

Bí quyết hạnh phúc khi nuôi dạy trẻ

Akehashi Daiji (Bác sĩ tâm lý)

Minh họa: Ohta Tomoko



NUÔI DẠY CON KIỂU NHẬT BẢN

DÀNH CHO ÔNG BỒ BẠN RỘNG

Những lợi ích khi người bố tham gia nuôi con

Người dịch: Nguyễn Song Tâm Quyên



Nhà xuất bản Phụ nữ

Khi bố mẹ hòa thuận, nói chuyện
tâm đầu ý hợp, con cái sẽ cảm thấy
yên tâm khôn lớn, trưởng thành và tự lập.

Người vợ có tâm sự với chồng về những vất vả,
khó khăn khi nuôi con thì người chồng mới
thấu hiểu, tìm các phương án sao cho phù hợp
nhất và nhẹ nhàng nói với vợ những câu như:

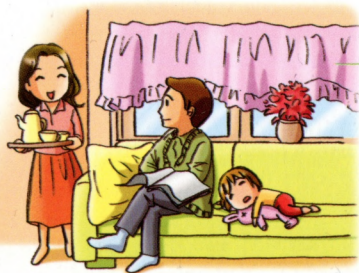
“Nếu vậy nên làm thế này thì hơn em ạ!”

hay **“Vậy sao em? Thế thì chỉ có cách này thôi!”**

Thế nhưng đa số người vợ lại không cần những
phương án mà chồng đưa ra như vậy mà
đơn giản chỉ cần chồng mình trước tiên là nói
những lời thể hiện sự đón nhận, cảm thông như

“Hóa ra là vậy!” hay

“Vậy hả em? Vất vả cho em quá!”.



NUÔI DẠY CON
KIỂU NHẬT BẢN
DÀNH CHO ÔNG BỐ BẬN RỘN



ISOGASHII PAPA NO TAMENO KOSODATE HAPPY ADVICE

©DAIJI AKEHASHI 2007

Originally published in Japan in 2007 by ICHIMANNENDO PUBLISHING

Cuốn sách được xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa

Nhà xuất bản Ichimannendo (Nhật Bản) và Nhà xuất bản Phụ nữ.

Tất cả các quyền đã được bảo hộ.

© Bản quyền tiếng Việt, Nhà xuất bản Phụ nữ, 2016

Bí quyết hạnh phúc khi nuôi dạy trẻ

Akehashi Daiji (Bác sĩ tâm lý)

Minh họa: Ohta Tomoko

**NUÔI DẠY CON
KIỂU NHẬT BẢN**
DÀNH CHO ÔNG BỐ BẬN RỘN
Những lợi ích khi người bố tham gia nuôi con

Người dịch: Nguyễn Song Tâm Quyên

Hiệu đính: Nguyễn Thị Thu



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

LỜI NÓI ĐẦU

.....

Hôm trước, có một ông bố đã nói với tôi rằng: “Trẻ con sao mà đáng yêu quá bác sĩ ạ! Ngày nào cũng vậy, khi đi làm về là tôi về thẳng nhà với con luôn”.

Ông bố đó do tính chất công việc nên phải ở xa gia đình cho đến khi đứa con của mình được ba tuổi. Và khi cả nhà đoàn tụ ở cùng với nhau, ông bố đã có những suy nghĩ như thế, hoàn toàn khác trước kia.

Và điều làm tôi ngạc nhiên hơn đó là anh ta cũng đã thôi hẳn, không tham gia câu lạc bộ bóng chày vốn anh đã chơi từ rất lâu. Trước đây, thường anh ta ngày nào cũng phải tập luyện cho tới tối khuya.

- Liệu có được không? Chẳng phải sẽ gây khó cho mọi người hay sao? Tôi hỏi.





“Cũng được bác sĩ ạ! Không có tôi mọi người cũng sẽ tìm cách khác thôi! Trên hết tôi chỉ muốn khi đi làm xong là về nhà thật nhanh để gặp các con của mình...”.

Tôi nghĩ đứa trẻ đó thật hạnh phúc biết bao khi được người bố yêu thương, chăm sóc, dạy dỗ như thế!

Một, hai năm trở lại đây, trong xã hội, xu hướng ủng hộ người bố vừa dung hòa cả việc chăm con lẫn công việc đang tăng lên một cách nhanh chóng.

Tỉ lệ doanh nghiệp có lao động nam hưởng chế độ nghỉ chăm sóc con khi vợ đẻ đã tăng từ 24,9% (hai năm trước) lên 54,8% trong năm nay. Và tỉ lệ doanh nghiệp coi việc khuyến khích người bố chăm sóc nuôi dạy con sẽ “có lợi hơn cho kinh doanh” cũng đã tăng lên 93,1%. Lần đầu tiên người ta cho rằng đó là một chiến lược kinh doanh hiệu quả, vẫn đảm bảo được nhân công, thúc đẩy động lực, gia tăng sản xuất.

(Theo điều tra của Work Life Balance, “Thời báo kinh tế Nhật Bản”, năm 2007).

Việc khuyến khích người bố tham gia nuôi dạy con đã làm cho công việc kinh doanh có lợi hơn.

Nhưng, tôi lại nghe thấy nhiều người nói một mặt khác, thực tế đa số các ông bố nghĩ rằng do cơ cấu lại nhân sự, nên nhân công bị cắt giảm, công việc bận rộn hơn, lúc nào cũng ngập trong công việc, tối mất tối mũi hơn.

Tôi còn nghe nhiều ông bố nói dù đã sẵn sàng về mặt tinh thần, nhưng họ vẫn hoang mang, lúng túng không biết phải làm như thế nào. Nếu ta đặt mình vào địa vị của một ông bố, ta sẽ thấy một thực tế là họ gần như không có cơ hội được tham gia các khóa học về chăm sóc, nuôi dạy con. Cho dù họ có thể nhìn, học và làm theo ông bà nhưng mỗi thời đại mỗi hoàn cảnh lại khác nhau nên không thể lấy đó làm khuôn mẫu.

Thấu hiểu được những điều đó, tôi đã quyết định viết ra bộ sách này để dành cho đối tượng là những người đang và sẽ là những ông bố tham gia việc chăm sóc, nuôi dạy con.

Nội dung trong bộ sách đúc kết từ những mong muốn của các bà mẹ đối với ông bố, hay từ những ý tưởng hết sức tuyệt vời của những ông bố qua những lần thăm khám bệnh nhân hàng ngày của tôi, và cũng đặc biệt là từ ngay chính kinh nghiệm nho nhỏ (hay là thất bại cũng được?) của chính bản thân tôi.

Với những ông bố, việc chăm sóc con có thể nói một cách khác rộng hơn chính là dịp quan trọng để nhìn lại cách sống của bản thân.

Trong một xã hội cạnh tranh khốc liệt như hiện nay, việc khả năng của mình được trọng dụng tới đâu, việc chạy theo những con số và thành tích cũng đã trở thành một mục tiêu lẽ sống của những người đàn ông.

Nhưng, cùng với đó, khi tham gia vào việc chăm sóc, nuôi dưỡng con cái, họ cũng sẽ thấy có những niềm vui khác hẳn so với khi làm việc, họ sẽ có những phút giây vui chơi, thư giãn và sẽ thấy những giá trị vốn có không hề xa vời, và họ có được mối quan hệ yêu thương vô tư, không tính toán vụ lợi, được mất.

Cũng không ít ông bố nhận thấy rằng cứ làm gì liên quan tới trẻ là bản thân mình thấy được như xả stress, được tiếp



thêm năng lượng mới cho ngày hôm sau, hay thậm chí tạo ra được nhiều ý tưởng trong công việc.

Việc chăm sóc hay vui đùa với con hoàn toàn không làm cho các ông bố hy sinh thời gian hay sức lực mà lại làm cho họ nhân văn và cảm thấy hạnh phúc hơn.

Tôi mong rằng cuốn sách này sẽ góp một phần dù nhỏ thôi, làm cho các ông bố có đủ tự tin tham gia vào việc chăm sóc, nuôi dạy con, xây đắp thêm cho tổ ấm nhỏ của mình, khiến “cả nhà cùng vui”!

Tác giả: **Akehashi Daiji**

4 tháng 10 năm 2007



Mục lục

① Khi người bố chăm sóc, nuôi dạy con cái20

② Hãy cùng nhau tận hưởng ngày nghỉ 22

Nếu được vậy, không nhầm chút nào khi ta nói mối quan hệ
vợ chồng chắc chắn sẽ chỉ có tốt hơn mà thôi



③ Khi người bố chăm sóc, nuôi dạy con cái, sự tự đánh giá bản thân của trẻ được nâng cao26

► Việc dạy dỗ, giáo dục con và việc dạy con học cũng rất quan trọng nhưng điều quan trọng nhất đó là việc nuôi dưỡng “sự tự đánh giá bản thân” (tức là sự khẳng định bản thân hay sự tự tôn).

④ Người bố có nghĩ rằng: “Mình muốn quan tâm, muốn chăm sóc con” hay “Mình muốn về nhà” nhưng cũng không làm được vì hoàn cảnh công việc không cho phép34

⑤ Người bố thường xuyên quan tâm, nhẹ nhàng chăm sóc con cái, sẽ tạo được sợi dây gắn kết trái tim giữa bố và con. Con sẽ luôn cảm thấy vui vẻ, lớn khôn.....42



⑥ Những việc người bố có thể làm khi trong nhà có trẻ con46

- (1) Hãy cố gắng hết sức có thể để về nhà sớm
- (2) Hãy tự làm việc của mình
- (3) Chủ động tắm cho con
- (4) Dễ dàng con khi con khóc
- (5) Thay tã cho con

⑦ Hãy chơi với con.

Khi đó, người bố được giải tỏa stress, và sợi dây kết nối trái tim giữa bố và con sẽ được hình thành 54

⑧ Người bố hay pha trò, trêu đùa sẽ làm cho không khí gia đình vui vẻ, rộn tiếng cười58



Viu viu!
Mấy bay
cất cánh
nào!

Híc! Dài dốt
ghê quá!



⑨ Trẻ con mong muốn điều gì ở bố?.....62

► Ở độ tuổi nào đi nữa, con trẻ vẫn là người lặng lẽ đứng sau quan tâm, lo lắng cho người bố hơn tất cả mọi ai.

⑩ Được người bố khen ngợi, đứa trẻ sẽ thấy tự tin hơn khi ở trường học hay khi ra ngoài xã hội.....66

⑪ Hỏi-đáp:

Hai vợ chồng có nên phân công công việc?70

⑫ Các ông bố hãy cảm thông với sự vất vả, cố gắng của người vợ và hãy nói những lời động viên họ.

Khi đó mình sẽ nhận được lại những lời động viên ấy74



⑬ Những câu nên nói để động viên, khích lệ vợ và những câu tuyệt đối không nên nói với vợ.....78

⑭ Người chồng muốn nói những lời động viên, cảm thông với vợ, vậy mà tại sao vẫn cứ không đúng ý người vợ?.....86

► Nếu người chồng nắm bắt và làm đúng được điều người vợ mong muốn thì sẽ càng hiệu quả hơn

⑮ **Hãy lắng nghe chuyện vợ nói ①**

Hãy hiểu rằng mục đích nói chuyện của người đàn ông và phụ nữ có khác nhau đôi chút90

► Khi nghe vợ nói chuyện, rất cần các ông chồng thay vì muốn nghe vấn đề chính của câu chuyện, hãy tập trung, kiên trì lắng nghe đầy đủ tâm tư, suy nghĩ của người vợ



16

Hãy lắng nghe chuyện vợ nói ②

Thái độ “im lặng” sẽ tạo cho vợ cảm giác như mình
“đang bị xem thường” 96

► Kể cả khi không chối cãi được gì, người chồng cũng nên có
lời gì đó phản hồi lại

17

Hãy lắng nghe chuyện vợ nói ③

Đừng cắt lời cuộc nói chuyện một cách đột ngột
.....102

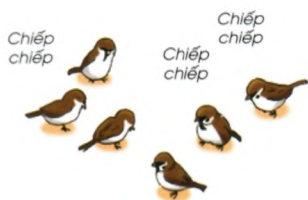
► Hãy khéo léo ngắt lời, tổng hợp lại ý chính nội dung câu
chuyện, đưa ra giải pháp, khi đó sẽ dễ dàng kết thúc được cuộc
nói chuyện

18

Hãy lắng nghe chuyện vợ nói ④

Nói những lời đồng cảm như: “VẬY hả em?” quan
trọng hơn là đưa ra cách giải quyết..... 106

► Vợ chồng sẽ chỉ thêm căng thẳng, nếu chồng không nói lời
đồng cảm với vợ mà chỉ đưa ra cách giải quyết



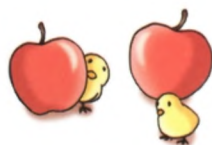
⑪ Không nên nói những từ phủ định người khác như:
"Nhưng...", "Tuy nhiên..." 110

⑫ Những lúc cần phải mắng con thì người bố hãy
nghiêm khắc mắng.

Đó là việc rất quan trọng để cho mối quan hệ giữa mẹ và con
cái tốt hơn 120

⑬ Bạo hành tác động rất tiêu cực tới sự trưởng thành
của trẻ 130

Không ít những ông bố, bà mẹ dùng bạo lực với trẻ đều là
những người lúc còn nhỏ đã bị bố, mẹ họ bạo lực với mình



②② Khi thiếu bố, mối quan hệ giữa mẹ và con trai ngày càng khăng khít nhưng sẽ làm cho trẻ không có tính tự lập.....136

②③ Hỏi - Đáp:
Tôi sẽ phải làm gì khi vợ bị trầm cảm sau sinh?142

②④ Khi con đến tuổi dậy thì, người bố có vai trò gì?.....
.....152

Khi con bước vào tuổi dậy thì, con sẽ dần không gần gũi, tâm sự với bố mẹ nữa.



25 Hỏi - Đáp:

Người bố không có ý định hiểu lí do tại sao con gái không tới trường học158

► Trong trường hợp này, người chồng sau khi được vợ hỏi han, động viên đã kiên trì ngồi nghe vợ trao đổi về chuyện của con

26 Điều cuối cùng người con mong muốn ở người bố đó là “Bố đừng chết, con muốn bố sống!” 164

NHỮNG CÂU CHUYỆN THÚ VỊ GIỮA BỐ, MẸ VÀ CON

Tổng hợp những bài viết ngắn của độc giả gửi tới.....117

Lời cảm ơn của tác giả Akehashi Daiji.....182





KHI NGƯỜI BỐ CHĂM SÓC, NUÔI DẠY CON CÁI

(1) Người mẹ sẽ thấy thoải mái, đỡ vất hơn.

Khi đó mối quan hệ giữa bố mẹ và các con sẽ được tạo dựng tốt hơn. Tình yêu thương của các con dành cho bố mẹ cũng sẽ trở nên sâu đậm.

(2) Các con sẽ cảm nhận được rằng mình không chỉ có tình yêu thương từ người mẹ mà còn cả từ người bố nữa.

Việc tự đánh giá bản thân sẽ được nâng cao.



(3) Được bố khen, các con sẽ thấy tự tin hơn khi tiếp xúc với bạn bè, khi ở trường hay ra ngoài xã hội.

(4) Khi được cùng bố chơi các trò vận động chân tay, các con cũng sẽ rắn rỏi, cứng cáp hơn.

(5) Người bố có nghiêm khắc mắmg con thì con mới có ý thức tuân theo các phép tắc.

(6) Khi người bố thường hay pha trò, trêu đùa sẽ làm cho không khí gia đình vui vẻ, rộn tiếng cười.

Trái lại, nếu chỉ làm và nói những điều ngược với những điều trên, sẽ gây tác động tiêu cực đối với sự trưởng thành của trẻ.

Tôi sẽ đề cập vấn đề này một cách cụ thể hơn ở những chương tiếp theo.

**HÃY CÙNG NHAU
TẬN HƯỞNG NGÀY NGHỈ
NẾU ĐƯỢC VẬY, KHÔNG NHẦM CHÚT NÀO
KHI TA NÓI MỐI QUAN HỆ VỢ CHỒNG
CHẮC CHẴN SẼ CHỈ CÓ TỐT HƠN MÀ THÔI**



Từ lúc đứa trẻ ra đời, các ông bố bà mẹ sẽ thay đổi hoàn toàn nhịp sống của mình, suốt ngày chỉ có loanh quanh nào là cho con bú sữa, thay bỉm, bế bồng, ru con ngủ... Rồi tới đến lại mất ngủ vì dỗ con khóc đêm. Dần dần dẫn đến tình trạng thiếu ngủ kinh niên, toàn thân mệt mỏi rã rời. Không những thế, **khi chăm con, các ông bố bà mẹ sẽ chẳng còn được nghỉ vào ngày thứ 7, chủ nhật và ngày lễ.**

Ai cũng vậy, con người nếu làm việc liên tục trong suốt 24 tiếng một ngày và 365 ngày trong một năm thì sẽ phát bệnh thần kinh. Thế nên, **các ông bố bà mẹ thỉnh thoảng cũng cần phải dành cho mình có được ngày nghỉ ngơi đầy đủ.**

Ta có thể thuê bảo mẫu hoặc nhờ ông bà nội ngoại trông giúp nhưng có một cách vừa nhanh vừa không tốn tiền đó là hai bố mẹ thay phiên nhau, một người sẽ phụ trách việc trông con trong nửa ngày hoặc một ngày, còn người kia sẽ được nghỉ ngơi hoàn toàn.

Có thể mọi người nghĩ rằng những người đi làm mới thấy những lúc được nghỉ ngơi quả là quý giá nhưng thực ra bất kể người đi làm hay người ở nhà nội trợ, chăm sóc con thì đều thấy mệt mỏi như nhau cả.

Hai vợ chồng hãy bàn với nhau để thay phiên nhau có được ngày nghỉ ngơi.



Việc này sẽ đem lại rất nhiều lợi ích. Ví dụ như khi một mình trông nom con, ông bố sẽ thấu hiểu được những vất vả, mệt nhọc của người mẹ và thắt chặt được sợi dây gắn kết giữa mình và con cái hơn. Và trên hết, chắc chắn mối quan hệ vợ chồng sẽ “cơm lành canh ngọt” hơn rất nhiều.

● Ông bố sẽ thấu hiểu được những vất vả, mệt nhọc của người mẹ và thắt chặt được sợi dây gắn kết giữa mình và con cái hơn.

Hẳn là sẽ rất tốn sức, không dễ dàng nhưng bù lại mệt bao nhiêu ta sẽ thấy vui và hạnh phúc bấy nhiêu.





**KHI NGƯỜI BỐ CHĂM SÓC,
NUÔI DẠY CON CÁI,
SỰ TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN
CỦA TRẺ ĐƯỢC NÂNG CAO**



Điều gì là quan trọng nhất khi nuôi dưỡng tâm hồn của một đứa trẻ?

Việc dạy dỗ, giáo dục con và việc dạy con học cũng rất quan trọng **nhưng điều quan trọng nhất đó là việc nuôi dưỡng “sự tự đánh giá bản thân” (tức là sự khẳng định bản thân hay sự tự tôn).**

Sự tự đánh giá bản thân còn được hiểu là những suy nghĩ, cảm xúc sau: “Bản thân mình có giá trị để tồn tại”, “Mình là một sự tồn tại quan trọng”, hay “Mình là một người cần thiết”.

Đây chính là nền móng cơ bản nhất để tâm hồn của một đứa trẻ được nuôi dưỡng, trưởng thành.

Nếu đứa trẻ không được nuôi dưỡng những suy nghĩ, cảm xúc như trên thì chúng sẽ trở thành những đứa trẻ không được giáo dục hoàn chỉnh, không thể tập trung học hay dù bên ngoài có vẻ chín chu nhưng bản chất bên trong luôn cảm thấy vô cùng bất an và căng thẳng. Dần dần, khi đứa trẻ lớn lên, có trường hợp bị phát bệnh thành tâm bệnh hoặc có những hành vi bất chính.

Theo kết quả của một cuộc điều tra* thực ra sự tự đánh giá bản thân này của trẻ tích cực hay tiêu cực đều là do cách dạy dỗ, chăm sóc của người bố.



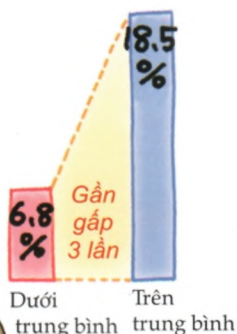
*Sugawara Masumi - “Việc dạy dỗ con cái của người bố và mối quan hệ vợ chồng, những việc liên quan tới sức khỏe tinh thần của trẻ”.

Khi so sánh những gia đình có con tầm 5 đến 6 tuổi, nhóm nhà thứ nhất có mức độ chăm sóc của người bố trên mức trung bình, và nhóm nhà thứ hai có mức độ chăm sóc của người bố dưới mức trung bình, người ta thấy lúc đứa trẻ được 10 tuổi, nhóm nhà thứ nhất có tỉ lệ trẻ trả lời rằng:

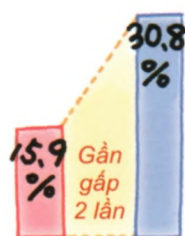
“Cháu nghĩ mình đang sống thôi vì chẳng còn cách nào khác!” là 6,8%, trong khi nhóm nhà thứ hai có tỉ lệ trẻ trả lời lại lên tới 18,5%.

Tỉ lệ trẻ trả lời rằng: “Cháu có cảm giác mình luôn lẻ loi, cô đơn” ở nhóm nhà thứ nhất là 15,9%, còn ở nhóm nhà thứ hai là 30,8%.

Cháu nghĩ mình đang sống thôi vì chẳng còn cách nào khác!



Cháu có cảm giác mình luôn lẻ loi, cô đơn.



Mối liên quan giữa việc quan tâm chăm sóc của người bố đối với con cái và sự tự đánh giá bản thân của trẻ



Khi người bố không quan tâm, chăm sóc con cái, mức độ đánh giá bản thân của trẻ sẽ giảm xuống





Khi người bố quan tâm, chăm sóc con cái, mức độ đánh giá bản thân của trẻ sẽ tăng lên



Thật bất ngờ là, **việc người bố có quan tâm, chăm sóc, nuôi dạy con hay không cũng ảnh hưởng khá nhiều đến tình cảm của vợ dành cho chồng.**

Khi người chồng chăm sóc, nuôi dạy con thì tỉ lệ những người vợ cho rằng: “Chồng mình thật đàn ông, có sức hút đối với mình!” hay “Chồng mình thật xứng là người mình yêu!” cũng cao hơn.

Thế nên, ta có thể kết luận như sau: “Việc người chồng cùng đảm nhiệm việc chăm sóc, nuôi dạy con hay không sẽ ảnh hưởng đến sự tự đánh giá bản thân của trẻ và có tác động ít nhiều đến mối quan hệ vợ chồng.” (Không kể trường hợp người chồng đã chết hay ly hôn.).

♥ Chồng mình thật đàn ông, có sức hút đối với mình!



Mức độ chăm sóc của người bố trên mức trung bình



Mức độ chăm sóc của người bố dưới mức trung bình



♥ Chồng mình thật xứng là người mình yêu!



Mức độ chăm sóc của người bố trên mức trung bình



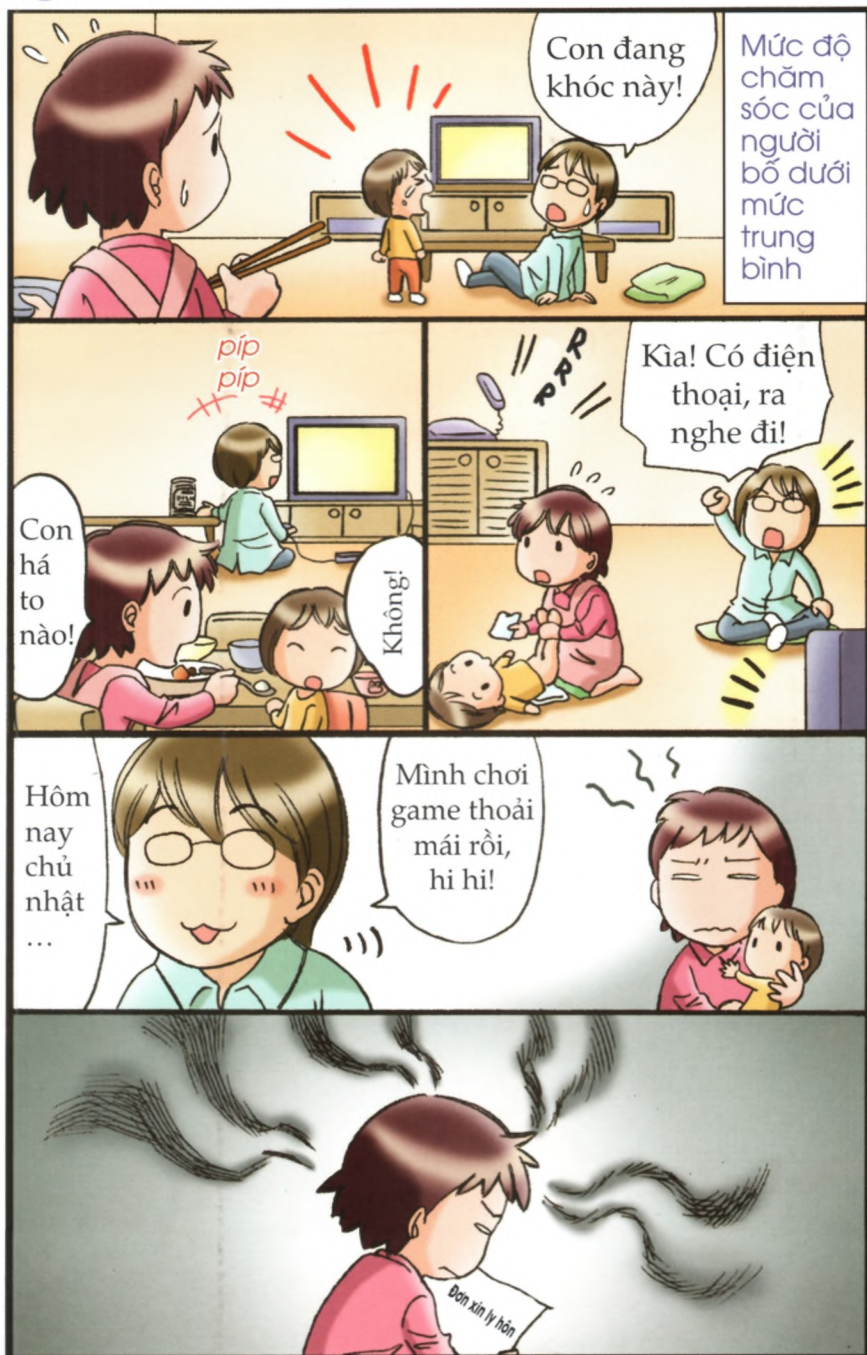
Mức độ chăm sóc của người bố dưới mức trung bình



Mối liên quan giữa việc người bố chăm sóc, dạy dỗ con cái và tình cảm của người vợ dành cho người chồng



Khi người bố không chăm sóc, nuôi dạy con cái,
mối quan hệ vợ chồng sẽ xấu đi





Khi người bố tham gia chăm sóc, nuôi dạy con cái, mối quan hệ vợ chồng sẽ tốt lên



Mức độ chăm sóc của người bố trên mức trung bình!

Em cứ để anh trông con, không sao đâu!

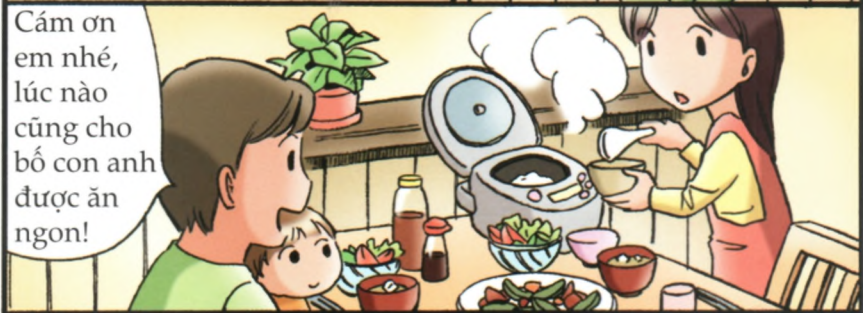
Oa oa

tất tả



Rồi rồi, con khó chịu vì bím bẩn đúng không?

Thoải mái rồi phải không con?



Cám ơn em nhé, lúc nào cũng cho bố con anh được ăn ngon!



Chồng mình thật đàn ông, thật cuốn hút quá đi!

Vâng, em mời anh!

mỉm cười

Mình sẽ mãi mãi gắn bó với chồng, với gia đình này!

**NGƯỜI BỐ CÓ NGHĨ RẰNG:
“MÌNH MUỐN QUAN TÂM,
MUỐN CHĂM SÓC CON” HAY
“MÌNH MUỐN VỀ NHÀ”,
NHƯNG CŨNG KHÔNG LÀM ĐƯỢC
VÌ HOÀN CẢNH CÔNG VIỆC KHÔNG
CHO PHÉP**



Ở Nhật Bản, tháng 4 năm 2005, Điều luật về Đẩy mạnh giải pháp hỗ trợ nuôi dưỡng thế hệ tương lai được thực thi, từ nay về sau, không chỉ có nhà nước và các vùng (địa phương) tự trị mà cả các doanh nghiệp sẽ tạo ra môi trường làm việc khuyến khích người lao động nam để dành thời gian chăm sóc con hơn và được hưởng chế độ nghỉ chăm sóc con. Thế nhưng, việc tạo ra môi trường làm việc thuận lợi để lao động nam có thể hưởng chế độ nghỉ chăm sóc con trên thực tế có thể nói vẫn còn đang bỏ ngỏ.

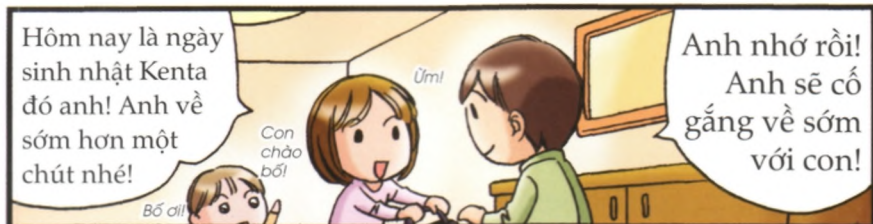
Tôi có nghe các bà mẹ nói là ngay cả bản thân họ cũng không đòi hỏi các ông chồng của mình hưởng chế độ nghỉ chăm sóc con. Hơn cả là họ muốn chồng mình cứ tiếp tục ổn định làm việc để có lương và tiết kiệm được tiền. Hoặc họ muốn rằng thay vì nghỉ ngắn hạn, chỉ cần các ông chồng đi làm về sớm vào mỗi buổi chiều là được.

Và lại, một mặt, nhìn từ thực trạng công ăn việc làm trong thời gian gần đây, thì riêng việc được tuyển vào làm cũng đã là may mắn rồi, nói gì đến chuyện đòi hỏi chế độ nghỉ chăm sóc con. Đặc biệt, người lao động theo chế độ hợp đồng ngắn hạn cũng thường xuyên lo sợ không biết sẽ bị sa thải lúc nào.

Ngày trước, thường là các lao động nữ mới làm theo chế độ hợp đồng ngắn hạn nhưng gần đây, số lao động nam làm theo chế độ này đang tăng dần lên.

Những người lao động đó có muốn dành thời gian công sức chăm sóc con cũng không được vì tính chất công việc không cho phép. Đó là một thực trạng ta thấy phổ biến rõ trong thời đại ngày nay.











Chắc chắn vẫn có những ông bố chỉ chăm chăm làm việc mà bỏ bê, không đoái hoài gì đến con cả. Thế nhưng, có những ông bố không hẳn là vô trách nhiệm, họ rất muốn quan tâm đến con, muốn về nhà với vợ con nhưng vì hoàn cảnh công việc không cho phép, và vì thế họ luôn cảm thấy áy náy, trăn trở khi khó mà dung hòa được cả công việc lẫn việc quan tâm, chăm sóc con cái.

Những lúc
như thế này,
chúng ta sẽ
làm sao cho
hợp lí nhất?

Cá nhân tôi,
tôi nghĩ rằng
trước hết,
hai vợ chồng
cùng ngồi nói
chuyện thẳng
thắn, nói rõ
những khúc
mắc, nỗi niềm
của cả hai cho
nhau.



Nói trước những tình huống có thể xảy ra như trường hợp vừa rồi thì đến khi có việc hai bên sẽ cảm thông cho nhau. Nhưng vẫn có trường hợp hai bên không thể đồng nhất quan điểm nên cứ mỗi lần như vậy, cần nhất vẫn là cả hai phải bình tĩnh ngồi phân tích, trao đổi với nhau.

Các doanh nghiệp thường quảng cáo rằng sẽ cố gắng đóng góp cho xã hội, hay vì hạnh phúc của tất cả mọi người. Nhưng nếu thật sự phươg châm của các công ty là hướng tới những mục đích đó thì trước hết những người lao động phải cảm thấy hạnh phúc ở nơi mình làm việc.

Thật sự từ tận đáy lòng, tôi mong muốn các công ty hãy làm cho nhân viên, người lao động cũng như gia đình, con cái của họ cảm thấy hạnh phúc và họ không ngần ngại bày tỏ được điều mình mong muốn đó là: "Vì con nên hôm nay tôi xin phép về sớm!".



NGƯỜI BỐ THƯỜNG XUYÊN
QUAN TÂM, NHẸ NHÀNG
CHĂM SÓC CON CÁI,
SẼ TẠO ĐƯỢC SỢI DÂY GẮN KẾT
TRÁI TIM GIỮA BỐ VÀ CON.
CON SẼ LUÔN CẢM THẤY
VUI VẺ, LỚN KHÔN



Trước đây, vai trò của người bố trong việc chăm sóc chỉ là giúp đỡ, hỗ trợ người mẹ hay chỉ mang tính gián tiếp mà thôi. Người ta thường cho rằng chủ yếu người mẹ mới là người chăm sóc, gần gũi con cái nhất nên trong mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái thì mối quan hệ giữa mẹ và con là chính. Đó cũng là một trong cái gọi là “sự tác động tương hỗ giữa mẹ và con”.

Nhưng trong thời đại hiện nay, khi mô hình gia đình hạt nhân đang ngày càng phổ biến và số những người mẹ đi tìm cho mình một công việc phù hợp đang dần tăng lên, thì **vai trò của người bố cũng sẽ không chỉ đơn thuần giúp đỡ người mẹ chăm sóc, nuôi dạy con cái một cách gián tiếp nữa mà sẽ phải trực tiếp tham gia vào, đó là điều tối cần thiết.**

Theo đó, gần đây “sự tác động tương hỗ giữa bố và con” đang ngày càng được chú trọng, đây gọi là hiện tượng “Engrossment” (sự mê mẩn).

Cụ thể là, khi người bố tắm chung với con, ôm ấp con, thay tã giấy cho con, thường xuyên quan tâm, nhẹ nhàng chăm sóc con cái thì ý thức tự giác của người bố sẽ được nâng cao, cùng với đó sẽ tạo ra được sợi dây gắn kết trái tim giữa bố và con cái.

Tôi hi vọng rằng nhờ đó đứa trẻ sẽ luôn cảm thấy vui vẻ, khôn lớn và nguy cơ người mẹ bị trầm cảm nặng do suốt ngày chỉ chăm chăm biết mỗi đến con, thiếu vắng bóng dáng của người bố trong gia đình sẽ giảm đi.

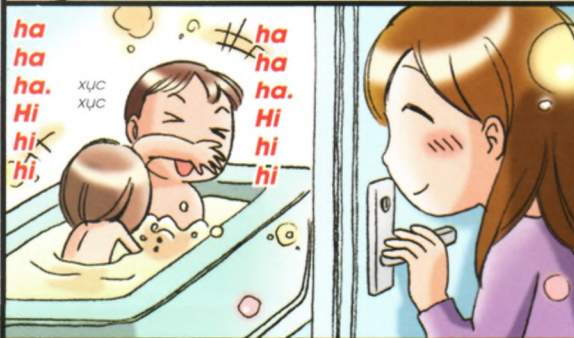
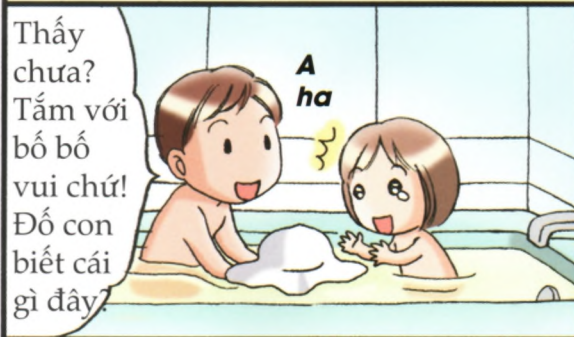


Người bố không thường xuyên quan tâm, nhẹ nhàng chăm sóc con cái, sẽ không tạo ra được sợi dây gắn kết trái tim giữa bố và con





Người bố
thường xuyên
quan tâm, nhẹ
nhàng chăm sóc
con cái, sẽ tạo
được sợi dây gắn
kết trái tim giữa bố
và con



**NHỮNG VIỆC NGƯỜI BỐ
CÓ THỂ LÀM
KHI TRONG NHÀ CÓ TRẺ CON**



**① Hãy cố gắng hết sức
có thể để về nhà sớm**

Khi trẻ còn nhỏ, cả ngày lúc nào người mẹ cũng phải để mắt tới chúng, quay như chong chóng với chúng. Lúc nào cũng lo sợ chúng nghịch nọ nghịch kia, lỡ xảy ra chuyện gì thì ân hận, đầu óc cũng luôn thấp thỏm, người thì mỏi mệt rã rời. Đúng lúc người mẹ cảm thấy căng thẳng nhất, thử không ra hơi nữa mà thấy người bố về đến nhà thì coi như trút được hết, cảm thấy nhẹ nhõm hẳn. Thế nên, khi nhà có trẻ con, các ông bố hãy cố gắng đi làm về sớm.



② Hãy tự làm việc của mình

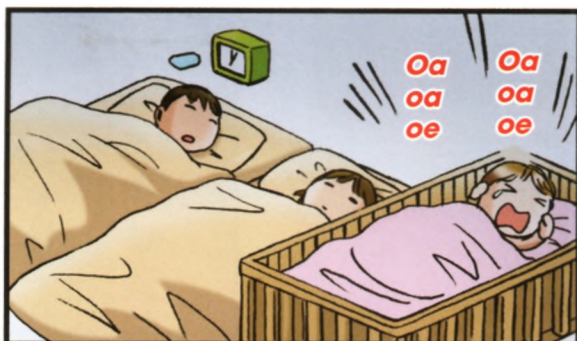




③ Chủ động tắm cho con

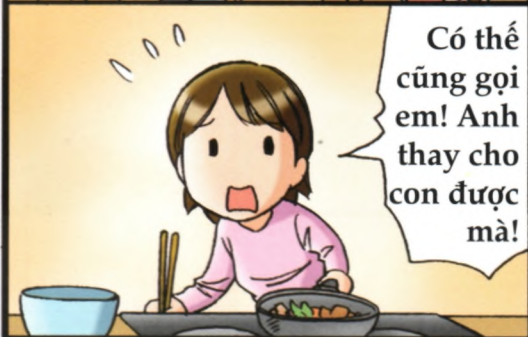


④ Dễ dàng con
khi con khóc đêm



⑤ Thay tã giấy cho con

Làm như vậy, người bố sẽ thấy gần gũi với con hơn. Dù con chưa biết nói nhưng các ông bố hãy cố gắng vừa thay bím vừa nói nựng con.





**HÃY CHƠI VỚI CON.
KHI ĐÓ, NGƯỜI BỐ ĐƯỢC
GIẢI TỎA STRESS,
VÀ SỢI DÂY KẾT NỐI TRÁI TIM GIỮA
BỐ VÀ CON SẼ ĐƯỢC HÌNH THÀNH**



Có lẽ rằng nếu điều đứa trẻ cần ở người mẹ là bế ẵm bình thường thì điều đứa trẻ cần ở người bố lại là phải “bế và tung người lên cao”. Và nếu điều người mẹ đem lại cho con là cảm giác yên tâm, che chở thì điều người bố đem lại cho con lại là tự lập và lòng dũng cảm (Tất nhiên nói ngược lại cũng không sai).

Điều quan trọng nhất để hình thành cho con tính tự lập đó là phải chơi đùa với con. Khi con được hơn sáu tháng, ta có thể chơi trò ú òa với con, khi con được 10 tháng, con cứng cáp hơn, ta có thể chơi những trò vận động được chân, tay hay toàn bộ cơ thể như chơi trò tung người lên cao hoặc trò đi máy bay.

Đến khi con được một tuổi, con sẽ tò mò, thích nghịch hơn. Và phạm vi hoạt động của trẻ sẽ rộng hơn. Nhưng vì người mẹ dễ mệt nên thường tránh không cho trẻ chơi, nghịch những trò chơi vận động chân tay. Đây chính là lúc tới lượt của người bố.

***Viu viu! Máy bay
cất cánh nào!***

*Híc! Dài rút
ghê quá!...*



Có thể các ông bố nghĩ rằng, khi về đến nhà chỉ muốn có được sự riêng tư, làm những gì mình thích như nằm xem tivi, chơi game... nhưng đứa con sẽ cảm thấy rất vui, phấn khích khi được bố chơi những trò chơi vận động chân tay với mình.

Người bố cũng sẽ thấy **xả được stress** (Nhưng lưu ý: tuyệt đối không nên vận động quá mạnh).

Khi chơi những trò chơi vận động cơ thể, chân tay, trẻ cũng sẽ trở nên rắn rỏi, khỏe mạnh hơn.

Và khi đó, sợi dây kết nối trái tim giữa bố và con sẽ được hình thành.

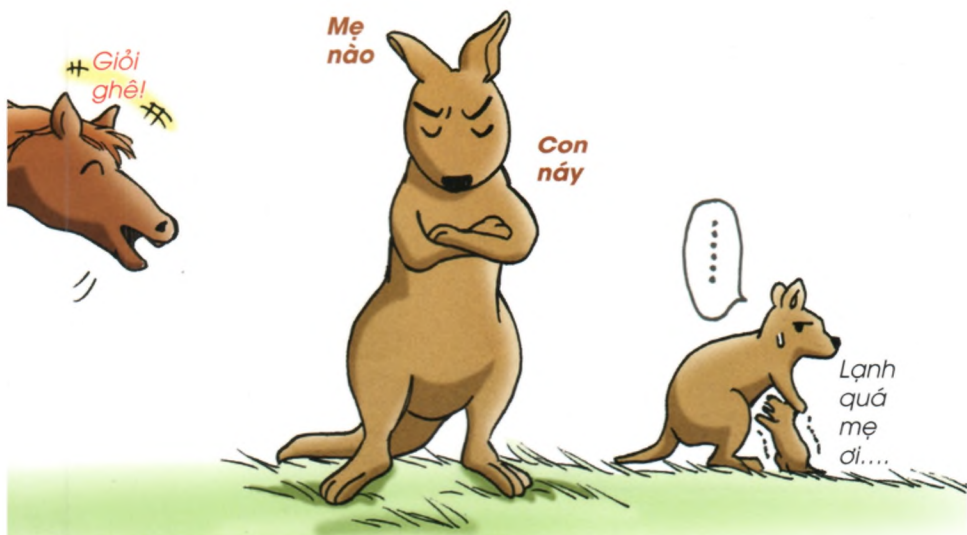
● **Khi chơi với con, sợi dây kết nối trái tim giữa bố và con được hình thành**





10 năm sau...

**NGƯỜI BỐ HAY PHA TRÒ,
TRÊU ĐUA SẼ LÀM CHO
KHÔNG KHÍ GIA ĐÌNH VUI VẺ,
RỘN TIẾNG CƯỜI**



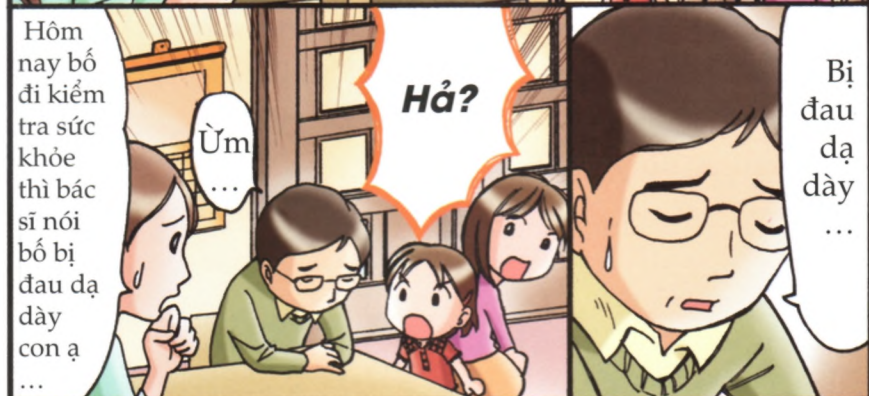
Vì người mẹ lúc nào cũng đầu tắt mặt tối hết đi làm lại đến việc nhà nên không có lúc nào rảnh rỗi, nghỉ ngơi. Những lúc như thế, người bố hãy làm cho không khí gia đình bớt căng thẳng, mệt mỏi bằng cách pha trò, trêu đùa.

Thường thì người ta hay thấy các anh chồng tán dóc, trêu đùa, chứ chẳng mấy khi nghe thấy các chị vợ nói cả.

Và thà người ta nhìn thấy mình là một người bố hay tán dóc còn hơn là người ta thấy mình lúc nào cũng cau có, cáu bẳn. Có khả năng trêu đùa, pha trò cũng khá quan trọng khi đi ra ngoài xã hội.

Grù...rù





Mình
để
quên
tài liệu
quan
trọng
ở nhà
mất rồi!



Thôi,
không
sao!



CON TRẺ MONG MUỐN ĐIỀU GÌ Ở NGƯỜI BỐ?



Con trẻ mong muốn điều gì ở người bố vậy nhỉ?

Tôi đã tham khảo từ cuốn “Hãy nghe con nói! Con nói thật lòng đây! Tiếng nói từ 2.500 đứa trẻ và câu trả lời từ người lớn.”*

Muốn bố đi làm về nhà sớm hơn

Hu
ra,
bố
đã
về!



Bé trai học lớp 1

Mình muốn cả nhà cùng
quây quần ăn cơm!

Con gái học lớp 1



Mình muốn thỉnh thoảng bố nghỉ phép để cùng cả nhà đi chơi đâu đó



Bố thường xuyên đi làm về nhà muộn nên ít khi các thành viên trong nhà quây quần có mặt đầy đủ. Mọi người trong nhà cũng nói chuyện với nhau ít dần đi.

Mình muốn bố không chỉ làm việc ở công ty mà cũng làm cả việc nhà nữa.

Nữ sinh lớp 9

Nữ sinh lớp 7



Bố mình lúc nào
trông mặt cũng
mệt mỏi. Mình
nghĩ mình đã thật
không tốt khi để
bố vất vả như
vậy. Mình muốn
bố có nhiều thời
gian nghỉ ngơi
hơn nữa.

Nữ sinh lớp 9

Các bạn thấy thế nào? Rõ ràng là đứa trẻ đang còn học tiểu học thì nói thẳng, nói rõ những điều mình muốn, còn khi lên cấp hai rồi ta có cảm giác chúng lại đưa ra những đòi hỏi hay ý kiến phản đối bố hơn. Và tôi đã thấy lảng xuống khi thấy nữ sinh lớp 9 mong muốn “bố có nhiều thời gian nghỉ ngơi hơn nữa”. Ở độ tuổi nào đi nữa, con trẻ vẫn là người lặng lẽ đứng sau quan tâm, lo lắng cho người bố hơn tất thảy một ai.



Tôi nghĩ rằng việc người bố trân trọng, đón nhận được tình cảm này của con trẻ, sẽ càng thắt chặt hơn sợi dây kết nối trái tim giữa người bố và gia đình, làm cho các thành viên hiểu được vẫn có sự tồn tại của người bố trong gia đình.

**ĐƯỢC NGƯỜI BỐ KHEN NGỢI,
ĐÚA TRẺ SẼ THẤY TỰ TIN HƠN KHI Ở
TRƯỜNG HỌC HAY KHI RA NGOÀI XÃ HỘI**



Đối với con, người bố chính là đối tượng bên ngoài xã hội mình tiếp xúc đầu tiên.

Vì khi đi ra khỏi mối quan hệ một mẹ một con, người đầu tiên được coi là người ngoài xã hội mà đứa trẻ gặp chính là người bố. **Những trải nghiệm, cách nhìn nhận của người bố thế nào thì đứa trẻ sẽ có cách nhìn nhận như thế. Đứa trẻ chịu ảnh hưởng lớn từ người bố.** Tôi nghĩ nếu đứa trẻ được người bố đón nhận, thừa nhận thì chúng cũng sẽ được xã hội đón nhận và ngược lại nếu chúng bị người bố phủ nhận thì khi ra ngoài xã hội cũng sẽ bị như vậy.

Trên thực tế, có người lại cảm thấy căng thẳng, sợ sệt khi đứng trước mặt người khác. Có trường hợp do liên quan đến cái gọi là nhạy cảm bẩm sinh nhưng có trường hợp lại do người bố quá nghiêm khắc, khiến con lúc nào cũng thấy hoang mang, sợ hãi hoặc ngược lại, do mối quan hệ giữa bố và con khá lỏng lẻo, người bố không hiểu, không quan tâm gì tới người con.

Được người bố khen ngợi và đón nhận, thừa nhận, người con sẽ cảm thấy tự tin rằng mình chắc chắn sẽ được nhà trường, bạn bè và tiếp đó là xã hội đón nhận.

Khi bước ra khỏi ngôi nhà của mình, tiếp xúc với xã hội bên ngoài, đứa trẻ sẽ luôn cảm thấy lo lắng. Khi đó, tôi muốn các ông bố hãy động viên, khuyến khích trẻ bằng những câu như: “Không vấn đề gì! Bố tin là con sẽ làm được!”.

Và khi con chạy về nhà khóc lóc vì bị ai đó làm tổn thương hay bị thất bại, các ông bố nên an ủi, động viên con: “Con đã cố gắng rất nhiều rồi! Lần sau chắc chắn con sẽ làm tốt hơn!”.

Nếu đứa trẻ bị người bố phủ nhận thì khi ra ngoài xã hội chúng cũng sẽ bị như vậy





**Khi được người bố
khen ngợi, đứa trẻ sẽ
thấy tự tin hơn**



HAI VỢ CHỒNG CÓ NÊN PHÂN CÔNG CÔNG VIỆC?



◇ Nhân viên nam

Vợ chồng tôi phân công công việc cụ thể như sau: Tôi đi làm còn vợ tôi sẽ ở nhà nội trợ, chăm sóc con. Tôi sẽ chỉ chuyên tâm vào làm việc kiếm tiền để nuôi cả nhà nên tôi muốn vợ tôi sẽ chỉ là người nội trợ, ở nhà lo việc nhà và nuôi dạy con cái. Liệu cách nghĩ đó có không tốt?



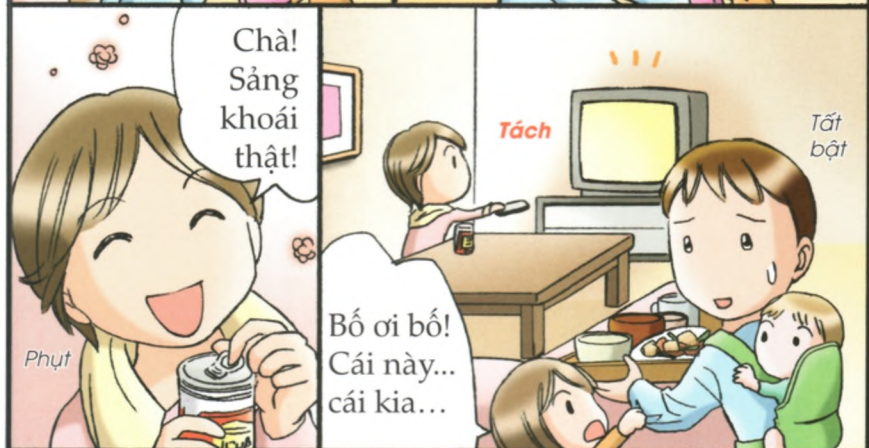


Tôi nghĩ cũng có trường hợp cần phải phân chia rõ trách nhiệm, công việc của vợ và của chồng. Nếu việc đó được thực hiện dựa trên sự đồng thuận của cả hai bên thì tôi nghĩ mô hình gia đình như thế có thể duy trì được.

Thế nhưng, nếu một bên nghĩ rằng mình đã đi làm cả ngày rồi nên khi về nhà chẳng phải động tay làm bất cứ việc gì hết thì sẽ thế nào đây?

Ta hãy thử tưởng tượng ra mô hình gia đình mà bạn là người chồng ở nhà nội trợ làm việc nhà, chăm sóc con còn vợ bạn thì đi làm xem sẽ như thế nào nhé!







Ví dụ vừa rồi có hơi quá, hơi cực đoan nhưng nếu bạn ở vị trí như ông bố đó, liệu bạn có thể chịu được khi ngày nào cũng như thế hay không?

Rõ ràng là, **tôi muốn các ông bố hiểu rằng dù có phân công công việc thế nào đi nữa, nhưng nếu thấy vợ và con vất vả, ta nên giúp một tay dù một chút thôi cũng được và hãy quan tâm, thông cảm, chia sẻ với vợ.**



**CÁC ÔNG BỐ HÃY CẢM THÔNG
VỚI SỰ VẮT VẢ, CỐ GẮNG
CỦA NGƯỜI VỢ VÀ HÃY NÓI
NHỮNG LỜI ĐỘNG VIÊN HỌ**

**Khi đó, mình sẽ nhận được
lại những lời động viên ấy.**



Mối quan hệ vợ chồng cũng quan trọng ngang với việc ta trực tiếp quan tâm, chăm sóc, dạy dỗ con cái.

Không hề quá lời khi nói rằng, **việc người chồng cảm thông, quan tâm đến người vợ là một yếu tố hết sức quan trọng trong vai trò làm bố nuôi dạy con cái.**

Và trước tiên, điều quan trọng là các ông bố phải nói được với vợ những lời cảm thông, động viên.

Tôi hiểu các ông bố khi ngày nào cũng vất vả đổ mồ hôi công sức để làm việc mà chẳng được ai thấu hiểu sẽ rất muốn nói rằng: "Tôi làm bỏ hơi bỏ tai ra thì cô vất vả cũng là chuyện đương nhiên!".

Nhưng, nếu phán xét người khác như thế nào, sau ta sẽ lại nhận lại y như thế mà thôi.



Phù! Hôm nay làm mệt thế không biết!

gâu gâu

Bố về rồi!

Trời ạ! Sao nhà cửa bữa bãi thế này?

Ở nhà cả ngày thì phải dọn dẹp cho sạch sẽ vào chứ!

Anh nói thì dễ lắm! Anh xem, đồ mãi con không chịu ăn, suốt ngày chỉ khóc ỉ ỉ, em đang mệt đứt hơi đây!

Trẻ con đứa nào chẳng thế! Là mẹ thì phải chịu, đương nhiên phải chăm con rồi, kêu ca gì nữa!!

Anh nói thế mà nghe được à? Anh thử làm đi!

Tôi đi làm đã đủ mệt rồi, chăm con sao nổi!!

Lúc nào cũng lấy lý do đi làm, đi làm! Con của mình tôi chắc?

Thế không đi làm thì lấy gì mà ăn?

Vâng! Tôi chẳng hiểu gì hết!

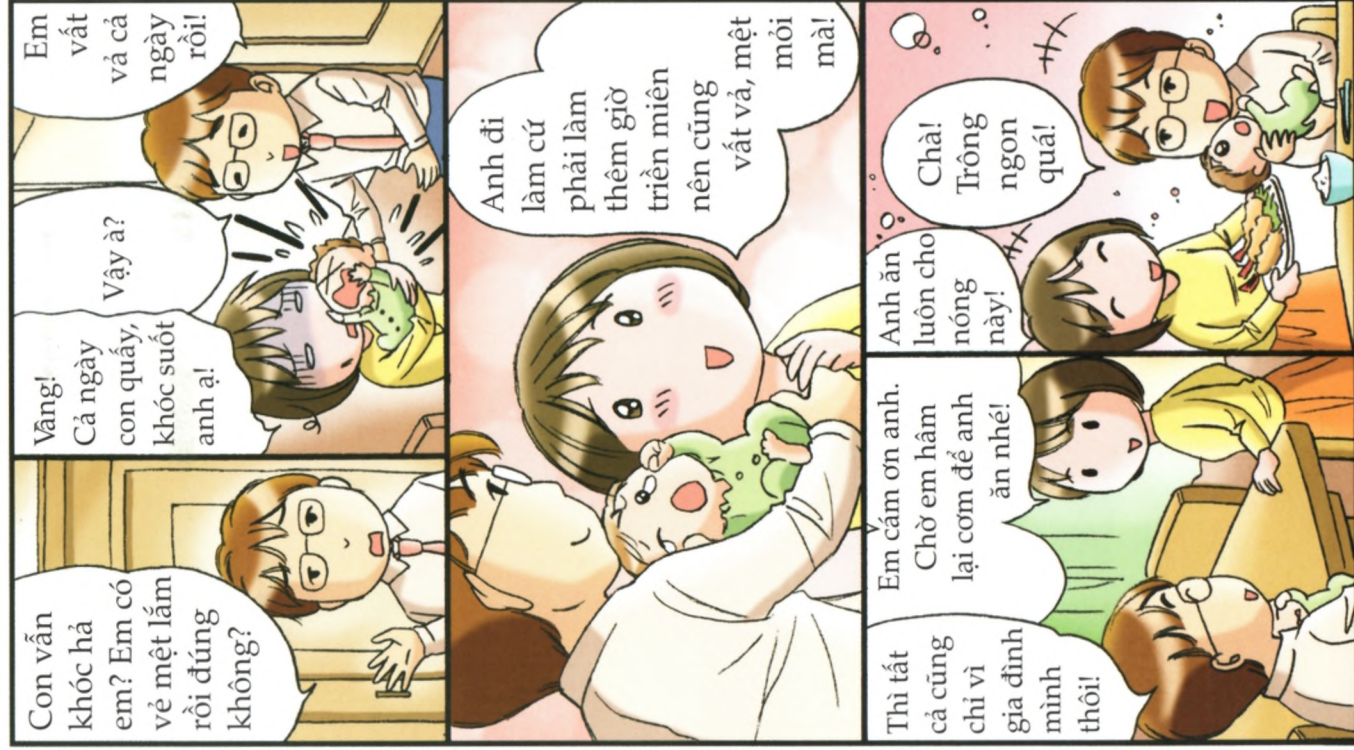
Con →

Anh đi mà tự nấu ăn!

RẦM!

chẹp chẹp

Người chồng hãy nói những lời cảm thông, động viên với vợ chứ đừng đổ trách nhiệm, trách móc vợ. Khi đó, ta sẽ nhận lại được những lời cảm thông.



**NHỮNG CÂU NÊN NÓI ĐỂ
ĐỘNG VIÊN, KHÍCH LỆ VỢ
VÀ NHỮNG CÂU TUYỆT ĐỐI
KHÔNG NÊN NÓI VỚI VỢ**



Người chồng nên nói những lời cảm thông, cảm ơn khi thấy vợ vất vả, mệt mỏi. Nhà xuất bản Ichimannendo đã tổng hợp bản thăm dò ý kiến độc giả và thấy rằng điều này đứng thứ 3 trong số những điều mà hầu hết các bà vợ muốn người chồng hiểu mình.

Nhưng, trên thực tế, không ít người chồng không những không cảm thông mà ngược lại còn phủ nhận, làm tổn thương tới vợ. Có trường hợp, người chồng chỉ định đùa thôi nhưng với người vợ đó lại là những câu nói cực kỳ vô tâm, và rồi họ cứ âm ứ giữ mãi trong lòng. Tất nhiên chồng có thể nói với vợ những điều này nhưng nó sẽ làm ảnh hưởng tới cả hai vợ chồng, cho nên, với vai trò là một người chồng, một người đàn ông, ta hãy cân nhắc, suy nghĩ thật kỹ những lời nói trước khi nói với vợ.

(1) “Anh cảm ơn em nhiều lắm!”

Trong gia đình, người vợ cứ luôn tay luôn chân, lúc chăm sóc con, lúc làm việc nhà, nấu cơm, chẳng bao giờ hết việc, đã vậy lại chẳng được ai động viên, và cũng chẳng có cảm giác thu được một kết quả cụ thể nào.

Nhưng, theo báo cáo từ cuộc điều tra của một công ty Mỹ*, người ta quy công việc nội trợ của người vợ ra mức lương thì con số lên tới 15 triệu yên (khoảng 3 tỉ đồng) một năm (Quy đổi công việc của một người vợ đang đảm nhiệm ra lương tính theo giờ của những người như: cô giáo nuôi dạy trẻ, đầu bếp, nữ quản gia, người lái xe... Và tổng số giờ làm việc trung bình trong một tuần của người vợ nội trợ là 91,6 tiếng, tức là gấp đôi số giờ làm việc trung bình trong một tuần của một người làm việc ở công ty).

Chỉ hoàn thành từng đay việc thôi cũng đã thấy thực sự là quá vất vả.

Và chỉ cần nghe được từ người chồng những lời động viên, quan tâm như: “Anh cảm ơn em nhiều lắm!” hay “Em hãy cố gắng lên nhé!”, người vợ sẽ cảm thấy khác ngay, sẽ có thêm động lực để cố gắng. Thế nên, tôi nghĩ các ông chồng sẽ hiểu được những câu nói đó quan trọng đến mức nào.



(X)

Ngược lại,
những câu sau,
các ông chồng
tuyệt đối không
nên nói, đó là:
“Em ở nhà cả
ngày rảnh rỗi
quá còn gì!” hay
“Ngày nào em
cũng ở nhà,
thích thật!”.



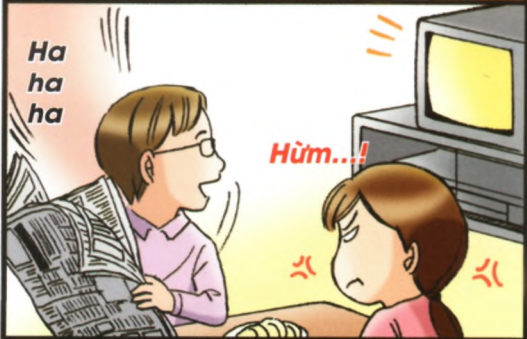
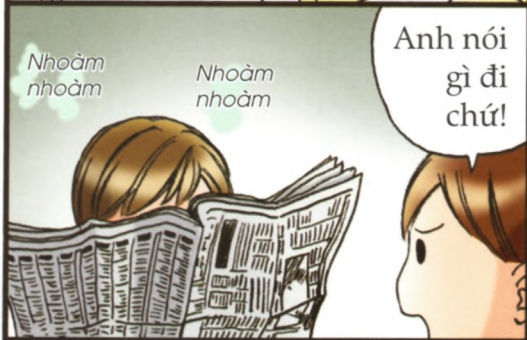
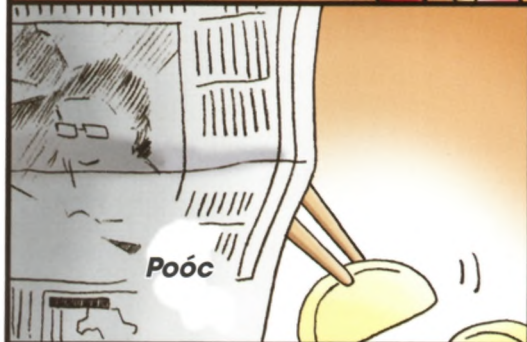
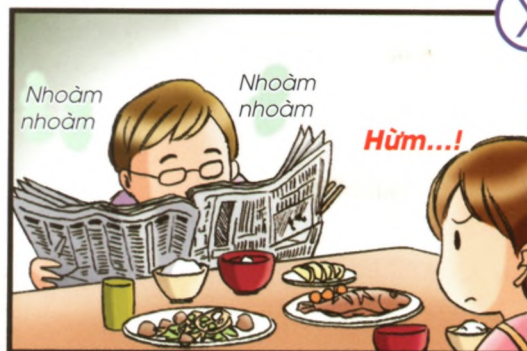
(2) “Đồ ăn ngon quá em à!”

Người vợ luôn chăm lo đến sức khỏe của chồng nên lúc nào cũng cố gắng nấu những món ăn thật ngon cho chồng. Dù có món là sở trường và cũng có món không phải sở trường nhưng hầu hết các bà vợ sẽ vẫn vừa cân đối chi tiêu vừa đầu tư dù ít nhiều để cho bữa cơm gia đình được ngon, nhiều dinh dưỡng hơn.

Chỉ cần nghe người chồng nói: “Đồ ăn ngon quá em à!” là người vợ sẽ lại có thêm hứng thú nấu ăn, sẽ tiếp tục nghĩ “vậy thì ngày mai mình sẽ làm thêm món nọ, món kia”...

Cũng có người vợ thấy vô cùng vui sướng khi nghe câu: “Đúng thật cơm nhà vẫn là ngon nhất!” từ người chồng.





Những lời khen, lời cảm ơn của người chồng đối với những món ăn người vợ nấu sẽ đem lại những niềm vui, niềm cảm kích cho người vợ.

Nhưng, nếu người chồng hững hờ trước những món ăn vợ nấu mà coi đó là “chuyện thường ngày ở huyện”, vừa đọc báo hay xem vô tuyến vừa ăn như một cái máy, khi vợ hỏi: “Có ngon không anh?” thì lại hỏi lại: “Cái gì cơ?” khiến người vợ thấy thất vọng, chẳng hứng thú nấu nướng gì nữa.

(3) “Vợ tôi lúc nào cũng chu đáo, biết lo toan”

Theo quan niệm cũ trước đây, trước mặt họ hàng, bạn bè, các ông chồng thường tôn đối phương lên và hạ thấp mình và vợ của mình, hay nói câu như: “Đồ ăn bà xã nhà anh nấu ngon thật! Còn đồ vợ tôi nấu như cám đổ cho lợn vậy!”.

Tôi nghĩ rằng thực ra với kiểu nói như thế ông chồng không biết rằng đã làm cho vợ mình bị tổn thương.

Rõ ràng, tư tưởng đó ở thời đại bây giờ đã quá cổ hủ.

Tôi nghĩ trước mặt họ hàng, bạn bè, các ông chồng nên mạnh dạn, đường đường chính chính nói những lời khen ngợi về vợ mình.



Tất nhiên, những người xung quanh cũng sẽ nghĩ hiểu đó là lời khen hơi quá nhưng tôi nghĩ ít nhất thì nó cũng đã không hạ thấp một cách không cần thiết.

Trước mặt mẹ, con trai nói: “Vợ con đảm đang, tháo vát lắm!” thì mẹ chồng sẽ có cách nhìn tích cực hơn về con dâu và người vợ cũng sẽ yên tâm thật sự.

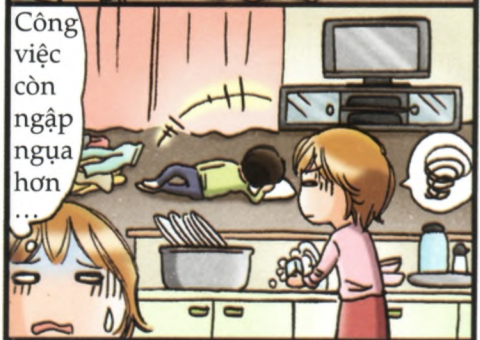


NGƯỜI CHỒNG MUỐN NÓI
NHỮNG LỜI ĐỘNG VIÊN,
CẢM THÔNG VỚI VỢ,
VẬY MÀ TẠI SAO VẪN CỨ
KHÔNG ĐÚNG Ý NGƯỜI VỢ?



Người chồng thấu hiểu được sự vất vả của người vợ và có ý muốn nói lời động viên vợ, muốn làm vợ vui hơn nhưng lại không hiểu rằng thật tâm điều người vợ đang mong muốn lại khác.

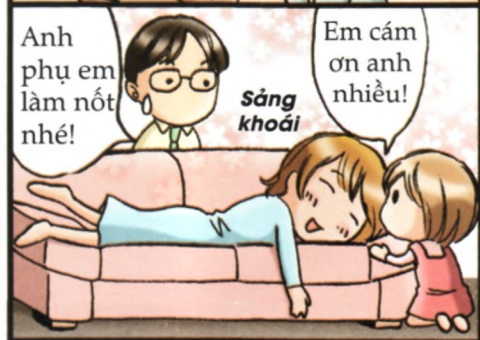
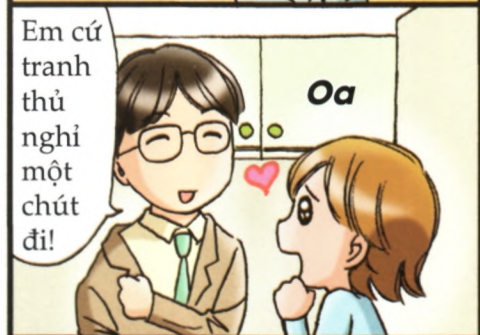




Em đang mệt nên thôi nhé!

Cái gì? Anh đã có ý thế vậy mà...!





Người chồng cứ nghĩ rằng làm cho vợ thay đổi không khí, đưa vợ đi ăn, đi xem phim là sẽ làm cho vợ vui hơn nhưng việc đó chỉ thích hợp lúc còn đang yêu nhau. Khi có con rồi, người vợ chỉ muốn điều đầu tiên người chồng làm không phải những chuyện đó mà phụ giúp mình làm nốt việc nhà chưa kịp làm.

Tôi nghĩ người chồng cũng đã mệt mỏi, bỡ ngỡ vì công việc nhưng cùng một công bỏ ra, nếu người chồng nắm bắt và làm đúng được điều người vợ mong muốn thì sẽ càng hiệu quả hơn.

Hãy lắng nghe chuyện vợ nói ①

**HÃY HIỂU RẰNG MỤC ĐÍCH
NÓI CHUYỆN CỦA
ĐÀN ÔNG VÀ PHỤ NỮ
CÓ KHÁC NHAU ĐÔI CHỨT**



Điều quan trọng tiếp theo là việc chăm chú lắng nghe chuyện vợ nói.

Cách nói chuyện của đàn ông hơi khác một chút với mục đích nói chuyện của người phụ nữ.

Đàn ông thường nói ngắn gọn, đi thẳng vào trọng tâm câu chuyện, còn người phụ nữ thì hay trình bày, nói dài dòng, chủ yếu thiên về tâm tư, suy nghĩ của mình (tất nhiên không phải tất cả đàn ông, phụ nữ đều như vậy!).



Vì vậy, khi nghe vợ nói chuyện, rất cần các ông chồng thay vì muốn nghe vấn đề chính của câu chuyện, hãy tập trung, kiên trì lắng nghe đầy đủ tâm tư, suy nghĩ của người vợ.

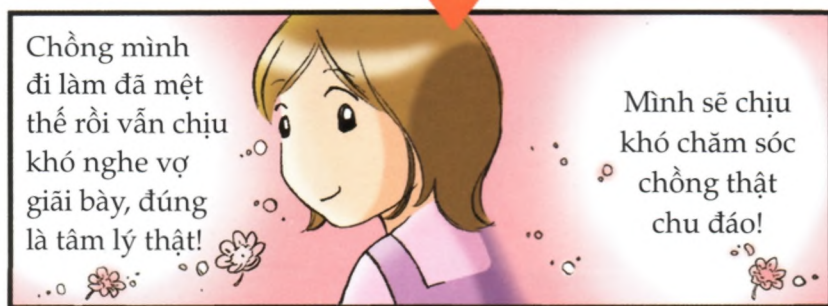




Người chồng nếu không tâm lý, hiểu tâm tư của vợ thì sẽ dẫn đến cãi nhau



 Hãy lắng nghe từ đầu đến cuối và thấu hiểu điều vợ nói



Và cũng lưu ý rằng, khi người chồng không có nhiều thời gian thì người vợ cũng nên nói ngắn gọn đi vào trọng tâm câu chuyện, khi đó hai vợ chồng sẽ vui vẻ hòa thuận với nhau.





Hãy lắng nghe chuyện vợ nói ②

**THÁI ĐỘ “IM LẶNG”
SẼ TẠO CHO VỢ
CẢM GIÁC NHƯ MÌNH
“ĐANG BỊ XEM THƯỜNG”**





Có những lúc chồng đang nghe vợ nói, rồi bị vợ quay ra trách móc. Khi đó, có những ông chồng đã chọn cách im lặng.

● Thái độ “im lặng” sẽ tạo cho vợ có cảm giác như mình “đang bị xem thường”

Trong trường hợp này, không hẳn người chồng hoàn toàn không nghe, không để ý gì tới điều vợ nói mà thực ra đã nghe rất rõ.

Chẳng qua điều vợ nói đúng quá, không thể chối cãi được gì, thế nhưng vì sĩ diện nên không muốn công nhận, do đó ông chồng đã chọn cách “im lặng”.

Tuy nhiên, người vợ lại không nghĩ đó chỉ là sự “im lặng” bình thường mà càng làm cho họ bức mình và càng thấy không tin tưởng nữa.

Chính vì thế, trong trường hợp này, rõ ràng người chồng nên có lời gì đó phản hồi lại.



● Kể cả khi không
chối cãi được gì,
người chồng cũng
nên có lời gì đó
phản hồi lại



Tuy nhiên, nếu khi đó chồng đã xin lỗi rồi mà vợ vẫn một mực đổ lỗi, bực bội thì người chồng có muốn phản hồi tích cực cũng không được.

● **Người chồng** khi đã xin lỗi rồi mà vẫn bị trách cứ, đổ lỗi thì sẽ càng không muốn sửa đổi



Khi người chồng đã nói là sẽ sửa vậy mà vẫn bị vợ không tin tưởng, bị nói rằng: “Chẳng có chuyện đó đâu”, thì người chồng lại càng có tâm lý không muốn sửa đổi.

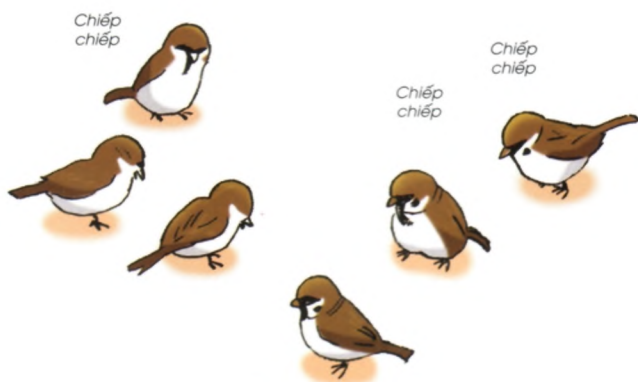
Về phía người chồng, nếu đã nói sửa đổi thì nên giữ đúng lời, làm đúng như mình đã hứa.

Nếu cứ thất hứa mãi thì ở nhà cũng như ở công ty, sẽ không bao giờ được mọi người tin tưởng.



Hãy lắng nghe chuyện vợ nói ③

ĐỪNG CẮT LỜI CUỘC NÓI CHUYỆN MỘT CÁCH ĐỘT NGỘT



Cũng có lúc các ông chồng rơi vào hoàn cảnh người vợ cứ nói mãi nói mãi không dứt chuyện, không thể kiên trì nghe được vì “mình đang có việc muốn làm bây giờ vậy mà...”.

● **Cắt lời cuộc nói chuyện một cách đột ngột là một việc không tốt**



Trong trường hợp này, các ông chồng đừng cắt lời cuộc nói chuyện một cách đột ngột mà hãy khéo léo ngắt lời, tổng hợp lại ý chính nội dung câu chuyện, đưa ra giải pháp, khi đó sẽ dễ dàng kết thúc được cuộc nói chuyện.

● Cách kết thúc câu chuyện một cách nhẹ nhàng





Hãy lắng nghe chuyện vợ nói ④

**NÓI NHỮNG LỜI ĐỒNG CẢM
NHƯ: “VẬY HẢ EM?”
QUAN TRỌNG HƠN LÀ ĐƯA RA
CÁCH GIẢI QUYẾT**



Khi nghe người vợ nói về những vất vả của việc chăm con, người chồng sẽ tìm ngay đến những cách giải quyết và nói: “Nếu vậy, làm thế này có được không?” hay “Nếu vậy, chỉ có cách làm như thế này chẳng?”.

Nhưng, điều người vợ cần không phải là cách giải quyết mà chờ đợi những câu nói đồng cảm, đón nhận như: “VẬY hả em?” hay “Hóa ra là vậy! Em vất vả, mệt ghê!”.



- Vợ chồng sẽ chỉ thêm căng thẳng, nếu chồng không nói lời đồng cảm với vợ mà chỉ đưa ra cách giải quyết.





Hãy lắng nghe chuyện vợ nói ⑤

**KHÔNG NÊN NÓI NHỮNG TỪ
PHỦ ĐỊNH NGƯỜI KHÁC NHƯ:
“NHƯNG...”, “TUY NHIÊN...”**



Khi nghe chuyện vợ nói, cũng có lúc ta muốn nói ra ý kiến của mình nên bất ngờ buột miệng nói:

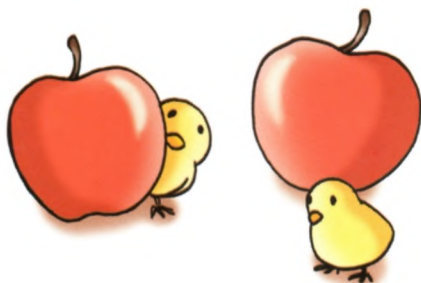
"Nhưng..."

hoặc *"Tuy nhiên..."*.

Thế nhưng, khi nói những từ như vậy, sắc mặt của vợ dần tối sầm lại. Tại sao vậy?

Thực ra, trong các cuộc thương lượng làm ăn, khi ta muốn đối tác mua hàng hóa của mình thì việc nói những lời như trên là điều tối kỵ.

Đó là vì, những từ như vậy được dùng để phủ nhận đối phương.



● Những trường hợp làm cho đối phương bức mình.



● Những trường hợp làm cho đối phương dễ bị thuyết phục.



Nói ra những ý kiến của mình cũng rất quan trọng nhưng trước đó, nếu ta đưa những từ như “Đúng là vậy!”, “Quả là như thế!”, “Ra thế!” thì đối phương sẽ không có cảm giác bị phủ nhận ý kiến của đối phương vừa nói mà vui vẻ lắng nghe mình nói tiếp.

Có những người vợ thường nói rằng: “Tôi có nói gì cũng toàn bị chồng gạt đi, phủ nhận, chẳng bao giờ nghe và chấp nhận gì cả, thế nên tôi chẳng muốn nói thêm gì nữa!”. Các ông chồng lại nói thực ra tôi chẳng hề có ý nói để gạt đi hay phủ nhận gì cả, nhưng khi tôi thử hỏi kĩ lại thì đúng là câu cửa miệng khi các ông chồng đáp lại gần như toàn những từ “Thế nhưng” hay “Tuy nhiên”...



● Nếu cứ liên tục nói “Thế nhưng”, “Tuy nhiên”, thì cuộc nói chuyện của hai vợ chồng sẽ không thoải mái vui vẻ.



● Hãy chọn những từ không có ý phủ nhận đối phương như: "Hóa ra là thế!", "Ra vậy!", "Đúng đấy!"



NHỮNG CÂU CHUYỆN THÚ VỊ GIỮA BỐ, MẸ VÀ CON

Tổng hợp những bài viết ngắn
của độc giả gửi tới

Tôi có con gái được 8 tháng tuổi. Gần đây, cháu hay khóc to vào ban đêm, đêm nào cũng cứ hai tiếng một lại khóc.

Vào một tối, lúc tôi đi vệ sinh xong quay vào đã thấy chồng tôi ngồi trên giường đang dỗ con gái tôi khỏi khóc.

Sáng hôm sau, khi tôi nói với chồng: “Em cảm ơn anh vì đã dỗ con giúp em tối hôm qua!” nhưng chồng tôi lại chẳng nhớ gì hết.

Chồng tôi đã nói đầy vẻ tự hào: “Trông anh ngủ say thế thôi chứ vẫn có thể tỉnh dậy để dỗ con được ngay!”.

Hóa ra là dù chồng tôi có ngủ, không nhớ gì nhưng lúc nào trong đầu vẫn đau đầu nghĩ đến con. Thật cảm động vì tôi đã có một người chồng luôn quan tâm, đỡ dằn tôi rất nhiều.

Độc giả nữ, 30 tuổi đến từ tỉnh Aichi

Con gái 2 tuổi của tôi có lần lấy điện thoại đồ chơi đưa lên tai nghe.

Cháu tự ấn vào nút có tiếng kêu “reng reng” giống như có người gọi đến, rồi cũng đáp “Ừ..., ừ... rồi... rồi...” y như đang nói chuyện với ai đó thật. Tôi rất ngạc nhiên và chăm chú quan sát cháu, khi cháu nhận ra thì tùm tùm cười xấu hổ.

Tôi hỏi: “Con đang nói chuyện với ai đấy?” thì cháu cười toét đáp: “Với bố ạ!”.

Vợ chồng tôi thường trao đổi với nhau qua thư điện tử chứ rất ít khi nói chuyện qua điện thoại nhưng thỉnh thoảng vẫn có gọi cho nhau. Và mỗi lần như thế cháu đã quan sát rất kĩ.

Mỗi ngày cháu chỉ chơi được với bố một ít thời gian vào buổi tối. Khi bố không có nhà, trong lòng cháu cháu vẫn nghĩ như đang có bố ở bên cạnh.

Độc giả nữ, 34 tuổi đến từ tỉnh Niigata

NHỮNG CÂU CHUYỆN THÚ VỊ GIỮA BỐ, MẸ VÀ CON

Tổng hợp những bài viết ngắn của độc giả gửi tôi

Do tôi làm nghề bán hàng nên thường bận vào cả thứ 7, chủ nhật, chẳng có thời gian chơi với con. Vì thế vào thứ ba và thứ tư, là ngày tôi được nghỉ, thế nào tôi cũng phải dành thời gian cho con. Cứ mỗi sáng thứ ba và thứ tư, tôi ngủ dậy sớm nhất nhà, làm bánh mì nướng kiểu Pháp cho mọi người. Tôi đã cố gắng lúc thì cho thêm vị cà ri, lúc thì thêm muối hoặc tiêu.

Vị mọi người thấy thích nhất đó là bánh mì kiểu Pháp có rải phomai như bánh pizza vậy. Con trai học lớp 4 của tôi có yêu cầu: “Lần này bố cho thêm vị ô mai mơ *vào nhé!” nên tôi đã thử làm xem thế nào.

Còn vợ tôi thì đã quá ngấy món này rồi nên dặn tôi: “Anh không phải làm cho em đâu!”. Nhưng đứa con trai thứ của tôi vốn khảnh ăn thì đã lại rất hào hứng ăn hết. Và cuối cùng, thực đơn món ăn sáng của nhà tôi vào ngày thứ ba và thứ tư liên tục đều là bánh mì nướng kiểu Pháp.

Độc giả nam, 35 tuổi đến từ tỉnh Shiga

Hồi tôi học cấp hai, anh trai tôi phải nhập viện do bị hen phế quản, vì thế có một thời gian nhà tôi phải thuê nhà ở gần viện để tiện chăm sóc cho anh.

Lúc đó, tôi thường thấy chán nản, mệt mỏi nên rất hay nghỉ học.

Có một hôm, thấy tôi ngủ nên bố đã viết giấy dặn là “Bố đi làm, con đừng làm gì quá sức nhé!” rồi đi đến công ty.

Tôi đã nghĩ rằng chỉ một dòng dặn dò ngắn thế thôi nhưng tôi cũng hiểu dù bố bận như thế nhưng vẫn lo lắng cho tôi.

Ở trên bàn, bố đã để sẵn cả hộp cơm đáng lẽ ra là để mang đến trường. Tôi đã quá quen với hộp cơm mẹ làm nên nhìn là biết ngay hộp cơm đó là do bố làm không được nhiều món đủ dinh dưỡng cho lắm.

Nhưng, vì bố đã vất vả dậy từ sớm, hì hục cố gắng nấu cho tôi nên tôi đã vừa khóc vừa ăn hết sạch phần cơm đó.

Suốt đời này tôi không bao giờ quên mùi vị của hộp cơm cũng như tờ giấy dặn dò hôm đó của bố.

Độc giả nữ, 17 tuổi đến từ Kanagawa

(Lời người dịch: thường pizza không có vị này nhưng vì con nên người bố này đã chiều theo ý con để làm).

Chồng tôi đi làm rất bận nên sáng nào cũng đi ra khỏi nhà trước khi con ngủ dậy và về muộn khi con đã đi ngủ rồi.

Vào ngày nghỉ, con trai 3 tuổi của tôi thường nhoèn miệng cười nói với bố là: “Bố ơi, bố đi làm đi!”. Hình như nó nghĩ rằng bố rất thích công ty nên ngày nào cũng đi đến đó.

Thỉnh thoảng, có lúc chồng tôi được về sớm, nó tung tăng chạy ra mừng ríu rít: “A! Bố đã về!”.

Lúc đó, chồng tôi thường cười bảo: “Bố đi làm để có tiền mua bím, mua bánh cho con đấy!”.

Sau khi thơm chút mẹ một cái, con trai cũng quay ra thơm bố. Nhưng, thơm xong, nó lại lau lau miệng. Thế nhưng tôi biết con trai tôi rất yêu bố. Cả ngày nó luôn miệng nhắc tới bố, lắm lắm: “Bố đang ở công ty rồi...”.

Độc giả nữ, 31 tuổi đến từ Kyoto

Con gái được 17 tháng tuổi của tôi cứ sáng ra là vừa gọi “Bố, bố!” vừa lay lay chồng tôi.

Chồng tôi cứ vài lần trong tháng lại phải làm đêm nên thường về nhà vào 10 giờ hoặc 11 giờ sáng hôm sau. Con gái tôi không biết nên cứ sáng ra thức dậy mà không thấy bố đâu là buồn, thất vọng ra mặt.

Sau khi tìm hết một vòng quanh nhà, nó vẫn cứ buồn thiu thay quần áo, ngồi ăn sáng. Nhưng rồi nó cũng quên chuyện của bố khá nhanh và chạy ra công viên chơi.

Đúng lúc nó đang chơi rất vui thì bố đi làm về. Khi bố gọi to: “Hinari!”, nó lập tức gạt bạn ra, cười toét phi ra ngay chỗ bố, tíu tít gọi: “Bố! Bố!”. Được bố ôm chặt là nó nhảy tưng tưng cười tíu.

Khi bố nói: “Bố về nhà trước đây!” là nó lại òa khóc, không chịu rời khỏi bố. Tôi có chạy ra ôm lấy cũng không theo. Con gái tôi yêu bố nó nhất nên vừa nhìn theo bố đang về nhà trước vừa khóc, khi quay trở lại công viên cũng vẫn không nín hãm nên tôi đành cho nó về nhà luôn với bố.

Độc giả nữ, 29 tuổi đến từ Hyogo

**NHỮNG LÚC CẦN PHẢI
MẮNG CON THÌ NGƯỜI BỐ
HÃY NGHIỆM KHẮC MẮNG
ĐÓ LÀ VIỆC RẤT QUAN TRỌNG
ĐỂ CHO MỐI QUAN HỆ GIỮA
MẸ VÀ CON CÁI TỐT HƠN**



Có những ông bố mắng con hơi quá nhưng có những ông bố lại chẳng mấy khi mắng con.

Đó là vì những ông bố đó từ bé đã toàn bị mắng nên có tâm lý không muốn mắng con, làm cho con có ấn tượng bị mắng nhiều như mình.

Chắc chắn rằng, nếu mắng con quá nhiều, mức độ tự đánh giá bản thân của con sẽ giảm xuống nên đúng là không tốt. Nhưng, tôi cũng không nghĩ rằng hoàn toàn không mắng con cũng không phải là việc đúng. Ông bố nên nghiêm khắc mắng khi thấy con làm những việc có hại cho chính bản thân mình hay thấy con có nguy cơ bị người khác làm hại, dụ dỗ (Làm hại ở đây bao gồm tất cả các mặt như cả về thể xác, tinh thần và xã hội).

Khi đó, nếu không mắng, mức độ tự đánh giá bản thân của đứa trẻ cũng vẫn giảm xuống.

Ví dụ, có trường hợp, do bố mẹ quá bận mà không để mắt, chăm sóc con chu đáo nên con cái dễ buồn chán, cô đơn và cuối cùng bị dụ dỗ làm những điều xấu.



Thực ra tâm trạng thực sự của đứa trẻ trong những lúc như thế là...



Bố, mẹ ơi, con bắt đầu hư hỏng rồi. Ai đó hãy ngăn con lại!

Vậy đó các bạn ạ!

Này! Cô gái kia vẫn đang là trẻ vị thành niên! Đứng lại đã!



Lần này may mà cháu vẫn chưa bị làm sao, anh có thể đưa cháu về nhưng ...



Phụ huynh cần phải cẩn thận, chú ý đến cháu hơn đây!

Vâng! Tôi xin lỗi đã làm phiền cán bộ!

Cứ chạy theo xử lý những chuyện lắt nhắt của con thế này con có biết phiền tới bố thế nào không?



Bố thì còn bận bao nhiêu việc!

Nếu lúc như thế này, người bố không nghiêm khắc mắng con thì...

...

Bố về nhà là lại phải lo chuẩn bị tài liệu cho cuộc họp ngày mai đây!



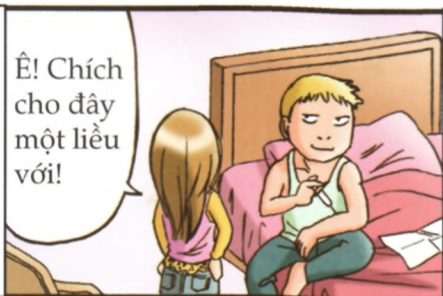
Đúng là trong mắt bố và mẹ, mình có hư hỏng hay thế nào cũng được.

Mình cũng chẳng là gì nữa rồi.

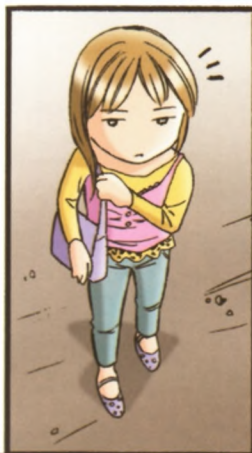


Đứa trẻ sẽ càng trở nên bất cần, càng sa ngã, phạm những lỗi lớn.

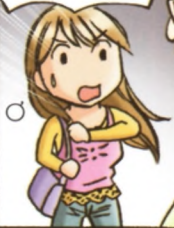
Ê! Chích cho đây một liều với!



Thực ra, không ít những cô gái tuổi mới lớn bị bắt có nói rằng: “Tôi rất muốn bỏ mạng tôi dù chỉ một lần thôi cũng được!”.



Ngày nào con cũng lang thang ở đâu đến tối mù tối mịt mới về hả?



Nếu con có bị sao thì làm thế nào đây?



Bố cấm con không được giao du với hội đó nữa!

Vào những lúc thế này, ta nên mắng sao cho con hiểu được rằng: “Con rất quan trọng đối với bố mẹ!”.

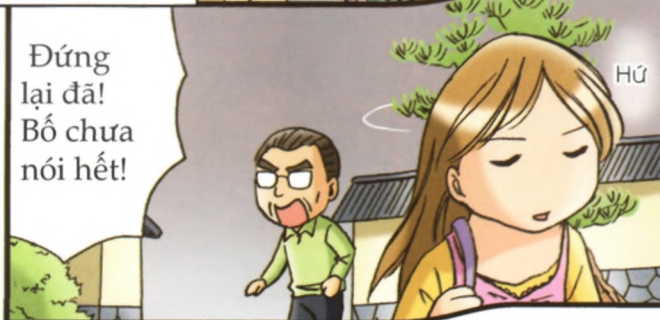
Cái gì! Từ trước đến giờ bố toàn bỏ mặc con một mình cơ mà?



Sao bỗng dừng lại cấm nọ cấm kia thế?



Đứng lại đã! Bố chưa nói hết!



Khi bị mắng như thế này, đứa trẻ mặt ngoài có vẻ tỏ ra không nghe, nhưng thực ra trong lòng thấy rất yên tâm.

Còn nếu
đứa trẻ không
bị bố mắng,
mà chỉ toàn bị
mẹ la mắng,
thì mối quan
hệ giữa hai mẹ
con sẽ trở nên
căng thẳng.





Có rất nhiều trường hợp người mẹ đang muốn mắng để dạy con mà người bố lại không hề mắng câu nào.

Trong trường hợp này người mẹ mắng con là vì lo lắng, muốn để cho con không thức quá khuya, sáng hôm sau không dậy được sớm đi học. Vậy mà người bố không hiểu cho lại nói những lời không hay như: “Mẹ lúc nào cũng hét lên như có vấn đề ư nhỉ?” nên người mẹ càng tức, không thể chịu nổi.



**Các ông bố hãy
ng nghiêm khắc mắng
con, trong trường hợp
cần phải mắng!**



Người mẹ có như bị phát khùng cũng không phải là do tính cách mà phần lớn là do người bố không mắng con, để người mẹ vẫn phải làm nhiệm vụ mắng con.

Ngược lại, nếu người bố ng nghiêm khắc mắng con, người mẹ sẽ không phải mắng con nữa. Khi đó mối quan hệ giữa hai mẹ con sẽ dễ chịu hơn.

Người mẹ có vai trò là người “che chở” con, nhẹ nhàng bao bọc con, còn trái lại, người bố lại là người “tạo hình” cho con, nghiêm khắc dạy dỗ đưa con vào khuôn khổ, phép tắc.

Tất nhiên, trong gia đình hiện đại, không hẳn vai trò kia được phân chia rõ ràng mà tôi nghĩ người bố hay mẹ đều cần cùng đảm nhiệm cả hai vai trò đó. Nhưng, do hoàn cảnh người bố thường xuyên vắng nhà, vai trò của người bố dường như bị mờ nhạt hoặc có thể bố quá nuông chiều, dễ dãi với con nên khi đó người mẹ đã phải làm thay vai trò người bố, suốt ngày mắng mỏ con. Và tôi nghĩ kết quả là người mẹ thiếu đi sự ân cần với con.

Việc người bố mắng con vào những lúc cần phải mắng không chỉ là điều cần thiết giúp con học được phép tắc, khuôn khổ mà còn là việc quan trọng giúp cho mối quan hệ giữa hai mẹ con tốt đẹp hơn.

Thế nhưng, tôi nghĩ, “mắng” ở đây không phải là gào, hét to lên hay bạt tai. Nếu làm vậy không đúng thời điểm, không đúng đối tượng thì sẽ thành phản tác dụng.

Tôi đã hỏi rất nhiều cháu rằng:

“Khi bị mắng, cháu đã trả lời ra sao?” và phần lớn nhiều cháu nói:

“Khi thấy bố chăm chú lắng nghe tâm tư của cháu, rồi lại được thấy bố thực sự nghiêm túc lo lắng, chỉ bảo cho cháu, cháu mới thấy thực sự mình đã rất sai”.





BẠO HÀNH TÁC ĐỘNG RẤT TIÊU CỰC TỚI SỰ TRƯỞNG THÀNH CỦA TRẺ

Không ít những ông bố, bà mẹ
dùng bạo lực với trẻ đều là
những người lúc còn nhỏ đã bị bố,
mẹ họ bạo lực với mình



Hiện nay, tôi nghĩ không ít các ông bố, bà mẹ vừa mắng vừa đánh trẻ, và coi đó là việc cần thiết.

Nhưng những năm gần đây, các cuộc điều tra đều cho thấy rõ rằng bạo hành trẻ tác động rất tiêu cực tới sự trưởng thành của trẻ.

Ví dụ, theo kết quả cuộc điều tra 36.000 trẻ bị bạo hành tại Mỹ trong năm 2002, bạo lực một mặt chỉ có “tác dụng” làm cho bé tuân theo lời của bố mẹ một cách nhất thời, còn sau một thời gian dài, những nguy cơ sau xảy ra đối với trẻ rất cao, đó là: **Thứ nhất, trẻ dễ hung hăng, tấn công người khác, thứ hai, trẻ sẽ có những hành động rối loạn nhân cách, chống xã hội (antisocial), thứ ba, trẻ sẽ bị bệnh điên loạn.**

Ngay cả ở Nhật, một điều dễ nhận thấy là những trường hợp bị bạo hành đều phản ứng chậm, đặc biệt là lời nói khi tiếp xúc bên ngoài xã hội.*

**Những nguy cơ xảy ra khi
trẻ bị bạo hành:**

- Trẻ dễ hung hăng, tấn công người khác.
- Trẻ sẽ có những hành động chống xã hội (antisocial).
- Trẻ sẽ mắc các chứng bệnh về rối loạn tâm thần.

(Thống kê tại Mỹ năm 2002)



*Theo tài liệu “Osaka Report”, điều tra về 2000 trẻ cùng độ tuổi từ 0 đến 6 ở Osaka.

Tại sao lại không được bạo hành?

Trước hết, **cách nghĩ của người dùng bạo hành sẽ là: “Với những người mắc lỗi, cần phải đánh để làm cho nhận ra lỗi!”**.

Những đứa trẻ được dạy dỗ theo cách trên cũng sẽ **nghĩ khi thấy bạn mình làm sai điều gì đó, mình đánh bạn mới là đúng**”. Trẻ nhìn và bắt chước người lớn, kể cả khi người khác chẳng có tội gì nhưng chúng nghĩ rằng người khác đã sai nên phải đánh. Kết quả là chúng trở nên quen đánh bạn nhiều hơn.

Trên thực tế, trong số những trẻ thường ngay lập tức giơ tay lên đánh bạn ở trường, không ít trẻ là những người bị bố mẹ bạo hành ở nhà.

Ta vừa nói với con rằng: “Cấm không được đánh bạn” nhưng gián tiếp dạy con cách giải quyết xung đột, cãi nhau bằng bạo lực thì kết quả vẫn đều như nhau cả thôi.



- Trong số những trẻ thường đánh bạn ở trường, không ít trẻ là những người đang bị bố mẹ bạo hành ở nhà



Thêm một cách nghĩ nữa của người dùng bạo hành đó là: “Đối với những người nói mãi mà không hiểu thì chỉ có cách dùng đến bạo lực!”.

Và những đứa trẻ cũng học được điều ấy, hãy nghĩ xem khi chúng ta già đi, làm gì cũng chậm chạp, vụng về, đầu óc thì bị lẩn, không kiểm soát được việc ăn uống cũng như việc đi vệ sinh; Con có bảo làm gì cũng không thể làm được như thế... Tóm lại là, ta sẽ lại quay lại thời kì giống như đứa trẻ sơ sinh vậy.

Lúc đó, những đứa trẻ đã từng bị bạo hành có thể quay lại bạo hành bố mẹ. Đó là vì chúng nghĩ: “Đối với những người nói mãi mà không hiểu thì chỉ có cách dùng đến bạo lực!”.



Thực ra, “ngược đãi trẻ” và “ngược đãi người già” suy cho cùng có bản chất giống nhau.

Nguyên nhân lớn nhất để chấm dứt điều này đó là đừng coi bạo hành là một phương tiện để dạy dỗ con.

Tôi muốn các ông bố, bà mẹ hiểu được sự nguy hiểm của bạo hành đó là nó sẽ tạo ra sự ngược đãi bi thảm.

Ta vẫn có thể dạy bảo được trẻ mà không cần tới bạo lực, bạo hành.

Ta có thể dùng cách như tôi đã nói ở cuối chương 20, hay dùng cách làm “Time out”*... Tất cả đều là cách dạy không lạm dụng tới bạo lực.

Do giới hạn số trang nên tôi không thể nói đầy đủ hết ra đây được nhưng tôi nghĩ chúng ta cần phải học, tìm hiểu nhiều hơn nữa cách dạy dỗ con cái hiệu quả mà ít rủi ro hơn.



* Là cách phạt trẻ đứng im một chỗ trong một khoảng thời gian nhất định (thời gian thường tương ứng với độ tuổi của bé, ví dụ bé 3 tuổi thì sẽ phạt 3 phút) mỗi khi trẻ liên tục làm những việc không thể tha thứ được cho dù ta đã cảnh báo, nhắc nhở trước.

**KHI THIẾU BỐ,
MỐI QUAN HỆ GIỮA MẸ VÀ CON
TRAI NGÀY CÀNG KHĂNG KHÍT
NHƯNG SẼ LÀM CHO TRẺ
KHÔNG CÓ TÍNH TỰ LẬP**



Khi vắng bóng người bố, người mẹ thường cảm thấy cô đơn và lo lắng.

Có trường hợp người mẹ lo lắng khi chăm sóc, dạy dỗ con nhưng có trường hợp người mẹ lại trở nên yếu đuối, muốn dựa dẫm vào người con.

● Đứa con sẽ trở thành phương tiện để người mẹ trút hết nỗi buồn và lo lắng

Chồng mình suốt ngày phải làm thêm giờ về muộn, hoàn toàn chẳng đỡ đần mình chăm con gì cả...

Mình có biết bao nhiêu việc muốn bàn...

Chỉ có mỗi mình là người lo lắng, chăm sóc đến con...

Với con, con chỉ có mỗi mẹ ở bên!

Và với mẹ, mẹ cũng chỉ có con mà thôi!

**ôm
chặt**

Đứa con sẽ trở thành phương tiện để người mẹ trút hết nỗi niềm và lo lắng. Đặc biệt, nếu đứa trẻ là con trai, vì khác giới tính với mẹ nên như có tính chất hút nhau, hai mẹ con càng gắn bó, thân thiết hơn. (Trường hợp là con gái, vì cùng giới tính với mẹ nên ngược lại như có tính chất đẩy nhau, dần dần sẽ tự nhiên tách ra khỏi mẹ).

Khi đó, với người mẹ, con trai không chỉ là con nữa mà còn đóng vai trò thay trụ cột để mình nhờ cậy. Và về phía đứa con, trong trường hợp là đứa trẻ nhạy cảm, nó sẽ dồn hết tâm sức để đáp lại sự kì vọng đó của mẹ.

Kết quả là, đứa con quan tâm quá mức tới tâm trạng của mẹ, lúc nào cũng phải gồng mình lên cố gắng để bảo vệ mẹ, làm cho mẹ yên lòng, trở thành một đứa trẻ ngoan, mẫu mực đối với người mẹ.

Nói tóm lại, **ngay từ lúc còn nhỏ, đứa trẻ đã buộc phải đảm nhiệm vai trò, trách nhiệm của người lớn, và được gọi là Adult Children, “ông cụ non”.**



- Đứa con luôn phải gồng mình lên cố gắng để bảo vệ mẹ



Hoặc, ngay cả khi con đã là thanh niên rồi, từ việc tự ý thức vai trò của mình như thế, con đã không thể phản ứng, chống lại mẹ được nữa, không thể rời xa mẹ, hay nói cách khác trở thành cậu bé của mẹ (Mother's boy).

Khi nhà thiếu bóng dáng người chồng do chồng chết hoặc ly hôn, không ít trường hợp người mẹ sẽ chỉ trông cậy, phụ thuộc vào con. Điều đó nghe còn có lý. Thế nhưng, **có trường hợp mặc dù vẫn có chồng hẳn hoi nhưng vì chồng thường xuyên không có nhà nên người mẹ luôn cảm thấy bất an, buồn bã và nương tựa vào con.**

Khi đó, hơn tất cả những điều khác, đứa con sẽ không muốn làm mẹ phải bị tổn thương nên không thể tách khỏi mẹ về mặt tư tưởng, tức là không thể tự lập.

Vốn dĩ, người con thường phải kìm nén sự tức giận hay phản kháng đối với mẹ nên đến một lúc nào đó, đến một hoàn cảnh nào đó chúng sẽ trút tức giận và sự phản kháng đó sang người khác. Cũng không thể nói tất cả các trường hợp đều vậy nhưng thường thì người con sẽ chuyển sự tức giận đó thành việc bạo hành vợ mình hay bạo lực với con gái nhỏ của mình. Hoặc là, khi được hơn 20 tuổi, chúng sẽ bước vào giai đoạn phản kháng mang tính chất bùng nổ, tức là quay lại phản kháng mẹ.

Cách tốt nhất để đứa con có thể thoát khỏi việc mẹ dựa dẫm, phụ thuộc vào mình như trên đó là người bố phải ngăn chặn việc người mẹ cảm thấy bất an và buồn bã. Và khi người mẹ cảm thấy yên tâm, đứa con cũng sẽ yên tâm theo. Hơn nữa, nếu người bố trực tiếp quan tâm, chăm sóc dạy dỗ con, đứa con sẽ biết thêm cả thế giới bên ngoài mẹ mình và các giá trị quan khác.

Và, đứa con cũng sẽ có cảm giác giải thoát khỏi người mẹ, tạo dựng được tính tự lập.

Với ý nghĩa như vậy, việc người bố giúp đỡ, hỗ trợ người mẹ và trực tiếp chăm sóc, dạy dỗ con cái sẽ mang ý nghĩa hết sức quan trọng để con có thể tự lập.

- Khi người bố ngăn chặn được việc người mẹ cảm thấy bất an và buồn bã, con cái cũng sẽ thấy yên tâm



CHỒNG SẼ PHẢI LÀM GÌ KHI VỢ BỊ TRẦM CẢM SAU SINH?

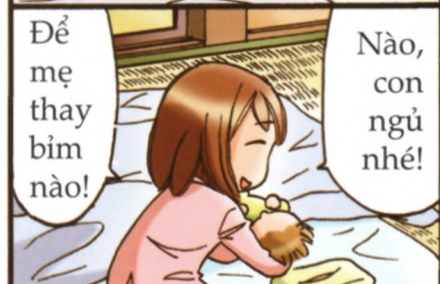


◇ Nam, nhân viên công ty

Tôi là một ông bố trẻ, mới có con được hai tháng. Đạo này vợ tôi thường cảm thấy không khỏe, hơi tí là khóc hay lo lắng quá mức cần thiết, lúc nào cũng sợ: “Con mình phát triển chậm hơn so với những trẻ khác!”. Tôi phải làm thế nào đây?

Mệt
quá!





Sau khi sinh, người vợ sẽ chịu nhiều áp lực về mặt thể chất cũng như tinh thần. Suốt một thời gian dài, người vợ sẽ phải ngày cũng như đêm, kè kè bên con nên sẽ rơi vào tình trạng thiếu ngủ triền miên.

Không chỉ có thế, người vợ suốt 24 trên 24 giờ không có thời gian nghỉ ngơi, nào là luôn tay hết cho con bú, thay tã cho con, rồi đến tắm cho con hoặc bế ẵm dỗ dành con khi khóc. Với những người lần đầu làm mẹ, đó toàn là những việc họ chưa hề có kinh nghiệm.

Nếu có người bên cạnh lắng nghe thì không vấn đề gì nhưng vì mô hình các gia đình bây giờ là gia đình hạt nhân nên vào buổi trưa chỉ có hai mẹ con, người mẹ thường rơi vào tình trạng lo lắng và căng thẳng như: “Mình không biết tại sao con lại khóc?” hay “Những lúc như thế này, mình không biết phải làm gì đây?”.





Những lúc như thế, điều cần thiết đầu tiên là người chồng làm việc nhà, chăm con, giảm gánh nặng cho vợ.

Để đảm bảo giấc ngủ cho vợ ít nhất là vào buổi tối, người chồng hãy để cho vợ ngủ ở phòng khác, còn mình dỗ con khi con khóc. Tùy vào từng trường hợp, cũng có lúc cần nhờ bên ngoại giúp đỡ hoặc gửi vợ và con về nhà ngoại một thời gian.

Có những trẻ rất ngoan, không quấy khóc vào ban đêm nhưng ngược lại có những trẻ lại hay khóc đêm, khiến cho người mẹ hết sức vất vả. Vì thế, không ít các bà mẹ thường rơi vào tình trạng suy kiệt, mệt mỏi và bị trầm cảm.

Thường có hai loại trầm cảm liên quan đến việc sinh nở đó là: Một mối hậu thai kỳ và bệnh trầm cảm sau sinh.

① MỘT MỐI HẬU THAI KỲ

Một mối hậu thai kỳ thường xuất hiện rõ nhất khoảng từ ba đến năm ngày ngay sau sinh.

Khoảng một nửa các sản phụ đều trải qua tình trạng này.

Chỉ một việc rất nhỏ thôi họ cũng khóc, tâm trạng bị chùng xuống, luôn bất an, cảm thấy không thể tập trung được, thiếu ngủ, không còn cảm giác thèm ăn hay đau đầu. Tình trạng này kéo dài từ một tuần đến 10 ngày, sau đó sẽ tự hết, hầu như không cần phải nhờ đến bác sĩ khám chữa. Người ta cho rằng tình trạng đó liên quan tới việc mất cân bằng đột ngột hormone khi sinh nở, do quá mệt và mất sức sau khi trải qua một cuộc đau đẻ và cộng thêm sự lo lắng khi nghĩ đến việc chăm con sau này.

Trước hết, hãy đừng để vợ mình phải làm gì quá sức, an ủi và để vợ được nghỉ ngơi, ngủ vào buổi tối. Khi hai mẹ con vẫn còn ở viện, dù mẹ có muốn cho con bú sữa mẹ cũng vẫn có thể gửi con cho y tá trông một lát nếu mẹ quá mệt không thể ngủ được.

Người chồng hãy đừng trách móc mà cần chăm sóc, động viên vợ, lắng nghe những lo lắng của vợ dù là nhỏ nhất và an ủi vợ bằng những câu như: “Không sao, không sao!” thì người vợ sẽ dễ tự hồi phục, trở lại bình thường.

② BỆNH TRẦM CẢM SAU SINH

Ngược lại, bệnh trầm cảm sau sinh lại là bệnh thường kéo dài mấy tuần sau sinh cho đến mấy tháng liền, **cứ 10 người lại có một người từng rơi vào tình trạng này một lần khi sinh nở và nuôi các con.**

Ngoài những biểu hiện thường thấy của bệnh trầm cảm như: cảm thấy suy sụp, trở nên bi quan, không có hứng thú khi làm việc gì, thiếu ngủ, không có cảm giác muốn ăn..., người mẹ luôn lo lắng, nghĩ một cách tiêu cực về con như: “Con mình lười bú quá...”, “Con mình lớn chậm hơn những đứa trẻ khác...” hay mất tự tin, tự kết tội mình một cách thái quá như: “Mình chẳng có tình cảm gì với trẻ con...”, “Mình không xứng đáng làm mẹ...” hay “Mình không biết chăm con...”.



Con
mình
lười bú
quá...

Mình
phải
chăm
con
thế
nào
đây...



Loại bệnh trầm cảm này rất khó phân biệt với việc mệt mỏi khi chăm con thông thường nên dễ bị phát hiện muộn. Nếu cứ coi nhẹ cho qua thì bệnh sẽ kéo dài đến vài năm, và gây trở ngại trong việc tương tác giữa hai mẹ con.

Để phát hiện sớm loại bệnh này, bạn hãy tham khảo bảng thang điểm đánh giá trầm cảm sau sinh EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) dưới đây.

BẢNG THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ TRẦM CẢM SAU SINH EPDS
(Edinburgh Postnatal Depression Scale)

- ① Thấy mọi chuyện đều không vui và không thể cười..... ☐
- ② Không cảm thấy mọi việc vui vẻ, thoải mái..... ☐
- ③ Khi một việc nào đó không suôn sẻ, liền đổ lỗi cho mình một cách quá mức cần thiết..... ☐
- ④ Luôn cảm thấy bất an, lo lắng..... ☐
- ⑤ Luôn cảm thấy lo sợ điều gì đó..... ☐
- ⑥ Không thể giải quyết được những công việc thường làm..... ☐
- ⑦ Không thể ngủ được do tinh thần giảm sút..... ☐
- ⑧ Cảm thấy buồn bã, ủ rũ..... ☐
- ⑨ Cảm thấy mình không hạnh phúc, u buồn đến mức hay khóc..... ☐
- ⑩ Thường xuyên nghĩ tới việc muốn tự tử, và thường nghĩ rằng mình đang làm hại chính bản thân mình..... ☐

(Đánh dấu x)

Nếu tổng điểm cao thì bạn cần phải trao đổi với bác sĩ sản khoa hay bác sĩ chuyên khoa tâm lý - thần kinh để được tư vấn chăm sóc, chữa trị.

Trước hết, người chồng nên hỗ trợ vợ về mặt tinh thần, đỡ vợ phần nhỏ việc nhà, việc chăm con và để cho vợ được nghỉ ngơi, tĩnh dưỡng. Những trường hợp mất ngủ và bị trầm cảm nặng thì cần phải uống thuốc chữa trị.

Trong số các cách, **điều quan trọng hơn cả đó là sự nâng đỡ, chăm sóc của người chồng.**

Nếu chồng cứ cần nhằn mãi những câu như: “Cô nuôi con gì mà vụng thế!”, “Là mẹ đương nhiên phải làm chứ!”, “Tôi đi làm đã đủ mệt rồi”... thì có thể dẫn đến trường hợp xấu nhất đó là cả mẹ cả con ôm nhau tự tử.

Người chồng hãy chăm chú lắng nghe những chuyện người vợ tâm sự, đỡ vợ phần nhỏ việc nhà, việc chăm con, thường xuyên nói với vợ những câu an ủi, động viên như: “Em đã cố gắng nhiều quá nên mệt quá đấy!”, “Con vẫn đang lớn đúng theo tiêu chuẩn nên em đừng lo lắng gì, không sao đâu!” hay “Nhất định em sẽ khỏe lên thôi!”. Khi đó, dù cũng vẫn phải cần thêm ít thời gian nhưng thế nào tình hình của người vợ sẽ khả quan hơn.





**KHI CON ĐẾN TUỔI DẬY THÌ,
NGƯỜI BỐ ĐÓNG VAI TRÒ GÌ?**



Khi con bước vào tuổi dậy thì, con sẽ dần không gần gũi, tâm sự với bố mẹ nữa.

Nói là con không nói chuyện với bố mẹ nữa nhưng không hẳn là bố mẹ cũng sẽ bỏ mặc con một mình.

Tôi nghĩ vai trò của người bố trong giai đoạn này chính là việc định hướng tương lai của con.

Người bố sẽ bắt đầu trần trở với những việc như chọn trường hay định hướng nghề nghiệp cho con.

Lúc này, với sự dày dặn kinh nghiệm ngoài xã hội, khi người bố sẽ cùng con suy nghĩ, cân nhắc, tìm đưa ra những thông tin cần thiết, thiết thực, người con sẽ cảm thấy như mình được bố rất sát sao, quan tâm nên sẽ rất vui sướng, hạnh phúc.

Nói là tuổi dậy thì nhưng cách nhìn nhận về thế giới bên ngoài của con vẫn còn rất hạn hẹp. Và khi đó, tôi nghĩ rằng những thông tin phong phú, đa dạng mà người bố cung cấp đều rất thiết thực, hữu ích với người con.



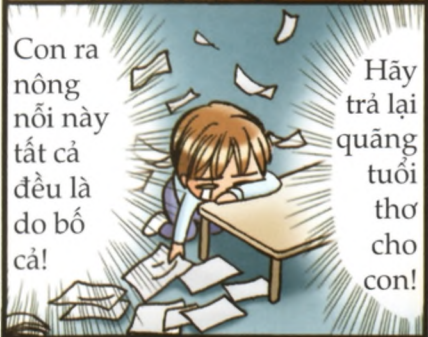
Tuy nhiên, ở thời điểm này vẫn có điều cần phải lưu ý, đó là người bố chỉ đơn thuần định hướng, đưa ra các thông tin để cho con lựa chọn hướng học hành hoặc nghề nghiệp, còn người quyết định vẫn là con.

Là người bố ai cũng mong con cái mình theo học trường nọ trường kia, làm nghề nọ nghề kia. Bản thân sự kì vọng, mong muốn đó không hề xấu nhưng cưỡng chế, bắt ép con phải theo thì tuyệt đối không được.



**Không được cưỡng chế,
bắt ép con phải theo mình.**





Đó là vì khi bị bắt ép, trẻ sẽ không thấy phải có trách nhiệm với bản thân. Nếu trẻ tự quyết định việc của mình thì khi kết quả ra sao đứa trẻ sẽ tự thấy mình có trách nhiệm, phải chấp nhận. Còn khi người khác quyết định việc của mình, nếu kết quả tốt thì không vấn đề gì, còn nếu không may, kết quả không như ý muốn thì trẻ sẽ dằn vặt người đã quyết định việc của mình rồi đổ trách nhiệm: “Chính ai đã làm mình ra nông nổi này đây?”. Ở một ý nghĩa nào đó, điều này là lẽ dĩ nhiên, rất logic.

- **Khi bị bắt ép, trẻ sẽ không thấy phải có trách nhiệm với bản thân.**

Cũng có trường hợp, bố mẹ quyết định trước rồi có chuyện gì lại đổ tại rằng: “Đâu có, cuối cùng con cũng đồng ý như vậy nên...”. Nhưng, trong trường hợp này, trẻ ở trong tình thế không thể bày tỏ được ý kiến của mình vì nghĩ rằng bố mẹ đã vất vả lo lắng, kiếm tiền cho mình ăn học giờ lại làm trái ý thì không nỡ.

Ta có thể nói ra nguyện vọng hay lo lắng cho con cũng được nhưng điều quan trọng là hãy chăm chú lắng nghe cảm xúc, suy nghĩ của con, nhấn mạnh nhiều lần rằng thực sự làm theo hướng này, hướng kia là tốt hơn cả, dựa trên điều đó để đưa ra quyết định sau.



Quan trọng là hãy chăm chú lắng nghe cảm xúc, suy nghĩ của con, rồi mới quyết định việc định hướng tương lai của con



● Nếu để trẻ tự quyết định, trẻ sẽ dễ chấp nhận hơn

Ngày nào cũng như ngày nào, hết bưng bê cơm nước, lại thay quần, thay tã...

Đúng là việc mình chọn vất vả thật...

Mình sẽ trở thành điều dưỡng viên!

Làm sai là bị mắng...

Không biết cuộc đời mình sẽ ra sao đây...

Cám ơn cháu nhé!

Ngày nào cháu cũng tới đây khiến ông thấy vui hẳn ra...



NGƯỜI BỐ KHÔNG CÓ Ý ĐỊNH HIỂU LÍ DO TẠI SAO CON GÁI KHÔNG TỚI TRƯỜNG HỌC



◇ Một người mẹ

Con gái tôi đang học lớp 8 và đã bỏ học gần 2 tháng nay. Khi tôi hỏi con thì mới biết được rằng cháu đang phải chịu rất nhiều điều ảm ức ở trường. Bản thân tôi cũng đã tự xem xét, nhìn lại mình, vì thế tôi và con gái đã có thể hiểu và nói chuyện, tâm sự được với nhau. Nhưng, chồng tôi chắc là do bình thường không mấy khi tiếp xúc với con gái nên đến bây giờ vẫn đổ lỗi hoàn toàn cho con: “Đến bao giờ đi học lại đây! Đừng có ngang bướng như thế nữa!” hay quy trách nhiệm cho tôi: “Do cô nuông chiều con quá nên con định nghỉ học luôn kia kìa!”. Giờ tôi phải làm sao để chồng tôi hiểu đây?





Thông thường, khi con không đến trường học, các ông bố bà mẹ nói chung sẽ nghĩ rằng đó là do con “Được nuông chiều quá!” hay “Quen thích gì làm nấy đây mà!”. Ở một ý nghĩa nào đó có thể nói đó là điều đương nhiên. Vì đến bây giờ vẫn có người nói những kiểu như vậy ngay cả bộ trưởng quyền cao chức trọng hoặc những chuyên gia về giáo dục cũng thế nên chẳng có gì vô lý khi người bố, vốn không mấy khi tiếp xúc, nói chuyện với con lại nghĩ như vậy.

Nguyên nhân trước hết là do thiếu kiến thức nên tôi nghĩ cố gắng trang bị cho họ nhận thức đúng, bằng cách hãy để cho họ đọc nhiều sách hơn và truyền đạt cho họ hiểu những suy nghĩ, tâm tư của con.

Thế nhưng, trong số đó vẫn có những ông bố dẫu có muốn thấu hiểu nhưng vẫn cứ cố tình từ chối lắng nghe, thế nào cũng không thay đổi suy nghĩ. Thực ra tâm lý của những ông bố đó là thế này.



Nói thẳng, nói rõ ra là người bố có hơi chút ghen tị với con, thế nhưng người vợ lại không hiểu tâm lý này của người chồng. Tôi muốn rằng người vợ hãy hiểu chồng mình hàng ngày cũng đang phải gồng mình, gắng sức làm việc.

Thế nên với những ông bố kiểu này, điều quan trọng là người vợ phải tỏ ra quan tâm, hỏi han, thông cảm với sự vất vả của chồng trước đã.

Mình
luôn
phải vất
vả đi
làm kiếm
tiền!

Con cái
chỉ mỗi
việc đi
học cũng
không
xong!

Thế mà vợ chẳng
đoái hoài, quan
tâm gì đến việc
mình đang vất
vả đi làm mà chỉ
chăm chăm lo
lắng cho việc
con không đi học
là sao?





Dành khoảng 10 phút để hỏi han, động viên chồng rồi sau đó...



Có nhiều người vợ nói rằng các ông chồng toàn đổ lỗi, đổ trách nhiệm cho mình nên tôi chẳng có tâm trạng, hứng thú gì mà đi nói những lời thông cảm với chồng cả! Nếu vậy thì hai vợ chồng sẽ chẳng bao giờ nói chuyện được với nhau. Ngược lại nếu ai cũng như người vợ ở trong trường hợp bên đây, sẽ có thể tiếp tục nói được ý mình muốn nói.

Trong trường hợp này, người chồng sau khi được vợ hỏi han, động viên đã kiên trì ngồi nghe vợ trao đổi về chuyện của con.

Khi đó, vừa nghe qua là người chồng cũng nói ngay những lời cảm thông với vợ như là: “Em cũng vất vả khi phải lo ăn, lo học cho con hàng ngày nhỉ!”. Nhưng nếu trong trường hợp người vợ chờ mãi mà chồng không nói câu đó thì ta hãy làm như người vợ ở tranh bên nhé!





Khi đã vui vẻ như thế này, nếu người vợ lại đổ trách nhiệm cho chồng rằng: “Anh là bố vậy mà sao anh lại không hiểu con chứ?” thì hai vợ chồng sẽ chỉ lại cãi nhau mà thôi.

**ĐIỀU CUỐI CÙNG NGƯỜI CON
MONG MUỐN Ở NGƯỜI BỐ
ĐÓ LÀ: “BỐ ĐỪNG CHẾT,
CON MUỐN BỐ SỐNG!”**



Đến đây tôi đã nói được rất nhiều những điều mà người vợ và các con mong muốn ở người chồng, người bố của mình, tùy từng hoàn cảnh, điều kiện, có những việc thực hiện được, có những việc lại không.

Tôi nghĩ tốt nhất là nhà nào nhà nấy nên có tiếng nói chung chứ nếu cứ bắt ép làm theo những gì viết ở đây đi thì tôi e rằng trên thực tế là không thể được!

Trước mắt, tôi nghĩ tốt hơn cả là bạn hãy cứ coi những gì tôi đã viết là một gợi ý rồi làm từng việc từng việc một dần dần trong khả năng của mình.

Nhưng, duy có một điều tôi mong muốn ở các ông bố, hơi bất ngờ một chút đó là, tôi muốn các ông bố hãy sống, đừng tự tử.

Kể từ sau năm 1998, số người tự tử ở Nhật đã vượt hơn 30.000 người/năm. Và vì thế số những đứa trẻ có bố mẹ tự tử (khi chưa đủ 20 tuổi) lên tới 10.000 mỗi năm.

Riêng trong năm 2000, người ta thống kê số trẻ chưa đủ 20 tuổi có bố, mẹ tự tử lên tới 90.000 người.*



* Theo điều tra của Soeda Yoshiya được trích từ "Không thể nói từ tự sát" (Nhà xuất bản Sunmark)

Trong tổng số người tự tử, số nam giới tự sát chiếm 70% nên số trẻ có bố tự sát là 63.000 người.

Tôi muốn gửi tới cho các bạn một câu chuyện tôi đã từng gặp sau đây để giúp các bạn hiểu hơn về những suy nghĩ, tâm tư của đứa trẻ khi có bố tự sát.

Vào một ngày, tại phòng khám của tôi tôi nhận được một cú điện thoại từ cảnh sát.

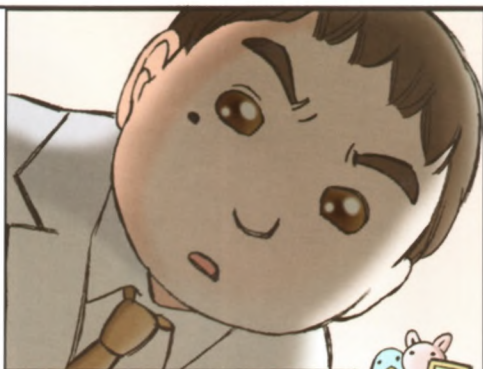


Có một bệnh nhân nam vừa nhập viện do bị trầm cảm...



đã treo cổ tự tử trong nhà xe của chính nhà mình.

Làm nghề
bác sĩ tâm
lý, tôi
biết mình
không thể
tránh được
việc bệnh
nhân vẫn
quyết định
tự sát.



Thế nhưng,
mỗi khi
nghe tận
tai những
việc đau
lòng tương
tự thế, tôi
vẫn như
rụng rời tay
chân, mãi
không thể
hồi tâm lại
được.



Vài ngày
sau, vợ
của bệnh
nhân vừa
tự sát đó
đến gặp
tôi.



Chào
bác
sĩ!



Qua đó, tôi
biết được
rằng, người
phát hiện ra
sự việc đầu
tiên chính là
con gái đang
học lớp 8
của họ.



Không
biết người
con đó đã
sốc đến
mức nào
nhì?



Nghĩ đến
đó mà tôi
đã thấy
nghe
lòng...



Bốn
năm
sau...



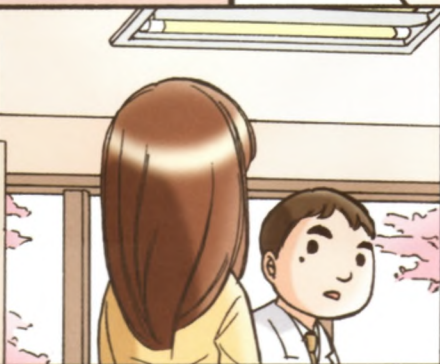
Vâng,
tôi
nghe!

Tôi đã
giật
mình
khi
nhận
ra...



đó là cô con
gái của bệnh
nhân tự tử
năm nào,
cũng chính
người mà đã
phát hiện ra
bỏ mình tự tử
đầu tiên đang
gọi cho tôi.

Một
tuần
sau,
như đã
hẹn, cô
gái đó
đến gặp
tôi.



Năm nay, cô bé đã
tốt nghiệp cấp ba,
từ tháng 4 sẽ đi
đến học ở trường
đại học ở tỉnh
khác. Trước khi
đi, cô bé muốn
đến chỗ tôi để hỏi
về việc tại sao bỏ
mình lại tự tử.

Bố cô bé giữ chức trưởng phòng kinh doanh của một công ty nhỏ



Số nhân viên của công ty chỉ khoảng 30 người nhưng ông vốn là người có năng lực nên như là cánh tay phải của giám đốc, dẫn dắt công ty làm ăn khá ổn.

Thế nhưng, có một lần do giám đốc đầu tư vào một dự án bị thất bại nên tình hình làm ăn ngày càng xấu đi.



Thêm vào đó, lại đúng vào thời điểm cả nước Nhật đang tái cấu trúc doanh nghiệp nên



công ty nào cũng phải cạnh tranh hết sức khốc liệt để tồn tại.

Ông phải chạy đôn chạy đáo để liên hệ với các đối tác quên cả ngày thứ bảy, chủ nhật được nghỉ để mong sao vực lại việc làm ăn của công ty.



Thế nhưng, một khi đã bị mất uy tín thì mãi không thể phục hồi được, vì thế tình hình làm ăn công ty ngày càng thất bát.

Đứng giữa
ngã ba
đường, giám
đốc thì chỉ
trích, câu
giận, nhân
viên thì lo
lắng, ông
hoang mang,
bất an...

khiến
ông
mất
ngủ
triên
miên.

Khi ông đến
bệnh viện của
tôi, thì ông đã
có những dấu
hiệu đầu của
bệnh trầm
cảm.



Tôi đã
khuyên
ông nên
nghỉ làm
nhưng...

Giờ không phải
là lúc tôi xin
nghỉ làm được.
Tôi phải tiếp
tục làm vì
công ty,
vì gia
đình.

Và tôi đã đành phải
khuyên ông không nên
làm quá sức và uống
thuốc theo đơn tôi đã kê,
hẹn ngày khám lại.



Sau đó, ông đã
đến viện rất
đúng với lịch
hẹn nhưng
bệnh tình vẫn
không hề biến
chuyển tốt.

Liên tục
trong tình
trạng lúc
khá, lúc
xấu.







Khi ông vào phòng giám đốc thấy két tiền trống rỗng, ông biết rằng tất cả đã kết thúc.

Ông giám đốc đã biến mất với toàn bộ số tiền đó.



Đó hoàn toàn không thuộc trách nhiệm của ông nên ông cứ báo với cảnh sát là được.

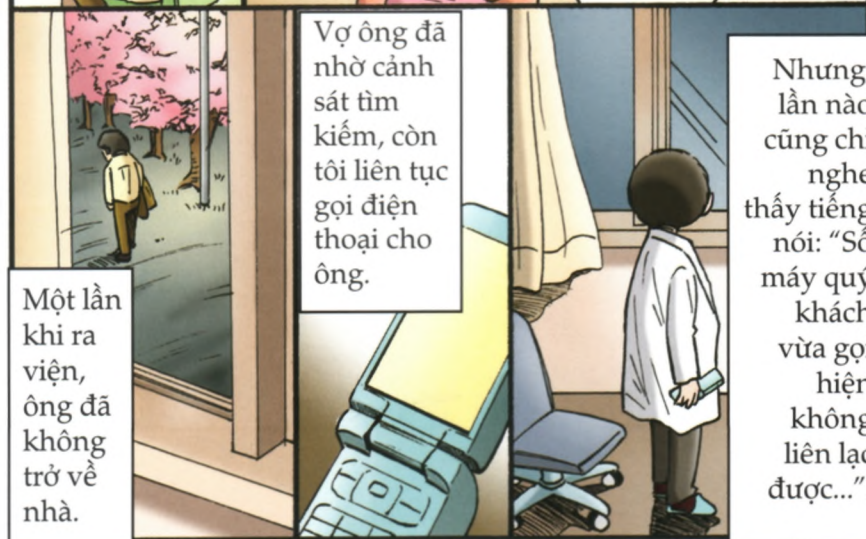
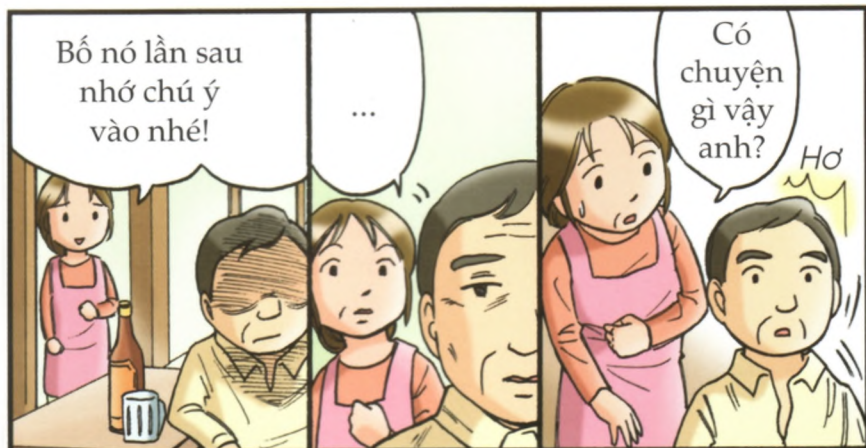
Điều quan trọng là ông cần phải được nghỉ ngơi thoải mái. Ông hãy nhập viện ngay!

Không được, tôi còn nhiều việc phải làm lắm...

Khi nào xong việc, tôi sẽ nhập viện...







Sáng hôm sau, khi mở cửa nhà xe để lấy xe đi học...



con gái của ông đã nhìn thấy cảnh tượng đáng buồn đó.

Vèo

Bố cháu đã cố gắng hết sức mình.



Một mặt là vì công ty nhưng ...

mặt khác cũng là vì gia đình, ông phải lo các khoản chi tiêu của cả nhà...



Tôi nghĩ cháu cũng đã rất đau khổ nhưng tôi muốn cháu hiểu rằng chính bố cháu thực sự cũng đau buồn vô cùng.



Rồi một tuần sau, tôi đã nhận được một bức thư của cô bé đó gửi tới.



“Cháu chào bác sĩ! Cháu cảm ơn bác sĩ đã nói chuyện với cháu ngày hôm trước. Cháu xin lỗi vì đã làm phiền bác sĩ. Nhưng thực sự cháu thấy khá nhẹ lòng khi bác sĩ đã cho cháu nghe hết sự tình câu chuyện.

Vào hôm đó, lúc cháu phát hiện ra bố mình ở nhà xe, lúc đầu cháu hoàn toàn không hiểu đã có chuyện gì xảy ra. Cháu chỉ nhớ mãi hình ảnh mặt cháu tái nhợt, rồi cháu bắt đầu hoảng loạn, vừa khóc vừa chạy thẳng vào nhà.

Những chuyện sau đó xảy ra trong lúc thức trắng đêm trông quan tài hay khi ở đám tang cháu lại không nhớ mấy. Trong đám tang của bố, mọi người có hỏi thăm cháu với những câu như: “Cháu đau đớn lắm phải không?”, “Hẳn là cháu rất buồn!”... nhưng nói thật là cháu đã không biết nên trả lời ra sao nữa. Cháu đã nghĩ chắc chắn bản thân cháu lúc đó đã không thể hiểu chuyện này là thế nào, không thể tiếp nhận được điều đó.

Sau đó, một thời gian dài, cháu mới dần hiểu từng chút từng chút một, và cảm xúc trào lên trong cháu lúc đó không phải là nỗi buồn nữa mà là sự tức giận.

Tại sao bố lại tự quyết định chọn cái chết. Mẹ và con ở lại trên cuộc đời này sẽ ra sao đây? Bố có biết rằng việc bố làm tàn nhẫn lắm không khi bố đã bắt mẹ phải đối diện một chuyện khủng khiếp như thế này không?

Cứ mỗi lần cháu nhìn thấy mặt mẹ gầy xạm, hom hem là... cháu xin lỗi bác sĩ, cháu lại tức tối vô cùng.

Sau một thời gian, cháu đã quay trở lại trường đi học bình thường. Chỉ riêng chuyện ngoài những người trong nhà, họ hàng ra, phải giấu kín không để ai biết rằng bố cháu tự tử không thôi cũng đã làm cho cháu đau khổ, mệt mỏi thế nào. Cứ mỗi lần gặp bạn, sau câu hỏi thăm: “Cậu đau lòng lắm phải không?”, các bạn đều hỏi thêm: “Bố cậu mất là vì sao?”. Cháu đã không thể nói là: “Bố tớ tự sát”. nên đã chỉ trả lời: “Bố tớ bị bệnh!”. Thế nhưng lúc nào cháu cũng thấp thỏm, lo sợ một lúc nào đó sự thật sẽ bị lộ.

Và từ đó, được lúc nào hay lúc ấy, cháu thường xuyên tách ra một mình, hạn chế nói chuyện lâu với các bạn. Cứ mỗi lần cảm thấy buồn, cháu lại cảm thấy hận bố, thậm chí trách rằng tất cả đều là do bố.

Sau này, bước sang năm học mới, cháu lại có những bạn mới, cứ mỗi lần các bạn hỏi về bố, cháu lại một lần nữa phải tiếp tục nói dối.

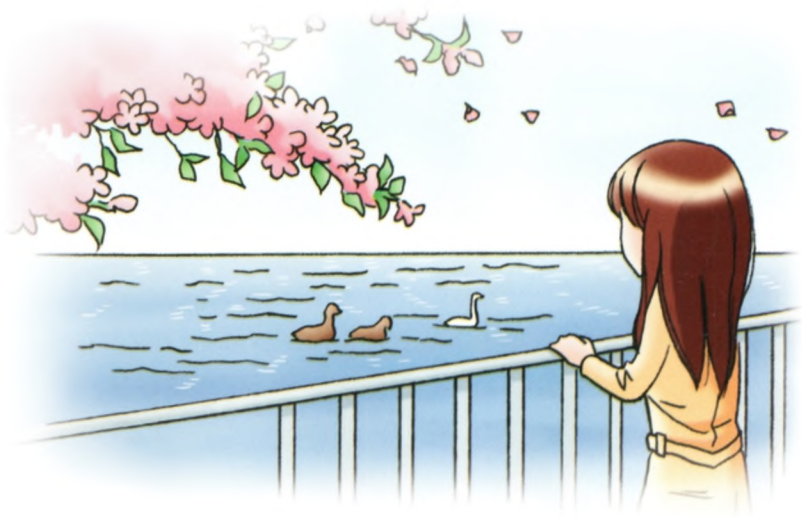


Cháu đã nghĩ thà rằng bố không tự sát mà chết do bị bệnh nào đó có phải tốt hơn không. Bây giờ nghĩ lại cháu thấy rằng mình nghĩ như thế là không được nhưng thật sự là lúc đó cháu chỉ có thể nghĩ được như vậy.

Thời gian trôi qua, cháu cũng đã lớn, trưởng thành và đã đủ hiểu về chuyện, về nỗi niềm của bố cháu hơn. Cháu không còn giận bố như trước nữa. Cả mẹ cháu cũng vậy, ban đầu cháu còn lo lắng mẹ cũng sẽ chết theo nhưng giờ mẹ cháu cũng đã đi làm, tinh thần, sức khỏe cũng ổn định.

Lần này, trước khi cháu chuyển tới tỉnh khác nhập học vào trường đại học, cháu muốn tới hỏi bác sĩ để giải tỏa hết những vấn đề liên quan tới bố và khép lại chuyện này. Cháu đã ngờ ra rằng cả cháu, cả mẹ cháu đều không ngờ rằng đã hoàn toàn không hiểu vì sao bố lại phải chết, bố đã có cảm xúc như thế nào.





Qua lời kể của bác sĩ, cháu hiểu rằng bố cháu cũng rất đau khổ, tuyệt nhiên là không hề muốn bỏ rơi hai mẹ con cháu mà ngược lại đã rất yêu thương, làm gì cũng là vì gia đình. Cháu có cảm giác mình đã có thể tha thứ cho bố chứ không phải hận bố như trước kia nữa.

Lần nữa, cháu cảm ơn bác sĩ đã dành thời gian nói chuyện với cháu.

Nhưng, vẫn có một điều, chỉ duy một điều này thôi cháu đã rất muốn nói với bố cháu.

Bố ơi!

Tại sao bố lại chọn cái chết?

Công ty có phá sản cũng được, nhà nước có tái cấu trúc lại doanh nghiệp cũng được, con đã chỉ muốn bố sống trên đời này!

Con không muốn bố chết. Con muốn bố sống.

Bố? Sao bố lại chết?

Bố! Bố có nghe thấy không! Bố ơi...

Cháu sẽ chuyển sang tỉnh khác để tiếp tục đi học nhưng trong tương lai, nếu có thể cháu muốn tìm một công việc có thể giúp những người đang phải chịu đựng căn bệnh giống như của bố cháu.

Cháu thực sự cảm ơn bác sĩ đã bỏ thời gian quý báu của mình để nói chuyện với cháu".



Khi tôi đọc xong những dòng chữ này, tôi đã không thể ngăn nổi những dòng nước mắt.

Và tôi đã thâm nhủ lòng mình rằng, mình đã không thể cứu được bố cô bé, thì sau này nếu cô bé có gặp điều gì khó khăn, nhất định tôi sẽ làm hết sức có thể để giúp cô bé.

Có lẽ, ông ấy khi đứng giữa ngã ba đường, giữa lúc ông cảm thấy nhiều áp lực phải đảm nhiệm cùng lúc như vừa là người bố có trách nhiệm với gia đình, vừa là một thành viên có trách nhiệm với công ty. Nhưng, tôi mong ông hãy thử một lần nhìn nhận lại rằng, mình làm thế sẽ để cho hai mẹ con bơ vơ, buồn khổ, và rằng không có nghĩa là tất cả đã hết hi vọng.

“Bố, con muốn bố sống!”

Đó chính là nguyện vọng cuối cùng mà những đứa con và cả gia đình dành cho người bố.



LỜI CẢM ƠN CỦA TÁC GIẢ AKEHASHI DAJI

Khi tôi đọc những phản hồi tích cực từ quý độc giả về bộ sách “Happy Advice” - “Bí quyết hạnh phúc khi nuôi dạy trẻ” này, một trong những suy nghĩ hiện lên ngay trong đầu tôi đó là: “Giá như cuốn sách này xuất bản từ 20 năm (hoặc 30 năm?) trước thì tốt biết mấy...”.

Với những ông bố bà mẹ đã có con lớn nói rằng: “Nếu mình nuôi dạy con theo cách này thì thật tốt...” và với những ông bố bà mẹ đang nuôi dạy con nhỏ lại nói: “Bản thân tôi cũng đã rất muốn nuôi dạy con như thế này!”. Tất cả những điều trên tôi hiểu rằng đó là những lời khen ngợi. Còn bản thân tôi, tôi luôn thầm tiếc nuối: “Giá cuốn sách này xuất bản từ 20 năm trước thì đã thế này... thế này...”.



Khi tôi đưa cho vợ xem tập bản thảo, vợ tôi đã khen tôi, vốn là điều hiếm thấy.

“Chẳng phải là học hỏi được nhiều điều còn gì anh! Em không còn phải góp ý điều gì nữa”.

Tôi càng phần chấn, nói thêm: “Anh cảm ơn em nhé! Nếu cuốn sách này được xuất bản từ 20 năm trước thì tốt em nhỉ?”

Dù vợ tôi có đáp lại: “Anh đúng là... Đâu cần phải vậy! Anh cũng đã làm khá tốt rồi còn gì!”, tôi vẫn mong vợ mình sẽ nói những lời hướng ứng, nhưng tôi vẫn thấy có cảm giác áy náy.

Thực ra, chính đúng lúc con tôi còn nhỏ, vợ tôi làm nghề y tá thường xuyên phải trực đêm nên tôi chăm con là chính (Lúc đó, công việc của tôi nhàn hơn, tôi vừa đảm nhận việc đón con từ nhà trẻ, vừa tắm rửa vừa cho con ăn tối). Khi công việc của tôi bận rộn hơn, ngày nào tôi cũng về lúc con tôi đã đi ngủ và gần như không làm được một việc nhà nào.

Lúc đó, sách nuôi dạy trẻ của tôi có bày bán rất nhiều ở ngoài hiệu sách và con tôi vừa nhìn cuốn “Đừng bỏ lỡ! SOS từ trái tim con trẻ!” rồi nói “Đang bỏ lỡ, SOS từ trái tim con trẻ!” và sau đó là lẩm bẩm thêm: “Bố chẳng mấy khi ở nhà mà lại viết cuốn sách như thể hiểu rõ tâm tư của con cái vậy!”.

Nói thật là năm ngoái khi biết nhà xuất bản có kế hoạch xuất bản cuốn “Happy Advice for Papa”, tôi nghĩ mình không thể viết được nên định từ chối nhưng không ngờ

người đã ủng hộ, động viên tôi không ai khác lại chính là con gái lớn của tôi. Chung quy cháu đã nói:

“Bố cứ viết vào trong sách những trải nghiệm thất bại của bố là được mà!

....

Nhưng, cuối cùng câu nói đó đã đủ sức thuyết phục được tôi, đến vợ và con gái sau của tôi cũng đồng tình, ủng hộ “Chuẩn đây bố ạ” và một lần nữa tôi lại “...”, nên cuốn sách này đã ra đời.

Vì thế, tôi không dám nhận mình là mẫu mực nhưng tôi cảm thấy rất lấy làm hạnh phúc nếu các ông bố có trong tay cuốn sách này sau 20 năm nữa nói rằng: Chà, có cuốn sách này thật tốt!

Cuối cùng, thật tâm, tôi cũng muốn gửi lời cảm ơn tới hai con gái của tôi vì đã đến với tôi trong cuộc đời này.

Akehashi Daiji



Con xin tặng bố





Minh họa: **Ohta Tomoko**
 Sinh năm 1975, tại Tokyo, Nhật Bản, chuyên vẽ tranh minh họa và truyện tranh.



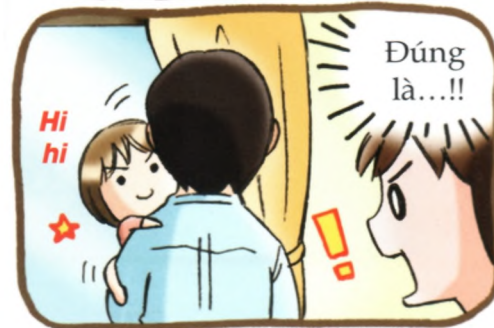
Con gái tôi mới 3 tuổi đã có bạn trai rồi đó!



Trông cậu ấy thế nào?



Bố có bệnh hay lo xa





Tác giả Akehashi Daiji

Sinh năm 1959 tại Osaka.

Bác sĩ khoa Thần kinh.

Tốt nghiệp Y khoa tại Đại học Kyoto.

Các nơi từng làm việc qua:

Khoa Nội của Bệnh viện quốc lập Kyoto,

Khoa Thần kinh Bệnh viện trực thuộc khoa Y Trường Đại học Nagoya,

Bệnh viện Shiroyama tỉnh Aichi,

Trường khoa Điều trị tâm lý thuộc Bệnh viện Shinseikai Toyama.

- Bác sĩ tư vấn các vấn đề về trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Bác sĩ Chuyên gia tư vấn các vấn đề trẻ em ở tiểu học
- Thành viên hội tư vấn và hỗ trợ trẻ em bị ngược đãi tỉnh Toyama
- Phó hội trưởng Trung tâm phi lợi nhuận NPO Bảo trợ quyền trẻ em khuyết tật "Palette" .

Các tác phẩm đã xuất bản:

- "Tại sao chúng ta sống" (đồng tác giả)
- "Làm gì để trẻ tỏa sáng"
- "Tạo động lực cố gắng cho trẻ tuổi thanh thiếu niên"
- "Để trẻ bay cao bay xa"
- "Trẻ có cuộc đời của trẻ. Cha mẹ có cuộc đời của cha mẹ"
- "Bí quyết hạnh phúc khi nuôi dạy trẻ - Nuôi dạy con kiểu Nhật Bản".
- "Bí quyết hạnh phúc khi nuôi dạy trẻ - Nuôi dạy con kiểu Nhật Bản 2".

**NUÔI DẠY CON
KIỂU NHẬT BẢN**
DÀNH CHO ÔNG BỐ BẬN RỘN

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng biên tập
KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG

Biên tập: Lê Thị Mỹ Ái
Bìa: Theo nguyên bản
Trình bày: Ngân Hà
Sửa bản in: Thùy Dung

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.
ĐT: (04) 39717979 - 39717980 - 39710717 - 39716727 - 39712832.
FAX: (04) 39712830
E-mail: nxbphunu@vnn.vn
Website: www.nxbphunu.com.vn

Chi nhánh:
16 Alexandre de Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh. ĐT: (08) 38234806

In 3.000 cuốn, khổ 14 x 20.5cm, tại Nhà in Hội LHPN Việt Nam, Phú Thị, Gia Lâm, Hà Nội. Giấy xác nhận KHXB số: 300-2016/CXBIPH/6-05/PN ký ngày 27/1/2016. Giấy QĐXB số: 65/QĐ-PN. In xong nộp lưu chiểu quý II năm 2016.

★ Người chồng hiểu tâm tư của người vợ đến đâu?

Thực tế, đây là điều quan trọng nhất khi người bố nuôi dạy con.





Nuôi dạy con kiểu Nhật Bản Dành cho ông bố bận rộn

Dù vô cùng bận rộn bố vẫn có thể chia sẻ với mẹ chuyện nuôi dạy con. Dù mẹ yêu thương chăm sóc con rất nhiều con cũng rất cần sự quan tâm của bố. Dù làm nghề gì, dù là ai, bố cũng có thể có cách để nuôi dạy con và cho con cảm nhận được tình yêu của bố.

Nuôi dạy con kiểu Nhật Bản dành cho ông bố bận rộn là bí quyết của ông bố Nhật nuôi dạy con hạnh phúc, là cuốn sách tiếp nối trong series sách **Nuôi dạy con kiểu Nhật Bản** của tác giả Akehashi Daiji – một chuyên gia giáo dục hàng đầu của đất nước Mặt trời mọc, được trình bày dưới dạng truyện tranh (phong cách manga) rất hấp dẫn và dễ hiểu.

Mời các bạn tìm đọc bộ sách **Nuôi dạy con kiểu Nhật Bản**



ISBN 978-604-56-3313-7



Giá: 99.000đ

Dành cho ông bố bận rộn