

Ngày chủ nhật, Hải đang ôn tập môn Tiếng Anh, chưa tới mười phút thì tiếng sủa của chú chó đốm ngoài sân khiến cậu không còn tâm trí học hành nữa. Nhà Hải nuôi một chú chó đốm, ngoài giờ lên lớp thì nó chính là người bạn thân thiết của cậu. Nó rất nghe lời, rất ngoan ngoãn, chưa bao giờ phá hỏng đồ vật gì, lại biết đi vệ sinh đúng chỗ. Có tâm sự gì, Hải đều nói với cún con. Nhưng kì thi chuyển cấp đã tới gần, bố sợ cún con ảnh hưởng tới việc học tập của Hải nên nhốt nó ở nhà một người hàng xóm cùng khu. Trước kì thi, cha mẹ không cho phép giữ chó ở nhà, nhưng vì Hải năn nỉ hết lần này tới lần khác nên cha mẹ mới đồng ý, nếu như Hải

không bị phân tán tư tưởng thì có thể dắt chó về vào hai ngày cuối tuần.

Hôm đó, có thể vì nhìn thấy Hải nên cún con mới sủa lên chào mừng. Còn Hải tuy đã hứa sẽ không làm ảnh hưởng đến việc học nhưng thật sự không kiềm chế được, lén chạy ra sân chơi.

“Ngồi xuống!”

“Nhảy lên!”

“Hôm nay luyện đếm số, 1+1 bằng mấy?”

“Con đang làm gì vậy?” Bố đứng trong bếp bất chợt nhìn thấy, tức giận hỏi. “Chẳng phải đã nói trong lúc học không được chơi với chó hay sao?”

“Con...Con cũng không biết sao nữa... Con không kiềm chế được...”

“Xem ra cứ mang con chó đi chỗ khác thì hơn. Con như vậy cũng không phải mới lần đầu!” Bố tức giận ôm cún con đi.

Hải cứ nhìn theo bóng dáng chú chó con không nỡ rời. Cậu cũng biết lỗi của mình nhưng không biết làm sao kiềm chế được bản thân.

Tìm hiểu nguyên nhân

Trẻ không khống chế được bản thân do hai nguyên nhân.

① Cha mẹ quản thúc quá nghiêm khắc khiến trẻ phản kháng

Có nhiều cha mẹ chủ quan cho rằng nhiệm vụ chính của con cái là học tập nên không cho con thời gian vui chơi. Họ không biết được rằng sự ngăn cấm của cha mẹ sẽ dễ dẫn đến sự phản kháng của trẻ. Có thể hiểu được tâm lòng cha mẹ nhưng ham chơi vốn là bản tính của trẻ con, nhất là ở tuổi dậy thì. Vì vậy, cha mẹ cần phải xử lý thỏa đáng việc học và chơi của con, không thể vừa mới thấy con đi chơi là đã nổi trận lôi đình, đánh mắng trừng phạt.

② Khả năng kiềm chế thấp

Tâm sinh lý của trẻ vị thành niên còn chưa hoàn toàn trưởng thành. Hơn nữa, tri thức và tầm nhìn của các em lúc này không ngừng mở rộng nên càng ham chơi hơn. Những cám dỗ từ xã hội cùng với sự tò mò, hiếu kỳ sẽ khiến trẻ khó lòng kiềm chế được bản thân.

Lời khuyên cho cha mẹ

① Cho trẻ thời gian vui đùa hợp lý

Cha mẹ dạy con không ham chơi là đúng nhưng như vậy không có nghĩa là hạn chế trẻ. Nên căn cứ theo đặc điểm của con mình để nâng cao hứng thú học tập của trẻ, phát triển năng khiếu, để con “học mà chơi, chơi mà học”.

Nên thống nhất lúc nào học, lúc nào chơi, học gì, chơi gì và chơi như thế nào. Cần hướng dẫn con tách biệt giữa học và chơi, học thì phải chuyên tâm, chơi phải thật thoải mái.

② Nâng cao khả năng tự kiểm chế của trẻ

Cha mẹ không thể quản lý và theo dõi con từng giây từng phút, vì vậy tăng khả năng tự kiểm chế của con mới là phương pháp hiệu quả. Các phương pháp đó là:

Thứ nhất, nêu gương cho con. Trẻ tuổi vị thành niên rất dễ bị cảm hóa, ở trước mặt con, cha mẹ nên tự thể hiện khả năng kiểm chế của bản thân, ví dụ như cai thuốc, cai rượu... dần dần sẽ có tác động tốt đến trẻ.

Thứ hai, thông qua giao tiếp. Khi cha mẹ thân thiện, nhẫn nại nói chuyện với con, không những khiến trẻ nghe lời mà còn có thể tiếp cận với thế giới nội tâm của con, tìm hiểu quan điểm và uốn nắn kịp thời. Sau một thời gian cố gắng, nếu khả năng tự kiểm chế của trẻ được nâng cao thì cha mẹ nên động viên chúng.

Thứ ba, dạy dỗ, bồi đắp ý chí nghị lực cho con. Cha mẹ có thể rèn luyện sức tập trung, sự kiên trì của con thông qua các môn học như chơi cờ, hội họa; cũng có thể bắt ngờ xuất hiện lúc con đang học để rèn luyện cho trẻ thói quen học đến nơi đến chốn.

③ Khơi dậy nhân tố tích cực trong trẻ

Trẻ con ham vui có thể là do tính cách hướng ngoại, hiếu kì. Vì vậy, cha mẹ nên khai thác những nhân tố tích cực trong trẻ, sự hoạt bát, năng động, hướng dẫn con nên biết quan tâm người khác, nhiệt tình với việc chung, để cho trẻ cảm nhận giá trị của bản thân và yêu cầu nghiêm khắc hơn với chính mình.

Cẩm nang làm cha mẹ

Ham chơi là bản tính của các bé trai. Cha mẹ cần cho trẻ thời gian

vui chơi hợp lí, có những thỏa thuận thỏa đáng với con để giúp con vui chơi lành mạnh, học hành chăm chỉ.

“THƯA CÔ, CÔ CÓ THỂ NHẮC LẠI CÂU HỎI KHÔNG Ạ?”

Làm thế nào để giúp con không phân tâm trong giờ học?

Đạo gần đây, Tùng rất hay bị phân tâm trong giờ học, vì bà nội mà cậu yêu thương nhất vừa qua đời.

Do cha mẹ đều bận công tác nên từ nhỏ Tùng đã ở với bà nội, khi lên cấp II, cha mẹ mới đón cậu về thành phố. Bà nội đột ngột qua đời là một cú sốc lớn với Tùng.

Hôm nay, trong tiết Ngữ văn, bài học lại có nhiều chi tiết gợi nhớ những kỉ niệm sâu sắc của Tùng với bà nội. Hình ảnh thầy giáo trước mặt bỗng mờ nhạt, cậu tưởng chừng như nhìn thấy bà nội của mình, thấy bà gọi đầu, khâu áo cho mình dưới ánh đèn, nhìn thấy bà nấu cơm bên bếp lửa...

“Tùng, mời em trả lời câu hỏi!” Giọng nói của thầy giáo cắt đứt dòng hồi tưởng của cậu.

Tùng không hiểu gì, đứng dậy, đỏ mặt ấp úng: “Thưa thầy, thầy có thể nhắc lại câu hỏi không ạ? Vừa nãy em không nghe rõ...”

Thầy giáo ngừng lại một lúc rồi nói: “Tan học em đến văn phòng gặp thầy. Tuyệt, em trả lời câu hỏi đi!”

Sau khi tan học, Tùng bàn thân đến văn phòng gặp thầy giáo.

“Tùng, dạo này em có chuyện gì vậy? Sao trên lớp cứ mơ mơ màng màng? Đã có nhiều thầy cô khác phản ánh chuyện này với tôi rồi!” thầy giáo tức giận hỏi.

“Em...Hai hôm trước, bà nội em qua đời ...” Tùng vừa nói vừa khóc.

Thầy giáo nghe Tùng nói xong cũng hiểu được phần nào, liền an ủi: “Thầy rất hiểu tâm trạng của em, nhưng em thử nghĩ xem, nếu bà nội còn sống thì bà có muốn em lơ là việc học không? Chắc chắn bà muốn em chăm chỉ học hành để sau này trở thành người có ích cho xã hội, có đúng không?”

Tùng gật đầu, nghẹn ngào: “Thưa thầy, em biết rồi, lần sau em sẽ chú ý!”

Bị phân tâm là nguyên nhân chủ yếu ảnh hưởng thành tích học tập của trẻ. Thông thường khi giảng bài, giáo viên thường đưa ra một câu hỏi liên kết những kiến thức cũ và mới, dùng phương pháp tranh luận lôi cuốn để thu hút sự chú ý của học sinh, nâng cao hứng thú học tập của các em. Cho dù học nhiều lần cũng không có hiệu quả bằng nghe giảng trên lớp, vì ở trên lớp, giáo viên dùng phương pháp dẫn dắt, gợi mở, giao lưu với học sinh để giúp các em hiểu bài và tiếp thu dễ hơn. Còn tự học trẻ sẽ cảm thấy khô khan vô vị, hiệu quả thấp. Trên lớp có chuyên tâm học tập hay không ảnh hưởng rất lớn tới thành tích. Vậy những nguyên nhân nào khiến trẻ bị phân tâm?

❶ Nguyên nhân gia đình

Những việc xảy ra trong cuộc sống gia đình có thể khiến tâm trạng các em bị rối loạn trong giờ học. Ví dụ, nhiều phụ huynh giữ tư tưởng lạc hậu bảo thủ thường hay lên giọng giáo huấn, bắt con làm theo ý mình. Những đứa trẻ sống trong gia đình như vậy thường có rất nhiều tâm sự khó nói, thường cảm thấy cha mẹ không hiểu chúng nên trong giờ học hay bị phân tán tư tưởng. Có những đứa trẻ vì cha mẹ cãi nhau, li hôn mà cảm thấy cô đơn, đau khổ, mất niềm tin, ngồi ở trong lớp mà tâm hồn treo ngược cành cây. Lại có những em vì cha mẹ mắc bệnh hay cuộc sống gia đình khó khăn mà hay suy nghĩ, bị mất tập trung. Ngược lại có những đứa trẻ sinh trưởng trong gia đình khá giả, cuộc sống đầy đủ sung túc nhưng không có ý chí vươn lên, chỉ ham chơi không ham học.

❷ Mục đích học tập không rõ ràng

Những đứa trẻ không có mục đích học tập rõ ràng thì tính khí cũng thất thường, không biết tính toán lập kế hoạch, rơi vào thế bị động, gặp khó khăn liền bỏ dở giữa chừng, không biết học để làm gì, vì thế nên không thể tập trung tinh thần.

❸ Quan hệ thầy trò

Quan hệ thầy trò, bạn bè không hòa hợp cũng là nguyên nhân khiến trẻ bị phân tâm. Ví dụ: một học sinh không thích giáo viên bộ môn nên mỗi khi đến tiết của giáo viên ấy đều thấy rất chán, không muốn nghe giảng. Hoặc trong lúc đang nghe giảng thì có bạn khác đưa thư, nói chuyện riêng, ảnh hưởng đến việc tiếp thu bài.

❹ Ảnh hưởng của tuổi dậy thì

Khi trẻ đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ về tâm sinh lý, đặc biệt là khi

có những tình cảm với bạn khác giới sẽ thấy rất tò mò, ngượng ngùng, không thoải mái mà bị phân tâm. Tuổi dậy thì là giai đoạn phát triển mạnh mẽ thứ hai của con người, tế bào thần kinh phát triển rất nhanh, vì vậy trẻ rất dễ hưng phấn, tỏ ra hoạt bát, hiếu động, mặc dù giáo viên rất nghiêm khắc nhưng vẫn có học sinh nói chuyện, làm việc riêng.

Mặt khác, ở độ tuổi này, các cô cậu bé đã bắt đầu có những tình cảm rung động, yêu mến bạn khác giới, các em thích nhìn ngắm bạn trong lớp và suy nghĩ viển vông. Thậm chí, những học sinh cá biệt mà yêu sớm thì càng dễ bị phân tâm hơn.

Lời khuyên cho cha mẹ

Có nhiều nguyên nhân khiến trẻ mất tập trung, lơ đãng trong giờ học. Mặc dù đây không phải là vấn đề nghiêm trọng nhưng nếu kéo dài sẽ ảnh hưởng đến kết quả học tập. Vậy phải làm sao để giúp trẻ tập trung tinh thần trong giờ học?

❶ Tạo thói quen sinh hoạt ổn định

Trẻ vị thành niên là những “người lớn thu nhỏ”, đang ở trong giai đoạn học tập rất quan trọng. Vì vậy cha mẹ nên có thái độ bình đẳng, thân thiện để tìm hiểu, giao lưu với con, tạo ra không khí gia đình yên ấm, hòa thuận. Khi trong nhà xảy ra biến cố, phải kịp thời đa thông tư tưởng cho con, không để ảnh hưởng tới việc học tập của con. Những gia đình khá giả lại càng cần phải chú ý hành vi của con, không cho trẻ ham chơi. Ngoài ra, cha mẹ cũng nên thường xuyên liên hệ với nhà trường, tìm hiểu mối quan hệ giữa con và thầy cô, bạn bè để kịp thời có biện pháp xử lý.

❷ Xác định mục đích học tập

Mỗi con người phải có một lí tưởng trong đời mình, nếu không cuộc sống sẽ trở nên vô nghĩa. Học sinh cũng phải xác định rõ mục đích học tập của mình, nếu không sẽ không thể tập trung toàn bộ tinh thần, sức lực, thấy buồn chán và mệt mỏi. Cha mẹ phải giải thích rõ cho con rằng để có thể tồn tại, bắt buộc phải học tập trau dồi kiến thức khoa học, văn hóa, rèn luyện ý chí, tạo ra nền tảng vững chắc, nếu không sẽ trở thành kẻ vô dụng, thậm chí bị xã hội đào thải.

❸ Dạy con phương pháp nghe giảng

Cha mẹ nên dạy cho con một số phương pháp nghe giảng phù hợp. Ví dụ, trong giờ học có điều gì không hiểu thì không nên chỉ tập trung vào đó mà nên tiếp tục nghe giảng những nội dung tiếp theo, chờ sau giờ học hỏi lại thầy cô giáo. Nếu không sẽ không theo kịp bài học.

④ Quan tâm tới tâm tư tình cảm của con

Có những đứa trẻ bị phân tán tư tưởng do những rung động của tuổi mới lớn, cha mẹ nên quan sát kỹ và tìm hiểu thêm từ phía thầy cô, bạn bè của con. Nếu trẻ có thể tự kiềm chế, tỉnh táo mới bị phân tâm thì không đáng lo ngại, nhưng nếu vì vậy mà ảnh hưởng đến việc học tập thì cha mẹ nên chú ý thường xuyên, khuyên nhủ để giúp con tập trung trở lại.

Cẩm nang làm cha mẹ

Phân tâm trong giờ học sẽ ảnh hưởng rất lớn đến thành tích học tập của trẻ. Cha mẹ cần thường xuyên liên hệ với thầy cô giáo để kịp thời nắm bắt được những biểu hiện không tốt này của trẻ, đồng thời tìm hiểu nguyên nhân và tìm cách giải quyết phù hợp.

CÔ LÍ KHÔNG ƯA CON!

Làm gì để quan hệ thầy trò trở nên tốt đẹp?

Kiệt là một cậu bé hoạt bát, hiếu động, kết quả học tập ở trường cũng không đến nỗi tệ. Một lần sau giờ học, Kiệt cùng với bạn đùa nghịch trong lớp, không cẩn thận làm hỏng tấm bảng kính. Trong lúc tức giận, cô Lí chủ nhiệm lớp đã nghiêm khắc phê bình: “Em giỏi thật đấy! Việc tốt không làm, chỉ biết đùa nghịch đánh nhau. Nếu em dành chút sức lực để học tập thì tốt biết mấy! Viết bản kiểm điểm cho tôi, giờ tự học sáng mai phải đọc trước lớp. Còn nữa, chiều nay gọi cha mẹ em đến trường!” Nói xong, cô Lí tức giận bỏ đi.

Kiệt vừa nghe đến việc đọc bản kiểm điểm trước lớp đã thấy lo sợ nhưng “lệnh cô khó cãi”, Kiệt cảm thấy rất âm ỉ.

Hôm khác, trong tiết Toán, cô Lí đang giảng bài thì phía dưới phát ra tiếng đùa nghịch rất lớn khiến cả lớp cười ran. Cô Lí ngẩng đầu nhìn, vừa hay thấy Kiệt đang cười ngả nghiêng bèn gọi cậu đứng dậy. Kiệt nói không phải mình đùa nghịch nhưng cô Lí không tin nên hai bên cãi nhau. Cô Lí tức tới nỗi bỏ dở bài giảng, quay người bỏ đi. Kiệt bồn chồn không yên, lo lắng liệu cô giáo gọi cha mẹ đến như lần trước không?

Tan học về, nhìn thấy khuôn mặt tức giận của cha mẹ, Kiệt chắc hẳn cô Lí đã “mách tội” với cha mẹ rồi, bèn giải thích: “Hôm nay không phải lỗi của con, rõ ràng là cô Lí không ưa con!”

Cha mẹ Kiệt nhìn nhau, con trai tuy đúng là có hơi nghịch ngợm nhưng dù sao vẫn là đứa “dám làm dám chịu”, lần này có phải cô giáo nhầm lẫn gì chẳng? Cha mẹ càng lo lắng hơn nữa khi Kiệt tỏ ra rất bất mãn với cô Lí, còn cô giáo cũng rất tức giận, nếu vì thế mà ảnh hưởng đến thành tích học tập của con thì phải làm sao đây?

Tìm hiểu nguyên nhân

Những nguyên nhân dẫn đến tình trạng tình cảm thầy trò không tốt gồm.

❶ Lời phê bình của thầy cô khiến trẻ mặc cảm

Khi trẻ phạm lỗi, thầy cô nghiêm khắc phê bình trước cả lớp khiến trẻ có những phản ứng như sau: thứ nhất là biết sai, cảm thấy áy náy, cúi đầu không nói, chờ đợi “phán quyết” của thầy cô; thứ hai là cứng đầu, ngỗ nghịch, không tiếp thu lời phê bình, cho rằng thầy cô “chuyện bé xé ra to”, không ưa gì chúng nên khẩu phục nhưng tâm không phục, thậm chí cãi nhau với cả giáo viên; thứ ba là thầy cô giáo không hiểu rõ sự việc, chỉ căn cứ vào biểu hiện bên ngoài để đưa ra kết luận, đổ oan cho trẻ. Hai biểu hiện sau cùng có thể phá vỡ tình cảm thầy trò.

❷ Trẻ cho rằng thầy cô giáo không xem trọng mình

Có những đứa trẻ nghĩ rằng thành tích học tập của chúng không tốt, không có khả năng gì nổi trội, gia đình không giàu có, không được chọn tham gia các hoạt động, các cuộc thi của lớp, dần dần trong lòng nảy sinh cảm giác thầy cô không xem trọng chúng. Tất cả những trường hợp này đều xảy ra ở những đứa trẻ có tính hướng nội, cảm thấy tự ti, vì vậy dần dần xa cách với thầy cô giáo. Nếu sự xa cách này kéo dài thì thầy cô và học trò sẽ ngày càng khó giao tiếp với nhau, mỗi khi đến tiết học của thầy cô ấy, trẻ sẽ cảm thấy không vui, không muốn nghe giảng, không muốn nghe lời thầy cô.

❸ Sợ bị thầy cô trù dập

Có những học sinh vì nhiều lần cãi lời, có mâu thuẫn với một thầy cô giáo nào đó mà luôn lo lắng thầy cô sẽ trù dập mình, cảm thấy sợ hãi. Vấn đề lớn nhất của những đứa trẻ ấy là không đánh giá đúng bản thân mình.

Lời khuyên cho cha mẹ

Nếu cha mẹ có thể hiểu đúng nguyên nhân gây ra sự rạn nứt quan hệ thầy trò thì có thể dạy dỗ con một cách đúng đắn.

❶ Khẳng định “thầy cô nghiêm khắc, học trò mới tiến bộ”

Nếu như những lời phê bình của giáo viên khiến con mặc cảm, không thể tiếp nhận thì cha mẹ nên nhấn mạnh với con rằng thầy cô giáo nghiêm khắc cũng vì sự tiến bộ của con để xoa dịu cảm giác ám ức, tức giận của trẻ. Có một học sinh nọ không thích học mà chỉ thích gây gỗ đánh nhau, ảnh hưởng rất nhiều đến thành tích thi đua của lớp. Cô giáo bèn gọi cậu ấy đến trước mặt các học sinh khác, nói: “Em à, cả đời này em cũng không thể mở mày mở mặt được đâu. Nếu em thi đậu được vào cấp III, Đại học thì tôi sẽ rời khỏi cái tỉnh này!” Cô giáo nói xong những lời này cũng không hề để trong lòng. Không lâu sau, cô chuyển đến dạy ở một trường khác. Mấy năm trôi qua. Một ngày chủ nhật nóng bức sát kì thi cuối kì, cô giáo đang dạy phụ đạo cho một số học sinh nội trú, bỗng nghe thấy ngoài cổng trường có tiếng trống âm ỉ, tiếng người cười nói râm râm. Cô liền bước ra sân, sợ ảnh hưởng tới các em học sinh đang học bài. Đột nhiên cô nghe thấy một giọng nói trẻ trung vang lên: “Em chào cô, em xin cảm ơn cô!” Cô giáo cũng nhận ra đó là cậu học trò mấy năm trước đã bị cô phê bình trước lớp. Cậu ta nhanh nhẹn bước đến nắm tay cô, rút từ túi áo ra tờ thông báo trúng tuyển Đại học, cảm động nói: “Cô là một cô giáo vĩ đại! Nếu không có những lời phê bình của cô thì em đã không quyết tâm học tập để có thể thi đỗ Đại học!”

Câu chuyện trên cho thấy thầy cô giáo phê bình học sinh không phải vì ghét bỏ hay khinh thường, cho dù có hơi quá lời thì đó cũng là xuất phát từ tâm lí nghiêm khắc để cho học sinh tiến bộ. Trách nhiệm của giáo viên là dạy dỗ học sinh, giúp các em học tập và nắm vững kiến thức, kĩ năng. Thầy cô nào cũng mong mỗi học sinh của mình trở thành những người tốt, không muốn chúng học theo những “thói hư tật xấu”. Phê bình là để cho học sinh tiến bộ, nếu phê bình đúng thì nên thay đổi, nếu sai thì cũng nên ghi nhận, nghiêm túc lắng nghe. Vì vậy cha mẹ nhất thiết phải giải thích rõ “thầy cô nghiêm khắc, học trò mới tiến bộ”, cho dù có thấy ám ức thì cũng không nên trách thầy cô.

❷ Giúp con khắc phục sự tự ti

Nếu như con cái nghĩ rằng mình bị coi thường thì cha mẹ phải giúp chúng khắc phục sự tự ti, nhìn nhận đúng về bản thân. Nên liên hệ với giáo viên, lắng nghe ý kiến của giáo viên về con mình, giúp con học tập chăm chỉ, sửa chữa khuyết điểm, nâng cao thành tích để tìm lại sự tự tin.

❸ Khích lệ con chủ động nhận lỗi

Trẻ cho rằng thầy cô trù dập chúng là do không hiểu tâm lòng của thầy cô. Trên thực tế, có những chuyện trẻ ghi nhớ trong lòng nhưng thầy cô đã quên từ lâu. Vì vậy cha mẹ nên khích lệ con chủ động nói chuyện với giáo viên một cách nghiêm

túc, thành thật. Khi đó trẻ sẽ nhận ra rằng do mình suy nghĩ quá nhiều, thực ra thầy cô vẫn luôn yêu quý chúng.

Cầm nang làm cha mẹ

Một chữ là thầy, nửa chữ cũng là thầy. Học sinh cần biết tôn trọng thầy cô giáo của mình. Cha mẹ cần giúp trẻ hiểu được những đạo lý này.

CON GIƠ TAY NHƯNG THẦY KHÔNG GỌI CON!

Làm gì khi con không tích cực phát biểu ý kiến?

Tường là đứa trẻ nhút nhát, hay xấu hổ, từ bậc Tiểu học đã không thích phát biểu ý kiến, mẹ của cậu rất lo nếu cứ như vậy sẽ ảnh hưởng đến việc học tập.

Hôm nay, mẹ hỏi cậu vì sao trên lớp không phát biểu. Tường cúi đầu, lí nhí đáp: “Ở trên lớp con không dám giơ tay phát biểu ý kiến vì con sợ trả lời sai, các bạn sẽ cười con.”

Mẹ đã hiểu, con trai có lòng tự trọng rất lớn, cậu luôn giữ thái độ “thà không nói còn hơn trả lời sai”. Nhưng như vậy sẽ không có lợi cho sự phát triển của con nên mẹ cậu chân thành nói: “Mẹ biết con là đứa trẻ thông minh, nhưng nếu con không phát biểu ý kiến thì sao thầy cô biết con có hiểu bài hay không? Mà cứ cho là con trả lời sai thì có sao đâu? Lần này trả lời không đúng là do con chưa hiểu bài, lần sau sẽ nhớ lâu hơn. Nhưng nếu như ngay cả giơ tay cũng không dám thì đích thực là một kẻ thất bại rồi, vì con không dám cho mình cơ hội, không dám thử thách bản thân!” Tường nghe xong, gật gật đầu.

Ngày hôm sau, Tường vừa tan học về nhà, mẹ đã vội vàng hỏi: “Con trai, hôm nay trên lớp có giơ tay phát biểu không?”

Tường gãi đầu nói: “Hôm nay trong tiết Toán con có giơ tay nhưng thầy không gọi nên con không phát biểu gì cả.”

Mẹ nghĩ rằng phải nói chuyện với thầy giáo, nếu không sẽ ảnh hưởng không tốt đến sự tích cực học tập của con. Thế là buổi tối mẹ gọi điện cho thầy giáo, kể tường tận với thầy, hi vọng thầy có thể giúp đỡ.

Tìm hiểu nguyên nhân

Không thích giơ tay phát biểu ý kiến có thể coi là một trở ngại về tâm lí, do sự tự ti, yếu tố tâm lí cá nhân và sự ảnh hưởng của môi trường bên ngoài. Cha mẹ muốn thay đổi thói quen không thích phát biểu của con thì phải tìm hiểu rõ nguyên nhân.

Nguyên nhân chủ yếu khiến trẻ không thích phát biểu gồm có:

Thứ nhất, sợ bị người khác chê cười, bác bỏ. Ai cũng có yêu cầu được tôn trọng, càng lớn, trẻ càng mong muốn nhận được sự đồng ý, tôn trọng của người khác. Theo điều tra, nguyên nhân khiến trẻ không dám giơ tay phát biểu ý kiến là do sợ bị bạn bè chê cười, sợ sự phủ nhận bằng ánh mắt, cử chỉ của giáo viên. Điều này là nỗi ám ảnh lớn, dần dần khiến các em mất đi dũng khí và tự tin phát biểu ý kiến.

Thứ hai, bản tính nhút nhát. Tính cách nhút nhát, ngại ngùng bẩm sinh có thể ảnh hưởng tới sự tích cực phát biểu. Những đứa trẻ nhút nhát thường ít tiếp xúc với người khác nên không dễ gì hòa nhập với người lạ và tập thể, phát biểu ý kiến trước đám đông lại càng khó khăn hơn.

Thứ ba, phương pháp giảng dạy của giáo viên không phù hợp, trẻ không muốn tham gia xây dựng bài. Trên thực tế, có những học sinh không giơ tay phát biểu do không có đủ thời gian suy nghĩ để tìm ra câu trả lời. Điều này liên quan tới phương pháp dạy học của giáo viên. Nếu cho học sinh đủ thời gian để suy nghĩ thì các em có thể tìm ra đáp án hoàn chỉnh và mang tính sáng tạo. Nhưng có nhiều thầy cô giáo không cho học sinh thời gian suy nghĩ, chỉ cần thấy học sinh nào giơ tay là liền gọi lên trả lời ngay, vô tình đã khiến những bạn khác bị mất cơ hội.

Lời khuyên cho cha mẹ

Những học sinh tích cực phát biểu ý kiến đa số là những em có thành tích tốt, còn những em không thích phát biểu ý kiến, phần đông có thành tích kém. Kết luận này đã chứng minh một điều: tích cực, chủ động phát biểu ý kiến rất có lợi cho sự chủ động trong học tập của trẻ, có thể nâng cao thành tích một cách rõ rệt.

1. Cổ vũ con không sợ trả lời sai

Cha mẹ nên thay đổi tâm lí sợ bị chê cười của trẻ, để con không sợ trả lời sai, không sợ bị chê cười. Biết đến đâu thì trả lời đến đấy, biết câu nào trả lời câu đấy. Lúc trả lời phải bình tĩnh, suy nghĩ thấu đáo, không bỏ sót câu hỏi.

2. Tạo cơ hội rèn luyện cho con

Nếu như trẻ bẩm sinh đã có tính nhút nhát thì rất khó thay đổi, vì vậy phụ huynh nên tạo nhiều cơ hội cho con rèn luyện sự dũng cảm. Ví dụ như có thể định kì tổ chức các cuộc thảo luận, tranh luận nhỏ ở nhà, để con có cơ hội bộc lộ quan điểm về một hiện tượng, sự việc nào đó, đồng thời dạy con một số kĩ năng phát biểu ý kiến. Thông qua quá trình rèn luyện ở nhà, dần dần trẻ sẽ bỏ được tính nhút nhát.

3. Tạo sự tự tin cho trẻ

Đây là điều quan trọng nhất. Cha mẹ nên chú ý, khích lệ những ưu điểm nổi trội của trẻ. Mỗi buổi tối, có thể dành ra mười phút để lắng nghe con nói chuyện, đánh giá về những biểu hiện của con trên lớp, ghi nhận những tiến bộ dù là nhỏ nhất. Làm như vậy có thể nâng cao tính tích cực vươn lên của trẻ.

Ngoài ra, cha mẹ có thể khuyến khích con chơi với những người bạn hoạt bát, năng động, thích phát biểu ý kiến để con quan sát và học tập.

4. Tăng cường liên hệ, phối hợp với giáo viên

Phụ huynh nên phối hợp với giáo viên để tạo nhiều cơ hội cho con phát biểu trước lớp, giống như mẹ của cậu bé Tường trong câu chuyện trên. Ví dụ có thể nhờ thầy cô giáo đặt nhiều câu hỏi cho con, trong giờ học thêm quan tâm nhiều hơn tới con mình, rút ngắn khoảng cách thầy trò, giảm bớt sự lo lắng, để con dần dần có thể dũng cảm nói trước lớp.

Nếu như phương pháp giảng dạy của giáo viên là nguyên nhân khiến cho trẻ không thích phát biểu thì phụ huynh có thể liên hệ phản ánh tình hình với nhà trường.

Cẩm nang làm cha mẹ

Tích cực, chủ động phát biểu ý kiến rất có lợi cho việc học tập, nâng cao thành tích của trẻ. Cha mẹ cần cổ vũ con chủ động phát biểu trên lớp.

MỖI KHI HỌC NHỮNG MÔN THUỘC LÒNG NHƯ LỊCH SỬ LÀ CON LẠI THẤY ĐAU ĐẦU!

Làm sao để tăng khả năng ghi nhớ cho trẻ?

Thành tích các môn tự nhiên của Lâm rất tốt, cậu thường xuyên được chọn vào đội tuyển của trường để tham gia các cuộc thi Toán học, Vật lý và đạt nhiều thành tích xuất sắc, khiến cho cha mẹ rất tự hào. Tuy nhiên kết quả các môn xã hội lại rất kém, tất cả các môn cần học thuộc lòng như Lịch sử, Địa lý... đều trở thành “khắc tinh” của Lâm.

Buổi tối, Lâm học bài được một lúc đã đi ra ngoài, bố thấy lạ bèn hỏi: “Sao vừa mới học đã ra đây thế?”

“Mỗi khi học những môn thuộc lòng là con lại thấy đau đầu...” Lâm khổ sở nói với bố.

Sắp thi giữa kì rồi, nhiều bạn khác đã học thuộc lâu lâu còn Lâm thì vẫn áp a áp ứng mãi không nhớ được.

“Con thử hỏi những bạn khác làm thế nào mà nhớ được bài, bố cũng sẽ giúp con tìm thêm tài liệu!” Bố sốt sắng nói.

Ngày hôm sau, bố trao đổi chuyện này với thầy chủ nhiệm của con, cuộc nói chuyện đã giúp làm rõ nhiều vấn đề.

Thầy nói: “Tôi cũng lo cho những môn xã hội của Lâm, thường ngày tôi dạy cho em rất nhiều phương pháp ghi nhớ nhưng hiệu quả không cao lắm.”

“Đúng vậy, thầy xem vấn đề nằm ở đâu?”

“Anh thấy đấy, kết quả các môn tự nhiên của Lâm rất xuất sắc, điều đó chứng tỏ chỉ số thông minh của em ấy rất cao, tôi đoán có thể là do mục tiêu học tập của em ấy không đúng chăng? Một lần kiểm tra môn Lịch sử, điểm của Lâm không cao lắm, tôi đem bài thi đến nói chuyện với Lâm thì em trả lời rằng: “Học Lịch sử có tác dụng gì đâu, mơ ước của em là trở thành nhà toán học”, vì vậy tôi cho rằng Lâm nghĩ học các môn xã hội không có tác dụng nên mới bị ảnh hưởng như vậy.”

Tìm hiểu nguyên nhân

Trẻ ghét học thuộc lòng do những nguyên nhân sau.

❶ Mục tiêu học tập không rõ ràng

Trong cuộc sống thường ngày, với một công việc bất kì, nếu không hiểu rõ mục đích mà cứ miến cưỡng làm thì kết quả khó có thể tốt được. Có không ít học sinh giống như cậu bé Lâm trong câu chuyện trên, cảm thấy bối ngỡ khi học những môn

thuộc lòng nên không ghi nhớ được. Lúc đó, nguyên nhân chính là do mục tiêu học tập không rõ ràng, các em không biết học những môn đấy có tác dụng như thế nào với bản thân nên không yêu thích.

② Không có phương pháp ghi nhớ khoa học

Có hai loại: ghi nhớ máy móc và ghi nhớ ý nghĩa. Ghi nhớ máy móc là căn cứ theo dáng vẻ của sự vật để liên hệ, lặp lại một cách cứng nhắc. Ghi nhớ ý nghĩa là căn cứ theo nội dung bên trong của sự vật để liên tưởng, lí giải, tìm hiểu, thấy rõ ý nghĩa thực tế của sự vật rồi ghi nhớ lại. Hiện nay, vấn đề của rất nhiều học sinh là đánh đồng học tập và ghi nhớ, đặc biệt là ghi nhớ máy móc. Không chú ý suy nghĩ tìm hiểu, lí giải và liên tưởng các môn học mà chỉ ghi nhớ một cách cứng nhắc, rập khuôn. Phương pháp học tập này có thể hiệu quả ở bậc Tiểu học nhưng khi lên Trung học, do phạm vi kiến thức mở rộng, thông tin phong phú nên nếu không nắm vững phương pháp ghi nhớ khoa học thì không thể đạt thành tích tốt.

③ Thiếu hứng thú và tự tin trong học tập

Hứng thú là tiền đề tốt nhất cho việc học. Trẻ em thường nhớ rất lâu những sự việc mà chúng thích thú quan tâm, nhưng đối với những môn học mà chúng không thích thì thường không giỏi, nhớ không kĩ.

Lời khuyên cho cha mẹ

Làm sao để giúp con ghi nhớ kiến thức thật tốt?

① Giúp con xác định rõ mục tiêu học tập

Dựa vào nội dung môn học và tình hình thực tế của con, phụ huynh có thể dùng phương pháp nêu gương, lấy ví dụ để giúp con hiểu ra tầm quan trọng của học tập, vai trò của những môn phụ trong cuộc sống thực, để con hiểu ra rằng mỗi môn học ở trường đều rất quan trọng.

Thứ nhất, môn Lịch sử ghi chép, gìn giữ và lưu truyền cho đời sau sự kiện, nhân vật đã xảy ra trong quá khứ. Học tốt môn Lịch sử, con người có thể hiểu về quá khứ, nhìn nhận thực tại, dự đoán tương lai, còn có thể nghiên cứu sự phát triển của xã hội và loài người, làm căn cứ để phác họa tương lai tươi đẹp.

Thứ hai, môn Địa lí là cơ sở để con người nhận thức thế giới, sử dụng tài nguyên thiên nhiên, cải tạo thế giới. Trong thời kì hội nhập kinh tế toàn cầu, đất nước của chúng ta cũng phải phát triển vững mạnh. Nếu như không am hiểu Thiên văn, Địa

lí, không hiểu phong tục tập quán của các nước khác thì rất khó để tận dụng và bảo vệ nguồn tài nguyên thiên nhiên.

Thứ ba, môn Giáo dục công dân nghiên cứu những luân lí, đạo đức, pháp trị, nhân sinh quan, thế giới quan. Trong nền kinh tế thị trường cạnh tranh khốc liệt, nếu như một người không hiểu đạo lí, không có đạo đức thì sẽ bị người khác khinh bỉ, không hiểu pháp luật sẽ dễ bị người khác lừa gạt...

Thứ tư, môn Sinh học. Đây là môn học nghiên cứu về hình thái, kết cấu, phân loại, gen di truyền, biến dị, sự tiến hóa của sinh vật và hệ sinh thái. Cuộc sống của chúng ta liệu có thể tách rời các loại lương thực, thực phẩm? Có thể không cần đến thuốc chữa bệnh? Chắc chắn là không thể. Những loại lương thực thực phẩm, thuốc và kiến thức chữa bệnh đều dựa trên ngành sinh học. Do đó, bất luận là trong hiện tại hay tương lai, cuộc sống của con người cũng không thể thiếu môn Sinh học.

Ngoài ra còn có rất nhiều môn học khác nữa cần thiết cho cuộc sống con người.

② Giúp con thay đổi phương pháp ghi nhớ

Các nhà tâm lí học phân chia kí ức của con người thành ba loại: trí nhớ thoáng qua, trí nhớ ngắn hạn và trí nhớ dài hạn. Ba loại trí nhớ này có những đặc điểm riêng, nhưng nếu tổng hợp cả ba loại có thể tìm ra một số phương pháp cải thiện trí nhớ.

Thứ nhất, phương pháp ghi nhớ hình ảnh. Những kiến thức khô khan, đơn điệu rất khó ghi nhớ, thậm chí khi nhớ rồi cũng rất dễ quên. Nếu biến những kiến thức khô khan, đơn điệu ấy trở nên thú vị, sống động, giàu hình tượng thì người học có thể dễ dàng nhớ lâu.

Thứ hai, phương pháp liên tưởng. Liên hệ những điều cần nhớ với những sự vật khác có cùng âm đọc sẽ giúp học sinh dễ nhớ hơn. Phương pháp này rất hữu ích trong nhiều môn học, đặc biệt là môn Tiếng Anh.

Thứ ba, phương pháp thay đổi địa điểm. Cụ thể, tại những địa điểm khác nhau, ghi nhớ những kiến thức khác nhau, sau đó dựa vào những địa điểm này để liên tưởng kiến thức với nhau. Ví dụ, buổi sáng thức dậy học vài câu thơ, trên đường đi ăn sáng học một vài sự kiện lịch sử, lúc đi tới sân trường học thuộc từ đơn Tiếng Anh, khi vào lớp rồi lại học thuộc vài công thức Toán. Những lần sau khi đi qua những địa điểm này, trẻ sẽ nhanh chóng hồi tưởng, nhớ ra những gì đã học.

Thứ tư, phương pháp hồi tưởng. Phàm là những sự vật có trật tự không gian thì cũng có trật tự thời gian, trước ở vị trí này, sau ở vị trí khác, trước ra sao, sau này ra

sao. Đây là nguyên tắc của phương pháp ghi nhớ hồi tưởng. Phương pháp này thường được dùng để khôi phục những kí ức đã mất. Ví dụ trong giờ kiểm tra không nhớ ra đáp án, có thể hồi tưởng lại những sự việc đã xảy ra khi học những kiến thức đó. Hồi tưởng về không gian và thời gian lúc đó có thể giúp con bạn ghi nhớ kiến thức lâu hơn.

Thứ năm, phương pháp ghi nhớ từ khóa. Khi phải ghi nhớ một lượng kiến thức lớn, rất khó để có thể nhớ được từng câu từng chữ, tốt nhất là nên thực hành phương pháp ghi nhớ từ khóa. Đối với những môn học như Lịch sử, Giáo dục công dân, nhiều khi đáp án rất dài, gồm nhiều đề mục, khiến người học bị lẫn lộn. Vậy thì chỉ cần ghi nhớ từ khóa của từng đề mục sau đó liên kết chúng lại với nhau một cách hợp lí, như vậy có thể ghi nhớ rõ ràng, không nhầm lẫn. Phương pháp này cũng rất hiệu quả khi muốn nắm vững ý chính của bài học.

Những phương pháp nêu trên đều rất có ích nhưng chỉ cần tìm ra và áp dụng phương pháp phù hợp nhất với con thì mới có thể đạt hiệu quả cao nhất.

③ Nhắc con kịp thời ôn tập, củng cố kiến thức

Theo “đồ thị trí quên” của Hermann Ebbinghaus, sự lãng quên không diễn ra theo tỉ lệ giống nhau. Khi vừa ghi nhớ một điều gì đó, trong hai mươi phút đầu tiên, khả năng ghi nhớ là 58%; sau một giờ, tỉ lệ là khoảng 44%; sau một ngày là 33%; sau sáu ngày là 25% và sau một tuần chỉ còn 21,9%; sau đó về cơ bản kiến thức đó sẽ bị lãng quên. Có thể thấy sự quên lãng xảy ra một cách khách quan, thời gian càng lâu thì càng dễ quên. Dựa theo quy luật này, chúng ta nên kịp thời ôn tập củng cố những kiến thức mới nhiều lần, khoảng cách ôn tập gần nhau, sau đó thì dần dần giảm số lần ôn tập và kéo dài thời gian giữa mỗi lần.

④ Bồi đắp sự hứng thú và tự tin trong học tập cho trẻ

Cha mẹ nên chú ý bồi đắp sự hứng thú và tự tin trong học tập cho trẻ. Chỉ cần có sự hứng thú thì cho dù là những kiến thức khó nhất, trẻ cũng có thể dễ dàng nắm vững. Sự tự tin cũng có vai trò rất lớn, chỉ khi thấy tự tin thì trẻ mới có được tâm trạng học tập tốt nhất, là cơ sở để tăng cường trí nhớ.

Cẩm nang làm cha mẹ

Trí nhớ không hẳn là trí tuệ nhưng không có trí nhớ thì cũng không thể hình thành trí tuệ. Cha mẹ hãy làm bạn cùng con, giúp con đối phó với những khó khăn trong học tập.

CHẲNG Lẽ NHỮNG HỌC SINH YẾU KÉM NHƯ TÔI MÃI MÃI KHÔNG CÓ CƠ HỘI VƯƠN LÊN?

Làm thế nào khi con bị coi là “học sinh yếu kém”?

Minh bị cả lớp gọi là “học sinh cá biệt”, cậu tâm sự trong nhật kí:

“Mình là một trong số những học sinh yếu kém trong lớp, phải chịu chung cảnh ngộ với những học sinh cá biệt khác. Chỗ ngồi trong lớp được sắp xếp dựa theo thành tích, những học sinh có thành tích học tập tốt có thể tự lựa chọn chỗ ngồi còn những học sinh yếu kém sẽ do giáo viên chủ nhiệm xếp chỗ. Một học sinh cá biệt như mình đương nhiên không được ngồi ở những vị trí tốt rồi.

Trong tâm thức của thầy giáo chủ nhiệm và thầy cô bộ môn, học sinh cá biệt mà xin nghỉ khám bệnh thì bị coi là giả ốm, làm việc mà tích cực thì bị coi là giả bộ, cuối tuần đi chơi bị coi là lãng phí thời gian. Còn những học sinh giỏi thì lại khác, nghỉ học là do học tập căng thẳng, làm việc là tính tự giác cao, cuối tuần đi chơi được coi là biết kết hợp giữa học và chơi.

Cũng có lúc mình không muốn làm học sinh cá biệt, cũng thử cố gắng chăm chỉ học tập nhưng mọi nỗ lực đều không được công nhận khiến mình rất nản lòng.

Ví dụ như bài kiểm tra môn Tiếng Anh. Học Tiếng Anh quả là còn khó hơn lên trời, mỗi lần kiểm tra chỉ được có mấy điểm. Có lần bị thầy giáo mắng là “đầu đất”, mình đã tức khí hạ quyết tâm lần sau sẽ làm bài thật tốt. Vậy là mình học thâu đêm suốt sáng, cố gắng không ngừng, dành hết thời gian nghỉ ngơi để bổ túc kiến thức Tiếng Anh. Quả nhiên trời không phụ lòng người, điểm kiểm tra cuối kì môn Tiếng Anh mình đã đứng top đầu. Lúc đó mình cảm thấy vui mừng khôn xiết, trong bụng mừng thầm, thầy giáo nhất định sẽ tuyên dương mình! Nhưng thật không ngờ, thầy giáo vừa vào lớp đã hỏi mình rằng: “Kết quả kiểm tra lần này của em cao như vậy, không phải là nhờ quay cóp đấy chứ?” Nghe thầy nói xong, mình thật sự bất ngờ, trong lòng cảm thấy đau xót. Không những thế, tất cả các bạn còn cười nhạo mình: “Cậu là học sinh cá biệt, có thể đạt thành tích cao như vậy thật sao?”

Mình rất muốn cãi lại: “Lẽ nào kết quả thấp thì là học sinh cá biệt sao? Học không giỏi thì không có phẩm chất, tố chất tốt hay sao? Chẳng lẽ những học sinh yếu kém như tôi mãi mãi không thể vươn lên được?”

Nhưng mình biết rằng có cãi cũng vô ích, cho nên sau này cũng không muốn có

gắng học nữa.”

Tìm hiểu nguyên nhân

Khi thành tích học tập yếu kém, các em rất dễ bị đối xử bất công, cho dù có nỗ lực học tập, đạt điểm cao đi nữa cũng bị nghi ngờ, vì vậy mà có tâm lí buông xuôi, cam chịu. Những đứa trẻ có nội tâm phức tạp, có lòng tự trọng cao, khi đã quyết tâm cố gắng nhưng vẫn bị người khác kì thị, xem thường thì sẽ nảy sinh tâm lí tự ti, buông xuôi. Sự quở trách của cha mẹ, mắng mỏ của thầy cô giáo và sự kì thị của bạn bè sẽ khiến trẻ cảm thấy tương lai mờ mịt và mất đi động lực, mục tiêu vươn lên, đặc biệt dễ có suy nghĩ: có cố gắng đến mấy cũng vô ích. Nếu như trẻ sống lâu ngày trong trạng thái suy sụp tinh thần, u uất chán nản thì liệu có thể tự tin vào bản thân nữa không?

Lời khuyên cho cha mẹ

Cha mẹ nên giúp con trút bỏ mặc cảm “học sinh yếu kém” của mình.

❶ Nói với con rằng con cũng thông minh không kém gì những học sinh giỏi

Sau nhiều quan sát và nghiên cứu phân tích, nhà tâm lí học người Mỹ - Broome và cộng sự đã đưa ra một kết luận như sau: Chỉ trừ 1-2% thần đồng và 2-3% trẻ có thành tích cực yếu thì năng lực học tập của 95% trẻ em không khác nhau nhiều lắm. Các chuyên gia đã khẳng định rằng: Chỉ cần tạo điều kiện học tập phù hợp với tính cách của mỗi người thì về cơ bản không có gì không thể học được. Vì vậy cha mẹ nên nhấn mạnh với trẻ rằng tuy bị người khác coi là học sinh cá biệt nhưng con phải tự tin vào bản thân, tin rằng trí tuệ của mình không thua kém bất kì ai.

❷ Xây dựng kế hoạch học tập khoa học

Cha mẹ nên cùng con xây dựng một kế hoạch học tập phù hợp với trình độ và đặc điểm tính cách, đặt mục tiêu thời gian bao lâu thì đạt tới trình độ nào đó, hoặc là theo kịp thành tích của một bạn nào đó trong lớp... Cần chú ý lập ra thời gian biểu phù hợp, ví dụ ăn cơm xong học bao lâu, mấy giờ ngủ dậy, sử dụng thời gian cuối tuần như thế nào...

❸ Bồi dưỡng ý chí học tập mạnh mẽ

Người xưa có câu “cần cù bù thông minh”, một người có ý chí mạnh mẽ, kiên trì, bền bỉ thì nhất định sẽ đạt được nhiều thành công trên con đường học vấn. Nhìn

chung, những học sinh cá biệt đều không có ý chí mạnh mẽ, không thể tự khắc phục khó khăn, không kiềm chế được bản thân, học một lúc thì đã thấy mỏi mệt. Vì thế, phụ huynh phải khuyên nhủ nhẹ nhàng, nói với con rằng thành công không tự trên trời rơi xuống mà phải trải qua bao gian lao, khó khăn mới có được, càng khó càng không thể lùi bước, một lần không thành công thì cố gắng hai, ba lần...

④ Loại bỏ nguyên nhân khách quan

Ngoài những nguyên nhân chủ quan, chúng ta không thể xem nhẹ những nguyên nhân khách quan ảnh hưởng tới thành tích của trẻ. Thứ nhất, cho dù hoàn cảnh gia đình như thế nào, cha mẹ cũng nên tạo không khí hòa thuận, tích cực cho con, không nên vì nhà có điều kiện kinh tế tốt mà coi thường việc học, không có tinh thần cầu tiến, cũng không nên vì gia cảnh nghèo khó mà cảm thấy tự ti, buồn xuôi. Thứ hai, phụ huynh nên tìm hiểu xem con mình có những sở thích, thói quen không tốt ảnh hưởng tới học tập hay không, ví dụ, thích lên mạng, chơi game... Thứ ba, tạo không khí gia đình hòa thuận, giúp trẻ cảm nhận được tình thương của người lớn, chủ động chia sẻ tâm sự với cha mẹ. Ngoài ra, vì trẻ đang trong tuổi dậy thì nên phụ huynh cũng cần quan tâm tới những thay đổi tình cảm của trẻ để có thể uốn nắn kịp thời, tránh ảnh hưởng tới thành tích học tập.

⑤ Dạy con khắc phục khó khăn thử thách

Một số giáo viên và học sinh có thái độ xa lánh, lạnh nhạt, thậm chí giễu cợt khi thấy những học sinh có thành tích kém. Nếu như con bạn gặp phải tình huống này thì người làm cha mẹ không thể khoanh tay đứng nhìn, phải để con hiểu rằng thái độ của thầy cô giáo và các bạn là không đúng. Tuy nhiên, quan trọng nhất vẫn là thái độ đối diện thực tế của trẻ. Cha mẹ nên khích lệ con cái “nghiêm khắc với chính mình và khoan dung với người khác”, không nên quá so đo với thầy cô, bạn bè, tạo cho con lòng tin và dũng khí để chiến thắng mọi khó khăn thử thách.

Cẩm nang làm cha mẹ

Tục ngữ có câu: “Dù ai nói ngả nói nghiêng, lòng ta vẫn vững như kiềng ba chân”. Cha mẹ nên giúp con bồi dưỡng ý chí học tập mạnh mẽ, vượt qua mặc cảm để khắc phục mọi trở ngại học hành.

LẦN KIỂM TRA NÀY LẠI LÀM BÀI KHÔNG TỐT RỒI!

Làm thế nào để giúp con trút bỏ nỗi lo thi cử?

Năm nay, Ba lên lớp mười hai. Từ khi lên cấp III, Ba rất chăm chỉ học tập vì mục tiêu của cậu rất rõ ràng, cha mẹ đều chỉ là lao động tự do nên sau này cậu chỉ có thể dựa vào chính mình. Cho dù phải chịu vất vả nhưng Ba sẵn sàng bỏ ra công sức thời gian nhiều hơn những bạn khác, nhằm đạt được thành tích cao. Sự cố gắng của Ba cũng đem lại kết quả tốt, hiện nay cậu đang ở trong top mười của lớp. Nhưng Ba vẫn chưa hài lòng.

Từ khi lên lớp mười hai, mỗi lần kiểm tra cậu đều rất lo lắng, nghĩ rằng nếu kết quả không tốt đó là do ôn bài chưa kỹ, vì thế cậu học nhiều hơn, đi ngủ rất muộn, có hôm nửa đêm vẫn còn thức đọc sách. Bố Ba nhìn thấy con mệt mỏi như vậy, lo lắng nói: “Con trai, đi ngủ một lúc đi!” “Không sao, không cần ngủ đâu ạ, thế này con sẽ thi tốt hơn!” Ba cương quyết.

Cho dù vậy, kết quả học tập cũng không hề khá lên. Sắp đến thời điểm thi Đại học rồi, Ba vừa nghe nhắc đến thi Đại học đã hoảng loạn, trống ngực đập thình thịch, mỗi lần cầm đề thi thử đều run bắn cả người, đầu óc quay cuồng, chỉ vì một câu hỏi khó mà bỏ dở cả bài, đầu óc trống rỗng, chỉ định ninh một điều: “Lần này lại làm bài không tốt rồi!”, mất hết cả tự tin.

Lúc nào Ba cũng ở trong trạng thái lo lắng cho kết quả học tập và cả tương lai của mình!

Tìm hiểu nguyên nhân

Hầu như học sinh nào cũng vậy, trước mỗi kì kiểm tra đều lo lắng quá mức, thậm chí huyết áp tăng cao, tim đập nhanh, hoa mắt chóng mặt, đau bụng hoặc đầu óc tự nhiên trống rỗng, chân tay co giật, đây chính là những hiện tượng của chứng lo lắng thi cử. Do áp lực học tập nặng nề nên lo lắng thi cử đã trở thành trở ngại tâm lí thường thấy ở nhiều thanh thiếu niên. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến chứng lo sợ kiểm tra, bao gồm tình trạng thể lực, áp lực tâm lí và nội dung kì thi.

Thứ nhất, tình trạng thể lực. Do trước khi kiểm tra, các em thức khuya dẫn đến thiếu ngủ, mệt mỏi, bình thường lại không luyện tập thể dục nên thể trạng suy nhược, ăn uống không ngon nên bị thiếu chất dinh dưỡng, dẫn đến thiếu máu não.

Thứ hai, nguyên nhân tâm lí. Sự kì vọng quá cao của thầy cô và gia đình tạo cho các em áp lực tâm lí rất nặng nề. Nhiều phụ huynh gửi gắm giấc mơ thành tài vào đứa con của mình, điểm kém đồng nghĩa với khó khăn khi thi vào trường chuyên, lớp chọn, khi lên lớp và gánh nặng kinh tế cho cha mẹ. Sự cạnh tranh vào trường

điểm, thành tích thi cử khiến các em không dám lười biếng, điểm số trở thành “tám thẻ sinh tử” của mỗi học sinh.

Một nguyên nhân khác nữa khiến các em học sinh lo lắng đó là sự tự ti và lòng tự tôn quá cao. Có không ít học sinh mất bình tĩnh, thiếu tự tin trước kì thi, nghĩ rằng ôn tập chưa kĩ, lo làm bài không tốt sẽ phụ công lao nuôi dạy của gia đình và thầy cô. Rất nhiều học sinh đã than thở: “Đối với em, điểm kém không có ảnh hưởng gì nhưng em chỉ sợ đối mặt với ánh mắt thất vọng của cha mẹ, sợ có lỗi với cha mẹ, thầy cô.” Lại có những học sinh kết quả ngày thường rất tốt nên luôn tự yêu cầu rất cao ở bản thân, không cho phép mình bị điểm kém, nhất là ở những kì thi quan trọng.

Thứ ba, nội dung kì thi. Có những cuộc thi rất khó, thời gian ôn tập của học sinh lại không đủ, phòng thi thiếu không khí, ánh sáng... đều có thể tạo ra trạng thái lo lắng của học sinh.

Lời khuyên cho cha mẹ

Tâm trạng lo lắng đều có ảnh hưởng không tốt đến tất cả mọi người. Trên thực tế, sự lo lắng là cảm giác bất an, là một loại phản ứng thúc đẩy, không hề có hại. Sự lo lắng vừa phải là tâm lí không thể thiếu trong học tập, làm việc và cuộc sống. Người vô lo vô nghĩ thì sẽ mất đi động lực vượt qua khó khăn.

Lo lắng trước kì thi là lẽ tự nhiên. Sự lo lắng vừa đủ có thể khiến các em hứng thú, tập trung tinh thần, nâng cao hiệu suất làm bài, vì thế cũng không gây hại gì.

Tuy nhiên, quá lo lắng sẽ ảnh hưởng tới việc học và cuộc sống, nghiêm trọng hơn có thể dẫn đến chứng suy nhược thần kinh. Học sinh lo lắng thi cử là hiện tượng bình thường, có thể điều chỉnh từ góc độ tâm lí. Vậy cha mẹ cần làm gì để giúp con loại bỏ tâm lí này.

❶ Tâm sự để giúp con trút bỏ lo lắng

Học sinh cần phải chủ động làm quen với những thay đổi trong học tập. Vì thế, cha mẹ nên tâm tình, trò chuyện, tìm hiểu suy nghĩ của con, giúp con hết cô đơn, buồn bã, giảm nhẹ gánh nặng học tập.

❷ Giúp con sắp xếp thời gian biểu hợp lí, thay đổi phương pháp học tập

Nhiều học sinh sắp tới ngày thi mới học ngày học đêm, thêm vào đó ngày thường không rèn luyện sức khỏe, vui chơi không điều độ khiến cho não thiếu oxy,

chóng mặt mệt mỏi, giảm hiệu suất học tập. Phương pháp học tập như vậy là phản khoa học. Nhìn qua, phương pháp này rất có hiệu quả với những kì thi ngắn nhưng nó rất dễ dẫn đến hậu quả tư duy trì trệ, mất tập trung, lo lắng, mất bình tĩnh. Cũng có những em vì không có phương pháp học tập khoa học mà mất đi sự tự tin vào bản thân. Các chuyên gia nghiên cứu khả năng ghi nhớ cho biết: không tin tưởng vào trí nhớ của mình cũng dễ dàng khiến cho trí nhớ giảm sút, sự tuyệt vọng cũng khiến cho thể lực và trí lực giảm xuống đáng kể. Thói quen sinh hoạt và sự chuẩn bị tâm lí trước kì thi đều ảnh hưởng tới chất lượng làm bài. Vì thế, cha mẹ phải chú ý giúp trẻ kết hợp hài hòa giữa học tập và nghỉ ngơi, sắp xếp thời gian biểu khoa học hợp lí, như vậy không những có thể nâng cao hiệu quả học tập mà còn bảo đảm sức khỏe cho trẻ.

③ Nhìn nhận đúng về điểm số, giúp nâng cao kĩ năng làm bài

Phụ huynh cần giải thích để con hiểu mục đích của kiểm tra là để đánh giá mức độ nắm vững kiến thức, từ đó phát hiện những kiến thức còn chưa hiểu, không nên quá chú trọng điểm số, nếu không sẽ không hiểu ý nghĩa đích thực của kiểm tra, ảnh hưởng đến tâm lí và kết quả bài thi. Nên rèn cho mình tâm lí “trời sinh ra ta ắt hữu dụng”, tự tin vào khả năng của mình, thay đổi cách nhìn nhận, giữ bình tĩnh, không nên yêu cầu quá khắt khe với bản thân.

Bên cạnh đó, cũng cần có kĩ năng, phương pháp làm bài. Mặc dù trước kì thi, các em đã ôn tập đầy đủ nhưng vẫn có thể gặp những bài khó. Một số học sinh thường bị mất bình tĩnh, mỗi khi gặp đề bài khó lại cuống lên, hoặc cảm thấy đầu óc trống rỗng, dành quá nhiều thời gian cho một câu hỏi nên không thể làm hết bài thi đúng giờ. Nên làm câu dễ trước rồi mới đến câu khó, như vậy càng tự tin hơn, nên tự an ủi mình “mình không làm được thì chưa chắc người khác đã làm được”, chờ đến khi đã làm xong những câu khác, tinh thần bình tĩnh trở lại mới quay lại làm câu khó, nhất định sẽ có hiệu quả. Cha mẹ cũng đừng quên giúp con tổng kết, nâng cao và hoàn thiện kĩ năng trong suốt quá trình thi.

④ Dạy con gạt bỏ nỗi lo thi cử

Có thể tập thư giãn để giảm bớt lo lắng khi thi, phương pháp đơn giản nhất là hít thở sâu và tự động viên tinh thần. Khi cảm thấy căng thẳng, có thể áp dụng phương pháp hít thở sâu, mắt nhìn chăm chú một điểm cố định, đồng thời hít thở đều. Khi gặp đề bài khó nên tự nhủ “dễ thì cùng dễ, khó thì cùng khó”, “không vấn đề gì, mình nhất định sẽ giải được”.

Cẩm nang làm cha mẹ

Muốn con học tốt thì cha mẹ phải tạo cho con tâm trạng thoải mái, vui vẻ, ý chí học tập mạnh mẽ và kiên trì.

ĐIỂM CỦA CẬU ẤY CÒN KHÔNG CAO BẰNG TỚ, SAO CÓ THỂ ĐỖ VÀO TRƯỜNG ĐIỂM CHỨ?

Giải thích với con về sự “cạnh tranh không công bằng” như thế nào?

Trong mấy ngày đợi công bố kết quả thi vượt cấp, Đông cảm thấy mất ăn mất ngủ, không biết mình có đủ điều kiện vào trường điểm hay không. Theo lời cha mẹ thì đây là bước ngoặt đầu tiên trong cuộc đời cậu, nếu vào được trường điểm thì khả năng vào trường Đại học nổi tiếng cũng cao hơn, sau khi tốt nghiệp còn dễ dàng tìm được công việc tốt.

Hôm nay, Đông nhận được giấy báo kết quả, đáng tiếc là cậu chỉ đỗ nguyện vọng hai vào một trường điểm của thành phố. Gác lại tâm trạng thất vọng, Đông đến tham gia buổi họp lớp.

“Bạn đỗ vào trường nào?”

“Trường Trung học số một, còn bạn?”

Trong buổi họp lớp, bạn bè đều hỏi han tình hình thi cử của nhau.

“Đông, cậu thi đỗ trường nào vậy?” Cậu bạn thân cùng lớp tên Lâm hỏi.

“Trường Thanh Sơn.” Đông buồn bã trả lời.

“Thế là tốt rồi, trường điểm của thành phố mà, hơn nữa, sau này chúng ta còn được học cùng nhau nữa!” Sự vui vẻ của Lâm khiến tâm trạng u uất của Đông cũng giảm đôi phần.

Lúc đó, cậu bạn cùng lớp Đạt đi ngang qua, Lâm nói với Đông: “Đạt đỗ vào trường điểm của tỉnh đấy!”

Đông ngẩng đầu lên, kinh ngạc hỏi: “Sao cơ? Điểm của cậu ấy còn không cao bằng tớ, sao có thể đỗ vào trường điểm của tỉnh chứ?”

Lâm nhanh nhẩu: “Nhà người ta có điều kiện mà! Nghe nói bố cậu ấy bỏ ra bao

nhieu tiền để chạy chọt đấy!”

Đông cúi đầu không nói gì, cảm thấy chua xót trong lòng: Phải rồi, cha mẹ cậu ta quen biết nhiều nhân vật lớn, trong nhà lại luôn sẵn tiền, chứ không như cha mẹ mình, không quyền không chức... sao xã hội này lại bất công như vậy?

Tìm hiểu nguyên nhân

Đối mặt với sự cạnh tranh bất công trong xã hội, trong lòng trẻ rất dễ nảy sinh hoài nghi: Chẳng lẽ nhà có tiền, có quyền thì chỗ đứng càng cao, càng có nhiều cơ hội hay sao? Bước vào tuổi dậy thì, trẻ đã có hiểu biết nhất định về xã hội, tuy chúng cũng biết về sự cạnh tranh không công bằng nhưng khi điều đó xảy ra với chính bản thân mình thì lại rất khó giữ bình tĩnh. Sau đó, nếu trẻ có thể bình tĩnh trở lại là tốt nhất, nhưng nếu không thể vượt qua khó khăn này thì có thể mất đi sự nhiệt tình và động lực học tập, ảnh hưởng đến cuộc sống sau này. Vì thế, phụ huynh càng nên quan tâm đến cảm nhận của trẻ, kịp thời uốn nắn những cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực của chúng.

Lời khuyên cho cha mẹ

1. Hướng dẫn trực tiếp

Trẻ vị thành niên đã bắt đầu hiểu được những vấn đề của người lớn, vì vậy cha mẹ không nên lảng tránh vấn đề, mặt khác nên giải thích cho chúng hiểu và vượt qua khó khăn này. Ví dụ, hãy nói rằng “Nhà mình không khá giả, không có tiền chạy chọt, nhưng cha mẹ tin rằng con có thể dựa vào thực lực của bản thân để giành thành tích cao trong học tập”. Nếu như con gặp phải tình huống giống cậu bé trong câu chuyện trên thì trước tiên cha mẹ nên khuyên nhủ con chấp nhận thực tế, chứ không nên bực tức, than vãn. Cần để con hiểu rằng, sự công bằng không phải là tuyệt đối. Do mỗi người sinh ra trong một hoàn cảnh khác nhau, điều kiện sống và tiếp thu nền giáo dục khác nhau nên sự công bằng chỉ là một khái niệm mang tính tương đối... Vì thế, con cần phải có ý chí vững vàng, nghiêm túc làm việc, những kẻ cơ hội, đầu tư trục lợi sẽ không thể thành công.

2. Thay đổi quan niệm “điểm số quyết định tất cả”

Không ít bậc cha mẹ có quan niệm giáo dục sai lầm, khi từ nhỏ đã dạy con rằng: Điểm số quyết định tất cả, chỉ cần thi cho tốt thì tương lai mới xán lạn. Điều này sẽ tạo ra áp lực tâm lý lớn cho trẻ, vì vậy cha mẹ nên thay đổi quan niệm giáo dục của mình.

3. Đừng để con lấy sự bất công để viện cớ

“Sao kì kiểm tra này điểm của con thấp thế?”

“Những đứa điểm cao là nhờ quay cóp, nếu không điểm của chúng nó còn thấp hơn con nữa!”

“Tại sao con không tham gia cuộc thi?”

“Con không thích, đằng nào người thắng cuộc cũng được chọn sẵn rồi!”

Từ những câu nói trên, có thể thấy “sự bất công” đã được trẻ lấy làm lí do cho thất bại của mình. Cha mẹ không nên chấp nhận những lí do này mà phải kịp thời uốn nắn tư tưởng cho con, cần cho con hiểu rằng: Đúng là luôn có những bất công vô lí nhưng đó không phải là nguyên nhân của thất bại.

Cầm nang làm cha mẹ

Vẫn biết rằng, trên đời này không có sự công bằng tuyệt đối, nhưng trẻ vị thành niên nhận thức chưa đầy đủ nên sẽ có những biểu hiện thái quá trước sự bất công. Cha mẹ cần kịp thời giúp trẻ hiểu và có những định hướng tích cực cho con.

HỌC NGÀNH NÀO LÀ QUYỀN CỦA CON!

Tự nhiên và xã hội, nên chọn ngành nào?

Một học sinh Trung học viết một bức thư cho chuyên gia tâm lí với nội dung như sau:

“Cháu thích học ngành khoa học xã hội vì môn Ngữ văn và tiếng Anh cháu đều học rất tốt, đặc biệt là văn thơ. Cháu định thi ngành báo chí để trở thành một phóng viên.

Nhưng sau khi bố cháu đi dò hỏi khắp nơi thì kiên quyết cho rằng cháu phải học ngành tự nhiên mới có tương lai. Nếu thực sự phải học ngành tự nhiên thì cháu buồn lắm, vì cháu không thích môn khoa học tự nhiên một chút nào.

Cháu cũng đã thử nói chuyện với cha mẹ, hi vọng cha mẹ sẽ tôn trọng lựa chọn của cháu, học ngành nào là tự do của cháu! Nhưng cha mẹ nghĩ cháu vẫn còn là trẻ

con, nói rằng vì muốn tốt cho cháu nên những việc lớn như vậy phải do cha mẹ quyết định.

Cháu rất đau khổ, rốt cuộc có nên nghe lời cha mẹ hay không?”

Tìm hiểu nguyên nhân

Vì sao cha mẹ luôn muốn điều tốt cho con mà con cái lại không hiểu cho cha mẹ?

Thứ nhất, cha mẹ không hiểu sở thích của con. Trong quá trình học tập, bản thân các em đã có ý tưởng chọn ngành học sau này, nhưng cha mẹ đã không hiểu sở thích của con lại mù quáng tự đưa ra quyết định. Điều này khiến con cái cảm thấy khó chịu.

Thứ hai, cha mẹ cho rằng con còn quá ấu trĩ. Có những bậc cha mẹ hỏi ý kiến con thích học ngành nào nhưng lại luôn phủ định ý kiến của con, lí do đường đường chính chính nhất vẫn là: “Con còn nhỏ chưa hiểu biết gì, cứ nghe lời cha mẹ đi!” Đa số trẻ vị thành niên đều hi vọng được cha mẹ tôn trọng, thông cảm, không muốn bị coi như trẻ con. Thực tế cuộc sống cho thấy, vì cha mẹ không tin tưởng con cái, việc gì cũng muốn làm thay con nên thường xảy ra hậu quả không như ý.

Lời khuyên cho cha mẹ

Phụ huynh nên làm thế nào để giúp con lựa chọn ngành học?

❶ Tìm hiểu năng lực của con

Vấn đề này liên quan tới sở thích và sở trường của trẻ. Nhà tâm lí học và giáo dục người Mỹ - Gardner đã nghiên cứu và phân trí tuệ của con người thành tám loại: ngôn ngữ, logic toán học, không gian, âm nhạc, thể chất, giao tiếp xã hội, nội tâm và giới tự nhiên. Mỗi người có những năng lực khác nhau, có người bẩm sinh đã không giỏi một lĩnh vực nào đó. Trẻ thích thơ ca, văn học, có thể do khả năng vượt trội về ngôn ngữ. Ngược lại, có em luôn thấy đau đầu với các môn Toán học, Vật lí, Sinh học, có thể là do không đủ năng lực tư duy logic toán học hoặc tư duy không gian. Hiểu rõ năng lực của con, cha mẹ có thể giúp chúng phát huy sở trường, hạn chế khiếm khuyết.

❷ Tìm hiểu suy nghĩ, tôn trọng sự lựa chọn của con

Bất luận là chọn ngành tự nhiên hay xã hội, cha mẹ và con cái cũng không nên vội vàng quyết định. Trước tiên, cha mẹ nên hỏi ý kiến của con, nếu giống ý cha mẹ là tốt nhất, nếu như khác thì cha mẹ nên lắng nghe con giải thích vì sao lại chọn ngành đó, nhìn nhận vấn đề từ góc độ của trẻ, không nên coi chúng là trẻ con, nhận biết ấu trĩ mà vội vàng phản đối. Sau đó, phân tích điểm mạnh, điểm yếu của con, nên đưa ra nhiều dẫn chứng thực tế để thuyết phục.

③ Không nên thuận theo ý thích của con một cách mù quáng

Một người biết rõ bản thân mình muốn gì nhưng lại không dám thực hiện nó là một người không khôn ngoan. Thử nghĩ xem khi Michael Jordan bỏ môn bóng rổ, chuyển sang đánh bóng chày, cho dù anh ta đã cố gắng rất nhiều nhưng vẫn không thể giành chiến thắng ở giải NBA⁽¹⁾. Nếu như con bạn lựa chọn ngành học không phù hợp chỉ vì ưa thích thì kết quả cuối cùng sẽ chẳng được gì. Cha mẹ nên khuyến khích con kiên trì với lí tưởng của mình, không nên để người khác hay hoàn cảnh bên ngoài tác động, tạo nên thói quen tư duy độc lập.

④ Dạy con đưa ra lựa chọn đúng đắn

Do áp lực học tập nên lúc phân ngành, rất nhiều học sinh đã lựa chọn những môn học mà mình học tốt, mặc dù những môn học này bị phụ huynh coi là “không có tương lai” hoặc đó là những môn mà mình không thích. Nhưng vì đây có vẻ là những lí do hợp tình hợp lí nên cha mẹ rất khó phản bác. Vì thế khi con lựa chọn ngành học, cha mẹ nhất định phải nói với con: “Con phải có trách nhiệm với sự lựa chọn này, không nên coi tương lai là trò chơi, sau này cha mẹ cũng không giúp gì được cho con.” Chỉ cần cha mẹ có thái độ rõ ràng, phương pháp phù hợp, tin rằng con bạn cũng sẽ nghiêm túc cân nhắc lựa chọn của mình.

Cẩm nang làm cha mẹ

Đôi khi định hướng của cha mẹ mâu thuẫn với nguyện vọng của con trẻ. Là bậc cha mẹ thông thái, hãy tìm hiểu cận kề tình hình để có những điều chỉnh phù hợp (về phía con hoặc phía cha mẹ) để giúp trẻ có được tương lai tốt đẹp hơn.

CON CŨNG MUỐN BỎ CHƠI ĐIỆN TỬ NHƯNG KHÔNG LÀM ĐƯỢC!

Làm gì khi con nghiện chơi game?

Vũ là học sinh lớp mười, cậu mê chơi điện tử đến nỗi quên ăn quên ngủ. Vũ viết trên blog:

“Bi kịch của tôi bắt nguồn từ trò chơi điện tử. Trước đây, bố tôi mua máy tính để tiện làm việc ở nhà, chỉ có mấy hôm mà tôi đã mê mẩn chiếc máy tính đó, ngày nào cũng lên mạng chơi game. Vì chơi quá nhiều nên cho dù ở lớp, ngồi nhìn thầy cô mà tôi cứ tưởng tượng ra hình ảnh một võ sĩ mặc áo giáp, tay cầm phan chiến đấu.

Vì tôi dành nhiều thời gian chơi game hơn học bài nên thành tích giảm sút rất nhanh, thầy giáo phải phản ánh với cha mẹ. Về tới nhà, hình phạt đầu tiên của mẹ là chuyển cái máy tính ra khỏi phòng. Mới chuyển được hơn hai tuần mà tôi đã có cảm giác vô cùng bức bối, khó chịu. Không lâu sau, ngoài cổng trường mở một quán net, tôi như được cứu sống, đây còn là cơ hội để tôi nâng cao “trình” game của mình. Tôi chơi hết trò này đến trò khác và trò nào cũng giành nhiều thành tích.

Nhưng cha mẹ đã nhanh chóng phát hiện ra những việc làm sai trái của tôi. Lần đầu tiên tôi bị bố đánh, còn mẹ đứng bên vừa khuyên nhủ, vừa khóc lóc, kể lể. Thực ra tôi cũng biết chơi game là không tốt, không những lãng phí thời gian mà nếu chơi nhiều thì tay cũng đau nhức, thị lực giảm sút, học tập bị ảnh hưởng, còn khiến cho cha mẹ buồn phiền nữa. Lúc đó, tôi đã quyết tâm nói với cha mẹ: “Con sẽ không chơi game nữa!” nhưng “nói thì dễ, làm mới khó”. Chỉ mới được một tháng mà tôi đã thấy rất bức bách, chỉ muốn đi chơi, thậm chí cảm thấy được nhìn người khác chơi cũng tốt lắm rồi. Nhưng tôi chỉ sợ đã chơi rồi thì lại “ngựa quen đường cũ”, không sao cai được, vậy là phá vỡ lời hứa với cha mẹ.

Theo lời cha mẹ thì tôi “nghiện nặng rồi“. Không phải tôi không muốn bỏ chơi game nhưng thực sự là không làm được!”

Tìm hiểu nguyên nhân

Có nhiều nguyên nhân khiến con trai mê chơi game, trong đó “giải tỏa tâm lý” là lí do phổ biến nhất. Hiện nay, áp lực thi cử, học hành của học sinh rất lớn nên nhiều em đã tìm đến những nơi vui chơi xả “stress”, và trò chơi điện tử chính là công cụ lí tưởng.

Nguyên nhân thứ hai, trò chơi điện tử mang đến cho các em cảm giác kích thích, hưng phấn và thỏa mãn. Có em còn nói rằng: “Game giúp em thực hiện những ước mơ mà trong thực tế không thể làm được.” Trong game, các em có thể hóa thân thành những anh hùng nghĩa hiệp, hành tẩu giang hồ; các em được chỉ huy quân đội, hành quân dựng trại, diệt trừ quân địch; trong game thể thao, các em được đóng vai vận động viên, chinh phục thử thách, giành lấy chiến thắng. Đó là thế giới

mà trẻ được thả sức sáng tạo và làm những điều mình thích.

Nguyên nhân thứ ba, do tính tiếp nối tư duy. Tâm trạng “qua được cửa này lại muốn qua cửa tiếp theo” là biểu hiện điển hình của tư duy tiếp nối. Đa số trò chơi điện tử đều có rất nhiều cấp bậc, khiến cho các em mê mẩn đến nỗi không dứt ra được.

Lời khuyên cho cha mẹ

Là một vật dụng không thể thiếu của thế kỉ XXI, máy tính đã kích thích sự tò mò của trẻ nhưng nó cũng mang đến những hiểm họa. Các nhà tâm lí học lâm sàng cho rằng, chơi game trong thời gian dài có thể gây tổn hại cho sức khỏe của trẻ, gây hoa mắt chóng mặt, mệt mỏi kiệt sức, hai tay run rẩy, thị lực giảm sút. Mặt khác, trò chơi điện tử cũng thay đổi tâm lí của trẻ, tạo ra tâm lí ỷ lại, lười biếng, trầm cảm, tư duy trì trệ, biếng ăn, hành động thất thường và giảm độ nhạy cảm của thần kinh giao cảm... Vì vậy cha mẹ cần áp dụng những biện pháp hữu hiệu để giúp con cai nghiện game, khai thác mặt tốt của Internet.

1. Đặt ra “hiệp ước ba điều”

Trong thời đại thông tin hiện nay, rất nhiều trường học yêu cầu học sinh tìm kiếm, xử lí thông tin. Lên mạng là cách tìm kiếm thông tin nhanh chóng và tiện lợi nhất, vì vậy nghiêm cấm con lên mạng là không thỏa đáng. Cha mẹ nên đặt ra ba điều khoản như sau:

Thứ nhất, quy định thời gian lên mạng. Theo các nhà tâm lí học, mỗi ngày trẻ chỉ được chơi game tối đa hai tiếng, cha mẹ có thể tham khảo để điều chỉnh thời gian lên mạng của con.

Thứ hai, quy định hình thức lên mạng. Nếu như trẻ chưa thể hoàn toàn không chế bản thân thì có thể chọn cách dùng máy tính ở nhà, dưới sự giám sát của cha mẹ.

Thứ ba, quy định nội dung lên mạng. Công dụng lớn nhất của mạng Internet là tìm kiếm thông tin, kiểm tra tài liệu, mở rộng vốn tri thức. Đối với học sinh, lên mạng là hình thức tự học rất tốt. Cha mẹ nên hạn chế nội dung tìm kiếm trên mạng của con, đồng thời giải thích cho chúng hiểu đây là điều bắt buộc.

Cha mẹ hãy giúp trẻ nghiêm túc thực hiện “ba điều khoản” này.

2. Tăng hứng thú với công nghệ thông tin

Công nghệ thông tin là môn học mới, khi mới tiếp xúc sẽ thấy vô cùng hiếu kỳ, cuốn hút, nhưng dần dần, các em có thể sẽ mất hứng thú, thích chơi điện tử, chat qua mạng. Lúc đó, cha mẹ có thể giới thiệu thêm cho con những công dụng khác của Internet, khuyến khích con tham gia một số lớp học công nghệ thông tin, để chúng có thể khám phá ra những lợi ích khác của máy tính.

3. Thu hút sự chú ý của trẻ vào các hoạt động khác

Khi mới bỏ chơi game, chắc chắn trẻ sẽ cảm thấy rất bí bách, lúc này cha mẹ nên hướng sự chú ý của trẻ vào các hoạt động vui chơi khác, ví dụ lắp ráp mô hình, đá bóng... những môn thể thao này rất cuốn hút các cậu bé, giúp các em cai nghiện dễ hơn.

4. Tăng cường liên hệ giữa nhà trường và gia đình

Để tránh việc con cái trốn học để chơi game, cha mẹ nên liên hệ với thầy cô giáo, tìm hiểu tình hình ở trường của con, chú ý thời gian biểu, giờ lên lớp, giờ tan trường, tính toán thời gian đi lại. Không nên để con đi học quá sớm, tan học quá muộn, quan sát xem con có về nhà đúng giờ hay không.

Ngoài ra, cũng nên nắm rõ số lượng các quán net gần nhà và trường học, kịp thời báo cáo cơ quan hữu quan khi phát hiện những quán net “đen”, tạo môi trường học tập trong sạch, lành mạnh cho trẻ.

Cẩm nang làm cha mẹ

Con trai nghiện game là một trong những vấn đề khiến cha mẹ vô cùng đau đầu. Các bậc cha mẹ cần kiên trì áp dụng những biện pháp hữu hiệu để giúp con cai nghiện game, khai thác những mặt tốt của internet.

CON CHÁN HỌC RỒI, CON MUỐN ĐI LÀM...

Làm gì khi con muốn bỏ học đi làm?

Biên là một học sinh yếu kém, không thích học hành, chỉ muốn bỏ nhà đi làm việc kiếm tiền. Cậu nói chuyện này với Vương - người thuê nhà gần đó. Vương là phục vụ ở một nhà hàng, nói rằng có thể dẫn Biên đến một công ty nước khoáng làm nhân viên đóng gói sản phẩm, lương mỗi ngày là một trăm ba mươi lăm nghìn đồng, còn giúp cậu một ít tiền lộ phí.

Biên nghe vậy liền động lòng, kể với mấy người bạn học “cùng chung chí hướng”, họ cũng muốn đi cùng vì cho rằng thành tích của mình không tốt, cho dù có học nữa cũng chẳng kết quả gì.

Tối hôm đó, cả bọn họp nhau bàn xem có nói cho cha mẹ biết không hay là lẳng lặng bỏ đi. Mấy người bạn có chút do dự, họ cho rằng nên nói cho cha mẹ biết nhưng Biên rất hiểu cha mẹ mình, họ sẽ không đồng ý cho cậu nghỉ học, vì vậy cậu quyết định giữ kín chuyện này, lén bỏ nhà đi. Mấy cậu bạn học nghe xong quyết định liền để Biên đi làm việc ở nhà máy nước khoáng đó trước, còn mình sẽ nói với cha mẹ sau. Nếu cha mẹ đồng ý thì hai tháng sau, mọi người sẽ cùng đến chỗ đó.

Một buổi tối, Biên để lại một bức thư ngắn, lấy trộm một ít tiền của cha mẹ rồi bỏ nhà đi.

Sáng sớm ngày hôm sau, khi cha mẹ vào phòng mới bất ngờ phát hiện ra lá thư: “Cha mẹ, con chán học rồi, con muốn đi làm...”

Cha mẹ vội đi tìm bạn học của con, hỏi rõ sự tình, rồi tìm con về.

Hai người tìm đến một nhà máy nước khoáng đồ nát, tưởng rằng phải năn nỉ mãi Biên mới theo về nhưng không ngờ ngay khi nhìn thấy cha mẹ, cậu đã òa khóc nức nở, xin được về nhà. Thì ra công việc ở nhà máy đúng là rất đơn giản nhẹ nhàng nhưng cả ngày chỉ được ăn mỗi cơm với rau muống, tối đến mười mấy người lại chen chúc nhau trong một căn phòng nhỏ, khổ cực vô cùng. Giờ đây, Biên mới biết được sự gian khổ để kiếm tiền và niềm vui được đến trường...

Tìm hiểu nguyên nhân

Trẻ vị thành niên muốn nghỉ học để đi làm kiếm tiền là do tâm trạng chán học ngán hạn, gây ra bởi nhiều nguyên nhân.

Thứ nhất, có nhiều học sinh do hoàn cảnh gia đình rất khó khăn hoặc do ảnh hưởng của nền kinh tế thị trường nên chỉ chú ý đến lợi ích trước mắt, cho rằng làm việc gì cũng kiếm ra tiền nên không muốn đi học nữa. Thứ hai, trẻ không có lý tưởng, thiếu ý chí, cho rằng học cũng không có tác dụng gì. Thứ ba, trẻ bị thầy cô phê bình, bạn bè góp ý nên cho rằng người khác coi thường mình, có học cũng chẳng được ai công nhận, dần dần mất đi niềm say mê học tập, hình thành tâm lý muốn bỏ học.

Lời khuyên cho cha mẹ

1. Dạy con không nên chỉ nghĩ đến cái lợi trước mắt

Trong những năm gần đây, xu hướng bỏ quê đi đến những tỉnh thành lớn làm việc trong khu công nghiệp đang ngày càng phổ biến, có nhiều người còn đi xuất khẩu lao động và kiếm được rất nhiều tiền. Có rất nhiều học sinh thành tích yếu kém, lại bị đồng tiền cám dỗ nên mù quáng muốn bỏ học đi làm.

Khi trẻ bỏ học đi làm mà trong tay không hề có kỹ năng nghề nghiệp hay văn bằng chứng chỉ ngành nghề gì thì cũng giống như chú chim non mới nở, đôi cánh vẫn chưa cứng cáp mà đã muốn bay lượn. Cha mẹ cần phải dạy trẻ hiểu rằng không nên chạy theo lợi ích trước mắt, tri thức không phải là vô ích mà là chưa tới lúc dùng đến.

2. Dạy con giữ vững lý trí

Phụ huynh cũng có trách nhiệm khi trẻ muốn bỏ học. Đa số học sinh muốn bỏ học đều có thành tích kém, thêm vào đó, phương pháp giáo dục của cha mẹ không hợp lý, đánh đập chửi mắng có thể làm mất hứng thú, sự tự tin của trẻ. Phụ huynh nên khuyến khích con có tinh thần tự chủ, phát huy những nhân tố tích cực tiềm ẩn, không nên trách cứ, phê phán. Ngoài trừ những thần đồng và những đứa trẻ bị bệnh, đa số trẻ em đều có trí lực như nhau, đều có rất nhiều tiềm năng. Ngoài ra, cha mẹ nên thường xuyên phối hợp với thầy cô giáo khuyến khích và củng cố tinh thần cho trẻ. Chỉ khi trẻ tìm thấy sự yêu thương của gia đình và nhà trường thì chúng mới có thể yên tâm học tập.

Cẩm nang làm cha mẹ

Trong thời đại ngày nay, không học hỏi, không có tri thức thì rất khó có thể phát triển. Tri thức, hiểu biết là sức mạnh giúp con người tiến bộ. Vì vậy, cha mẹ cần cải thiện và ngăn chặn ý muốn bỏ học của con trẻ.

CHƯƠNG 3: TÂM TƯ TÌNH CẢM

Trẻ trong giai đoạn dậy thì đang dần chuyển từ một đứa trẻ thành một người trưởng thành nên tâm tư tình cảm thiếu sự ổn định. Một mặt, các em vẫn phụ thuộc vào cha mẹ, mặt khác lại muốn tự lập. Mâu thuẫn nội tâm khiến các em thấy buồn bực, cô đơn, không có hứng thú với bất kì việc gì... Đối mặt với những thay đổi về tâm tư tình cảm tuổi dậy thì, cha mẹ nên kịp thời hướng dẫn, uốn nắn để trẻ có thể dũng cảm nhìn nhận vấn đề, tháo gỡ khúc mắc, sống cuộc sống vui vẻ, lành mạnh.



KHÔNG ĐI THÌ THÔI!

Tại sao tâm trạng của trẻ lại thất thường đến vậy?

Khi còn học Tiểu học, tính tình của Cường khá ôn hòa, hiền lành nhưng kể từ khi lên Trung học, cậu thay đổi rất thất thường. Nhiều lúc chỉ vì một chuyện còn

con mà “nổi trận tam bành”, đập phá đồ đạc, thậm chí còn chống đối cha mẹ. Có khi, chỉ một chuyện nhỏ nhất cũng cảm thấy rất hí hửng.

Có một đứa con tính khí thất thường như vậy khiến cha mẹ của Cường suốt ngày lo lắng không yên. Lúc vui vẻ thì đã đành, những lúc Cường nổi cáu, ngay cả cha mẹ cũng không biết làm thế nào. Những lúc như thế, Cường không nói chuyện với bất kì ai, cả ngày chỉ ngồi lặng lẽ trong phòng, thậm chí không ăn uống.

Mấy hôm trước, nhà trường cho nghỉ hè, Cường vui vẻ về nhà, cùng cha mẹ lên kế hoạch nghỉ mát, cậu ngồi yên nghe cha mẹ bàn bạc. Nhưng sang ngày thứ hai, Cường đột nhiên thay đổi ý định, không biết có chuyện gì không vui mà cậu vứt đồ đạc lung tung khắp trong phòng.

Bố thấy vậy rất tức giận quát: “Con đã mười bốn tuổi rồi, có chuyện không vui thì lại “giận cá chém thớt”, con tưởng mình vẫn còn bốn tuổi hay sao? Có chuyện gì, chẳng lẽ không nói ra được? Bố thấy hè này thôi đừng đi du lịch nữa...”

“Không đi thì thôi! Hừ!” Cường xô cửa bỏ đi.

Cha mẹ rất buồn phiền, thật sự không biết phải làm thế nào, nếu không quan tâm để ý thì sợ cậu sẽ làm đường lạc lối. Còn nếu nghiêm khắc quản thúc lại sợ con sẽ phản kháng. Nói tóm lại, có một đứa con tính khí thay đổi thất thường như vậy thật khiến cha mẹ đau đầu.

Tìm hiểu nguyên nhân

Bước vào tuổi dậy thì, trẻ em tràn đầy nhiệt huyết, dễ hứng thú, dễ dao động, hành động nhanh nhẹn, quyết đoán, nhưng cũng rất dễ làm việc theo cảm tính, có lúc mê muội điên cuồng, có lúc nóng nảy hấp tấp, bất chấp hậu quả. Những lúc gặp phải khó khăn, các em cũng dễ nảy sinh tâm lí tiêu cực. Tình cảm của những cô bé, cậu bé trong giai đoạn dậy thì với cái tôi ngày càng lớn sẽ khó tránh những lúc nói một đằng, làm một nẻo, khiến người khác thấy khó hiểu.

Lời khuyên cho cha mẹ

Khi tâm tư tình cảm của trẻ có nhiều thay đổi, nếu phụ huynh không có những hướng dẫn, uốn nắn hợp lí thì sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng tới tình cảm gia đình. Thật ra, chỉ cần cha mẹ có cách xử lí đúng đắn thì có thể giúp con vượt qua giai đoạn khó khăn này.

❶ Dạy con điều chỉnh cảm xúc

Những người tinh tế sẽ phát hiện ra rằng tình cảm của những cô cậu bé tuổi dậy thì có những thời kì “phát bệnh” theo quy luật. Các em có thể vô duyên vô cớ cảm thấy tức giận, chán nản, cả ngày ngồi lặng lẽ một chỗ, không để ý tới người khác, không có tâm trạng làm việc, học hành. Điều này không chỉ ảnh hưởng tới tâm trạng của trẻ mà còn ảnh hưởng tới học tập và quan hệ với bạn bè.

Những cảm xúc này xảy ra thường xuyên cũng là một hiện tượng bình thường, theo một nhà tâm lí học người Áo thì cứ sau 28 ngày, tâm trạng con người lại thay đổi, tuân theo một quy luật tuần hoàn: thời kì trung gian -> cảm xúc hưng phấn -> thời kì trung gian -> cảm xúc trầm lắng -> thời kì trung gian -> cảm xúc hưng phấn. Nếu đây là một hiện tượng sinh lí tự nhiên thì chúng ta cũng không cần quá lo lắng. Vậy cha mẹ phải làm thế nào để giúp con xử lí những thay đổi tình cảm này?

Thứ nhất, chuẩn bị cho thời kì cảm xúc trầm lắng. Lẽ thường, những thay đổi cảm xúc diễn ra theo chu kì không có ảnh hưởng quá lớn đối với cuộc sống và học tập của trẻ, vì thế không cần quá lo lắng sợ hãi.

Thứ hai, dạy con nhận biết cảm xúc của mình đang trong giai đoạn trầm lắng, nên tránh hoặc tạm thời quên đi những sự việc có thể khiến mình không vui.

Thứ ba, phát huy ý chí tự chủ. Có những người tự thấy tâm trạng thất thường là không tốt nhưng tự họ không điều chỉnh được, lại có những người có thể tự làm chủ mình, dùng ý chí mạnh mẽ chiến thắng tình cảm. Vì vậy có thể nói ý thức tự chủ của mỗi người có vai trò quan trọng trong việc khống chế cảm xúc.

Thứ tư, để con giải tỏa tâm lí. Duy trì một tâm trạng ổn định không có nghĩa là áp chế cảm xúc tiêu cực mà là để con giải tỏa cảm xúc đó một cách hợp lí, lấy lại cân bằng. Ví dụ như tìm một nơi nào đó vắng người, hét to lên, đập mạnh chân, thậm chí khóc một trận cho đã...

❷ Dùng tình thương để cảm hóa

Trong gia đình, cha mẹ nên tôn trọng cảm xúc của con, tâm sự chuyện trò với con một cách bình đẳng, thân thiện, coi con như người bạn thân. Về mặt tâm lí, cha mẹ nên cho con không gian riêng để suy nghĩ, tưởng tượng, để con thổ lộ tâm tư. Tóm lại, cha mẹ cần để con thấy rằng bản thân cha mẹ là người bạn thân thiết nhất của con, là người luôn muốn giúp đỡ con và cũng là người mà con có thể tin tưởng nhất.

Nếu một người có thể không chế sự phẫn nộ, tham vọng và nỗi sợ hãi của chính mình thì người đó sẽ luôn chiến thắng. Tâm tư tình cảm của con trai ở tuổi dậy thì thường hay thay đổi. Cha mẹ cần có cách xử lý đúng đắn để giúp con vượt qua giai đoạn khó khăn này.

CỨ ĐÁNH ĐẤY, THÌ ĐÃ SAO!

Làm thế nào để không chế tính nóng nảy của con?

Bằng đang học lớp tám, thành tích học tập của lớp cậu rất kém, kỉ luật cũng rất thấp. Có lẽ vì Bằng cao to hơn những bạn khác nên thầy giáo chủ nhiệm cử cậu làm lớp trưởng, hi vọng tình hình của lớp sẽ được cải thiện.

Lúc đầu, lời nói của Bằng còn có chút uy tín nhưng càng về sau, các bạn càng bất mãn với cậu, nguyên nhân là do tính khí của Bằng quá nóng nảy. Trong giờ tự học hôm ấy có một bạn nói chuyện rất nhiều, Bằng đã nhắc bạn không nói chuyện nữa nhưng cậu bạn kia đã nói: “Lớp trưởng như cậu là cái thá gì chứ?”, xong rồi quay ra nói chuyện riêng tiếp. Bằng lập tức nổi giận đùng đùng, chạy đến đánh cậu bạn kia một cái.

“Mày là cái thá gì mà đánh tao?” Cậu bạn kia đứng lên, tức giận quát.

“Cứ đánh đấy, thì đã sao!” Bằng tức giận đáp.

Kết quả là hai người lao vào đánh nhau.

Sau chuyện đó, Bằng bị thầy chủ nhiệm phê bình là không biết quản lí lớp, dần dần, bạn bè cũng xa lánh cậu. Bằng thấy rất oan ức, cậu làm như vậy cũng vì muốn giữ kỉ luật của lớp, mặt khác cậu cũng rất buồn, không biết tại sao mình lại dễ tức giận đến vậy, cậu thật sự không muốn tình cảm bạn bè bị xấu đi.

Bằng không biết phải làm gì nữa...

Tìm hiểu nguyên nhân

Các nhà tâm lí học cho rằng, nguyên nhân khiến trẻ nóng giận là do tâm lí lo lắng. Vì bản tính hay một lí do bên ngoài tác động khiến trẻ luôn trong trạng thái bị

kích động, cáu giận, mệt mỏi, lâu dần sẽ ảnh hưởng đến khả năng ứng biến và xử lý vấn đề. Những đứa trẻ có tính tình như vậy thường dễ dàng nổi nóng. Cũng giống như cậu bé Bằng trong câu chuyện trên, vì muốn giữ kỉ luật của lớp trong khi bạn bè không hợp tác, cậu liền rơi vào trạng thái tức giận, chán nản, mệt mỏi; vừa mới gặp phải sự công kích của bạn mà Bằng đã không thể tự chủ, gây ra ẩu đả.

Lời khuyên cho cha mẹ

Vậy, cha mẹ nên làm gì để giúp con khắc phục tính nóng nảy?

❶ Dạy con kiềm chế bản thân

Cha mẹ nên dạy con khi gặp chuyện gì cũng phải suy nghĩ thấu đáo, biết tự kiềm chế bản thân, tránh những lời nói và hành vi quá khích. Có nhiều cách tự kiềm chế, ví dụ, tự nhủ với bản thân: “bớt giận”, “không được nổi nóng”, “bình tĩnh, bình tĩnh”... cũng có thể làm một số động tác thư giãn. Chuyện kể rằng, mỗi khi thấy tức giận, nhà văn người Nga, Turgenev lại dùng lưỡi đưa qua đưa lại trong miệng.

❷ Chuyển hướng kích động

Chuyển hướng kích động là một phương pháp hữu hiệu kiềm chế cơn giận. Cụ thể, khi chúng ta giận dữ, hãy chủ động tiếp nhận một sự đã kích khác để làm nguôi cơn giận hiện thời. Ví dụ, khi có một chuyện không vui xảy ra, càng nghĩ về nó trở lại càng tức giận vì khi đó chỉ có duy nhất một điểm hưng phấn trong bộ não và trẻ chỉ tập trung chú ý vào điểm đó. Nhưng nếu ngay lúc đó hướng sự chú ý của trẻ vào một sự việc khác thì điểm hưng phấn tức giận trong não bộ sẽ tạm thời lắng xuống, có thể cơn giận không tiêu tan ngay lập tức nhưng chí ít nó cũng được xoa dịu.

❸ Dạy con biết khoan dung

Trong thực tế, có những chuyện nhỏ nhất cũng khiến chúng ta tức giận, cách một người nhìn nhận vấn đề cũng cho thấy tính cách của họ. Vì vậy, cha mẹ nên dạy con phải nhẫn nhịn, biết đặt mình vào vị trí người khác để suy nghĩ, nên dùng tấm lòng khoan dung độ lượng để đối xử với mọi người. Nếu chỉ vì một chuyện vặt vãnh không đâu mà nổi nóng thì chính là không tôn trọng người khác, và như thế người khác cũng không tôn trọng mình.

Đồng thời, cha mẹ cũng cần dạy con dù bất cứ ở đâu, trong thời điểm nào cũng không được có lời nói và hành động làm tổn hại nhân cách và lòng tự trọng của người khác.

Tục ngữ có câu: “Một điều nhịn, chín điều lành”. Muốn trẻ học được đạo lý này, trước hết cha mẹ cần làm gương cho con, không chề sự nóng nảy của chính bản thân mình.

CON THỪA NHẬN MÌNH LÀ MỘT ĐỨA ÍCH KỈ...

Làm thế nào để dạy dỗ một đứa con có tính ích kỉ?

Tại một phòng tư vấn tâm lý, một học sinh Trung học đã giải bày với chuyên gia như sau:

“Cháu thừa nhận bản thân là đứa ích kỉ. Nhưng tất cả là do hồi bé cháu được bố và bà nội cưng chiều, vì vậy mới có thói quen chuyện gì cũng làm theo ý mình, nếu như có chuyện gì không vừa ý thì trong lòng cảm thấy rất khó chịu.

Vì cháu thích làm việc theo suy nghĩ và sở thích của mình nên thường mắc lỗi. Có những lúc, cháu còn không thể nhận ra chính mình, vì luôn sống trong thế giới theo quy tắc bản thân tự đặt ra nên nhiều lúc cháu không màng đến cảm nhận của người khác, chỉ muốn mình trở thành trung tâm của mọi sự chú ý.

Mỗi khi người khác nói cháu ích kỉ, cháu đều mím môi không để cho cảm xúc của mình lộ ra bên ngoài nhưng trong lòng luôn cảm thấy tức giận. Vì tính khí đó, không ít lần cháu bị bố mắng, cháu cũng đã từng bỏ nhà ra đi. Mặc dù cháu biết cái tính ích kỉ, tùy tiện này không hay ho gì, cháu cũng muốn thay đổi, nhưng không dễ làm được. Từ nhỏ, cháu đã quen với sự yêu thương chiều chuộng của người lớn rồi.”

Tìm hiểu nguyên nhân

Hiện nay, mỗi cặp vợ chồng đều thường chỉ có từ một đến hai con, vì cha mẹ quá yêu chiều con cái nên không ít trẻ có tính ích kỉ.

Thứ nhất, khi trẻ đưa ra những yêu cầu quá đáng, cha mẹ đã không có cách xử lý thích hợp. Lúc đó thuyết phục là chưa đủ mà nên kiên quyết từ chối. Nếu trẻ không hiểu vì sao yêu cầu của mình không được thực hiện thì sẽ tạo thành thói quen xấu.

Thứ hai, cha mẹ quá thương yêu con mà cố sức bao che, vì vậy trẻ càng trở nên cố chấp, ích kỉ.

Lời khuyên cho cha mẹ

❶ Tạm thời không quan tâm

Con cái ích kỉ là để thu hút sự chú ý của cha mẹ, từ đó có thể đạt được những mục đích của mình. Những lúc thế này, cha mẹ không cần dỗ dành, cũng không cần nổi cáu, cứ mặc kệ trẻ. Chúng sẽ thấy rằng cách làm này không có hiệu quả.

❷ Chuyển hướng chú ý của trẻ

Đối với những đứa trẻ đã có tính ích kỉ, vòi vĩnh, cha mẹ nên quan tâm dạy dỗ nhiều hơn. Khi nhận thấy con có những biểu hiện không chính đáng, nên nhanh chóng chuyển hướng, phân tán sự chú ý của trẻ. Tuy nhiên không được phép thỏa hiệp, vì nếu đã thỏa hiệp một lần thì ắt sẽ có lần thứ hai, thứ ba... khiến trẻ được thể lần tới.

❸ Kiên trì thuyết phục

Sau khi trẻ đã bình tĩnh, cha mẹ nên nhanh chóng thuyết phục, khuyên nhủ, để con hiểu vì sao cha mẹ lại không đáp ứng nhu cầu của chúng.

Cẩm nang làm cha mẹ

Mọi người thường nhầm tưởng ích kỉ là tự do nhưng đó chỉ là sự tự do phi lí trí. Cha mẹ cần có nhận thức và hành động đúng đắn để trẻ loại bỏ được tính xấu này.

ĐI HỌC CŨNG CHÁN, NGHỈ HỌC CŨNG CHÁN, LÀM GÌ CŨNG VÔ VỊ...

Làm thế nào để giúp con thoát khỏi sự “nhàm chán”?

Kì nghỉ hè đã kết thúc, học sinh đến tựu trường, bàn tán sôi nổi về những việc đã làm trong kì nghỉ vừa qua.

“Cả nhà mình đã đi biển, ở đó rất đẹp, còn được lặn nữa!”

“Mình và bố cùng đi một chiếc xe đạp nước, rất thích nhé!”

“Tớ được đi Úc học Tiếng Anh đấy!”

...

Tất cả các bạn đều rất vui vẻ, chỉ có Thái ngồi một mình không nói gì, có một bạn hỏi: “Này, nghỉ hè cậu làm gì vậy?” “Chẳng làm gì cả, nghỉ hè đúng là vô vị!”, Thái lạnh lùng trả lời, “Đi học cũng chán, nghỉ học cũng chán, làm gì cũng vô vị...”

Cha mẹ Thái là nhân viên của bộ ngoại giao, thường phải đi công tác nước ngoài, họ không quan tâm lắm tới việc học tập của con trai vì dù sao học hết lớp mười hai, Thái cũng sẽ ra nước ngoài du học. Cha mẹ giao Thái cho bà nội chăm sóc, bà nội đã già lắm rồi, bình thường cũng chẳng quản lí, hướng hồ là hỏi han tâm sự, đi chơi với cháu. Không phải Thái không muốn vui vẻ, nhưng cậu không biết làm thế nào để cuộc sống của mình thú vị hơn. Ra ngoài chơi mà không có cha mẹ đi cùng cũng chán, lên mạng chơi game cả ngày cũng chán, học bài ư, dù sao cũng sẽ đi du học, có học hay không cũng vậy... Những tháng ngày của Thái cứ thế trôi đi trong sự vô vị, ảm đạm...

Tìm hiểu nguyên nhân

Những nguyên nhân chủ yếu khiến trẻ thấy “nhàm chán” bao gồm:

❶ Thiếu sức sáng tạo, không có niềm vui sống

Sở dĩ trẻ thấy cuộc sống vô vị là do chúng thiếu sức tưởng tượng, sáng tạo, không tìm thấy niềm vui trong cuộc sống. Cùng là một đồ chơi nhưng có đứa trẻ có thể lắp ráp thành những hình khối đa dạng, có những đứa lại chỉ thấy đó là đồng phế liệu vô vị. Có thể nói sự sáng tạo mang đến niềm vui trong cuộc sống.

❷ Áp lực học tập

Trẻ thấy học hành vô vị một mặt là do không có hứng thú, không có kĩ năng học tập, mặt khác có thể do không có áp lực học tập. Cũng giống như cậu bé Thái trong câu chuyện trên, bất luận cậu học hành thế nào, cha mẹ cũng đã vạch sẵn con đường du học cho nên dù có học giỏi thế nào đi nữa, Thái cũng không có cảm giác thành công, học kém cũng không thấy có ảnh hưởng gì tới tương lai. Áp lực quá lớn hoặc quá nhẹ đều ảnh hưởng tới tinh thần học tập của trẻ.

❸ Ảnh hưởng của cha mẹ

Nếu như cuộc sống gia đình vốn dĩ đã “vô vị, nhàm chán” thì sao trẻ có thể sống vui vẻ? Từ nhỏ đến lớn, trẻ đều chịu ảnh hưởng từ cha mẹ, cuộc sống nhạt nhẽo, vô vị sẽ khiến trẻ không hiểu thế nào mới là niềm vui.

Lời khuyên cho cha mẹ

❶ Tạo không gian sáng tạo cho trẻ

Muốn sáng tạo thì trẻ phải có sự dũng cảm, phải dành nhiều thời gian, đôi khi điều đó sẽ ảnh hưởng đến việc học tập. Cha mẹ cần phải hiểu điều này để cổ vũ khích lệ trẻ.

Mặt khác, có thể trẻ sẽ gặp thất bại, cha mẹ cần giúp trẻ xóa bỏ cảm giác thất vọng, bẽ tắc. Vì trẻ đang trong tuổi dậy thì nên rất nhạy cảm, cho dù là một thất bại nhỏ cũng khiến chúng bị đả kích mạnh mẽ, mất đi niềm tin và sự hứng thú.

❷ Tích cực học tập cùng con

Việc học tập không phải của riêng trẻ. Nhiều phụ huynh sẽ nói rằng: “Tôi cũng tích cực tham gia học tập cùng con mà, bao nhiêu sách tham khảo đều do tôi mua cho con cả!”, cũng có người nói: “Con học những gì tôi còn chẳng hiểu nổi nữa là.” Thực ra, tích cực tham gia học cùng con không chỉ là mua sách tham khảo hay giúp con làm bài tập, mà là từ sự quan tâm chân thành. Cha mẹ nên cùng con tìm ra niềm hứng thú học tập, những phương pháp học hiệu quả, những mẹo tăng cường trí nhớ... để con thấy rằng cha mẹ cũng rất quan tâm tới việc học của mình, từ đó nâng cao tính tích cực của con. Ngoài ra, cũng cần chú ý áp lực học tập, áp lực quá lớn hoặc quá nhẹ đều ảnh hưởng tới việc học của trẻ. Phụ huynh có thể căn cứ theo khả năng chịu áp lực của con để đặt ra kế hoạch và mục tiêu phù hợp.

❸ Khuyến khích con khám phá

Cha mẹ nên tùy theo sở thích và sở trường của con để tạo điều kiện cho trẻ khám phá cuộc sống. Có thể đưa con đi viện bảo tàng, tham gia lễ hội, nghiên cứu khoa học... Cuộc sống gia đình năng động sẽ ảnh hưởng tới trẻ, khiến các em nhận ra cuộc sống có ý nghĩa, vui tươi là như thế nào.

Cẩm nang làm cha mẹ

Cảm giác nhàm chán sẽ kéo theo nhiều hệ lụy tiêu cực cho trẻ vị thành niên. Bởi vậy, cha mẹ cần kịp thời phát hiện và tạo điều kiện giúp con sống vui vẻ hơn.

CON CẢM THẤY THẾ GIỚI NÀY TOÀN LÀ MỘT MÀU ĐEN...

Làm gì khi trẻ cảm thấy chán nản?

Dương là học sinh lớp tám. Gần đây cậu luôn thấy buồn bực khó tả, không thích đi học, nghe giảng, không thích chơi đùa với bạn bè, khi về nhà cũng không buồn nói chuyện với cha mẹ. Dương thường cảm thấy buồn chán, muốn khóc mà không sao khóc được, thậm chí có chuyện vui cũng không thấy phấn chấn. Trước đây cậu rất thích xem phim, nghe nhạc nhưng giờ đây lại thấy những thứ đó thật nhạt nhẽo, vô vị.

Dương cũng biết buồn bực lâu ngày sẽ ảnh hưởng sức khỏe và thành tích học tập, nhưng cậu không biết làm thế nào để thoát khỏi cảm giác đó.

“Từ trước tới nay chưa bao giờ tâm trạng mình lại xấu như vậy, mình cảm thấy thế giới này toàn một màu đen, thậm chí đã có lúc mình muốn bỏ nhà đi”, đây là những lời tận đáy lòng của Dương.

Vì sao Dương lại có tâm trạng tiêu cực như vậy? Đó là do năm ngoái, cha mẹ cậu phạm tội và bị bắt vào tù. Từ đó trong nhà mất hẳn niềm vui, Dương sống cùng với cậu và ông bà ngoại, tuy không bị ngược đãi, ông bà ngoại cũng hết mực thương yêu, nhưng cậu không cảm nhận được tình yêu và sự ấm áp của cha mẹ. Khi đi học, cậu thường có cảm giác bạn bè đang bàn tán về cha mẹ sau lưng mình, mọi người đều xa lánh mình. Dương rất sợ thầy cô và bạn bè sẽ vì chuyện cha mẹ bị ngồi tù mà khinh thường mình, nói mình là con của tội phạm, vì thế không dám nói chuyện với các bạn, không dám phát biểu ý kiến.

Vì tâm trạng không tốt nên Dương không còn tâm trí học tập. Mặc dù cậu cũng muốn đạt được thành tích tốt nhưng lực bất tòng tâm, thậm chí không thể tập trung nghe giảng. Dương cảm thấy rất đau khổ.

Tìm hiểu nguyên nhân

Chán nản là một trạng thái cảm xúc kết hợp giữa buồn bực và đau khổ. Các chuyên gia cho rằng thời kì trẻ xuất hiện tâm trạng buồn chán là sau khi lên Trung học, vì khi đó đa số các em bước vào tuổi dậy thì, là giai đoạn mà các nhà tâm lý học nhận định là có nhiều biến động và nguy cơ. Vì tâm lý chưa hoàn thiện và ổn định

nên trẻ vị thành niên chưa có đủ khả năng và kỹ năng đối diện với khó khăn. Có em biểu hiện bằng tính khí thay đổi thất thường, quá khích và hay dao động; có em hành động phản kháng, khiến cha mẹ và thầy cô tức giận; có em lại trốn học hoặc học hành sa sút... Mặc dù đây là hiện tượng khá phổ biến nhưng đó là phản ứng tâm lý bất thường, không thể bỏ qua những ảnh hưởng của nó tới sự phát triển của trẻ. Theo các chuyên gia tâm lý, nguyên nhân chủ yếu khiến trẻ nảy sinh tâm lý chán nản gồm:

① Nguyên nhân chủ quan

Khi bắt đầu học Trung học, ngoại hình của các em đã bắt đầu thay đổi, trẻ có thể nhận thấy những thay đổi lớn bên ngoài nhưng không dễ nhận ra những thay đổi trong nội tâm của mình. Do đó, trong cuộc sống, các em không cho phép mình gặp thất bại, vì cho rằng mình đã là người lớn rồi, có thể làm tất cả mọi việc, nhưng các em quên mất rằng năng lực của mình cũng có giới hạn. Mặt khác, do tư duy của trẻ vị thành niên có tính phiến diện, quá khích, chưa suy nghĩ thấu đáo đã làm việc, vì vậy dễ đi vào ngõ cụt, thất bại. Dương là một ví dụ, cậu nhìn cuộc sống với con mắt u tối, cậu cho rằng vì cha mẹ ngồi tù mà thầy cô, bạn bè khinh thường mình, không nghĩ rằng khi trong nhà xảy ra sự cố như vậy, thì thầy cô, bạn bè sẽ ở bên giúp đỡ mình.

② Nguyên nhân gia đình

Ảnh hưởng của gia đình tới trẻ là rất lớn và cũng rất khác nhau, tuy nhiên không ngoài hai trường hợp sau:

Thứ nhất, cha mẹ quan tâm quá mức tới thành tích học tập của con. Cha mẹ tạo nhiều áp lực cho con, nếu như con có thể đáp ứng được những yêu cầu đấy thì không thành vấn đề nhưng nếu không đáp ứng được hoặc gặp khó khăn thì sẽ xảy ra hậu quả xấu. Chỉ khi trẻ học hành sa sút, cha mẹ mới để ý tới những thay đổi đó. Chịu áp lực lớn trong thời gian dài dễ nảy sinh tâm lý tiêu cực, chán nản.

Trường hợp thứ hai, cha mẹ không quan tâm đến con cái. Cha mẹ không quan tâm đến con sẽ khiến cuộc sống của trẻ bị khép kín, mọi cảm xúc vui, buồn, giận hờn đều không thể giải tỏa. Ví dụ: cha mẹ li hôn xong chỉ chăm lo cho cuộc sống mới của mình mà không để ý tâm trạng tổn thương của con, điều này có thể tạo cho trẻ tâm lý bị bỏ rơi, chán nản, buồn bực, thậm chí muốn tự tử.

Lời khuyên cho cha mẹ

Để con có thể vui vẻ trưởng thành, cha mẹ nên quan tâm sát sao những thay đổi

trong tâm tư, cảm xúc của con, không được để chúng cảm thấy u uất, chán chường. Cha mẹ có thể áp dụng những cách sau:

❶ Giúp con thay đổi nhận thức sai lầm

Trẻ cảm thấy buồn bực không phải vì thất bại mà là do thái độ tiêu cực khi gặp thất bại. Khi trẻ không vui, cha mẹ không nên xem thường mà phải tích cực giúp con tìm ra nguyên nhân và giải quyết vấn đề. Ví dụ: Dương vì chuyện của cha mẹ mà cảm thấy xấu hổ với bạn bè, do đó sinh ra tâm trạng buồn chán nhưng thực sự tình hình không đến mức ấy. Vì vậy cha mẹ nên kịp thời giúp con thay đổi những suy nghĩ sai lầm, hướng dẫn con dùng lí trí không chế tình cảm.

❷ Chuyển hướng cảm xúc của trẻ

Cha mẹ có thể gợi ý những việc làm mà con thích thú. Ví dụ: nói chuyện phiếm với bạn, chơi bóng, ra ngoài đi chơi, dùng những hoạt động vui chơi phân tán sự chú ý của trẻ, dần dần giảm bớt buồn bực trong lòng.

❸ Dạy con giải tỏa tâm lí

Nếu những tâm tư buồn chán có thể bộc lộ ra ngoài thì con người sẽ bình tĩnh hơn. Cha mẹ có thể dạy cho con một số biện pháp giải tỏa tâm lí như: nói chuyện với cha mẹ, thầy cô, bạn bè, anh chị em; viết nhật kí; khóc một trận cho đã; ra ngoài chơi khiến tinh thần phấn chấn hơn. Nhưng muốn giải tỏa ức chế cũng cần tùy vào thời gian, địa điểm và không làm những việc gây tổn thương người khác.

❹ An ủi con với những suy nghĩ tích cực

An ủi là cách tác động bằng lời nói để thay đổi suy nghĩ, tâm trạng và hành động của người khác. Cha mẹ có thể dùng những lời nói tích cực để giảm bớt, thậm chí giải tỏa những buồn bực cho con. Ví dụ: “Buồn bực cũng chẳng giải quyết được gì, tốt nhất con nên nhìn thẳng vào thực tế”, buổi sáng thức dậy có thể khuyến khích con: “Một ngày mới đã bắt đầu, con hãy quên những đau buồn của ngày hôm qua đi để vui sống.” Những lời tâm sự an ủi như vậy có thể cải thiện tâm trạng cho trẻ.

❺ Không để gia đình khiến con thấy buồn

Tổ ấm là nơi trẻ phải được cảm thấy vui vẻ, thoải mái nhất. Cha mẹ phải tạo cho con không khí gia đình hòa thuận, để con luôn thấy vui vẻ, không có áp lực, thường xuyên nói chuyện với con, cùng chơi đùa, quan tâm con cái, để con hiểu rằng cha mẹ là người bảo vệ, là người bạn trung thành nhất.

Con người thấy đau khổ, chán chường đôi khi không phải vì việc không như ý mà là do cách nhìn nhận sự việc. Người lớn nên định hướng trẻ có những suy nghĩ tích cực, giúp trẻ trở nên yêu đời và lạc quan hơn trong cuộc sống.

BÀ ƠI, ĐƯA ĐỆM CỦA BÀ CHO CHÁU ĐI, CHÁU THẤY LẠNH QUÁ!

Làm sao để uốn nắn tính ích kỉ của trẻ?

Thành tích học tập của Phong rất tốt, thầy chủ nhiệm muốn đề cử làm lớp trưởng, giúp cho thành tích cả lớp cũng được nâng cao hơn, không ngờ Phong lại từ chối. Thầy chủ nhiệm bèn hỏi: “Làm lớp trưởng có gì không tốt sao?”

“Làm lớp trưởng có gì tốt đâu ạ?” Phong khẽ nói, “Như vậy rất lãng phí thời gian, điểm thi căn cứ vào thành tích chứ không căn cứ vào việc em có là lớp trưởng hay không.”

Lời nói của Phong khiến thầy giáo rất ngạc nhiên, xem ra những nhận xét của bạn bè về Phong không sai. Phong là học sinh nội trú, ngày ngày đều ăn ở trong kí túc, rất nhiều học sinh nói với thầy chủ nhiệm rằng Phong rất ích kỉ, không giúp đỡ ai bao giờ.

“Phong chưa bao giờ tham gia hoạt động ngoại khóa, bạn ấy nói rằng mất thời gian!”

“Em hỏi Phong bài này giải như nào, bạn ấy biết nhưng nhất định không chỉ giúp!”

“Em không muốn ăn cơm cùng Phong, món nào ngon cũng bị bạn ấy gắp hết!”

...

Thầy chủ nhiệm nghĩ rằng thành tích học tập tuy rằng rất quan trọng nhưng phẩm chất tốt đẹp còn cần thiết hơn. Thế là vào một ngày cuối tuần, thầy giáo quyết định đến thăm nhà Phong.

Cả nhà đang ăn cơm, có ông bà nội, cha mẹ và Phong, năm người chung một mâm.

“Cả nhà cứ ăn cơm đi, ăn xong nói chuyện cũng được!” Thầy chủ nhiệm thấy mình đến không đúng lúc nên đã xin phép ra phòng khách ngồi chờ.

Khi ngồi uống trà, thầy giáo đã nghe thấy đoạn hội thoại như sau:

“Phong à, cháu thích ăn sườn nhất, để dành cho cháu hết!”

“Bà ơi, đưa đũa của bà cho cháu đi, cháu thấy lạnh lắm!”

“Phong, bố con không đồng ý mua máy nghe nhạc cho con, nhưng nếu lần này con thi đạt điểm cao, mẹ sẽ thưởng cho con một cái nhé!”

Cuộc nói chuyện này đã khiến thầy chủ nhiệm hiểu ra tính ích kỉ của Phong bắt nguồn từ đâu.

Tìm hiểu nguyên nhân

Những đứa trẻ ích kỉ đều chỉ nghĩ đến bản thân mình, coi mình là trung tâm của thế giới, áp đặt tình cảm, suy nghĩ của mình vào người khác, chỉ muốn làm theo ý mình, muốn người khác phục tùng mình, không quan tâm đến mong muốn và nỗi khổ của người khác, không muốn hi sinh lợi ích bản thân cho bất kì ai. Những đứa trẻ đó đều muốn những người xung quanh tôn trọng mình nhưng bản thân lại không biết tôn trọng họ. Tâm lí ích kỉ có tác hại rất lớn tới quá trình trưởng thành của trẻ, không chỉ khiến chúng bị người khác ghét bỏ, khinh thường mà còn ảnh hưởng tới việc hình thành nhân cách, phẩm chất tốt đẹp cao thượng.

Những nguyên nhân tạo ra tính ích kỉ của trẻ vị thành niên gồm có:

① Đặc điểm tính cách

Trẻ em ở giai đoạn dậy thì vẫn chưa phát triển hoàn thiện về tâm sinh lí, các em dễ dàng làm tưởng “thế giới trong tầm tay mình”. Suy nghĩ “mình là trung tâm” nếu không kịp thời được uốn nắn sẽ dễ dẫn đến tính cố chấp bướng bỉnh, không chịu tiếp thu ý kiến của người khác, chỉ nghĩ đến lợi ích của bản thân.

② Sự yêu chiều quá mức của gia đình

Không ít bậc cha mẹ dạy con chỉ quan tâm làm tốt việc của mình mà không cần quan tâm, suy nghĩ cho người khác. Ví dụ “không biết người khác như thế nào, con chỉ cần học cho giỏi là được rồi!” điều này sẽ khiến mầm mống ích kỉ xuất hiện trong tâm hồn trẻ. Ngoài ra sự yêu chiều của ông bà, cha mẹ với trẻ trong thời gian dài, đặc biệt là tư tưởng trọng nam khinh nữ của người lớn khiến các bé trai chỉ biết

vòi vĩnh, ích kỉ.

Lời khuyên cho cha mẹ

❶ Khuyến khích con tích cực tham gia hoạt động tập thể

Đối với thanh thiếu niên, hoạt động tập thể chính là những hoạt động tổ nhóm, do lớp học và nhà trường tổ chức trong kì nghỉ, lễ hội. Trẻ học tập, sinh sống trong môi trường tập thể thì cũng nên đoàn kết giúp đỡ những thành viên khác, cùng hoàn thành nhiệm vụ chung, dần hình thành quan niệm chủ nghĩa tập thể. Những đứa trẻ có tính ích kỉ thường tách mình khỏi tập thể, làm việc gì cũng chỉ li tính toán. Cha mẹ nên thường xuyên liên hệ với nhà trường và giáo viên, kịp thời theo dõi biểu hiện của con trong hoạt động tập thể, khuyến khích trẻ làm việc tốt cho mọi người, nhẫn nại lắng nghe những suy nghĩ, cảm nhận của con, dựa vào những biểu hiện đó để đưa ra yêu cầu, nhắc nhở giúp con khắc phục những tính xấu, vun đắp tình đoàn kết hữu nghị, gánh vác trọng trách, tuân thủ kỉ luật, giúp đỡ người khác.

❷ Giúp con hiểu ra ích kỉ là tính xấu

Trẻ vị thành niên hay nhìn nhận sự việc bằng con mắt phiến diện, nông cạn, thích làm theo ý mình. Cha mẹ nên khôn khéo nhẹ nhàng giúp con phân tích, nhìn nhận vấn đề. Ví dụ: trẻ thích ăn ngon mặc đẹp, cha mẹ đều dành những gì ngon nhất, nhưng nhìn từ góc độ khác, ăn nhiều thức ăn ngon có thể khiến trẻ kén ăn, suy dinh dưỡng, gây ra chứng béo phì, thiếu máu.

❸ Nêu gương cho trẻ

Trẻ con, đặc biệt là con trai rất thích nghe kể chuyện, hâm mộ những nhân vật anh hùng. Cha mẹ có thể thường xuyên kể những câu chuyện về các nhân vật chí công vô tư, xả thân vì người khác, nêu tấm gương sáng cho con. Đồng thời, cũng cần phải lấy mình làm gương, vì những lời nói việc làm của cha mẹ sẽ ảnh hưởng lớn tới con cái. Những hành động cứu người giúp đời, hết lòng vì việc chung, không màng tư lợi của cha mẹ có sức ảnh hưởng, lôi kéo trẻ. Cha mẹ ích kỉ sẽ tạo ra những đứa con ích kỉ, chúng sẽ không bao giờ suy nghĩ cho người khác, ngay cả đối với cha mẹ mình.

❹ Không nên cưng chiều con

Cha mẹ không nên quá cưng chiều, chấp nhận những yêu cầu vô lí của con. Đồng thời nên thống nhất phương pháp giáo dục con cái với cả gia đình, không nên

tạo cho con tâm lí “cha mẹ không đồng ý thì đã có ông bà chống lưng”.

Cầm nang làm cha mẹ

Ngày nay, do được gia đình quá nuông chiều mà trẻ đang ngày càng trở nên ích kỉ. Điều này sẽ gây tác hại lớn tới nhân cách, phẩm chất của trẻ. Cha mẹ cần nhìn nhận lại bản thân và giúp trẻ loại bỏ tính xấu này.

MÌNH GIỎI HƠN NGƯỜI KHÁC NHIỀU!

Làm gì khi con quá kiêu ngạo?

Vũ là một cậu bé thông minh lanh lợi, có bố là giám đốc một công ty lớn, mẹ là bác sĩ. Sinh ra và lớn lên trong một gia đình khá giả, ở nhà cậu là bảo bối của cha mẹ, muốn gì được nấy, ở trường vì thành tích học tập vượt trội nên cậu trở thành “học sinh cưng” của thầy cô. Vì có vẻ ngoài khôi ngô sáng láng mà cậu được mọi người đặt cho biệt danh rất kêu - “hoàng tử bạch mã”.

Hoàn cảnh gia đình tốt, sự yêu thương của cha mẹ, sự yêu quý của thầy cô bạn bè, cộng thêm tư chất thông minh khiến Vũ nảy sinh tính tự đắc, cảm giác này ngày càng mạnh mẽ, cậu thường tự nhủ “Mình giỏi giang hơn người khác nhiều!”

Cha mẹ Vũ cũng rất hay khen ngợi con là thông minh hoạt bát trước mặt người khác. Tất cả đều tạo cho Vũ tính kiêu ngạo. Ở nhà, chỉ vì một việc con con không vừa ý là cậu nổi nóng với cha mẹ; ở trường, cậu càng thích ra vẻ, khoe khoang, được điểm cao thì dương dương tự đắc, thậm chí không nghe lời thầy cô; trong cuộc sống, Vũ thường lấy sở trường của mình so sánh với sở đoản của người khác, tự cho mình giỏi hơn người khác, không coi ai ra gì...

Cha mẹ thấy Vũ ngày càng trở nên kiêu căng, không biết nên làm thế nào!

Tìm hiểu nguyên nhân

Kiêu căng là thái độ tự cho mình hơn người khác. Đây là một thói xấu gây ra bởi những nguyên nhân sau:

❶ Ảnh hưởng từ nhận xét không xác đáng

Gia đình là cái nôi nuôi dưỡng trẻ, những đánh giá của cha mẹ có ảnh hưởng rất lớn đối với con cái. Nếu cha mẹ yêu thương con quá mức, chỉ khen ngợi, khoe khoang những thành tích của con mà lãng tránh những khuyết điểm thì sẽ khiến chúng làm tưởng mình rất hoàn hảo, nếu như lại được thầy cô khen ngợi, coi là “học trò cưng” thì tính kiêu căng sẽ ngày càng lớn.

② Thiếu thử thách và rèn luyện

Những người gặp nhiều khó khăn, được cuộc đời rèn giũa rất ít khi có tính kiêu ngạo nhưng những người cả đời thuận buồm xuôi gió sẽ rất dễ có tính ngạo mạn. Những đứa trẻ sinh ra trong gia đình khá giả, ở trường lại hay được thầy cô bạn bè khen ngợi rất dễ có tính tự cao tự đại.

③ Thiên vị tình cảm

Những đứa trẻ có lòng tự trọng lớn thường nảy sinh hai loại tâm lí bảo vệ bản thân rất tự nhiên. Thứ nhất là tâm lí tự ti, tự cô lập bản thân để tránh những tổn thương tâm lí. Thứ hai là tâm lí tự kiêu, khoe khoang để thỏa mãn nhu cầu tâm lí. Ví dụ, một đứa trẻ có hoàn cảnh gia đình khó khăn, vì không muốn bị bạn bè có gia đình giàu có hơn khinh thường nên giả vờ thanh cao, ra vẻ không cần. Những tâm lí kiêu căng này thực chất là biểu hiện của lòng tự trọng quá lớn.

Lời khuyên cho cha mẹ

Tính kiêu căng rất có hại cho sự phát triển của trẻ, cha mẹ nên giúp con nhận ra và sửa chữa khuyết điểm đó.

① Đánh giá một cách khách quan

Trẻ có thể nhìn nhận bản thân đúng đắn hay không phụ thuộc vào người lớn. Cha mẹ phải đánh giá khách quan, toàn diện về con mình, không nên vì yêu thương con mà chỉ thấy những ưu điểm của con, không nhận ra và không dám chỉ ra những khiếm khuyết của chúng.

② Dạy con nhìn nhận đúng về bản thân

Trẻ có tính kiêu ngạo tự phụ đều là do không đánh giá đúng về bản thân. Các em biết rõ điểm mạnh nhưng lại không nhìn thấy điểm yếu của mình nên thường lấy sở trường của mình so sánh với sở đoản của người khác. Cha mẹ nên dạy con mình nhận xét đúng về bản thân, nhìn ra ưu - khuyết điểm của mình.

③ Dạy con khen ngợi người khác

Đối với trẻ con, bắt chúng phải khen ngợi ai đó là một việc không dễ dàng nhưng khi trẻ hiểu vì sao phải làm như vậy và lời khen có tác dụng như thế nào thì các em sẽ chấp nhận. Ví dụ, cha mẹ có thể bảo con tìm ra ba ưu điểm của những bạn trong lớp và đưa ra nhận xét, dần dần học cách nhìn nhận bản thân, không kiêu căng ngạo mạn.

④ Dạy con bằng thử thách

Cha mẹ có thể đặt ra thử thách, những bài tập, công việc khó, để các em làm quen dần với khó khăn, cảm nhận niềm vui được người khác giúp đỡ, từ đó có thể nhìn ra khuyết điểm của bản thân, biết khiêm tốn hơn.

⑤ Khen thưởng hợp lý

Trong thực tế, trẻ được người lớn khen ngợi đã cảm thấy rất vui vẻ rồi. Nếu khen thưởng quá nhiều sẽ khiến trẻ thấy tự đắc, thậm chí còn cảm thấy mình không cần phải cố gắng hơn nữa.

Cẩm nang làm cha mẹ

Cha mẹ cần giúp con hiểu rằng: Có tự tin là tốt nhưng quá tự tin dễ dẫn đến thất bại.

CHÁU KHÔNG CẦN CÓ BẠN!

Làm gì để giúp con thoát khỏi cuộc sống cô độc, khép kín?

Dưới đây là lời tâm sự của Phong, một học sinh lớp tám, mười bốn tuổi:

”Từ khi lên cấp II, cháu cảm thấy bản thân có nhiều thay đổi, cháu không thích chơi và nói chuyện với bạn. Cháu cảm thấy các bạn đều không hiểu cháu, không biết cháu nghĩ gì. Giờ nghỉ giải lao, trong khi các bạn cười nói chơi đùa thì cháu lại ngồi một chỗ, chìm đắm trong những suy tư xa vời. Thực ra cháu cũng rất muốn chơi cùng các bạn nhưng chỉ được một lúc là chán, cháu không tìm được ai là thân thiết. Cháu cũng không tham gia hoạt động ngoại khóa của lớp, nếu có thì cũng chỉ là bắt buộc. Về đến nhà là cháu vào phòng ngay, đem tất cả tâm tư của mình viết vào nhật kí, nó trở thành người bạn thân thiết đáng tin cậy nhất, cùng cháu chia sẻ niềm vui, nỗi buồn. Nhiều lúc cháu thấy chỉ cần có quyển nhật kí là đủ rồi, không cần bạn bè nữa.

Những lời nhắc nhở của mẹ, những lời chỉ bảo của thầy cô khiến cháu chán ngán. Cháu không muốn người khác làm phiền đến sự “yên tĩnh” của mình.”

Tìm hiểu nguyên nhân

Những nguyên nhân chủ yếu khiến trẻ sống khép kín bao gồm:

❶ Thiếu sự quan tâm của gia đình

Trẻ cảm thấy cô đơn chủ yếu do thiếu cảm giác quan tâm, đồng cảm của gia đình. Có những phụ huynh vì mải công việc mà rất ít quan tâm tới nhu cầu của con. Sống trong những gia đình như vậy khiến trẻ rụt rè nhút nhát, không thích tiếp xúc với người khác, hay nghi ngờ, lâu dần sẽ tạo nên tích cách khép kín.

❷ Tính cách hướng nội

Những người có tính cách hướng nội thường chỉ thích ở một mình, không cởi mở với người lạ. Họ không thích giao lưu tiếp xúc với mọi người, không biết hoặc không thích quan tâm giúp đỡ người khác, vì vậy họ cũng rất khó được người khác quan tâm.

❸ Ý thức cá nhân

Khi trẻ bước vào tuổi dậy thì, tâm lí thường xuất hiện cảm giác bất an. Các em muốn hiểu về bản thân, lại càng mong muốn người khác hiểu mình, yêu quý mình, nhưng đồng thời cũng lo sợ không có được những điều ấy. Những suy nghĩ, việc làm ngây thơ của các em khiến cha mẹ, thầy cô nghĩ rằng các em vẫn còn trẻ con, nhưng bản thân các em lại nghĩ rằng mình đã trưởng thành rồi. Những cảm xúc trái ngược này khiến các em cảm thấy “không có ai hiểu mình”, rơi vào trạng thái cô lập.

Lời khuyên cho cha mẹ

1. Khuyến khích con theo đuổi sở thích

Trẻ cô đơn vì thiếu đi những sở thích trong cuộc sống. Cha mẹ cần nghĩ cách, tạo điều kiện để con theo đuổi một sở thích nào đó, khuyến khích con ra ngoài vui chơi cùng bạn bè.

2. Khuyến khích con tham gia hoạt động tập thể

Hoạt động tập thể như học nhóm, những hoạt động văn hóa văn nghệ do lớp tổ chức, những buổi tiệc sinh nhật... giúp trẻ có thể cảm nhận sự quan tâm của bạn bè và sự ấm áp của gia đình.

3. Tạo không khí gia đình đầm ấm

Đối với trẻ, đặc biệt là những em có tính hướng nội, không khí gia đình hòa thuận, đầm ấm rất quan trọng. Cho dù cha mẹ có bận việc đến đâu cũng không nên bỏ mặc con cái, phải dành thời gian nói chuyện, tâm sự với con.

Cầm nang làm cha mẹ

Có bạn bè, cuộc sống mới có giá trị. Đừng để trẻ lớn lên trong cô độc.

CON THẤY MÌNH CHẴNG CÓ Ý NGHĨA GÌ...

Vì sao trẻ lại muốn ngược đãi chính mình?

Vương là đứa trẻ có tính hướng nội, sống khép kín, không thích giao tiếp với người khác, cũng không có nhiều bạn bè. Cậu rất hiếu thắng, nhạy cảm, lúc không vui thì có thể bỏ ăn, cha mẹ hỏi gì cũng không nói. Khi học Tiểu học, thành tích của Vương luôn đạt loại khá giỏi, cũng từng được làm tổ trưởng, cán bộ lớp. Trong mắt cha mẹ, Vương là đứa con ngoan ngoãn; trong mắt thầy cô, cậu là một học sinh biết nghe lời.

Vậy mà lên Trung học được mấy tháng, Vương đã gây ra một việc động trời. Sự việc là: Vài học sinh trong lớp đá bóng, không cẩn thận làm vỡ kính cửa sổ bên cạnh chỗ ngồi của Vương, thầy chủ nhiệm không chỉ phê bình trước lớp mà còn bắt các em đền tiền. Vì thầy chủ nhiệm không tìm hiểu kỹ nên đã gộp cả Vương vào danh sách phê bình, khiến cho cậu rất âm ức, nghĩ rằng thầy giáo bất công, khiến mình bị mất mặt trước cả lớp. Tan học, nhân lúc các bạn không để ý, Vương dùng dao gọt bút chì cửa vào tay trái tự tử. Các bạn nhìn thấy lập tức báo với thầy chủ nhiệm, thầy đưa cậu đến bệnh viện. Thầy phải nhận lỗi đã phê bình sai, xin lỗi Vương, cậu mới dần ổn định trở lại.

Ai ngờ, chỉ mấy hôm sau, Vương lại gây chuyện, mà lần này lại nghiêm trọng hơn lần trước.

Đó là vào một đêm muộn, mẹ Vương nghe thấy bên phòng con có tiếng động lạ

bèn dậy sang xem, sang tới nơi chỉ thấy trên bàn có hai lọ thuốc trống không, Vương đang nằm ôm bụng rên khe khẽ. Vương được đưa đi bệnh viện, bác sĩ gắng hỏi mấy lần mới biết hóa ra cậu uống hết mấy lọ thuốc linh tinh, may mà phát hiện kịp thời, mới không nguy hiểm đến tính mạng. Hóa ra đó cũng chỉ vì chuyện không vui ở trường.

“Hôm đó đội vệ sinh của trường đi kiểm tra phát hiện ra sau cửa lớp có rất nhiều bụi đất, thế là lớp con không đạt tiêu chuẩn “vệ sinh lớp học”, mấy bạn cán sự lớp hùa nhau phê bình con. Con thấy rất âm ức, rõ ràng là thầy chủ nhiệm và các bạn đều ghét con, con thấy mình chẳng có ý nghĩa gì...”

Cha mẹ và thầy giáo cùng nhìn nhau, không biết phải xử trí thế nào.

Tìm hiểu nguyên nhân

Hành động tự ngược đãi bản thân của trẻ có rất nhiều biểu hiện: tự bứt tóc, bỏ ăn, chịu đói rét, lấy gậy tự đánh mình, dùng dao đâm, thậm chí tự tử. Đặc trưng của hành vi ngược đãi bản thân là tự làm tổn thương cơ thể mình, mục đích để giải tỏa những phiền não, âm ức hoặc áy náy.

Những đứa trẻ có hành vi tự ngược đãi mình thường có những khiếm khuyết về tính cách, sống hướng nội, đa nghi, nhạy cảm, yếu đuối, ít nói, hay để ý những chuyện vụn vặt, không thích tiếp xúc với gia đình bạn bè hay tham gia các hoạt động giải trí. Những đứa trẻ như vậy rất ít khi gây sự đánh nhau hay nổi nóng nên cha mẹ thường khá yên tâm. Tuy nhiên những khiếm khuyết về tính cách cũng giống như núi lửa phun trào khi bị kích động, ví dụ: lời phê bình quá nặng nề, thách thức quá lớn, bị vu oan.

Lời khuyên cho cha mẹ

Khi phát hiện con có dấu hiệu ngược đãi bản thân, cha mẹ phải chú ý nhiều hơn và kịp thời tìm ra giải pháp. Có thể giúp con tìm ra nguyên nhân của vấn đề, mặt khác khuyến khích con tham gia các hoạt động tập thể, giao lưu bạn bè, dần cải thiện tâm trạng tiêu cực. Cụ thể:

1. Nghiêm túc nhìn nhận hành vi tự ngược đãi

Khi con có dấu hiệu ngược đãi bản thân, cha mẹ không nên đánh đập chửi mắng. Cần phải phân tích nguyên nhân của vấn đề là do cha mẹ không làm tròn trách nhiệm với con hay cách giáo dục không phù hợp.

2. Thường xuyên nói chuyện với con

Vì ít khi chuyện trò với con nên có nhiều vị phụ huynh không hiểu con mình, khó nắm bắt những suy nghĩ, tình cảm của con, không có phương pháp dạy con phù hợp. Cha mẹ nên dành thời gian để nói chuyện với con để nhận ra những thay đổi nhỏ nhất ở con.

3. Khuyến khích con tham gia hoạt động tập thể

Nên khuyến khích con tham gia các hoạt động đoàn hội, làm việc công ích, hình thành ý thức tập thể, trải nghiệm niềm vui đoàn kết với bạn bè, giúp đỡ người khác, kéo con thoát khỏi sự bế tắc. Ngoài ra, cha mẹ cũng nên tìm hiểu bạn bè của con, xem chúng có những khiếm khuyết về tính cách giống con mình hay không. Bên cạnh đó, nên hạn chế con xem những chương trình tivi, phim truyện có nội dung kinh dị, tiêu cực.

4. Cha mẹ nên kiềm chế bản thân

Cha mẹ nên nâng cao kiến thức tâm lý, suy nghĩ cởi mở, khoan dung với người khác, hành động có lý trí. Trước mặt con, cha mẹ nên không chế cảm xúc tiêu cực của mình, không nên mang những ức chế trong công việc về nhà để “giận cá chém thớt”, không quan tâm tới cảm nhận của con. Nên tạo cho con không khí gia đình dân chủ, hòa thuận.

Cẩm nang làm cha mẹ

Cuộc sống giống như một chiếc gương, bạn cười với nó, nó cũng sẽ nở nụ cười với bạn. Cha mẹ hãy làm một điểm tựa để giúp con vui sống mỗi ngày.

CHƯƠNG 4: ĐỐI NHÂN XỬ THẾ

Những mối quan hệ xã hội lành mạnh là nhân tố rất quan trọng đối với sự trưởng thành của trẻ, nhất là ở tuổi dậy thì. Khi một đứa trẻ sống trong một môi trường tập thể hòa thuận với bạn bè và thầy cô, nó sẽ biết cách mở rộng quan hệ, biết hợp tác và chấp nhận thử thách... Nếu không, đứa trẻ đó sẽ cảm thấy cô đơn, ức chế, thậm chí có những hành vi cực đoan. Mặt khác, có những đứa trẻ vì ý thức tự chủ, tự trọng cao hoặc nóng nảy, bốc đồng nên không thể xử lý tốt các mối quan hệ xã hội, ảnh hưởng đến cuộc sống và học tập của bản thân. Để trẻ có thể trải qua tuổi dậy thì một cách bình yên thì quan trọng nhất phải hiểu rõ và nắm bắt đặc điểm tâm lý của trẻ, dạy dỗ và uốn nắn trẻ biết cách đối nhân xử thế.



CON NGẠI NÓI CHUYỆN VỚI BÀ...

Làm gì khi trẻ không thích chào hỏi người lớn?

Mỗi khi gặp cô bác hàng xóm, Hùng đều không chủ động chào hỏi, cha mẹ nghĩ rằng con trai còn nhỏ nên chưa hiểu chuyện, lớn lên rồi sẽ khác. Ai ngờ hiện nay Hùng đã sắp tốt nghiệp Trung học rồi mà tình hình vẫn không được cải thiện. Có vẻ như Hùng muốn giữ nguyên tắc “Im lặng là vàng” đến cùng, khi gặp người quen, cậu chỉ cúi đầu ra ý chào, không nói một lời, cha mẹ cũng không biết là vì sao.

Hôm nay, cha mẹ dẫn Hùng đến nhà bà cô chúc thọ, mọi người gặp nhau đều tay bắt mặt mừng, hàn huyên tâm sự, chỉ có Hùng là ngồi im một chỗ, mẹ phải dắt cậu đi chào hỏi từng người một.

“Đây là cô ruột của mẹ!” mẹ giới thiệu với Hùng.

Hùng ngẩng mặt lên, nhìn thẳng vào bà, cười một cái xem như chào. Mẹ thấy không khí có vẻ không tự nhiên, bèn vội xin lỗi: “Thằng nhỏ này, càng lớn càng không thích nói chuyện, lúc nhỏ tưởng rằng sau này sẽ khác, không ngờ lớn rồi lại càng kiệm lời hơn.”

Bà tỏ vẻ thông cảm nói: “Không sao, con trai trong tuổi dậy thì thường không thích nói, hồi trước con tôi cũng như vậy.”

Khi bà đã đi chỗ khác, mẹ tức giận hỏi Hùng: “Sao con không chào hỏi bà, gọi một tiếng cũng không được sao?”

“Con ngại nói chuyện với bà...” Hùng cúi đầu, mân mê vạt áo, lí nhí nói.

Mẹ nhìn đứa con nhút nhát của mình, lắc đầu thở dài.

Tìm hiểu nguyên nhân

Những nguyên nhân chủ yếu khiến trẻ vị thành niên không thích chào hỏi người lớn gồm có:

Thứ nhất, khi gặp người lạ, đặc biệt là họ hàng, bạn bè của cha mẹ thì cảm thấy không có tiếng nói chung nên cố ý tránh mặt.

Thứ hai, sợ xung hô nhâm, đặc biệt là lần đầu tiên gặp mặt.

Thứ ba, cha mẹ không nêu gương tốt, không hay chào hỏi người khác. Điều này sẽ khiến trẻ nghĩ rằng không chào hỏi người lớn cũng không có gì là sai.

Thứ tư, trẻ vị thành niên rất nhạy cảm, lòng tự trọng rất cao, khi cho rằng đối phương có khả năng làm mình khó xử, sẽ tự động lảng tránh.

Thứ năm, trẻ nghĩ rằng dùng sự im lặng có thể chứng minh mình đã lớn rồi, đã trầm tĩnh hơn, không chào hỏi người lớn chính là thể hiện cá tính.

Lời khuyên cho cha mẹ

Chào hỏi người khác là một phép lịch sự, cha mẹ nào cũng mong con cái có biểu hiện tốt trước mặt người khác, lại càng mong con học được phép lịch sự và quy tắc giao tiếp. Tuy nhiên, trẻ vị thành niên, đặc biệt là con trai thường có biểu hiện ít nói, điều này đòi hỏi phụ huynh phải nhẫn nại và có biện pháp phù hợp.

❶ Không nên mắng con trước mặt người khác

Khi con không chủ động chào hỏi, có nhiều phụ huynh bắt con phải làm như này, như kia, còn có người mắng con trước mặt khách. Thực tế, đây là một hành động sai lầm. Vì trẻ con cũng có lòng tự trọng, đặc biệt trẻ ở tuổi dậy thì lại càng coi trọng thể diện. Cha mẹ bắt chấp hậu quả, làm mất mặt con trước mặt khách khứa người thân, cho dù lúc đó chúng làm theo thì cũng là khẩu phục mà tâm không phục.

❷ Cha mẹ nên làm gương cho con

Cha mẹ cần phải là tấm gương tốt trước. Ví dụ, khi gặp hàng xóm hoặc người quen, cha mẹ nên chủ động nhiệt tình chào hỏi. Nếu cha mẹ nóng nảy bộp chộp, khắt khe, nói năng thô lỗ, thích gây gổ với người khác thì cũng sẽ ảnh hưởng đến con.

❸ Dạy con cách xưng hô

Ngoại trừ những cách chào hỏi thông thường, cha mẹ nên dạy con cách xưng hô với người lớn, cử chỉ thái độ, ngữ khí sao cho đúng mực, nhẹ nhàng giải thích vì sao phải chào hỏi như vậy, có lợi ích gì. Trẻ học được kĩ năng chào hỏi rồi, khi gặp họ hàng, bạn bè và khách khứa sẽ chủ động, tự nhiên hơn.

Nếu trẻ sợ bị khó xử trước mặt người khác, cha mẹ phải giải thích cho con hiểu rằng tránh không giải quyết được vấn đề, còn khiến người khác nghĩ rằng mình không lễ phép.

Cẩm nang làm cha mẹ

Tục ngữ có câu: “Lời chào cao hơn mâm cỗ”. Chào hỏi người khác là phép lịch sự tối thiểu mà ai cũng cần phải có. Cha mẹ cần làm tốt

CON PHẢI CÓ TIỆC SINH NHẬT GIỐNG CÁC BẠN!

Có nên cho con tổ chức tiệc sinh nhật hay không?

Đông năm nay lên lớp tám, không biết vì sao trong lớp dạo gần đây rất thịnh hành tổ chức tiệc sinh nhật. Mỗi khi sinh nhật, lại tụ họp cùng hát hò, nhảy múa, đi trượt băng...

Sắp đến sinh nhật mình, Đông cũng muốn tổ chức thật hoành tráng. Cả giờ học, cậu suy nghĩ xem nên mời những ai, tan học lại cân nhắc xem tổ chức ở đâu hay nhất, nên xin cha mẹ bao nhiêu tiền...

Về đến nhà, vứt cặp sách xuống, Đông nói với mẹ: “Mẹ, cho con ba triệu đồng để con tổ chức sinh nhật!”

“Cái gì? Bao nhiêu?”, mẹ kinh ngạc hỏi.

“Ba triệu ạ!” Đông thần nhiên nói.

“Tiền ăn của cả nhà một tháng còn chưa tới ba triệu, thôi con đừng có làm tiệc sinh nhật gì nữa, phải biết tiết kiệm chứ!” Mẹ mắng.

“Không được, con cũng phải làm tiệc sinh nhật giống các bạn!” Đông năn nỉ.

Nhìn thấy dáng vẻ cầu khẩn của con, mẹ cũng muốn đồng ý nhưng số tiền quá thật quá lớn!

“Hay là thế này, con mời mấy bạn về nhà mình ăn cơm đi. Đây cũng coi như là tiệc sinh nhật, lại còn tiết kiệm nữa!”

“Thế thì đừng làm còn hơn, các bạn toàn làm tiệc ở nhà hàng, quán karaoke, thậm chí cả đi du lịch nữa!” Đông phản đối.

Mẹ do dự, sao giờ nuôi con tốn nhiều tiền quá vậy, tiền học nhiều đã đành, ngay cả tổ chức sinh nhật cũng tốn kém...

Tìm hiểu nguyên nhân

Tại sao trẻ lại thích tổ chức tiệc sinh nhật xa xỉ? Mời bạn bè đến nhà hoặc nhà hàng, gọi món ăn ngon, hát karaoke rất náo nhiệt. Vì đây là cơ hội để chúng thể hiện bản thân. Cho nên có rất nhiều em xin tiền cha mẹ tổ chức tiệc sinh nhật. Nếu cha mẹ đồng ý, sẽ tiếp tay cho tính sĩ diện của con, nếu không, có thể khiến cho con bị “mất mặt” trước bạn bè, thậm chí ảnh hưởng đến tình cảm giữa cha mẹ và con cái. Vậy có nên cho con tiền để làm tiệc sinh nhật hay không? Câu trả lời là “Nên” nhưng cũng không được xa hoa tốn kém, chủ yếu chỉ là để chúc mừng.

Lời khuyên cho cha mẹ

1. Cho con thấy sự khó khăn

Sắp đến ngày sinh nhật, đứa trẻ nào cũng thấy háo hức, cha mẹ nên chia vui cùng con, đồng thời cũng nên cho con biết kinh tế gia đình cũng đang khó khăn. Cần để trẻ hiểu rằng, cha mẹ sinh thành và nuôi nấng con đã phải chịu bao cực khổ, chúng phải biết hiếu thuận mới đúng. Ví dụ, sinh nhật mẹ, bố và con trai có thể mua cho mẹ một món quà nhỏ, hoặc ghi những lời yêu thương, biết ơn vào một tấm thiệp. Dần dần, chúng sẽ hiểu ra vật chất không quan trọng, chủ yếu là tình cảm gia đình.

2. Dạy con không nên phô trương

Cha mẹ nên nhắc con không được khoa trương tốn kém. Hiện nay, cuộc sống đã khá giả hơn trước, ngày thường cũng có thể mua nhiều món ngon, sinh nhật chỉ cần mua một cái bánh kem để chúc mừng là được rồi, không nên tiêu tốn lãng phí. Trường hợp con muốn mời bạn bè đến dự sinh nhật cũng được, nhưng không nên quá chú trọng việc phải tổ chức ở đâu. Bạn bè thân thiết sẽ không chú ý tiệc sinh nhật có nhiều tiền hay không.

3. Để con tự lo việc của mình

Những món ăn trong ngày sinh nhật nên để con tự chuẩn bị là tốt nhất. Nhưng nếu như trẻ bận học hay không khéo nấu nướng thì cha mẹ có thể giúp con lựa chọn những món ăn đơn giản dễ làm như: bánh gối, nem cuốn... Cha mẹ có thể giúp con chuẩn bị sẵn nhân bánh gối, bột bánh, sau đó để con tự cán vỏ, gói bánh. Thường thức những món ăn tự tay mình nấu nhất định sẽ thấy ngon hơn, vui vẻ hơn. Những bữa tiệc sinh nhật đầm ấm như vậy chắc chắn sẽ khiến con bạn vui vẻ.

Cẩm nang làm cha mẹ

Trẻ ở tuổi dậy thì thường hay so sánh mình với người khác, lúc nào cũng muốn mình được bằng bạn bằng bè. Tuy nhiên, cha mẹ không

được nuôi chiều trẻ một cách mù quáng, cần căn cứ vào tình hình cụ thể của gia đình để xem xét những yêu cầu của trẻ.

NÓ ĐÁNG BỊ ĂN ĐÒN!

Làm thế nào khi con thích bắt nạt bạn?

Đây đã là lần thứ một trăm bố của Tuấn nhận được điện thoại của các phụ huynh khác gọi đến tố cáo Tuấn bắt nạt bạn, sẵn sàng “thượng cẳng chân, hạ cẳng tay” các bạn. Vì từ nhỏ Tuấn đã học taekwondo nên có thể nói không ai là đối thủ, đối phương thường bị đánh đến nổi mặt mũi bầm dập.

Từ nhỏ, Tuấn đã rất yếu ớt nên bố cho cậu học Taekwondo để nâng cao sức khỏe. Nhưng bây giờ, ông đã thấy hối hận, không ngờ môn Taekwondo lại mang đến cho Tuấn nhiều rắc rối như vậy.

“Nói mau! Có chuyện gì? Lại đánh nhau nữa à!” bố nghiêm khắc hỏi Tuấn.

Tuấn cứng đầu đáp: “Nó đáng bị ăn đòn, ai bảo nó vu khống con lấy trộm tiền của nó!”

“Dù thế thì con cũng không được đánh bạn!” Bố biết rằng tuy con nóng nảy nhưng bản chất rất lương thiện, chắc phải có lí do gì đó.

“Lần trước bố đi siêu thị bị người ta giữ lại vì nghi ngờ trộm đồ ở đó, chẳng phải bố cũng đánh người đó thôi!” Tuấn kịch liệt phản đối.

Bố ghen giọng, không biết làm thế nào, chỉ gãi đầu nói: “Bố là bố, bố là người lớn!”

“Xí!” Tuấn không cãi mà quay đầu đi thẳng về phòng.

Bố đứng lặng ở phòng khách, hình như ông đã hiểu ra nguyên nhân của vấn đề, nhưng lại không biết nên giải quyết thế nào.

Tìm hiểu nguyên nhân

Hành vi đôi đầu, công kích những người có thể trạng hoặc tính cách yếu đuối chính là bắt nạt người khác, khiến cho người bị hại tổn thương, đau khổ, sợ hãi.

Các chuyên gia đã chia hành vi bắt nạt theo những biểu hiện sau:

Ngược đãi về thể chất: chủ yếu là đấm đá, cào cấu, cắn, rút tóc...

Ngược đãi bằng lời nói: thường xuất hiện cùng với bắt nạt thể chất, bao gồm mắng chửi, gièm pha, vu khống, giễu cợt...

Ngược đãi về tâm lý: cách li đối tượng với xã hội...

Vì sao có những đứa trẻ thích bắt nạt bạn?

Trẻ con sinh ra không phải đã thích đánh nhau, nhất định phải có nguyên nhân khách quan tác động. Có thể do cha mẹ thường xuyên đánh nhau, chửi nhau khiến con chịu ảnh hưởng xấu; hoặc nhìn thấy bạn bè, hàng xóm đánh nhau, cho rằng như vậy mới là có “khí phách” nên học theo; còn có những phụ huynh vì sợ con mình bị ăn hiếp nên chủ động dạy con “ai đánh con thì con phải đánh lại”. Ngoài ra, có những đứa trẻ bị bắt nạt lại quay ra bắt nạt người yếu hơn mình, hoặc coi hành vi bắt nạt người khác là cách sống trong xã hội bất công; lại có những đứa trẻ cho rằng ức hiếp người khác là một thú vui. Cho dù là vì lý do gì, cha mẹ cũng phải kịp thời ngăn chặn hành vi này, không để cho trẻ quen thói “ỷ mạnh hiếp yếu”, không biết đạo lý, chỉ biết nói chuyện bằng vũ lực.

Lời khuyên cho cha mẹ

1. Trở thành tấm gương mẫu mực

Rất nhiều hành vi xấu của trẻ là do bắt chước người khác. Nếu cha mẹ thường xuyên đánh chửi, cãi nhau thì trẻ cũng sẽ bị ảnh hưởng. Vì vậy cha mẹ phải chú ý hành vi, lời nói và ảnh hưởng của mình tới con trẻ, cố gắng không để con tiếp xúc với bạn bè xấu, tránh để con bị bạn bắt nạt.

2. Dạy con cách tự vệ

Những đứa trẻ bị bạn ức hiếp đều cảm thấy rất tức giận, có khi còn muốn báo thù. Cha mẹ nên dạy con cách tự vệ, không nên chủ động đánh bạn, cũng không nên trả đũa nếu bị đánh. Ví dụ, khi con bị người khác va phải, cha mẹ có thể nói: “Người khác va phải con, con thấy đau, nếu như con đánh lại thì chẳng phải người đó cũng rất đau đó sao? Chúng ta có thể nghĩ cách khác để người đó nhận lỗi được không?”

3. Không nhân nhượng khi con phạm lỗi

Nếu con bắt nạt bạn khác, cha mẹ nên giữ bình tĩnh, nên hỏi rõ nguyên nhân, nói với con không nên dùng vũ lực để giải quyết vấn đề. Cần để con hiểu rằng, cho

dù là nguyên nhân gì thì ra tay đánh người là không đúng. Đánh người là hành vi bạo lực, con người cần phải thương yêu, giúp đỡ đồng loại, những đứa trẻ thích đánh nhau sẽ không có bạn tốt, sẽ bị mọi người xa lánh.

Cầm nang làm cha mẹ

Con trai tuổi dậy thì rất dễ có những hành động khiêu khích hoặc làm tổn thương người khác. Cha mẹ không nên dung túng hoặc nhân nhượng với những hành động này. Cần có hành động xử lý thỏa đáng, vừa bảo vệ được cái tôi của con, vừa giúp con loại bỏ thói quen xấu.

TÂM LÒNG VÀNG GÌ CHỨ, NHÀ MÌNH CÓ TIỀN ĐÂU!

Lòng nhân ái của con đâu rồi?

Năm nay Tường mười lăm tuổi, mọi người trong nhà đều rất cưng chiều cậu. Gần đây, cha mẹ rất lo lắng: Mỗi lần bảo Tường đưa đồ cho ông bà nội, Tường đều quay đầu không nghe, còn lảm bảm: “Cha mẹ tự đi mà làm.” Một lần trên đường về nhà, một em bé đang loạng choạng tập đi thì bị ngã, mẹ liền bảo Tường chạy tới đỡ em bé dậy, không ngờ con trai không thèm nhìn mà còn nói: “Đồ ngốc, đi cũng không vững!”

Mấy ngày trước, trường phát động phong trào “Tâm lòng vàng, ủng hộ bạn nghèo đến trường”. Khi biết chuyện, mẹ Tường cũng quyết định ủng hộ giúp đỡ một cậu bé bằng tuổi với Tường được đi học. Khi cha mẹ hào hứng kể chuyện này cho Tường nghe, cậu không đồng ý mà còn nói: “Tâm lòng vàng gì chứ, nhà mình có tiền đâu! Mẹ có tiền thì giữ cho kĩ đi, sợ không có chỗ tiêu hay sao?”

Cha mẹ rất buồn, nhưng không biết phải làm sao để giúp Tường trở thành người nhân ái.

Tìm hiểu nguyên nhân

Một nhà tâm lý học hỏi bọn trẻ: “Nếu cháu nhìn thấy một chú chó sắp chết bên vệ đường, cháu sẽ làm gì?” Bọn trẻ tranh nhau trả lời: “Đá chết nó”, “Lấy gạch đập chết nó”... chỉ có một vài em nói là sẽ cứu sống chú chó.

Vì sao trẻ con bây giờ lại vô tâm như vậy? Nguyên nhân bao gồm:

Thứ nhất, sự tự ti. Có những đứa trẻ vì khiếm khuyết tâm sinh lí mà bị bạn bè, người thân và xã hội kì thị, chúng cảm thấy tự ti, thua kém người khác. Để tìm thấy trạng thái cân bằng về cảm xúc, các em sẽ bắt nạt những đối tượng yếu hơn mình.

Thứ hai, ảnh hưởng của xã hội. Ngày nay, nền kinh tế phát triển mạnh, cuộc sống người dân đã khá hơn nhiều. Cùng với sự mở cửa và cạnh tranh xã hội, những tư tưởng và quan niệm giá trị không lành mạnh cũng dần len lỏi vào mọi mặt của đời sống, ảnh hưởng không tốt tới con trẻ. Ví dụ: lấy tiền bạc làm tiêu chuẩn đánh giá con người, chỉ quan tâm tới lợi ích bản thân, không nghĩ đến người khác, không có tinh thần trách nhiệm với xã hội...

Thứ ba, phương pháp giáo dục sai lầm. Nhiều phụ huynh chỉ chú trọng giáo dục tri thức, kĩ năng mà xem nhẹ việc dạy con cảm thông và có trách nhiệm xã hội.

Lời khuyên cho cha mẹ

❶ Làm gương cho con

“Cha nào con nấy”, sự mẫu mực, nhân hậu của cha mẹ sẽ có ảnh hưởng tốt đến con. Muốn con có lòng nhân ái thì cha mẹ phải làm gương cho con trước.

❷ Bắt đầu từ những việc nhỏ nhất

Nhà giáo dục Liên Xô cũ, Sukhomlinski đã từng nói: “Tình cảm tốt đẹp nuôi dưỡng những hành vi cao thượng.” Nghĩa là: Lòng nhân ái là tình cảm đẹp đẽ nhất của con người, là phẩm chất cao thượng vĩ đại nhất. Sự ích kỉ tư lợi sẽ giết chết lòng nhân ái. Cha mẹ không những phải biết yêu thương con mà ngay từ nhỏ còn phải dạy con yêu thương người khác.

Cha mẹ có thể dạy con bằng những hành động thực tiễn, ví dụ: nhường chỗ cho người già cả, tàn tật, phụ nữ mang thai trên xe buýt; hàng xóm bị bệnh, cha mẹ có thể dẫn con cùng đi thăm hỏi, giúp đỡ; đài báo đưa tin có người bị bệnh nhưng không có tiền làm phẫu thuật, cha mẹ có thể đưa con đi quyên góp...

❸ Kịp thời sửa chữa sai lầm

Trẻ vị thành niên rất nhạy cảm, sự lạnh lùng có khi chỉ là để tìm kiếm sự cân bằng nội tâm. Khi thấy trẻ có những lời nói, hành vi thiếu nhân ái, cha mẹ không nên phê phán, chỉ trích con mà nên phân tích rõ nguyên nhân của vấn đề, kịp thời thay đổi những suy nghĩ, hành động của con, từng bước dạy con biết yêu thương,

quan tâm, hi sinh vì người khác.

Cầm nang làm cha mẹ

Einstein nói: “Đối với tôi, ý nghĩa cuộc sống chính là suy nghĩ cho người khác, lo cho nỗi lo của người khác, vui vì niềm vui của người khác”. Hãy giúp trẻ cảm nhận được niềm vui khi chia sẻ, quan tâm và giúp đỡ mọi người.

CẢ NGÀY CHỈ BIẾT “THỂ HIỆN”...

Con bị bạn chê là “thích thể hiện”, cha mẹ phải làm thế nào?

Hôm nay, Vũ lại được thầy giáo khen, nhưng cậu lại không hề thấy vui.

Trong buổi họp lớp, thầy giáo đã tuyên bố: “Bạn Vũ đã dành hai ngày cuối tuần để giúp đỡ những người già không nơi nương tựa, đây là bức thư họ viết để khen ngợi bạn ấy. Cả lớp cùng vỗ tay nào!”

Dưới lớp vang lên tiếng vỗ tay thưa thớt, kèm theo lời xì xào bàn tán.

“Lại là nó, sao nó cứ như thế nhỉ, cả ngày chỉ biết “thể hiện”...”

“Chắc chắn lại muốn được biểu dương rồi, xí...”

“Làm như cả lớp chỉ có mỗi nó có lòng tốt...”

Vũ thấy rất buồn, cậu không ngờ mình làm việc tốt mà lại bị coi là “đối tượng công kích” của cả lớp, chẳng lẽ mình đã làm sai hay sao?

Vũ buồn bã trở về nhà, bố thấy con không vui liền hỏi tại sao. Sau khi nghe con kể lại câu chuyện, bố nói: “Con cứ làm theo ý mình, mặc kệ người khác nói gì thì nói, chỉ cần con thấy việc mình làm là đúng thì không phải sợ gì cả!”

Nhận được sự khích lệ của bố, Vũ như lấy lại tinh thần.

Thấy con trai đã lấy lại được niềm tin, bố nói tiếp: “Nhưng lần sau con đừng làm việc tốt một mình, chỉ bằng rủ thêm mấy người bạn nữa cùng đi, như vậy dù người khác có nói gì cũng không phải chỉ nói mình con, con sẽ không thấy khó chịu nữa.”

“Cách này rất hay!”, cuối cùng Vũ đã tìm ra một kế “vẹn cả đôi đường”.

Tìm hiểu nguyên nhân

Nguyên nhân trẻ bị coi là “thích thể hiện” có liên quan tới ý thức tự thân.

Ý thức tự thân là ý thức của mỗi người về thể chất, tinh thần, hành vi cá nhân và mối quan hệ giữa bản thân với người khác, với xã hội. Ý thức tự thân bao gồm nhiều yếu tố, chủ yếu gồm có sự tự nhận thức, tự trải nghiệm và tự điều chỉnh.

Ý thức tự thân của trẻ vị thành niên mạnh mẽ nhưng không ổn định. Những việc làm như giúp bạn học bài, làm việc công ích chính là kết quả của tự giác. Khi chủ động làm những việc này, trẻ đều mong được người khác hiểu, khen ngợi. Nếu không được thầy cô khen ngợi, bạn bè công nhận, ngược lại bị nói ra nói vào thì các em sẽ cảm thấy rất bất lực, hoang mang, bị tổn thương, không biết ứng xử thế nào, thậm chí từ bỏ ý định tốt.

Tuy nhiên, đôi với người khác, những hành vi tốt có thể là áp lực, khiến họ phẫn nộ, công kích.

Lời khuyên cho cha mẹ

1. Giúp con nhận thức đúng về bản thân

Cha mẹ cần để con nhận thức được rằng hình ảnh của mình trong mắt mọi người rất khác nhau, thậm chí còn mâu thuẫn. Người lớn còn có những đánh giá khác nhau về hành vi của người khác, huống hồ là những đứa trẻ đang tuổi mới lớn, vì vậy, muốn mọi người đều công nhận tán thưởng một hành động nào đó là điều bất khả thi. Hãy dạy con rằng thích làm việc tốt, giúp đỡ người khác là một đức tính cao thượng, rất đáng khen, không nên để ý đến lời nói của người khác. “Dù ai nói ngả nói nghiêng, lòng ta vẫn vững như kiềng ba chân!”

Khuyến khích trẻ nhìn nhận bản thân một cách đúng đắn, thay đổi tác phong làm việc, tự tin vào công việc của mình.

2. Dạy con cách làm việc tốt

Làm việc gì cũng cần chú ý đến phương pháp, nếu không sẽ gây ra hậu quả khó lường. Cha mẹ có thể căn cứ theo tình hình thực tế của con, dạy con cách quan tâm giúp đỡ người khác sao cho hợp lí. Ví dụ: rủ thêm bạn bè cùng làm việc tốt, tạo ra một đội ngũ đồng đội, mọi người cùng góp công góp sức, không những làm việc nhanh hơn mà còn xây dựng được tình đoàn kết.

Cầm nang làm cha mẹ

Cái tôi của các cậu bé tuổi dậy thì vô cùng lớn, vì vậy khi người khác hơn mình là các cậu cảm thấy khó chịu. Nếu con mình bị các bạn ghen tị, cha mẹ cần bình tĩnh nhìn nhận vấn đề và cho trẻ lời khuyên đúng đắn.

CHUYỆN NÀY ĐỀU TẠI MẸ...

Làm gì khi trẻ thích đùn đẩy trách nhiệm?

“Mẹ ơi, con không về nhà ăn cơm trưa được rồi. Trời sắp mưa mà con lại không có ô” Đạt nói với mẹ qua điện thoại: “Tất cả đều tại mẹ buổi sáng không bắt con mang ô, bây giờ chỉ có đợi tạnh mưa con mới về được!”

Đặt điện thoại xuống, mẹ tự hỏi: “Việc này là lỗi của mình ư?”

Nhớ lại buổi sáng nay khi Đạt sắp ra khỏi nhà, mẹ nhớ lại bản tin thời tiết mới xem, vội lấy ô để Đạt mang đi, nhưng Đạt chỉ cười đáp: “Mẹ ơi, trời nắng to thế kia, mà con cũng không thích vương vীu đâu, đem theo ô làm gì, tạm biệt mẹ...”, nói xong là chạy vụt đi! Thế mà bây giờ lại đổ trách nhiệm cho người khác.

Mẹ Đạt là một giáo viên, qua nhiều năm giảng dạy, bà biết rõ rằng những đứa trẻ thích viện cớ, lí sự đa số đều không dám bút phá trong học tập và cuộc sống, thích lảng tránh, sống trong không gian chật hẹp của bản thân, vì không đủ năng lực và kinh nghiệm nên gây ra lỗi lầm, nhưng lại luôn viện lí do để an ủi chính mình. Mẹ Đạt nghĩ chờ con về rồi nhất định phải nói chuyện cho rõ, nhất định phải để con hiểu ra: tìm nhiều lí do “có vẻ hợp lí” nhằm che đậy, bào chữa cho những hành vi sai trái của mình, đổ lỗi cho người khác là một hành động vô trách nhiệm.

Tìm hiểu nguyên nhân

Khi trẻ không những không nhận lỗi mà còn đổ tội cho người khác, cha mẹ hẳn sẽ rất tức giận và buồn phiền. Nguyên nhân vì sao trẻ lại như vậy?

Thứ nhất, bắt chước người khác. Cha mẹ cũng nên xem lại mình trong cuộc sống hàng ngày có phải cũng chối bỏ trách nhiệm cho người khác không. Trẻ con nghe thấy, nhìn thấy cũng bị ảnh hưởng.

Thứ hai, sợ hậu quả. Có thể trẻ sợ phải chịu hậu quả nên chối bỏ trách nhiệm.

Cha mẹ phải xem xét lại trước đây khi trẻ phạm lỗi có mắng chửi, đánh đập con hay không. Nếu như đúng như thế, chẳng trách chúng đùn đẩy trách nhiệm.

Thứ ba, cha mẹ quá cưng chiều. Khi cuộc sống ngày càng khá giả, nhiều phụ huynh yêu chiều con quá mức, sợ con phải chịu thiệt thòi nên xem nhẹ việc dạy con chịu trách nhiệm với người khác, với xã hội.

Lời khuyên cho cha mẹ

1. Dạy con tự chịu trách nhiệm

Ngày Chủ nhật, Cường thường mãi chơi quên cả ăn, mẹ nói với Cường: “Nhà mình đúng sáu giờ ăn cơm, trước sáu giờ mà con không vào phòng ăn coi như con tự chọn nhịn ăn đấy nhé!”

Cường muốn kiểm tra lời mẹ nói có thật hay không, mới cố ý đến sáu giờ bốn mươi mới ra ăn cơm. Khi ngồi vào mâm, không thấy bát cơm của mình, Cường bèn nói: “Mẹ xới cơm cho con!” Mẹ nhẹ nhàng nhưng kiên quyết nói: “Cường, con chọn không ăn cơm tối mà, chịu khó một chút đi, sáng mai mẹ sẽ làm bữa sáng thật ngon cho con.”

Cha mẹ nên thông qua những câu chuyện hàng ngày để dạy con tự chịu trách nhiệm.

2. Tạo cơ hội cho con làm việc độc lập

Đối với những việc nằm trong khả năng của trẻ, cha mẹ nên để con tự làm, tự hoàn thành, điều này sẽ có lợi cho việc đánh giá khả năng thực tế của con, và tăng năng lực chịu trách nhiệm đối với việc của mình. Có như vậy khi con gặp thất bại sẽ không thể “oán trời trách người”, viện cớ, đổ lỗi cho người khác, trốn tránh trách nhiệm.

3. Tự nêu gương cho con

Cha mẹ cần làm gương, dám chịu trách nhiệm trong việc nuôi dạy con cái, cuộc sống gia đình, làm việc và đối nhân xử thế.

Cầm nang làm cha mẹ

Khi trẻ thường xuyên chối bỏ trách nhiệm, cha mẹ không nên chỉ biết buồn phiền, hãy bằng hành động cụ thể uốn nắn và dạy bảo con.

CON PHẢI “ĂN MIẾNG TRẢ MIẾNG”!

Cha mẹ phải làm gì khi con muốn trả thù?

Phi là cậu bé yếu ớt, không dám gây sự với người khác nên thường bị một bạn cùng phòng kí túc tên là Đại chọc ghẹo. Phi muốn trả đũa cậu bạn này nên thường nghĩ ra những trò chơi khăm bạn, ví dụ: nhân lúc Đại không có mặt, dẫm lên chân của bạn, hoặc cho cát vào trong bình nước của cậu ta.

Gần đây, Phi mới phát hiện ra một cách báo thù mới - mạng Internet. Cậu dùng một tài khoản nặc danh nói xấu, chửi bới Đại. Phi thích thú khi những người khác cũng hòa theo, điều này lại càng làm cho cậu cảm thấy hứng khởi. Sau đó, Phi lại nghĩ ra trò mới, lấy ảnh của Đại dán lên mình của các con vật rồi chỉnh sửa lại, tung lên mạng.

Không biết Đại nghe ai nói về trang web nên trong một lần lên mạng, cậu ta nhìn thấy ảnh của mình và báo cảnh sát, cho rằng đó là hành vi bôi nhọ danh dự. Lúc này, Phi mới cuống cuống cả lên, không ngờ việc làm của mình lại là phạm pháp.

Cậu không còn cách nào khác là phải nói rõ sự việc với cha mẹ.

“Cậu ta bắt nạt con trước, con mới thề phải ăn miếng trả miếng, tại sao cậu ta không sao mà con lại bị cảnh sát điều tra...” Phi bất bình nói.

Cha mẹ rất ân hận vì đã không phát hiện ra ý định trả thù của con để kịp thời ngăn chặn.

Tìm hiểu nguyên nhân

Trả thù là một trạng thái tâm lí xấu, không chỉ uy hiếp người bị hại mà còn ảnh hưởng tới sự phát triển tâm lí của trẻ. Nguyên nhân là do ý chí nhu nhược, không dám đối diện khó khăn. Những đứa trẻ có ý muốn phục thù thường có tâm lí chống đối, hay hiểu nhầm người khác, xa lánh và phòng bị. Nếu kéo dài thì sẽ trở nên ích kỉ, hẹp hòi, khó hòa thuận với người khác, đồng thời, luôn cảm thấy rất bất an.

Theo điều tra, nhiều đứa trẻ bị bắt nạt thường không dám dùng những biện pháp cực đoan, nhưng trong lòng luôn nung nấu ý định trả thù.

Lời khuyên cho cha mẹ

1. Giúp con chấp nhận sự đả kích

Trong đời người, không có ai không phải chịu tổn thương. Khi con gặp trắc trở, cha mẹ có thể thử áp dụng biện pháp “tư duy hoán vị”, đặt mình vào vị trí đối phương để tưởng tượng mình sẽ làm gì. Ví dụ, cán sự lớp và học sinh cá biệt rất hay va chạm nhau, nhưng nếu đặt mình vào vị trí của cán sự lớp, thấy những sự việc vi phạm kỉ luật và ảnh hưởng đến tập thể, liệu trẻ có thể khoanh tay đứng nhìn? Phương pháp “tư duy hoán vị” có thể xoa dịu ám ức trong lòng trẻ.

Cha mẹ cũng nên dạy con cách kiềm chế, giữ bình tĩnh, phải làm rõ người khác có chủ ý làm hại mình hay không. Ví dụ: trong cuộc sống, trẻ có thể gặp những người tính cách thẳng thắn, ruột để ngoài da, hay vô ý nói những điều khiến người khác khó xử, tổn thương. Cha mẹ nên khuyên con khoan dung độ lượng, không nên tính toán với người khác, chỉ cần nhẹ nhàng thể hiện tâm trạng của mình là đủ rồi.

2. Cho con thấy tác hại của việc trả thù

Khi trẻ muốn trả đũa bạn, cha mẹ phải thuyết phục nhẹ nhàng để con hiểu ra. Có thể để con tự nghĩ xem sau khi trả thù, ngoài việc bản thân cảm thấy “hả hê” vì người khác bị tổn thương, liệu con có thấy hạnh phúc? “Hòn bác ném đi, hòn chì ném lại”, liệu bản thân con có tránh được việc bị trả thù? Hậu quả sẽ ra sao? Mọi người sẽ nói gì? Liệu có xảy ra hậu quả khôn lường như gây gỗ, đấu đá lẫn nhau? Chắc chắn báo thù không thể giải quyết được vấn đề gì, chỉ khiến cho sự việc ngày càng tồi tệ. Tục ngữ có câu “Một điều nhịn là chín điều lành”, đây cũng nên là phương châm sống của trẻ.

Cẩm nang làm cha mẹ

Khoan dung là một trong những đức tính tốt của con người. Cha mẹ cần bồi dưỡng cho trẻ đức tính này ngay từ khi còn nhỏ, uốn nắn phù hợp khi trẻ có những biểu hiện lệch lạc.

KHÔNG NHẮC BÀI CHO BẠN LÀ KHÔNG CÓ NGHĨA KHÍ HAY SAO?

Làm thế nào để con hiểu đúng về nghĩa khí?

Dưới đây là bức thư đầy đau khổ của một học sinh trung học gửi cho chuyên gia tâm lí:

“Gần đây, cháu có chút vấn đề với một người bạn, không biết phải xử lý thế nào, hi vọng nhận được sự giúp đỡ của bác.

Sự việc xảy ra vào tiết kiểm tra Vật lý hôm trước. Khi còn hơn mười phút là đến giờ nộp bài, một bạn ngồi sau lưng đá vào ghế, bảo cháu nhắc đáp án câu cuối cùng cho bạn ấy. Cháu rất khó xử vì cậu ấy là bạn thân nhất của cháu, tháng trước cháu chơi bóng bị thương ở chân, bạn ấy đã giúp cháu lấy cơm trưa hơn nửa tháng liền. Chỉ cần cháu dịch bài sang một bên là bạn ấy có thể nhìn thấy rồi. Nhưng cháu luôn cho rằng gian lận trong giờ kiểm tra không công bằng, cháu luôn muốn trở thành người thành thật. Nếu như cháu cho bạn chép bài, không những vi phạm quy chế thi mà còn vi phạm quy tắc của bản thân. Nếu như từ chối giúp đỡ bạn ấy thì liệu sau này, bạn ấy có chơi với cháu nữa không? Khi cháu còn đang lưỡng lự, thầy giáo đã phát hiện ra và phê bình hai đứa, còn báo cáo với thầy chủ nhiệm nữa. Kết quả là giờ sinh hoạt đầu tuần, cháu và bạn ấy đều bị phê bình.

Nhưng việc đó không quan trọng bằng việc sau đó bạn ấy không chơi với cháu nữa. Bạn ấy cho rằng nếu lúc kiểm tra cháu giúp thì đã không có vấn đề gì, các bạn trong lớp cũng cho rằng cháu không có “nghĩa khí”. Lẽ nào không nhắc bài cho bạn là không có nghĩa khí sao?”

Tìm hiểu nguyên nhân

Có lẽ rất nhiều em học sinh đã gặp phải sự việc tương tự như trên, nếu biết cách xử lý thì không sao, nếu không, các em sẽ cảm thấy rất khó xử. Nguyên nhân chủ yếu là do các em vừa muốn giữ đúng nguyên tắc vừa không muốn làm bạn phật ý. Đã là bạn bè thì phải giúp đỡ lẫn nhau, đó là nguyên tắc của tình bạn. Nhưng vì tình bạn và muốn trở thành “người tốt” trong mắt mọi người, mà gạt bỏ nguyên tắc thì sẽ có hại đối với sự hình thành phẩm chất đạo đức của trẻ.

Lời khuyên cho cha mẹ

❶ Khuyến khích con giữ vững nguyên tắc

Cha mẹ phải khẳng định với con rằng: Một người dám và muốn giữ vững nguyên tắc là một con người hoàn toàn độc lập và trưởng thành. Khi con làm việc cẩn thận, tuân thủ quy tắc, tuy rằng có lúc bị bạn bè trách móc, nhưng nếu như con phá vỡ những nguyên tắc đó thì chính là đã phủ nhận chính mình, còn nghiêm trọng hơn nhiều việc bị người khác chỉ trích. Nó không những thay đổi tác phong làm việc, quy tắc làm người mà còn khiến con trở nên hèn nhát, đánh mất bản thân mình.

② Dạy con giữ vững lập trường

Muốn giữ vững nguyên tắc của mình thì bắt buộc phải từ chối người khác. Tất nhiên phải từ chối những việc phá vỡ nguyên tắc làm người của bản thân, tổn hại nhân cách và vi phạm pháp luật. Nhưng có những em mặc dù muốn từ chối nhưng không biết phải làm thế nào. Sau đây là một số mẹo nhỏ mà trẻ có thể tham khảo:

Cảm ơn và từ chối: “Xin lỗi”, “Cảm ơn, nhưng làm như vậy có vẻ không hợp lý lắm.”

Khéo léo từ chối: “À, mình vẫn chưa suy nghĩ kỹ, chờ mình nghĩ xong rồi nói tiếp nhé.”

Không tán thành cũng không phản đối: “À, mình hiểu rồi, nhưng tốt nhất cậu nên tìm người có hứng thú với việc này ấy.”

Cách hài hước: “Ồ, xin lỗi, hôm nay mình còn có việc, đành phải “đào ngũ” thôi.”

Cách im lặng: Dùng ngôn ngữ cử chỉ như xua tay, lắc đầu, nhún vai, chau mày, quay người đi để bày tỏ thái độ từ chối.

Cách trì hoãn: “À, mình muốn bàn bạc thêm với bạn bè đã, cậu cũng nên suy nghĩ thêm đi, mấy ngày sau quyết định được không?”

Cách lảng tránh: “Hôm nay chúng ta không nói chuyện này nữa, nói chuyện khác mà cậu cũng quan tâm đi.”

Kiên quyết từ chối: “Không thể được, mình đã suy nghĩ kỹ rồi, cậu không cần nói thêm gì nữa.”

Cách bồi thường: “Thật sự xin lỗi, việc này mình đành lực bất tòng tâm thôi, hay là...” (đưa ra phương án khác khả thi hơn).

Nhờ người khác: “Cậu hỏi bạn ấy đi, bạn ấy có thể làm chứng, trước giờ mình không hề làm những việc như vậy!”

Cẩm nang làm cha mẹ

Cha mẹ nên giúp con hiểu rằng: Từ chối cũng phải có phương pháp, vì không có ai thích bị từ chối. Bị từ chối cũng nên khoan dung, vì người khác từ chối bạn là có lý do.

LẦN NÀY CON THUA RỒI...

Làm gì khi con không chấp nhận thất bại?

Dương là một học sinh rất hoạt bát, năng nổ, là học sinh đa tài. Lần này, nhà trường tổ chức cuộc thi đọc thơ, thầy chủ nhiệm bèn cử Dương đại diện lớp đi thi.

Nhận được “chỉ thị”, Dương ra sức luyện tập, làm xong bài tập là cậu lại luyện ngâm thơ, còn bảo cha mẹ làm giám khảo nữa. Nhìn thấy con trai nghiêm túc, cố gắng như vậy, cha mẹ rất phấn khởi.

Cuộc thi được tổ chức theo dự kiến, buổi tối hôm đó, cha mẹ đã chuẩn bị rất nhiều món ăn ngon để chúc mừng Dương, họ cho rằng giải nhất có thể khó nhưng giải nhì thì vẫn có khả năng về tay Dương.

Đing đoong... Tiếng chuông cửa vang lên, bác giúp việc mở cửa cho Dương.

“Con trai, nói cho mẹ nghe, hôm nay con giành được giải nhất rồi đúng không?” Mẹ nhìn thấy Dương, liền chạy lại ôm lấy cậu.

Dương không nói gì, cúi đầu đi thẳng vào phòng.

Lúc ăn cơm, nhìn cả một bàn đầy thức ăn ngon, Dương nói: “Mẹ, lần này con thua rồi... không đạt được giải nào cả...”

Mẹ lặng người một lúc, rồi hỏi: “Tại sao lại thế? Con có biết vì sao không?”

“Lúc thi con quên mất lời...” Dương cúi gằm mặt.

“Không sao, lần này là sự cố ngoài ý muốn, lần sau đi thi chỉ cần học kĩ hơn là được!” Mẹ vừa gấp thức ăn cho Dương vừa an ủi.

Cứ tưởng chuyện này sẽ cứ thế qua đi, nhưng một hôm, mẹ nhận được điện thoại của thầy giáo chủ nhiệm, đại ý nói rằng nhà trường sắp tổ chức một cuộc thi văn nghệ, lớp muốn cử Dương đi thi nhưng cậu không đồng ý, thầy giáo muốn cha mẹ thuyết phục giúp. Mẹ rất ngạc nhiên vì trước đây con trai rất tích cực tham gia những hoạt động tập thể, sao bây giờ lại không muốn đi!

Tan học về, mẹ hỏi Dương, cậu trả lời: “Con không muốn tham gia nữa, nhớ lần này thi hát con cũng quên lời thì sao! Lần trước con đã bị các bạn chê cười rồi...”

Nghe lí do của Dương, mẹ chỉ biết im lặng...

Tìm hiểu nguyên nhân

Thất bại là những trở ngại, khó khăn mà mỗi người gặp phải khi họ theo đuổi một mục đích, hoặc làm một việc có ý thức mà không thể hoặc họ nghĩ là không thể vượt qua, sinh ra tâm trạng lo lắng, chán nản và bi quan. Khó khăn và thất bại là điều mà ai trong cuộc sống cũng gặp phải, nhất là trẻ vị thành niên, vì vốn sống và kinh nghiệm của các em còn rất ít. Những thử thách khó khăn mà người lớn cho là chuyện nhỏ thì với các em có thể là một sự đả kích rất lớn.

Khi gặp thất bại, trẻ có thể có những phản ứng tâm lý tiêu cực như: Thứ nhất, không muốn tiếp tục làm việc hoặc tham gia những hoạt động giống như thế. Trẻ con đều khao khát thành công, thất bại thường khiến các em nghi ngờ năng lực của bản thân. Do sợ bị thất bại một lần nữa nên các em không muốn làm những việc mà mình không chắc chắn sẽ thành công. Thứ hai, nhận thức tiêu cực về bản thân, nghĩ rằng mình không có năng lực, là “ngốc”, “vô tích sự”. Thứ ba, sợ bạn bè xa lánh.

Những biểu hiện tiêu cực của các em thường liên quan tới cách giáo dục của gia đình. Ví dụ, tâm lý “mong con thành tài”, cha mẹ yêu cầu con phải giỏi giang ưu tú về mọi mặt, mặt khác cố gắng đáp ứng mọi yêu cầu của con, đặc biệt là những yêu cầu vật chất. Phương pháp giáo dục sai lầm trên khiến cho trẻ luôn hi vọng hão huyền, hiếu thắng. Ngoài ra, do cha mẹ quá yêu thương chiều chuộng con nên trẻ không có cơ hội rèn luyện, khi gặp khó khăn cũng tự nhiên nảy sinh cảm giác chán nản.

Lời khuyên cho cha mẹ

Dạy con chấp nhận thất bại có vai trò rất lớn trong quá trình trưởng thành của trẻ, nhất là với những đứa trẻ đang tuổi dậy thì.

❶ Nhìn thẳng vào thử thách

Khi con gặp khó khăn hay phạm lỗi, cha mẹ phải chấp nhận thực tế, nhìn thẳng vào thất bại và tránh những phản ứng tiêu cực. Sự lo lắng, tức giận và trách cứ của cha mẹ chỉ làm cho trẻ thêm đau khổ. Không được phủ nhận sự cố gắng của con, không được nói: “Thôi, không phải thử làm gì nữa.” hay “Không làm được thì đừng có làm.” Những phản ứng như vậy chỉ càng làm tăng thêm cảm giác thất bại của trẻ. Thay vào đó, cha mẹ có thể cổ vũ, khích lệ con, ví dụ “Tuy không thành công nhưng con vẫn rất giỏi vì đã cố gắng hết mình, lần sau chỉ cần cố gắng hơn thì con nhất

định sẽ làm được.” Tuy thất bại nhưng cha mẹ vẫn ghi nhận những cố gắng của trẻ, giữ được tính tích cực đồng thời chỉ ra hướng phấn đấu cho chúng.

② Khuyến khích con chấp nhận thất bại

Thái độ của trẻ vị thành niên với mọi việc thường không ổn định và dễ dàng chịu tác động của tình cảm. Khi gặp phải khó khăn thử thách, các em thường có những cảm xúc và những hành vi tiêu cực như bỏ cuộc, sợ hãi, trốn tránh... Lúc này, cha mẹ nên khuyến khích con: “Con đừng sợ, chỉ cần cố gắng, con sẽ làm được.” Cần tăng thêm dũng khí cho trẻ, dạy con biết chấp nhận thất bại, dũng cảm tự tin thử sức một lần nữa.

③ Giúp con giải quyết khó khăn

Do còn thiếu năng lực và kinh nghiệm nên nhiều em không biết phải giải quyết khó khăn thử thách như thế nào, cần được người lớn giúp đỡ. Tuy nhiên, giúp con khắc phục khó khăn không có nghĩa là làm thay con. Cha mẹ nên căn cứ theo đặc điểm của con mình để dạy cho trẻ những phương pháp và kỹ năng làm việc.

④ Đặt mục tiêu phù hợp cho trẻ

Sự kì vọng hợp lí của cha mẹ với con cái có tác dụng giống như “Hiệu ứng Rosenthal”, không những có thể cổ vũ khích lệ, tăng thêm sự tự tin cho con mà ở một mức độ nào đó còn quyết định tương lai của trẻ. Sự kì vọng hợp lí có lợi cho việc phát triển tiềm năng của trẻ theo hướng mà cha mẹ mong muốn. Vì vậy, cha mẹ nên tin tưởng con mình có năng lực, có tiềm năng và cũng cần chú ý những đặc điểm riêng của con để đặt ra mục tiêu phù hợp. Mặt khác, dù thành công hay thất bại, cha mẹ cũng nên đưa ra nhận xét khách quan, đúng ở chỗ nào, sai chỗ nào, làm thế nào để khắc phục, dần dần dạy con phân biệt đúng sai, dám chấp nhận thử thách, thất bại.

⑤ Chú ý những ảnh hưởng đối với con

Cha mẹ sợ con chịu thiệt thòi nên hơi sợ mũi nhức đầu là đưa con đi bệnh viện, mỗi khi con gặp khó khăn gì, cha mẹ còn tỏ ra lo lắng hơn, chính vì những suy nghĩ, hành vi và lời nói tiêu cực này đã vô tình ảnh hưởng đến trẻ, khiến chúng càng yếu đuối, mới bệnh một chút đã kêu khó chịu chỗ này, chỗ kia, hề việc gì không vừa ý là nổi cáu... Để con có thể chấp nhận mọi thử thách trong cuộc sống thì trước tiên cha mẹ phải có thái độ khách quan tích cực, cho dù gặp khó khăn gì cũng không được lo lắng, phải nói với con rằng chỉ cần không bỏ cuộc, chỉ cần cả nhà đồng tâm hiệp lực thì chắc chắn sẽ tìm ra giải pháp.

Cẩm nang làm cha mẹ

Khi con gặp thất bại, cha mẹ hãy an ủi và động viên con: “Thất bại là mẹ thành công”. Khi vấp ngã, chúng ta càng trưởng thành và tiến bộ hơn.

CHƯƠNG 5: TÌNH CẢM KHÁC GIỚI

Trẻ ở tuổi dậy thì đã bắt đầu có những cảm xúc với bạn khác giới, đây là sự phát triển tâm sinh lý rất quan trọng. Những mối quan hệ khác giới trong sáng vô tư có lợi cho việc phát triển tính cách của trẻ, giúp trẻ hiểu hơn về một nửa còn lại của thế giới và mang đến nhiều trải nghiệm tình cảm... Tuy nhiên, có nhiều em không biết cách cư xử với bạn khác giới khiến cho cha mẹ, thầy cô và bạn bè hiểu lầm, gây ảnh hưởng đến cuộc sống và học tập. Cũng có những cậu bé không kiềm chế được mình mà bước vào con đường “yêu sớm”... Đối với chuyện tình cảm của các cậu bé tuổi mới lớn, cha mẹ nhất thiết phải chú ý, tích cực hướng dẫn và xử lý một cách phù hợp.



CON CHỈ ĐƯA BẠN ẤY VỀ NHÀ THÔI MÀ!

Bạn trai đưa bạn gái về nhà, có bình thường không?

Tưởng được thừa hưởng toàn bộ ưu điểm của bố, cao ráo, đẹp trai, thông minh lại rất ngoan ngoãn. Bố cậu rất tự hào vì có một đứa con trai xuất sắc như thế, mặt khác lại có chút lo lắng, sợ con trai đang tuổi mới lớn, sẽ có những việc làm thiếu suy nghĩ.

Buổi chiều hôm nay, bố đi chợ thì nhìn thấy một đám học sinh nam, nữ vừa tan học về, tay trong tay cùng đi, thậm chí có đứa còn thân mật đứng sát vào nhau, trong lòng ông có chút không yên. Trong khi bố còn đang ngó nghiêng quan sát đám học sinh kia thì đột nhiên phát hiện một bóng dáng rất quen thuộc, thì ra cậu con trai của mình đang đèo một bạn nữ, cười nói hớn hở đạp xe về phía mình.

Bố rất tức giận. Khi con trai vừa tan học về, bố đã chắt vắn cô bạn kia là ai, có quan hệ như thế nào, phát triển tới đâu rồi. Tưởng không những không nói gì mà còn cãi nhau với bố một trận kịch liệt.

“Con chỉ đưa bạn ấy về nhà thôi mà!”

“Đưa về, sao con không đưa bạn khác về mà lại là nó? Mà nó có bị làm sao đâu, sao con phải đưa về?”

“Bạn ấy bị trẹo chân...”

“Thế thì cũng không đến lượt con, chẳng lẽ nó không có bạn hay sao? Nếu cần con trai đưa về thì sao cứ phải là con chứ?”

“Bố! Bố không hiểu gì cả!”

“Nuôi mày lớn thế này mà mày dám cãi bố hả?” Bố không kìm được cơn giận, xông vào đánh con.

Tưởng ôm mặt, nước mắt rơi lã chã, âm ức xô cửa bỏ đi. Trận cãi vã kết thúc sau cái tát đau đặng của bố.

Tìm hiểu nguyên nhân

Có rất nhiều phụ huynh tỏ ra lo lắng khi thấy con đi cùng với bạn khác giới, nếu biết con đưa bạn về nhà thì liền cho rằng đó là “dấu hiệu” con yêu sớm. Trong điều kiện hiện nay, trẻ được nuôi dưỡng đầy đủ nên dậy thì sớm, đặc tính sinh lý phát triển nhanh, thường yêu sớm, việc cha mẹ quản lý con chơi với bạn khác giới là rất cần thiết. Nhưng cha mẹ cũng phải hiểu tâm lý của trẻ mới lớn trong mối quan hệ khác giới. Mỗi đứa trẻ khi bước vào tuổi dậy thì, quan hệ của các em với bạn khác giới thường trải qua ba giai đoạn như sau:

Giai đoạn một - Xa cách (giai đoạn đầu): Giữa bạn nam và nữ không còn sự vô tư gần gũi nữa, cho dù có là bạn học của nhau hay là hàng xóm thì các em cũng có xu hướng xa cách nhau. Điều này biểu hiện rõ nhất ở học sinh Trung học cơ sở, các bạn nam không thích con gái nhát gan, lảm chuyện, hay nũng nịu, mít ướt; còn các bạn nữ ghét con trai nghịch ngợm, tinh quái, luộm thuộm và hay bắt nạt bạn. Có em còn vẽ cả “đường ranh giới” trên bàn học và thường xuyên gây gổ khi người kia vượt qua ranh giới. Trong giai đoạn này, các em nam rất sợ người khác nhận ra những dấu hiệu dậy thì của mình, còn các em nữ cũng kín đáo che giấu những thay đổi của cơ thể. Tuy nhiên, cũng từ lúc này, trẻ đã có sự tò mò đối với bạn khác giới.

Giai đoạn hai - Tiếp xúc (giai đoạn giữa): Trẻ bắt đầu nảy sinh thiện cảm với bạn khác giới, khen ngợi, muốn tiếp xúc với bạn, đặc biệt chú ý ngoại hình của mình. Đây là giai đoạn có những hấp dẫn giới tính, trẻ thích mơ mộng, thích đọc tiểu thuyết tình cảm lãng mạn, thích dán ảnh thần tượng tình yêu trong vở, thích thể hiện mình trước bạn khác giới... Các em có những suy nghĩ rất mới mẻ về bạn khác giới. Các cô bé thấy các bạn nam cương trực, dũng cảm, còn các cậu bé lại phát hiện các bạn nữ rất dịu dàng, đáng yêu. Các cô bé có thể cảm động ngưỡng mộ một hành động nhỏ của bạn nam còn các cậu bé rất thích trổ tài trước các bạn nữ. Các em coi sự ngưỡng mộ, khen ngợi của bạn khác giới là sự cổ vũ, là động lực lớn nhất của mình. Sự hấp dẫn giới tính này là những phát triển tâm lý bắt buộc phải trải qua, sự quan tâm giúp đỡ của đôi phương cũng có vai trò rất lớn, thúc đẩy tình cảm phát triển.

Giai đoạn ba - Yêu mến ngưỡng mộ (giai đoạn cuối): Thông thường, đây là thời kì của mối tình đầu. Do những khác biệt giới tính nên các em có sự thay đổi trong nội tâm, mong muốn được ở gần bạn khác giới, thậm chí có những em nảy sinh tình cảm với bạn. Trẻ muốn tìm hiểu những bí mật về giới tính và nguyên lí sinh sản của con người. Đây đều là những biểu hiện tâm lý bình thường.

Tóm lại, trẻ ở tuổi dậy thì luôn mong muốn được giao lưu với người khác, hi vọng được mọi người quan tâm, đồng cảm. Các em cũng khao khát tình bạn như cây non khao khát ánh mặt trời, không những thích kết giao nhiều bạn bè mà đặc biệt còn có cả bạn khác giới. Cha mẹ nên khuyến khích con kết bạn, không nên nghi ngờ vô cớ, ngăn cấm cản trở, cũng không nên cho rằng tất cả những tình bạn khác giới đều là xấu.

Lời khuyên cho cha mẹ

Khi con lớn lên cũng là lúc tâm sinh lí dần trưởng thành, tất nhiên trẻ sẽ có mong muốn và thể hiện mong muốn giao tiếp với bạn khác giới, vì thế, cha mẹ

không nên quá ngạc nhiên khi con có bạn khác giới.

① Nhìn nhận đúng về tình bạn khác giới của trẻ

Cha mẹ nên có cái nhìn đúng đắn về những hoạt động mà con tham gia cùng bạn khác giới, ví dụ như dã ngoại, tham quan, thi văn nghệ, lao động công ích... nên khuyến khích con tích cực tham gia những hoạt động đó, giao lưu bạn bè. Nếu như thỉnh thoảng có bạn khác giới đến nhà chơi, cha mẹ nên tiếp đãi nhiệt tình, tôn trọng tình bạn của các con. Nếu phát hiện con thường xuyên đi riêng với một bạn khác giới nào đó, cha mẹ hãy tôn trọng, tìm hiểu tâm trạng của con, nhẫn nại tâm sự, hỏi han tình hình của người bạn đó. Có thể trẻ sẽ không muốn kể nhưng dựa vào biểu hiện và lời nói của con, cha mẹ cũng có thể đoán ra được.

② Đưa ra những lời khuyên về tình cảm khác giới

Những mối quan hệ khác giới trong sáng, lành mạnh không chỉ giúp các em học hành tiến bộ mà còn giúp ích cho việc hình thành nhân cách, tuy nhiên, để tránh những rắc rối không đáng có, cha mẹ nên khuyên con tuân thủ những nguyên tắc sau:

Thứ nhất, nguyên tắc tự nhiên. Nguyên tắc tự nhiên chính là những lời nói, biểu cảm, cử chỉ, thể hiện tình cảm đối với bạn khác giới cần phải tự nhiên, vô tư, không quá phô trương, cũng không úp mở mập mờ, không nóng vội, cũng không giả vờ. Nguyên tắc này tập trung thể hiện ở chỗ: đối xử, xây dựng mối quan hệ và giao tiếp với bạn khác giới như với bạn cùng giới.

Thứ hai, nguyên tắc điều độ. Mức độ và cách thức giao tiếp với bạn khác giới nên vừa đủ, hợp lý, được mọi người chấp nhận. Không nên vì có bạn khác giới từ sớm mà nảy sinh tình yêu, cũng không nên vì từ chối, lẩn tránh tình cảm khác giới mà gây ra tổn thương cho cả hai phía; không nên tham gia những hoạt động chỉ có hai người riêng lẻ và cũng không nên từ chối sự quan tâm, giúp đỡ của bạn khác giới.

Thứ ba, tình cảm trong sáng, vô tư. Khi chơi với bạn khác giới, các em nên tiếp thu những đức tính tốt đẹp của đối phương trong học tập cũng như phẩm chất, tính cách, thường xuyên tìm hiểu, tâm sự để cùng tiến bộ, nên gạt bỏ những động cơ tiêu cực, giữ tâm tư trong sáng để có được một tình bạn đẹp.

Thứ tư, không quá thân thiết. Cha mẹ nên khuyên con không nên ngay lập tức cho rằng ai đó “là bạn tốt nhất của con, có chuyện gì con đều tâm sự với bạn ấy”, nên khuyến khích con giữ thái độ bình đẳng, kết thân với nhiều bạn khác giới. Tình cảm của các cô cậu bé tuổi mới lớn rất dễ thay đổi. Nếu như không hiểu rõ về nhau mà các em đã khẳng định “là bạn tốt nhất” thì khi tình cảm thay đổi sẽ gây ra cho

cả hai phía những tổn thương và rắc rối không đáng có.

Thứ năm, chú ý trong giao tiếp. Cha mẹ phải dạy con đề phòng những lời mời kết bạn từ những người không rõ lai lịch, đặc biệt là những mối quan hệ ảo qua mạng hoặc thư từ, nghiêm cấm con gặp riêng những đối tượng đó, nếu như phát hiện có biểu hiện lạ, cha mẹ nên kiên quyết bắt con tuyệt giao với người đó.

Tóm lại, học cách giao tiếp với bạn khác giới là “bài học xã hội” mà bất kì đứa trẻ nào cũng phải trải qua, trong đó cần phải từng bước xây dựng ý thức lành mạnh, tình cảm trong sáng. Cha mẹ không nên coi tình bạn khác giới là xấu, cần nhìn nhận nó một cách đúng đắn, khuyến khích con nên tham gia nhiều hoạt động giao lưu kết bạn trong sáng, tăng cường giao lưu bạn bè, xã hội. Cha mẹ cũng không nên phản đối sự tò mò giới tính của trẻ, đồng thời nhắc nhở con chú ý mức độ thân thiết với bạn.

CẨM nang làm cha mẹ

Cha mẹ nên nhìn nhận một cách khách quan về các mối quan hệ của con, đặc biệt là với bạn khác giới; không nên nghi ngờ vô cớ, ngăn cấm cản trở việc giao lưu kết bạn của con.

CON CẢM THẤY MÌNH ĐANG YÊU...

Làm thế nào để giúp con phân biệt giữa “thích” và “yêu”?

Hoan năm nay mười bốn tuổi. Một hôm, mẹ Hoan nhận được điện thoại của thầy chủ nhiệm nói rằng Hoan trốn học, thầy giáo nhờ mẹ đi tìm cậu và hỏi rõ nguyên nhân.

Mẹ đặt điện thoại xuống, vô cùng bất ngờ vì từ trước đến nay Hoan rất chăm chỉ học tập, chưa bao giờ trốn học, không hiểu sao bây giờ lại xảy ra chuyện như vậy? Mẹ Hoan tìm thấy con trai đang ở một quán net, bà không mắng con mà đưa cậu về nhà, tâm sự hỏi han như với một người bạn.

Hóa ra, Hoan thích một bạn nữ cùng lớp.

“Con phát hiện mình đặc biệt chú ý đến bạn ấy, có chuyện gì cũng muốn kể cho bạn ấy, muốn cùng bạn ấy làm mọi việc, khi học bài con cũng luôn nhớ đến bạn ấy... Mẹ ơi, con cảm thấy mình đang yêu...”

Mẹ rất hiểu con mình, cậu bé rất mạnh mẽ và đặt ra cho mình nhiều nguyên tắc, nếu con trai tự cho rằng mình “yêu sớm”, thì có cảm giác như làm một việc xấu, sẽ khiến thành tích học tập giảm sút, cha mẹ và thầy cô sẽ thất vọng về mình... Hoan không thể chịu đựng ý nghĩ như thế nên mới trốn học.

Sau khi nghe rõ đầu đuôi, mẹ quyết định sẽ nói chuyện với Hoan về sự khác nhau giữa “thích” và “yêu”.

Tìm hiểu nguyên nhân

Câu chuyện của Hoan cũng thường gặp ở những cô, cậu bé tuổi mới lớn. Tuổi dậy thì là giai đoạn nhạy cảm, quan hệ khác giới trong giai đoạn này phức tạp hơn tình bạn thời thơ ấu, tế nhị hơn quan hệ vợ chồng khi trưởng thành và khó không chế hơn tình bạn cùng giới và khác giới ở những giai đoạn khác. Các nhà tâm lý học đã chứng minh rằng tình cảm khác giới ở giai đoạn Tiểu học và Trung học cơ sở còn khá thuần khiết, nhưng kể từ khi lên Trung học phổ thông, tình cảm đó phát triển rất nhanh. Nguyên nhân chủ yếu là do sự phát triển tâm sinh lý của trẻ. Từ khi bắt đầu có những thay đổi về thể chất và tâm lý, những cô bé, cậu bé cũng dần thấy yêu quý, ngưỡng mộ bạn khác giới, muốn gần gũi tiếp xúc, không phân biệt được tình bạn và tình yêu. Trước đây, do ảnh hưởng của tư tưởng phong kiến, tình bạn khác giới là một vấn đề nhạy cảm, nếu các cô bé, cậu bé có chung sở thích, cá tính hoặc hay tiếp xúc với nhau trong học tập, cuộc sống ngày thường thì sẽ phải chịu những lời nói bóng gió, gièm pha, khiến các em nghĩ rằng mình đã phạm lỗi, gánh nặng tâm lý rất lớn.

Lời khuyên cho cha mẹ

Do thiếu kinh nghiệm sống và suy nghĩ còn ngây thơ nên trẻ ở tuổi dậy thì thường không phân biệt được thế nào là tình bạn và tình yêu. Có những em ngộ nhận thiện cảm dành cho bạn khác giới là tình yêu nên nóng vội theo đuổi, không những ảnh hưởng đến việc học tập mà còn mang đến nhiều phiền phức cho mình và đối phương. Vậy cha mẹ nên làm gì để giúp trẻ?

1. Tạo môi trường tình bạn trong sáng

Những sự yêu quý ngưỡng mộ của trẻ ở thời kỳ này tuy là một tình cảm tự nhiên, trong sáng nhưng nó không phải là “tình yêu” đúng nghĩa. Do biểu hiện của hai thứ tình cảm này khá giống nhau nên rất nhiều em ngộ nhận mình đã yêu bạn. Trong trường hợp này, cha mẹ nên chú ý tạo cho con môi trường phù hợp để phát triển tình bạn vô tư, trong sáng, thay đổi suy nghĩ “tình cảm khác giới cũng chính là tình yêu” của con.

2. Giúp con phân định rõ ranh giới tình bạn và tình yêu

Cha mẹ nên giải thích rõ với con rằng tình bạn và tình yêu tuy có mối liên quan mật thiết với nhau nhưng cả hai đều có những cảm xúc và khái niệm khác nhau.

Về cơ bản, tình bạn là sự quan tâm, giúp đỡ giữa những người có chung sở thích hoặc tính cách, đó là tình cảm mãnh liệt và sâu sắc xuất phát từ nội tâm hai người. Tình bạn không phân biệt nam nữ, biên giới và tuổi tác. Đặc điểm nổi trội của tình bạn là không ích kỉ, hai người người hoặc nhiều người hơn nữa đều có thể cùng chơi với nhau. Tình bạn tồn tại trong những khoảng thời gian dài ngắn khác nhau, sau khi nó kết thúc, cũng không có ai cảm thấy bị tổn thương. Ví dụ, khi trẻ học hết Trung học thì tình bạn với những bạn học cũng có thể kết thúc, sau khi lên Đại học, các em lại có những người bạn Đại học và bắt đầu tình bạn mới.

Nhưng tình yêu lại không giống thế, tình yêu bao hàm những điều sau đây: sự hấp dẫn ngoại hình, sự đồng điệu về tâm hồn, sự tương đồng về trình độ văn hóa, phẩm chất đạo đức, mục tiêu cuộc đời, quan điểm giá trị và cách sống, thẩm mỹ và sở thích. Yêu một người cũng chính là theo đuổi mọi điều về người ấy, ví dụ theo đuổi vẻ đẹp, lí tưởng, mục tiêu cuộc đời... Hơn nữa, khi tình yêu phát triển đến một mức độ nhất định, hai người sẽ có mong muốn tiến tới hôn nhân để gắn bó với nhau suốt đời. Tình yêu luôn có tính ích kỉ, yêu cầu hai phía phải chung thủy với nhau, một người không thể và cũng không nên cùng lúc yêu nhiều người khác nhau vì đó là hành vi phi đạo đức. Trong tình yêu, hoặc khi làm bất cứ việc gì cũng luôn quan tâm tới người mình yêu, những người yêu nhau thường thấy đối phương là người hoàn hảo nhất.

Nếu phân tích như trên thì tình bạn và tình yêu rất khác nhau. Khi những cô bé, cậu bé tuổi dậy thì tiếp xúc với nhau, có thể nảy sinh tình cảm yêu thích, ngưỡng mộ, nhưng nếu không dùng lí trí và đạo đức để phân định, xử lí thì các em có thể sẽ vượt qua ranh giới tình bạn, rơi vào tình trạng “yêu sớm”. Khi trẻ lúc nào cũng ở cạnh bạn khác giới như hình với bóng, bất kì hành động nào của đối phương cũng khiến các em chú ý thì phụ huynh nên kịp thời nhắc nhở con hãy bình tĩnh, suy nghĩ thấu đáo trước khi làm mọi việc.

Cẩm nang làm cha mẹ

Gửi cho con thông điệp: Tình bạn là nền tảng của tình yêu, nhưng đó không phải là tình yêu.

YÊU AI LÀ TỰ DO CỦA CON, CHẴNG LIÊN QUAN GÌ TỚI CHA MẸ CẢ!

Làm gì khi con yêu sớm?

Minh năm nay mười sáu tuổi, là học sinh lớp mười. Trước kì nghỉ hè, cha mẹ nhận được thông báo của thầy hiệu trưởng, nói rằng kết quả học tập của Minh giảm sút rất nhiều. Biết con đang trong tuổi dậy thì, rất dễ kích động nên cha mẹ càng để tâm hơn đến Minh, tìm hiểu nguyên nhân khiến con học kém, thì ra cậu đang yêu một bạn nữ trong lớp.

Bố Minh biết chuyện rất tức giận, đánh cho con trai một trận thừa sống thiếu chết, còn gọi điện cho cha mẹ của cô bạn kia, yêu cầu họ cùng quản thúc hai đứa thật chặt.

Điều khiến cha mẹ Minh rất ngạc nhiên là dù bị cha mẹ mắng nhưng Minh vẫn không hối cải, còn tức giận cãi lại: “Yêu ai là tự do, là chuyện riêng của con, chẳng liên quan gì tới cha mẹ cả!” Để tránh cho Minh và cô bạn kia tiếp xúc với nhau, học kì này, cha mẹ đã xin chuyển lớp cho Minh. Cha mẹ nghĩ rằng sớm muộn gì rồi con trai cũng sẽ hiểu cho nỗi khổ của mình.

Tìm hiểu nguyên nhân

① Nguyên nhân chủ quan

Bước vào tuổi dậy thì, do sự thay đổi rõ rệt của cơ quan sinh dục và đặc điểm giới tính nên nhiều em bắt đầu chú ý và yêu quý bạn khác giới, nhất là những em “dậy thì sớm”. Trẻ em trong độ tuổi này vẫn chưa có thể giới quan hoàn chỉnh, chưa biết cách đối nhân xử thế, khả năng khống chế những cảm xúc tâm sinh lí còn kém, một khi đã yêu thích đối phương thì khó có thể kiềm chế bản thân, gây ra hậu quả khó lường.

② Nguyên nhân khách quan

Chủ yếu chỉ những thói quen xấu bên ngoài ảnh hưởng đến trẻ. Cải cách mở cửa và tự do yêu đương tất nhiên là tốt, nhưng quan niệm giới tính cởi mở cũng ảnh hưởng tiêu cực đến trẻ. Những cảnh tượng ôm hôn, thậm chí quan hệ tình dục, những sách báo, tài liệu có nội dung người lớn xuất hiện ở mọi nơi. Những quan điểm về giáo dục giới tính trong gia đình cũng có tác động đến trẻ. Một điều nữa cần chú ý là thời gian trẻ ở trường nhiều hơn ở nhà nên cũng không thể xem nhẹ sự

ảnh hưởng của bạn bè. Có những học sinh tuyên truyền sách báo đồi trụy ở trường, khiến các em nảy sinh “ham muốn”, yêu sớm, thậm chí có những em còn có quan hệ tình dục và phạm tội.

Lời khuyên cho cha mẹ

❶ “Mềm nắn rắn buông”

Vì trẻ đang ở trong giai đoạn dậy thì, vô cùng tò mò, lại rất dễ nảy sinh tâm lí phản kháng nên nếu cha mẹ quá nhạy cảm với những mối quan hệ khác giới và ngăn cản, can thiệp vào những mối quan hệ đó thì trẻ sẽ càng dễ đi vào con đường “yêu sớm”. Vì thế, điều mà phụ huynh cần làm là cùng con giải quyết những vấn đề của tuổi dậy thì.

Yêu sớm là không tốt nhưng không phải là vi phạm đạo đức. Khi con yêu sớm, cha mẹ không nên cô lập, trách mắng con mà nên quan tâm, chỉ bảo con nhiều hơn. Nếu cha mẹ có thể hiểu và chấp nhận người bạn khác giới của con, đưa ra cho trẻ những lời gợi ý hay, những lời khuyên chân thành thì không những có thể giúp tình bạn của con phát triển lành mạnh mà còn tạo cho trẻ sự hứng thú trong cuộc sống và học tập. Xét cho cùng, tình cảm của trẻ còn chưa rõ ràng, thậm chí có những em còn cảm thấy mâu thuẫn, không muốn đi ngược lại những quy chuẩn đạo đức của xã hội, đồng thời cũng không muốn đánh mất tình cảm tốt đẹp. Cha mẹ có thể nói với con: “Cũng giống như khi chúng ta đi du lịch, có thể khung cảnh xung quanh rất đẹp nhưng nếu xuống xe thì không thể đến đích nữa.” Cha mẹ nên giúp con lưu giữ những kỉ niệm về một tình bạn đẹp.

❷ Để con hiểu rõ tác hại của việc yêu sớm

Tốt nhất cha mẹ nên giải thích rõ ràng để con hiểu tác hại của việc yêu sớm.

Thứ nhất, ảnh hưởng không tốt đến phát triển thể chất và tâm lí. Về thể chất, tuy ở tuổi dậy thì, trẻ đã có những thay đổi về ngoại hình, có đặc điểm giới tính rõ rệt nhưng những phương diện khác còn chưa hoàn toàn trưởng thành, ví dụ: khung xương, ngoại hình, đặc biệt là tâm lí và cơ quan sinh dục.

Thứ hai, yêu sớm thường không có kết quả. Trong giai đoạn này, thể giới quan của trẻ còn chưa hoàn thiện, khả năng phân tích đánh giá còn thấp nên không dễ vượt qua thử thách. Có những em vì quá ngưỡng mộ, yêu quý đối phương mà cãi lời cha mẹ, bỏ học, bỏ nhà ra đi (hoặc cùng người yêu trốn đi). Những tình cảm tuổi mới lớn còn chưa được thử thách kiểm chứng chỉ là tình cảm nhất thời, non nớt, không thể lâu dài và có kết quả tốt đẹp được.

Thứ ba, ảnh hưởng đến học tập. Tuổi trẻ đã qua đi thì không thể lấy lại được. Đây là thời kì sôi nổi, tươi đẹp nhất trong cuộc đời mỗi con người. Trong giai đoạn này, trẻ rất nhanh nhẹn hoạt bát, trí nhớ tốt, tiếp thu cái mới rất nhanh. Đây là thời kì tốt nhất để học tập và rèn luyện kĩ năng. Nếu như các em có thể vươn lên, chăm chỉ học tập thì tương lai vô cùng rộng mở. Ngược lại, nếu như vướng vào yêu sớm thì rất có thể sẽ lười học, bỏ lỡ cơ hội phát triển bản thân.

❸ Mở rộng tầm nhìn, chuyển hướng chú ý của trẻ

Phụ huynh nên cổ vũ con tích cực tham gia các hoạt động có lợi cho thể chất và tâm lí để chuyển hướng chú ý cho trẻ. Những hoạt động tập thể, ngoại khóa, thăm quan dã ngoại, kết bạn, lao động công ích không những có thể tăng cường sức khỏe mà còn có thể mở rộng hiểu biết, nuôi dưỡng tính cách. Đồng thời, cha mẹ có thể khuyến khích con theo đuổi những sở thích, sở trường của bản thân, như: sưu tầm tem, đọc sách... mỗi khi rảnh rỗi, tránh để các em ở riêng với nhau, phân tán sự chú ý của trẻ với bạn khác giới.

Ngoài ra, cha mẹ cũng nên khuyên con tránh xa những đối tượng xấu.

Cảnh nang làm cha mẹ

Tình yêu tuổi học trò trong sáng không hoàn toàn là xấu. Nhưng nếu các con quá sa đà mà bỏ bê việc học hành hoặc có những hành động vượt quá giới hạn thì sẽ vô cùng nguy hiểm. Cha mẹ cần khéo léo dẫn dắt giúp con thoát khỏi tình cảnh “yêu sớm” này.

CHÁU RẤT ĐAU KHỔ VÌ THẤT TÌNH...

Làm gì khi con “thất tình”?

Một học sinh Trung học đau khổ nói với chuyên gia tâm lí rằng:

“Cháu là học sinh của một trường chuyên, cháu đang rất đau khổ vì bị thất tình, không có tâm trạng học hành gì cả. Bạn ấy là bạn học thời Trung học của cháu, ngồi chung bàn và là người có cùng ngày tháng năm sinh với cháu. Bạn ấy rất nhiệt tình và quan tâm đến cháu, trong suốt ba năm, chúng cháu cùng nhau đi học, cùng nhau về nhà, nói với nhau rất nhiều chuyện. Sau khi tốt nghiệp Trung học cơ sở, cháu và bạn ấy thi vào hai trường khác nhau, nhưng vẫn chung một thành phố, dần dần, tình cảm của bọn cháu đã phát triển thành tình yêu.

Mấy hôm trước, bạn ấy nói với cháu rằng đã thích một bạn trai cùng lớp, bạn ấy không muốn nói dối cháu. Lúc đó cháu rất đau khổ. Cháu không sao hiểu được, tình cảm bốn năm của chúng cháu có thể bị bạn ấy gạt bỏ một cách nhẹ nhàng như vậy?

Sau khi chia tay, bạn ấy không đến tìm cháu một lần nào nữa. Cháu có thể chịu được sự đau khổ nhưng cháu luôn nhớ đến từng ánh mắt, nụ cười, từng lời nói, hành động của bạn ấy. Mỗi ngày cháu đều sống trong sự dằn vò, thật sự cháu không muốn sống nữa.“

Tìm hiểu nguyên nhân

Tình yêu hạnh phúc có thể mang đến những giá trị cao đẹp cho con người, có lợi cho tâm sinh lý, nhưng khi bị thất tình, thì tinh thần cũng phải chịu sự đả kích rất lớn, khiến chúng ta đau khổ, tổn thương, tinh thần suy sụp, ăn không ngon ngủ không yên. Do vẫn chưa hoàn toàn trưởng thành nên khi bị thất tình, trẻ vị thành niên rất khó thoát khỏi tâm trạng u uất, chán nản, lúc nào cũng chìm đắm trong quá khứ, thậm chí mong được nối lại tình cảm.

Thất tình có rất nhiều biểu hiện, thông thường gồm có:

Thứ nhất, tâm trạng đau khổ và tuyệt vọng cùng cực. Yêu càng sâu đậm bao nhiêu thì thất tình lại càng đau đớn bấy nhiêu.

Thứ hai, cảm thấy khó xử và xấu hổ, không dám gặp người khác, đổ lỗi cho bản thân. Người càng có lòng tự trọng cao thì biểu hiện này lại càng rõ rệt.

Thứ ba, cảm giác trống rỗng và mất phương hướng. Người càng kì vọng vào tình yêu thì sau khi thất tình, cảm giác trống rỗng, mất mát càng lớn. Người nào khi yêu càng gần gũi với người mình yêu, nhận được sự quan tâm chăm sóc càng nhiều thì khi thất tình, càng cảm thấy mất phương hướng.

Thứ tư, lãnh đạm và căm ghét cuộc sống. Sau khi thất tình, con người thường có xu hướng lãnh đạm, chán ghét mọi thứ, thậm chí “giận cá chém thớt”.

Thứ năm, mất hết lí trí, nảy sinh ý định báo thù. Người bị thất tình thường nảy sinh tâm trạng đố kị chán ghét, nghi ngờ tất cả, hoặc buông thả chơi bời, thích gây sự để giải tỏa sự bất mãn trong lòng.

Lời khuyên cho cha mẹ

Khi trẻ vị thành niên bị thất tình, có thể các em sẽ thấy đau khổ cùng cực, cảm

thấy bàng hoàng, buồn bã phần nộ, bị tổn thương nghiêm trọng, đồng thời sẽ thấy thất vọng, cô đơn. Lúc này, cha mẹ nên làm gì?

❶ Để trẻ giải tỏa đau khổ

Cảm thấy đau lòng khi thất tình là điều rất tự nhiên, lúc đó, khóc là liệu pháp giải tỏa hiệu quả nhất. Sau khi trẻ phải chịu một tổn thương lớn như vậy thì cho dù lặng lẽ khóc một mình hay khóc trước mặt bạn bè, người thân thì cũng là điều rất bình thường. Điều này có lợi cho việc xoa dịu nỗi đau trong lòng các em. Cha mẹ lúc này nên cho con không gian và thời gian riêng tư để con tự giải tỏa.

Ngoài ra, cha mẹ cũng nên tâm sự với con. Như vậy trẻ sẽ nhanh chóng lấy lại bình tĩnh.

❷ Gọi ý con viết nhật kí

Nếu như trẻ có thói quen viết nhật kí thì cha mẹ hãy khuyến con viết cảm tưởng của mình vào đó. Nếu chưa có thói quen đó thì đây là lúc thích hợp để bắt đầu viết.

❸ Giúp con thay đổi tâm trạng

Cha mẹ nên nhanh chóng giúp con thay đổi tâm trạng. Ví dụ: khuyến khích con nên tâm sự với bạn cùng giới, tích cực tham gia các hoạt động vui chơi, giải tỏa cảm xúc, khám phá thiên nhiên...

❹ Dùng lí trí chiến thắng tình cảm

Phụ huynh nên giải thích với con rằng, tình yêu phải đến từ hai phía, không thể ép buộc đối phương có tình cảm với mình, nên tôn trọng quyền lựa chọn của họ. Ngoài ra, cũng có thể thử phương pháp “tư duy ngược”, tìm ra những khuyết điểm của đối phương, nhận ra điểm mạnh của bản thân. Cha mẹ có thể an ủi con rằng tuy thất tình khiến con mất đi một cơ hội trong tình yêu nhưng lại mở ra rất nhiều cơ hội khác cho con, đúng như Helen Keller đã nói: “Khi một cánh cửa hạnh phúc đóng lại trước mắt bạn cũng là lúc một cánh cửa khác đang mở ra.”

❺ Giữ vững ý chí

Hãy nói với con, những người mất đi tình yêu mà vẫn giữ được thái độ tích cực và tập trung vào học tập, cuộc sống thì sẽ đạt được càng nhiều thành công. Ví dụ: Goethe, Beethoven, Romain Rolland, Nobel, bà Marie Curie, Newton... đều là những người đã từng trải qua sự đau khổ vì tình yêu, nhưng họ đã phấn đấu cố gắng để khẳng định mình, được mọi người kính trọng.

Khi con trai thất tình, cha mẹ nên gần gũi, động viên, chia sẻ và tâm sự cởi mở với con như một người bạn để con dần lấy lại cân bằng cho bản thân.

NẾU BẠN LÀ MẶT TRỜI, MÌNH NGUYỆN LÀ ÁNG MÂY...

Làm gì khi con nhận được thư tình?

Có thể nói rằng từ Tiểu học đến Trung học, việc học hành của Dương đều rất thuận lợi. Nhưng cách đây không lâu, khi Dương về nhà chuẩn bị làm bài tập, vừa mở hộp bút ra, cậu thấy trong đó có một bức thư. Dương rất kinh ngạc, bèn vội vàng mở thư ra đọc:

“Nếu cậu là mặt trời, mình nguyện là một áng mây; nếu cậu là mặt trăng, mình nguyện làm sao trời... có lẽ cậu không phát hiện ra nhưng mình luôn âm thầm thích cậu... hi vọng cậu có thể nhanh chóng trả lời mình.”

Đọc xong bức thư, mặt Dương đỏ dừ lên, trong lòng cũng có chút xúc động. Bạn nữ viết bức thư này cho Dương là một cô bé rất xinh xắn, được mệnh danh là “hoa khôi” của lớp, bình thường có không ít bạn nam cùng lớp và khác lớp theo đuổi, Dương cũng có ấn tượng rất tốt với cô bạn đó. Nghĩ đến gương mặt thanh tú, dịu dàng, đáng yêu điệu của cô bạn ấy, Dương cảm thấy rất hạnh phúc.

Nhưng những bài tập, đề cương chất cao như núi trên bàn nhanh chóng kéo Dương khỏi dòng suy tưởng. Nghĩ đến kì thi Đại học sang năm và tiền đồ sau này... Dương thấy do dự, không biết làm thế nào đây? Từ chối sao? Như thế sẽ không tổn thương bạn ấy chứ? Hay là chấp nhận?... Cậu thật sự không biết phải xử lí thế nào với bức thư đầy tình cảm nồng nàn này...

Tìm hiểu nguyên nhân

Viết thư tình từ lâu đã là công cụ tỏ tình phổ biến trong trường học. Khi trẻ có tình cảm với bạn nào đó sẽ bí mật dùng thư tình để bày tỏ tình cảm với đối phương, tuy không phải lúc nào cũng được đáp lại.

Sau khi trẻ nhận được thư tình, thông thường tình cảm sẽ bị dao động, các em sẽ tự nhủ mình đã lớn rồi, đã bắt đầu thu hút sự chú ý của các bạn khác giới, không biết nên từ chối hay tiếp nhận những tình cảm bất ngờ này đây? Giả vờ không biết hoặc không nói cho thầy cô, cha mẹ biết...

Lời khuyên cho cha mẹ

Nên chấp nhận hay từ chối sự dũng cảm theo đuổi của một bạn nữ xinh xắn, nhất là lại với một lá thư tình? Đây là một câu hỏi khó đối với mọi cậu bé, tuy nhiên có thể khẳng định rằng trốn tránh không phải là biện pháp. Trẻ nhất định phải dũng cảm đối mặt, vì nếu không xử lý tốt thì sẽ gây tổn thương cho cả hai phía.

❶ Nhắc nhở con không nên vội coi đó là tình yêu

Thực ra, những học sinh viết thư tình tỏ lộ tình cảm thực tế chỉ là một hành động thể hiện sự yêu thích, và cũng chỉ dừng lại ở mức “thích”. Cảm xúc này cũng rất dễ bị ngộ nhận, nếu không có hiểu biết về tình yêu thì sẽ không thể phát triển thành một tình yêu chân chính. Nếu như trẻ nhận được những bức thư tình và coi đó là tình yêu, thậm chí dồn hết tâm tư vào đó thì kết quả sẽ dễ dẫn đến sự hiểu lầm và tổn thương cho cả hai phía.

❷ Dạy con cách từ chối

Viết thư tình biểu lộ lòng yêu thích ngưỡng mộ là một cách thể hiện tâm tư tình cảm với bạn khác giới rất phổ biến. Phái nữ thường đắn đo suy nghĩ rất lâu mới dám viết thư bày tỏ. Nếu như đối tượng nhận lời tỏ tình lại mang bí mật này kể cho mọi người cùng biết thì vô tình đã làm tổn thương lòng tự trọng của các bạn nữ, ảnh hưởng đến quan hệ bạn bè. Vì vậy khi con trai nhận được thư tình của một bạn nữ xinh xắn thì cha mẹ phải để con bình tĩnh suy nghĩ cách từ chối mà không khiến đối phương bị tổn thương.

Cách thứ nhất, dùng thái độ lạnh nhạt. Khi một cô bé viết thư tỏ tình thì có thể chỉ là sự xúc động nhất thời, phụ huynh nên khuyên con trai mình hãy cho bạn nữ đó một khoảng thời gian, đồng thời hạn chế tiếp xúc với cô bạn đó, có thể nói mình bận học nên không có thời gian gặp nhau. Không chú ý và cố tình tránh mặt là những cách đơn giản để gửi đến đối phương một thông điệp: Mình không hề thích bạn. Nếu thật sự không thể tránh mặt thì phụ huynh hãy khuyên con tránh tiếp xúc riêng với bạn nữ đó.

Cách thứ hai, nhanh chóng cắt đứt quan hệ. Đây là cách nhanh chóng và trực tiếp nhất. Sự chần chừ và thái độ thiếu dứt khoát rất dễ khiến cho đối phương hiểu

làm. Phụ huynh nên khuyên con nói thật tình cảm của mình với bạn nữ đó. Điều này sẽ cho thấy con bạn là người rất có trách nhiệm.

Cách thứ ba, viết thư trả lời. Phụ huynh có thể gợi ý con trai viết một bức thư gửi lại với nội dung khuyên bạn nữ đó từ bỏ ý định kết thân, nên dành thời gian cho việc học tập và nói rõ rằng mình chỉ coi cô bé đó là bạn bình thường. Khi viết thư phải biết khéo léo từ chối, không nên chỉ trích, đả kích đối phương cũng không nên mơ hồ, úp mở. Ví dụ như viết “tạm thời mình vẫn chưa suy nghĩ kĩ” hay “chúng ta vẫn có thể là bạn thân của nhau”.

Chỉ cần tỏ thái độ kiên quyết và rõ ràng thì thông thường, đối phương sẽ từ bỏ ý định. Có thể từ chối đối phương một cách suôn sẻ hay không chính là dựa vào việc trẻ có thể nói “không” được hay không, nếu không rất có thể khiến cho sự việc càng rắc rối. Nếu như đối phương vẫn cố chấp thì phụ huynh có thể gợi ý con đưa ra lời cảnh cáo: nếu không dừng lại sẽ báo cáo với thầy cô chủ nhiệm để xử lí.

Giải quyết chuyện tình cảm giữa con và bạn khác giới cần sự nghiêm túc và thận trọng. Phụ huynh nên suy nghĩ thấu đáo, quyết đoán, kiên định. Chỉ cần trẻ kiên quyết giữ vững lí trí thì sẽ tránh được sóng gió của những lá thư tình.

Cẩm nang làm cha mẹ

Chuyện tình cảm của trẻ cần được cha mẹ nhìn nhận một cách nghiêm túc và chân thành. Bởi chỉ có như vậy thì khi xảy ra chuyện, trẻ mới chia sẻ với cha mẹ để tìm kiếm sự giúp đỡ.

“CÔ BÉ MỘNG MƠ”, CHỦ NHẬT NÀY CHÚNG TA GẶP NHAU ĐI!

Tình yêu online khiến con trẻ mất phương hướng...

Hoàng là học sinh Trung học phổ thông, đến giữa tháng chín này, cậu sẽ lên lớp mười một. Sau kì nghỉ hè, cha mẹ Hoàng thấy con không thích ra ngoài chơi nữa mà thường xuyên lên mạng chat, cậu cũng làm quen được rất nhiều bạn. Một hôm, Hoàng xin được cùng các bạn nam trong lớp đi chơi ở ngoại ô. Vì muốn con ra ngoài chơi cho thư giãn nên cha mẹ Hoàng đã đồng ý.

Nhưng cha mẹ cũng không thể yên tâm, lo cậu sẽ đi gặp mặt bạn chat. Tối hôm qua, khi bước từ phòng con trai ra, bố đã vô tình nhìn thấy nhật kí trò chuyện của

cậu và một người có nick “cô bé mộng mơ”, hình như nói là “chủ nhật gặp mặt” hay gì đó.

Để xác minh lại, nhân lúc Hoàng ra bến xe, bố đã lên xem nhật kí trò chuyện trong máy tính của con, hóa ra Hoàng ra ngoại ô là để gặp bạn chat. Thế là bố vội vã chạy ra bến xe, lên cùng xe với con trai. Nhưng không ngờ, khi xe chạy đến công công viên thì bị Hoàng phát hiện, càng không thể ngờ được Hoàng lại cãi nhau với bố.

Bố rất tức giận, con trai mới mười sáu tuổi mà đã trốn cha mẹ đi hẹn gặp bạn chat, lỡ bị người ta lừa thì biết làm sao? Nhưng Hoàng lại không hiểu cho sự lo lắng của cha mẹ, cậu làm ầm ĩ lên, nhất quyết đòi đi cho bằng được. Mỗi khi cha mẹ đi vắng, Hoàng lại gọi điện thoại đường dài cho cô bé đó, mỗi lần cũng phải nửa tiếng. Sau này bị cha mẹ phát hiện, cậu liền mua thẻ và gọi điện thoại công cộng. Khi con chìm đắm vào những “mối tình ảo”, cha mẹ nào cũng cảm thấy rất đau lòng, không biết phải dạy con thế nào để thoát ra khỏi vũng lầy đó.

Tìm hiểu nguyên nhân

Đa số mọi người đều nghĩ rằng con trai thích lên mạng là vì chơi game, thích ngồi lì ở quán net cả ngày là để chơi điện tử, nhưng thực tế thì rất nhiều cha mẹ phát hiện ra con mình đã vướng vào tình yêu online. Đây là một hiện tượng hết sức nguy hiểm vì trẻ đang trong quá trình phát triển thể chất và tri thức, nếu như quá chìm đắm vào tình yêu ảo hoặc chẳng may bị tổn thương thì chắc chắn trẻ sẽ bị ảnh hưởng về tâm lí, cả việc học tập và cuộc sống hàng ngày.

Tình yêu qua mạng của tuổi teen rất dễ gây “nghiện”, và một khi đã nghiện rồi thì các em sẽ coi đó là mục tiêu duy nhất của mình, rất khó dứt ra. Trên thực tế, đã có rất nhiều thanh thiếu niên không nghỉ ngơi điều độ, dành nhiều thời gian để lên mạng nói chuyện yêu đương, đến giờ học bị mất tập trung, thậm chí trốn học để chat với bạn. Tình yêu qua mạng không chỉ ảnh hưởng tới học tập mà còn khiến trẻ dễ xa lánh tập thể, sống khép kín, lạnh lẽ, thậm chí có em thay đổi tính nết, tinh thần suy sụp. Có nhiều trường hợp trẻ ăn cắp tiền để lên mạng, có nhiều em vì bị “thất tình” nên phải đến bệnh viện điều trị. Những lời nói dối trên mạng là sự đả kích rất lớn, có nhiều em khi phát hiện bị nói dối đã có hành vi cực đoan, ảnh hưởng đến tương lai của bản thân. Vì thế, phụ huynh cần phải nghĩ cách cứu con thoát khỏi những bẫy tình trên mạng.

Vì sao trẻ lại tìm đến tình yêu ảo?

Thứ nhất, tâm lí ham chơi. Tình yêu vốn là nền tảng dẫn tới hôn nhân nhưng có

nhieu em lại coi tình yêu qua mạng là một trò chơi, lên mạng để “giao lưu tình cảm”. Trên mạng, các em có thể vứt bỏ tất cả những quy tắc trong cuộc sống thực.

Thứ hai, gửi gắm những ước mơ viễn vông. Ở tuổi dậy thì, trẻ có rất nhiều mộng tưởng về tình yêu, ngoài đời thật các em khó có thể tìm thấy “người trong mộng” của mình nhưng lại có thể làm quen với rất nhiều đối tượng trên mạng.

Thứ ba, tìm kiếm sự đồng cảm. Có rất nhiều em thấy bạn bè của mình có người yêu qua mạng nên cảm thấy mình cô đơn và muốn thử một lần.

Lời khuyên cho cha mẹ

① Dựa vào tình hình cụ thể để dạy bảo con, không nên áp chế hà khắc

Cha mẹ không nên đánh đập mắng chửi khi con yêu qua mạng vì làm như vậy không có hiệu quả, ngược lại còn khiến trẻ có những phản ứng quá khích. Cha mẹ nên dựa vào tình hình cụ thể để dạy bảo con, khuyến khích con lên mạng để tìm hiểu thêm kiến thức công nghệ thông tin và những kiến thức bổ ích, khéo léo tận dụng những ưu thế của mạng Internet.

② Giúp con hiểu rõ tác hại của tình yêu ảo

Các bậc cha mẹ hẳn phải rất rõ về những tác hại của mạng Internet, nhưng trẻ là người thường xuyên tiếp xúc có thể lại không biết rõ điều đó. Chính vì thế, để tránh cho con bị tổn thương, cha mẹ phải giúp con hiểu rõ những tác hại của việc nghiện net và tình yêu ảo, để con có những hiểu biết đúng đắn.

Hẳn mọi người đều biết khi nói chuyện hay kết bạn trên mạng, người ta thường dùng biệt danh, nickname, vì vậy đối với trẻ vị thành niên thì kết bạn trong thế giới ảo tiềm ẩn rất nhiều hiểm họa. Trong thời gian gần đây, những vụ án cướp giật, cưỡng bức gây ra bởi bạn chat xảy ra rất nhiều. Vì vậy, tình yêu qua mạng ảnh hưởng rất xấu đến thanh thiếu niên. Tuy nhiên, cha mẹ cũng không thể nghiêm cấm con lên mạng, vì xét cho cùng, công nghệ mang đến rất nhiều lợi ích cho cuộc sống con người và trẻ có quyền hưởng thụ những lợi ích đó. Nên khuyên con phải cẩn thận khi kết bạn qua mạng, dạy con nâng cao khả năng phân biệt đúng sai, không để những lời đường mật của kẻ khác mê hoặc và bị dẫn vào tình yêu ảo, dẫn đến bị kích.

Tình yêu thời công nghệ cũng giống như một đóa hồng gai, nó có thể rất thu hút, quyến rũ trẻ nhưng cũng khiến cho đôi tay non nớt của các em bị tổn thương.

Cha mẹ phải khuyên con rằng: thế giới mạng là ảo, rất nhiều thông tin về tên tuổi, nơi ở của các cư dân mạng đều là giả, nhất định không được tin. Nhẹ thì ảnh hưởng đến việc học tập, nặng thì có thể gây tổn thương cho chính bản thân hoặc đi vào con đường phạm tội.

Trong trường hợp con vướng vào tình yêu ảo, cha mẹ nhất quyết phải uốn nắn, giúp con nhận ra những tác hại của nó, dạy con những kĩ năng kết bạn qua mạng, nhanh chóng kéo con ra khỏi chuyện tình cảm sai trái.

Cầm nang làm cha mẹ

Dù biết rằng tình yêu online là sai lầm thì cha mẹ cũng không nên đánh mắng khi phát hiện con mình yêu qua mạng. Cha mẹ nên từ từ khuyên nhủ để con dần hiểu ra tác hại của hành động này, từ đó có động lực từ bỏ.

AI BẢO TRƯỜNG HỌC LÀ MẢNH ĐẤT LÀNH CHỨ!

Làm gì khi chuyện tình cảm của con bị rêu rao khắp trường?

Khải là học sinh lớp mười một, khi còn học Trung học cơ sở, chuyện tình cảm của cậu đã bị bạn bè đồn đại khắp trường. Khải đã phải chuyển đến một trường cấp III khác, nào ngờ vẫn không tránh được lời ong tiếng ve vì một bạn học cùng cấp II với cậu cũng học tại trường này. Hiện nay cậu bạn kia đang đem chuyện quá khứ của Khải kể cho mọi người, cậu không biết phải xử lí thế nào.

Bản thân Khải cũng không biết vì sao chuyện tình cảm của mình lại bị truyền ra ngoài. Cậu không chơi thân với bạn nào, cũng không thích buôn chuyện. Hôm qua trên đường đi học về, Khải lại nghe thấy các bạn bàn tán chuyện của mình. Cậu không dám đối diện với những lời bêu riếu của bạn bè, vốn nghĩ rằng chuyện trường thì sẽ không phải nghe những lời ấy nữa nhưng không ngờ muốn tránh cũng không tránh được. Khải chỉ là một học sinh rất bình thường, cậu không hiểu sao những người tò mò kia lại thích bàn tán chuyện của mình? Khải cảm thấy vô cùng ức chế, cậu viết trong nhật kí: “Ai nói trường học là mảnh đất lành chứ, đối với mình, đó là nơi đầy thị phi mới đúng! Mình muốn rời bỏ nơi này...”

Tìm hiểu nguyên nhân

Học sinh độ tuổi Trung học thường rất hứng thú với những chuyện tình cảm giữa bạn nam và bạn nữ, vì đây là lứa tuổi các em bắt đầu nhận thức về khác biệt giới tính. Mặt khác các em cũng cho rằng không nên yêu đương trong độ tuổi này nên có nhiều em đã bêu riếu, gièm pha khi biết các bạn khác có tình cảm với nhau, khiến những người trong cuộc phải chịu rất nhiều áp lực. Nếu như chuyện tình cảm là có thật thì các em cũng cảm thấy bí mật của mình đã bị mọi người phát hiện ra nên rất xấu hổ. Còn nếu như đó chỉ là bịa đặt thì nó sẽ có ảnh hưởng xấu đến sự cân bằng tâm lý và tình cảm bạn bè của trẻ, thậm chí sẽ nảy sinh tình cảm thật với bạn nào đó, “chuyện giả lại thành thật”...

Lời khuyên cho cha mẹ

① Dạy con giữ chừng mực trong quan hệ với bạn khác giới

Giữ chừng mực trong quan hệ với bạn khác giới là một việc không hề đơn giản, nếu không làm tốt thì trẻ sẽ dễ gặp phải những lời bàn tán thị phi và phạm sai lầm. Tuy nhiên, nếu đó là tình bạn vô tư, trong sáng và thẳng thắn thì cũng không sợ bị đồn thổi.

Khi tình cảm của các em là công khai, thẳng thắn và trong sáng thì đó sẽ là một sự cổ vũ tích cực, có tác dụng đoàn kết bạn bè và những kẻ thích đàm tiếu cũng không có lí do để nói xấu.

Phong và Vân sống chung một khu nhà, hơn nữa lại là bạn học cùng lớp cùng trường nên tình cảm giữa hai em rất thân thiết. Cả hai đều biết rằng nếu không cẩn thận sẽ bị người khác hiểu lầm là “người yêu”, gây ảnh hưởng lớn đến học tập và cuộc sống hàng ngày. Thế là Phong và Vân cùng ngầm thỏa thuận với nhau tích cực tham gia các hoạt động tập thể để nâng cao tình đoàn kết với các bạn, giữ cho tình bạn được trong sáng, lành mạnh.

② Giúp con mở rộng tình bạn

Để có thể ngăn chặn những lời gièm pha một cách triệt để, cha mẹ cần giúp con mở rộng phạm vi bạn bè, cả bạn khác giới và cùng giới, không chỉ giao lưu đoàn kết với bạn bè trong lớp, trong trường mà nên mở rộng ra lớp khác, trường khác nữa.

Cẩm nang làm cha mẹ

Người khôn ngoan không tin lời đàm tiếu.

MÌNH LÀ DƯƠNG QUÁ⁽¹⁾, CÒN CẬU LÀ TIỂU LONG NỮ⁽²⁾!

Khi con trai yêu đơn phương...

Phi là học sinh lớp chọn của một trường cấp III, bình thường cậu rất trầm tư, ít nói và rất thích đọc sách, đặc biệt là những tiểu thuyết kiếm hiệp. Những yêu thương thù hận trong tiểu thuyết luôn có sức thu hút rất lớn với Phi.

Gần đây, Phi đặc biệt chú ý tới một bạn nữ lớp bên cạnh, trong mắt cậu, cô bạn đó là hình mẫu của “vẻ đẹp cổ điển”, nét đẹp thanh cao, khí chất lạnh lùng giống nhân vật Tiểu Long Nữ trong *Thần điêu đại hiệp*. Mỗi khi đi qua lớp bên, Phi lại tìm kiếm bóng dáng cô bạn đó, trong đầu cậu tràn ngập những tưởng tượng được ở cạnh cô bé ấy. Phi cũng rất muốn không chế những cảm xúc ấy nhưng cậu không thể làm được. Phi còn viết thư cho cô bạn ấy, trong thư gọi cô ấy là “Tiểu Long Nữ”, nhưng không dám gửi vì sợ bị đối phương từ chối và chê cười.

Dần dần, Phi không thích chơi với các bạn nữa, mỗi khi rảnh rỗi, cậu lại ngồi tưởng tượng ra những cảnh lãng mạn cùng “Tiểu Long Nữ”, “Mình là Dương Quá, còn cậu là Tiểu Long Nữ”, cứ như vậy, Phi ngày ngày chìm đắm trong men say của “tình yêu” đơn phương.

Nhưng niềm vui chẳng kéo dài, kết quả học tập của Phi tụt dốc rất nhanh. Phi biết rằng thành tích học tập rất quan trọng. Trong lòng cậu cũng rất mâu thuẫn và lo lắng nhưng không biết phải làm gì nữa.

Tìm hiểu nguyên nhân

Bước vào tuổi dậy thì, trẻ dễ tưởng tượng ra “người tình trong mộng” của mình. Nếu trong đời thực các em thấy có người giống như trong mộng tưởng của mình thì sẽ có cảm giác yêu thương rất mãnh liệt, và nếu tình cảm này không được đáp lại thì các em sẽ cảm thấy rất đau khổ, dày vò. Một vài tiểu thuyết có thể khiến các em lí tưởng hóa tình yêu, xa rời thực tế, ảnh hưởng đến học tập, gây mất tập trung trên lớp. Đây chính là những biểu hiện của “bệnh tương tư” mà chúng ta hay nói.

Cậu bé Phi trong câu chuyện trên cũng thâm thương trộm nhớ cô bạn lớp bên. Có thể đó là do những tình tiết yêu đương lãng mạn trong tiểu thuyết ảnh hưởng và vẻ đẹp “chim sa cá lặn” của cô bạn đó cũng giống như “người tình trong mộng” của Phi. Phi thường ngày trầm tĩnh ít nói rất muốn cô bạn đó hiểu và đón nhận tình

cảm của mình, điều này khiến cho Phi cứ mãi nghĩ ngợi về tình yêu và có tình cảm đơn phương với cô bạn đó. Nhưng tâm trạng của Phi lại rất bối rối, do dự, chính vì thế cậu luôn cảm thấy mâu thuẫn, đau khổ, không biết nên làm thế nào.

Bản chất của tình yêu đơn phương là rất si tình. Vì si tình nên mới chú ý quan tâm, mơ tưởng, hấp tấp nóng nảy, bản thân biết sẽ không được đối phương đáp lại nhưng vẫn cố chấp không chịu từ bỏ. Vì chưa trưởng thành hoàn toàn nên tình yêu đơn phương của trẻ vị thành niên mang đậm màu sắc lí tưởng hóa, các em không ngừng dệt nên những câu chuyện, tình tiết đẹp để thỏa mãn nhu cầu tình cảm của mình. Vì luôn đè nén tình cảm trong lòng nên các em thấy rất ức chế và dằn vặt.

Lời khuyên cho cha mẹ

1. Dạy con nhìn ra khuyết điểm của “người trong mộng”

Quay lại với cậu bé Phi đang vướng vào tình yêu đơn phương trong câu chuyện trên, cha mẹ nên nghĩ cách để con không si mê “người trong mộng” nữa và gạt bỏ hình bóng của đối phương khỏi tâm trí mình. Cha mẹ có thể nêu ra những nhận xét trái ngược với Phi như: “Cha mẹ không thích nhân vật Tiểu Long Nữ trong tiểu thuyết của Kim Dung vì...”, sau khi nghe xong có thể Phi không đồng ý nhưng ít nhất cậu cũng biết được những khuyết điểm của hình mẫu “người trong mộng”. Cũng có thể chủ động khuyến khích con tiếp cận với bạn nữ đó để tìm hiểu thêm. Trong quá trình tiếp xúc đó, có thể Phi sẽ có cái nhìn và đánh giá khác về bạn.

2. Khuyên con chuyên tâm vào việc khác

Dạy con chuyên tâm vào việc khác chính là giúp con không bị tác động bởi tình cảm đơn phương. Ví dụ, Phi rất thích đọc sách thì cha mẹ có thể dùng sách để tác động đến cậu, thay vì đọc tiểu thuyết kiếm hiệp, có thể chuyển sang những sách có nội dung tích cực, dần dần thay đổi nhân sinh quan và quan điểm tình yêu của Phi. Nếu đọc những cuốn sách có nội dung tích cực, trẻ có thể rèn luyện ý chí, hiểu được chân lí của tình yêu và sự tôn nghiêm của con người.

Ai cũng muốn có một tình yêu lãng mạn, yêu một người là hạnh phúc nhưng không thể vì tình yêu mà đánh mất chính mình, lại càng không thể quá chìm đắm trong tình yêu. Cha mẹ có thể dùng những câu chuyện làm ví dụ, nhẹ nhàng khuyên bảo, phải để con hiểu rằng cuộc sống không chỉ có tình yêu, cho dù hình tượng “người trong mộng” mà tiểu thuyết tạo ra có lãng mạn, hoàn mỹ đến đâu thì cuối cùng cũng phải quay về với thực tại. Vì trẻ còn đang trong giai đoạn học tập nên việc học là quan trọng nhất. Cha mẹ nên nói với con rằng trong cuộc sống còn có rất nhiều người để con yêu và họ cũng rất yêu thương con, vì vậy con phải học

cách trân trọng những tình cảm ấy.

Cẩm nang làm cha mẹ

Con trai tuổi dậy thì rất dễ vướng vào tình yêu đơn phương. Cha mẹ khi phát hiện tình trạng này, cần khuyên bảo con hợp lý để trẻ nhanh chóng nhận ra rằng, xung quanh còn có rất nhiều người yêu thương con.

CHƯƠNG 6: NHỮNG KHÚC MẮC VỀ SINH LÍ

Ở tuổi dậy thì, cơ thể trẻ thay đổi một cách thần kì, nhưng những thay đổi ấy lại có thể khiến các em cảm thấy mơ hồ, thậm chí lo lắng và sợ hãi! Lúc này, các bậc cha mẹ cần giải đáp những khúc mắc tâm lí cho trẻ.



CƠN KHÔNG ĐƯỢC NHẬN VÀO ĐỘI BÓNG RỔ VÌ KHÔNG ĐỦ CHIỀU CAO...

Con không cao lớn, phải xử lí ra sao?

Mạnh là học sinh lớp tám, từ nhỏ cậu đã nhút nhát, hay ngại ngùng, rất hay mặc cảm vì vóc dáng của mình. Hiện nay, Mạnh cao 1,51m. Cậu nghĩ rằng mình quá

thấp và rất ngưỡng mộ những bạn cao lớn hơn mình.

Hôm nay, đội bóng rổ của trường tuyển thành viên, Mạnh lấy hết dũng khí đi dự tuyển nhưng đã bị loại nhanh chóng. Cậu ủ rũ chán chường đi về nhà. Bố quan tâm hỏi: “Thế nào rồi, con trai?”

“Con không được nhận vào đội bóng rổ vì thiếu chiều cao...”, Mạnh lí nhí đáp.

Mạnh cũng biết nỗi khổ tâm của bố. Cha mẹ đều có dáng người nhỏ bé. Bây giờ, bố càng cảm thấy buồn hơn, cảm thấy “gen di truyền” của mình là nguyên nhân gây ra nỗi khổ cho con.

Mạnh ngẩng đầu nhìn bố, rất muốn bảo bố mua thuốc tăng trưởng chiều cao cho mình nhưng lại không dám nói.

Bố nhìn thấy dáng vẻ áp a áp úng của con bèn nói: “Có chuyện gì con cứ nói đi?”

“Con... Con thấy một loại thuốc giúp tăng chiều cao...”, con trai còn chưa nói hết, bố đã đoán ra.

“Đó đều là lừa bịp cả đấy con ạ! Chỉ cần chăm chỉ tập thể dục rồi bảo mẹ làm cho con những món ăn bổ dưỡng, sẽ cao lên thôi! Có một số người chậm phát triển hơn người khác. Con xem, con trai một bạn đồng nghiệp của bố đấy, sắp tốt nghiệp Đại học rồi, cậu ấy cao 1,84m, thế mà khi học cấp II cũng chỉ cao xấp xỉ con thôi đấy!”

Nghe những lời an ủi của bố, lòng Mạnh cũng dịu đi đôi chút.

Tìm hiểu nguyên nhân

Đến tuổi dậy thì, đa số các em nam đều cao rất nhanh nhưng cũng có một số em cơ thể không phát triển nhiều. Cảm giác “thấp hơn người khác một cái đầu” khiến các em phải chịu áp lực lớn, còn có em giấu cha mẹ mua “thuốc tăng chiều cao” để uống, kết quả phải nhập viện điều trị. Vậy nguyên nhân gì khiến trẻ chậm lớn?

Thứ nhất, do di truyền. Chiều cao tối đa của một người đa số đều do gen di truyền quyết định. Nói cách khác, cha mẹ cao to thì con cái cũng cao, nếu cha mẹ thấp bé thì con cũng có thể là “nấm lùn”.

Thứ hai, luyện tập thể dục thể thao. Theo điều tra, trong một năm, một người luyện tập thể dục đều đặn có thể cao hơn những người cùng tuổi không tập thể dục 1-2 cm đối với nam, 2-3 cm đối với nữ. Do việc luyện tập thể thao giúp tiết ra nhiều hormone tăng trưởng hơn, vì vậy một số nhà nghiên cứu đã khẳng định rằng: thể

thao có tác dụng tốt đến việc tăng chiều cao.

Thứ ba, yếu tố tinh thần. Y học hiện đại đã chứng minh, tâm trạng con người chi phối việc tiết ra hormone tăng trưởng, chìa khóa của việc tăng chiều cao. Nếu trẻ luôn giữ được tâm trạng vui vẻ thì chiều cao sẽ phát triển rất nhanh. Ngược lại, chiều cao của những em bị tổn thương về tinh thần sẽ phát triển rất chậm, thậm chí dừng lại.

Thứ tư, một số căn bệnh không được phát hiện kịp thời cũng cản trở chiều cao của trẻ. Ví dụ: bệnh viêm dạ dày có thể khiến các em gặp khó khăn trong việc hấp thụ dinh dưỡng, bệnh viêm mũi tuy không nguy hiểm đến tính mạng nhưng thường khiến tinh thần các em trầm lắng hoặc dễ nổi nóng, bệnh cảm cúm làm tiêu hao năng lượng. Ngoài ra, bệnh viêm khớp ảnh hưởng trực tiếp đến khung xương của trẻ.

Thứ năm, ngủ không đủ giấc. Chiều cao của con người tăng lên trong lúc ngủ. Tuổi dậy thì là giai đoạn các hormone tăng trưởng và nội tiết tố tiết ra mạnh nhất, vai trò chủ yếu của hormone tăng trưởng là kích thích tứ chi và xương khớp phát triển, còn nội tiết tố giúp cho xương khớp cứng chắc hơn, mà hai chất này lại được tiết ra nhiều nhất khi ngủ. Vì vậy, cha mẹ cần đảm bảo cho con ngủ đủ giấc, tối thiểu tám tiếng mỗi ngày.

Thứ sáu, dinh dưỡng không đầy đủ. Xét về phương diện nào đó, các chất dinh dưỡng (đặc biệt là protein) thúc đẩy phát triển chiều cao.

Lời khuyên cho cha mẹ

❶ Đưa con đi bệnh viện kiểm tra

Nếu thật sự lo lắng cho vóc dáng của con thì cha mẹ có thể đưa con đi bệnh viện khám, chiếu chụp khung xương, sau đó để bác sĩ xem hai đầu xương có bị khép kín hay không. Nếu không khép kín thì sau hai mươi tuổi vẫn có thể cao thêm.

❷ Chú ý đến thói quen ăn uống của trẻ

Những thức ăn có lượng đường quá cao chính là kẻ thù của chiều cao, gạo tẻ, bột mì bánh kẹo, nước ngọt, nước hoa quả đều cản trở hấp thụ canxi. Ăn quá nhiều muối và thức ăn dầu mỡ cũng không có lợi cho chiều cao. Nên ăn nhiều thực phẩm có protein, bột, gạo lứt, các loại đậu, tôm, sò, thịt bò, tim gan và rau củ có màu xanh đậm.

③ Cho con tập luyện thể thao điều độ

Một số hoạt động thể dục thể thao đặc biệt có lợi cho sự phát triển chiều cao của trẻ. Ví dụ: nhảy cao, nhảy xa, leo núi hoặc leo thang dây, nhảy dây chun, đá cầu, tập xà, bơi lội... Những hoạt động này giúp phát triển xương khớp, giúp dây chằng đàn hồi. Tuy nhiên những môn thể thao nặng như cử tạ, kéo tạ, đẩy tạ, ném đĩa sắt... không thích hợp cho trẻ dưới mười tám tuổi, kể cả khi đã qua tuổi dậy thì cũng không nên tập những môn này để tránh ảnh hưởng đến chiều cao.

④ Giúp con duy trì tâm trạng vui vẻ và cơ thể khỏe mạnh

Cha mẹ nên cùng con nghĩ cách giữ không khí gia đình hòa thuận, vui vẻ. Trẻ đang ở tuổi dậy thì rất nhạy cảm nên cha mẹ cần dành nhiều thời gian hơn cho con, nói cách khác, niềm vui của con còn quan trọng hơn thành tích học tập.

Ngoài ra, cha mẹ cũng nên quan tâm chú ý tới sức khỏe của con, nếu có bệnh thì nên nhanh chóng chữa trị vì bệnh tật chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến việc phát triển thể chất của trẻ.

⑤ Không nên tin vào những loại “thần dược” tăng chiều cao

Có nhiều phụ huynh rất lo lắng vì vóc dáng “nấm lùn” của con, nhìn thấy quảng cáo những sản phẩm giúp tăng chiều cao thì không cần biết những loại thuốc đó có tác dụng thế nào, giá cả ra sao đã mua về dùng thử, kết quả thì không thấy cao hơn mà con lại phải nhập viện điều trị. Theo chuyên gia, đa số những sản phẩm tăng chiều cao đều có những hormone tăng trưởng và nội tiết tố giúp cơ xương phát triển, nhưng đồng thời, nội tiết tố cũng khiến hai đầu xương bị bịt kín, rút ngắn thời gian phát triển của cơ xương, thực ra là “lợi bất cập hại”.

Cẩm nang làm cha mẹ

Goethe nói: “Chỉ có thể dục thể thao mới có thể xua tan mọi phiền muộn”. Cha mẹ hãy rèn cho trẻ thói quen tập luyện thể thao, vừa để rèn luyện thể lực, vừa giúp tinh thần sảng khoái, vô cùng hữu ích cho trẻ đang trong tuổi dậy thì.

HA HA HA, ĐỒ ẼO LẢ!

Con trai có tiếng nói lanh lảnh thì có bình thường không?

Tùng năm nay mười sáu tuổi, cao 1,85m, vóc dáng cao to vạm vỡ, rất ra dáng con trai. Nhưng chỉ có một điều khiến Tùng buồn, đó là giọng nói “lạnh lạnh” như con gái.

Hôm nay, Tùng đi chơi với bạn, một người bạn của cậu đang tranh chỗ với học sinh trường khác.

“Chụp ảnh phải xếp hàng!” Bạn của Tùng thấy mấy học sinh kia “phạm luật”, chen lên trước, không nhìn được bèn nói.

“Không xếp hàng đây, đã sao nào!” Mấy cậu học sinh kia ỷ vào vóc dáng cao to của mình, ngang ngược trả lời.

Tùng đứng ở bên cạnh thấy chương mắt, dù gì trong lớp cậu là một trong những học sinh cao to nhất, bèn “ra mặt”: “Chúng mày muốn gì! Đừng tưởng bọn tao sợ!”

“Ha ha ha, đồ ẻo lả!” Mấy cậu đó trêu Tùng, “Chúng tao không cãi nhau với “con gái”, lần này nhường cho chúng mày chụp trước đây, ưu tiên bạn nữ mà!” Nói xong liền bỏ đi.

Lần này tuy có thể được chụp ảnh trước nhưng Tùng bị vẫn tức anh ách. Cậu rất buồn bực, tại sao những bạn khác đều “vỡ giọng” rồi mà giọng nói của mình vẫn còn lạnh lạnh như vậy?

Tìm hiểu nguyên nhân

Khi còn bé, giọng nói của con trai và con gái không có khác biệt nhiều lắm nhưng khi bắt đầu tuổi dậy thì, giọng nói sẽ thay đổi rõ rệt, nhất là các cậu bé, giọng nói sẽ trở nên khàn khàn, thường gọi là “vỡ giọng”. Các cậu bé bắt đầu “vỡ giọng” từ năm 13 – 15 tuổi, đến khi mười chín tuổi, yết hầu đã lộ rõ và giọng nói sẽ không thay đổi nữa. Sau một thời gian, giọng nói của các em sẽ không giống như khi còn trẻ con nữa mà trở nên thô và trầm.

Tuy nhiên, không phải tất cả các cậu bé đều vỡ giọng theo đúng độ tuổi kể trên, có những em cũng gặp phải trường hợp giống cậu bé Tùng trong câu chuyện, đáng lẽ giọng nói phải chuyển thành trầm thô, thì lại vẫn giống như giọng con gái. Vậy nguyên nhân vì sao? Thực ra, đây là một vấn đề thường thấy của tuổi dậy thì. Có một số em tuy thanh quản đã phát triển nhưng cổ họng vẫn “án binh bất động”. Thanh quản nằm trong cổ họng, nếu cổ họng không phát triển bình thường thì sẽ dẫn đến tình huống “khó xử” như trên.

Lời khuyên cho cha mẹ

① Dạy con luyện âm vực trung bình

Trong trường hợp con trai có giọng nói giống con gái, cần phải luyện phát âm với âm vực trung bình. Phương pháp cụ thể như sau: Tập phát âm theo tiếng đàn piano dưới sự hướng dẫn của bác sĩ, bắt đầu từ giữa nốt Đô đi lên, đi xuống, mỗi ngày luyện tập hai lần, mỗi lần mười năm phút. Thông thường, chỉ sau một tháng sẽ có hiệu quả rõ rệt. Đồng thời, phụ huynh nên giúp con massage xương sụn ở cổ họng. Khi massage, dùng tay ấn nhẹ từ trên yết hầu trở xuống, làm đi làm lại khoảng hai mươi lần, mỗi lần hai lượt. Phương pháp massage xương sụn có tác dụng chủ yếu là kéo dài thanh quản và giảm độ cao khi phát âm.

Trong quá trình luyện tập, nếu không nắm vững kỹ năng thì có thể xảy ra những sự cố như: chảy máu, sưng tấy, mưng mủ, đờm. Cần đặc biệt chú ý những điểm sau:

Thứ nhất, luyện tập dưới sự hướng dẫn của những người có chuyên môn, luyện tập một cách khoa học, đúng phương pháp.

Thứ hai, luyện hát, luyện phát âm điều độ. Nếu hát quá to hoặc luyện phát âm cao trong thời gian dài, lớp màng dây thanh của trẻ có thể bị chảy máu, viêm nhiễm, sưng tấy, hoặc thanh quản không khép kín.

Thứ ba, sau khi luyện tập, không nên uống nước lạnh, nên uống nước ấm.

② Chú ý bảo vệ thanh quản của trẻ

Thứ nhất, khi trời lạnh, nên quàng khăn hoặc mặc áo cao cổ để bảo vệ cổ họng, phòng chống cảm cúm và bệnh viêm đường hô hấp, ho nhiều có thể ảnh hưởng xấu thanh quản, gây ra sưng tấy, chảy máu.

Thứ hai, tránh ăn nhiều ớt, tỏi, hành và giấm. Những thực phẩm này gây kích thích cho thanh quản khiến cho hiện tượng sưng đỏ và chảy máu trầm trọng hơn. Ngoài ra, rượu và thuốc lá cũng rất có hại cho thanh quản. Chưa hết, thức ăn quá lạnh hoặc quá nóng cũng gây tổn thương thanh quản.

Thứ ba, không để cơ thể quá mệt mỏi. Ở tuổi mới lớn, các em luôn thấy tràn trề sức sống nên dễ sa đà vào những hoạt động quá độ khiến cho cơ thể mệt mỏi, giảm sức đề kháng, dễ dẫn đến viêm họng, viêm cuống họng, viêm phế quản hoặc các bệnh khác.

Thứ tư, giữ ấm cổ họng. Vào mùa đông, các gia đình ở miền Bắc thường sử dụng

máy sưởi, nếu không thường xuyên mở cửa sổ thì không khí trong phòng sẽ có rất nóng và khô, khiến cổ họng và mũi cảm thấy khó chịu, có thể gây bệnh.

Thứ năm, chú ý sự thay đổi của cổ họng. Nếu trẻ thấy ngứa họng hoặc khàn tiếng, nên nhanh chóng cho trẻ uống thuốc hoặc viên ngậm trị ho. Khi trẻ bị viêm nhiễm đường hô hấp hoặc viêm họng cấp tính, nên đưa đến bệnh viện khám và hạn chế nói nhiều.

③ Kịp thời gạt bỏ chứng ngại tâm lý

Giọng nói lạnh lạnh như con gái khiến cho trẻ cảm thấy rất xấu hổ, buồn bã vì bị người khác chê cười. Điều này trở thành sức ép tâm lý rất lớn đối với các em, thậm chí sẽ khiến các em khép mình, xa lánh người khác. Do đó, cha mẹ cần phát hiện kịp thời và gạt bỏ chứng ngại tâm lý cho con, giải thích rõ nguyên nhân, đồng thời nói chuyện với thầy cô và bạn bè của con, tạo cho con một môi trường sống và học tập thoải mái.

Cẩm nang làm cha mẹ

Cha mẹ cần có trách nhiệm giúp con giải quyết những vấn đề bất thường ảnh hưởng đến cuộc sống và học tập của trẻ.

SAO NGỦ DẬY QUẦN LẠI ƯỚT?

Giải thích về “mộng tinh” cho con như thế nào?

Nghị năm nay mười năm tuổi, sáng nay, vừa thức dậy đi vào nhà tắm, cậu cảm thấy trong quần ướt ướt. Mắt nhắm mắt mở, Nghị vào nhà tắm xem thử thì thấy trong quần có một “chất lạ màu trắng”.

Nghị rón rén cầm chiếc quần ướt quay về phòng, thay quần áo. Vì không có thời gian giặt quần nên cậu nhét nó vào tủ áo.

Đến trường rồi, hình ảnh chiếc quần còn chưa giặt sáng nay cứ lớn vồn trong đầu cậu. Nếu mẹ dọn phòng mà phát hiện ra nó thì ngượng chết đi được! Tan học, Nghị vội vàng chạy ra khỏi lớp, vừa vào đến nhà, cậu đã thấy chiếc quần lúc sáng đã được giặt sạch sẽ, treo ngoài dây phơi. Nghị ngại ngùng ngồi phịch xuống, bố đi tới, lúc đầu Nghị còn nói vòng vo, sau bố chủ động nói với Nghị về “chuyện của đàn ông”. Nghị đã thoát khỏi sự rụt rè, e ngại ban đầu, chăm chú lắng nghe bố nói về nguyên nhân của “giấc mơ ướt”, cậu rất vui mừng vì bản thân mình đã “trưởng

thành” hơn.

Tìm hiểu nguyên nhân

Tinh dịch là chất dịch lỏng do tinh trùng ở tinh hoàn và dịch tuyến tiền liệt, túi tinh, dịch niệu đạo cùng hợp thành. Tuy quá trình xuất tinh đều diễn ra ở niệu đạo nhưng có thể chia thành ba giai đoạn: đầu tiên là dịch niệu đạo tiết ra, khoảng 0,1 - 0,2ml; sau đó dịch tuyến tiền liệt và tinh trùng được tiết ra, khoảng 0,5ml; sau cùng là dịch túi tinh, khoảng 2 - 2,5ml. Lượng tinh dịch tiết ra trong ba giai đoạn này khoảng 2 - 5ml. Tinh dịch có màu trắng đục, hơi nhớt đặc và có mùi.

Hai tinh hoàn của nam giới có tổng trọng lượng khoảng 20-30g, mỗi ngày, mỗi một gam trong tinh hoàn có khả năng sinh ra mười triệu tinh trùng, hai tinh hoàn có thể sản xuất ra 2-3 trăm triệu “tinh binh” một ngày. Nhìn qua kính hiển vi, hình dạng của “tinh binh” giống con nòng nọc, có bốn bộ phận: đầu, cổ, thân và đuôi; độ dài của mỗi chú “tinh binh” khoảng 4,6micromet, rộng khoảng 2,6micromet và dày khoảng 1,5micromet. Những chú “tinh binh” đã trưởng thành có khả năng thụ thai rất cao. Một người trưởng thành có thể xuất 2-5ml tinh dịch mỗi lần cùng khoảng 3-5 trăm triệu “tinh binh”, tương đương với lượng tinh trùng được sinh tại tinh hoàn trong khoảng hai ngày.

Thành phần chủ yếu của tinh dịch là nước, chiếm khoảng hơn 90%. Ngoài trừ một lượng nhỏ tế bào bị bong khỏi tuyến sinh sản, trong tinh dịch còn bao gồm ba thành phần khác: thứ nhất, các chất dinh dưỡng như đường Fructozo, Sorbitol (tên một loại đường đơn – Người dịch – ND), Albumin (một loại huyết tương nồng độ cao của protein – ND) và Cholesterol; thứ hai là các chất vô cơ như Canxi, Kẽm, Magie, Kali, Clo và Vitamin B12; thứ ba là các loại chất xúc tác, bao gồm acid phosphatase, Lactic acid dehydrogenase (một loại enzyme hiện diện trong mô của cơ thể - ND), Hyaluronic acid (một loại carbohydrate khi kết hợp với nước có tác dụng bôi trơn khớp và cơ bắp - ND... Các hợp chất này có tác dụng nuôi dưỡng và duy trì sự tồn tại của “tinh binh”, giúp cho những chú tinh binh hoạt động dễ dàng và có khả năng thụ thai cao hơn.

Khi các bé trai đến tuổi dậy thì, nội tiết tố nam được sản sinh ra rất nhiều, những “tinh binh” được sinh ra nhiều hơn trong túi tinh, khi số lượng “tinh binh” quá đông thì chúng sẽ hòa cùng với dịch tinh hoàn và dịch tiền liệt tuyến để tạo thành tinh dịch, khi có kích thích và khoái cảm thì sẽ tiết ra ngoài qua dương vật. Hiện tượng này thường xảy ra vào ban đêm, khi ngủ say hoặc mơ thấy bạn khác giới, khiến cho dương vật xuất tinh ngoài ý muốn, được gọi là “mộng tinh” hay “giấc mơ ướt”. “Giấc mơ ướt” thường xảy ra lần đầu tiên khi trẻ khoảng mười ba tuổi,

cũng có trường hợp là mười một tuổi. Điều mà các bậc cha mẹ nên chú ý là hiện nay chế độ dinh dưỡng của trẻ được cải thiện không ngừng nên dậy thì sớm hơn, “giấc mơ ướt” đầu tiên của các em cũng đến sớm hơn so với các thế hệ trước.

Lời khuyên cho cha mẹ

Thông thường, lần đầu tiên “mộng tinh” là một trải nghiệm tâm sinh lý rất mới mẻ của các cậu bé, vì vậy các em rất lo lắng và sợ hãi, nếu không có sự giáo dục từ sớm của cha mẹ và nhà trường thì các em sẽ không hiểu bản chất của hiện tượng này. Một số em biết được đây là hiện tượng “mộng tinh” nhưng vẫn rất sợ hãi. Cũng có một số em làm ướt ga giường hoặc quần con thì cảm thấy rất xấu hổ, sợ bị cha mẹ mắng.

Những người làm cha mẹ, đặc biệt là người bố, có con trai đang bước vào tuổi dậy thì, phải đặc biệt chú ý đến những thay đổi tâm sinh lý của con. Nếu phát hiện con đã có “giấc mơ ướt”, thì nên vui vẻ chúc mừng con đã trưởng thành. Cha mẹ nên trao đổi những kiến thức khoa học cùng con để chúng bớt lo lắng, ngại ngùng, nên dạy con giữ vệ sinh sạch sẽ.

1. Chủ động quan tâm, giải thích

Đối với những cậu bé đã có “giấc mơ ướt” thì gia đình, đặc biệt là cha mẹ phải chú ý và có trách nhiệm hơn với con. Nên dùng kiến thức “Sức khỏe sinh lý” để giải thích nguyên nhân của “giấc mơ ướt”, để trẻ hiểu đây là hiện tượng sinh lý bình thường mà bất kì cậu bé nào cũng phải trải qua, không có hại cho sức khỏe.

Không nên nói quá sâu về hiện tượng “mộng tinh”, cũng không nên trêu chọc trẻ. Ví dụ: thấy con trai tự đi giặt quần, cha mẹ không nên hỏi: “Con có “giấc mơ ướt” à? Có gì mà phải ngưng?”, điều này chỉ khiến trẻ cảm thấy thêm ngại ngùng, khó xử. Nên nhắc con giặt quần cho sạch. Hãy tìm cơ hội và thời điểm thích hợp nói chuyện riêng với con, nhẹ nhàng đề cập đến những kiến thức về “giấc mơ ướt”, chú ý nói rõ đây là một hiện tượng sinh lý bình thường, không nên cảm thấy xấu hổ vì nó.

Vẫn còn một số người hiểu lầm rằng hiện tượng “mộng tinh” có hại cho sức khỏe. Nhìn từ góc độ hình thành “tinh dịch”, chỉ cần không xuất tinh quá nhiều thì sức khỏe sẽ không bị ảnh hưởng. Từ góc độ thành phần, những chất dinh dưỡng trong tinh dịch đều có hàm lượng rất nhỏ. Do đó về cơ bản, “giấc mơ ướt” không có bất kì tổn hại nào đến sức khỏe con người.

Vậy tại sao các em lại có hiện tượng mệt mỏi, choáng váng sau khi có “giấc mơ

ướt”? Đó là do quá trình “xuất tinh” phải trải qua nhiều giai đoạn như: sự cọ xát của dương vật, sự hưng phấn của trung khu thần kinh, sự co bóp của cơ bắp... Những sự kích thích, hưng phấn này làm tiêu hao năng lực và tinh thần nên có thể gây ra hoa mắt chóng mặt, ủ rũ, mệt mỏi.

2. Nâng cao tinh thần lành mạnh

Sau khi có “giấc mơ ướt”, trẻ bắt đầu có những tò mò và rung động giới tính, có thể bắt đầu có hiện tượng “thủ dâm”. Khi đó, cha mẹ cần khuyên con tập trung tinh thần vào việc học, khuyến khích con tham gia nhiều hoạt động tập thể, giao lưu kết bạn. Trong xã hội hiện nay, có rất nhiều thứ ảnh hưởng đến tâm sinh lý giới tính của trẻ nên cha mẹ phải đặc biệt chú ý, không cho con xem phim ảnh, văn hóa phẩm đồi trụy, kiểm soát những suy nghĩ không lành mạnh, rèn luyện phẩm chất đạo đức cao đẹp và tâm hồn trong sáng.

Cầm nang làm cha mẹ

Cha mẹ cần kịp thời phát hiện và giải thích cho con hiểu những thay đổi sinh lý ở tuổi dậy thì, tránh để trẻ hoang mang, lo lắng.

“THỦ DÂM” CÓ HẠI CHO SỨC KHỎE CỦA TRẺ KHÔNG?

Làm gì khi con “thủ dâm” quá mức?

Trường là học sinh lớp mười, từ nhỏ cậu đã thích nghịch “cậu nhỏ” của mình, nhưng hồi bé, do cơ thể chưa phát triển nên đó chỉ là trò nghịch ngợm đơn thuần mà thôi. Trước khi dậy thì một vài năm, cậu đã thấy rất hứng thú với những thay đổi của “cậu nhỏ”, mỗi ngày đều đứng ngắm nghía trước gương, lấy tay đo xem nó dài ra bao nhiêu rồi. Khi phát hiện ra “cậu nhỏ” của mình còn có thể “phóng tinh”, cậu càng hay “thủ dâm”, mỗi tuần một lần, sau đó thành hai, ba lần!

Sau mỗi lần như thế, Trường lại cảm thấy rất xấu hổ và hối hận. Cậu rất muốn từ bỏ thói quen này nhưng bản thân lại không có nghị lực thực hiện. Trường rất muốn biết “thủ dâm” có ảnh hưởng tới sức khỏe không? Bây giờ phải làm thế nào?

Tìm hiểu nguyên nhân

“Thủ dâm” theo nghĩa hẹp, đó là hành động dùng tay sờ nắn, xoa bóp, kích thích cơ quan sinh dục ngoài của bản thân để thỏa mãn tâm lí, đạt tới cảm giác khoái lạc. Theo nghĩa rộng, tất cả những hành động tự vuốt ve, kích thích cơ quan sinh dục ngoài và những vùng nhạy cảm khác để đạt khoái cảm và tiến tới thực hiện quan hệ tình dục, đều gọi là “thủ dâm”. Đây là một cách giải tỏa những kích thích, rung động về giới tính.

Thủ dâm là một hiện tượng rất phổ biến, không hề có hại đối với sức khỏe và tâm lí, nhưng nếu lạm dụng thì nó sẽ trở thành một chứng ngại tâm lí có hại cho sức khỏe.

Những dấu hiệu của “thủ dâm” quá mức là gì?

Thứ nhất, quá say mê. Nếu khi xem những tiểu thuyết hoặc phim ảnh gây kích thích, trẻ dùng tay để “tự sướng”, hoặc thường xuyên nghĩ đến những cảnh quan hệ tình dục. Mặc dù không “thủ dâm” bằng tay nhưng cũng bị coi là có ý thức thủ dâm, đều bị coi là “thủ dâm” quá mức.

Thứ hai, tần suất nhiều. Theo y học hiện đại, chu kì của “giấc mơ ướt” là hai lần một tháng, có nghĩa là khoảng hai tuần một lần. Khi tinh hoàn chứa nhiều tinh dịch sẽ tạo ra cảm giác kích thích nên dễ gây ra “mộng tinh” hoặc “thủ dâm”. Nếu số lần “tự sướng” của trẻ vượt quá con số trên nhiều lần, thì rõ ràng là đã lạm dụng “thủ dâm”.

Thứ ba, cảm thấy khó chịu ở cơ quan sinh dục. Trong và sau khi thủ dâm, nếu cơ quan sinh dục có cảm giác đau âm ỉ, tê liệt hoặc có hiện tượng tiểu khó, nóng rát niệu đạo thì chính là đã lạm dụng “thủ dâm”.

Thứ tư, phản ứng giới tính thay đổi. Nếu thời gian xuất tinh hoặc đạt khoái cảm kéo dài hơn sau mỗi lần thủ dâm hoặc mỗi lần lại phải dùng những động tác mạnh hơn thì đó chính là hậu quả của “thủ dâm” quá nhiều.

Thứ năm, thể trạng suy nhược. Nếu có những biểu hiện như mệt mỏi, sút cân, tinh thần ủ rũ, mất ngủ, trí nhớ giảm sút, mất tập trung, thì đó chính là hậu quả của lạm dụng “thủ dâm”. Nếu số lần thủ dâm không nhiều nhưng tâm lí luôn sợ hãi, hồi hộp, áp lực, thần kinh suy nhược thì cũng bị coi là “thủ dâm” quá nhiều.

Thủ dâm quá nhiều có ảnh hưởng xấu đến cả tâm và sinh lí của trẻ. Thực ra, không phải việc “xuất tinh” gây hại cho sức khỏe của con người. Chính tâm trạng tiêu cực do “thủ dâm” quá nhiều và sự kích thích thường xuyên khiến cho chức năng sinh lí của trẻ bị ảnh hưởng.

Lời khuyên cho cha mẹ

1. Tạo cho trẻ sở thích, thói quen lành mạnh

Nên tạo cho trẻ những sở thích, thói quen lành mạnh, tiêu hao bớt năng lượng thông qua những hoạt động ngoại khóa. Cha mẹ có thể khuyến khích con tham gia các hoạt động thể dục thể thao như: điền kinh, đá bóng, bơi lội... Sau một ngày học tập và vui chơi đã thấm mệt, tối đến trẻ sẽ ngủ ngon hơn, sẽ không còn thời gian nghĩ đến việc thủ dâm nữa. Việc này có thể tăng cường thể lực cho trẻ, loại bỏ những tâm trạng tiêu cực và cũng có thể rèn luyện ý chí, nghị lực cho trẻ.

2. Giúp con tìm hiểu kiến thức giới tính

Kiến thức khoa học đúng đắn chính là chìa khóa giúp trẻ từ bỏ thói quen thủ dâm. Cha mẹ nên tìm cơ hội dạy cho con những kiến thức về giới tính, để con có cái nhìn đúng đắn về những sự thay đổi của tuổi dậy thì, tự kiềm chế, từ bỏ thói quen thủ dâm.

3. Xây dựng nguyên tắc sống và thói quen sinh hoạt hợp lý

Cha mẹ nên chú ý đến những nguyên tắc trong cuộc sống và thói quen sinh hoạt của trẻ, tránh để trẻ mặc quần áo quá chật, đi ngủ đúng giờ, chăn màn không nên quá nóng, quá nặng khiến trẻ khó trở mình, buổi tối không nên ăn quá no, không dùng những thực phẩm gây kích thích như: thuốc lá, rượu, cà phê, đồ cay nóng. Nên tạo cho trẻ thói quen giữ vệ sinh cơ thể và bảo vệ cơ quan sinh dục.

4. Liệu pháp thôi miên

Khi thực hành liệu pháp thôi miên, trước hết phải gạt bỏ những lo lắng, sợ hãi đối với hiện tượng “thủ dâm”, sau đó bác sĩ dựa vào tình hình thực tế của mỗi bệnh nhân để tiến hành thôi miên: “Khi nằm xuống giường, cháu sẽ nhanh chóng cảm thấy thoải mái dễ chịu, nhanh chóng đi vào giấc ngủ và ngủ rất say. Nhờ liệu pháp thôi miên, cháu sẽ không “thủ dâm” nữa và cũng không nghĩ đến nó nữa. Khi đã ngủ ngon, cháu sẽ không muốn “thủ dâm” nữa, thói quen đó sẽ dần dần bị loại bỏ. Cháu cũng sẽ không thấy chóng mặt nữa, trí nhớ được nâng cao, cháu sẽ hoàn toàn khỏe mạnh trở lại.” Ngoài liệu pháp thôi miên do bác sĩ thực hiện, cũng có thể tự thôi miên.

Cầm nang làm cha mẹ

Đừng để những thói quen xấu ảnh hưởng đến cuộc đời của trẻ sau

này.