

GARY CHAPMAN
#1 INTERNATIONAL BEST-SELLER

The *Five*
Love
Languages
of Teenagers

5 ngôn ngữ
tình yêu

dành cho bạn trẻ



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

GARY CHAPMAN

NĂM NGÔN NGỮ TÌNH YÊU DÀNH
CHO
BẠN TRẺ

THE FIVE LOVE LANGUAGES OF TEENAGERS

GARY CHAPMAN
#1 INTERNATIONAL BEST-SELLER

The *Five*

Languages
of Teenagers

5 ngôn ngữ
tình yêu

dành cho bạn trẻ

First News®



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Bìa 4:

“Chưa khi nào việc nuôi dạy trẻ vị thành niên lại trở nên rắc rối và phức tạp như hiện nay. Có thể nói, không có bất kỳ câu trả lời nào có thể giải tỏa mọi nỗi băn khoăn về giai đoạn đặc biệt này của trẻ. Trong cuốn sách này, tôi tập trung vào những điều mà tôi tin là nền tảng cốt lõi nhất của mối quan hệ thương yêu giữa cha mẹ và trẻ vị thành niên. Tôi tin rằng khi bạn khám phá ra nguyên tắc hoạt động của năm ngôn ngữ yêu thương này và áp dụng chúng vào cuộc sống của mình, mối quan hệ giữa bạn và con cái bạn sẽ được cải thiện, và gia đình bạn sẽ là một tổ ấm ngập tràn niềm hạnh phúc.”

- Gary Chapman

Nội dung tay gấp bìa 1:

...Chưa bao giờ các bậc cha mẹ lại cảm thấy bất lực trong việc nuôi dạy trẻ vị thành niên như ngày nay; nhưng cũng chưa bao giờ vai trò của cha mẹ lại trở nên quan trọng như lúc này...

Nội dung tay gấp bìa 4:

...Có hai ngọn gió đang thổi qua con đường trưởng thành của trẻ vị thành niên ngày nay. Một ngọn gió mang theo những tiếng gọi chân thành của hàng ngàn bạn trẻ đang mong muốn thiết lập mối quan hệ tốt đẹp với mọi người, được hướng dẫn và sống có mục đích. Ngọn gió thứ hai chính là ngọn gió xoáy, và nó có khả năng đe dọa ngọn gió đầu tiên...

LỜI GIỚI THIỆU

Có thể nói, chưa khi nào việc nuôi dạy trẻ vị thành niên lại trở nên rắc rối và phức tạp như hiện nay. Tình trạng bạo lực tuổi vị thành niên không chỉ là đề tài trên phim ảnh mà đã trở thành một phần trong những bản tin, bài báo chúng ta theo dõi hàng ngày. Những hành vi bạo lực cũng không còn giới hạn trong những khu vực bần cùng thuộc các thành phố lớn mà đã lan tràn đến các vùng quê và làm dấy lên mối lo ngại lớn cho tồn xã hội.

Là một chuyên gia tư vấn tình yêu - hôn nhân gia đình, tôi có cơ hội trò chuyện với rất nhiều phụ huynh. Họ tỏ ra hết sức hoang mang khi nói về tình trạng của trẻ vị thành niên hiện nay, nhất là những phụ huynh có con sử dụng chất kích thích, đang mang thai hoặc đã phá thai. Tuy nhiên, khi tìm hiểu về vấn đề, các bậc phụ huynh này lại không quan tâm đến các nguyên nhân xuất phát từ xã hội mà lại đặt ra những câu hỏi nhằm vào bản thân, chẳng hạn như: *"Tôi đã làm sai điều gì?"* hay *"Chúng tôi đã cố gắng trở thành những cha mẹ tốt. Chúng tôi đã đáp ứng mọi nhu cầu của con. Làm sao nó lại làm điều đó với bản thân nó và với chúng tôi?"*.

Không có bất kỳ câu trả lời nào có thể giải tỏa mọi nỗi băn khoăn về tâm hồn trẻ vị thành niên ngày nay. Các bạn trẻ ấy đang sống trong một thế giới nhiều khác biệt so với những thế hệ trước. Công nghệ hiện đại đã đưa trẻ vị thành niên vào một nền văn hóa tốt đẹp nhất nhưng cũng có thể là xấu xa nhất của loài người. Khoảng cách không gian được rút ngắn, rào cản về ngôn ngữ, phong tục tập quán dần được xóa bỏ và tư tưởng xã hội cũng đang trở nên phóng khoáng hơn. Do đó, không có gì ngạc nhiên khi trẻ vị thành niên ngày nay dễ lầm đường lạc lối đến như vậy.

Theo tôi, chưa bao giờ các bậc phụ huynh lại cảm thấy bất lực trong việc nuôi dạy trẻ vị thành niên như ngày nay; nhưng tôi cũng cho rằng chưa bao giờ vai trò của họ lại trở nên quan trọng như lúc này. Tất cả nghiên cứu về trẻ vị thành niên đều cho thấy các bậc phụ huynh chính là người có ảnh hưởng lớn nhất đến cuộc đời trẻ. Chỉ khi họ từ chối vai trò đó thì trẻ mới tìm kiếm chúng ở bạn bè đồng lứa hay ở những người trưởng thành khác.

Trong cuốn sách này, tôi tập trung vào những điều mà tôi tin là nền tảng cơ bản nhất của mối quan hệ thương yêu giữa cha mẹ và trẻ vị thành niên. "Tình yêu" là từ quan trọng nhất trong mọi ngôn ngữ nhưng nó cũng là từ bị hiểu lầm nhiều nhất. Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ xóa bỏ những quan niệm nhầm lẫn đó và giúp các bậc phụ huynh biết cách đáp ứng nhu cầu tình cảm của con em mình. Hầu hết các sai lầm của trẻ đều bắt nguồn từ việc trẻ cảm thấy thiếu thốn tình yêu thương. Tuy nhiên, vấn đề không phải là các bậc cha mẹ không yêu thương con em họ, mà chính là việc trẻ không cảm nhận được tình yêu đó.

Sau thành công về đề tài ngôn ngữ yêu thương của vợ chồng và của trẻ nhỏ, tôi đã nhận được nhiều lời đề nghị viết về ngôn ngữ yêu thương của tuổi vị thành niên. Quả thật, trẻ vị thành niên hồn tồn khác so với trẻ nhỏ bởi các cháu đang phải trải qua một giai đoạn chuyển tiếp rất quan trọng trong cuộc đời. Theo đó, các bậc cha mẹ sẽ phải thay đổi cách thức bày tỏ tình yêu nếu muốn trẻ cảm nhận được tình cảm của mình.

Tôi viết cuốn sách này chủ yếu hướng vào các bậc phụ huynh, nhưng tôi tin nó cũng sẽ hữu ích đối với tất cả những ai quan tâm đến trẻ vị thành niên. Trong giai đoạn này, trẻ không những cần nhận được tình yêu của cha mẹ mà còn cần sự quan tâm, chăm sóc từ những người có ảnh hưởng trực tiếp đến trẻ như thầy cô giáo, huấn luyện viên, hay những người họ hàng gần gũi. Trẻ rất cần sự thông hiểu và kinh nghiệm của những người trưởng thành. Tuy nhiên, chỉ khi cảm nhận được tình yêu và sự thấu hiểu từ những người

quan trọng trong cuộc sống của mình, trẻ mới chịu lắng nghe những trải nghiệm của lớp người đi trước một cách nghiêm túc.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ bắt gặp những phần sau:

Ở Chương 1, chúng ta sẽ tìm hiểu về những thay đổi ở trẻ vị thành niên nói chung và cả sự khác biệt giữa các thế hệ trẻ vị thành niên.

Chương 2 sẽ bàn về tầm quan trọng của tình yêu thương trong sự phát triển về cảm xúc, trí tuệ, xã hội và tinh thần của trẻ.

Từ Chương 3 đến Chương 7, chúng ta sẽ khám phá năm ngôn ngữ yêu thương của trẻ.

Chương 8 hướng dẫn cách tìm ra ngôn ngữ yêu thương căn bản của trẻ vị thành niên và cách đong đầy “khoang tình cảm” của trẻ một cách hiệu quả nhất.

Chương 9 đến Chương 12 sẽ tập trung vào những vấn đề nổi bật trong cuộc sống của trẻ vị thành niên, bao gồm cả sự tức giận và nhu cầu được độc lập. Chúng ta sẽ xem xét mối liên hệ giữa tình yêu với sự thấu hiểu và việc xử lý cơn giận dữ của trẻ; việc thúc đẩy cá tính độc lập; mối quan hệ giữa tự do và trách nhiệm; cách tạo nên những giới hạn bằng tình yêu thương, việc củng cố giới hạn bằng kỷ luật và những hậu quả của nó.

Ở Chương 13, chúng ta sẽ tìm hiểu nhiệm vụ khó khăn nhất của tình yêu: yêu thương khi con trẻ thất bại.

Trong hai chương cuối cùng, Chương 14 và Chương 15, ta sẽ xem xét việc áp dụng năm ngôn ngữ yêu thương trong những trường hợp đặc biệt: khi phụ huynh đơn thân nuôi con và khi gia đình có con riêng.

Tôi tin rằng nếu nhu cầu của tuổi vị thành niên về tình cảm gia đình được đáp ứng đầy đủ thì khi trưởng thành, trẻ sẽ dễ dàng tìm thấy hướng đi của mình, đồng thời sống mạnh mẽ và có trách nhiệm hơn. Còn bây giờ, hãy cùng tôi khám phá thế giới của trẻ vị thành niên và tìm hiểu về những thử thách, những cơ hội để truyền đạt tình yêu tới con em bạn.

- Gary Chapman

Năm ngôn ngữ yêu thương dành cho bạn trẻ

Lời khen ngợi

Thời gian chia sẻ

Quà tặng

Sự tận tụy

Cử chỉ âu yếm

TÌM HIỂU VỀ TRẺ VỊ THÀNH NIÊN NGÀY NAY

Cách đây 60 năm, tuổi vị thành niên gần như không tồn tại với tư cách là một lớp người riêng biệt như ngày nay. Cụm từ “*vị thành niên*” chỉ trở nên thông dụng vào khoảng Thế chiến thứ II. (Xem phần phụ lục để biết thêm về lịch sử của cụm từ này). Tuy nhiên, dù chỉ về cùng một lứa tuổi, nhưng khái niệm “vị thành niên” đã có nhiều thay đổi kể từ khi xuất hiện lần đầu tiên trong nhận thức xã hội vào những năm 40 của thế kỷ trước.

Một vấn đề luôn được nhiều người quan tâm là nhu cầu độc lập và ý muốn khẳng định bản thân của trẻ em ở độ tuổi này. Càng ngày, trẻ vị thành niên càng năng động trong việc khẳng định bản thân cũng như trở nên độc lập hơn trong mối quan hệ với cha mẹ. Đây là một trong những khác biệt cơ bản giữa các thế hệ trẻ vị thành niên.

Trước thời đại công nghiệp, trẻ vị thành niên thường làm việc trong nông trại của cha mẹ cho đến khi kết hôn và được cho, hoặc thừa kế, một mảnh đất của riêng mình. Tính cách bản thân không phải là điều mà trẻ vị thành niên lúc bấy giờ tìm kiếm; họ trở thành người nông dân khi đủ lớn để làm việc đồng áng. Và họ vẫn là trẻ con cho đến khi đủ tuổi kết hôn.

Cuộc tìm kiếm sự độc lập và định hình tính cách

Với sự xuất hiện của công nghiệp hóa, tính cách đã trở thành một yếu tố quan trọng đối với một người. Một thiếu niên có thể sớm học nghề để trở thành thợ máy, thợ dệt... và làm việc trong các nhà máy. Với số tiền kiếm được, họ có thể tự chăm lo cho cuộc sống của mình, chuyển ra ở riêng và khẳng định được sự độc lập của bản thân. Như vậy, những thay đổi của nền văn hóa lớn đã trở thành nền tảng cho văn hóa tuổi vị thành niên nảy sinh và phát triển.

Từ thập niên 40 của thế kỷ 20, các bạn trẻ vị thành niên đã đi theo mô hình phát triển độc lập và định hình tính cách riêng. Sự phát triển của khoa học kỹ thuật với sự ra đời của máy bay, điện thoại, máy vi tính, truyền hình cáp... đã mở rộng khả năng tìm kiếm sự độc lập, phát triển tính khí cũng như định hình những phong cách mới của trẻ. Ngày nay, trẻ vị thành niên đang sống trong một thế giới mở và một xã hội tồn cầu thật sự. Nhưng điều thú vị là họ vẫn tiếp tục tập trung vào bản thân để khẳng định tính cách và sự độc lập của mình.

Những biểu hiện thể hiện sự độc lập và tính cách của trẻ cũng thay đổi qua thời gian, nhưng về cơ bản, vẫn tựu trung trong các lĩnh vực như: âm nhạc, nhảy múa, thời trang, sở thích lập dị, ngôn ngữ và các mối quan hệ xung quanh. Chẳng hạn, thể loại nhạc luôn được

mở rộng qua thời gian, từ jazz cho đến nhạc blue, rock & roll, dân gian, đồng quê, rap, và nhiều thể loại khác nữa. Trẻ vị thành niên có rất nhiều chọn lựa và một điều chắc chắn là sở thích âm nhạc của họ sẽ khác biệt với sở thích của cha mẹ và các thế hệ đi trước. Quy tắc này cũng đúng với tất cả các lĩnh vực khác trong văn hóa và nhận thức của trẻ vị thành niên.

Vậy điều gì là tiêu biểu cho văn hóa của tuổi vị thành niên ngày nay? Tuổi vị thành niên ngày nay giống và khác nhau như thế nào với tuổi vị thành niên của những thế hệ trước?

Điểm giống nhau giữa các thế hệ trẻ vị thành niên

1. Đối mặt với những thay đổi về thể chất và tâm lý

Những thử thách cơ bản mà tuổi vị thành niên ngày nay đang đối mặt cũng chính là điều mà trẻ vị thành niên thế hệ trước đã phải đối mặt. Đầu tiên là thử thách trong việc chấp nhận và thích nghi với những

thay đổi diễn ra bên trong cơ thể của mình. Tay chân trẻ phát triển không cân xứng, tạo ra hiện tượng “*vung vễ của tuổi vị thành niên*” khiến trẻ cảm thấy rất xấu hổ. Tiếp theo, những đặc điểm giới tính cũng đang dần phát triển và đem đến cho họ cả sự phấn khích lẫn lo âu.

Những thay đổi sinh lý này tạo ra vô số câu hỏi trong tâm trí của các trẻ vị thành niên. “*Mình sẽ trông như thế nào khi trở thành người lớn nhỉ? Liệu mình có trở nên quá cao hoặc quá lùn không? Liệu tai của mình có nhô ra quá nhiều hay không? Liệu ngực của mình có quá nhỏ không? Còn mũi của mình thì sao nhỉ? Hình như bàn chân của mình to quá thì phải? Mình có quá mập hay quá gầy không?*”. Cứ như vậy, một loạt những câu hỏi dần xuất hiện trong suy nghĩ của các bạn trẻ tuổi vị thành niên. Cách thức trả lời những câu hỏi này sẽ dựa vào ý thức và cá tính của mỗi bạn trẻ.

Sự phát triển về thể chất sẽ đi kèm với “*sự bộc phát đang đến gần*” về trí tuệ. Tuổi vị thành niên là giai đoạn hình thành và phát triển một cách suy nghĩ mới. Khi còn bé, suy nghĩ của trẻ chỉ giới hạn trong các sự kiện và hành động cụ thể. Đến lứa tuổi này, suy nghĩ của trẻ bắt đầu mở rộng ra những ý niệm trừu tượng như sự chân thật, lòng trung thành, công lý... Cách nghĩ trừu tượng này sẽ mở ra một thế giới mới với những khả năng vô hạn. Lúc này, trẻ đã có khả năng suy nghĩ về sự khác nhau của các vấn đề xảy ra trong cuộc sống, chẳng hạn như thế giới sẽ ra sao nếu không có chiến tranh hay các bậc cha mẹ biết thông cảm sẽ đối xử với con cái họ như thế nào... Cuộc sống sẽ mở mọi cánh cửa dẫn đến ý thức cá tính bản thân của trẻ. Và trẻ sẽ nhận ra rằng: “*Mình có thể trở thành bác sĩ phẫu thuật, một phi công, và cũng có thể là một người thu gom rác*”. Khả năng của con người là vô hạn, và trẻ sẽ mừng rỡ tưởng tượng ra vô số nghề nghiệp khác nhau cho mình trong tương lai.

2. Thời kỳ của những nguyên do

Tuổi vị thành niên cũng chính là thời kỳ của những nguyên do. Lứa tuổi này đã có khả năng suy nghĩ hợp lý và nhìn nhận hậu quả của các quan điểm khác nhau. Trẻ không chỉ áp dụng khả năng này trong việc lập luận của bản thân mà còn cả trong lập luận của các bậc phụ huynh. Đó là một trong những lý do khiến trẻ vị thành niên “*thích tranh cãi*”. Trong thực tế, đây là giai đoạn trẻ đang phát triển tâm lý. Nếu hiểu được điều này, các bậc cha mẹ có thể tạo ra những buổi trò chuyện ý nghĩa và thú vị với con em mình. Ngược lại, họ có thể tạo ra một mối quan hệ đầy căng thẳng. Với sự phát triển nhanh chóng về mặt trí tuệ cùng việc tiếp thu những thông tin mới, trẻ thường cho rằng mình thông minh hơn cha mẹ, và trong một số lĩnh vực, điều đó là đúng.

Điều này đã mang đến cho trẻ vị thành niên những thách thức mới từ các mối quan hệ xã hội. Sự tranh luận và lắng nghe quan điểm của người khác có thể dẫn trẻ đến với một mối quan hệ thân mật hơn nhưng cũng có thể tạo ra mối quan hệ thù địch. Theo đó, sự phát triển của những nhóm xã hội nhỏ trong giới trẻ vị thành niên hiện nay chủ yếu dựa trên sự

đồng thuận về những vấn đề xảy ra trong cuộc sống nhiều hơn là dựa vào cách ăn mặc và màu tóc. Cũng như những người trưởng thành, trẻ vị thành niên luôn cảm thấy thoải mái khi sống gần những người có cùng sở thích hoặc tán đồng suy nghĩ và hành động của chúng, và trẻ thường dành nhiều thời gian để giao tiếp với họ hơn.

3. Đối mặt với những vấn đề thuộc phạm trù đạo đức và các giá trị cá nhân

Những khả năng trên đã đặt ra một thử thách khác đối với trẻ vị thành niên; cụ thể là việc nhìn nhận lại vấn đề tôn giáo, tín ngưỡng mà mình đã được nuôi dạy cũng như quyết định liệu có nên theo nó hay không. *“Liệu quan điểm của cha mẹ về Chúa, về đạo đức có đúng không?”* là câu hỏi mà mọi trẻ vị thành niên đều từng đặt ra. Nếu không hiểu được điều này, các bậc cha mẹ sẽ đưa ra những tác động không tốt và trẻ hơn là ngày càng day con em họ xa lòng tin và các giá trị mà họ đã dạy cho chúng trước đó.

Khi nhận được câu hỏi về đức tin của các con đang ở độ tuổi vị thành niên, những bậc cha mẹ sáng suốt luôn chào đón chúng và cố gắng đưa ra những câu trả lời chân thành với một thái độ cởi mở cũng như

khuyến khích các con tiếp tục tìm hiểu về vấn đề đó. Nói cách khác, họ hân hoan tiếp nhận cô hội được đối thoại với con em mình về vấn đề đức tin. Ngược lại, nếu bị chỉ trích hoặc gán tội vì sự hồi nghi này của mình, bọn trẻ sẽ tìm đến nơi nào đó để chia sẻ thắc mắc.

4. Suy nghĩ về bản năng giới tính và hôn nhân

Một thách thức quan trọng khác đối với trẻ vị thành niên là nhu cầu hiểu biết về giới tính và tiếp thu vai trò xã hội của nam giới và nữ giới; tìm hiểu xem điều gì là thích hợp và không thích hợp trong mối quan hệ với những người khác giới; điều gì là đúng và sai trong cách suy nghĩ và cảm xúc tình dục của bản thân. Các bậc cha mẹ thường bỏ qua những câu hỏi này, nhưng các bạn trẻ thì không.

Bản năng giới tính xuất hiện ở trẻ vị thành niên và trở thành một phần của chính con người trẻ. Mối quan hệ với những người khác giới đang trở thành đề tài thu hút sự quan tâm đặc biệt của trẻ. Hầu hết trẻ vị thành niên đều mô tả sẽ kết hôn vào một ngày nào đó. Trong một cuộc khảo sát, 86% các bạn trẻ cho rằng *“có được một gia đình ổn định là điều quan trọng nhất trong kế hoạch cuộc sống tương lai của họ”*.

Các bậc cha mẹ muốn giúp đỡ con em mình thường dùng những buổi trò chuyện thân mật trong gia đình để nói về những vấn đề liên quan đến tình dục, việc hẹn hò và hôn nhân. Họ sẽ đưa ra những thông tin phù hợp và hữu ích cho con em của mình. Nhà trường và các tổ chức xã hội cũng thường xuyên mở những buổi trò chuyện liên quan đến vấn đề này. Những buổi trò chuyện này có thể giúp trẻ có được những thông tin cần thiết để xem xét vấn đề một cách cởi mở và thấu đáo.

5. Đặt vấn đề về tương lai

Có một câu hỏi mà trẻ vị thành niên luôn trăn trở, đó là: *“Mình sẽ phải làm gì với cuộc đời của mình?”*. Câu hỏi này không những bao hàm việc lựa chọn nghề nghiệp mà còn là một câu hỏi mang tính trách nhiệm: *“Mình nên đầu tư thời gian vào đâu? Mình sẽ tìm thấy niềm hạnh phúc lớn lao nhất ở nơi nào?”*. Đây là những câu hỏi rất thực tế đối với trẻ vị thành niên. Để trả lời những câu hỏi này, trẻ buộc phải trả lời những câu hỏi xoay quanh nó, chẳng hạn như: *“Liệu mình có nên học đại học không? Nếu học thì mình nên chọn trường nào? Mình có nên đi tìm việc làm? Nếu có thì mình sẽ tìm công việc gì?”*. Dĩ nhiên, trẻ luôn hiểu được rằng mỗi lựa chọn sẽ dẫn mình đến một con đường. Và mỗi bước đi sẽ ảnh hưởng đến cuộc đời của bản thân trẻ.

Khi muốn giúp đỡ con em của mình, các bậc cha mẹ thường chia sẻ với chúng tất cả những khó khăn, niềm vui cũng như nỗi thất vọng mà mình đã trải qua. Lời khuyên dành cho các bậc cha mẹ là không nên đưa ra những câu trả lời sẵn mà hãy tư vấn để con em bạn tìm kiếm những ngành nghề thích hợp với cháu hoặc khuyến khích cháu trò chuyện với các chuyên gia tư vấn hướng nghiệp ở trường. Hoặc bạn cũng có thể khuyến khích con mình noi theo gương của Samuel, một nhà tiên tri người Do Thái. Khi ở tuổi vị thành niên, ông đã

kêu gọi sự chi đường của Thượng Đế và nói rằng: *"Xin hãy nói, vì con chiên của Ngài đang lắng nghe"*. Có thể thấy, những người làm nên nghiệp lớn chính là những người có thể cảm nhận được tiếng gọi của thần thánh và đi theo tiếng gọi đó.

Trên đây là những thử thách mà bất kỳ thế hệ trẻ vị thành niên nào cũng phải đối mặt. Nhưng ngày nay, trẻ ở độ tuổi này đang sống trong một thế giới rất khác so với thế giới mà cha mẹ họ đã sống. Theo đó, giữa những thế hệ tồn tại một hố sâu ngăn cách lớn. Hố sâu ngăn cách đó chính là bối cảnh văn hóa hiện đại. Nhưng những khác biệt văn hóa này là gì?

Năm khác biệt cơ bản

1. Công nghệ

Một trong những khó khăn mà trẻ vị thành niên ngày nay phải đối mặt chính là việc họ đã lớn lên trong một thế giới của công nghệ cao. Có thể trước đây, cha mẹ của họ đã lớn lên với điện thoại, radio và

truyền hình, nhưng ngày nay, với sự xuất hiện của truyền hình vệ tinh và truyền hình cáp, thế giới đã mở rộng ra trước mắt trẻ và tạo nên sự kết nối toàn cầu với rất nhiều loại hình giải trí đặc biệt. Tuy vậy, trẻ vị thành niên ngày nay không bị giới hạn bởi những phương tiện và chương trình cố định. Với những chiếc máy nghe nhạc tiện lợi bên mình, họ có thể nghe mọi bài hát mà họ yêu thích, bất kể lúc nào hay ở đâu.

Giới trẻ ngày nay lớn lên cùng những chiếc máy vi tính. Internet đã kết nối trẻ với thế giới bên ngoài cùng những ảnh hưởng cả tích cực lẫn tiêu cực. Bên cạnh việc giúp trẻ nắm bắt nhanh chóng những thông tin giải trí, nó còn cho phép trẻ giao tiếp với bạn bè một cách thuận tiện, nhất là trong việc thảo luận các ý tưởng. Một cuộc khảo sát gần đây cho thấy thời gian trẻ vị thành niên sử dụng mạng internet để tán gẫu và tìm kiếm thông tin nhiều hơn rất nhiều lần so với thời gian chúng làm bài tập ở nhà. Trên thực tế, những thiết bị công nghệ này đã kết nối giới trẻ với thế giới và đặt trẻ vào một môi trường văn hóa vượt xa những gì cha mẹ họ từng mô đến.

2. Sự hiểu biết và tiếp cận trực tiếp với vấn đề bạo lực

Khác biệt văn hóa thứ hai chính là việc ngày nay, giới trẻ lớn lên với quá nhiều hiểu biết về các hành vi bạo lực. Điều đáng nói là một phần sự hiểu biết này lại đến từ những tiến bộ về kỹ thuật, công nghệ. Thật vậy, bạo lực xuất hiện trên phương tiện truyền thông ngày một nhiều. Phim ảnh, truyện tranh... chứa đầy những cảnh bạo lực. Theo kết quả một cuộc khảo sát của tổ chức Gallup, 36% trẻ vị thành niên đã từng xem phim hoặc đọc những cuốn truyện có nhiều nội dung bạo lực; 8/10 trẻ vị thành niên đã nói với tổ chức Gallup rằng chúng *“không gặp rắc rối gì khi xem những bộ phim hay đọc những cuốn truyện bạo lực”*. Tuy nhiên, 53% trong số trẻ đó đồng ý rằng *“bạo lực trên truyền hình và phim ảnh đã truyền tải những thông điệp sai trái đến giới trẻ”*. Cũng trong cuộc khảo sát đó, 65% trẻ vị thành niên cho rằng *“phim ảnh và truyền hình có ảnh hưởng rất lớn đến quan điểm của giới trẻ ngày nay”*.

Điều đáng lo ngại là ngày nay, vấn đề bạo lực không chỉ tồn tại trên các phương tiện truyền thông mà đã trở thành vấn đề đáng báo động trong giới trẻ. Nhiều trẻ vị thành niên đã từng là nạn nhân và thậm chí là thủ phạm trực tiếp gây ra các cảnh bạo lực, kể cả giết người. Trong vòng 30 năm qua, trong khi tỷ lệ phạm tội trên toàn nước Mỹ không mấy thay đổi thì tỷ lệ phạm tội ở giới trẻ ngày càng có xu hướng gia tăng. Giai đoạn tăng mạnh nhất là từ giữa thập niên 80 đến giữa thập niên 90, khi mà số vụ phạm tội ở giới trẻ tăng đến 168%. Mặc dù tỷ lệ này đã giảm đi trong những năm gần đây nhưng ở Mỹ cũng như nhiều quốc gia khác, vấn đề bạo lực trong giới trẻ vẫn còn là một thách thức lớn.

3. Gia đình tan vỡ

Yếu tố văn hóa thứ ba có ảnh hưởng đến giới trẻ ngày nay chính là sự tan vỡ gia đình. Sau nhiều năm điều tra nghiên cứu, các nhà xã hội học đã kết luận rằng: *“Ngày nay, các*

mô hình gia đình trong xã hội trở nên đã trở nên đa dạng: có những gia đình có người cha đi làm khi người mẹ ở nhà làm nội trợ; có những gia đình cả người cha lẫn người mẹ đều đi làm; có gia đình chỉ có cha hoặc mẹ; có gia đình thì người cha và người mẹ không có đăng ký kết hôn với nhau... Bên cạnh đó, những cuộc hôn nhân thứ hai đã mang những đứa trẻ xa lạ lại với nhau; hay những cặp không có con quyết định xin con nuôi... Chúng ta đang sống trong thời kỳ có nhiều thay đổi về cuộc sống gia đình”.

Thực tế là phần lớn trẻ vị thành niên ngày nay đều lớn lên trong gia đình hạt nhân chỉ bao gồm cha mẹ và con cái - chứ không phải trong đại gia đình có cả ông, bà, cô, chú, và những người họ hàng khác như các thế hệ trước. Với tính lưu động của mình, ngày càng nhiều gia đình hạt nhân sống xa đại gia đình. Và nếu trước kia các gia đình láng giềng thường luân phiên trông chừng con cái cho nhau thì ngày nay, cuộc sống bận rộn khiến họ hiếm khi có cô hội làm điều đó. Những ảnh hưởng tích cực bên ngoài gia đình đối với trẻ ngày càng ít dần.

James Comer, giám đốc Trung tâm Trẻ em Yale, nhìn nhận tác động tiêu cực của sự thu hẹp này. Khi nhắc về thời niên thiếu của mình, Comer đã nói: *“Thường có ít nhất năm người bạn thân của cha mẹ tôi biết về những việc làm sai trái của tôi và sẵn sàng báo cho cha mẹ tôi. Nhưng ngày nay, các bạn trẻ không còn nhận được những sự quan tâm như vậy nữa”*. Nếu như trước đây, tuổi vị thành niên có thể tin cậy vào đại gia đình, vào những người hàng xóm tốt, vào nhà trường và các nhóm hoạt động cộng đồng, thì ngày nay, trẻ vị thành niên thường không có được những mạng lưới hỗ trợ này.

4. Sự hiểu biết và tiếp cận trực tiếp với vấn đề tình dục

Một khác biệt khác là ngày nay, vấn đề tình dục công khai đang trở nên phổ biến trong giới trẻ. Nếu trước đây, các thế hệ trẻ dù chống đối lại quan điểm cổ hủ của cha mẹ về tình dục và hôn nhân thì họ vẫn nhớ những quy tắc của vấn đề này và cảm thấy tội lỗi khi vi phạm chúng. Nhưng giới trẻ ngày nay lớn lên trong một thế giới mở và phim ảnh, sách báo, truyền thông ... đều đề cập đến đề tài này một cách công khai và thẳng thắn. Do đó, phần lớn trẻ vị thành niên đều có kiến thức về vấn đề này hoặc đã biết đến việc quan hệ tình dục. Điều đáng nói là những bạn trẻ từng làm việc này thường cảm thấy mình bị lạm dụng và trống rỗng. Trong khi đó, những trẻ không biết đến tình dục lại bị dày vò với những suy nghĩ như: *“Liệu mình có đang bỏ lỡ một điều gì đó quan trọng hay không? Liệu mình có vấn đề gì không?”*.

Ngồi ra, ngày nay, vấn đề sống thử và quan hệ đồng tính cũng trở thành đề tài phổ biến trong giới trẻ. Vì thế, có thể nói, đây thật sự là một thách thức lớn mà trẻ vị thành niên phải trải qua.

5. Các giá trị đạo đức và tôn giáo

Khác biệt cuối cùng mà trẻ vị thành niên ngày nay phải đối mặt chính là việc họ đang lớn lên trong một thế giới có nhiều biến động về tôn giáo và đạo đức. Trong một cuộc khảo sát vào những năm 1990, nhóm Nghiên cứu Barna nhận thấy rằng 91% trẻ vị thành niên đồng ý với quan điểm: *“Có thể điều này đúng với người này nhưng lại không đúng với người khác trong trường hợp tương tự”*. Và 80% đồng ý với quan niệm: *“Chân lý của mỗi người là khác nhau; và không ai có thể chắc chắn rằng điều họ biết là hồn tồn đúng cả”*. Điều đáng nói là có đến 57% trẻ vị thành niên đã tin rằng *“nói dối đôi khi là cần thiết”*.

Tuổi vị thành niên luôn là giai đoạn tìm hiểu về tôn giáo, tín ngưỡng cùng những vấn đề về đạo đức.

Các trẻ vị thành niên thường đặt nhiều câu hỏi xoay quanh đề tài này.

Cha mẹ CÓ THỂ hướng dẫn

Một điều đáng mừng là ngày nay, trẻ vị thành niên luôn biết tìm kiếm sự chỉ dẫn và hỗ trợ từ phía cha mẹ. Trong một cuộc khảo sát gần đây, nhiều trẻ đã cho biết cha mẹ có ảnh hưởng đến họ trong những vấn đề sau: làm bài tập về nhà, tham dự lễ hội, tham gia tiệc

tùng với bạn bè. Ngoài ra, cha mẹ cũng đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng tương lai hay nghề nghiệp của các em. Trong khi đó, bạn bè lại có ảnh hưởng đến các em trong quyết định liên quan đến các vấn đề trước mắt như việc cúp học, hẹn hò, kiểu tóc, quần áo...

Trong cuộc khảo sát, khi được hỏi: *“Ai là người có ảnh hưởng nhiều nhất đến quyết định của bạn? Cha mẹ hay bạn bè?”*, thì câu trả lời mà các nhà nghiên cứu nhận được nhiều nhất từ phía các bạn trẻ chính là cha mẹ. Quả thật, dù giai đoạn này trẻ vị thành niên chịu nhiều ảnh hưởng của bạn bè trong một số vấn đề cá nhân, nhưng xét một cách tồn diện, cha mẹ vẫn có ảnh hưởng chủ yếu đến suy nghĩ, hành động của trẻ. Và những chương sau của cuốn sách sẽ giúp các bậc cha mẹ học cách đáp ứng nhu cầu tình cảm của con em, từ đó tạo ra tầm ảnh hưởng tích cực trong những lĩnh vực khác của cuộc sống trẻ vị thành niên.

Chương 2

TẦM QUAN TRỌNG CỦA TÌNH YÊU TỪ CHA MẸ

Becky, bà mẹ của hai đứa con đang chuan bị bước vào tuổi vị thành niên, đã tâm sự với tôi bằng giọng lo lắng: *“Tiến só Chapman, tôi lo quá! Con trai tôi năm nay 13 tuổi và con gái tôi đã được 11 tuổi. Tôi thường xuyên đọc những cuốn sách nói về tuổi vị thành niên và cảm thấy lo lắng hết sức. Có vẻ như ngày nay, hầu hết trẻ vị thành niên đều quan hệ tình dục và sử dụng chất kích thích. Chẳng lẽ mọi chuyện tồi tệ đến như vậy sao?”*. Trong suốt buổi nói chuyện, Becky không ngừng đặt câu hỏi về vấn đề tâm sinh lý của giới trẻ. Cuối cùng, cô nói: *“Trước đây, tôi đã nghĩ mình sẽ tự dạy cho các con về vấn đề tâm sinh lý tuổi dậy thì, nhưng giờ đây tôi đang băn khoăn về quyết định đó. Tôi không biết liệu mình có khả năng để làm việc đó hay không nữa”*.

Tôi đã gặp rất nhiều trường hợp tương tự như Becky. Sau khi đọc sách báo, xem truyền hình về đề tài nuôi dạy trẻ vị thành niên, rất nhiều bậc phụ huynh tỏ ra băn khoăn và sợ hãi. Nếu bạn cũng đang có cùng cảm giác như họ thì tôi tin chương này sẽ giúp bạn giảm thiểu sự lo lắng và đủ tự tin để chủ động giúp đỡ con em mình.

Tin tức tốt lành

Điều đầu tiên tôi muốn nói với các bạn là một tin tốt, đó là không phải tất cả những gì thuộc về lứa tuổi vị thành niên đều xấu cả. Theo thống kê, ở Mỹ hiện nay chỉ có 57% trẻ vị thành niên sống cùng cha mẹ, nhưng điều đáng mừng là có đến 87% trong số các em còn giữ liên lạc với cha hoặc mẹ ngay cả khi họ không sống cùng nhau nữa. Phần đông giới trẻ (khoảng 70%) nói rằng họ cảm thấy *“cực kỳ”* hoặc *“rất”* gần gũi với cha mẹ. Và một cuộc khảo sát gần đây cho thấy đa số trẻ vị thành niên từ 13 đến 17 tuổi nói rằng chúng cảm thấy thoải mái khi đến trường. Hai con số thống kê sau có thể làm ấm lòng các bậc phụ huynh quan tâm đến việc học hành của con em, đó là có đến 97% trẻ vị thành niên sẽ tốt nghiệp phổ thông, và 83% trong số đó coi việc vào học đại học là mục tiêu rất quan trọng trong giai đoạn này.

Sau khi xem xét số liệu thống kê này, George Gallup Jr. đã mô tả đặc điểm của giới trẻ ngày nay là được thúc đẩy bởi chủ nghĩa lý tưởng, sự lạc quan, tính tự chủ và cởi mở. *“Giới trẻ ngày nay luôn tỏ ra nhiệt tình trong việc giúp đỡ mọi người, sẵn sàng cống hiến vì hòa bình thế giới”*. Và Gallup cũng đã đưa ra kết luận về quan điểm của giới vị thành niên về tương lai như sau: *“Phần lớn giới trẻ nói rằng họ hạnh phúc và phấn chấn về tương lai, cảm thấy hài lòng với cuộc sống của bản thân, gần gũi với gia đình và khao khát chinh phục đỉnh cao trên con đường mình đã chọn”*.

Lawrence Steinberg, giáo sư môn tâm lý học trường Đại học Temple, cộng tác viên Trung tâm Nghiên cứu giáo dục và sự phát triển con người, đã lưu ý: *“Tuổi dậy thì vốn không phải là một giai đoạn khó khăn. Những vấn đề về tâm lý, suy nghĩ, hành vi và xung đột gia đình là điều phổ biến trong mọi lứa tuổi chứ không riêng gì giai đoạn này. Nhưng chắc chắn đây là giai đoạn mà rất nhiều bạn trẻ luôn cảm thấy lo lắng và gặp nhiều rắc rối không mong đợi”*. Steinberg còn nói thêm: *“Những vấn đề mà chúng ta coi như là một phần ‘bình thường’ trong sự phát triển của trẻ vị thành niên – nghiện ngập, phạm pháp, quan niệm tình dục thoáng – thực ra không bình thường chút nào. Tất cả đều có thể được ngăn ngừa và xử lý. Và điều chắc chắn là một đứa trẻ tốt không thể đột nhiên trở nên xấu trong giai đoạn vị thành niên được”*.

Sự thật là hầu hết những thông tin chúng ta biết đến qua sách báo hay các phương tiện thông tin đại chúng chỉ đề cập đến 10% trẻ vị thành niên nổi loạn, và thật sự phần lớn trong số đó là những đứa trẻ nổi loạn. Xây dựng mối quan hệ tích cực giữa cha mẹ và con cái không chỉ là mong muốn của các bậc phụ huynh mà cũng là khao khát của trẻ vị thành niên. Tôi sẽ đề cập đến khía cạnh quan trọng nhất trong mối

quan hệ này, đó là nhu cầu tình cảm của con trẻ. Nếu nhu cầu này được đáp ứng, trẻ vị thành niên sẽ vượt qua được những thử thách mà chúng ta đã đề cập đến trong Chương 1.

Khi được bảo vệ vững chắc trong tình yêu thương của cha mẹ, trẻ vị thành niên sẽ tự tin đối mặt với thách thức cũng như những ảnh hưởng tiêu cực của cuộc sống. Ngược lại, nếu không có tình yêu thương của cha mẹ, có nhiều khả năng trẻ vị thành niên sẽ không thể kháng cự lại sự cám dỗ của chất gây nghiện, tình dục trụy lạc và bạo lực. Theo tôi, không có gì quan trọng hơn việc các bậc cha mẹ học được cách đáp ứng nhu cầu tình cảm của trẻ một cách hiệu quả.

Vậy “*nhu cầu tình cảm*” mà tôi muốn nói đến ở đây là gì? Sâu trong tâm hồn mỗi đứa trẻ nói chung và trẻ vị thành niên nói riêng đều có một khát khao là được cha mẹ chấp nhận và quan tâm. Đây sẽ là nền tảng vững chắc để trẻ sẽ cảm nhận được tình yêu thương mà cha mẹ dành cho mình. Khi không cảm nhận được những điều này, trẻ sẽ cảm thấy trống rỗng – và sự trống rỗng này sẽ ảnh hưởng rất lớn đến hành vi của chúng. Hãy để tôi giải thích sâu hơn về điều này.

Khao khát được gắn kết

Sự hiện diện của cha mẹ

Có rất nhiều bài viết đã nói đến tầm quan trọng của việc “gắn kết” giữa con cái với cha mẹ. Các nhà tâm lý học về trẻ em đều cho rằng nếu không có sự gắn kết này, trẻ sẽ cảm thấy bất ổn trong giai đoạn phát triển tâm lý tuổi dậy thì. Trái với cảm giác gắn kết là cảm giác bị ruồng bỏ. Nếu cha mẹ đã mất, đã ly dị, hoặc bỏ rơi trẻ thì cảm xúc gắn kết này sẽ không thể có được.

Điều kiện tiên quyết cho sự gắn kết này chính là sự hiện diện của cha mẹ vì nó đòi hỏi cả hai phải có thời gian ở bên nhau. Những bậc cha mẹ ít có thời gian ở bên trẻ vì những lý do như ly dị hoặc bận rộn... sẽ hủy hoại cảm giác được gắn bó với cha mẹ của trẻ. Khi cảm thấy bị bỏ rơi, trẻ sẽ bị ám ảnh bởi câu hỏi: “*Mình đã làm gì sai để cha mẹ không quan tâm đến mình như vậy?*”. Vì thế, nếu các bậc cha mẹ muốn cho con mình cảm nhận được tình yêu thương, nhất thiết họ phải dành thời gian ở bên chúng.

Sức mạnh của sự gắn kết trong giao tiếp

Tất nhiên, sự phải bao giờ sự có mặt của cha mẹ cũng tạo ra được sự gắn kết với trẻ. Quan hệ tình cảm luôn đòi hỏi sự giao tiếp. Bạn có thể thường xuyên ở nhà nhưng vẫn không có sự nối kết với con cái của mình nếu như cả hai ít giao tiếp với nhau.

Gần đây, tôi tiến hành một nghiên cứu và thu được một kết quả đáng mừng khi có đến 71% trẻ vị thành niên được hỏi đã cho biết chúng dùng ít nhất một bữa ăn trong ngày với gia đình. Nhưng niềm vui của tôi không kéo dài được lâu khi tôi khám phá ra rằng hơn một nửa trong số này cho biết họ đã xem truyền hình trong lúc dùng bữa tối với cha mẹ. Thêm

vào đó, một phần tư trong số đó nói rằng họ vừa ăn vừa nghe radio và 15% đọc sách báo trong khi đang ăn. Điều đó có nghĩa rằng hầu hết các bậc cha mẹ đều không sử dụng bữa ăn để xây dựng sự gắn kết với con mình.

Theo tôi, bàn ăn là một trong những nơi tốt nhất để xây dựng quan hệ tình cảm với con trẻ. Vì thế, tôi khuyến khích các bậc phụ huynh nên thực hiện theo ý tưởng này nếu gia đình các bạn vẫn thường xuyên dùng bữa cùng nhau. Còn nếu gia đình bạn không có được bữa ăn chung thì nên nhanh chóng tạo lập thói quen này và tạo ra không khí thân mật bằng cách thực hiện một vài nguyên tắc trong bữa ăn gia đình. Chẳng hạn, hãy yêu cầu các con bạn nói lời cảm ơn đến những người đã chuẩn bị bữa ăn trước khi cho phép chúng xem ti-vi, nghe radio hay đọc sách báo. Sau đó, hãy yêu cầu từng thành viên chia sẻ với cả gia đình ba điều đã xảy ra với họ trong ngày hôm đó cũng như cảm nhận của họ về chúng. Điều cần thiết là các thành viên còn lại phải chú ý lắng nghe và có thể hỏi lại nếu chưa rõ. Nhưng điều quan trọng là các bạn không được xét đoán hoặc đưa ra lời khuyên, trừ khi người đang nói muốn được như thế.

Truyền thống mới này sẽ giúp bạn tạo nên và duy trì được sự gắn kết cảm xúc với các con của mình.

Khao khát được chấp nhận

Sức mạnh của cảm giác được chấp nhận hoặc bị từ chối

Yếu tố thứ hai của tình cảm yêu thương là cảm giác được chấp nhận và yêu thương vô điều kiện. Một cậu bé 14 tuổi đã nói với tôi: *“Điều tuyệt vời nhất ở cha mẹ cháu chính là việc họ luôn chấp nhận cháu là chính cháu chứ không bắt cháu phải giống như chị cháu”*. Rõ ràng, chính sự chấp nhận của cha mẹ đã giúp cậu bé này có cảm giác là mình luôn được yêu thương vô điều kiện.

“Cha mẹ thích mình như thế này và mình cảm thấy ổn” là suy nghĩ thường trực của những trẻ cảm thấy mình được công nhận. Trái ngược với sự chấp nhận là sự từ chối. Thông điệp của nó là: *“Cha mẹ không yêu thương mình. Mình không giỏi giang như họ mong muốn. Họ muốn mình phải tài ba hơn”*. Và chắc chắn rằng một đứa trẻ cho rằng mình bị hắt hủi sẽ không bao giờ cảm nhận được tình yêu thương.

Ronal Rohner, nhà nhân loại học, đã tiến hành tìm hiểu về sự từ chối ở hơn một trăm quốc gia khác nhau trên khắp thế giới. Cuộc nghiên cứu của ông đã cho thấy, dù mỗi nền văn hóa bộc lộ sự từ chối khác nhau nhưng hậu quả mà nó để lại đối với giới trẻ không khác biệt bao nhiêu. Những đứa trẻ bị hắt hủi đều có nguy cơ gặp phải các vấn đề về tâm lý, cảm thấy thiếu hụt chỗ dựa về mặt tinh thần và thường gặp khó khăn trong việc kiểm soát bản thân. Ảnh hưởng của việc bị từ chối này mạnh đến mức Rohner đã ví nó là *“một khối u tâm lý có thể bao trùm lên cả hệ thống cảm xúc của trẻ, và chúng luôn phải chịu đựng sự hành hạ đó”*.

Sau nhiều năm nghiên cứu về tâm lý của những đứa trẻ thường sử dụng bạo lực, James Garbarino, giáo sư trường Đại học Cornell, kết luận rằng cảm giác bị hắt hủi là một trong những nguyên nhân quan trọng góp phần tạo ra một đứa trẻ hung bạo. Một lần, Garbarino có dịp phỏng vấn một chàng trai 18 tuổi bị kết án chung thân vì giết người. Garbarino đặt hai bình đựng nước trên bàn và nói với người tù trẻ: *“Hãy tưởng tượng rằng cả chiếc bàn này là tình yêu thương của mẹ cậu. Bây giờ, bình nước này là cậu, còn chiếc bình kia là anh trai cậu. Tình yêu thương của mẹ cậu như thế nào trong mỗi chiếc bình?”*.

Người tù trẻ chỉ vào bình nước của cậu và nói rằng mình chỉ nhận được 20% tình yêu thương của mẹ, còn anh trai mình được 80%.

“Bây giờ, hãy sử dụng cái bàn này để chỉ việc được chấp nhận và bị hắt hủi”. Garbarino chỉ về phía đầu bàn bên này. *“Đầu này có nghĩa là hôn tơn được chấp nhận; đầu bên kia là hôn tơn bị hắt hủi. Hãy chọn vị trí cho hai bình nước này để thấy mẹ cậu đã tin cậy cậu và anh cậu như thế nào”*.

Chàng trai đặt chiếc bình của mình gần sát phía đầu bàn của bên bị hất hủi và để chiếc bình được ví là anh cậu về phía đầu bàn bên kia, nghĩa là hòn tòn tin cậy.

“90% hất hủi cậu và 100% tin cậy anh cậu à?” - Garbarino hỏi.

“Vâng!” Chàng trai đáp lại.

Hiển nhiên, những đứa trẻ bị hất hủi không bao giờ cảm thấy mình được yêu thương.

Tin cậy trẻ và sửa chữa hành vi sai trái của trẻ

Nhiều bậc phụ huynh cho rằng biểu lộ sự tán thành của mình đối với trẻ là việc làm sai lầm. Bob, một người cha rất tận tâm với các con, đã nói với tôi: *“Thưa tiến só, tôi không hiểu làm thế nào ông có thể chấp nhận được hành động rất đáng chê trách của trẻ. Tôi không muốn các con của tôi cảm thấy bị hất hủi, nhưng thẳng thắn mà nói, tôi không thích những hành động của chúng. Có thể chúng cho rằng tôi không tin tưởng chúng, nhưng thật lòng, tôi rất yêu thương và lo lắng cho chúng. Tôi không muốn chúng tự hủy hoại cuộc sống của mình”*.

Tâm sự của Bob cũng chính là tâm sự của rất nhiều bậc phụ huynh khác. Họ là những người chưa học được cách truyền đạt sự tin cậy trong lúc sửa chữa những hành vi sai trái của trẻ. Chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về vấn đề này khi đề cập đến tính kỷ luật ở phần sau.

Còn bây giờ, hãy để tôi làm rõ mục đích của chúng ta bằng một minh họa mang yếu tố thần học. Thánh Paul, một tông đồ Cơ Đốc giáo ở thế kỷ đầu tiên, đã nói đến học thuyết trung tâm của đạo Cơ Đốc là Chúa đã chấp nhận chúng ta, những con người phạm tội, bởi Người đã xem chúng ta như một phần cuộc sống của Người. Ý tưởng của Paul là: Mặc dù không phải lúc nào Chúa cũng hài lòng với những hành động của chúng ta, nhưng Người vẫn luôn hài lòng về chúng ta, vì chúng ta là những đứa con của Người. Hãy học tập Chúa. Hãy nói với con bạn rằng bạn thật hạnh phúc khi được làm cha mẹ của chúng mà không cần lưu tâm đến hành động của chúng. Đó chính là tình yêu vô điều kiện.

Quan niệm về tình yêu vô điều kiện là: *“Cha mẹ yêu con, quan tâm đến con, chăm lo cho con vì con là con của cha mẹ. Không phải lúc nào cha mẹ cũng thích những điều con làm, nhưng cha mẹ luôn yêu và quan tâm đến con. Con là con của cha mẹ và không ai hắt hủi con cả. Cha mẹ sẽ ở đây và làm những gì mà cha mẹ tin là tốt nhất cho con, luôn yêu thương con dù việc gì xảy ra chăng nữa”*.

Ken Canfield, chủ tịch Trung tâm Quốc gia về tình yêu - hôn nhân - gia đình, đã nói: *“Đừng bao giờ quên câu hỏi lớn nhất của tuổi vị thành niên là: ‘Tôi là ai?’. Con của bạn phải tự tìm câu trả lời cho mình. Và điều mà chúng cần nghe từ bạn là: ‘Bất kể con có trở nên như thế nào, thì cha vẫn yêu con.’”* Và Canfield cũng nói thêm: *“Đừng bao giờ quên nỗi sợ hãi nhất của tuổi vị thành niên là: ‘Tôi có bình thường không?’. Và câu trả lời mà trẻ muốn nghe từ cha của chúng là: ‘Ngay cả khi con khác thường thì cha vẫn yêu con’”*.

Canfield đang nói về sự chấp nhận và tình yêu vô điều kiện. Ở đây, tôi sẽ đưa ra một vài phương pháp đơn giản có thể tác động hiệu quả đến trẻ vị thành niên để chúng biết đón nhận lời nhắc nhở hoặc hướng dẫn của bạn. Trước khi nói về điều mà bạn mong muốn ở trẻ, hãy mở đầu câu chuyện giữa đôi bên bằng những câu như sau: *“Cha/mẹ yêu con rất nhiều, và vẫn sẽ yêu con ngay cả khi con không làm theo những lời khuyên của cha/mẹ. Nhưng vì yêu con nên cha/mẹ vẫn phải đưa ra lời khuyên này của mình”*. Và sau đó, hãy chia sẻ những lời khuyên khôn ngoan, sâu sắc của bạn với trẻ.

Con của bạn cần biết rằng bạn sẽ vẫn hoan nghênh, tin tưởng chúng ngay cả khi bạn không chấp nhận những hành động của chúng. Hãy tìm cách nói mà bạn cảm thấy dễ chịu nhất để nói điều đó, và nói thật thường xuyên.

Khao khát được chăm sóc

Khía cạnh thứ ba của tình yêu thương mà bạn dành cho các con của mình chính là

việc chăm sóc chúng. Chăm sóc ở đây bao hàm cả việc nuôi dưỡng tâm hồn. Chúng ta chăm sóc cây trồng bằng cách cải thiện đất đai nôi chúng mọc. Vậy nên hãy chăm sóc trẻ vị thành niên bằng cách cải thiện môi trường chúng đang lớn lên. Khi được lớn lên trong sự quan tâm, khuyến khích và môi trường lành mạnh, trẻ vị thành niên sẽ cho ra thành quả là những bông hoa tươi đẹp, những trái chín ngọt lành khi chúng trưởng thành.

Tránh ngược đãi trẻ

Trái ngược với việc nuôi dưỡng trong tình yêu thương chính là sự ngược đãi. Việc ngược đãi trẻ vị thành niên cũng giống như đang phun thuốc độc vào tâm hồn trẻ. Những trẻ vị thành niên lớn lên trong sự oán ghét, cay nghiệt hoặc luôn phải lắng nghe những từ ngữ thô tục từ cha mẹ thì về sau, những vết thương lòng ấy sẽ ám ảnh trẻ đến suốt cuộc đời. Việc dạy dỗ trẻ bằng roi vọt sẽ để lại những ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển cả thể chất lẫn tâm hồn trẻ. Và khi trưởng thành, điều đó sẽ làm cuộc sống của trẻ khó khăn hơn rất nhiều.

Thế nhưng, có một yếu tố gây tổn thương cho tâm hồn trẻ vị thành niên nhiều hơn cả việc bị ngược đãi, đó là việc trẻ rút ra kết luận tiêu cực dựa trên những gì mình đã quan sát và trải nghiệm từ cha mẹ. Một nghiên cứu cho thấy những đứa trẻ đi vào con đường bạo lực thường đã bị ngược đãi hoặc thiếu thốn tình yêu thương. Garbarino miêu tả về hành động của những đứa trẻ hung bạo như sau: *“Chúng sử dụng ma túy hoặc các chất kích thích khác. Chúng có thể đánh nhau, trộm cắp, sống buông thả nhưng khi không còn ai xung quanh, chúng khóc cho đến khi ngủ thiếp đi. Đằng sau những đứa trẻ hung bạo đó là những người cha, người mẹ đã ngược đãi chúng. Hãy giúp đỡ chúng bằng tình yêu thương. Tình yêu thương không hành hại cả. Tình yêu chỉ bồi đắp, nuôi dưỡng con người mà thôi”*.

Hãy là những bậc cha mẹ biết cách chăm sóc con trẻ

Để nuôi dạy một trẻ vị thành niên, trước hết bạn cần phải biết cách nuôi dưỡng chính bản thân mình. Sự thật là có rất nhiều người không được lớn lên trong sự nuôi dưỡng tích cực của gia đình nên về sau, khi trở thành cha mẹ, họ đã áp dụng cách thức nuôi dạy đó cho con cái của mình. Nếu bạn cũng đang rơi vào tình trạng này thì việc đầu tiên là bạn phải đối mặt với nỗi đau của bản thân và học cách kiểm soát cơn giận của bản thân bạn.

Bạn có thể thực hiện được điều này thông qua việc đọc những cuốn sách viết về cách đối mặt với cơn giận dữ, tham gia vào các hoạt động tập thể, đến những trung tâm văn hóa hoặc tìm đến các nhà tư vấn tâm lý. Không bao giờ là quá muộn để đối mặt và loại bỏ những ký ức tăm tối. Các con bạn xứng đáng được nhận những gì tốt đẹp nhất và bạn sẽ không thể mang đến cho chúng những điều đó nếu không xử lý được quá khứ của mình.

Các bậc phụ huynh biết cách nuôi dạy con luôn cố gắng hình thành cho mình những quan điểm tích cực trong cuộc sống. Họ không phủ nhận những gì đã qua nhưng họ biết chọn con đường lạc quan nhất. Họ tìm kiếm ánh mặt trời sau những đám mây để soi sáng tâm hồn con trẻ cũng như phát hiện những điều tích cực trong hành động, lời nói của con trẻ để khích lệ và khen ngợi chúng. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu năm ngôn ngữ yêu thương của trẻ vị thành niên. Sử dụng nhuần nhuyễn năm ngôn ngữ này sẽ giúp bạn nuôi dưỡng được tâm hồn trẻ và nâng cao giá trị cuộc sống của chúng.

Nhận ra được tác động của việc chăm sóc trẻ

Sở dĩ tình cảm yêu thương trở nên quan trọng đối với tuổi vị thành niên là vì nó tác động đến mọi khía cạnh trong cuộc sống của chúng. Khi không cảm nhận được tình yêu thương, trẻ sẽ cho rằng: *“Không ai thực sự quan tâm đến mình cả”*. Khi đó, mọi động lực để trẻ học hỏi và vươn lên sẽ tiêu tan. Chúng sẽ tự hỏi: *“Tại sao mình phải đi học chứ? Dù sao thì có ai quan tâm đến mình đâu”*.

Cảm giác không được yêu thương cũng tác động lớn đến khả năng đồng cảm của trẻ. Khi đó, trẻ sẽ khó khăn hơn trong việc hiểu và đánh giá đúng tác hại của những hành vi sai trái của chúng đối với mọi người. Một nghiên cứu cho thấy hầu hết trẻ vị thành niên phạm tội

liên quan đến bạo lực thường ít có khả năng đồng cảm và chia sẻ. Theo Daniel Goleman, “*cảm xúc tinh tế*” bắt nguồn từ khả năng thấu hiểu cảm xúc của người khác, cùng họ vượt qua những thử thách và chờ đợi những điều tốt đẹp của cuộc sống. Vì thế, nếu thiếu đi cảm xúc tinh tế này, trẻ sẽ gặp khó khăn trong việc liên kết tích cực với mọi người xung quanh.

Không những thế, thiếu sự thấu hiểu sẽ tác động đến quá trình hình thành, phát triển nhân cách và tâm hồn trẻ. Trong độ tuổi vị thành niên, các tiêu chuẩn về nhân cách của một con người sẽ được hình thành. Nếu như trước đây, những tiêu chuẩn này được đặt ra từ cha mẹ thì bây giờ, trẻ sẽ tự hình thành những khái niệm cốt lõi của riêng mình về phạm trù đạo đức. Nếu thiếu đi xúc cảm yêu thương, chúng sẽ không thể thấu hiểu được người khác cũng như ít khi có cảm giác hối hận khi làm tổn thương những người xung quanh. Còn về khía cạnh tinh thần, nếu nhu cầu tình yêu thương không được đáp ứng, trẻ vị thành

niên sẽ hồi nghi về đức tin và tín ngưỡng. Điều này lý giải tại sao nhiều trẻ vị thành niên thiếu vắng tình yêu thương đã quay lưng lại với tín ngưỡng và bộc lộ sự chống với đối cha mẹ.

Nói tóm lại, sự phát triển về tri thức, ý thức xã hội, tinh thần và tâm hồn của trẻ vị thành niên sẽ được nâng cao một cách đáng kể nếu giai đoạn này trẻ nhận được nhiều tình yêu thương. Ngược lại, trẻ vị thành niên sẽ trở nên hư hỏng và khô khan về mặt cảm xúc nếu những nhu cầu yêu thương của trẻ không được đáp ứng.

Nhu cầu cơ bản nhất: Cảm nhận được yêu thương

Theo các nhà xã hội học, tâm lý học, nhu cầu cơ bản của trẻ vị thành niên chính là cảm nhận được yêu thương từ những người có ý nghĩa quan trọng trong cuộc đời chúng. David Popenoe, giáo sư xã hội học Đại học Rutgers và là cộng tác viên của Hội Gia đình ở Mỹ, đã cho biết: *“Trẻ em được phát triển tốt nhất khi chúng có được những mối quan hệ ấm áp, thân mật, liên tục và dài lâu với cả cha và mẹ chúng”*. Nhà tâm lý học Henry Cloud và John Townsend bổ sung: *“Không có gì tuyệt vời đối với sự phát triển của trẻ vị thành niên hơn là tình yêu thương”*.

Tìm kiếm tình yêu thương sai chỗ

Có một sự thật rằng nếu cha mẹ hoặc những người lớn quan trọng trong cuộc đời trẻ vị thành niên không đáp ứng được nhu cầu yêu thương của chúng, chúng sẽ tìm kiếm tình yêu ở những nơi khác. Điều này đặc biệt nguy hiểm khi trẻ tìm đến những người xấu. Sau khi phạm tội, Luke Woodham – một cậu bé 16 tuổi – đã cho biết cậu bị cô lập và ngược đãi trong gia đình và trường học. Sau đó, cậu bé đã dễ dàng bị lôi kéo vào một nhóm trẻ hư hỏng trong khu phố. Cậu cho biết: *“Tôi đã bị bỏ rơi và luôn cảm thấy cô đơn. Nhưng dù sao thì cuối cùng tôi cũng đã tìm được một vài người muốn trở thành bạn tôi”*. Garbarino đã kết luận: *“Những đứa trẻ thiếu thốn tình yêu thương và bị ngược đãi luôn là mục tiêu đầu tiên của những thành phần bất hảo trong xã hội”*.

Sau nhiều năm tìm hiểu về trẻ vị thành niên bạo hành và lầm lỗi, Garbarino kết luận: *“Không có gì đe dọa tâm hồn của con người hơn sự ngược đãi và thiếu thốn tình yêu thương”*.

Nhiệm vụ quan trọng của các bậc phụ huynh là học cách đáp ứng nhu cầu yêu thương của con trẻ một cách hiệu quả. Trong năm chương kế tiếp, tôi sẽ lần lượt giới thiệu năm ngôn ngữ yêu thương cơ bản – năm cách thức hiệu quả nhất để giữ đầy chiếc bình cảm xúc của trẻ vị thành niên. Trước đây, tôi đã nhiều lần chia sẻ kinh nghiệm này trong các bài diễn thuyết về cách dạy dỗ trẻ và nhận được phản ứng tích cực từ nhiều phụ huynh. Và tôi mong bạn sẽ đạt được kết quả như mong muốn sau khi áp dụng chúng.

Chương 3

Ngôn ngữ yêu thương thứ 1:

LỜI KHEN NGỢI

Cậu bé Brad đã ở lại văn phòng của tôi như yêu cầu của cha mẹ cậu. Brad đi đôi giày xăng đan màu đất, mặc một chiếc quần nhiều túi và chiếc áo thun của cậu in dòng chữ: *“Tự do là có tất cả kẹo hạt đậu mà bạn muốn”*. Tôi thật sự bất ngờ khi thấy cậu bé chăm chú lắng nghe những câu hỏi của tôi và thoải mái chia sẻ suy nghĩ và cảm giác của cậu.

Trước đó, cha mẹ của Brad phàn nàn với tôi rằng cậu bé đã trở nên bất trị và láo xược. Brad đã dọa sẽ bỏ nhà ra đi và chính lời đe dọa đó đã khiến cha mẹ cậu nhất quyết đưa cậu đến văn phòng của tôi. Cha cậu tâm sự: *“Rất có thể thằng bé sẽ làm việc đó. Thằng bé chưa bao giờ tiếp xúc người lạ nên chúng tôi lo là nó sẽ gặp phải bọn lừa gạt”*.

“Vợ chồng tôi đã cố gắng nói chuyện với Brad,” – Mẹ cậu bé tiếp lời. – “nhưng có vẻ như chúng tôi luôn bất hòa với nhau, để rồi khi không giữ được bình tĩnh, chúng tôi đã nói ra những điều không nên nói. Dù sau đó chúng tôi đã xin lỗi Brad và cố gắng giúp đỡ cháu nhưng Brad lại tỏ ra rất quá quắt mỗi khi chúng tôi không đồng ý với nó”.

Sau phần giới thiệu ngắn gọn, tôi quả quyết với Brad rằng vai trò của tôi không phải là nói cho cậu biết việc cậu nên làm mà chỉ có thể giúp cậu và cha mẹ hiểu nhau hơn mà thôi. Vì muốn kết bạn với Brad, tôi quyết định bắt đầu câu chuyện từ những vấn đề hiện tại thay vì lục lại quá khứ. Tôi nói với Brad:

- Cha mẹ cháu nói rằng cháu đang nghĩ đến chuyện bỏ nhà đi. Liệu cháu có thể nói cho chú biết về chuyện đó không?

- Cháu không có ý định bỏ nhà đi ngay bây giờ. - Brad nói, lắc đầu nguầy nguậy. - Cháu chỉ bỏ nhà đi khi không ai chịu lắng nghe cháu nữa thôi.

- Cháu nghĩ cháu sẽ thế nào khi bỏ nhà đi? - Tôi hỏi. - Cháu có tưởng tượng cuộc sống của mình sẽ như thế nào nếu không sống chung với cha mẹ không?

- Cháu sẽ được tự do làm những điều cháu muốn. - Brad nói. - Cháu sẽ không phải tranh cãi với cha mẹ về những điều nhỏ nhặt nữa. Đó là lý do khiến cháu không muốn sống ở nhà.

Tôi biết Brad đã bị tổn thương vì những từ ngữ tiêu cực và điều đó chứng tỏ ngôn ngữ yêu thương cốt lõi của cậu bé là *lời khen ngợi*. Đây là điều thường thấy ở hầu hết trẻ vị thành niên.

- Cháu có cho rằng cha mẹ cháu yêu thương cháu không?

- Tôi hỏi. Brad dừng lại một chút và nói:

- Cháu biết là cha mẹ yêu thương cháu nhưng không hiểu sao thỉnh thoảng cháu không cảm nhận được điều đó, nhất là trong những năm gần đây.

- Khi cháu còn nhỏ, cha mẹ đã thể hiện tình yêu thương với cháu như thế nào?

- Họ đã nói rằng cháu thật tuyệt vời. - Cậu bé nói với nụ cười hãnh diện. - Nhưng cháu nghĩ hẳn bây giờ họ đã thay đổi suy nghĩ rồi.

- Thế cháu có nhớ một vài điều tốt đẹp mà cha mẹ nói với cháu không?

- Có ạ. Một lần, khi đến xem cháu thi đấu cho một đội bóng trẻ, cha cháu đã nói rằng cháu là cầu thủ tuyệt vời nhất mà ông từng biết. Và ông còn nói một ngày nào đó cháu có thể chôi bóng chuyên nghiệp nếu cháu muốn.

- Cháu có chơi bóng ở trường trung học không? Brad đáp lời tôi bằng một cái gật đầu.

- Cháu chơi được nhưng cháu không nghĩ mình chơi giỏi đến mức độ như vậy.

lời Khi tôi yêu cầu Brad nhớ lại những điều tích cực mà mẹ cậu đã nói với cậu khi còn nhỏ,
: Brad đã trả

- Mẹ luôn nói rằng “*Mẹ yêu con, mẹ yêu con rất nhiều*”. Dù đôi lúc cháu nghĩ mẹ không thành thật nhưng nó vẫn khiến cháu cảm thấy hạnh phúc.

- Mẹ vẫn còn nói những từ đó với cháu chứ?

- Gần đây thì không. Điều duy nhất mà mẹ làm bây giờ là phê phán cháu.

- Vậy mẹ nói gì khi phê phán cháu?

- Tối hôm qua, mẹ cháu đã nói rằng cháu vô trách nhiệm. Mẹ còn nói rằng cháu cau thả và không biết lễ phép.

- Vậy cháu có thể không? - Tôi dò hỏi.

- Cháu nghĩ là cháu có cau thả. - Cậu bé chậm chậm trả lời. - Nhưng cháu đã không vô lễ nếu cha mẹ không theo dõi cháu suốt ngày như vậy.

- Cha mẹ còn phê phán cháu điều gì nữa không?

- Mọi thứ. Họ nói cháu dành quá nhiều thời gian để nói chuyện điện thoại với bạn bè; không về nhà đúng giờ; không gọi điện thoại báo khi về trễ; không dành đủ thời gian để làm bài tập về nhà; không học hành nghiêm túc ở trường... Như cháu nói đấy, mọi thứ cháu làm đều khiến họ phiền lòng.

- Với tất cả những phán xét đó, cháu cảm thấy như thế nào về cha mẹ của mình?

- Có lẽ cháu sẽ tìm cách thoát khỏi họ vào một ngày nào đó. - Brad nói. - Cháu đã quá mệt mỏi với những cuộc cãi vã thường xuyên và kéo dài này. Sao cha mẹ không để cháu được là chính cháu cô chứ? Cháu không nghĩ mình tồi tệ đến vậy. Cháu chỉ mong họ để cháu được tự do thôi.

- Cháu sẽ làm gì nếu điều đó xảy ra?

- Cháu không biết. - Brad nói. - Có thể cháu sẽ hành động như những đứa khác. Nhưng cháu sẽ không làm những việc ngu ngốc như nghiện hút hay tham gia các trò bạo lực. Cháu biết cha mẹ luôn lo lắng về những điều này và cho rằng tất cả trẻ vị thành niên đều như vậy. Nhưng cháu không ngốc đến mức đó. Sao họ không thể tin cháu cô chứ?

Cảm giác trống rỗng

Sau ba buổi trò chuyện với Brad, tôi kết luận rằng cậu bé hồn tồn bình thường về tâm lý. Vấn đề mà cậu đang đối mặt chính là việc cậu thiếu thốn tình cảm, xuất phát từ việc cha mẹ cậu đã ngừng nói với cậu bằng ngôn ngữ yêu thương. Trước đây, khi còn bé, Brad thường nhận được những lời khen ngợi và yêu thương của cha mẹ và chúng đã trở thành những ký ức tốt đẹp trong lòng cậu bé. Nhưng giờ đây, trong suy nghĩ của cậu, tất cả đã thay đổi bởi vì điều cậu nghe được chỉ là những lời nói cấm đoán. Những gì cậu cảm nhận được lúc này là sự hụt hẫng. Chiếc bình chứa tình cảm yêu thương của Brad đầy tràn khi cậu còn nhỏ và đã trống rỗng khi cậu bước sang tuổi vị thành niên.

Tôi chia sẻ với Brad những suy nghĩ của tôi về vấn đề của cậu. Tôi giải thích với cậu rằng tất cả chúng ta đều có một bình chứa tình cảm yêu thương. Khi chiếc bình đó đầy – tức là khi ta cảm thấy mình được những người quan trọng trong cuộc đời mình yêu thương – thì cuộc sống của ta luôn trở nên tươi đẹp. Khi đó, ta có thể thảo luận những khác biệt của mình theo hướng tích cực. Nhưng khi chiếc bình yêu thương

của ta trống rỗng, nghĩa là khi ta cảm thấy mình bị hắt hủi, thì việc thảo luận những khác biệt mà không cãi vã hay nói xấu nhau là điều rất khó. Tôi nói với Brad rằng cha mẹ của cậu cũng có bình chứa tình cảm yêu thương của riêng họ và cũng như cậu, giờ đây, chiếc bình tình cảm của họ đã cạn kiệt.

Tôi nói với Brad: *"Khi tình cảm trong chiếc bình yêu thương của cha mẹ cháu cạn đi, họ sẽ có những lời nói hoặc hành động không tốt đối với cháu"*. Tôi quả quyết với Brad rằng tất cả điều đó có thể thay đổi được và mối quan hệ giữa cậu và cha mẹ có thể tích cực như trước. Tôi còn khẳng định với Brad rằng ba năm tiếp theo sẽ là ba năm đẹp nhất cuộc đời cậu, và khi cậu đã vào đại học và sống xa nhà thì có thể cậu sẽ thấy nhớ cha mẹ rất nhiều. Brad cười đáp: *"Cháu sẽ thích điều đó!"*.

Tôi hứa với Brad sẽ tìm cách giúp cha mẹ cậu hiểu được những điều tôi đã nói với cậu đồng thời *"khích"* cậu bày tỏ tình yêu của cậu với cha mẹ, bất kể cảm giác tệ hại mà cậu cảm thấy về họ lúc này.

- Tình yêu luôn là một lựa chọn đúng. - Tôi nói. - Và chú nghĩa rằng nếu chọn nó, cháu sẽ tìm ra cách giải quyết hợp lý nhất cho vấn đề của mình. Hãy nhớ rằng tình yêu, chứ không phải lòng căm ghét, là bạn đồng hành với hòa bình.

Brad gật đầu, mỉm cười và nói:

- Vâng!

- Sau sáu tuần, tức là khoảng thời gian chú dùng để nói chuyện với cha mẹ cháu, hai chú cháu ta sẽ gặp nhau lần nữa và xem mọi việc tiến triển thế nào. - Tôi đề nghị.

- Vâng!

Brad trả lời và chào tạm biệt tôi.

Những điều tôi trao đổi với cha mẹ của Brad cũng là điều tôi muốn truyền đạt đến các bạn trong phần còn lại của chương này. Cũng giống như các bạn, cha mẹ của Brad là những bậc cha mẹ rất tận tâm. Họ đã hèn thành xuất sắc vai trò của mình trong suốt mười hai năm đầu đời của con trai mình. Nhưng khi con họ bước vào giai đoạn tuổi vị thành niên, họ đã không để ý đến những thay đổi của nó. Họ cảm thấy hết sức khó khăn trong việc giữ con thuyền làm cha mẹ của mình không bị chìm khi va vào những tảng đá xuất hiện trong dòng chảy tâm hồn trẻ vị thành niên.

Đối xử với trẻ vị thành niên đúng với tâm lý lứa tuổi

Nhiều bậc cha mẹ tiếp tục duy trì phương pháp nuôi dạy con mà họ đã áp dụng thành công trước đây, bất chấp việc con cái họ đã trở thành trẻ vị thành niên. Đây là một sai lầm rất nghiêm trọng bởi lúc này, con cái của họ không còn là trẻ con nữa. Chúng đang trong thời kỳ quá độ thành người lớn. Lúc này, giai điệu quan trọng nhất vang lên trong suy

ngộ của trẻ chính là sự độc lập và định hình được cá tính của bản thân. Giai điệu này phải được hòa âm với tất cả những thay đổi sinh lý, tình cảm và tinh thần diễn ra bên trong trẻ. Khi các bậc cha mẹ không hiểu được những giai điệu này, mâu thuẫn nảy sinh giữa hai thế hệ là điều không thể không tránh khỏi.

Xung đột tất yếu sẽ xảy ra khi cả hai không tìm được tiếng nói chung. Điều này thường tác động tiêu cực đến đời sống tinh thần, tình cảm của trẻ vị thành niên. Kết quả của những cuộc tranh cãi này là khoảng cách giữa cha mẹ và con cái ngày càng xa. Vì thế, lời khuyên mà tôi dành cho các bậc phụ huynh là hãy thay đổi cách nhìn nhận về con cái của bạn. Có thể khi còn nhỏ, con bạn cảm thấy an tồn trong tình yêu thương nồng ấm của bạn nhưng giờ đây, tâm hồn chúng đang có những biến động lớn và chiếc bình yêu thương của chúng đang có nguy cơ bị đổ vỡ. Có thể ý định nuôi dạy của bạn là tốt đẹp nhưng kết quả mà bạn thu được lại không như mong muốn. Vì thế, bạn hãy thay đổi hướng đi, nếu không, mọi chuyện sẽ càng trở nên tồi tệ.

Thật may, rất nhiều bậc cha mẹ đã làm được điều mà cha mẹ của Brad đã làm – nhận ra sai lầm và kịp thời sửa chữa. Tôi đã giải thích với cha mẹ Brad về ngôn ngữ yêu thương chính của cậu bé cũng như điều mà họ đã làm được trước đây. Tuy nhiên, trong thời gian gần đây, khi Brad bước vào giai đoạn tuổi vị thành niên, họ đã thay những lời khẳng định yêu thương bằng những lời kết tội, thay những lời chấp nhận bằng những lời từ chối. Theo đó, họ không chỉ làm cạn kiệt chiếc bình yêu thương của Brad mà họ còn đổ đầy nó bằng sự oán giận.

Sau khi mọi việc đã được sáng tỏ, cha của Brad nói với tôi: *“Giờ thì tôi hiểu điều gì đã xảy ra rồi. Nhưng chúng tôi phải sửa chữa như thế nào đây?”*. Tôi thật sự vui mừng trước câu hỏi này của ông, bởi vì một khi đã muốn học hỏi thì con người nhất định sẽ làm được!

Hãy yêu thương và chấp nhận con trẻ

Bước đầu tiên mà tôi đề nghị với cha mẹ Brad là hay dập tắt ngọn lửa kết tội. Kế tiếp, hãy tổ chức một buổi họp mặt gia đình và cởi mở chia sẻ với Brad nỗi lòng của mình. Trên hết, tôi khuyên họ hãy nói với Brad về tình yêu thương mà họ dành cho cậu bé cũng như việc họ sẽ luôn yêu thương cháu, bất kể những gì cháu đã làm.

Tiếp theo, tôi khuyên cha mẹ của Brad hãy can thận trước khi đưa ra các chỉ dẫn.

- Hãy để cháu biết rằng anh chị muốn học cách làm việc với cháu qua những cuộc trò chuyện cởi mở. Hãy nói với cháu rằng: *“Brad! Cha mẹ muốn đôi xử với con như một người đàn ông; tôn trọng ý kiến và cảm xúc của con. Nhưng để làm được điều này đòi hỏi rất nhiều thời gian và đôi lúc chúng ta sẽ mắc phải sai lầm trong quá trình thực hiện nó. Tuy vậy, cha mẹ muốn nói với con rằng, cha mẹ đang cố gắng trở thành những bậc cha mẹ tốt nhất của con”*.

Cha mẹ của Brad đã làm theo lời khuyên của tôi. Một thời gian sau, họ đã kể với tôi về cuộc họp gia đình lần đó và cho biết nó đã tạo nên một bước ngoặt quan trọng trong mối quan hệ giữa họ và Brad. Dù không quá lạc quan về khả năng thay đổi của họ nhưng Brad đã biết tha thứ cho những sai lầm mà họ đã phạm phải.

Tôi biết hẳn không ít bạn sẽ phản đối rằng: *“Nếu không chỉ ra những hành vi sai trái của con em chúng ta thì làm sao ta dạy dỗ chúng được?”*. Một bà mẹ đã nói với tôi: *“Tiến só Chapman, có phải ông đề nghị chúng tôi nên để cho con chúng tôi làm bất kỳ điều gì mà chúng muốn?”*. Tôi trả lời: *“Dó nhiên là không”*. Trẻ vị thành niên luôn cần những giới hạn và các bậc cha mẹ nên đặt ra cho chúng những giới hạn cần thiết. Nhưng bên cạnh việc ra lệnh, chúng ta còn có một cách hay hơn để thúc đẩy trẻ vị thành niên tự nguyện làm việc. Chúng ta sẽ thảo luận việc này chi tiết hơn ở Chương 12, khi thảo luận về mối quan hệ giữa tình yêu và trách nhiệm. Điều chúng ta nói đến ở đây là làm thế nào để giữ chiếc bình yêu

thương luôn tràn đầy. Những lời nói cộc cằn, sự kết án, tranh cãi rõ ràng không phải là cách để duy trì tình cảm. Những hành động này không chỉ tác động tiêu cực đến trẻ vị thành niên mà còn phá hủy ngôn ngữ yêu thương căn bản của trẻ.

Hầu hết trẻ vị thành niên đều vật lộn với ý thức về cá tính của bản thân. Chúng so sánh bản thân với những đứa trẻ cùng trang lứa về mặt cô thể, trí óc, và xã hội. Nhiều trẻ vị thành niên đã kết luận rằng chúng không thể “đạt tới chuan” như những đứa trẻ khác. Theo đó, chúng thường cảm thấy tự ti và luôn tự trách bản thân mình. Có thể nói, đây là giai đoạn mà con người cần nhiều lời nói yêu thương và khẳng định nhất. Đến đây, tôi nhớ đến một câu tục ngữ Do Thái cổ: *“Cái chết và sự sống đều nằm ở sức mạnh của chiếc lưới”*.

Làm cách nào để chấp nhận con trẻ?

Vậy chúng ta nên nói gì với những đứa con tuổi vị thành niên của mình? Tôi xin đề xuất một số cách lấp đầy tâm hồn của con bạn như sau:

Lời khen ngợi

Trước tiên là hãy sử dụng những lời khen tặng. Lời khen phải gắn liền với việc ghi nhận những thành quả mà con bạn đã đạt được. Hãy chú ý đến những việc làm đúng của trẻ và tưởng thưởng cho trẻ bằng những lời khen. Có hai yếu tố quan trọng trong việc đưa ra lời khen đối với trẻ vị thành niên.

Đầu tiên là sự chân thật. Trẻ vị thành niên luôn tìm kiếm và chờ đợi tính trung thực và sự chính trực ở người lớn. Bạn có thể tăng bốc chúng khi chúng mới ba tuổi nhưng việc làm này sẽ không có kết quả khi chúng đã mười ba tuổi. Nếu bạn nói với con bạn rằng: *“Con đã dọn dẹp phòng của mình rất tốt”* trong khi nó không hề làm như vậy thì đó thật sự là một điều nhạo báng đối với trí thông minh của trẻ.

Điều này đem đến đặc điểm thứ hai mà bạn cần chú ý khi khen trẻ vị thành niên: *Hãy khen cụ thể.* Những lời khen chung chung như: *“Con đã dọn dẹp phòng của mình rất tốt”* thường hiếm khi có tác dụng. Sự thật thì lời khen chỉ có tác dụng trong những trường hợp cụ thể. *“Con đã loại bỏ vệt ố cà phê ra khỏi tấm thảm rất tốt”*; *“Cám ơn con vì đã cho quần áo bạn vào thùng máy giặt; điều đó thật sự có ích khi mẹ giặt đồ sáng nay”*; *“Cám ơn con vì đã cào lá trên sân vào thứ bảy. Nhìn thật là gọn gàng”*... là những lời khen thường mang lại hiệu quả cao đối với trẻ vị thành niên. Vì thế, hãy tập quan sát và nhận ra những việc làm cụ thể như vậy.

Barry, con trai của Bob, chơi trong đội bóng chày ở trường trung học. Hôm trước, cậu bé đã có một ngày tệ hại khi chơi bóng. Tuy đội của cậu đã thua nhưng trong trận đấu đó, Barry đã có một cú phát bóng hồn hảo. Khi Barry trở về nhà, em trai cậu bắt chuyện:

- Cha nói rằng đó là ván đấu hay nhất mà cha từng xem.

- Em đang nói đến cái gì vậy? - Barry hỏi.

- Cú phát bóng của anh! - Em trai cậu

trả lời. Cha của Barry bước vào phòng.

- Đúng vậy. - Ông nói. - Cha sẽ nhớ mãi ván đấu đó. Dù đội của con đã thua nhưng cha thật sự ấn tượng với cú phát bóng của con. Đó là cú phát bóng ngoạn mục nhất mà cha từng thấy! Con đã chơi cừ như một cầu thủ chuyên nghiệp, con trai ạ.

Barry đi ra với nụ cười hạnh phúc. Có thể thấy, những lời khen tặng của người cha đã làm đầy chiếc bình yêu thương của Barry. Rõ ràng, cha của Barry đã làm chủ được nghệ thuật khen ngợi trẻ vị thành niên.

Bên cạnh đó, bạn cũng nên chú ý đến điểm thứ ba khi khen ngợi trẻ: *Nếu không thể khen ngợi kết quả, hãy khen ngợi nỗ lực.* Chẳng hạn, khi đưa con mười ba tuổi của bạn cắt cỏ trong vườn nhà không sạch sẽ, thay vì nhìn vào phần cỏ chưa được dọn sạch, bạn hãy chú ý đến công sức mà nó đã bỏ ra. Hãy nói với thằng bé rằng: *“Nathan, con đã tiến bộ rất nhiều*

trong việc cắt cỏ. Và cha rất vui trước nỗ lực này của con!”. Khi đó, chiếc bình yêu thương của cậu bé đã được đổ đầy bởi cậu nhận ra rằng cha cậu rất yêu thương cậu và công sức của cậu được ghi nhận.

Có người đã hỏi tôi: “Nhưng nếu chúng ta không chỉ ra những chỗ có chưa được cắt thì làm sao thằng bé tiến bộ được?”. Câu trả lời của tôi là: “Hãy đợi thời gian”. Chắc chắn là sau hai giờ cắt cỏ, chẳng ai cảm thấy khích lệ khi nhận được lời chê bai, trách cứ cả. Điều đó chỉ khiến con bạn ghét việc cắt cỏ hơn mà thôi. Khi được thưởng bằng những lời khen, trẻ sẽ cảm thấy công sức và nỗ lực của mình đã được ghi nhận và trẻ sẽ có động lực để hơn thành nó tốt hơn vào lần sau.

Trẻ vị thành niên cần được nghe những lời khen từ cha mẹ. Thế nhưng, điều đáng buồn là nhiều phụ huynh đã quá chú tâm đến thất bại, thiếu sót của trẻ mà không thấy được những hành động tích cực, đáng khen của chúng. Hậu quả là chiếc bình yêu thương của con họ bị trống rỗng. Vậy nên, dù điều gì xảy ra

chẳng nữa thì hãy tiếp tục tìm những hành động tích cực của trẻ và trao cho chúng những lời khen ngợi, khẳng định.

Lời yêu thương

Một cách quan trọng khác để nói những lời khẳng định với trẻ vị thành niên là nói những lời yêu thương. Nếu lời khen tập trung vào những hành vi tốt của trẻ thì sự yêu mến lại tập trung vào chính bản thân chúng. Câu nói yêu thương chứa đựng sức mạnh nhiều nhất chính là những từ rất đơn giản: “*Cha/mẹ yêu con*”. Ba từ này luôn thích hợp và tỏ rõ tác dụng dù có thể có lúc con cái bạn không muốn nghe những lời đó khi có sự hiện diện của các bạn của chúng.

Thực tế, trẻ vị thành niên không được lắng nghe những lời nói yêu thương từ cha mẹ thường xuyên sẽ trải qua những chấn thương cảm xúc sâu sắc khi trưởng thành. Trong vài năm gần đây, tôi thường nói chuyện với một số vận động viên chuyên nghiệp về các vấn đề hôn nhân gia đình. Một lần, một vận động viên bóng bầu dục đã tâm sự với tôi: “*Tiến só Chapman ạ! Tôi chưa bao giờ nghe cha tôi nói câu ‘Cha yêu con’ cả. Tôi muốn được ôm lấy cha một lần và nói với ông ba từ thiêng liêng đó biết bao!*”. Lần đó, tôi thật sự xúc động khi nhìn thấy đôi mắt ngân ngấn nước của anh. Tôi biết mình có thể nói vài lời yêu thương và ôm anh ấy nhưng chắc chắn chúng sẽ không bao giờ thay thế được lời nói và hành động của người cha.

Lời nói yêu thương cũng có thể tập trung vào vẻ bề ngoài hoặc tính cách của trẻ. “*Tóc của con hôm nay thật tuyệt*” có thể là trở nên đặc biệt đối với một đứa trẻ mười sáu tuổi khi nó đang phân vân không biết mình có “*nhìn được*” hay không. “*Con thật mạnh mẽ*” có thể là những lời làm thay đổi tâm trạng của một cậu con trai mười lăm tuổi đang quá quan tâm đến những nhược điểm trên khuôn mặt mình. Hãy tìm những đặc điểm hình thể nổi trội của trẻ để khen ngợi. Đó là một cách thể hiện tình cảm yêu thương rất hiệu quả.

Những lời yêu thương có thể cũng tập trung vào tính cách của trẻ. “*Cha thật hạnh phúc khi con mạnh mẽ như vậy. Có thể con cho rằng mình khá nhút nhát nhưng cha thấy con rất cởi mở với mọi người, đặc biệt là khi con trò chuyện*”.

Hãy nói những câu nói tình cảm và có ảnh hưởng sâu sắc đến tâm hồn trẻ. Chúng sẽ mang đến cho con bạn cảm giác có giá trị, được thừa nhận và được yêu thương.

Đối với một số bậc cha mẹ, việc thể hiện tình cảm yêu thương thường không dễ dàng. Vì thế, tôi khuyên các bạn nên có một cuốn sổ tay và ghi vào đó những câu nói yêu thương mà bạn tâm đắc. Bạn cũng có thể tự nghĩ ra những cách bộc lộ tình cảm riêng và thỉnh thoảng thực hành chúng với con mình.

Nói những lời ghi nhận trước mặt gia đình

Những lời khen ngợi, khẳng định và yêu thương thường có ý nghĩa lớn hơn nếu chúng

được nói khi có sự hiện diện của người khác. Chẳng hạn, một người cha nói về cô con gái mình như sau: *“Mọi người có thấy con gái tôi tôi nay chơi bóng tuyệt không? Con bé đã thực hiện hai cú đánh rất tuyệt vời và giúp đội giành chiến thắng đấy!”*. Chắc chắn cô con gái không chỉ hài lòng về trận đấu mà còn hạnh phúc hơn rất nhiều trước lời khen ngợi của cha. Điều này có ý nghĩa sâu sắc với cô bé hơn khi người cha chỉ nói điều đó với riêng cô.

Lời ghi nhận là một trong năm ngôn ngữ yêu thương chính của trẻ vị thành niên. Nó sẽ tưới mát tâm hồn trẻ và giúp trẻ lấy lại được cảm giác tự tin. Và trong tất cả các ngôn ngữ yêu thương của trẻ vị thành niên, không gì quan trọng hơn những lời khẳng định từ cha mẹ chúng.

Trẻ vị thành niên nói gì?

Hãy lắng nghe những lời tâm sự của trẻ vị thành niên để hiểu rõ hơn về nhu cầu tình cảm của các

em.

Matt, 17 tuổi, thành viên của đội đô vật: “Khi con thắng, không có gì quan trọng hơn là nghe cha nói rằng: ‘Con làm tốt lắm, con trai’. Và khi con thua, không gì có ích hơn là nghe ông nói: ‘Con đã thể hiện hết khả năng của mình. Nhất định lần sau con sẽ thắng’”.

Bethany, 13 tuổi: “Cháu biết mẹ cháu yêu cháu nhiều lắm. Bà đã nói với cháu rất nhiều lần về điều đó. Cháu nghĩ rằng cha cũng như vậy, dù cha chẳng nói ra điều đó”.

Ryan, 15 tuổi, sống trong khu phố cổ ở Chicago: “Cháu không có cha, nhưng bù lại, cháu có tình yêu của mẹ. Mẹ đã nói với cháu là bà tự hào về cháu và luôn khuyến khích cháu hãy tự làm điều gì đó”.

Yolanda, 18 tuổi: “Vài tháng nữa cháu sẽ vào đại học. Cháu nghĩ mình là cô gái may mắn nhất trên đời này. Cha mẹ cháu đều yêu thương cháu. Trong những năm tháng khó khăn của tuổi vị thành niên, họ đã luôn luôn khuyến khích cháu. Cha cháu nói rằng: ‘Con luôn tuyệt vời nhất!’ và mẹ nói rằng: ‘Con có thể trở thành bất cứ ai mà con muốn.’ Cháu chỉ hy vọng là mình có thể giúp những người khác cũng như cách bố mẹ đã giúp cháu”.

Judith, 14 tuổi: “Mẹ cháu bỏ đi khi cháu 4 tuổi nên cháu không có nhiều kỷ ức về bà. Sau đó, cha cháu đã kết hôn với một người khác và cháu xem bà như mẹ ruột của mình. Khi cháu thất vọng về bản thân, bà đã nói với cháu rằng bà yêu cháu biết bao, và bà kể cháu nghe những điều tốt đẹp về bản thân cháu mà cháu đã không nhận ra. Cháu không thể vượt qua những khó khăn như vậy mà không có bà”.

Có thể thấy, đối với trẻ vị thành niên, ngôn ngữ tình yêu của lời ghi nhận luôn có ý nghĩa quan trọng. Khi cha mẹ thường xuyên nói những lời này, chiếc bình yêu thương của trẻ sẽ luôn đầy tràn.

