



Dương Tông - Lý Vinh Thắng - Bạch Ngọc Trụ

Làm thế nào

để giúp con bạn

trở thành

Học sinh ưu tú

Thông qua những đạo lý
và những ví dụ thực tế trong cuộc sống,
giúp phụ huynh biết được
cách làm thế nào để giúp con mình
trở thành học sinh ưu tú.



Đối với mỗi gia đình,
giáo dục là chuyện quan trọng hàng đầu.
Vì giáo dục có thể thay đổi trẻ, cũng có thể
thay đổi tương lai của cả gia đình.



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN





Sức mạnh tình yêu của mẹ ảnh hưởng đến tố chất và tương lai cả cuộc đời trẻ.

Dạy con thế nào là một môn học lớn, làm thế nào để bồi dưỡng con thành tài là một vấn đề sâu rộng và trí tuệ.

Mẹ có trách nhiệm lớn lao hơn cha trong vấn đề giáo dục trẻ. Trong cuộc đời trẻ, sự giáo dục lớn nhất, sớm nhất thuộc về mẹ. Mẹ chính là ngọn đèn soi sáng trong bước đường trưởng thành của trẻ. Mẹ có tác dụng giáo dục trong mọi mặt đời sống trẻ, mẹ có ảnh hưởng sâu rộng, xuyên suốt cả cuộc đời trẻ.



Trí tuệ trong tình yêu thương của cha, cha là người thầy đầu tiên trong cuộc đời của trẻ.

Là người đàn ông, trở thành cha không khó, cái khó chính là làm một người cha thành công. Người cha có vai trò quan trọng, không thể thiếu trong quá trình phát triển và trưởng thành của con. Giáo dục trẻ là một quá trình phức tạp và có hệ thống. Trong quá trình dạy trẻ, người cha cần có lòng nhiệt tình tìm tòi, thực hiện và học hỏi, tìm ra cách dạy con thích hợp.

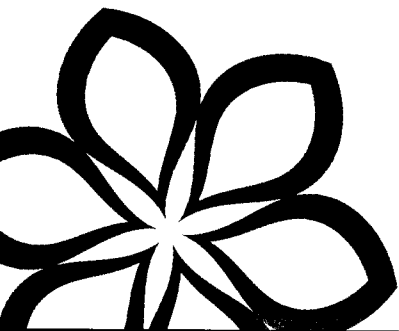
DƯƠNG THÔNG - LÝ VINH THẮNG - BẠCH NGỌC TRỤ

Người dịch: *Trần Thị Thu*

Làm thế
nào?
để giúp
con bạn*
trở thành
Học sinh
ưu tú



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN



Mục Lục



Chương 1: Làm thế nào để trở thành những phụ huynh thành công?

01. Nhiệm vụ chủ yếu của phụ huynh là gì? **13**
02. Làm thế nào để trở thành những phụ huynh khuôn mẫu? **13**
03. Bốn đặc điểm của những bố mẹ thành công **14**
04. Những phụ huynh khuôn mẫu là những phụ huynh biết học hỏi **15**
05. Những bố mẹ thành công phải truyền cho con lý luận “thành công” **17**
06. Những bố mẹ thành công biết giữ gia đình hòa thuận **18**
07. Mười hai điều trong giáo dục gia đình..... **19**
08. Làm thế nào để trở thành những bố mẹ được con cái tin tưởng?..... **20**
09. Vai trò của bố trong giáo dục con cái..... **21**
10. Mẹ giáo dục bằng tình yêu thương như thế nào?..... **23**
11. Bố mẹ nên làm gương cho trẻ..... **25**
12. Giáo dục gia đình cần phải đúng lúc..... **26**
13. 19 vấn đề bố mẹ nên chú ý..... **27**
14. Những bố mẹ thành công nên làm thế nào?..... **28**

15. Mười sai lầm lớn mà bố mẹ thường phạm phải trong giáo dục gia đình **29**
16. Bảo vệ lợi ích của trẻ vị thành niên như thế nào? **31**



Chương 2: Quan tâm đến sức khỏe tâm sinh lý của trẻ như thế nào?

01. Con của bạn có phù hợp với tiêu chuẩn sức khỏe tâm sinh lý của thế giới không? **35**
02. Chú ý bốn thời kỳ quan trọng, năm mối nguy hiểm và năm sự lựa chọn **36**
03. Nắm vững những điểm quan trọng trong phát triển trí não của trẻ **39**
04. Cho trẻ biết tác hại của việc tham ăn tham ngủ **41**
05. Mùa nào và những môn vận động nào có thể thúc đẩy chiều cao của trẻ **43**
06. Con gái nên chọn những môn luyện tập nào? **47**
07. 95% trường hợp cận thị là do cầm bút sai **48**
08. Giáo dục sức khỏe tâm lý cho trẻ **48**
09. Quan tâm và giải tỏa những áp lực tâm lý của trẻ như thế nào? **51**
10. Bồi dưỡng tâm lý lành mạnh bằng “giáo dục tình cảm” như thế nào? **53**
11. Chú trọng sức khỏe tinh thần, tránh xa nỗi muộn phiền **53**
12. Giúp trẻ khắc phục tâm lý nhạy cảm **55**
13. Điều chỉnh tính khí hẹp hòi ở trẻ như thế nào? **55**
14. Khắc phục “tâm lý bất thường” ở trẻ **56**
15. Dạy trẻ học cách kiểm chế cảm xúc **57**
16. Mười điều cần chú ý để đảm bảo sức khỏe tâm lý **58**
17. Năm nguy cơ sức khỏe của thiếu niên hiện đại **59**
18. Bảy tiêu chuẩn sức khỏe tâm sinh lý **60**
19. Bảo vệ bộ não như thế nào? **61**
20. Điều tiết đồng hồ sinh học như thế nào? **62**
21. Những gợi ý từ bữa ăn của học sinh Thụy Điển **63**



Chương 3: Quan tâm và hướng dẫn việc học tập của trẻ như thế nào?

01. Dạy con phương pháp đọc như thế nào? **67**
02. Bồi dưỡng tinh thần chăm chỉ học tập như thế nào? **68**
03. Giúp trẻ nâng cao hiệu quả học tập như thế nào? **69**
04. Nhìn nhận vấn đề học lệch của trẻ như thế nào? **71**
05. Thay đổi thái độ vô trách nhiệm với việc học tập của trẻ như thế nào? **72**
06. Trẻ chán học, phải làm thế nào? **74**
07. Điều chỉnh thói quen không tập trung chú ý của trẻ như thế nào? **76**
08. Giúp trẻ sửa thói quen lề mề như thế nào? **77**
09. “Ba điều cấm kỵ” khi hướng dẫn trẻ làm bài tập **79**
10. Hãy thử làm “ông bố lười” **80**
11. “Dạy mà không dạy” **81**
12. “Năm sai lầm” khi phụ đạo cho trẻ **82**
13. Bồi dưỡng tinh thần chủ động trong học tập của trẻ **83**
14. Nhìn nhận thành tích thi của trẻ như thế nào? **85**
15. Giúp trẻ thoát khỏi tâm lý căng thẳng trước khi thi **87**
16. Loại bỏ “chứng lo lắng khi thi” **88**
17. Làm thế nào để trẻ cẩn thận trong khi làm bài thi? **89**
18. Bản lĩnh làm người quan trọng hơn 100 điểm **90**
19. Làm thế nào nếu trẻ bị điểm kém khi thi? **92**
20. Đánh giá những biến động trong thành tích học tập của trẻ **94**
21. Bạn nên chú ý những thời kỳ quan trọng có thể làm thành tích của trẻ trượt dốc **94**
22. Bốn bước chỉ đạo nâng cao thành tích học tập của trẻ **95**



Chương 4: Giúp trẻ trở thành học sinh xuất sắc

01. Bồi dưỡng một học sinh ưu tú được mọi người yêu quý **99**
02. Bồi dưỡng đạo đức cho trẻ **103**
03. Giúp trẻ bước tới thành công **105**
04. Bồi dưỡng niềm tin cho học sinh ưu tú **110**
05. Mười điều có lợi cho sự phát triển nhân cách lành mạnh của trẻ **111**
06. Giáo dục cách tự quản lý cho học sinh ưu tú như thế nào? **112**
07. Học sinh ưu tú phải luôn vui vẻ **114**
08. “Năm phẩm chất” giúp trẻ thành tài **115**
09. Bồi dưỡng chỉ số ý chí cho trẻ (Will Intelligence Quotient – WQ) **116**
10. Bồi dưỡng chỉ số tình cảm cho trẻ **117**
11. Bồi dưỡng chỉ số vượt khó (AQ) cho trẻ **119**
12. Để tiêu chuẩn đạo đức trở thành trải nghiệm của trẻ **121**
13. Khơi dậy khả năng sáng tạo của trẻ **123**
14. Kích thích phát triển tài năng thiên bẩm của trẻ **126**
15. Khơi dậy tiềm năng nội tại của trẻ **128**



Chương 5: Bồi dưỡng thói quen tốt cho trẻ

01. Bồi dưỡng thói quen sinh hoạt điều độ **133**
02. Bồi dưỡng thói quen học tập đúng đắn **134**
03. Bồi dưỡng thói quen dám hành động **135**
04. Bồi dưỡng thói quen chăm chỉ **137**
05. Bồi dưỡng thói quen hăng say làm việc từ khi còn nhỏ **140**
06. Để trẻ hình thành mười thói quen tốt **142**
07. Dạy trẻ thói quen hào phóng **143**

- 08. Thay đổi thói quen tiếp thu một cách bị động trong giờ học **144**
- 09. Giúp trẻ hình thành thói quen tra sách tham khảo và đọc hiểu **146**
- 10. Bồi dưỡng thói quen tập trung chú ý **147**
- 11. Mười hai thói quen tốt của học sinh ưu tú **148**
- 12. Bồi dưỡng thói quen dám thừa nhận sai sót **150**
- 13. Bồi dưỡng thói quen suy nghĩ **151**
- 14. Bồi dưỡng nhân tố phi trí tuệ cho trẻ như thế nào? **151**
- 15. Sửa đổi thói quen quay cóp của trẻ **153**
- 16. Bồi dưỡng thói quen ăn uống cho trẻ **153**



Chương 6: Giao lưu trò chuyện với trẻ như thế nào?

- 01. Bạn có biết cách trò chuyện với con không? **157**
- 02. Trò chuyện với trẻ phải có nghệ thuật **158**
- 03. Trò chuyện với trẻ như thế nào mới là hiệu quả nhất? **160**
- 04. Lắng nghe là cách trò chuyện hiệu quả **161**
- 05. Làm những bố mẹ “thích nghe” như thế nào? **162**
- 06. Trẻ thích nghe bố mẹ nói gì nhất **164**
- 07. Giữ bí mật cho trẻ như thế nào? **165**
- 08. Bồi dưỡng nhân cách qua những cuộc trò chuyện **166**
- 09. Trò chuyện cởi mở với trẻ **168**
- 10. Hãy nghe trẻ nói **171**
- 11. Mười yêu cầu của trẻ đối với bố mẹ và gia đình **172**
- 12. Không nên trả lời thay trẻ **172**
- 13. Tôn trọng bạn của con **173**
- 14. Dạy trẻ làm khách như thế nào? **175**
- 15. 30 lời khuyên trong giao tiếp của chuyên gia giáo dục **176**
- 16. Kỹ năng nói chuyện với trẻ về học kỳ mới **177**

17. Những điều trẻ muốn nói với bố mẹ **178**

18. Mười bài học từ trẻ **179**



Chương 7: Khen ngợi và phê bình trẻ như thế nào?

01. Khen ngợi là chất xúc tác cho sự trưởng thành của trẻ **183**

02. Sức hút từ những lời khen ngợi **184**

03. Khen trẻ thông minh không bằng khen chúng nỗ lực **185**

04. Tôn trọng trẻ, không phê bình trẻ trước mặt mọi người **186**

05. Phê bình trẻ phải chú ý phương pháp **187**

06. Trẻ làm sai có nên đánh mắng? **189**

07. Không có đứa trẻ nào không phạm sai lầm **190**

08. Phải làm gì khi trẻ không nhận lỗi? **191**

09. Để trẻ học cách tiếp thu sự phê bình **192**

10. Giáo dục những trẻ “khó dạy bảo” như thế nào? **194**

11. Điều chỉnh những lời nói quá trớn của trẻ **195**

12. Mười điều trong khen thưởng và trừng phạt **196**

13. Đánh giá “trẻ ngoan”, “trẻ hư” như thế nào? **197**

14. Giáo dục trẻ cần có sự khác biệt **198**

15. Mười dấu hiệu trẻ trở nên hư hỏng **199**

16. Bố mẹ nên chú ý độ tuổi 15 **200**

17. Cho trẻ hiểu cái giá của việc vi phạm quy định **200**

18. Không nên mài phẳng “cái sừng” của trẻ **201**



Chương 8: Hướng dẫn trẻ lên mạng, xem tivi như thế nào?

01. Bố mẹ nên ủng hộ và hướng dẫn trẻ lên mạng như thế nào? **205**

02. Làm thế nào để máy tính quản lý trẻ? **208**

03. Nhìn nhận những trẻ mê chơi game và lên mạng như thế nào? **209**
04. Phải làm thế nào khi trẻ ham xem tivi **210**
05. Ngăn ngừa tác hại của máy tính **212**
06. Hướng dẫn trẻ tận dụng mạng internet như thế nào? **213**
07. Giảm tác dụng phụ của mạng xuống mức thấp nhất **215**
08. Chỉ xem tivi không thích vận động dễ mắc bệnh tim **217**
09. Đứng để con bạn mắc “chứng béo phì do xem tivi” **217**
10. Ai biến trẻ thành người ngu dốt? **218**
11. Kinh nghiệm hướng dẫn con lên mạng, xem tivi **219**
12. Bố mẹ phải tìm hiểu quá trình trẻ nghiện lên mạng **223**
13. Để phòng trẻ thích lên mạng trong kỳ nghỉ hè **227**
14. Để trẻ chú ý an toàn khi lên mạng như thế nào? **228**



Chương 9: Xây dựng môi trường lành mạnh cho sự trưởng thành của trẻ

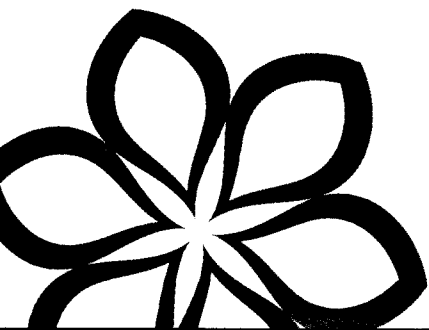
01. Tạo môi trường tốt cho sự trưởng thành lành mạnh của trẻ **232**
02. Môi trường như thế nào có lợi cho sự phát triển của trẻ? **234**
03. Xây dựng nề nếp gia đình **235**
04. Bạn muốn cho con của mình môi trường như thế nào? **237**
05. Con của bạn thuộc mẫu người nào? **238**
06. Phương pháp giáo dục gia đình của bạn có hiệu quả không? **240**
07. Bạn đã học được phương pháp giáo dục bằng tình yêu thương chưa? **241**
08. Hiểu và bảo vệ bản tính của trẻ như thế nào? **242**
09. Mời gia sư cho trẻ **244**
10. Mười thời cơ giáo dục trẻ **245**
11. Những chú ý trong giáo dục trẻ **246**
12. Cùng trẻ trải nghiệm kỳ nghỉ hè **247**
13. Làm thế nào để con của bạn hòa đồng? **248**

14. Làm thế nào để trẻ trở nên kiên cường? **249**
15. Cho trẻ đi du lịch trong kỳ nghỉ nên chú ý những gì? **250**
16. Môi trường gia đình và sự trưởng thành của trẻ **250**
17. Muốn trẻ tự tin, trước tiên bố mẹ phải tự tin **252**
18. Gia đình hòa thuận là liều thuốc bổ tốt nhất cho trẻ **253**



Chương 10: Người ngoại quốc giáo dục trẻ như thế nào?

01. Những người nổi tiếng giáo dục con cái như thế nào? **257**
02. Phương pháp giáo dục của người Mỹ **258**
03. Tổng thống Mỹ bị quản thúc nghiêm ngặt **260**
04. Sự khác biệt trong cách giáo dục của người ngoại quốc với chúng ta **261**
05. Bảy điều cấm kỵ trong lời nói của những bà mẹ Mỹ **262**
06. “Giáo dục con theo kiểu sư tử” thịnh hành ở Hàn Quốc **264**
07. Bốn mươi điều trong giáo dục con cái ở phương Tây **265**
08. Thụy Sĩ: sáng tạo trong giáo dục trẻ **266**
09. Vì sao trẻ Mỹ rất tự lập? **267**
10. Bố mẹ các nước dạy con như thế nào? **269**
11. Phụ huynh Anh cho trẻ cơ hội thất bại **270**
12. Người Nhật: chịu đựng khó khăn gian khổ **271**
13. Chuyên gia Colombia: Bồi dưỡng trẻ từ những chuyện nhỏ nhặt **272**
14. Nhà tâm lý học Nga cho rằng: cha nghiêm khắc có lợi cho sự trưởng thành của trẻ **274**
15. Phụ huynh nước ngoài dạy trẻ tự lập như thế nào? **275**
16. Học sinh ưu tú nước ngoài như thế nào? **276**



Làm thế nào để trở thành những phụ huynh thành công?

1

Những phụ huynh thành công luôn coi quan niệm giáo dục tố chất là tư tưởng chỉ đạo, chú trọng bồi dưỡng một cách toàn diện những tố chất cơ bản như tư tưởng đạo đức, văn hóa khoa học, cơ thể, tâm lý, lao động, thẩm mỹ. Trọng tâm là giáo dục cách làm người, chú trọng bồi dưỡng những thói quen tốt và khả năng thực hành. Đồng thời khơi dậy sự phát triển trí tuệ, tinh thần chăm chỉ học tập của trẻ. Họ biết giáo dục là một quá trình tương tác, chứ không chỉ là quản thúc và trừng phạt. Họ cũng biết hành vi và tình cảm của mình ảnh hưởng đến hành vi và tình cảm của trẻ. Những phụ huynh thành công là những người biết tạo nên gia đình hòa thuận, luôn luôn chú ý đến lời nói và hành vi của mình, dẫn dắt trẻ suy nghĩ, giáo dục trẻ kiểm chế bản thân, giúp đỡ trẻ tự tin, tự lập, tự cường, để chúng trở thành những người có ích cho xã hội.

Nếu chỉ yêu trẻ thì gà mái cũng có thể làm được. Nhưng biết cách giáo dục chúng lại là một sự nghiệp vĩ đại. Để sự nghiệp này thành công cần phải có tài năng, phải có kiến thức sống sâu rộng.

- Gorky



01. Nhiệm vụ chủ yếu của phụ huynh là gì?

Rất nhiều phụ huynh hiểu sai về khái niệm làm “người thầy đầu tiên” của trẻ, hoàn toàn coi mình là giáo viên dạy các môn học. Thực ra, nhiệm vụ chủ yếu của “người thầy đầu tiên” là giáo dục trẻ cách làm người.

Đối với phần lớn phụ huynh, giáo dục gia đình nên là: coi quan niệm giáo dục tổ chất là tư tưởng chủ đạo, chú trọng bồi dưỡng một cách toàn diện những tố chất cơ bản (tư tưởng đạo đức, văn hóa khoa học, cơ thể, tâm lý, lao động, thẩm mỹ). Trọng tâm là giáo dục cách làm người, chú trọng bồi dưỡng những thói quen tốt và khả năng thực hành. Đồng thời dẫn dắt trẻ phát triển trí tuệ, học tập chăm chỉ.

Đối với sự phát triển của trẻ, giáo dục gia đình có vai trò vô cùng quan trọng. Nó là phương hướng, động lực để trẻ phát triển. Chúng ta hãy thử nghĩ xem nếu một đứa trẻ không có tinh thần trách nhiệm tối thiểu, làm việc vô trách nhiệm thì nó có thể học tập tốt được không? Nếu ý chí của nó không kiên cường, không có nghị lực, không có tính tự giác, không có tính kiên trì, sợ khó khăn thì nó có thể học tập tốt được không? Nếu nó không có thói quen tốt, làm việc không có kế hoạch, không biết nên làm gì, không nên làm gì thì nó có thể học tập tốt được không? Tinh thần trách nhiệm, ý chí, thói quen tốt... mà chúng ta nói ở đây đều là vấn đề giáo dục đạo đức, giáo dục cách làm người.



02. Làm thế nào để trở thành những phụ huynh khuôn mẫu?

Bố mẹ ảnh hưởng đến con cái suốt đời, sức mạnh của giáo dục gia đình là sức mạnh vô hình. Trong đó một điều rất quan trọng là xây dựng không khí gia đình lành mạnh. Bố mẹ cần chú ý những vấn đề sau:

(1) Cho trẻ cơ hội rèn luyện. Không nên cho rằng trẻ con trẻ, không làm được việc. Khi



gặp khó khăn, có thể gợi ý để trẻ động não suy nghĩ, cũng có thể khích lệ chúng mạnh dạn thực hành, thông qua luyện tập để trẻ tự tin hơn, kiên cường chiến thắng khó khăn.

- (2) Tạo ra một vài chương ngại, để trẻ tự giải quyết. Bồi dưỡng khả năng tự lập của trẻ, điều này rất có lợi cho cuộc sống của trẻ sau này.
- (3) Thường xuyên khích lệ và giúp đỡ trẻ. Nếu trẻ có tiến bộ thì cần khẳng định, khích lệ. Nếu trẻ gặp khó khăn thì phải hướng dẫn, giúp trẻ phân tích, tìm ra vấn đề.
- (4) Rèn luyện khả năng gánh chịu áp lực tâm lý và khả năng giữ cân bằng tâm lý. Rèn luyện ý chí và tính cách kiên cường để trẻ không cúi đầu trước khó khăn. Bố mẹ phải tạo không khí vui vẻ, hài hòa, cho phép trẻ có suy nghĩ và cách sống của mình, để trẻ hình thành tính cách rộng lượng, nhẫn nại, khách quan, ôn hòa.
- (5) Bồi dưỡng khả năng giao tiếp và tổ chức của trẻ. Khích lệ và hướng dẫn trẻ tham gia vào giao tiếp xã hội với các hình thức khác nhau, học cách kết hợp vận dụng biểu đạt ngôn ngữ, thông tin, du lịch, đồng thời bồi dưỡng ý thức trung thực, ý thức hiện đại và ý thức quốc tế.

Tôi không biết có nhiệm vụ nào thần thánh hơn nhiệm vụ giáo dục một đứa trẻ thành người.

- Beethoven



03. Bốn đặc điểm của những bố mẹ thành công

Chúng ta có thể tìm thấy đặc điểm chung ở những bố mẹ có những người con ưu tú. Dưới đây là bốn đặc điểm chủ yếu.

1. Những bố mẹ thành công coi con cái là người hợp tác

Những bố mẹ thành công biết giáo dục là một quá trình tương tác, chứ không chỉ là

quản thúc và trừng phạt. Họ hiểu hành vi và tình cảm của mình ảnh hưởng đến hành vi và tình cảm của trẻ. Họ tập trung sự chú ý và tinh thần vào một tích cực trong hành vi của trẻ, chú trọng hợp tác chứ không phải khống chế. Những bố mẹ thành công dạy trẻ suy nghĩ, dạy trẻ kiểm chế bản thân, dạy trẻ xây dựng lòng tự tôn. Họ biết rằng đó là nhân tố cần thiết để trẻ phát triển sự tự tin và tinh thần lạc quan.

2. Những bố mẹ thành công biết học tập con cái của mình

Lời nói và hành động của họ luôn đi đôi với nhau. Họ nói những việc họ quyết định làm và làm những việc họ đã nói. Khi làm sai chuyện gì đó họ luôn giữ bình tĩnh, để con cái giúp mình bù đắp thiếu sót chứ không phải là tức giận. Trừng phạt là để giáo dục chứ không phải là để hả giận hay trả thù. Những bố mẹ thành công phối hợp những hoạt động hành ngày với những hành vi đúng đắn.

3. Những bố mẹ thành công luôn đoán trước được vấn đề

Họ có kế hoạch giáo dục rõ ràng, có sách lược với những vấn đề của trẻ. Những bố mẹ thành công luôn biết dạy trẻ hoàn thành các nhiệm vụ một cách có kế hoạch.

4. Những bố mẹ thành công không ghét bỏ con cái vì những hành vi không tốt của chúng

Những bố mẹ thành công rất nghiêm khắc nhưng cũng rất lạc quan tích cực. Họ hiểu rất rõ tầm quan trọng của việc hướng dẫn một cách đúng mực nhưng bất cứ lúc nào cần họ đều có tinh thần hài hước khiến mọi người thoải mái. Những bố mẹ thành công biết khen ngợi con của mình như thế nào. Quan trọng nhất là họ biết chấp nhận sự thay đổi.



04. Những phụ huynh khuôn mẫu là những phụ huynh biết học hỏi

Bố mẹ nào cũng mong muốn con mình thành tài và bố mẹ nào cũng mong muốn trở thành những bố mẹ thành công. Nhưng nếu chỉ nắm vững tiêu chuẩn thì không đủ, chí ít cần phải có ba điều kiện sau.



Thứ nhất, phải học cách hiểu con của mình. Khi bạn nghiêm khắc bắt trẻ học đàn piano, học vẽ, học năng khiếu, bạn có biết con bạn có tiềm năng ở lĩnh vực này không? Con bạn có thích học không? Khi bạn làm việc, phấn đấu vì sự nghiệp, con bạn có những thói quen gì khi nghe giảng? Có những phiền muộn gì với bạn bè? Khi đọc sách, báo, xem tivi con bạn có những suy nghĩ gì? Bạn có thể hiểu được không? Đây chính là những dấu ấn để trẻ trưởng thành, hình thành quan niệm về giá trị. Muốn hiểu con của mình phải học rất nhiều thứ, phải đầu tư thời gian để hiểu việc học tập, sở thích và các mối quan hệ của con; phải đầu tư thời gian để suy nghĩ đến cảm xúc, thói quen và những thay đổi của con; phải học các kiến thức liên quan, thậm chí cùng con xem những chương trình tivi mà con thích.

Thứ hai, phải học cách trò chuyện với con cái. Không phải ngày nào bố mẹ cũng nói chuyện với con cái nghĩa là đã biết cách trò chuyện. Vì sao trẻ luôn chê bố mẹ nói nhiều? Vì sao trẻ lại có tâm lý chống đối? Vì sao một số trẻ bỏ nhà ra đi? Trò chuyện với con cái là một môn khoa học. Bố mẹ phải học cách tôn trọng con cái; phải biết phát hiện ưu điểm của con cái, học cách khen ngợi; phải biết tìm hiểu những thay đổi của con cái, học cách khích lệ; phải biết học hỏi con cái những điều mới.

Thứ ba, phải học cách chờ đợi. Bố mẹ không nên nóng vội, không nên bắt ép con cái phải học cái này, cái kia, thậm chí đánh mắng con cái. Những bố mẹ không biết nhẫn nại thì tuyệt đối không thể trở thành những bố mẹ thành công. Vì thế, cần phải học cách chờ đợi, chờ trẻ dần dần nhận thức thế giới xung quanh, chờ trẻ dần dần hình thành thói quen tốt, thậm chí phải chờ trẻ gặp thất bại thì mới có thể khôn lớn thành tài.

Những bố mẹ thành công là những bố mẹ biết học hỏi và tìm mọi cách học hỏi.

Những lời bố mẹ nói với con cái người đời không nghe thấy nhưng con cháu đời sau nghe thấy.

Paul Likert



05. Những bố mẹ thành công phải truyền cho con lý luận “thành công”

Giáo dục là một môn nghệ thuật, cũng là một môn khoa học. Trước bối cảnh nền kinh tế tri thức, giáo dục thành công không thể tách rời lý luận thành công hiện đại.

- Thành công chính là phát triển

Lấy cái gọi là tiêu chuẩn thống nhất là điểm số và thứ tự để đánh giá tốt xấu thì chắc chắn nhiều người trở thành kẻ thất bại. Con người không ai giống ai, cơ sở và hoàn cảnh trưởng thành cũng không giống. Giáo dục tố chất có nghĩa là giúp con người phát triển trên những cơ sở khác nhau, phát triển chính là thành công. Thành công lớn nhất là con người có thể phát triển liên tục, đến tận khi giải phóng toàn bộ năng lượng của sinh mệnh.

- Thành công chính là lựa chọn

Có rất nhiều con đường dẫn đến thành công nhưng đối với một người mà nói chỉ có một con đường tốt nhất, đó là con đường thích hợp nhất với sự phát triển của bản thân. Đối với một người dám phấn đấu, thành công có nghĩa là lựa chọn. Người thành công lựa chọn con đường phù hợp nhất với mình, còn kẻ thất bại thì lựa chọn con đường không phù hợp với mình.

- Thành công chính là sự hài hòa

Hạnh phúc là thành công, trong khi đó sự hài hòa chính là hạnh phúc. Ranh giới của thành công chính là ba sự hài hòa, tức là sự hài hòa giữa con người với con người, giữa con người với xã hội và giữa con người với tự nhiên. Bước vào thế kỷ 21, một đặc trưng rõ rệt của sự thành công trong gia đình và trường học là sự hài hòa bình đẳng giữa bố mẹ với con gái, giữa giáo viên với học sinh, giữa học sinh với học sinh. Hai thế hệ cùng tôn trọng lẫn nhau, học tập lẫn nhau, cùng nhau phát triển.

*** Mọi người đều có thể thành công**

Mỗi người sinh ra đều là một người thành công và có tiềm năng phát triển đáng kinh ngạc.



Ngay từ lúc chào đời, con người đã là những người thành công tuyệt vời. Mỗi sinh mệnh đều là độc nhất vô nhị.

Con người không ai giống ai nên có hàng ngàn hàng vạn con đường thành công, hà tất phải chen nhau trên một con đường rồi đánh mất bản thân mình? Một giáo sư đã nói: Năng khiếu của con người có bảy mặt khác nhau là không gian, âm nhạc, vận động, logic và toán học, ngôn ngữ, giao tiếp, tự kiểm điểm... Ông chỉ ra rằng: "Ở những lĩnh vực, sự nghiệp khác nhau, tài năng và trí tuệ cần thiết để con người dành lấy thành công là khác nhau. Gần như mỗi đứa trẻ đều có một hoặc vài tài năng". Vì thế chúng ta có thể tin rằng mỗi người trong chúng ta đều có thể bước tới thành công.

**** Giáo dục tố chất giúp trẻ phát triển, phát triển chính là thành công***

Sở dĩ rất nhiều học sinh lo lắng và cảm thấy thất bại phần lớn là do ảnh hưởng của giáo dục thi cử. Giáo dục thi cử là giáo dục thất bại, khiến phần lớn học sinh trở thành người thất bại, đi ngược lại với giáo dục hiện đại. Giáo dục tố chất là giáo dục thành công. Giáo dục tố chất coi sự phát triển là mục tiêu trọng tâm của giáo dục nghĩa vụ, tạo cơ sở vững chắc cho mỗi em bước tới thành công.

**** Ý nghĩa ẩn chứa bên trong thành công là hạnh phúc***

Muốn giáo dục trẻ thì phải hiểu trẻ, muốn hiểu trẻ phải tôn trọng trẻ. Hiểu và tôn trọng trẻ chính là cơ sở quan trọng của giáo dục thành công. Giáo dục là giải phóng con người chứ không phải giam hãm con người. Mục tiêu cơ bản của giáo dục là để con người có được hạnh phúc chứ không phải là thành công ở bề ngoài. Thành công không có hạnh phúc không phải là thành công chân chính. Hãy để mỗi đứa trẻ có một tuổi thơ hạnh phúc, đó chính là điều kiện quan trọng để mỗi người thành công. Vì thế bố mẹ và giáo viên nên là người bảo vệ cho trẻ, giúp trẻ có tuổi thơ hạnh phúc.



06. Những bố mẹ thành công biết giữ gia đình hòa thuận

Nếu bạn hỏi con của bạn: "Con sống ở nhà mình có hạnh phúc không?". Khi đó,

con bạn hoặc là sẽ thờ ơ trả lời có hay không, hoặc là lắc đầu nói không biết. Điều này cũng khó trách vì trẻ còn nhỏ, không hiểu rõ thế nào là hạnh phúc. Hơn nữa hạnh phúc không phải là vật cụ thể có thể nhìn thấy, cũng không có tiêu chuẩn tuyệt đối.

Nếu bạn hỏi con của bạn: “Con sống ở nhà mình có vui không?”. Trẻ sẽ dễ dàng trả lời bởi vì vui vẻ là một tâm trạng có thể cảm nhận được. Nếu trong nhà thường xuyên có tiếng cười, tiếng hát, thường xuyên có sự quan tâm, yêu thương, bảo vệ, khích lệ lẫn nhau thì nhất định trẻ sẽ thấy vui vẻ.

Đúng vậy, hạnh phúc chỉ là một tâm trạng, hơn nữa không có tiêu chuẩn tuyệt đối. Nhiều tiền không có nghĩa là hạnh phúc, ít tiền không có nghĩa là không hạnh phúc.

Gia đình hòa thuận mới có niềm vui, có niềm vui mới có hạnh phúc. Nếu trẻ được sống trong gia đình như thế, thì tính cách của trẻ cũng trở nên lạc quan. Những người lạc quan sẽ dễ dàng vượt qua khó khăn và trở ngại.

Một nhà văn đã nói: “Cuộc sống là một cuốn sách không bao giờ đọc hết được”. Nếu bạn đồng ý với cách nói này, vậy thì tôi sẽ nói tiếp: “Trước khi trẻ trưởng thành, cuộc sống gia đình chính là một vài chương mà trẻ cần phải đọc”.

Vì con cái của mình, hãy chú trọng “gia đình hòa thuận”.



07. Mười hai điều trong giáo dục gia đình

- (1) Biết cách trò chuyện với con cái để con cái vui vẻ nói với bố mẹ những suy nghĩ trong lòng mình, để con cái tâm sự với bố mẹ tất cả mọi chuyện.
- (2) Khi trẻ có thiếu sót, không nên than phiền, mắng mỏ mà nên nghiêm túc, phân tích thật kỹ.
- (3) Khi trẻ gặp khó khăn phải kịp thời hướng dẫn, động viên chân thành, đưa ra sách lược cho trẻ.
- (4) Những việc yêu cầu trẻ làm, trước tiên mình phải làm được, xây dựng hình tượng tốt đẹp trước mắt trẻ.



- (5) Giữa vợ chồng, họ hàng thân thích phải chung sống hòa thuận, tôn trọng, nhường nhịn lẫn nhau.
- (6) Gặp chuyện không may, không như ý phải giữ thái độ bình tĩnh, lạc quan, không trút giận lên người trẻ, không nói tục trước mặt trẻ.
- (7) Để trẻ trực tiếp tham gia vào quản lý tài chính của gia đình và những việc quan trọng trong gia đình. Trước khi quyết định phải hỏi ý kiến của trẻ.
- (8) Để trẻ tham gia vào một số công việc trong gia đình, gánh vác một vài việc trong gia đình, đồng thời yêu cầu trẻ làm tốt.
- (9) Bố mẹ nên tận dụng thời cơ, sắp xếp cho trẻ những hoạt động gia đình phong phú, đa dạng.
- (10) Bố mẹ không nên tùy tiện hứa hẹn với trẻ, phải kiên quyết ngăn cấm những yêu cầu quá đáng của trẻ, đồng thời phải làm cho trẻ hiểu như thế là không tốt.
- (11) Phát hiện vấn đề mới, tình hình mới của trẻ, kịp thời trao đổi và phối hợp mật thiết với nhà trường và giáo viên.
- (12) Khi xảy ra tình huống đặc biệt cần phải chú ý điều tra nghiên cứu, không nên chỉ nghe những lời trẻ nói, không bao che cho trẻ.



08. Làm thế nào để trở thành những bố mẹ được con cái tin tưởng?

Hỏi: Con chúng tôi vừa mới đi học nhưng lại tỏ ra sống nội tâm, không thích nói chuyện. Chúng tôi phải làm thế nào để tìm hiểu suy nghĩ của cháu, bồi dưỡng tính cách cho cháu?

Đáp: Bố mẹ đều yêu thương con cái, hy vọng hiểu được cảm nhận của con cái để có thể đề ra phương hướng giáo dục. Nếu trẻ không hay nói hoặc không muốn bày tỏ ý kiến thì sẽ khiến bố mẹ cảm thấy đau đầu.

Bạn có thể thử phương pháp giáo dục mà nhà tâm lý học nhi đồng đã tổng kết để nói chuyện với con của mình:

- (1) Tận dụng ngày nghỉ và các dịp lễ tết cả nhà cùng đi du lịch, chú ý tạo không khí gia đình vui vẻ để trẻ có thể thoải mái bày tỏ thế giới nội tâm của mình, như thế có thể đưa vào cuộc trò chuyện chủ đề mà bạn muốn tìm hiểu.
- (2) Sau khi ăn cơm hoặc khi cùng trẻ xem chương trình tivi, bắt đầu từ thảo luận các tình tiết trên tivi, dần dần đưa vào những ý tưởng, cách nhìn khác nhau, như thế có thể tìm hiểu được suy nghĩ của trẻ.
- (3) Nếu gia đình có thói quen nói chuyện thân mật, người lớn nên khích lệ trẻ đưa ra những ý tưởng mới lạ. Đây là cơ hội tốt nhất để bố mẹ giao lưu với trẻ.
- (4) Khi nói chuyện với trẻ phải giữ thái độ thân thiện, nếu muốn hiểu được suy nghĩ trong lòng trẻ thì có thể nói chuyện với người bạn thân nhất của trẻ.
- (5) Trước tiên bạn có thể nói một chuyện vui của mình trong ngày hôm đó, dẫn dắt trẻ kể chuyện ở trường, lớp, dần dần chuyển sang thảo luận vấn đề chính.

Tóm lại, các bác sĩ tâm lý khuyên bố mẹ nên thường xuyên trò chuyện với trẻ, quan trọng là tạo ra không khí vui vẻ, hài hòa, chỉ cần trẻ coi bố mẹ là người bạn thân thiết nhất, đáng tin cậy nhất thì trẻ sẽ nói cho bố mẹ biết những suy nghĩ trong lòng mình.



09. Vai trò của bố trong giáo dục con cái

Bố phải chú trọng việc dạy dỗ con cái, phải học cách trừng phạt trẻ nhưng không được trừng phạt bằng thể xác.

Rất nhiều trẻ vừa nghe đến dạy dỗ con cái là nghĩ ngay đến trừng phạt. Chúng cho rằng bố là người khiến chúng phải khổ sở mỗi khi làm sai chuyện gì đó. Mặc dù không phải ông bố nào cũng như vậy nhưng phần lớn các ông bố đều bỏ qua vai trò "dạy". Một số ông bố không tham gia vào việc dạy dỗ con cái mà đổ hết trách nhiệm cho mẹ.

Giáo dục chính là rèn luyện để trẻ làm việc. Một người sống trong xã hội phải biết tuân thủ những yêu cầu của xã hội và thích ứng với xã hội. Chỉ sau khi được bố mẹ dạy dỗ, rèn luyện, trẻ mới biết làm thế nào để thích ứng và đối mặt với xã hội. Một nhà tâm



lý đã nói: “Mục đích của giáo dục không chỉ là bó hẹp tự do của trẻ mà là đảm bảo tự do của trẻ trong giới hạn lớn nhất”. Đây chính là ý nghĩa thực sự của giáo dục.

Một đứa trẻ cần sự tự do trong trưởng thành và học tập nhưng nếu tự do quá mức thì chúng sẽ không biết làm thế nào. Chúng cần được dạy dỗ, nếu một ông bố không nghĩ cách để hạn chế sự tự do của trẻ thì trẻ sẽ không thể nhận thức được tự do của mình. Không được dạy dỗ thì một đứa trẻ không thể sinh tồn. Cho dù có sinh tồn thì cũng chỉ là kẻ phá hoại.

Một phương pháp quan trọng của việc dạy dỗ chính là trừng phạt. Mục đích của sự trừng phạt là đốc thúc trẻ làm một việc gì đó hoặc nghiêm cấm trẻ làm một việc gì đó. Trừng phạt một cách đúng mực có tính giáo dục.

Trừng phạt trẻ như thế nào?

Có rất nhiều cách trừng phạt. Một cái lườm hoặc một từ đơn giản cũng được coi là một cách trừng phạt. Nhưng với một số trẻ, bố mẹ phải mắng hoặc đánh thì mới có tác dụng. Vấn đề này cần phải tùy thuộc vào hoàn cảnh. Thông thường trừng phạt có thể phân thành: khiển trách, cắt bớt một số quyền lợi của trẻ, trừng phạt bằng thể xác...

Tác dụng lớn nhất của trừng phạt là ngăn cấm trẻ phạm một sai lầm nào đó. Dưới đây là những tiêu chuẩn liên quan đến trừng phạt mà bố nên tuân thủ:

- (1) Phạm sai lầm thì phải trừng phạt.
- (2) Nói rõ yêu cầu với trẻ.
- (3) Trước khi trừng phạt nên cảnh cáo. Cảnh cáo là để trẻ cảnh giác. Trẻ phải sửa đổi hành vi của mình, nếu không sẽ bị trừng phạt.
- (4) Bắt đầu và kết thúc sự trừng phạt phải rõ ràng, không được để không khí gia đình nặng nề. Sau khi trừng phạt phải coi tất cả mọi chuyện đã qua.
- (5) Sau khi phạm sai lầm phải lập tức trừng phạt. Câu “đợi bố mày về rồi mày sẽ biết” mà mẹ hay nói không phù hợp với tình hình thực tế. Mẹ trừng phạt ngay sẽ hiệu quả hơn là chờ bố về.
- (6) Trước khi trừng phạt phải giải thích cho trẻ lý do trừng phạt, nếu không trẻ sẽ không hiểu vì sao mình bị phạt.
- (7) Nói là phải làm. Ví dụ đã cảnh cáo trẻ là nếu trẻ phạm sai lầm thì sẽ trừng phạt, vậy

thì khi trẻ phạm sai lầm nhất định phải thực hiện lời hứa. Nếu không trừng phạt thì lần sau sẽ khó đưa ra mệnh lệnh và sự trừng phạt của bố cũng mất đi tác dụng.

Ngoài ra bố cần tránh trừng phạt về thể xác.



10. Mẹ giáo dục bằng tình yêu thương như thế nào?

Mẹ yêu trẻ như thế nào? Giáo dục trẻ như thế nào? Mẹ của Goethe nói với chúng ta rằng: Tình yêu thương là cơ sở của sự giáo dục.

Goethe là nhà thơ, nhà viết kịch, nhà tiểu thuyết và nhà tư tưởng vĩ đại của Đức, gặt hái được nhiều thành tựu rực rỡ trong nhiều lĩnh vực.

Ông để lại rất nhiều tác phẩm nổi tiếng, không chỉ là kho báu của Đức mà còn là tài sản tinh thần của nhân loại.

Ông sinh ra trong một gia đình giàu có ở Đức. Bố ông là luật sư. Mẹ ông là con gái của thị trưởng.

Bố của Goethe là một người tư tưởng sắc bén, thích phát biểu ý kiến trong tất cả mọi chuyện. Ông rất tự tin, có lúc thậm chí rất cố chấp. Hồi ấy, nền giáo dục tiểu học ở Đức rất thấp, vì thế ông kiên quyết mời gia sư chứ không đưa con trai đến trường học. Mục tiêu học tập mà ông đề ra cho Goethe là: tiếng Đức, tiếng La tinh, tiếng Hy Lạp, tiếng Anh, địa lý, lịch sử, toán học, hội họa, âm nhạc, vũ đạo, kiếm thuật... Bố quy định thời gian học tập và thực hành nghiêm khắc, mục đích là muốn giáo dục Goethe trở thành một con người hoàn thiện như ông đã kỳ vọng.

Bố suy nghĩ mọi chuyện rất thấu đáo, chỉ quên một việc, đó chính là tình yêu thương.

Giáo dục cần phải coi tình yêu thương là cơ sở. Trẻ không nhận được tình yêu thương thì học tập sẽ không có kết quả. Nhưng mẹ của Goethe đã bù đắp cho ông. Bà an ủi, bảo vệ và khích lệ Goethe để Goethe hăng say học tập. Vốn thông minh, lại chăm chỉ cần cù nên Goethe không chỉ hoàn thành được nhiệm vụ học tập nặng nề mà còn giành được thành tích xuất sắc.



Sau này, Goethe đã nói: mẹ không bao giờ chỉ trích tôi giống như bố đã làm. Mẹ luôn cho tôi sự tự tin và dũng khí. Một câu nói của mẹ có ý nghĩa hơn hàng trăm câu nói của các nhà triết học.

Ông còn nói mình học được từ bố thái độ sống nghiêm túc và ý chí kiên cường, học được từ mẹ sự lạc quan và khả năng hùng biện. Những lời này đã cho thấy được sự tôn kính và yêu thương mà Goethe dành cho mẹ. Điều đó cũng được thể hiện trong tác phẩm của ông.

Ông cũng từng nói mẹ là độc giả và nhà phê bình đầu tiên của ông, cũng là người khích lệ ông rất nhiều. Khi nhìn thấy các sáng tác của ông, mẹ đã rất vui và tự hào nói: "Tác giả của tập thơ này là con trai tôi".

Mẹ của Goethe đã nói với chúng ta nguyên tắc quan trọng nhất trong giáo dục con cái: tình yêu thương là cơ sở của giáo dục.

Bố mẹ tạo nên môi trường xã hội đầu tiên cho trẻ. Tình yêu thương của bố mẹ đóng vai trò vô cùng quan trọng trong cuộc sống của mỗi đứa trẻ. Gần như tất cả mọi đứa trẻ khi sống trong hoàn cảnh khó khăn, trong lòng đều nghĩ đến bố mẹ, đặc biệt là mẹ. Tình cảm này là một tình cảm đặc biệt, được xây dựng trên cơ sở tình yêu thương vô hạn giữa mẹ và con cái.

Nếu nói tình yêu của mẹ bảo đảm cho sinh mệnh và an toàn của trẻ nhỏ, vậy thì cùng với sự lớn lên của trẻ, tình yêu của mẹ là ngọn nguồn hạnh phúc của trẻ, là cơ sở của giáo dục.

Chính vì thế, nhiệm vụ quan trọng hàng đầu của mẹ là tạo cho trẻ tin rằng mẹ yêu trẻ, quan tâm đến trẻ. Bất cứ lúc nào, bất cứ tình huống nào, không nên để trẻ nghi ngờ về tình yêu của mẹ. Trách nhiệm tự nhiên nhất và cần thiết nhất trong tất cả mọi trách nhiệm của mẹ là mẹ nên yêu và quan tâm đến trẻ trong bất kỳ giai đoạn độ tuổi nào.

Tình yêu thương là cơ sở của giáo dục. Mẹ phải thể hiện tình yêu thương qua sự quan tâm chăm sóc hàng ngày. Chỉ khi trẻ tin tưởng vào tình yêu của mẹ đối với mình thì chúng mới có thể hình thành thế giới tâm lý đúng đắn. Chỉ có tình yêu mới có thể bồi dưỡng hành vi đạo đức.

Cần cù là mẹ của may mắn, Thương Đế trao tặng tất cả mọi sự vật cho cần cù.

- Franklin



11. Bố mẹ nên làm gương cho trẻ

Người ta thường nói: “Ngọc không mài không sáng”. Trẻ cũng vậy, khi đến với thế giới này chúng giống như “một viên ngọc chưa được mài giũa”. Còn về sau này, có những người thành công, có những người không thành công là do có liên quan đến việc bố mẹ đã mài giũa như thế nào, dạy dỗ như thế nào từ khi chúng còn nhỏ.

Tôi cho rằng, trẻ ngoan không chỉ là học sinh có thành tích cao trong học tập mà còn có hành vi tốt, phẩm chất cao thượng, có óc sáng tạo... Vì thế, trước tiên bố mẹ phải tự giáo dục mình, làm tốt vai trò của mình, dùng hành vi của mình làm tấm gương tốt cho trẻ noi theo. Bạn chính là người thầy và tấm gương đầu tiên cho trẻ. Từng hành vi, lời nói của bạn thường được lặp lại với con cái. Môi trường gia đình, tổ chức của bố mẹ đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với sự trưởng thành của trẻ.

Thứ hai, phải hiểu và nắm bắt nhu cầu tâm lý của trẻ. Bố mẹ nên nhận thức được tầm quan trọng của việc bồi dưỡng tư tưởng, đạo đức và tình cảm trong giai đoạn sớm để trẻ hình thành hành vi, thói quen sinh hoạt và thói quen học tập tốt. Đó chính là cơ sở vững chắc cho sự phát triển của một người.

Thứ ba, chúng ta thường nói đến giáo dục tố chất cho trẻ nhưng giáo dục tố chất gia đình là một khái niệm độc lập, không liên quan đến học lực, sự nghiệp thành công. Nói một cách khác nếu một đứa trẻ có IQ rất cao thì chưa đủ, cần phải có cả EQ. Chỉ có chú trọng giáo dục IQ và EQ thì có thể khiến chúng trở thành học sinh ngoan, sau này trưởng thành có thể trở thành một người tài giỏi.



Chỉ cần bố mẹ chú trọng bồi dưỡng nhân cách, thói quen tốt cho trẻ, truyền cho trẻ ý thức về trí tiến thủ, tìm ra những nhược điểm và thiếu sót của trẻ đồng thời dạy chúng những tư tưởng đạo đức, tri thức và kỹ năng mới, giúp trẻ hình thành nhân sinh quan đúng đắn, vậy thì tôi nghĩ nhất định con của bạn sẽ trở thành một học sinh ưu tú!



12. Giáo dục gia đình cần phải đúng lúc

Học kỳ mới bắt đầu, trẻ sẽ có cảm giác mới. Nếu bố mẹ có thể giúp trẻ đề ra mục tiêu mới, kế hoạch mới thì sẽ có hiệu quả rất bất ngờ.

Khi trẻ đạt được thành tích cao được thầy cô biểu dương hoặc tự mình hoàn thành một việc được bố mẹ khen ngợi, hãy đề ra phương hướng rõ ràng cho trẻ, khích lệ trẻ tiếp tục cố gắng.

Khi trẻ gặp khó khăn, trở ngại, nếu lúc đó bố mẹ có thể khẳng định thành tích trẻ đạt được, khẳng định những nỗ lực của trẻ, sau đó giúp trẻ phân tích nguyên nhân, rút kinh nghiệm, cùng tìm ra phương pháp giải quyết chứ không phải chỉ trách mắng, kiểm điểm. Vậy thì trẻ sẽ lấy lại tinh thần, bước ra khỏi khó khăn, chiến thắng khó khăn.

Khi trẻ mắc sai lầm, trẻ luôn hy vọng nhận được sự đồng cảm và tha thứ của bố mẹ. Nếu bố mẹ có thể bình tĩnh giúp trẻ phân tích nguyên nhân, nhận thức mức độ nguy hại, đề ra phương pháp sửa đổi thì trẻ sẽ được an ủi, sẽ không phạm sai lầm nữa.

Khi giáo viên đến nhà, nếu bố mẹ có thể nói với giáo viên những ưu điểm của trẻ trước mặt trẻ, đồng thời chỉ ra khuyết điểm của trẻ với cách nói khéo léo, hy vọng trẻ sẽ sửa đổi chứ không phải nói xấu trẻ trước mặt giáo viên thì hiệu quả sẽ tốt hơn nhiều.

Khi có hoạt động tập thể, bố mẹ phải động viên và ủng hộ trẻ tích cực tham gia hoạt động xã hội, bồi dưỡng quan niệm về tập thể cho trẻ, đồng thời yêu cầu trẻ tuân thủ kỷ luật, đoàn kết cùng giúp đỡ lẫn nhau.



13. 19 vấn đề bố mẹ nên chú ý

- (1) Cần phải nhẫn nại, trả lời một cách trung thực tất cả những vấn đề mà trẻ nêu ra.
- (2) Không nên trách mắng trẻ vì phòng hay bàn học của trẻ lộn xộn, chỉ khi chuyện này có liên quan đến hoạt động sáng tạo của trẻ.
- (3) Cho trẻ một phòng riêng hoặc một góc trong phòng để trẻ chơi đùa.
- (4) Để trẻ tự làm những việc vừa với sức của mình.
- (5) Giúp trẻ đề ra kế hoạch và phương pháp hoàn thành kế hoạch.
- (6) Đưa trẻ đến những nơi trẻ thích.
- (7) Bố mẹ cần hình thành những thói quen tốt, đồng thời lưu ý để trẻ học theo.
- (8) Không bao giờ nói trẻ kém hơn những đứa trẻ khác.
- (9) Cho phép trẻ tham gia vào việc lên kế hoạch các công việc trong nhà và đi du lịch.
- (10) Định kỳ kể chuyện cho trẻ nghe.
- (11) Khích lệ trẻ sáng tác truyện, tưởng tượng.
- (12) Nghiêm túc với các yêu cầu của trẻ.
- (13) Hàng ngày nên bớt chút thời gian ở bên trẻ.
- (14) Khi trẻ làm việc, không ngừng tìm kiếm những điểm đáng khen ngợi.
- (15) Không nên khen ngợi trẻ một cách giả tạo.
- (16) Đánh giá tình cảm của mình với trẻ một cách chân thực.
- (17) Không có chủ đề nào mà bố mẹ và con cái không thể thảo luận.
- (18) Không coi thường thất bại của trẻ, nên nói với trẻ: "Có thể bố mẹ cũng thất bại".
- (19) Để trẻ tự hoàn thành việc mình nên làm, cho dù không có kết quả tích cực.



14. Những bố mẹ thành công nên làm thế nào?

Bạn có cho rằng mình là phụ huynh thành công? Dưới đây là một bài trắc nghiệm nho nhỏ, bạn hãy trả lời “có” hoặc “không”, sau đó đối chiếu với đáp án. Bạn có thể biết được mức độ về kiến thức dạy con của mình.

- (1) Nhường nhịn trẻ, giữ quan hệ tốt hay hơn là lúc nào cũng kiên quyết giữ ý kiến của mình, tranh luận với trẻ.
- (2) Không tùy tiện đánh mắng trẻ, như thế trẻ sẽ biểu hiện tốt hơn.
- (3) Yêu cầu trẻ tôn trọng bố mẹ, bố mẹ cũng phải tôn trọng trẻ.
- (4) Trẻ không nên tự làm chủ cuộc sống của mình, trừ phi chúng đã đủ trưởng thành.
- (5) Để trẻ làm việc nhà không có lợi cho sự phát triển của chúng, ảnh hưởng đến niềm vui của tuổi thơ.
- (6) Trẻ nên có tiền tiêu vặt.
- (7) Nếu tôi đã học hành thành đạt, tôi có thể dạy con cái của tôi theo cách bố mẹ tôi đã dạy tôi. Như thế chúng cũng thành đạt.
- (8) Tôi không cần giáo dục giới tính cho con cái, dù sao thì nhà trường sẽ dạy.
- (9) Tôi cần phải thường xuyên khen ngợi ưu điểm của con cái.
- (10) Đến khi 10 tuổi, con cái không cần bố mẹ ôm và âu yếm.

Dưới đây là đáp án tiêu chuẩn:

- (1) Sai. Những bố phải đi làm xa thường xuyên nhường nhịn con cái quá mức. Vì ít được gặp mặt nên luôn hy vọng chung sống hòa thuận với con cái, không muốn có mâu thuẫn. Thực ra đúng sai cần phải có giới hạn, phải để con cái biết rằng cái gì nên làm, cái gì không nên làm.
- (2) Đúng. Trừng phạt về thể xác không tốt, nên đề ra một số quy tắc để con cái tuân theo. Phải dùng những biện pháp tích cực, tránh dùng những biện pháp tiêu cực. Ví dụ có thể nói: “Sau khi tắm xong con có thể xem tivi”. Không nên đe dọa trẻ: “Nếu con không tắm thì không được xem tivi”.

- (3) Đúng. Nếu một đứa trẻ được tôn trọng thì nó sẽ tôn trọng người khác.
- (4) Sai. Nên để trẻ tự quyết định, cho dù quyết định sai thì cũng để chúng tự gánh chịu hậu quả. Dĩ nhiên nếu có nguy hiểm với trẻ thì cần điều chỉnh.
- (5) Sai. Để trẻ giúp làm việc nhà có thể khiến chúng có tinh thần trách nhiệm.
- (6) Đúng. Nên cho trẻ chút tiền tiêu vặt, như thế có lợi cho việc bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm của chúng. Nhưng nếu chúng tiêu pha bừa bãi và đòi nhiều tiền thì bố mẹ không nên thỏa mãn yêu cầu của chúng.
- (7) Sai. Xã hội thay đổi rất nhanh, phương pháp của thế hệ trước không phù hợp với thế hệ sau.
- (8) Sai. Bố mẹ nên chịu trách nhiệm chủ yếu trong giáo dục giới tính cho con cái. Chỉ bạn mới có thể trực tiếp truyền thụ cho con cái. Những vấn đề con cái đưa ra bạn cần giải đáp một cách chân thành.
- (9) Đúng. Khen ngợi là hữu hiệu nhất. Trẻ càng được khen ngợi thì biểu hiện càng tốt. Trẻ rất thích nhìn thấy bố mẹ vui vẻ.
- (10) Sai. Không nên nghĩ rằng trẻ 10 tuổi thì không cần bố mẹ ôm hôn âu yếm.



15. Mười sai lầm lớn mà bố mẹ thường phạm phải trong giáo dục gia đình

- (1) Để bảo mẫu, ông bà nội trông trẻ, mình không tự chăm sóc trẻ. Rất nhiều bố mẹ cho rằng chỉ cần có người bên cạnh trông nom trẻ, không nguy hiểm đến tính mạng là được. Thực ra, từng giờ từng phút trẻ đều cần nói chuyện với người nhà. Sự tiếp xúc về da thịt, ôm hôn, cái nhìn quan tâm, trò chuyện cùng với trẻ đều rất có ý nghĩa đến sự trưởng thành của trẻ. Trẻ cần được giao lưu không ngừng mới trở nên thông minh. Bây giờ rất nhiều trẻ không được lớn lên trong môi trường có sự quan tâm của bố mẹ nên chúng trở nên trì trệ, không bình thường, thiếu tình yêu thương.
- (2) Coi trẻ là đối tượng khoe khoang, so sánh. Một số phụ huynh thích nói con thấy chưa bạn này bạn kia thật chăm chỉ, thành tích cũng rất cao hay bạn nào bạn nào



được giải thưởng gì đó. Không nên so sánh như vậy. Không phải trẻ không muốn làm tốt mà mỗi lần bạn so sánh trẻ với người khác chỉ khiến chúng cảm thấy bất mãn và đau khổ, không giúp ích gì cho trẻ.

- (3) Không tôn trọng bí mật và quyền lợi của trẻ. Rất nhiều bố mẹ giữ quan niệm truyền thống, nghĩ rằng con cái là của bố mẹ. Quan niệm sai lầm không coi trẻ là một cá thể có quyền lợi sẽ gây ra rất nhiều hậu quả không tốt. Bố mẹ vào phòng trẻ trước tiên phải gõ cửa; di chuyển hoặc dùng đồ của trẻ nên được sự cho phép của trẻ; không được tùy tiện xem nhật ký của trẻ. Bất cứ vấn đề gì có liên quan đến quyết định của trẻ nên bàn bạc trước với trẻ. Nên tôn trọng tất cả quyền lợi của trẻ. Sự tôn trọng này bắt đầu từ lúc trẻ chào đời. Những đứa trẻ không được tôn trọng sau này lớn lên sẽ không biết tôn trọng người khác.
- (4) Bắt trẻ làm theo mong muốn của mình. Rất nhiều bố mẹ gửi gắm tất cả mọi niềm hy vọng vào trẻ, bắt trẻ phải đi trên con đường mà mình cho là đúng đắn, cho dù con đường đó không thích hợp hoặc trẻ không thích. Dưới áp lực ấy, không khí gia đình sẽ không vui vẻ. Khi nhớ lại tuổi thơ ấu, trẻ chỉ thấy những hồi ức không vui. Điều đó không có lợi cho sự phát triển của trẻ.
- (5) Coi thành tích học tập là tiêu chuẩn đánh giá. Rất nhiều bố mẹ sai lầm nghĩ rằng thành tích ở trường chứng tỏ tất cả. Cuộc đời chỉ có hai mục tiêu, một là thi đại học, hai là du học. Sau khi xác định mục tiêu rõ ràng, công việc của bố mẹ là làm mọi cách để đạt được mục tiêu này. Quan niệm lỗi thời này vẫn ảnh hưởng sâu rộng đến hiện nay. Thực tế cho thấy, rất nhiều học sinh đi du học nước ngoài về không tìm được việc làm. Rất nhiều học sinh tốt nghiệp các trường nổi tiếng cũng không làm được gì. Thành tích ở trường không phải là tất cả. Năng lực, nghị lực, tính cách mới là những nhân tố quan trọng ảnh hưởng đến trẻ.
- (6) Cho rằng dậy sớm là rất tốt, ngủ là lười biếng. Trẻ đang trong giai đoạn trưởng thành cần được ngủ đầy đủ. Nhiệm vụ học tập ở trường đã rất nặng nề nhưng bố mẹ vẫn còn cướp đi thời gian ngủ của trẻ. Rất nhiều trẻ chưa ngủ đủ 6 tiếng đã phải dậy học tiếng Anh, đọc bài khóa, phải làm rất nhiều việc. Hàng ngày không ngủ đủ 8 tiếng, ngày nghỉ cũng không được ngủ thêm. Thiếu ngủ sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ, trí tuệ cũng giảm sút.

- (7) Cho rằng trẻ không nên làm việc nhà, nên tập trung thời gian học tập. Kết quả điều tra cho thấy, những trẻ thường xuyên làm việc nhà cuộc sống sau này rất hạnh phúc. Có thể là vì có khả năng xử lý mọi việc nên sau này lớn lên không sợ trở ngại hoặc dễ dàng đối mặt với trở ngại.
- (8) Thiếu sự hài hước. Có lẽ vì các áp lực nên không khí gia đình nặng nề, bố mẹ thường xuyên ép trẻ học tập mà không biết thế nào là cuộc sống gia đình? Thế nào là hoạt động giữa bố mẹ và con cái? Vì áp lực trong cuộc sống mà bố mẹ mất đi sự hài hước, mất đi sự thoải mái. Tất cả chỉ là ép, là đốc thúc, là thi đại học.
- (9) Cho rằng tình yêu của bố mẹ có thể là cái cớ cho tất cả mọi yêu cầu không hợp lý với trẻ. Rất nhiều người tưởng rằng tình yêu có thể là cái cớ cho tất cả. Rất nhiều bố mẹ nói với con cái: Bố mẹ làm như vậy cũng là vì yêu con, vì muốn tốt cho con. Muốn dùng câu nói này để chống lại sự phản bác của con cái thì thật hoang đường. Yêu cầu không hợp lý là không hợp lý, đừng có lấy tình yêu làm lá chắn. Yêu cầu của bố mẹ phải hợp lý để trẻ tâm phục khẩu phục.
- (10) Cho rằng nuôi con là nghĩa vụ gian khổ, không phải là hưởng thụ. Chính vì suy nghĩ này mà bố mẹ luôn yêu cầu con cái phải báo đáp, hiếu thuận. Thực ra, việc nuôi dạy con cái là một sự hưởng thụ mà ông trời ban tặng, nên hưởng thụ thời gian sống bên con cái, hưởng thụ niềm vui khi thấy chúng trưởng thành.



16. Bảo vệ lợi ích của trẻ vị thành niên như thế nào?

- (1) Nên thực hiện trách nhiệm giám hộ và nghĩa vụ nuôi dưỡng trẻ vị thành niên theo pháp luật, không được ngược đãi, từ bỏ trẻ vị thành niên. Không được kỳ thị con gái vị thành niên hoặc trẻ vị thành niên tàn tật.
- (2) Nên tôn trọng quyền lợi giáo dục của trẻ vị thành niên, phải để trẻ vị thành niên được giáo dục nghĩa vụ theo quy định, không để trẻ vị thành niên được giáo dục nghĩa vụ ở trường bỏ học.

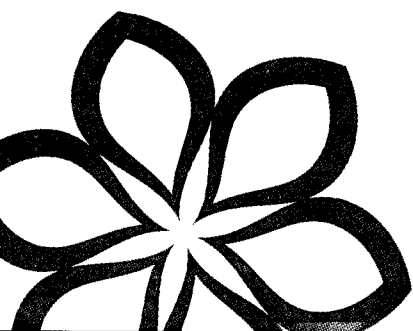


- (3) Nên giáo dục trẻ vị thành niên với tư tưởng, hành vi lành mạnh và phương pháp thích hợp, dẫn dắt trẻ vị thành niên làm những hoạt động lành mạnh, để phòng và ngăn cấm trẻ vị thành niên hút thuốc, uống rượu, đánh bạc, buôn bán ma túy, hút thuốc phiện...
- (4) Không được cho phép hoặc ép trẻ vị thành niên kết hôn, không được lập giao ước đính hôn với trẻ vị thành niên.

Bố mẹ hoặc người giám hộ khác không thực hiện trách nhiệm giám hộ hoặc căm hại lợi ích hợp pháp của trẻ vị thành niên thì phải chịu trách nhiệm theo pháp luật.

Bố mẹ hoặc những người giám hộ khác của trẻ vị thành niên và nhà trường phát hiện trẻ vị thành niên tổ chức hoặc tham gia thực hiện những hành vi không đúng đắn thì phải kịp thời ngăn cấm. Nếu phát hiện nhóm này có hành vi vi phạm pháp luật thì nên báo cáo với cơ quan công an. Phát hiện có người uy hiếp, dụ dỗ trẻ vị thành niên phạm tội thì nên báo cáo với cơ quan công an. Sau khi nhận được báo cáo, cơ quan công an nên tiến hành điều tra theo pháp luật, bảo vệ an toàn cho trẻ vị thành niên.

Bố mẹ hoặc người giám hộ khác của trẻ vị thành niên không được để trẻ chưa đầy mười sáu tuổi sống riêng.



Quan tâm đến sức khỏe tâm sinh lý của trẻ như thế nào?

2

Trong một cuộc điều tra, bố mẹ coi việc quan tâm đến sức khỏe của con cái là nhiệm vụ quan trọng hàng đầu. Điều này là rất đúng bởi vì sức khỏe là nhu cầu cơ bản nhất, cũng là nhu cầu quan trọng nhất đối với mỗi đứa trẻ. Nếu sức khỏe tâm sinh lý có vấn đề, vậy thì cho dù trẻ có thông minh đến đâu, chăm chỉ đến đâu, điều kiện tốt đến đâu thì cuối cùng cũng không làm được gì!

Vì thế, bố mẹ nên quan tâm đến sức khỏe tâm sinh lý của trẻ, giống như tổ chức y tế thế giới đã định nghĩa cho "sức khỏe": "Khỏe mạnh không chỉ là không có bệnh tật và đau đớn mà còn là cơ thể, tinh thần và xã hội ở trạng thái hoàn hảo". Bố mẹ nên tìm mọi cách quan tâm, chăm sóc con của mình để chúng vừa có một cơ thể cường tráng lại có trạng thái tâm lý tốt, vừa có niềm tin kiên định lại vừa có tinh thần cống hiến. Như thế nhất định con của bạn sẽ trở thành một người cạnh tranh giỏi trong xã hội hiện đại.

Giáo dục, trước tiên là quan tâm, suy nghĩ sâu xa, nhẹ nhàng chạm vào tâm hồn non nớt. Ai có lòng nhân nại người đó sẽ thành công.

- Sukhomlynsky



01. Con của bạn có phù hợp với tiêu chuẩn sức khỏe tâm sinh lý của thế giới không?

Ngày nay, con người ngày càng quan tâm đến sức khỏe và tuổi thọ của mình. Bỏ tiền mua sức khỏe đã trở thành một trào lưu. Nhưng rốt cuộc thế nào mới được coi là hoàn toàn khỏe mạnh?

Nhiều người cho rằng chức năng của các tổ chức, các cơ quan, các hệ thống trong cơ thể bình thường, như thế là khỏe mạnh. Thực ra quan niệm sức khỏe truyền thống này là phiến diện.

Năm 1948, tổ chức y tế thế giới đã định nghĩa về sức khỏe như sau:

“Khỏe mạnh không chỉ là không có bệnh tật và đau đớn mà còn là cơ thể, tinh thần và xã hội ở trạng thái hoàn hảo”. Tiêu chuẩn sức khỏe là:

- (1) Có tinh lực dồi dào, có thể dễ dàng ứng phó với áp lực của cuộc sống và công việc hàng ngày mà không cảm thấy quá căng thẳng.
- (2) Thái độ tích cực, dám gánh vác trách nhiệm, cho dù việc lớn hay nhỏ đều không kén chọn.
- (3) Biết nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc.
- (4) Có thể thích ứng với những thay đổi của môi trường bên ngoài, khả năng ứng biến tốt.
- (5) Có thể chống lại cảm cúm và bệnh truyền nhiễm thông thường.
- (6) Cân nặng vừa phải, cơ thể cân đối, khi đứng vị trí của đầu, vai, cánh tay phải hài hòa.
- (7) Phản ứng nhanh nhạy, mắt sáng.
- (8) Răng trắng sạch, không bị sâu, không bị đau, không có hiện tượng chảy máu, màu sắc của lợi bình thường.
- (9) Tóc mượt, không có gàu.
- (10) Cơ và da có tính đàn hồi, đi lại tự nhiên.

Đến năm 1990, tổ chức y tế thế giới lại công bố định nghĩa mới về sức khỏe:



“Một người chỉ có cơ thể khỏe mạnh, tâm lý lành mạnh, đạo đức lành mạnh và khả năng thích nghi với xã hội tốt thì mới có thể coi là hoàn toàn khỏe mạnh”.

Ở đây, định nghĩa về sức khỏe của tổ chức y tế thế giới mở rộng từ hai nội dung đến bốn đối dung:

Một là cơ thể khỏe mạnh - chính là sức khỏe tâm lý.

Hai là tâm lý lành mạnh - chính là nhân cách hoàn chỉnh, tâm trạng ổn định, tâm trạng tích cực nhiều hơn tâm trạng tiêu cực, có khả năng kiểm chế bản thân, có thể giữ cân bằng về tâm lý, tự tin, tự trọng...

Ba là khả năng thích ứng xã hội - chính là các hoạt động và hành vi tâm sinh lý của bản thân có thể thích ứng với sự thay đổi của môi trường phức tạp, hiểu và chấp nhận người khác, để bản thân có cảm giác an toàn trong tất cả mọi hoàn cảnh. Giữ được mối quan hệ bình thường, được mọi người yêu quý và tin tưởng. Có mục tiêu sống rõ ràng cho tương lai, không ngừng vươn lên, theo đuổi lý tưởng và sự nghiệp.

Bốn là đạo đức lành mạnh - chính là không làm tổn hại đến lợi ích của người khác để thỏa mãn nhu cầu của mình, có khả năng phân biệt tốt xấu, thiện ác, vinh nhục, đúng sai... Có thể căn cứ vào những tiêu chuẩn đạo đức được xã hội công nhận để bó buộc bản thân, cố gắng cho hạnh phúc của mọi người.

Mỗi độc giả hãy đối chiếu với tiêu chuẩn trên, bạn và con của bạn có phù hợp với tiêu chuẩn sức khỏe của thế giới không?



02. Chú ý bốn thời kỳ quan trọng, năm mối nguy hiểm và năm sự lựa chọn với sức khỏe của thiếu niên

Bốn thời kỳ quan trọng:

- (1) Độ tuổi tốt nhất để phát triển tư duy. Ở thời kỳ nhi đồng có hai thời kỳ phát triển quan trọng: một là lớp bốn, hai là lớp tám. Năm vững hai giai đoạn này, bồi dưỡng để trẻ

biết quan sát, thường xuyên đưa ra câu hỏi, động não suy nghĩ thì sẽ khiến trẻ càng thông minh hơn.

- (2) Độ tuổi tốt nhất để phát triển phẩm chất đạo đức. Lớp bốn và lớp tám cũng là độ tuổi tốt nhất để phát triển phẩm chất đạo đức. Bố mẹ, thầy cô không chỉ giáo dục mà còn phải làm gương cho trẻ.
- (3) Độ tuổi tốt nhất để phòng ngừa cận thị. Nghiên cứu chứng minh, giai đoạn 10 - 13 tuổi là giai đoạn rất dễ bị cận thị. Nên phòng ngừa cận thị bằng những cách sau: Một là bổ sung dinh dưỡng, ngoài protein, vitamin, canxi, crom thì sữa, các chế phẩm đậu, gan động vật, thịt bò cũng là thực phẩm cần thiết cho trẻ. Hai là hạn chế lượng đường. Đường có thể tiêu hao canxi trong cơ thể, dẫn đến cận thị. Ba là ngủ đủ giấc, giữ cân bằng chức năng của thần kinh giao cảm và phó giao cảm. Bốn là thường xuyên luyện tập như thả diều, đánh bóng bàn... những hoạt động này có thể kích thích cung cấp máu cho các tổ chức mắt.
- (4) Độ tuổi tốt nhất để bổ sung canxi. Canxi là nguyên tố cần thiết cho sự phát triển của cơ thể, đặc biệt bà năm từ 12 - 14 tuổi là quan trọng nhất.

Năm mối nguy hiểm:

- (1) Thiếu ngủ. Thời gian ngủ của thiếu niên tối thiểu là 9 tiếng mỗi ngày. Có hai nguyên nhân dẫn đến thiếu ngủ: Một là bố mẹ mong con cái thành tài, bắt trẻ tham gia vào các lớp ngoại khoá, chiếm phần lớn thời gian ngủ nghỉ của trẻ. Hai là trẻ mê chơi điện tử và xem tivi.
- (2) Ít vận động. Bố mẹ không cho trẻ làm việc nhà, hơn nữa hạn chế các hoạt động thể lực của trẻ, sợ trẻ mệt hoặc xảy ra sự cố.
- (3) Thừa dinh dưỡng. Béo phì và thừa chất dinh dưỡng sẽ gây các bệnh không tốt về dinh dưỡng. Đồng thời trẻ béo phì sau này dễ mắc bệnh tiểu đường, cao huyết áp, xơ cứng động mạch, viêm khớp, sỏi mật... Khả năng ứng biến và sức đề kháng cũng kém.
- (4) Không ăn sáng. Không ăn sáng sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển trí tuệ và sức khỏe của thiếu niên. Nghiên cứu cho thấy những trẻ không ăn sáng thì trí nhớ và việc vận dụng kiến thức mới không linh hoạt bằng những trẻ thường xuyên ăn sáng. Hơn nữa khả năng biểu đạt và trí nhớ ngắn hạn cũng không bằng.



- (5) Ăn quá nhiều đồ ngọt. Ăn quá nhiều đồ ngọt không chỉ dễ bị sâu răng mà còn làm lượng vitamin B trong cơ thể giảm đi. Thiếu vitamin B sẽ làm giảm khả năng hoạt động của thần kinh và các cơ. Ăn quá nhiều đồ ngọt sẽ làm tiêu hao lượng canxi trong cơ thể. Thiếu canxi sẽ dẫn đến gãy xương, thị lực giảm sút, co cơ. Đồng thời, ăn quá nhiều đường sẽ làm tăng gánh nặng cho thần kinh não, ảnh hưởng đến tâm trạng và hành vi.

Năm sự lựa chọn:

- (1) Chạy bền - Có lợi cho sự phát triển

Các chuyên gia nghiên cứu phát hiện, những em rèn luyện chạy bền một năm, cơ thể phát triển bình thường, chiều cao, cân nặng lớn hơn các em bình thường.

Nhưng đối với thiếu niên nhi đồng cơ thể vẫn chưa phát triển hoàn thiện, chức năng của các cơ quan còn yếu, vì thế lúc chạy cần phải chú ý những điều sau:

- Khống chế cường độ: tốc độ không nên quá nhanh, nên giữ tốc độ trung bình. Nếu cảm thấy thở dốc, tim đập nhanh, thị lực giảm sút thì nên giảm tốc độ chạy.
- Vận động vừa phải và phù hợp với sức của mình, không nên miễn cưỡng.

- (2) “Đứng thẳng” - Tạo hình đẹp

Thực tiễn chứng minh, trẻ kiên trì rèn luyện “đứng thẳng” rất có lợi cho việc điều chỉnh chân hình chữ “O” và chân hình chữ “X”.

- (3) Bóng bàn - Phòng ngừa cận thị

Mỗi mắt là nguyên nhân quan trọng gây cận thị. Lúc đánh bóng bàn, hai mắt phải nhìn vào bóng, lúc xa lúc gần, khiến mắt không ngừng hoạt động, tuần hoàn máu tăng lên, chức năng của thần kinh mắt được nâng cao, từ đó làm giảm mệt mỏi cho mắt, phòng ngừa cận thị.

- (4) Nhảy - Tốt cho não

Các chuyên gia vận động cho rằng những môn vận động bật nhảy đều có lợi cho não, ví dụ như nhảy dây, nhảy vũ đạo... Có thể cung cấp năng lượng cho não.

- (5) Các bài tập thể dục

Các bài tập thể dục cần sự kết hợp của các bộ phận trong cơ thể cùng với nhịp thở hài hòa, tốc độ có thể nhanh có thể chậm, rất tốt cho sức khỏe của trẻ.



03. Nắm vững những điểm quan trọng trong phát triển trí não của trẻ

Những người thích suy nghĩ thông minh hơn những người lười suy nghĩ rất nhiều. Nhưng cũng cần vận dụng bộ não một cách khoa học, nếu không đúng cách thì sẽ gây hậu quả không tốt. Vì thế, các em cần chú ý những điều không nên dưới đây:

(1) Không được lười biếng: Vận dụng bộ não càng nhiều thì càng thông minh, đồng thời đây cũng là phương pháp hữu hiệu để bảo vệ bộ não. Những người thích suy nghĩ, IQ cao hơn những người lười biếng trên 50%. Những người lười biếng không thích suy nghĩ thì trí tuệ giảm sút, phản ứng chậm chạp, suy giảm trí nhớ.

(2) Không được làm việc quá sức.

- Học tập, làm việc trong thời gian quá dài sẽ khiến bộ não mệt mỏi, không chỉ không hiệu quả mà còn làm tổn thương đến não, vì thế cần chú ý nghỉ ngơi.
- Đan xen các nội dung học tập. Học một nội dung trong thời gian dài dễ khiến cho một khu vực nào đó trong não ở vào trạng thái hưng phấn và ức chế trong thời gian dài. Nếu đan xen các nội dung có thể trao đổi thông tin giữa các bộ phận khác nhau, như thế sẽ duy trì được trạng thái bình thường của bộ não.
- Sinh hoạt điều độ. Sinh hoạt điều độ có lợi cho hoạt động của bộ não. Sắp xếp công việc và cuộc sống trong một ngày, một tuần, một tháng một cách thích hợp có thể duy trì được tinh lực dồi dào.
- Đảm bảo thời gian ngủ hợp lý. Không nghỉ ngơi thì sẽ không thể học tập và làm việc. Một giấc ngủ đầy đủ là điều kiện quan trọng để xóa đi mệt mỏi, duy trì tinh lực dồi dào. Những em thiếu ngủ trong thời gian dài không những ảnh hưởng đến thành tích học tập mà còn gây trở ngại đến sự phát triển trí tuệ và sức khỏe của bản thân. Ngoài ra còn kèm theo những chứng ngại về ngôn ngữ như nói lắp, trì độn...

(3) Không được kén ăn. Hoạt động bình thường của bộ não là do các chất dinh dưỡng cung cấp. Thiếu hụt bất kỳ một chất dinh dưỡng nào đều khiến hoạt động của



não bị ảnh hưởng. Kén ăn chính là nguyên nhân chủ yếu gây nên thiếu dinh dưỡng. Vì thế không được kén ăn, phải chú ý ăn nhiều thực phẩm có lợi cho não như cá, trứng, thịt gà, thịt bò, đậu, cải bó xôi, cà rốt, mộc nhĩ, cam quýt... đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng cho não. Các loại cá có tác dụng thúc đẩy chức năng não bởi vì chúng chứa nhiều axit béo không bão hòa có thể tham gia vào quá trình thay thế tế bào não, hơn nữa cũng chứa nhiều protein, vitamin, nguyên tố vi lượng có thể thúc đẩy phát triển trí tuệ. Ngoài ra, nên ăn nhiều loại rau, đảm bảo cung cấp vitamin cho cơ thể.

(4) Không được học tập hoặc làm việc khi bị ốm. Học tập hoặc làm việc khi cơ thể mệt mỏi hay bị ốm không những không hiệu quả mà còn gây tổn hại đến não, không có lợi cho sức khỏe.

(5) Không được học tập hoặc làm việc khi đói. Có những người ngủ dậy muộn không kịp ăn sáng hoặc có thói quen không ăn sáng. Như thế sẽ khiến đường huyết thấp hơn mức bình thường, dẫn đến không đủ cung cấp dinh dưỡng cho não. Nếu thường xuyên như vậy sẽ làm tổn hại đến sức khỏe của bộ não và khả năng tư duy.

Các nhà tâm lý học nghiên cứu phát hiện có bốn thời điểm ghi nhớ tốt nhất, nếu sử dụng đúng cách thì sẽ có thể nắm được và củng cố kiến thức một cách dễ dàng.

Buổi sáng sau khi ngủ dậy. Sau một đêm nghỉ ngơi, không bị ảnh hưởng bởi những ghi nhớ mới, lúc này học một số thứ khó nhớ và buộc phải nhớ thì rất thích hợp. Ví dụ như ngôn ngữ, định luật, địa danh, sự kiện... Có lúc dù là không nhớ được nhưng đọc to nhiều lần thì khả năng ghi nhớ nhanh cũng tốt hơn những lúc khác. Đây là giai đoạn đầu tiên.

Buổi sáng từ 8 giờ đến 12 giờ là giai đoạn thứ hai. Lúc này tinh lực dồi dào, khả năng suy nghĩ, nhận thức, ghi nhớ và xử lý rất tốt. Đây là cơ hội tốt để giải quyết những vấn đề khó, nên nắm vững thời cơ, tận dụng để đạt hiệu quả.

Giai đoạn thứ ba là 6 giờ đến 8 giờ chiều. Đây là thời gian tốt nhất. Không ít người tận dụng khoảng thời gian này để ôn lại những thứ đã học trong ngày. Đây cũng là thời gian lý tưởng để sắp xếp lại bài vở.

Một tiếng trước khi đi ngủ là giai đoạn thứ tư. Tận dụng khoảng thời gian này để tăng thêm ấn tượng, đặc biệt là ôn lại những thứ khó nhớ.



04. Cho trẻ biết tác hại của việc tham ăn tham ngủ

Không ít người cho rằng những thanh thiếu niên trong giai đoạn phát triển mà ngủ đủ giấc thì rất có lợi cho sự phát triển của gan và sức khỏe tâm sinh lý, cơ thể sẽ cao lớn, rắn chắc. Thực ra một người bình thường, ngủ 8 - 9 tiếng một ngày là đủ. Thường xuyên dậy muộn (vượt quá 10 tiếng) không những sẽ không có tinh thần mà còn gây ra những bệnh sau.

(1) Béo phì: Thường xuyên ngủ nướng, lại không chú ý ăn uống hợp lý (hấp thu nhiều thịt và đồ ngọt), thêm vào đó là lười vận động thì năng lượng dự trữ sẽ chuyển hóa thành mỡ tích tụ dưới da. Chỉ trong thời gian khoảng một năm rưỡi, bạn sẽ trở thành người béo phì. Như thế sẽ làm tăng thêm gánh nặng cho tim và gia tăng cơ hội mắc bệnh.

(2) Phá hoại hiệu ứng đồng hồ sinh học: Nếu bình thường sinh hoạt điều độ nhưng ngày nghỉ hay ngày lễ tết lại ngủ nướng thì sẽ làm rối loạn trật tự của đồng hồ sinh học trong cơ thể, không có lợi cho sức khỏe. Vì thế cần phải chú ý cân bằng giấc ngủ, duy trì thói quen sinh hoạt điều độ.

(3) Ảnh hưởng đến chức năng tiêu hóa của dạ dày ruột: Thông thường, một bữa tối vừa phải thì đến khoảng 7 giờ sáng hôm sau là tiêu hóa hết. Lúc này dạ dày ruột bắt đầu hoạt động, chuẩn bị tiếp nhận và tiêu hóa thức ăn mới. Nhưng những người ngủ nướng vì vẫn còn buồn ngủ nên không muốn ăn, thà để đói bụng chứ không muốn dậy ăn. Lâu dần, niêm mạc dạ dày sẽ bị phá hoại, rất dễ mắc viêm loét dạ dày và các bệnh về tiêu hóa.

(4) “Nguy hiểm” với đường hô hấp: Không khí trong phòng ngủ vào buổi sáng là đục nhất. Trong không khí chứa nhiều vi khuẩn, khí cacbonic, hơi nước và bụi... Những người đóng cửa ngủ nướng thường xuyên bị cảm cúm, ho, ngứa họng, đau đầu, chóng mặt. Ngoài ra trí nhớ và thính giác cũng giảm sút.

Có thể thấy ngủ nướng là một phương thức sinh hoạt không khoa học, gây hại cho



cơ thể. Nó làm lãng phí thời gian rèn luyện sức khỏe và học tập quý báu. Vậy thì tham ăn có những ảnh hưởng xấu như thế nào?

(1) Tham ăn sẽ làm giảm lượng máu đến não

Nếu ăn quá nhiều hoặc ăn không ngừng nghỉ thì sẽ làm lượng máu trong cơ thể, bao gồm máu cung cấp đến não tập trung ở dạ dày ruột. Nếu bị thiếu máu trong thời gian dài thì sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của cơ thể.

(2) Tham ăn sẽ gây "phì não"

Ăn quá no, đặc biệt là ăn quá nhiều thực phẩm giàu dinh dưỡng, nhiệt lượng hấp thu sẽ lớn hơn nhiệt lượng tiêu hoá, khiến nhiệt năng chuyển hóa thành chất béo tích trữ trong cơ thể. Nếu chất béo trong tổ chức não quá nhiều thì sẽ dẫn đến "phì não". Nghiên cứu chứng minh, trí tuệ của con người có liên quan với nếp nhăn rãnh não nhiều hay ít. Rãnh não càng rõ rệt, nếp nhăn càng nhiều thì trí tuệ càng cao. Trong khi đó, phì não khiến các rãnh nếp sát lại với nhau, nếp nhăn biến mất, khiến vỏ não trơn và bằng phẳng, hơn nữa sự phát triển của mạng lưới thần kinh cũng giảm đi, vì thế trí tuệ sẽ giảm sút.

(3) Tham ăn sẽ làm tổn thương bộ não

Trẻ ăn nhiều đồ ăn vặt sẽ rất dễ bị táo bón. Khi bị táo bón, chất thải sẽ tích trữ ở đường tiêu hóa, dưới tác dụng của vi khuẩn đường ruột sẽ sinh ra những chất có hại, rất dễ bị ruột hấp thu, đi vào tuần hoàn máu, kích thích bộ não khiến tế bào thần kinh não bị trúng độc mãn tính, ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của bộ não.

(4) Tham ăn sẽ ức chế chức năng sinh lý của não

Hoạt động của bộ não là hưng phấn và ức chế đan xen, tức là một bộ phận nào đó ở não hưng phấn thì một số khu vực ở bộ phận bên cạnh sẽ ở vào trạng thái ức chế, hưng phấn càng mạnh thì sự ức chế ở bộ phận xung quanh càng lớn. Vì thế, nếu trung khu thần kinh tiêu hóa ở đường dạ dày ruột hưng phấn trong thời gian dài do ăn quá nhiều thì sẽ làm cho các khu vực khác bị ức chế như ngôn ngữ, tư duy, ghi nhớ, tưởng tượng. Nếu những khu vực này thường xuyên ở trạng thái ức chế thì trí tuệ sẽ giảm sút.

(5) Tham ăn sẽ kích thích suy não sớm



05. Mùa nào và những môn vận động nào có thể thúc đẩy chiều cao của trẻ

Căn cứ vào tư liệu thống kê về sự sinh trưởng phát triển của thanh thiếu niên của tổ chức y tế thế giới, tốc độ tăng trưởng chiều cao ở thanh thiếu niên trong một năm không giống nhau. Mùa xuân phát triển nhanh nhất, đặc biệt là tháng 5, trung bình đạt đến 7,3 cm, chậm nhất là tháng 10, trung bình chỉ có 3,3cm.

Nguyên nhân mùa xuân tăng trưởng nhanh là: vào mùa xuân, sự trao đổi chất của cơ thể phát triển, tuần hoàn máu tăng nhanh, chức năng hô hấp tiêu hóa được tăng cường, hormone sinh trưởng tiết ra nhiều, có lợi cho tăng trưởng chiều cao. Mùa xuân cũng là mùa lý tưởng nhất để hoạt động ngoài trời, tia tử ngoại trong ánh nắng mặt trời có thể kích thích tủy xương, ngoài ra có thể kích thích hấp thu canxi, khiến tốc độ phát triển của xương tăng nhanh, có lợi cho tăng trưởng chiều cao. Vì thế, muốn trẻ cao lớn, vào mùa xuân nên chú ý những vấn đề sau:

Dinh dưỡng: Đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý để đáp ứng nhu cầu sinh trưởng, phát triển của trẻ. Nên ăn nhiều thức ăn giàu protein, vitamin D và canxi, photpho như các loại sữa, chế phẩm đậu, tôm cá, thịt nạc, trứng gia cầm, rau, hoa quả... Đồng thời, phải tăng thêm dầu gan cá và canxi, có lợi cho tăng trưởng chiều cao.

Vận động: Vận động có thể kích thích tiết ra hormone sinh trưởng. Lựa chọn một vài hoạt động nhẹ nhàng như bơi lội, nhảy vũ đạo, thể thao, các loại bóng...

Ngủ: Một giấc ngủ đầy đủ là nhân tố quan trọng kích thích phát triển chiều cao. Theo nghiên cứu, khi ngủ, hormone sinh trưởng tiết ra rất nhiều, hơn nữa liên tục trong thời gian dài.

Ánh nắng mặt trời: Ánh nắng mặt trời cũng có ảnh hưởng nhất định với sự phát triển chiều cao của thanh thiếu niên. Vì thế thanh thiếu niên cần phơi nắng một cách thích hợp, đặc biệt là mùa đông xuân.

Nhiệt độ: Những người sống ở vùng hàn đới thường cao lớn, những người sống ở



vùng nhiệt đới thì thấp bé. Ví thể chú ý lựa chọn cho mình cách ăn mặc thích hợp, không được quá lạnh, cũng không nên quá nóng.

Tâm trạng: Tâm trạng cũng ảnh hưởng đến tăng trưởng chiều cao. Nếu sống trong môi trường u uất, phiền não trong thời gian dài, thậm chí suốt ngày bị khiển trách, đánh mắng thì tinh thần sẽ bị tổn thương, dẫn đến mất cân bằng nội tiết, hormone sinh trưởng giảm đi, ảnh hưởng đến sự phát triển. Vì thế cần giữ trạng thái tinh thần tốt thì mới có thể cao lớn.

Vấn đề chiều cao của con cái càng ngày càng được bố mẹ và con cái quan tâm, các sản phẩm tăng trưởng chiều cao cũng xuất hiện rất nhiều trên thị trường. Vậy thì những nhân tố nào ảnh hưởng đến chiều cao? 75% là do di truyền từ bố mẹ, 25% là do các nhân tố sau này như vận động, dinh dưỡng, thói quen sinh hoạt. Trên cơ sở dinh dưỡng đầy đủ, vận động là một trong những nhân tố ảnh hưởng chủ yếu nhất tới chiều cao.

Điều tra cho thấy, những học sinh thường xuyên tham gia vào vận động thể thao cao hơn những học sinh cùng trang lứa 4 - 8cm. Vận động trong giai đoạn dậy thì rất có lợi cho tăng trưởng chiều cao.

Những môn vận động nào thúc đẩy chiều cao?

Có ba loại vận động rất hữu hiệu với sự tăng trưởng chiều cao.

Loại thứ nhất là vận động co duỗi: tập xà, vươn vai, tập thể dục có thể kéo dài các cơ, dây chằng, hoạt động khớp, co duỗi cơ thể.

Loại thứ hai là vận động bật nhảy như nhảy dây, nhảy ếch, nhảy lò cò, nhảy bằng hai chân, chạy bộ, leo núi, lên xuống cầu thang. Những môn vận động này có thể tăng cường kích thích với xương chân.

Loại thứ ba là vận động toàn thân như các loại bóng, bơi lội, võ đạo...

Dưới đây là những môn vận động có lợi cho chiều cao:

(1) Tập xà. Tận dụng xà đơn hoặc khung cửa, hai tay bám vào xà, chân không chạm đất, eo, hông, chân dùng đưa nhẹ nhàng. Mỗi ngày tập hai lần vào buổi sáng và buổi tối, mỗi lần du 23 - 30 giây, nghỉ 30 giây rồi làm tiếp.

(2) Nhảy cao chạm vào vật. Bật nhảy tại chỗ hoặc chạy lấy đà, đầu gối, hông duỗi

thẳng, bật lên cao, hai tay chạm vào vật treo trên cao. Bật nhảy liên tục 10 lần, làm 2 - 3 lượt, nghỉ 3 phút. Sau đó bật nhảy bằng một chân, mỗi bên làm 2 lượt, mỗi lượt 10 lần, nghỉ 4 - 5 phút.

(3) Nằm ngửa rồi ngồi dậy. Nằm ngửa dưới đất, hóp bụng, hai tay và hai chân duỗi thẳng, hai tay dơ cao rồi ngồi dậy, cúi đầu, rướn cổ, hai tay áp sát hai chân, mỗi lượt làm 8 - 12 lần, làm 3 - 5 lượt, giữa mỗi lượt nghỉ 2 phút.

(4) Các môn bóng. Chơi các trò chơi với bóng. Lúc chơi bóng rổ phải tích cực cướp bóng, đập bóng, bật nhảy đánh bóng. Lúc chơi bóng chuyền nhảy thật mạnh. Mỗi tuần chơi bóng 3 - 4 lần, mỗi lần 1 tiếng.

(5) Bật nhảy. Nhảy thẳng, nhảy xa, nhảy lò cò, nhảy ếch... Mỗi ngày làm 10 lần, chú ý thả lỏng cơ chân, kết hợp làm các động tác nhẹ nhàng và vận động cơ duỗi tay hoặc cơ thể, tránh để áp lực dồn xuống chân.

Chỉ cần tăng cường vận động, đảm bảo giấc ngủ, tinh thần vui vẻ, dinh dưỡng hợp lý trong thời kỳ tăng trưởng chiều cao thì các em sẽ có một cơ thể cao lớn khỏe mạnh.

Hiện nay, một số phụ huynh vì thấy con thấp nên muốn dùng hormone sinh trưởng để con cao hơn. Các chuyên gia nhắc nhở phụ huynh nên thận trọng khi dùng hormone sinh trưởng.

Hormone sinh trưởng có thể thúc đẩy hợp thành protein, kích thích sự sinh trưởng và hoàn thiện xương. Nếu thiếu hormone sinh trưởng thì sẽ ảnh hưởng đến sự sinh trưởng, nghiêm trọng còn khiến cơ thể thấp bé. Nhưng nếu sử dụng hormone sinh trưởng không đúng thì sẽ khiến hormone sinh trưởng quá nhiều, gây ra hàng loạt các di chứng. Ngoài ra thường xuyên sử dụng một lượng lớn hormone sinh trưởng sẽ làm ức chế sự tiết hormone của cơ thể. Vì thế, khi sử dụng hormone sinh trưởng cần phải được sự chỉ đạo và giám sát của bác sĩ, không được lạm dụng.

Mỗi em đều quan tâm đến chiều cao của mình, hy vọng mình cao lớn. Khoa học nghiên cứu chứng minh, ngoài nhân tố di truyền, bệnh tật còn có một nhân tố quan trọng khác khiến cơ thể thấp bé là vấn đề dinh dưỡng. Ăn uống hợp lý rất quan trọng với chiều cao.

(1) Chế độ ăn uống cân bằng - số lượng thực phẩm phải đầy đủ, ăn đủ ngũ cốc, thịt,



rau, quả. Thực phẩm đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm.

(2) Đủ protein - nhu cầu protein đối với thanh thiếu niên trong giai đoạn phát triển còn cao hơn người lớn. Nếu không cung cấp đủ sẽ ảnh hưởng đến chiều cao. Thịt nạc, tôm, cua, các loại trứng gia cầm, các loại sữa, các loại đậu và chế phẩm của chúng rất giàu protein.

(3) Bổ sung canxi hợp lý - Theo điều tra, những trẻ bổ sung canxi cao hơn những trẻ không bổ sung canxi. Nếu không thể thường xuyên hấp thu lượng canxi cần thiết trong bữa ăn, lượng canxi cung cấp cho máu và các tổ chức không đủ thì sẽ phải lấy canxi từ trong xương. Nếu xương thiếu canxi thì sẽ dẫn đến loãng xương, xương sống biến dạng, vẹo cột sống, từ đó khiến cơ thể thấp bé. Những thực phẩm giàu canxi gồm có sữa, các chế phẩm sữa, trứng gà, các loại cá, đậu và các loại đậu... Ngoài ra, vitamin D, vitamin C có lợi cho việc hấp thu canxi.

(4) Không thể thiếu sắt, kẽm - Nếu không cung cấp đủ sắt qua thức ăn thì sẽ gây bất thường chức năng sinh lý của rất nhiều cơ quan và tổ chức, ảnh hưởng đến sự sinh trưởng phát triển, khả năng đề kháng, trao đổi tế bào... Trong thực phẩm hàng ngày, gan động vật và các nội tạng khác, các loại thịt đỏ (thịt bò, thịt dê...) lòng đỏ trứng gà, cá và các loại đậu chứa hàm lượng sắt cao, hơn nữa tỷ lệ hấp thu cũng khá cao. Ngoài ra, kẽm cũng ảnh hưởng rất lớn đến sự sinh trưởng, phát triển và trí tuệ của thanh thiếu niên. Vì thế nên thường xuyên ăn những thực phẩm giàu kẽm.

(5) Không thể thiếu axit béo không bão hòa - Axit béo không bão hòa là nguồn cholesterol chủ yếu, là chất rất cần thiết với cơ thể. Các thực phẩm giàu axit béo không bão hòa gồm có dầu thực vật, trong đó dầu đậu nành, dầu hạt cải chứa rất nhiều. Nên thường xuyên ăn dầu cá, thịt nạc, các loại cá.

(6) Rau quả phải tươi ngon - Rau tươi như cải thảo, cà rốt, dưa chuột, ớt xanh, măng tươi, cà chua, hành và các loại quả tươi như quýt, chuối, lê, táo, nho, đào, dưa hấu đều chứa rất nhiều vitamin quan trọng, vì thế nên ăn nhiều.

(7) Cung cấp đủ lượng nước cho cơ thể - Nước chiếm trên 65% trọng lượng cơ thể. Nước có thể kích thích trao đổi chất, thải các độc tố ra khỏi cơ thể, có lợi cho sự sinh trưởng, phát triển. Mỗi ngày cần uống 2 lít nước trở lên.

(8) Tránh xa các loại thuốc bổ - Một số thanh thiếu niên vì muốn lớn nhanh, thông minh nên chịu ảnh hưởng của một số loại quảng cáo, đòi bố mẹ mua thật nhiều loại thuốc bổ cao cấp để dùng thường xuyên. Trong khi đó, thiếu hụt các chất dinh dưỡng cơ bản, dẫn đến mất cân bằng dinh dưỡng. Đáng sợ hơn là phần lớn loại thuốc bổ, nước uống cao cấp chứa nhiều thành phần kích thích tố, dùng thường xuyên có thể dẫn đến béo phì, dậy thì sớm thậm chí cao huyết áp.



06. Con gái nên chọn những môn luyện tập nào?

Sau khi bước sang tuổi dậy thì, con gái sẽ có hàng loạt những thay đổi về sinh lý. Thời kỳ này giảm bớt những vận động chạy nhảy cường độ cao, chọn những môn vận động mang tính giải trí rất có ích với sự phát triển của các em. Có rất nhiều môn thể thao thích hợp với con gái như bơi lội, võ thuật, bóng bàn, chạy bền. Nhưng môn vận động thích hợp nhất với đặc điểm tâm sinh lý của con gái là thể dục thẩm mỹ, nhảy dây.

Tập thể dục thẩm mỹ trong thời gian dài có thể khiến con gái phát triển tốt về mọi mặt, khiến con gái trở nên dẻo dai, linh hoạt và nhịp nhàng hơn.

Đá cầu cũng là một môn vận động thích hợp với con gái. Đá cầu vừa có thể rèn luyện sự dẻo dai và linh hoạt của mắt cá chân, đầu gối, hông, eo và cổ. Đồng thời do chuyển động không ngừng nên một mặt có tác dụng giữ thăng bằng, mặt khác có thể rèn luyện độ nhịp nhàng của vai, khuỷu tay. Khi đá cầu cần phối hợp mắt và tay. Đây là một môn vận động rất tốt với hệ thần kinh. Lúc đá cầu nhịp thở cũng sâu và nhanh, máu tuần hoàn nhanh, kích thích trao đổi chất.

Khi nhảy dây, dây quăng càng cao thì nhảy càng cao, giúp rèn luyện sức khỏe. Đặc biệt là rất có lợi cho việc rèn luyện eo, chân và sự linh hoạt của các khớp. Môn vận động này khiến các xương ở chân nảy sinh áp lực nhất định, khiến xương nhận được nhiều máu và dinh dưỡng hơn.



07. 95% trường hợp cận thị là do cầm bút sai

Kỳ nghỉ là thời kỳ có rất nhiều thanh thiếu niên đi khám các bệnh về mắt, trong đó nhiều nhất là học sinh khám cận thị. Các chuyên gia cho rằng 95% thanh thiếu niên cận thị là do tư thế cầm bút sai, vì thế ngay từ khi học mầm non các giáo viên phải điều chỉnh tư thế cầm bút của các em.

Đọc sách, viết chữ đều chú ý giữ tư thế tiêu chuẩn nhưng độ cận thị vẫn không ngừng tăng lên. Kết quả của một cuộc điều tra cho thấy nguyên nhân lớn nhất gây bệnh cận thị không phải là đọc sách quá gần mà là do tư thế cầm bút sai gây nên.

Nếu khi cầm bút, ngón cái và ngón trỏ ấn hoặc đan vào nhau thì ngón trỏ sẽ che mất tầm mắt, khiến trẻ không nhìn rõ ngòi bút, khiến chúng phải cúi đầu hoặc nghiêng sang trái, khiến khoảng cách giữa mắt và sách bị thu hẹp, tăng thêm tỉ lệ phát bệnh. Ngược lại, nếu ngón cái và ngón trỏ không chạm vào nhau thì sẽ không che mất tầm mắt sẽ phòng ngừa cận thị.

Vì thế bắt đầu từ giai đoạn mầm non, giáo viên phải không ngừng điều chỉnh tư thế cầm bút của trẻ.



08. Giáo dục sức khỏe tâm lý cho trẻ

Sức khỏe tâm lý là sức khỏe của tổ chất tâm lý. Tổ chất tâm lý của người là một thể tổng hợp, nó đề cập đến mọi khía cạnh tâm lý của con người, bao gồm nhận thức, ý chí, cá tính, tình cảm...

- Giúp trẻ hiểu bản thân, bồi dưỡng cách nhìn nhận bản thân

Nghiên cứu tâm lý học chứng minh, ý thức bản thân, hành vi tự vệ và khả năng thích ứng xã hội có quan hệ mật thiết với nhau. Ý thức về bản thân và hình hình thực tế càng

gần nhau thì hành vi tự vệ sẽ giảm, khả năng thích ứng với xã hội sẽ càng lớn. Ngược lại, ý thức về bản thân và tình hình thực tế càng cách xa thì sẽ gây khó khăn cho việc thích ứng môi trường xung quanh, dẫn đến mâu thuẫn tâm lý. Giúp trẻ hiểu bản thân, bồi dưỡng cách nhìn nhận bản thân một cách đúng đắn là vô cùng quan trọng. Thứ nhất, để trẻ tham gia vào hoạt động và công tác xã hội phù hợp, để chúng phát hiện sở thích, hứng thú và sở trường của mình, nhận thức những nhược điểm và thiếu sót của bản thân, từ đó nhận thức toàn diện về bản thân. Thứ hai, để trẻ làm những việc vừa với sức của mình, để chúng hình thành niềm tin và có dũng khí khắc phục khó khăn. Thứ ba, để trẻ phân tích nguyên nhân thành công và thất bại, để chúng tích cực đón nhận tất cả những thách thức trong cuộc sống.

- Bồi dưỡng tâm trạng tích cực, lành mạnh

Thứ nhất, yêu cầu trẻ xử lý những nhu cầu của mình một cách hợp lý. Tâm trạng và nhu cầu có mối liên hệ mật thiết với nhau. Khi được thỏa mãn một nhu cầu nào đó thì sẽ nảy sinh tâm trạng tích cực, ngược lại sẽ nảy sinh tâm trạng tiêu cực. Cùng với sự phát triển của xã hội, nhu cầu vật chất và tinh thần của trẻ cũng tăng lên. Nhưng các em chưa nhận thức được một cách đầy đủ về sự hợp lý của những nhu cầu này. Ví thế, phụ huynh và giáo viên phải giúp các em nhận thức đúng đắn: những nhu cầu nào là hợp lý, cần được thỏa mãn, những nhu cầu nào mặc dù hợp lý nhưng do tình hình thực tế, không thể được thỏa mãn ngay tức khắc... Như thế có thể tránh được việc nảy sinh tâm trạng tiêu cực. Thứ hai, yêu cầu trẻ khống chế tâm trạng của mình. Mặc dù, tâm trạng của các em bùng nổ, tự phát nhưng vẫn có thể điều chỉnh được thông qua việc giải tỏa tâm trạng một cách hợp lý, chuyển hướng chú ý, từ từ bồi dưỡng khả năng kiểm chế cảm xúc. Thứ ba, làm phong phú cuộc sống tinh thần của các em. Cuộc sống học tập căng thẳng, giáo viên, phụ huynh nên hướng dẫn học sinh triển khai các hoạt động ngoại khóa phong phú, khiến các em cảm nhận được niềm vui qua âm nhạc, hội họa, đi chơi cắm trại.

- Xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp

Các mối quan hệ của học sinh tiểu học, trung học chủ yếu là quan hệ với bố mẹ, anh chị em, giáo viên và bạn bè... Trong những mối quan hệ này, mối quan hệ ảnh hưởng



sâu rộng nhất với các em là mối quan hệ với những người cùng tuổi. Vì thế, phụ huynh và giáo viên nên đặc biệt chú ý tạo điều kiện, giúp các em xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với các bạn cùng trang lứa. Thứ nhất, tổ chức các hoạt động tập thể, tạo điều kiện cho các em giao tiếp. Thứ hai, chú ý phương pháp giáo dục của mình. Những lời khen ngợi, phê bình phải công bằng, khách quan, tránh tạo ra khoảng cách giữa những học sinh này với những học sinh khác. Thứ ba, giáo dục học sinh đặt mình trong tập thể, không nên vì một số lý do mà xa lánh mọi người, không muốn giao tiếp với mọi người. Nên coi mình là một thành viên trong tập thể, chia sẻ niềm vui và nỗi buồn với mọi người.

Thanh thiếu niên đang ở trong thời kỳ trưởng thành, khả năng gánh chịu các vấn đề tâm lý còn có hạn. Vì thế, vấn đề sức khỏe tâm lý của các em càng ngày càng được coi trọng.

Sự nảy sinh và các giai đoạn phát triển các vấn đề tâm lý có liên quan đến rất nhiều nhân tố. Các chuyên gia chỉ ra rằng trong các nhân tố ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý của thanh thiếu niên, môi trường gia đình và sự giáo dục của bố mẹ được đưa lên hàng đầu. Họ cho rằng bố mẹ không hòa thuận, gia đình đơn thân, thành viên trong gia đình có thói quen không tốt như nghiện rượu, nghiện hút, đánh bạc có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe tâm lý của trẻ. Ngoài ra, cách biểu lộ tình cảm của bố mẹ cũng là nhân tố không thể bỏ qua. Một là bảo vệ hoặc chiều chuộng quá mức. Bố mẹ tưởng rằng như vậy là yêu trẻ nhưng không nghĩ rằng làm như vậy thực chất là cướp đi cơ hội trưởng thành của trẻ. Hai là tỏ ra lạnh nhạt, không bận tâm đến những nhu cầu tình cảm của trẻ, bỏ mặc những vấn đề mà trẻ gặp phải trong quá trình trưởng thành, khiến trẻ phải tìm cách khác để giải quyết vấn đề của mình, trong quá trình này trẻ sẽ gặp nhiều vấn đề vì thiếu kinh nghiệm hoặc bị ảnh hưởng không tốt. Ngoài ra, xã hội và nhân tố văn hóa cũng ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý của thanh thiếu niên. Ví dụ như áp lực cạnh tranh khiến rất nhiều bố mẹ coi thành tích học tập là nhân tố quan trọng nhất để đánh giá con cái của mình.

Một đứa trẻ có tâm lý lành mạnh nên có năm đặc điểm dưới đây:

- (1) Có trí tuệ bình thường.
- (2) Học cách điều chỉnh tâm trạng của mình, giữ thái độ tích cực, lạc quan.

- (3) Học cách giao tiếp với người xung quanh, tôn trọng người khác, vui vẻ giúp đỡ người khác và có tinh thần tập thể.
- (4) Có khả năng tự kiểm chế, tích cực đối mặt với các vấn đề và khó khăn gặp phải trong cuộc sống, có thể thích ứng với môi trường xung quanh.
- (5) Có thói quen đúng đắn và nhân cách kiên toàn.



09. Quan tâm và giải tỏa những áp lực tâm lý của trẻ như thế nào?

Các chứng ngại tâm lý của thanh thiếu niên trong học tập chủ yếu biểu hiện là: con trai thì học hành khó khăn, con gái thì tâm trạng bất thường, trí nhớ suy giảm, tư duy chậm chạp, không tập trung chú ý, quan hệ với thầy cô và bạn bè căng thẳng, không có bạn tri kỷ, sống nội tâm, đổ kỵ, thiếu tự tin, trốn học thậm chí bỏ nhà ra đi...

(1) Chứng sợ trường học. Có em học sinh chỉ cần nghe thấy hai từ “trường học” là mặt đỏ bừng, tim đập nhanh, huyết áp tăng cao, gào khóc. Những hình phạt ở trường hay áp lực học tập nặng nề, bố mẹ yêu cầu quá cao đều gây ra những tổn thương tâm lý cho trẻ.

(2) Hội chứng nuông chiều con cái. Bảo vệ quá mức cũng gây ra những chứng ngại trong sự phát triển nhân cách của trẻ. Có những gia đình bảo vệ con cái quá mức, con cái không ra khỏi cửa, đi đâu cũng có người lớn, kết quả là trẻ trở nên lười biếng, quái gở, khó thích ứng với xã hội và các mối quan hệ.

(3) Chứng bất thường sau khi bị tổn thương. Bác sĩ tâm lý chỉ ra rằng sau khi trẻ gặp những biến cố bất ngờ hoặc những cú sốc nặng nề, bố mẹ, người nhà nên đặc biệt chú ý giáo dục tâm lý cho trẻ, để không làm ảnh hưởng đến cuộc sống của trẻ.

(4) Chứng sợ làm bài tập. Chủ yếu biểu hiện ở những mặt sau: Một là tâm lý sợ hãi, trên đường về nhà nghĩ đến vẫn còn bài tập về nhà là thấy tâm trạng căng thẳng, bực bội. Hai là tâm lý đối phó. Ba là tâm lý phản kháng.



Các nhà giáo dục và tâm lý chỉ ra rằng trước tiên bố mẹ phải giáo dục “tình yêu” cho trẻ, để trẻ yêu người thân, yêu bạn bè, từ đó yêu xã hội, yêu cuộc sống, có thái độ tích cực vươn lên, lạc quan tự tin. Sau đó là giáo dục về trở ngại cho trẻ, nói với trẻ thất bại là chuyện bình thường, quan trọng là mình đã cố gắng hết sức hay chưa. Thứ ba là giúp trẻ kết bạn, học cách thông cảm và giúp đỡ mọi người. Như thế thì khả năng gánh chịu tâm lý của trẻ mới được tăng cường.

- Lắng nghe tâm sự của trẻ: Muốn giúp trẻ khắc phục áp lực, trước tiên phải hiểu trẻ có áp lực gì, áp lực do đâu mà có. Ví thế, phải lắng nghe tâm sự của trẻ, bỏ thời gian nói chuyện với trẻ. Chỉ khi bố mẹ tâm sự chân thành với trẻ thì trẻ mới tâm sự với bố mẹ. Như thế bố mẹ mới có thể hiểu được những áp lực tâm lý của trẻ, mới có cách giúp đỡ trẻ.
- Giúp trẻ đối mặt với sợ hãi. Đôi khi vì trẻ không làm giống những người khác, ví dụ không trốn học cùng bạn, không chép bài của người khác mà bị các bạn chê cười, thậm chí bị cô lập, cảm thấy sợ hãi, không biết phải làm thế nào. Lúc ấy bố mẹ nên dạy trẻ phải giữ vững nguyên tắc, nhất định không được làm những việc không đúng đắn.
- Chia sẻ với trẻ kinh nghiệm của mình. Bố mẹ có thể chia sẻ với trẻ những chuyện tương tự hồi nhỏ của mình. Khi trẻ biết rằng bố mẹ cũng thường xuyên phải đối mặt với áp lực và phiền muộn thì chúng sẽ nghe lời bố mẹ.
- Bồi dưỡng lòng tự tôn. Bồi dưỡng lòng tự tôn cho trẻ có thể giúp trẻ chống lại những cám dỗ không tốt. Ví dụ để trẻ nêu ra ý kiến, cho trẻ tự làm những việc phù hợp với mình, đồng thời coi trọng ý nghĩ và hành vi của trẻ. Đây là phương pháp hiệu quả để bồi dưỡng lòng tự tôn cho trẻ.
- Quan tâm đến sự trưởng thành của trẻ. Khích lệ trẻ bồi dưỡng hứng thú, sở thích, tham gia vào các hoạt động ngoại khóa của trường. Điều đó rất có lợi cho việc giải tỏa các áp lực tâm lý của trẻ. Bố mẹ quan tâm đến sự trưởng thành của trẻ, quan tâm đến những người bạn của trẻ, như thế trẻ sẽ trải qua thời kỳ thiếu niên trong vui vẻ.



10. Bồi dưỡng tâm lý lành mạnh bằng “giáo dục tình cảm” như thế nào?

“Giáo dục tình cảm” lấy quan niệm đạo đức làm cơ sở, dẫn dắt để con người hiểu “tình yêu chân chính”, học cách quan tâm yêu thương người khác. Ở nước ngoài, ngày càng có nhiều trường công lập tham gia vào hàng ngũ giáo dục nhân cách.

Các chuyên gia cho rằng, “giáo dục tình cảm” khiến nhận thức, phẩm chất và ý chí của con người đều hướng tới những mục tiêu cao đẹp, khiến tình cảm, nguyện vọng của con người được xây dựng trên cơ sở của tâm hồn cao đẹp và nhân cách kiên toàn. Ở rất nhiều nước, “giáo dục tình cảm” được bắt đầu từ khi còn nhỏ. Trẻ nhận được tình yêu của bố mẹ thì cũng phải học cách báo đáp bố mẹ, từ nhỏ đã bồi dưỡng phẩm chất hiếu kính với bố mẹ, yêu thương người thân trong gia đình. Tổ chức tình cảm của trẻ dần dần được phát triển hoàn thiện dưới sự hun đúc của tình yêu, sau khi trưởng thành vận dụng vào xã hội và các mối quan hệ, từ đó xây dựng xã hội hài hòa, thân thiện. Xã hội này giống như đại gia đình, khiến người ta cảm thấy hạnh phúc, vui vẻ, thoải mái. Bồi dưỡng nhân cách và rèn luyện đạo đức tạo thành nội dung hoàn chỉnh của “giáo dục tình cảm”.



11. Chú trọng sức khỏe tinh thần, tránh xa nỗi muộn phiền

Các số liệu thống kê cho thấy các bệnh tinh thần đang trở thành vấn đề xã hội nghiêm trọng. Điều đáng lo lắng là số thanh thiếu niên mắc bệnh về tinh thần càng ngày càng nhiều.

Các chuyên gia cho rằng nguyên nhân khiến tỷ lệ mắc các bệnh về tinh thần tăng lên là do xã hội thay đổi, rất nhiều người chưa thích ứng được hoặc là do ảnh hưởng



không tốt từ gia đình, người thân. Ngoài ra, chế độ giáo dục lạc hậu cũng làm ảnh hưởng đến tinh thần của học sinh.

Chuyên gia y học cho rằng chứng trầm cảm ở trẻ có liên quan đến môi trường gia đình, cách giáo dục khép kín, bố mẹ ly dị, áp lực tinh thần quá sớm. Chủ yếu biểu hiện là tinh thần trì trệ, cô độc, không thể tự giác trong cuộc sống... Do đó bố mẹ cần chú ý quan sát và dẫn dắt để trẻ hòa đồng, trưởng thành lành mạnh. Một khi phát hiện vấn đề thì phải kịp thời chữa trị.

Vậy thì làm thế nào để phòng ngừa chứng trầm cảm?

(1) Phải tạo ra không khí gia đình vui vẻ. Cuộc sống từ khi còn nhỏ có tác dụng quan trọng đối với sự hình thành và phát triển nhân cách. Bố mẹ thân mật, hòa thuận, cùng yêu thương quý trọng lẫn nhau sẽ khiến trẻ cảm thấy ấm áp và vui vẻ. Nếu bố mẹ bất hòa, suốt ngày cãi nhau thì trẻ sẽ cảm thấy áp lực và sợ hãi, ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý.

(2) Bồi dưỡng hứng thú cho trẻ. Hứng thú của trẻ rất đa dạng, nghe kể chuyện, chơi trò chơi, múa hát... Bố mẹ phải chú ý quan sát và đoán tâm lý của trẻ, khích lệ trẻ tham gia các hoạt động, đồng thời cố gắng tham gia cùng trẻ. Không nên yêu cầu quá cao đối với trẻ.

(3) Kết bạn. Đối với trẻ con, kết bạn là chuyện vui, có thể nâng cao khả năng ứng biến và hoạt động, có lợi cho sự phát triển sức khỏe tâm lý. Nếu để trẻ sống một mình thì lâu dần sẽ nảy sinh tâm lý chống đối.

(4) Sự kích thích từ môi trường mới. Xét từ một góc độ nào đó, trẻ là những nhà thám hiểm, thích những sự vật mới mẻ. Gấu trúc, hổ, rừng cây, dòng suối trong vườn bách thú... đều thu hút sự chú ý của trẻ. Vì thế, các ngày lễ tết nên đưa trẻ ra ngoài, để trẻ mở rộng tầm mắt, hun đúc tình cảm cho trẻ.

(5) Sự dẫn dắt của bố mẹ. Bố mẹ là hóa thân của sức mạnh và trí tuệ trong mắt trẻ. Vì thế trước mặt trẻ bố mẹ phải tỏ ra kiên cường, tự tin, không được tỏ dãi, than thân trách phận. Khi trẻ sợ hãi và thất vọng, bố mẹ phải kịp thời giúp đỡ, khích lệ trẻ, để trẻ xây dựng niềm tin chiến thắng khó khăn.



12. Giúp trẻ khắc phục tâm lý nhạy cảm

Rất nhiều trẻ đều có khu nhạy cảm tâm lý, ví dụ thấp bé, nói lắp, vi phạm kỷ luật bị trừ điểm. Trẻ sợ người khác biết hoặc phát hiện khuyết điểm của mình, vô cùng nhạy cảm khi người khác nhắc đến vấn đề tương tự. Phản ứng tâm lý này không có lợi cho sức khỏe tâm sinh lý của trẻ. Vì thế khi giáo dục trẻ, một mặt chúng ta không được động vào khu nhạy cảm tâm lý của trẻ. Nếu không may nhắc tới thì phải bù đắp ngay. Mặt khác là giúp trẻ khắc phục tâm lý này.

Một là nhận thức một cách đúng đắn. Bố mẹ nên giúp trẻ nâng cao nhận thức về nguyên nhân gây ra tâm lý nhạy cảm để xóa đi những sai lầm trong nhận thức. Chỉ có người nhìn nhận ra sai lầm, cố gắng phấn đấu thì mới thành công. Ngược lại giấu diếm sai lầm, than thân trách phận thì sẽ chỉ thất bại mà thôi.

Hai là nên cố gắng thể hiện những sở trường của mình để thỏa mãn lòng tự tôn của bản thân, để trẻ cảm nhận được giá trị của bản thân.

Ba là giúp trẻ rèn luyện ý chí kiên cường, xóa đi những ý nghĩ không hay về một sai lầm nào đó. Những trẻ mà mức độ nhạy cảm tâm lý lớn thì đều là những người thiếu ý chí. Vì thế bố mẹ nên bồi dưỡng ý chí cho trẻ, dẫn dắt trẻ tham gia vào các hoạt động thực tiễn để bồi dưỡng ý chí.



13. Điều chỉnh tính khí hẹp hòi ở trẻ như thế nào?

Trong cuộc sống có những trẻ lòng dạ hẹp hòi, thích tính toán, gặp chuyện không như ý thì bực tức, không chịu bỏ qua, không muốn bị thiệt, ai nói gì thì đều coi người đó là kẻ thù, tìm cơ hội trả thù. Một số khác thì quá nhạy cảm, đa nghi, chuyện bé xé ra to... Đây là biểu hiện của tâm lý không lành mạnh, thường bị gọi là “hẹp hòi”.



Những người hẹp hòi không có bạn tri kỷ, đồng thời hẹp hòi cũng ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý, khiến tâm trạng của con người luôn ở trạng thái không tốt. Các chuyên gia y học nghiên cứu chứng minh, nếu một người thường xuyên ở trong trạng thái khiêu khích, ưu tư, tức giận, nghi ngờ, mâu thuẫn thì rất dễ gây rối loạn chức năng sinh lý của cơ thể, gây mất cân bằng nội tiết, suy giảm sức đề kháng. Nghiêm trọng hơn là nếu trạng thái tâm lý không tốt phát triển đến đỉnh điểm thì còn có thể làm ra những chuyện hoang đường. Vì thế “hẹp hòi” không có lợi cho tâm lý.

Nguyên nhân dẫn đến “hẹp hòi” là do ích kỷ, luôn coi mình là trung tâm, coi lợi ích của cá nhân là điểm xuất phát. Vì thế cần phải điều chỉnh tâm lý “hẹp hòi”, xây dựng thế giới quan và nhân sinh quan đúng đắn, tự giác xóa bỏ chủ nghĩa cá nhân hẹp hòi, ích kỷ.

Muốn bỏ thói “hẹp hòi” thì phải có tấm lòng rộng mở. Như thế mới có thể nghĩ thoáng, nhìn xa, mới có thể vượt qua khó khăn, hiểu lầm.

Thông thường, “hẹp hòi” có mối liên hệ mật thiết với sự tu dưỡng của mỗi người. Một người có kiến thức, có tố chất thì sẽ không hẹp hòi.

Ngoài ra những người “hẹp hòi” phải học cách khoan dung. Phải hiểu rằng nếu mình khoan dung với người khác thì người khác cũng nhường nhịn mình, tôn trọng mình.



14. Khắc phục “tâm lý bất thường” ở trẻ

Dấu ấn tâm lý thời kỳ thiếu niên nhi đồng thường ảnh hưởng đến cả cuộc đời mỗi con người. Vì thế cần chú ý khắc phục những vấn đề tâm lý dưới đây.

- Khắc phục “tâm lý đánh giá qua bề ngoài”

Đôi khi bố mẹ thường phát biểu ý kiến trước mặt những đứa trẻ quá xấu hoặc quá đẹp. Qua những lời nói đó, những đứa trẻ có ngoại hình “khác thường” sẽ nảy sinh tâm lý tự ti hoặc tự kiêu về sự khác thường của mình. Điều đó không có lợi cho sự phát triển tâm lý của trẻ.

- Khắc phục "tâm lý theo thói quen"

Một số bố mẹ phát hiện trẻ có chỗ nào đó không bình thường là lập tức phê bình điều chỉnh. Ví dụ có trẻ có thói quen nháy mắt liên tục, bố mẹ thường xuyên nhắc nhở, chỉ trích, thậm chí mắng mỏ, đánh đập nhưng càng nói thì trẻ càng căng thẳng và càng nháy mắt không ngừng.

- Khắc phục "tâm lý sợ trường"

Rất nhiều bố mẹ thường khen ngợi trẻ quá mức ngay từ khi trẻ còn nhỏ. Không chỉ khen ngợi trong nhà mà còn bắt trẻ biểu diễn trước mặt người thân bạn bè. Điều đó sẽ khiến trẻ trở nên kiêu ngạo, sĩ diện, ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý của trẻ.

- Khắc phục "tâm lý vượt trội"

Rất nhiều bố mẹ quan tâm quá mức đến trẻ, khiến chúng trở nên ngang bướng, vô trách nhiệm, không muốn chịu khổ, không chịu hy sinh. Bố mẹ không nên thể hiện tình yêu một cách quá mức mà nên để chúng cảm nhận được những khó khăn, vất vả trong cuộc sống.



15. Dạy trẻ học cách kiểm chế cảm xúc

Do khả năng kiểm chế cảm xúc của trẻ kém nên chuyện chúng thường xuyên "nổi nóng" là chuyện thường gặp.

Để trẻ học cách kiểm chế cảm xúc, trước tiên nên cố gắng để trẻ bày tỏ cảm xúc của mình trong phạm vi hợp lý. Bởi vì trẻ có thể bày tỏ cảm xúc của mình một cách đầy đủ, hợp lý là tiêu chí cơ bản đánh giá sự phát triển tâm lý của trẻ. Nhưng cách bày tỏ tâm trạng của trẻ khó tránh khỏi có sự lệch lạc, đôi khi sẽ nảy sinh hiện tượng tâm trạng quá khích không có lợi cho mình và người khác. Ví dụ vì nổi nóng mà trẻ đánh nhau với người khác, có thể làm hại mình và đối phương. Nổi nóng với người lớn và thầy cô là hành vi vô lễ. Cú tức giận là đập phá... đều không hợp tình hợp lý. Khi gặp những tình huống này,



bố mẹ không nên thờ ơ mà phải nghiêm khắc ngăn cấm, để trẻ biết rằng giải tỏa cảm xúc cũng có giới hạn nhất định, không được làm tổn hại đến lợi ích của người khác. Khi trẻ lớn hơn một chút thì khích lệ trẻ bày tỏ tâm trạng của mình bằng lời nói, nói với trẻ khi gặp vấn đề gì cần phải giảng giải đạo lý chứ không được động một cái là làm ầm lên, nổi nóng vô cớ.

Thứ hai là để trẻ học cách bình tĩnh xử lý mọi việc. Trẻ không vui vì bị điểm kém, bố mẹ có thể căn cứ vào tình hình cụ thể giúp trẻ phân tích nguyên nhân. Sau khi tìm ra nguyên nhân không nên phê bình trẻ quá mức mà nên khích lệ trẻ lần sau cố gắng hơn, học tập thật tốt, chú ý kiểm tra những chi tiết nhỏ khi thi, sau này có thể thi tốt hơn. Nếu cần thiết có thể giúp trẻ hạ thấp kỳ vọng một chút, không nên lúc nào cũng so sánh với người đứng đầu, người đứng thứ hai. Sau khi được dẫn dắt và phân tích như vậy, có thể trẻ sẽ dễ dàng đối mặt với trở ngại. Để trẻ không kiêu ngạo tự mãn với thành tích đạt được, học cách khiêm tốn. Khiêm tốn mới có thể đạt được thành tích tốt hơn. Ngoài ra, phải để trẻ hình thành thói quen bày tỏ cảm xúc. Trước tiên bố mẹ nên kiểm tra lại cách bày tỏ cảm xúc của mình, bởi vì bố mẹ ảnh hưởng rất lớn đến trẻ.



16. Mười điều cần chú ý để đảm bảo sức khỏe tâm lý

- (1) Chú ý không quan tâm quá mức tới trẻ. Làm như vậy rất dễ khiến trẻ coi mình là trung tâm, cho rằng mọi người đều phải tôn trọng mình, kết quả trở thành người tự cao tự đại.
- (2) Không được đút lót trẻ. Phải để trẻ hiểu mối quan hệ giữa quyền lợi và nghĩa vụ từ khi còn nhỏ, không làm tròn nghĩa vụ thì không được hưởng quyền lợi.
- (3) Không nên quá gần gũi với trẻ, nên khích lệ trẻ cùng sống, học tập, chơi đùa với các bạn cùng trang lứa. Như thế mới có thể học được cách chung sống với người khác.
- (4) Không nên miễn cưỡng trẻ làm những việc trẻ không làm được. Sự tự tin của trẻ có được khi thành công trong một việc gì đó. Bắt ép chúng làm những việc không hợp với khả năng của chúng thì sẽ chỉ dả kích sự tự tin của chúng mà thôi.

- (5) Không nên quá nghiêm khắc, thậm chí đánh mắng trẻ. Như thế sẽ khiến trẻ hình thành tâm lý tự ti, nhút nhát, trốn tránh hoặc dẫn đến hành vi phản kháng, nói dối, bỏ nhà ra đi...
 - (6) Không được lừa dối và dọa nạt trẻ. Dọa nạt trẻ sẽ làm mất đi quyền uy của bố mẹ. Sau này trẻ sẽ không nghe lời bố mẹ.
 - (7) Không nên phê bình hoặc chế nhạo trẻ trước mặt các bạn của chúng. Như thế sẽ khiến trẻ xấu hổ và ôm hận trong lòng, làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ.
 - (8) Không nên khen ngợi trẻ quá mức. Trẻ đạt được thành tích tốt, khen ngợi một chút là được, không nên khen ngợi quá mức.
 - (9) Không nên vui buồn thất thường với trẻ. Như thế sẽ khiến trẻ nhạy cảm, đa nghi, tâm trạng không ổn định, nhút nhát sợ hãi.
 - (10) Giúp trẻ phân tích hoàn cảnh sống. Giúp trẻ giải quyết khó khăn chứ không phải thay chúng giải quyết khó khăn. Nên dạy trẻ cách phân tích vấn đề, giải quyết vấn đề.
- Dĩ nhiên, quan trọng nhất là mỗi bậc cha mẹ phải làm gương cho trẻ noi theo.



17. Năm nguy cơ sức khỏe của thiếu niên hiện đại

- (1) Thiếu ngủ. Thời gian ngủ của thiếu niên ít nhất là 9 tiếng một ngày. Có hai nguyên nhân dẫn đến thiếu ngủ ở thiếu niên: một là bố mẹ hy vọng con thành tài, bắt trẻ học các lớp học thêm, lớp năng khiếu, chiếm nhiều thời gian ngủ và nghỉ ngơi bình thường của trẻ. Hai là trẻ thích chơi game và xem tivi.
- (2) Lười vận động. Bố mẹ không để trẻ làm việc nhà, hơn nữa hạn chế các hoạt động thể lực bên ngoài, sợ trẻ mệt hoặc xảy ra sự cố.
- (3) Thừa dinh dưỡng. Béo phì và thừa dinh dưỡng sẽ gây ra các bệnh về dinh dưỡng. Hơn nữa trẻ béo phì sau này lớn lên dễ mắc bệnh tiểu đường, cao huyết áp, xơ vữa động mạch, viêm khớp, sỏi mật...
- (4) Không ăn sáng. Không ăn sáng sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển trí tuệ



và sức khỏe của trẻ. Nghiên cứu chứng minh, những trẻ không ăn sáng sẽ không có trí nhớ và khả năng vận dụng kiến thức mới tốt bằng những trẻ ăn sáng. Những trẻ không ăn sáng, bữa trưa thích ăn thức ăn dầu mỡ và ăn nhiều sẽ bị béo phì.

- (5) Ăn quá nhiều đồ ngọt. Ăn quá nhiều đồ ngọt không chỉ dễ bị sâu răng mà còn làm lượng vitamin B trong cơ thể giảm đi. Thiếu vitamin B sẽ làm giảm khả năng hoạt động của thần kinh và các cơ. Ăn quá nhiều đồ ngọt sẽ làm tiêu hao lượng canxi trong cơ thể. Thiếu canxi sẽ dẫn đến gãy xương, thị lực giảm sút, co cơ. Đồng thời ăn quá nhiều đường sẽ làm tăng gánh nặng cho thần kinh não, ảnh hưởng đến tâm trạng và hành vi.



18. Bảy tiêu chuẩn sức khỏe tâm sinh lý

Tổ chức y tế thế giới đã đưa ra tiêu chuẩn mới về sức khỏe tâm sinh lý, nội dung như sau:

Ăn tốt. Ăn tốt không phải là ăn như hổ đói, không biết mùi vị mà là không kén ăn, lúc ăn cảm thấy ngon miệng.

Ngủ tốt. Sau khi lên giường có thể nhanh chóng chìm vào giấc ngủ, ngủ ngon lành, sau khi thức dậy đầu óc tỉnh táo, tinh thần sáng khoái. Chức năng hưng phấn, ức chế của hệ thống thần kinh hài hòa.

Tiêu hóa tốt. Có thể đi đại tiểu tiện dễ dàng, cảm giác thoải mái. Sau khi đi đại tiện không thấy mất sức, chứng tỏ chức năng dạ dày ruột tốt.

Nói tốt. Nói năng lưu loát, đầu óc tỉnh táo, tư duy nhanh nhạy.

Vận động tốt. Đi lại tự nhiên, nhịp nhàng, bước đi nhẹ nhàng, phản ứng nhanh nhạy, động tác dứt khoát, chứng tỏ cơ thể, tay chân khỏe mạnh, tinh lực dồi dào. Suy nhược cơ thể do các bệnh gây nên đều bắt đầu từ chân. Khi mắc các bệnh về nội tạng, chân thường có cảm giác nặng nề, tâm trạng lo lắng, u uất, cảm thấy chân tay rã rời, bước đi nặng nề.

Tính tình ôn hòa. Tính tình ôn hòa, cởi mở, hành vi và lời nói được mọi người đón nhận. Có thể thích ứng với những môi trường khác nhau, không bị u uất hoặc kích động thường xuyên. Có thể nhìn nhận, xử lý vấn đề một cách nhẹ nhàng. Được mọi người đón nhận, cho dù các mối quan hệ thay đổi như thế nào thì đều giữ được khả năng thích ứng ổn định.

Quan hệ xã hội tốt. Hành vi lời nói đúng mực, đối xử tự nhiên, hài hòa với mọi người, quảng giao, có nhiều bạn bè thân thiết, mọi người đều vui vẻ chia sẻ niềm vui, nỗi buồn với mình.



19. Bảo vệ bộ não như thế nào?

Thanh thiếu niên đảm bảo giấc ngủ hợp lý là cách tốt nhất để xua đi sự mệt mỏi. Người bình thường nên duy trì ngủ 8 tiếng mỗi ngày. Thanh thiếu niên ngủ nhiều hơn một chút. Đồng thời cần phải rèn luyện bộ não.

Thường xuyên đi dạo. Các chuyên gia sinh lý cho rằng rèn luyện cơ chân có thể khiến bán cầu não trái ở trong trạng thái ức chế, có tác dụng tích cực trong việc xua đi mệt mỏi.

Duy trì sự tò mò. Trí tò mò là động lực để tìm tòi kiến thức, tăng cường tư duy. Duy trì sự tò mò có thể khiến bộ não của con người thường xuyên sản sinh những điểm hưng phấn, từ đó suy đi sự mệt mỏi.

Thường xuyên giao tiếp với mọi người. Thanh thiếu niên nên chủ động giao tiếp với mọi người trong nhiều độ tuổi, ngành nghề khác nhau, như thế có thể khiến cuộc sống phong phú hơn. Đồng thời còn có thể nói chuyện với người lạ để cung cấp những thông tin mới cho bộ não, kích thích khả năng tư duy.

Đọc nhiều, nhớ nhiều. Thông qua học ngoại ngữ, học thơ ca có thể rèn luyện bộ não.



Thường xuyên viết văn. Đây là phương pháp hữu hiệu ngăn ngừa suy nhược tế bào não.

Thường xuyên nghe nhạc. Âm nhạc có thể khiến bán cầu não trái nhận được nhiều thông tin, có lợi cho khả năng tư duy.

Thường xuyên hoạt động miệng. Miệng là một trong những cơ quan gần não nhất. Miệng và họng vận động nhiều có thể kích thích cung cấp máu lên não, tăng thêm lượng oxy. Vì thế nói, đọc to, nhai, súc miệng, hát, ngáp... đều có thể tăng cường chức năng não.

Thường xuyên tham gia các hoạt động thể thao. Học sinh tiểu học, trung học thường xuyên tham gia các hoạt động thể thao và các môn bóng, không chỉ có thể khiến chân tay và bộ não phối hợp nhịp nhàng mà còn có thể khiến các tế bào não được giải phóng năng lượng trong khi vận động. Sau khi vận động, cơ thể sẽ cảm thấy sảng khoái, dễ chịu, lúc này bộ não cũng hết sức tỉnh táo, tư duy càng nhanh nhạy hơn.

Thường xuyên xem các tiểu phẩm văn nghệ lành mạnh. Trong cuộc sống hàng ngày, bộ não của con người cần thường xuyên tiếp nhận những sự vật mới mẻ. Thường xuyên xem các tác phẩm văn nghệ lành mạnh có thể tăng cường khả năng tư duy hình tượng của bộ não, có được những kích thích và hưng phấn có lợi, tăng cường sức sống của bộ não.



20. Điều tiết đồng hồ sinh học như thế nào?

Thế nào là đồng hồ sinh học. Nó là "chiếc đồng hồ" vô hình trong cơ thể, do thứ tự kết cấu thời gian trong cơ thể quyết định.

Rất nhiều học giả nghiên cứu chỉ ra rằng, căn cứ vào tâm lý, trí tuệ và hoạt động thể lực của con người để sắp xếp chế độ nghỉ ngơi một ngày, một tuần, một tháng, một năm có thể nâng cao hiệu quả công việc và thành tích học tập, giảm mệt mỏi, ngăn ngừa bệnh tật, phòng ngừa sự cố bất ngờ. Ngược lại nếu không căn cứ vào đồng hồ sinh

học trong cơ thể để sắp xếp thời gian nghỉ ngơi thì cơ thể sẽ cảm thấy mệt mỏi, tinh thần không thoải mái.

Đồng hồ sinh học trong cơ thể có thể phân làm ba loại: ban ngày, ban đêm, trung gian. Ban ngày biểu hiện là sáng sớm thể lực dồi dào, tinh thần sáng khoái, trí nhớ, khả năng lý giải rất tốt. Ban đêm biểu hiện là cứ đến đêm tối thì các tế bào não vô cùng hưng phấn, tinh thần tập trung cao độ. Loại trung gian biểu hiện là sáng sớm và buổi sáng làm việc, học tập rất hiệu quả.

Sự hình thành đồng hồ sinh học có hai nguyên nhân, vừa có nhân tố bẩm sinh, vừa có nhân tố do công việc và môi trường sau này. Thực ra đồng hồ sinh học của con người có thể điều chỉnh được.

Làm thế nào để đồng hồ sinh học thích ứng với đặc điểm phát triển tâm sinh lý của thanh thiếu niên: Thanh thiếu niên đang ở trong thời kỳ phát triển tâm sinh lý, cho dù đồng hồ sinh học thuộc loại nào thì cũng nên có một điểm chung: tám giờ sáng bắt đầu học, học bốn tiếng. Ở đây, chúng tôi không chủ trương học sinh trung học quá mức nhấn mạnh loại hình đồng hồ sinh học của mình. Có thể thử bằng cách buổi tối ngủ nhiều một chút, buổi sáng ngủ ít một chút để đảm bảo ban ngày thể lực dồi dào, tinh thần sáng khoái. Nếu buổi trưa ngủ gật thì buổi chiều sau khi tan học sẽ ngủ bù. Vậy thì sẽ phân thời gian thành bốn giai đoạn sáng sớm, buổi sáng, buổi trưa, buổi tối.

Làm thế nào mới có thể căn cứ vào thời gian nghỉ ngơi của mình để điều tiết đồng hồ sinh học. Một khi đã hình thành thói quen nghỉ ngơi, nếu muốn thay đổi cần có một quá trình, vì thế không nên quá nóng vội. Thông thường càng thoải mái thì càng dễ thay đổi đồng hồ sinh học. Vì thế nếu muốn điều tiết đồng hồ sinh học thì các em nên thực hiện trong thời gian nghỉ hè bởi vì lúc đó tinh thần của các em thoải mái hơn bình thường.



21. Những gợi ý từ bữa ăn của học sinh Thụy Điển

(1) Tháp dinh dưỡng của học sinh Thụy Điển chỉ có ba tầng: Tầng dưới là ngũ cốc,



khoai tây, mì ống, bánh mì... Tầng giữa là thịt, cá, sữa, trứng... Tầng trên là rau quả. Ưu điểm là đơn giản dễ làm, thích hợp với những độ tuổi khác nhau. Vì thế nhiều năm nay Thụy Điển đều căn cứ vào tháp dinh dưỡng này.

(2) Bữa ăn dinh dưỡng cho học sinh được các chuyên gia dinh dưỡng phụ trách nêu ra, phát cho các trường học trong thành phố tham khảo thực hành. Mặc dù học sinh Thụy Điển dùng đồ ăn tây, khác biệt với đồ ăn phương Đông nhưng vẫn có rất nhiều điểm đáng tham khảo:

- Thường xuyên cung cấp các thực phẩm giàu chất đường như bánh mì, cơm, mì ống ...
- Sữa và các chế phẩm của sữa được liệt vào bữa ăn.
- Chế biến rau quả tươi thành salad, vừa có thể tránh làm mất đi thành phần dinh dưỡng trong lúc chế biến lại có thể khiến học sinh hấp thu được nhiều loại rau quả. Đồng thời thường xuyên lựa chọn tương cà chua để tăng cường hấp thu vitamin, khoáng chất.
- Bữa trưa chỉ phối hợp bữa chính và phụ, những thứ khác như sữa, sữa chua, nước hoa quả, nước uống có thể lấy ở máy tự động.

(3) Trang thiết bị của nhà trường hiện đại, giáo viên đều là những người có bằng cấp chuyên môn, điều kiện vệ sinh rất tốt.

(4) Những gợi ý có ích

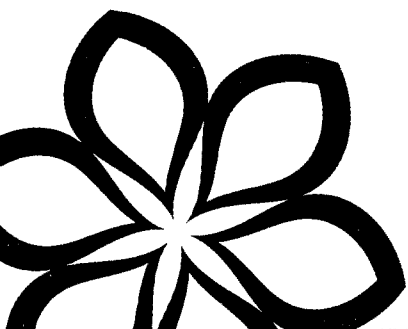
Mặc dù hoàn cảnh khác nhau nhưng một số cách làm của Thụy Điển rất đáng để chúng ta học tập.

Một là tuân thủ nguyên tắc cân bằng dinh dưỡng, lựa chọn cách ăn buffet, vừa hiệu quả vừa không lãng phí.

Hai là nhà bếp kết hợp với nhà ăn của trường, nhà ăn của trường hâm nóng thức ăn sau đó cung cấp bữa trưa cho nhà trường.

Ba là không yêu cầu quá cao về các loại món ăn, đơn giản hóa trên nguyên tắc đảm bảo yêu cầu vệ sinh và dinh dưỡng cơ bản.

Bốn là trong nhà ăn của trường có thiết bị tự động lấy sữa, nước sạch, nước hoa quả. Học sinh có thể căn cứ vào nhu cầu của mình để tự lấy, rất thuận tiện.



Quan tâm và hướng dẫn việc học tập của trẻ như thế nào?

3

Bố mẹ nào cũng hy vọng con cái thành tài nhưng một số bố mẹ không bỏ thời gian và công sức hướng dẫn trẻ, không khơi dậy tinh thần tích cực chủ động của trẻ mà chỉ quan tâm đến thành tích thi cử. Đó là cách làm không đúng. Bố mẹ nên khích lệ trẻ học hỏi, nắm vững phương pháp học tập.

Sau đó khơi dậy hứng thú học tập và tinh thần tích cực của trẻ, không nên tạo quá nhiều áp lực cho trẻ. Không có phương pháp tốt, không có tinh thần tích cực thì một đứa trẻ có thông minh đến đâu cũng khó mà thành công được.

Khi trẻ đạt được thành tích tốt cần phải biểu dương trẻ. Nếu thành tích không lý tưởng thì nên tìm nguyên nhân để khích lệ trẻ. Muốn hướng dẫn, phụ đạo cho trẻ, trước tiên bố mẹ phải hiểu trẻ còn có những thiếu sót gì trong học tập, sau đó tìm cách bù đắp những thiếu hụt đó.

Không nên nghiêm khắc hay bắt ép trẻ học tập mà nên dùng những sự việc chúng thích để dẫn dắt chúng. Như thế chúng mới có thể phát hiện được tư tưởng của mình.

- Plato



01. Dạy con phương pháp đọc như thế nào?

Đề ra mục đích rõ ràng là việc làm quan trọng đầu tiên trong quá trình đọc. Mục đích rõ ràng không chỉ tăng cường động lực cho việc đọc mà còn tìm thấy căn cứ, tìm được xuất phát điểm cho hàng loạt vấn đề như việc đề ra kế hoạch, lựa chọn tài liệu, lựa chọn phương pháp. Một khi đã hình thành thói quen này thì sẽ rất có lợi cho việc đọc.

Cần hình thành thói quen đọc có kế hoạch, đọc theo kế hoạch. Ngoài ra, các em cần phải học cách tận dụng thời gian hợp lý. Một là phải sử dụng thời gian theo kế hoạch. Hai là kiểm tra nghiêm ngặt thời gian bỏ ra, nếu phát hiện vấn đề thì lập tức điều chỉnh. Kiên trì trong thời gian dài sẽ hình thành thói quen đọc đúng đắn.

- Kết hợp đọc với viết, đọc với suy ngẫm

Kết hợp đọc với viết. Trước khi đọc phải chuẩn bị bút, vở và tài liệu đọc. Khi đọc, những gì cần vẽ thì vẽ, những gì cần chép thì chép, những gì cần nhớ thì nhớ. Sau khi đọc xong phải kiểm tra lại việc ghi chép, nếu có chỗ nào chưa viết thì phải bổ sung. Lâu dần, thói quen kết hợp đọc và viết sẽ hình thành.

Cái cốt lõi của đọc là tư duy, phải hình thành thói quen kết hợp đọc với suy ngẫm. Lúc đọc không được cuống ngựa xem hoa, phải vừa đọc vừa nghĩ, đề ra nghi vấn. Sau khi đọc xong phải xem mình đã rút ra được điều gì.

- Linh hoạt vận dụng những cách đọc khác nhau

Một học giả của Anh đã nói: "Một trong những sai lầm phổ biến mà học sinh và những học giả khác mắc phải là họ đều dùng cùng một cách đọc để đọc những tài liệu khác nhau". Để hình thành thói quen vận dụng linh hoạt các phương pháp đọc khác nhau, trước khi đọc, cùng với việc nghĩ "vì sao đọc", cũng nên nghĩ "đọc như thế nào", "áp dụng phương pháp đọc nào hợp lý". Cần phải đề ra yêu cầu một cách nghiêm khắc, hình thành thói quen đọc khoa học.



02. Bồi dưỡng tinh thần chăm chỉ học tập như thế nào?

Bố mẹ phải làm thế nào để con cái học hành chăm chỉ?

- (1) Bồi dưỡng đức tính kiên nhẫn cho trẻ - Có thể để trẻ làm một việc gì đó trong thời gian dài để rèn luyện đức tính kiên nhẫn.
- (2) Dạy trẻ có tinh thần trách nhiệm - Lúc nào, làm việc gì phải có mục tiêu rõ ràng, cố gắng hoàn thành công việc đề ra trong ngày, không được để đến ngày mai.
- (3) Coi trọng thời gian

Đề ra thời gian biểu, lúc nào dậy, lúc nào đi học, lúc nào nghỉ ngơi, ngủ, ôn bài cần bao nhiêu thời gian... Phải suy nghĩ, sắp xếp kế hoạch một cách hợp lý. Cần dạy trẻ nghiêm túc tuân thủ và kiên trì lâu dài.

Tận dụng thời gian dư thừa. Thời gian dư thừa sau khi ăn cơm rất dễ bị bỏ qua. Nếu biết tận dụng một cách hợp lý và đầy đủ như học thuộc vài từ mới hay một bài văn thì sẽ rất có ích.

Sắp xếp thời gian hợp lý. Không nên sắp xếp toàn bộ thời gian vào việc học, ngay cả chủ nhật cũng không được chơi. Phải kết hợp làm việc với nghỉ ngơi, căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi của trẻ để sắp xếp thời gian vui chơi, có lợi cho sự phát triển của trẻ.

Tận dụng thời gian tốt nhất. Thời kỳ nhi đồng, bộ não của trẻ chưa phát triển hoàn thiện, rất dễ cảm thấy mệt mỏi. Trí nhớ của các em tốt nhưng không nên học trong thời gian dài. Thời gian học tốt nhất trong ngày là buổi sáng từ 8 - 11 giờ, buổi chiều 3:30 - 5:30, buổi trưa nên có thời gian nghỉ ngơi 2 tiếng.

Buổi tối làm bài tập về nhà, ôn bài nhưng không nên học quá lâu. Thời gian quá dài sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ.

Kịp thời kiểm tra việc vận dụng thời gian. Có thời gian có thể khiến trẻ học tập, sinh hoạt điều độ, nhưng phải chú ý kịp thời kiểm tra.

**03. Giúp trẻ nâng cao hiệu quả học tập như thế nào?**

Hiệu quả học tập không cao phần lớn là vì phương pháp học không đúng. Bố mẹ phải điều chỉnh những thiếu sót đó, hướng dẫn trẻ phương pháp học tập.

- Không nên bắt trẻ học liên tục

Học lâu không có nghĩa là hiệu quả tốt. Muốn nâng cao hiệu quả học tập thì phải tìm hiểu quy luật tâm lý của trẻ, xử lý tốt mối quan hệ giữa học và chơi. Chúng ta thường thấy bố mẹ đưa trẻ đi học hết lớp này đến lớp khác khiến chúng gần như không có thời gian chơi. Áp lực học tập quá nặng không những không nâng cao thành tích học tập của trẻ mà còn gây ra những trở ngại tâm lý, ảnh hưởng đến việc học tập của trẻ.

- Chú ý những vấn đề gây trở ngại về khả năng học tập của trẻ

Trẻ học kém thường là vì chúng có những vấn đề gây trở ngại về khả năng học tập. Phần lớn bố mẹ không hoàn toàn hiểu được tình hình thực tế của trẻ, không biết áp dụng phương pháp nào để loại bỏ những trở ngại đó. Ngược lại càng hạn chế thời gian vui chơi của trẻ, suốt ngày bắt trẻ học.

Bố mẹ phải dùng những phương pháp khoa học để loại bỏ những trở ngại này, nâng cao khả năng của trẻ.

- Để trẻ học tập trong lúc vui chơi

Phần lớn bố mẹ cứ nhìn thấy trẻ chơi là tỏ ra không vui. Họ không những bắt trẻ hoàn thành bài tập đúng giờ mà còn hy vọng trẻ có thể tự giác học được nhiều thứ hơn. Họ đâu biết rằng ham chơi là bản tính của trẻ. Các nhà tâm lý nghiên cứu phát hiện, trong quá trình phát triển tâm lý của trẻ, trò chơi là một nội dung quan trọng không thể thiếu. Khả năng ngôn ngữ, khả năng quy nạp khái quát và khả năng tư duy trừu tượng của trẻ có thể được nâng cao nhanh chóng trong lúc chơi. Rất nhiều trẻ mặc dù khả năng tính toán và nhận mặt chữ rất giỏi nhưng do không được rèn luyện qua các trò chơi nên không có nhiều kiến thức về tự nhiên và xã hội, từ đó thu hẹp phạm vi hoạt động trí



tuệ của các em, tính linh hoạt và khả năng tự giác cũng kém. Những khuyết điểm này sẽ càng rõ rệt hơn trong việc học tập của các em sau này. Vì thế, bố mẹ không nên biến trẻ thành cái máy bị động tiếp thu kiến thức mà phải căn cứ vào quy luật phát triển tâm lý của trẻ, để trẻ học tập trong không khí vui vẻ. Như thế hiệu quả học tập của trẻ cũng được nâng cao.

- Tìm kiếm sự giúp đỡ một cách thích hợp

Phần lớn những người thành công đều học cách tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác trong lúc thích hợp. Nếu bố mẹ không phụ đạo được cho trẻ thì lúc cần thiết có thể mời gia sư. Dĩ nhiên, trong quá trình học tập của trẻ, sự giúp đỡ của bố mẹ hay gia sư không nên vượt qua phạm vi nhu cầu của trẻ, nếu không sẽ khiến trẻ lười biếng.

- Dạy trẻ phát huy tiềm thức

Trên 90% những thông tin mà con người thu được đều là do tiềm thức. Các nhà tâm lý học cho rằng, tiềm thức của con người quyết định cuộc sống của con người. Vì thế trong quá trình học tập của trẻ, dạy trẻ phát huy tác dụng của tiềm thức có lợi cho việc nâng cao hiệu quả học tập.

- Để trẻ học tập từ trong thực tiễn

Những kiến thức mà trẻ thu được từ trong thực tiễn sẽ càng vững chắc hơn còn những kiến thức học vẹt để đối phó với thi cử sẽ rất nhanh quên. Bởi vì những kiến thức đó chỉ là một dạng tri thức cảm tính, tạm thời lưu lại trong trí nhớ, sau đó cùng với thời gian sẽ biến mất. Chỉ có kiến thức có được qua tư duy lý tính thì mới có thể duy trì lâu dài.

- Tạo môi trường học tập tốt

Tạo cho trẻ môi trường học tập tốt, đảm bảo trẻ có thể chăm chú học tập.

- Để trẻ học tập mặt yếu kém nhất của mình một cách có ý thức

Để trẻ hiểu rằng "không có ai là hoàn hảo", phải biết nhìn thẳng vào những thiếu sót của mình, tìm cách khắc phục thì mới có thể thành công.



04. Nhìn nhận vấn đề học lệch của trẻ như thế nào?

Bố mẹ không nên để mặc cho trẻ học lệch mà nên kiên trì dạy trẻ phát triển toàn diện. Làm thế nào để làm được điều này?

- Phát huy thế mạnh của trẻ

Tiềm năng trí tuệ của trẻ có rất nhiều hình thức biểu hiện. Phần lớn trẻ ngay từ nhỏ sẽ biểu hiện khả năng và sở thích thiên lệch. Bố mẹ nên cố gắng tạo ra môi trường phong phú, đa dạng, tạo cho trẻ nhiều cơ hội để hoạt động và thể hiện bản thân, bộc lộ tài năng của mình. Thông qua quan sát biểu hiện của trẻ trong những hoạt động ở môi trường khác nhau, bố mẹ có thể phát hiện được trẻ có hứng thú đặc biệt với lĩnh vực nào đó, có khả năng vượt trội về phương diện nào đó, cũng có thể bước đầu hiểu được điểm yếu và điểm mạnh của trẻ.

Sau khi xác định được thế mạnh của trẻ, bố mẹ nên tạo không gian phát triển tiềm năng trí tuệ của trẻ, để thế mạnh của trẻ được khơi dậy và phát triển thêm một bước.

Bố mẹ có thể tạo ra môi trường gia đình thuận lợi để khơi dậy và phát triển tài năng của trẻ. Có thể thông qua những cách thức như khen ngợi, khích lệ để khẳng định tài năng đặc biệt của trẻ. Có thể tổ chức những hoạt động gia đình có liên quan đến thế mạnh của trẻ...

Bố mẹ nên tìm cách để nhà trường và giáo viên nhận ra tài năng của trẻ. Khi trẻ vào học trường mới, bố mẹ nên nói qua với nhà trường tình hình của trẻ, để nhà trường và giáo viên có thể nhận ra thế mạnh của trẻ. Đồng thời, bố mẹ có thể kết hợp với trường học, cung cấp cho trẻ những giáo trình và phương pháp giáo dục thích hợp với khả năng của trẻ.

Cố gắng tạo cơ hội học tập để trẻ phát huy tiềm năng của mình. Nếu trường học không thể thỏa mãn nhu cầu học tập của trẻ thì bố mẹ có thể tạo cơ hội học tập cho trẻ ở ngoài xã hội. Ví dụ như cho trẻ tham gia các lớp bồi dưỡng, khích lệ trẻ tham gia thi đấu...



- Thừa nhận điểm yếu kém, kiên trì phát triển toàn diện

Bố mẹ nên chú ý tầm quan trọng của việc “phát triển toàn diện”. Với chế độ giáo dục hiện hành, nếu không thể phát triển toàn diện ở một mức độ nhất định thì đến cuối cùng, ngay cả tấm bằng tốt nghiệp trung học cũng không có được!

Ngoài ra, phát triển toàn diện là yêu cầu của xã hội. Bất kỳ một thành công trong công việc nào cũng đều cần con người phải vận dụng tài năng nhiều mặt mới có thể đạt được. Một nhà toán học xuất sắc không chỉ cần khả năng tư duy logic cao độ mà còn cần khả năng giao tiếp nhất định, có thể hợp tác với người khác hoàn thành nhiệm vụ, có thể đưa ra quan điểm tư tưởng của mình. Ngoài ra phải hiểu rõ đặc điểm của bản thân, có thể đưa ra những hướng đi đúng đắn.

Nếu tài năng của con người có mạnh có yếu, vậy thì làm thế nào mới có thể “phát triển toàn diện”? Cách làm hữu hiệu là để trẻ tự giác “di chuyển” những đặc điểm tư duy với thế mạnh trí tuệ của mình sang những lĩnh vực còn yếu kém. Ví thế, sự chỉ đạo, hướng dẫn của bố mẹ và thầy cô là vô cùng quan trọng.

Với những trẻ có tài năng thiên bẩm với một vài lĩnh vực đặc biệt nào đó, nên suy nghĩ đến nhu cầu của chúng. Có thể để trẻ làm những bài tập khác với những đứa trẻ khác. Quan trọng là để trẻ cảm nhận được bài tập có khả năng “thách thức trí tuệ”.



05. Thay đổi thái độ vô trách nhiệm với việc học tập của trẻ như thế nào?

Rất nhiều trẻ có thái độ vô trách nhiệm với học tập. Ví thế bố mẹ nên kiên quyết, nghiêm khắc đôn đốc, không được để trẻ hình thành thói quen cầu thả.

Tinh thần trách nhiệm của trẻ được hình thành qua việc rèn luyện. Rèn luyện có nghĩa là để trẻ gánh vác nhiệm vụ, đồng thời hiểu rõ mục đích hoạt động, các bước và yêu cầu của hoạt động.

Bố mẹ nên tạo cơ hội cho trẻ rèn luyện, đồng thời đưa ra yêu cầu thích hợp, hướng dẫn hợp lý.

Nhưng rất nhiều bố mẹ đã cướp đi một vài nghĩa vụ và quyền lợi của trẻ.

Phần lớn bố mẹ đều dùng những cách dưới đây để trẻ từ bỏ quyền lợi và nghĩa vụ của mình:

- (1) Chỉ trích trẻ không nghiêm túc kiểm tra bài vở, sắp xếp sách vở không ngay ngắn, thế nên giúp trẻ làm những công việc này.
- (2) Vì quan tâm đến trẻ, muốn cho trẻ có nhiều thời gian hoạt động nên chủ động làm cho trẻ những công việc này.

Cách làm thứ nhất khiến trẻ mất đi niềm tin với bản thân. Chẳng phải là bố mẹ rất giỏi sao? Vậy thì cứ để họ làm. Dần dần trẻ sẽ không coi những việc đó là việc của mình.

Cách làm thứ hai, không coi trẻ là chủ nhân của việc học tập, khiến chúng không ý thức được đó là việc của mình.

Cho dù là cách làm nào thì kết quả cuối cùng đều giống nhau, khiến trẻ trở nên vô trách nhiệm, mất đi tự tin và khả năng của mình.

Vì sao bố mẹ lại làm như vậy?

Có thể là do những nguyên nhân dưới đây:

- (1) Chỉ quan tâm chú ý đến thành tích học tập của trẻ, đồng thời chỉ đưa ra yêu cầu có liên quan tới thành tích của trẻ.
- (2) Muốn tạo cho trẻ tất cả những điều kiện “có lợi”, đảm bảo trẻ có nhiều thời gian hơn để “học tập”.
- (3) Không biết rằng việc học tập của trẻ là do nhiều mặt hợp lại, hỗ trợ lẫn nhau.
- (4) Không ý thức được rằng học tập chỉ là một bộ phận nhỏ trong quá trình trưởng thành của trẻ, quan trọng là phải thông qua học tập kiến thức, học được những khả năng khác trong cuộc sống.

Để khắc phục, bố mẹ có thể làm theo những bước sau:

- (1) Bố mẹ và trẻ cùng kiểm tra bài tập.
- (2) Để trẻ tự giải thích về một số vấn đề trong bài tập và đưa ra lý do.
- (3) Dần dần tỏ ra không quen với nội dung dạy học của trẻ.



- (4) Không nên sửa lại những lỗi trẻ mắc phải trong bài tập mà đề nghị trẻ suy nghĩ lại.
- (5) Để trẻ tự kiểm tra bài tập.

Với việc sắp xếp sách vở, bố mẹ không cần lo lắng trẻ sẽ vứt lung tung lộn xộn. Cho dù chúng quên một quyển sách hoặc quên một cục tẩy thì cũng không ảnh hưởng đến việc học tập của chúng. Hơn nữa, cho dù là ảnh hưởng tạm thời thì thông qua bài học này, chúng sẽ học cách cẩn thận hơn, kiểm tra thật kỹ từng đồ dùng và có trách nhiệm với bản thân hơn.



06. Trẻ chán học, phải làm thế nào?

Chán học là một vấn đề thường gặp ở thanh thiếu niên. Bố mẹ nào cũng mong muốn con thành tài, nếu con chán học thì sẽ rất đau đầu. Vậy khi trẻ chán học, bố mẹ phải làm thế nào để điều động tính tích cực của trẻ? Mặc dù có nhiều nguyên nhân khiến trẻ chán học, cũng có rất nhiều phương pháp điều chỉnh nhưng khái quát lại là:

Thứ nhất là tình: Hồi con trai tôi học trung học, một lần tôi đến trường họp phụ huynh, thầy giáo kể cho chúng tôi nghe một câu chuyện: Lần họp phụ huynh học kỳ trước, một học sinh xin thầy giáo đừng thông báo cho mẹ cậu đến họp phụ huynh. Nguyên nhân là bố mẹ cậu đều thất nghiệp, kinh tế khó khăn. Ngày nào mẹ cậu cũng phải đi sớm về muộn, đánh giày khắp các con phố. Mặc dù từ trước tới nay mẹ không nói nhiều nhưng cậu biết mẹ luôn hy vọng cậu học giỏi, sau này làm nên nghiệp lớn. Nhưng điều khiến cậu hổ thẹn là thành tích của cậu không tiến bộ được. Mỗi lần cậu đưa bảng thành tích cho mẹ, mặc dù mẹ không trách cậu nhưng lại âm thầm khóc. Vì thế cậu nghĩ rằng mình không chăm chỉ học tập, cảm thấy có lỗi với mẹ, không thể để mẹ buồn thêm nữa. Thế là cậu hạ quyết tâm phải học thật giỏi. Cậu hứa với thầy giáo sẽ nỗ lực nhiều hơn nữa, mong thầy giáo giúp đỡ cậu. Đến lần thi sau sẽ mang bảng thành tích về nhà, để mẹ của cậu có thể vui vẻ đến họp phụ huynh. Thầy giáo đã đồng ý với lời thỉnh cầu của cậu học sinh đó. Sau đó, cậu học sinh này học tập rất chăm chỉ. Học kỳ này cậu đã được lot

vào top 20 của lớp. Nghe câu chuyện này, tôi thấy người mẹ đó rất đáng để chúng ta học tập: khi mình vất vả hy sinh mà thành tích của con trai mình không tiến bộ, người mẹ không hề mắng mỏ, trừng phạt con trai mà tự khiến nó cảm thấy hổ thẹn, từ đó khơi dậy tinh thần tích cực học tập chứ không phải là tâm lý đối kháng. Ngược lại, nếu mẹ chỉ trích, trừng phạt thì có lẽ nó sẽ không cảm thấy hổ thẹn, có lỗi. Mẹ càng trừng phạt thì nó càng nghĩ rằng mình không nợ mẹ cái gì cả, cũng sẽ không kiểm điểm lại bản thân, không nhận ra lỗi của mình. Chính sự khoan dung của mẹ khiến cậu cảm kích. Cậu thấy mình nợ mẹ, có lỗi với mẹ, từ đó chủ động thay đổi hành vi của mình. Qua đó chúng ta thấy rằng, khi trẻ gặp khó khăn trong học tập, nên lấy cái tình để cảm hóa, dùng tình cảm để chinh phục trẻ.

Thứ hai là “lý”. “Lý” tức là làm rõ nguyên nhân: Khi thành tích học tập của trẻ sa sút, xuất hiện tâm lý chán học, trước tiên bố mẹ phải liên hệ với giáo viên, nói chuyện với trẻ để tìm ra nguyên nhân, áp dụng phương pháp hợp lý. Ví dụ cho trẻ chuyển trường, ở nhờ họ hàng. Cũng có thể cùng trẻ đến gặp bác sĩ tâm lý, thông qua trò chuyện để khơi dậy động lực học tập của trẻ.

Thứ ba là khơi dậy hứng thú: Hồi con trai hai tuổi, chồng của cô Vương qua đời. Để không phân chia tình yêu dành cho con, không muốn con trai thiệt thòi, cô đã từ chối lời cầu hôn của những người đàn ông khác, không tái hôn. Cô quản lý con trai rất nghiêm, không những giao cho con nhiều bài tập ở nhà mà thứ bảy, chủ nhật còn bắt con học thêm, hy vọng sau này con thành tài. Lúc đầu con trai rất ngoan ngoãn nghe lời, chỉ có chút lơ là, vì thế mà bị mẹ mắng rất nhiều. Nhưng đến năm lớp bốn, con trai bắt đầu chống đối với cô. Ban đầu là không về nhà đúng giờ, đi chơi với các bạn, không chịu làm bài tập cô giao cho, thành tích sa sút. Sau đó là trốn học, đi chơi game. Cô Vương không biết làm thế nào, đành phải đến trung tâm tâm lý tư vấn, hy vọng bác sĩ tâm lý có thể giúp mình tìm ra cách giải quyết vấn đề.

Sau khi nghe lời kể của cô Vương, tôi phân tích vấn đề chủ yếu là ở hai mặt. Một là cô bắt con trai học với nội dung quá nhiều, thời gian học quá dài. Nhà tâm lý học nghiên cứu chứng minh, làm một việc gì đó trong thời gian dài rất dễ khiến người ta mất đi hứng thú và động cơ. Cô Vương suốt ngày bắt con học, học và học, vì thế rất dễ nảy sinh tâm



lý chán ghét. Huống hồ trẻ con rất ham chơi. Nói cách khác, chỉ có thỏa mãn nhu cầu vui chơi của trẻ thì mới khiến chúng càng hứng thú với học tập. Vì thế sau khi trẻ tan học hoặc vào các dịp lễ tết, không nên bắt trẻ học quá nhiều, nên dành cho trẻ thời gian vui chơi. Hai là cô Vương quá nghiêm khắc với con, yêu cầu quá cao, mắng quá nhiều. Lơ là, cầu thả là bản tính của trẻ nhưng cô lại cho rằng đó là lỗi của con, thường xuyên mắng con. Cô đâu biết rằng nếu trẻ thường xuyên bị mắng vì chuyện học hành thì lâu dần sẽ không có hứng thú với nó. Chẳng phải người ta nói, “hứng thú là người thầy tốt nhất, khen ngợi là thầy của thầy” sao? Muốn trẻ yêu thích học tập, tự giác học tập, quan trọng nhất là bồi dưỡng và khơi dậy hứng thú học tập của trẻ.



07. Điều chỉnh thói quen không tập trung chú ý của trẻ như thế nào?

Sức lực của con người có hạn, nếu không thể tập trung tinh thần để theo đuổi sự nghiệp mà cứ lan man không có mục tiêu thì cuối cùng sẽ khó làm được việc gì.

Muốn điều chỉnh thói quen không tập trung chú ý của trẻ có thể bắt đầu từ tình trạng sức khỏe, tính cách và môi trường gia đình.

Nghiên cứu cho thấy, mức độ phân tâm của trẻ tỷ lệ nghịch với độ tuổi: Trẻ hai tuổi, thời gian tập trung chú ý là 7 phút, 4 tuổi là 12 phút, 5 tuổi là 14 phút. Trẻ càng lớn thì càng biết tập trung chú ý vào những việc quan trọng, dần dần tăng thời gian chú ý. Vì thế, phán đoán trẻ có chuyên tâm hay không nên căn cứ vào độ tuổi của trẻ chứ không nên căn cứ vào cảm nhận chủ quan của bố mẹ. Nếu quan sát thật kỹ những trẻ ở độ tuổi khác nhau bố mẹ sẽ phát hiện trẻ mải non rất khó dạy. Giáo viên mải non phải liên tục dùng lời nói, động tác để thu hút sự chú ý của các em. Sau khi vào tiểu học, tình trạng này sẽ được cải thiện.

Chỉ cần bố mẹ cố gắng để trẻ chuyển hướng chú ý sang những việc chính thì trẻ sẽ có những biểu hiện và thành tích đáng ngạc nhiên. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến không tập trung chú ý. Về mặt sinh lý, nếu trẻ cảm thấy không được khỏe, trí tuệ phát

triển không tốt, hiếu động, hệ thống thần kinh hoặc chức năng bộ não có vấn đề thì sẽ xuất hiện hiện tượng không tập trung chú ý. Những trường hợp này cần phải đến bệnh viện kiểm tra và chữa trị.

Ngoài ra, không có cảm giác an toàn, thiếu tự tin, quá dựa dẫm vào người khác, thiếu kiên nhẫn cũng là nguyên nhân dẫn đến không tập trung chú ý. Phần lớn những tình huống này là do phương pháp giáo dục và môi trường trưởng thành gây nên. Ngoài giải quyết vấn đề tâm lý, bố mẹ nên hiểu rằng thực chất tập trung chú ý cũng là một thói quen có thể rèn luyện, học tập và bồi dưỡng. Ví thể khi phân nản trẻ không tập trung, nên xem xét lại bản thân mình.

Trẻ chăm chú chơi trò chơi chính là bồi dưỡng thói quen tập trung tinh thần. Lúc này bố mẹ không được làm phiền, can thiệp. Bình thường bố mẹ có thể kết hợp thời gian vui chơi và sinh hoạt một cách hợp lý, đồng thời cho trẻ một góc vui chơi cố định để trẻ không bị phân tán bởi những sự vật bên ngoài. Bố mẹ không được yêu cầu trẻ làm những việc trẻ không thích hoặc vượt quá khả năng của trẻ.

Bố mẹ nên khích lệ trẻ làm những việc trẻ hứng thú và có thể hoàn thành được, đồng thời làm xong một việc rồi bắt đầu làm việc khác, dần dần tăng thời gian. Ngoài việc yêu cầu trẻ tự nhắc nhở bản thân không được phân tâm, bố mẹ phải tỏ thái độ ôn hòa. Chỉ cần áp dụng những phương pháp này thì sẽ thay đổi được thói quen không tập trung chú ý của trẻ.



08. Giúp trẻ sửa thói quen lề mề như thế nào?

Hầu hết những người thành công đều coi trọng thời gian, không để lỡ một phút, một giây này, sau này mới không hối hận vì những năm tháng đã qua. Nhưng trong học tập, rất nhiều học sinh có thói quen lề mề, chậm chạp, vừa làm mất thời gian của mình, đôi khi còn ảnh hưởng đến người khác.



Chúng ta hãy thử tính xem. Cuộc đời ngắn ngủi, thoáng một cách đã là trăm năm. Nhưng có bao nhiêu người sống được đến trăm tuổi? Dù sống đến trăm tuổi, nếu tính 1/3 thời gian ngủ thì ít nhất bạn cũng phải ngủ ba mươi mấy năm, thời gian ăn uống tiêu khiển cũng mất mười mấy năm. Huống hồ còn giai đoạn tuổi già. Nếu tính như vậy thì thời gian học tập, làm việc là rất ít. Nếu chúng ta không tận dụng thì sẽ không làm được việc gì.

Trong lịch sử có rất nhiều sự kiện vì chờ một ngày mà làm lỡ chuyện, thậm chí gây họa lớn. Ngày 17 tháng 6 năm 1814, sau khi đánh bại quân Phổ, Napoleon sai lầm cho quân đội nghỉ ngơi một ngày. Ngày 18 tháng 6 mới bắt đầu tấn công quân Anh. Kết quả là cho quân Anh thời gian xây công sự, dẫn đến thất bại. Thiết nghĩ, nếu Napoleon biết nắm lấy thời cơ, tấn công quân Anh thì lịch sử châu Âu sẽ được viết lại, nước Pháp do Napoleon thống trị sẽ càng lớn mạnh hơn.

Lời khuyên cho bố mẹ:

- *Giúp trẻ đề ra kế hoạch*

Nói chuyện với trẻ, để trẻ tham gia đề ra kế hoạch, đề ra thời gian cuối cùng hoàn thành mục tiêu.

- *Kịp thời tìm hiểu nguyên nhân*

Nếu phát hiện trẻ chưa hoàn thành nhiệm vụ quy định hoặc lề mề chậm chạp thì bố mẹ nên nói chuyện với trẻ, hỏi xem trẻ không muốn làm hay là có khó khăn gì, kịp thời tìm cách giải quyết.

- *Khi trẻ không hoàn thành nhiệm vụ, hãy phạt trẻ một cách thích đáng*

Bố mẹ nhắc nhở trẻ nhưng không được làm cho trẻ. Nếu trẻ không hoàn thành nhiệm vụ mình đã hứa thì nên để trẻ gánh chịu hậu quả.

- *Kiên quyết từ chối lời thỉnh cầu của trẻ*

Lần đầu tiên trẻ nói với bạn “một lúc nữa con sẽ làm”, bạn phải kiên quyết bày tỏ thái độ của mình: “Không được, bây giờ con phải làm, làm xong mới được xem tivi”.

**09. “Ba điều cấm kỵ” khi hướng dẫn trẻ làm bài tập**

Do ảnh hưởng của tuổi tác, một số trẻ rất vô trách nhiệm với học tập, không làm bài tập về nhà. Vì thế, hướng dẫn trẻ làm bài tập trở thành công việc của bố mẹ. Bố mẹ cần chú ý ba điều sau:

Không được giám sát. Một số bố mẹ vì không muốn trẻ không tập trung làm bài nên ngồi cạnh giám sát. Tâm trạng lo lắng này có thể hiểu được nhưng giám sát như vậy sẽ gây tâm lý căng thẳng cho trẻ, không có lợi cho học tập.

Không được chỉ lỗi sai. Khi trẻ làm bài tập, một số bố mẹ vừa thấy trẻ làm sai hoặc không biết làm là lập tức chỉ ra ngay. Làm như vậy rất dễ cản trở sự phát triển khả năng suy nghĩ độc lập của trẻ.

Không được làm hộ. Một số bố mẹ sợ trẻ quá mệt, thường làm bài tập thay trẻ mà không biết rằng như vậy sẽ tạo tâm lý ỷ lại cho trẻ.

Vậy thì bố mẹ nên hướng dẫn trẻ làm bài tập như thế nào? Có thể tham khảo những phương pháp dưới đây:

Bồi dưỡng thói quen. Bố mẹ nên chú ý bồi dưỡng thói quen làm bài tập đúng giờ cho trẻ. Bởi vì thói quen học tập tốt có thể giúp trẻ đạt được kết quả tốt.

Rèn luyện khả năng. Bố mẹ nên từng bước bồi dưỡng khả năng tự làm bài tập cho trẻ, đặc biệt là những trẻ nhỏ, cần phải bỏ nhiều thời gian để hướng dẫn.

Khích lệ trẻ tự kiểm tra. Bố mẹ nên khích lệ trẻ tự kiểm tra bài tập. Có thể để trẻ tự nói xem sai ở đâu, vì sao lại xuất hiện sai sót. Như thế có thể giúp trẻ rút ra kinh nghiệm, tránh tái phạm.

Chú ý hướng dẫn từng bước. Khi trẻ gặp khó khăn trong khi làm bài tập, bố mẹ có thể hướng dẫn theo từng bước. Trước tiên là gợi ý để trẻ tự suy nghĩ xem phải làm tiếp như thế nào, sau đó cho trẻ làm những bài tập tương tự để giúp trẻ củng cố kiến thức đã học.



10. Hãy thử làm "ông bố luòi"

Trong một cuộc thi viết về giáo dục gia đình, bài văn "Ông bố luòi" của một học sinh tiểu học giành được giải nhất. Nội dung bài văn như sau:

Trước đây, tôi đã từng quan sát rất kỹ những ông bố của những đứa trẻ nhà hàng xóm. Họ đều rất chăm chỉ làm những việc mà con cái mình nhờ. Chỉ có bố tôi là "luòi" nhất. Còn nhớ hồi nhỏ, tôi vừa mới tập đi, đi không vững nên ngã xuống đất, khóc nức nở đòi bố bế tôi dậy. Nhưng bố rất thản nhiên, cũng không bế tôi mà nhìn tôi bằng ánh mắt khịch lệ, "Con ngoan, con có thể tự đứng dậy được!" Tôi đành phải tự đứng dậy.

Đôi giày thể thao màu trắng của tôi bị bẩn. Mẹ định giặt cho tôi nhưng bố lại ngăn lại: "Để nó tự giặt đi!" Thế là tôi phải đi giặt đôi giày của mình.

Tôi đọc sách tham khảo, có vài chữ không hiểu nên đi hỏi bố. Bố không nói cho tôi biết mà nói với tôi rằng: "Con tự đi tra từ điển đi!"

Có bài toán tôi không làm được mang ra hỏi bố. Bố cũng không bảo tôi phải làm thế nào mà nói với tôi rằng: "Con phải tìm hiểu thật kỹ mối liên hệ giữa những điều kiện đã biết và chưa biết!"

Một lần, bố tôi đi công tác về mua cho tôi một thứ màu vàng cam, giống hình ngôi sao nhưng không đều. Tôi hỏi bố đó là cái gì. Bố chỉ nói một câu: "Nghe nói là sao biển". Tôi lại hỏi: "Nó là thực vật hay động vật ạ? Tập tính sinh hoạt của nó như thế nào?" Bố nói: "Con tự tìm hiểu đi!" Nói rồi bố đưa cho tôi cuốn "Thế giới dưới đáy đại dương".

Hồi nhỏ, tôi rất thích đồ chơi, không biết bắt đầu từ lúc nào tôi thích tháo đồ chơi hơn. Vì sao chú chó đồ chơi biết kêu? Vì sao ô tô có thể chạy được? Tôi tìm cách tháo chúng ra, muốn xem bên trong thế nào. Kết quả là lắp lại được thì ít, làm hỏng thì nhiều. Bố biết chuyện không hề tức giận mà hướng dẫn tôi lắp chúng lại.

Bố thích nghe đài. Một hôm bố nói: "Đài vừa mới thay pin, vì sao không chạy được?" Tôi nói: "Có thể là có vấn đề gì đó ạ". Bố bảo tôi thử sửa, còn đưa cho tôi đồng hồ vạn năng.

Tôi căn cứ vào sơ đồ lắp ráp, dùng đồng hồ vạn năng kiểm tra đi kiểm tra lại, cuối cùng tìm ra lỗi. Bây giờ thì cứ lần nào đài bị hỏng là bố lại nhờ tôi sửa giúp. Tôi rất hạnh diện.

Tôi đã học được hết những chuyện mà bố tôi không muốn quản lý, không muốn nói cho tôi biết.

Lúc đầu, cậu học sinh này không hiểu “thối lười” của bố, thường xuyên phản nân. Đến khi cậu tự khám phá ra được, cậu mới thật sự hiểu tấm lòng của bố. Có thể thấy “thối lười” của bố không phải là lười thật mà là thông qua đó cho trẻ cơ hội thực hành, cho trẻ không gian suy nghĩ, để trẻ học được kiến thức và tài năng từ trong thực tiễn. Đây đúng là nghệ thuật giáo dục siêu phàm!

Nếu bố lúc nào cũng “chăm chỉ”, chuyện gì cũng làm cho trẻ thì e rằng trẻ sẽ không học được điều gì. Trong cuộc sống hiện thực, những đứa trẻ lười biếng, kém cỏi phần lớn đều là do bố mẹ nuông chiều.

Bố mẹ nên đặt vấn đề trước mặt trẻ, để chúng phát huy tinh thần chủ động, nghĩ cách tìm con đường và phương pháp giải quyết vấn đề. Đó chính là quá trình học tập. Nếu làm thay trẻ mọi chuyện thì cũng đồng nghĩa với việc cướp đi cơ hội thực hành của trẻ. Vì thế bố mẹ “lười” một chút thì tốt hơn.



11. “Dạy mà không dạy”

Bố mẹ nào cũng mong muốn con thành tài nhưng rất nhiều bố mẹ không biết cách giáo dục con cái. Không phải đứa trẻ nào cũng giống nhau, nếu có thể phát huy tính năng động của trẻ, để chúng tích cực làm một việc gì đó thì chắc chắn sẽ thành công.

Bố mẹ không nên yêu cầu trẻ làm gì và làm như thế nào mà nên tôn trọng hứng thú của trẻ, để trẻ tự lựa chọn con đường của mình. Nếu trẻ đã lựa chọn thì bắt buộc phải làm tới cùng, không được bỏ dở giữa chừng. Rất nhiều học sinh xuất thân-nghèo khó nhưng vẫn thi đỗ vào các trường đại học danh tiếng. Bố mẹ của các em đều có phương pháp “dạy mà không dạy”. Các em tự cảm nhận được và nỗ lực để đạt được thành tích cao.



Ngược lại, nếu chúng ta chỉ biết thuyết giáo không ngừng thì trẻ sẽ cảm thấy nhàm chán, nảy sinh tâm lý chống đối. Vì thế, trước tiên bố mẹ nên tìm hiểu tính cách của trẻ, tôn trọng tính cách của trẻ, áp dụng phương pháp giáo dục thích hợp.



12. “Năm sai lầm” khi phụ đạo cho trẻ

- Hướng dẫn một cách mù quáng

Khi phụ đạo cho trẻ, trước tiên bố mẹ phải hiểu trẻ còn tồn tại những điểm yếu kém nào trong học tập, sau đó tìm cách bù đắp những thiếu sót đó. Nếu hướng dẫn trẻ một cách mù quáng thì không những không giải quyết được những vấn đề còn tồn tại mà còn tạo thêm gánh nặng cho trẻ, làm giảm hứng thú học tập của trẻ.

- Thời gian phụ đạo dài

Bố mẹ muốn phụ đạo cho trẻ thì phải tìm hiểu đặc điểm tâm sinh lý của trẻ. Trẻ khó tập trung chú ý, hơn nữa không thể duy trì trong thời gian dài. Vì thế, bố mẹ cần chú ý giảng giải những vấn đề trọng tâm để sao cho không mất nhiều thời gian mà vẫn hiệu quả.

- Theo đuổi độ khó

Khi phụ đạo cho trẻ, bố mẹ đều chú trọng đến độ sâu của kiến thức mà không chú ý đến độ rộng của kiến thức. Chỉ khi nào kết hợp cả hai thì mới có thể hình thành kết cấu kiến thức hình kim tự tháp có lợi cho sự phát triển lâu dài của trẻ.

- Không chú trọng đặc điểm của trẻ

Không phải đứa trẻ nào cũng giống đứa trẻ nào. Có đứa trẻ phản ứng hơi chậm, lúc phụ đạo nên lấy nhiều ví dụ, giải thích thật kỹ. Nếu biết đưa ra phương pháp giáo dục phù hợp với tình hình của trẻ thì có thể bù đắp những hạn chế ở trường.

- Làm thay trẻ

Cho dù bố mẹ có khả năng phụ đạo thì cũng chỉ gợi ý để trẻ suy nghĩ, hướng dẫn trẻ khi trẻ đã nỗ lực mà vẫn không làm được. Bố mẹ không được làm thay trẻ mà nên dạy trẻ

một số kỹ năng học; tìm ra những điểm khó trong quá trình chuẩn bị bài, khi nghe giảng thì nắm vững trọng tâm, tích cực tư duy, nâng cao hiệu quả; Khi ôn tập thì phải liên hệ kiến thức cũ với kiến thức mới, xâu chuỗi các kiến thức với nhau.



13. Bồi dưỡng tinh thần chủ động trong học tập của trẻ

Bồi dưỡng nâng cao tính tích cực và tinh thần chủ động trong học tập là một trong những vấn đề quan trọng để thúc đẩy trẻ học tập tiến bộ, nâng cao thành tích.

Bố mẹ đều hy vọng con học giỏi nhưng học giỏi cần phải có điều kiện. Một trong những điều kiện đó là tinh thần chủ động trong học tập. Muốn hình thành tinh thần học tập chủ động cho trẻ, bố mẹ cần chú ý hai điểm, một là không được đôn đốc quá mức; hai là phải tạo ra không khí gia đình có lợi cho việc học tập của trẻ.

- Đôn đốc trẻ quá mức là không thỏa đáng

Một số bố mẹ lo lắng con mình không bằng người khác nên trẻ làm chậm một chút là lại đốc thúc. Khi trẻ làm bài tập thì ngồi cạnh chỉ trở. Thành tích của trẻ kém một chút là lại cảnh cáo. Họ cho rằng càng đôn đốc nhiều thì trẻ sẽ càng tiến bộ nhanh. Nhưng thực tế không phải như vậy. Vì sao vậy?

(1) Suốt ngày bị người khác đốc thúc học hành, trẻ sẽ trở nên bị động. Lâu dần sẽ mất đi tinh thần chủ động. Nhắc nhở, đôn đốc một cách thích hợp là cần thiết nhưng mục đích cuối cùng là để trẻ chủ động học tập. Vì thế, cần chú ý mức độ và phương pháp. Ví dụ nếu trẻ chơi quá lâu, bố mẹ có thể nói: "Con định khi nào làm bài tập?". Nhắc nhở trẻ phải sắp xếp việc học tập cho hợp lý. Nếu ngày nào bố mẹ cũng ra lệnh cho trẻ: "Đến giờ làm bài tập rồi, không được chơi nữa!" thì sẽ khiến trẻ không chủ động nữa.

(2) Đôn đốc trẻ học tập không được nói nhiều, không được chuyện gì cũng can thiệp. Khi bị bố mẹ phân nân, trách móc, trẻ sẽ không thể vui vẻ và tích cực được, rất khó để chủ động suy nghĩ. Bố mẹ kêu ca, đốc thúc, mắng mỏ không ngừng sẽ làm không khí



gia đình căng thẳng, khiến trẻ căng thẳng, ảnh hưởng đến học tập. Bố mẹ nên học cách nói ngắn gọn, những điều không cần thiết thì không nên nói.

(3) Bồi dưỡng thói quen sinh hoạt điều độ, không đôn đốc quá mức, yêu cầu trẻ làm được những điều đã đề ra. Bồi dưỡng thói quen tốt không phải là ngày nào cũng nhắc nhở mà là yêu cầu ngày nào cũng phải làm được. Càng đốc thúc thì trẻ lại càng lười nhẽ, càng bị động. Ngược lại, một số bố mẹ đã làm rất tốt, họ nói với trẻ rằng ngày nào cũng phải đi ngủ và dậy đúng giờ, những chuyện khác tạm thời chưa có yêu cầu gì. Như thế khiến trẻ cảm nhận được tầm quan trọng của việc này. Sau đó, khi trẻ không làm được, bố mẹ nói rất kiên quyết: “Phải làm được”, không cho phép trẻ lười nhẽ và mặc cả. Nếu trẻ làm được thì khen ngợi. Như thế mới có thể bồi dưỡng tinh tục giác và tinh thần chủ động cho trẻ.

Tóm lại, bố mẹ cần chú trọng bồi dưỡng tinh thần chủ động cho trẻ. Rất nhiều trẻ học kém, thói quen không tốt không phải là vì bố mẹ không đôn đốc mà là đôn đốc, nhắc nhở quá nhiều, khiến trẻ trở nên bị động.

- Tạo ra không khí gia đình có lợi cho việc học tập của trẻ.

Học tập là một hoạt động đặc biệt, cần có không khí thích hợp. Đây là điều kiện quan trọng để đảm bảo cho trẻ hình thành tinh thần chủ động học tập. Vì thế bố mẹ cần chú ý những điều sau.

(1) Tránh thuyết giáo quá nhiều, chú trọng bồi dưỡng hứng thú

Một số bố mẹ cho rằng muốn trẻ học tập tốt thì phải thường xuyên nói thật nhiều đạo lý. Thực ra không phải như vậy. Giáo dục gia đình phải chú ý bồi dưỡng, hình thành thói quen học tập thật tốt cho trẻ. Hứng thú học tập cần bồi dưỡng từng chút từng chút một, những lời thuyết giáo nhàm chán sẽ phá hỏng bầu không khí học tập của trẻ. Vì thế bố mẹ phải học cách nói ngắn gọn, đảm bảo không khí gia đình thích hợp, để trẻ cảm thấy yên tĩnh, hài hòa và có cảm giác an toàn.

(2) Chú ý bồi dưỡng từng bước, không được nóng vội

Vì hy vọng rất nhiều vào con cái nên bố mẹ đề ra rất nhiều kế hoạch giáo dục, nắm bắt tất cả các cơ hội và thời gian rảnh rỗi để yêu cầu trẻ học cái này, cái kia. Thực ra làm như vậy là không cần thiết mà nên chú ý bồi dưỡng từng bước sao cho thật hợp lý.

(3) Tránh không khí nặng nề, chú trọng tạo ra không khí vui vẻ, hài hòa

Không khí nặng nề, bố mẹ quá nghiêm khắc không thích hợp cho tư duy của trẻ. Học tập là hoạt động của bộ não. Nếu bộ não ở trong trạng thái lo sợ và hoảng hốt thì sẽ không thể hoạt động tích cực được. Do đó cần phải có môi trường thoải mái, vui vẻ. Một số bố mẹ thường ngồi bên cạnh khi trẻ làm bài tập, trẻ làm sai là mắng mỏ, thậm chí đánh đập. Không khí căng thẳng như vậy khiến trẻ sợ hãi, bộ não bị ức chế, ảnh hưởng nghiêm trọng đến học tập.

(4) Không nên chi phối trẻ, nên để trẻ chủ động

Bố mẹ nên để trẻ chủ động học tập chứ không phải ngày nào đi học về cũng phải nghe theo sự sắp xếp của bố mẹ, khi nào làm bài tập, khi nào chơi. Điều đó không có lợi cho việc học tập của trẻ.



14. Nhìn nhận thành tích thi của trẻ như thế nào?

Với những trẻ mà thành tích kém hơn những trẻ khác, nếu cũng cho rằng “chỉ có thành tích thi của mình không tốt” thì sẽ càng ngày càng ghét việc học, đồng thời nảy sinh cảm giác bất an. Bố mẹ nên hướng dẫn trẻ thay đổi tư tưởng này như thế nào?

Một số trẻ đột nhiên mất đi hứng thú học tập, thành tích cũng giảm sút. Lúc này, cho dù là những lời trách móc nhẹ nhàng của giáo viên và phụ huynh cũng sẽ làm mất đi tính tích cực của trẻ.

Khi trẻ biết một hoặc hai lần thi thất bại sẽ làm mất đi niềm tin của bố mẹ và thầy cô thì không những chuyện học tập mà thậm chí những chuyện khác cũng trở tồi tệ. Hiện tượng này đã trở nên phổ biến. Lúc này cho dù có phê bình như thế nào cũng vô ích. Điều bố mẹ cần làm là tin tưởng con của mình, giúp chúng tạm thời quên đi những phiền muộn trong học tập, khen ngợi những việc trẻ đã làm: “Mẹ tin con, chỉ cần con cố gắng là sẽ thành công”.



Khi trẻ mang thành tích thi không tốt về nhà, phụ huynh thường không kiềm chế được mà nổi nóng với trẻ, trách mắng trẻ. Làm như vậy sẽ khiến trẻ bị tổn thương. Thực ra, khi làm bài thi không tốt, người bị đả kích nhiều nhất là trẻ. Trẻ sẽ cảm thấy hổ thẹn với chính bản thân mình. Nếu bố mẹ đổ thêm dầu vào lửa thì sẽ chỉ khiến trẻ càng suy sụp hơn, mất niềm tin với bản thân.

Khi nhìn thấy bảng thành tích không được như ý của trẻ, bố mẹ nên nhìn nhận như thế nào? Các chuyên gia cho rằng đây là một vấn đề nan giải, hy vọng thông qua những cách dưới đây, mỗi phụ huynh có thể áp dụng những phương pháp cụ thể để giải quyết.

Trước tiên, cho dù thành tích học tập của trẻ không tốt thì cũng không được kích thích trẻ mà nên động viên trẻ. Ví dụ nói “mẹ cũng có lúc thành tích không tốt, có chỗ tốt cũng có chỗ không tốt. Nếu như vậy có thể xua đi áp lực do thành tích gây nên thì trẻ cũng có thể tự xua đi gánh nặng tâm lý và cảm giác tự ti.

Đối với những trẻ ghét học, bảng thành tích dường như là nguồn gốc của sự phiền muộn. Vì ghét nên không học, không học nên thành tích không tốt. Thành tích không tốt nên bố mẹ tức giận. Vì bố mẹ tức giận nên thành tích càng ngày càng kém. Có thể nói đó là “vòng tuần hoàn ác tính” điển hình.

Trước khi trẻ quyết định học hay không học, đánh giá của người lớn về bảng thành tích là một áp lực đối với trẻ. Để xua đi áp lực này, cho dù trẻ mang bảng thành tích về nhà, nếu trẻ không chủ động đưa cho bố mẹ thì bố mẹ cũng không nên xem. Nếu bố mẹ có thể làm như vậy thì nhất định trẻ sẽ chủ động đưa bảng thành tích cho bố mẹ xem.

Để trẻ có hứng thú với học tập, người lớn phải xua đi áp lực tâm lý của trẻ khi trẻ trở về từ phòng thi, để chúng hướng về tương lai sau này.

Nếu tâm trạng của trẻ suy sụp thì nên nói với trẻ “đây là thời kỳ nạp năng lượng cho lần sau”. Những trẻ đã từng chán học nếu muốn phấn đấu thì thành tích sẽ tiến bộ nhanh chóng. Nhưng đến một mức độ nào đó thì sẽ đột ngột dừng lại. Những trẻ nhận thức phiến diện có thể sẽ nghĩ rằng “cho dù cố gắng thế nào thì cũng chỉ đến mức ấy”. Do sự ngừng trệ này mà trẻ lại quay trở về trạng thái chán học. Vì thế, khi thành tích của trẻ giảm chân tại chỗ, người lớn hãy nói với trẻ “đây là quá trình tất yếu cho sự tiến

bộ vượt bậc sau này” để trẻ yên tâm. Đồng thời với những trẻ nghĩ rằng “chỉ có mình là không làm được”, người lớn có thể nói, “Ngay cả mẹ con cũng đã có lúc cho dù học thế nào cũng không tiến bộ được”. Bố mẹ nên nghĩ cách để trẻ nghĩ đến ưu điểm của mình, tự tin với bản thân. Chỉ cần có tự tin thì sẽ có hứng thú học tập. Tóm lại, quan trọng nhất là bất kể lúc nào, bố mẹ cũng phải tin vào khả năng của trẻ.



15. Giúp trẻ thoát khỏi tâm lý căng thẳng trước khi thi

Giúp trẻ thoát khỏi tâm lý căng thẳng trước khi thi như thế nào?

Nhấn mạnh việc ôn tập không bao giờ là quá muộn.

Khích lệ trẻ, để chúng nói ra cảm nhận của mình.

Sau khi trẻ thi xong nên nói với trẻ rằng cho dù chúng thi như thế nào thì bạn vẫn sẽ ủng hộ chúng, yêu chúng.

Nói chuyện với chúng về kế hoạch sau khi thi - ví dụ nghỉ hè làm gì...

Cung cấp cho trẻ chế độ ăn uống lành mạnh, hạn chế lượng đường hấp thu vào cơ thể.

Khuyên trẻ không được vừa xem tivi vừa ôn bài vì như vậy sẽ không thể tập trung chú ý.

Đề ra kế hoạch học tập và sinh hoạt điều độ nhưng không quá nghiêm khắc.

Nói với chúng nếu một ngày học quá lâu thì bộ não sẽ “ngưng trệ”, không nhớ được điều gì.

Giúp chúng nhìn nhận thi cử một cách đúng đắn - Thi cử không phải là chuyện quan trọng nhất trong cuộc sống.



16. Loại bỏ “chứng lo lắng khi thi”

Rất ít học sinh không căng thẳng khi vào phòng thi. Khoảng 10 - 15% học sinh xuất hiện triệu chứng lo lắng, không thể tập trung tinh thần. Nghiêm trọng còn có thể gây phản ứng mất ngủ, suy nhược thần kinh, tiêu chảy... Căng thẳng quá mức sẽ gây ra áp lực tâm lý nặng nề, ảnh hưởng đến sức khỏe tâm sinh lý, hình thành “chứng lo lắng khi thi”.

Nguyên nhân phổ biến nhất dẫn đến chứng lo lắng khi thi là do không chuẩn bị đầy đủ. Những học sinh nhạy cảm, thiếu tự tin rất dễ lo lắng khi thi. Đôi khi, những học sinh có thành tích tốt càng dễ nảy sinh tâm lý lo lắng, căng thẳng khi thi. Đó là bởi vì các em coi thi cử là phương pháp để chứng tỏ giá trị của bản thân. Nếu thi không tốt thì lòng tự tôn sẽ bị tổn thương nghiêm trọng.

Sau khi hiểu được nguyên nhân sẽ có cách xử lý phù hợp. Thông qua bốn phương pháp dưới đây có thể phòng và điều trị chứng lo lắng khi thi. Trước tiên, nắm chắc kiến thức là cơ sở để phòng ngừa lo lắng khi thi. Trước khi thi phải đề ra kế hoạch học tập và ôn tập rõ ràng, ôn tập một cách có mục tiêu, có phương pháp. Thứ hai, thay đổi cách nhìn với thi cử có tác dụng quyết định trong việc tạo tâm lý thoải mái khi thi. Tập trung chú ý vào điểm số và thứ tự chỉ có thể khiến trẻ căng thẳng hơn. Nên coi thi cử là một cơ hội để tìm hiểu khuyết điểm và sửa chữa khuyết điểm, hoàn thiện bản thân. Thứ ba, học cách thả lỏng bản thân. Trước khi thi nên kết hợp học tập với nghỉ ngơi. Vài ngày trước khi thi không nên ôm khư khư cuốn sách mà nên nghỉ ngơi đầy đủ, cũng có thể tham gia những môn vận động mà mình thích. Thứ tư, thông qua các bài thể dục thả lỏng để giảm bớt lo lắng quá mức: Trước tiên nhắm hai mắt, từ từ hít thật sâu rồi từ từ thở ra. Đồng thời, thả lỏng các bộ phận của cơ thể, từ tay đến chân, đến lưng, cuối cùng đến đầu. Có thể làm vài lần, đến khi cơ thể hoàn toàn thả lỏng.

**17. Làm thế nào để trẻ cẩn thận trong khi làm bài thi?**

Cẩn thận, tỉ mỉ thì mới không bị mất điểm khi thi. Muốn trẻ đạt thành tích cao trong thi cử, bố mẹ nên bồi dưỡng thói quen cẩn thận, tỉ mỉ cho trẻ.

Cẩu thả trong thi cử là một thói quen thường gặp. Có học sinh thi được vào trường cấp ba trọng điểm nhưng lại trượt đại học, rất nhiều trường hợp là do câu thả gây nên.

Bố mẹ phải giúp trẻ sửa đổi thói quen câu thả trong thi cử như thế nào? Có thể áp dụng những phương pháp dưới đây:

- Bồi dưỡng thói quen cẩn thận, tỉ mỉ

Một số trẻ rất thông minh, học giỏi nhưng lại có tật câu thả, nghĩ rằng mình biết rồi nên không đọc kỹ đề bài. Kết quả là làm sai. Với những trẻ như vậy, một mặt bố mẹ phải khẳng định ưu điểm thông minh, ham học của trẻ. Đồng thời cũng phải hướng dẫn trẻ hình thành thói quen cẩn thận khi làm việc, thi cử. Thông qua những sự việc trước đây, giảng giải, phân tích cho trẻ những ảnh hưởng không tốt từ thói quen câu thả và tầm quan trọng của việc cẩn thận, tỉ mỉ. Qua những ví dụ sinh động có thể khiến trẻ nhận thức được tác hại của thói câu thả.

- Dạy trẻ bình tĩnh khi làm bài thi

Thông thường bài thi chia thành ba phần: câu hỏi đơn giản, câu hỏi trung bình và câu hỏi khó.

Bố mẹ nên nói rõ ràng với trẻ, sau khi nhận đề thi, cho dù gặp bất kỳ câu hỏi nào cũng phải bình tĩnh, không sợ câu hỏi khó, không chủ quan với câu hỏi dễ. Nên để trẻ biết rằng phải làm hết câu hỏi dễ bởi vì trẻ hoàn toàn có khả năng làm tốt những câu hỏi đó. Chỉ cần cẩn thận một chút thì hoàn toàn có thể làm được. Như vậy sẽ có tự tin để làm những câu hỏi tiếp theo.

- Rèn luyện đúng và nhanh

Bố mẹ phải căn cứ vào những lỗi mà trẻ thường xuyên phạm phải để đưa ra một



vài bài tập cho trẻ làm, yêu cầu vừa đúng vừa nhanh. Những bài tập đó đều là bài tập đơn giản, trẻ biết làm, chỉ cần cẩn thận là sẽ làm được. Như thế sẽ rèn luyện được tính cẩn thận cho trẻ, nâng cao thành tích học tập. Sau khi được rèn luyện nhiều lần, dần dần trẻ sẽ đạt được điểm tối đa. Cách rèn luyện như vậy sẽ hiệu quả hơn việc suốt ngày nhắc nhở trẻ không được cầu thả. Ngoài ra, chỉ cần trẻ sửa được thói quen cầu thả, có tiến bộ thì phải khẳng định và động viên để tăng thêm niềm tin cho trẻ.

- Để trẻ học cách tự giám sát bản thân

Giúp trẻ phân tích sai sót nằm ở chỗ nào, để trẻ tự nhắc nhở bản thân phải chú ý thay đổi thói quen cầu thả của mình. Trước khi thi phải căn cứ vào những sai sót mà trẻ dễ mắc phải ở các môn để cùng trẻ thảo luận, viết những câu tự nhắc nhở mình. Điều đó rất có lợi cho việc khắc phục thói quen cầu thả của trẻ.



18. Bản lĩnh làm người quan trọng hơn 100 điểm

Trong một trường mầm non, một nhóm học sinh bốn tuổi được đưa vào phòng lớn. Trước mặt mỗi em là một chiếc kẹo dẻo. Nhà tâm lý học nói với các em: "Chiếc kẹo này là của các cháu. Các cháu có thể ăn nó ngay bây giờ. Chú có chút việc phải ra ngoài. Nếu ai đợi được đến khi chú về mới ăn thì chú sẽ thưởng cho người đó một chiếc kẹo". Sau khi nhà tâm lý học đi, thái độ của bọn trẻ rất khác nhau: có đứa trẻ nóng lòng cho ngay chiếc kẹo vào miệng; có đứa trẻ kiên trì một lúc nhưng không đợi được cũng lấy kẹo ăn; những đứa trẻ còn lại đợi đến khi nhà tâm lý học về và được thưởng gấp đôi.

Về sau, nhà tâm lý học theo dõi nhóm học sinh này. Kết quả phát hiện những đứa trẻ không biết nhẫn nại không thành công bằng những đứa trẻ biết nhẫn nại. Đặc biệt là khi thi đại học, những đứa trẻ biết nhẫn nại đạt điểm trung bình cao hơn những đứa trẻ không biết nhẫn nại 210 điểm. Trong khi đó IQ của chúng thì không có sự khác biệt rõ rệt. Điều đó có nghĩa là những đứa trẻ không có khả năng tự kiểm chế thì cho dù IQ có thế nào thì sau này lớn lên cũng không dễ thành công.

Bố mẹ nào cũng mong muốn con mình thành tài. Nhưng rất nhiều bố mẹ chỉ chú trọng phát triển trí tuệ cho trẻ, không tiếc tiền bạc đầu tư cho trí tuệ. Đường như chỉ cần học giỏi thì nhất định sẽ có công việc tốt, kiếm được tiền. Thực ra, nhân tố thực sự quyết định một người có thành công trong sự nghiệp hay không không phải là chỉ số IQ mà là EQ.

EQ là gì?

EQ chỉ khả năng sinh tồn của con người, bản lĩnh làm người. Nó bao gồm: khả năng nhận thức bản thân, khả năng kiểm chế bản thân, khả năng thấu hiểu người khác, khả năng tự khích lệ mình và khả năng xử lý tốt các mối quan hệ xã hội. Một người có thể điều chỉnh tâm trạng của mình một cách lý trí hay không, có thể khích lệ bản thân không ngừng nỗ lực hay không, có thể xây dựng các mối quan hệ xã hội tốt đẹp hay không quyết định người đó có thể thành công được hay không.

Bản lĩnh làm người được bồi dưỡng ngay từ khi còn nhỏ.

Năm 1987, một phóng viên phỏng vấn một học giả 75 tuổi đạt giải Nobel: "Xin ông hãy cho biết điều quan trọng nhất mà ông đã học được là ở trường đại học nào, trong phòng thí nghiệm nào?". Vị học giả râu tóc bạc phơ đáp: "Đó là trường mầm non". Phóng viên ngạc nhiên hỏi: "Ông đã học được những gì ở trường mầm non?" Học giả đáp: "Chia cho các bạn một nửa phần của mình; không phải đồ của mình thì không được lấy; phải để đồ đạc ngay ngắn; làm việc phải kiên trì đến cùng; làm sai thì phải xin lỗi; phải quan sát thật kỹ khung cảnh xung quanh. Đó là tất cả những gì tôi học được".

Từ nhỏ đã học được những điều này giúp học giả bước lên bục nhận giải Nobel. Hiện nay, rất nhiều phụ huynh chỉ chú trọng cuộc sống của trẻ có thoải mái không, trẻ có thông minh hay không, chỉ chú ý thành tích các môn học mà không bận tâm đến những khả năng quyết định sự nghiệp, cuộc đời, số phận của chúng sau này.

Thực tế chứng minh, học sinh thông minh nhất lớp chưa chắc đã là người thành công nhất. Trong khi đó, những đứa trẻ học hành bình thường vẫn có thể có được chỗ đứng trong xã hội. Vì thế, khi đầu tư phát triển trí tuệ cho trẻ, bố mẹ nên cố gắng hết sức phát triển EQ cho trẻ. Bởi vì EQ cao không chỉ là chìa khóa vàng mở cánh cửa thành công mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển suốt cuộc đời trẻ.



19. Làm thế nào nếu trẻ bị điểm kém khi thi?

- (1) Chú ý bình tĩnh, nghe trẻ giải thích. Không nên vừa nhìn thấy điểm thấp, không hỏi rõ đầu đuôi mà đã mắng cho trẻ một trận. Ngoài ra, trẻ bị điểm thấp có thể là do nguyên nhân sinh lý nào đó, ví dụ lúc thi bị chóng mặt, đau bụng...
- (2) So sánh với điểm thi của trẻ trước đó. Nếu trước đây bài thi toán được 3 - 4 điểm, lần này được 5 điểm thì đó là một sự tiến bộ nho nhỏ. Có tiến bộ thì phải khen ngợi.
- (3) Hãy kiểm tra xem một môn thi kém hay tất cả các môn đều kém. Không nên chỉ thấy một môn thi bị điểm kém mà nói trẻ kém. Nếu trẻ vì một môn thi mà cảm thấy tự ti, chán nản thì bố mẹ nên khích lệ trẻ.
- (4) Xem đó là lỗi sai như thế nào. Nếu trẻ phản ứng linh hoạt, trả lời có sáng tạo mà vẫn bị điểm thấp thì bố mẹ không nên trách mắng trẻ.
- (5) Sai nhiều hay sai ít. Nếu sai ít thì bố mẹ không nên làm lớn chuyện, tránh làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ. Nếu sai nhiều thì bố mẹ và giáo viên cùng giúp trẻ nâng cao thành tích.

Trẻ đạt thành tích tốt, bố mẹ sẽ rất vui. Nhưng thành tích học tập chỉ là tương đối, chỉ có một số học sinh ưu tú. Nếu thành tích học tập của con bạn không lý tưởng:

- Không được tùy tiện nói con ngu dốt

Thành tích cao hay thấp có liên quan nhất định với trí tuệ. Nhưng thành tích không tốt không phải là do đầu óc ngu dốt, có thể là do nhân tố phi trí tuệ gây nên. Trong trường hợp không có căn cứ khoa học, tùy tiện nói trẻ ngu dốt, đặc biệt là nói trước mặt trẻ. Như vậy là không tốt, sẽ ảnh hưởng đến sự tự tin của trẻ, khiến chúng bi quan nghĩ rằng mình ngu dốt, cố gắng thế nào cũng vô ích. Nên hiểu rằng những người có trí tuệ bình thường chỉ cần cố gắng thì cũng có thể đạt được thành tích tốt. Hơn nữa trí tuệ cũng có thể được tăng cường thông qua rèn luyện.

- Không được mù quáng chỉ trích trình độ dạy học của giáo viên

Thành tích của trẻ không lý tưởng có thể có liên quan đến việc dạy học của giáo viên. Nhưng phần lớn học sinh trong lớp đều đạt thành tích tốt, chỉ có con của bạn và một số học sinh đạt thành tích không tốt thì trách nhiệm chính không phải là của giáo viên. Sau khi chuyển trường hoặc lên lớp, một số phụ huynh thường nói: Hồi học ở trường này trường này thành tích rất tốt, vì sao chuyển đến đây lại kém như thế này? Nếu không tìm nguyên nhân ở trẻ mà đổ hết trách nhiệm cho giáo viên rất không có lợi cho việc phát huy tính chủ quan, năng động của trẻ, rất dễ khiến trẻ không tin tưởng vào giáo viên. Những bố mẹ thông minh sẽ không chỉ trích giáo viên trước mặt trẻ.

- Chủ động phối hợp với giáo viên phân tích nguyên nhân cụ thể

Nếu phát hiện thành tích của trẻ không tốt, bố mẹ nên chủ động cùng giáo viên phân tích nguyên nhân. Không nên tùy ý phán đoán và tìm cách giải quyết. Một số học sinh ở nhà rất ngoan ngoãn, tuân thủ kỷ luật nhưng ở trường thì nghịch ngợm, không chăm chú nghe giảng. Một số học sinh ở nhà thì bướng bỉnh, nghịch ngợm nhưng đến lớp lại rất nhút nhát, không dám giơ tay phát biểu. Lúc ấy, bố mẹ nên cùng giáo viên phân tích, tìm ra mấu chốt của vấn đề để tìm phương pháp giải quyết. Ngoài ra phải tìm hiểu tình hình cụ thể của trẻ. Ví dụ: trẻ có bị cận thị không, có nhìn rõ chữ trên bảng không. Qua phân tích, nếu thấy trẻ lười biếng, phân tâm thì phải căn cứ vào tình hình cụ thể để tìm cách giải quyết. Một số trẻ đã rất chăm chỉ, cũng không bị ảnh hưởng bởi nhân tố nào nhưng thành tích vẫn không tiến bộ. Với những trường hợp này, bố mẹ không nên mời gia sư, kéo dài thời gian học, bắt trẻ làm nhiều bài tập mà nên kiểm tra phương pháp học của trẻ.

- Khích lệ sự tiến bộ của trẻ

Một khi trẻ có tiến bộ, cho dù là tiến bộ nhỏ, bố mẹ cũng phải nhiệt tình khích lệ, đồng thời giúp trẻ tổng kết kinh nghiệm. Thực tế chứng minh học sinh yếu kém cần khích lệ nhiều hơn học sinh ưu tú. Khi trẻ có tiến bộ mà bố mẹ lại nói: “Mới có thể đã là gì?” “Còn kém xa người khác?” Thì sẽ làm mất đi tinh tích cực của trẻ.



20. Đánh giá những biến động trong thành tích học tập của trẻ

Thành tích học tập luôn ở mức ổn định là điều rất hiếm gặp. Thông thường chỉ có vài học sinh có thể làm được điều đó. Thành tích học tập duy trì ổn định ngoài nhân tố trí tuệ, còn có những nhân tố phi trí tuệ, ví dụ như thói quen học tập, khả năng chú ý, tổ chức tâm lý... Những nhân tố này sẽ ảnh hưởng đến thành tích học tập của trẻ. Vì thế, thành tích học tập có biến động là điều khó tránh khỏi. Bố mẹ không nên quá lo lắng.

Nguyên nhân dẫn đến thành tích học tập biến động gồm có những nguyên nhân sau:

- (1) Kiến thức không chắc, khó tiếp thu kiến thức mới.
- (2) Đổi giáo viên hoặc có vấn đề gì đó với giáo viên.
- (3) Có vấn đề về sức khỏe.
- (4) Trẻ gặp chuyện không vui hoặc chịu ảnh hưởng từ nhân tố nào đó...

Vì thế khi phát hiện thành tích của trẻ có biến động, bố mẹ không được trách mắng trẻ mà nên tìm nguyên nhân.



21. Bạn nên chú ý những thời kỳ quan trọng có thể làm thành tích của trẻ trượt dốc

Quá trình học tập của trẻ không phải là tiến triển một cách bình ổn mà phải trải qua bốn bậc: lớp ba, lớp năm, lớp tám và lớp mười một. Đó là bởi vì xét về nội dung học tập, yêu cầu về khả năng tư duy trừu tượng của trẻ sẽ tăng dần. Ví dụ toán học, lớp ba xuất hiện số lẻ, lớp năm xuất hiện phân số, lớp tám bắt đầu học phương trình, lớp 11 học hình học không gian và hình học giải tích. Trong trường hợp này, những trẻ chỉ biết học vẹt hoặc dựa dẫm vào giáo viên sẽ không thể thích ứng được với nội dung học tập càng

ngày càng trừu tượng, thành tích sẽ sa sút. Trong học tập, yêu cầu về khả năng tập trung chú ý, tỉnh tự giác, khả năng tự kiểm chế, khả năng tự quản lý và hiệu quả học tập sẽ càng ngày càng cao. Mặc dù trẻ thông minh nhưng nếu khả năng học tập không đáp ứng được yêu cầu thì thành tích học tập cũng sẽ trượt dốc.

Muốn đảm bảo thành tích học tập của trẻ ổn định, bố mẹ phải chú ý những vấn đề rất dễ xuất hiện trong bốn thời kỳ quan trọng này, kịp thời rèn luyện và điều chỉnh khả năng học tập của trẻ. Trước tiên có thể tìm chuyên gia tâm lý kiểm tra xem trẻ có những vấn đề nào về khả năng học tập. Ví dụ khả năng chú ý trên lớp, tốc độ làm bài tập, khả năng phối hợp tay mắt, khả năng tư duy trừu tượng, thị giác, thính giác... có vấn đề gì không.

Bố mẹ cần phải chú ý là không nên đợi đến khi thành tích học tập của trẻ sa sút mới bắt đầu lo lắng. Khi thành tích của trẻ vẫn khá tốt nhưng không tập trung chú ý hay tỉnh tự giác kém thì phải chú ý đến trẻ. Cũng không nên cho rằng chỉ cần nói chuyện là có thể giải quyết được vấn đề. Những vấn đề về không tập trung chú ý, hiệu quả học tập thấp, lơ là cẩu thả, học trước quên sau... cần phải được rèn luyện một cách chuyên môn mới giải quyết được. Bố mẹ cũng đừng nên nghĩ rằng trước đây thành tích học tập rất tốt thì sẽ giữ vững được thành tích đó. Khả năng học tập của một số trẻ chỉ có thể đạt đến một trình độ nào đó, cần phải được giúp đỡ mới có thể nâng cao thành tích.



22. Bốn bước chỉ đạo nâng cao thành tích học tập của trẻ

Bố mẹ phải hướng dẫn như thế nào để trẻ có được kết quả tốt nhất? Qua nghiên cứu trong một thời gian dài, chúng tôi đã tổng kết bốn bước dưới đây, các bậc phụ huynh có thể tham khảo và tìm ra phương pháp phù hợp.

Bước thứ nhất: Đắc thức trẻ chuẩn bị bài

Hướng dẫn trẻ học tập, trước tiên phải đốc thúc trẻ chuẩn bị bài. Với những nội dung chưa học, phải căn cứ vào kiến thức, kinh nghiệm đã có, thông qua chuẩn bị bài



để bước đầu hiểu được nội dung của bài học, đồng thời tìm ra những vấn đề không thể giải quyết được, ghi lại, sau đó tìm đáp án trong khi nghe giảng. Rất nhiều trẻ không chú ý bước chuẩn bị bài, vì thế khi nghe giảng không có trọng tâm.

Bước thứ hai: Nhắc nhở trẻ nghe giảng một cách có mục đích

Do đã chuẩn bị bài trước nên có rất nhiều nghi vấn. Lúc ấy nên nhắc nhở trẻ tập trung chú ý, nghiêm túc nghe giảng, từng bước giải quyết những vấn đề trong quá trình chuẩn bị bài. Nghe giảng phải có mục đích để hiểu rõ nội dung của bài học.

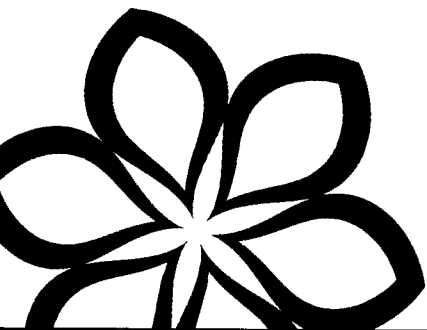
Bước thứ ba: Nêu ra vấn đề

Khi hồi tưởng và lý giải những nội dung giáo viên đã giảng, yêu cầu trẻ nêu ra những vấn đề còn thắc mắc hoặc những phát hiện mới trong quá trình nghe giảng để giáo viên giải đáp.

Bước thứ tư: Củng cố

Sau khi trẻ đã hoàn toàn hiểu được nội dung đã học, yêu cầu trẻ trên cơ sở đó ôn tập, củng cố, nắm vững nội dung đã học và hoàn thành các bài tập.

Bốn bước chỉ đạo này liên quan chặt chẽ với nhau, không thể thiếu một bước nào, tạo thành chỉnh thể hữu cơ. Chúng ta hãy cùng thử nhé!



Giúp trẻ trở thành học sinh xuất sắc

4

Bố mẹ nào cũng hy vọng con cái của mình trở thành học sinh xuất sắc. Nhưng để làm được điều này, hy vọng các phụ huynh hãy nhớ đến câu nói của Aristotle: "Mỗi người chúng ta được tạo nên từ những hành vi lặp lại không ngừng của chính bản thân mình. Vì thế xuất sắc không phải là một hành vi mà là một thói quen". Điều đó chứng minh một đạo lý, chỉ có sự xuất sắc của thói quen hành vi mới là sự xuất sắc thực sự. Muốn con của mình trở thành học sinh xuất sắc, bố mẹ phải bắt tay vào bồi dưỡng thói quen sinh hoạt, thói quen học tập và thói quen hành vi tốt đẹp cho trẻ.

Dạy trẻ biết chia sẻ và hợp tác với người khác, chung sống hài hòa với họ; Dạy trẻ biết yêu quý người lớn, kính trên nhường dưới; Dạy trẻ chủ động học tập, hình thành phẩm chất cao thượng, bồi dưỡng tinh thần nhân ái, sẵn sàng giúp đỡ người khác; Dạy trẻ trở thành một thành viên trong xã hội, không ngừng phát triển khả năng của bản thân; Dạy trẻ học cách kiểm chế bản thân, bồi dưỡng phẩm chất đạo đức.

Hầu như tất cả các nhà khoa học thành công đều có tinh thần không chịu khuất phục. Bởi vì tất cả những thành tựu có giá trị, khi đối mặt với khó khăn trở ngại đều cần nghị lực và dũng khí.

- Beveridge



01. Bồi dưỡng một học sinh ưu tú được mọi người yêu quý

Bồi dưỡng một sinh linh nhỏ bé thành một đứa trẻ ngoan được xã hội chào đón, được mọi người yêu quý là tâm nguyện của những người làm cha mẹ. Nhưng như thế nào mới được gọi là “một đứa trẻ ngoan”?

- Ngoan không có nghĩa là nghe lời

“Đứa trẻ này thật biết nghe lời”, “Đứa trẻ này thật ngoan”. Đây là những lời khen ngợi mà chúng ta thường xuyên nghe thấy trong cuộc sống hàng ngày. “Ngoan ngoan” và “nghe lời” đã được coi là hình tượng của một đứa trẻ ngoan. Chính vì thế, lúc nào bố mẹ của chúng ta cũng yêu cầu con cái phải nghe lời, không được nghịch ngợm, không được thế nọ thế kia.

Ở nhà, trẻ sợ hãi trước quyền uy của bố mẹ, rất ít khi sa ngã. Quả thực đối với những học sinh mà khả năng phân biệt đúng sai và khả năng tự kiểm chế kém thì sự phục tùng này có mặt hợp lý. Nhưng liệu có phải chúng ta đã tuyệt đối hóa mặt hợp lý này? Nghĩ rằng trẻ nghe lời có nghĩa là “trẻ ngoan”?

Không, chúng ta không được nghĩ như vậy. Nếu coi “trẻ ngoan” là trẻ biết nghe lời, vậy thì “trẻ ngoan” sẽ hoàn toàn bị động. Chỉ khi chúng làm theo tiêu chuẩn hành vi và phương thức mà người lớn quy định cho chúng thì mới có thể trở thành đứa trẻ ngoan trong mắt người lớn. Những đứa trẻ như thế sau này lớn lên sẽ trở nên bị động, tiêu cực, luôn cần phải có người chỉ đường dẫn lối. Nhưng một khi mất đi điều đó, chúng sẽ mất phương hướng, thậm chí đi vào bóng tối, nghe theo sự sắp đặt của số phận.

Trên thực tế, trong cuộc sống hiện thực có rất ít người luôn luôn nghe lời như thế. Phần lớn những đứa trẻ “nghe lời” sau này lớn lên được va chạm với thực tế cuộc sống sẽ dần ý thức được rằng phải suy nghĩ độc lập, không phục tùng người khác một cách tuyệt đối. Có thể nói, những đứa trẻ nghe lời không có nghĩa là “những đứa trẻ ngoan”. “Những đứa trẻ ngoan” nên là những đứa trẻ chủ động, có hứng thú, sở thích riêng, độc lập trong hành vi và tự lập trong cuộc sống.



- “Trẻ ngoan” không có nghĩa là khéo nói

Từ nhỏ bố mẹ đã dạy con phải văn minh, lễ phép. Khi khách đến nhà phải chào khách; khi được người khác giúp đỡ phải nói “cảm ơn”; khi làm phiền người khác phải nói “xin lỗi”... Cứ như vậy, sau một thời gian dài luyện tập, trẻ ghi nhớ những lời nói lễ phép đó và có thể nói bất cứ lúc nào. Nhưng những đứa trẻ khéo nói có phải là những đứa “trẻ ngoan” không?

Giáo dục tính lễ phép là một nội dung quan trọng trong giáo dục đạo đức. Vì thế từ nhỏ bố mẹ đã dạy con phải văn minh, lễ phép. Điều đó là rất đúng đắn và cần thiết. Nhưng chúng ta cũng nên hiểu rằng, văn minh lễ phép thường được chú trọng bởi biểu hiện bên ngoài còn đạo đức thì khác, nó thể hiện bản chất của con người, có tính ổn định và tính phổ biến tương đối. Chúng ta tuyệt đối không thể đánh đồng giáo dục văn minh lễ phép với giáo dục phẩm chất đạo đức cho trẻ.

Ví dụ một đứa trẻ sau khi được người khác giúp đỡ, nó sẽ nói cảm ơn. Chúng ta cho rằng đứa trẻ này rất lễ phép. Nhưng rất có thể khi người khác cần sự giúp đỡ của nó thì nó sẽ từ chối, không chủ động giúp đỡ họ. Chúng ta rất khó để nghĩ rằng đứa trẻ này có đạo đức tốt. Từ điểm này có thể thấy những đứa trẻ lễ phép, dẻo miệng không có nghĩa là những đứa trẻ ngoan.

Một trường hợp khác về những trẻ khéo ăn nói là chúng rất hiểu chuyện, hiểu lý lẽ nhưng không hành động, giống như bố mẹ thường nói “Con tôi chỉ giỏi nói nhưng không chịu làm”. Bố mẹ thường nói với con gái nên làm gì, không làm gì. Nếu bạn hỏi chúng, chúng có thể trả lời được nhưng điều đó chỉ chứng tỏ trẻ có nhận thức đạo đức nhất định. Nếu chúng thiếu ý chí đạo đức thì sẽ không biểu hiện hành vi đạo đức cao thượng.

Ví dụ nói về chuyện nhường ghế cho người già trên xe bus. Một số bạn nhỏ nghĩ rằng: “Theo lý thì nên nhường nhưng phải đứng đến cuối bến rất khó chịu”. Kết quả là các em không nhường. Một số em mặc dù nghĩ rằng nên nhường nhưng lại nhìn ra ngoài cửa sổ, vờ như không nhìn thấy.

Vì thế những đứa trẻ lễ phép, hiểu lý lẽ không có nghĩa là những đứa “trẻ ngoan”. “Trẻ ngoan” là những đứa trẻ biết thể hiện những lý lẽ này trong hành động, hoàn toàn không cần sự đôn đốc, nhắc nhở từ bên ngoài.

- Đặc trưng của “trẻ ngoan”

Một nhà tâm lý học xã hội của Mỹ cho rằng “trẻ ngoan” trong xã hội hiện đại nên có những đặc trưng dưới đây: (1) Cơ thể khỏe mạnh, ăn ngon, ngủ tốt, cơ thể phát triển bình thường, có thói quen vệ sinh tốt; (2) Biết chia sẻ và hợp tác với người khác, chung sống hòa thuận với mọi người; (3) Vui vẻ, hài lòng, tâm trạng ổn định; (4) Yêu kính và dựa dẫm vào bố mẹ, đáp lại tình cảm của bố mẹ; (5) Khao khát học tập, chủ động học tập, thích hỏi, thích bày tỏ ý kiến, nhận sự giúp đỡ, vui vẻ giúp đỡ người khác; (6) Không ngừng phát triển về khả năng và thái độ sống.

Khái quát của nhà tâm lý học xã hội về “trẻ ngoan” khá toàn diện. Đó là nói về tổng thể. Nếu xét trong phạm vi giáo dục đạo đức thì lời nói và hành vi nên nhất quán, biết phân biệt việc nào nên và không nên, biết căn cứ vào phán đoán của mình để đưa ra hành vi tương ứng. Dĩ nhiên căn cứ phán đoán phải đồng nhất với yêu cầu của giáo dục đạo đức.

Chúng ta nên căn cứ vào quy luật phát triển đạo đức của trẻ, xuất phát từ đặc điểm tính cách của trẻ, bồi dưỡng những đứa trẻ ưu tú qua những sự việc nhỏ nhất trong cuộc sống hàng ngày.

- Tự bó buộc bản thân

Rất nhiều bố mẹ than phiền rằng trẻ con bây giờ thật khó dạy bảo, trước mặt một kiểu, sau lưng một kiểu. Chỉ cần có mặt bạn thì trẻ sẽ ngoan ngoãn. Nhưng chỉ cần bạn đi là nó sẽ hoàn toàn khác. Vì sao lại như vậy? Đó là vì trẻ không hiểu quy tắc. Kỷ luật không chỉ là sự bó buộc bên ngoài mà chủ yếu là suy nghĩ bên trong. Nói một cách khác trẻ không tự bó buộc bản thân.

Những trẻ có thể tự bó buộc bản thân coi kỷ luật là tiêu chuẩn luân lý. Tiêu chuẩn này sẽ dẫn lối cho chúng suốt cuộc đời. Với những đứa trẻ đó, cho dù có mặt người khác hay không thì chúng cũng sẽ không làm những việc vi phạm kỷ luật. Khi mua đồ, người khác đưa thừa đồ cho chúng chúng sẽ tự giác trả lại. Làm như vậy không phải sợ bị bắt mà là vì trung thực. Một khi vi phạm tiêu chuẩn này chúng sẽ cảm thấy không yên lòng, tự dằn vặt mình. Vì thế, nói cơ sở hành vi của người tự bó buộc bản thân là những quy tắc bên trong. Chúng rất cần những sự bó buộc này để dẫn dắt hành động của mình. Bố mẹ



nên giúp trẻ coi tự bó buộc là một phương thức sống. Như thế khi bạn không có nhà, bạn sẽ không phải lo lắng về hành vi của trẻ. Bởi bạn biết rằng chúng sẽ làm theo những tiêu chuẩn trong lòng mình và bạn không cần phải quyết định thay chúng.

Khả năng tự bó buộc này không phải là dùng mệnh lệnh, thuyết giáo và trừng phạt mà bồi dưỡng được. Một khi sự bó buộc bên ngoài có liên quan với trừng phạt, vậy thì hành vi có kỷ luật của trẻ chỉ là vì sợ sự trừng phạt chứ không phải là xuất phát từ sự bó buộc bên ngoài. Như thế sẽ chỉ có tác dụng bề ngoài, tạm thời, không thể duy trì lâu được. Đó chính là lý do vì sao bố mẹ than phiền trước mặt một kiểu, sau lưng một kiểu. Một khi bạn không có nhà, trẻ sẽ nghĩ: "Bố mẹ không có nhà, cuối cùng có thể chơi thỏa thích, làm gì họ cũng không biết". Vì thế, không có gì lạ khi những trẻ bị quản thúc nghiêm ngặt có những suy nghĩ như thế này. Chỉ cần không có người giám sát là trẻ sẽ bộc lộ hành vi không đúng đắn.

Muốn con của bạn tự bó buộc mình, trước tiên nên đưa ra những ý nghĩ hoàn toàn mới về kỷ luật, phép tắc, tiêu chuẩn làm người. Không được lấy những bó buộc này để trừng phạt mà nên nhận thấy rằng nó có thể giúp trẻ khống chế cuộc sống của mình. Vì thế trẻ có thể nảy sinh những bó buộc này từ bên trong. Ví dụ một đứa trẻ có thể nhường chỗ cho một bà lão trên xe bus. Điều đó khiến nó cảm thấy hạnh phúc chứ không phải là đau khổ. Hơn nữa, làm như vậy không phải vì người bên cạnh nhìn nó. Nó chỉ cảm thấy rằng mình nên nhường ghế cho bà lão. Qua ví dụ này có thể thấy kính trọng người già đã được trẻ coi là tiêu chuẩn sống và trẻ cảm thấy hạnh phúc.

Thứ hai, khả năng tự bó buộc bản thân nên bắt đầu rèn luyện từ khi còn nhỏ. Với trẻ nhỏ, do chưa có khả năng phân biệt đúng sai, vì thế một khi chúng làm những chuyện nguy hiểm hay mạo phạm đến người khác, chúng ta phải ngăn cản chúng, sau đó giảng giải hợp lý, tuyệt đối không được dọa nạt chúng. Ví dụ con của bạn cùng với những đứa trẻ khác đi đánh nhau. Bạn nên nghiêm khắc ngăn cấm trẻ: "Không! Không được đánh nhau". Sau đó bạn có thể giảng giải là: "Đánh nhau không tốt, người khác đánh con con sẽ thấy đau, con đánh người khác họ cũng không thoải mái. Sau này cho dù có người lớn hay không thì cũng không được đánh nhau, phải chơi vui vẻ với các bạn". Nhưng nếu bạn dọa nạt trẻ, nói rằng: "Nếu lần sau mẹ còn nhìn thấy con đánh nhau nữa thì sẽ

không để yên đâu”. Điều đó chẳng khác nào nói với trẻ: “Lần sau đánh nhau, nhất định phải chắc chắn là mẹ không có mặt ở đó”. Vì thế dùng thái độ dọa nạt để bó buộc trẻ thực chất là đang dạy trẻ làm chuyện xấu phải giấu diếm người lớn.

Sau khi trẻ đã có khả năng phân biệt đúng sai, bạn nên cố gắng giảng giải cho trẻ tiêu chuẩn đúng sai, nói với trẻ vì sao phải làm như thế này, không được làm như thế kia. Ví dụ khi yêu cầu trẻ tuân thủ quy định giao thông, bạn có thể nói với trẻ làm như vậy không phải vì bạn lo lắng cho sự an toàn của trẻ, cũng không phải vì sợ vi phạm quy định giao thông mà làm như vậy có thể tránh được sự cố. Chỉ có như thế trẻ mới coi những quy tắc đó là tiêu chuẩn bên trong chứ không phải là sự bó buộc bên ngoài.

Bạn nhất định phải để trẻ hiểu rằng: người bó buộc hành vi của trẻ là chính bản thân trẻ chứ không phải là bố mẹ hay ai khác. Nếu trẻ cần có sự giám sát của bạn mới có thể tuân thủ những quy tắc đó. Vậy thì bạn có thể tưởng tượng được rằng khi bạn không ở bên trẻ, cuộc sống của chúng sẽ như thế nào. Vì thế nhất định phải để trẻ biết rằng vì sao mình phải tuân thủ những quy tắc đó. Chỉ có như vậy chúng mới dần dần có được những tiêu chuẩn đúng đắn để dẫn lối cho những hành vi của mình.



02. Bồi dưỡng đạo đức cho trẻ

Muốn giúp trẻ trở thành học sinh xuất sắc, giáo dục đức tính là vô cùng quan trọng. Chúng ta hãy cùng xem kinh nghiệm thành công của chuyên gia giáo dục nổi tiếng thế giới:

Người lý tưởng là người có phẩm chất, sức khỏe, tài năng. Chỉ chú trọng thể dục, trẻ sẽ trở thành kẻ đáng sợ; chỉ chú trọng giáo dục trí tuệ, trẻ sẽ trở thành kẻ bệnh tật, yếu đuối hoặc tên ác ôn trong xã hội; tuy nhiên, chỉ chú trọng giáo dục đức tính, trẻ sẽ trở thành kẻ ốm đau, yếu ớt. Vì thế phải giáo dục cả ba mặt.

Giáo dục trẻ không chỉ là phát triển trí tuệ của chúng, đồng thời phải bồi dưỡng phẩm chất đạo đức của chúng. Chúng ta đã có rất nhiều ví dụ về giáo dục sớm tạo nên



thiên tài. Ví dụ sự ra đời của những nhà âm nhạc, nhà mỹ thuật, nhà văn học vĩ đại đều không thể tách rời giáo dục sớm. Giống như việc bồi dưỡng trí tuệ, những đức tính quý báu cũng phải được hun đúc ngay từ khi còn nhỏ, nếu không sẽ không có hy vọng gì. Giáo dục đạo đức cho trẻ càng sớm càng tốt. Tiến sĩ Prince nói: “Giáo dục đạo đức cho trẻ nên bắt đầu từ thời kỳ còn trong nôi, bởi vì cái mà xã hội hiện đại thiếu không phải là đầu óc mà là đạo đức”.

Bố mẹ phải chú ý hành vi của mình. Trẻ là cái bóng của bố mẹ. Bố của Wood đã từng nói: “Trẻ là bản copy của bố mẹ”. Muốn dạy cho con cái điều gì thì mình phải làm gương. Để bồi dưỡng đạo đức cho trẻ, bố mẹ phải chú ý hành vi của mình. Hành vi của trẻ đúng hay sai là kết quả của sự giáo dục và ảnh hưởng từ bố mẹ.

Hình thành thói quen tốt cho trẻ hoàn toàn dựa vào bố mẹ. Đặc biệt là thói lễ phép trong cuộc sống hàng ngày. Bố mẹ nên vui vẻ, không nói tục hoặc nói năng thô lỗ, tuân thủ thời gian... nên làm gương cho trẻ về mọi mặt.

Cần cù chăm chỉ là thói quen tốt mà trẻ cần hình thành ngay từ khi còn nhỏ. Bởi vì cần cù chăm chỉ là đức tính vô cùng quý báu. Vì thế ngay từ khi trẻ còn nhỏ, bố mẹ nên bồi dưỡng thói quen này cho trẻ. Từ nhỏ trẻ đã yêu lao động, ham học hỏi, quan tâm và đồng cảm với người khác, sau này nhất định sẽ trở thành người hạnh phúc.

Một đức tính quan trọng khác nữa chính là khả năng tự kiểm chế. Có một câu nói là: “Người hạnh phúc không phải là người tùy ý chi phối tiền bạc mà là người có thể tùy ý chi phối bản thân”. Bồi dưỡng thói quen tự kiểm chế cũng là đảm bảo hạnh phúc của trẻ sau này.

Sức lực của trẻ giống như hơi nước. Nếu có thể khống chế nó, đưa nó vào đầu máy thì có thể làm tàu chuyển động. Nếu để mặc cho nó bay đi thì sẽ rất nguy hiểm.

Dũng cảm cũng là đức tính quan trọng. Có bố mẹ nhìn thấy con bị thương một chút là đã dễ dàng, an ủi, như thế càng khiến trẻ đau đớn hơn. Đó là một cách làm sai lầm. Cách làm đúng đắn là không nhắc đến chuyện này, chuyển hướng chú ý của trẻ sang hướng khác để giúp chúng quên đi đau đớn. Trong xã hội có những người sống dựa vào lòng thương của người khác, không có cuộc sống nào hèn kém hơn cuộc sống của những người như thế. Nên dạy trẻ không được thương xót những người như thế. Nhưng

người dưng cảm không phải là người vô tình, không nên để trẻ trở thành một người vừa vô tình, vừa không có tình thương.

Tuân thủ thời gian không chỉ là không được đến muộn, cũng phải chú ý là không đến sớm hơn thời gian đã hẹn để tránh làm cho đối phương khó xử. Trong số các bạn của chúng ta, có người không đến đúng giờ hẹn, có người đến sớm, thường xuyên khiến đối phương cảm thấy khó xử. Vì thế nên dạy trẻ tuân thủ thời gian.

Trong gia đình, rất dễ nói năng thô lỗ. Để giáo dục trẻ, bố mẹ cần đặc biệt chú ý. Muốn trẻ nói năng lễ phép thì cũng phải nói năng lịch sự với trẻ. Trẻ thường học theo bố mẹ, vì thế nếu có con nhỏ, bố mẹ không nên dùng những lời nói thô lỗ.

Những kiến thức toán học và địa lý sau này lớn lên trẻ có thể học được. Nhưng nếu không hình thành đức tính văn minh lịch sự ngay từ nhỏ thì sau này rất khó bồi dưỡng. Trong xã hội có rất nhiều người tinh thông địa lý và lịch sử nhưng lại không nhiều người biết ăn nói đúng mực. Vì thế cần chú ý điều chỉnh hành vi của trẻ.

Nói dối là không tốt. Nhưng do thiếu kinh nghiệm, lại giàu trí tưởng tượng nên có lúc trẻ sẽ nói dối, hơn nữa cũng biết đó là chuyện xấu. Không nên trách móc trẻ quá mức nhưng phải chú ý điều chỉnh. Bởi vì từ nói dối vô hại đến nói dối để lừa người khác chỉ cách nhau một bước.

Mặc dù tham lam là bản tính của trẻ nhưng chỉ cần chú ý giáo dục thì trẻ sẽ không trở thành người ích kỷ.

Lòng tự trọng là cơ sở đạo đức của mỗi người. Nếu mất đi lòng tự trọng thì phẩm chất đạo đức cũng sụp đổ. Sở dĩ có người trở thành kẻ trộm cắp, ăn mày, dân cờ bạc đều là do mất đi lòng tự trọng. Bố mẹ thường xuyên phàn nàn về những lỗi lầm của trẻ sẽ làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ. Đó là điều không nên.



03. Giúp trẻ bước tới thành công

Bắt đầu từ ngày đầu tiên trẻ chào đời, người mẹ nào cũng mong chờ thành công của



con. Thậm chí trước khi sinh linh nhỏ bé ra đời, họ đã dệt lên giấc mộng tương lai cho trẻ.

Những người mẹ chỉ sinh một con càng hy vọng con cái của mình thành tài, gửi gắm toàn bộ hy vọng của mình cho con cái.

Vì sao? Vì chúng tôi chỉ có một đứa con. Nếu nó thành công thì sẽ là thành công một trăm phần trăm. Nếu nó thất bại thì sẽ là thất bại một trăm phần trăm.

“Chúng ta không thể thua”. Tôi đã từng nói với những ông bố bà mẹ trẻ tuổi, “Chúng ta không thể giống với bố mẹ của chúng ta, tích lũy kinh nghiệm trong dạy dỗ con cái, gửi gắm niềm hy vọng khác nhau với những đứa trẻ khác nhau. Đứa trẻ này không thành công, có thể hy vọng vào đứa khác. Chúng ta không có cơ hội tích lũy kinh nghiệm dạy dỗ con cái, chỉ có thể vừa học làm bố mẹ vừa dạy dỗ con; một tay tạo nên tương lai của mình, một tay tạo ra tương lai cho tổ quốc, lịch sử không cho phép chúng ta thất bại”.

“Các con phải thành tài, các con phải thành công! Tôi đã từng nói với bọn trẻ. Nếu hôm nay con không thể rời xa sự chăm sóc của mẹ, không vượt qua được sóng gió, không có bản lĩnh mạnh mẽ, không có kiến thức phong phú, không phải là một người có tố chất. Vậy thì đến thế kỷ 21, khi đứng với các bạn nhỏ ở các quốc gia trên thế giới, con sẽ thấy mình vô cùng nhỏ bé. Nếu tất cả trẻ con đều như vậy thì dân tộc chúng ta sẽ bị người ta coi thường”.

Dân tộc đang mong chờ trẻ thành công, người lớn đang hô hào trẻ thành công. Bản thân trẻ cũng đang nỗ lực thành tài, giành lấy thành công. Vậy thì làm thế nào để thực hiện mục tiêu này?

Một là phải giúp trẻ tăng cường khả năng quan sát, phát triển trí tưởng tượng và bồi dưỡng khả năng tự kiểm chế.

- Tăng cường khả năng quan sát của trẻ

Trong lịch sử, phần lớn những người có trí tuệ đều có khả năng quan sát rất giỏi. Một nhà sinh lý học nổi tiếng người Nga đã yêu cầu học sinh của mình: “Trước tiên phải học quan sát, quan sát. Không học được cách quan sát thì vĩnh viễn không thể làm nhà khoa học”.

Làm thế nào để trẻ có khả năng quan sát nhanh nhạy?

Thứ nhất, đưa trẻ hòa nhập với thiên nhiên để chúng mở rộng tầm mắt. Tiếp xúc với sự vật cảm tính là tiền đề cơ bản để phát triển khả năng quan sát.

Hiện nay, rất nhiều trẻ sợ làm văn. Vì sao vậy? Vì chúng không được tiếp cận với cuộc sống. Nếu suốt ngày nhốt trẻ trong phòng thì sẽ hạn chế tầm mắt của trẻ, làm sao có thể khơi dậy hứng thú quan sát sự vật của trẻ được?

Một bà mẹ rất biết cách bồi dưỡng con cái. Con gái của chị từ nhỏ đã thích vẽ tranh nhưng có một thời gian cô bé cảm thấy nhàm chán, không muốn vẽ tranh nữa. Mẹ không “ép” con gái phải vẽ tranh mà dẫn con gái đến chuồng gà, vườn bách thú quan sát nhưng con vật nhỏ. Con gái quan sát rất kỹ, về sau vẽ được rất nhiều bức tranh mới.

Vì thế bố mẹ phải tận dụng thời gian rảnh rỗi đưa trẻ đến công viên chơi, quan sát, ngắm cảnh sông núi, tiếp xúc với thiên nhiên. Qua những hoạt động này, trẻ sẽ nảy sinh hứng thú với sự vật xung quanh. Bố mẹ có thể tận dụng cơ hội này, dẫn dắt và rèn luyện khả năng quan sát của trẻ.

Thứ hai là giúp trẻ xác định đối tượng quan sát. Ngày nghỉ, bố mẹ đưa trẻ ra ngoài, trước tiên có thể đề ra một vài chủ đề để trẻ quan sát: Khỉ con trong vườn bách thú ăn gì? Giọt mưa như thế nào? Tiếng gió thổi như thế nào?... Dần dần trẻ sẽ chú ý sự vật xung quanh.

Thứ ba, viết nhật ký quan sát. Với những trẻ đã đi học, tốt nhất để trẻ viết nhật ký quan sát. Như thế không chỉ có thể rèn luyện khả năng biểu đạt và khả năng viết mà còn hỗ trợ bồi dưỡng thói quen quan sát.

Thứ tư, tạo cho trẻ những điều kiện có lợi để quan sát. Ví dụ cho trẻ nuôi cá vàng, nòng nọc hoặc gà con, thỏ con, trồng hoa, cỏ để trẻ quan sát, tìm hiểu quá trình phát triển của chúng. Điều đó rất có lợi cho sự phát triển của trẻ.

- Phát triển trí tưởng tượng

Trí tưởng tượng có một sức mạnh vô cùng to lớn.

Einstein đã khái quát thực tiễn khoa học của mình, rút ra kết luận “trí tưởng tượng quan trọng hơn tri thức”. Ông nói: “Tri thức có hạn, còn trí tưởng tượng khái quát tất cả mọi thứ trên thế giới, thúc đẩy sự tiến bộ, đồng thời là ngọn nguồn của tiến hóa tri thức”. Vì thế chúng ta nên coi trí tưởng tượng là nhân tố quan trọng nhất trong nghiên cứu khoa học.



Bộ não của con người chia thành bốn khu chức năng: khu chức năng trực giác, khu chức năng ghi nhớ, khu chức năng phán đoán và khu chức năng tưởng tượng. Các nhà tâm lý học nghiên cứu chứng minh, thông thường con người chỉ sử dụng 50% khu chức năng tưởng tượng. Điều đó chứng tỏ vẫn còn rất nhiều tiềm năng để khơi dậy trí tưởng tượng. Thời kỳ nhi đồng là thời kỳ rất tốt để phát triển trí tưởng tượng.

Sau khi lên tiểu học, không hiểu vì sao Darwin thích “nói dối”. Một lần, ông nhặt được một hóa thạch nhỏ, khi về nhà ông đã nói với mẹ: “Đây là một viên đá quý, giá trị rất lớn”. Lần khác, ông nhặt được đồng xu nhưng lại nói với chị: “Đây là đồng xu của La Mã cổ đại”. Chị ông quan sát thì thấy đó là một đồng xu cũ từ thế kỷ 18 đã bị biến dạng. Chị rất bực mình vì hành vi “nói dối” của Darwin và đã nói chuyện đó với bố mẹ. Nhưng bố chỉ cười và nói: “Đó đâu phải là nói dối! Em con rất biết tưởng tượng, không biết chừng một ngày nào đó nó sẽ dùng tài năng đó vào sự nghiệp của mình!” Quả nhiên sau khi trưởng thành, Darwin đã vận dụng trí tưởng tượng phong phú vào nghiên cứu khoa học và đã sáng lập thuyết tiến hóa vĩ đại.

- Bồi dưỡng khả năng tự kiểm chế

Đối với trẻ mà nói, quan trọng nhất là để chúng hình thành thói quen tự học ngay từ khi còn nhỏ. Có thói quen tự học rồi, cho dù trẻ có tiếp tục nghiên cứu hay đi làm thì đều có thể dùng chiếc chìa khóa này để mở cánh cửa tri thức.

Hình thành thói quen tự học cần phải dựa vào sự rèn luyện trong thời gian dài. Ví dụ giúp trẻ đề ra kế hoạch học tập cụ thể, đồng thời nhắc nhở trẻ nghiêm túc thực hiện; yêu cầu trẻ chuẩn bị bài trước, hình thành thói quen chuẩn bị bài trước khi lên lớp để có thể tiếp thu kiến thức hiệu quả hơn; khích lệ trẻ tự hoàn thành bài tập, dạy trẻ tra từ điển để thu được những kiến thức có ích...

Muốn trẻ thành công, bố mẹ phải chú ý những việc nhỏ nhất trong cuộc sống, trong học tập, bồi dưỡng thói quen tốt trong từng mặt, dẫn dắt trẻ bước từng bước tới thành công!

Thứ hai là phải phát hiện và phát triển hứng thú, sở thích của trẻ.

Hiện nay, rất nhiều bố mẹ chỉ quan tâm đến điểm số của trẻ, trẻ vừa bước vào cửa là hỏi: “Thi được bao nhiêu điểm?” Nếu điểm kém thì mẹ tức giận, không vui. Nếu điểm

cao thì tươi cười rạng rỡ. Cách làm đó là sai lầm, làm trái với trách nhiệm của bố mẹ!

Trách nhiệm của bố mẹ là gì? Ngoài việc dạy trẻ trở thành một người văn minh, lễ phép, còn phải biết cách phát hiện hứng thú, sở thích của trẻ.

Hứng thú là chìa khóa để một người bước vào cánh cửa thành công.

Trẻ có thành công hay không là do có được phát hiện hứng thú sớm hay không. Điểm thi không thể chứng tỏ khả năng mọi mặt của trẻ. Hứng thú rất quan trọng, nó là cơ sở cho sự nghiệp thành công.

Rất nhiều ông bố bà mẹ trẻ tuổi chỉ chú trọng điểm số, không chú ý đến việc khơi dậy và bồi dưỡng hứng thú cho trẻ.

Một số bé vô tình phát hiện sau khi con giun bị đứt làm đôi, hai nửa đều ngoe nguẩy nên cảm thấy rất tò mò. Cô bé chôn hai nửa đó vào hai chậu hoa, muốn quan sát xem nó có thể sống được không. Sau khi biết chuyện mẹ vô cùng tức giận và nói: “Con gái con đùa suốt ngày thích nghịch đất cát, chẳng được tích sự gì cả!”, sau đó ném hai nửa của con giun ra khỏi cửa. Làm như vậy là chúng ta đã mất đi một nữ khoa học trong tương lai!

Bố mẹ phải biết cách phát hiện hứng thú của trẻ. Cho dù thái độ của bạn là gì thì bạn cũng phải nhiệt tình phát hiện và ủng hộ để nó phát triển trở thành một khả năng.

Thứ ba là phải trân trọng thành công đầu tiên của trẻ

Trong suốt cuộc đời, điều khích lệ trẻ nhiều nhất chính là thành công đầu tiên. Nếu lúc ấy được bố mẹ khẳng định và khích lệ, trẻ sẽ tràn ngập niềm tin vào tương lai và sẽ càng tự tin hơn.

Nếu bố mẹ có thể giúp trẻ giành được thành công đầu tiên trong cuộc đời, để chúng cảm nhận niềm vui của sự thành công thì nhất định sau này chúng sẽ thành công!

Khi trẻ giành được thành công, người lớn phải khen ngợi trẻ, không nên xem thường thành công đầu tiên của trẻ. Sự trưởng thành của trẻ giống với vận động viên, cần người khác cổ vũ, khích lệ.

Trong quá trình giáo dục, chúng ta thường không chú ý đến những đứa trẻ nghịch ngợm, không giữ kỷ luật, thành tích học tập yếu kém, coi chúng là học sinh hư, không



muốn quản lý, dạy dỗ chúng, không yêu quý chúng. Thực ra những đứa trẻ ấy mới cần được khích lệ.

Giáo dục tố chất chính là phát hiện ưu điểm của mỗi học sinh, để chúng phát huy ưu điểm của mình và thành công trong tương lai!

Khích lệ chính là cách làm tốt nhất!



04. Bồi dưỡng niềm tin cho học sinh ưu tú

Cô Kim có cô con gái 8 tuổi, ở nhà rất hay nói, thường xuyên tranh luận với em gái. Nhưng trên lớp cô bé không dám nói to, cũng không dám thảo luận tập thể.

Gần đây, giáo viên nói với cô Kim khẩu ngữ tiếng Anh của con gái cô không đạt yêu cầu vì cô bé đọc quá nhỏ và không thể miêu tả được bức tranh mà giáo viên giao cho.

Từ khi con gái 6 tuổi, cô Kim đã đăng ký cho con học lớp diễn thuyết, kịch và đọc hiểu, đồng thời gửi con ở một trung tâm chăm sóc ngoài trường để con làm quen với nhiều bạn hơn. Nhưng con gái vẫn không nói nhiều, cũng rất hay sợ, sợ tiếp xúc với những người không quen. Vậy thì làm thế nào mới có thể giúp cô bé thích giao tiếp và tự tin hơn, đặc biệt là ở nơi công cộng?

Tôi có thể hiểu được vấn đề của cô bé này bởi vì hồi nhỏ tôi cũng rất hay xấu hổ.

Cô bé nói tiếng Anh không vấn đề gì, chỉ có điều thiếu tự tin khi ở trường và ở nơi công cộng.

Những trường hợp này rất phổ biến. Phần lớn trẻ cần thời gian và cơ hội để rèn luyện và học tập kỹ năng giao tiếp. Bạn cho con tham gia lớp diễn thuyết và kịch là rất đúng đắn.

Một giáo viên giỏi sẽ dùng hình thức đóng kịch, diễn thuyết và rèn luyện cách nói để trẻ học cách biểu đạt trong khi nói chuyện và thảo luận với các bạn.

Ở trong môi trường đó, trẻ sẽ học được cách sử dụng tiếng Anh.

Lúc ở nhà, bố mẹ có thể thông qua phương pháp khích lệ cả nhà nói chuyện để giúp đỡ trẻ. Ngoài ra còn có thể thử những phương pháp dưới đây:

Cùng thảo luận về những sự kiện sắp diễn ra, ví dụ kế hoạch cuối tuần của gia đình, tin tức mới nhất về gia đình, bạn bè và các tin tức thời sự.

Hỏi ý kiến của trẻ về những chủ đề ấy. Cho dù bạn không đồng ý với cách nói của trẻ thì cũng nên nói với trẻ rằng: “Đó là một cách nghĩ rất hay”. Qua đó cho trẻ thấy rằng bạn đồng tình với quan điểm của trẻ và cho rằng cách nghĩ của trẻ rất đáng để thảo luận.

Cùng trẻ đọc sách, cùng nhau thảo luận về các nhân vật và tình tiết trong câu chuyện để tạo sự tự tin cho trẻ.

Tránh chỉ ra sai sót của trẻ. Giữ không khí vui vẻ, khích lệ trẻ tự tin nói tiếng Anh.



05. Mười điều có lợi cho sự phát triển nhân cách lành mạnh của trẻ

Giáo sư Nhạc Hiểu Đông, tiến sĩ tâm lý học đại học Harvard, giảng viên tâm lý học của trường đại học Hồng Kông đã chỉ ra rằng: giáo dục con cái thế kỷ 21, bố mẹ phải làm được “10 điều” sau:

- (1) Học cách bước vào thế giới nội tâm của trẻ: tức là nhìn cuộc sống, nhìn xã hội và cảm nhận niềm vui nỗi buồn trong cuộc sống bằng con mắt của trẻ.
- (2) Học cách giao lưu tư tưởng với trẻ: học cách nói chuyện bằng cách nói của trẻ, hiểu những lời trẻ nói và học cách để trẻ hiểu người lớn.
- (3) Học cách tận hưởng cuộc sống cùng trẻ: học cách chơi cùng với trẻ, cố gắng để trẻ chia sẻ với người lớn mọi nỗi buồn vui.
- (4) Học cách làm học sinh của trẻ: học cách tiếp nhận những gợi ý của trẻ, cố gắng tôn trẻ làm thầy.
- (5) Học cách đòi hỏi trẻ: học cách để trẻ gánh trách nhiệm, làm những công việc gia đình cần thiết, từ nhỏ học cách hiếu kính với bố mẹ.



- (6) Học cách để trẻ làm chủ gia đình: học cách để trẻ tham gia vào các quyết sách trong gia đình, để trẻ có ý thức tự lập ngay từ nhỏ.
- (7) Học cách để trẻ chịu khổ: học cách để trẻ chịu đựng, chịu khổ và không khuất phục trước khó khăn.
- (8) Học cách để trẻ hưởng lạc: cho phép trẻ làm những việc chúng thích, tự do sắp xếp thời gian và chơi cùng với trẻ.
- (9) Học cách để trẻ quản lý tiền bạc: để trẻ tự do chi tiêu tiền tiêu vặt, biết cách quý trọng tiền tiêu vặt của mình và học cách giám sát bố mẹ quản lý tiền bạc.
- (10) Học cách để trẻ phê bình bố mẹ: cho phép trẻ phê bình bố mẹ, thách thức quyền uy của bố mẹ.

Thực ra về bản chất là bồi dưỡng để trẻ có thể đối mặt với thách thức và áp lực trong cuộc sống, học tập và giao tiếp trong bất cứ hoàn cảnh nào.



06. Giáo dục cách tự quản lý cho học sinh ưu tú như thế nào?

Muốn trẻ trở thành học sinh ưu tú, bố mẹ phải nắm lấy từng cơ hội ngay từ bây giờ để giáo dục cách tự quản lý cho trẻ.

- Muốn trẻ học cách tự quản lý phải để trẻ học cách tự giáo dục

Là một người sống trong xã hội, muốn học cách tự quản lý, trước tiên bản thân phải là một người có kiến thức, có văn hóa. Vì vậy trẻ phải luôn chú ý giáo dục bản thân, phải tiến hành tự giáo dục. Có thể một số phụ huynh sẽ hỏi "tự giáo dục có phải là tự học không?" Thực ra tự giáo dục không hoàn toàn đồng nghĩa với tự học. Tự học chỉ là một hình thức của tự giáo dục, là sự tự giáo dục qua việc học tập kiến thức. Tự giáo dục bao gồm nội dung rất rộng, trong đó có sinh lý, tâm lý, tư tưởng, kiến thức, khả năng...

- Muốn học cách tự giáo dục phải học cách lập kế hoạch

Học cách lập kế hoạch là yêu cầu trẻ vạch ra kế hoạch cho bản thân trong tương lai. Nó bao gồm bốn giai đoạn: học cách đề ra kế hoạch, học cách thực hiện kế hoạch, học cách kiểm tra kế hoạch, học cách tổng kết kế hoạch. Thực ra, ngay từ nhỏ, trẻ đã có định hướng về kế hoạch tương lai, một số bố mẹ đã từng hỏi trẻ: “Sau này con muốn trở thành một người như thế nào?”. Cùng với sự tăng lên của tuổi tác, trẻ dần dần có thêm nhiều kiến thức, đồng thời có câu trả lời cụ thể về tương lai của mình và bắt đầu nỗ lực để thực hiện! Quá trình phấn đấu này thực chất là đang thực hiện kế hoạch. Khi trẻ gặp khó khăn và trở ngại, có thể sẽ nảy sinh một vài suy nghĩ và kiểm tra lại tính hợp lý và tính khả thi của kế hoạch đã đề ra. Đây chính là kiểm tra và tổng kết kế hoạch.

- Muốn học cách tự quản lý phải học cách tổ chức

Học cách tổ chức chính là học cách tổ chức hoạt động, từ đó nâng cao khả năng tổ chức của bản thân. Trẻ là nhân tài của xã hội trong tương lai, trong số các em rất nhiều người có thể là nhà lãnh đạo, nhà quản lý trong tương lai. Rất nhiều em hiện là cán bộ trong trường, đó chính là cơ hội để các em rèn luyện khả năng quản lý. Cho dù các em có trở thành nhà quản lý trong tương lai hay không thì học cách quản lý vẫn rất quan trọng với các em. Là một thành viên trong gia đình, các em cũng phải tổ chức một vài hoạt động. Ví dụ khi bạn đến chơi phải tổ chức một vài hoạt động, nhưng tổ chức như thế nào mới đạt được hiệu quả tốt nhất? Vì thế bố mẹ phải nắm lấy từng cơ hội để rèn luyện cho trẻ, chuẩn bị tương lai sau này.

- Muốn học cách tự quản lý phải học cách kiểm chế

Muốn học cách kiểm chế trước tiên phải dạy trẻ khả năng tự kiểm chế. Nếu một người không có khả năng tự kiểm chế thì sẽ hành động mù quáng, rất khó làm tốt việc của mình. Ví dụ một học sinh có thành tích rất tốt nhưng vì mê chơi điện tử, suốt ngày ở trong phòng chơi trò chơi điện tử thì sẽ bỏ bê học hành, thành tích ngày một sa sút, cuối cùng môn nào cũng không đạt yêu cầu. Chính vì thiếu khả năng tự kiểm chế nên học sinh này mới như vậy. Ngoài ra, học cách kiểm chế còn cần phải tuân thủ kỷ luật, học cách khống chế việc học tập, tình cảm, công việc, giải trí...



07. Học sinh ưu tú phải luôn vui vẻ

Có người cả đời vui vẻ không phải là cuộc đời của họ luôn luôn suôn sẻ. Họ cũng có lúc suy sụp, nhưng họ có khả năng thích ứng tốt, có trạng thái tâm lý tốt, có thể nhanh chóng lấy lại tinh thần.

Các nhà tâm lý học nhi đồng nghiên cứu phát hiện, bồi dưỡng tính cách vui vẻ có lợi cho sự trưởng thành lành mạnh của trẻ. Vậy thì nên bồi dưỡng tính cách vui vẻ cho trẻ như thế nào?

- (1) Tạo dựng tình cảm thân thiết với trẻ - Trong khi bồi dưỡng tính cách vui vẻ cho trẻ, xây dựng mối quan hệ thân thiết với trẻ có vai trò vô cùng quan trọng. Ngoài ra, phải để trẻ chơi đùa cùng với các bạn khác, để trẻ cảm nhận niềm vui từ môi trường bên ngoài.
- (2) Cho trẻ quyền quyết định - Bồi dưỡng tính cách vui vẻ và dẫn dắt cuộc sống của trẻ có mối liên hệ mật thiết với nhau. Bố mẹ phải tìm cách cho trẻ cơ hội tìm thấy niềm vui, để từ nhỏ trẻ đã biết làm thế nào để sử dụng quyền quyết định của mình. Ví dụ cho phép trẻ lựa chọn chương trình tivi mình thích... Mặc dù việc này không lớn nhưng lại có ảnh hưởng nhất định với việc hình thành tích cách vui vẻ của trẻ.
- (3) Giúp trẻ điều chỉnh tâm trạng - Bố mẹ nên để trẻ hiểu rằng có người vui vẻ cả đời không phải vì họ luôn luôn suôn sẻ. Họ cũng có lúc suy sụp, nhưng họ có khả năng thích ứng tốt, có trạng thái tâm lý tốt, có thể nhanh chóng lấy lại tinh thần. Khi trẻ gặp trở ngại, bố mẹ nên giúp trẻ chỉ ra những điểm có lợi và hướng dẫn trẻ điều chỉnh trạng thái tâm lý. Trong quá trình này trẻ sẽ cảm thấy vui vẻ, tâm trạng cũng khá hơn.
- (4) Hạn chế nhu cầu vật chất của trẻ - Rất nhiều ví dụ chứng minh, hạn chế nhu cầu vật chất của trẻ một cách hợp lý, không những không gây trở ngại tới sự phát triển tính cách vui vẻ của trẻ mà còn có tác dụng thúc đẩy. Chuyên gia chỉ ra rằng cho trẻ quá nhiều thứ sẽ khiến chúng có cảm giác là có càng nhiều vật chất thì càng hạnh phúc, không được để trẻ nghĩ rằng niềm vui của con người được xây dựng trên của cải, vật chất.

- (5) Bồi dưỡng hứng thú cho trẻ - Nếu hạnh phúc chỉ được xây dựng trên một thứ, vậy thì hạnh phúc sẽ không vững chắc. Ví dụ trẻ thích nhất một tiết mục nào đó trên tivi nhưng suốt cả buổi tối, tivi bị người khác chiếm mất, nó sẽ không vui. Bố mẹ nên cho trẻ nhiều lựa chọn để có được niềm vui, đồng thời chú ý bồi dưỡng, dẫn dắt để trẻ có hứng thú sâu rộng.
- (6) Giữ không khí gia đình hòa thuận - Những đứa trẻ lớn lên trong gia đình hạnh phúc, do có tính cách vui vẻ nên sau này lớn lên sẽ có cuộc sống hạnh phúc.



08. “Năm phẩm chất” giúp trẻ thành tài

Cho dù thời đại thay đổi như thế nào thì con người đều cần sự vui vẻ và dũng khí, đều cần có quan điểm giá trị thúc đẩy trẻ trưởng thành, tiến bộ. Vậy thì phải bồi dưỡng quan điểm giá trị lành mạnh cho trẻ như thế nào? Chuyên gia giáo dục chỉ ra rằng trong quá trình trưởng thành của trẻ có năm phẩm chất không thể thiếu.

Một là vui vẻ. Cho dù vui vẻ không phải là mục tiêu cuối cùng của cuộc đời, hơn nữa cuộc đời không phải lúc nào cũng vui vẻ nhưng hình thành thói quen và khả năng tìm kiếm niềm vui là rất quan trọng. Trải nghiệm niềm vui sẽ hỗ trợ cho việc bồi dưỡng tính cách vui tươi, lạc quan của trẻ. Phải làm thế nào mới có thể dạy trẻ vui vẻ? Chuyên gia cho rằng phần lớn niềm vui là do trẻ tự tìm kiếm. Việc bố mẹ phải làm là dạy trẻ duy trì thói quen này và đưa vào cuộc sống tương lai của mình.

Hai là trung thực. Dẫn dắt trẻ trở thành một người trung thực có nghĩa là dạy trẻ cách có chỗ đứng trong cuộc sống tương lai. Dạy trẻ trung thực cần bắt đầu từ những hành động trong cuộc sống. Một đứa trẻ khi bị thầy giáo trách lầm đã kiêu hãnh nói: “Người nhà em không bao giờ nói dối”. Thầy cô và các bạn bỗng chốc thay đổi cách nhìn với cậu. Khi bạn yêu cầu trẻ phải trung thực, bạn nên chú ý lời nói và hành vi của mình để làm gương cho trẻ.

Ba là tình thương. Trong xã hội cạnh tranh kịch liệt, dạy trẻ giữ được tình yêu thương là vô cùng quan trọng. Bởi vì trẻ luôn cần tình yêu thương. Trẻ không chỉ cần tình yêu mà



còn phải học cách nhân từ với người khác, yêu thương người khác. Muốn làm được điều đó trước tiên phải yêu thương trẻ. Trên thực tế, trong xã hội hiện đại, tình yêu vô tư, chân thành càng ngày càng hiếm có. Khao khát về tình yêu thương của con người cấp thiết hơn trước đây. Vì thế giáo dục tình yêu thương cho trẻ có ý nghĩa vô cùng quan trọng.

Bổn là dũng khí. Bất cứ thời đại nào cũng cần dũng khí, cũng tôn sùng người dũng cảm. Muốn bồi dưỡng dũng khí cho trẻ, cách tốt nhất là để trẻ trải qua đau khổ. Khi trẻ gặp chuyện đau lòng, nên nói với trẻ rằng: “Cuộc sống là như vậy”. Nên nói với trẻ rằng một người phải dũng cảm đối mặt với sự thật, vui vẻ hay đau khổ đều có lợi cho sự trưởng thành của chúng ta. Cuối cùng, để trẻ thích ứng với những bất hạnh và đau khổ có thể xảy ra trong cuộc sống tương lai, nên dạy trẻ đồng cảm với những người khó khăn.

Năm là lý tưởng. Trẻ ở thời đại nào cũng có lý tưởng của mình. Chỉ cần bố mẹ kiên nhẫn nghe trẻ nói thì cho dù suy nghĩ của trẻ có non nớt, điên cuồng như thế nào thì bố mẹ cũng sẽ phát hiện trẻ có những mong ước giống với mong ước hồi nhỏ của mình. Bố mẹ nên khích lệ trẻ hướng đến tương lai.

Ngoài ra, bố mẹ phải truyền thụ cho trẻ niềm tin về tư tưởng kiên định. Có niềm tin thì cuộc đời sẽ trở nên tươi sáng, giống như phát hiện ánh sáng trong khu rừng tối. Không chỉ vậy, chúng ta còn phải dẫn dắt trẻ biến lý tưởng thành hành động cụ thể.

Niềm vui, tình thương, trung thực, dũng khí và lý tưởng, có lẽ vẫn còn nhiều thứ hơn nữa nhưng đều là những phẩm chất không thay đổi theo thời gian. Những phẩm chất này sẽ hình thành nhân cách của trẻ trong tương lai. Nếu bố mẹ không câu nệ hình thức, tôn trọng đặc điểm của thời đại mới và sở thích của trẻ thì sẽ không khó tìm được chủ đề để nói chuyện với trẻ.



09. Bồi dưỡng chỉ số ý chí cho trẻ (Will Intelligence Quotient - WQ)

WQ là chỉ tiêu đánh giá một người kiên cường hay yếu đuối. Bố mẹ nên bồi dưỡng WQ cho trẻ từ những phương diện sau.

Tính mục đích. Nếu trẻ làm việc một cách vụng về, lóng ngóng, không hiệu quả thì thường là do thiếu tính mục đích. Bố mẹ phải bắt đầu giúp trẻ từ việc đề ra kế hoạch học tập. Mục tiêu từ nhỏ đến lớn, yêu cầu từ thấp tới cao. Trẻ cảm nhận được mùi vị của sự thành công mới có thể hình thành thói quen đề ra kế hoạch, đặt ra mục tiêu, đồng thời nỗ lực phấn đấu thực hiện mục tiêu.

Tính kiên trì. Nếu trẻ run sợ trước khó khăn chứng tỏ ý chí của trẻ yếu ớt. Phải bồi dưỡng trẻ hướng tới việc lớn, bắt đầu từ những việc nhỏ, không được run sợ trước khó khăn. Trong cuộc sống và học tập phải giữ thái độ nhất quán, không được bỏ dở giữa chừng.

Tính quyết đoán. Nếu trẻ nhút nhát sợ hãi, do dự không quyết thì đó là biểu hiện của sự thiếu quyết đoán. Phải bồi dưỡng để trẻ nhìn vấn đề một cách toàn diện, tư duy nhanh nhạy, xử lý mọi việc phải quyết đoán.

Tính tự kiểm chế. Nếu trẻ không biết kiểm chế tình cảm của mình hoặc không tuân thủ kỷ luật, thiếu khả năng tự ràng buộc bản thân thì chứng tỏ khả năng tự kiểm chế kém. Nên tăng cường giáo dục, phải kiểm chế tình cảm, không được hoảng sợ trước khó khăn, không được để người khác điều khiển.

Tính tự lập. Nếu trẻ thiếu tự tin, không có chủ kiến thì đó là biểu hiện của sự thiếu tự lập. Phải lấy quy phạm đạo đức đúng đắn để hướng dẫn trẻ, hình thành thói quen suy nghĩ độc lập, dám đấu tranh với những hiện tượng không tốt.



10. Bồi dưỡng chỉ số tình cảm cho trẻ

Chỉ số tình cảm là nhân tố phi trí tuệ, chính là tố chất tâm lý mà chúng ta thường nói. Nó là một nhân tố rất quan trọng với thành công của một người. Nếu một người tính cách cổ quái, không dễ hợp tác, tự ti, yếu đuối, không thể đối mặt với trở ngại, nóng vội, cố chấp, tự phụ, tâm trạng không ổn định thì cho dù IQ có cao thế nào cũng rất khó thành công. Muốn bồi dưỡng chỉ số tình cảm cho trẻ cần bồi dưỡng ngay từ khi còn nhỏ.



Một là phải bồi dưỡng tính nhẫn nại. Có một thí nghiệm rất thú vị, chọn một số em có chỉ số IQ cao, sau đó cho mỗi em một chiếc kẹo và nói: “Nếu bây giờ ăn thì sẽ chỉ được một chiếc, nếu có thể nhẫn nại để một tiếng sau mới ăn thì sẽ được thưởng thêm một chiếc”. Kết quả cho thấy tỷ lệ thành công của những em biết nhẫn nại cao hơn những em không thể nhẫn nại. Vậy phải bồi dưỡng tính nhẫn nại như thế nào? Trẻ đòi uống sữa, không nên lập tức thỏa mãn trẻ mà để nó khóc một lúc, vừa nhẹ nhàng nói chuyện với nó, vừa vỗ lưng nó, sau đó cho nó uống. Thời gian nhẫn nại từ từ tăng dần, từ vài giây đến vài phút. Đối với những trẻ lười nào cũng tiêu hết tiền tiêu vặt, bố mẹ có thể nói: “Nếu con có thể nhẫn nại một tuần không tiêu tiền tiêu vặt thì tuần sau mẹ sẽ cho con gấp đôi. Con có thể tiết kiệm mua thứ mà con muốn”. Khi trẻ gặp khó khăn, bố mẹ không nên lập tức giúp đỡ trẻ mà nên khích lệ trẻ kiên trì một chút, nhẫn nại một chút.

Hai là phải bồi dưỡng khả năng thích ứng. Một số phụ huynh không cho trẻ ra ngoài, lo trẻ sẽ gặp chuyện này chuyện kia, trẻ vừa nhìn thấy người lạ là khóc. Sau này lớn lên trẻ sẽ rất nhạy cảm, nhút nhát. Sau khi rời khỏi cơ thể mẹ, trẻ phải thích ứng với môi trường mới, nếu không cho trẻ cơ hội thì khả năng thích ứng của trẻ sẽ rất kém.

Ba là phải bồi dưỡng trí tò mò và tinh thần học hỏi. Lúc đầu, trẻ tiếp nhận kích thích từ thế giới bên ngoài một cách bị động, dần dần bắt đầu cảm thấy tò mò với môi trường xung quanh, muốn nhìn ngắm rồi sờ, chạm. Nếu bố mẹ không cho trẻ động vào cái gì thì sau này trẻ sẽ không có hứng thú với việc gì cả.

Bốn là phải bồi dưỡng sự tự tin. Sự tự tin có được là nhờ vào hành động của mình. Nếu một đứa trẻ được bón suốt ngày thì nó sẽ không thể tự ăn được. Vì thế muốn trẻ tự cầm thìa, nghịch điều khiển, bật công tắc thì bố mẹ không nên ngăn cấm trẻ, nên hướng dẫn trẻ: “Con nhìn xem mẹ bật tivi như thế nào này”. Không nên mắng mỏ trẻ, không cho trẻ động vào cái này, cái kia. Như thế sẽ làm tổn thương sự tự tin và lòng tự trọng của trẻ. Nếu là thứ không nên cho trẻ chơi thì nên chuyển hướng chú ý của trẻ.

Đừng sợ trẻ sẽ gây phiền phức cho bạn mà nên suy nghĩ xem cái gì có lợi cho sự phát triển tâm lý của trẻ.



11. Bồi dưỡng chỉ số vượt khó (AQ) cho trẻ

Nói một cách đơn giản AQ chính là những phản ứng khác nhau nảy sinh khi phải đối mặt với nghịch cảnh hoặc trở ngại. Khả năng này chính là chỉ số vượt khó. Trong trường hợp IQ và EQ tương đương nhau, chỉ số AQ có tác dụng quyết định đối với việc hoàn thiện nhân cách và thành công của một người. Những người có chỉ số AQ cao khi đối mặt với nghịch cảnh luôn giữ chí tiến thủ, không lùi bước. Họ coi nghịch cảnh là động lực thúc đẩy mình tiến lên, có thể phát huy tiềm năng lớn nhất, khắc phục những khó khăn để giành lấy thành công. Còn những người có chỉ số AQ thấp khi đứng trước khó khăn sẽ không nhìn thấy ánh sáng, cuối cùng thì thất bại. Một người muốn có sự nghiệp thành công phải có ba nhân tố thành công là IQ, EQ và AQ. Người có chỉ số IQ cao không có nghĩa là sự nghiệp thành công. Chỉ có EQ, AQ cao mới có thể thành công.

Muốn có chỉ số AQ cao thì phải bồi dưỡng từ khi còn nhỏ. Trong đó bao gồm những vấn đề sau: để trẻ học cách chờ đợi, học cách giữ tâm trạng vui vẻ, lạc quan, học cách tự tin, không dễ dàng thỏa mãn yêu cầu của trẻ, khích lệ ý chí tiến thủ của trẻ...

Một nhà tâm lý học nhi đồng của Mỹ đã từng dạy các phụ huynh một phương pháp tên là "3C" để giúp trẻ vượt qua khó khăn. "3C" là chỉ điều chỉnh (control), thách thức (challenge) và cam kết (commitment). "Điều chỉnh" là giúp trẻ hiểu "khó khăn không có nghĩa là bế tắc" - "Mẹ biết không được phiếu bé ngoan con rất buồn nhưng mẹ tin rằng tuần sau con sẽ cố gắng hơn, nhất định sẽ được phiếu bé ngoan". Cho trẻ cảm giác "thách thức" có nghĩa là để trẻ học cách nhìn thấy niềm vui trong chuyện không vui - "Chuyển sang trường mới quả thực là rất không vui nhưng mẹ biết cho dù ở đâu con cũng có thể có được những người bạn tốt". Dùng phương thức "cam kết" giúp trẻ nhìn thấy mục đích và ý nghĩa to lớn của cuộc sống - "Bố không đến xem con khiêu vũ nhất định con rất buồn nhưng chúng ta đều biết bố hy vọng con có thể nhảy thật hay".

Bí quyết thứ nhất: Giúp trẻ học cách tha thứ cho người khác

Một cậu bé 10 tuổi rất buồn vì một bạn trong lớp tổ chức sinh nhật mời rất nhiều bạn



nhưng lại không mời cậu. Mẹ an ủi cậu: Có thể là vì nhà của bạn ấy nhỏ, cũng có thể là không đủ ghế ngồi, vì thế mới không mời tất cả các bạn đến dự. Ngày hôm sau cậu bé không còn buồn nữa, nhìn thấy những bạn hôm qua đến dự dinh nhật, cậu không những không giận bọn họ mà còn vui vẻ chơi cùng với họ.

Bí quyết thứ hai: Cho trẻ cơ hội hiểu thêm về trở ngại

Nếu bạn lúc nào cũng ở bên cạnh trẻ, giúp chúng tránh bị tổn thương và thất bại thì chúng sẽ vĩnh viễn không bao giờ học được cách đối mặt với khó khăn. Vì thế kiểm chế bản thân, cho trẻ cơ hội tìm hiểu trở ngại. Trong một lần đi chơi, một bà mẹ và cô con gái ba tuổi cùng đi trên một con đường núi hẹp. Đường rất lầy lội, đối với một đứa trẻ mà nói thì thật khó thích ứng. Nhưng mẹ không dắt tay cô bé mà để cho cô bé tự đi một lúc, thậm chí nhìn cô bé suýt chút nữa thì vấp ngã. Đây là một bà mẹ thông minh, biết cách để con của mình trải nghiệm cuộc sống.

Bí quyết thứ ba: Khích lệ trẻ thử sức với khó khăn

Đôi khi những đứa trẻ lớn hơn một chút sẽ chủ động từ chối thử sức với những sự việc mới lạ hoặc những sự việc chúng cho là khó khăn. Nhưng nếu mục tiêu bạn đề ra chỉ là “thử sức” chứ không phải “thành công”, vậy thì trẻ sẽ dễ dàng chấp nhận. Một cậu bé 6 tuổi lúc đầu rất sợ tham gia cuộc thi piano ở trường nhưng mẹ nói với cậu: “Con không nhất thiết phải giành được giải, chúng ta chỉ học cách biểu diễn trước mặt nhiều người như thế nào thôi”. Cuối cùng cậu bé vui vẻ tham gia cuộc thi và thành tích rất tốt. Bí quyết của phụ huynh thông minh là ở chỗ: cho dù là một lần thất bại thì cũng để trẻ cảm nhận được rằng mình sẽ học thêm được nhiều điều.

Bí quyết thứ tư: Dạy trẻ nhìn nhận thất bại một cách đúng đắn

Trong rất nhiều trường hợp, điều khiến trẻ buồn không phải là sự thất bại mà là đánh giá của trẻ với thất bại đó. Nhà tâm lý học khuyên bạn và trẻ hãy cùng thử phân tích thất bại: Vẽ một vòng tròn tượng trưng cho thất bại, xung quanh vẽ các gạch ngang tượng trưng cho nguyên nhân thất bại. Ví dụ con trai của bạn không được chọn tham gia buổi biểu diễn của trường, nguyên nhân có thể là: “Con không bằng các bạn khác”. Cũng có thể có nguyên nhân khác như “Họ cần nhiều con gái hơn” hoặc “Họ chọn những người hát hay nhất”. Làm như vậy không phải là dạy con bạn trốn tránh trách nhiệm –

đôi khi nguyên nhân dẫn đến thất bại là do trẻ. Phân tích thất bại như vậy là để trẻ thấy rằng mình có thể thay đổi một số nguyên nhân dẫn đến thất bại.



12. Để tiêu chuẩn đạo đức trở thành trải nghiệm của trẻ

Chúng ta thường nghe thấy bố mẹ than phiền: “Trẻ con bây giờ rất lãng phí, tiêu tiền của bố mẹ không biết sót ruột. Con trai tôi tuần nào cũng đòi đi ăn Mac Donald, một lần không đi thì giận dỗi, còn nói chúng tôi không yêu nó. Tiền tiêu vật hàng tháng của nó rất nhiều, nếu không mời các bạn đi ăn thì mua đồ chơi hoặc chơi điện tử. Chúng tôi nói nó tiêu quá nhiều tiền, nó thản nhiên nói: ‘Mới thế mà bố mẹ đã nói, bạn con còn tiêu gấp mười lần cơ!’ Nó đâu biết nỗi khổ của bố mẹ!” “Con cái thật vô trách nhiệm, chuyện của mình mà không hề bận tâm. Ngày nào cũng cứ như là bố mẹ đang học thay nó, sắp xếp sách vở cho nó, đồ dùng học tập cũng phải giúp nó kiểm tra. Nếu quên một lần là lại trách bố mẹ, vừa khóc vừa nói tại bố mẹ không chuẩn bị cho nó nên nó bị cô giáo mắng. Thật không biết phải làm thế nào mới để nó có trách nhiệm với việc của mình”.

Câu chuyện dưới đây có lẽ sẽ cho các phụ huynh một vài gợi ý.

Một cô bé sau khi tham gia hoạt động thực nghiệm, đến một cốc cà phê cũng không nỡ uống. Cô bé nói: “Uống một cốc cà phê phải vận 9000 cái đinh ốc, sao cháu lại nỡ uống? Có thể mọi người cảm thấy rất kỳ lạ, vận đinh ốc và uống cà phê có liên quan gì với nhau? Đó là bởi vì trong một lần hoạt động thực nghiệm, một đoàn 13 người chúng cháu cùng đến sở bưu điện. Vốn tưởng rằng đến bưu điện là để thực hành máy. Nhưng không ngờ công việc của chúng cháu là sắp xếp linh kiện, nói thẳng ra là vận đinh ốc. Nghe đến đây, chúng cháu đều nghĩ rằng để chúng cháu vận đinh ốc là chuyện quá nhỏ nhặt. Nhưng đến lượt chúng cháu, chúng cháu mới biết vận đinh ốc không đơn giản. Mới vận được vài chiếc mà có bạn đã đỏ hết cả ngón tay, lại còn xước da. Qua tìm hiểu chúng cháu biết mỗi ngày công nhân phải vận ít nhất là hơn mười nghìn chiếc đinh ốc. Chúng cháu rất khâm phục họ. Chúng cháu cũng biết rằng vận 100 chiếc đinh ốc mới



được hơn một nghìn. Chúng cháu tính sơ qua, nếu uống một cốc cà phê ở Mac Donald thì phải vận 9000 chiếc đinh ốc! Trời ơi, vậy thì cần bao nhiêu thời gian? Bình thường cháu còn trách bố mẹ cho mình quá ít tiền tiêu vặt. Bây giờ cháu mới hiểu bố mẹ kiếm tiền không dễ dàng chút nào”.

Một người mẹ thường xuyên đạp xe mang cơm đến trường cho con mặc dù công việc bận rộn bởi vì con trai thường quên không mang cơm. Về sau người mẹ nghe lời khuyên của chuyên gia, quyết định để con trai trải nghiệm cảm giác không mang cơm. Sau khi về nhà, trước tiên mẹ nói chuyện với con trai. Con trai nghe lời mẹ nói liền gật đầu đồng ý. Nhưng khi bắt đầu thực hiện kế hoạch thì lại có một số vấn đề bởi vì giáo viên của con trai cho cậu vay tiền để mua cơm. Vì thế mẹ lại bàn bạc với giáo viên của con trai, nói cho giáo viên biết suy nghĩ của mình. Giáo viên đồng ý không cho cậu bé vay tiền mua cơm nữa. Một lần, cậu bé lại quên mang cơm trưa. Cậu bé vay tiền của giáo viên. Nhưng giáo viên nói: “Xin lỗi em, tôi và gia đình em đã bàn bạc với nhau, em phải tự giải quyết vấn đề ăn trưa”. Cậu bé gọi điện cho mẹ, xin mẹ mang cơm đến trường nhưng mẹ kiên quyết từ chối yêu cầu của cậu. Cuối cùng, một người bạn của cậu chia cho cậu nửa chiếc bánh ngọt nhưng cậu vẫn đói suốt cả buổi chiều. Qua việc đó cậu trải nghiệm được cảm giác khó chịu vì mình không mang cơm trưa. Từ đó về sau, mẹ phát hiện con trai rất hiếm khi quên mang cơm trưa.

Hai ví dụ trên chứng tỏ tâm quan trọng trong giáo dục đạo đức. Một số bố mẹ luôn có cảm giác nói với con rất nhiều, nói đến rất cổ bồng hòng nhưng cũng vô ích. Lúc này hãy thử để con của bạn tự trải nghiệm.

Tự trải nghiệm chiếm một vị trí quan trọng trong giáo dục tư tưởng đạo đức và sự trưởng thành của trẻ. Những điều trẻ học được không chỉ có được từ sự giáo dục của người lớn mà còn từ sự trải nghiệm của trẻ. Đây chính là nguồn nhận thức quan trọng của trẻ. Xét một cách tổng thể, phần lớn trẻ ở thành phố thiếu trải nghiệm xã hội. Một mặt phần lớn các em đều là con một, mặc dù có rất nhiều thay đổi trong cách tiếp nhận thông tin nhưng phần lớn thông tin là qua sách báo, tivi, mạng internet... đều là gián tiếp. Mặc dù bố mẹ hết lòng khuyên trẻ phải tuân thủ luật lệ giao thông, không giữ vệ sinh sẽ bị bệnh, phải học cách có trách nhiệm với người khác... nhưng đối với trẻ mà nói

đó vẫn là những khái niệm mơ hồ. Trong khi đó, so với các em ở nông thôn thì thông tin của các em vẫn khép kín, không hiểu nhiều về cuộc sống. Một số tiêu chuẩn hiện đại vẫn còn xa lạ với các em. Vì thế khi giáo viên nói với các em phải tuân thủ quy định, tôn trọng bí mật của người khác, tôn trọng không gian riêng của người khác... những hành vi và đức tính này còn rất mơ hồ với các em.

Cyxomijnhcknn đã từng nói: “Chỉ khi tiêu chuẩn đạo đức được học sinh tự theo đuổi, tự trải nghiệm, chỉ khi để chúng biến thành niềm tin của các em thì nó mới thật sự trở thành của cải tinh thần của các em”. Vì thế muốn để trẻ hình thành những phẩm chất tốt, tự trải nghiệm là con đường hữu hiệu. Trong quá trình trải nghiệm, trẻ có thể cảm nhận được niềm vui từ những đức tính tốt và phiền phức từ những đức tính không tốt. Sự trải nghiệm này hữu hiệu hơn nhiều những lý lẽ mà bố mẹ nói.

Ví thế, nếu bạn hy vọng con của mình biến những đạo lý cơ bản thành phẩm chất tâm lý lành mạnh, thành những thói quen tốt thì hãy cho chúng cơ hội trải nghiệm, để chúng trưởng thành lành mạnh.



13. Khơi dậy khả năng sáng tạo của trẻ

Sáng tạo là một khả năng.

Khả năng này gồm những đặc điểm dưới đây:

Một là tính mục tiêu: Butlerov, nhà hóa học người Nga thế kỷ 19 hồi còn học trung học rất thích làm các thí nghiệm hóa học. Ngoài làm thí nghiệm trong phòng thí nghiệm vào giờ học, ông còn thường xuyên làm thí nghiệm trong ký túc của mình. Một lần, trong lúc ông làm thí nghiệm thì xảy ra sự cố nổ, bị nhốt vào phòng kín. Suốt ba ngày ông bị phạt đứng trong góc của nhà ăn trong lúc ăn cơm, trước ngực đeo một tấm bảng với dòng chữ đầy chế nhạo: “Nhà hóa học”. Sự trừng phạt, những lời chế nhạo không làm mất đi niềm yêu thích của Butlerov với hóa học mà còn kích thích ông kiên định hơn trong nghiên cứu hóa học. Năm 33 tuổi, ông đưa ra lý luận cấu tạo của hợp chất hữu cơ rất



sáng tạo, được mọi người mệnh danh là “nhà hóa học vĩ đại”. Lúc ấy, Butlerov nói đùa rằng: “Hai mươi năm trước danh hiệu này là sự trừng phạt đối với tôi, bây giờ đã thực hiện được”.

Mục tiêu có ý nghĩa vô cùng quan trọng trong hoạt động sáng tạo. Mục tiêu đúng đắn khiến con người có phương hướng đúng đắn, có quyết tâm và sức mạnh to lớn. Ngược lại, nếu không có một mục tiêu đúng đắn thì sẽ do dự không quyết, lãng phí thời gian. Nhưng nếu chỉ có mục tiêu thì chưa đủ. Muốn mục tiêu biến thành hiện thực thì cần phải nỗ lực rất nhiều. Một điều quan trọng là có mục tiêu rồi thì phải kiên trì. Nếu bỏ dở giữa chừng thì mục tiêu có hay đến đâu cũng sẽ không trở thành hiện thực. Ví dụ ở trên cho thấy nhà hóa học người Nga có một mục tiêu đúng đắn, hơn nữa có thể kiên trì đến cùng.

Kiên trì với mục tiêu là điều vô cùng quan trọng. Vậy phải làm thế nào mới có thể làm được điều đó?

Trước tiên phải có tinh thần hy sinh cao thượng. Tinh thần hy sinh cao thượng là động lực để kiên trì mục tiêu. Một người mà ngay cả sinh mạng cũng có thể dâng hiến thì còn thứ gì không thể kiên trì được? Ví dụ cuối thế kỷ 19, đầu thế kỷ 20 bệnh sốt vàng da hành hoành. Carlo, bác sĩ người Mỹ vì muốn tìm ra sinh vật truyền bệnh nên đã tiến hành điều tra. Cuối cùng tìm thấy trên người muỗi. Để xác định muỗi là sinh vật truyền bệnh vàng da, làm rõ cơ chế gây bệnh, ông đã để con muỗi hút máu của người bệnh rồi đốt mình để tiến hành thí nghiệm. Trợ lý và các bạn của ông đã ra sức khuyên ngăn ông không nên thí nghiệm trên cơ thể mình nhưng Carlo không nghe. Ông cho rằng là một bác sĩ, để tìm ra chân lý cần phải có tinh thần hy sinh thân mình. Thí nghiệm mạo hiểm này không thể tiến hành trên cơ thể người khác, chỉ có bản thân mình mới làm được. Carlo bị nhiễm bệnh sốt vàng da, tàn phế suốt đời. Trợ lý của ông vì giúp ông quan sát và nghiên cứu nên cũng bị nhiễm bệnh, sốt cao không hạ, không chữa trị được. Carlo đã dùng máu của mình để chứng minh muỗi là sinh vật truyền bệnh sốt vàng. Nghiên cứu của ông là căn cứ đáng tin cậy để phòng và chữa trị căn bệnh đáng sợ này.

Thứ hai là để kiên trì mục tiêu, phải có ý chí ngoan cường.

Beveridge đã nói: “Gần như tất cả những nhà khoa học thành công đều có tinh thần không chịu khuất phục bởi vì tất cả những thành tựu có giá trị khi đứng trước trở ngại đều

cần nghị lực và dũng khí". Pasteur đã từng viết: "Nói cho bạn biết bí mật để tôi đạt được mục tiêu, sức mạnh duy nhất của tôi chính là tinh thần kiên trì của tôi".

Hai là sáng tạo những điều mới, thành quả của hoạt động sáng tạo trước đây chưa từng có. Nếu không phải như vậy thì không thể coi là sáng tạo thực sự.

Các nhà khoa học Mỹ đã phát minh kỹ thuật tàng hình thần kỳ, từ đó khiến thuật tàng hình trong tiểu thuyết võ hiệp biến thành hiện thực.

Kỹ thuật này là hạng mục nghiên cứu của cục tình báo trung ương Mỹ. Sử dụng kỹ thuật này nói một cách đơn giản chính là vận dụng ánh sáng nghèo nàn của tia laser xuyên qua một vật rắn khiến mắt người không nhìn thấy. Người muốn tàng hình chỉ cần ở trong phòng có tia laser một tiếng thì có thể tàng hình 72 tiếng, tức là trong thời gian 3 ngày, người khác không thể phát hiện ra anh ta. Nghe nói, kỹ thuật này đã từng dùng với vệ sĩ tàng hình của cựu tổng thống Bush và ít nhất có hai lần cứu được tính mạng của ông. Trong đó có một lần ông tham dự một bữa tiệc, có một phần tử khủng bố đóng giả là "quan chức ngoại giao" đột nhiên lao về phía ông. Lúc ấy vệ sĩ tàng hình lập tức ngăn ở giữa, đánh đổ phần tử khủng bố, giải thoát cho ông. Khi đó mọi người còn tưởng "quan chức ngoại giao" đột nhiên bị ngã chứ không hề nhận ra hoạt động khủng bố.

Sự sáng tạo này trước đây chưa từng có. Có thể nói tất cả mọi sự sáng tạo đều có đặc điểm này.

Ba là tính đa dạng: Hoạt động sáng tạo là một khái niệm rộng. Xét về mặt ngang thì nó có nhiều cấp: cấp thấp, cấp vừa, cấp cao. Xét về mặt dọc thì phạm vi của nó rất rộng, tất cả mọi người ở tất cả các ngành nghề đều có thể tiến hành hoạt động sáng tạo. Xét từ sản phẩm của hoạt động sáng tạo thì càng rộng hơn, thứ gì cũng có. Đây chính là tính đa dạng của hoạt động sáng tạo.

Bốn là tính bồi dưỡng: Ở trên chúng ta đã nói sáng tạo là một khả năng. Vậy thì khả năng này là khả năng thiên bẩm hay là kết quả của sự bồi dưỡng sau này? Đó là kết quả của sự bồi dưỡng sau này.

Một cô bé từ nhỏ bố đã bỏ nhà ra đi, mẹ lại là người không bình thường nên cô bé sống cùng với lợn. Do không được bồi dưỡng nên đến năm 28 tuổi trí tuệ của cô chỉ bằng một đứa trẻ 5 tuổi.



Ví dụ này chứng minh khả năng có thể được bồi dưỡng. Nếu không được bồi dưỡng thì khả năng sẽ không hoàn thiện, hướng hồ sáng tạo lại là một khả năng cao cấp!

Có người cho rằng hoạt động sáng tạo là chuyện của nhà khoa học, của nhà phát minh, chuyện của người lớn. Ở trường học không có hoạt động sáng tạo. Quan điểm này là hoàn toàn sai lầm.

Chúng ta có thể nói rằng: Con cái của chúng ta rất thông minh, có khả năng sáng tạo, có khả năng phát minh. Vấn đề là ở chỗ chúng ta không chú ý đến những khả năng này. Vì thế, những người nói học sinh trong trường không có khả năng sáng tạo, phát minh quả thật rất phiến diện!



14. Kích thích phát triển tài năng thiên bẩm của trẻ

Mỗi người đều có khả năng sáng tạo. Phụ huynh phải bảo vệ và bồi dưỡng tính sáng tạo của trẻ, phát triển khả năng sáng tạo của các em.

Trẻ em hôm nay là những người sáng tạo của thế kỷ 21. Các em không chỉ có kiến thức phong phú và kỹ năng điều luyện mà còn cần học tập và làm việc một cách sáng tạo. Vì thế bồi dưỡng tính sáng tạo cho trẻ ngay từ khi còn nhỏ là nhiệm vụ quan trọng của bố mẹ.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, trong trường học không có bất kỳ áp lực gì, cho phép trẻ tự do hỏi đáp, vẽ tranh, thao tác, khen ngợi, khích lệ trẻ thì sẽ khơi dậy hoạt động tư duy và tính sáng tạo của trẻ.

Trước khi học tiểu học, Einstein đã rất hứng thú với la bàn. Ông đã từng nói: “Điều này đã để lại ấn tượng sâu sắc và lâu bền đối với tôi. Đằng sau sự vật vẫn còn một số thứ gì đó ẩn rất sâu”.

Khả năng sáng tạo là một khả năng dễ chịu ảnh hưởng của văn hóa nhất, khả năng phong phú và vượt qua tất cả, cũng là khả năng dễ bị đè nén nhất. Vì vậy cần phải làm phong phú cuộc sống của trẻ, tạo ra không khí gia đình hài hòa, phát huy tính chủ

động của trẻ. Như thế mới có thể bảo vệ được mầm sáng tạo của trẻ.

Trẻ còn nhỏ, có thể bồi dưỡng, uốn nắn, trình độ và khả năng giáo dục của bố mẹ sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới sự phát triển của trẻ. Nếu bố mẹ không chú trọng bồi dưỡng khả năng sáng tạo của trẻ, không hiểu về đặc điểm tâm sinh lý của trẻ, chỉ dạy chúng những kiến thức, kỹ năng cần thiết, vậy thì muốn phát triển trí tuệ và tính sáng tạo của trẻ là không thể.

Để bồi dưỡng khả năng sáng tạo cho trẻ, bố mẹ cần có những kiến thức và sự tu dưỡng phong phú về mặt này thì mới có thể giáo dục trẻ. Cần kết hợp đặc điểm của từng lứa tuổi, vừa truyền thụ kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng cần thiết, vừa hướng dẫn trẻ tiến hành tư duy trừu tượng; vừa phải chú ý dẫn dắt trẻ quan sát, suy nghĩ, thao tác, lại vừa chú ý bồi dưỡng tính chủ động, tính sáng tạo của trẻ để phát triển khả năng của trẻ. Điều đó chứng tỏ trình độ giáo dục của trẻ sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến trí tuệ và tính sáng tạo của trẻ.

Nói một cách cụ thể, phải làm thế nào mới có thể bồi dưỡng khả năng sáng tạo của trẻ?

Thứ nhất, trân trọng trí tò mò của trẻ. Bố mẹ phải khích lệ trẻ hỏi, đồng thời nghiêm túc trả lời câu hỏi của trẻ. Một khi trí tò mò của trẻ được chú trọng và khích lệ thì chúng sẽ mạnh dạn tìm tòi và nêu ra vấn đề.

Thứ hai là khích lệ trẻ mạnh dạn suy nghĩ. Thông thường, lúc mới suy nghĩ vấn đề trẻ rất mạnh dạn, tự do, dĩ nhiên cũng thường xuyên xảy ra sai sót. Rất nhiều bố mẹ có thói quen điều chỉnh sai sót của trẻ. Đó là điều nên làm nhưng cần phải chú ý nếu điều chỉnh quá nhiều, quản thúc quá nghiêm thì sẽ khiến trẻ mất đi lòng tự trọng và niềm tin, sợ sẽ phạm phải sai lầm. Lâu dần trẻ sẽ thấy mình kém cỏi, chỉ có thể tiếp nhận ý kiến của người lớn.

Cách làm đúng đắn là khích lệ trẻ mạnh dạn suy nghĩ. Nếu là vấn đề mới mẻ, cho dù có sai cũng phải khích lệ trẻ, quan trọng là bồi dưỡng để trẻ dám suy nghĩ và tư duy linh hoạt.

Thứ ba là tăng cường tư duy sáng tạo, tức là một câu hỏi có nhiều cách trả lời. Có rất nhiều phương pháp rèn luyện. Nguyên tắc là cho trẻ làm những bài tập không có cách trả lời đơn nhất, cố định.



15. Khơi dậy tiềm năng nội tại của trẻ

Ai cũng có tài năng thiên bẩm, nhưng nếu chỉ có tài năng mà không có môi trường và sự giáo dục nhất định, không được phát hiện thì tài năng sẽ không phát triển, thậm chí sẽ bị thui chột.

Phải biết cách phát hiện tài năng thiên bẩm của trẻ, sau đó tăng cường bồi dưỡng và hướng dẫn. Đó là trách nhiệm của những người làm cha mẹ. Vậy thì phải phát hiện tài năng thiên bẩm của trẻ như thế nào?

Trong cuộc sống gia đình, việc ăn uống ngủ nghỉ của trẻ thông thường đều do mẹ phụ trách. Điều đó cũng có nghĩa là mẹ có nhiều cơ hội tiếp xúc với trẻ hơn bố. Xét từ một góc độ khác, mẹ tỉ mỉ hơn, dễ dàng chú ý tới những thay đổi nhỏ của trẻ. Vì thế làm mẹ phải biết cách nhìn thấy ưu điểm của trẻ qua những chuyện nhỏ nhặt, phát hiện tài năng thiên bẩm của trẻ. Về điểm này mẹ của Edison đã làm rất tốt.

Nhắc đến Edison, mọi người đều biết ông là nhà khoa học phát minh nhiều nhất trên thế giới. Ông đã có hơn 1000 phát minh sáng tạo. Ông có thể giành được thành tựu như vậy một phần lớn là nhờ vào sự giáo dục của mẹ.

Hồi Edison còn nhỏ, nhà rất nghèo. Bố ông là một người thợ mộc. Nhưng ông có một người mẹ rất nhân từ và yêu thương con. Mẹ của Edison không những kỳ vọng rất nhiều vào con mà còn biết cách dẫn dắt, bồi dưỡng cho con.

Edison đi học ba tháng đã bỏ học. Mẹ gánh trách nhiệm dạy dỗ ông. Cậu bé Edison hứng thú với mọi thứ, hỏi hết cái này đến cái kia. Có lúc làm bố mất đi tính kiên nhẫn. Nhưng mẹ thì không.

Bởi vì mẹ biết rằng đó là biểu hiện của tinh thần học hỏi. Trả lời tỉ mỉ tất cả các câu hỏi của trẻ là cơ hội giáo dục tốt nhất. Nếu có thể khích lệ trẻ và nói: "Câu hỏi rất hay", hỏi lại một số câu hỏi theo phương thức dẫn dắt, gợi ý thì càng có lợi cho sự phát triển tự duy của trẻ.

Một hôm, Edison chạy đến hỏi mẹ: “Con gà kia ngồi trên quả trứng làm gì vậy ạ?” Mẹ vội vàng dừng tay và nói với Edison: “Nó đang ấp gà con. Ấp gà con là gà mẹ làm ấm những quả trứng đó để gà con chui từ trong vỏ trứng ra ngoài”. Không lâu sau, cậu bé Edison làm một cái ổ trong kho của bố rồi cho trứng vào đó, còn mình thì ngồi trên ổ ấp trứng gà. Hành vi hoang đường này không hề bị mẹ chế nhạo và khiển trách. Mẹ cảm nhận được rằng con trai của mình có khả năng tìm tòi và nghiên cứu đặc biệt, là một tài năng hiếm quý. Thế nên mẹ kiên nhẫn nói với Edison: “Nhiệt độ của gà là 42°C , nhiệt độ của người thông thường là 37°C , người ngồi sẽ không ấp được trứng đâu. Nếu có cách để trứng gà đã thụ tinh giữ ở nhiệt độ 42°C , đến một thời gian nhất định cũng có thể ấp được trứng”. Từ đó về sau, mẹ giải thích vấn đề tỉ mỉ và cụ thể hơn.

Mẹ của Edison hiểu được đặc điểm thích suy nghĩ của ông nên càng chú ý khơi dậy tiềm năng của ông: Mùa xuân ra lá non, bà nói cho Edison nghe về điều kỳ diệu của tự nhiên; mùa hè mát mẻ, bà kể cho Edison nghe về đế quốc La Mã; mùa thu lá rụng đọc tiểu thuyết cho con trai nghe; mùa đông ngồi bên bếp lửa dùng hiện tượng vật lý hóa học để dạy ông. Edison rất hứng thú với việc làm thí nghiệm. Mẹ của ông đã mua sách cùng ông đối chiếu làm thí nghiệm.

Mẹ của Edison còn đặc biệt chú ý phát hiện nhân tố tích cực trong những hành vi nghịch ngợm của con. Một lần, Edison dùng dây thép buộc hai con mèo đục rồi ra sức cọ sát trên lưng mèo, muốn làm thí nghiệm ma sát sinh ra lửa. Kết quả bị mèo cào xước cả tay. Lần khác ông chạy lên tàu hỏa làm thí nghiệm xảy ra cháy, suýt chút nữa thì gây ra hỏa hoạn. Mặc dù mẹ rất lo lắng nhưng bà chưa bao giờ vì điều đó mà phản đối con trai làm thí nghiệm. Bà còn thuyết phục chồng dành một phòng nhỏ cho con trai làm thí nghiệm. Dưới sự bồi dưỡng của mẹ, cuối cùng Edison đã bước lên đỉnh cao của khoa học.

Trí tưởng tượng phong phú là đặc trưng của trẻ, những trẻ có tư tưởng nhanh nhạy càng biết tưởng tượng và hư cấu. Với những trường hợp này, bố mẹ không nên cho rằng chúng đang bịa ra những câu chuyện ly kỳ không phù hợp với thực tế mà ngăn cấm trẻ. Ngược lại nên khích lệ trí tưởng tượng của trẻ.

Đặc biệt là mẹ nên bày tỏ sự ủng hộ đối với trẻ, đồng thời dẫn dắt để trẻ mạnh dạn tưởng tượng.



Phá hoại là bản tính của trẻ. Nếu không phân biệt đúng sai mà chỉ trách mắng tất cả những hoạt động phá hoại của trẻ thì rất có thể sẽ chặt gãy đôi cánh sáng tạo của trẻ. Bởi vì qua những hoạt động phá hoại trẻ học được một vài lý lẽ, học thêm được nhiều thứ. Nếu bố mẹ chú ý thì có thể phát hiện hứng thú và sở trường của trẻ.

Dĩ nhiên, tài năng thiên bẩm của trẻ vẫn được bộc lộ qua học tập và cuộc sống hàng ngày. Thông thường biểu hiện dưới ba hình thức:

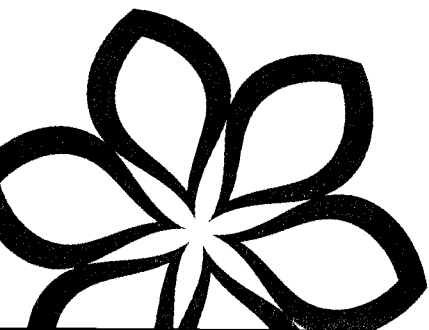
Thứ nhất, hứng thú: Có hứng thú với sự vật nào đó và biểu hiện rất rõ nét.

Thứ hai, nhạy cảm: Đặc biệt nhạy cảm với sự vật nào đó. Ví dụ cứ nghe thấy tiếng nhạc là sẽ chăm chú lắng nghe. Sự nhạy cảm này có đặc trưng nhất định.

Thứ ba, tìm tòi: Không ngừng tìm tòi, nghiên cứu sự vật nào đó. Ví dụ thích nghiên cứu toán học. Ngoài ra tìm tòi còn có một biểu hiện khác là hỏi rất nhiều về một đề tài nào đó hoặc có chuyện gì không hiểu là phải hỏi cho rõ.

Để khơi dậy tài năng thiên bẩm của trẻ, quan sát hứng thú, sự nhạy cảm và tìm tòi của trẻ, bố mẹ có thể tiến hành dẫn dắt và trải nghiệm, qua trò chơi, kể chuyện, nói chuyện, qua cuộc sống quan sát trẻ có tài năng về mặt nào trong các mặt vật lý, hóa học, văn học, âm nhạc, toán học, động vật, thực vật... Cũng có thể để trẻ tiếp xúc với một vài sự vật một cách có ý thức như viết chữ, hội họa, âm nhạc, vận động, diễn thuyết... tạo ra điều kiện và môi trường để trẻ tiếp xúc với những sự vật này, quan sát thật kỹ xem trẻ có hứng thú với sự vật nào...

Tóm lại, bố mẹ phải dùng ánh mắt tinh tế của mình để quan sát trẻ, phát hiện tài năng thiên bẩm của trẻ, sau đó bồi dưỡng, khơi dậy tiềm năng của trẻ. Như thế con của bạn mới có thể trở thành thiên tài.



Bồi dưỡng thói quen tốt cho trẻ

5

Giáo dục suy cho cùng là bồi dưỡng thói quen. Hành vi hình thành thói quen, thói quen hình thành phẩm chất, phẩm chất quyết định vận mệnh. Giáo dục gia đình là truyền thụ cho người đời sau những giá trị văn hóa ưu tú của thế hệ trước. Đó là những giá trị chân thực, có quy luật.

Thói quen tốt là tài sản của trẻ, nó sẽ không ngừng tăng giá trị và cuộc đời con người chính là đang hưởng lãi từ nó.

Có rất nhiều nhân tố để một người thành công, trong đó nhân tố số một là lòng nhiệt tình. Không có lòng nhiệt tình thì cho dù bạn có bao nhiêu tài năng cũng không phát huy được.

- Hill



01. Bồi dưỡng thói quen sinh hoạt điều độ

Thói quen ăn uống, ngủ nghỉ, bài tiết, vệ sinh, ăn mặc là năm thói quen sinh hoạt cơ bản trong cuộc sống hàng ngày của trẻ. Năm thói quen này phải được hình thành trước khi học tiểu học. Tuy nhiên một số học sinh tiểu học, trung học, thậm chí sinh viên đại học đến nay vẫn chưa có được những thói quen sinh hoạt cơ bản nhất này. Ở đây chúng tôi chỉ khái quát một số thói quen sinh hoạt chủ yếu và phương pháp hình thành những thói quen này.

Thế nào là năm thói quen sinh hoạt lớn?

- (1) Thói quen ăn uống. Có thể sử dụng bát, thìa thành thạo; có thể tự ăn; không làm vãi thức ăn khi ăn; ăn sáng trong thời gian quy định; ăn điểm tâm trong thời gian quy định; không kén ăn, ăn kiêng; tư thế ngồi ăn phải đúng đắn; ăn chậm nhai kỹ.
- (2) Thói quen ngủ nghỉ. Ngủ trong phòng ngủ; mặc quần áo ngủ khi ngủ; ngủ ngon giấc; ngủ sớm dậy sớm; lúc ngủ dậy tinh thần sáng khoái.
- (3) Thói quen bài tiết. Tự đi vệ sinh; buổi sáng đi vệ sinh trong thời gian quy định; không tè dầm; tự đi tiểu tiện, đại tiện.
- (4) Thói quen vệ sinh. Tự rửa tay; tự lau mũi; biết sử dụng bàn chải đánh răng; biết lấy khăn tay lau mồ hôi; tự chải đầu; rửa tay chân mặt mũi sau khi chơi; không ghét tằm; khi tắm có thể vệ sinh sạch sẽ các bộ phận chính của cơ thể; tự cắt móng tay.
- (5) Thói quen ăn mặc. Tự cởi quần áo; tự mặc đồ lót và váy; tự mặc quần áo; tự cởi khuy áo; gấp quần áo gọn gàng; tự đi giày dép; đặt giày dép ngay ngắn đúng nơi quy định.

Những phương pháp hình thành thói quen sinh hoạt:

- (1) Có một thời kỳ giáo dục hợp lý. Giáo dục quá sớm trẻ sẽ không thoải mái. Nhưng nếu giáo dục quá muộn thì sau này muốn điều chỉnh sẽ mất rất nhiều thời gian và công sức. Ví dụ mẹ ngủ cùng với trẻ, sau khi trẻ vào tiểu học vẫn yêu cầu mẹ ngủ cùng. Không dạy trẻ cách cầm bút, cầm đũa đúng đắn, sau này tư thế cầm bút,



cầm đũa của trẻ sẽ rất khó coi. Giáo dục có một thời kỳ thích hợp nhất. Trong thời kỳ này mẹ phải tiến hành giáo dục trẻ một cách đúng đắn.

- (2) Mẹ làm mẫu cho trẻ. Mẹ nên làm gương cho trẻ. Trẻ sẽ quan sát, bắt chước hành vi, lời nói của người lớn. Vì thế, mẹ phải làm gương cho trẻ để trẻ bắt chước chứ không nên ép trẻ làm. Nên hướng dẫn trẻ một cách tỉ mỉ, nhẹ nhàng.
- (3) Nếu trẻ làm tốt phải khen ngợi trẻ. Khi trẻ làm tốt, người lớn phải lập tức khen ngợi trẻ, khích lệ trẻ làm tốt hơn. Dĩ nhiên cũng có lúc trẻ làm không tốt hoặc làm sai, lúc ấy không nên trách mắng mà nên ôn hòa dạy trẻ nên làm như thế nào.
- (4) Không được phá vỡ những thói quen sinh hoạt cơ bản. Ví một chương trình tivi hay hoặc có khách đến chơi mà trẻ đi ngủ rất muộn, sáng hôm sau không thể dậy đúng giờ. Như thế là phá vỡ thói quen ngủ nghỉ. Đó là những hiện tượng không tốt. Ngày nào cũng phải yêu cầu trẻ làm theo những thói quen đã đề ra.
- (5) Phải hình thành thói quen sinh hoạt trước khi đi học. Phải hình thành năm thói quen sinh hoạt kể trên trước khi trẻ học tiểu học. Mẹ phải kiên trì dạy trẻ, yêu cầu trẻ học nhanh.



02. Bồi dưỡng thói quen học tập đúng đắn

Giúp trẻ sắp xếp thời gian học tập, để trẻ hình thành thói quen học tập đúng giờ, có trình tự và hiệu quả là rất quan trọng.

Cùng trẻ đề ra thời gian biểu, đồng thời căn cứ và nội dung học tập và những thay đổi trong số lượng để điều chỉnh một cách linh hoạt.

Dán thời gian biểu trên bàn học hoặc chỗ dễ thấy. Dùng đồng hồ báo thức hoặc người nhà thông báo thời gian cho trẻ, yêu cầu trẻ tuân thủ thời gian. Dùng hình thức khen ngợi, khích lệ để bồi dưỡng thói quen tuân thủ thời gian cho trẻ, đồng thời phê bình và trừng phạt một cách thích hợp với những hành vi không tuân thủ thời gian.

Dạy trẻ quý trọng sách vở và đồ dùng học tập. Khi đồ dùng học tập bị hỏng, để trẻ tự sửa lại.

Yêu cầu trẻ phải chăm chỉ hoàn thành bài tập ở nhà đúng thời gian quy định.

Sau khi hoàn thành bài tập về nhà, hướng dẫn trẻ ôn tập lại nội dung đã học, chuẩn bị trước bài hôm sau.

Khơi dậy hứng thú học tập của trẻ, khích lệ trẻ hỏi thật nhiều, duy trì tính tích cực của trẻ trong học tập.

Cho trẻ đi tham quan vườn bách thú, viện bảo tàng, hướng dẫn trẻ quan sát, phát hiện vấn đề. Thông qua việc mở rộng tầm mắt của trẻ khơi dậy hứng thú học tập cho trẻ.

Tôn trọng trí tò mò của trẻ, tích cực trả lời các câu hỏi của trẻ và hướng dẫn trẻ tìm tư liệu, quan sát thật kỹ để cùng giải quyết vấn đề.



03. Bồi dưỡng thói quen dám hành động

Trẻ thường thích nói: “Bố, mẹ, ngày mai con sẽ...” Nhìn dáng vẻ của chúng, nhất định bố mẹ sẽ tưởng rằng chúng đã hạ quyết tâm. Nhưng ngày hôm sau, tất cả vẫn như cũ.

“Chỉ nói không làm” là tật xấu của trẻ, cũng là trở ngại lớn nhất trong quá trình trưởng thành của chúng.

Mặc dù trẻ còn nhỏ nhưng lý tưởng và hoài bão to lớn của chúng thì không thể phủ nhận được. Tuy nhiên, chỉ dựa vào lý tưởng thì không thể làm được gì, phải để trẻ học cách nỗ lực vì lý tưởng, biến lý tưởng thành hành động.

- Bồi dưỡng thói quen thực hiện kế hoạch

Mỗi ngày, trẻ đều có rất nhiều ý tưởng mới nhưng mỗi ngày cũng có hàng ngàn hàng vạn đứa trẻ từ bỏ ý tưởng của mình vì chúng không dám thực hiện.



Khi xảy ra tình trạng này, bố mẹ phải để trẻ hiểu rằng: cho dù ý nghĩ của trẻ có hay như thế nào, lý tưởng to lớn như thế nào, trừ phi tự mình thực hiện, nếu không sẽ không có kết quả.

Những đứa trẻ ưu tú thường có liên quan với những từ dưới đây: vất vả, chăm chỉ, khắc khổ, nỗ lực, ham học... Thực ra những từ này là đại từ của hành động. Vì thế, hành động là điều tất yếu để thành công. Không hành động thì sẽ không có kết quả, càng không thể thành công.

Chúng ta thường phê bình trẻ: "Chủ quan không nỗ lực, khách quan tìm nguyên nhân". Thực ra chính là nói những người chỉ biết nói, không hành động.

Người ta thường nói: "Nói thì dễ, làm thì khó". Đặc biệt là với người trẻ tuổi, họ có thể có rất nhiều sáng kiến, rất nhiều lý tưởng, thậm chí đề ra kế hoạch chi tiết nhưng vì thiếu khả năng tự ràng buộc, vì thế không thực hiện được kế hoạch.

Ví dụ một học sinh đề ra mục tiêu 7h học bài nhưng vì bữa tối ăn quá no, muốn xem tivi tiêu khiển. Vốn dĩ chỉ muốn xem năm ba phút, nào ngờ tiết mục quá đặc sắc, đành phải xem hết. Lúc ấy, thời gian đã trôi đi, đợi đến khi xem hết chương trình, đang định ngồi xuống học thì đột nhiên lại muốn gọi điện thoại cho bạn nói chuyện. Nói chuyện xong, nhìn thấy có người đang đánh bóng, thấy ngứa tay ngứa chân nên lại đi đánh bóng. Đánh bóng xong, tắm rửa rồi lại thấy mệt, nằm xuống giường ngủ... Thế là buổi tối đã qua đi như thế, lãng phí thời gian. Không thể phủ nhận có lẽ cậu ta rất muốn học nhưng cuối cùng lại không làm gì cả.

Ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác cứ lặp lại như vậy, đợi đến một ngày chúng muốn hành động thì đã muộn.

Vì thế nói là phải làm, quyết không được chần chừ.

Cuộc sống giống như thi đánh cờ, ngồi đối diện với trẻ là thời gian. Nếu trẻ do dự không quyết thì cuối cùng sẽ bị loại. Nếu kiên trì thì sẽ không ngừng chiến thắng bản thân trên con đường trưởng thành.

- Hành động là cách tốt nhất để khắc phục nỗi sợ hãi

Hành động không chỉ là con đường để trẻ trưởng thành lành mạnh, thích ứng với

xã hội. Hành động cũng sẽ làm tăng thêm niềm tin. Khi bạn đối mặt với khó khăn, không nên lãng phí quá nhiều thời gian để suy nghĩ. Bởi vì suy nghĩ quá nhiều sẽ nảy sinh tâm lý sợ hãi, không dám nhìn thẳng vào vấn đề và sẽ chọn cách né tránh hoặc kéo dài. Dĩ nhiên là sẽ cách lý tưởng càng lúc càng xa.

Cách tốt nhất để khắc phục tâm lý sợ hãi chính là hành động.

Chỉ cần trong lòng đã có mục tiêu thì phải dạy dỗ và khích lệ trẻ hành động. Không có chuyện gì là hoàn hảo. Nếu muốn đợi đến khi có tất cả các điều kiện mới làm thì chỉ có thể chờ đợi mãi mãi mà thôi.

Khi con của bạn nói với bạn: “Bố, mẹ, ngày mai nhất định con sẽ dậy sớm”, vậy thì sáng hôm sau bạn nên gõ cửa phòng trẻ. Khi con của bạn nói: “Bố, mẹ, nhất định ngày mai con phải làm xong bài tập”, vậy thì ngày hôm sau ăn tối xong, bạn nên tắt tivi, để trẻ ngồi vào bàn học... Chỉ có như vậy, con của bạn mới học được cách tích cực hành động, mới hiểu được giá trị của hành động lớn như thế nào.

Khi con của bạn nói với bạn về rất nhiều kế hoạch, lý tưởng và lời hứa của mình, bạn nên lập tức nói với trẻ, “Làm xong rồi hãy nói với mẹ”.



04. Bồi dưỡng thói quen chăm chỉ

Năng lực và thời cơ luôn là tiêu điểm mà mọi người tranh luận. Đối với sự phát triển và thành công của một người, rốt cuộc là năng lực quan trọng hơn hay thời cơ quan trọng hơn? Chúng ta vô tình tranh luận cái nào nặng cái nào nhẹ nhưng có một điểm nên hiểu rõ là: mặc dù người có năng lực chưa chắc đã thành công nhưng người có thể trải nghiệm được hạnh phúc của thành công thực sự phải là người có tài năng xuất chúng, tài hoa hơn người.

Theo Khổng Tử, năng lực quan trọng hơn thời cơ nhiều.

Tổng kết lại có thể dùng công thức sau:

Tài năng đặc biệt + thỏa mãn nhu cầu xã hội = thích ứng xã hội



Hai nhân tố này không thể thiếu. Nếu phân tích kỹ sẽ thấy cả hai có mối quan hệ nội tại nào đó. Tài năng đặc biệt phải lấy thỏa mãn nhu cầu xã hội làm phương hướng. Thỏa mãn nhu cầu xã hội phải lấy tài năng đặc biệt làm cơ sở.

Để nắm bắt được nhu cầu xã hội thì trước tiên trẻ phải học cách quan sát xã hội, không chỉ để chúng xem tivi, nghe tin tức, đọc báo mà còn phải thường xuyên đưa chúng ra ngoài. Rất nhiều bố mẹ nhốt con trong phòng, bắt chúng đọc sách, làm bài tập. Như thế là ngăn cản sự trưởng thành của chúng.

Chỉ quan sát thì chưa đủ, phải để trẻ học cách suy nghĩ vấn đề một cách độc lập. Trước nhưng hiện tượng của xã hội, rồi cuộc chúng nghĩ như thế nào. Những hiện tượng nào đúng, hiện tượng nào sai, hiện tượng nào nên học tập... Cho dù cách nghĩ của trẻ có sai thì cũng không sao, chỉ cần chúng học được cách suy nghĩ thì có nghĩa là chúng đã bước được một bước vững chắc trên con đường trưởng thành.

- Giúp trẻ có ba loại tài năng

Qua phân tích, chúng ta phát hiện những người có ba tài năng dưới đây sẽ dễ dàng thích ứng với xã hội. Ba tài năng ấy là: thứ nhất, thỏa mãn nhu cầu xã hội; thứ hai, cơ sở vững chắc; thứ ba là sáng tạo.

Trước tiên là tài năng thỏa mãn nhu cầu xã hội.

Trước khi làm một việc gì đó, nhất định phải chú ý phân tích tình hình khách quan. Không có sự ủng hộ của người khác, không có nhu cầu khách quan thì sự nỗ lực của con người rất có thể sẽ giống như một mũi tên không có phương hướng, không thể bắn trúng mục tiêu. Vì thế nhiệm vụ quan trọng đầu tiên của bố mẹ là phải giáo dục trẻ làm việc gì cũng phải có mục đích rõ ràng.

Sở dĩ rất nhiều người có thể thành công không chỉ vì họ biết xã hội cần gì mà còn biết thỏa mãn những nhu cầu đó.

Bố mẹ nên hiểu rằng: trẻ phải được tôi luyện trong thời gian dài thì mới có thể thích ứng với xã hội tương lai, mới có thể thành công.

Thứ hai là cơ sở vững chắc.

Những người có thể sinh tồn trong xã hội thường trải qua quá trình tích lũy lâu dài,

có hiểu biết sâu rộng về một lĩnh vực nào đó, cuối cùng mới có thể nổi bật hơn người. Hơn nữa, cố sở vững chắc chính là động lực cho sự phát triển lâu dài của họ. Có thể nói, những người này luôn thành công trước những người khác.

Thứ ba là tài năng sáng tạo.

Trong số những tài năng của nhân loại, tính sáng tạo có thể là một khả năng có giá trị nhất. Bởi vì nó có thể nảy sinh những kiến thức mới, phương pháp mới và những sự vật mới lạ khác. Những thứ này luôn ưu việt hơn những sự vật vốn có, hướng tầm mắt con người đến một phạm vi chưa từng có, mang lại nhiều thời cơ tốt đẹp cho sự phát triển của xã hội. Đối với thành công của con người, sức sáng tạo có thể khiến con người đạt được những thành tích đặc biệt.

- Sáng tạo là cơ bản nhất

Chỉ biết và nắm vững những thứ người khác đã biết thì chỉ có thể khiến trẻ trở thành một người bình thường xuất sắc. Muốn trẻ trở thành một người xuất chúng, thành công thì phải bồi dưỡng tính sáng tạo cho trẻ.

Về mặt này, có thể nói người Nhật là “chuyên gia của chuyên gia”. Họ biết học hỏi những kỹ thuật tiên tiến của các quốc gia khác nhưng không áp dụng một cách máy móc mà tiến hành cải cách kỹ thuật, không ngừng sáng tạo, để nó phát triển hơn. Đây chính là một trong những nguyên nhân Nhật Bản có thể vùng dậy nhanh chóng sau chiến tranh thế giới thứ hai.

Sở dĩ có những đứa trẻ xuất sắc là do chúng luôn đi trước người khác. Muốn đi trước người khác thì phải biết sáng tạo.

Sáng tạo là một khâu quan trọng để trẻ đột phá. Trên con đường trưởng thành của trẻ thường có một hiện tượng như sau: khi một sự việc được tiến hành đến một mức độ nhất định thì sẽ xuất hiện trạng thái do dự, khiến chúng rơi vào bế tắc. Điều đó chứng tỏ, vận dụng tư duy, phương pháp, thậm chí là kiến thức vốn có đã không thể thích ứng với tình thế mới, giải quyết những vấn đề nan giải trong thực tế. Lúc ấy, muốn đột phá thì phải sáng tạo, phát huy trí tưởng tượng, vận dụng tư duy, phương pháp và kiến thức hoàn toàn mới, không ngừng vượt qua quá khứ, vượt qua chính mình, vượt qua người khác.



Sáng tạo sẽ khiến trẻ hình thành đặc điểm riêng biệt. Không có phong cách riêng của mình thì sẽ rất khó nổi bật hơn những người cùng tuổi. Muốn có điều đó phải phát huy trí tưởng tượng của trẻ, để trẻ sáng tạo.

Ngược lại, muốn sáng tạo thì phải có cái riêng, đặc biệt là tư duy phải khác người. Đúng trước một câu hỏi: "Trên cây có mười con chim, bắn chết một con, còn mấy con". Những người trả lời là "còn chín con" rất thực tế nhưng lại ngu ngốc. Trả lời "không còn con nào", chúng ta nói trẻ thông minh. Trả lời "vẫn còn một con vì con chim chết là con chim con, còn lại một con chim mẹ", chúng ta đã cảm nhận được sự đặc biệt. Còn trả lời là "bây giờ còn có cái cây nào có thể có mười con chim?" Lúc ấy điều mà chúng ta cảm nhận được đã không chỉ là đặc biệt nữa.

Trong quá trình giáo dục, bố mẹ phải bồi dưỡng tư duy độc đáo, khác biệt cho trẻ. Đó cũng chính là khơi dậy trí tưởng tượng và óc sáng tạo cho trẻ.

Nếu trẻ chỉ bắt trước người khác, đi theo người khác thì sẽ không làm được điều gì cả.

Khi con của bạn gấp một chiếc máy bay giấy. Khi con của bạn tháo chiếc radio trong nhà. Khi con của bạn không ngừng hỏi những câu hỏi trẻ con và nực cười bạn phải thật nghiêm túc, không nên mắng mỏ chúng bởi vì đó chính là sự sáng tạo của trẻ.



05. Bồi dưỡng thói quen hăng say làm việc từ khi còn nhỏ

Có lẽ với nhiều người, bây giờ vẫn còn quá sớm để nói với trẻ về tinh thần hăng say làm việc. Nhưng qua phân tích chúng tôi phát hiện, từ nhỏ đã bồi dưỡng tinh thần này không chỉ có lợi cho sự trưởng thành của trẻ mà giúp trẻ có tính nhẫn nại khi bước ra xã hội. Vì thế, tinh thần hăng say làm việc cũng là một tinh thần không thể thiếu để trẻ có thể thích ứng với xã hội tốt hơn.

Thực tế trong cuộc sống của chúng ta, có những người thân phận cao quý nhưng không làm được việc gì. Có những người xuất thân thấp kém nhưng cuối cùng có thể

thành công, làm nên sự nghiệp. Nguyên nhân của sự khác biệt đó là có hăng say làm việc, chú trọng sự nghiệp hay không mà thôi.

- Tranh thủ bồi dưỡng tinh thần hăng say làm việc

Kinh nghiệm của những người thành công cho chúng ta thấy: tích cực nhiệt tình với công việc, yêu cuộc sống, có tinh thần hăng say làm việc thì nhất định sẽ thành công.

Người Nhật Bản có một câu là: “Không có việc gì khó, chỉ sợ làm việc kiên cường”. Nếu ngay từ nhỏ con của bạn đã học cách nhiệt tình theo đuổi mục tiêu của mình, nguyện trả mọi giá để đạt được lý tưởng của mình vậy thì nhất định nó sẽ trở thành người khỏe mạnh, hạnh phúc, có chỗ đứng trong xã hội.

Tiến sĩ Hill cho rằng: “Có rất nhiều nhân tố để một người thành công, trong đó nhân tố số một là lòng nhiệt tình. Không có lòng nhiệt tình thì cho dù bạn có bao nhiêu tài năng cũng không phát huy được”. Vì thế bồi dưỡng tinh thần hăng say làm việc cho trẻ, trước tiên phải bồi dưỡng lòng nhiệt tình, cho dù là với học tập hay những chuyện nhỏ nhặt.

Một người nhiệt tình và hăng say làm việc, cho dù là người thợ hồ đang xây nhà hay giám đốc một công ty xuyên quốc gia, cho dù là một người quét rác hay thủ tướng của một nước đều cho rằng công việc của mình là một nhiệm vụ thần thánh và có hứng thú rất lớn với nó. Những người hăng say làm việc, yêu quý công việc của mình cho dù gặp bao nhiêu khó khăn thì họ cũng không ngừng nỗ lực. Edison đã từng nói: “Từ xưa tới nay, không có bất kỳ một sự nghiệp vĩ đại nào mà không phải vì nhiệt tình mà thành công”. Đây không chỉ là một câu nói đơn thuần mà còn là kim chỉ nam để trẻ trưởng thành và hành động.

- Ranh giới lớn nhất là dũng cảm hy sinh

Tinh thần hăng say làm việc không chỉ yêu cầu chúng ta hết mình vì công việc, tích cực, nhiệt tình, hơn nữa còn phải dám trả giá vì sự nghiệp, thậm chí là hy sinh tính mạng của mình.

Hăng say làm việc là sức mạnh vĩ đại, trẻ có thể tận dụng nó để bổ sung tinh lực cho mình, đồng thời từ đó phát triển đức tính kiên cường. Một số trẻ rất may mắn, ngay từ khi sinh ra đã có lòng nhiệt tình. Những người khác thì phải nỗ lực mới có thể có được. Quá trình bồi dưỡng tinh thần hăng say làm việc cho trẻ thực ra rất đơn giản.



Trước tiên, hãy làm những việc trẻ thích. Khổng Tử nói, biết một việc gì đó không bằng bây giờ đi làm việc đó. Đi làm một việc gì đó không bằng coi đó là một chuyện vui, nhiệt tình với nó.

Thứ hai, yêu cầu trẻ từ bỏ sự tham lam và ích kỷ, học tập và làm việc với sự chân thành, đơn thuần. Nếu không sẽ bước vào con đường sai trái.

Hăng say làm việc và nhiệt tình không chỉ có lợi cho việc bồi dưỡng phẩm chất kiên cường, bền bỉ, nhẫn nại, vui tươi mà quan trọng hơn là giúp trẻ xây dựng quan điểm về nhân sinh và giá trị đúng đắn. Như thế mới có thể khiến trẻ có được sức mạnh to lớn.

Trẻ không chỉ học tinh thần hăng say làm việc và nhiệt tình mà còn phải dùng nó để cảm hóa những người xung quanh. Nếu trẻ làm được điều này thì bạn có thể yên tâm về tương lai của trẻ.



06. Để trẻ hình thành mười thói quen tốt

Điều quan trọng nhất trong giáo dục đức tính thời kỳ nhi đồng là bồi dưỡng thói quen sinh hoạt điều độ cho trẻ, chủ yếu bao gồm 10 mặt:

- (1) Trung thực giữ chữ tín, nói là phải làm;
- (2) Tôn trọng người khác, kiên nhẫn nghe người khác nói;
- (3) Hành vi quy phạm, hành động theo quy tắc;
- (4) Có tinh thần trách nhiệm, lúc nào cũng phải nhớ trách nhiệm của mình;
- (5) Chăm chỉ tiết kiệm, không tiêu tiền bừa bãi;
- (6) Sức khỏe là số một, rèn luyện sức khỏe hàng ngày;
- (7) Gọn gàng ngăn nắp, đặt đồ đúng nơi quy định;
- (8) Dám bày tỏ, cảm ơn sự giúp đỡ của người khác;
- (9) Làm việc có kế hoạch;
- (10) Sạch sẽ, gọn gàng.



07. Dạy trẻ thói quen hào phóng

“Hẹp hòi” là một đức tính không tốt. Ngăn ngừa và điều chỉnh hành vi “hẹp hòi” của trẻ là nội dung quan trọng trong giáo dục sớm của bố mẹ.

Những trẻ “hẹp hòi” có những biểu hiện nào? Nhà tâm lý học nhi đồng nghiên cứu chỉ ra rằng, trẻ “hẹp hòi” ngoài những đặc điểm trực tiếp nhất như “không chịu nhường đồ ăn cho người khác”, “không muốn cho người khác mượn đồ chơi và đồ dùng học tập”, còn có những đặc điểm chủ yếu dưới đây: làm việc gì cũng tính toán, thích đưa ra điều kiện; không có tinh thần hy sinh và cống hiến; tự tư tự lợi; tự tưởng bảo thủ, thiếu lòng đồng cảm; khả năng thích ứng kém; lòng dạ hẹp hòi, hay đố kỵ; làm việc chần chừ do dự, đa nghi, thiếu tính quyết đoán. Vậy thì phải bồi dưỡng đức tính hào phóng cho trẻ như thế nào?

- Làm gương cho trẻ

Hành vi của bố mẹ có ảnh hưởng trực tiếp nhất, lâu dài nhất với trẻ. Làm gương cho trẻ là nhiệm vụ quan trọng hàng đầu của bố mẹ. Trong cuộc sống hàng ngày, trước tiên bố mẹ phải đối xử rộng lượng, hào phóng với người khác. Ví dụ cho hàng xóm mượn đồ, chủ động nhường thức ăn ngon cho người khác...

- Tìm kiếm những tấm gương hào phóng trong số những người trẻ quen biết

Để trẻ giao lưu với những người như thế, trẻ sẽ học theo họ. Tận dụng những hình tượng hào phóng, độ lượng trong phim, trên tivi, trong truyện để giáo dục trẻ, hun đúc cho trẻ. Dưới ảnh hưởng của những tấm gương này, trẻ sẽ học được những đức tính tốt.

- Cho trẻ cơ hội rèn luyện, chia sẻ hành vi

Đức tính hào phóng được hình thành trong hoạt động thực tiễn, vì thế trong cuộc sống hàng ngày bố mẹ nên cho trẻ cơ hội, để trẻ được rèn luyện. Ví dụ khi mua kẹo về nhà không được đưa hết cho trẻ mà yêu cầu trẻ chia kẹo cho mọi người trong nhà, cùng chia sẻ với người nhà. Khi chơi, hướng dẫn trẻ chia những đồ chơi trẻ thích cho các bạn



khác cùng chơi. Trong khi luyện tập, bố mẹ nên kịp thời khen ngợi những hành vi đúng đắn của trẻ để trẻ cảm nhận được niềm vui. Trong quá trình trẻ chơi với các bạn, bố mẹ còn có thể hướng dẫn trẻ trao đổi đồ chơi với các bạn. Điều này có ý nghĩa quan trọng trong việc hình thành đức tính hào phóng của trẻ.

- Khích lệ trẻ giúp đỡ những người khó khăn

Trong cuộc sống của chúng ta luôn có những người nghèo khổ và những người gặp nạn cần được giúp đỡ. Bố mẹ nên khích lệ trẻ giúp đỡ họ. Ví dụ tặng đồ chơi hoặc đồ ăn của mình cho những bạn nhà nghèo, quyên góp tiền mừng tuổi cho những vùng gặp thiên tai hay những người cần tiền chữa bệnh. Cũng có thể làm những việc hợp với sức của mình để giúp đỡ những người khó khăn. Sau khi trẻ cảm nhận được niềm vui khi giúp đỡ người khác, trẻ sẽ coi đó là nhu cầu tinh thần, từ đó học cách hy sinh, theo đuổi, cuối cùng hình thành đức tính tốt đẹp.



08. Thay đổi thói quen tiếp thu một cách bị động trong giờ học

Có người đọc sách vài năm là có thể viết được những tác phẩm rất hay; có người học cả đời vẫn không làm được gì. Nguyên nhân của sự khác biệt đó ở đâu? Chính là trong quá trình học, bản thân tiếp thu quan điểm của người khác một cách bị động hay không ngừng chủ động suy nghĩ. Cũng như vậy, trên lớp học có những bạn tư duy nhanh nhạy nhưng có những bạn không một chút sáng tạo. Đó cũng là do sự chủ động và bị động trong giờ học.

Nhà vật lý học Hawking đã từng kể một câu chuyện về mình trong thời gian học đại học. Có một giáo viên rất có tài ăn nói nhưng đáng tiếc là ông giảng quá sâu, rất nhiều thứ vượt quá khả năng tiếp thu của học sinh. Có bạn phàn nàn là mình có thể hiểu được một nửa là đã không đơn giản rồi. Sau khi biết chuyện, giáo viên đó cười và nói: "Nếu những gì tôi giảng các em đều hiểu hết, vậy thì tôi còn giảng làm gì nữa? Các em muốn dùng bộ não của mình để làm gì?"

Học sinh chỉ biết tiếp thu một cách bị động nhưng thiếu tư duy sáng tạo. Trong giờ học chúng ta nên chú ý: những thứ giáo viên giảng và truyền thụ vĩnh viễn không phải là những thứ của mình. Chỉ có những thứ mình chủ động suy nghĩ, chủ động tìm tòi, biến nó thành của mình thì mới coi là đã thực sự hiểu chúng. Hơn nữa trong quá trình suy nghĩ độc lập sẽ thu được rất nhiều thứ. Lúc ấy, bạn sẽ có cảm giác thành công, niềm tin, từ đó tư duy càng nhanh nhạy hơn, hiểu biết nhiều hơn.

Tiếp thu một cách bị động, dù có nhớ nhiều đến đâu thì cũng chỉ có thể là một miếng bọt biển ngấm nước, ấn một cách là sẽ chảy hết ra ngoài, không có tác dụng gì.

Tiếp thu được nhiều kiến thức hay không là tùy thuộc vào khả năng căn cứ vào kinh nghiệm của bản thân và phân tích để thu được những kiến thức liên quan chứ không phải phụ thuộc vào khả năng chúng ta ghi nhớ và học thuộc những nội dung giáo viên truyền thụ cũng như những nội dung trong sách vở.

Ở một trường đại học của Mỹ, buổi sáng khi giáo sư bước vào phòng thí nghiệm, phát hiện một sinh viên đang đọc tài liệu. Ông không nói gì mà đi ra ngoài. Buổi chiều, giáo sư lại bước vào phòng thí nghiệm, phát hiện sinh viên đó vẫn đang đọc tài liệu. Thế nên ông hỏi: “Buổi tối cậu định làm gì?” “Tiếp tục đọc sách, thưa giáo sư”. Cậu ta tỏ ra vui mừng, đang chờ giáo sư khen mình chăm chỉ cần cù. Nào ngờ giáo sư hỏi: “Thế cậu định dùng bao nhiêu thời gian để suy nghĩ?”, khiến cậu ta sững người.

Phương pháp giáo dục truyền thống coi giáo viên là chủ thể, nhấn mạnh “dạy” đã dần bị thay thế bởi phương pháp dạy học lấy học sinh làm chủ thể, nhấn mạnh “học”. Những học sinh tiếp thu một cách bị động rất khó thích ứng với yêu cầu của xã hội.

Đừng bao giờ nghi ngờ “ỷ nghĩa” của chủ động suy nghĩ vấn đề. Hãy tin vào khả năng tư duy của mình. Trong một kỳ thi, các chuyên gia phát hiện một chuyện rất thú vị. Điểm của những câu hỏi trong nội dung bài học thấp hơn những câu hỏi mở rộng bên ngoài. Qua tìm hiểu các chuyên gia hiểu rằng khi trả lời các câu hỏi trong nội dung bài học, các em phải vắt óc suy nghĩ, nhớ lại xem giáo viên đã giảng như thế nào, không thể nói ra suy nghĩ của mình. Còn với các câu hỏi mở rộng thì các em mạnh dạn tưởng tượng. Thì ra tiếp thu một cách bị động sẽ chỉ đóng cánh cửa thành công còn suy nghĩ độc lập sẽ mở ra một cánh cửa khác cho bạn.



09. Giúp trẻ hình thành thói quen tra sách tham khảo và đọc hiểu

Trong lúc học, trẻ thường gặp phải những từ mới, ảnh hưởng đến việc hiểu nội dung của bài học. Điều đó trở thành chướng ngại vật khi đọc hoặc làm văn. Rất nhiều trẻ hoặc là không bận tâm, hoặc là nhờ bố mẹ giúp, hình thành tâm lý phụ thuộc, không có lợi cho sự phát triển nhân cách độc lập của trẻ. Ví thế, tra sách tham khảo là phương pháp giải quyết vấn đề. Vậy phải hình thành thói quen này như thế nào?

Thứ nhất, bắt đầu từ khi đi học, bố mẹ nên để trẻ nhờ sự trợ giúp của sách tham khảo để giải quyết những vấn đề khó, không nên làm thay trẻ. Khi trẻ vẫn chưa biết dùng, bố mẹ có thể dạy hoặc làm mẫu cho trẻ. Ví dụ khi trẻ gặp những từ khó hiểu, bố mẹ không nên nói đáp án mà nên tìm sách rồi cùng trẻ tra cứu, sau đó căn cứ vào tình hình cụ thể để lựa chọn. Một số phụ huynh vì muốn tiết kiệm thời gian nên khi trẻ hỏi một từ nào đó liền trả lời ngay không suy nghĩ, thậm chí còn trách mắng trẻ vì một từ đơn giản như thế này cũng không hiểu. Điều này không có lợi cho sự hình thành và phát triển khả năng tự học của trẻ.

Thứ hai, kết hợp giáo dục ngữ văn ở trường, dạy trẻ phương pháp sử dụng sách tham khảo cơ bản.

Thứ ba, bố mẹ nên mua từ điển cho trẻ, để trẻ tra những từ khó.

Thứ tư, trước khi sử dụng từ điển, bố mẹ nên hướng dẫn trẻ đọc thật kỹ ví dụ, nắm được cách sử dụng từ.

Ngoài ra, còn phải khiêm tốn học hỏi thầy cô, bạn bè.

Những thói quen trên có vai trò quan trọng trong đọc hiểu. Một khi những thói quen này được hình thành thì thói quen đọc hiểu cũng được hình thành. Như vậy sẽ không lãng phí sức lực, cũng không lãng phí thời gian.

Về đọc hiểu, các chuyên gia gợi ý:

- *Đọc ít nhưng chất lượng*

Có rất nhiều loại sách, làm thế nào để căn cứ vào tình hình thực tế lựa chọn những cuốn sách có lợi cho sự phát triển tâm sinh lý của trẻ là vô cùng quan trọng.

- *Đọc sách cần đọc, cho dù không có hứng thú cũng phải đọc*

Với những cuốn sách hay, cho dù trẻ không có hứng thú cũng phải khích lệ trẻ đọc tiếp. Có lẽ sau một thời gian, trẻ sẽ có hứng thú với nó.

- *Đọc những cuốn sách hay nhất*

Bố mẹ nên chọn lựa những cuốn sách hay nhất cho trẻ đọc.

- *Đọc sách theo kế hoạch nhất định*

Làm bất kỳ việc gì cũng phải có kế hoạch, đọc sách cũng vậy. Chỉ khi có kế hoạch thì mới đạt được hiệu quả lý tưởng.



10. Bồi dưỡng thói quen tập trung chú ý

Chúng ta thường thấy một số bố mẹ mắng con “tập trung chú ý, đừng có nhìn ngang nhìn dọc”; “có vài bài tập mà hai tiếng chưa làm xong”; “bài tập đơn giản như thế này cũng không biết làm, con làm gì trên lớp”. Kêu ca như vậy không giúp ích được gì, quan trọng là phải áp dụng phương pháp cụ thể, hữu hiệu để nâng cao khả năng chú ý của trẻ.

- *Chú ý dinh dưỡng cho não của trẻ*

Hoạt động tư duy cũng tiêu hao rất nhiều chất dinh dưỡng. Trong thời gian học tập căng thẳng, bố mẹ nên cho trẻ ăn thực phẩm giàu protein và dễ tiêu hóa, mỗi lần chỉ ăn no đến tám phần. Ngoài ra ngày nào cũng phải đảm bảo lượng nước vừa đủ. Tốt nhất mỗi ngày trên 1.5l nước, uống nhiều nước ấm hoặc nước suối, hạn chế thậm chí không uống đồ uống kích thích.

- *Đảm bảo giấc ngủ*



Ngủ đủ giấc cũng rất quan trọng để bảo vệ tế bào thần kinh không bị suy nhược. Vì thế bố mẹ phải quan tâm đến chất lượng giấc ngủ của trẻ. Những trẻ trong tuổi đi học không nên ngủ muộn quá 10 giờ. Như thế hệ thống thần kinh mới được nghỉ ngơi, phục hồi tinh lực. Thông thường, thời gian ngủ của trẻ không nên dưới chín tiếng.

- Không được mệt mỏi quá sức

Trẻ làm bài tập suốt mấy giờ đồng hồ, hiệu quả học tập sẽ giảm sút. Nếu muốn trẻ tập trung chú ý một cách hiệu quả thì phải giúp trẻ phòng ngừa, khắc phục và xua đi sự mệt mỏi. Chú ý nội dung học tập phải sinh động, cứ một thời gian lại thay đổi hoạt động để trẻ nghỉ ngơi.

- Loại bỏ những nhân tố gây ảnh hưởng

Sắp xếp một môi trường học tập tốt có thể hình thành thói quen tập trung học tập. Xung quanh môi trường học tập không nên có tiếng ồn, bàn học không nên quá gần cửa sổ, tránh ánh nắng mặt trời kích thích mắt của trẻ và những cảnh vật ngoài cửa sổ phân tán sự chú ý của trẻ. Trẻ vừa tan học về, bố mẹ nên để trẻ rửa mặt, ăn điểm tâm, nói chuyện ở trường. Như thế có thể khiến trẻ được nghỉ ngơi và loại bỏ những chuyện khiến trẻ phân tâm.

- Tăng cường niềm tin cho trẻ

Sự khích lệ và dẫn dắt của bố mẹ sẽ khiến trẻ có thêm niềm tin, nghĩ rằng mình có thể yên lặng tập trung học bài. Vì thế, bố mẹ nên giữ thái độ hòa bình, thân thiện với trẻ. Nên nói với trẻ: “Con tập trung hơn trước rồi”, “Nhất định con sẽ làm bài tập rất nhanh”, “Mẹ tin con sẽ làm tốt hơn trước đây”. Như thế sẽ tăng cường sự tự tin cho trẻ.



11. Mười hai thói quen tốt của học sinh ưu tú

Giáo dục suy cho cùng là bồi dưỡng thói quen, hành vi hình thành thói quen, thói quen hình thành phẩm chất, phẩm chất quyết định vận mệnh.

Giáo dục là truyền thụ cho người đời sau những giá trị văn hóa ưu tú của thế hệ

trước. Đó là những giá trị chân thực, có quy luật. Thói quen tốt là tài sản của trẻ, nó sẽ không ngừng tăng giá trị và cuộc đời con người chính là đang hưởng lãi từ nó.

- (1) Thói quen ghi nhớ. Một phút ghi nhớ, liên hệ trí nhớ và thời gian, ở đây còn có thói quen chú ý. Một phút viết bao nhiêu chữ, đọc bao nhiêu chữ, nhớ bao nhiêu chữ, xác định thời gian rõ ràng thì khả năng chú ý sẽ tốt. Nhất định phải liên hệ nhiệm vụ học tập với thời gian, thông qua chú ý, ghi nhớ bồi dưỡng thói quen học tập.
- (2) Thói quen diễn thuyết. Để trẻ học cách sắp xếp, bày tỏ suy nghĩ của mình.
- (3) Thói quen đọc. Đọc những tác phẩm nổi tiếng trong và ngoài nước, những cuốn sách viết về những vĩ nhân. Mỗi ngày đọc một hai phút sẽ rất có lợi.
- (4) Thói quen viết. Viết nhật ký, có nhiều chuyện thì viết nhiều, ít chuyện thì viết ít, kiên trì viết, đó chính là sự quyết tâm
- (5) Thói quen đề ra kế hoạch. Sở trường của học sinh ưu tú là hiểu mình muốn làm gì. Vì thế phải bồi dưỡng thói quen đề ra kế hoạch cho trẻ.
- (6) Thói quen chuẩn bị bài. Nhờ giáo viên nhường cho học sinh một phần thời gian giảng bài để học sinh tự nghiên cứu, suy ngẫm, chuẩn bị trước. Không để cho học sinh tự học, chuyện đơn giản nhất cũng phải để giáo viên nhắc nhở thì khó mà trở thành học sinh ưu tú.
- (7) Thói quen thích ứng với giáo viên. Bắt đầu từ bây giờ học cách thích ứng với giáo viên, lớn lên rồi sẽ dễ dàng thích ứng với xã hội, không than phiền khi gặp chuyện không như ý.
- (8) Thói quen làm việc nhỏ. Đây là một thói quen rất quan trọng. Nếu không làm được mục tiêu lớn thì nhanh chóng đề ra mục tiêu nhỏ. Nếu không làm được bài tập khó thì chọn bài tập phù hợp với mình. Điều đáng sợ nhất là không làm được việc lớn cũng không chịu làm việc nhỏ, cao không với tới nhưng thấp cũng không chịu.
- (9) Thói quen để lại bài tập. Bài tập giáo viên giao cho chưa chắc đã phù hợp với tất cả học sinh. Nếu yêu cầu làm hết thì là phản giáo dục.
- (10) Thói quen sửa sai. Sau mỗi lần thi, làm thế nào để sắp xếp lại những bài làm sai? Lần này 3 điểm, lần sau 4 điểm là một thành tích vĩ đại. Tìm ra dạng bài tập, phương pháp nghiên cứu nâng cao. Đây là thói quen tốt được rất nhiều học sinh công nhận.



- (11) Thói quen ra đề thi. Học sinh nên nghĩ rằng chuyện thi cử không thần bí. Học sinh cấp ba nên học cách ra đề thi đại học. Học sinh cấp hai ra đề thi tốt nghiệp cấp hai.
- (12) Thói quen lựa chọn tài liệu, tổng kết. Học sinh phải căn cứ vào tình hình thực tế, lựa chọn tài liệu học tập, đồng thời không ngừng tổng kết kinh nghiệm học tập phù hợp với mình.

Mười hai thói quen sẽ giúp học sinh coi học tập là niềm vui. Niềm vui này phải xây dựng trên cơ sở hình thành những thói quen tốt này.



12. Bồi dưỡng thói quen dám thừa nhận sai sót

Sự trưởng thành của trẻ là một quá trình không ngừng phạm lỗi, không ngừng sửa lỗi. Làm thế nào để dạy trẻ đối mặt với vấn đề này?

Bố mẹ nên kịp thời tiến hành giáo dục. Trẻ làm sai việc gì thì nên lập tức tiến hành giáo dục. Việc của ngày hôm nay thì hôm nay phải làm xong.

Bố mẹ nên lấy lý lẽ để thuyết phục trẻ. Khi trẻ làm sai chuyện gì đó, bố mẹ phải giảng giải lý lẽ để trẻ hiểu rằng vì sao làm như vậy là không đúng.

Bố mẹ không nên lặp lại lời phê bình. Trẻ làm sai chuyện gì đó, nên tránh lặp đi lặp lại nhiều lần.

Bố mẹ phải thống nhất sự giáo dục của mình. Giáo dục phải giữ tính thống nhất. Nếu mẹ nói đúng, bố nói sai, hôm nay nói sai, ngày mai lại nói đúng thì sẽ khiến trẻ không biết phải làm thế nào.

Bố mẹ nên chú ý không phê bình trẻ trước mặt người ngoài. Trẻ làm sai chuyện gì đó, nếu có thể giáo dục ở nhà thì không nên mang ra ngoài.

Bố mẹ nên giữ đúng chừng mực. Nếu bố mẹ phê bình quá nghiêm khắc thì sẽ làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ, thậm chí dẫn đến đối kháng; Nhưng nếu không phê bình thì trẻ sẽ coi thường.



13. Bồi dưỡng thói quen suy nghĩ

Một là sự nhanh nhạy của tư duy, tức là tốc độ của hoạt động trí tuệ. Bình thường bố mẹ yêu cầu trẻ suy nghĩ vấn đề phải có quy định về thời gian, yêu cầu nhanh chóng đưa ra phán đoán, đồng thời nên dạy trẻ nắm vững kỹ năng tư duy nhanh nhạy. Ví dụ phân tích một bài toán hình học phải tìm ra những điều đã biết, học cách phân loại, liên hệ với những gì đã học, lấy đó làm cơ sở suy luận, tìm ra phương pháp chứng minh.

Hai là tính linh hoạt của tư duy, tức là mức độ linh hoạt của hoạt động trí tuệ. Bình thường phải bồi dưỡng cho trẻ kỹ năng hiểu theo nhiều cách, dẫn dắt trẻ phân tích sự vật xung quanh theo những góc độ khác nhau. Lâu dần sẽ nâng cao sự linh hoạt của trẻ.

Ba là tính trừu tượng của tư duy, tức là tính logic, tính khái quát của tư duy. Bố mẹ nên hướng dẫn trẻ cách quy nạp và khái quát vấn đề. Bố mẹ phải tìm hiểu những kiến thức về logic học, đồng thời hướng dẫn trẻ nắm vững. Điều này rất có lợi cho việc nâng cao khả năng tư duy logic và khả năng khái quát của trẻ.

Bốn là tính độc lập của tư duy, tức là mức độ sáng tạo của trí tuệ. Nên bồi dưỡng để trẻ tự viết văn, tự làm bài tập, tự khắc phục khó khăn, từ đó nâng cao khả năng phân tích độc lập và khả năng giải quyết vấn đề thực tế của trẻ.

Năm là tính phê phán của tư duy, tức là nâng cao khả năng phân biệt của hoạt động trí tuệ. Phải dạy trẻ cách phân biệt đúng sai, làm một vài câu hỏi phán đoán để nâng cao khả năng lý giải, khả năng phán đoán.



14. Bồi dưỡng nhân tố phi trí tuệ cho trẻ như thế nào?

Ảnh hưởng của giáo dục gia đình đối với trẻ không giống với trường học. Môi trường và sự giáo dục ở trường ảnh hưởng đến một thời kỳ nào đó trong sự trưởng thành của trẻ,



còn gia đình thì khác. Từ khi sinh ra đến khi lớn lên, làm việc, xây dựng gia đình, trẻ luôn giữ mối quan hệ mật thiết với gia đình và chịu ảnh hưởng nhất định. Ảnh hưởng này là suốt đời. Gia đình hiện đại nên có những nguồn tài nguyên trí tuệ và phi trí tuệ đầy đủ.

- Chú ý xây dựng không khí gia đình

Khi bồi dưỡng nhân tố phi trí tuệ cho trẻ, nên chú trọng bồi dưỡng tình cảm, ý chí, hứng thú, thói quen, trí hướng của trẻ...

Thứ nhất, giáo dục gia đình nên tạo ra không khí, kích thích ham muốn học hỏi và động cơ sáng tạo của trẻ. Thứ hai, tạo ra không khí hài hòa. Các thành viên trong gia đình phải quan tâm lẫn nhau, chung sống hòa thuận để gia đình luôn ấm áp, để trẻ học cách quan tâm, tôn trọng người khác trong không khí gia đình hòa thuận, vui vẻ. Đồng thời giữ tâm trạng ổn định, lạc quan, nhiệt tình, vui vẻ. Thứ ba, gia đình nên có sự dân chủ. Phương pháp giáo dục của bố mẹ giống như một tấm gương để bố mẹ và con cái cùng soi vào.

- Tăng cường giao lưu tình cảm

Bố mẹ nên nói chuyện một cách bình đẳng để tìm hiểu suy nghĩ của trẻ, làm người bạn tri kỷ của trẻ, nếu không sẽ xuất hiện khoảng cách với trẻ, thậm chí là tâm lý đối kháng, không có lợi cho giáo dục gia đình.

- Giáo dục tình cảm cho trẻ

Ngoài giáo dục kiến thức văn hóa cho trẻ, bố mẹ phải biết vận dụng một vài "hoạt động nhỏ" để giáo dục trẻ. Ví dụ leo núi có thể kích lệ trẻ kiên trì, nhẫn nại leo lên đỉnh núi, không chỉ cảm nhận vẻ đẹp kỳ vĩ của tự nhiên mà còn trải nghiệm sự mạo hiểm. Nếu bố mẹ cùng trẻ leo núi, trẻ sẽ được khích lệ, sẽ nỗ lực hơn và sẽ đạt kết quả tốt hơn. Ví dụ khi trẻ ngắm biển, bố mẹ nên nói với trẻ phải có tấm lòng rộng mở giống như biển cả bao la. Khi trẻ đắm mình trong cảnh non nước, bố mẹ nên nói với trẻ nếu không bảo vệ môi trường thì trái đất sẽ trở nên hoang vu...



15. Sửa đổi thói quen quay cóp của trẻ

Quay cóp không chỉ không có lợi cho việc nắm kiến thức mà còn là vấn đề về đạo đức. Vì thế bố mẹ nên giữ thái độ rõ ràng, kiên quyết phản đối. Một khi phát hiện phải lập tức phê bình, điều chỉnh.

Quay cóp là hành vi giả dối, cần kiên quyết loại trừ.

Cho dù trẻ quay cóp là vì nguyên nhân gì, bố mẹ cũng phải phê bình nghiêm khắc, đồng thời phải dạy trẻ kiên quyết từ bỏ thói quen xấu này.

Bố mẹ nên giúp trẻ sửa đổi thói quen quay cóp từ những mặt sau:

- *Giúp trẻ nhận thức tính nguy hại của việc quay cóp*

Mặc dù trẻ còn nhỏ nhưng vẫn có những quan niệm đúng sai cơ bản. Bố mẹ nên dạy trẻ nhận thức được sự nguy hại của việc quay cóp. Đó là hành vi “phản khoa học”, “xâm phạm thành quả lao động của người khác”...

- *Giúp trẻ nâng cao thành tích học tập*

Những người học hành chăm chỉ, đạt thành tích cao thường rất ít khi quay cóp. Bố mẹ nên giúp đỡ, hướng dẫn để trẻ chăm chỉ học tập, nâng cao thành tích học tập.

- *Bồi dưỡng thói quen học tập và đức tính tốt đẹp*

Bồi dưỡng thói quen tự lập, không dựa dẫm vào người khác, tự mình làm việc của mình. Bồi dưỡng đức tính trung thực, không giả dối, không làm hại người khác, không xâm phạm thành quả lao động của người khác.



16. Bồi dưỡng thói quen ăn uống cho trẻ

Mặc dù bố mẹ rất yêu thương con cái, cho chúng ăn rất nhiều đồ ăn ngon nhưng chưa bao giờ nghĩ đến việc bồi dưỡng và rèn luyện khả năng thưởng thức cho chúng.



Bởi vì trong hoạt động của con người, đường như vị giác và khứu giác không quan trọng bằng thị giác, xúc giác và thính giác.

Thực ra vị giác tốt có lợi cho việc nâng cao hứng thú của trẻ với đồ ăn, khiến chúng không kén ăn, từ đó dinh dưỡng cân bằng, phát triển tốt.

Vì thế muốn dạy trẻ học cách thưởng thức đồ ăn, trước tiên nên bắt đầu từ trên bàn ăn.

Thứ nhất, ăn uống là chuyện vui chứ không phải là chuyện khổ sai. Đồ dùng và bàn ăn đẹp dễ có thể tạo ra không khí vui vẻ. Ngoài ra cần chú ý thường xuyên thay đổi món ăn để tăng thêm trí tò mò cho trẻ.

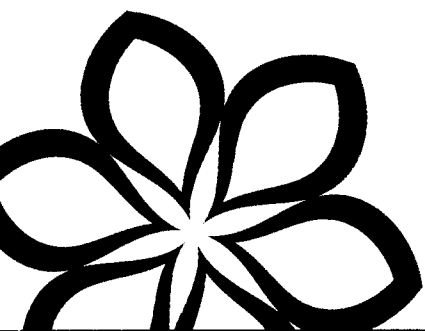
Thứ hai, không cho trẻ ăn vặt trước khi ăn cơm. Nếu ăn vặt trẻ sẽ không có hứng thú với các món ăn ngon trên bàn ăn. Trước khi ăn cơm nên chuyển hướng chú ý của trẻ với đồ ăn vặt, để trẻ giúp làm những món ăn đơn giản. Như thế khi ăn sẽ cảm thấy ngon hơn.

Thứ ba, để trẻ ăn chậm nhai kỹ, thưởng thức mùi vị của đồ ăn. Ngoài ra phải nói với trẻ vì sao những thực phẩm mùi vị khác nhau có thể phối hợp với nhau.

Thứ tư, nếu trẻ không ăn loại thức ăn nào đó, lần sau có thể thay đổi cách chế biến và dùng loại gia vị khác. Trừ phi là những thực phẩm không có lợi cho dạ dày ruột, nếu không không được vì trẻ không muốn ăn mà chiều theo trẻ.

Cuối cùng còn có thể đưa trẻ đi chợ. Ở đó trẻ có thể ngửi thấy các loại mùi vị, nhìn thấy các loại thực phẩm. Có thể dạy trẻ phân biệt thực phẩm nào là tốt nhất, để trẻ biết rằng hoa quả “ngon” không nhất định là to nhất và đẹp nhất.

Ăn cơm ở nhà nên giống như ăn ngoài hàng, cho trẻ thưởng thức các thực phẩm với đủ loại mùi vị chua, cay, mặn, ngọt. Chỉ có như thế trẻ mới có cảm nhận nhanh nhạy, trở thành một người phát triển cân bằng, vui vẻ lạc quan.



Giao lưu trò chuyện với trẻ như thế nào?

6

Con người cần được thấu hiểu, không muốn bị dạy dỗ. Bố mẹ lúc nào cũng quen với việc yêu cầu trẻ từ bỏ hoàn toàn suy nghĩ và cảm nhận của mình, tiếp thu những kinh nghiệm của bố mẹ. Thực ra, từ đầu đến cuối bố mẹ nên bảo vệ lòng tự tôn của trẻ. Đây là cách làm cơ bản nhất. Vì thế, khi con của bạn làm sai điều gì đó, tạm thời không nên trách mắng trẻ.

Nếu bạn đứng trên lập trường của trẻ để hiểu trẻ, quan sát trẻ, bạn sẽ phát hiện rất nhiều suy nghĩ và cảm nhận của trẻ thật hợp logic, hợp tình hợp lý. Chỉ trên cơ sở được thấu hiểu, trẻ mới có thể tiếp nhận sự giáo dục của bạn, đồng thời vô hình trung nhận sự ảnh hưởng từ bạn. Hơn nữa bạn cũng sẽ học được rất nhiều điều bổ ích.

Bố mẹ không nhắc tới sai lầm của con cái thì con cái càng coi trọng danh dự của mình. Vì thế sẽ càng cẩn thận giữ gìn những đánh giá tốt đẹp của người khác đối với mình. Nếu bố mẹ nói sai lầm của trẻ trước mặt mọi người thì chúng sẽ cảm thấy xấu hổ. Chúng sẽ nghĩ rằng danh dự của mình bị dả kích, không muốn giữ danh dự của mình nữa.

- Locke



01. Bạn có biết cách trò chuyện với con không?

Qua việc nghiên cứu với hơn hai mươi nghìn trẻ tuổi dậy thì, các nhà tâm lý học nước ngoài phát hiện: trước 12 tuổi trẻ rất muốn nói suy nghĩ của mình với bố mẹ. Sau đó cho dù thái độ của bố mẹ với trẻ vẫn như trước đây nhưng số lần và thời gian trẻ nói chuyện với bố mẹ sẽ càng ngày càng ít. Không ít bố mẹ cũng cảm thấy càng ngày càng khó nói chuyện với trẻ. Rốt cuộc nói chuyện với trẻ như thế nào.

Sáng tạo “môi trường nghe”: Bắt trẻ mười mấy tuổi ngồi xuống nói chuyện nghiêm túc, điều này rất không tự nhiên. Cần phải tạo ra một không gian tự nhiên. Bữa tối là cơ hội quan trọng để tận hưởng thời gian bên gia đình nhưng thường bị bỏ lỡ. Bố mẹ hứng thú với những gì trẻ kể vào mỗi buổi tối, trẻ sẽ cảm thấy được tôn trọng.

Học cách “trò chuyện bình đẳng”: Cho dù bận rộn đến đâu bố mẹ cũng phải chú ý xem trẻ đang làm gì và bớt thời gian thảo luận với trẻ. Lúc trò chuyện bố mẹ nên nghe ý kiến của trẻ. Môi trường không đối kháng này rất phù hợp với bố mẹ, với trẻ, đặc biệt là bố.

Đóng vai “cố vấn”: Bố mẹ đưa ra ý kiến với trẻ, thậm chí là những ý kiến hay, có thể trẻ cũng không bận tâm đến bạn. Chúng cần cố vấn, cần người ủng hộ. Khi bạn biết trẻ phạm sai lầm, quan trọng không phải là lập tức phê bình mà là giúp chúng tìm hiểu sự việc. Thông thường trẻ cho rằng chúng có khả năng giải quyết vấn đề.

Cho trẻ “không gian riêng”: Trẻ không hy vọng bố mẹ hoàn toàn khống chế cuộc sống của chúng. Căn phòng của chúng vô cùng quan trọng, đó là lãnh địa riêng của chúng, nói chuyện, ăn, chơi ở đó mặc dù rất ồn ào nhưng đó là niềm vui. Can thiệp quá nhiều vào những điều riêng tư của trẻ sẽ khiến chúng bất mãn. Ví dụ trả lời cộc lốc, không muốn đi đâu đó cùng bạn, mấy hôm liền không nói chuyện với bạn... Rất nhiều bố mẹ không nhận ra rằng trẻ không muốn bị bạn kéo đi.

Không tiện nói thì viết ra: một số chuyên gia khuyên bố mẹ nên viết ra những điều trẻ không muốn nghe hoặc từ chối nghe. Khi bạn viết những sự việc, lý lẽ ra giấy, đợi



đến khi trẻ bình tĩnh thì đưa cho chúng xem, rất có thể sẽ có ích trong việc giải quyết một số việc.

Phải có “trận chiến thống nhất”: Trước đây khi bố mẹ mỗi người một ý kiến, trẻ thường “làm theo lời bố”. Bây giờ trẻ lớn rồi, không thích cách đó nữa. Cách làm là tốt nhất bố mẹ không nên tranh chấp trước mặt trẻ, thỉnh thoảng trẻ sẽ nghe thấy, bố mẹ phải đảm bảo giải quyết trước mặt trẻ.

“Chia sẻ” với trẻ: Khi bạn không thể có được nhiều thông tin chính xác liên quan đến trẻ, cho dù thế nào bạn cũng nên chia sẻ với trẻ giống như với một món quà. Các chuyên gia cho rằng thời kỳ dậy thì là quá trình khắc phục trở ngại, là quá trình bạn và trẻ xây dựng lại mối quan hệ, là chìa khóa bày tỏ cảm xúc.



02. Trò chuyện với trẻ phải có nghệ thuật.

Trò chuyện với trẻ là một môn nghệ thuật. Thông qua rất nhiều nghiên cứu, chúng tôi phát hiện sáu cách trò chuyện với trẻ hiệu quả nhất.

- Nói ít làm nhiều

Một sai lầm thường xuyên phạm phải trong giáo dục trẻ đó là bắt trẻ ngậm miệng, sau đó bắt đầu thuyết giáo. Bắt đầu là “khi mẹ bằng tuổi con”, đến “con khiến mẹ quá thất vọng”. Trẻ rất phản cảm với những lời thuyết giáo ấy. Những người biết cách trò chuyện với trẻ khi trẻ phạm sai lầm sẽ đánh giá hành vi cụ thể của trẻ, không nói lại những sai lầm trước đây. Như thế mới có thể đạt được hiệu quả giáo dục. Quan trọng hơn là bố mẹ phải chú ý lời nói, hành vi thường ngày của mình, làm gương cho trẻ, thông qua những sự việc nhỏ nhặt trong cuộc sống hàng ngày để gây ảnh hưởng tới trẻ chứ không phải chỉ trích trẻ bằng những lời thuyết giáo cứng nhắc.

- Tránh những lời nói, hành vi quá khích

Tâm trạng của bố mẹ có liên quan mật thiết với hành vi của trẻ. Trong lúc kích

động, một số lời nói, hành vi quá khích của bố mẹ sẽ làm tổn thương đến trẻ, lâu dần sẽ ảnh hưởng xấu tới sự phát triển tâm lý của trẻ. Nghiên cứu cho thấy những trẻ tự ti, quái gở có liên quan tới sự giáo dục của những gia đình thô bạo. Khi trẻ phạm sai lầm, bạn có thể nói với trẻ: “Mẹ rất tức giận nhưng bây giờ mẹ không muốn nói gì. Con đi đi, đợi khi nào bình tĩnh mẹ sẽ nói với con”. Hoặc trước khi nổi trận lôi đình, hãy nhắc nhở mình và kìm nén sự kích động bằng câu nói “đừng quên trước đây mình cũng là một đứa trẻ!”

- Kiên nhẫn lắng nghe

Trước khi đưa ra lời khuyên hoặc hành động, nhất định bạn phải lắng nghe “năm nhân tố quan trọng” của trẻ: Ai, lúc nào, ở đâu, làm gì, vì sao. Cho dù là những chuyện bạn nghĩ là nhỏ nhặt thì cũng phải kiên nhẫn nghe trẻ nói hết. Bố mẹ nên thường xuyên nhắc nhở bản thân: suy nghĩ của trẻ không giống người lớn, với người lớn là chuyện nhỏ nhưng với trẻ có thể là chuyện quan trọng. Chỉ cần bố mẹ có thể kiên nhẫn lắng nghe, sau đó giải thích thật hợp lý thì trẻ sẽ tin tưởng bố mẹ, muốn tâm sự với bố mẹ. Cho dù đến tuổi dậy thì, trẻ cũng vẫn muốn trò chuyện với bố mẹ, nói với bố mẹ nghe những vấn đề mình gặp phải trong quá trình trưởng thành.

- Nắm vững thời cơ

Một điều quan trọng nữa là nắm vững thời cơ. Căn cứ vào những cuộc điều tra với phụ huynh, khoảng thời gian hữu hiệu nhất là trước khi đi ngủ và khi ăn cơm. Nếu mỗi buổi tối có thể sắp xếp một phương thức cố định, hỏi trẻ chuyện vui nhất và không vui nhất trong ngày hôm đó. Ngoài ra còn có thể định kỳ tổ chức họp gia đình, mỗi người có thể dùng năm phút để nói về một việc nào đó và cảm nhận của mình.

- Bày tỏ bằng tình yêu

Khi không thích hợp để trò chuyện, bạn có thể vượt ve. Tình yêu là một tín hiệu vô thanh. Nó có thể hóa giải những điều không vui và xung đột. Ngoài ra, nếu phát hiện trẻ không quen trực tiếp bày tỏ tình yêu, bạn có thể vỗ vào vai trẻ. Mặc dù không gây chú ý nhưng trẻ có thể cảm nhận được tình cảm của bạn. Không nên che giấu tình yêu của mình với trẻ, hãy biểu lộ chúng, chẳng bao lâu bạn sẽ thấy tầm ảnh hưởng của mình trong gia đình.



- Tôn trọng ý kiến của trẻ

Những phụ huynh thành công là những người kiên trì nguyên tắc khi giáo dục trẻ nhưng đưa ra quyết định không có nghĩa là có thể bỏ qua ý kiến của trẻ. Cho trẻ cơ hội được nói sẽ rất có lợi: một là sau khi tham gia thảo luận trẻ sẽ tiếp nhận quyết định; hai là có thể cảm nhận được giá trị của thành viên trong gia đình.

Trò chuyện ôn hòa với trẻ không phải là một việc dễ dàng. Ngoài tình yêu thương với trẻ, bố mẹ còn phải nắm được những kỹ năng trong giáo dục.



03. Trò chuyện với trẻ như thế nào mới là hiệu quả nhất?

Trò chuyện với trẻ như thế nào? Điều này khiến bố mẹ rất đau đầu. Bố mẹ hết lòng giáo dục trẻ nhưng trẻ không bận tâm, thậm chí cảm thấy bố mẹ nói nhiều, không muốn nói chuyện với trẻ. Rốt cuộc là vì sao vậy? Thực ra vấn đề là ở bố mẹ. Đó là do bố mẹ không tôn trọng trẻ, không biết dùng những lời nói thích hợp. Vì thế khi trò chuyện với trẻ nhất định phải chú ý:

(1) Hiểu và tôn trọng là cơ sở để trò chuyện với trẻ. Bố mẹ lúc nào cũng quen với việc yêu cầu trẻ từ bỏ hoàn toàn suy nghĩ và cảm nhận của mình, tiếp thu những kinh nghiệm của bố mẹ. Thực ra, từ đầu đến cuối bố mẹ nên bảo vệ lòng tự tôn của trẻ. Đây là cách làm cơ bản nhất. Chúng ta thường nói: con người cần được hiểu, không muốn bị dạy dỗ. Trẻ cũng vậy, vì thế khi bạn thấy rằng trẻ sai ở đâu đó, tạm thời không nên trách mắng. Nếu bạn đứng trên lập trường của trẻ để hiểu trẻ, quan sát trẻ, bạn sẽ phát hiện rất nhiều suy nghĩ và cảm nhận của trẻ thật hợp logic, hợp tình hợp lý. Chỉ trên cơ sở được thấu hiểu, trẻ mới có thể tiếp nhận sự giáo dục của bạn, đồng thời vô hình trung nhận sự ảnh hưởng từ bạn. Hơn nữa bạn cũng sẽ học được rất nhiều điều bổ ích.

(2) Chú ý nghệ thuật ngôn ngữ. Rất nhiều bố mẹ lấy câu “mẹ chỉ muốn tốt cho con” làm cái cớ khi có những lời nói thô bạo trong lúc giáo dục trẻ. Thực ra cách làm tốt nhất

là thống nhất mong muốn bên trong và hình thức bên ngoài. Nghệ thuật ngôn ngữ trong khi trò chuyện với trẻ biểu hiện ở ba mặt. (1) Nói thật lòng. Người lớn muốn nói những lời thật lòng với trẻ thì phải chú ý tạo ra môi trường hài hòa. (2) Nói những lời vui vẻ kèm theo lý lẽ. Những lời nói vui vẻ có thể xua đi những điều không vui trong lòng trẻ. Những lời nói đó nên hài hước, dí dỏm, đồng thời ẩn chứa lý lẽ nhất định. Có một phụ huynh trong một lần đọc sách vì rất buồn ngủ nên chưa bỏ kính đã ngủ thiếp đi. Khi tỉnh dậy con gái hỏi vì sao bố vẫn đeo kính. Ông bố này nhanh trí nói: “Bố nằm mơ cũng đọc sách, không đeo kính không nhìn rõ”. Qua đó khích lệ trẻ học tập. (3) Thay đổi cách nói những lời lo lắng. Trẻ khiến người lớn lo lắng, nếu biết cách nói có thể khiến trẻ thay đổi, không biết cách nói sẽ khiến trẻ buồn. Ví dụ trẻ chán học, bạn có thể nói, nếu hôm nay con chăm chú nghe giảng mẹ sẽ rất vui, nếu lại làm tốt bài tập thì chắc chắn thành tích sẽ rất tốt. Nếu không tiện nói thì có thể để lại giấy nhắn, gọi điện thoại hoặc hướng dẫn trẻ đọc một bài văn, một cuốn sách, nghe một chương trình tivi một cách có chọn lọc.



04. Lắng nghe là cách trò chuyện hiệu quả

Nói đến giáo dục gia đình, điều mà trẻ thảo luận nhiều nhất là những lời tra hỏi của bố mẹ, không hỏi đầu đuôi sự việc đã trách mắng và cần nhằn không ngừng nghỉ. Từ đó khiến quan hệ giữa bố mẹ và con cái trở nên căng thẳng, thậm chí đối lập. “Lắng nghe” là phương pháp giáo dục hữu hiệu.

Phụ huynh của một học sinh tiểu học nói: “Tôi làm bài tập cùng con nhưng việc học tập của nó vẫn không tiến bộ”. Một phụ huynh khác nói: “Chúng ta không quản lý bài tập của trẻ mà thường hỏi chúng giáo viên giảng những gì trên lớp, hỏi những vấn đề gì hay đặc biệt chú ý nghe trẻ kể chuyện ở trường và những chuyện trong sách vở, trên tivi. Nó có hứng nói, chúng ta có hứng nghe. Giáo viên nói nó là vua kể chuyện được các bạn yêu quý, tư duy nhanh nhạy, làm gì cũng rất tự tin”. Có thể thấy phụ huynh thứ hai lắng nghe trẻ nói, khơi dậy ham muốn học hỏi của trẻ, bồi dưỡng sự tự tin, khả năng nhận thức và phẩm chất cho trẻ.



Mẹ của một học sinh trung học vì bị cảm cúm nên mất giọng. Một hôm, trẻ về nhà rất muộn, vừa vào đến cửa liền nói với mẹ: “Con và cô giáo đến nhà bạn, con quên gọi điện thoại nói với mẹ là con không tốt”. Cô bé kể chuyện cho mẹ nghe, cuối cùng ôm mẹ và nói: “Mẹ, con xin lỗi. Con cảm ơn mẹ!” Điều đó khiến mẹ vô cùng ngạc nhiên. Hôm nay bà không tra hỏi nghiêm khắc hay thuyết giáo như mọi khi. Con gái chưa bao giờ nói lời xin lỗi, kể chuyện và cảm ơn. Điều đó khiến mẹ rất vui. Sự “lắng nghe” vì lần mất tiếng bất ngờ này không chỉ chia sẻ niềm vui khi con gái quan tâm đến tập thể, giúp đỡ thầy cô mà còn khiến mẹ con hiểu nhau hơn.

Trong một lần họp phụ huynh, trẻ đưa ra yêu cầu “xin hãy cho chúng con ba phút biện bạch”. Khi chúng về nhà muộn, khi thành tích giảm sút hoặc có bạn khác giới gọi điện thoại đến, bố mẹ nên để chúng giải thích tình hình, nói ra cách suy nghĩ của mình. Ba phút tuy ngắn nhưng rất quan trọng. Nó khiến trẻ không những có cơ hội biện bạch mà còn có thời gian để tự kiểm điểm, từ đó tiếp nhận giáo dục. Như thế mâu thuẫn giữa bố mẹ và trẻ sẽ được khoan dung và thấu hiểu khi “lắng nghe”. Lắng nghe là một phương pháp tốt để trẻ suy nghĩ độc lập, bồi dưỡng sự tự tin và tính tự lập.



05. Làm những bố mẹ “thích nghe” như thế nào?

Làm thế nào để tăng cường giao lưu với trẻ, xây dựng mối quan hệ giữa bố mẹ với con cái, cơ bản nhất vẫn là hai chữ “lắng nghe”. Bố mẹ thường than phiền trẻ không nghe lời nhưng chưa bao giờ tự hỏi bản thân rằng mình “đã nghe trẻ nói chưa?”

Một nhà tâm lý ở Mỹ đã thiết kế một phòng giống như phòng xung tội: một căn phòng nhỏ có rèm, rất nhiều người gặp khó khăn hay vấn đề gì đó đều được giúp đỡ. Họ phát hiện phía sau tấm rèm không phải là cha sứ mà là một chiếc máy tính được cài đặt sẵn. Máy tính sẽ nói “Vâng, tôi hiểu”, “Sau đó thì sao?” Rất nhiều người nhờ chiếc máy tính này mà được giúp đỡ. Khi có tâm sự, nếu được tâm sự, chia sẻ thì sẽ cảm thấy dễ chịu hơn nhiều.

Lắng nghe là cơ sở của giao tiếp, học kỹ năng lắng nghe là vô cùng quan trọng. Bố mẹ lắng nghe trẻ nói nên chú ý những vấn đề sau:

- Chú ý động tác của trẻ

Động tác đầu tiên khi giáo viên mầm non nói chuyện với trẻ là ngồi xuống hoặc khom lưng, mắt nhìn thẳng về phía trước. Ngôn ngữ cơ thể chính là phi ngôn ngữ, ngôn ngữ mà cơ thể biểu đạt chân thực hơn ngôn ngữ nói của chúng ta. Một số bố mẹ ngồi bất chéo chân trên ghế, bảo trẻ “con đứng thẳng lên, nghe mẹ nói đây...” Đây là ngôn ngữ cơ thể không tốt. Bố mẹ nên tôn trọng trẻ, để trẻ nói chuyện với bố mẹ trong không khí bình đẳng.

- Lặp lại lời nói của trẻ

Lặp lại lời nói của trẻ giống như một chiếc gương, tiếp thu lời nói của trẻ, phản chiếu lại, cuối cùng dùng dấu chấm hỏi. Một đứa trẻ chạy đến nói với mẹ: “Mẹ ơi! anh lúc nào cũng bắt nạt con”. “Anh lúc nào cũng bắt nạt con à?”. “Thực ra là vừa mới bắt nạt con”. Rất nhiều người nói chuyện không tự giác, tiếp thu lời nói của họ rồi phản chiếu lại, để họ tự nghe giọng nói của mình. Bởi vì trong quá trình trưởng thành của trẻ, khi khả năng nhận thức ngôn ngữ vẫn chưa tốt thì đây là một cách làm rất tốt. Lúc đầu có thể vẫn chưa quen nhưng chỉ cần phối hợp với những kỹ năng khác thì sẽ đạt được hiệu quả.

- Thay đổi ngôn ngữ của trẻ

Trẻ nói với mẹ: “Các bạn không thích con”. Mẹ trả lời: “Ồ! Con cãi nhau với bạn hay là ai không tốt với con?”. Suy đoán và lặp lại theo ý hiểu của bạn bởi vì nhận thức ngôn ngữ của trẻ vẫn chưa hoàn thiện. Một đứa trẻ thường xuyên khóc lóc với bố mẹ: “Các bạn trong lớp đều không chơi với con”. Bố mẹ nghe vậy rất căng thẳng, chạy đến trường nói với các bạn của con: “Con không được làm như vậy”. Kết quả sau này mới biết thì ra cả lớp làm thí nghiệm, do bất đồng ý kiến, trong lòng thấy khó chịu nên sau khi về nhà trẻ đã nói như vậy.

- Lấy ví dụ cho trẻ

Nếu trẻ nói: “Các bạn không thích con”. Bố mẹ nên đáp lại rằng: “Con có thể kể cho mẹ nghe được không, mẹ không hiểu, con có thể lấy ví dụ và nói rõ hơn một chút được không?” Bạn để trẻ lấy ví dụ, trẻ có thể sắp xếp lại suy nghĩ và tình cảm của mình và nói



ra giống như kể chuyện. Như thế không chỉ có lợi cho sự phát triển khả năng ngôn ngữ mà còn có thể tìm ra cách giải quyết, thậm chí có thể phát hiện nguyên nhân.

Chuyên gia giáo dục cho rằng, nếu vận dụng đan xen những kỹ năng này có thể khiến trẻ ngày càng tin tưởng bạn, muốn kể mọi chuyện cho bạn nghe.



06. Trẻ thích nghe bố mẹ nói gì nhất

- Con hãy tự quyết định đi

Nếu bạn muốn để trẻ làm một việc gì đó hoặc ngừng làm một việc gì đó, bạn hãy nói như thế. Nói như thế là để trẻ hiểu rằng: Nó phải chịu trách nhiệm về hành vi của mình. Chúng ta hãy lấy một ví dụ, bạn có thể nói với con gái và bạn của con: "Các con hãy quyết định đi, muốn ở lại đây chơi thật trật tự hay đi ra ngoài?". Sau năm phút, bọn trẻ vẫn ồn ào, bạn có thể nói với chúng: "Mẹ biết rồi, xem ra các con quyết định ra ngoài". Hai câu nói rất đơn giản, bạn không chỉ khiến trẻ hiểu mối quan hệ giữa nguyên nhân với kết quả mà bạn cũng không bị con gái coi là "cảnh sát tồi" - Nó có thể hiểu được rằng: đó là quyết định của nó, tự mình lựa chọn kết quả như thế này.

- Mẹ yêu con nhưng mẹ không thích con làm như vậy

Làm cha mẹ, khó tránh khỏi có những lúc trách mắng con cái. Lúc này, quan trọng nhất là phải tách sự việc với người gây ra sự việc - Như thế con của bạn sẽ biết mình đã làm một việc không tốt. Nhưng điều đó không có nghĩa là mình là người không tốt. Khi phê bình trẻ, bạn hãy nói với nó "Mẹ yêu con". Làm như vậy cũng là để nhắc nhở bản thân bạn, mục đích phê bình trẻ là để giúp nó hiểu rõ đúng sai chứ không phải là trừng phạt nó.

- Con thử giúp mẹ giải quyết vấn đề này

Nếu con của bạn làm chuyện gì khiến bạn tức giận - Lúc ăn cơm không ngừng hát bài hát mới học ở trường mầm non hoặc lấy đồ ăn, vẽ tranh: Bạn có thể nói như thế. Nói

như kiểu vấn đề là do bạn, sau đó nhờ trẻ giúp bạn nghĩ cách giải quyết. Ví dụ, cách giải quyết là ăn cơm xong, khi bạn bắt đầu rửa bát thì trẻ sẽ hát cho bạn nghe.

Đây là một câu nói có sức hút. Nó có thể khiến trẻ cảm thấy rằng hành vi của mình được chào đón và được tôn trọng, khiến nó không coi bạn là người đối lập. Nếu cách giải quyết duy nhất khiến bạn hài lòng là bắt trẻ hoàn toàn dừng những việc mình đang làm lại, vậy thì hai mẹ con có thể cùng nghĩ cách để trẻ nhớ không được làm chuyện gì trong khoảng thời gian nào.

- Mỗi người có nhu cầu khác nhau

“Bạn A có búp bê, con cũng muốn có một con”. “Bố của bạn B cho bạn ấy ăn kem, con cũng có thể ăn được”. “Bạn ấy làm được, vì thế con cũng làm được”. Đây là logic đơn giản mà trẻ thường dùng để “mặc cả” với bạn. Trong tình huống này, bạn nhất định phải nói với trẻ: “Mỗi người có nhu cầu khác nhau. Lúc nào con cần thì mới có thể có được”. Ví dụ chị hàng xóm đeo kính không có nghĩa là tất cả trẻ con ở đây đều được mua kính. Đôi giày của anh họ bị hỏng không có nghĩa là tất cả anh chị em đều cần mua giày mới.



07. Giữ bí mật cho trẻ như thế nào?

Phải giữ bí mật cho trẻ

Khi vào tiểu học, trẻ rất muốn kể cho bố mẹ nghe mọi chuyện ở trường, ngoài ra còn nói những bí mật nho nhỏ của mình. Lúc ấy bố mẹ phải kiên nhẫn lắng nghe những chuyện trẻ kể, để trẻ cảm thấy bố mẹ coi trọng mình, từ nhỏ hình thành thói quen trò chuyện với bố mẹ.

Hơn nữa bố mẹ phải giữ bí mật cho trẻ. Nếu trẻ phát hiện bố mẹ nói bí mật của mình cho người khác thì nó sẽ cảm thấy bị bán đứng. Từ đó sẽ đề phòng bố mẹ, không nói cho bố mẹ biết tâm sự của mình.



Tạo hứng thú cho trẻ

Trong quá trình trưởng thành không ngừng của trẻ, ý thức tự chủ của trẻ cũng không ngừng tăng cường. Lúc ấy bố mẹ phải chú ý thay đổi phương thức giao lưu với trẻ. Trong lúc trò chuyện phải cho trẻ cơ hội bày tỏ suy nghĩ của mình, để trẻ có hứng thú nói chuyện với bố mẹ. Trong quá trình nói chuyện, dẫn dắt trẻ tìm ra những thiếu sót của mình, sau đó chỉ ra phương pháp bù đắp những thiếu sót đó.

Bố mẹ còn phải giữ liên lạc thường xuyên với giáo viên để hiểu được biểu hiện của con ở trường một cách toàn diện. Kịp thời khen ngợi những ưu điểm của con. Với những thiếu sót thì trước tiên bố mẹ phải lắng nghe ý kiến của con, cho trẻ cơ hội giải thích, sau đó bày tỏ suy nghĩ của mình để trẻ thay đổi.



08. Bồi dưỡng nhân cách qua những cuộc trò chuyện

Con trai tôi năm nay 10 tuổi, học lớp bốn. Về việc giáo dục con cái, tôi có vài vấn đề muốn chia sẻ với mọi người:

- Mục tiêu giáo dục con cái là gì

Mục tiêu của chúng ta là khiến trẻ trở thành một người thành thực giữ chữ tín, tích cực lạc quan, chăm chỉ có trách nhiệm, tự lập. Hiện nay các bậc phụ huynh rất quan tâm đến những nhân tố trí tuệ như điểm số, thứ tự... Nhưng chúng ta thấy rằng nhân tố phi trí tuệ mới đóng vai trò quyết định với tương lai của một người.

- Biến học tập thành thói quen chứ không phải gánh nặng

Hiện nay rất nhiều phụ huynh cùng học với con. Như thế rất không tốt, bởi vì bạn không thể học cùng con suốt đời. Hơn nữa điều này cũng không có lợi cho việc hình thành đức tính tự lập. Sau khi tan học, con của tôi tự sắp xếp thời gian làm bài tập, chơi game, xem tivi. Như thế, nó có thể học tập một cách vui vẻ, tự giác trong không khí thoải

mái, tự do. Chúng ta hướng dẫn con cái chứ không phải là quy định cho chúng; đưa ra lời khuyên chứ không phải ra lệnh; tin tưởng chứ không phải hoài nghi. Trẻ có được cảm giác thành công và sẽ nghĩ rằng học tập là một phần của cuộc sống.

- Giáo dục thất bại là do trở ngại trong trò chuyện

Thực ra trò chuyện với trẻ không phải là khó. Trước tiên, bố mẹ không những hiểu trẻ mà còn phải thông cảm với trẻ, phải có tình yêu thương chân thành, kiên quyết từ bỏ những lời trách móc.... Để trẻ sống trong không khí gia đình bình đẳng, dân chủ, hài hòa, được tôn trọng, yêu thương. Trong không khí vui vẻ, khích lệ trẻ tham gia vào các quyết định của gia đình. Chúng ta nghiêm túc lắng nghe quan điểm và suy nghĩ của trẻ, tôn trọng yêu cầu và lựa chọn của trẻ. Sau khi ý kiến của trẻ được khẳng định, ngày nào trẻ cũng kể những chuyện xảy ra ở trường cho chúng ta nghe. Chúng có thể nắm được suy nghĩ của trẻ và đưa ra những lời khuyên cho trẻ. Ngoài ra, bố mẹ nên tích cực tham gia vào cuộc sống của trẻ. Trong quá trình đá bóng hoặc chơi trò chơi với trẻ, trẻ hiểu thế nào là tích cực vươn lên, kiên cường dũng cảm, đoàn kết hợp tác. Trẻ vừa trải qua được thất bại và trở ngại, vừa cảm nhận được niềm vui chiến thắng sau khi nỗ lực hết mình.

- Khen ngợi trẻ

Những lời khen đóng vai trò quan trọng, nó có thể khơi dậy tinh tích cực của trẻ. Có người nói, "Trên thế giới không thiếu những đứa trẻ ưu tú mà thiếu những phụ huynh phát hiện những đứa trẻ ưu tú". Hãy nhìn con của mình bằng ánh mắt thấu hiểu, khẳng định, khích lệ. Với những ưu điểm của trẻ, cho dù chỉ là một chút ít thì cũng phải thưởng thức, khen ngợi. Điều đó hiệu quả hơn nhiều so với những lời trách mắng.

- Giáo dục giới tính từ khi còn nhỏ

Bố mẹ thường lo lắng: "Nuôi con trai thì sợ nó hư, nuôi con gái thì sợ nó bị làm hại". Rất nhiều bố mẹ ngại đề cập hoặc né tránh nói về tình yêu và vấn đề tình dục. Thực ra, bố mẹ có thể thảo luận với trẻ bằng thái độ tự nhiên, chân thành, đồng thời khích lệ, để trẻ biết đây là một chủ đề nhẹ nhàng, không có gì đặc biệt. Bố mẹ phải nói cho trẻ biết những kiến thức chân thực, khoa học. Sự trưởng thành của trẻ không chỉ cần thành tích học tập mà chúng cũng cần tình bạn và tình yêu. Gia đình luôn luôn là bài học đầu tiên của trẻ.



09. Trò chuyện cởi mở với trẻ

Rất nhiều chuyên gia giáo dục nhi đồng đưa ra những lời khuyên về vấn đề trò chuyện với con cái. Trong đó rất nhiều lời khuyên mang tính lý luận, không có nhiều ý nghĩa chỉ đạo với bố mẹ. Vì thế chúng tôi đã không ngừng tìm kiếm kinh nghiệm giáo dục trẻ trong thực tế và đã đúc rút được những vấn đề sau:

- Tránh thuyết giáo dài dòng

Rất nhiều bố mẹ đều không bận tâm đến những lời trẻ nói với mẹ. Thường gặp nhất là những bài “diễn thuyết” của bố mẹ, và thường bắt đầu bằng “hỏi mẹ bằng tuổi con...” Trước những bài “diễn thuyết đó”, trẻ tự khép mình theo phản xạ. Chúng không nghe những lời bố mẹ nói.

Đối với trẻ mà nói, tương lai rất xa vời. Vì thế cách trò chuyện hữu hiệu là: dùng lời nói thực tế để đưa ra lý do chính đáng cho hành vi của mình. Ví dụ “mẹ không cho con tham gia tụ hội vì mẹ cho rằng ở đó không có sự giám sát của người lớn”.

Cũng có thể dùng cách gián tiếp. Bạn có nhận ra là khi chúng ta thảo luận những tin tức liên quan đến những việc mà trẻ quan tâm, chúng sẽ vui vẻ tiếp nhận những lời khuyên của chúng ta. Chúng sẽ không nghĩ rằng bố mẹ đang thuyết giáo. Khi trẻ bắt đầu học lái xe, không nên lúc nào cũng nhắc nhở “không được uống rượu, không được phóng nhanh” mà có thể thường xuyên thảo luận về những bài báo liên quan đến tai nạn giao thông, bày tỏ sự đồng cảm với những người gặp tai nạn. Không nên cố tình thu hút trẻ tham gia vào cuộc trò chuyện, chỉ lợi dụng tâm lý phổ biến của chúng - Khi trẻ cho rằng mình không bị ép tiếp nhận một quan điểm nào đó thì ý kiến của bố mẹ dễ dàng được tiếp thu hơn.

- Tránh những lời nói tổn thương

Thông thường, tâm trạng của bố mẹ và hành vi của trẻ liên hệ chặt chẽ với nhau. Không ai có thể giữ bình tĩnh một cách lý trí từ đầu đến cuối, vì thế bố mẹ thường nói những lời mà mình không mong muốn.

Khi cuộc tranh luận với trẻ khó có thể khống chế được, có người sẽ nói với trẻ: “Mẹ thật sự rất thất vọng, bây giờ mẹ không muốn nói bất cứ chuyện gì nữa. Con ra ngoài đi, đợi khi nào bình tĩnh mẹ sẽ nói chuyện với con”. Khi không thể kìm nén được cảm xúc, bố mẹ nên cố gắng giữ bình tĩnh với ý nghĩ: “Nếu mình mất kiểm chế, vậy thì trông mình chẳng khác nào một đứa trẻ. Kích động, ngu dốt là hành vi của những đứa trẻ không hiểu biết chứ không phải là biểu hiện của một người có lý trí”.

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường phải chịu áp lực từ cuộc sống, công việc. Nhưng cho dù chúng ta lo lắng như thế nào thì cũng tuyệt đối không được dồn những tâm trạng không tốt lên người trẻ.

- Cho trẻ cơ hội bày tỏ một cách bình đẳng

Điều đó có nghĩa là trước khi trẻ nói xong suy nghĩ của mình, bố mẹ không được đưa ra bất kỳ ý kiến nào. Cho dù trẻ nói với bạn chuyện gì, bạn nhất định phải kiên trì nghe đến cùng. Nếu bạn vẫn chưa nghe xong mà đã nổi giận, vậy thì nhất định phải xin lỗi trẻ.

Sau khi trẻ nói xong toàn bộ sự việc, bạn có thể nhắc lại trọng tâm mà trẻ đã kể, hỏi xem đó có phải là vấn đề chính mà trẻ muốn nói không. Trước khi đưa ra lời khuyên cho trẻ, hãy chắc chắn rằng bạn đã hiểu những gì trẻ nói.

Phải thường xuyên nhắc nhở bản thân: Trẻ nhìn nhận vấn đề không giống với người lớn. Nếu chúng ta có thể nhớ lại hồi chúng ta còn nhỏ, một việc nhỏ nhặt trong cuộc sống cũng khiến chúng ta cảm thấy vô cùng nghiêm trọng, vậy thì chúng ta sẽ có đủ kiên nhẫn với trẻ.

- Lựa chọn thời gian trò chuyện phù hợp

Thời gian trò chuyện hữu hiệu là trước khi đi ngủ hoặc khi ăn cơm. Một người mẹ nói tối nào cũng trò chuyện với con của mình. “Khi bọn trẻ vui vẻ quăn mình trong chăn, chúng ta thường hỏi: ‘Chuyện vui nhất của con trong ngày hôm nay là chuyện gì?’ ‘Chuyện không vui nhất là chuyện gì?’. Qua cuộc trò chuyện như vậy chúng ta có thể hiểu được suy nghĩ của trẻ”.

Lúc ăn cũng có thể trò chuyện. Bố mẹ phải cùng ăn tối với trẻ.



Một số bố mẹ phát hiện khoảng thời gian khác, đó là lúc cùng trẻ làm việc nhà.

"Máy rửa bát bị hỏng, chúng tôi không thể lập tức sửa nó. Nhưng tôi phát hiện lúc giúp tôi rửa bát, con trò chuyện rất vui vẻ. Chúng tôi quyết định không sửa máy rửa bát nữa vì tôi không muốn mất đi quãng thời gian cùng chia sẻ với trẻ".

- Trò chuyện bằng tình yêu thương

Tình yêu của bố mẹ có thể xoa đi không khí căng thẳng. Cho dù ý kiến mâu thuẫn hay bất đồng như thế nào thì tình yêu thương luôn là phương pháp hữu hiệu để cả hai bình tĩnh.

Nhưng có những trẻ không quen với những lời khen ngợi và tình yêu mà bố mẹ thể hiện. "Cậu con trai 11 tuổi của tôi không thích tôi hét lên 'mẹ yêu con' trên sân bóng. Vì thế khi nó ghi bàn, tôi sẽ chạy lại và vỗ vai con. Người khác không hiểu nhưng con trai sẽ mỉm cười chạy lại sân bóng và tiếp tục tấn công. Tôi biết nó đã cảm nhận được niềm tự hào của tôi dành cho nó". Một người mẹ đã nói như vậy.

Nhất định phải bày tỏ tình yêu. Không nên cho rằng con của bạn biết bạn yêu chúng. Có thể bắt đầu từ những việc nhỏ nhất, đơn giản nhất, bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra gia đình sẽ thay đổi rất nhiều nhờ tình yêu thương.

- Coi trọng ý kiến của trẻ

Rất nhiều phụ huynh cho rằng họ phải kiên trì ý kiến của mình trong một số vấn đề nào đó, bất chấp thái độ của trẻ. Tuy nhiên, quyết đoán không có nghĩa là không bận tâm đến ý kiến của trẻ. Cho phép trẻ bày tỏ ý kiến của mình rất có lợi: chúng sẽ tiếp nhận quyết định cuối cùng, hơn nữa chúng sẽ coi mình là một bộ phận không thể thiếu trong gia đình.

Thông qua cuộc họp gia đình để đưa ra các quyết định. Ví dụ khi quyết định mua máy tính, mọi người có thể thảo luận ai cần dùng nó nhất, những tính năng nào thích hợp cho gia đình, sắp xếp thời gian dùng máy tính như thế nào và ai được ưu tiên dùng trước trong trường hợp nào.

Hỏi ý kiến của trẻ không có nghĩa là nghe theo suy nghĩ của trẻ. Quan trọng là bố mẹ cảm thấy hứng thú với ý kiến của trẻ và có thể đánh giá tầm quan trọng của nó.

Trò chuyện với trẻ không phải là chuyện dễ dàng những nhân tố quan trọng như: lắng nghe, thời gian, tình yêu, tôn trọng có thể trở thành cơ sở và nhịp cầu để bạn trò chuyện chân thành với trẻ.



10. Hãy nghe trẻ nói

“Mỗi ngày tạm dừng mười phút, lắng nghe tâm sự của trẻ”. Trẻ lớn lên từng ngày, các câu hỏi trong đầu cũng ngày càng nhiều lên, suy nghĩ nhiều hơn về thế giới xung quanh. Khi có phát hiện mới, chúng sẽ nóng lòng nói ra. Khi bị ầm ứ, chúng muốn tìm người an ủi. Đây là nhu cầu tâm lý bình thường nhưng lại bị bố mẹ bỏ qua, cho rằng trẻ quá nghịch ngợm nên quản lý nghiêm, thậm chí trách mắng. Điều này không chỉ làm mất đi tinh thần tích cực của trẻ mà còn để lại nỗi ám ảnh tâm lý.

Chúng ta biết rằng trẻ tuy nhỏ nhưng cũng có nhân cách và tôn nghiêm của mình. Giống như người lớn, trẻ cũng có rất nhiều nhu cầu tình cảm. Chúng có tự do bày tỏ cảm nhận, nói ra suy nghĩ của mình. Lắng nghe trẻ nói là hiểu và tôn trọng trẻ. Con người cần được người khác lắng nghe, đặc biệt là trẻ đang trưởng thành, tâm hồn của chúng rất yếu đuối, rất dễ bị tổn thương. Sau khi phạm sai lầm hoặc trải qua thất bại, chúng thường suy sụp, nhụt chí. Trong trường hợp này, nếu bố mẹ không quan tâm hoặc trách mắng thì rất dễ khiến trẻ bị ức chế.

Nếu bố mẹ có thể thường xuyên nghe trẻ nói, trẻ nói có lý thì khen ngợi. Trẻ nói không hợp lý thì trao đổi ý kiến, đến tận khi hiểu được những suy nghĩ trong lòng trẻ. Như thế sẽ khiến trẻ cảm thấy bố mẹ thật thân thiện và dễ gần, sẽ cảm thấy vui vì được thừa nhận, được tôn trọng.

Bố mẹ lắng nghe trẻ nói, thông thường có thể kích lệ trẻ sáng tạo. Kích lệ là ánh sáng của tinh thần. Trẻ thường có những suy nghĩ cổ quái. Mặc dù những suy nghĩ này trẻ con, nực cười nhưng giàu tính sáng tạo. Bố mẹ không nên cười bởi vì trong đó ẩn chứa những ý nghĩ thiên tài và những phát hiện vĩ đại, nên được khẳng định và khen ngợi. Dĩ nhiên, khi kích lệ trẻ, bố mẹ cũng nên hướng dẫn trẻ, khơi dậy hứng thú học tập và tình



thần tìm tòi nghiên cứu để trẻ vừa có ý tưởng vừa có hành động hợp lý chứ không phải là mạo hiểm mù quáng, những việc không nên làm thì không thể để trẻ làm. Từ nhỏ đã khích lệ trẻ sáng tạo có lẽ sau này trẻ sẽ trở thành nhà khoa học trong lĩnh vực nào đó.



11. Mười yêu cầu của trẻ đối với bố mẹ và gia đình

- (1) Khi có mặt con cái, bố mẹ không được cãi nhau.
- (2) Đối xử bình đẳng với tất cả trẻ con.
- (3) Không được thất hứa hoặc nói dối con cái, nói lời phải giữ lời.
- (4) Bố mẹ phải nhường nhịn nhau, không được trách móc nhau.
- (5) Bố mẹ nên quan tâm tới con cái, thân thiết với con cái.
- (6) Khi bạn của con đến chơi, bố mẹ phải chào đón nhiệt tình.
- (7) Đối với con cái không được lúc nóng lúc lạnh, càng không được nổi cáu.
- (8) Trong nhà nên kính trên nhường dưới, khi quyết định việc gì trong nhà phải hỏi ý kiến của cả nhà.
- (9) Gia đình phải có hoạt động văn thể, chủ nhật phải chơi ít nhất nửa ngày.
- (10) Bố mẹ có khuyết điểm, con cái có thể phê bình.

Trong những vấn đề trẻ lo lắng, “bố mẹ bất hòa” chiếm vị trí quan trọng nhất. Trẻ sợ nhất không phải là “bố mẹ đánh” mà là “bố mẹ đánh nhau”.



12. Không nên trả lời thay trẻ

Ở Mỹ, tôn trọng trẻ không chỉ vì chúng nhỏ tuổi, cần được bảo vệ, quan tâm và bồi dưỡng mà còn vì ngay từ khi sinh ra chúng đã là một cá thể độc lập, có mong muốn và tính cách riêng. Cho dù bố mẹ hay giáo viên đều không có đặc quyền chi phối hay hạn chế hành vi của chúng. Đặc biệt là trẻ, trong quá trình trưởng thành, phần lớn trường

hợp bố mẹ không thể thay chúng lựa chọn, phải để trẻ cảm nhận được rằng mình là chủ nhân của mình.

Ví dụ người Mỹ chú trọng khẩu khí và cách nói chuyện với trẻ. Khi trẻ nói chuyện với người lớn không những phải chăm chú nghe mà còn phải quỳ xuống nói chuyện với trẻ, để trẻ cảm thấy người khác tôn trọng mình. Khi trẻ ăn không được bắt ép; khi trẻ làm sai chuyện gì không được trách mắng; muốn trẻ thay quần áo cũng không được dùng giọng ra lệnh, nếu không sẽ để lại ám ảnh tâm lý cho trẻ. Bố mẹ đưa trẻ đến nhà người khác chơi, nếu chủ nhà lấy đồ ăn cho trẻ, người Mỹ kỵ nhất là trả lời thay trẻ, ví dụ nói những câu như “không ăn”, “không cần”... cũng sẽ không mắng trẻ khi trẻ tỏ ý muốn ăn. Họ cho rằng trẻ muốn làm gì hoặc muốn làm gì là tự do của trẻ, bởi vì trẻ có nhu cầu đó, bất kỳ người nào cũng không có lý do để chỉ trích. Chỉ có thể căn cứ vào tình hình để giải thích, hướng dẫn trẻ. Người Mỹ phản đối cách bố mẹ dạy con trước mặt người khác, càng không cho phép mắng con là “đốt nát”, “vô dụng” trước mặt người khác. Bởi vì như thế sẽ làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ. Bố mẹ làm như thế là phạm tội.

Nhà giáo dục vĩ đại Locke đã từng nói: “Bố mẹ không nhắc tới sai lầm của con cái thì con cái càng coi trọng danh dự của mình. Vì thế sẽ càng cẩn thận giữ gìn những đánh giá tốt đẹp của người khác đối với mình. Nếu bố mẹ nói sai lầm của trẻ trước mặt mọi người thì chúng sẽ cảm thấy xấu hổ. Chúng sẽ nghĩ rằng danh dự của mình bị đá kích, không muốn giữ danh dự của mình nữa”. Có người cho rằng sự tôn trọng của bố mẹ Mỹ với trẻ liệu có phải là quá mức? Nhưng thực tế chứng minh, những đứa trẻ được bố mẹ tôn trọng rất hợp tác với bố mẹ. Chúng thân thiện, lễ phép với người khác và có ý thức tự lập rất cao. Nhà tâm lý học nhi đồng cho rằng đây là những phản ứng tốt khi trẻ được tôn trọng.



13. Tôn trọng bạn của con

Cứ đến kỳ nghỉ, chuông cửa nhà tôi lại reo liên hồi, phần lớn là các bạn của con trai. Có lúc chúng túm năm túm ba, có lúc đến một mình, cười khì khì và nói: Cháu tìm bạn Thành.



Sàn nhà tôi chỉ lau qua loa, sạch là được, cũng không quy định vào cửa phải thay dép. Vừa mở cửa, bọn trẻ đã chen chúc xông vào, con trai vội vàng lấy đồ chơi và sách vở tiếp đón mọi người. Lúc đầu, chúng còn chăm chỉ ngồi trên sofa đọc sách nhưng được một lúc lại lấy vũ khí “chiến đấu”, rất ồn ào.

Cứ đến lúc ấy là tôi lại đóng cửa phòng ngủ đọc sách. Chồng thì chui vào thư phòng nghiên cứu. Một khi chúng tranh chấp, chúng tôi lại ra mặt hòa giải. Khi chúng ra về, phòng khách và phòng của con trai rất bừa bộn, tôi và chồng lại dọn dẹp. Lâu dần những đứa trẻ này đã quen với căn nhà tùy tiện này.

Cứ thế, mỗi lần mở cửa, nhìn thấy khuôn mặt ngây thơ của chúng, tôi lại không kìm được nói: Thành có nhà, các cháu vào đi. Về sau tôi trở thành khán giả và người tổ chức cho chúng. Khi chúng “chiến đấu” thì tôi xem. Chúng “chiến đấu” xong, tôi tổ chức để chúng dọn dẹp “chiến trường”. Có một lần hai đứa trẻ tranh nhau chơi đến mức đánh nhau. Con trai hỏi tôi phải làm thế nào. Tôi nói đó là chuyện của con, con lớn hơn các bạn, nên học cách xử lý. Con trai nghĩ một lúc rồi nói: “Hai người đừng tranh giành nữa, oẳn tù tì, ai thắng thì là của người đó”.

Một hôm, con trai vui vẻ nói với tôi, bạn thân của con đã chính thức mời con đến nhà chơi, thời gian là ngày mai. Con trai vui, tôi cũng vui thay con. Ngày hôm sau, con trai dậy rất sớm, thu dọn những đồ chơi cần dùng, nói là nhà bạn cũng có máy game, chúng phải quyết chiến một trận.

Hai tiếng sau con trai về, tôi tò mò hỏi: “Nhà bạn ấy thế nào? Chắc chắn là tốt hơn nhà mình đúng không?” Con trai nói: “Con không đến nhà bạn ấy, bạn ấy nói mẹ không cho trẻ con vào nhà chơi”. “Thế hai tiếng qua con ở đâu?” “Bọn con chơi dưới tầng nhà bạn ấy một lúc”. Con trai không có phản ứng gì với chuyện này, giống như quả bóng bay tôi mua cho nó đột nhiên bị nổ. Nó chỉ sống người rồi quay đi là quên ngay. Nhưng bạn thân của con thì không dễ quên như vậy, rất lâu không thấy nó đến nhà tôi. Tôi cảm thấy buồn thay cho cậu bé này. Tôi hỏi con trai: “Vì sao bạn của con không đến nhà mình chơi nữa?”. Con trai vô tư nói: “Con bảo bạn ấy đến bạn ấy không đến”. “Thế thì con hãy nói mẹ mời bạn ấy đến”.

Mấy hôm sau, cậu bé đến nhà chơi nhưng không cười nói vô tư như trước nữa, cứ

cúi đầu trước mặt tôi, cũng không đến chơi thường xuyên như trước nữa.

Chuyện này khiến tôi suy nghĩ rất nhiều. Tôi nghĩ mẹ của cậu bé không hiểu con mình một chút nào. Nếu chị ta có thể hiểu được con của mình thì nhất định sẽ mở cửa. Chỉ vì giữ sạch sẽ mà không cho bạn của con vào nhà thì thật không nên chút nào.



14. Dạy trẻ làm khách như thế nào?

Đến nhà người thân, bạn bè chơi có thể mở rộng tầm mắt, có thêm nhiều bạn mới. Đó cũng là cơ hội tốt để rèn luyện khả năng tự lập. Chỉ cần dạy trẻ chú ý những điểm sau thì nhất định sẽ đạt được mục đích đề ra.

- (1) Thời gian làm khách phải thích hợp. Để không làm phiền đối phương, tốt nhất nên chọn lúc chủ nhà thuận tiện nhất, tránh thời gian chủ nhà bận rộn hoặc thành viên chính trong nhà đi ra ngoài. Có thể căn cứ vào mục đích đến thăm để chọn lúc chủ nhà có nhà hoặc tất cả mọi người đều có mặt ở nhà.
- (2) Phải hiểu lễ nghi. Lúc đến phải gọi điện thoại thông báo một tiếng. Trước khi vào nhà phải bấm chuông hoặc gõ cửa, không được lớn tiếng hò hét; Khi đóng cửa phải nhẹ tay một chút; Nếu gặp trời mưa thì áo mưa, túi xách phải đặt ở chỗ chủ nhà sắp xếp; trước khi vào nhà phải xem có phải thay dép không. Trong nhà có người, đặc biệt là người già thì phải chủ động chào hỏi. Nếu chủ nhà đang nói chuyện với người khác thì phải đứng chờ một bên, không được tùy tiện làm ngắt quãng cuộc trò chuyện của họ. Khi được mời nước phải lập tức đỡ bằng hai tay và nói "cảm ơn". Khi ăn, phải chú ý lịch sự, không ăn quá nhanh, không được bôi tung thức ăn. Sau khi ăn no thì đặt bát đĩa xuống và xin phép. Khi có khách đến chơi, lúc chủ nhà giới thiệu thì nên đứng dậy chào, bắt tay, chủ động nói chuyện, không nên im lặng.
- (3) Chú ý khi chào tạm biệt. Trước khi về, không nên tỏ ra vội vã. Nếu mọi người đang vui vẻ mà mình phải đi thì không nên chào to, chỉ cần lặng lẽ chào chủ nhà là được. Nếu bị người khác phát hiện thì có thể lễ phép nói tạm biệt. Sau khi chủ nhà tiễn



ra cửa nên khuyên chủ nhà đừng bước và chân thành mời chủ nhà khi nào có thời gian đến nhà mình chơi.



15. 30 lời khuyên trong giao tiếp của chuyên gia giáo dục

- (1) Bất cứ lúc nào cũng tràn đầy hy vọng với trẻ;
- (2) Thường xuyên tìm hiểu xem trẻ thích gì, để trẻ cảm thấy ở nhà rất vui.
- (3) Thường xuyên khích lệ trẻ, khi trẻ thất bại, không được dội nước lạnh;
- (4) Yêu cầu trẻ làm được thì trước tiên bố mẹ phải làm được;
- (5) Bố mẹ không nên tranh cãi trước mặt trẻ;
- (6) Không nói xấu ông bà trước mặt trẻ;
- (7) Có thể thừa nhận sai lầm với trẻ;
- (8) Không được mắng mỏ trẻ trước mặt người khác;
- (9) Không bao che khi người khác chỉ ra khuyết điểm của trẻ;
- (10) Trước những câu hỏi "vì sao" của trẻ, biết thì nói là biết, không biết thì nói là không biết.
- (11) Thường xuyên đưa trẻ đi chơi;
- (12) Cho trẻ thời gian hoạt động tự do hàng ngày;
- (13) Cho trẻ ra ngoài chơi hàng ngày;
- (14) Khích lệ trẻ chủ động làm việc, cho dù thất bại cũng đáng;
- (15) Thường xuyên thảo luận các vấn đề cùng với trẻ, tăng cường giao lưu tình cảm;
- (16) Khi trẻ có chuyện muốn nói với bạn, cho dù bạn rộn rã thế nào cũng phải kiên nhẫn lắng nghe;
- (17) Khi phê bình trẻ, cho phép trẻ giải thích và phản bác;
- (18) Không nói với trẻ những câu như "con chẳng làm được việc gì cả";
- (19) Không ép buộc trẻ, cho trẻ cơ hội lựa chọn và phán đoán;
- (20) Chuyện gì đã hứa với trẻ thì phải làm được;
- (21) Hoan nghênh các bạn của con đến nhà chơi;

- (22) Chú ý những biến đổi cảm xúc của trẻ, tìm hiểu nhu cầu tâm lý của trẻ.
- (23) Cho trẻ một không gian riêng trong nhà.
- (24) Không nên mua quá nhiều đồ chơi cho trẻ;
- (25) Không được động một tý là dọa nạt trẻ;
- (26) Thường xuyên giữ liên lạc với giáo viên;
- (27) Trong nhà có việc gì phải hỏi ý kiến của trẻ;
- (28) Khi trẻ phạm sai lầm, không nên tính chuyện cũ;
- (29) Không được buông thả cho tâm lý so sánh của trẻ;
- (30) Không được để mặc trẻ.



16. Kỹ năng nói chuyện với trẻ về học kỳ mới

Khi bố mẹ nói chuyện với trẻ, hãy để trẻ nói về những chuyện ở trường: học kỳ này có những môn học mới nào; mở mục lục xem những môn học nào có hứng thú; tự tin với môn học nào? Không tự tin với môn học nào? Chúng tôi lấy vài câu ví dụ để các phụ huynh tham khảo:

Mấy hôm nay tinh thần của con có vẻ rất tốt, tràn đầy hứng khởi cho học kỳ mới! (Có chút hài hước, mang lại cảm giác thoải mái)

Ngày mai phải dậy sớm, phải thay đổi thời gian nghỉ ngơi. Hôm nay nên đi ngủ lúc mấy giờ? 9 giờ? Con tính rất chuẩn. Hãy đặt đồng hồ báo thức, ngày mai không cần bố mẹ gọi dậy chứ? Giỏi lắm, đúng là thêm một tuổi có khác.

Bước vào học kỳ mới, phải điều chỉnh lại hoạt động ở nhà. Con hãy tính xem mỗi ngày có bao nhiêu thời gian rảnh rỗi, thích hợp với những môn vận động nào? Tạm gác lại những hoạt động nào?

Hôm nay phát sách mới rồi sao? Mang ra đây cho bố mẹ xem nào. Hồi đi học bố thích nhất là môn này. Còn con? Thích cuốn sách cũ này? Đây là sổ trường của con. Nhưng những môn không thích thì phải làm thế nào? (Để trẻ nói) Có thể thấy con đã biết



cách suy nghĩ rồi (cho dù trẻ nói đúng hay sai, không được phủ định mà phải giữ thái độ khẳng định). Càng không thích, càng cảm thấy khó khăn thì càng không được từ bỏ. Mẹ biết con là một đứa trẻ không chịu thất bại, chỉ là không biết phải đột phá như thế nào, đúng không? Chỉ cần có quyết tâm thì sẽ có cách. Chúng ta tìm thời gian thảo luận, con thấy thế nào?

Con có dự định gì trong học kỳ mới? (Cho dù trẻ nói thế nào cũng phải chăm chú lắng nghe). Mẹ rất thích điều này, nhưng muốn kiên trì đến cùng không phải là dễ. Con thử suy nghĩ xem có cách nào tốt hơn không?



17. Những điều trẻ muốn nói với bố mẹ

- (1) Tay của con rất nhỏ, cho dù là lúc nào, xin đừng yêu cầu con toàn diện toàn mỹ. Chân của con rất ngắn, hãy để con đi chậm lại để có thể theo kịp mẹ.
- (2) Đôi mắt của con không chứng kiến nhiều chuyện như mẹ. Hãy để con từ từ quan sát tất cả sự vật, hy vọng mẹ đừng ngăn cấm con.
- (3) Việc nhà rất nhiều, tuổi thơ của con rất ngắn ngủi, xin hãy bớt chút thời gian nói cho con nghe về những chuyện trên thế giới, đừng coi con là đồ chơi.
- (4) Tình cảm của con rất yếu đuối. Hãy nhạy cảm với cảm giác của con một chút, đừng có suốt ngày trách mắng. Hãy đối xử với con giống như với bản thân mình.
- (5) Con là món quà đặc biệt mà "Thượng Đế" ban tặng cho mẹ. Xin hãy yêu thương bảo vệ con, lúc bé con hãy dạy con nên làm những gì, dạy con dựa vào cái gì để sống, rèn cho con thói quen lễ phép.
- (6) Con cần sự khích lệ của mẹ, đừng phê bình và dọa nạt con. Nhưng mẹ hãy nhớ, mẹ có thể phê bình việc con làm sai, đừng phê bình bản thân con.
- (7) Xin hãy cho con một chút tự do để con tự quyết định những chuyện có liên quan, cho phép con làm sai hoặc không thành công, để qua đó rút ra kinh nghiệm. Sẽ có một ngày con sẽ quyết định chính xác con đường của mình.

- (8) Đừng bắt con thường xuyên làm lại một việc gì đó. Con biết là khó khăn, xin đừng so sánh con với những anh chị khác.
- (9) Đừng sợ con đi cùng mẹ trong ngày cuối tuần. Trẻ con cần có được niềm vui từ bố mẹ, cũng giống như bố mẹ có được niềm vui từ con cái.



18. Mười bài học từ trẻ

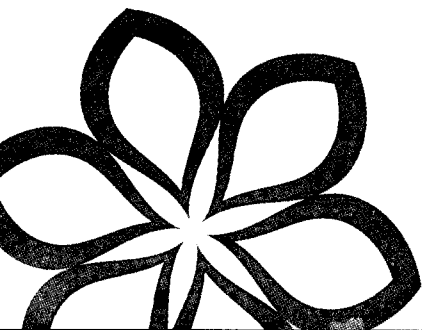
Làm cha mẹ, có thể trước khi trẻ ra đời chúng ta đã chuẩn bị sẵn sàng phải dạy trẻ sống như thế nào. Nhưng có bao nhiêu người nghĩ rằng ngoài việc bố mẹ dạy dỗ trẻ, thực ra trẻ cũng dạy bố mẹ một số điều. Dưới đây là mười bài học bố mẹ học được từ trẻ:

- (1) Tình yêu vô hạn. Mỗi đứa trẻ đều chiếm vị trí đặc biệt trong lòng bố mẹ. Tình yêu của chúng ta với con cái càng ngày càng sâu đậm, bởi vì tình yêu chân thành là vô hạn.
- (2) Chúng ta không thể điều khiển tất cả. Trẻ dạy chúng ta đối diện với thay đổi bất ngờ như thế nào. Bí quyết là phải sắp xếp cuộc sống một cách linh hoạt. Tất cả sẽ thay đổi, hiểu rõ điểm này thì cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn.
- (3) Ai cũng có mặt tiêu cực: Trẻ giúp bố mẹ nhìn thấy mặt kia của mình: tức giận, lo lắng, buồn phiền. Sau khi trẻ chào đời, bố mẹ học cách tự kiểm chế rất nhanh.
- (4) Vui sau niềm vui của thiên hạ. Con cái chiếm phần lớn thời gian và sức lực của chúng ta. Chúng là phần quan trọng nhất trong cuộc sống của chúng ta, giúp chúng ta học cách gánh vác trách nhiệm.
- (5) Con cái không phải là bản copy của bố mẹ. Chưa chắc con cái đã giống bố mẹ, chúng ta phải học cách tôn trọng con cái, giúp chúng sửa chữa khuyết điểm, phát huy ưu điểm. Đó mới là điều bố mẹ nên làm.
- (6) Không ai hoàn hảo. Sau một ngày làm việc chúng ta trở về nhà với dáng vẻ mệt mỏi, còn phải đối diện với con cái. Nhưng mỗi khi chúng ta mất kiên nhẫn mà nóng nảy, con cái lại ôm hôn chúng ta. Thực ra con cái không yêu cầu chúng ta trở nên



hoàn mỹ. Tình yêu vô điều kiện mà con cái dành cho chúng ta khiến chúng ta cảm thấy yên lòng. Mong rằng lúc con cái phạm sai lầm chúng ta cũng nghĩ như vậy.

- (7) Bản thân không làm được thì đừng bắt ép người khác. Trước khi trẻ chào đời, chúng ta đã nghĩ ra rất nhiều chuyện hy vọng trẻ làm và không cho trẻ làm. Nhưng những chuyện này ngay cả bản thân chúng ta cũng không làm được. Trẻ dạy chúng ta không được tùy tiện áp đặt quan điểm của mình cho người khác. Đó là bài học bổ ích đối với chúng ta.
- (8) Tận hưởng cuộc sống. Chúng ta cùng trẻ ra phố. Trong con mắt của chúng ta đường phố sẽ trở nên khác biệt. Đi dạo cùng với trẻ, bạn sẽ nhìn thấy hoa cỏ, chim muông và những chiếc xe bên đường. Trẻ dạy chúng ta tận hưởng cuộc sống. Bước vào thế giới của trẻ, cuộc sống sẽ trở nên tươi đẹp hơn.
- (9) Học tập không ngừng. Trẻ khiến người lớn không ngừng học tập. Ở từng giai đoạn trẻ lại có những biểu hiện khác nhau, bố mẹ phải tìm cách thích nghi. Đối với bố mẹ đây là một thử thách lớn nhưng bố mẹ cũng nhận lại được sự báo đáp là tình yêu của trẻ.
- (10) Lấy lại những điều tốt đẹp bị lãng quên. Không ít bố mẹ nói rằng chính con cái khiến chúng ta tự hỏi bản thân mình, khiến chúng ta lấy lại rất nhiều điều tốt đẹp bị lãng quên: từ bỏ nỗi oán hận, tìm kiếm niềm vui, đồng cảm với người khác... Có thể nói con cái đã giúp chúng ta mở cánh cửa nhìn ra toàn thế giới.



Khen ngợi và phê bình trẻ như thế nào?

7

Khen ngợi là "chất xúc tác" cho sự trưởng thành lành mạnh của trẻ. Trẻ rất tự trọng và hiếu thắng, chúng luôn hy vọng nhận được sự khẳng định và khen ngợi của bố mẹ và thầy cô. Tâm lý này là bình thường, lành mạnh. Sự nỗ lực của chúng được thừa nhận thì chúng sẽ cảm thấy hạnh phúc, từ đó tăng thêm niềm tin và ý chí tiến thủ, khích lệ trẻ tích cực hơn, giành được thành tích cao hơn. Phê bình là "biến cảnh báo" trong hành trình của trẻ.

Bố mẹ phải để trẻ biết rằng bị trách mắng là vì trẻ làm sai, phải để trẻ hiểu ý nghĩa của việc phê bình và tiếp nhận sự giáo dục. Nhưng nhất định phải chú ý phương pháp và hoàn cảnh. Nếu không có thể xuất hiện hậu quả không tốt. Dĩ nhiên bố mẹ nên nhẫn nại với trẻ, chủ yếu là thuyết phục, nhưng khi cần thiết cũng phải trách mắng, thậm chí trừng phạt.

NHỮNG LỜI VÀNG NGỌC TẠO RA THIÊN TÀI

Napoleon nói: “Đối với trẻ mà nói, dùng hoa tươi sẽ hữu hiệu hơn dùng roi”.

Từ trước tới nay người ta không chú ý đến những lời nói làm tổn thương trẻ. Thực ra sự tổn thương này còn đau đớn hơn, nghiêm trọng hơn những tổn thương với cơ thể. Vết thương lưu lại trong tim, bề ngoài không lộ dấu vết nhưng mấy chục năm sau vẫn nhói đau, thậm chí biến người bị tổn thương thành người chuyên làm tổn thương người khác.

Bất kỳ lời nói nào đều là biểu hiện của tâm tư. Qua những lời nói bố mẹ nói với con cái hàng ngày, có thể thấy họ vẫn thực hiện chức trách giáo dục truyền thống, không hiểu nhiều về lý luận giáo dục hiện đại. Vì trẻ, vì bản thân mình, mỗi bố mẹ đều cần phải học tập.



01. Khen ngợi là chất xúc tác cho sự trưởng thành của trẻ

Nhà giáo dục học và nhà tâm lý học đều cho rằng khen ngợi là “chất xúc tác” cho sự trưởng thành lành mạnh của trẻ. Trẻ rất tự trọng và hiếu thắng, chúng luôn hy vọng nhận được sự khẳng định và khen ngợi của bố mẹ và thầy cô. Tâm lý này là bình thường, lành mạnh. Sự nỗ lực của chúng được thừa nhận thì chúng sẽ cảm thấy hạnh phúc, từ đó tăng thêm niềm tin và ý chí tiến thủ, khích lệ trẻ tích cực hơn, giành được thành tích cao hơn. Chỉ là trong cuộc sống hàng ngày, một số bố mẹ và giáo viên không chú ý đến nhân tố này hoặc chưa chú trọng. Vì thế những cách khen ngợi dưới đây đáng để bố mẹ và giáo viên chú ý.

Khen ngợi mang tính kỳ vọng. Khi bố mẹ và giáo viên kỳ vọng vào một đứa trẻ nào đó thì rất dễ phát hiện ra ưu điểm của đứa trẻ đó. Những nhà tâm lý học thông qua quan sát và nghiên cứu đã rút ra kết luận sau: thông thường, tỷ lệ bố mẹ sử dụng những lời nói mang tính tiêu cực và những lời nói mang tính khích lệ là 3:1, thậm chí còn cao hơn. Làm như vậy là không đúng. Khi chúng ta hy vọng một đứa trẻ nào đó tiến bộ, chúng ta sẽ nghĩ rằng đứa trẻ này tốt, mọi hành vi lời nói đều đúng mực, chỉ cần có một chút tiến bộ là sẽ khích lệ trẻ.

Khen ngợi mang tính dẫn dắt. Khi trẻ đạt được thành tích nhất định về một mặt nào đó và có xu hướng phát triển tốt, bố mẹ hoặc thầy cô nên bình tĩnh, khách quan phân tích những điều kiện chủ quan của trẻ. Nếu tin rằng trẻ thích hợp phát triển theo hướng này thì nên dẫn dắt, thông qua lời nói, hành vi để gây ảnh hưởng với trẻ, khiến trẻ xác định được mình nên nỗ lực và phát triển theo hướng nào. Phương pháp hữu hiệu là tận dụng hình thức gián tiếp khen ngợi trẻ. Ví dụ vô tình tiết lộ những lời khen ngợi dành cho trẻ với bạn bè, người thân của trẻ, để những người này truyền đạt những lời khen ngợi này tới trẻ. Như thế sẽ thu được hiệu quả không ngờ tới.

Khen ngợi mang tính khích lệ. Khi trẻ có tiến bộ về tư tưởng, học tập và sinh hoạt, cho dù sự tiến bộ này có nhân tố ngẫu nhiên nào đó thì bố mẹ hoặc thầy cô cũng nên



kịp thời phát hiện những tiến bộ nhỏ này và khen ngợi, khích lệ công khai. Ví dụ thành tích học tập của trẻ không cao nhưng vì sự nỗ lực trong một giai đoạn nào đó hoặc do có hứng thú mà đạt được thành tích cao hơn. Lúc ấy bố mẹ hoặc giáo viên nên khích lệ trẻ, giúp trẻ tìm ra nguyên nhân tiến bộ để hình thành niềm tin, tiếp tục cố gắng.



02. Sức hút từ những lời khen ngợi

Một buổi chiều mùa hạ, gia đình một người bạn của vợ chồng chúng tôi ngồi trong vườn nhà tôi. Cậu con trai sáu tuổi của họ lặng lẽ chơi một mình, trông rất ngoan.

Một tiếng sau, cậu bé chạy đến bên cạnh người lớn, cuộn tròn một tờ giấy rồi đánh vào đầu bố. “Con thật hư hỏng!” Mẹ cậu bé hét lên. Tôi cảm thấy câu nói này rất không công bằng. Hành vi lúc nãy của trẻ không được chú ý. Để gây chú ý với người khác, hành vi không tốt rất hiệu quả.

Rất nhiều bố mẹ như vậy, khi trẻ vừa có hành vi không tốt thì lập tức trách mắng. Trẻ làm ầm lên thì họ lớn tiếng quát mắng hoặc dùng biện pháp nghiêm khắc hơn. Khi trẻ biểu hiện tốt thì họ lại quên không khen ngợi.

Một người bạn khác của tôi biết rất rõ tác dụng của việc khen ngợi. Cô ấy thường xuyên khen ngợi bốn đứa con của mình. Một lần uống trà với bạn thân, các con của cô ấy bung trà ra bàn, sau đó lại cọ rửa cốc chén. Bạn của tôi không ngừng nói: “Các con thật giỏi!”. Khi buổi chiều qua đi, cô ấy lại ôm từng đứa con của mình.

Cô ấy nói với tôi, thỉnh thoảng trẻ có những hành vi không tốt, trước tiên cô ấy ra hiệu bằng mắt, sau đó bắt đầu đếm. “Khi cậu đếm đến mười thì phải làm thế nào?”. Tôi tò mò hỏi cô ấy. Cô ấy nhìn tôi rồi nói: “Nhưng mình chưa bao giờ đếm quá mười”.

Khen ngợi có lợi hơn phê bình hay trừng phạt rất nhiều. Để giáo dục có hiệu quả, khi trừng phạt phải nghiêm khắc. Nhưng nếu không có phần thưởng – không ôm hoặc khen ngợi thì tuổi thơ của trẻ sẽ là một chiếc giường trải hoa hồng – chiếc giường đầy gai.

Cùng với những lời khen ngợi, trẻ còn cần niềm vinh dự và tinh thần trách nhiệm.

Để trẻ cảm nhận niềm vinh dự là cách để loại bỏ hành vi không tốt của trẻ và khẳng định tính tích cực của trẻ.

Còn nhớ mấy năm trước, lúc tôi trở thành nhà tâm lý học, tôi làm việc cho một cố vấn, anh ta chưa bao giờ khen ngợi tôi. Một hôm tôi hỏi anh ta: "Tôi làm việc thế nào". Anh ta ngạc nhiên nhìn tôi và nói: "Rất tốt. Vì sao cô lại hỏi như vậy?"

Tôi hỏi câu hỏi ấy là vì tôi cần nghe người khác khen ngợi tôi. Khen ngợi là nhu cầu của con người. Không có khen ngợi, con người sẽ không nỗ lực làm việc. Được khen ngợi, người ta mới có thể vui vẻ, nỗ lực làm việc.



03. Khen trẻ thông minh không bằng khen chúng nỗ lực

Một số nhà tâm lý học cho rằng những đứa trẻ thông minh không nên được khen ngợi vì sự nỗ lực và thành tích học tập của chúng. Bởi vì làm như vậy sẽ khiến chúng không thể chấp nhận thất bại. Nghiên cứu gần đây của Mỹ cho thấy, muốn thông qua khen ngợi để tăng thêm sự tự tin cho trẻ có thể sẽ không đạt được kết quả mong muốn.

Những đứa trẻ thường xuyên được khen ngợi sẽ cho rằng đạt điểm cao khi thi là vô cùng quan trọng. Đối với chúng, điểm số không lý tưởng một chút là thất bại hoàn toàn. Có thể vì một lần thất bại mà chúng từ bỏ nỗ lực. Những đứa trẻ được khen ngợi vì học hành nỗ lực chứ không phải vì trí tuệ thì khả năng khắc phục khó khăn sẽ tốt hơn, sau này sẽ đạt được nhiều thành tích hơn.

Một giáo sư người Mỹ đã tiến hành nghiên cứu với 412 học sinh lớp năm: họ đã so sánh hai nhóm học sinh được khen ngợi vì trí tuệ và được khen ngợi vì nỗ lực học tập. Nhân viên nghiên cứu phát hiện, khi thành công, những đứa trẻ được khen ngợi vì trí tuệ cho rằng mình thành công hoàn toàn là vì trí thông minh vốn có. Họ dễ dàng cho rằng thất bại là vì không thông minh.

Nhưng khi những đứa trẻ được khen ngợi vì nỗ lực học tập gặp thất bại, chúng cho rằng vì mình không nỗ lực hết mình nên mới như vậy. Chúng sẽ dễ dàng lấy lại tinh thần, tiếp tục nỗ lực.



04. Tôn trọng trẻ, không phê bình trẻ trước mặt mọi người

Sau khi có con, tôi mới thật sự cảm nhận được nỗi gian nan trong giáo dục con cái. Lúc bắt đầu, tôi rất muốn nỗ lực để mình trở thành một ông bố mẫu mực, yêu cầu nghiêm khắc với con, lúc nào cũng nghiêm mặt để bảo vệ sự tôn nghiêm của một ông bố. Nhưng dần dần tôi phát hiện làm như thế không tốt. Bởi vì tôi phải đối mặt với một cô bé thường xuyên phạm sai lầm, bề ngoài không dám chống đối nhưng trong lòng thì không phục, không nói với tôi những điều thầm kín, thậm chí có ý tránh tôi.

Thông qua học tập, tôi đã hiểu. Chỉ có đồng tình với trẻ, tôn trọng trẻ, không phê bình trẻ trước mặt mọi người thì mới có thể hiểu trẻ, giáo dục trẻ tốt hơn. Từ đó tôi không chỉ yêu cầu mình trở thành một ông bố tốt mà còn nỗ lực để mình trở thành người bạn tốt của con. Có lúc con búng bình không nghe lời, tôi có ý không phê bình nó trước mặt mọi người mà chuyển chủ đề nói chuyện, cùng nó chơi trò chơi. Tôi đóng vai em trai, con đóng vai chị gái. Trong trò chơi cậu em trai nghịch ngợm không nghe lời, vứt đồ đạc lung tung. Chị gái không ngừng sắp xếp đồ đạc cho em trai, dạy em trai tuân thủ quy tắc như thế nào. Thực ra những việc mà “em trai” làm phần lớn là biểu hiện của con gái lúc búng bình. Qua đó con gái sẽ hiểu được rằng làm người lớn không dễ dàng, sau này cũng tự giác sửa đổi một vài tật xấu. Trò chơi cũng bồi dưỡng lòng yêu thương của con, hình thành thói quen quan tâm đến người khác.

Tôn trọng trẻ còn yêu cầu bố mẹ học cách suy nghĩ vấn đề theo phương thức tư duy của trẻ. Có một số chuyện người lớn cho rằng không thể hiểu được nhưng với trẻ thì rất bình thường, không có gì đáng ngạc nhiên. Còn nhớ hồi con gái hai ba tuổi, một hôm nó đưa cho tôi một chiếc cốc thủy tinh và hỏi: “Bố ơi, chiếc cốc rơi xuống đất có vỡ không?” Tôi nói có. “Choang!” Chiếc cốc vỡ vụn. “Con!” tôi đang định nổi nóng nhưng nhìn thấy đôi mắt ngây thơ của con. Tôi nén giận, nhẹ nhàng hỏi: “Vì sao con lại ném cốc xuống đất?” Con gái thản nhiên nói: “Đúng là vỡ thật”. Haizzz! Thì ra nó đang làm thí nghiệm. Tôi vừa tức vừa buồn cười, chẳng còn cách nào cả, không thể đả kích ham muốn học hỏi

của con, đành phải lấy chổi, vừa cùng con dọn dẹp, vừa giảng giải lý lẽ cho con. Như thế con không chỉ hiểu rằng phải bảo vệ đồ vật, sau này làm thí nghiệm phải chú ý phương pháp mà cũng học cách xử lý rác một cách an toàn. Một chiếc cốc thủy tinh có tác dụng lớn như vậy, bạn thấy có đáng không?

Bình thường, tôi chú ý đưa việc giáo dục con cái vào những việc nhỏ nhất trong cuộc sống hàng ngày. Khi tôi làm những công việc sửa chữa trong nhà, con gái thích ngồi cạnh xem. Tôi tận dụng cơ hội này nói cho con nghe về cách dùng một số dụng cụ và những kiến thức về an toàn. Trẻ con rất hiếu động, nó không chỉ nhìn mà có lúc còn nóng lòng muốn thực hành. Lúc ấy nếu chỉ cấm đoán thì chắc chắn sẽ không được mà nên khéo léo để trẻ vừa được trải nghiệm mà không ảnh hưởng đến công việc của bạn.

Tôn trọng trẻ thì bạn có thể chung sống hòa bình với trẻ, trẻ sẽ “chơi” cùng với bạn. Đồng thời trong quá trình “chơi”, trẻ sẽ học được thêm nhiều kiến thức bổ ích.



05. Phê bình trẻ phải chú ý phương pháp

Khi ở trường, có thể trẻ sẽ có những vấn đề về học tập, kỷ luật. Ở đó trẻ sẽ nhận được sự dạy bảo và khuyên răn của giáo viên, sự quan tâm và giúp đỡ của tập thể. Ở nhà, trẻ cũng khó tránh khỏi làm sai chuyện gì đó. Bố mẹ phê bình con cũng là chuyện bình thường trong giáo dục gia đình. Nhưng nên chú ý phương pháp giáo dục, nếu không sẽ không đạt được hiệu quả như ý.

- (1) Trước tiên phải để trẻ biết rằng mình bị mắng là vì làm sai, để trẻ hiểu được ý nghĩa của việc phê bình và tiếp nhận sự giáo dục. Bố mẹ nên nhẫn nại với trẻ, chủ yếu là thuyết phục, nhưng khi cần thiết cũng phải trách mắng, thậm chí trừng phạt. Đặc biệt là khi nguy hiểm đến tính mạng, ví dụ đuổi nhau trên đường, nghịch nước bên hồ, nghịch lửa trong nhà... Nếu không nghe lời thì phải trách mắng.
- (2) Phải để trẻ hiểu rằng không chăm chỉ học hành, không hoàn thành bài tập là mình chưa làm tròn trách nhiệm, không tận tâm hoàn thành nhiệm vụ học tập, nên kiểm



điểm bản thân. Sau khi phê bình một cách thẳng thắn, dứt khoát, bố mẹ phải tìm hiểu xem có phải vì trẻ ham chơi không làm bài tập không hay vì có khó khăn trong học tập hoặc là nguyên nhân khác để giúp đỡ trẻ.

- (3) Khi trách mắng trẻ phải căn cứ vào đặc điểm tính cách của trẻ và áp dụng hình thức giáo dục đúng đắn. Với những trẻ tính cách vui vẻ, mạnh dạn, nghịch ngợm thì có thể nghiêm khắc hơn một chút. Ví dụ đùa nghịch với người khác ở cầu thang, chơi trò chơi ở sân vận động không tuân theo quy định, bố mẹ phải nói rõ cái lợi cái hại, ngăn cấm những hành vi không văn minh. Với những trẻ sống nội tâm, nhút nhát thì khi trách mắng phải nhẹ nhàng, uyển chuyển. Phải dùng tình yêu chân thành nói cho trẻ biết thế nào là đúng, thế nào là sai.
- (4) Cũng là một chuyện, nếu mẹ đã mắng thì bố không nên phê bình nữa, nếu không sẽ làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ. Một lần, một cô bé đi mua thiệp chúc mừng năm mới nhưng vì một ý nghĩ sai lầm mà đã đi không trả tiền. Sau đó bị các bạn phát hiện và nói với mẹ. Mẹ hỏi rõ tình hình, đưa cô bé đến siêu thị trả tiền. Sau khi về nhà mẹ càng nghĩ càng tức, liền nói với bố cô bé. Hai người lại mắng con lần thứ hai. Mẹ còn động chân động tay. Cô bé đứng im không nhúc nhích: “Con sai rồi, bố mẹ đánh chết con đi!” Từ đó nảy sinh tâm lý chống đối.
- (5) Khi trách mắng trẻ, nên tránh bạn bè, người thân của trẻ, cũng không dọa nạt sẽ nói với giáo viên để uy hiếp trẻ. Trẻ tuy nhỏ nhưng cũng có lòng tự trọng.
- (6) Yêu cầu với trẻ phải thống nhất, không được vừa trách mắng vừa bao che hoặc cả nhà cùng xúm vào mắng mỏ khiến trẻ không biết phải làm thế nào. Tốt nhất là một người đại diện, những người khác ủng hộ.
- (8) Trước tiên là khẳng định sự tiến bộ, sau đó phê bình, chỉ ra những điểm thiếu sót. Không nên trách mắng trẻ khi chưa tìm hiểu nguyên nhân. Như thế trẻ sẽ dễ dàng tiếp nhận hơn, hiệu quả cũng tốt hơn.

Ngoài ra, bố mẹ nên chú ý phê bình trẻ phải chính xác. Lúc phê bình nên bình tĩnh, nhẹ nhàng, không nên nổi trận lôi đình, quát tháo ầm ĩ, càng không nên động chân động tay, làm tổn thương tình cảm. Cũng không được dùng những lời mắng chửi khi phê bình. Trẻ có sai sót gì thì phải chỉ ra, chú ý giúp trẻ kịp thời sửa đổi, để trẻ cảm nhận được rằng bố mẹ yêu mình, từ đó khiêm tốn tiếp thu, quyết tâm sửa chữa sai lầm.



06. Trẻ làm sai có nên đánh mắng?

Bố mẹ đánh trẻ thường vì nhất thời kích động, phần lớn đều không suy nghĩ kỹ lưỡng. Nhưng nếu thường xuyên đánh trẻ thì sẽ gây ra hậu quả nghiêm trọng không thể bù đắp được, khiến trẻ nảy sinh những suy nghĩ không đúng đắn và tâm lý lệch lạc. Bác sĩ tâm lý nhi đồng cho rằng, những trẻ thường xuyên bị đánh sẽ xuất hiện những hành vi không tốt sau.

- Nói dối

Có bố mẹ vừa phát hiện trẻ làm sai là "đánh". Để tránh bị đánh, trẻ bắt đầu nói dối. Sau khi bị bố mẹ phát hiện có thể bị đánh nặng hơn. Vậy thì lần sau trẻ sẽ nói dối giống thật hơn, tạo thành vòng tuần hoàn ác tính.

- Yếu đuối

Nếu trẻ thường xuyên bị bố mẹ đánh mắng, trẻ sẽ sợ hãi và xa cách bố mẹ. Cho dù có muốn hay không cũng không dám làm trái mệnh lệnh của bố mẹ, chỉ ngoan ngoãn phục tùng. Những trẻ lớn lên trong môi trường như vậy chỉ biết phục tùng mệnh lệnh, tinh thần ức chế, sau này cũng sẽ bị động trong cuộc sống và học tập.

- Cô độc

Những trẻ thường xuyên bị đánh sẽ cảm thấy lòng tự trọng bị tổn thương, sẽ nghi ngờ khả năng của mình, cho rằng mình thấp kém hơn người khác, không muốn giao lưu với người khác, tính cách cô độc, lầm lì ít nói.

- Cố chấp

Bố mẹ động một tý là đánh trẻ sẽ khiến trẻ nảy sinh tâm lý đối lập và chống đối. Có trẻ sẽ cố ý làm loạn để phản kháng, cố tình làm bố mẹ tức giận. Có trẻ càng đánh càng không nhận lỗi, càng đánh càng bướng bỉnh cố chấp, thậm chí bỏ nhà ra đi.

- Thô bạo

Khả năng bắt chước của trẻ rất giỏi, ở nhà bị bố mẹ đánh, ra ngoài sẽ đánh những



đứa trẻ khác để trút giận, đặc biệt là đánh những đứa trẻ nhỏ hơn mình. Xét về mặt này thì bố mẹ đã nêu gương xấu cho trẻ.

- Bằng mặt không bằng lòng

Có bố mẹ sau khi đánh trẻ, bắt trẻ phải nhận lỗi. Làm như vậy là không đúng. Rõ ràng là trong lòng trẻ không muốn nhưng vẫn phải rối lòng mình. Lâu dần sẽ dẫn đến bằng mặt nhưng không bằng lòng.



07. Không có đứa trẻ nào không phạm sai lầm

Trên đời này không có ai không phạm sai lầm. Người lớn đã vậy, huống hồ là trẻ!

Gửi gắm quá nhiều hy vọng vào trẻ, để trẻ hoàn thành sự nghiệp mà mình chưa hoàn thành, đạt được mục tiêu mà mình chưa từng đạt được, đây là suy nghĩ khá phổ biến của những người làm cha làm mẹ. Bố mẹ hy vọng con cái thông minh, hy vọng con cái hoàn mỹ, hy vọng con cái làm nên sự nghiệp. Có lẽ những suy nghĩ này không sai nhưng liệu có thực tế không? Nếu trong lòng đã có những niềm mong đợi quá lớn và áp lực quá nhiều mà khi nhìn một đứa trẻ bình thường thì khó tránh khỏi sẽ phóng đại những thiếu sót. Như thế sẽ càng nghĩ rằng con của mình không thể thành công được.

Cho dù trẻ phạm sai lầm thì cũng chẳng có gì to tát cả. Nếu một đứa trẻ mười tuổi làm mất cặp sách, không phải là nó không biết tác hại của việc đó. Đối mặt với những lời trách mắng của bố mẹ và thầy cô, lại lo lắng không tránh khỏi bị ăn đòn, bản thân đã vô cùng sợ hãi, thêm vào đó là những lời mắng mỏ nghiêm khắc, chẳng phải sẽ tạo ra áp lực lớn hơn sao? Dưới áp lực quá lớn, tâm lý của trẻ rất dễ biến dạng. Giáo dục là một môn nghệ thuật, sỉ nhục hay động chân động tay là biểu hiện của sự không hiểu biết.

Cho dù trẻ thật sự phạm sai lầm thì cũng có thể tha thứ được. Hãy nghĩ xem, bạn đã từng làm mất đồ chưa? Chắc chắn là có. Một chiếc xe đạp, một chiếc đồng hồ hay một chiếc điện thoại, so với một chiếc cặp sách thì cái nào nặng, cái nào nhẹ? Bạn có thể tha thứ cho mình, dựa vào cái gì mà trừng phạt trẻ? Một chuyên gia giáo dục nổi tiếng

nước ngoài đã từng nói: “Nếu chỉ trích và khiển trách hành vi sai lầm của thanh thiếu niên giống như với người lớn, vậy thì tâm hồn nhạy cảm của thanh thiếu niên sẽ bị tổn thương trong một thời gian dài, thậm chí là suốt đời”.

Lấy tiêu chuẩn của người lớn để yêu cầu trẻ là sai lầm. Trẻ phạm sai lầm là chuyện rất đời bình thường. Huống hồ nhà trường là nơi cho phép phạm sai lầm. Học sinh đang ở trong lứa tuổi được phép phạm sai lầm. “Người trẻ tuổi phạm sai lầm, Thượng Đế cũng sẽ tha thứ”.

Cần đặc biệt chú ý là một số hành vi và cách làm của trẻ chưa chắc đã là sai lầm thật sự. Đôi khi chỉ là sự hiểu lầm của bố mẹ hoặc bố mẹ không chấp nhận mà thôi. Ví dụ trẻ nghịch đất, nghịch nước, toàn thân nhem nhuốc. Thực ra đây là niềm vui của trẻ, chúng không chỉ có được niềm vui trong khi chơi mà còn có được sự thỏa mãn và giải tỏa áp lực trong học tập.

Chúng ta không bao giờ được quên rằng ham chơi là bản tính của trẻ. Bạn không muốn con của mình trở thành một ông cụ non khó tính chứ?

Trẻ phạm sai lầm không phải là tội. Đó chỉ là cái giá mà chúng phải trả trong quá trình trưởng thành.



08. Phải làm gì khi trẻ không nhận lỗi?

Trong cuộc sống, rất nhiều phụ huynh và giáo viên cho rằng sửa chữa sai lầm bắt buộc phải bắt đầu từ nhận thức lỗi lầm. Cách nghĩ này có lý nhưng không thể tuyệt đối hóa. Phần lớn khuyết điểm của trẻ chỉ cần chỉ ra là được, không cần phải bắt chúng thừa nhận, viết giấy cam đoan. Làm như vậy không chỉ trọng về hình thức mà chưa chắc đã hiệu quả. Trên thực tế, có những trẻ đã trở thành “chuyên gia” viết bản kiểm điểm. Chúng tập trung toàn bộ sức lực vào việc ứng phó với bố mẹ, thầy cô, không tự kiểm điểm về lỗi lầm của mình, đừng nói là sửa đổi. Ví thế, một chuyên gia giáo dục đã từng nói: “Tôi



quyết không yêu cầu trẻ thừa nhận lỗi lầm trước mặt mình. Chỉ cần nó hiểu và sửa chữa là được". Trong rất nhiều trường hợp, có lẽ đây là cách làm thực tế nhất.

Nếu bình thường trẻ có thể vui vẻ thừa nhận lỗi lầm. Nhưng lần này có chết cũng không chịu nhận thì rất có thể là đã phê bình sai, đổ oan cho trẻ; Hoặc là trẻ nghĩ rằng sai lầm lần này đặc biệt nghiêm trọng, sợ rằng thừa nhận rồi sẽ không thể gánh được hậu quả. Bạn phê bình sai thì phải nhận lỗi với trẻ. Khi trẻ không dám nhận lỗi, tạm thời không nên truy cứu, để trẻ bình tĩnh lại, sau đó nói chuyện với trẻ.

Nếu trẻ thường xuyên không nhận lỗi, trước tiên phải hiểu là trẻ thích giữ thể diện hay đó là vấn đề về tính cách. Nếu vậy thì phải nói với trẻ rằng thừa nhận lỗi lầm là một hành động dũng cảm. Đồng thời, bố mẹ phải làm gương dám thừa nhận lỗi lầm để trẻ nói theo. Kinh nghiệm cho chúng ta thấy rằng đằng sau một đứa trẻ không thích nhận lỗi là những bố mẹ không thích nhận lỗi, trẻ bắt chước bố mẹ. Nếu đây là vấn đề về tính cách, bố mẹ phải độ lượng, kiên nhẫn chờ đợi, hướng dẫn kịp thời, không được ép buộc trẻ, nếu không sẽ gây tổn thương nghiêm trọng cho trẻ.

Nếu ngoài miệng trẻ không muốn nhận lỗi nhưng có những thay đổi, sửa chữa về hành vi thì bố mẹ nên khen ngợi sự tiến bộ của trẻ chứ không nên bắt chúng phải thừa nhận. Nhưng cũng cần nắm bắt thời cơ, từ từ hướng dẫn trẻ dũng cảm thừa nhận lỗi lầm. Vừa sửa đổi, vừa thừa nhận, chẳng phải là tốt hơn sao?



09. Để trẻ học cách tiếp thu sự phê bình

Giống như người lớn, trẻ cũng thích được khen ngợi và phản cảm với những lời phê bình. Một nhà tâm lý học người pháp đã tiến hành nghiên cứu và chứng thực, những đứa trẻ khó tiếp thu sự phê bình sau khi lớn lên phần lớn là có thái độ tránh né hoặc không bận tâm với những lời phê bình. Có thể thấy, học cách tiếp thu sự phê bình từ khi còn nhỏ có ý nghĩa vô cùng tích cực với sự hoàn thiện nhân cách và thành công trong sự nghiệp.

Vậy thì những phụ huynh trẻ tuổi phải làm thế nào để trẻ học cách tiếp thu sự phê bình? Một số chuyên gia giáo dục nhi động đã đưa ra những lời khuyên dưới đây:

- Giáo dục trẻ không cần ngạc nhiên với những lời phê bình của người khác

Trong giáo dục trẻ, dĩ nhiên vẫn kiên trì khen ngợi là chủ yếu nhưng cũng phải có ý thức để trẻ vừa được nghe những lời khẳng định, vừa được nghe những lời phê bình. Lúc này, nên chú ý rằng khi phê bình trẻ phải nói năng nhẹ nhàng, phân tích đúng, hơn nữa trên cơ sở khen ngợi là chủ yếu, để trẻ hiểu rằng phê bình và khen ngợi đều là chuyện bình thường! Trên thực tế, những trẻ có thể thích ứng với sự phê bình ngay từ khi còn nhỏ, sau này lớn lên cũng có thể thích ứng được với xã hội, giữ thái độ bình tĩnh với những lời phê bình của người khác và có khả năng chịu đựng khó khăn, gian khổ.

- Để trẻ học cách chăm chú lắng nghe

Cho dù phê bình kịch liệt như thế nào, khó nghe như thế nào thì bạn cũng nên yêu cầu trẻ chăm chú lắng nghe. Bởi vì chỉ có chăm chú lắng nghe thì mới phát hiện những lời đó có lý, cuối cùng mới có thể khiêm tốn tiếp thu. Đồng thời cũng để trẻ hiểu rằng: phải chăm chú lắng nghe những lời phê bình của người khác, bởi vì đây không chỉ là biểu hiện của sự văn minh mà còn là phương pháp để hoàn thiện bản thân.

- Bình tĩnh xử lý nhưng không được im lặng

Bố mẹ nên dạy trẻ phải khiêm tốn tiếp thu những điểm hợp lý trong những lời phê bình, thậm chí có thể đề ra phương pháp hoặc cách thức sửa đổi. Dĩ nhiên, sự cảm ơn với người phê bình càng thể hiện được thành ý tiếp thu sự phê bình. Bố mẹ nên yêu cầu trẻ không được phản bác lại người phê bình, không được khoa trương... Ngược lại, trên cơ sở chăm chú lắng nghe, bình tĩnh phân tích những điểm hợp lý qua những lời phê bình đó.

- Cho phép giải thích

Khi phê bình không đúng thực tế thì cũng nên cho phép trẻ giải thích. Bởi vì bất trẻ thừa nhận những lời phê bình mà trong lòng cảm thấy ảm ức thì không những không có lợi mà còn gây ra những hậu quả không tốt. Đồng thời cũng phải để trẻ hiểu rằng: mục đích giải thích không phải là thoái thác trách nhiệm, đồng thời phải yêu cầu trẻ giữ thái độ bình tĩnh, trung thực khi giải thích hành vi của mình.



- Nhìn nhận khách quan với người phê bình

Không ít trẻ có thể chăm chú lắng nghe và khiêm tốn tiếp thu sự phê bình của thầy cô hoặc bố mẹ nhưng lại không bận tâm tới những lời phê bình từ những người cùng tuổi. Lúc ấy bố mẹ nên giáo dục trẻ: Chỉ cần phê bình có lý thì cho dù người phê bình là bạn bè cũng nên khiêm tốn tiếp thu.

Trên thực tế, chỉ cần học cách nhìn nhận một cách đúng đắn thì phê bình hoàn toàn có thể giống với khen ngợi, thúc đẩy trẻ tích cực vươn lên.



10. Giáo dục những trẻ “khó dạy bảo” như thế nào?

Con bạn có khó dạy bảo không?

Những trẻ “khó dạy bảo” có những đặc trưng dưới đây:

- (1) Thích hoạt động, bướng bỉnh, không thể tự kiểm chế, dễ hưng phấn, kích động.
- (2) Không chuyên tâm, không tập trung chú ý, cũng không chăm chú nghe người khác nói chuyện.
- (3) Tỏ ra rất căng thẳng, sẽ dùng cách rất ồn ào để bày tỏ tâm trạng của mình.
- (4) Thiếu thói quen sống tự giác, rất khó yêu cầu sinh hoạt nghỉ ngơi như bình thường.
- (5) Suy nghĩ bằng bột đầu tiên là rời bỏ tất cả những gì hiện có.
- (6) Cảm thấy sợ hãi với bất kỳ sự dịch chuyển, thay đổi. Tệ hại hơn là có tâm trạng tiêu cực - buồn rầu, nóng nảy, không vui. Rất dễ khóc hoặc nổi nóng.

Nếu con bạn là một trong số đó thì bạn phải chuẩn bị chấp nhận thách thức, đồng thời căn cứ vào tính cách của trẻ để suy nghĩ, sau đó trực tiếp xử lý “hành vi của trẻ”.

Phương pháp giáo dục của bạn có hiệu quả không?

Trước khi xử lý bất kỳ hành vi không vừa ý nào, bạn phải dùng thái độ khách quan - giữ thái độ trung lập. Nếu trẻ làm sai, trước tiên không được phản ứng theo trực giác mà phải lùi một bước, cố gắng giữ thái độ trung lập. Những chỉ tiêu dưới đây có thể giúp bạn

suy nghĩ về hành vi của trẻ một cách hữu hiệu:

- (1) Suy nghĩ về hành vi của trẻ chứ không phải động cơ.
- (2) Trước tiên không được tức giận mà nên hỏi mình: "Hành vi như vậy liệu có thực sự quan trọng?"
- (3) Sau đó hỏi bản thân, có khách quan không? Rốt cuộc hành vi của trẻ xấu như thế nào? Nó có xảy ra thường xuyên không hay chỉ thỉnh thoảng?
- (4) Trước những hành vi không tốt của trẻ, nếu bố mẹ thường xuyên hò hét hoặc quát tháo, từ chối yêu cầu của trẻ, trừng phạt trẻ, tranh cãi với trẻ, bắt trẻ hứa lần sau không tái phạm (cho dù là chuyện gì), uy hiếp trẻ, nghiêm khắc trừng phạt, cảm thấy không thể dạy bảo được, thường xuyên nhượng bộ trẻ, vậy thì cách giáo dục của bạn chưa đúng, cần phải thay đổi.



11. Điều chỉnh những lời nói quá trớn của trẻ

Do hạn chế về khả năng nhận thức nên trẻ rất dễ nói năng quá trớn. Nếu không kịp thời điều chỉnh thì sẽ gây ra những tâm lý không tốt như căng thẳng, tự ti, lạnh lùng...

Căn cứ vào ý hiểu của mình, trực tiếp điều chỉnh những lời nói quá trớn của trẻ. Không phê bình mà điều chỉnh để trẻ hiểu. "Mẹ ơi, ông lúc nào cũng tranh đồ ăn với con!", "Hôm nay ông muốn tranh quả táo của con? Ông rất yêu con, biếu ông quả táo".

Lặp lại lời trẻ nói, để trẻ tự điều chỉnh lời nói của mình. Trẻ nói năng thường thiếu suy nghĩ, bố mẹ phải lặp lại lời nói của trẻ, để trẻ nhận ra sai sót của mình. "Các cô giáo ở trường mầm non đều không thích con". "Thật sao? Các cô giáo 'đều không thích' con à?" "Không phải, buổi sáng con gọi cô Trang, cô ấy không xoa đầu con". "À, đó là vì cô Trang bận nên quên mà".

Hướng dẫn trẻ lấy ví dụ, để trẻ nhận ra khoảng cách giữa nhận thức và sự thật. "Mẹ, con thật ngốc, thật vô dụng". "Con trai của mẹ vừa thông minh lại vừa nhanh nhẹn, hôm nay gặp chuyện không vui đúng không? Nói cho mẹ nghe nào!". Thì ra ở trường mầm



non thi chạy, trẻ làm rơi thanh tiếp sức nên đội không được nhận cờ đỏ, con trai bị các bạn trách. “Con trai, con hãy đếm xem trên cửa có bao nhiêu lá cờ rồi”. “Có tất cả sáu lá cờ ạ”. “Nói cho mẹ biết vì sao cô giáo lại thường cho con nhiều cờ như vậy?”. Con trai kể từng lần được thưởng cờ, lấy lại sự bình tĩnh và tự tin.

Bố mẹ phải chú ý tạo ra không khí gia đình hài hòa, thân thiết, dân chủ, bình đẳng để trẻ trò chuyện, cố gắng để trẻ cảm nhận được sự chăm chú và chân thành của bố mẹ, loại bỏ những trở ngại tâm lý, để trẻ nói ra những suy nghĩ trong lòng, kịp thời hướng dẫn và điều chỉnh.



12. Mười điều trong khen thưởng và trừng phạt

- (1) Bố mẹ nên khen thưởng và trừng phạt trẻ sau khi đã kiên nhẫn khuyên bảo và trò chuyện chân thành. Khi trừng phạt trẻ, nên để trẻ biết rằng trừng phạt trẻ là đúng, để trẻ sửa chữa sai lầm.
- (2) Khi khen thưởng hay trừng phạt trẻ cần chú ý đến độ tuổi mà mức độ trưởng thành của trẻ. Bố mẹ nên chọn cách trừng phạt phù hợp để trẻ sửa chữa lỗi lầm.
- (3) Nếu liên tục khen thưởng hay trừng phạt mà không nói rõ lý do hoặc nguyên nhân thì có thể trẻ chỉ phản ứng với chuyện thưởng phạt chứ không hiểu vì sao. Như vậy không đạt được mục đích giáo dục.
- (4) Khen thưởng là để khích lệ trẻ biểu hiện tốt hơn. Phần thưởng thích hợp khiến trẻ tuân thủ những hành vi tốt đẹp.
- (5) Với những việc mà trẻ có thể làm được nhưng phải mất nhiều công sức mới làm được, sự khen thưởng bất ngờ sẽ tạo nên hiệu quả tích cực.
- (6) Không nên nghĩ đến việc khen thưởng bằng vật chất. Trên thực tế, khích lệ về tình cảm và tinh thần, ví dụ như bố mẹ ôm hôn và chúc mừng là phần thưởng thích hợp và hữu hiệu nhất.
- (7) Bố mẹ nên thường xuyên trò chuyện với trẻ, nỗ lực thúc đẩy trẻ thực hiện những

lời hứa tuân thủ các quy định trong gia đình, đồng thời tìm hiểu những suy nghĩ và đánh giá của trẻ về chuyện thưởng phạt.

- (8) Phần thưởng có thể đạt được chứ không phải là thứ xa vời. Việc trừng phạt có thể dự đoán được, như thế thì mới có hiệu quả.
- (9) Khi trừng phạt, bố mẹ nên cho trẻ lựa chọn không bị trừng phạt. Lựa chọn này bao gồm trẻ biểu hiện tốt, tức là biểu hiện trái ngược với biểu hiện không tốt khiến trẻ bị trừng phạt. Nhưng nếu người lớn thường xuyên tha thứ cho trẻ thì việc trừng phạt sẽ mất đi ý nghĩa. Bởi vì trẻ biết rằng cuối cùng có thể tránh bị trừng phạt.
- (10) Nên quan sát thật kỹ xem có phải trẻ muốn thông qua những biểu hiện không thích hợp để thu hút sự chú ý của người lớn hay không. Nếu là như vậy việc trừng phạt trẻ vì những biểu hiện này là không tốt bởi mục đích của trẻ là để người lớn chú ý đến mình nhiều hơn.



13. Đánh giá “trẻ ngoan”, “trẻ hư” như thế nào?

Trong mắt của phần lớn những người làm cha làm mẹ, những trẻ nghe theo sự dạy dỗ của mình, không làm sai một bước thì là trẻ ngoan. Nhưng thực tế chứng minh, rất nhiều “trẻ ngoan” sau khi lớn lên đã khiến bố mẹ thất vọng.

Các nhà giáo dục học cho rằng: Những “trẻ ngoan” rất nghe lời phần lớn đều thiếu chính kiến, chỉ biết dựa dẫm vào người khác, gặp chuyện gì là rất thận trọng, chỉ nghe theo lời bố mẹ, thầy cô, không có ý thức sáng tạo, tự lập. Những đứa trẻ này lớn lên sẽ rất khó làm nên sự nghiệp trong xã hội cạnh tranh kịch liệt.

Ngược lại, những trẻ nghịch ngợm, bướng bỉnh, thường xuyên làm trái ý của bố mẹ, bố mẹ cũng không cần phải lo lắng, phiền não. Không biết chừng con của bạn có những khí chất đáng quý như theo đuổi chân lý đến cùng, không mê tín, dám sáng tạo. Bố mẹ không tìm hiểu nguyên nhân, coi “nghe lời” là “hiểu chuyện” và lấy đó để đánh giá phẩm chất của trẻ thì thật là sai lầm. Do khả năng nhận thức vấn đề, xử lý vấn đề của trẻ không



ngừng nâng cao, mặt khác bố mẹ, giáo viên cũng không phải là thần linh, khó có thể hoàn hảo được nên nhiều khi trẻ “cãi” lại rất có lý. Trẻ không nhất nhất nghe theo lời nói, hành vi của người lớn, dám tranh luận, như thế không những không nên trách mắng mà nên khen ngợi. Kinh nghiệm của rất nhiều người thành công cho thấy, chỉ có những đứa trẻ không nghe theo bố mẹ một cách mù quáng, biết suy nghĩ độc lập, tự chủ sáng tạo thì mới có những đức tính, phẩm chất tốt, tâm lý lành mạnh, mới có thể trở thành người tài giỏi.

Khi trẻ “chống” lại lời nói, hành vi của mình, bố mẹ không nên đơn giản cho rằng trẻ “không biết trên dưới”, vô lễ với mình và cảm thấy tức giận. Bố mẹ nên bình tĩnh nghe trẻ nói, có lẽ bạn sẽ vui mừng nhận ra con của mình đã trưởng thành rất nhiều.



14. Giáo dục trẻ cần có sự khác biệt

Bố mẹ nào cũng hy vọng con cái thành đạt nhưng mỗi đứa trẻ có tính cách, đặc điểm khác nhau. Muốn bồi dưỡng, giáo dục trẻ thật tốt thì phải nắm được đặc điểm của chúng. Căn cứ vào thái độ của trẻ với học tập, có thể phân thành ba loại là tích cực chủ động, tương đối chủ động, bị động.

Những trẻ tích cực chủ động nắm kiến thức nhanh, phản ứng nhanh, khả năng vận dụng kiến thức linh hoạt. Thái độ với cuộc sống học tập là tích cực chủ động, lạc quan vươn lên, tự thân vận động cũng có thể thành tài. Với những đứa trẻ như vậy nên hướng dẫn và khích lệ thật nhiều.

Những trẻ tương đối chủ động thuộc loại phổ biến nhất, dễ uốn nắn nhất. Trong số các em có những người IQ khá cao nhưng không có ý chí tiến thủ, thiếu kiên nhẫn. Với những trẻ như vậy, sự giáo dục, đôn đốc, khích lệ và dẫn dắt của bố mẹ là một nhân tố vô cùng quan trọng quyết định chúng có thể trưởng thành lành mạnh hay không. Nếu có sự hướng dẫn đúng đắn của bố mẹ thì cuối cùng chúng sẽ nhận ra và khắc phục những khuyết điểm còn tồn tại, đạt được thành tích lý tưởng.

Những trẻ bị động là những trẻ chán học. Đối với chúng, bố mẹ nên hướng dẫn thật nhiều, chú ý khơi dậy sở trường của chúng.



15. Mười dấu hiệu trẻ trở nên hư hỏng

Trẻ trở nên hư hỏng có dấu hiệu báo trước. Nếu bố mẹ có thể kịp thời chú ý hành vi hàng ngày của trẻ thì có thể ngăn ngừa những thói xấu của chúng.

- (1) Ngôn ngữ: thích nói dối, nói tục chửi bậy, nói giọng giang hồ.
- (2) Ăn mặc: quá thời trang, hở hang, thường cởi khuy trước ngực.
- (3) Bề ngoài: kiểu tóc kỳ dị, xăm mình, đeo những vật kỳ lạ trên cổ.
- (4) Hành vi: hành vi mờ ám, làm việc không dám cho người nhà biết, luôn tỏ ra căng thẳng; thích nhốt mình trong phòng.
- (5) Thái độ: tâm trạng thay đổi thất thường, dễ cáu giận, thường xuyên nổi nóng với bố mẹ.
- (6) Sinh hoạt: đi sớm về muộn, có lúc đi nhiều ngày không về nhà, ban ngày thường ngủ nước, hay đi chơi đêm.
- (7) Đồ vật: có văn hóa phẩm đồi trụy, vũ khí, thuốc, thuốc lá cao cấp, thậm chí có khoản tiền lớn không rõ nguồn gốc.
- (8) Học hành: thường đến muộn, về sớm, trốn học, về nhà không học bài, không làm bài tập, thành tích sa sút.
- (9) Bạn bè: ít giao du với bạn học, có nhiều bạn ngoài xã hội, thường có những cuộc điện thoại lạ, không dám giới thiệu bạn với người nhà.
- (10) Thói quen: ăn uống ngủ nghỉ thất thường, bắt đầu hút thuốc uống rượu, tiêu nhiều tiền hơn.



16. Bố mẹ nên chú ý độ tuổi 15

Nguy cơ 1: thị lực giảm sút. Những em có vấn đề về thị lực chiếm 51.4% tổng số người điều tra! Đặc biệt là những em trong độ tuổi 15, tỷ lệ thị lực giảm sút ngày càng tăng.

Nguy cơ 2: buồn bực không biết nói với ai. Trong các mối quan hệ ở trường, học sinh 14 tuổi có nhiều bạn tri kỷ nhưng học sinh 15 tuổi thì “không có một người bạn tri kỷ nào”. Khi gặp khó khăn hay muộn phiền, các em thường chọn cách giấu kín trong lòng không nói với ai.

Nguy cơ 3: quan hệ giữa bố mẹ với con cái căng thẳng nhất. Trẻ 15 tuổi đối mặt với kỳ thi quan trọng đầu tiên - tốt nghiệp cấp hai. Ngay từ khi trẻ chào đời, bố mẹ đã mong muốn trẻ thành tài, lần đầu tiên đối mặt với thách thức của xã hội, thậm chí bố mẹ còn yếu đuối hơn trẻ. Vì thế, 15 tuổi cũng là năm mà mối quan hệ giữa bố mẹ với con cái nhạy cảm nhất, căng thẳng nhất, xa cách nhất.

Nguy cơ 4: khao khát tự lập bị đè nén. Những mâu thuẫn về nguyện vọng chủ quan, thân phận khách quan, sự độc lập về tư duy và sự dựa dẫm trong cuộc sống đan xen với nhau trong độ tuổi 15. Ví thế, 15 tuổi là độ tuổi nguy hiểm, độ tuổi mà tâm lý rất không ổn định, rất dễ nảy sinh nỗi sợ hãi, thậm chí đưa ra sự lựa chọn sai lầm như bỏ học, bỏ nhà ra đi, tự sát... Thực tế chứng minh 15 tuổi cũng là độ tuổi phạm tội cao nhất. Mọi người không nên bỏ mặc trẻ mà nên học cách tôn trọng trẻ, tôn trọng quyền lợi, tính cách và sự khác biệt của chúng.



17. Cho trẻ hiểu cái giá của việc vi phạm quy định

Hiện nay, chúng ta đang khởi xướng giáo dục thưởng thức và giáo dục vui vẻ nhưng tôi cảm thấy rất hoài nghi. Khi thưởng thức trẻ cũng cần phải yêu cầu trẻ học cách thưởng

thức bố mẹ, thưởng thức thầy cô, thưởng thức bạn bè. Thực ra, còn một vấn đề là phải dạy trẻ cách làm người. Cho dù là học tập cũng nên nói với trẻ rằng học hành là một chuyện vất vả, không khổ luyện thì sao có thể thành tài được? Dạy trẻ vui vẻ là bồi dưỡng hứng thú học tập cho trẻ, để trẻ tìm thấy niềm vui trong học tập, niềm vui khi hình thành thói quen học tập đúng đắn. Nhưng phương thức giáo dục tuyệt đối không phải là buông thả, không phải là dễ dàng mà là nghiêm khắc.

Nghiêm khắc chính là phải để trẻ học cách chịu đựng, hiểu các quy tắc. Nếu không thì phải gánh chịu cái giá phải trả. Cái giá này chính là trừng phạt. Tuy nhiên, trừng phạt không phải là đánh mắng. Tôi có một người bạn làm phóng viên, con trai anh ấy thi đỗ vào đại học Bắc Kinh. Mọi người đều chúc mừng anh ấy, nói anh ấy là một người cha thành công. Nhưng anh ấy nói tôi đã từng đánh con. Anh ấy cũng thừa nhận đó là cách làm ngu ngốc nhưng anh ấy chỉ muốn con hiểu rằng bất cứ chuyện gì cũng có quy định, vi phạm quy định sẽ bị phạt. Thẻ vàng, thẻ đỏ trong bóng đá, mức phạt trong luật lệ giao thông đều là cái giá của việc vi phạm quy định. Nếu nhà trường không dám trừng phạt học sinh vi phạm quy định, như thế sẽ ảnh hưởng đến việc học tập của toàn bộ học sinh. Hậu quả của những việc này không hiển hiện ngay trước mắt mà là sau khi trẻ đỗ đại học, bước chân vào xã hội. Tôi kiên quyết phản đối dùng vũ lực, tôi chỉ muốn nói rằng trừng phạt cũng phải có phương pháp, cũng phải có kỹ năng. Mục đích là để trẻ hiểu được tầm quan trọng của quy định, hiểu được mức độ quan trọng của lời hứa.



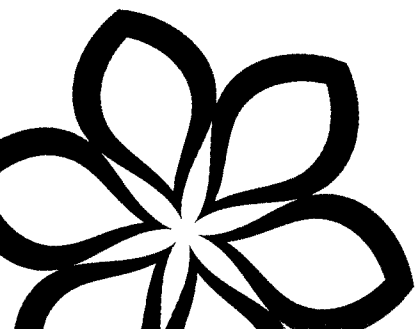
18. Không nên mài phẳng “cái sừng” của trẻ

Nhà tâm lý học người Mỹ đã từng làm một cuộc thí nghiệm, trong số những trẻ 3 - 5 tuổi, chọn 100 trẻ chống đối và 100 trẻ gần như không chống đối, sau đó tiến hành điều tra, nghiên cứu. Kết quả phát hiện trong 100 trẻ chống đối, có 85 trẻ có chính kiến, có thể độc lập phân tích và giải quyết vấn đề. Còn trong 100 trẻ còn lại, chỉ có 25 trẻ có những ưu điểm này.



Những trẻ ngang bướng ý thức tự chủ rất lớn, hiếu thắng. Với những đứa trẻ như thế, quan trọng là bố mẹ phải biết cách dẫn dắt, khen ngợi ưu điểm, tránh nhắc đến khuyết điểm của trẻ. Như thế có thể thu được hiệu quả tốt. Nếu phương pháp giáo dục không đúng thì sẽ gây ra hai hậu quả. Một là trẻ khuất phục trước “uy thế” của người lớn nhưng các ưu điểm kể trên cũng mất đi. Hai là trẻ không chịu khuất phục, thậm chí bỏ nhà ra đi.

Giáo dục những trẻ ngang bướng khó hơn giáo dục những trẻ ngoan ngoãn, dễ bảo rất nhiều. Nhưng chỉ cần bố mẹ chú ý thì vẫn giáo dục được những đứa trẻ ưu tú.



Hướng dẫn trẻ lên mạng, xem tivi như thế nào?

8

Mạng internet và tivi đều là sản phẩm của nền văn minh hiện đại. Nó có thể mở rộng tầm nhìn của trẻ, khơi dậy trí tuệ của trẻ, đồng thời mang lại cho chúng phương thức giao lưu, học tập hiện đại. Thông qua mạng internet còn có thể làm phong phú cuộc sống của trẻ, nâng cao hứng thú học tập của chúng. Nhưng, mạng internet và tivi là "con dao hai lưỡi". Nếu biết cách thì sẽ rất có lợi, ngược lại sẽ mang lại hậu quả khôn lường.

Lên mạng, xem tivi một cách bừa bãi sẽ ảnh hưởng đến việc học tập và sức khỏe tâm sinh lý của trẻ. Hơn nữa sự hỗn loạn, mất trật tự trên mạng cũng sẽ gây ra tác dụng phụ và hậu quả không tốt. Vì thế, bố mẹ phải xây dựng mối quan hệ hài hòa giữa bố mẹ và con cái, trò chuyện với con cái một cách bình đẳng, hướng dẫn chúng cách lên mạng, xem tivi, để mạng internet thật sự trở thành công cụ học tập của trẻ chứ không phải là "kẻ thù" của chúng.

Cho dù là những trẻ có tố chất bình thường, chỉ cần giáo dục đúng cách, cũng có thể trở thành người phi phạm.

- Karl Witte

Phương pháp tốt nhất để tăng cường khả năng của trẻ chính là khiến bố mẹ trở thành “người thực hành giáo dục”.

- Nhà giáo dục Nhật Bản

Sự trưởng thành về năng lực của mỗi đứa trẻ đều có một phương pháp bồi dưỡng.

- Shinichi Suzuki



01. Bố mẹ nên ủng hộ và hướng dẫn trẻ lên mạng như thế nào?

Trong quá trình trưởng thành của học sinh tiểu học, trung học hiện nay, không thể tránh được ảnh hưởng của mạng internet. Sử dụng mạng internet một cách đúng đắn có thể hỗ trợ việc học tập của các em. Nhưng cũng không thể bỏ qua những ảnh hưởng không tốt của mạng internet với học sinh tiểu học, trung học.

- Năm đặc điểm của học sinh tiểu học, trung học khi lên mạng

- (1) Số lượng lớn.
- (2) Thích lên mạng nói chuyện và chơi game.
- (3) Con trai nhiều hơn con gái. Nhưng con gái thích nói chuyện hơn con trai.
- (4) Những độ tuổi khác nhau có đặc điểm khác nhau. Học sinh lớp lớn thích nói chuyện hơn học sinh lớp dưới. Học sinh lớp lớn cũng thông qua mạng internet để tìm tài liệu.
- (5) Thiếu ý thức bảo vệ. Học sinh tiểu học trung học thiếu kinh nghiệm xã hội, thiếu khả năng phán đoán với những thông tin không tốt trên mạng.

- Ảnh hưởng về tâm lý của mạng internet với trẻ

Mạng internet có sức hút rất lớn với trẻ. Đó là bởi vì trẻ thường thích những điều “mới lạ”, mặt khác mạng internet có thể thỏa mãn nhu cầu tâm lý của trẻ.

- (1) Nhu cầu giảm áp lực: trong thế giới mạng hư cấu, trẻ có thể giải tỏa áp lực, tạo ra một cái tôi lý tưởng.
- (2) Nhu cầu trò chuyện: cùng với sự tăng lên của tuổi tác, áp lực học tập của học sinh tiểu học, trung học tăng lên, cùng với đó là những hoài nghi về cơ thể và tâm lý. Mạng internet cho các em được trò chuyện với những người có cùng hoàn cảnh, cùng cảm giác.
- (3) Nhu cầu về cảm giác thành công: qua những trò chơi trên mạng, các em có thể trải nghiệm cảm giác thành công.

Nếu trong cuộc sống hiện thực, học sinh tiểu học, trung học không được giao lưu,



trò chuyện với bố mẹ, thầy cô, bạn bè. Nếu nhu cầu tâm lý của các em không được thỏa mãn ở nhà, ở trường, vậy thì khi gặp phiền muộn và vấn đề khó có thể giải quyết được, có thể các em sẽ thông qua các trò chơi trên mạng để giải quyết vấn đề.

- Những người nào thích lên mạng

- (1) Người thiếu khả năng tự kiểm chế.
- (2) Người quan tâm đến hiện tại, theo đuổi sự thỏa mãn tức thời.
- (3) Không thể phân biệt những người sống trên mạng và người sống bên ngoài.
- (4) Thiếu sự giúp đỡ và ủng hộ trong cuộc sống hiện thực.
- (5) Đứng trước khó khăn, không thể nhìn thẳng vào vấn đề, giải quyết vấn đề mà chọn cách ảo tưởng, phát tiết.

- Lên mạng lành mạnh

Muốn tránh để trẻ chìm đắm trong thế giới game online, bố mẹ phải chú ý những điều sau:

- (1) Ủng hộ trẻ trong cuộc sống hiện thực.

- Xây dựng mối quan hệ hài hòa giữa bố mẹ và con cái, trò chuyện bình đẳng với trẻ. Đặc biệt phải chú ý phát hiện điểm sáng trên người trẻ, cùng trẻ trải nghiệm những tiến bộ nho nhỏ.

- Bố mẹ phải chú ý đến bạn bè của trẻ, từ nhỏ phải để trẻ học cách quan tâm đến người khác, tránh coi mình là trung tâm.

- “Giáo dục trở ngại” cho trẻ, nâng cao khả năng khắc phục trở ngại. Khi gặp trở ngại dám nhìn thẳng vào vấn đề, giải quyết vấn đề chứ không chọn cách ảo tưởng, phát tiết để né tránh vấn đề.

- Khích lệ và cùng trẻ tích cực tham gia hoạt động tập thể, hoạt động xã hội, để trẻ nhận thức giá trị của bản thân, hình thành tinh thần trách nhiệm, trải nghiệm cảm giác thành công.

- Với những trẻ có khó khăn về giáo dục gia đình, có thể thông qua hoạt động như giáo dục sinh tồn, giúp trẻ cảm nhận được mối quan hệ giữa con người trong hiện thực với tự nhiên, mối quan hệ giữa con người với con người, thay đổi hành vi vô trách nhiệm, chỉ thỏa mãn ham muốn của mình.

(2) Hướng dẫn trẻ cách lên mạng

Với những em mới tiếp xúc với mạng internet, tốt nhất là bố mẹ cùng lên mạng với trẻ, thông qua lời nói và hành động, giúp trẻ biết cách sử dụng, đồng thời giới thiệu một vài trang web bổ ích. Trong quá trình hướng dẫn trẻ lên mạng, bố mẹ cần phải làm những điều sau:

- Không nên sợ trẻ chơi game online

Trẻ học cách sử dụng máy tính, phần lớn là bắt đầu từ các trò chơi. Bởi vì trò chơi có thể giúp trẻ làm quen với chuột và bàn phím. Đợi sau khi trẻ nắm được kỹ năng lên mạng, bố mẹ cũng nên hiểu rằng trò chơi và giải trí là nhu cầu chính đáng của trẻ. Nhưng bố mẹ phải khống chế thời gian lên mạng của trẻ, lựa chọn các loại game phù hợp. Tốt nhất là những game cần động não suy nghĩ.

- Để mạng internet trở thành công cụ học tập

Tuần nào mẹ của Hạnh cũng đưa Hạnh đến công viên chơi. Hạnh rất thích thú với các thực vật trong công viên, thường xuyên hỏi cái này cái kia. Có những loài thực vật mẹ cũng không biết. Thế là mẹ chụp ảnh lại, sau khi về nhà, mẹ cùng Hạnh lên mạng tìm tài liệu, nhận biết các loài thực vật trong ảnh.

- Nâng cao khả năng phán đoán và xử lý thông tin

Khi dạy trẻ sử dụng Email hoặc phần mềm chat, nên nói với trẻ những thông tin trên mạng không hoàn toàn là thật, không được tùy tiện tin vào. Trong Email có rất nhiều thư chứa virus, thấy thư lạ thì không được mở, phải nhanh chóng xóa đi.

- Thông qua kỹ thuật máy tính khống chế trẻ lên mạng

Bố mẹ có thể sử dụng phần mềm để lọc những trang web không tốt, cũng có thể khống chế thời gian lên mạng của trẻ.

Sử dụng mạng internet có lành mạnh hay không là do nhu cầu mạng internet có thể thỏa mãn và mạng internet thỏa mãn nhu cầu như thế nào quyết định. Nếu một mục phản đối, ngăn cấm không cho trẻ sử dụng internet thì đó là cách làm không tốt. Phải hiểu chúng, ủng hộ và hướng dẫn chúng sử dụng mạng internet một cách lành mạnh, đó mới là cách làm đúng đắn.



02. Làm thế nào để máy tính quản lý trẻ?

Đến kỳ nghỉ hè, Hiếu yêu cầu mẹ lắp mạng nhưng mẹ cứ chần chừ không nhận lời. Thì ra mẹ đang lo lắng: nghỉ hè có một mình con ở nhà, nếu lắp mạng, suốt ngày con lên mạng, như thế không hỏng mắt mới lạ! Hơn nữa bây giờ trên mạng có nhiều thứ không tốt, quảng cáo sex tràn lan khắp nơi, ai có thể đảm bảo những thứ Hiếu nhìn thấy là lành mạnh! Mẹ của Hiếu rất mâu thuẫn, muốn từ chối yêu cầu của con nhưng lại sợ con nghĩ rằng mình keo kiệt, nhà quê.

Hôm ấy mẹ của Hiếu đến nhà một người bạn, nói với bạn nỗi lo lắng của mình. Nhưng người bạn nói: “Đơn giản mà, đi đăng ký dịch vụ lên mạng lành mạnh, những vấn đề cậu lo lắng đều có thể giải quyết được”.

Nói rồi người bạn thao tác cho chị xem: “Cậu nhìn này, có “danh sách đen”, 99% các trang web không lành mạnh đều ở đó. Ngoài ra còn có “danh sách trắng”, cậu có thể đưa những trang web bổ ích vào đây”.

Mẹ của Hiếu lo lắng hỏi: “Thao tác có phức tạp không? Cậu biết đấy, mình sợ nhất là những thứ phức tạp”.

“Không phức tạp chút nào”. Nói rồi người bạn bắt đầu hướng dẫn.

Mẹ của Hiếu có chút nghi ngờ: “Thế cậu lên mạng không bị ảnh hưởng chứ?”

Người bạn nói: “Mình lên mạng thường là để tra tài liệu, nghe nhạc, nói chuyện, cũng giống với bọn trẻ”.

Mẹ của Hiếu suy nghĩ một lúc rồi quyết định đăng ký dịch vụ này: “Để máy tính quản lý con dễ hơn bố mẹ quản lý con nhiều. Bây giờ con lên mạng một mình mình cũng yên tâm”.



03. Nhìn nhận những trẻ mê chơi game và lên mạng như thế nào?

“Bây giờ bọn trẻ có nhiều trò thật...” Rất nhiều bố mẹ than phiền như vậy khi nhìn thấy những đồ giải trí trong phòng của trẻ. Trẻ không chỉ có các loại đồ chơi kỳ lạ cổ quái, còn có máy tính, máy chơi game... Có lúc ngay cả bố mẹ cũng muốn chơi cùng.

Ngay cả bố mẹ cũng chịu “cám dỗ” từ những đồ chơi này, huống hồ là trẻ vốn rất ham chơi! Trẻ còn nhỏ tuổi, khả năng chống lại cám dỗ còn kém, rất dễ chìm đắm trong thế giới đồ chơi. Chỉ cần bố mẹ hiểu được cảm giác này thì sẽ biết nên tôn trọng hứng thú của trẻ. Cần chú ý là nên nhìn vào hành vi của trẻ chứ không phải là hứng thú.

“Mẹ hiểu hứng thú của con nhưng mẹ lo sẽ ảnh hưởng đến việc học tập của con”. Nên dùng những lời nói như vậy để cho trẻ biết những lo lắng của bố mẹ, bày tỏ sự quan tâm đối với trẻ. Sau đó, bố mẹ bỏ thời gian để thảo luận với trẻ về tầm quan trọng của việc phân phối thời gian. Đồng thời phải chú ý xem trẻ có chơi những trò chơi lành mạnh không, có xem những trang web lành mạnh không. Nếu cần thiết có thể nhờ sự giúp đỡ từ thầy cô và mọi người.

Bố mẹ không nên nói: “Đừng có ham mê với những thứ không ra gì!”

Nếu cứ khẳng định cho rằng hứng thú của trẻ không có ích lợi gì sẽ chỉ khiến trẻ cảm thấy bất mãn. Trẻ chỉ cảm nhận được sự trách mắng của bố mẹ chứ không phải là sự quan tâm. Thực ra những game mà trẻ thích có phải là không tốt không, trước tiên bố mẹ nên thử phán đoán. Có những game chú trọng về màu sắc, hiệu quả thị giác đặc biệt, qua đó nâng cao hứng thú cho trẻ. Cho dù là game mạo hiểm, game trí tuệ đều hỗ trợ tăng cường sự linh hoạt của bộ não, không thể nói là có hại không có lợi.

Hơn nữa trò chơi cũng có thể là công cụ để trẻ giao lưu với các bạn. Mọi người nói về game điện tử, đó cũng là cách để hòa đồng với các bạn. Vì thế trọng điểm là nên giúp trẻ bồi dưỡng khả năng tự kiểm chế, hãy thử chơi cùng với trẻ, hiểu được niềm vui trẻ có được khi chơi game điện tử hoặc lên mạng. Khi trẻ cảm thấy bố mẹ muốn tiếp



nhận mình, có thành ý muốn hiểu mình thì bố mẹ mới có thể dần dần phân tích cho trẻ cái được và cái mất khi ham chơi game điện tử, để chúng suy nghĩ về hành vi của mình. Muốn thay đổi hành vi của trẻ, có thể thử thay đổi suy nghĩ của chúng!



04. Phải làm thế nào khi trẻ ham xem tivi?

Xem tivi không có gì là không tốt, nhưng không hạn chế thời gian xem và tiết mục thì sẽ nảy sinh vấn đề. Nếu xem tivi trở thành hoạt động giải trí chính ngoài giờ học, vậy thì quan niệm về giá trị, thái độ sống của trẻ đều bị ảnh hưởng tiêu cực. Trẻ ham xem tivi quá mức sẽ nảy sinh những vấn đề sau:

- (1) Có tiết mục tivi quá cường điệu bạo lực, trẻ dễ bị tê liệt, vô cảm với những hành vi bạo lực trong cuộc sống hiện thực.
- (2) Quảng cáo trên tivi cường điệu ham muốn vật chất, khiến cho trẻ nghĩ rằng một vài sản phẩm và vật chất nào đó là tượng trưng cho thành công và hạnh phúc.
- (3) Những trẻ xem tivi trong thời gian dài thường là vừa xem vừa ăn vặt, ăn nhiều thực phẩm rác chứa nhiều nhiệt lượng, có hại cho sức khỏe.
- (4) Các chương trình trên tivi công thức hóa rất nhiều quan niệm, trẻ không thể trải nghiệm, hiểu được các mối quan hệ và tình cảm trong cuộc sống.

Xem tivi cùng trẻ, hoặc ít ra hiểu được trẻ đang xem những gì, để tivi kích thích chứ không phải là gây trở ngại đến việc giao lưu giữa bố mẹ với con cái.

- Ngăn ngừa vấn đề

Hạn chế trẻ xem tivi. Thời gian xem tivi, tiết mục và nội dung cần được hạn chế, quy định.

Liệt kê những tiết mục tivi hàng tuần. Để có thể khống chế thời gian xem tivi của trẻ, mỗi tuần nên cùng trẻ thảo luận về những chương trình mà trẻ đã xem trong tuần, đồng thời quyết định thời gian xem tivi và chương trình tivi cho tuần sau. Sau khi đã quyết định thì không được tùy tiện thay đổi.

Bố mẹ nên tham gia nhiều hoạt động giải trí. Mỗi buổi tối và cuối tuần, bố mẹ nên tiến hành nhiều hoạt động giải trí, để trẻ biết vẫn còn có rất nhiều lựa chọn khác. Đồng thời khi trẻ tham gia vào những hoạt động mang tính sáng tạo như đọc hiểu, vận động, vẽ tranh, bố mẹ nên khen ngợi, khích lệ trẻ.

- Giải quyết vấn đề và những phương pháp khả thi

Mua thời gian xem tivi. Nếu con của bạn ham xem tivi quá mức thì hãy đề ra quy ước với trẻ, dùng việc nhà để mua thời gian xem tivi. Phải trả giá càng cao thì mong muốn xem tivi của trẻ sẽ càng giảm. Ví dụ: “Quét sạch phòng bếp thì mới được xem tivi nửa tiếng”.

Khóa tivi. Khi bạn không có ở nhà, hãy khóa tivi lại, như thế trẻ sẽ không thể xem tivi được.

Trừng phạt. Nếu trẻ vi phạm quy tắc xem tivi thì phạt trẻ phải làm việc nhà. Nếu trẻ chưa làm xong mà lén chạy đi xem tivi thì phạt trẻ làm thêm một việc nữa.

Khích lệ trẻ đọc sách. Ví dụ, nếu trẻ đọc xong một cuốn sách thì cho trẻ một ít tiền, đưa trẻ đến hiệu sách, dùng số tiền ấy mua một cuốn sách. Đọc sách là một hoạt động khá chủ động, tốt cho tư duy, tốt hơn việc xem tivi một cách bị động.

Dùng việc xem tivi là phần thưởng cho đọc sách. Trao đổi với trẻ: “Đọc sách 30 phút mới có thể xem tivi 30 phút”. Có điều phải chú ý là thời gian xem tivi và chương trình tivi không được vượt quá phạm vi đã quy định trước.

- Phương pháp cấm kỵ

Không được chế nhạo và trách mắng trẻ. Một số cách làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ (Ví dụ: “Con thật vô dụng, chỉ biết xem tivi không biết làm gì cả), chỉ khiến trẻ trốn bạn làm những chuyện bạn không cho phép, hoặc khiến trẻ phản cảm và oán hận.

Không được đề ra những quy tắc không làm được. Ví dụ, quy định trẻ không được xem tivi khi bạn đi ra ngoài, đó là một quy định không thực tế. Trừ phi bạn có thể khóa tivi.

Không được để xem tivi trở thành hoạt động gia đình chủ yếu. Thay vì xem tivi, chỉ bằng cùng trẻ chơi trò chơi, nói chuyện, đọc sách, làm việc nhà hoặc những hoạt động có tính sáng tạo khác.



05. Ngăn ngừa tác hại của máy tính

- Chú ý ngăn ngừa “chứng cuồng máy tính”

“Chứng cuồng máy tính” là người sử dụng máy tính trong thời gian dài dựa dẫm vào máy tính, nếu máy tính gặp sự cố không thể sử dụng được thì sẽ buồn chán, lo lắng. Đây là một chứng bệnh tâm lý mới xuất hiện. Biểu hiện chủ yếu của loại bệnh này là: nổi nóng vô cớ với máy tính hoặc người khác; khi buồn chán, có thể tức giận rút nguồn máy tính, có người thậm chí còn ném bàn phím ra ngoài cửa sổ. Nghiêm trọng có thể xuất hiện hành vi bạo lực.

Một cuộc điều tra với những nhân viên văn phòng của nước Anh cho thấy có khoảng 80% số người phát hiện đồng nghiệp của mình đã từng “động chân động tay” với máy tính hoặc “sỉ nhục” để trút giận.

Nhà tâm lý học cho rằng, con người mất đi khả năng điều khiển máy tính, bất giác bị ảnh hưởng của máy tính không chế, đây chính là nguyên nhân tâm lý dẫn đến “chứng cuồng máy tính”.

Ngăn ngừa chứng bệnh này trước tiên phải có tâm thái lành mạnh. Khi tâm lý thay đổi, phải biết cách tự điều chỉnh. Thứ hai là phải học cách đa dạng hóa phương pháp làm việc, giảm bớt sự ỷ lại vào máy tính. Thứ ba là nhìn nhận những vấn đề với máy tính một cách đúng đắn. Nên ý thức được rằng máy tính là một thiết bị nhân tạo, không thể không xảy ra sự cố, có vấn đề, nên tích cực kiểm tra, sửa chữa, không để làm ảnh hưởng đến công việc và học tập hàng ngày. Thứ tư, người sử dụng máy tính nếu có dấu hiệu mê máy tính thì nên đến bác sĩ tâm lý để được tư vấn.

- Cảnh giác với việc mất khả năng viết

Cuộc sống, công việc của con người ngày càng không thể rời xa máy tính, tuy nhiên do sử dụng máy tính liên tục nên nhiều người dần mất đi khả năng viết tay.

Ở một nước mà máy tính phổ cập rộng nhất như Mỹ, người ta bắt đầu lo lắng và sợ hãi về cách viết của học sinh. Do từ nhỏ đã sử dụng máy tính nên thanh thiếu niên Mỹ đã quen với việc gửi thư điện tử và làm bài tập, viết luận văn trên máy tính. Các em viết chữ rất xấu, sai chữ, sai ngữ pháp rất nhiều.

Hiện tượng này gây ra sự tranh cãi kịch liệt, không chỉ giáo viên, chuyên gia giáo dục và phụ huynh lo lắng, ngay cả thanh thiếu niên và nhi đồng cũng lo lắng không biết sau này có thể dùng bút viết chữ được không. Đưa ra vấn đề này, ngoài việc hiện nay vẫn còn rất nhiều công tác xã hội cần viết chữ và viết thư pháp là một nhu cầu thẩm mỹ, viết chữ còn là rèn luyện chức năng, hành vi cơ bản nhất và bồi dưỡng tâm lý, chức năng sinh lý.

Những nghiên cứu của tâm lý học và sinh lý học cho thấy rèn luyện khả năng viết vô cùng quan trọng với việc bồi dưỡng, hình thành hành vi tốt mà máy tính không thể thay thế được. Viết từng nét, từng nét một có thể hình thành dấu ấn đặc biệt ở trung khu ngôn ngữ của não bộ, đồng thời trở thành kỹ năng suốt đời. Trong khi đó gõ chữ trên bàn phím không thể hình thành dấu ấn này. Cho dù rất nhiều người gõ chữ rất giỏi nhưng vì thiếu khả năng tư duy trừu tượng cần thiết nên khiến tính logic và khả năng ngôn ngữ gặp trở ngại. Ngoài ra viết từng nét chữ cũng là rèn luyện ý chí, nghị lực và chức năng ổn định của hệ thống thần kinh.



06. Hướng dẫn trẻ tận dụng mạng internet như thế nào?

Mạng internet là “con dao hai lưỡi”. Nếu biết cách thì sẽ rất có lợi, ngược lại sẽ mang lại hậu quả khôn lường. Lên mạng một cách bừa bãi sẽ ảnh hưởng đến học tập và sức khỏe của trẻ.

Máy tính, mạng internet là sản phẩm của nền văn minh hiện đại. Nó mở rộng tầm mắt của trẻ, khơi dậy trí tuệ, đồng thời mang lại phương thức giao lưu hiện đại. Đối với



trẻ mà nói, lên mạng là hành động thời thượng nhất hiện nay, là sức “cắm đống” không thể chống lại được. Ưu điểm của mạng internet thì không cần nhắc tới, nhưng tác hại của nó cũng được rất nhiều người quan tâm.

Ngọn lửa mạng internet đang bùng cháy dữ dội, đối với mỗi gia đình đều không có đường lùi. Bố mẹ phải hướng dẫn con tận dụng mạng internet như thế nào? Xây dựng “bức tường phòng hỏa” như thế nào để trẻ tự do “hấp thu dinh dưỡng” trong đại dương internet bao la? Hãy áp dụng những biện pháp sau:

- (1) Lập ra một bản “Quy định sử dụng máy tính trong gia đình”

Đề ra thời gian lên mạng mỗi ngày, không quá nửa tiếng, ngày nghỉ mỗi ngày không quá hai tiếng.

- (2) Phòng ngừa trước tác hại của mạng internet

Khi trẻ vừa mới lên mạng phải nói với trẻ phải cảnh giác những cạm bẫy trên mạng.

- (3) Lắp đặt phần mềm bảo vệ để “lọc” những nội dung sex, bạo lực

Hiện nay rất nhiều nhân viên quản lý trung tâm mạng đều cài đặt các biện pháp bảo vệ, để trẻ tránh xa những trang web không lành mạnh. Bố mẹ cũng có thể dùng các phần mềm bảo vệ cho máy tính nhà mình.

- (4) Không đặt máy tính ở chỗ kín

Tốt nhất đặt máy tính trong phòng khách, dưới sự giám sát của người nhà, trẻ sẽ không tùy tiện sử dụng máy tính theo ý thích.

- (5) Tìm hiểu việc lên mạng của trẻ

Ví dụ trẻ quen những bạn nào trên mạng. Nếu bố mẹ không thành thạo thì có thể để trẻ hướng dẫn bạn cách lên mạng, giới thiệu những trang web mình thường vào và các bạn của mình.

- (6) Không đưa các thông tin có liên quan về gia đình lên mạng

Không được tùy tiện nói cho người khác biết mã số thẻ tín dụng hoặc tài khoản trên mạng của bố mẹ. Trừ phi được bố mẹ đồng ý, nếu không không được để lại tên thật, số điện thoại, địa chỉ, nghề nghiệp của bố mẹ, trường học trên mạng. Cho dù là down game hay mua phần mềm game đều phải được bố mẹ kiểm tra.



07. Giảm tác dụng phụ của mạng xuống mức thấp nhất

- Dùng để công cụ học tập trở thành “kẻ địch”

Làm thế nào để sản phẩm khoa học kỹ thuật tiến bộ như mạng internet phát huy tác dụng tích cực tới mức tối đa? Làm thế nào để giảm tác dụng phụ của nó xuống mức thấp nhất? Đây là nguyện vọng của mọi người, cũng là vấn đề hiện thực phải đối mặt. Vì thế, rất nhiều trường học đã tìm tòi, và thử nghiệm, rút ra một số phương pháp có lợi như sau: Để mạng thật sự trở thành công cụ học tập của mỗi học sinh chứ không phải là “kẻ địch”.

Một trường học đã làm như sau: để thỏa mãn nhu cầu lên mạng của học sinh, mỗi buổi trưa nhà trường lại cho học sinh miễn phí lên mạng. Đồng thời có giáo viên hướng dẫn. Một mặt giáo viên có thể phụ đạo cho những em chưa quen với mạng internet. Mặt khác giáo viên kịp thời nhắc nhở các em khi các em xem các trang web: phải chú ý lựa chọn nội dung, phân biệt đúng sai. Ngoài ra, giáo viên còn sắp xếp một vài bài tập về nhà, những bài tập này cần tra tư liệu trên mạng. Như thế vừa khơi dậy hứng thú học tập cho các em, vừa hướng dẫn các em lên mạng một cách có mục đích.

- Thế giới ngoài “phòng chat” càng thú vị hơn

Hiện nay học sinh trung học có cá tính mạnh mẽ, tư duy linh hoạt, nếu bố mẹ và giáo viên cứ một mực thuyết giáo hoặc cấm đoán thì sẽ khiến các em phản cảm.

Một học sinh cho rằng lên mạng nói chuyện là một cách giao lưu với mọi người. Nhưng trước tiên chúng ta phải nhận thức được tính hư ảo của nó, không được đam mê quá mức, tránh không để mắc lừa. Bản thân lên mạng chủ yếu là để tìm hiểu kiến thức và tìm kiếm niềm vui. Ví dụ, thông qua các tin tức để kích thích học tập, cùng các bạn trên mạng thảo luận về một chủ đề nào đó cũng rất thú vị.

Chúng tôi vui mừng nhận thấy rằng, sự giáo dục và ảnh hưởng từ nhà trường, gia đình và dư luận xã hội bao nhiêu năm nay đã phát huy tác dụng với học sinh này. Cậu



ta nhận thức được rằng hình thành thế giới quan, nhân sinh quan đúng đắn là điều kiện quyết định cho việc “phòng bệnh” trên mạng. Ngoài ra, thông qua báo chí tìm hiểu một số “bệnh” trên mạng có thể giúp bản thân có ý thức xây dựng “phòng tuyến”. Lên mạng ở trường, thông qua sự hướng dẫn của giáo viên có thể lọc những nội dung không tốt trên mạng. Tất cả những điều này đều có thể giúp bản thân chống lại những nhân tố bất lợi trên mạng.

Khi nói đến những học sinh có vấn đề, suy nghĩ của cậu học sinh này cũng rất độc đáo. Cậu cho rằng những bạn chìm đắm trong phòng chat nên hiểu rằng: trong thế giới mạng internet, ngoài chat còn có rất nhiều điều thú vị, nếu không tìm kiếm, không xem, không học thì thật đáng tiếc. Cuộc sống cũng như vậy, không được chỉ biết lên mạng, không bận tâm đến những chuyện khác. Khi tận hưởng cuộc sống phong phú, đa dạng, chúng ta còn có thể tăng cường khả năng miễn dịch.

- ĐỪNG VÌ NIỀM VUI NHẤT THỜI MÀ LỖ DỎ MỘT ĐỜI

Rất nhiều học sinh mê chat, mê chơi game, thậm chí yêu đương qua mạng không thể thoát ra được. Tình trạng này quả thực khiến người ta lo lắng. Phần lớn trong số các em là lên mạng để giải trí. Nhưng phải biết rằng cho dù là với học sinh hay với người lớn mà nói, giải trí suy cho cùng không phải là việc chính, không được đảo lộn vị trí. Tuy nhiên, phần lớn mọi người vẫn có khả năng phân biệt. Ví dụ mục đích lên mạng chủ yếu là để học hỏi kiến thức. Một học sinh nói cậu không có hứng thú với việc chat trên mạng, chủ yếu là thông qua mạng để học tập, mở rộng tầm mắt. Như thế không những có thể làm phong phú cuộc sống của mình mà còn giúp mình nâng cao hứng thú học tập. Vì lên mạng với thái độ như vậy nên cậu cảm thấy tác dụng tích cực của mạng internet lớn hơn tác hại của nó. Cậu muốn nói với các bạn khác là: Nhất định không được vì niềm vui nhất thời mà lỗ dỏ một đời! Là một học sinh, cậu rất hiểu một số bạn lên mạng vì muốn giải tỏa áp lực học tập. Nhưng cho rằng thả lỏng cũng phải có mức độ. Lên mạng không phải là con đường duy nhất, nên hiểu ý nghĩa thực sự của mạng internet.



08. Chỉ xem tivi không thích vận động dễ mắc bệnh tim

Một trường đại học ở Anh tiến hành kiểm tra với 158 học sinh từ 11 – 14 tuổi, kết quả cho thấy 1/5 trẻ có những triệu chứng ban đầu của bệnh tim – tổn thương thành mạch máu.

Khi tiến hành kiểm tra, nhân viên nghiên cứu bôi một loại thuốc kích thích giãn mạch máu lên da các em. Những em khỏe mạnh thì mạch máu giãn nở với những mức độ khác nhau. Nhưng có khoảng 20% số em mạch máu và động mạch không hề có bất kỳ thay đổi nào. Điều đó chứng tỏ tầng tế bào trong mạch máu phụ trách khống chế co giãn mạch máu trong cơ thể đã bị phá hoại.

Nhân viên nghiên cứu nói những em mắc bệnh phần lớn là béo phì, hơn nữa có thói quen sinh hoạt không tốt như chỉ thích xem tivi, không thích vận động... Cho dù những em mắc bệnh phải đến lúc trung niên mới có các triệu chứng của bệnh tim nhưng kết quả nghiên cứu chứng minh kết cấu thức ăn không hợp lý và thiếu vận động ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe càng ngày càng sớm, vượt qua sự dự đoán của các bác sĩ.



09. Đừng để con bạn mắc “chứng béo phì do xem tivi”

Tivi có sức hút đặc biệt với thiếu niên nhi đồng. Nhưng xem tivi trong thời gian dài không chỉ ảnh hưởng tới học tập và sức khỏe tâm sinh lý của các em mà còn gây các chứng bệnh như “cận thị”, “chứng cô độc”, thậm chí “chứng béo phì”. Do ngồi xem tivi trong thời gian dài, ít vận động, thêm vào đó là thừa dinh dưỡng hoặc dinh dưỡng không tốt, ví dụ như kén ăn, chán ăn... dẫn đến thiếu vitamin và protein, kết quả gây mất cân bằng chức năng nội tiết, dẫn đến béo phì.



Chuyên gia cho biết, tỉ lệ mắc chứng béo phì ở trẻ xem tivi 5 tiếng mỗi ngày cao gấp đôi những trẻ chỉ xem tivi 1 - 2 tiếng mỗi ngày. Các chuyên gia còn phát hiện, ngoài 10% trẻ béo phì là do bệnh gây nên, 10% trẻ béo phì do nhân tố di truyền, phần lớn trẻ béo phì đều thuộc loại béo phì đơn thuần. Đặc điểm lớn nhất của các em chính là thích xem tivi.

Chuyên gia nhắc nhở: nên căn cứ vào đặc điểm và sở thích của trẻ để xem tivi một cách có lựa chọn. Thời gian xem tivi mỗi ngày tốt nhất không vượt quá 2 tiếng. Đồng thời bố mẹ nên khích lệ trẻ hoạt động ngoài trời. Đặc biệt là trong kỳ nghỉ, không được để việc xem tivi trở thành phương thức giải trí duy nhất của trẻ.



10. Ai biến trẻ thành người ngu dốt?

Một học sinh lớp tám có rất nhiều chữ không biết viết, có rất nhiều bạn trên mạng nhưng khi bảo cậu ta đi mua một chai nước tương, nhìn thấy nhân viên bán hàng căng thẳng đến nỗi không nói lên lời. Mẹ của cậu bé cảm thấy rất mơ hồ: "Lẽ nào chúng tôi biến con mình thành như vậy?"

Một cậu học sinh khác cùng bạn vào quán internet hai lần, sau khi về nhà liền nói với bố mẹ: "Mạng internet rất hay nhưng quán thì quá lộn xộn, rất nhiều người hút thuốc, còn có người xem web sex, con không muốn ra quán internet - mua máy tính cho con!" Vì chuyện này, ông bà, bố mẹ đã họp gia đình, cuối cùng quyết định mua máy tính. Hơn nữa "mua máy tính đã thành mốt, trẻ không học máy tính cũng sẽ lạc hậu".

Vì thế, cậu bé có máy tính của riêng mình. Bố mẹ tưởng rằng cậu ngồi trước máy tính là để nghiên cứu máy tính hoặc tìm tài liệu, không ngờ tiền mạng càng lúc càng nhiều. Thì ra cậu lên mạng rất nhiều, nếu không phải là chat thì chơi game. Bố mẹ hạn chế thời gian lên mạng, cậu lấy việc "không đi học" để uy hiếp bố mẹ. Cuối cùng bố mẹ phải nhượng bộ.

Nhưng bố mẹ “nhượng bộ” thì trẻ cũng thật lười. Thời gian lên mạng càng ngày càng nhiều, thành tích cũng giảm sút nghiêm trọng.

“Không thể để nó đắm chìm trong thế giới trên mạng nữa!”. Bố mẹ quyết định hành động. Họ tịch thu thẻ mạng, cậu con trai không làm bài tập, thậm chí không đi học. Vì thế bố mẹ được “mời” đến trường rất nhiều lần. Bố mẹ lại nghĩ ra cách khác: tiết kiệm điện. Không ngờ sau khi bố mẹ đi ngủ con trai lại “phục hồi hệ thống điện”.

Bố mẹ nhờ anh họ của cậu con trai đến khuyên ngăn. Sau khi nói chuyện, anh họ nói: “Bây giờ ngoài mạng internet, nó không có hứng thú với chuyện gì, cơ bản là ‘hổng’ rồi”. Bố mẹ cậu vô cùng lo lắng, con trai đã học lớp chín rồi mà không biết viết chữ.

Vì thế chuyên gia nhắc nhở các bậc phụ huynh, trẻ thiếu khả năng tự kiểm chế. Mua máy tính, laptop, nhất định phải quy định thời gian lên mạng, không được để trẻ làm theo ý thích.



11. Kinh nghiệm hướng dẫn con lên mạng, xem tivi

- Tận dụng ưu thế của máy tính, tránh xa cạm bẫy trên mạng

Máy tính có thể giúp trẻ nâng cao hiệu quả học tập, nhưng cũng có thể khiến trẻ chìm đắm trong game và mạng internet.

Một phụ huynh nói: “Yêu cầu của tôi với con là: không được động vào máy tính, đừng nói là lên mạng hay lên mạng chơi game”.

Các bậc phụ huynh yêu quý, nếu con của bạn không biết máy tính thì e là không được. Bạn phải để chúng học cách sử dụng máy tính, phải dạy chúng tận dụng máy tính để thúc đẩy học tập, mở rộng tầm mắt. Nếu bạn không quản lý được con của mình, vậy thì cách làm của tôi có thể giúp bạn đôi chút.



Gần đây, tôi mua máy tính cho con, cũng cho phép con lên mạng. Nhưng tôi giám sát rất nghiêm, không cho phép con dính vào những thứ không lành mạnh. Trên mạng có rất nhiều thứ rất hay, nếu biết cách sử dụng thì con của bạn sẽ thành công. Nhưng một khi mất kiểm soát thì hậu quả sẽ rất khôn lường!

Rất nhiều phụ huynh cho rằng: “cho trẻ lên mạng chơi game hay không là một vấn đề khiến người ta vô cùng đau đầu”.

Không cho trẻ lên mạng chơi máy tính thì lo rằng trẻ sẽ bị các bạn cười nhạo là “mù máy tính”, ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ và tìm tòi kiến thức của trẻ. Cho trẻ lên mạng chơi máy tính thì lại lo khả năng tự kiểm chế của chúng quá kém, đọc những thông tin không lành mạnh, đi vào con đường tội lỗi. Nếu mình giám sát con như cái bóng thì lại sợ chúng phản cảm, chống đối.

Nhưng trách nhiệm vẫn do bố mẹ gánh vác, bởi vì nhà nước và người thực thi pháp luật không thể thay bố mẹ hoàn thành sứ mệnh giáo dục con cái.

Dưới đây là suy nghĩ của một học sinh:

Tôi là một học sinh trung học, đã từng rất mê lên mạng. Với kinh nghiệm của bản thân, tôi cho rằng học sinh trung học không nên đắm chìm trong thế giới internet.

Nhớ lại khoảng thời gian lên mạng, nhìn thấy phần lớn đều là học sinh trung học, trên trang web của các bạn đều là chat hoặc chơi game. Nhưng “sâu mạng” như chúng tôi tìm kiếm niềm vui trong phòng chat và các phần mềm chơi game mới.

Mặc dù mạng internet có thể giúp tăng cường hiểu biết, có lợi cho học tập nhưng trong cùng một quán net, có mấy người chăm chú đọc những trang web giáo dục? Thực chất chẳng qua là cái cớ để học sinh trung học lên mạng mà thôi. Khi vào phòng chat, tôi thấy nhiều người tìm kiếm “con mồi” của mình hoặc tìm kiếm niềm vui, để giết thời gian mà thôi.

Qua nick chat có thể biết động cơ của họ không đơn giản. Một số người lợi dụng nhược điểm của học sinh cấp ba là chưa có kinh nghiệm, chân thành với bạn bè nên đã gài bẫy trên mạng, lừa một số cô gái nói tên thật của mình, trường học, độ tuổi, thậm chí số điện thoại bàn. Như vậy là họ đã rơi vào bẫy của những kẻ xấu trên mạng.

Khả năng tự ràng buộc của học sinh cấp ba còn yếu, không nắm vững được thời gian lên mạng và học tập. Một số bạn thậm chí thức đêm chat đến tận sáng, không chỉ ảnh hưởng đến học tập mà còn tổn hại sức khỏe, thị lực.

Tin rằng những bạn đã từng lên mạng đều có chung cảm nhận giống tôi: chúng ta không hiểu mục đích của mình khi lên mạng, sau khi bước vào quán net, chúng ta càng mơ hồ với tác dụng của mạng internet.

Cuối cùng tôi muốn nói với những bạn đang đắm chìm trong phòng chat: Hỡi các bạn, hãy mau bước ra khỏi phòng chat! Mạng internet là hư ảo, hiện thực luôn tươi đẹp. Chỉ có trong hiện thực chúng ta mới đáng yêu nhất, lương thiện nhất, chân thực nhất!

- Không được để trẻ nghiện xem tivi, phải tận dụng tivi để tiến hành giáo dục

Bây giờ không ít học sinh tiểu học, trung học nghiện xem tivi, vừa về đến nhà là mở tivi xem không biết chán.

Một số phụ huynh vì vấn đề tivi mà mâu thuẫn với trẻ, trẻ mở, bố mẹ tắt. Có gia đình quy định không ai được phép xem tivi. Có phụ huynh nói với tôi: “Sốt ruột đến nỗi muốn đập tivi!”

Phương pháp cấm đoán của các phụ huynh quá đơn giản, chương trình tivi rất có sức hút, bạn không cho xem, trẻ sẽ cảm thấy khó chịu, như thế có thể chăm chú học hành được không?

Tivi có hai tác dụng: một là tính giải trí, hai là tính giáo dục. Các phụ huynh chỉ nhìn thấy mặt giải trí mà quên đi tính giáo dục. Rất nhiều tiết mục tivi dành cho những độ tuổi khác nhau, mở rộng tầm mắt của trẻ, tăng cường hiểu biết, nâng cao khả năng nhận thức, khả năng phán đoán đúng sai, rất có ý nghĩa giáo dục. Trong quá trình bồi dưỡng trẻ từ nô lệ của tivi trở thành chủ nhân, tivi là trợ thủ của giáo dục gia đình, không phải là phe đối lập.

Một số phụ huynh đã dùng tivi làm “bảo mẫu” hồi trẻ chưa đi học, để trẻ ngoan ngoan ngồi trước tivi, còn mình đi làm việc khác, khiến trẻ nghiện xem tivi.

- Giải quyết vấn đề nghiện xem tivi

Đối với những trẻ trong độ tuổi khác nhau, nên giúp trẻ chọn những tiết mục khác



nhau để xem. Bố mẹ nên kiên trì nguyên tắc: cho phép xem, có lựa chọn, có hạn chế, tốt nhất là cho trẻ quyền chủ động.

Để trẻ đi mua tạp chí truyền hình mỗi tuần, sau đó để trẻ đánh dấu 3 - 4 chương trình hay nhất. Từ thứ hai đến thứ năm xem 1 - 2 lần, hai ngày nghỉ xem nhiều hơn. Thời gian xem tivi mỗi lần là nửa tiếng đến một tiếng.

Học sinh tiểu học nên bắt đầu bồi dưỡng thói quen xem thời sự. Trước khi trẻ chưa hình thành thói quen xem tivi có hạn chế, số lần xem tivi của bố mẹ nhất định phải ít hơn trẻ, tránh để trẻ cảm thấy không công bằng.

Bố mẹ và trẻ phải làm đúng quy định đã đề ra, không ai được làm sai. Người nào làm trái quy định sẽ bị phạt không được xem tivi trong một tuần hoặc hai tuần. Kiên trì như vậy trong hai, ba tháng là có thể chữa được tật xem tivi bữa bãi của trẻ.

Cùng trẻ xem tivi, giúp trẻ hiểu các chương trình tivi.

Càng là trẻ cấp dưới thì điểm này càng quan trọng. Cùng trẻ xem tivi có rất nhiều cái lợi. Trước tiên là giúp trẻ hiểu được các nội dung trong chương trình tivi. Trẻ vừa xem vừa hỏi, bố mẹ giải đáp cho trẻ, cùng trẻ thảo luận; Bố mẹ cũng có thể đưa ra một số câu hỏi với trẻ. Thứ hai là hỗ trợ để bố mẹ hiểu được tâm lý và cách nhìn của trẻ, tạo căn cứ cho giáo dục trẻ. Thứ ba, có thể khống chế thời gian xem tivi của trẻ một cách hữu hiệu. Như vậy có thể phát huy được tác dụng giáo dục của tivi.

- Bồi dưỡng khả năng xem tivi một cách tự chủ

Khả năng xem tivi một cách tự chủ chính là trẻ không những có thể tự chọn chương trình tivi, tự khống chế thời gian, số lần mà có thể tự giác tiếp thu những thông tin có lợi cho sự trưởng thành của bản thân. Ngay từ khi học tiểu học nên bắt đầu bồi dưỡng khả năng này. Qua một số chương trình, bố mẹ có thể hướng dẫn trẻ viết ra cảm nhận của mình qua việc viết nhật ký, khích lệ trẻ vận dụng những thông tin này khi làm văn hay phát biểu trên lớp.

Rất nhiều chương trình trên tivi có liên quan đến học tập, hoạt động giáo dục của trường. Ví dụ chương trình khoa học tự nhiên, các bộ phim về đề tài yêu nước... xem những chương trình này có thể phối hợp giáo dục với nhà trường tốt hơn.

Thông thường mà nói những trẻ học năm cuối tiểu học có thể hình thành khả năng xem tivi một cách tự chủ. Có trẻ phải đến cấp hai, nếu giáo dục đúng cách, 6 - 8 tháng là có thể bồi dưỡng khả năng tự chủ.

- Giáo dục trẻ chú ý vệ sinh xem tivi

Để không ảnh hưởng đến giáo dục và sức khỏe, xem tivi nên có những yêu cầu sau:

- (1) Khi xem tivi, cách tivi 1.5 - 2m
- (2) Không ăn đồ ăn vặt. Vừa xem tivi vừa ăn là thói quen không tốt, ảnh hưởng đến sức khỏe.
- (3) Sau khi xem xong tivi phải rửa tay, rửa mặt.

Tóm lại, muốn thay đổi thì phải biến "cấm đoán" thành "hướng dẫn", để trẻ từ bị động không chế đến chủ động không chế.

Trước tiên, bố mẹ phải suy nghĩ thật kỹ, có kế hoạch, bước ra khỏi những sai lầm trong giáo dục.



12. Bố mẹ phải tìm hiểu quá trình trẻ nghiện lên mạng

Hiện nay, rất nhiều phương pháp ngăn ngừa và "cai nghiện" cho những trẻ nghiện lên mạng lấy việc tránh xa mạng internet làm mục tiêu, không trị tận gốc, hơn nữa để trẻ thoát khỏi nguy hiểm của thời đại. Là những bố mẹ thành công, chỉ có đi sâu mổ xẻ cơ chế tâm lý của việc nghiện lên mạng, đồng thời căn cứ vào đó để tiến hành can thiệp tâm lý thích hợp thì mới có thể giải quyết vấn đề một cách cơ bản. Nghiện lên mạng là một quá trình, có thể chia thành ba giai đoạn.

- Giai đoạn tò mò

Đi học về vào quán net là giai đoạn đầu tiên thanh thiếu niên nghiện lên mạng hay nói cách khác là giai đoạn tò mò. Lúc này, lên mạng chẳng qua chỉ là thử nghiệm, tò mò, theo số đông, muốn tìm kiếm một thế giới mới để thay thế cuộc sống khô khan, nhiều trở ngại.



Trong quá trình trưởng thành, thanh thiếu niên hoặc nhiều hoặc ít tồn tại ba điểm thiếu sót: Thứ nhất, thiếu tự tin. Nhà trường không thực hiện giáo dục đức tính, áp dụng mục tiêu thống nhất, đối với một số học sinh mục tiêu quá cao, nỗ lực rất nhiều vẫn khó có thể đạt được, từ đó mất đi sự tự tin, thậm chí nảy sinh cảm giác tự ti. Thứ hai, thiếu bạn bè. Do học tập căng thẳng, tính cách hướng nội, thêm vào đó phần lớn là con một nên một số trẻ thiếu bạn. Khi tâm trạng không vui không biết tâm sự với ai. Từ đó mạng internet trở thành công cụ giao lưu của các em. Không có bạn, thanh thiếu niên rất khó bước ra xã hội, cũng không thể nhận thức đúng đắn về bản thân, khẳng định giá trị của bản thân. Thứ ba, thiếu những trò giải trí. Giải trí là một trong những nguồn vui, là điều không thể thiếu với mỗi người. Cùng với sự tăng lên về giá thành của những phương thức giải trí như phim ảnh, các môn bóng, du lịch, lên mạng chơi game hoặc kết bạn trở thành phương thức giải trí thuận tiện nhất, tiết kiệm nhất. Xét về cơ bản, ba thiếu sót này đều chỉ "thiếu sót về giá trị", tức là thanh thiếu niên cảm thấy hoài nghi, thậm chí phủ định giá trị nhân sinh. Các em thiếu tình bạn, thiếu sự tôn trọng, thiếu cảm giác thành công, cảm thấy mơ hồ với ý nghĩa của sự sinh tồn. Vì thế các em phải lên mạng để bù đắp, để được khẳng định giá trị bản thân.

Ở giai đoạn đầu tiên, bố mẹ không dễ phát hiện hành động của trẻ nhưng có thể tìm ra manh mối qua việc trẻ có trốn học hay không, có thích lên mạng hay không. Nếu giáo dục lúc này sẽ rất hiệu quả. Thứ nhất, hạ thấp mục tiêu một cách thích hợp hoặc chia mục tiêu lớn thành nhiều mục tiêu nhỏ để trẻ có thể đạt được. Thứ hai là khuyến trẻ đến những nơi vui chơi, giải trí phù hợp với trẻ. Thứ ba, khích lệ trẻ kết bạn để tăng thêm tình bạn và tinh thần hợp tác với bạn bè.

Cần phải chú ý là bố mẹ không nên ngăn cấm trẻ lên mạng, nói mạng internet không có ích lợi gì mà nên tích cực hướng dẫn, để máy tính và mạng trở thành công cụ hữu hiệu để trẻ nhận thức, cải tạo và hoàn thiện thế giới hiện thực.

- Giai đoạn ham mê

Thanh thiếu niên bỏ nhiều thời gian lên mạng là giai đoạn thứ hai. Lúc này, học sinh đã có "tình cảm" với việc lên mạng, đồng thời ảnh hưởng đến học tập và sức khỏe. Có điều mặc dù lên mạng trong thời gian dài nhưng vẫn chưa hoàn toàn mất đi khả năng

tự kiểm chế, trước khi thi sẽ dừng lại không lên mạng, chăm chỉ ôn bài. Giáo viên và phụ huynh đã cảm nhận được tính nghiêm trọng của vấn đề, đồng thời ra sức ngăn cản. Nhưng trẻ không bận tâm tới những lời khuyên của họ mà có tâm lý chống đối.

Đặc điểm của giai đoạn này là thanh thiếu niên thông qua chơi game hoặc chat, tìm thấy rất nhiều niềm vui, đồng thời coi đó là thỏa mãn nhu cầu xã hội, là cách giải quyết một số vấn đề. Những học sinh học kém có thể thông qua việc chơi game để có được cảm giác thành công, tăng cường sự tự tin. Những học sinh học giỏi có thể tạm thời thoát được sự trói buộc của bài vở. Những học sinh hướng nội có thể tìm thấy những người giống mình trên mạng, đồng thời cảm thấy ấm áp qua những lời khen ngợi của họ. Hơn nữa, những nhu cầu này được thỏa mãn rất nhanh chóng, dễ dàng. Mạng đã bù đắp ba thiếu sót lớn, các em có thể nhận được sự khẳng định về giá trị của bản thân.

Ở giai đoạn này, bố mẹ không nên đánh mắng trẻ mà nên trò chuyện cùng trẻ, nói cho trẻ biết sự khác biệt giữa thế giới hư ảo và thế giới hiện thực. Không nên có thái độ phủ định hoàn toàn với việc lên mạng, nghĩ mọi cách để trẻ tránh xa mạng internet hoàn toàn. Cách làm này là hoàn toàn sai lầm. Không những khiến trẻ không thể thích ứng mà còn phủ định ý nghĩa sống của chúng trong giai đoạn này, đả kích nghiêm trọng lòng tự trọng của chúng.

Cần phải chú trọng những thành công và niềm vui mà thanh thiếu niên có được qua mạng internet, đồng thời giúp trẻ hoàn thành một vài mục tiêu đã đề ra. Ví dụ trẻ thích kết bạn trên mạng, hãy thỏa mãn nhu cầu này của trẻ, thừa nhận mong muốn kết bạn là chính đáng, biến nó thành công khai. Nếu có thể thực hiện được nguyện vọng của mình trong thế giới ảo thì vì sao không thử thỏa mãn nhu cầu của mình trong cuộc sống hiện thực? Nên thừa nhận những gì trẻ có được qua mạng internet, đồng thời nên chỉ ra rằng trẻ cũng sẽ vì thế mà mất đi nhiều thứ.

- Giai đoạn nghiện lên mạng

Dựa dẫm vào mạng internet là giai đoạn thứ ba. Lúc này, lên mạng đã trở thành thói quen, trở thành một phương thức sống. Những thứ không tìm thấy trong cuộc sống hiện thực như tình bạn, sự tôn trọng, cảm giác thành công đều có thể có được qua mạng.



Lúc này, do đắm chìm trong thế giới mạng đã lâu, các tác hại của việc nghiện lên mạng đã lộ rõ, ảnh hưởng nghiêm trọng đến học tập, sức khỏe, tâm lý. Vì thế phần lớn mọi người đều nhìn thấy rõ ràng. Đôi khi các em muốn thay đổi thực tại nhưng khó có thể thoát ra được, thường vì thế mà cảm thấy buồn chán. Trong khi đó ở hai giai đoạn trước, các em không hề cảm thấy lên mạng là không tốt, không có ý thức chủ quan muốn thay đổi hành vi của mình.

Ở giai đoạn này, trước tiên phải nói chuyện với trẻ, tìm hiểu vì sao các em thích lên mạng, để các em nói ra những suy nghĩ trong lòng mình, sau đó giảng giải.

Thứ hai, do chơi game hoặc kết bạn trên mạng trong thời gian dài, bộ não của thanh thiếu niên đã hình thành con đường liên lạc cố định và trung tâm hưng phấn. Muốn nghĩ cách tìm thứ các em thích nhất thì phải thông qua vận động, giải trí, chuyển hướng hứng thú của các em, hình thành trung tâm chú ý và hưng phấn mới. Đồng thời phải khẳng định ý nghĩa tích cực của mạng internet.

Ở giai đoạn thứ ba, sự đam mê với mạng internet đã rơi vào trạng thái tiềm thức, chi phối hoạt động của con người một cách vô thức. Giống như ăn cơm, mặc quần áo, đến lúc thì sẽ đi làm, không cần phải nhắc nhở bản thân. Đây là đặc trưng cơ bản nhất, cũng là khó khăn để “cai nghiện”. Vì thế giáo dục bằng ý thức sẽ không có hiệu quả. Căn cứ vào nghiên cứu tâm lý học mới nhất, cách làm tốt nhất là thay đổi hành vi của thanh thiếu niên, bồi dưỡng quy phạm hành vi mới. Ở một vài trung tâm cai nghiện, thông thường sẽ để trẻ tập thể dục buổi sáng, tập quân sự, tham gia hoạt động thể thao.

Tóm lại, thanh thiếu niên nghiện lên mạng là một quá trình. Cho dù áp dụng những phương pháp khác nhau trong từng giai đoạn khác nhau nhưng đều có một điểm chung đó là thừa nhận, tận dụng những điều mà trẻ thu được qua mạng internet, đồng thời giải quyết những vấn đề tồn tại trong cuộc sống hiện thực. Chỉ có như vậy mới có thể xoay chuyển tình hình. Dĩ nhiên trong bất kỳ giai đoạn nào, tăng cường giao lưu, trò chuyện với thanh thiếu niên luôn là nhiệm vụ quan trọng hàng đầu, là điều kiện quyết định.



13. Đề phòng trẻ thích lên mạng trong kỳ nghỉ hè

Trong kỳ nghỉ hè, thời gian tự do của trẻ sẽ nhiều hơn, phần lớn trẻ thích lên mạng chơi game, có lúc chơi liền mấy tiếng đồng hồ. Lâu dần trẻ sẽ mê lên mạng, bỏ bê học hành. Điều đó vô cùng nguy hiểm.

Trẻ thích lên mạng không phải là xấu nhưng bố mẹ phải biết cách hướng dẫn. “Mạng internet và máy tính có sức hút đặc biệt với trẻ, không được để chúng trở thành nguyên nhân gây ra mâu thuẫn giữa bố mẹ và con cái”.

Bố mẹ càng hiểu nhiều về máy tính và thế giới kỹ thuật số thì càng có thể giúp đỡ trẻ và có được sự tin nhiệm của chúng.

Nhưng khi trẻ có những biểu hiện sau thì bố mẹ cần phải chú ý: ham mê lên mạng quá mức, do đó bỏ bê học hành; biểu hiện rất kém; vô cùng tức giận khi người khác làm phiền hoặc ngăn cấm mình chơi game; vì lên mạng mà không thích ra ngoài, ít gặp gỡ bạn bè, thích nói chuyện với các bạn trên mạng.

Dưới đây là một số phương pháp để hướng dẫn trẻ sử dụng mạng internet một cách đúng đắn:

- (1) Làm gương cho trẻ. Trẻ sẽ bắt chước lời nói, cử chỉ của bố mẹ. Nếu bố mẹ ngồi vài giờ trước máy tính, vậy thì không cho trẻ chơi máy tính trong thời gian dài là không công bằng.
- (2) Tăng cường giao lưu. Nếu bố mẹ thường xuyên trò chuyện, trẻ cũng sẽ chọn cách trò chuyện với bố mẹ để giải quyết mâu thuẫn.
- (3) Xử lý theo tình huống. Thời gian trẻ chơi máy tính nên phù hợp với độ tuổi. Trẻ nhỏ không nên chơi lâu giống như trẻ lớn.
- (4) Tổ chức hoạt động khác. Ví dụ đọc sách, hát, chơi trò chơi hoặc rèn luyện thể thao. Hoạt động khác càng nhiều thì trẻ càng ít lên mạng. Nên để trẻ tham gia các hoạt động ngoài trời, tránh để trẻ ở trong môi trường khép kín, thiếu không khí trong lành.



- (5) Cùng trẻ chơi trò chơi. Cùng trẻ học chơi trò chơi điện tử, không nên để trẻ chơi một mình.
- (6) Không được thỏa hiệp. Trẻ thường xuyên yêu cầu mua game mới hoặc những thứ mà trẻ thích. Với những thứ không nên mua, bố mẹ không nên thỏa hiệp với trẻ.



14. Để trẻ chú ý an toàn khi lên mạng như thế nào?

Mạng internet là “con dao hai lưỡi”, nếu biết sử dụng thì sẽ rất có lợi, ngược lại sẽ gây hậu quả khôn lường. Lên mạng xem tivi một cách bừa bãi sẽ ảnh hưởng đến học tập và sức khỏe tâm sinh lý của trẻ. Vậy thì bố mẹ nên để trẻ chú ý an toàn như thế nào?

(1) Chơi game phải vừa phải – chơi game có thể điều tiết tâm sinh lý. Nhưng chơi game cũng phải có sự lựa chọn. Với phần lớn thanh thiếu niên, việc lựa chọn loại game và nắm được thời gian chơi game là vô cùng quan trọng.

Trước tiên là lựa chọn game, phải lựa chọn những game lành mạnh, không bạo lực, không sex. Ví dụ một số game thể thao, game giải trí... là những lựa chọn rất tốt.

Thứ hai, nắm được thời gian chơi game, đặc biệt là những trẻ nhỏ tuổi, thời gian chơi game mỗi ngày không được quá ba tiếng. Ngồi trước máy tính hoặc tivi trong thời gian dài sẽ ảnh hưởng đến thị lực.

Thực ra chỉ cần lựa chọn loại game phù hợp, đồng thời khống chế thời gian thì game vẫn có thể phát huy tác dụng tích cực với sự trưởng thành của thanh thiếu niên. Một số game lành mạnh thậm chí có thể rèn luyện khả năng kiểm chế, khả năng phối hợp và khả năng tư duy của trẻ.

(2) Lên mạng là chuyện tốt nhưng cũng có thể gặp một vài “sự cố”. Những quy tắc dưới đây chỉ giúp bạn an toàn hơn.

Điều 1: Không nên cho những thông tin trên mạng, bao gồm địa chỉ nhà, tên trường học, số điện thoại bàn, mật mã, bố mẹ, điều kiện kinh tế gia đình. Nếu cần phải cho thì nhất định phải hỏi ý kiến bố mẹ hoặc bạn thân. Nếu không có sự đồng ý của họ thì tốt nhất không được công bố.

Điều 2: Không được đi gặp bạn quen trên mạng một mình. Nếu cho rằng cần thiết phải gặp mặt thì nên gặp ở nơi công cộng, đồng thời phải có bố mẹ hoặc bạn thân đi cùng.

Điều 3: Nếu gặp những thông tin có tính công kích, uy hiếp, bạo lực khiến bạn cảm thấy khó chịu thì không nên trả lời hoặc phản bác, nhưng phải lập tức nói với bố mẹ hoặc thông báo cho nhà mạng.

Điều 4: Chưa được sự đồng ý của bố mẹ, không được gửi ảnh lên mạng.

Điều 5: Hãy nhớ, bất cứ người nào cũng có thể giấu tên hoặc thay đổi giới tính trên mạng.

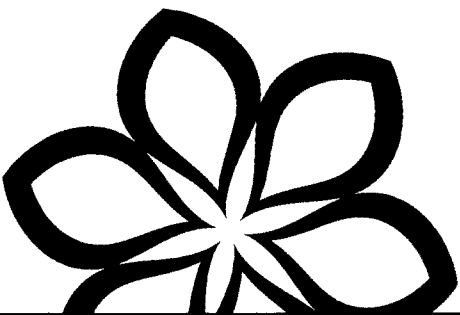
Điều 6: Hãy nhớ, bất cứ thông tin nào bạn đọc trên mạng đều có thể là giả.

Điều 7: Khi bạn ở nhà một mình, không được để bạn quen trên mạng đến thăm bạn.

Điều 8: Thường xuyên trò chuyện với bố mẹ để bố mẹ hiểu những việc bạn làm. Nếu bố mẹ không có hứng thú với máy tính hoặc mạng internet thì cũng nên nói với bạn thân, đồng thời thường xuyên trao đổi kinh nghiệm sử dụng mạng internet.

Điều 9: Kiểm soát thời gian sử dụng mạng internet. Sử dụng mạng trong trường học không ảnh hưởng tới cuộc sống, học tập của mình.

Điều 10: Không được coi mạng (hoặc game điện tử) là nơi gửi gắm tinh thần, đặc biệt là những thanh thiếu niên gặp trở ngại trong cuộc sống hiện thực. Không được chỉ dựa vào mạng để giải tỏa áp lực hoặc lo lắng. Nên dừng cảm đối mặt với cuộc sống hiện thực.



Xây dựng môi trường lành mạnh cho sự trưởng thành của trẻ

9

Môi trường gia đình có lợi cho sự trưởng thành lành mạnh của trẻ nên là một môi trường hài hòa; một môi trường có thể khơi dậy trí tò mò; một môi trường tri thức; một môi trường thú vị; một môi trường rèn luyện; một môi trường học tập vươn lên. Do thời gian học tập của trẻ dài, hơn nữa sự hướng dẫn của bố mẹ đều thông qua cuộc sống hàng ngày. Vì thế không khí gia đình thích hợp với trẻ phải hài hòa, sạch sẽ và nghệ thuật.

Muốn việc giáo dục có hiệu quả, cách giáo dục quá nhanh, quá nhiều lời than phiền không có lợi cho việc học tập của trẻ. Ngoài ra còn phải hình thành nề nếp quy củ trong gia đình. Một khi nề nếp này được hình thành thì sẽ trở thành sức mạnh giáo dục quan trọng, có tác dụng hun đúc tính cách của thế hệ thanh niên mà những sức mạnh giáo dục khác không thể thay thế được.

Con người sinh ra đều giống nhau. Chỉ do môi trường, đặc biệt là môi trường khi còn nhỏ khác nhau, có người có thể trở thành thiên tài, có người lại biến thành phạm phu tục tử, thậm chí là kẻ ngu dốt. Cho dù là những đứa trẻ bình thường, chỉ cần giáo dục đúng cách cũng sẽ trở thành người phi thường.

- Adrien

Tiêu chuẩn đạo đức, chỉ khi chúng được học sinh theo đuổi, có được và tự mình trải nghiệm, chỉ khi chúng biến thành niềm tin của học sinh thì mới có thể thật sự trở thành của cải tinh thần của học sinh.

- Sukhomlynsky

Cách để hiểu cảm giác của trẻ là dùng trí tưởng tượng thỏa mãn một ước nguyện không thể.

- Albert Schilder

Cho dù thói quen tốt hay xấu đều hình thành từ nhỏ, hơn nữa khó mà từ bỏ. Bố mẹ có thể giúp trẻ hình thành thói quen tốt nhất.

- Brazelton



01. Tạo môi trường tốt cho sự trưởng thành lành mạnh của trẻ

Nói đến việc học tập của trẻ, không thể không đề cập đến vấn đề không khí gia đình. Do thời gian học tập của trẻ dài, hơn nữa sự hướng dẫn của bố mẹ đều thông qua cuộc sống hàng ngày. Vì thế, không khí gia đình thích hợp với trẻ phải hài hòa, sạch sẽ và nghệ thuật. Cho dù mục tiêu giáo dục cao như thế nào, yêu cầu nghiêm khắc như thế nào, nội dung học tập phong phú như thế nào thì cũng cần hài hòa, nghệ thuật, nếu không sẽ không thể lâu dài. Thời gian giáo dục gia đình rất dài, nếu không chú ý phương pháp thì có thể duy trì trong bao lâu? Không khí quá nặng nề hoặc thuyết giáo quá nhiều thì ai chịu được? Nếu bố mẹ không chú ý tiết tấu giáo dục thì sẽ mất đi vai trò của mình trong giáo dục gia đình, khó có thể tiếp tục giáo dục được. Vì thế cần chú ý tiết tấu chậm một chút, không khí hài hòa một chút mới được.

- Không khí giáo dục quá nặng nề không thích hợp với trẻ

Chúng ta thấy không ít bố mẹ tạo không khí giáo dục nặng nề cho trẻ. Bố mẹ dốc hết tâm sức, giáo dục sớm, khơi dậy trí tuệ, hun đúc nghệ thuật... Bố mẹ hết sức chú ý đến từng thay đổi nhỏ của trẻ, từng tiến bộ nhỏ đều mang lại niềm vui và niềm hy vọng to lớn cho bố mẹ. Bố mẹ không ngừng lấy các chỉ tiêu để đối chiếu với trẻ, rồi lại so sánh trẻ với những đứa trẻ khác. Nếu có điểm nào không bằng thì lại "tăng tốc" dạy dỗ. Đặc biệt là những đứa trẻ thông minh thì cái gì bố mẹ cũng cho học, đánh giá cũng rất tuyệt đối: "Đứa trẻ này thông minh quá!", "Những thứ nó học bây giờ ngay cả người lớn chúng ta cũng không biết!". Không khí này không có lợi cho trẻ. Những bố mẹ hiểu biết thường có ý giấu những tài năng xuất chúng mà trẻ biểu hiện từ sớm để duy trì không khí tự nhiên.

Một phụ huynh biết kết quả trắc nghiệm trí tuệ của con là "quá mức bình thường" nhưng không nói cho bất kỳ ai. Đứa trẻ hỏi mẹ: "Mọi người bảo con thông minh, mẹ thấy thế nào?". Mẹ vui vẻ nói: "Con khá thông minh", sau đó nhấn mạnh: "Học tập tốt không thể chỉ dựa vào sự thông minh, phải dựa vào sự chăm chỉ, nỗ lực". Vì thế trẻ không hề bị ảnh hưởng bởi không khí bất thường mà học hành chăm chỉ, tinh cách tự nhiên, trong sáng.

Chúng ta nhấn mạnh không khí giáo dục gia đình phải “nhạt” một chút là bởi vì học tập là hoạt động đặc biệt của bộ não, cần có môi trường tự nhiên, bình thường. Bố mẹ không ngừng thuyết giáo sẽ phá hoại hoạt động bình thường của bộ não, không có lợi cho việc học tập của trẻ.

- Tiết tấu giáo dục quá nhanh không thích hợp với trẻ

Tiết tấu giáo dục quá nhanh là đi ngược lại với tiết tấu tự nhiên trong học tập, sẽ dẫn đến mất cân bằng. Nâng cao khả năng học tập, nắm kiến thức và kỹ năng hệ thống cần một quá trình phát triển tự nhiên. Thứ tự thời gian này con người không thể thay đổi. Có phụ huynh vì muốn tăng nhanh tiết tấu, không cho trẻ thời gian hoạt động ngoài trời, cho rằng vui chơi là “lãng phí thời gian”, “ảnh hưởng học tập”. Kết quả là trẻ thiếu tình cảm, thiếu cảm nhận phong phú, chân thực, không thể đạt được kết quả tốt trong học tập.

Ví thế bố mẹ phải tính toán lâu dài, phải chú trọng không khí học tập, tìm tòi của các thành viên trong gia đình, kích thích sự nhạy cảm của trẻ với thế giới, với kiến thức, để trẻ tò mò với những sự vật xung quanh, hình thành thói quen học tập tốt.

- Thuyết giáo không ngừng không thích hợp với trẻ

Không ít kinh nghiệm giáo dục gia đình mang lại cho người ta một ảo giác, dường như phụ huynh của những đứa trẻ ưu tú hiểu rất nhiều, thuyết giáo rất nhiều. Đây là một quan điểm sai lầm. Thông thường phụ huynh của những đứa trẻ ưu tú đều không thường xuyên thuyết giáo, cho dù giảng lý lẽ cũng rất ngắn gọn, tuyệt đối không “thao thao bất tuyệt”. Có người nói rằng: bố mẹ phải học cách nói ngắn gọn, nói dài dòng không thích hợp cho việc giao lưu giữa các thành viên trong gia đình, hơn nữa sẽ phá hoại không khí học tập của trẻ. Quan trọng hơn là không có sự hài hòa, yên tĩnh thì trẻ sẽ không thể học được.

- Kiểm tra quá nhiều không thích hợp với trẻ

Khi tìm hiểu và kiểm tra bài vở của trẻ, bố mẹ cần chú ý ngắn gọn, tốt nhất không nên ngày nào cũng hỏi, ngày nào cũng kiểm tra, càng không được thay trẻ kiểm tra thật kỹ. Bồi dưỡng để trẻ dần dần học cách có trách nhiệm với học tập. Đó mới là điều quan trọng nhất.



02. Môi trường như thế nào có lợi cho sự phát triển của trẻ?

Ở Mỹ, qua nghiên cứu và điều tra, môi trường gia đình có lợi cho sự phát triển trí tuệ của trẻ là:

- Gia đình nên là môi trường mang tính ngôn ngữ

Khả năng cơ bản của trẻ là khả năng ngôn ngữ. Nếu khả năng ngôn ngữ được tăng cường, vậy thì khả năng nhận thức, khả năng xã hội cũng được tăng cường.

Ví thế, là môi trường đầu tiên, gia đình nên là một môi trường ngôn ngữ. Bố mẹ nên dùng những lời nói đẹp đẽ, quy phạm để trò chuyện với trẻ. Trong môi trường ngôn ngữ tốt đẹp, khả năng ngôn ngữ của trẻ mới được phát triển nhanh nhất, tốt nhất.

- Gia đình nên là môi trường khơi dậy trí tò mò

Khi bồi dưỡng khả năng học tập của trẻ, cũng cần phải chú ý để trẻ có cơ thể khỏe mạnh và khả năng sinh hoạt tự lập. Nhưng muốn làm được điều này, bồi dưỡng trí tò mò cho trẻ là điều kiện quyết định.

Để bồi dưỡng trí tò mò, gia đình phải là một môi trường có thể khơi dậy trí tò mò của trẻ. Trong môi trường này, bố mẹ là nhân tố quan trọng. Họ phải không ngừng sáng tạo hoặc nêu ra một số vấn đề khiến trẻ tò mò, suy nghĩ, khám phá.

- Gia đình nên là một môi trường trí thức

Một môi trường trí thức sẽ khiến trẻ suy ngẫm, học hỏi và bước vào con đường đúng đắn. Trí tuệ không phải do “dạy” mà có, phải dựa vào sức mạnh của bản thân trẻ. Để tăng cường trí tuệ cho trẻ, bố mẹ nên tích cực chuẩn bị một môi trường trí thức.

- Gia đình nên là một môi trường thú vị

Trong giáo dục phát triển trí tuệ, bố mẹ không được dùng những phương pháp cứng nhắc, ép buộc mà nên khơi dậy hứng thú của trẻ, để giáo dục gia đình trở nên thú vị. Nếu không sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ và tình cảm của trẻ.

- Gia đình nên là một môi trường rèn luyện

Trong quá trình trưởng thành của trẻ, bố mẹ nên tạo môi trường để trẻ có thể phân biệt bằng tai, mắt, rèn luyện độ nhanh nhạy của ngón tay, rèn luyện động tác phối hợp mắt, tai, tay, kích thích bộ não, để trí tuệ phát triển nhanh chóng.



03. Xây dựng nề nếp gia đình

Phải hình thành nề nếp quy củ trong gia đình. Một khi nề nếp này được hình thành thì sẽ trở thành sức mạnh giáo dục quan trọng, có tác dụng hun đúc tích cách của thế hệ thanh niên mà những sức mạnh giáo dục khác không thể thay thế được.

Vì thế từ xưa tới nay mọi người rất chú trọng ảnh hưởng và tác dụng giáo dục của nề nếp gia đình.

Sự hình thành của nề nếp gia đình cần một quá trình rất dài, thậm chí cần sự kế thừa, gìn giữ và sáng tạo của nhiều thời đại. Bản thân quá trình này cũng chính là quá trình giáo dục.

Khoa học giáo dục hiện đại nghiên cứu chứng minh: xây dựng nề nếp gia đình có tác dụng rất lớn trong việc hình thành tính cách của trẻ.

Dưới đây là bốn kiểu gia đình không có lợi cho sự phát triển của trẻ.

(1) Gia đình không tin tưởng vào xã hội. Ví dụ như bố mẹ không tin hàng xóm, đồng nghiệp, đối tác. Không chỉ đề phòng, nghi ngờ người xung quanh mà còn thường xuyên than phiền mình bị thiệt thòi. Khi trẻ có vấn đề hoặc nảy sinh mâu thuẫn với người khác, họ thường bao che, bênh vực cho con. Lâu dần, bố mẹ không nói với trẻ thì trẻ cũng học tính lạnh lùng, ích kỷ của bố mẹ.

(2) Gia đình chỉ biết đến niềm vui trước mắt. Hoạt động chủ yếu trong gia đình là giải trí và hưởng thụ. Dưới ảnh hưởng của các thành viên trong gia đình, đặc biệt là bố mẹ,



con cái không có tư tưởng có trách nhiệm với xã hội, với người khác, với tương lai, chỉ biết đến niềm vui của mình, hình thành thói quen tham lam, lười biếng. Nếu không được thỏa mãn ước vọng thì sẽ bước vào con đường phạm tội.

(3) Gia đình không sợ mạo hiểm để đạt được mục đích. Gia đình này rất chú trọng “tinh thần mạo hiểm” để đạt được mục đích nào đó trong cuộc sống. Bố mẹ thường xuyên khích lệ con cái phải có “tinh thần mạo hiểm”. Như vậy sẽ khiến con cái có những ảo tưởng không thực tế, thậm chí không tiếc thân mình để thử sức.

(4) Gia đình thích vũ lực. Đây là loại gia đình tôn sùng vũ lực, chỉ muốn dùng nắm đấm để giải quyết vấn đề. Bố thường xuyên uống rượu, nói năng thô lỗ, thường xuyên cãi nhau, đánh đập vợ con. Những đứa trẻ sống trong những gia đình này tính tình thô bạo, hung ác, tàn nhẫn, hiếu chiến.

Nề nếp gia đình vô cùng quan trọng trong giáo dục con cái, vì thế rất được coi trọng. Rất nhiều phụ huynh có tầm nhìn sâu rộng đều đặc biệt chú ý xây dựng nề nếp gia đình, đồng thời nỗ lực để duy trì nề nếp tốt đẹp đó.

Vậy thì để phát huy tác dụng giáo dục của nề nếp, để xây dựng nề nếp gia đình tốt đẹp, bố mẹ nên chú ý những gì?

Trước tiên, bất kỳ một nề nếp tốt đẹp nào cũng không phải tự nhiên mà có. Trong việc xây dựng nề nếp, tác phong của bố mẹ, tinh thần của bố mẹ ảnh hưởng rất lớn đến từng thành viên trong gia đình. Hành vi của bố có tác dụng quyết định trong giáo dục con cái.

Thứ hai, mặc dù bố hoặc mẹ đóng vai trò chính trong việc xây dựng nề nếp gia đình nhưng cần phải điều động sự nỗ lực của toàn bộ các thành viên trong gia đình, để mọi người tự giác hành động thì mới có kết quả. Cho nên đặc biệt chú ý đến sự đoàn kết trong gia đình thì mới có tác dụng tích cực.

Tiếp theo, trong quá trình xây dựng nề nếp, cần phải chú ý để phòng ảnh hưởng của những nề nếp không tốt. Quá trình xây dựng nề nếp gia đình cũng là quá trình không ngừng chống lại và khắc phục ảnh hưởng của những tư tưởng không tốt, bài trừ nề nếp xấu.

Nề nếp là một dạng tinh thần, sự hình thành của nó phức tạp hơn xây dựng vật chất rất nhiều. Sự lặp lại và những trở ngại trong quá trình hình thành nề nếp là không thể tránh khỏi. Vì thế, làm thế nào để không ngừng cải tạo những nề nếp cũ, lạc hậu trở thành vấn đề không thể bỏ qua.



04. Bạn muốn cho con của mình môi trường như thế nào?

Những trẻ lớn lên trong sự chỉ trích, sau này rất dễ than thân trách phận.

Những trẻ lớn lên trong thù địch, sau này rất dễ hiếu chiến.

Những trẻ lớn lên trong sợ hãi, sau này sẽ rất nhút nhát.

Những trẻ lớn lên trong sự thương hại, sau này thường hay oán hận.

Những trẻ lớn lên trong sự chế nhạo, sau này rất dễ tiêu cực, nhụt chí.

Những trẻ lớn lên trong sự đổ kỵ, sau này rất dễ làm hại người khác.

Những trẻ lớn lên trong sự khoan dung, sau này chắc chắn sẽ giàu có, nhẫn nại.

Những trẻ lớn lên trong sự khích lệ, sau này chắc chắn sẽ tràn đầy tự tin.

Những trẻ lớn lên trong sự khen ngợi, sau này chắc chắn sẽ giàu lòng biết ơn.

Những trẻ lớn lên trong sự tán thưởng, sau này chắc chắn sẽ biết yêu thương người khác.

Những trẻ lớn lên trong sự sẻ chia, sau này chắc chắn sẽ phóng khoáng, độ lượng.

Những trẻ lớn lên trong công bằng, trung thực, sau này chắc chắn có thể duy trì chân lý chính nghĩa.

Những trẻ lớn lên trong yên bình, sau này chắc chắn sẽ tin tưởng bản thân, tin tưởng người khác.

Những trẻ lớn lên trong sự thân thiện, sau này chắc chắn sẽ biết quan tâm đến người khác.

Bạn muốn con của mình lớn lên trong môi trường như thế nào?



05. Con của bạn thuộc mẫu người nào?

Bố mẹ đều có phương pháp riêng trong giáo dục con cái. Ở đây chúng tôi giới thiệu “phương pháp giáo dục tính cách”, giúp các phụ huynh nắm được đặc điểm tính cách của trẻ, từ đó tiến hành bồi dưỡng tích cực.

Mẫu hoàn mỹ

Ví dụ: Hạnh học lớp năm, rất chăm chỉ cẩn thận, viết sai một chữ là chỉ muốn xé đi viết lại. Lần nào cũng hy vọng được nghe cô giáo khen ngợi mình làm việc chăm chỉ, sạch sẽ.

Đặc điểm: Chăm chỉ, có rất nhiều tiêu chuẩn “nên” và “không nên”; không thích làm những việc không có kết quả hoàn mỹ; chú trọng lời khen ngợi của giáo viên; tâm trạng tiêu cực, ví dụ như đau lòng và phẫn nộ.

Phương pháp giáo dục: Trước tiên bố mẹ phải tôn trọng cách nhìn của trẻ, đồng thời hướng dẫn trẻ quan sát theo nhiều mặt, nhiều góc độ. Ngoài ra, khích lệ trẻ bồi dưỡng hứng thú, chú ý tới những mục tiêu trong cuộc sống, tránh tạo áp lực quá lớn cho bản thân.

Mẫu giúp đỡ người khác

Ví dụ: Cô giáo yêu cầu học sinh mang chậu hoa đến lớp để trang trí. Hạnh luôn là người đầu tiên giao tay. Nhà không có hoa, cô bé bắt mẹ phải ra chợ mua hoa. Khi chơi với các bạn, đồ chơi của Hạnh thường xuyên “mất đi không trở lại”

Đặc điểm: Rất quan tâm đến những người xung quanh, vui vẻ giúp đỡ người khác, thích được giáo viên nghĩ rằng mình là “trợ thủ đắc lực”, rất nhạy cảm với những lời đánh giá của giáo viên; thích làm theo ý người khác, ví dụ như chủ động cho mượn đồ chơi; nhìn thấy bố mẹ đối xử tốt với người khác sẽ ghen tỵ.

Phương pháp giáo dục: Trẻ dễ bị hiểu lầm là “nhiều chuyện”, mẹ nên hiểu là trẻ làm như vậy chỉ là vì quan tâm, vì sự tự tin của trẻ có được là nhờ những lời đánh giá tốt đẹp

của người khác. Chú ý khi giáo dục trẻ quan tâm đến người khác phải chú ý đến bản thân mình, ví dụ như bày tỏ sự tức giận và từ chối ở một mức độ nào đó.

Thích một mình

Ví dụ: Mọi người đều thích tụ tập đánh bóng, chơi cầu lông, nhưng Lâm lại thích chơi quả cầu thủy tinh. Khi có người lại gần muốn chơi cùng với cậu thì cậu lại gấp máy bay giấy.

Đặc điểm: Không thích làm chuyện giống các bạn; ghét phải làm theo chỉ thị của người lớn; thích ảo tưởng, làm việc theo “cảm tính”; rất dễ phấn khích hay buồn phiền vì những chuyện nhỏ nhặt.

Phương pháp giáo dục: Tránh can thiệp và bảo vệ trẻ quá nhiều, không được đè nén trí tưởng tượng của trẻ, ngược lại có thể tăng cường bồi dưỡng óc sáng tạo của trẻ, đồng thời dạy chúng bày tỏ tình cảm một cách lý tính.

Mẫu tư tưởng

Ví dụ: Đứa trẻ này cái gì cũng tốt, chỉ là không thích giao lưu với người khác. Mẹ của Thanh thường than phiền như vậy. Thanh học lớp sáu, sau khi về nhà là chui vào phòng đọc sách, làm bài tập hoặc nghịch thứ gì đó, đến lúc ăn phải gọi mãi cậu mới ra ăn cơm.

Đặc điểm: Lầm lì ít nói, không thích nói chuyện với người khác, không thích tham gia hoạt động tập thể; thích quan sát và học hỏi; thích những kiến thức mới, bỏ nhiều thời gian để đọc sách và suy ngẫm; cảm thấy vui vẻ khi được đi học.

Phương pháp giáo dục: Khả năng xã giao của trẻ hơi yếu, bố mẹ phải khích lệ chúng chủ động giao tiếp với người khác. Phải khẳng định cách nhìn của trẻ để tăng cường sự tự tin của chúng.

Mẫu lãnh đạo

Ví dụ: Dũng rất bạo dạn, đi đến đâu cũng có một đám trẻ con vây quanh. Cậu cũng thích làm “đại ca”. Nhưng bố mẹ thì không thích điều đó, sợ cậu sẽ hư hỏng.

Đặc điểm: Bạo dạn, tự tin; khao khát được tự lập, tự chủ; không thích bị bố mẹ điều khiển, thường xuyên cãi lại, bảo vệ bạn bè, là người có “nghĩa khí” trong mắt người khác.

Phương pháp giáo dục: Phải nhẫn nại với trẻ, có thể cùng bàn bạc, thảo luận với



trẻ, cho chúng quyền tự chủ, để chúng cảm thấy được tôn trọng. Đồng thời có thể sắp xếp cho chúng một vài hoạt động như chơi cờ để học cách bình tĩnh.



06. Phương pháp giáo dục gia đình của bạn có hiệu quả không?

10 câu hỏi dưới đây có thể dùng để trắc nghiệm phương pháp giáo dục gia đình của bạn. Nếu thành tích không lý tưởng thì bạn cần xem xét lại phương pháp của mình:

Câu hỏi:

- (1) Cả nhà thường ăn cơm cùng nhau không?
- (2) Mỗi tuần, mỗi tháng hoặc mỗi năm có tổ chức các buổi tụ tập hoặc hoạt động truyền thống mà trẻ thích không?
- (3) Đã từng cho trẻ thử trải nghiệm cảm giác giá lạnh, mệt mỏi, mạo hiểm, đau đớn, thách thức, thất bại, trở ngại và thất vọng chưa?
- (4) Có dạy trẻ đạo lý quan tâm tới xã hội, quan tâm tới người khác là trách nhiệm của mỗi người không?
- (5) Lời nói đi đôi với hành động, làm gương cho trẻ noi theo?
- (6) Khi cần tiền, mua sắm hoặc tiến hành một hoạt động gia đình nào đó, bạn có cho trẻ tham gia bàn bạc không?
- (7) Có cho trẻ cơ hội để trẻ học cách quản lý tiền bạc không?
- (8) Bạn luôn coi giành được thắng lợi hoặc đạt thành tích tối đa là mục tiêu phấn đấu quan trọng nhất của trẻ?
- (9) Sinh nhật trẻ, bạn và bạn bè thân thiết thường mua cho trẻ những món quà đắt tiền, tổ chức tiệc sinh nhật linh đình?
- (10) Ai quản lý trẻ - Bố mẹ hay tivi?

Kết quả:

Nếu đáp án của bạn: (1), (2), (3), (4), (5), (6), (7) (khẳng định), (8), (9) (phủ định), (10) (Bố mẹ). Vậy thì điều đó chứng tỏ phương pháp giáo dục của bạn là đúng đắn. Nếu không

phải như vậy thì có nghĩa là bạn vẫn chưa nhận thức đúng đắn về một mặt nào đó trong quá trình giáo dục trẻ.

Phân tích:

Mười câu hỏi này đề cập đến cuộc sống gia đình hài hòa, đầm ấm (1), truyền thống và tập tục tốt đẹp của gia đình (2), sự hình thành tính cách, phẩm chất và tinh thần trách nhiệm của trẻ (3), (4), bố mẹ làm gương cho trẻ (5), bồi dưỡng ý thức tham gia vào các công việc trong gia đình và quản lý tài chính (6), (7), giá trị của cuộc đời (8), vai trò của tiền bạc, vật chất trong việc hình thành nhân sinh quan, quan điểm về giá trị (9) và ảnh hưởng của truyền thống với sự trưởng thành của trẻ (10). Đây là những vấn đề cần đặc biệt quan tâm trong quá trình trưởng thành của trẻ.

**07. Bạn đã học được phương pháp giáo dục bằng tình yêu thương chưa?**

Đối với trẻ, tình yêu và giáo dục là hai chiếc chìa khóa khác nhau.

Nếu so sánh với hai tay thì tình yêu là tay phải, giáo dục là tay trái.

Nếu so sánh theo cách khác thì tình yêu có thể là ánh mặt trời, mưa sương. Nhưng giáo dục không chỉ là ánh mặt trời, mưa sương, đôi khi còn là gió bão.

Yêu trẻ rất dễ. Ngay cả gà mái cũng yêu con của mình. Nhưng giáo dục trẻ thì không dễ như thế. Nó yêu cầu bố mẹ không chỉ có đủ thời gian và lòng nhẫn nại, quan trọng hơn là phải có kiến thức và tư tưởng, ngoài ra cần có sự nghiêm khắc và kiên quyết. Đặc biệt là phải nắm được phép biện chứng giữa tình yêu và giáo dục.

Yêu trẻ quá mức sẽ dẫn đến ích kỷ.

Từ bỏ trách nhiệm giáo dục trẻ thực ra cũng là ích kỷ.

Học phương pháp giáo dục bằng tình yêu thương là một nghệ thuật. Ví dụ:

Khi trẻ ngã, nếu bạn lập tức đỡ trẻ dậy, sau này chúng sẽ luôn cần có người nâng đỡ.



Khi trẻ ngã, nếu bạn trách chúng, sau này chúng sẽ trở nên hết sức cẩn thận.

Khi trẻ ngã, nếu bạn chế nhạo chúng, sau này có lẽ chúng sẽ không tin tưởng, thậm chí thù địch người khác.

Khi trẻ ngã, nếu bạn khích lệ chúng tự đứng lên, sau này khi đối mặt với khó khăn chúng sẽ bình thản đón nhận, không sợ ngã, sẽ nghĩ rằng vấp ngã là chuyện bình thường.

Không có đứa trẻ nào không bị ngã mà biết đi.

Đừng sợ trẻ ngã! Quá trình trưởng thành của trẻ không phải lúc nào cũng thuận lợi. Như thế khi đứng trước khó khăn trẻ mới hiểu phải nghiến răng chứ không phải cau mày, mới biết tự mình khắc phục khó khăn, trở ngại chứ không phải chỉ dựa vào bố mẹ.

Đôi khi chiến thắng một trăm lần không bằng một lần gặp trở ngại.

Trẻ phải nếm trải khó khăn. Khó khăn là người thầy nghiêm khắc nhưng có ích với trẻ. Trẻ bị ngã khi tập đi chỉ là trở ngại rất nhỏ trong cuộc đời của chúng. Tình yêu thương thì lúc nào cũng cần, nó vô cùng quý giá nhưng nó không phải là duy nhất, là vạn năng.

Đôi khi, đối với những khuyết điểm của trẻ, những điểm yếu về tính cách và tâm lý, chúng ta cần phải kiên quyết phê bình trẻ, nghiêm khắc yêu cầu trẻ. Bố mẹ phải học cách nghiến răng, giống như trẻ đã làm sau khi bị ngã. Đừng để tình yêu thương làm mềm lòng, khiến trẻ vấp ngã trên đường đời.



08. Hiểu và bảo vệ bản tính của trẻ như thế nào?

Có thể nói mỗi đứa trẻ đều có rất nhiều bản tính tốt đẹp.

Học tập: Ham học là bản tính của trẻ. Sau khi chào đời, trẻ đã chú ý quan sát từng hành động của người lớn. Không chỉ bắt chước người lớn nói chuyện, trẻ còn bắt chước động tác của người lớn: Mẹ rửa bát, trẻ cũng đòi rửa; Bố đóng đinh, trẻ cũng đòi thử, hơn nữa thường xuyên theo sau bố hỏi hết câu hỏi này đến câu hỏi khác, đến nỗi người lớn

không biết phải làm thế nào. Bố mẹ thử nghĩ xem, trên đời này làm gì có người trưởng thành nào khao khát học hỏi như trẻ? Có người nói: “Đứa trẻ này từ nhỏ đã không thích học”. Tôi nghĩ chắc chắn đó là do bố mẹ bịa ra. Vậy thì vì sao sau này một số trẻ mất đi hứng thú với học tập? Điều này thì chỉ có thể hỏi bố mẹ và thầy cô thôi.

Lòng tự trọng: Lòng tự trọng là bản tính của con người. “Con ngoan!” “Ngaoan quá!” Đó là lời khen mà bất kỳ đứa trẻ nào cũng hiểu và thích nghe. Những trẻ biết đi thường thích đi trước người lớn. Khi được cô giáo khen ngợi, trẻ không quên thông báo với bố mẹ. Khi bị phê bình hay trách mắng, trẻ còn buồn hơn cả người lớn. Tất cả những điều đó đủ để chứng minh trẻ có lòng tự trọng cao hơn người lớn. Chỉ là lúc nhỏ, trẻ vẫn chưa hiểu những lời đánh giá của người lớn nên khó tránh khỏi khiến người lớn nghĩ rằng chúng không biết đúng sai.

Trung thực: Trẻ con không biết nói dối nhưng học nói dối rất nhanh. Nguyên nhân là gì? Thứ nhất là khi làm sai chuyện gì đó, chúng sẽ thấy người lớn không vui, sẽ bị phê bình, thậm chí mắng mỏ. Thế nên chúng muốn che giấu lỗi lầm của mình và đã nói dối. Thứ hai, quan trọng hơn là có những trẻ lớn lên trong những lời nói dối. Những bố mẹ trẻ hãy nghĩ xem, khi chúng ta muốn ngăn cản trẻ làm gì hoặc ép trẻ làm gì đó, cách đơn giản nhất lẽ nào không phải là nói dối?

Sáng tạo: Sáng tạo là bản tính của con người. Kết quả nghiên cứu chứng minh, tính sáng tạo của một người phần lớn được biểu hiện từ khi còn nhỏ. Vì thế có người nói tiêu chuẩn của người lớn là không còn hỏi nhiều câu “vì sao” mà tin vào kinh nghiệm. Cũng vì thế mà có người rút ra kết luận: nhà triết học, nhà khoa học, nhà phát minh đều là người lớn chưa mất đi trái tim trẻ thơ. Đáng tiếc là giáo dục gia đình và giáo dục nhà trường truyền thống đã mài mòn tinh thần sáng tạo của trẻ.

Có người nói có thể phát hiện được tất cả những bản tính tốt đẹp của con người trên người trẻ. Câu nói này có đạo lý nhất định.

Vì thế, trước tiên bố mẹ nên bảo vệ những bản tính tốt đẹp đó, tạo môi trường để trẻ phát huy chứ không phải là trói buộc, thậm chí “bóp chết” những bản tính của trẻ, sau đó mới giáo dục và bồi dưỡng. Mặc dù trẻ không có nhiều kiến thức và kinh nghiệm như người lớn nhưng ở một khía cạnh khác, chúng có thể làm thầy của người lớn. Bố mẹ có



trách nhiệm dạy dỗ trẻ nhưng không được vì thế mà coi thường trẻ. Những đức tính tốt đẹp cần được tôn trọng và bảo vệ.



09. Mời gia sư cho trẻ

Thành tích học tập của trẻ không tốt là do rất nhiều nguyên nhân. Trước khi quyết định mời gia sư cho trẻ, trước tiên hãy phân tích một cách toàn diện.

- Kiến thức, phương pháp học tập

Chưa nắm vững kiến thức cũ thì học kiến thức mới sẽ thấy khó khăn. Phương pháp học tập không khoa học, dẫn đến mất nhiều thời gian mà không hiệu quả. Với những học sinh như vậy, mời gia sư có kinh nghiệm, trọng tâm là hướng dẫn phương pháp học tập, để học sinh thay đổi thói quen học tập trong một thời gian thì sẽ có hy vọng nâng cao thành tích học tập trong thời gian ngắn.

- Thông minh nhưng không chăm chỉ

Không ít trẻ đầu óc thông minh nhưng không chịu khó học. Những trẻ như vậy không cần phụ đạo kiến thức mà khi mời gia sư, nên chú trọng giáo dục tư tưởng cho trẻ.

- Quan hệ giữa giáo viên với học sinh có vấn đề

Nếu bố mẹ phát hiện quan hệ giữa trẻ với giáo viên khá căng thẳng thì nhất định phải tìm hiểu nguyên nhân. Nếu trẻ sợ giáo viên mà ảnh hưởng đến học tập thì có thể mời gia sư để thúc đẩy học tập.

- Có vấn đề về trí tuệ

Con người có các kỹ năng: kỹ năng ngôn ngữ, kỹ năng toán học, kỹ năng tri giác không gian, kỹ năng âm nhạc, kỹ năng giao tiếp... Nếu những kỹ năng này không cố định thì có thể bù đắp thông qua giáo dục. Khi phân tích tình hình, bố mẹ nên chú ý những kỹ năng này. Khi mời gia sư thì phải chú trọng tính nhẫn nại, cần sự hướng dẫn trong thời gian dài và sự nỗ lực của bản thân học sinh để nâng cao thành tích.



10. Mười thời cơ giáo dục trẻ

(1) Khi học kỳ mới bắt đầu. Năm học mới bắt đầu, học kỳ mới bắt đầu hoặc trẻ bước vào môi trường học tập mới sẽ có cảm nhận mới mẻ. Vì thế bố mẹ nên tận dụng.

(2) Khi tận hưởng niềm vui thành công. Nếu bố mẹ có thể đưa ra yêu cầu cụ thể với trẻ trên cơ sở chúc mừng, khích lệ trẻ thì sẽ đạt được kết quả như ý.

(3) Khi trẻ phải chịu ảm ức. Nếu bố mẹ có thể chủ động giải thích cho trẻ nghe với thái độ bình tĩnh, rộng lượng thì trẻ sẽ vô cùng cảm kích và dễ tiếp thu lời khuyên hơn.

(4) Khi giáo viên đến thăm. Bố mẹ nên nói với giáo viên những ưu điểm của trẻ, đồng thời nói ra những thiếu sót với giọng điệu hy vọng chứ không nên “kể tội”.

(5) Khi có khó khăn, thất bại. Bố mẹ không trách mắng mà khẳng định thành tích của trẻ, chỉ ra những điểm thiếu sót, giúp trẻ bước ra khỏi khó khăn.

(6) Khi trẻ mắc sai lầm. Lúc đó trẻ cần nhất là sự thấu hiểu, đồng cảm, tha thứ của bố mẹ. Nếu làm được điều đó thì sẽ thu được kết quả tốt.

(7) Khi trẻ có hứng thú với sự vật nào đó. Khi phát hiện trẻ có hứng thú với sự vật nào đó, bố mẹ nên tích cực ủng hộ, khích lệ, bồi dưỡng hứng thú của trẻ.

(8) Khi có hoạt động tập thể. Đây là thời cơ tốt để giáo dục trẻ tuân thủ kỷ luật, phấn đấu vì tập thể, bồi dưỡng tinh thần đoàn kết.

(9) Khi người khác đạt được thành tích cao. Khi thấy người khác đạt được thành tích cao, trẻ sẽ hạ quyết tâm. Bố mẹ phải tận dụng thời cơ đó, đưa ra yêu cầu thích hợp, để trẻ hành động.

(10) Khi có khách đến chơi. Trẻ rất thích nghe những lời khen ngợi, không muốn bị mất mặt trước người khác, vì thế bố mẹ phải chú ý bảo vệ lòng tự trọng của trẻ, nói đến ưu điểm và sở trường của trẻ, hy vọng trẻ tiến bộ.



11. Những chú ý trong giáo dục trẻ

Các nhà xã hội học chỉ ra rằng điều kiện sống của trẻ hiện nay rất tốt, thêm vào đó là phương pháp giáo dục không đúng đắn, nếu không phải quá nuông chiều trẻ thì là kỳ vọng quá nhiều, khiến trẻ trở nên yếu đuối, bướng bỉnh, khả năng thích nghi kém, không chịu được vất vả. Điều này không có lợi cho sự trưởng thành của trẻ. Vì thế cần chú ý những điều sau:

Một là hạn chế phê bình. Phê bình là phương pháp giáo dục nhưng phê bình quá nhiều thì không có lợi chút nào. Trẻ rất sợ nghe bố mẹ cần nhần, nếu vừa làm sai chuyện gì đó đã bị phê bình nghiêm khắc thì sẽ dễ kích lòng tự trọng của trẻ, từ đó nảy sinh tâm lý chống đối. Những trẻ lớn lên trong môi trường như thế tính cách sẽ trở nên quái dị, thiếu ý chí vươn lên. Vì thế, khi trẻ phạm sai lầm, nên chú ý phương pháp giáo dục, hạn chế phê bình nghiêm khắc mà nên khích lệ và trò chuyện với trẻ, để trẻ tiếp nhận sự giáo dục trong môi trường lành mạnh, tự do và vui vẻ.

Hai là hạn chế vật chất. Hiện nay, phần lớn trẻ là con một, được sống trong môi trường giàu có, rất dễ hình thành thói quen xa hoa, lãng phí. Vì thế, đối với những yêu cầu vật chất của trẻ, ngoài việc thỏa mãn những nhu cầu cần thiết, bố mẹ nên hạn chế, đồng thời nói về mức độ nguy hại của việc tiêu tiền bừa bãi, để trẻ hiểu bố mẹ, tự giác tiết kiệm.

Ba là thường xuyên khen ngợi trẻ. Rất nhiều chuyên gia nói, bố mẹ phải kịp thời khích lệ những tiến bộ nhỏ của trẻ. Người lớn cũng mong được người khác khẳng định, hướng hồ là trẻ. Nếu khen ngợi đúng cách sẽ khơi dậy tiềm năng của trẻ. Dĩ nhiên khi trẻ làm sai cũng nên phê bình. Khi phê bình, phải làm rõ nguyên nhân, trước khi phê bình và sau khi phê bình phải khen ngợi, để trẻ hiểu được khuyết điểm của mình và cũng biết được ưu điểm của mình.

Bốn là cho trẻ trải nghiệm khó khăn. Điều kiện sống thuận lợi, trẻ khó có cơ hội được

trải nghiệm khó khăn. Thêm vào đó là bố mẹ thương con, không nỡ để con phải chịu khổ. Điều đó không có lợi cho sự trưởng thành của trẻ. Vì thế phải tạo cơ hội để trẻ trải nghiệm khó khăn hoặc trở ngại.



12. Cùng trẻ trải nghiệm kỳ nghỉ hè

Đến kỳ nghỉ hè, nhà trường giao bài tập cho trẻ, yêu cầu trẻ tham gia vào những công việc vừa với sức của mình trong gia đình, đồng thời dùng hình thức vẽ tranh để bày tỏ cảm nhận của mình. Lúc ấy trẻ cảm thấy rất mơ hồ, không biết phải hoàn thành bài tập này như thế nào? Để hướng dẫn con, tôi cũng tham gia vào hoạt động lần này.

Sáng nào chúng tôi cùng quét dọn nhà cửa. Lần đầu tiên tôi kiên nhẫn trò chuyện với con, cùng con hoàn thành bài tập.

Tôi thấy con rất chăm chỉ. Nó dọn dẹp đồng báo trên ghế rồi lại bày những cuốn sách cần dùng lên bàn học, sau đó đặt những cuốn sách khác lên bàn uống nước. Cuối cùng đặt đồ chơi lên kệ ở giữa bàn uống nước rồi bắt đầu lau sàn nhà. Sau khi con lau xong, tôi mỉm cười hỏi: “Cảm nhận lớn nhất của con là gì?”. Con khẽ nói: “Mẹ ơi, mệt lắm, bây giờ con có thể hiểu được nỗi vất vả của mẹ”. “Mẹ ơi, mẹ cũng giúp con, cảm nhận của mẹ là gì?”. Con hỏi lại tôi. “Mẹ thấy rất thú vị, nhưng không thấy mệt. Trong lúc giúp con mẹ biết được những việc mẹ nên làm”.

Một thời gian sau, con muốn chọn một việc làm sâu sắc nhất, sáng tạo một tác phẩm nghệ thuật để bày tỏ cảm nhận của mình. Vì con còn nhỏ nên tôi cùng làm với con. Chúng tôi cùng học tập, cùng làm bài tập. Tôi mua bút chì và giấy vẽ, còn con thì lấy các dụng cụ khác, sau đó nhớ lại những việc đã làm, vẽ nháp rồi hỏi ý kiến của tôi. Tôi vừa sửa vừa nói cho con nghe. Vậy là con đã chăm chỉ hoàn thành bài tập. Tôi nhìn bài tập của con, cảm thấy tinh thần, tình cảm chân thành được thể hiện trong những việc làm nhỏ nhất, và việc nhà cũng càng có ý nghĩa hơn.



13. Làm thế nào để con của bạn hòa đồng?

Những trẻ khó hòa đồng thường do những nguyên nhân sau:

- *Sợ môi trường mới*

Chủ yếu là những trẻ vừa vào trường mẫu giáo hoặc mới bước vào tiểu học. Với trẻ, tháng đầu tiên đi học ở trường mẫu giáo là một chuyển biến đột ngột. Trẻ chưa hề có sự chuẩn bị đã bị bố mẹ đưa vào một môi trường hoàn toàn xa lạ. Lúc ấy trẻ sẽ vì sợ mất bố mẹ mà cảm thấy lo lắng. Vì thế bố mẹ phải giúp trẻ chuẩn bị sẵn sàng. Ví dụ: giúp trẻ khắc phục tâm lý nhút nhát, xấu hổ. Khuyến khích trẻ lấy đồ chơi của mình cho các bạn khác cùng chơi để bồi dưỡng khả năng giao tiếp. Kể cho trẻ nghe những chuyện thú vị ở trường học, chủ động nói với giáo viên về tính cách, sở thích, thói quen sinh hoạt, những vấn đề còn tồn tại của trẻ để giáo viên nắm được tình hình.

- *Tâm lý sợ giao tiếp*

Thường gặp với học sinh trung học. Tâm lý này bắt nguồn từ sự xấu hổ, nói sai một lần hay mất mặt trước các bạn đều có thể khiến các em cảm thấy xấu hổ. Từ đó xuất hiện tâm lý sợ giao tiếp với người khác. Từ đó né tránh, trốn chạy là phương pháp duy nhất. Với những trường hợp này, bố mẹ và giáo viên nên hiểu và thông cảm cho trẻ, hướng dẫn đúng cách chứ không phải là phê bình. Ngoài ra thường xuyên tham gia hoạt động thể thao, đặc biệt là những hoạt động tập thể cũng có thể thúc đẩy các mối quan hệ xã hội, tăng cường giao lưu, bồi dưỡng kỹ năng giao tiếp.

- *Tâm lý tự ti*

Trường học là xã hội thu nhỏ. Có những trẻ vì thành tích học tập không lý tưởng nên cảm đầu vào học, kết quả là ngày càng xa cách bạn bè. Một số em khác có hoàn cảnh khó khăn, nên cảm thấy tự ti trước mặt các bạn khác. Một số em khác thì cảm thấy không được hài lòng về chiều cao, ngoại hình, lo lắng bị các bạn kỳ thị hoặc chế nhạo, vì thế không giao lưu với người khác... Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến sự trưởng thành của các em sau này.

Với những trường hợp này, bố mẹ, giáo viên và dư luận xã hội đều phải chú trọng. Giáo viên nên có một trái tim bình đẳng và nhạy cảm, để mỗi học sinh đều có cơ hội phát huy sở trường của mình, khích lệ, khen ngợi học sinh, tôn trọng những điều riêng tư của học sinh. Với bố mẹ thì ngay từ khi còn nhỏ phải giáo dục trẻ đối xử bình đẳng với người khác, tôn trọng người khác.



14. Làm thế nào để trẻ trở nên kiên cường?

Nhút nhát, thiếu tính tự lập, dựa dẫm vào người thân là những biểu hiện dễ thấy nhất ở những trẻ yếu đuối. Trong thời kỳ hình thành tính cách của trẻ, bố mẹ nên chú ý những biểu hiện không tốt của trẻ để kịp thời giúp đỡ, hướng dẫn trẻ.

(1) Để trẻ học cách sống, hiểu được bản thân mình. Bố mẹ làm thay tất cả là một trong những nguyên nhân quan trọng khiến trẻ trở nên yếu đuối. Một số bố mẹ không cho trẻ làm bất cứ việc gì, vô tình đã cướp đi cơ hội để trẻ thể hiện khả năng của mình. Ví thế muốn bồi dưỡng để trẻ trở nên kiên cường, trước tiên bố mẹ phải khích lệ trẻ làm những việc hợp với sức của mình, học cách sống. Ví dụ ban đêm để trẻ tự đi vệ sinh. Khi bố mẹ vắng nhà, những trẻ lớn hơn có thể tự làm việc nhà... Những chuyện này tuy nhỏ nhưng rất có lợi trong việc bồi dưỡng đức tính tự lập, dũng cảm cho trẻ.

(2) Để trẻ tiếp xúc với các bạn, rèn luyện bản thân. Các nhà tâm lý học chỉ ra rằng tính cách của trẻ được biểu hiện rõ rệt nhất qua lúc chơi và trong cuộc sống hàng ngày. Đây cũng là cách để điều chỉnh những đức tính không tốt. Thích bắt chước là đặc điểm nổi bật của trẻ. Bố mẹ phải để những trẻ yếu đuối thường xuyên chơi cùng những trẻ mạnh dạn, dũng cảm, cùng làm những chuyện bình thường không dám làm, đồng thời bắt chước lời nói, hành vi của họ. Dần dần trẻ sẽ trở nên dũng cảm, kiên cường.

(3) Tôn trọng trẻ, không chỉ ra khuyết điểm của trẻ trước mặt mọi người. Những trẻ có tính cách mềm yếu thường sống nội tâm, tình cảm yếu đuối. Bố mẹ phải đặc biệt chú ý bảo vệ lòng tự trọng của trẻ. Nếu nói ra khuyết điểm của trẻ trước mặt người khác thì sẽ



làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ, khiến chúng cảm thấy xấu hổ, không dám nhìn ai. Nếu cần phải chỉ ra khuyết điểm của trẻ thì dựa trên cơ sở khẳng định thành tích của trẻ, chỉ ra những thiếu sót với giọng điệu khuyến khích và hy vọng.



15. Cho trẻ đi du lịch trong kỳ nghỉ nên chú ý những gì?

Cho dù là đi du lịch trong nước hay du lịch nước ngoài đều phải chú ý ăn, mặc, ở, đi lại và phòng bệnh.

Ăn: Uống nước phải uống nước đóng chai của hãng nước sạch, phải ăn thức ăn nấu chín, không được ăn các loại hải sản sống hoặc chưa chín kỹ để tránh tiêu chảy và các bệnh về đường ruột. Hoa quả phải rửa sạch, gọt vỏ. Các vùng đều có đặc sản riêng, nên hạn chế ăn, không được ăn ở những nhà hàng không vệ sinh.

Mặc: Chuẩn bị quần áo thích hợp với khí hậu, môi trường của vùng. Phải mang theo ô, mũ và các đồ dùng sinh hoạt cần thiết.

Ở: Ở nhà nghỉ nhỏ phải chú ý tìm hiểu điều kiện vệ sinh.

Đi lại: Đi thăm quan các khu thắng cảnh phải nghe theo chỉ dẫn của người hướng dẫn, không được tự ý làm theo ý mình. Không được hành động một mình, không được để người khác trông coi hành lý, cần hết sức cảnh giác.

Ngoài ra còn nên chuẩn bị một vài loại thuốc phòng bệnh.



16. Môi trường gia đình và sự trưởng thành của trẻ

Tình cảm, thái độ của bố mẹ và không khí gia đình đóng vai trò quan trọng trong sự trưởng thành của trẻ. Bố mẹ có ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển tâm lý của trẻ.

Nếu trẻ sống trong môi trường phê bình thì chúng sẽ học cách chỉ trích;
Nếu trẻ sống trong môi trường thù địch thì chúng sẽ học cách đánh nhau;
Nếu trẻ sống trong môi trường khích lệ thì chúng sẽ học cách tự tin;
Nếu trẻ sống trong môi trường nhần nhịn thì chúng sẽ học cách nhần nại;
Nếu trẻ sống trong môi trường công bằng thì chúng sẽ học được chính nghĩa;
Nếu trẻ sống trong môi trường an toàn thì chúng sẽ tin tưởng người khác;
Nếu trẻ sống trong môi trường thân thiện thì chúng sẽ biết tìm kiếm tình yêu trên thế giới này.

Học giả nước ngoài đã tiến hành điều tra một trăm nghìn trẻ ở hơn 20 quốc gia, hiểu được mười điều mà trẻ hy vọng bố mẹ có thể làm được:

Khi có mặt trẻ, bố mẹ không được cãi nhau;
Bố mẹ không được nổi nóng vô cớ;
Bố mẹ phải đối xử công bằng với tất cả các con;
Bố mẹ phải nhường nhịn, thông cảm lẫn nhau;
Bất cứ lúc nào cũng không được nói dối con cái;
Bố mẹ nên giải đáp những vấn đề của con cái;
Chào đón các bạn của con;
Không chỉ trích con trước mặt các bạn của con;
Bố mẹ nên khen ngợi ưu điểm của con cái;
Bố mẹ phải thân mật với con cái.

Những điều trẻ hy vọng bố mẹ làm được thực tế chính là môi trường gia đình mà chúng mong muốn có được.



17. Muốn trẻ tự tin, trước tiên bố mẹ phải tự tin

Bố mẹ là người thầy đầu tiên của trẻ. Nhưng trong xã hội hiện nay, câu nói đó dường như không còn đúng nghĩa. Điều kiện vật chất đầy đủ và con đường tiếp cận thông tin thuận lợi khiến trẻ muốn tiếp cận những sự vật mới. Rất nhiều thứ bố mẹ thấy là một nhưng trẻ đã thấy lạc hậu, ví dụ máy tính, MP3. Ngoài ra, cho dù là những phụ huynh có văn hóa và khả năng thì cũng khó tránh khỏi những lúng túng trong giáo dục gia đình.

Những bố mẹ tự tin thường nói với con của mình: “Con làm theo yêu cầu của mẹ không phải để được khen ngợi, chỉ là vì con phải nghe lời người lớn”. Có lẽ một số bố mẹ nghĩ rằng như vậy sẽ khiến trẻ cảm thấy áp lực, thậm chí làm tổn thương đến chúng. Nhưng trên thực tế những bố mẹ tự tin không ngăn cấm trẻ, khiến chúng không thể bày tỏ ý kiến của mình mà bất cứ lúc nào cũng chuẩn bị để tiếp nhận sự “thách đấu” của trẻ. Họ hiểu rằng rất nhiều quyết định chắc chắn sẽ bị trẻ phản đối nhưng họ sẽ thảo luận cùng với trẻ chứ không phải tranh luận những quy tắc này. Một khi đã nói tất cả những điều cần nói, làm tất cả những điều cần làm, việc duy nhất còn lại là: những gì bố mẹ đã quyết định, con cái nên tuân thủ vô điều kiện.

Nếu bố mẹ không thể tạo nên niềm tin cho trẻ thì chắc chắn sẽ gặp phải vấn đề trong giáo dục. Trong một khoảng thời gian nào đó, một món đồ chơi, một gói kẹo, một trận mắng có thể khiến trẻ tạm thời từ bỏ thói quen không tốt nhưng những đứa trẻ thông minh sớm muộn cũng phát hiện ra những thứ đó không có sức hút, cũng không có gì đáng sợ. Nếu bạn tự tin, chỉ cần dùng một vài phương pháp trong những trường hợp đặc biệt, một hai từ đơn giản, thậm chí một ánh mắt là đủ để giải quyết vấn đề, để trẻ ngoan ngoãn làm theo lời bạn.

Những bố mẹ tự tin luôn nói cho trẻ biết những quy định, yêu cầu và mong muốn mà mình đặt ra. Khi phát hiện vấn đề họ sẽ không dễ dàng hay uy hiếp trẻ phải làm theo yêu cầu của mình. Họ chỉ nói nói cho trẻ biết trẻ nên làm gì, không nên làm gì một cách đơn giản, trực tiếp.

Những bố mẹ tự tin luôn có sự chuẩn bị trước, có kế hoạch trước, nghĩ cách giải quyết trước khi xảy ra vấn đề.

Những bố mẹ tự tin luôn làm việc theo những quy định đã đặt ra. Nếu trẻ đi học muộn sẽ bị phạt không được ra ngoài chơi sau khi tan học hoặc buổi tối không được xem tivi thì cho dù một tuần trẻ chỉ đi học muộn một lần cũng kiên quyết trừng phạt trẻ. Chỉ có như vậy trẻ mới nhớ và sau này sẽ không phạm sai lầm tương tự.



18. Gia đình hòa thuận là liều thuốc bổ tốt nhất cho trẻ

Hiện nay, không ít bố mẹ trẻ vì muốn con mình thông minh, khỏe mạnh nên đã mua rất nhiều thuốc bổ dinh dưỡng cho trẻ uống. Nhưng không thấy kết quả. Thay vì mua thuốc bổ, chỉ bằng cho trẻ một môi trường vui vẻ. Gia đình hòa thuận là liều thuốc bổ tốt nhất cho trẻ.

Tâm lý học nghiên cứu chứng minh, những trẻ từ nhỏ đã sống trong gia đình với bầu không khí căng thẳng thì chỉ số IQ khá thấp, hơn nữa còn có rất nhiều vấn đề tâm lý. Còn những trẻ sống trong gia đình ân ái, hòa thuận thì không những tâm lý lành mạnh mà IQ cũng khá cao.

Học tập, sinh sống trong môi trường vui vẻ, thoải mái có thể mở rộng kiến thức, từ đó kích thích phát triển tế bào não.

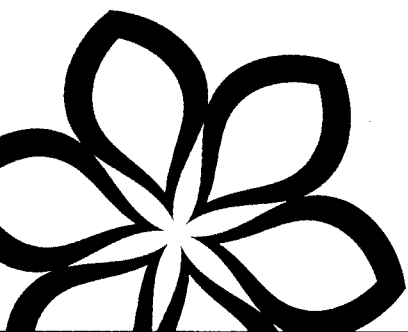
Trong gia đình hòa thuận, ấm áp, vợ chồng ân ái, trẻ được sống cuộc sống hạnh phúc, vô ưu vô lo. Bố mẹ thường xuyên đưa trẻ đi dạo, đi chơi công viên, tập luyện thể thao, chơi trò chơi... Trẻ có thể được giáo dục tốt hơn, từ đó khiến chúng yêu cuộc sống, tò mò và khao khát khám phá sự vật xung quanh.

Ngược lại, nếu gia đình căng thẳng, bất hòa bố mẹ không những không có tâm trí chăm sóc trẻ, thậm chí còn coi trẻ là nơi trút giận.



Những đứa trẻ sống trong gia đình như vậy tinh thần sẽ bị ức chế, sức khỏe và trí tuệ bị ảnh hưởng nghiêm trọng.

Vì sức khỏe và sự thông minh của trẻ, bố mẹ hãy cho trẻ liều “thuốc bổ” tốt nhất.



Người ngoại quốc giáo dục trẻ như thế nào?

10

Người ngoại quốc rất chú trọng giáo dục, bồi dưỡng trẻ. Có rất nhiều phương pháp giáo dục như giáo dục niềm vui, giáo dục vượt khó... Nhưng có một điểm tương đồng, đó chính là để trẻ có thể thích ứng với xã hội cạnh tranh kịch liệt sau khi trưởng thành, bố mẹ không bao giờ chiều chuộng con cái, từ nhỏ đã bồi dưỡng khả năng tự lập, nghiêm khắc giáo dục những trẻ được sống trong môi trường sung túc. Họ cho rằng: con người phải trải qua rất nhiều khó khăn, trở ngại mới có thể thành công. Những người chỉ biết hưởng phúc, không biết chịu khổ thì sẽ không có chỗ đứng trong xã hội, càng không thể cống hiến cho xã hội. Bởi vì những người như thế chỉ có thể thỏa mãn thành công và hạnh phúc của bản thân. Đặc biệt là về phương diện bồi dưỡng giáo dục phẩm chất ưu tú và phát triển tính cách, người ngoại quốc có rất nhiều cách làm và kinh nghiệm đáng để chúng ta học hỏi.

Hành động là khởi nguồn của tri thức, tri thức là thành tựu của hành động. Hành động là cha, tri thức là con, sáng tạo là cháu, dám dũng cảm hành động mới có được tri thức thực sự.

- Đào Hành Tri



01. Những người nổi tiếng giáo dục con cái như thế nào?

Bố của Leonardo da Vinci

Bố của danh họa nổi tiếng Leonardo da Vinci là một ông bố mẫu mực. Ông đã bồi dưỡng con của mình bằng cách: cho con sự tự do lớn nhất, để con phát triển hứng thú của mình. Năm 6 tuổi, Da Vinci lên lớp một, ông rất hứng thú với hội họa. Một hôm, ông không chuyên tâm nghe giảng, lại còn vẽ một bức ký họa cho thầy giáo. Sau khi về nhà, Da Vinci cho bố xem bức ký họa. Bố không những không giận mà còn khen ông vẽ rất đẹp.

Chính vì thế mà Da Vinci dồn hết tâm trí vào hội họa. Năm 16 tuổi, bố đưa Da Vinci đến chỗ họa sĩ Verocchio học vẽ. Dưới sự hướng dẫn của Verocchio, Da Vinci chăm chỉ học hành, cuối cùng trở thành họa sĩ nổi tiếng.

Bố của Andersen

Nhà văn Andersen sinh ra tại một thị trấn nhỏ, ở đó có rất nhiều quý tộc và địa chủ, trong khi bố của Andersen chỉ là một người thợ đóng giày nghèo. Các quý tộc địa chủ không cho con của mình chơi cùng Andersen. Bố của Andersen vô cùng tức giận, ông nói với con: "Con trai, người khác không chơi với con, bố sẽ chơi với con!"

Bố đã trang trí căn phòng lụp sụp của Andersen giống như một bảo tàng nhỏ, trên tường treo rất nhiều bức tranh và đồ gốm trang trí, trên bệ cửa bày vài món đồ chơi, trên giá sách có rất nhiều sách và nhạc phổ. Bố còn kể cho Andersen nghe câu chuyện "Nghìn lẻ một đêm", có lúc còn đọc kịch cho ông nghe. Vì muốn làm phong phú thế giới tinh thần của Andersen, bố còn khích lệ Andersen ra đường quan sát những nghệ nhân hăng say làm việc, những người hành khất, những quý bà ngồi trên xe ngựa... Chính những điều đó đã tạo cơ sở để Andersen viết những câu chuyện cổ tích sau này.

Lời căn dặn của Gaulle

Cuối những năm 50 của thế kỷ 20, Gaulle nhận chức tổng thống Pháp. Việc đầu tiên



ông làm sau khi vào điện Élysée là căn dặn người phụ trách tiếp đón: “Tôi hy vọng sau này các anh chỉ có thể sắp xếp cho các con của tôi tham gia nhiều nhất là hai buổi tiếp đãi”. Người phụ trách tỏ ra rất khó hiểu. Gaulle kiên nhẫn giải thích: “Làm như thế có lợi cho sự trưởng thành của bọn trẻ”.

Trong khoảng thời gian 11 năm khi Gaulle giữ chức tổng thống, các thành viên trong gia đình ông không vì ông mà được đãi ngộ đặc biệt. Các con của ông cũng không có người nào làm việc trong chính phủ. Gaulle còn không cho phép các con của mình xuất hiện trước đám đông. Gaulle khích lệ các con của mình, chỉ có thể dựa vào sự nỗ lực của bản thân để có được chỗ đứng trong xã hội chứ không phải là dựa vào cha.

Sự nghiêm khắc của Rockefeller

Vào thế kỷ 19, Rockefeller chỉ là một người làm thuê nhưng nhờ sự nỗ lực phấn đấu của bản thân, ông đã sáng lập ra công ty Standard Oil. Khi giáo dục thế hệ sau, ông đã để ra rất nhiều “biện pháp” nghiêm khắc.

Rockefeller thường nhấn mạnh với các con tầm quan trọng của việc rèn luyện sức khỏe. Khi con trai đi học, ông để con trai trượt băng qua công viên đến trường, tài xế chỉ lái xe theo sau. Ngoài ra, Rockefeller rất coi trọng ảnh hưởng của du lịch với sự trưởng thành của trẻ. Từ khi con còn rất nhỏ, ông đã đưa con đến Mỹ, châu Âu, Bắc Phi... Phương pháp giáo dục này đã tăng cường khả năng nhận thức xã hội của con, đóng vai trò quan trọng để con trai đề ra mục tiêu của cuộc đời.



02. Phương pháp giáo dục của người Mỹ

Trong giáo dục, bồi dưỡng phẩm chất ưu tú và tính cách của trẻ, người Mỹ có rất nhiều cách làm và kinh nghiệm đáng để chúng ta học hỏi. Để trẻ có thể thích ứng với xã hội cạnh tranh kịch liệt sau khi trưởng thành, bố mẹ không bao giờ chiều chuộng con cái, mà ngay từ nhỏ đã bồi dưỡng khả năng tự lập cho trẻ.

- *Bồi dưỡng phẩm chất*

- (1) Để trẻ ngủ một mình ngay từ khi còn nhỏ.
- (2) Một số bố mẹ trẻ thả trẻ mấy tháng tuổi vào trong nước để trẻ học bơi.
- (3) Trẻ bị vấp ngã bố mẹ không bận tâm, để trẻ tự bò dậy.
- (4) Bố mẹ yêu cầu trẻ làm việc nhà như rửa bát, quét nhà, giặt quần áo...
- (5) Tự quyết định và giải quyết chuyện của mình.
- (6) Khi nhìn thấy cờ của nước mình, trẻ phải chăm chú nhìn trong hai phút. Khi nghe thấy quốc ca thì đặt tay lên ngực, thắm hát quốc ca.
- (7) Cho dù kinh tế gia đình rất tốt thì cũng khích lệ trẻ lao động kiếm tiền, để trẻ tự chi trả phí bảo hiểm hoặc học phí và những khoản chi tiêu khác.
- (8) Không có thói quen ngủ trưa.
- (9) Những đứa trẻ xuất thân trong gia đình trung lưu cũng rất tiết kiệm, không hào phóng.
- (10) Thông thường bố không cho con thừa kế tài sản.

- *Nhận thức xã hội*

- (1) Biết được địa chỉ nhà, tên tuổi và cơ quan của bố mẹ. Khi trẻ bắt đầu hiểu chuyện thì bố mẹ đã dạy chúng nhận biết môi trường xung quanh gia đình, tên tuổi và cơ quan của bố mẹ. Thông qua việc bồi dưỡng hàng ngày, trẻ sẽ không bị đi lạc, hơn nữa có thêm sự tự tin khi ứng phó với môi trường bên ngoài.
- (2) Nhận biết thuốc và tìm hiểu những kiến thức về dùng thuốc. Trong nhà thường có một vài loại thuốc để phòng. Bố mẹ sẽ lấy một vài loại thuốc thường dùng để trẻ nhận biết, tìm hiểu tên gọi, công dụng và cách dùng. Như thế vừa tăng cường kiến thức, vừa giảm khả năng phát sinh nguy hiểm. Ngoài ra, khi đưa trẻ đi khám bệnh, bố mẹ dạy trẻ nhận biết bệnh viện để không sợ bác sĩ, học cách phối hợp điều trị hoặc khi xảy ra sự cố có thể tự mình đến bệnh viện.
- (3) Dạy trẻ nhận biết cách sử dụng các dụng cụ nhỏ. Khi sử dụng những dụng cụ này, bố mẹ sẽ nói cho trẻ biết tên và cách sử dụng. Ngoài ra còn cung cấp một vài dụng cụ an toàn để trẻ vừa chơi, vừa làm quen với công dụng của chúng.
- (4) Tránh để người khác làm hại. Phương pháp chủ yếu là nói với trẻ nhất định không được nhận quà của người lạ, không được đến nhà người lạ, cũng không được mời



người lạ đến nhà. Con gái không được để người khác chạm vào người mình trừ bố mẹ. Nếu gặp người xấu thì phải nhanh chóng chạy đến chỗ đông người hoặc báo cảnh sát.



03. Tổng thống Mỹ bị quản thúc nghiêm ngặt

Franklin Delano Roosevelt, tổng thống thứ 32 của Hoa Kỳ là người duy nhất trong lịch sử nước Mỹ giữ chức tổng thống suốt bốn nhiệm kỳ. Ông xuất thân trong gia đình giàu có, bố đã từng học luật, lại kinh doanh, rất giàu có. Bố của Roosevelt và mẹ của ông cách nhau 26 tuổi. Khi Roosevelt ra đời, tuổi bố cũng đã rất cao. Ông có một người anh trai cùng cha khác mẹ nhưng đã sớm rời khỏi nhà sống tự lập. Sự chào đời của Roosevelt mang lại niềm vui vô hạn cho gia đình. Cậu bé Roosevelt trở thành trung tâm chú ý của bố mẹ. Tuy nhiên, bố mẹ của Roosevelt không nuông chiều ông mà ngược lại quản thúc nghiêm ngặt, đặc biệt là mẹ của ông.

Mẹ đặt ra thời gian biểu rất nghiêm khắc: 7h dậy, 8h ăn cơm, học hai ba tiếng rồi nghỉ ngơi, 1h chiều ăn cơm, ăn cơm xong lại học đến 4h, sau đó tự do hoạt động.

Cậu bé Roosevelt lúc nào cũng thích giành chiến thắng trong khi chơi. Để giáo dục cậu, một lần hai mẹ con cùng chơi cờ. Mẹ cố tình không nhường Roosevelt mà thắng con trai liên tiếp. Cậu bé Roosevelt tức giận, mẹ cố tình để mặc cậu và kiên quyết bắt con trai phải xin lỗi. Cuối cùng Roosevelt đã chịu thua.

Sự giáo dục nghiêm khắc vô cùng quan trọng đối với những trẻ sống trong môi trường sung túc. Con người phải trải qua rất nhiều khó khăn, trở ngại mới có thể thành công. Những người chỉ biết hưởng phúc, không biết chịu khổ thì sẽ không có chỗ đứng trong xã hội, càng không thể cống hiến cho xã hội. Bởi vì những người như thế chỉ có thể thỏa mãn thành công và hạnh phúc của bản thân.

Gia đình của Roosevelt là gia đình dân chủ. Roosevelt không hài lòng với thời gian biểu nghiêm ngặt mà mẹ đề ra. Một lần cậu đã chống đối, yêu cầu mẹ cho mình “tự do”.

Mẹ nghiêm túc suy nghĩ yêu cầu của con trai, cho phép cậu “tự do” một ngày. Đến tối, cậu bé 6 tuổi mệt mỏi trở về nhà. Hôm ấy con trai đã làm những gì? Mẹ không hề hỏi.

Mẹ của Roosevelt biết tôn trọng con, thỏa mãn yêu cầu hợp lý của con. Quản lý nghiêm khắc không có nghĩa là trói buộc, cho con thời gian hoạt động tự do để con thả lỏng bản thân, tận hưởng niềm vui của thời thơ ấu. Điều này rất có lợi cho việc phát triển tính cách và hình thành đức tính tốt đẹp của trẻ.



04. Sự khác biệt trong cách giáo dục của người ngoại quốc với chúng ta

(1) Sau khi trẻ tan học về nhà, chúng ta thường hỏi: “Hôm nay con học thế nào? Thi được mấy điểm?” Nhưng phụ huynh ngoại quốc sẽ hỏi: “Hôm nay con học ở trường có vui không?”

(2) Khi trẻ nói đến bạn học nào đó, chúng ta sẽ hỏi: “Bạn ấy học giỏi không?” Nhưng phụ huynh ngoại quốc sẽ hỏi: “Bạn ấy là người thế nào?”

(3) Khi trẻ ở lì trong nhà, chúng ta sẽ nói với trẻ: “Ngoan, ở nhà đừng đi ra ngoài, xã hội bây giờ rất phức tạp”. Phụ huynh ngoại quốc sẽ nói: “Này con, sao con không đi ra ngoài? Con có thể chơi với các bạn, thế giới bên ngoài rất thú vị”.

(4) Khi hai đứa trẻ đánh nhau, nếu phụ huynh một đứa trẻ nhìn thấy thì sẽ kéo con của mình ra và mắng đứa trẻ kia: “Đúng là không có giáo dục, vì sao lại đánh con cô?” Nhưng phụ huynh ngoại quốc sẽ kéo cả hai ra và nói: “Các con, có chuyện gì không giải quyết được, vì sao lại đánh nhau?”

(5) Khi trẻ bảo bố mẹ mua đồ, chúng ta sẽ hỏi: “Có đắt không?” Phụ huynh ngoại quốc sẽ hỏi: “Thứ đó có ích với con không?”

(6) Khi trẻ thương lượng với bố mẹ chuyện gì đó, chúng ta sẽ nói: “Đừng làm, học cho tốt đi, giành vị trí số một mới là điều con phải làm”. Phụ huynh ngoại quốc sẽ nói: “Được, con có thể thử, chúc con thành công”.



(7) Khi trẻ thất bại, chúng ta thường nói: “Đã bảo con không được phân tâm, chăm chỉ học hành. Bây giờ thì hối hận rồi chứ”. Phụ huynh ngoại quốc sẽ nói: “Con à, bố cũng rất buồn, lần sau con sẽ làm tốt hơn. Con phải biết rằng không phải lần nào thử sức cũng thành công”.

(8) Khi trẻ thành công, chúng ta thường nói: “Đừng có vui, những thứ này chẳng có ích gì cả, con vẫn phải học hành chăm chỉ, thi đỗ vào trường đại học danh tiếng”. Phụ huynh ngoại quốc sẽ nói: “Chúc mừng con. Con giỏi lắm. Bố mẹ tự hào vì con”.



05. Bảy điều cấm kỵ trong lời nói của những bà mẹ Mỹ

Chuyên gia giáo dục nhi đồng Mỹ đã tiến hành điều tra, tổng kết bảy khu vực cấm không có lợi cho sự trưởng thành của trẻ mà bố mẹ rất dễ mắc phải:

- **Tổ rở uy quyền**

Lời nói cấm kỵ: “Con làm như thế thì phải bị đánh”, “Hồi mẹ bằng tuổi con mẹ đã sớm...”, “Con không nghe cũng phải nghe”...

Phân tích: Nếu bố mẹ lúc nào cũng tỏ ra mình ở trên cao thì khi chịu phê bình, tâm lý của trẻ không thể cân bằng. Như thế cho dù bạn phê bình đúng nhưng trẻ cũng sẽ có phản ứng không phục.

- **Châm chọc, khiêu khích**

Lời nói cấm kỵ: “Con tưởng mình giỏi lắm sao?” “Con là thiên tài của nhà chúng ta”...

Phân tích: Chuyên gia trị liệu tâm lý chỉ ra rằng, trẻ sợ nhất là những lời châm chọc, khiêu khích của bố mẹ. Chúng cảm thấy khó hiểu, vì sao bố mẹ lại nói ra những lời nói bề ngoài là khen nhưng thực chất là chê bai.

- **Phủ định tuyệt đối**

Lời nói cấm kỵ: “Con chưa bao giờ ăn một bữa cơm nào hẳn hoi”, “Lúc nào con cũng nói dối”...

Phân tích: Phê bình trẻ là đúng nhưng nếu nói quá “tuyệt đối” thì có thể khơi dậy tâm lý chống đối của trẻ.

- Nói quá sự thật

Lời nói cấm kỵ: “Đây là đồ chơi thú vị nhất mà mẹ từng nhìn thấy”, “Con là cô gái xinh đẹp nhất thế giới”...

Phân tích: Cùng với sự trưởng thành của trẻ, chúng sẽ dần dần phân biệt được ý nghĩa lời nói của bạn. Sau khi trưởng thành, chúng cũng sẽ nghi ngờ với những lời đánh giá hay khen ngợi của người khác. Ngoài ra những trẻ đã quen với những lời khen ngợi khoa trương của bố mẹ, sau khi bước ra xã hội chỉ thích được khen không thích bị chê.

- Đả kích thân thể

Lời nói cấm kỵ: “Con béo như lợn”, “Con ngu như bò”...

Phân tích: Những đứa trẻ đầu óc có chậm chạp đến mức nào thì cũng có thể hiểu được “ác ý” của câu nói đó, tâm hồn sẽ bị tổn thương. Ngoài ra, có thể những trẻ nhỏ tuổi sẽ tin là thật, cuối cùng đánh mất sự tự tin của bản thân.

- Uy hiếp, dọa nạt

Lời nói cấm kỵ: “Nếu không làm bài tập mẹ sẽ nhốt con”, “Con mà không ngoan thì sẽ quảng cho chó sói ăn thịt con”...

Phân tích: Những lời dọa nạt như thế sẽ khiến trẻ mất đi tình yêu và niềm tin vào bố mẹ.

- Lạnh như băng

Lời nói cấm kỵ: “Con không thấy mẹ đang bận sao”, “Lát nữa rồi nói”...

Phân tích: Những câu nói này khiến trẻ hiểu rằng: người lớn không có hứng thú với những việc mình làm. Bố mẹ không coi mình là con của họ.



06. “Giáo dục con theo kiểu sư tử” thịnh hành ở Hàn Quốc

Phương pháp giáo dục này thực ra là “để trẻ đối mặt với hiện thực, tìm phương pháp giải quyết từ trong nghịch cảnh”.

Người Hàn Quốc cho rằng, trẻ không thể sống suốt đời dưới sự bao bọc của bố mẹ, cuối cùng vẫn phải tự mình bước ra xã hội, tự mình đối mặt với hiện thực. Nếu đã như vậy thì vì sao ngay từ khi còn nhỏ không để chúng học những kỹ năng sống cơ bản?

Phải giữ lời hứa

Một lần, tôi chứng kiến một cảnh tượng trong một cửa hàng ở Seoul: một bà mẹ tay xách túi đồ, lặng lẽ đứng bên cạnh, trong khi cậu con trai bốn năm tuổi thì ngồi khóc dưới đất. Tiếng khóc của cậu bé khiến người ta nghe mà xót xa.

Tôi không kìm được lại gần trò chuyện với người mẹ này.

“Nó muốn mua chiếc xe điều khiển từ xa kia”, người mẹ nói, “Lúc đi, chúng tôi đã nói trước là sẽ không mua xe điều khiển từ xa nữa. Nó phải giữ lời hứa, chuyện này không thể thương lượng được”. Đến tận khi đứa trẻ khóc mệt rồi thì nó mới ngoan ngoãn bước đến bên cạnh mẹ, cùng mẹ về nhà. Nhìn họ, bỗng nhiên tôi cảm thấy người mẹ này giống như một con sư tử cái đang dạy sư tử con những quy tắc thông dụng. Hơn nữa kiên trì nguyên tắc, không thể lay động.

Một mình đối mặt với nguy hiểm

Một lần khác là ở khu vui chơi. Một đứa trẻ đòi chơi cáp treo trên không. Đây là một trò chơi mạo hiểm. Nhưng bố của đứa trẻ đó đã để nó chơi một mình, còn mình thì đứng ở cửa chờ. Tôi bước lại nói chuyện với anh ta. Thì ra không phải anh ta không có tiền mua thêm một vé nữa mà vì anh ta muốn con mình hiểu rằng nếu đã chơi trò chơi này thì phải tự mình đối mặt với nguy hiểm và sợ hãi, đồng thời học cách điều chỉnh, giải quyết vấn đề tâm trạng của mình.

Phương pháp giáo dục này rất giống với cách dạy con của sư tử.



07. Bốn mươi điều trong giáo dục con cái ở phương Tây

- (1) Kiên nhẫn, thành thật trả lời tất cả những câu hỏi của trẻ
- (2) Nghiêm túc nhìn nhận những vấn đề và cách nhìn của trẻ.
- (3) Dựng một giá treo để trẻ bày những tác phẩm của mình.
- (4) Không trách mắng trẻ vì phòng ở hay bàn học bữa bãi, chỉ cần điều đó có liên quan đến hoạt động sáng tạo của trẻ.
- (5) Cho trẻ một phòng riêng hoặc một góc trong phòng để vui chơi.
- (6) Nói với trẻ rằng trẻ rất đáng yêu, không cần phải thể hiện bản thân.
- (7) Để trẻ làm những việc hợp với sức của mình.
- (8) Giúp trẻ đề ra kế hoạch và phương pháp hoàn thành kế hoạch.
- (9) Đưa trẻ đến những nơi trẻ thích.
- (10) Giúp trẻ sửa bài tập về nhà.
- (11) Giúp trẻ giao lưu với những bạn nhỏ ở những tầng lớp khác nhau.
- (12) Bố mẹ hình thành thói quen hành lý hợp lý và lưu ý để trẻ làm theo.
- (13) Không bao giờ nói với trẻ là con kém hơn những đứa trẻ khác.
- (14) Cho phép trẻ tham gia kế hoạch việc nhà và đi du lịch.
- (15) Cung cấp cho trẻ sách và tài liệu để trẻ làm những việc mình thích.
- (16) Dạy trẻ giao lưu với người lớn.
- (17) Định kỳ đọc sách cho trẻ nghe.
- (18) Để trẻ hình thành thói quen đọc sách từ nhỏ.
- (19) Khích lệ trẻ sáng tác truyện, tưởng tượng.
- (20) Nghiêm túc nhìn nhận yêu cầu của trẻ.
- (21) Mỗi ngày bớt chút thời gian ở bên trẻ.



- (22) Không trừng trị trẻ bằng những lời khó nghe.
- (23) Không chế nhạo trẻ vì trẻ phạm sai lầm.
- (24) Khen ngợi trẻ biết đọc thơ, kể chuyện và hát.
- (25) Để trẻ tự duy nghĩ.
- (26) Để ra kế hoạch tỉ mỉ, giúp trẻ hiểu thêm nhiều điều.
- (27) Cho phép trẻ chơi đồ chơi thoải mái.
- (28) Khích lệ trẻ phát hiện vấn đề, sau đó giải quyết những vấn đề đó.
- (29) Khi trẻ làm việc, không ngừng tìm kiếm những điểm đáng khen ngợi.
- (30) Không nên khen ngợi trẻ một cách giả tạo.
- (31) Đánh giá trung thực tình cảm của mình đối với trẻ.
- (32) Không có chủ đề nào bố mẹ không thể bàn bạc với con cái.
- (33) Cho trẻ cơ hội quyết định.
- (34) Giúp trẻ trở thành người có cá tính.
- (35) Giúp trẻ tìm kiếm chương trình tivi đáng chú ý.
- (36) Phát huy khả năng của trẻ.
- (37) Không coi thường thất bại của trẻ, nói với trẻ: "Mẹ cũng không biết làm".
- (38) Khích lệ trẻ không dựa dẫm vào người khác.
- (39) Tin tưởng trẻ.
- (40) Để trẻ tự hoàn thành công việc, cho dù không có kết quả tích cực.



08. Thụy Sĩ: sáng tạo trong giáo dục trẻ

- Không bón cơm cho trẻ

Khi trẻ ăn cơm ở trường mầm non, cô giáo chỉ đặt đĩa cơm trước mặt trẻ, những trẻ lớn thì ăn bằng thìa, trẻ nhỏ thì ăn bằng tay. Một cậu bé không biết ăn bằng tay, ngay

người ngồi đó. Cô giáo chỉ ra hiệu chứ không bón cho cậu bé đó. Hết giờ ăn, thức ăn của cậu bé đó vẫn còn nguyên. Về sau, cô giáo nói với mẹ của cậu bé người Thụy Sĩ không bao giờ bón cơm cho trẻ. Nếu trẻ đói, nó sẽ tự ăn.

Những chuyện trẻ không biết làm, cô giáo chỉ khích lệ và hướng dẫn. Người lớn không ép chúng làm, cũng không làm hộ.

- Bế trẻ bằng một tay

Tại quảng trường trước những nhà hàng Thụy Sĩ có thể nhìn thấy những bà mẹ trẻ sau khi dừng xe, họ sẽ ôm con của mình ra khỏi xe, sau đó bế bằng một tay. Dù có gió lạnh, họ cũng không che chắn cho con, chậm rãi bước vào nhà hàng. Người Thụy Sĩ cho rằng trẻ mới chào đời giống như một hạt mầm, cần một môi trường sinh trưởng nhất định. Người lớn không được khống chế trẻ quá mức, phải cho trẻ không gian phát triển tự do. Ví dụ bế trẻ bằng một tay, tay chân của trẻ có thể tự do hoạt động, mắt có thể quan sát được nhiều sự vật bên ngoài, có lợi cho trẻ thích ứng môi trường tự nhiên.

- Khích lệ trẻ làm việc

Cho dù Thụy Sĩ là quốc gia có thu nhập bình quân cao nhất thế giới nhưng rất nhiều trẻ sau 16 tuổi bắt đầu sống tự lập. Tôi thường nhìn thấy những cô cậu học sinh đẩy xe hàng trước cửa hàng hoặc dọn vệ sinh trên quảng trường. Cũng thường nhìn thấy một vài học sinh giơ tấm biển “rửa xe” đứng bên đường, mỉm cười mời khách. Có người làm việc vì muốn ngắm thế giới muôn màu sắc, có người muốn phân tích hứng thú nghề nghiệp để lựa chọn con đường sau này, có người kiếm tiền để trả học phí hoặc quyên góp cho các tổ chức từ thiện...



09. Vì sao trẻ Mỹ rất tự lập?

- Bắt đầu rèn luyện tính tự lập từ khi còn nhỏ

Rất nhiều trẻ Mỹ ngay từ khi còn nhỏ đã ở một mình một phòng. Đến năm ba bốn



tuổi, khi trẻ biết sợ, bố mẹ sẽ mua một loại đèn rất mờ, bật suốt đêm để xua đi nỗi sợ hãi về bóng tối. Trước khi đi ngủ bố mẹ sẽ vào phòng trẻ, hôn trẻ và nói: “Mẹ yêu con! Chúc con ngủ ngon và có giấc mơ đẹp!” Sau đó về phòng của mình.

- Không chạy theo trẻ

Người Mỹ rất yêu trẻ nhưng không bế trẻ, không giám sát trẻ. Trẻ sáu bảy tháng tuổi đã tự ôm bình uống nước, ăn sữa. Trẻ lớn hơn một chút thì tự ăn cơm. Trẻ chơi trò chơi cũng chơi một mình hoặc chơi với các bạn. Khi đi du lịch, bố mẹ sẽ gửi con cho ông bà hoặc bỏ tiền gửi trẻ ở nhà người khác, nhờ người trông mấy ngày. Khi gia đình tổ chức tiệc hoặc tham gia tiệc ở nhà người khác, không thấy bố mẹ dắt con của mình.

- Cho trẻ cơ hội rèn luyện

Một ông bố đưa cậu con trai 3 tuổi đến vùng ngoại thành cách thành phố 10km để thăm ông bà. Ăn tối xong, trời đã tối, không còn xe bus vào thành. Nếu ở lại, ngày mai về cũng hợp tình hợp lý nhưng ông bố lại dẫn con trai đi bộ về thành phố. Con trai đi một đoạn, bố cõng một đoạn, cứ thế cho tới khi về đến nhà. Ông bố nói: Làm như vậy là để con trai được rèn luyện, quen với bóng tối và biết chịu khổ.

- Hướng dẫn trẻ sử dụng công cụ

Phụ huynh Mỹ dạy trẻ nhận biết và sử dụng các loại công cụ và máy móc từ khi còn nhỏ. Bố mẹ thường nói với con cái: “Con nên học cách sử dụng những công cụ này, có thứ gì bị hỏng thì có thể tự sửa”. Bố mẹ dạy trẻ công dụng, tính năng của những công cụ này để trẻ nắm được cách thao tác, đồng thời khích lệ trẻ sử dụng chúng trong cuộc sống hàng ngày.

- Dẫn dắt trẻ thích ứng môi trường

Một cặp vợ chồng thường đưa cậu con trai 8 tuổi và cô con gái 5 tuổi đến vùng núi chơi vào ngày nghỉ. Mỗi khi gặp khe núi phải chịu qua, họ lại bảo con quan sát, tìm điểm nông nhất, nước chảy chậm nhất, sau đó để bố mẹ quyết định. Nếu lựa chọn không đúng thì phải nói rõ lý lẽ, đồng thời dạy trẻ phân biệt độ sâu và tốc độ chảy của nước như thế nào. Khi lên núi, họ không bao giờ ngồi cáp treo mà do trẻ lựa chọn đường lên núi. Khi gặp vách núi, để trẻ phán đoán, quyết định xem có nguy hiểm không, có thể leo lên được không, đồng thời hỏi trẻ nên đảm bảo an toàn như thế nào.

- Tự bảo vệ mình

Một nhà thiết kế có cô con gái 10 tuổi và cậu con trai 7 tuổi. Khi đưa chúng ra đường, ông luôn dạy các con về các quy định giao thông và dặn phải chú ý an toàn. Rất nhiều phụ huynh còn căn dặn con cái phải nhớ số điện thoại cần thiết.


10. Bố mẹ các nước dạy con như thế nào?
Người Mỹ xử lý mâu thuẫn giữa trẻ như thế nào?

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường nhìn thấy những tình huống như: Hai đứa trẻ chơi cùng nhau, nếu một đứa bị đứa kia bắt nạt thì đứa trẻ ấy sẽ vừa khóc vừa chạy về nhà nói với mẹ. Người mẹ sẽ vội vàng chạy đến, giận dữ quát đứa trẻ kia: “Vì sao cháu lại đánh bạn ấy? Nếu cháu còn đánh bạn ấy cô sẽ đánh cháu!” Nhưng ở Mỹ, người mẹ sẽ chạy đến và bình tĩnh nói: “Vì sao cháu lại đánh bạn ấy? Chẳng phải hai đứa là bạn tốt sao? Bạn tốt nên đối xử tốt với nhau, không nên đánh nhau”.

Hai cách xử lý khác nhau sẽ dẫn đến hai kết quả hoàn toàn khác nhau. Cách thứ nhất sẽ khiến trẻ ỷ lại hoặc ăn miếng trả miếng. Còn cách thứ hai thì dạy trẻ hóa giải mâu thuẫn, cùng nhau tiến bộ.

Người Tây Ban Nha để xuống giáo dục không đánh đập

Vận động “giáo dục không đánh đập” ở Tây Ban Nha bắt đầu từ tháng 6 năm 2005. Người tổ chức đã tổ chức diễn đàn cho các phụ huynh, những người làm công tác giáo dục, công tác xã hội để họ tin rằng đánh đập không phải là phương pháp giáo dục.

Mọi người đều cho rằng giáo dục trẻ là một trong những công việc khó khăn nhất trong cuộc đời. Nhưng lại có những bất đồng trong vấn đề có nên đánh trẻ hay không. Có 47% người Tây Ban Nha cho rằng trong một số trường hợp, tát là không thể thiếu.

Người phụ trách cuộc vận động “giáo dục không đánh đập” cho rằng phải thay đổi thói quen này. Họ hy vọng Tây Ban Nha đưa ra luật pháp ngăn cấm trừng phạt cơ thể.



Phương pháp thay thế đánh đập như:

Kiên quyết phản đối hành vi không tốt của trẻ.

Nếu trẻ sang đường không đúng lúc thì phải giữ chặt trẻ. Nếu trẻ ham chơi ở công viên không muốn về thì kéo tay trẻ lôi về.

Nói rõ về hậu quả của hành vi của trẻ, kiên nhẫn giảng giải lý lẽ.

Giữ thái độ kiên quyết khi ngăn cấm một việc làm nào đó.

Làm gương cho trẻ: Nếu lái xe, bố mẹ phải chủ động thắt dây an toàn.

Không được tùy ý thưởng cho trẻ.

Khi trẻ nổi nóng cứ để mặc trẻ, nếu thấy không ai quan tâm, trẻ sẽ lại bình thường.



11. Phụ huynh Anh cho trẻ cơ hội thất bại

Trong quá trình trưởng thành, trẻ sẽ phải đối mặt với thất bại. Nếu trẻ còn nhỏ, bố mẹ sẽ mỉm cười cho qua, giúp trẻ giải quyết vấn đề hoặc bắt trẻ từ bỏ, cho rằng chúng vẫn chưa đủ khả năng để hoàn thành nhiệm vụ này. Đợi chúng lớn hơn một chút thì sẽ làm được.

Nhưng vợ chồng người Anh tên là Mike không nghĩ như vậy. Họ thường để con của mình làm những việc quá sức. Mike nói: “Thất bại là mẹ thành công. Chỉ có trải qua thất bại mới có thể cảm nhận niềm vui của sự thành công. Cũng chỉ có thành công từng bước thì trẻ mới thật sự trưởng thành”.

Con trai Charli của Mike đã lớn lên như thế. Bây giờ cậu bé mới 10 tuổi nhưng không những biết chăm lo cho cuộc sống của mình, sửa đường ống, máy móc trong nhà mà còn biết cách sửa ô tô.

Năm Charli 2 tuổi, cậu nhìn thấy mẹ đang rửa bát trong chậu, cảm thấy rất tò mò. Mẹ thấy vậy liền bế Charli đến bồn rửa bát và nói: “Charli, con rửa bát đi, xem con giỏi thế nào nào!”. Charli rất nghe lời, lập tức nhảy vào bồn rửa bát.

Lúc đầu Charli còn cười, nghĩ rằng nghịch trong bồn rửa bát rất thú vị. Nhưng dần dần cậu thấy chán, không thích rửa bát nữa, lại còn khóc. Đến lúc ấy mẹ mới bế cậu ra ngoài, cho cậu đi tắm, thay quần áo sạch sẽ rồi đặt cậu cạnh bồn rửa bát còn mình thì rửa bát.

Lần thứ hai Charli rửa bát đùa đồ chơi, ướt hết quần áo. Lần thứ ba chỉ ướt tay áo. Mẹ lại dạy cậu cách rửa bát, Charli càng ngày càng làm tốt hơn.

Nguy hiểm hơn là đun nước.

Thấy mẹ đun nước, Charli cũng đòi làm theo. Năm ấy cậu 4 tuổi. Mẹ đổ nước sôi thành nước ấm và nói với Charli: “Khi nước sôi quai cầm sẽ rất nóng, vì thế phải lót khăn mới cầm được. Nước rất nóng, phải chú ý không được rót nước ra ngoài”. Lần đầu tiên, nửa ấm nước đổ vào người Charli.

“Vì con chưa đủ sức”, Mike nói, “Con phải cầm bằng hai tay”.

Nói rồi Mike đưa con ấm nước khác.

“Không, con không cầm bình nước nữa”, Charli sợ hãi nói, “Con biết rất nguy hiểm, con không động vào nữa”.

“Con nhất định phải thử, con có thể làm được”. Mike khích lệ con.

Dưới sự hướng dẫn của Mike, Charli lại thử một lần nữa và lần này cậu đã làm được.

Cách nghĩ của Mike rất đơn giản: “Phải cho trẻ cơ hội thất bại, đối mặt với thất bại, từng bước sửa chữa sai lầm, đến tận khi thành công. Đây không chỉ là dạy trẻ học tập và nắm bắt kỹ năng, đồng thời cũng là dạy trẻ thái độ sống”.



12. Người Nhật: chịu đựng khó khăn gian khổ

Bắt đầu từ khi trẻ học mầm non, người Nhật đã chú ý bồi dưỡng ý thức chịu đựng khó khăn gian khổ cho họ. Điều đó được biểu hiện ở việc bồi dưỡng khả năng tự giáo dục trong cuộc sống. Bắt đầu từ 3 tuổi phải rèn cho trẻ cách cầm thìa ăn cơm; cách tự đi



vệ sinh; học cách mặc quần áo, buộc dây giày. Đến 6 tuổi phải hình thành thói quen tự mặc quần áo, đánh răng, rửa mặt.

Bắt đầu từ ngày đầu tiên đi học, cho dù trường học cách nhà bao xa, trẻ cũng phải tự đi bộ đến trường. Có khó khăn gì cũng phải tự mình nghĩ cách giải quyết.

Học sinh tiểu học, trung học ngoài được giáo dục chính quy tại trường thì đều phải định kỳ tham gia các hoạt động có tổ chức như đến các vùng núi, hải đảo, rừng rậm để bồi dưỡng tinh thần chịu khó chịu khổ và nghị lực khắc phục khó khăn. Cho dù là những gia đình giàu có cũng chủ động động viên và khích lệ con tham gia.

Người Nhật giáo dục trẻ: ngoài ánh mặt trời và không khí là do tự nhiên ban tặng, tất cả những thứ khác đều phải làm việc mới có được. Rất nhiều học sinh Nhật Bản ngoài thời gian học đều tham gia lao động kiếm tiền. Ngay cả con nhà giàu cũng không ngoại lệ.

Người Nhật hiểu rằng xã hội cạnh tranh, không chỉ về tri thức và trí tuệ mà còn ý chí và nghị lực. Không có tinh thần chịu khó chịu khổ thì không thể chiến thắng được. Vì thế các gia đình Nhật đều rất chú trọng bồi dưỡng khả năng tự giác và tinh thần chịu đựng gian khổ của trẻ ngay từ khi còn nhỏ.



13. Chuyên gia Colombia: Bồi dưỡng trẻ từ những chuyện nhỏ nhất

- Bày tỏ tình yêu thương với trẻ

Thường xuyên bày tỏ với trẻ là bạn rất yêu chúng, đây là một trong những nhu cầu cơ bản nhất của trẻ. Hơn nữa có thể khiến trẻ tự tin trưởng thành và cảm thấy an toàn.

Phải tránh những lời nói mang tính chỉ trích.

- Miêu tả thế giới theo tâm lý của trẻ

Không có cách nào tốt hơn là cùng đi dạo với trẻ. Đây là thời cơ tốt nhất để cùng trẻ

tận hưởng hạnh phúc và giúp trẻ hiểu hơn về thế giới xung quanh. Khi chơi đùa cùng với trẻ, hãy kể cho trẻ nghe mọi thứ nhìn thấy trên đường.

Nếu trẻ muốn kể chuyện, người lớn phải kiên nhẫn lắng nghe, hơn nữa phải để trẻ cảm thấy bạn đang chăm chú nghe chúng nói.

- Chú ý đến từng hành động của trẻ

Nếu có thể, phải chú ý từng hành động của trẻ. Như thế có thể chứng tỏ bạn rất hứng thú với hành vi của chúng. Nếu trẻ muốn bạn cùng chơi ô tô, bạn không nên từ chối.

- Khen thưởng từng tiến bộ nhỏ của trẻ

Trong quá trình trưởng thành, trẻ cần nhất là hình thành sự tự tin. Sự tự tin này nên được bồi dưỡng từ khi trẻ còn nhỏ. Vì thế sau khi chúng giành được một chút thành tích, bố mẹ nên khen ngợi trẻ.

- Làm phong phú cách trò chuyện với trẻ

Khi trò chuyện, có thể dùng ngôn ngữ, cũng có thể không dùng ngôn ngữ. Thông thường trẻ rất thích nói chuyện với người lớn. Không nên chỉ nói đơn giản vài câu như: "Hôm nay con thế nào? Đi ngủ sớm đi nhé!"

- nỗ lực để trẻ tập trung chú ý

Để trẻ tập trung chú ý không phải là chuyện dễ dàng. Tập trung chú ý vô cùng quan trọng đối với trẻ, bởi vì như thế có thể giúp chúng đạt được thành quả tốt nhất trong tất cả các hoạt động.

- Giúp trẻ hiểu thế giới

Phải biết cách giáo dục trẻ nhìn và hiểu tất cả những gì xảy ra trên thế giới. Xem kịch, nghe nhạc và xem triển lãm tranh là phương thức lý tưởng giúp chúng nhận thức thế giới.

- Hạn chế nói "không" khi giáo dục trẻ

Một số phụ huynh rất thích ngăn cấm không cho trẻ làm thế này, thế kia. Như thế sẽ khiến chúng có cảm giác không thể làm được việc gì.



14. Nhà tâm lý học Nga cho rằng: cha nghiêm khắc có lợi cho sự trưởng thành của trẻ

Phần lớn mọi người cho rằng cha nghiêm khắc là chuyện bình thường, dĩ nhiên cha không nên giống như hung thần, trẻ vừa nhìn thấy cha đã sợ hãi bỏ chạy.

Tuy nhiên, hiện nay thường xuyên xuất hiện một hiện tượng cực đoan, đó là bố quá chiều chuộng con cái, đến nỗi không nhận được sự tôn trọng của trẻ. Có bà mẹ thậm chí còn tự hào nói: “Quan hệ của bố con nó thật thân thiết. Chẳng tôi vừa dịu dàng lại dễ tính, con trai muốn anh làm gì là anh làm cái đó”.

Có lẽ bố mẹ cho rằng điều đó có lợi cho việc bồi dưỡng khả năng lãnh đạo của trẻ. Nhưng trên thực tế, thiếu sự dựa dẫm về mặt tâm lý với cha, sau này lớn lên trẻ sẽ trở nên bướng bỉnh, dễ kích động. Như thế không những không thể làm lãnh đạo mà còn không kiểm chế bản thân, dễ nhụt chí.

Rất nhiều gia đình khi giáo dục trẻ đang trong độ tuổi chống đối đều dùng nguy nghiêm của bố mẹ (trước tiên là bố), để tránh trẻ có những hành động tùy tiện. Làm như vậy là đúng. Trẻ vẫn nên sợ bố. Xây dựng quan hệ thân thiết và tin tưởng lẫn nhau giữa bố mẹ và con cái là quan trọng nhưng cũng phải khiến trẻ biết sợ trước uy nghiêm của bố. Dĩ nhiên sự uy nghiêm này chỉ xuất hiện trong những chuyện quan trọng.

Trẻ phải hiểu một đạo lý: hành vi của mình không đúng đắn sớm muộn sẽ bị “quản chế”. Nếu người quản chế là người bố bên cạnh mình, trừng phạt mình xuất phát từ tình yêu thương thì bản thân nên cảm thấy may mắn. Bởi vì nếu sự trừng phạt đến từ người khác hoặc pháp luật thì sẽ không được khoan dung như thế.



15. Phụ huynh nước ngoài dạy trẻ tự lập như thế nào?

Mỹ: Ngay từ khi còn nhỏ phụ huynh đã dạy trẻ nhận thức giá trị của lao động. Một số trường trung học ở nam mỹ vì muốn bồi dưỡng khả năng sinh tồn của trẻ đã đặc biệt quy định: học sinh không được mang theo tiền, tự lập mưu sinh một tuần là có thể tốt nghiệp. Khẩu hiệu của học sinh trung học Mỹ là: "Muốn tiêu tiền thì tự mình kiếm!". Cho dù gia đình giàu có như thế nào thì con trai sau 12 tuổi có thể giúp bố mẹ cắt cỏ, mang bao cho người khác, con gái làm bảo mẫu kiếm tiền.

Thụy Sĩ: Ngay từ khi trẻ còn nhỏ bố mẹ đã bồi dưỡng khả năng tự lập của trẻ. Ví dụ con gái tốt nghiệp cấp hai sẽ đến một gia đình gia giáo làm bảo mẫu một năm, buổi sáng làm việc, buổi chiều đi học. Như vậy vừa có thể rèn luyện khả năng của trẻ mà còn có lợi cho việc học tập ngôn ngữ, hành vi.

Đức: Bố mẹ không bao giờ làm thay trẻ. Pháp luật còn quy định, trẻ đến 14 tuổi thì phải gánh vác một vài nghĩa vụ trong gia đình, ví dụ lau giày cho cả nhà. Làm như vậy không chỉ bồi dưỡng khả năng lao động của trẻ mà còn có lợi cho việc bồi dưỡng nghĩa vụ với xã hội.

Nhật Bản: Rất nhiều học sinh đều ra ngoài làm việc kiếm tiền ngoài giờ học. Ngay từ khi trẻ còn nhỏ, bố mẹ đã dạy trẻ: "Không làm phiền người khác". Cả nhà đi du lịch, cho dù là trẻ nhỏ thì cũng phải đeo một chiếc ba lô nhỏ. Quan điểm của bố mẹ là: đồ của mình thì tự mình cầm.



16. Học sinh ưu tú nước ngoài như thế nào?

Học sinh ưu tú ở Mỹ như thế nào?

Vài chuyên gia giáo dục thanh niên ở Mỹ đã tiến hành khảo sát và nghiên cứu về cuộc sống và học tập của 81 học sinh ưu tú. Họ đã tổng kết được năm đặc điểm lớn:

- *Vô cùng chăm chỉ*

Học sinh ưu tú luôn coi trường học là trung tâm của cuộc sống. Bố mẹ của các em cũng rất chăm chỉ, yêu nghề, làm gương cho con noi theo.

- *Yêu thích học tập*

- *Không quá coi trọng điểm số*

Nhà tâm lý học phát hiện: khi trẻ được khen ngợi vì điểm số tốt, chúng sẽ không muốn chủ động trải nghiệm những sự vật mới, khả năng chịu đựng cũng rất kém. Nhưng khi chúng được khen ngợi vì đã cố gắng hết sức thì lại có thể khơi dậy sự tự tin và ý chí tiến thủ của chúng.

- *Có hứng thú và nhiệt tình với một vài sự vật nào đó*

Các chuyên gia giáo dục nói: hứng thú là người thầy tốt nhất. Khi trẻ còn nhỏ nên khích lệ chúng tham gia các hoạt động ngoại khóa bởi những hoạt động này có lợi cho chúng phát hiện hứng thú của mình.

- *Bố mẹ nhiệt tình tham gia các hoạt động trong và ngoài trường*

Phần lớn bố mẹ của những học sinh ưu tú đều giữ mối liên hệ mật thiết với giáo viên và nhà trường, đồng thời nhiệt tình tham gia họp phụ huynh, đầu bóng, biểu diễn văn nghệ... Điều đáng nói là cho dù trẻ không có tài năng về những mặt này nhưng bố mẹ luôn tích cực khẳng định và cảm thấy vui mừng vì trẻ dám tham gia.

Học sinh ưu tú ở Nga như thế nào?

Ở Nga, để đánh giá một học sinh có ưu tú hay không, trước tiên thành tích học tập phải tốt.

Ngoài thành tích học tập tốt còn phải xem phẩm chất đạo đức như thế nào, có tích cực phát biểu trong giờ hay không, ứng xử có tự nhiên hay không.

Ở Nga, nỗ lực để trở thành một học sinh ưu tú cũng đồng thời làm phong phú thể giới của mình. Nếu không muốn bị lãng quên thì phải thể hiện bản thân. Muốn thể hiện bản thân thì trước tiên phải nâng cao bản thân! Trong không khí như vậy, học sinh đều chủ động học tập, chủ động để mình trở nên ưu tú hơn.

Học sinh ưu tú ở Nhật Bản như thế nào?

- (1) Chăm chỉ học tập, tích cực vươn lên, kiên trì đến cùng;
- (2) Yêu tập thể, có ý thức tập thể;
- (3) Nhiệt tình và tích cực tham gia hoạt động thể thao;
- (4) Văn minh, lịch sự, giữ kỷ luật, tuân thủ các quy định của xã hội;
- (5) Không hút thuốc, không uống rượu;
- (6) Giữ gìn vệ sinh sạch sẽ.

Trong những điều kiện trên, người Nhật Bản khá chú trọng sự chăm chỉ, kiên trì, có ý thức tập thể và tích cực tham gia hoạt động thể thao.

Học sinh ưu tú ở Thụy Điển như thế nào?

Những trường học ở Thụy Điển không công bố điểm số, không xếp theo thứ tự. Họ vô cùng chú trọng sự tương tác giữa giáo viên, phụ huynh và học sinh. Mỗi học kỳ, giáo viên chủ nhiệm, phụ huynh và học sinh phải nói chuyện khoảng 30 phút. Trước khi nói chuyện, mỗi giáo viên đều phải viết lời nhận xét hoặc cho điểm từng học sinh. Nói chuyện là để khích lệ, đồng thời nêu ra hy vọng, giúp học sinh khắc phục trở ngại tâm lý, nhưng tuyệt đối không trách mắng học sinh. Học sinh tham gia những cuộc nói chuyện như thế này không có áp lực mà qua đó cảm nhận được sự quan tâm của giáo viên và bố mẹ dành cho mình, có thêm niềm tin, hứng thú học tập.



Học sinh ưu tú cần có những đặc điểm sau:

- ◆ Tích cực học tập, chủ động, tích cực phát biểu trong giờ học.
- ◆ Có tư duy sáng tạo và khả năng thực hành.
- ◆ Thành tích học tập tốt.
- ◆ Tư tưởng bình đẳng, dân chủ và có ý thức bảo vệ môi trường.
- ◆ Có tinh thần đoàn đội.
- ◆ Có khả năng giao tiếp và khả năng tự giác.
- ◆ Có nhiều sở thích, đam mê, tích cực tham gia vào các hoạt động văn nghệ, thể dục.

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
43 Lò Đúc - Hà Nội

**Làm thế
nào ?
để giúp
con bạn
trở thành
Học sinh
ưu tú**

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Lê Tiến Dũng**
Chịu trách nhiệm bản thảo: **Vũ Thanh Việt**
Biên tập: **Bảo Châu**
Trình bày, bìa: **Trọng Kiên**
Sửa bản in: **Lê Minh**

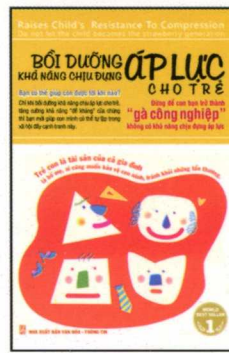
Chinese copyright © 2010 by Hunan Juvenile & Children's Publishing House
Bản quyền tiếng Việt © 2012 Công ty TNHH MTV TM & DV Văn hóa Minh Long

.....
Bản quyền tác phẩm đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, phân phối dưới dạng in ấn hoặc văn bản điện tử mà không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty TNHH Một thành viên TM & DV Văn hóa Minh Long là bất hợp pháp.

In 2.000 cuốn, khổ 17cm x 23cm tại Công ty Cp In Sao Việt.

Số đăng ký KHXB: 629-2012/CXB/01-85/VHTT

In xong và nộp lưu chiểu năm 2012.



Bồi dưỡng khả năng chịu áp lực cho trẻ

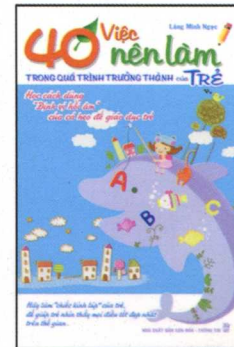
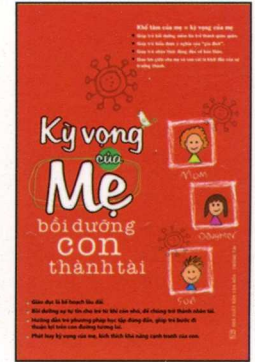
Bạn có thể giúp con được tốt hơn?

Đừng để con bạn trở thành “trẻ đầu tây” không có khả năng chịu đựng những áp lực.

Chỉ khi bồi dưỡng khả năng chịu áp lực cho trẻ, tăng cường khả năng “đề kháng” của chúng thì bạn mới giúp con mình có thể tự lập trong xã hội đầy cạnh tranh này.

Kỳ vọng của mẹ bồi dưỡng con thành tài

Tác giả miêu tả lại những vấn đề trong cuộc sống hàng ngày mà các bậc cha mẹ hay bỏ qua, coi nhẹ; thuật lại một cách sinh động các loại tâm lý và thái độ của cha mẹ khi dạy con, từ đó giúp chúng ta áp dụng các phương pháp đúng đắn để hướng dẫn và giáo dục con cái.



40 việc nên làm trong quá trình trưởng thành của trẻ

Cuốn sách này lựa chọn 40 câu chuyện trưởng thành của trẻ và chia sẻ với bạn những điều tâm đắc của huấn luyện viên cá heo, để chúng ta học cách nhìn vào thế giới của trẻ, trải nghiệm cảm giác của trẻ, từ đó đưa chúng đi đúng con đường của cuộc đời mình.

Bí quyết chung sống hoà thuận giữa cha mẹ và con cái

Tại sao trẻ lại ấu đả, hay quên? Tại sao trẻ lại luôn bỏ đồ giữa chừng? Tại sao trẻ luôn cãi lại bố mẹ? Tại sao bố mẹ luôn nhắc đi nhắc lại lời răn dạy, nhưng lại không có tác dụng gì?

Cuốn sách sẽ có các phương pháp trong cuốn sách này có lẽ giải quyết được những thắc mắc của bạn đấy!





Làm thế nào để giúp con bạn trở thành Học sinh ưu tú

Ở Mỹ có một gia đình, mẹ là người Nga, không biết tiếng Anh, không hiểu bài tập của con trai. Nhưng mỗi lần con trai mang bài tập về nhà cho mẹ xem, mẹ đều nói: "Giỏi lắm!" Sau đó cẩn thận treo chúng lên bức tường trong phòng khách.

Khi khách đến chơi, mẹ tự hào khoe: "Nhìn này, con trai tôi viết rất hay!" Thực ra con trai viết không hay nhưng khách thấy chủ nhà nói như vậy liền gật đầu nói: "Hay, hay, rất hay!"

Con trai được khích lệ, thầm nghĩ: "Ngày mai mình phải viết hay hơn hôm nay!" Và cậu càng ngày càng làm tốt hơn, thành tích học tập cũng ngày càng tiến bộ. Về sau cậu trở thành một học sinh ưu tú, trở thành một nhân vật kiệt xuất.

Đó chính là trẻ, bạn nói chúng được thì chúng sẽ làm được. Bạn nói không được thì chúng không làm được.

Bạn khen ngợi chúng, chúng sẽ cho bạn rất nhiều điều ngạc nhiên thú vị. Bạn nói chúng không bằng người khác, chúng sẽ dùng hành động để chứng minh mình rất ngốc.

Người lớn đã dùng ngôn ngữ để uốn nắn trẻ, cuốn sách này sẽ nói cho bố mẹ biết phải làm thế nào để khích lệ con của bạn trưởng thành vui vẻ và lành mạnh!



CÔNG TY TNHH 1 THÀNH VIÊN TM & DV VĂN HÓA MINH LONG
 Nhà 1, Dãy A7, KĐT Đền Trầu, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội
 Tel: (84-4) 6 2943 819 • Fax: 3 9845 985
 Email: minhlongbook@gmail.com

www.minhlongbook.com.vn

MINH LONG TRADING & CULTURE SERVICE ONE MEMBER COMPANY LIMITED



Làm thế nào để giúp con bạn ...



8 936046 599562

Giá: 72.000 VNĐ

Copyright © Hunan Science & Technology Press Co., Ltd
 Bản quyền tiếng Việt © Công ty TNHH MTV TM & DV Văn hóa Minh Long