

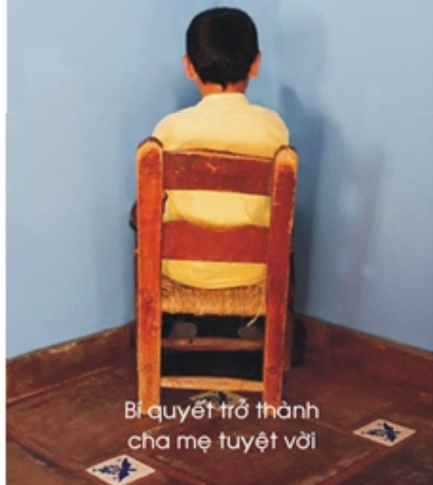
ROSS CAMPBELL

& ROB SUGGS

CONTRÊ

CẦN GÌ Ở CHA MẸ?

How to really parent you child



Bí quyết trở thành
cha mẹ tuyệt vời



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

MỤC LỤC

Lời tựa

Những đám mây đen... và những ánh chớp bạc

Lạc lõng trong thế giới mới lạ

CHƯƠNG 1: Bước ngoặt làm cha mẹ

CHƯƠNG 2: Bắt đầu bằng tình yêu thương

CHƯƠNG 3: Những luật lệ trong giáo dục con trẻ

CHƯƠNG 4: Sức mạnh của sự che chở

CHƯƠNG 5: Xoa dịu giận dữ

CHƯƠNG 6: Đương đầu với những con quái vật truyền thông

CHƯƠNG 7: Nuôi dưỡng những tâm hồn thơ trẻ

CHƯƠNG 8: Đối mặt với nỗi sợ hãi lo lắng và tuyệt vọng

CHƯƠNG 9: Tạo động lực cho trẻ

CHƯƠNG 10: Giải đáp thắc mắc với Bs. Campbell

CHƯƠNG 11: Lời kết

4 CÁCH ĐỂ VẬN DỤNG CUỐN SÁCH NÀY HIỆU QUẢ NHẤT

HƯỚNG DẪN CÁCH ĐỌC SÁCH

Lời tựa

Làm cha mẹ chắc hẳn ai cũng tha thiết mong cho con cái mình sẽ lớn khôn và trở thành những người trưởng thành đầy trách nhiệm. Song nhiều bậc phụ huynh lại không nhận thức được đầy đủ rằng, phương pháp nuôi dưỡng của cha mẹ có ảnh hưởng sâu sắc tới tương lai của con cái sau này. Hiện nay, việc nuôi dạy con trở nên khó khăn hơn nhiều. Những luồng thông tin được tiếp nhận qua truyền hình, phim ảnh, mạng Internet và các hệ thống giáo dục làm con trẻ cảm thấy bối rối. Hơn bao giờ hết, trẻ em giờ đây cần được sự chỉ bảo đúng đắn từ bậc cha mẹ.

Vấn đề nằm ở chỗ, rất nhiều người làm cha, làm mẹ bản thân họ đã không được thụ hưởng sự giáo dục tốt từ chính cha mẹ mình, hoặc họ chưa tìm ra những nguyên tắc cơ bản của nghệ thuật giáo dục con cái hiệu quả. Ngay cả những người có những ông bố, bà mẹ tuyệt vời cũng cảm thấy bối rối trong nền văn hóa đang đổi thay này. “Liệu những phương pháp mà cha mẹ tôi từng áp dụng có còn hiệu quả đối với con cái tôi nữa hay không?” là câu hỏi mà rất nhiều phụ huynh đang đặt ra.

Có lẽ, thật khó có thể giới thiệu một người xứng đáng hơn Bác sĩ Ross Campbell với vai trò là người tâm sự cùng các bậc cha mẹ thực sự mong muốn làm tốt vai trò nuôi dưỡng, giáo dục con cái hiện nay. Bác sĩ Ross Campbell là một chuyên gia tâm thần học. Ông đã có hơn 30 năm kinh nghiệm làm việc với trẻ em và các bậc cha mẹ. Trong cuốn sách *Con trẻ cần gì ở cha mẹ?* Bác sĩ Campbell sẽ giúp các bậc cha mẹ học cách nuôi dạy con cái chủ động thay vì bị động, hay nói cách khác, đáp ứng nhu cầu được yêu thương của con trẻ thay vì phản ứng lại với hành vi của chúng. Bác sĩ Campbell bắt đầu bằng một nền tảng cơ sở vững chắc, đó là: đáp ứng nhu cầu tình cảm được yêu thương của đứa trẻ. Là chuyên gia tư vấn, tôi cũng đã từng tiếp xúc với nhiều trường hợp con cái không cảm thấy mình được yêu thương. Trong khi đó, cha mẹ các em lại hết sức bức xúc, bởi trong suy nghĩ của mình, họ đã luôn hết mực yêu thương con mình kể từ lúc đứa trẻ chào đời. Yêu thương con cái không thôi chưa đủ; chúng ta phải học cách để làm sao có thể lấp đầy khao khát yêu thương của một đứa trẻ. Cha mẹ thường yêu thương con mình bằng tình yêu thương có điều kiện dựa trên cách cư xử của đứa trẻ thay vì yêu thương con trẻ vô điều kiện - điều mà một đứa trẻ luôn khao khát và cần có nhất. Phương pháp nuôi dạy con chủ động bằng cách bày tỏ tình yêu thương vô điều kiện của Bác sĩ Campbell sẽ giúp ích rất lớn cho các bậc cha mẹ.

Khi con trẻ cảm thấy an toàn trong vòng tay thương mến của cha mẹ, chúng sẽ dễ dàng tiếp nhận những kỉ luật và hướng dẫn từ cha mẹ mình hơn. Bác sĩ Campbell đã chỉ ra phương cách giúp các bậc cha mẹ có thể nghiêm khắc kỉ luật con cái bằng tình thương: luôn đặt lợi ích của con cái lên hàng đầu thay vì phản ứng giận dữ với hành vi của đứa trẻ. Người cha, người mẹ nắm bắt được cách nuôi dạy con cái này sẽ là những người thành công trong việc hướng con cái mình tới những hành vi, lối cư xử có trách nhiệm.

Một trong những khó khăn của các ông bố bà mẹ là việc không thể kiểm soát được cơn giận của mình. Rất nhiều bậc phụ huynh cố gắng dạy bảo con cái mình làm sao để kiểm soát sự tức giận một cách có trách nhiệm, song chính bản thân họ lại không hành xử như vậy. Đối với những bậc cha mẹ sẵn sàng thành thật với bản thân và chân thành mong muốn học hỏi những phương thức tích cực để xử lý cơn giận của mình, cuốn sách chắc chắn sẽ là một người bạn đồng hành đắc lực.

Cho dù nền văn hóa đương đại của chúng ta đang ẩn chứa những ảnh hưởng có hại, song cha mẹ vẫn có thể giúp con cái mình xây dựng những tính cách tích cực để chuẩn bị cho tương lai. Tất cả các nghiên cứu đều chỉ ra rằng cha mẹ vẫn luôn là những người có ảnh hưởng lớn nhất đến cuộc đời của con cái họ. Trên thực tế, những bậc phụ huynh có trách nhiệm thường xem xét và quản lý thời gian cho con tiếp xúc với phim ảnh, truyền hình, chơi điện tử hay dùng máy vi tính. Rõ ràng, chúng ta không thể cô lập bọn trẻ khỏi nền văn hóa đang thay đổi từng ngày. Tuy nhiên, chúng ta phải có trách nhiệm giúp con em mình sàng lọc những ảnh hưởng không tốt có thể phá hoại cuộc đời của chúng.

Để thực sự trở thành những ông bố, bà mẹ tuyệt vời, bạn phải có kiến thức, động lực và sự nhất quán. *Con trẻ cần gì ở cha mẹ?* sẽ giúp ích thiết thực cho bạn ở cả ba khía cạnh trên. Ước mơ được thấy con cái bạn khi trưởng thành sẽ là người có trách nhiệm hoàn toàn có thể trở thành hiện thực. Nếu bạn thành công trước thách thức này, con cái bạn chắc chắn sẽ phát triển hết tiềm năng tốt đẹp của nhân loại. Đối với cha mẹ, liệu còn có phần thưởng nào cao quý hơn thế nữa hay không?

T.S GARY D. CHAPMAN

Tác giả cuốn **The Five Love Languages**
Chủ tịch Công ty Tư vấn Hôn nhân và Gia đình
Winston-Salem, North Carolina
GaryChapman.org

Những đám mây đen... và những ánh chớp bạc

Cuốn sách này mang lại hi vọng trong những thời khắc khó khăn của cuộc đời.

Là người cha, người mẹ đầy tình thương và trách nhiệm, chắc hẳn bạn luôn mong muốn sẽ làm tốt vai trò của mình. Ngay từ lúc này, bạn đã có thể hình dung được cái ngày mà con cái bạn chính thức bước chân vào cuộc đời với tư cách là những con người trẻ tuổi, trưởng thành, hạnh phúc và tự tin.

Song, có lẽ tôi không cần phải nhắc với bạn rằng chúng ta đang sống trong một thế giới mới - một thế giới hoàn toàn khác biệt. Hiển nhiên, thế giới mà chúng ta đang sống đó đang biến đổi mạnh mẽ từng ngày từng giờ. Điều đó đồng nghĩa với việc ngoài những mặt tích cực thì những ảnh hưởng xấu của quá trình phát triển đang vây quanh thế giới của chúng ta.

Tuy nhiên, xin bạn chớ vội nản lòng, bởi chúng ta vẫn có rất nhiều những điều tốt đẹp giúp đẩy lùi sự xấu xa đó. Một trong những điều tốt đẹp đó chính là bạn có thể trở thành những ông bố, bà mẹ tuyệt vời. Nền văn hóa của chúng ta có thể đang băng hoại song chúng ta vẫn luôn cần đứng vững.

Nếu những đám mây đen kia tối tăm hơn thì ánh sáng soi chiếu cho bạn sẽ càng rạng rỡ hơn - ánh sáng của tất cả những điều tốt đẹp và nhân từ mà bạn sẵn sàng dành cho con cái bạn. Nếu thế giới này đang thiếu đi sự chính trực, thì những bài học của bạn về tính chân thực và nhân cách sẽ càng có sức mạnh hơn. Nếu nền văn hóa này đang chìm đắm trong ám ảnh về tình dục và bạo lực, thì sự hướng dẫn chỉ bảo của bạn về sự thật và những đức tính tốt đẹp trong sáng sẽ càng cảm động và mạnh mẽ biết bao.

Bởi vậy, cuốn sách này không phải để nói về nỗi tuyệt vọng do những đám mây đen kia mang tới, mà về những tia hi vọng ngự trị nơi ánh chớp chói lóa: đó là hành trình làm cha, làm mẹ mà bạn đang trải qua có thể sẽ rất hồi hộp và đem lại cho bạn sự hài lòng sâu sắc. Có lẽ, không có niềm vui nào trong đời có thể sánh ngang với niềm vui được nhìn thấy con cái mình như những ánh nến hi vọng trong một thế giới tối tăm.

Ở mỗi chương sách, bạn sẽ thấy đó là sự đúc rút nhiều năm kinh nghiệm của tôi khi làm việc cùng các bậc cha mẹ và con cái họ, xem xét những vấn đề của họ cũng như những giải pháp. Tôi đã liên tục chứng kiến điều tốt đẹp đến với hàng trăm ngàn gia đình, những người đã từng phải đối mặt với thử thách tương tự. Tôi hi vọng và cầu nguyện rằng bạn sẽ thành công, thậm chí vượt xa câu chuyện của những người đi trước, những người đã hoàn thành rất xuất sắc, những người đã chiến thắng trong hành trình trở thành những bậc cha

mẹ tuyệt vời.

ROSS CAMPBELL

Lạc lõng trong thế giới mới lạ

Dorothy và Toto, chú chó nhỏ của cô bé, hoàn toàn bất ngờ khi cơn bão Kansas thành linh ập tới. Liệu ngôi nhà nhỏ có thể trở thành nơi che chở, giúp cô bé tránh khỏi cơn bão không?

Dorothy lập tức ôm chú chó nhỏ lên tay và chạy nhanh vào trong nhà. Nhưng ngay lúc ấy, cả ngôi nhà bị một cơn gió xoáy mạnh cuốn ào đi. Ngôi nhà bắt đầu một hành trình điên cuồng xuyên qua bầu trời.

Dorothy nhìn chằm chằm vô vọng ra ngoài khung cửa sổ khi những mảnh vụn của những ngôi nhà, cửa hiệu nơi cô bé đang sinh sống bị cơn gió cuồng nộ cuốn đi. Cơn bão biến những thứ quen thuộc thành xa lạ và thật đáng sợ biết bao. Chẳng hạn, người hàng xóm trên chiếc xe đạp bỗng chốc biến thành một mục thủy cưỡi chổi.

Nếu bạn đã từng xem và nhớ về bộ phim này, hẳn bạn đã biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Khi ngôi nhà được đặt xuống mặt đất, cô bé Dorothy mở tung cánh cửa và một thế giới chói lòa hiện ra trước mắt em, khác hẳn thế giới cũ kỹ với hai tông màu đen trắng đơn điệu trước kia của em. Tất cả mọi vật bên ngoài lúc này đều lung linh, lấp lánh với những màu sắc tươi mát, rực rỡ như những viên kẹo. Chẳng còn gì giống như trước đây nữa.

“Toto à”, cô bé thì thầm đầy lo lắng bên tai chú chó nhỏ của mình “Tao nghĩ là bọn mình không còn ở Kansas nữa đâu”.

Đúng vậy, Dorothy đã lạc vào một thế giới hoàn toàn mới lạ. Sau một loạt các cuộc phiêu lưu với những người bạn mới của mình trên con đường lát gạch vàng, cô bé đã quyết định rằng chẳng có nơi đâu giống như ở nhà, dù có điều gì xảy ra đi chăng nữa.

Nữ anh hùng của chúng ta trong truyện *Cô phù thủy xứ Oz* tất nhiên đã đúng: Ngôi nhà là tổ ấm tối thượng, là nơi nương tựa mà chúng ta hoàn toàn tin cậy. Gia đình là nền tảng của xã hội, gia đình cần phải đủ dẻo dai và mạnh mẽ để có thể trụ vững trước những cơn lốc đổi thay.

Thế nhưng, ở đây, trong những năm đầu của thế kỉ mới, chúng ta vẫn đang thấy mình như chao đảo trong một bầu không khí hỗn loạn. Chúng ta cảm thấy lạc lối và mất phương hướng giống như cô bé Dorothy ngày nào. Đây không còn là thế giới từ thời cha mẹ của chúng ta nữa rồi. Nước Mỹ cũ kĩ, đơn điệu, với những thị trấn nhỏ đơn sơ đã bị cuốn đi theo chiều gió lâu rồi.

Khoảng một thế hệ sau cuộc hành trình tưởng tượng của cô bé Dorothy, nền văn hóa của chúng ta giờ đây đã tiến vào một kỉ nguyên mới, hỗn loạn và đầy biến đổi. Sự chuyển

biến thực sự bắt đầu vào cuối những năm 60, song thập kỉ vừa qua quả thực là một khoảng thời gian đầy chấn động. Khi không còn làm công việc tư vấn vào năm 1996, tôi đã quan sát thế giới xung quanh chúng ta đang vượt ra ngoài tầm kiểm soát, mang đến cho chúng ta những thử thách ngày càng lớn lao hơn cả những thử thách mà chúng ta đã và đang phải đối mặt. Các bậc cha mẹ đều nhận thấy những thay đổi đó, song chúng ta cần phải nhận biết chúng đầy đủ và rõ ràng hơn.

Con bão văn hóa bắt đầu nổ ra vào cuối những năm 60. Thời kì chống chiến tranh Việt Nam và phong trào Hippie cuối cùng đã lên đến đỉnh điểm với sự kiện Watergate⁽¹⁾ đã tạo ra một cuộc khủng hoảng đạo đức và niềm tin. Chúng ta bắt đầu nghe tới thuật ngữ “khoảng cách thế hệ” và sự bí quan về giao tiếp giữa cha mẹ và con cái. Việc thương mại hóa âm nhạc, phim ảnh, truyền thông khiến đạo đức càng trở thành một vấn đề trầm trọng và gây đau đớn cho nhiều gia đình.

Ở một mức độ ít nhạy cảm hơn song cũng có ảnh hưởng tương tự đó là sự phát triển ồ ạt của lối suy nghĩ thay đổi hành vi. “Thay đổi hành vi” dựa trên chủ nghĩa thực dụng nhằm thay đổi hành vi của một người bằng cách trọng thưởng cho những phản ứng được mong muốn và trừng phạt những phản ứng không được chờ đợi. Hay nói cách khác, điều này giống như thí nghiệm với con chuột: khi con chuột chạm đúng một phím nhạc, nó được thưởng phomat; ngược lại, khi chạm sai, nó sẽ bị giật điện nhẹ.

Rất nhiều nhà trị liệu, nhà giáo dục, các bậc phụ huynh, nhiều học giả đã mắc sai lầm khi cho rằng điều gì tiến hành thành công với con chuột ở phòng thí nghiệm cũng sẽ hiệu quả với một đứa trẻ. Họ đã quên một điều rằng, trong khi những sinh vật đơn giản phản ứng có kết quả khi bị trừng phạt có chủ tâm, thì trẻ em sẽ bị tổn thương và trở nên phản uất. Con trẻ cần được uốn nắn bằng tình yêu thương, trí tuệ và những kĩ năng liên hệ hiệu quả, xen với kỉ luật đúng phương pháp và đúng thời điểm.

CHA MẸ HOANG MANG

“Yêu cho roi vọt, ghét cho ngọt bùi” vẫn là quan niệm về giáo dục con cái được nhiều người đồng tình. Đánh phạt con cái không chỉ được cho phép mà còn được ủng hộ mạnh mẽ. Tôi tin chắc rằng tâm lí “thay đổi hành vi” kết hợp cùng cách trừng phạt con cái bằng đòn roi đã để lại một hậu quả vô cùng nghiêm trọng trong các gia đình hiện nay. Các bạn sẽ thấy trong chương tiếp theo, việc kỉ luật con cái quá hung bạo (thay vì yêu thương và tâm tình với con cái như những người bạn) sẽ chỉ gây nên mối hận tích tụ từng ngày trong con cái. Sự giận dữ đó âm ỉ như siêu nước đang đun bị bỏ quên, chúng ta chỉ biết khi nước đã sôi trào ra mọi hướng. Điều đó gây đau đớn không chỉ cho chính bản thân đứa trẻ mà còn cho tất cả mọi người xung quanh.

Theo quan sát của tôi, chúng ta đang thụ hưởng kết quả của một thế hệ đầy giận dữ. Sự giận dữ không chỉ tồn tại và phát triển trong mỗi gia đình mà còn bao trùm lên toàn thể giới đầy căng thẳng mà chúng ta đang sống - một thế giới bạo lực với nạn khủng bố quốc tế, tình trạng các lớp học và xa lộ luôn chật như nêm, nhịp sống ngày càng sôi động và khẩn trương, nhiều lựa chọn cũng như nhiều nguy hiểm hơn, cùng sự tồn tại của một nền văn hóa thô lậu, tràn lan và tục tĩu. Chúng ta cũng đang phải đối mặt với những mối lo ngại lớn

hơn do những điều kiện mới gây ra như tình trạng môi trường đang bị hủy hoại hay tội ác ngày càng tràn lan và tinh vi hơn.

Tôi cũng thấy một vấn đề nghiêm trọng khác khi sự chính trực đang bị lu mờ hơn bao giờ hết. Giờ đây, chúng ta không thể trông mong rằng sự trung thực và việc giữ lời là điều hiển nhiên được nữa. Tổng thống cũng có thể nói dối ngay sau khi tuyên thệ. Đó là một sự thật đau buồn. Bạn có thể hoàn toàn chắc chắn rằng, những vấn đề về tính chính trực sẽ ảnh hưởng tới con cái và gia đình bạn theo những cách mà có lẽ bạn không thể nào tiên liệu được. Liệu con cái bạn có đang nói dối hay không? Chúng có gian trá trong thi cử hay không? Chúng có thực hiện những gì mà chúng đã cam kết và sống có trách nhiệm? Đây là những giá trị cơ bản đã từng được các thế hệ đi trước khắc cốt ghi tâm. Thế nhưng, trong thế giới hiện đại này, chúng ta lại đang phải trải qua một cuộc khủng hoảng về nhân cách và lòng trung thực.

Trong khi đó, bao vây quanh chúng ta là một cơn lốc xoáy có sức mạnh khủng khiếp và có thể là yếu tố định hình thời đại của chúng ta mạnh hơn bất cứ yếu tố nào khác. Đó chính là cuộc cách mạng thông tin: thông tin từ mạng Internet, từ các nhà khoa học, thông tin về bất cứ cái gì con người có thể tưởng tượng ra v.v... Quá nhiều vấn đề để tôi hay bạn có thể xử lý. Trong cơn bão thông tin ấy, có những thông tin đến với con cái bạn có thể làm tổn thương tâm hồn non nớt của chúng vào những thời điểm nhạy cảm và mong manh nhất. Việc bảo vệ con cái chúng ta tránh khỏi cơn bão thông tin đó là một nhiệm vụ ngày càng khó khăn.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta kết hợp tất cả những mơ hồ, thiếu định hướng và căng thẳng do “cú sốc văn hóa” mang lại với sự thiếu tính trung thực và sức mạnh sục sôi của những cơn giận dữ đang bị kìm nén trong tâm hồn của nhiều con người ngày hôm nay? Cái chúng ta gặt được sẽ là một cơn bão.

Thế giới mà chúng ta đang sống còn được cho là thời hậu hiện đại. Từ năm 1959, học giả C.Wright Mills⁽²⁾ đã thấy trước được sự xuất hiện của một thế giới hậu hiện đại xét về mặt xã hội học đơn thuần. Mills phỏng đoán rằng nền văn hóa công nghiệp cũ của chúng ta sẽ chuyển biến sang nền văn hóa hướng về khách hàng và dịch vụ. Ông đã chứng kiến sự xuất hiện của các tập đoàn đa quốc gia và đặc biệt, sự biến chuyển của hình mẫu gia đình. Ông đã tự hỏi liệu mẫu hình gia đình truyền thống sẽ tồn tại ra sao hay sẽ biến chuyển sang một hay nhiều dạng mới.

Ngay cả như vậy thì chúng ta vẫn cần hiểu rằng thế giới mà chúng ta đang sống là một thế giới mới. Những khẩu hiệu mà thế giới này đang theo đuổi là tự do dân chủ, tự do tình dục, bày tỏ quan điểm tôn giáo, xã hội tiêu dùng, tính di động không biên giới, tôn sùng các thiết bị đa phương tiện và giải trí không giới hạn. Niềm tin bỗng trở thành một hàng hóa tiêu dùng: Chúng ta tới cửa hàng tôn giáo và chọn cho mình một đức tin thuận tiện nhất - hay thậm chí chấp và những gì chúng ta thích.

Trong cuốn *The making of the modern family* (Những yếu tố của gia đình hiện đại) xuất bản năm 1975, Edward Shorter⁽³⁾ đã vẽ ra hình ảnh một gia đình thời hậu hiện đại. Giáo sư Shorter chỉ ra ba dấu hiệu xác định gia đình mới: sự bàng quan của trẻ vị thành

niên với gia đình, sự bất ổn trong hôn nhân và li dị, sự mất đi khái niệm gia đình là “tổ ấm” cùng sự xuất hiện của trào lưu giải phóng phụ nữ.

Tuy nhiên, hiếm ai có thể thấy trước được hậu quả khi những giá trị văn hóa bị suy yếu. Rõ ràng quan điểm thoáng hơn về tình dục và nhiều giá trị văn hóa khác đã và đang gây ra nhiều tai họa. Bên cạnh đó còn những thay đổi mà chúng ta khó thấy rõ hơn, đó chính là những lý tưởng của chúng ta trước đây giờ đang bị thế giới mới này nhào nặn lại. Bạn có còn nhớ cái thời khi xã hội của chúng ta đề cao tư cách công dân và sự phát triển tính cách mạnh mẽ thay vì của cải và tiện nghi như bây giờ không? Bạn có còn nhớ cái thời khi chúng ta lo lắng quan tâm đến sự phát triển nhân cách và giá trị của đứa trẻ thay vì chỉ chăm lo đến việc làm sao cho con cái mình được ăn ngon mặc đẹp và vào được những trường đại học danh tiếng như bây giờ không?

Một cuộc khảo sát do viện Gallup⁽⁴⁾ ở Mỹ tiến hành cho thấy, ngày nay khao khát số một của hầu hết mọi người là trở nên giàu có; mong muốn thứ hai của họ là có vóc người thon thả. Khi cha mẹ cũng có lối suy nghĩ như vậy thì thử hỏi làm sao chúng ta có thể hi vọng con cái chúng ta trưởng thành tự tin và nhân ái hơn trong một thế giới đang ngày càng phức tạp và nguy hiểm này?

Gần đây, khi đang dọn nhà, tôi tình cờ tìm thấy một cuộn băng không ghi tiêu đề. Có thể thấy, cuộn băng đã bị bỏ xó khá lâu rồi. Tôi rất hào hứng muốn biết cuộn băng ghi lại nội dung gì? Cho băng vào đầu video, tôi hứng khởi ngồi chuẩn bị xem. Cuộn băng hóa ra đã ghi lại các chương trình hài kịch truyền hình trước đây. Có lẽ, bọn trẻ nhà tôi đã ghi băng các chương trình này để xem lại. Khi xem cuộn băng, tôi quá ngỡ ngàng bởi sự đối khác quá lớn từ thời đó đến bây giờ. Không biết bạn nghĩ tôi đang nói đến thời điểm nào? Những năm 1950? Đầu những năm 1960? Không, thưa bạn, các chương trình đó mới chỉ cách đây bảy năm thôi. Chỉ trong một khoảng thời gian ngắn như vậy mà hệ thống truyền hình đã kịp loại bỏ những chương trình có tính giáo dục về cuộc sống gia đình. Những chương trình được ghi lại đó phản ánh một thế giới khác thế giới hiện nay nơi đạo đức và giá trị được đề cao.

Hãy thử dành một buổi tối để xem truyền hình và có lẽ bạn cũng sẽ có kết luận tương tự như trên. Những chương trình truyền hình giờ đây là những chương trình “vô thường vô phạt”, giống như một chương trình ăn khách gần đây đã tự miêu tả về mình. Hoặc thậm chí đó còn là các chương trình tệ hại mà có lẽ không chiếu thì sẽ tốt hơn, những chương trình khai thác các khía cạnh tình dục, nổi loạn và giận dữ⁽⁵⁾. Chúng ta buộc phải chấp nhận thực tế là thế giới đã thay đổi chóng mặt chỉ trong một khoảng thời gian rất ngắn. Vì thế, con trẻ của chúng ta giờ đây đang đứng trước biết bao hiểm nguy, trừ phi chúng ta có những phương pháp khôn khéo và đủ tình yêu thương để nuôi dạy con cái lớn lên giữa cái nền văn hóa hỗn loạn này.

ĐỨNG DẬY VÀ CHIẾN ĐẤU

Khi đọc những dòng suy nghĩ trên, phản ứng bản năng nhất của bạn là trốn tránh hay từ bỏ. Nhiều bậc cha mẹ hiện nay chỉ muốn trốn tránh khỏi những vấn đề của thế giới mới. Cô bé Dorothy cũng rất có thể đã làm điều đó khi ngồi nhà của cô hạ xuống xứ sở Oz - đóng

chặt cửa và trốn dưới gầm giường trong căn phòng ngủ trắng - đen của cô, hi vọng rằng mọi thay đổi sẽ tự khắc biến mất.

Nhưng vì quyền lợi của con trẻ, chúng ta không thể chỉ trốn tránh. Dù chiếc tổ chúng ta xây cho con cái có tốt đẹp thì đến một thời điểm nào đó chúng sẽ đủ lông đủ cánh và bay khỏi chiếc tổ đó. Sớm hay muộn, chúng cũng sẽ phải tiếp xúc với những cá nhân khác, những địa điểm khác và sẽ phải một mình tự giải quyết những vấn đề cá nhân của chúng.

Do đó, chúng ta nên nhận thức được rằng cách thức an toàn nhất là chúng ta phải tự trang bị đầy đủ kĩ năng, kiến thức. Ngay cả khi giáo dục con cái tại nhà, kiểm soát thông tin trên máy tính và các chương trình ti vi mà con cái được tiếp cận và kể cả luôn đặt đứa trẻ trong tầm ngắm thì chúng ta vẫn không thể nào tách biệt hoàn toàn con trẻ của mình ra khỏi thế giới xung quanh. Điều đó sẽ giống như cố gắng sống mà không hít thở và uống nước. Vậy nên, chúng ta không thể trốn chạy mà phải chứng tỏ mình; không chỉ chứng tỏ bản thân mà phải chứng tỏ mình hữu ích và xứng đáng; không chỉ chứng tỏ mình xứng đáng mà cần chứng tỏ mình là những người làm chủ và thay đổi thế giới xung quanh. Chúng ta không chỉ có khả năng nuôi dạy tốt những đứa trẻ có nhân cách, chính trực mà còn có thể giúp đỡ bạn bè và lối xóm làm điều tương tự. Chúng ta có thể trở thành những người dẫn đường đem đến niềm vui và ánh sáng cho gia đình trong những thời khắc khó khăn.

Cuốn sách này sẽ giúp chúng ta thay đổi cách nghĩ về gia đình, về việc làm cha, làm mẹ, về con cái và về thế giới mà chúng ta đang sống. Nếu chúng ta không thể thay đổi cách nghĩ, có thể hậu quả sẽ rất khó lường.

Chẳng hạn, nếu chúng ta cứ khẳng định xây dựng gia đình theo những cách thức từ thời bố mẹ, ông bà ta đã sử dụng mà không tính đến những thay đổi về văn hóa trong thời đại mới, thì chúng ta thậm chí còn có thể làm hại tới con cái.

Nếu không dùng biện pháp khôn khéo và có chừng mực để kiểm soát sự giận dữ của con cái và xem xét nguyên nhân ẩn sau đó, chúng ta có nguy cơ sẽ chỉ đổ thêm dầu vào lửa giận dữ của chúng. Chúng ta sẽ đẩy con cái mình vào những vấn đề khó khăn hơn trong khi sự tức giận không được giải quyết, chắc chắn chúng sẽ gạt bỏ tất cả những gì chúng sẽ phải đảm nhận khi trở thành người lớn.

Nếu chúng ta không thể giúp đỡ con cái đưa ra những quyết định đúng đắn thì chúng ta sẽ chỉ khiến con cái mình bước vào đời như những kẻ tị nạn của một thế giới đầy phần nộ và rối bời, những người không biết cách lựa chọn sáng suốt và sẽ chỉ chịu thêm nhiều nỗi đau hơn.

CỪU NON GIỮA BẦY SÓI

Có lẽ chưa bao giờ cừu lại ngây thơ và chó sói lại tham tàn đến vậy. Thế giới chúng ta đang sống thực sự là một thế giới đầy thách thức và hiểm nguy. Song, thế giới đó cũng tràn đầy hứa hẹn. Chắc chắn rằng rủi ro càng cao, phần thưởng sẽ càng lớn. Bằng cách nào đó nếu chúng ta có thể giúp con cái mình tồn tại và phát triển trong một thế giới như vậy, thì hành trình đang chờ đợi các con sẽ thêm kì thú biết bao. Nếu con em của chúng ta có thể

chèo lái những thác ghềnh đa dạng của nền văn hóa mới, thì còn niềm vui sướng nào hơn khi chúng được gặp gỡ bao bạn bè thú vị và tiếp cận với bao quan điểm hấp dẫn khác nhau. Và nếu chúng có thể kiềm chế được sự giận dữ và bốc đồng, chúng chẳng phải sẽ là những người có ích cho cộng đồng biết nhường nào.

Những vấn đề và chiến lược mà cuốn sách này đưa ra có thể sẽ không mấy dễ dàng cho các bạn. Song tôi tin tưởng rằng bất cứ bậc cha mẹ nào cũng nắm vững tinh thần đó. Tôi chân thành mong muốn các bạn sẽ đọc và suy nghĩ kỹ toàn bộ cuốn sách, ôn tập và nghiền cứu lại những chương sách phù hợp với tình huống của bản thân mình nhất. Một trong những bí mật lớn nhất và dễ chịu nhất của nghệ thuật làm cha, làm mẹ là: chiến thuật mạnh nhất chính là chiến thuật đơn giản nhất. *Hãy yêu con bạn và bày tỏ tình thương yêu đó thật rõ ràng.* Khi đó, bạn sẽ khám phá ra rằng, yêu thương con cái một cách khôn ngoan lại chính là nỗ lực tự nhiên nhất mà chúng ta có thể hình dung ra.

Thêm một tin tức tốt lành nữa, đó là: Bạn càng kiên nhẫn bao nhiêu thì mọi việc lại càng trở nên dễ dàng bấy nhiêu. Càng ứng dụng những hiểu biết của bạn vào nhiệm vụ làm cha, làm mẹ, thì công việc nuôi dạy con cái của bạn càng trở nên dễ dàng hơn. Cuối cùng, cách làm đúng đắn sẽ đến với bạn thật tự nhiên như thể đó là một phần của chính bạn. Rất nhiều người trong chúng ta chưa nhận được sự giáo dục đúng đắn từ chính cha mẹ mình và từ xã hội, bởi vậy chúng ta cần học lại những gì là chân chính và đúng đắn. Song, do chưa có kinh nghiệm làm cha làm mẹ nên chúng ta không thể trở thành người cha, người mẹ hoàn hảo ngay được.

Trên thực tế, tôi đoán rằng bạn cũng đã và đang làm rất nhiều điều đúng đắn. Chỉ riêng chuyện bạn chọn đọc cuốn sách này cũng đã cho thấy bạn mong muốn trở thành người cha, người mẹ sáng suốt đến mức nào. Cần phải có sự hiểu biết nhất định người ta mới mong muốn có thêm nhiều hiểu biết nữa. Tôi hoàn toàn tin rằng bạn chắc chắn đã là một người bố, người mẹ tương đối tốt rồi.

Chúng ta hãy học cách để trở thành những người cha, người mẹ tốt hơn nữa. Chúng ta hãy “thay đổi cách nghĩ” về một số vấn đề, hoàn thiện những vấn đề mà chúng ta đã thực hiện đúng đắn và cố gắng trở thành những bậc cha mẹ khôn ngoan nhất và thân thương nhất trong khả năng có thể. Khi đó chúng ta sẽ nuôi dưỡng được những đứa con có tính cách mạnh mẽ và sẵn sàng đương đầu với bất cứ thử thách nào cho dù ẩn trong thế giới muôn màu bên ngoài gia đình chúng ta là bất cứ điều gì đang chờ đợi các con đi chẳng nữa.

CHƯƠNG I:

Bước ngoặt làm cha mẹ

Đó hẳn phải là một khoảnh khắc đặc biệt trong cuộc đời của mỗi ông bố, bà mẹ tương lai. Tôi chắc rằng bạn vẫn nhớ chính xác cảm giác khi chuẩn bị bắt đầu một gia đình riêng của chính mình.

Bạn có thể hình dung lại chính xác thời khắc khi trái tim mách bảo bạn rằng bước ngoặt quan trọng tiếp theo này sẽ là một trong những cam kết sâu sắc và lâu dài nhất với đời mình mà bạn sẽ thực hiện. Bạn cảm thấy có trách nhiệm lớn lao được chăm sóc cho một sinh linh sắp chào đời. Khi cánh cửa làm cha, làm mẹ đã mở ra, bạn khó có cách nào quay đầu lại nữa.

Là một người trẻ tuổi đứng trước chọn lựa mới này, bạn thấy mình một chút hồ hởi, một chút bối rối và một chút lo sợ. Thế nhưng cha mẹ, anh chị em và bạn bè của bạn vẫn liên tục nôn nóng thúc giục bạn. Tất nhiên, họ đều đồng ý rằng hôn nhân là một điều tuyệt vời, song trở thành cha mẹ mới là điều kì diệu nhất. Đó là lý do căn bản tại sao bạn có mặt trên thế giới này. “Hãy chờ mà xem!”, họ thầm thì với bạn: “Có con rồi cuộc đời sẽ thay đổi mãi mãi”. Bạn nghe đi nghe lại những lời này và bạn biết họ nói đúng: Bạn có thể thấy niềm vui trong ánh mắt bạn bè mình khi họ cho con cái họ nhún nhảy trong lòng. Bạn có thể thấy niềm đam mê cuồng nhiệt họ dành trọn cho đứa trẻ khi khoe bạn hàng tá tranh ảnh và các đoạn băng hình quay con cái họ.

Trên thực tế, việc bạn bè bạn bị đứ đở bé mới sinh mê hoặc đôi khi làm bạn thấy mệt mỏi. Những bậc cha mẹ này không thể hoặc không bao giờ có thời gian làm bất cứ điều gì khác nữa. Giờ đây, họ bị thu hút hoàn toàn vào một thế giới mới, thế giới của Em Bé. Bạn cảm thấy một chút không thoải mái và một chút cô đơn khi những người xung quanh mình chăm sóc cho gia đình mới của họ. Thời tuổi trẻ bồng bột và liều lĩnh vậy là đã kết thúc sao?

Nhưng bạn cũng muốn giống như họ. Bạn cũng muốn được cùng tham dự trong cuộc phiêu lưu kì thú này. Và khi em bé đầu tiên ra đời, bạn được tận tâm thấu hiểu niềm vui trọn vẹn. Nằm lọt trong tay bạn là một sinh linh bé nhỏ, một sự hòa trộn bí ẩn và tuyệt vời giữa bạn, người bạn đời của bạn và tính cách độc đáo của người đó, tất cả được gọt đẽo tinh tế dưới bàn tay yêu thương của tạo hóa. Em bé của bạn nằm đó, mong manh và yếu đuối. Bé chỉ có thể bú mẹ, khóc nhè và làm ướt tã, ấy thế nhưng sự hiện diện của bé là một sự hiện hữu tuyệt vời.

Bạn đã khởi đầu cuộc hành trình vĩ đại, đặt chân vào thế giới bí ẩn của sự phát triển nhân loại, đỉnh cao của cuộc đời bạn. Tiếp đó sẽ là những cột mốc đánh dấu sự phát triển và trưởng thành ban đầu của bé: bé biết ngồi dậy, đứng lên, chập chững bước đi, bập bẹ

những từ đầu tiên, bạn bắt đầu dạy bé biết dùng bô.

Nhưng khi con dần lớn lên và thay đổi, thì cũng bạn nhận ra: Nhiệm vụ nuôi dạy con cái ngày càng khó khăn khi chính bọn trẻ đang lớn dần lên và phức tạp hơn. Đồng thời, bạn cũng hiểu rằng, việc nuôi dạy con cái đòi hỏi tất cả sức lực và trí tuệ của bạn, thậm chí còn nhiều hơn thế nữa.

Tất nhiên, trẻ sơ sinh cũng mang đến cho chúng ta nhiều thách thức. Chẳng hạn, bạn phải thức đêm thay tã cho con, lo lắng khi em bé bị đau bụng hay những vấn đề tương tự. Song, nhiệm vụ đó tương đối trực tiếp, tập trung và dễ dàng so với việc phải quản lý một cô gái nhỏ mười ba tuổi đang bắt đầu dậy thì và tính cách luôn thay đổi. Kể từ lúc con đi mẫu giáo, bạn đã bắt đầu nhận ra rằng mình không thể nào kiểm soát tất cả những mối quan hệ xung quanh con bạn. Bên cạnh bạn còn có thầy cô, bạn bè và biết bao yếu tố bên ngoài khác nữa.

Có lẽ, bạn sẽ đồng ý với tôi rằng con đường làm cha, làm mẹ, từ khi em bé chào đời đến tuổi thiếu niên giống như một đường mòn khởi đầu từ nơi tràn ngập ánh mặt trời, ngồn ngộn, vắt vẻo tới nơi rừng sâu mật mùng, với bao ngã rẽ bất ngờ mà ở đó bạn phải đưa ra một quyết định. Chẳng đứa trẻ nào giống đứa trẻ nào; cũng như không có sự lựa chọn nào giống lựa chọn nào. Chắc hẳn, bạn đã từng nghĩ lại những ngày đầu tiên khi có em bé và nhận ra lúc đó bạn chẳng hề đoán trước được nhiệm vụ xây dựng gia đình này lại khó khăn và nhiều đòi hỏi đến thế.

Thế nhưng, tôi biết bạn đã phải trải qua những thời khắc đầy bức bối không thể tránh được khi làm cha, làm mẹ. Trong đời mình, có lẽ chúng ta đều không có ước nguyện gì hơn là mong cho con cái mình lớn lên thông minh, khỏe mạnh về cả thể chất lẫn tinh thần. Vậy nên, chúng ta luôn cảm thấy khổ sở mỗi khi phải đưa ra quyết định vào những thời điểm đầy bối rối trong hành trình trên.

Bây giờ, ta hãy thử xem xét kĩ hơn những biến cố cơ bản trong cuộc đời đứa trẻ và hành trình làm cha, làm mẹ.

HAI CON ĐƯỜNG PHÁT TRIỂN

Chắc hẳn, bạn đã chú ý thấy một hiện tượng kì lạ ở sự phát triển của trẻ em hay có lẽ bạn cũng đã từng chứng kiến điều này trong chính gia đình mình. Làm sao hai đứa trẻ được nuôi dạy giống nhau lại phát triển hoàn toàn khác nhau đến thế?

Chúng ta hãy bắt đầu với trường hợp của Tony. Trong suốt thời thơ ấu, việc dạy bảo Tony là một niềm vui sướng, mãn nguyện. Cha mẹ Tony có lúc đã mỉm cười và thầm nghĩ “Làm bố, làm mẹ đúng là dễ như ăn bánh! Chúng tôi chưa bao giờ nghĩ rằng việc nuôi dạy một đứa bé biết vâng lời lại dễ dàng đến thế. Chắc chắn phải có vấn đề gì đó với nhà Bill và Lola ở cuối phố vì họ luôn gặp rắc rối với bé con nhà họ”.

Tony là một đứa trẻ ngoan và dễ bảo. Bố mẹ Tony không khi nào phải phạt bé hay bị bé làm bẽ mặt giữa phố phường. Tony bước qua mỗi giai đoạn phát triển rất nhẹ nhàng và thật vui sướng biết bao khi thấy Tony hòa cùng đại gia đình, ngoan ngoãn vâng lời và xuất sắc

trong những năm đầu đi học.

Thế nhưng, trong những năm học cấp hai, mọi chuyện bỗng thay đổi. Cậu bé Tony ngày nào dường như đã biến mất; thay vào đó một cậu Tony mới không được chào đón. Bố mẹ Tony vò đầu bứt tai cố gắng tìm hiểu nguyên nhân gây nên thay đổi này. Liệu đó có phải là do sự thay đổi từ cấp một lên cấp hai hay không? Không, không thể như vậy được bởi cả giáo viên và môi trường xung quanh Tony đều tuyệt vời. Bác sĩ không hề thấy có vấn đề thể chất đặc biệt nào ở Tony.

Nhưng Tony, theo một cách nào đó, đã trở thành một cậu bé hay bất mãn, ương ngạnh và khó chịu. Điểm số ở trường tụt dốc mà cậu dường như chẳng thêm quan tâm tới nữa. Hơn thế, Tony còn liên tục chống đối lại bố mẹ, những người luôn yêu thương cậu. Tony và bố mẹ cậu cố gắng gìn giữ mối quan hệ đang rạn nứt trong suốt thời trung học của cậu. Tony cũng đã vào được đại học, song thậm chí còn không qua nổi năm thứ nhất. Đến lúc đó, cậu đã ngập chìm trong ma túy và vướng vào đủ mọi rắc rối trong kí túc xá. Tony bỏ học, lấy một ít tiền của bố và rời khỏi thành phố - không ai biết chắc chắn lúc này cậu đang ở đâu.

Nhưng với em trai Tony - Rick thì khác. Rick là một cậu bé tự do hơn Tony: nhanh nhẹn hơn, bông bột hơn, dễ cười dễ khóc hơn. Khi Rick còn bé, cha mẹ phải để mắt tới cậu từng phút. Nhưng Rick không phải là một đứa trẻ hư. Rick là một cậu bé lanh lợi và hiểu kì. Cô dì chú bác của Rick thường nói: “Hãy coi chừng, thằng bé sẽ là trung tâm rắc rối”.

Điều đó không hề xảy ra! Rick đã vượt qua tuổi dậy thì và vị thành niên mà không hề gặp phải những biến động thường thấy ở độ tuổi này. Bố mẹ cậu không bị cậu đẩy ra khỏi cuộc sống của mình và vẫn là những người bạn của cậu trong suốt thời kì Rick phát triển và trưởng thành. Rick không bao giờ gây rắc rối ở trường, cậu cũng không trở nên nổi loạn hay giận dữ. Do đó, cuộc sống của Rick và sự chín chắn của cậu ngày càng trở nên sâu sắc và mạnh mẽ hơn, giúp cậu bước vào tuổi trưởng thành dễ dàng.

Điều gì đã tạo nên sự khác biệt đó? Liệu có phải đứa trẻ kia là một “hạt giống xấu”, chịu bất hạnh ngay từ đầu vì một tình cờ ngẫu nhiên nào đó về di truyền học? Nếu trẻ em có thể khác nhau nhiều đến vậy về thái độ, ngay cả trong cùng một gia đình, thì liệu việc bố mẹ dùng phương pháp gì để nuôi dạy con cái còn có thể tạo ra khác biệt hay không?

Câu trả lời tất nhiên là có. Dẫu phải thừa nhận những bí ẩn cơ bản trong tâm hồn con người, những ẩn số trong sự phát triển và trưởng thành nhân cách của mỗi đứa trẻ nhất định, chúng ta cũng nên biết rằng cách nuôi nấng con cái tốt vẫn tạo ra một sự khác biệt lớn. Hiểu được cá tính của từng đứa trẻ - điều gì tạo nên Rick hay Tony hay một đứa trẻ khác - để từ đó nuôi dạy con một cách chủ động.

Chúng ta cũng biết rằng, giống như nhiều nỗ lực khác, cố gắng nuôi dạy con cái tốt đòi hỏi tầm nhìn dài hạn. Chúng ta hãy xem xét kĩ hơn tầm quan trọng của khái niệm đó.

NHÌN XA TRÔNG RỘNG

Không quan trọng chúng ta đang bàn đến chuyện gì, quan trọng hơn là bạn sẽ luôn tìm thấy lẽ phải khi suy ngẫm về mọi thứ với cách nhìn xa trông rộng. Chúng ta gọi đó là tầm nhìn xa hay nói đúng hơn là sự sáng suốt.

Tầm nhìn xa là sự nhận thức có chiều sâu. Chúng ta thích thú ngắm cảnh dãy núi Rocky Mountains⁽¹⁾ hay Grand Canyon⁽²⁾ - bởi chúng ta có thể quan sát được vẻ đẹp của chúng nhờ có khoảng cách. Nếu bạn có thể nhìn thấy tính cách và thái độ của một đứa trẻ và hiểu được cô bé hay cậu bé đó sẽ như thế nào trong tương lai thì đó hẳn là một điều tuyệt vời.

Trong tất cả những việc chúng ta làm, nhìn xa trông rộng luôn mang lại sự sáng suốt. Nếu bạn chỉ sống cho ngày hôm nay, bạn có thể sẽ ăn nốt số kem còn lại hay hoãn lại những công việc cần làm. Song nếu bạn khôn ngoan hơn, nếu bạn lùi lại hai bước và quan sát mọi thứ từ tầm nhìn xa hơn, bạn sẽ hành động không dựa vào những gì khiến bạn thấy dễ chịu ngày hôm nay mà sẽ nghĩ xem điều gì có lợi cho ngày mai và sau này.

Qua nhiều năm tư vấn cho các gia đình, tôi nhận thấy rất nhiều bậc cha mẹ chỉ biết nuôi dạy con cái cho hiện tại thay vì có tầm nhìn xa hơn cùng sự sáng suốt như chúng ta đã chỉ ra ở trên. Họ quá chú ý tới cách cư xử khó chịu của đứa trẻ ở thời điểm hiện tại mà hoàn toàn quên mất những ẩn ý lớn hơn. Kết quả của chiến lược sai lầm đó là họ đang nuôi dạy con cái dựa vào hành động của đứa trẻ thay vì nhu cầu của chúng. Xin hãy cho phép tôi được giải thích điều này rõ hơn.

Jill đang rất giận dữ và cáu kỉnh. Cô bé muốn được qua nhà Amanda ngủ qua đêm cùng các bạn gái. Nhưng điều này lại không phù hợp với kế hoạch của cả gia đình vì, tối hôm đó Jill và cả gia đình em cần đi thăm bà. Vậy nên bố mẹ đã từ chối Jill một cách thẳng thừng, cuộc nói chuyện kết thúc cùng tiếng rên rĩ của Jill.

Bạn mệt mỏi, chồng bạn cũng đã mệt, điều cuối cùng mà bạn nghe là tiếng rên rĩ của con gái. Bạn không còn tâm trạng nữa. Đó là điều mà bạn đang nghĩ bây giờ.

Nhưng điều gì đang diễn ra trong đầu con gái bạn? Jill đang rất bất mãn với bố mẹ, cô bé nghĩ bố mẹ không chịu nghe khi cô trình bày hoàn cảnh của mình. Cô bé quá xúc động và chỉ có thể tập trung vào mong muốn của mình mà đối với cô bé lúc đó là vấn đề khẩn thiết nhất.

Điều này không có nghĩa là bạn nên nhân nhượng, song nó có nghĩa bạn đang đứng trước một ngã rẽ nhỏ trong cuộc đời làm cha, làm mẹ. Có một điều chắc chắn là nhiều ngã rẽ nhỏ sẽ tạo nên những ngã rẽ lớn hơn. Jill sẽ trải qua sự kiện này với sự tức giận không được giải tỏa. Đó giống như một kinh nghiệm đau thương đối với cô bé.

NUÔI DẠY CON ĐA CHIỀU

Nếu chỉ tập trung vào những nhu cầu hiện tại, bạn chỉ cần vặn chiếc chốt làm cô bé ngừng kêu than. Bạn sẽ tập trung ngăn chặn hành vi không được hoan nghênh của Jill thật nhanh chóng. Nhưng việc làm đó chỉ khiến cho mọi việc như đổ thêm dầu vào lửa: Jill ôm

tâm trạng thất vọng không chỉ lần này mà còn nhiều lần khác khi cô bé cảm thấy không ai thêm để ý đến mong muốn của mình. Sự thất vọng sẽ dần biến thành giận dữ.

Nếu bạn xem xét sự việc không phải từ cái nhìn một chiều, nếu bạn tập trung vào nhu cầu phát triển của cô bé bằng cách nhìn xa trông rộng tới tương lai và sự trưởng thành của Jill, hẳn bạn sẽ lắng nghe cô bé và sẽ có những cách khác để tiếp cận vấn đề này.

Bạn sẽ vẫn phải nghe những lời rên rỉ than vãn của Jill cũng như không thể đồng ý với cô bé, song điều đó không chỉ đơn giản là phản ứng lại với thái độ của con. Sẽ khôn ngoan hơn nếu bạn hành động dựa trên nhu cầu của Jill và giúp cô bé vượt qua điều này với những kinh nghiệm tích cực hơn. Chắc chắn đây không phải là một nhiệm vụ dễ dàng. Chia khóa lúc này chính là việc bạn nên xem xét vấn đề ở khía cạnh lâu dài thay vì chỉ tính đến sự hài lòng hiện tại bằng cách cắt bỏ những hành vi không mấy dễ chịu của con cái.

Hãy nghĩ về điều này theo một cách khác. Nếu bạn đối xử với con cái mình chỉ hoàn toàn dựa vào thái độ của chúng, bọn trẻ sẽ hiểu điều đó. Chúng sẽ chỉ xem bạn như những cảnh sát trong gia đình cố gắng giữ gìn yên ổn, trật tự. Chúng biết rằng những hành động của chúng quyết định tất cả những gì diễn ra trong gia đình, do đó sẽ chọn những hành động có thể tạo đòn bẩy để thử đo quyền lực này. Và quyền lực thì lại là một vấn đề lớn trong gia đình. Khi con bạn tức giận, chúng có thể sẵn sàng chịu kỉ luật mạnh mẽ để thử thách giới hạn của quyền lực đó.

Giống như một đứa bé cáu giận chỉ vì điều đó giúp nó gây sự chú ý, con bạn cũng hành động phá phách khi bước vào tuổi vị thành niên và giai đoạn sau đó. Chúng gây chuyện để tạo ảnh hưởng lên môi trường xung quanh theo cách duy nhất mà chúng có thể. Tất nhiên, con bạn sẽ làm tổn thương không chỉ bạn và những người xung quanh chúng mà hơn thế nữa, chúng làm đau chính bản thân mình nhiều nhất.

Đối xử với con dựa trên thái độ của chúng, đặt con bạn vào tầm kiểm soát của gia đình. Song việc xem xét những nhu cầu lâu dài của con sẽ giúp các ông bố bà mẹ có thể chủ động. Điều đó giúp hành trình đến tuổi trưởng thành của con bạn luôn đúng hướng.

Như vậy, nuôi dạy con thụ động là cách nuôi dạy dựa trên hành vi, thái độ tức thời của con cái. Nuôi dạy con chủ động là cách nuôi dạy con dựa trên việc quan tâm, xem xét tìm hiểu nhu cầu của con, từ đó bạn sẽ giúp con mình khám phá ra những cơ hội phát triển mới.

LỜI KHUYÊN CŨ TRONG THẾ GIỚI MỚI

Đến đây, xin cho phép tôi được lí giải tại sao tôi lại viết cuốn sách này cho bạn.

Tôi đã từng là bác sĩ tâm thần học trẻ em và là chuyên gia tư vấn gia đình nhiều năm. Bản thân tôi cũng là một người cha. Trong thời kì đầu làm việc, tôi nhận thấy rằng hầu hết các phụ huynh khi bước vào văn phòng của tôi đều bắt đầu với những thông tin cơ bản giống nhau.

Để không làm mất thời gian quý báu và tiền bạc của họ khi phải hỏi lại những vấn đề

như vậy, tôi đã soạn một cuốn sách nhỏ ghi chép những điểm cơ bản này. Khi bắt đầu làm việc với một bệnh nhân hoặc một gia đình mới, tôi chỉ cần đưa họ cuốn sách đó và nói “Hãy đọc kĩ những điều này trước khi chúng ta gặp lại”.

Cố vấn tinh thần của tôi, ngài Ben Haden, cũng giữ một bản của cuốn sách nhỏ mang tựa đề *Con trẻ cần gì ở cha mẹ?*. Ông đã giới thiệu cuốn sách với bạn bè trong ngành xuất bản. Nó đã trở thành cuốn sách bán được hơn một triệu bản ở Mỹ. Đó là kinh nghiệm đầu tiên của tôi với tư cách là một tác giả. Tôi nhắc lại điều này chỉ với mong muốn nhấn mạnh một điều rằng, sau đó tôi đã nhận được vô số các lá thư từ nhiều bậc cha mẹ khẳng định rằng họ đã thành công khi làm theo những phương pháp được đề ra trong cuốn sách. Bản thân tôi cũng đã áp dụng thành công với chính con cái mình, con cái tôi bây giờ lại tiếp tục áp dụng thành công với các cháu tôi.

Con trẻ cần gì ở cha mẹ? Và những cuốn sách tiếp theo là kết quả của toàn bộ kiến thức và kinh nghiệm mà tôi đã đúc rút được từ kinh nghiệm chuyên gia tư vấn gia đình và bác sĩ tâm thần trẻ em. Tôi biết những khái niệm này là đúng đắn, những chiến lược này có thể giúp bạn nuôi dạy con cái mình thành những đứa trẻ được đáp ứng đầy đủ về mặt tình cảm và có thể trở thành những người trưởng thành sâu sắc về lối sống và nhân cách.

Năm 1996, tôi nghỉ hưu và chờ đón những năm tháng thoải mái được hưởng hạnh phúc tuổi già cùng con cháu và thỉnh thoảng đi du lịch đâu đó cũng như làm những gì là sở thích của bản thân. Trong khoảng thời gian đó, tôi đã chứng kiến quá nhiều đổi thay trong nền văn hóa của chúng ta. Những đổi thay đó diễn ra mạnh mẽ hơn bất kì thời điểm nào trong lịch sử. Tôi đã thấy một thế hệ trẻ mới lớn lên và trở thành cha mẹ mà chỉ biết rất ít hoặc không hề có chút khái niệm nào về việc làm sao để yêu thương và dạy dỗ con cái. Rất nhiều người trong số họ đã được nuôi nấng trong một môi trường sai lầm, thường chỉ dựa trên những nguyên tắc thay đổi hành vi ngắn hạn, kết hợp cùng kỉ luật nặng tay chỉ mang đến sự giận dữ ngầm. Sự giận dữ đó kết cục lại đang quay sang làm hại chính gia đình, sự nghiệp, hôn nhân và con cái họ.

Cùng lúc đó, như chúng ta đã bàn ở trên, tôi có cảm tưởng như thế giới đang tụt dốc và biến thành một thế giới mới thật khiếp đảm. Một thế giới cần có những lời tốt đẹp và mới mẻ để khẳng định lại với chúng ta rằng dù cho có phải đối mặt với bất cứ thách thức nào, chúng ta cùng con cái mình vẫn có thể vượt qua. Chúng ta có thể tận dụng những chân lý và hiểu biết đúng đắn nhất. Hơn hết, chúng ta có thể yêu thương con cái, thơm mát sự chính trực và dũng cảm giúp chúng đứng vững giữa những bấp bênh của tương lai.

Đó là lý do tại sao bạn đang cầm cuốn sách này trên tay. Tập trung toàn bộ vào lĩnh vực nuôi dạy con cái, những trang sách này sẽ tóm gọn những hiểu biết truyền thống tốt nhất giúp chúng ta chuẩn bị cho những thách thức sau này. Trước khi bắt đầu vào phần chính của hành trình, tôi xin được điểm lại những điểm cơ bản về nhu cầu của mỗi đứa trẻ được trình bày trong *Con trẻ cần gì ở cha mẹ?*

XÂY TỔ

Cha mẹ thường chỉ chú trọng tới những nhu cầu hữu hình và trực tiếp của con cái họ

như quần áo cho năm học mới, rau quả để đảm bảo dinh dưỡng, thể thao để chuẩn bị cho những kinh nghiệm giúp con bạn lớn lên.

Tất cả điều đó đều đem đến những yếu tố đúng đắn cần cho sự phát triển của con cái. Thế nhưng tất nhiên là vẫn có những nhu cầu sâu sắc hơn mà không phải lúc nào cũng cấp bách tại thời gian cụ thể nào. Những nhu cầu đó có thể “vô hình” nhưng là yếu tố nền tảng để tạo nên nhiều khác biệt quyết định việc con cái bạn sẽ trải qua hành trình phát triển như thế nào.

Tôi tin rằng có bốn nhu cầu cơ bản giống nhau ở mọi lứa trẻ. Một từ viết tắt có thể giúp các bạn dễ nhớ hơn: NEST (tổ), mỗi chữ cái sẽ tượng trưng cho một nhu cầu.

NEST: BỐN NHU CẦU CƠ BẢN CỦA TRẺ EM

Tôi xin được nhấn mạnh lại một điều trước khi trình bày bốn nhu cầu này. Một trong bốn nhu cầu này đều quan trọng như nhau và không thể thay thế được, chúng ta không nên đặt nặng nhu cầu này mà xem nhẹ nhu cầu khác. Làm vậy sẽ giống như nhấn mạnh rằng, cơ thể bạn cần nước hơn không khí và thực phẩm vậy. Nó cũng giống như xây một ngôi nhà có phòng ngủ mà lại không có bếp hay phòng tắm.

Lý do tôi nhấn mạnh điểm này, nhấn mạnh ngay từ đầu là bởi khi thuyết trình trong một hội nghị chuyên đề, tôi đã quan sát phản ứng của các bậc cha mẹ. Họ thường nhanh chóng gạt bỏ một vài trong số những yếu tố trên với những câu nói đại loại như “Ồ, tất nhiên rồi, tôi rất yêu con! Điều đó không thành vấn đề”, hay như “Bảo vệ ư? Con cái tôi chẳng gặp phiền toái nào trong lĩnh vực đó cả”. Cụ thể hơn, các bậc cha mẹ này gặp nhau ở một chủ đề chung, thường thấy nhất là vấn đề về kỉ luật, họ tập trung luôn vào điểm đó mà quên mất những lĩnh vực khác. Một vấn đề cụ thể nào đó có thể là lý do đưa họ tới cuộc hội thảo, đó là vấn đề duy nhất họ chuẩn bị để nghe.

Tôi tin rằng điều này xảy ra là bởi chúng ta đang sống trong thời đại tư duy bị chia thành nhiều ngăn, chúng ta cảm thấy khó khăn khi xem xét tổng thể các vấn đề. Bạn có bao giờ để ý thấy có những người cả đời nghe giảng đạo, ấy vậy nhưng họ lại chưa bao giờ có ý nghĩ sẽ áp dụng những đạo lý ấy vào đời sống thường nhật? Bạn đã bao giờ thấy ai đó tràn đầy xúc động khi nghe một bài thuyết giáo về tình yêu thương, thế nhưng ngay sau đó lại suýt đâm vào người khác chỉ để muốn ra khỏi bãi đỗ xe trước?

Tương tự như vậy, một số bậc cha mẹ là những người “cảm tính”, họ rất giỏi khi giải quyết các vấn đề chăm sóc giáo dục về mặt tình cảm; trong khi các bậc cha mẹ khác lại là những người “lý tính” hơn, hay nói cách khác thiên về nhận thức hơn. Những bậc cha mẹ cảm tính thường có xu hướng chọn những vấn đề phù hợp với định hướng của mình. Họ rất yêu mến và nhạy cảm với cảm xúc của con trẻ, song lại rất dễ dãi về mặt kỉ luật. Những bậc cha mẹ này thường phải cố gắng lắm mới có thể cứng rắn trong việc rèn luyện và kỉ luật con cái. Trong khi đó, những phụ huynh “lý tính” lại thường quan tâm đến các phương pháp giáo dục mang tính kỉ luật thực tế. Họ có thể rất cứng rắn song lại thường không đáp ứng được nhu cầu tình cảm của con trẻ.

Đáng buồn thay, ngay cả rất nhiều chuyên gia cũng làm điều tương tự. Họ viết những

cuốn sách xinh xắn, đơn giản và dễ bán, đầy triết lý tự lực bằng cách quá nhấn mạnh một vế của cân cân làm cha, làm mẹ: họ sẽ nói hoặc bạn phải kỉ luật đánh thép con cái, hoặc bạn hãy triu mến yêu thương con cái thì sẽ không có vấn đề gì cả.

Không ai trong chúng ta có thể đi xa nếu chỉ có một phần của chiếc bản đồ. Chúng ta cần một bức tranh hoàn chỉnh. Tôi hi vọng và tin tưởng rằng bốn lĩnh vực mà tôi vạch ra dưới đây sẽ mang đến một bức tranh tổng thể hơn để trở thành cha mẹ chủ động và toàn diện. Do đó, tôi mong muốn các bạn hãy suy ngẫm sâu sắc về từng nhu cầu trong bốn nhu cầu này, xem xét các yếu tố đó biểu hiện như thế nào ở con cái trong gia đình bạn. Mỗi yếu tố đều quan trọng ngang nhau, những yếu tố mà bạn thường không thành công có thể sẽ khiến bạn ngạc nhiên.

Và đây là bốn lĩnh vực cấu tạo nên NEST (tổ) mà tôi vừa nhắc đến:

Vô hiệu cơn giận

Chúng ta cần kiểm soát cơn giận của chính mình, làm gương và uốn nắn con cái mình. Ngược lại, sự giận dữ không được kiểm soát có thể hủy hoại cuộc đời con bạn. Chúng ta sẽ bàn rất nhiều về việc rèn luyện con cái kiểm soát giận dữ của bản thân trong một chương sau.

Đáp ứng tình cảm

Con cái chúng ta có những nhu cầu cơ bản cần được nuôi dưỡng và chăm sóc về mặt tình cảm. Đặc biệt các em cần cảm thấy được yêu thương. Mặc dầu chúng ta đều dễ dàng khẳng định rằng mình rất yêu thương con cái, song có lẽ chúng ta chưa biết cách bày tỏ tình thương một cách tốt nhất.

An toàn và che chở

Con cái chúng ta cần phải cảm thấy được an toàn và được bảo vệ cả về thể chất lẫn tâm hồn. Vấn đề đó càng trở nên cấp thiết hơn trong thế giới mới này, khi ngay cả trường tiểu học cũng có thể trở thành vùng nguy hiểm và việc lạm dụng trẻ em vẫn còn là một thách thức đáng lưu ý.

Rèn luyện và kỉ luật

Đây là khía cạnh khiến nhiều bậc cha mẹ vô tình mắc những sai lầm tai hại. Làm sao chúng ta có thể vừa chủ động lại vừa dựa trên nhu cầu của con cái trong việc rèn luyện kỉ luật cho chúng thay vì đơn thuần phản ứng lại với thái độ tiêu cực của con trẻ? Câu trả lời thật không dễ dàng nhưng thật may mắn, trên thực tế chúng ta vẫn tìm được những câu trả lời rất hay.

Bây giờ, chúng ta hãy bắt đầu cuộc hành trình với bốn nhu cầu này. Nếu bạn có thể đáp ứng hiệu quả được bốn nhu cầu đó, bạn sẽ nuôi dạy được những đứa con chính trực, khỏe

mạnh về thể chất lẫn tinh thần. Điều đầu tiên chúng ta sẽ xem xét là nhu cầu nuôi dưỡng tình cảm.

CHƯƠNG 2:

Bắt đầu bằng tình yêu thương

Vào cuối những năm 1800, Henry Drummond⁽¹⁾ đã viết một cuốn sách kinh điển mang tên *The greatest thing in the world* (Điều vĩ đại nhất trên thế giới). Ông đã nghiên cứu về tình yêu thương bất tử và rút ra kết luận rằng khi bạn yêu thương thật nhiều có nghĩa bạn đang sống rất dư dả. Theo Drummond tình yêu là điều tuyệt diệu nhất.

Trong thế kỉ tiếp theo, nhà phân tích tâm lí Erich Fromm⁽²⁾ đã viết một cuốn sách nhỏ khác mang tên *The Art of Loving* (Nghệ thuật yêu thương). Mặc dù cơ sở xây dựng cuốn sách ít mang tính tôn giáo hơn, song Fromm đã tiếp tục phát triển luận điểm của Drummond. Ông quan sát thấy rằng thế giới trở thành một nơi mà tình yêu thương ngày càng trở nên khó khăn và cần thiết hơn bao giờ hết; rằng tình yêu không phải là thứ rung động đơn thuần mà là một hành động hiến dâng, cam kết và can đảm; và quyết định yêu thương là quyết định hy sinh bản thân cao cả.

Tình yêu, điều vĩ đại nhất, trên thực tế hơn hẳn những bản tình ca ướt át hay những chuyện tình lãng mạn ta vẫn thường thấy trong phim của Hollywood. Tất cả chúng ta đều yêu con cái mình, song chúng ta hãy tự hỏi bản thân liệu chúng ta đã yêu thương con trọn vẹn bằng tất cả khả năng của mình hay chưa? Chúng ta cũng cần hỏi một câu hỏi quan trọng nhất đó là liệu chúng ta đã làm cho con cái cảm nhận được tình yêu đó hay chưa? Câu hỏi tưởng như rất rõ ràng, song bạn cũng đừng vì thế mà gạt chúng sang một bên. Liệu con cái bạn đã nhận được thông điệp căn bản là bạn yêu thương chúng trọn vẹn, vô điều kiện và mãi mãi chưa?

Có những câu chuyện về những hòn đảo xa cô lập trên Thái Bình Dương, nơi những người lính Nhật không hề biết tin đất nước của họ đã đầu hàng Đồng Minh năm 1945, thời điểm kết thúc cuộc Đại chiến thế giới lần thứ hai. Nhiều năm ròng, những người lính này sống ẩn dật trong những hang động, vật lộn với sự sống song vẫn luôn sẵn sàng cảnh giác với kẻ thù đã biến mất từ lâu. Trong lúc đó, tại quê hương họ, chính phủ Nhật đang cố gắng khôi phục và vượt qua nỗi đau chiến tranh. Một cuộc sống mới đã được dựng lên. Song không một thông điệp nào về những thay đổi đó đến được tai những người lính này, họ vẫn tiếp tục cuộc chiến tranh vô vọng đã kết thúc từ lâu lắm rồi.

Tương tự như vậy, thật đau lòng khi chúng ta phát hiện thấy những đứa trẻ mà những thông điệp yêu thương của cha mẹ chưa bao giờ được truyền tới. Những đứa trẻ đó cũng đang phải chiến đấu một cuộc chiến không đáng có. Có rất nhiều điều mà hầu hết những người làm cha, làm mẹ chúng ta đều mong muốn dành cho con mình nhưng không thể, như một ngôi nhà đồ sộ hơn, những buổi học nhạc đắt tiền hơn, những kì nghỉ dài hơn và tốt

hơn. Song, một thứ mà tất cả chúng ta đều có, đều không tốn kém một xu, một điều mà chúng ta tin rằng chúng ta luôn dư thừa, đó chính là tình yêu thương. Tôi chưa bao giờ thấy một bậc cha mẹ nào đến tư vấn ở chỗ tôi nói rằng họ không có tình yêu thương cho con cái.

Thế nhưng, tình yêu thương đó đã không được truyền đi thành công. Những đứa trẻ đói khát tình thương của cha mẹ phải vật lộn với những mảnh vụn tình cảm và sự quan tâm, trong khi cuộc đời các em đáng lẽ phải tràn đầy tình cảm đó. Nguồn nhiên liệu nuôi dưỡng một đứa trẻ trong những năm tháng đầu đời là tình yêu thương, song nhiều trẻ em trong số con cái chúng ta không hề được tiếp nguồn nhiên liệu đó.

Chúng ta đã xem xét mô hình NEST, chữ cái được đặt ở giữa NEST là chữ E: E (emotion) chỉ nhu cầu tình cảm cần được yêu thương chăm sóc của đứa trẻ. Trừ không khí, nước và một mái nhà, đây là nhu cầu cơ bản và cần thiết nhất của các em. Hãy thử tưởng tượng một đứa trẻ không cảm thấy được yêu thương. Khi đó, thành công của bạn sẽ rất nhỏ. Cha mẹ sẽ khó khăn hơn biết bao khi phải cố gắng bảo vệ và chở che con cái tránh khỏi những ảnh hưởng tiêu cực nếu không có được sự thương yêu chăm sóc chúng cần. Lại một lần nữa, các bậc làm cha làm mẹ sẽ không thể thành công. Và cuối cùng, hãy xem xét việc kiểm soát sự giận dữ của đứa trẻ không được yêu thương. Điều đó sẽ chỉ giống như cố gắng tát nước khỏi con tàu Titanic bằng một chiếc tách nhỏ. Vì nếu không có tình yêu thương, sự giận dữ sẽ càng lớn dần và bùng nổ.

Bạn có thể dễ dàng thấy tại sao nhu cầu cần yêu thương lại được đặt lên trọng tâm. Mục tiêu này xuất hiện ngay khi bạn bắt đầu làm cha làm mẹ. Cảm giác được yêu thương là nhu cầu khẩn thiết cần được đáp ứng trước bất cứ nhu cầu nào khác.

Vậy nên, chúng ta hãy xem xét nhu cầu đó. Hãy cùng khám phá xem tại sao có quá nhiều ông bố, bà mẹ thuộc thế hệ chúng ta lại không quan tâm tới vấn đề cơ bản nhất này và đã quên mất việc tiếp lửa yêu thương cho con cái.

HAI NGÔN NGỮ KHÁC BIỆT

Để hiểu tại sao chúng ta lại thực sự khủng hoảng tình yêu thương trong khi điều này đáng lẽ không bao giờ nên có, chúng ta cần hiểu rõ vấn đề tình yêu thương từ cả hai phía - những người làm cha làm mẹ trao tặng tình thương cho con cái và những đứa trẻ tiếp nhận tình yêu thương đó.

Chúng ta biết câu chuyện về một người vợ ngồi tại bàn ăn hỏi chồng mình anh có yêu nàng không. Phía sau tờ tin tức buổi sáng, anh chồng chỉ ậm ừ lơ đãng. Nàng tiếp tục hỏi chồng mình để anh phải khẳng định tình cảm với nàng cho tới khi anh chồng cáu tiết buông tờ báo xuống và nói: “Ngày chúng ta cưới, anh đã tuyên bố trước mục sư và tất cả các quan khách rằng anh yêu em. Nếu có điều gì thay đổi, em sẽ là người đầu tiên được thông báo”. Sau đó, anh lại tiếp tục với bài báo đang dang dở của mình.

Chúng ta đều hiểu rằng tình yêu không đơn thuần là một điều kiện được thiết lập sẵn hay một giao kèo mang tính hợp đồng. Sydney J.Harris⁽³⁾ từng nói: “Tình yêu không được bày tỏ bằng hành động yêu thương thì sẽ không hề tồn tại. Giống như tài năng không tự

bản thân nó bộc lộ bằng hành động sáng tạo thì cũng chỉ là tài năng vô thực mà thôi. Tình yêu thương và tài năng đều không phải là một trạng thái tinh thần mà là một hành động, nếu không nó chỉ là hư vô”.

Điều này quá dễ hiểu đối với chúng ta. Song chúng ta lại thường không nhận ra rằng đối với con trẻ, điều đó càng đặc biệt đúng hơn. Người lớn được định hướng bằng lời trong khi trẻ con lại được định hướng bằng thái độ. Người lớn chúng ta thường sử dụng những kí hiệu và những khái niệm lý thuyết nhiều hơn chúng ta tưởng. Trong khi đó, trẻ em thường khám phá thế giới thông qua những gì chúng thấy được, cảm nhận được và có thể cầm nắm được.

Hãy nghĩ về câu nói rất giản đơn nhưng đầy ý nghĩa “Cha mẹ yêu con”. Chúng ta nên nói điều này thường xuyên hơn với những người cần được nghe. Song, khi chúng ta dùng cụm từ đã được biểu tượng hóa ấy để nói với con cái mình thì cụm từ đó thường có ý nghĩa với người nói nhiều hơn là với người nghe. Khi chúng ta nói câu đó đã bao hàm ý “Cha mẹ đặc biệt thương yêu con. Trong tất cả những hoạt động và mối quan hệ của cuộc đời cha mẹ, con là vật báu vô giá nhất. Con mang lại cho cha mẹ niềm vui lớn nhất trong đời và cha mẹ sẵn sàng hy sinh bất kể điều gì để con được hạnh phúc”.

Bạn tin rằng một đứa trẻ có thể hiểu hết những ẩn ý sâu xa đó không? Không đâu thưa bạn. Đứa trẻ đó chưa hề sống cuộc đời như bạn cũng như không hề có chiều sâu kinh nghiệm như bạn. Vốn từ vựng biểu thị cảm xúc và kinh nghiệm của đứa trẻ còn ít hơn bạn rất nhiều. Vậy nên, việc con bạn không thể hiểu được ẩn ý sâu xa trong câu nói đó là điều tất nhiên. Thực tế, khi nghe câu nói “Cha/mẹ yêu con”, đứa trẻ hiểu rằng bạn có cảm giác dễ chịu như vậy đối với chúng cũng như với vô số thứ khác trong cuộc đời bạn vậy. Bạn “yêu” một cái bánh kếp ngon, “yêu” bóng chày và nhiều chương trình truyền hình khác nhau nữa.

Thế nên, cha mẹ thường nói “Bố/mẹ yêu con” và cho rằng tình cảm chân thành đó có thể đã được truyền đạt tới con cái họ. Sự ngộ nhận đó quả rất sai lầm. Sau này, khi bước sang tuổi thành niên, con cái bạn sẽ bắt đầu hiểu được những lớp nghĩa ẩn sau câu nói đó nhưng chúng ta cần con cái mình hiểu được điều đó từ sớm.

Giải pháp cho vấn đề này là chúng ta cần thể hiện tình cảm thương yêu của mình dành cho con trẻ theo một ngôn ngữ mà chúng có thể hiểu được ngay. Và có ba lý do rất chính đáng để chúng ta biến tình yêu thương đó thành hành động thực sự hữu hình. Thứ nhất, chúng ta phải dùng hành vi của mình để bày tỏ tình yêu thương đối với con cái vì đây là cách duy nhất biểu lộ đầy đủ và rõ ràng tình yêu thương với con.

Thứ hai, chúng ta phải dùng hành động của mình để chứng tỏ tình yêu thương đó. Đây không phải là vấn đề nhận thức của trẻ em mà thuộc về vấn đề nhận thức của chúng ta. Trong cuộc sống thực tế, chúng ta biết rằng “lời nói không mất tiền mua”. Bởi vậy, chúng ta thường tin những gì mắt thấy hơn những gì tai nghe. Chúng ta nhận biết tình cảm thông qua những bằng chứng hữu hình. Trẻ em không non nớt và cả tin như chúng ta tưởng; các em cũng thường tin những gì được tay sờ mắt thấy.

Thứ ba, chúng ta phải dùng hành động của mình để tăng cường tình yêu thương dành cho con cái. Nhưng trên thực tế, rất nhiều người trong số chúng ta không biết cách biểu lộ

tình cảm của mình vì chúng ta cũng đã không được cha mẹ mình dạy dỗ điều này. Rất nhiều bậc cha mẹ sống cuộc đời không có tình cảm, họ tiếp tục chuyển vấn đề này sang các thế hệ tiếp theo. Khi chúng ta là tấm gương của sự trù ố, chúng ta biểu lộ sự quan tâm chăm sóc, chúng ta không chỉ giúp ích cho con cái mình mà còn cho thế hệ cháu chúng ta nữa.

Tôi không thể nhấn mạnh hơn nữa nhu cầu cần thiết phải thể hiện bằng hành động với con cái chúng ta. Nhưng trước khi đi vào các cách thức cụ thể để thực hiện điều đó, chúng ta hãy bàn về việc làm sao tạo được một môi trường thích hợp cho con trẻ tiếp nhận tình yêu thương và giáo dục.

MÁI ẤM CỦA SỰ KHOAN DUNG

Mọi môi trường đều có một mục đích riêng, chúng ta cần một môi trường thích hợp để tăng cường việc theo đuổi những mục đích này. Chẳng hạn, nơi làm việc của bạn cần một môi trường chuyên nghiệp có lợi cho loại hình công việc được thực hiện ở đó. Bạn sẽ dành nhiều thời gian công sức để suy nghĩ về cách bài trí văn phòng, nội thất kiến trúc, nhạc nền, v.v... Tương tự, nhà thờ cần không khí trang nghiêm dành riêng cho việc cầu nguyện và tôn thờ Chúa. Cũng như vậy, một đội điền kinh cần làm việc để tạo ra môi trường tập luyện với tinh thần đồng đội và quyết thắng. Michael Jordan⁽⁴⁾ với tất cả tài năng thiên bẩm của mình, trước đó cũng chỉ chơi cho đội bóng hạng xoàng Chicago Bulls đến tới khi câu lạc bộ của anh tạo nên được chất keo đặc biệt của tinh thần đồng đội. Khi đó, đội bóng của anh đã trở thành đội bất khả chiến bại.

Một môi trường quan trọng cần bầu không khí phù hợp để phát huy tính hiệu quả của nó, gia đình cũng tương tự như thế. Mọi người thường nói, mái nhà và tổ ấm là hai khái niệm khác nhau. Để mái nhà trở thành tổ ấm cần một vài yếu tố nhất định. Trong đó, điều cơ bản nhất là mái nhà bạn cần một môi trường tràn ngập tình yêu thương vô điều kiện, chúng ta đang nói về tình yêu thương được khắc sâu trong tim thay vì chỉ dựa trên sự thỏa mãn các điều kiện.

Hãy tưởng tượng xem cách mà con cái sẽ nghĩ về bạn: Cha mẹ mình luôn che chở, luôn tin tưởng mình, luôn hi vọng điều tốt nhất cho mình và luôn kiên nhẫn khi dỗi dặt mình. Cha mẹ chưa bao giờ khiến mình thất vọng.

Khi tôi và vợ tôi còn là những ông bố, bà mẹ trẻ, lý tưởng của chúng tôi là đạt tới tình yêu thương vô điều kiện. Chúng tôi không biết phải làm sao để điều đó trở thành hiện thực. Chúng tôi không hề ý thức được rằng việc con cái mình hiểu rằng chúng luôn được yêu thương cho dù có bất kì điều gì xảy ra chẳng nữa là điều vô cùng quan trọng. Các con được yêu thương khi hành xử đúng mực cũng như khi chưa đúng. Các con được yêu thương lúc ngoan nhất cũng như khi hư nhất. Chúng tôi rất thương yêu con cái, song chúng tôi cần tạo ra một môi trường để con cái có thể nhận thức được rằng tình yêu thương chúng tôi dành cho các con là vô điều kiện. Khi môi trường đó được xác lập, tất cả những mục tiêu lớn lao của chúng ta với tư cách là cha mẹ sẽ trở nên khả thi hơn. Song, nếu con cái chúng ta, bằng cách nào đó, cảm thấy rằng tình yêu thương đó không hề kiên định và phải phấn đấu mới có được thì chúng ta đã thua cuộc trước khi kịp bắt đầu.

Trong chương sau, chúng ta sẽ xem xét chủ đề mấu chốt về kỉ luật con cái, song tôi cũng xin được áp dụng vào vấn đề này ngay bây giờ. Chúng ta đã bàn về phương pháp kỉ luật con cái bằng cách thay đổi hành vi: Nhanh chóng phản ứng lại với những thái độ, cư xử chưa đúng mực bằng sự trừng phạt gay gắt. Rất nhiều chuyên gia cho rằng đây là điều quan trọng nhất, họ có thể chỉ cho bạn thấy vài kết quả nhanh chóng để khẳng định quan điểm của mình. Nếu bạn chỉ biết đánh đòn con bạn mỗi khi đứa trẻ có hành động xấu, thì khoảng cách giữa bạn và con cái đang dần lớn. Đứa bé có thể tạm thời vâng lời nhưng cùng với thời gian, thái độ đó sẽ biến thành những cơn giận dữ phi lí.

Đây là chủ đề chúng ta sẽ bàn sâu hơn trong chương giúp cha mẹ dạy dỗ con cái cách kiểm soát sự giận dữ. Còn bây giờ, quan điểm của chúng ta là: nuôi dạy con cái chỉ bằng biện pháp kỉ luật không tạo nên một môi trường tràn ngập tình yêu thương vô điều kiện. Ngược lại, phương pháp thay đổi hành vi sẽ chỉ khiến con cái chúng ta nghĩ rằng chúng chỉ được yêu thương khi biết vâng lời. Phương pháp này khiến con trẻ thấy chính xác điều chúng có thể “có được” bằng hành động của mình. Trong khi đó, sự khoan dung mang đến tình yêu thương chủ động và không dựa vào việc con bạn có hành động xứng đáng hay không. Phương pháp biến đổi hành vi tạo nên một môi trường chỉ toàn sợ hãi hơn là tràn ngập yêu thương.

Hình mẫu *Kinh thánh*

Xin đừng cho rằng tôi đang cố xúi cho việc giáo dục con cái lỏng lẻo, bất cứ nguyên tắc gì trừ kỉ luật, tôi không hề có ý như vậy thưa bạn!

Chúng ta yêu thương con cái cả khi chúng vấp ngã. Nhờ có tình yêu thương, con cái chúng ta sẽ phát triển mỗi ngày để trở thành những người trưởng thành khôn ngoan, cân bằng như chúng ta hằng mong muốn.

Hai vợ chồng tôi đã ngày càng khám phá thêm được rằng chúng tôi cần xây dựng tinh thần này trong gia đình mình. Song, chúng tôi cũng hiểu yêu thương vô điều kiện không phải là một nhiệm vụ đơn giản. Bởi thật khó lòng mà cảm thương với kẻ khiến chúng ta tức giận.

Chúng tôi cũng giống như bao cha mẹ khác, đã rất nỗ lực để đạt tới lý tưởng yêu thương con cái vô điều kiện, nhưng không phải lúc nào cũng thành công. Trong quá trình phấn đấu, chúng tôi nhận thấy rằng việc thường xuyên nhắc nhở bản thân về một vài yếu tố sau sẽ rất hữu ích:

1. Con cái chúng ta, xét cho cùng, vẫn chỉ là những đứa trẻ.
2. Vậy nên, chúng thường hành xử rất trẻ con.
3. Hành động trẻ con khiến chúng ta, những bậc cha mẹ, bực mình.
4. Tình yêu thương của chúng ta sẽ giúp chúng trưởng thành dần từ bông bột tới chín chắn.

5. Tình yêu thương cứng nhắc sẽ tạo nên sự bất an, thiếu tự trọng và thiếu chín chắn kéo dài.
6. Do đó, tôi cũng chịu trách nhiệm với con về hành vi và sự phát triển của chúng.
7. Lòng yêu thương độ lượng là một cách đầu tư để con trẻ chúng ta cũng lớn lên tràn đầy tình yêu và sự khoan dung.

Chúng tôi đã nỗ lực như bất cứ bậc cha mẹ nào. Vì quyền lợi của bản thân tôi và các con trai, con gái của chúng tôi, tôi luôn cố gắng biểu lộ tình yêu thương vô điều kiện và ngoan đạo nhất. Tôi thường xuyên nhắc nhở bản thân rằng, bên cạnh những điều vừa được liệt kê ở trên thì hạnh phúc, thành công trong tinh thần, xã hội và cá nhân của các con tôi phụ thuộc vào việc tạo dựng và giữ gìn môi trường mà chúng tôi cần có trong gia đình. Tôi biết rằng bạn cũng sẽ làm điều tương tự.

CHIẾC BÌNH NHIÊN LIỆU

Trong rất nhiều năm, tôi đã dùng hình ảnh “bình nhiên liệu” để lí giải về những nhu cầu của một đứa trẻ. Chúng ta đang bàn tới những vấn đề thuộc phạm trù lý thuyết và khái niệm. Bởi vậy những hình dung cụ thể như vậy có thể giúp chúng ta dễ dàng nắm được những gì chúng ta đang cố gắng hiểu hơn.

Hầu hết chúng ta đều có thể hình dung được khái niệm một bình nhiên liệu. Một lúc nào đó, bạn đã từng lái một chiếc xe bị hết xăng. Chắc đó phải là một kinh nghiệm khó chịu bởi bình xăng nằm khuất một nơi nào đó và chúng ta không hề nghĩ đến nó khi đang lái xe. Tất cả những gì chúng ta biết là chúng ta đang chạy êm ru trên đường với tốc độ bốn mươi dặm một giờ thì đột nhiên chiếc xe dừng lại trên đường. Bình xăng có thể không nằm trong tầm nhìn rõ ràng của bạn, song bạn không thể đi xa nếu thiếu nó.

Tương tự như vậy, con người cũng có những “bình nhiên liệu” riêng của mình, nhiên liệu giúp họ tiến về phía trước trong cuộc đời chính là tình yêu thương, giáo dục. Bất cứ người lái xe có óc xét đoán nào cũng đều kiểm tra đồng hồ đo nhiên liệu mỗi ngày và đảm bảo rằng kim nhiên liệu chỉ gần đến vạch F (Full) là mức xăng đầy hoặc trên vạch E (Empty) là mức bình xăng rỗng. Người lái xe sẽ đổ xăng vào thời điểm thích hợp để chiếc xe có thể tiếp tục chạy. Cũng giống như vậy, bạn nên chú ý tới hành vi của con cái mình mỗi ngày. Đó là thước đo chính xác nhất mức độ đầy vơi của “bình nhiên liệu” trong tâm hồn con cái bạn.

Hai điều quan trọng sẽ xảy ra khi bạn giữ cho “bình nhiên liệu” đó luôn đầy. Thứ nhất, trạng thái tình cảm của con bạn sẽ được nâng cao. Tình yêu thương mà cô bé hay cậu bé nhận được sẽ phản ánh niềm vui hay nỗi buồn, giận dữ hay êm dịu, chăm chú hay lãnh đạm nơi cô bé, cậu bé đó. Thứ hai, hành vi của con cái bạn sẽ được định đoạt bởi mức độ đầy vơi trong tình cảm mà cô bé hay cậu bé nhận được. Con cái bạn sẽ hành xử ra sao khi bị kỉ luật? Cô bé hay cậu bé sẽ ngoan ngoãn vâng lời đến đâu khi cả gia đình đi dã ngoại? Một đứa trẻ hạnh phúc về mặt tình cảm sẽ luôn xử sự đúng mực hơn trong mỗi trường hợp như vậy.

“Bình nhiên liệu” của con cái bạn phải luôn đầy thì chúng mới có thể phát triển tốt nhất được trong bất cứ cảnh huống nào. Hầu hết các bậc cha mẹ thường chỉ nghĩ nhiều tới việc

kỉ luật con cái, mà điều này lại phụ thuộc chủ yếu vào mức độ đầy vui của bình tình cảm đó. Nếu bạn có thể tạo ra một môi trường linh hoạt tràn ngập tình yêu thương vô điều kiện, trong đó con bạn nhận được sự quan tâm và chăm sóc, thì chúng sẽ phản ứng tốt hơn nhiều với kỉ luật hay bất cứ biện pháp giáo dục nào khác được áp dụng trong gia đình. Đó là lý do tại sao chúng ta coi việc thỏa mãn nhu cầu tình cảm của con cái là trọng tâm trong bốn nhu cầu cơ bản của đứa trẻ. Giáo dục con cái bằng kỉ luật, chửi mắng và giúp con kiểm soát sự giận dữ phụ thuộc phần lớn vào tình trạng khỏe mạnh về tinh thần, tình cảm của đứa trẻ.

Xin bạn hãy luôn nhớ chúng ta cần phải học cách yêu thương. Con cái bạn chưa từng trải để có thể tự nhận biết ngay được cách bày tỏ hay khởi xướng lòng yêu thương. Con bạn sẽ biểu hiện và trao gửi tình yêu thương theo cách chúng được nhận. Đứa trẻ không nhận được tình yêu thương cũng sẽ không biết cách cho đi tình cảm đó. Nếu đứa trẻ chỉ nhận được tình thương giới hạn hay cứng nhắc thì cũng chỉ biết cho đi thứ tình cảm tương tự. Một đứa trẻ mà bản thân chưa từng nhận được sự khoan dung sẽ không thể hiểu được điều đó. Chúng ta đã dùng hình ảnh ẩn dụ là nhiên liệu và bình xăng để nói về tình yêu thương. Song, tình yêu thương cũng giống như những hạt giống tự nảy mầm và sinh sôi vậy. Tình yêu thương bạn chia sẻ cùng con cái mình sẽ đơm hoa kết trái trong cuộc đời con cái bạn, giúp con bạn có được những mối quan hệ đầy yêu thương trong vòng tay bè bạn và gia đình riêng của nó một ngày nào đó. Tất nhiên, điều này chỉ có thể xảy ra nếu bạn chỉ đường dẫn lối cho con.

Mỗi ngày trong cuộc sống gia đình, chúng ta cần suy nghĩ về những điều sau: Liệu ta có đang thỏa mãn được những nhu cầu của con không? Ta có thể kết luận gì từ cách cư xử của con? Liệu ta đã bày tỏ bằng chính cách cư xử của mình để con biết rằng ta yêu con biết bao hay chưa?

Chắc hẳn lúc này tôi có thể nghe thấy bạn nói “Tôi hiểu ý này rồi. Nhưng xin anh hãy nói cụ thể hơn một chút. Chính xác thì làm sao chúng tôi có thể yêu thương con cái vô điều kiện? Chúng tôi phải làm gì để tạo nên một mái ấm đầy sự khoan dung?”

Chúng ta hãy cùng cân nhắc những suy xét thực tế về việc lấp đầy nhu cầu tình cảm trong tâm hồn con cái bạn như sau.

Nêu gương yêu thương

Đây là một điều mà tất cả các bậc cha mẹ cần ghi nhớ: thay vì xem xét cách cư xử của con, trước tiên hãy bắt đầu bằng cách cư xử của chính bạn.

Xét cho cùng, chúng ta chính là những người tạo dựng và lãnh đạo trong gia đình. Chúng ta tạo không khí chung, thiết lập môi trường và những luật lệ cho gia đình mình. Cách cư xử của chúng ta cũng chính là tiền đề cho thái độ và cách cư xử của con cái.

Nhìn chung, nhiều bậc cha mẹ thường không giữ vai trò chủ động trong nuôi dưỡng, giáo dục con cái. Họ thường chờ đến lúc xảy ra vấn đề mới bắt đầu tham gia. Đây tất nhiên là cách giáo dục con cái thụ động, lối suy nghĩ kiểm soát. Chúng ta cần giống như những người làm vườn miệt mài hơn là những cảnh sát cứng nhắc. Người làm vườn bắt đầu công việc bằng việc gieo trồng những hạt giống, chăm sóc các chồi non và giúp cây trái ra hoa kết

quả.

Đó là lý do tại sao bạn không muốn sẽ trở thành một phụ huynh thụ động. Thay vào đó, hãy giữ vai trò chủ động bằng tình thương thông qua cách hành xử của chính bạn. Như chúng ta đã thấy, con trẻ của chúng ta chịu tác động của hành vi trước khi thấu hiểu sâu xa ngôn từ. Tất nhiên, chúng ta lại hoàn toàn ngược lại: bị quyết định bởi lời nói trước nhất. Chúng ta thường có xu hướng “hành động” thông qua phát ngôn: buổi họp mặt gia đình, lên lớp, thuyết giảng đạo lý, nhắc nhở con cái các quy tắc chúng phải nhớ... Nhưng xin bạn hãy nhớ rằng, chúng ta cần làm tốt hơn việc đó thông qua hành động.

Có bốn cách ứng xử cơ bản chúng ta có thể áp dụng để bày tỏ tình yêu thương vô điều kiện cho con cái mình. Chúng ta hãy cùng xem xét theo chiều sâu ba yếu tố đầu tiên. Cách hành xử thứ tư, rèn luyện con cái, sẽ được trình bày trong chương sách tiếp theo về vấn đề kỉ luật con cái.

1. **Giao tiếp bằng mắt.** “Mẹ ơi, hãy nhìn con này!” Bé Billy gọi to từ đỉnh chiếc đu cẩu bé đang chơi. Mẹ Billy nhìn bé và mỉm cười. Billy đã sẵn sàng biểu diễn cho mẹ xem một trò đặc biệt mà cậu bé mới nghĩ ra.

Ngay lúc ấy, sau khi mỉm cười với con, người mẹ quay lại với những bụi hồng của mình.

Billy thấy vậy nên chạm chân ngưng chiếc đu lại. “Mẹ ơi! Nhìn con nè!” Một lần nữa, người mẹ nhìn cậu bé và nở một nụ cười thiếu nhiệt tình hơn trước.

Lần này, Billy cố chờ xem mẹ cậu có quay đi như trước nữa không. Và khi mẹ quay đi, bé Billy lại gọi “Mẹ ơi!”

Người mẹ thở dài nặng nề. “Được rồi, được rồi! Con có thể nhanh lên và biểu diễn việc con định làm luôn không?”

Billy ngần ngại. Cậu bé xụ môi và khuôn mặt bỗng chốc trở nên ỉu xiu. Hồn dỗi, bé Billy giơ đứng khoanh tay trước ngực. Người mẹ lảo nhảm với bản thân, tay vẫn đang cắt tỉa những cánh hoa, “Thật không thể nào khiến thằng bé hài lòng được”.

Chắc hẳn, tất cả chúng ta cũng đã từng trải qua những hoàn cảnh tương tự đúng không? Con trẻ thích được sự chú ý của chúng ta, điều này chúng ta đều biết. Song có một điều cụ thể mà chúng ta thường quên, lũ trẻ khao khát ánh mắt của chúng ta. Việc bạn chỉ nghe hay biết con đang làm gì thôi chưa đủ với chúng. Ngay cả khi chỉ đang đọc một câu chuyện mà chúng tự viết hay kể lại một sự việc xảy ra ở trường, con cái bạn vẫn muốn thấy ánh mắt của bạn. Với chúng, đôi mắt tự thân nó cũng đang kể một câu chuyện. Đôi mắt không chỉ cho thấy liệu chúng ta có đang chú tâm mà còn biểu lộ xem liệu chúng ta có cảm thông, giận dữ hay đang buồn chán, đặc biệt liệu chúng ta có hiểu được chính xác điều đứa trẻ muốn chúng ta phải hiểu lúc đó hay không. Nếu có điều gì đặc biệt mà Billy muốn biểu diễn trên chiếc đu đó thì đôi mắt bạn sẽ cho thấy liệu bạn có “đu nhay”, liệu bạn có bắt được cái tín hiệu đặc biệt đó hay không. Nếu có điểm gì đó đặc biệt trong câu chuyện trường lớp mà con bạn đang kể, thì đôi mắt của bạn sẽ cho thấy bạn có nắm được điểm đặc biệt đó hay

không.

Đôi mắt là bằng chứng hữu hình cho mối liên hệ giữa bạn với đứa trẻ. Đôi mắt liên kết bạn và con trong những khoảnh khắc hai người cùng chia sẻ sự thấu hiểu chung, hay sự giao tiếp quý giá mà tất cả chúng ta đều khao khát. Nhưng rất nhiều người chưa từng dành một phút suy xét nhân tố vô cùng giản dị dẹt nên yêu thương này.

Chẳng phải chính chúng ta cũng cảm thấy điều tương tự về sự giao tiếp bằng mắt đó sao? Bạn có nhớ cuộc nói chuyện gần đây của mình khi đang trình bày một vấn đề quan trọng thì một người bạn lại chỉ nhìn lơ đãng xa xăm tới một người khác hay một vật khác. Bạn đã cảm thấy bị xúc phạm ghê gớm đúng không? Bạn có nhớ lần bạn muốn chỉ dẫn điều gì đó cho vợ hay chồng mình, bạn năn nỉ vợ hay chồng hãy cố gắng nhìn bạn trước khi bạn bắt đầu? Đó không còn là một hành động có ý thức nữa mà là một điều hết sức tự nhiên. Chúng ta nhanh chóng không tin tưởng và không thích những người không nhìn thẳng vào mắt chúng ta. Điều đầu tiên mà bất cứ người bán hàng nào cũng được tập huấn trước bất cứ điều gì khác là sự giao tiếp bằng ánh mắt. Đối với chúng ta, giao tiếp bằng mắt đã quan trọng đến như vậy thì đối với bọn trẻ điều này còn quan trọng hơn biết bao nữa?

Không gì quan trọng hơn khi bạn ngừng công việc mình đang làm để nhìn vào mắt con, lũ trẻ sẽ cảm thấy thực sự được yêu thương. Nếu bạn không giao tiếp bằng mắt với con, đứa trẻ sẽ cảm thấy như thể chúng không tồn tại, không quan trọng với cha mẹ chúng. Bọn trẻ cảm thấy như thể chúng cũng chẳng khác gì những đồ vật trong phòng, như những chậu hoa. Chúng ta cần nhìn vào mắt con, chúng ta cần dạy con mình làm điều tương tự.

Em bé sơ sinh sẽ bắt đầu tập trung quan sát sau hai hay bốn tuần tuổi. Khi đó, hình ảnh chủ yếu nhất đối với bé là khuôn mặt của một người, bộ phận quan trọng nhất trên khuôn mặt đó là đôi mắt. Đứa trẻ bắt đầu phát triển nhận thức và sự phối hợp, bé tìm kiếm một đôi mắt khác, đặc biệt là đôi mắt của mẹ bé. Khi thấy mắt mẹ, bé sẽ “dán chặt” vào đôi mắt ấy như tín hiệu radar. Vậy là, ngay từ ấu thơ, em bé sơ sinh đã cố gắng lấp đầy bình xăng tình cảm của bé bằng cách giao tiếp cơ bản và nguyên thủy nhất, vì đó là tất cả những gì bé có thể làm được vào giai đoạn này.

Chúng ta có thể thấy rằng, Đôi mắt của đứa trẻ bé có thể giao tiếp với mẹ trong thời kì bú mẹ. Trong khi bé dùng miệng để nạp năng lượng vật chất từ bầu vú mẹ, bé lấp đầy nhu cầu tình cảm của mình bằng đôi mắt nhỏ xinh. Khi đứa trẻ lên năm, phần lớn nhân cách của bé sẽ được định hình: tính cách cơ bản của bé, cách suy nghĩ, cách nói chuyện, còn nhiều điều nữa. Việc lấp đầy tâm hồn của bé bằng những “ánh mắt yêu thương” từ cha mẹ, họ hàng, bạn bè cho tới lúc này quan trọng biết nhường nào.

Thật cơ bản, đơn giản vậy mà rất ít bậc cha mẹ từng nghĩ đến điều này.

2. Sự động chạm thân thể. Cha mẹ cũng thường không nhận ra tầm quan trọng của việc giao tiếp thể chất. Chúng ta đều biết tầm quan trọng của một cái ôm chặt nồng ấm. Song, hầu hết các bậc cha mẹ chỉ chạm vào con cái khi có mục đích nào đó. Vâng, đúng là cha mẹ cũng thường vỗ về ôm hôn chúc con ngủ ngon hay tạm biệt con khi con lên lớp. Nhưng phần lớn cha mẹ chỉ chạm vào con khi làm những việc như tắm rửa hay mặc đồ cho bé, cho con ngồi vào xe hay những dịp tương tự khác.

Hãy thử nghĩ tới lần bạn nhận được những cái ôm hôn bất ngờ từ một ai đó quan trọng với bạn. Đường như có một luồng điện đột ngột truyền tình yêu thương và sự ấm áp đi khắp cơ thể bạn, đặc biệt nếu đó là người bạn yêu mến. Chẳng có gì đơn giản hơn việc ôm con vào lòng bất cứ lúc nào và trao cho con một nụ hôn nhẹ lên trán. Đó là một nguồn nhiên liệu mạnh mẽ tiếp đầy bình xăng tình cảm trong tâm hồn con bạn. Theo các nghiên cứu, nước Mỹ lại là một trong những quốc gia có tỉ lệ động chạm thân thể ngẫu nhiên nhỏ nhất trên thế giới. Cha mẹ ở Pháp thường chạm vào con mình nhiều gấp ba lần so với cha mẹ ở Mỹ.

Nuôi dạy con cái thụ động khiến cha mẹ kỉ luật hay yêu thương con cái dựa trên hành vi của chúng. Song khi bạn bắt chợt chạm nhẹ vào con mình không vì bất cứ lý do “chính thức” nào, con bạn sẽ thấy rằng tình yêu thương không liên quan tới cách cư xử. Khi đó, bạn đã đang chứng minh mạnh mẽ sự hiện diện của tình yêu vô điều kiện và sự khoan dung trong gia đình mình.

Các cuộc nghiên cứu liên tiếp chứng minh tầm quan trọng của giao tiếp thể chất đối với con người. Đó không phải là điều gì xa xỉ hay một chọn lựa ngẫu nhiên mà là một điều thiết yếu và không thể thay thế được. Viện Nghiên cứu Phương thuốc Giao tiếp thể chất thuộc Đại học Miami đã chứng minh rằng sự động chạm cơ thể thúc đẩy không chỉ sự phát triển tình cảm mà còn là sự phát triển thể chất. Trẻ sơ sinh thiếu tháng khi được xoa bóp chậm rãi, nhẹ nhàng mỗi ngày ba lần, mỗi lần 15 phút có khả năng tăng 47% trọng lượng so với các trẻ sơ sinh không được chăm sóc như vậy. Các em bé được xoa bóp cũng thường ngủ ngon hơn, lanh lợi hơn và hoạt động thể chất tốt hơn.

Những trẻ em mắc tính tự kỉ thường không thích được đụng chạm. Song các nghiên cứu đã cho thấy liệu pháp xoa bóp cũng giúp ích cho các em. Một nhóm trẻ em mắc chứng tự kỉ đã được điều trị bằng xoa bóp hai lần một tuần, mỗi lần ba mươi phút trong vòng năm tuần. Kết thúc cuộc nghiên cứu đó, những trẻ em này cho thấy ít có biểu hiện “thu mình” và hòa đồng với bạn bè, thầy cô hơn.

Rõ ràng những động chạm thân thể vô cùng có lợi cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Song có lý do nào khiến chúng ta tin rằng nhu cầu đó sẽ biến mất hay không? Tất nhiên là không. Trên thực tế, những giao tiếp thể chất có tác dụng rất hiệu quả với trẻ em trong giai đoạn vị thành niên. Một điều cũng rất quan trọng là bạn cần phải tạo lập thói quen này từ khi con cái còn nhỏ. Trong thời kì này, rất nhiều em trở nên im lặng và ủ rũ. Đối với chúng ta, những người lớn được định hướng bằng ngôn từ, thì việc biến đổi chúng càng trở nên khó khăn hơn. Sẽ rất khó khăn để duy trì sự giao tiếp bằng mắt, ngay cả sự tập trung chú ý (chiến thuật thứ ba của chúng ta) cũng có thể bị bọn trẻ cự tuyệt.

Liệu bạn có nên lo ngại về bình xăng tình cảm của con nữa không khi giờ đây chúng dường như không muốn bên bạn chút nào? Câu trả lời là có, bạn cần quan tâm hơn bao giờ hết. Trẻ em vị thành niên thường phải đối mặt với những thách thức cũng như những vấn đề mới mẻ trong tâm trí. Vậy nên, bạn đừng nên hiểu lầm hành vi của con và rút lui khi con bạn cần tình yêu thương hơn bao giờ hết. Chính trong tình huống như vậy, những cái ôm chân thành và những cử chỉ giao tiếp thân thể thường xuyên sẽ giúp củng cố cho mối quan hệ giữa bạn và con. Hãy chọn thời điểm thích hợp vì “có những thời điểm có thể ôm và những thời điểm nên kiềm chế”, song hãy chắc chắn rằng bạn chạm nhẹ hay ôm hôn con

vào những thời điểm thích hợp bất ngờ. Những cha mẹ có thể làm được điều này sẽ cùng con cái họ trải qua tuổi vị thành niên của chúng ít sóng gió và bão táp hơn. Đúng vậy, những trẻ em vị thành niên được đáp ứng đầy đủ nhu cầu tình cảm cũng sẽ ít có những hành vi khó chịu hơn.

Bây giờ, chúng ta hãy kết hợp hai yếu tố mà chúng ta vừa bàn tới ở trên. Theo bạn, điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta trao tặng con cái mình cả hai điều trên? Khi bạn nhìn thẳng vào mắt con và đặt tay lên vai con thật ấm áp, tự nhiên, thân mật, thường xuyên, thích hợp, tức là bạn đang gieo cho con một điều gì đó mạnh mẽ, vô giá và quý báu, giúp ích cho sự tăng trưởng và phát triển tình cảm của con. Con bạn sẽ cảm thấy bản thân chúng thực sự được yêu thương dù cho chúng làm hay không làm điều gì đi chăng nữa. Bạn đang thêm vào môi trường của gia đình mình những giá trị mang tình thương yêu thuần chất và có tính cổ vũ, khích lệ lớn lao. Vậy nên, khi thời điểm dạy dỗ con cái về kỉ luật xuất hiện thì bạn cũng đã xây dựng được một nền tảng vững chắc để những bài học trở nên hiệu quả hơn.

Hãy nghĩ về những đụng chạm cơ thể trong gia đình bạn, giữa vợ với chồng, bố mẹ với con cái, con cái với bố mẹ. Chẳng gì có thể thay thế được điều này. Hãy tận dụng triệt để một trong những phương pháp nuôi dưỡng con cái có sức mạnh nhất trong lĩnh vực tình cảm con người bạn nhé.

3. Chú ý tập trung. Việc nhìn thẳng vào mắt con cái và trao cho con những động chạm thể chất đầy sức mạnh giản đơn phải không bạn? Nhưng, chiến thuật thứ ba của chúng ta, chú ý tập trung, đòi hỏi sự hy sinh nhiều hơn. Thế hệ của chúng ta giờ đây là một thế hệ đầy bận rộn với những cuộc hẹn kín lịch. Ngay cả con trẻ của chúng ta cũng mệt mỏi với quá nhiều hoạt động. Nhưng đây lại là một đòi hỏi nữa khiến chúng ta phải bỏ thời gian: tập trung vào con cái chúng ta.

Vâng, quả đúng là chúng ta đã nghe mãi điều này rồi và chẳng có gì mới mẻ cả. Mark Twain đã nói: “Chúng ta luôn quá bận rộn để có thể dành thời gian cho con cái; chúng ta không bao giờ cho con cái thời gian hay ích lợi chúng xứng đáng được hưởng.

Chúng ta phung phí quà tặng cho con cái; nhưng món quà quý giá nhất, sự giao thiệp của chúng ta với con cái thì chúng ta lại cho đi thật miễn cưỡng”. Chúng ta cần tự hỏi còn điều gì có thể quan trọng hơn nữa. Tất cả chúng ta đều biết một sự thật hiển nhiên, chẳng có vị lãnh đạo kinh doanh khi nghỉ hưu lại có ước muốn dành thêm nhiều thời gian hơn nữa ở chỗ làm. Song mỗi người bố, người mẹ hẳn đã và sẽ phải trải qua cảm giác tẻ nhạt, trống vắng khi con cái rời xa gia đình. Bạn cảm thấy thêm muốn con cái bạn trở lại như ngày xưa, trẻ trung và hồn nhiên, chạy nhảy quanh nhà, chơi bóng chày hay tham gia hội Nữ hướng đạo sinh. Nếu có thể tạo ra một cỗ máy thời gian trong những khoảnh khắc mất mát đó, chắc hẳn chúng ta sẽ hạnh phúc biết bao được tham gia thêm vài cuộc chơi bóng với cậu con trai hay thả bộ quanh siêu thị cùng cô con gái mình.

Marcelene Cox⁽⁵⁾ đã từng nói rằng: “Cha mẹ thường quá bận bịu với việc nuôi nấng con cái mà đánh mất vinh quang của việc làm cha mẹ; giống như vẻ hùng vĩ của cây cối bị mất đi khi chúng ta mãi mê quét lá”. Chúng ta quá tập trung vào tiểu tiết, nuôi con cũng như quét lá cho tới khi mùa thu của cuộc đời chúng ta đã tới, khi chim đã lia tổ và lá đã rời cây. Chúng ta cần tạo ra không chỉ những kỉ ức đẹp mà còn là những sợi dây liên hệ tình

cảm mật thiết nữa.

Cuốn lịch hẹn của bạn là bản đồ trái tim bạn; cuốn lịch đó nêu lên điều gì là quan trọng nhất trong cuộc đời bạn. Khi con cái bạn không có đủ “thời gian gặp mặt” với bạn, thì một lần nữa bạn lại để bình xăng tình cảm của con trống rỗng. Những cuộc đi chơi giữa bố và con gái hay vài phút cùng con ném bóng sau sân nhà là những cách biểu đạt tình yêu thương đầy sức mạnh. Khi con cái thấy chúng ta sẵn sàng hy sinh thời gian, công sức, những chương trình truyền hình hay những giờ ngủ trưa để làm những điều nhỏ nhặt này với chúng, chúng sẽ càng hiểu được rằng chúng được yêu thương nhường nào.

Câu hỏi mà tôi thường nhận được liên quan tới vấn đề sự chú ý tập trung này là: “Chẳng phải tôi sẽ làm hư con sao nếu cứ đi theo chúng trong tất cả mọi hoạt động của chúng?” Không, không hề bạn ạ. Làm hư con là vấn đề thuộc về giáo dục chứ không phải vấn đề về sự chăm sóc, âu yếm. Hãy giáo dục con bạn thật đúng mực, sử dụng kỉ luật hợp lý thì con bạn sẽ không hư hỏng. Ngày nay, những trẻ không được yêu thương gây nhiều vấn đề đáng lo ngại hơn là trẻ bị làm hư.

Nếu bạn cảm thấy quá bận rộn, quá gấp gáp, hãy nghĩ tới những ưu tiên của bạn. Không gì quan trọng hơn trong cuộc đời chúng ta trừ việc yêu thương người bạn đời và những đứa con của mình.

Tiện đây, tôi cũng xin nói thêm rằng, rộng rãi tình thương với con cái không giống như phung phí tặng phẩm cho con. Đối với nhiều vị phụ huynh, đó là một bản năng tự nhiên, song đó không phải một cách làm đúng đắn để lấp đầy nhu cầu tình cảm của đứa trẻ. Bất cứ đứa trẻ nào cũng mừng rỡ khi nhận được đồ chơi hay những món quà vật chất khác. Song nhu cầu tình cảm sâu thẳm của cô bé hay cậu bé chỉ có thể được đáp ứng bằng tình cảm. Món quà duy nhất tạo nên sự khác biệt mà bạn có thể trao tặng cho con cái là chính bản thân bạn, món quà này không tính bằng tiền bạc hay vật chất mà bằng giờ và phút. Hãy yêu con cái bạn ngay bây giờ và bạn cũng như con bạn không những sẽ được tận hưởng niềm vui và sự mãn nguyện như nhau mà bạn còn tránh được những vấn đề đau đầu về sau bởi trẻ em được đáp ứng đầy đủ về mặt tình cảm thường ít gặp vấn đề rắc rối hơn.

ÁP CHẾ TỪ NHỮNG ĐIỀU GẤP GẤP

Charles E. Hummel⁽⁶⁾ đã viết một cuốn sách nhỏ tuyệt vời mang tên *Thoát khỏi sự ràng buộc của một đời sống hối hả*⁽⁷⁾. Theo ông, mọi người thường dành cả cuộc đời bỏ qua những điều quan trọng nhất bởi những việc trước mắt. Những điều thực sự quan trọng trong đời không hiện ra trước chúng ta ngay. Chúng ta đổ xăng đúng lịch bởi đó là việc làm khẩn cấp - cần phải lái xe đi làm. Trong khi đó, chẳng có mệnh lệnh nào thúc giục chúng ta mỗi ngày phải đổ đầy bình xăng tình cảm của đứa trẻ cho dù điều đó quan trọng hơn bội phần. Bởi vậy, rất nhiều nhiệm vụ quan trọng đã bị chúng ta lãng quên chỉ bởi những đòi hỏi trước mắt.

Hãy nghĩ về cuộc sống của bạn! Nếu cuộc sống của bạn cũng giống như cuộc sống của tôi thì đó là một tập hợp khổng lồ những điều nhỏ nhặt nhưng khẩn thiết mà chúng ta phải thực hiện: đánh răng, dọn tuyết trước cửa nhà, khai báo thu nhập tính thuế, mua quà sinh

nhật... Tất cả những việc làm này thể hiện cách dùng thời gian hợp lý của mỗi chúng ta. Nhưng còn những việc làm mà cuộc sống không hiển nhiên nhắc nhở chúng ta thì sao?

Có thể một ngày nào đó, tôi và bạn, chúng ta sẽ đứng trên thiên đường nhìn lại trái đất và quan sát những gì chúng ta để lại. Có những con người đau đớn than rằng: “Tôi đã đói khát đấy, nhưng ông có cho tôi ăn không?” Chúng ta từng an ủi khi bạn bè cô đơn, tuyệt vọng. Có thể sẽ có những tài năng mà chúng ta không bao giờ giúp họ phát triển những tài năng ấy. Hãy nhìn lại những gì thực sự quan trọng nhưng đã bị bỏ quên.

Có lẽ bạn đang nghĩ “Âm thầm thay!”. Nhưng có lẽ đây chính là tiếng chuông cảnh tỉnh cho mỗi chúng ta. Mỗi ngày, mỗi người chúng ta bắt đầu một ngày mới với nguồn vốn như nhau: hai mươi tư giờ quý giá. Bạn có thể làm được điều tuyệt diệu chỉ với một phần rất nhỏ trong quỹ thời gian có hạn. Xin bạn hãy nhớ rằng, mỗi ngày bạn có là một ngày được tạo ra để in dấu ấn lên bạn và những người bạn yêu mến. Mỗi ngày cho bạn những cơ hội độc nhất để bạn gắn kết với con cái, để bạn nạp đầy bình nhiên liệu tình cảm của con, tăng cường bầu không khí của tình yêu thương vô điều kiện và lòng khoan dung, độ lượng trong gia đình mình.

BILLY LẠI ĐANG Ở TRÊN ĐỈNH CHIẾC ĐU

“Mẹ ơi, xem con này!” bé Billy gọi to.

Mẹ quay lại và mỉm cười “Gì vậy con yêu?” “Con có trò mới hay lắm mẹ ạ!”

Mẹ đặt chiếc kéo tỉa hoa xuống và đến bên chiếc đu. “Không phải con lại có trò mới nữa đó chứ!”. Mẹ cười to: “Con chắc phải là thiên tài đánh đu vĩ đại nhất thế giới đó con yêu ạ!” Ánh mắt mẹ ngấm nhìn mặt Billy khi nói điều đó. Mẹ nhìn vào mắt Billy và xoa đầu cậu bé: “Được rồi, bây giờ hãy cho mẹ xem trò mới của con nào”.

Billy thực hiện trò mới của cậu bé. Billy nhấn mạnh ghế đu với một tiếng hô xung trận lớn. Khi đu hạ xuống, mẹ bế bổng Billy lên không trung và cậu bé cười ngặt nghẽo. Hai mẹ con cùng lăn tròn trên cỏ trong một tư thế thật hài hước. Sau đó, họ cùng đứng dậy, phủi bụi quần áo và tiến tới chiếc đu, cùng ngồi lên ghế đu. Cao và cao hơn nữa, những chiếc đu cứ nhịp nhàng lên xuống cùng tiếng cười giòn giã của mẹ con Billy. Họ đang tận hưởng một ngày tuyệt vời bên nhau và tiến gần hơn tới thiên đường.

CHƯƠNG 3:

Những luật lệ trong giáo dục con trẻ

Hãy thử tưởng tượng, bạn đang làm việc trong không gian là một buổi chiều muộn cũng như bao ngày khác.

Hôm nay, bạn đã phải chịu đựng quá đủ ở phòng chăm sóc khách hàng. Điện thoại cứ liên tục reo không ngớt. Tất thấy như thể đội quân toàn những kẻ bực dọc trong thế giới kinh doanh đang chọn bạn làm đích nhắm tấn công vậy. Bạn thậm chí không có nổi một giây để giải quyết những vấn đề khác trong thâm tâm như những chuyện về gia đình, hay chuyện hiểu lầm với một người. Thế là quá đủ rồi.

Ơn Chúa, các cuộc điện thoại cuối cùng cũng đã ngớt dần. Bạn hít một hơi dài, rời khỏi bàn làm việc, thả thân hình căng thẳng mệt mỏi xuống chiếc ghế đối diện với người giám sát. Anh ta khó chịu rời mắt khỏi tập hồ sơ khi bạn đưa hai tay lên đầu như thể bạn đang hoảng sợ tột độ vậy “Aaaaaaaaaa!” bạn hét lên biểu lộ trạng thái tinh thần của mình.

Người giám sát thờ ơ dò xét bạn rồi quay lại với tập hồ sơ của mình.

“Ôi! Tôi không thể chịu nổi những ngày như thế này” Bạn nói tiếp.

“Ngừng lại đi” Ông ta gắt lên.

“Hả?” Hơi ngạc nhiên, bạn hỏi lại.

“Cách cư xử của cô thật khó chịu”.

“Ồ, chỉ là tôi cần được xả hơi một chút. Chỉ vì...”.

“Tôi không quan tâm đó là cái gì. Hoặc là cô cư xử cho đúng mực, hoặc là cô hãy ngồi yên trong ô làm việc của mình.

“Nhưng.....”

“Chúng ta đã nói chuyện xong, cô hiểu chứ? Giờ hãy quay lại bàn của mình và suy nghĩ về thái độ vừa rồi của cô”.

BẠN CÓ THÍCH LÀM VIỆC VỚI MỘT ÔNG SẾP NHƯ VẬY?

Có thể bạn cũng đã từng rơi vào trường hợp như vậy. Chúng ta dễ dàng nhận ra chính

xác cách giải quyết của người giám sát kia sai ở đâu: hoàn toàn thiếu tình cảm con người, hay, nói chính xác là thiếu sự đồng cảm. Sự đồng cảm là khả năng hiểu được cảm xúc của người khác; không chỉ là hiểu mà còn “đặt mình vào vị trí của họ”.

Những người ích kỷ, đáng buồn thay lại chiếm phần đông trong thế giới này, họ thường bị giam hãm bởi tầm nhìn hạn hẹp của chính mình. Nếu là lãnh đạo, loại người này sẽ có xu hướng nghiêm khắc và độc đoán. Khi được lựa chọn, chúng ta sẽ luôn chọn người biết cảm thông hơn là kẻ chuyên quyền. Lẽ tự nhiên chúng ta tôn trọng và noi theo những người như vậy.

Trong tình huống chúng ta vừa gặp, phương pháp của người giám sát đó là: Làm thế nào để tôi có thể ngừng ngay cái thái độ khó chịu này? Một câu hỏi hữu ích và dễ nghe hơn lẽ ra phải là: Đồng nghiệp của tôi cần gì? Những kẻ chuyên quyền thường dùng quyền lực (gây sự thất vọng và oán giận), trong khi người lãnh đạo biết quan tâm thường tìm hiểu và hợp tác để đưa ra một giải pháp (tạo tình đoàn kết và lòng trung thành).

Đó là điều hiển nhiên, phải không các bạn? Người ta thường cho rằng càng có quyền lực, chúng ta càng nên hòa nhã hơn. Không đơn thuần chỉ là vì chúng ta muốn làm việc với người lãnh đạo tận tụy, người sẽ giúp chúng ta giải quyết khó khăn; mà chúng ta biết rằng chúng ta sẽ thành công hơn khi làm việc với người lãnh đạo như thế.

Nếu bạn áp dụng chân lý đó vào việc nuôi dạy con cái, bạn sẽ thấy đó là một sự phù hợp hoàn hảo đáng ngạc nhiên. Khi một đứa trẻ có thái độ khó chịu như vậy, hầu hết các bậc cha mẹ sẽ phản ứng theo cách mà người giám sát đã làm như chúng ta vừa thấy. Họ chỉ chú ý đến cách cư xử bề ngoài, rồi dùng quyền lực của mình để ngăn chặn hành vi của con cái ngay lập tức. Một lần nữa, chúng ta lại thấy phương pháp tốt hơn là hãy chú ý đến nhu cầu của bọn trẻ thay vì biểu hiện bên ngoài. Cũng như một nhà lãnh đạo tốt trong bất cứ hoàn cảnh nào cha mẹ hãy lắng nghe, đưa ra kết luận về vấn đề thực tế, trò chuyện cùng con trẻ để tạo nên bất cứ sự thay đổi cần thiết nào.

KỶ LUẬT GIA ĐÌNH VÀ TÍNH TỰ GIÁC

Nuôi dưỡng con cái dựa trên nhu cầu của con không phải là phương pháp nhu nhược buông xuôi mà ngược lại. Những bậc cha mẹ xem sự dè dặt này là “quá yêu thương” thường dễ làm hư bọn trẻ (đặc biệt là sau khi nghe cha mẹ họ trích dẫn câu thành ngữ “Yêu cho roi vọt, ghét cho ngọt bùi” không biết bao lần.) Những bậc cha mẹ này thường kìm giữ tình cảm và hay áp đặt hình phạt với suy nghĩ rằng điều đó sẽ làm cho bọn trẻ trở nên mạnh mẽ hơn. Song, điều này sẽ dẫn đến “chiếc bẫy hình phạt”, khiến cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái chỉ xoay quanh vấn đề cách cư xử hơn là tình yêu thương mà thôi. Rõ ràng chẳng có gì là “mạnh mẽ” hay có đáng lãnh đạo khi áp đặt quyền lực lên bọn trẻ. Thay vào đó, cần thực sự khôn khéo và biết dạy con có tính kỷ luật tự giác cao thì bạn mới biết được mong muốn và giúp con thỏa mãn những nhu cầu đó.

Cũng giống như bạn sẽ thành công hơn khi làm việc với một ông sếp biết quan tâm, thông cảm và chia sẻ khó khăn, con bạn chắc chắn cũng sẽ khỏe mạnh và phát triển vươn xa hơn với những nhà lãnh đạo biết đồng cảm là cha mẹ chúng. Tôi xin nhấn mạnh lại một lần

nữa rằng điều này sẽ xảy ra bởi bạn đã tạo dựng được một môi trường tràn ngập tình yêu thương vô điều kiện và lòng khoan dung độ lượng trong gia đình. Con bạn sẽ hiểu được rằng cách cư xử đúng mực hay không đúng mực - dù rất quan trọng - cũng không phải là tất cả. Thay vào đó, mong muốn của chúng là trên hết. Và khi càng lớn, chúng càng thấu hiểu và trân trọng tình cảm đó.

Thực tế, chúng ta cũng phải thừa nhận lý do chính khiến cha mẹ chú trọng đến hành vi là sự ích kỷ của mình. Những ông bố bà mẹ hiếm khi suy nghĩ về điều này, song đó lại là sự thực. Đơn giản vì họ không muốn bị vương bận bởi những thái độ không dễ chịu - rút cuộc thì có ai thích thể đâu, đúng không bạn?

Không ai trong chúng ta muốn nghe tiếng than phiền, khóc lóc, rên rỉ, hay bất cứ những hành động trẻ con nào khác. Việc đầu tiên là chúng ta phản ứng ngay với thái độ của con, cũng như khi chúng ta nghe tiếng ô tô phanh gấp vậy. Những lúc mệt mỏi như thế này, chúng ta không cần phải trầm trọng hóa thêm nữa. Đây là một thế giới mới với những sức ép và áp lực mới: thêm nhiều gia đình cả bố và mẹ đều đi làm, thêm nhiều hoạt động và đòi hỏi thời gian, thêm nhiều ảnh hưởng xấu đến con cái chúng ta hơn.

Giữa bao rối loạn mà người lớn gặp phải, sẽ càng náo loạn hơn khi bạn phải nghe tiếng “phanh ken két” của tính trẻ con. Tất cả khiến chúng ta chỉ muốn quát con “Im ngay” và phản đối chúng.

Nhưng con chúng ta chỉ như những đứa trẻ bình thường khác, mong manh và đang trong giai đoạn phát triển nhân cách. Chúng ta cần cư xử với con thận trọng hơn cách chúng ta đối xử với phụ tùng trong chiếc ô tô. Máy móc rồi cũng thành đồng sắt vụn, nhưng con cái chúng ta là những con người.

Tôi đã được chứng kiến những bậc cha mẹ bị suy sụp tinh thần vì quá đau buồn trước những sự lựa chọn sai lầm của bọn trẻ mới lớn. Dù bạn tin hay không thì cũng đã có những bậc cha mẹ đến gặp tôi ghen ngào trong nước mắt: “Tôi đã không gặp con gái tôi 5 năm rồi”, “Dường như nó luôn muốn tránh xa tôi”, “Tôi không thể hiểu nổi tại sao lại như vậy”. Lý do “Tại sao” dường như là bởi những đứa trẻ này trưởng thành từ những gia đình luôn đầy không khí của sự oán hận mà cha mẹ chúng thậm chí chẳng bao giờ ngờ tới. Chúng ta cần phải quan tâm nhiều hơn nữa đến cách chúng ta đối xử với con cái. Trước khi chúng ta có thể lập ra kỉ luật gia đình, chúng ta cần phải đạt được kỉ luật tự giác với chính bản thân mình đã.

VẬY Ở ĐÂY AI LÀ NGƯỜI LÀM CHỦ?

Chúng ta hãy cùng đến thăm hai gia đình đang phải đối phó với vấn đề kỉ luật - vấn đề trung tâm là: ai sẽ là người điều hành.

Chúng ta đến thăm gia đình A vừa đúng lúc trên ti vi sắp có một trận đấu bóng đá lớn. Cha và mẹ đã mời những người bạn là ông bà Milton bên kia phố. Bông ngô, đồ uống nhẹ đã sẵn sàng trong tủ lạnh và mọi người đang trò chuyện vui vẻ chờ trận đấu bắt đầu.

Liền lúc đó Sharon, cô bé 4 tuổi, đột nhiên xuất hiện. Và đây là điều chúng ta vẫn

thường gặp:

Sharon đang làm ồn để át đi tiếng trò chuyện của người lớn. Đầu tiên, cô bé muốn có một bát bóng ngô cho riêng mình. Sau đó, cô bé muốn biết sao mọi người lại không thể xem băng hoạt hình của nó thay vì xem bóng đá, rồi cô bé lại muốn khoe một đồ chơi mới.

Tất nhiên bố mẹ đã cố gắng hết sức để ngăn cô bé lại. Nhưng cô con gái nhỏ đã ngay lập tức hét toáng lên giận dữ. Ông bà Milton chưa có con, họ cảm thấy lo lắng và lúng túng trước sự việc đó. Tại sao dịp vui này lại bị phá vỡ? Bố mẹ cô bé đành nhượng bộ đáp ứng gần như tất cả những yêu cầu của Sharon.

“Tôi không thể hiểu nổi” bà mẹ cất lời khi đang lau dọn bát đĩa. “Sharon dường như luôn có những hành động cáu giận này vào những lúc tồi tệ nhất - những khi chúng tôi có khách”.

Tuần tiếp theo, ông bà Milton đến thăm một gia đình hàng xóm khác trong cùng khu phố. Ở gia đình ông B, mọi thứ yên lặng hơn. Khi ông bà Milton vừa bước vào, ông bố ngay lập tức quay sang cậu con trai nhỏ và gắt lên: “Không chơi nữa, dọn dẹp phòng đi, con không thấy là nhà mình có khách à?” Eddie, cậu con trai như sắp gào khóc lên - nhưng ông bố đã đặt tay quát “Bố muốn ngay bây giờ! Nếu không con sẽ bị phạt nặng đấy!”

Ông bà Milton cũng cảm thấy lúng túng như lúc họ đến nhà ông bà A. Căn nhà có không khí của một xưởng sản xuất. Một cậu thiếu niên đứng một góc lén nhìn quanh nhà. Cậu và ông bố chỉ nhìn nhau chằm chằm, chẳng nói câu gì. Khi đi ra ngoài, cậu thiếu niên đó đóng sầm cửa lại. Ông bà Milton đã nghe rất nhiều chuyện phiền phức về cậu bé này.

Ông bà Milton thực sự bối rối. Họ đã luôn mong mỏi bắt đầu một gia đình. Họ tự hỏi không biết gia đình của họ sẽ giống nhà nào hơn:

- Gia đình A: Những đứa trẻ làm chủ - lộn xộn, vô tổ chức.
- Gia đình B: Cha mẹ làm chủ - chiến tranh lạnh. Hay có thể là:
- Gia đình C: Không như cả 2 gia đình trên.

Tất cả chúng ta ai chẳng mong muốn hi vọng cho sự lựa chọn thứ ba phải không bạn? Nhưng trong những năm gần đây, tôi đã chứng kiến xu hướng ảnh hưởng đối cực, với cảnh các gia đình hoặc nghiêng về kiểu mẫu vô kỉ luật, lộn xộn (A) hoặc mẫu hình thụ động, dựa trên hành vi như trường hợp (B).

Tôi cho rằng, mọi thứ đang dần xấu đi là do tác động của thế giới mới này. Các bậc cha mẹ ôm đồm quá nhiều công việc. Rất nhiều trong số họ là gia đình chỉ có bố hoặc mẹ và họ can đảm cố gắng giải quyết mọi việc bằng những nỗ lực phi thường. Song những gia đình có đủ cả bố và mẹ cũng không phải lúc nào cũng tốt hơn, bởi chúng ta thấy quá nhiều mâu thuẫn và căng thẳng trong hôn nhân hơn bao giờ hết. Tài chính cũng là một vấn đề. Do tính chất cũng như sự thay đổi công việc nên nhiều người làm cha, làm mẹ bây giờ không được gia đình lớn - ông bà, chú dì, cô bác - ở xung quanh giúp đỡ, hỗ trợ.

Căng thẳng tăng cao, cha mẹ luôn mệt mỏi, con trẻ nhận thức được tất cả những điều này và cảm thấy bất an. Chúng thường khóc để gây sự chú ý và muốn được cảm thấy an tâm. Nhưng đó cũng có thể là giọt nước tràn li quá sức chịu đựng của những ông bố, bà mẹ đã quá mệt mỏi. Khi đó, người bố hay người mẹ có thể đầu hàng hơn là liều lĩnh rơi vào cảnh khiến đứa trẻ nổi cơn tam bành. Ngẫu nhiên, vấn đề này sẽ chỉ trở nên tồi tệ hơn nếu như cha mẹ không làm chủ được gia đình. Điều tương tự cũng sẽ xảy ra nếu cha mẹ phản ứng lại, dùng hình phạt và trấn áp hành vi sai trái của con kịch liệt.

Lựa chọn thứ ba là lựa chọn sẽ được ủng hộ trong cuốn sách này, đặc biệt là trong chương này. Chúng ta hãy nhất quán rằng không bậc cha mẹ nào nên để mất vai trò làm chủ trong gia đình. Nếu bạn nhận thấy con bạn biết cách làm sao để điều khiển bạn thành công, thì bạn đang lâm vào tình thế rất tồi tệ đối với mọi người, đặc biệt là con bạn.

Mặt khác, cương quyết không nhất thiết là không linh hoạt. Cách dạy dỗ cương quyết sẽ thành công khi con trẻ biết rằng chúng được yêu thương hết mực và bình nhiên liệu tình cảm trong tâm hồn con bạn luôn được giữ đầy. Người làm cha, làm mẹ phải hiểu được sự cân bằng giữa cương quyết và nhẹ nhàng, nghiêm khắc và dịu dàng. Cha hay mẹ phải luôn luôn giữ được sự điềm tĩnh.

Chúng ta cần thiết phải hiểu được thế nào là kỉ luật và không phải kỉ luật.

SỰ THẬT VỀ KỈ LUẬT

Nếu tôi cùng bạn chơi trò tìm từ đồng nghĩa và tôi cho bạn từ “kỉ luật”, bạn sẽ nghĩ ngay đến đáp án nào? Câu trả lời nhanh nhất của bạn có thể cho thấy nhận thức của bạn về khái niệm phức tạp và dễ hiểu lầm này.

Có phải bạn đã nghĩ đến từ “trừng phạt”? Rất nhiều người hay bị lẫn lộn giữa kỉ luật và trừng phạt, đó là lý do tại sao chúng ta cần phải nghĩa định những cụm từ này thật cẩn thận.

Trừng phạt không giống như kỉ luật nhưng điểm nổi bật của trừng phạt là mang ý nghĩa tiêu cực. Hình phạt không nên được xem là phần quan trọng nhất của kỉ luật. Đó là phương sách cuối cùng, tuy là một phương án mà chắc chắn đôi khi bạn sẽ phải sử dụng. Nhưng trước khi áp dụng bất cứ hình thức dạy dỗ hay kỉ luật mang tính tiêu cực nào, hãy xét đến tất cả những phương án theo mặt tích cực.

Tất cả chúng ta ai cũng mong muốn thực hiện những nghĩa vụ chung của cuộc sống một cách dễ chịu nhất. Trong công việc, như chúng ta đã đề cập, chắc chắn chúng ta luôn muốn được giúp đỡ với tinh thần đồng đội hơn là sự bắt buộc. Nhiệm vụ nuôi dạy con trẻ cũng tương tự như vậy. Một trong những lý do chính mà nhiều bậc cha mẹ đang phải vất vả nuôi dạy con là do họ đã để mối quan hệ giữa họ và con cái xấu dẫn đến xung đột. Họ thấy mình đang nuôi dạy con cái thụ động - nghĩa là khi đứa trẻ có hành vi sai trái, cha mẹ sẽ áp đặt những hình phạt tương ứng cho chúng. Không có gì đáng ngạc nhiên khi có quá nhiều trẻ em bước vào xã hội với cách sống ảnh hưởng bởi sự giận dữ của gia đình đối với chúng, giống như phiên bản thu nhỏ của thế giới đang chờ đợi chúng. Nếu gia đình đã giống như chiến trường với hai lực lượng đối địch thì thế giới chắc sẽ phải là một kẻ thù hung dữ hơn

đang chờ đợi chúng.

Đó là lý do tại sao tôi lại nhấn mạnh rằng chúng ta nên xét đến mọi phương án tích cực có thể để nuôi dạy và kỉ luật trước khi dùng đến biện pháp trừng phạt. Phần quan trọng nhất của vấn đề dạy dỗ kỉ luật là cha mẹ phải làm cho con trẻ cảm nhận được tình yêu thương. Hãy hoàn thành nghĩa vụ đó trước khi tính đến điều quan trọng tiếp theo: Hãy giáo dục con cái về ý chí và nhân cách để chúng có thể trở thành người biết tự chủ và có ích cho xã hội.

Kỉ luật cần có ở sự giáo dục, nó có thể có trong mọi hình thức truyền đạt:

- Nêu gương cá nhân
- Chỉ dẫn bằng lời nói
- Yêu cầu được viết ra
- Dạy dỗ
- Làm theo kinh nghiệm

Mỗi một cách trên đều mang tính tích cực. Mỗi một phương pháp đều giúp tiếp cận đứa trẻ như những con người có suy nghĩ, tình cảm và khả năng phát triển tích cực. Chẳng có phương pháp nào trong các phương pháp trên biến con bạn thành những cỗ máy phản ứng - kích thích chỉ bởi những hành vi phản ứng tiêu cực.

Chỉ đơn giản là yêu thương và rèn luyện con cái theo các bước trên và chẳng có lý do nào mà bạn lại không thể nuôi dạy con bạn trở thành một người trưởng thành khôn ngoan, hiểu biết, cân bằng và mạnh khỏe cả về tính cách lẫn nhận thức. Đứa trẻ được đầy đủ yêu thương thường gắn bó với cha mẹ, người đã dành cho chúng tình yêu thương; cô bé hay cậu bé sẽ sẵn sàng học hỏi và chịu sự uốn nắn. Còn một đứa trẻ không gần gũi bố mẹ, mà lại bực tức vì định hướng tiêu cực của họ, nó sẽ chống đối lại.

Vậy nên, một lần nữa, vấn đề kỉ luật lại là vấn đề về tình yêu thương, nền tảng chính trong gia đình bạn, nếu bạn đủ khôn ngoan. Chúng ta cần hiểu rõ không chỉ về lòng yêu thương của riêng chúng ta, mà còn phải hiểu được khả năng của bọn trẻ về khía cạnh này. Vậy con bạn bày tỏ tình yêu thương như thế nào?

ĐỨA TRẺ BIẾT YÊU THƯƠNG

Bạn cảm nhận và thể hiện tình yêu theo cách mà bạn đã đúc rút từ rất nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống như: bạn đã được yêu thương, khao khát được yêu thương như thế nào và được dạy dỗ ra sao, cả những thăng trầm trong đời sống tình cảm của riêng bạn nữa.

Vậy nên, cũng dễ hiểu khi con bạn không có được những kinh nghiệm như bạn. Bất cứ đứa trẻ nào cũng non nớt về thể chất, cảm xúc, trí tuệ và tinh thần, vì thế nên chúng cũng chưa chín chắn trong cuộc sống.

Hãy thử hình dung đến một cặp cha mẹ điển hình, Craig và Amanda. Thời gian đầu, giống như một hình thức “giao dịch”, bởi họ đã trao cho nhau những món quà nhỏ, thực hiện những nghi thức tìm hiểu vốn đã ăn sâu trong nền văn hóa của họ. Chúng ta gọi đây là tình yêu thương qua lại bởi nó dựa trên cơ sở cho - và - nhận (dù nó nghe có vẻ lảng mạn hơn rất nhiều). Khi họ chuyển sang giai đoạn cam kết bằng hôn nhân, mối quan hệ mang tính qua lại này vẫn được tiếp tục: Anh bày tỏ tình yêu với nàng bằng cách dùng số tiền thưởng Giáng sinh của mình mua cho nàng một chiếc nhẫn thật đẹp; nàng bày tỏ tình yêu với anh bằng một bữa ăn anh yêu thích hay dọn dẹp nhà cửa gọn gàng, ngăn nắp.

Giống như hầu hết chúng ta, Craig và Amanda cũng mong muốn một mức độ cao hơn của tình yêu, đó là thứ tình yêu vô điều kiện. Khi đó chỉ cần nói “Anh yêu em/Em yêu anh” mà không cần thêm một hình thức trao đổi nào khác. Qua nhiều năm, khi tình yêu của họ sâu đậm hơn, giữa họ tồn tại tình yêu thương vô điều kiện và ít hơn những hình thức kiểu “trao đổi”. Khi đó, Craig và Amanda theo bản năng hiểu được những cung bậc tình yêu này.

Nhưng con họ, Kimberly, không có khả năng đó. Một đứa trẻ thậm chí còn không hiểu được yếu tố cho - và - nhận trong mối quan hệ. Tình yêu của bé chỉ là nhu cầu cảm nhận được, sự khao khát bản năng, vì cô bé biết bé cần được yêu thương. Bình nhiên liệu tình cảm của bé cần được lấp đầy. Người cha, người mẹ cũng vậy, họ cũng có nhu cầu tình cảm cần được lấp đầy không chỉ bởi người chồng, người vợ và những người bạn mà còn bởi chính đứa con mà họ yêu thương. Song, đó lại là điều mới mẻ trong tâm trí Kimberly. Cô bé đơn giản là vẫn chưa đạt được đến trạng thái chín chắn trong cảm xúc như vậy. Thêm vào đó, cô bé vẫn còn nói năng non nớt và bị thúc đẩy bởi hành vi.

Vì thế, đối với Kimberly, tình yêu là: Khi cảm xúc được lấp đầy - khi người mẹ và người cha đủ quan tâm đến cô bé, vui chơi cùng bé, giành cho bé những ánh mắt, sự tiếp xúc thể xác và sự quan tâm sâu sắc - khi đó bé sẽ bằng lòng, cách xử sự của bé sẽ thể hiện điều đó. Khi cảm xúc không được lấp đầy, theo bản năng cô bé sẽ hỏi: Bố mẹ có yêu con không? Tuy nhiên bé sẽ không hỏi bằng lời mà sẽ là bằng hành động.

Đôi khi người mẹ và người cha còn phải suy nghĩ đến nhiều việc khác. Đó là cuộc sống. Đôi khi cha bé có những vướng bận về công việc, trạng thái tình cảm của cha cũng ảnh hưởng đến mẹ (xin bạn hãy nhớ rằng, cảm xúc của cô ấy cũng cần được lấp đầy đều đặn). Vào những lúc thế này, Kimberly không nhận được đủ sự quan tâm như cô bé cần. Cư xử tốt dường như cũng chẳng ích gì. Bé cố gắng ngồi lên lòng cha song lại bị cha nhẹ nhàng đẩy ra. Mẹ thì nói, “Sao con không ra chơi búp bê đi, Kimmy? Bố mẹ cần nói chuyện ngay bây giờ”. Vậy là, xử sự không đúng mực là cách chắc chắn cô bé có thể giành được sự chú ý của cha mẹ, để biết xem liệu bố mẹ có còn quan tâm đến cô bé nữa không.

Nếu là những cha mẹ thụ động, chắc hẳn Amanda và Craig sẽ không nhận thấy rằng cách cư xử khó chịu của con chỉ là một lời kêu gọi tình yêu thương. Họ sẽ thấy tức giận bởi con bé đã chọn lúc xấu nhất để “gây chuyện”. Vậy là, họ lại không thấu hiểu được mức độ chín chắn (hay chưa hề có) về xúc cảm của con. Cô bé không hề biết rằng đó là thời điểm tồi tệ nhất. Bé chỉ cần một điều quan trọng nhất là được lấp đầy cảm xúc của mình. Sự trống rỗng của bình nhiên liệu tình cảm đó là lý do chung nhất khiến đứa trẻ xử sự không hay.

Liệu có phải tất cả những cách cư xử đó đều là do nhu cầu cần được yêu thương?

Không, còn có những nguyên nhân khác song đây là nguyên nhân mà chúng ta cần phải nhìn nhận đầu tiên.

Đối với Craig và Amanda, đương nhiên là Kimberly cần phải chiếm được tình yêu thương và sự quan tâm bằng cách “là một cô bé ngoan”, tức là hãy cư xử một cách chín chắn. Đó là yêu cầu bất khả thi đối với một cô bé. Đối với đứa trẻ thì thái độ cư xử là cách để thử sự yêu thương, chúng sẽ còn nhiều hành vi khó chịu nữa. Nếu cha mẹ không hiểu được điều này từ cách nhìn nhận của con trẻ, họ sẽ bức bối, phản ứng lại, dễ dàng tạo nên mầm mống của sự thất vọng và thù ghét trong lòng đứa trẻ. Trẻ em sẽ biết yêu thương khi chúng ta yêu thương chúng trước.

NHẬN THỨC NHU CẦU

Vậy là chúng ta thấy Amanda và Craig đang quá mải mê về vấn đề công việc. Đây là một vấn đề lớn ảnh hưởng đến toàn thể gia đình. Song bé Kimberly đã không thể hiểu được điều đó. Đối với Kimberly lúc này, chỉ có một sự thật là bé thấy sự thiếu hụt đột ngột của những dấu hiệu biểu hiện tình yêu thương đối với bé: những ánh mắt, những động chạm cơ thể, sự quan tâm thường xuyên. Bố mẹ bé liệu có còn yêu thương bé không? Họ biết là họ có, chúng ta biết họ có, nhưng Kimberly lại thấy bình nhiên liệu tình cảm của mình đang trống rỗng. Cô bé cần tình cảm để duy trì hệ thống cảm xúc hoạt động êm xuôi.

Kimberly ném đồ chơi quanh phòng - một việc mà cô bé đã được dạy là không được phép làm. Những mảnh ngói nhà búp bê của cô bé đập mạnh vào tường. Ngay lập tức Craig rồi tung lên; dù sao thì đầu óc anh cũng đang căng thẳng lắm rồi. Anh lên giọng bảo con mình hãy dừng lại.

Nhưng có lẽ Amanda nhìn nhận xa hơn về cách xử sự đó của bố cô bé. Kimberly là một đứa trẻ được yêu thương đầy đủ. Cô bé hiếm khi cư xử khó chịu. Cô bé đã ném đồ chơi chẳng vì lý do cụ thể nào. Vì vậy Amanda nghĩ điều gì đã xảy ra với Kimberly vậy? Tại sao nó lại làm một việc mà nó biết là sẽ gây rắc rối cho nó?

Với người mẹ khôn ngoan thì câu hỏi đầu tiên sẽ là: Liệu có phải con mình đang thiếu tình cảm?

“Anh chờ một lát nhé”, Amanda thì thầm với Craig. “Đừng phạt con bé vội. Em và anh đã không quan tâm đến con chỉ vì khủng hoảng trong công việc. Có lẽ con cần được yêu thương hơn một chút”.

Craig nhún vai, Amanda ngừng cuộc trò chuyện để đến bên con gái. Cô nhận ra rằng Kimberly đã có vài điều muốn nói mà chẳng ai chịu nghe cả. Vấn đề dễ dàng được giải quyết, bố mẹ có thể trò chuyện mà không bị Kimberly làm phiền nữa trong khi con bé đang vừa ngân nga ca hát vừa tô màu một bức tranh.

Tôi nhớ có một lần tôi gặp một trường hợp gần như thế này, lúc con trai tôi, đứa lên 9 và đứa lên 5. Khi chúng gặp tôi tại sân bay sau khi tôi đi dự hội nghị về, tôi đã rất háo hức kể cho vợ nghe về những gì đã xảy ra. Trên đường về nhà, đứa nhỏ Dale không ngừng gọi “Bố ơi!”. Tôi gần như lơ con đi và chỉ tiếp tục nói chuyện với Pat.

Khi chúng tôi vừa đặt chân đến cửa nhà, Dale đã mất hết kiên nhẫn. Thằng bé kêu khóc vì những nguyên nhân không đâu và chọc ghẹo anh mình đến mức thằng bé cũng phải cáu.

Tôi đã rất mệt mỏi và khó chịu bởi sự phá bình này, tôi muốn điều chỉnh cách xử sự của thằng bé, ý nghĩ đầu tiên của tôi là một ý nghĩ sai lầm: Làm thế nào để bắt nó dừng lại?

Song, Pat, người suy nghĩ thấu đáo hơn tôi đã gợi ý rằng tôi hãy thực hành những gì tôi hay thuyết giảng. Vì vậy tôi đổi câu hỏi thành: Dale cần gì? Đương nhiên là một đứa trẻ 5 tuổi đã rất nhớ bố nó trong những ngày qua. Nó muốn biết chắc rằng bố vẫn còn yêu thương nó sau một thời gian xa cách. Khi con liên tục gọi tên tôi, còn tôi lại tiếp tục lờ đi, thằng bé không đạt được sự xác nhận mà nó cần. Bằng cách rên rỉ, kêu than, phá bình, con tôi đang thực sự muốn hỏi: “Bố có còn yêu con không khi bố đi lâu như thế, bố xử sự như thế điều đó chẳng ảnh hưởng gì đến cuộc sống của con vậy?”

Nếu như tôi không dừng lại để suy nghĩ về điều này thì thái độ của tôi đã xấu đi (ngghiêm giọng, trừng phạt nghiêm khắc), chắc thái độ của con trai tôi cũng sẽ xấu đi. Sự bất an và nhu cầu cần được yêu thương của nó sẽ trở nên cấp bách hơn. Nhưng nhận ra được điều mình đã làm, quan điểm của tôi đã thay đổi hoàn toàn. Tôi kéo Dale đến bên mình và nhẹ nhàng ôm nó. Ngón từ lúc này không còn quan trọng nữa - một hành động đáng giá bằng ngàn vạn lời đối với một đứa trẻ. Thằng bé ngồi ngoan ngoãn cảm nhận được tình yêu thương và sự chăm sóc mà nó khao khát. Khi bình nhiên liệu tình cảm đã được nạp đầy, nó nhanh chóng sang phòng khác, bằng lòng chơi với anh trai. Hòa bình được lập lại.

Nhưng liệu có phải lúc nào cũng đơn giản như vậy không? Chúng ta luôn mong muốn giá mà được như vậy thật. Đôi khi thái độ cư xử tồi tệ cũng có những nguyên nhân căn bản khác. Nếu bạn chắc chắn bình nhiên liệu tình cảm của con không hề trống rỗng, thì câu hỏi tiếp theo của bạn sẽ là: Liệu đây có phải là do một vấn đề về thể chất? Đó là nguyên nhân thứ hai dẫn đến cách xử sự không hay. Câu hỏi tiếp theo của bạn sẽ là: Con mình có bị đau không? Hay nó ốm? Hay nó mệt mỏi, nó đói, nó khát? Nếu bạn nhận thấy được đó là vấn đề về thể chất thì cách chữa trị thông thường rất nhanh chóng và đơn giản.

NĂM CÁCH ĐIỀU KHIỂN HÀNH VI

Có những lúc ẩn đằng sau thái độ tồi tệ của con trẻ không phải là sự thiếu hụt tình yêu thương mà là một vấn đề khác. Có những lúc bạn sẽ phải nghĩ đến biện pháp dùng hình phạt. Hãy nhớ rằng, bạn đừng bao giờ nên để mất quyền điều hành gia đình. Khi một đứa trẻ cố gắng nắm quyền qua những hành động phá rối, bạn có thể xử lý theo 5 cách khác nhau. Hai trong số đó là phương pháp tích cực và nên sử dụng nhiều hơn. Hai cách khác là phương pháp mang tính tiêu cực, tuy vậy đôi khi bạn vẫn sẽ cần đến chúng; còn cách cuối cùng trung tính song nên được áp dụng với sự lưu tâm đặc biệt. Sau đây là năm cách và định hướng tiêu cực hay tích cực của chúng:

Thỉnh cầu	Tích cực
Mệnh lệnh	Tiêu cực
Tác động thể chất nhẹ nhàng	Tích cực

Trừng phạt	Tiêu cực
Thay đổi hành vi	Trung tính

Đề nghị/thỉnh cầu và mệnh lệnh

Được đề nghị dễ chịu hơn nhiều so với việc bị ra lệnh. Khi bạn thỉnh cầu một đứa trẻ, bạn sẽ nói rất nhẹ nhàng và êm dịu. Thỉnh cầu là dạng câu hỏi có sự nhấn mạnh ở cuối câu: “Con sẽ thu dọn đồ chơi vào chứ?” Điều này sẽ giúp điều khiển hành vi của đứa trẻ. Trên thực tế cách làm này có tác dụng đối với hành vi của bất cứ ai.

Việc thỉnh cầu còn có nhiều ưu điểm tích cực khác. Nó biểu hiện sự tôn trọng đối với phía người nghe. Hơn nữa, chúng ta như đang nhấn nhủ rằng chúng ta mong muốn đứa trẻ có trách nhiệm với hành vi của chính nó. Thỉnh cầu thể hiện sự tự giác. Thỉnh cầu mở ra mối quan hệ hợp tác giữa người hỏi và người đáp ứng. Nhưng liệu bạn có đang đánh mất quyền điều hành hay không? Tất nhiên là không! Ngược lại, chúng ta tôn trọng những người tôn trọng chúng ta. Theo tự nhiên khi được thỉnh cầu, chúng ta cảm nhận rằng người đó mong muốn những điều tốt đẹp nhất cho chúng ta.

Tất nhiên cũng không thể tránh khỏi việc thỉnh cầu thất bại. Bọn trẻ còn non nớt, đôi khi chúng sẽ thử thách giới hạn của bạn. Trong những tình huống này - khi lời thỉnh cầu không thành công - thì cha mẹ cần phải sử dụng đến mệnh lệnh.

Rõ ràng, mệnh lệnh mang tính tiêu cực hơn. Hầu như mọi người đều có xu hướng không bằng lòng với việc bị ra lệnh phải làm gì đó. Nếu câu hỏi có sự chuyển điều nhẹ nhàng, thì người đưa mệnh lệnh thường hạ thấp giọng nói pha chút đe dọa. Mệnh lệnh biểu lộ sự không tôn trọng, không hợp tác, không lựa chọn. Và quan trọng nhất là chúng chuyển mọi quyền lực và cả trách nhiệm sang người ra lệnh. Sự phát triển và trưởng thành không còn phụ thuộc vào sự hợp tác giữa con cái và cha mẹ mà là vấn đề ép buộc. Một trong nhiều lý do khiến phương pháp này không hiệu quả lắm là mệnh lệnh khiến cho đứa trẻ cảm thấy bất lực, do vậy đứa trẻ sẽ không trưởng thành như bình thường.

Hãy nghĩ đến những hình thức ra lệnh như gắt gỏng, rầy la, hét lên và đe dọa. Càng sử dụng những phương pháp này nhiều, chúng ta càng dễ trở thành những người cha mẹ dạy con thiếu hiệu quả. Tâm hồn con người - ngay cả tâm hồn của một đứa trẻ - cũng mong muốn được tôn trọng và vỗ về bằng những tình cảm yêu thương giản dị. Khi những giá trị cơ bản bị phủ nhận, chúng ta sẽ chống đối lại. Lạm dụng quyền lực là bạn đang gieo mầm mống của sự nổi loạn.

Cha mẹ phải là người giữ quyền kiểm soát trong gia đình. Cha mẹ có sức mạnh và quyền lực, nhưng trái với ngộ nhận thường thấy, quyền lực này không phải là nguồn lực vô tận. Nói cách khác, bọn trẻ sẽ chỉ tôn trọng sức mạnh và quyền lực được sử dụng hợp lý chính đáng tới một giới hạn nhất định. Hãy thử nghĩ như thể bạn có một “tài khoản ngân hàng” chứa uy quyền vậy. Nếu bạn phung phí quá nhiều thì về lâu về dài, bạn sẽ còn lại rất ít quyền lực để có thể kiểm soát hành vi của con cái bạn. Con bạn càng lớn, nguyên tắc này càng có tính chất ràng buộc. Trong thế giới mới này, chúng ta thường thấy quá nhiều ông

bố bà mẹ lạm dụng quyền lực đó quá mức để rồi cuối cùng nhận ra rằng họ đã đánh mất cái uy trước con cái và trở nên bất lực.

Dịu dàng nhưng kiên quyết - đó nên là phương châm của bạn. Phương châm này sẽ giúp bạn duy trì và củng cố uy quyền, bởi bằng cách này, bạn thể hiện sự tôn trọng với con cái thay vì đẩy chúng vào thế bất lực. Giao tình yêu thương và sự tôn trọng, bạn sẽ thu lại được chính điều đó. Sự phẫn nộ của bạn là điều đáng sợ nhất đối với đứa trẻ bởi nó khiến con bạn hoang mang không biết cha mẹ mình có còn yêu thương mình nữa không. Sự phẫn nộ bản thân nó cũng đầy tính đe dọa và thách thức. Thay vào đó, nếu tôn trọng con cái bạn sẽ:

- Trao quyền cho đứa trẻ.
- Tạo nền tảng giúp con nhận được lòng biết ơn sâu sắc, điều sẽ theo suốt cuộc đời chúng.
- Tăng sự thân tình trong mối quan hệ của bạn.
- Tạo niềm hạnh phúc cho con.

Tác động thể chất nhẹ nhàng

Một phương pháp hiệu quả khác giúp kiểm soát hành vi là tác động thể chất nhẹ nhàng. Đây là một phương pháp rất hiệu quả và được đề cao, không chỉ cho trẻ nhỏ mà còn cho cả trẻ lớn hơn.

Một ví dụ lý tưởng cho quan điểm này là thời kỳ nói “Không” mà mọi đứa trẻ hai, ba tuổi đều trải qua. Bạn bảo con lại gần để bạn có thể thấy con. Song, tất nhiên con bạn nhất quyết nói “Không!”

Đối với các bậc cha mẹ thì điều này có thể rất mệt mỏi, nhưng tất cả chúng ta đều biết rằng đó chỉ là thời kỳ phát triển rất bình thường của một đứa trẻ. Vì vậy bạn dùng lời thỉnh cầu: “Amy, con có muốn lại đây và gặp một người bạn mới tốt bụng không?” “Không!”, con bé trả lời. Bạn chuyển sang ra lệnh: “Amy, hãy đến đây ngay lập tức” “Không! Không!”, con bé vẫn nằng nặc. Lúc đó bạn chỉ muốn phạt con ngay, nhưng vẫn còn một cách làm khác hiệu quả và tích cực hơn nhiều: Bạn hãy nhẹ nhàng dắt con bé đến chỗ nó được yêu cầu.

Bằng cách này, Amy sẽ không “thắng thế” và không kiểm soát được tình huống, nhưng mặt khác, cô bé cũng nhận ra rằng bạn đã nổi cáu và “ghê gớm” với cô bé. Cô bé sẽ hiểu, đây là một bài kiểm tra ý chí. Cô bé cũng biết rằng bạn đang làm chủ tình huống, nhưng bằng cách rất nhẹ nhàng và đầy yêu thương. Một lần nữa, môi trường yêu thương vô điều kiện lại được duy trì.

Thêm vào đó, giờ chúng ta đã chuyển từ lời thỉnh cầu, sang mệnh lệnh và đến tác động thể chất nhẹ nhàng. Giờ là lúc chúng ta có thể xác định rõ ràng thái độ của con trẻ, bởi nếu chiến lược thứ ba này cũng vô hiệu, thì chúng ta sẽ biết rằng, chúng ta đang đối mặt với thái độ coi thường mọi thứ của đứa trẻ. Xin bạn hãy nhớ, chúng ta cần phân biệt giữa sự phản

đối - đơn thuần là một bước phát triển bình thường ở trẻ mới bắt đầu khám phá sự độc lập và tự khẳng định bản thân.

Hãy nghĩ rằng tất cả hành vi của con bạn chỉ là sự chống đối vô thường vô phạt cho đến khi bạn chắc chắn rằng con bạn đang cố ý chống đối. Cách này sẽ giúp bạn kiểm soát mọi việc theo chiều hướng tích cực và không gây tổn thương cho con bạn.

Hình phạt

Bây giờ chúng ta hãy cùng xem xét giải pháp thứ tư để quản lý hành vi của đứa trẻ. Phạt con là cách làm tiêu cực nhất đồng thời cũng khó thực hiện nhất.

Tại sao? Chúng ta có bốn lý do cơ bản sau:

1. Hình phạt phải chắc chắn phù hợp với tội lỗi; bọn trẻ thường rất chú ý đến sự công bằng.
2. Hình phạt phải phù hợp với lứa tuổi - vì vậy, bạn phải liên tục đổi mới.
3. Hình phạt có những tác động khác nhau đối với bọn trẻ; chẳng hạn có đứa ghét bị nhốt trong phòng, đứa khác lại rất thích.
4. Các bậc cha mẹ thường không thống nhất tư tưởng nếu chỉ dựa trên tâm trạng nhất thời.

Như bạn có thể thấy (hay có thể đã từng trải qua), hình phạt giống như một rắc rối lớn. Một khi bạn đã dùng đến cách này, bạn phải suy tính tới rất nhiều vấn đề khác tùy thuộc vào độ tuổi, tính cách độc lập của con bạn, sự nhất quán của bạn, sự công bằng, còn rất nhiều điều khác nữa. Câu nói rập khuôn “điều này sẽ làm mẹ đau hơn con nhiều” cũng có những lẽ phải riêng. Chúng ta thường rất đau đớn khi con mình bị phạt bởi có quá nhiều điều ta không thể chắc chắn. Chúng ta luôn tự hỏi liệu mình có quá nghiêm khắc và đang làm tổn thương con cái hay làm rạn nứt mối quan hệ giữa chúng ta với con cái hay không? Liệu chúng ta có quá nhẹ nhàng? Chúng ta cũng suy nghĩ về những đứa con khác và tự hỏi liệu chúng ta có thiên vị hay con cái có cho rằng chúng ta đang thiên vị hay không?

Thế nhưng, vẫn có lúc bạn phải dùng hình phạt với con cái, giống như có lúc bạn phải áp dụng các biện pháp khác vậy. Cách tốt nhất để đối mặt với việc dùng hình phạt là bạn hãy suy nghĩ và chuẩn bị từ trước. Hãy tâm sự với vợ hoặc chồng, với cha mẹ hay với bạn thân của bạn. Hãy nghĩ về mỗi đứa trẻ một cách riêng rẽ và suy nghĩ xem hình phạt nào sẽ phù hợp với một cách cư xử nào đó (thông thường chúng ta có thể đoán trước được cách cư xử tồi tệ mà chúng ta sẽ gặp). Hoặc bạn có thể viết ra những suy nghĩ của mình. Càng chuẩn bị kỹ trước bao nhiêu, bạn càng phòng ngừa được sự nóng giận của mình khi con cái cư xử sai trái bấy nhiêu - bởi một trong những vấn đề lớn khi sử dụng hình phạt là việc bạn để cảm xúc chủ quan điều khiển bạn.

Giờ là lúc con cái bạn cư xử sai trái. Hãy nhanh chóng tự hỏi bản thân những câu hỏi chúng ta đã thảo luận ở trên: Liệu con mình có thiếu thốn tình cảm không? Liệu có phải là

do vấn đề về thể chất không, v.v. Nếu tất cả những câu trả lời đều là “Không” và nếu bạn không thành công với những phương pháp điều khiển hành vi tích cực hơn khác, thì khi đó bạn cần tự hỏi, liệu con bạn có thực sự đang coi thường bạn hay không?

Sự coi thường tức là con bạn đang công khai chống lại quyền của cha mẹ và tất nhiên hành vi đó không thể chấp nhận được trong gia đình bạn. Quyền làm chủ của bạn phải được duy trì mọi lúc. Nhiệm vụ của bạn là phải ngăn chặn sự bướng bỉnh nhưng hãy làm điều đó theo cách ít tổn thương nhất có thể. Hay nói cách khác, hãy dùng quyền lực ít nhất có thể. Hãy nhớ rằng, bạn có một số lượng “vốn quyền lực” nhất định. Sự trừng phạt tiêu tốn rất nhanh quyền lực ấy.

Qua nhiều năm, tôi đã thấy rằng các bậc cha mẹ phản ứng quá mạnh mẽ, sử dụng những hình phạt và quyền lực khắt khe với con trong những hành vi thông thường của chúng. Sau đó, khủng hoảng xuất hiện càng nhiều, các bậc cha mẹ càng lạm dụng quyền lực. Nếu họ sử dụng kỉ luật có chừng mực sớm hơn, thì con cái họ giờ chắc đã gần gũi với họ hơn, không khí chung sẽ có lợi hơn đối với mức kỉ luật được yêu cầu lúc này. Sự bướng bỉnh khi đó cần được loại bỏ - nhưng hãy suy nghĩ trước khi hành động. Nếu con bạn cảm nhận được tình yêu vô điều kiện, thỉnh cầu hay thậm chí ra lệnh cũng sẽ được thực hiện. Hãy cho con bạn thấy bạn thích dùng cách đối xử nhẹ nhàng.

Tôi cũng nhận thấy rằng, con trẻ thường hiểu về chúng ta một cách cảm tính hơn là chúng ta tự hiểu về mình. Chúng biết rõ những thời điểm khi chúng ta đang lựa chọn giữa phương pháp hiệu quả hay không hiệu quả để xử lý chúng. Chúng muốn xem sự lựa chọn là gì và chúng đưa ra kết luận về khả năng xử lý cảm xúc của chính chúng ta. Khi chúng ta lựa chọn phương pháp tối ưu, bọn trẻ nhận thức sâu sắc được điều đó, dù chúng không lý giải được điều đó. Khi sử dụng phương pháp có hiệu quả, chúng ta đã được bọn trẻ kính trọng hơn rất nhiều, chúng ta đã dạy cho chúng một bài học về cách giải quyết vấn đề thỏa đáng. Khi bạn kiềm chế sử dụng nó, một thông điệp về quyền lực lớn lao trao và nhận - một thông điệp về tình yêu thương, niềm tin tưởng và sự kính trọng sẽ được phát đi.

Đánh hay không đánh? Sẽ luôn có những tranh luận xoay quanh hình thức kỉ luật này. Sau khi cân nhắc kỹ, chúng ta phải nói rằng việc đánh đập có những mặt tốt và những mặt xấu. Ở mặt tốt, chắc chắn sẽ đạt kết quả nhanh, đặc biệt đối với những đứa trẻ nhỏ. Đây cũng là cách nhanh chóng và có hiệu quả mà không cần phải suy nghĩ hay lên kế hoạch.

Về mặt tiêu cực, việc đánh đập sẽ kém hiệu quả khi đứa trẻ lớn hơn. Hành động này càng được sử dụng nhiều thì quyền lực càng giảm. Sự lạm dụng quyền lực sẽ phát sinh những ác cảm mà chúng ta vừa thảo luận trong cuốn sách này như: oán giận, thù ghét và chống lại quyền lực hay thói quen chống lại cha mẹ, một vấn đề lớn trong xã hội. Một vài ý kiến đối lập cho rằng đánh đập sẽ dễ dàng tăng sự hung dữ ở bọn trẻ, chúng ta không thể lờ đi khả năng này.

Nỗi đau về thể xác khi bị đánh đập có thể qua nhanh, nhưng nỗi đau về cảm xúc sẽ để lại trong thời gian dài. Cách đây không lâu, tôi đã nói chuyện với một người đàn ông gần 90 tuổi, ông thừa nhận mình vẫn còn cảm thấy đau đớn về một kỷ ức bị đánh đập thời thơ ấu. Đương nhiên sự đánh đập tàn bạo có thể được biết đến như là sự tàn nhẫn. Chúng thường gây ra những vết thương đau đớn vô cùng trong đời sống tình cảm và tinh thần của con

người.

Tôi cũng đã trò chuyện với những người khác, họ kể về thời thơ ấu bị đánh đập của mình với một niềm tự hào - hầu hết là những kỷ niệm vui. Những người này thường là những người ủng hộ sự trừng phạt thể xác. Theo quan điểm của tôi, những người như vậy dù bị đánh đập nhưng vẫn được cha mẹ yêu thương hết mực. Gia đình này đã có cách giáo dục tích cực nên hành động đánh con cũng chỉ là một biểu hiện của tình yêu thương.

Nhưng điều này hầu như không bao giờ có trong thế giới hiện nay của chúng ta. Trong những năm qua, một phương thức kỉ luật khắt khe có thể thực hiện được ngay khi nền tảng của tình yêu được thiết lập. Tôi tin rằng các bậc cha mẹ sẽ không còn được thoải mái như vậy nếu như họ muốn chăm sóc sức khỏe cho con trẻ một cách hiệu quả và đầy tình cảm. Điều gì đã thay đổi? Hoàn cảnh xã hội? Gần như mọi nền văn hóa đều không ảnh hưởng tích cực đến mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái, lôi kéo con trẻ theo quan điểm chống lại quyền lực, đặc biệt là chống lại cha mẹ. Vì thế, kỉ luật hiện nay là một việc nguy hiểm hơn là nó vốn có trước kia. Kiểu hình phạt nặng nề có thể gây ra sự hủy diệt.

Trong thế giới sôi nổi và mới mẻ này, nói chung con trẻ thường cảm nhận ít được yêu thương vì nhiều lý do. Cha mẹ chúng thì đi suốt - họ thường rất bận rộn - vì thế lũ trẻ luôn cảm thấy trống trải nên việc đánh đập tạo nên nhiều nỗi oán giận hơn là sự dạy dỗ.

Hãy nhớ rằng kỉ luật và hình phạt không giống nhau. Kỉ luật rèn luyện con trẻ theo cách mà nó nên làm. Con bạn càng có kỉ luật tốt (rèn luyện), nó càng ít cần đến hình phạt.

Có đôi lúc chúng ta có thể sử dụng đến việc đánh con - hiệu quả và nhẹ nhàng - như là một phương sách cuối cùng. Tôi có một dẫn chứng rất hay: một năm trước đây con gái của Carey là Cami mới lên 3 (Carey là con gái của tôi). Carey đang làm việc trong sân, Cami đang chơi gần đó. Carey chẳng khi nào sử dụng những hình phạt thể xác đối với con mình. Carey luôn tìm cách tích cực để dạy dỗ nó.

Nhưng hôm nay, thay vì nhắc nhở, Cami rất thích chơi gần, thậm chí là chơi trên đường cái. Carey gọi: “Cami, hãy ra khỏi đó được không con yêu? Mẹ không muốn con bị đau!” Rõ ràng là Carey sử dụng lời thỉnh cầu dịu dàng và đầy yêu thương.

Một lát sau, Cami thử lại. Nó lại chạy lung tung trên đường cái. Mẹ nó ra lệnh: “Cami, quay trở lại ngay! Mẹ đề nghị con hãy ra khỏi đó ngay”.

Lần thứ 3, Cami lại chạy ra đường cái, mắt nhìn mẹ nó đầy cảnh giác. Carey nói một cách kiên quyết, “Mẹ nhắc lại con hãy ra khỏi đó, mẹ đã nhắc con rồi cơ mà. Giờ cô ấy đã dùng cách giáo dục thể chất, nắm lấy vai Cami và dẫn bé vào sân trước an toàn.

Nhưng Cami đã đẩy vấn đề lên một bước quá xa, khi nó liều lĩnh lại gần đường cái lần nữa, nó đã bị đánh. Lời nhắc nhở đã được hiểu rõ, vì khi bố nó về đến nhà, Cami đã chạy ra ngoài để gặp bố. “Bố ơi, bố đừng chạy trên đường cái!” Nó năn nỉ.

Tôi rất tự hào vì cách rèn luyện có giáo dục của con gái tôi. Carey đã sử dụng đúng phương sách, đúng quyền và với kết quả tốt. Bọn trẻ có thể làm tốt dù có hay không bị đánh

đập. Vấn đề thực chất ở đây là một gia đình đầy yêu thương luôn ở trạng thái xúc cảm tốt sẽ tác động tích cực đến việc rèn luyện.

Bạn có thể đánh con không? Câu trả lời là có nếu bạn dùng nó một cách khôn ngoan và chỉ khi đó là phương sách cuối cùng. Nhưng chắc chắn bạn sẽ nhận ra rằng khi bạn học được cách dùng các phương sách tích cực, thì đánh con sẽ không còn là một vấn đề.

Thay đổi hành vi

Sự thay đổi hành vi liên quan đến việc tăng cường sử dụng những hỗ trợ tích cực hay không tích cực để trực tiếp điều khiển hành vi của một đứa trẻ. Một hành vi mong muốn sẽ được thưởng còn hành vi không mong muốn sẽ bị phạt. Chúng ta nói “Thay đổi hành vi” là trung lập bởi vì sự tác động có thể là hiệu quả hoặc không hiệu quả. Theo chuyên môn, điều này là đúng, nhưng cách trung lập này mang nhiều tác động tiêu cực giống như là cách dạy dỗ thời xa xưa vậy. Có hai vấn đề nảy sinh:

1. Mất đi tình yêu thương vô điều kiện giữa cha mẹ và con cái.
2. Nó khiến con bạn trở nên ích kỷ

“Phần thưởng của con là gì?”

Nếu như bạn định sử dụng hình thức phạt - và - thưởng để thay đổi hành vi, bạn nên sử dụng chúng hạn chế. Nếu chúng chi phối mối quan hệ của bạn, gia đình bạn sẽ trở thành nơi giao dịch trong đó một người phục vụ người khác không xuất phát từ tình yêu mà từ những động cơ để đạt được mục đích hay vì sợ hãi. Tất cả chúng ta đều biết, đây không phải là môi trường của tình yêu, sự quan tâm săn sóc và giáo dục.

Dù chúng ta cố gắng đến mức nào, chúng ta không thể thường xuyên sử dụng phương pháp đó mà không nhấn nhủ rằng: “Cha mẹ yêu con với điều kiện con phải tuân theo những quy tắc này”.

Đồng thời, việc thay đổi hành vi cũng hoàn toàn giải quyết được những thay đổi xấu xuất hiện trong đầu con cái bạn. Nó giống như việc xử lý triệu chứng hắt hơi hơn là xử lý bệnh cúm gây ra hắt hơi. Nhu cầu lớn nhất của con bạn là tình yêu thương vô điều kiện.

Thế giới đầy những “đứa trẻ thay đổi hành vi”, chúng sẽ trở thành những người lớn không coi trọng giá trị và sự toàn vẹn mà chỉ quan tâm đến những phần thưởng hay hình phạt, điều này khiến chúng bị lệch hướng.

Bởi vậy giờ đây chúng ta có một thế hệ sẵn sàng ủng hộ việc lừa dối khi khai thu nhập cá nhân để trốn thuế chừng nào hành vi đó không bị phát giác. Việc ngoại tình nơi công sở vẫn được họ chấp nhận bởi đối với họ nếu người vợ hay chồng không hay biết thì điều đó không khiến ai phải đau đớn. Chúng ta cũng thấy con trẻ của chúng ta giờ đây sẵn sàng gian dối trong thi cử nhiều hơn bởi tất cả những gì chúng ta quan tâm chỉ là kết quả và chẳng phải kết quả là con bạn muốn được điểm A hay sao?

Vậy khi nào chúng ta có thể áp dụng phương pháp thay đổi hành vi? Điều này có thể hữu ích trong một số trường hợp như sau:

- Xuất hiện các vấn đề về hành vi nghiêm trọng khi con cái bạn tranh giành nhau.
- Đặc biệt, các vấn đề về hành vi sẽ trở lại khi con bạn không thể hiện sự hối lỗi.
- Khi cô con gái mới lớn của bạn không thể trò chuyện với mẹ được nữa

Trường hợp thứ 3 trong các trường hợp trên là biểu hiện điển hình trong sự phát triển của nhiều cô bé. Trong tình huống này chúng ta có thể sử dụng phương pháp thay đổi hành vi một cách hiệu quả. Nếu muốn tìm hiểu thêm về phương thức sử dụng những kỹ thuật này trong từng tình huống cụ thể, xin bạn hãy đọc cuốn *Don't be afraid to discipline* của tác giả Ruth Peters. Trong cuốn sách này, Ruth trung thực thừa nhận, cô là người dạy con theo lối hành vi và đã sử dụng các kỹ thuật thay đổi hành vi một cách cẩn thận tùy theo từng tình huống.

TỘI LỖI VÀ TRỪNG PHẠT

Khi con cái bạn cảm thấy thực sự hối lỗi, hãy lấy đó làm điều mừng vui! Bạn muốn con cái bạn sống thành thật, do đó cảm thấy hối lỗi là điều tốt. Ngày nay điều đó quả thực quá ít ỏi.

Một hiện tượng rất thú vị xảy ra khi chúng ta dùng roi vọt phạt con cái mình. Đứa trẻ cảm thấy, nó đã phải trả giá cho hành vi không đúng mực của mình và giờ đây nó hoàn toàn trong sạch. Trong mắt chúng, chúng đã giữ sạch mọi tội lỗi, song đó không hẳn luôn là điều tốt. Một lần nữa chúng ta lại thấy việc trừng phạt quá tay đã xóa bỏ cảm giác hối lỗi có lợi mà tất cả chúng ta đều cần phải có để xây dựng những quy chuẩn đạo đức của chính mình. Chúng ta không muốn con trẻ phải luôn mặc cảm tội lỗi, song chúng ta muốn chúng có một lương tâm khỏe mạnh.

Xin bạn hãy chú ý tới mức độ ăn năn của con cái mình, đây là điều hết sức quan trọng. Vài đứa trẻ khi mắc lỗi đã nhanh chóng nói “Con xin lỗi! Con xin lỗi!” để tránh bị trừng phạt và bạn có thể dễ dàng nhận ra điều đó. Song nếu con bạn thực sự hối lỗi, bạn có thể dạy cho chúng một bài học lớn, đơn giản chỉ bằng cách tha thứ cho con. Chúng ta nên làm sao để đối đãi với một người đã “gây ra muôn phiền” một cách tích cực nhất. Thay vì trừng phạt chúng ta hãy tha thứ và an ủi con trẻ. Điều đó khuyến khích chúng ta khẳng định lại tình thương yêu giành cho con cái. Tha thứ cho đứa trẻ biết ăn năn thường là cách duy nhất để bạn có thể giáo dục con mình nghệ thuật tha thứ. Bạn đã bao giờ thấy mình không thể tha thứ cho chính bản thân vì điều gì đó trong quá khứ? Bạn đã bao giờ nhận thấy rằng bạn không sẵn lòng tha thứ cho một người đồng nghiệp hay chính cha mẹ mình chưa? Chúng ta không thể dạy con điều mà bản thân chúng ta không học được. Hãy chắc rằng bạn thực sự tha thứ cho con cái mình.

Song, điều này cũng không có nghĩa rằng bạn nên lờ đi những hành vi sai trái của con cái mình, nhưng khi con cái bạn đã thực sự biết lỗi, khi những giọt lệ đã bắt đầu tuôn rơi, hãy ôm con bạn vào lòng và dành cho con tình yêu thương để xóa nhòa mọi mâu thuẫn. Hãy

dạy cho đứa con ương bướng của bạn bài học sâu sắc đó - bài học về lòng vị tha và cũng là bài học sâu sắc nhất trong tất cả. Hãy cho con bạn thấy ý nghĩa của việc được tha thứ trong một thế giới đầy tình yêu thương vô điều kiện.

CHƯƠNG 4:

Sức mạnh của sự che chở

Nhà Madison có một cô giữ trẻ rất đáng tin cậy, người đã hoàn toàn lấy được lòng bé Tyler bốn tuổi, con trai họ. Zenith là một cô gái rất năng động và đầy tài năng. Cô giúp bé Tyler vui vẻ với những câu chuyện, bài ca và sự vui nhộn, hài hước của mình. Dù là một cậu bé rất hiếu động, song Tyler luôn ngồi yên, ánh mắt rạng ngời mỗi khi Zenith làm công việc của mình.

Tài sản lớn nhất của Zenith là khả năng dạy dỗ trẻ em của cô bởi Zenith biết cách làm cho mọi việc thật vui vẻ và thú vị. Cô có thể kể cho Tyler biết mọi điều về thế giới, mang đến những âm thanh, hình ảnh, nhịp điệu sống động về con người và cảnh vật. Tuy nhiên, ông bà Madison không phải lúc nào cũng đồng tình với cô bởi Zenith đôi khi nói những điều hơi “chương tai gai mắt”. Họ muốn Zenith chỉ nói những chủ đề “an toàn”, song họ không thể luôn canh chừng cô. Đó là lý do tại sao họ coi việc kiếm người giữ trẻ mới là một việc cấp bách.

Nhà Madison hẳn đã cảm thấy thoải mái hơn nếu Zenith không quá quan tâm tới tội ác và bạo lực. Cô khá chú ý tới chủ đề này và sẵn sàng chia sẻ mọi chi tiết với nhóc Tyler. Thỉnh thoảng, cô còn cho cậu bé xem những hình ảnh đầy máu me và chết chóc. Do được xem quá nhiều những hình ảnh như vậy nên Tyler chẳng cảm thấy thích thú nữa. Tyler lại chuyển sang hỏi quá nhiều câu hỏi về tình dục so với một đứa bé bốn tuổi. Đó là một trong những mối bận tâm đặc biệt khác của Zenith, tất cả các kiểu tình dục tự do, không giới hạn với đủ loại người. Tất nhiên, Zenith chẳng ngại ngần kể hết với Tyler.

Liệu bạn có nói Zenith không thể là mẫu hình cô trông trẻ lý tưởng? Tôi cũng sẽ kết luận như vậy, nhưng Zenith là hình mẫu giáo dục trẻ trong hàng triệu gia đình hiện nay. Tôi nghĩ, tốt hơn chúng ta nên để cô ra đi. Như các bạn chắc hẳn đã đoán được, Zenith chính là một máy vô tuyến truyền hình. Trong khi chúng ta có đầy đủ lý do để lo ngại về vai trò của ti vi trong đời sống con cái, chúng ta vẫn phải chấp nhận thực tế rằng đó chỉ là một trong những nguồn ảnh hưởng chính đang tấn công con trẻ ở thế giới hiện đại này.

Khi một đứa trẻ bắt đầu cuộc sống, mọi kinh nghiệm mà bé trải qua đều nằm trong tầm kiểm soát của cha mẹ bé. Mỗi ngày trôi qua, sự tiếp xúc của bé với thế giới và những ảnh hưởng của thế giới lại càng lan rộng như những vòng tròn đồng tâm, như hòn đá cuội bị gieo xuống dòng suối phẳng lặng. Trong những năm đầu con bạn tới trường, bạn trải qua những lo ngại đầu tiên về những người con bạn sẽ gặp gỡ hay những ý tưởng mà chúng sẽ tiếp xúc. Bạn sẽ không cho con xem nhiều hình ảnh hay ý tưởng hiện thoáng qua trên màn hình ti vi hay phim ảnh. Song khi con bạn bước vào tuổi vị thành niên, những ảnh hưởng từ truyền thông sẽ không còn nguy hiểm đối với con bạn như những ảnh hưởng từ đời sống

thực: bạn bè, cảm dỗ, những giờ nhàn rỗi sau khi tan học.

Thế giới luôn đầy rẫy những hiểm nguy, song thời đại này nghĩa vụ bảo vệ con cái của cha mẹ phải tăng lên gấp bội. Thế giới này không còn là thế giới an toàn như thời ông bà, cha mẹ chúng ta nữa. Thời đó, cha mẹ không phải lo lắng về máy dò kim loại ở trường tiểu học, hành động khủng bố những nơi đông người hay nội dung, tranh ảnh khiêu dâm từ Internet. Các nhóm bạn cùng trang lứa lúc bấy giờ cũng có rất ít những đứa trẻ giận dữ, phiền muộn từ các gia đình rối bời hoặc đổ vỡ.

Như chúng ta đã xem xét ở trên, nhiệm vụ quan trọng nhất của bạn lúc này là thiết lập một mái ấm xây dựng bằng tình yêu thương vô điều kiện. Sau đó, bạn phải bắt đầu rèn luyện con cái, sử dụng những cách kỉ luật khôn khéo và nhẹ nhàng. Nếu bạn thành công ở mức cao trong những nhiệm vụ trên, con cái bạn sẽ sống vững vàng trước những hiểm họa của một nền văn hóa hỗn tạp này. Dẫu có như vậy thì bạn vẫn phải đối mặt với những thử thách. Chúng ta có thể chọn cách giáo dục con cái tại nhà, gửi chúng tới các trường nội trú được đảm bảo về chất lượng.

Có một sự thật hiển nhiên vẫn tồn tại là con cái chúng ta luôn phát triển và đến một thời điểm nào đó sẽ phải hoà mình vào xã hội. Chúng ta cũng hiểu rằng, đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ phải cho con cái mình biết rằng, chúng là những người làm chủ thế giới và là ánh sáng của thế giới. Con của bạn, nếu được dạy dỗ và chuẩn bị tốt, sẽ là những con người có ý chí mạnh mẽ, có nhân cách tốt và đức tin mạnh mẽ. Chúng có thể làm nhiều điều hơn là đơn thuần chống chọi với thế giới hỗn loạn này; thay vào đó, con cái bạn có thể góp phần xây dựng thế giới để nó ngày càng tốt đẹp hơn.

Vậy nên, chúng ta cần cảnh giác chứ không nên sợ hãi. Khi sống trong một thế giới đáng sợ, chúng ta cần có những bước tiến thông minh và sự chuẩn bị khôn khéo. Chúng ta phải chủ động quan tâm tới sự an toàn của con trẻ. Và cùng với việc suy nghĩ theo một cách mới, chúng ta cũng cần dạy con cái mình làm điều tương tự. Chúng ta cần khôn ngoan trong cuộc sống hàng ngày và cần giúp con cái mình cũng làm được điều tương tự.

TỰ DUY 101

Bạn sẽ không thể luôn luôn bên con cái bạn và đưa ra quyết định thay cho chúng mãi được. Sẽ đến lúc con bạn cần tự quyết định điều gì nên làm, điều gì không nên làm. Khi đó, vấn đề sẽ không còn là việc chở che cho con nữa mà sẽ là việc bạn cần rèn luyện con cái cách suy nghĩ đúng đắn. Theo tôi mười bảy tuổi là cột mốc mà đứa trẻ cần phát triển đầy đủ về lương tâm và nhân cách.

Do đó, một mặt bạn cần bảo vệ con cái tránh khỏi những ảnh hưởng có hại. Mặt khác, bạn cần phải tìm ra những cách hữu hiệu để trò chuyện và dạy dỗ con cái. Trong khi nên thận trọng lựa chọn những chương trình ti vi phù hợp với con cái, bạn cũng nên tìm cơ hội thích hợp để bàn luận với con về những vấn đề quan trọng. Một bộ phim có thể miêu tả mối quan hệ tình yêu đôi lứa. Khi đó, nhiệm vụ của bạn không chỉ cho con thấy sự không đồng tình mà bạn cần phải lí giải tại sao bạn lại không đồng tình.

Những lý do đó rất quan trọng với con cái bạn.

Khi đưa ra các quyết định trong gia đình, bạn nên thảo luận cùng con cái. Hãy hỏi xem con bạn suy nghĩ thế nào về những hành vi phải trái trong thế giới của chúng: lừa dối trong thi cử, bắt nạt bạn bè, ăn trộm... Trong thời đại của mình, chúng ta đã chứng kiến sự phát triển của cái gọi là “đạo đức tình thế” - ý tưởng cho rằng không có gì là hoàn toàn sai hay đúng, do đó chúng ta cần đưa ra những chuẩn mực giá trị của riêng mình. Điều này không có gì mới cả. Trong lịch sử có miêu tả một khoảng thời gian khi Israel thiếu vắng sự lãnh đạo về phẩm hạnh, mỗi người tự làm những điều mình cho là đúng đắn. Một đất nước sẽ thực sự rơi vào nguy hiểm khi chiếc la bàn đạo đức của nơi ấy mất đi phương hướng đúng đắn và vượt ra ngoài tầm kiểm soát.

Nếu không có những giới hạn thì bất cứ hành vi nào cũng sẽ được hợp lý hóa. Đó chính là lý do tại sao con cái bạn cần một nền tảng đạo đức vững chắc và tư duy sáng rõ để trở thành một con người chính trực. Tôi tin rằng, tính chính trực có ba thành phần cơ bản sau:

1. Nói sự thật
2. Giữ lời hứa
3. Chịu trách nhiệm với hành vi của chính mình

Nói sự thật

Đã có thời chúng ta coi việc đặt tay lên *Kinh thánh* và tuyên thệ chỉ nói sự thật và không gì khác ngoài sự thật là việc làm thiêng liêng và bắt buộc.

Biểu tượng của hành động đó cho thấy, chúng ta không chỉ là nhân chứng trước cộng đồng của mình mà còn là nhân chứng trước Chúa, vị quan tòa vĩ đại, người phán xét mọi dối lừa.

Tạp chí *Reader's Digest*⁽¹⁾ đã tiến hành một khảo sát với 2624 độc giả về vấn đề lòng trung thực. Sau đây là một vài kết quả:

- 63%: Xin nghỉ làm với lý do bị ốm trong khi không hề ốm đau.
- 63%: Lấy các thiết bị văn phòng phẩm của công ty để sử dụng cho mục đích cá nhân.
- 18%: Nói sai sự thật trong sơ yếu lý lịch và đơn xin việc.
- 50%: Nhận tiền trả lại thừa hoặc làm ngơ khi tính thiếu tiền thu ngân.
- 37%: Tải nhạc từ các website mà không trả tiền cho các sản phẩm tải xuống đó.
- 32%: “Khai man” trong báo cáo tính thuế (bằng cách không khai đúng nguồn thu nhập hoặc khai tăng các khoản khấu trừ).
- 28%: Nói dối vợ/chồng hoặc người yêu về mối quan hệ với người thứ ba.

Sức phá hủy của lời nói dối không thể lớn hơn được nữa. Một người chồng nói dối vợ mình sẽ tạo nên những vết nứt trong nền tảng hôn nhân của họ. Một người cha hay người mẹ nói dối con cái sẽ tạo nên bầu không khí không đáng tin cậy và không an toàn trong chính gia đình mình. Khi chúng ta thấy mình thậm chí không thể tin tưởng ngay cả những mối quan hệ thân thiết nhất mà chúng ta có, thì khả năng tin tưởng bất kì ai của chúng ta cũng bị tổn hại nghiêm trọng. Khi đó, chắc chắn rằng thách thức để chúng ta luôn đứng bên nhau thành một gia đình cùng vươn tới mục tiêu phát triển và trưởng thành sẽ ngày càng khó khăn và gian nan hơn.

Bạn đã từng trải qua kinh nghiệm này: một ai đó gần gũi với bạn nói dối và bạn biết họ nói dối. Hậu quả là sự tin tưởng của bạn với người đó trong tương lai sẽ ra sao? Làm sao bây giờ bạn có thể cảm thấy an tâm khi chia sẻ cho người đó biết những vấn đề cá nhân sâu kín và quan trọng đối với bạn? Mối quan hệ cũng như một con tàu: họ là một nhóm người cùng khởi hành trên một hành trình, khi thân tàu dưới chân họ đã thủng thì con tàu đó không thể nổi lên và chạy tiếp được nữa. Trung thực là một trong những giá trị sâu sắc và cốt lõi nhất mà con bạn cần phải học - chúng phải nhìn thấy điều đó trong hành động thực tế thì bài học mới có giá trị.

Giữ lời hứa

“Ngày mai mình sẽ gọi lại cho cậu”.

“Tiền sẽ được gửi bằng thư cho anh”.

“Tuần này, tôi sẽ qua sửa ống nước cho chị”.

“Dù ốm đau hay mạnh khỏe, khi nghèo khó cũng như lúc giàu sang...”.

Bạn đã bao giờ để ý thấy những lời cam kết đang suy giảm giá trị? Giờ đây chẳng còn gì bền vững nữa, bởi chúng ta đã trở thành một thể hệ hay thay đổi và không còn cảm thấy sự cần thiết phải luôn giữ lời hứa. Các công ty không thực hiện cam kết với người lao động, cha hay mẹ bỏ rơi con cái. Lewis Smedes⁽²⁾ đã từng viết:

Ở một nơi nào đó, người ta vẫn hứa hẹn và giữ lời. Họ chọn không từ bỏ trách nhiệm khi gặp khó khăn bởi họ đã từng hứa sẽ thực hiện điều cần làm... Tôi muốn nhấn nhủ với bạn rằng nếu bạn có một con tàu mà bạn không từ bỏ, nếu bạn có những người bạn mà bạn không bỏ rơi, nếu bạn có những lý do mà bạn không ruồng rẫy, thì khi đó bạn sẽ giống như Chúa... Chỉ bằng một lời hứa giản đơn thôi, một người đã tạo ra một hòn đảo vững chắc giữa biển nước không kiên định. Khi thực hiện một lời hứa, bạn đang tự tay tạo nên tương lai của chính mình.

Việc không thực hiện cam kết góp tay tàn phá xã hội. Chúng ta có thể thấy một ví dụ trong khi nhận con nuôi. Một trong những lý do khiến quá trình nhận con nuôi hết sức phức tạp và khó khăn là vì những người mẹ dễ thương đưa ra những lời hứa bắt buộc về mặt pháp lý, song sau đó lại trở mặt và kiện những người nhận nuôi con họ. Tôi biết một trường hợp, một cặp cha mẹ nuôi đã gần như phá sản bởi bao năm theo đuổi chi phí kiện

tụng chỉ để bảo vệ đứa con họ đã nhận nuôi, tổ ấm duy nhất mà đứa trẻ được biết tới.

Chúng ta đều biết những lời hứa về tài chính thường dễ nói hơn dễ làm. Chúng ta thường ngập lút bởi các khoản thế nợ, lấy lại tài sản và các khoản nợ không thể kiểm soát được, điều khiến cho chi phí tăng cao đối với tất cả chúng ta. Bất cứ ai cũng có thể đưa ra một quyết định sai lầm, lúc này lúc kia, tất cả chúng ta đều xứng đáng được có thêm một cơ hội thứ hai. Vấn đề là ở chỗ, rất nhiều người từ chối chấp nhận hậu quả của những lựa chọn thiếu cân nhắc của chính mình. Nếu tất cả hay chỉ ít một phần lớn trong số chúng ta có thể thực hiện những lời hứa cơ bản, thì các bạn có thể tưởng tượng được ảnh hưởng tích cực của điều đó tới hệ thống pháp lý của chúng ta hay không?

Hãy nghĩ về vấn đề giữ lời trong chính gia đình bạn. Nếu con cái bạn đã đưa ra cam kết với một câu lạc bộ hay đội bóng nào đó, bạn có yêu cầu con phải thực hiện lời hứa đó hay không? Nếu bạn cho phép con bạn được nuôi vật yêu trong nhà với điều kiện hàng ngày con bạn phải cho nó ăn, bạn có đảm bảo con mình thực hiện lời hứa đó hay không?

Đồng thời, còn những lời hứa của chính bạn thì sao? Bạn có giữ cam kết với công việc? Với đại gia đình? Liệu tên họ của bạn có là một cái tên đáng tin cậy trong cộng đồng bạn đang sống hay không? Bạn hãy dành chút thời gian suy nghĩ về những điều này. Con cái bạn đang quan sát bạn, những tiêu chuẩn bạn đặt ra đang bắt đầu ăn sâu vào chúng. Đặc biệt là khi bạn hứa với con mình bất cứ điều gì, dù điều đó theo bạn có nhỏ nhất đến đâu, bạn cũng cần phải thực hiện lời hứa đó bằng mọi giá. Nếu bạn quên, thất hứa hay đưa ra lý do nào đó, thì thông điệp mà bạn cố gửi cho con bạn sẽ chẳng mang ý nghĩa gì nữa. Lúc này, bạn không chỉ đang phá vỡ niềm tin mà còn đang cho con bạn thấy, chúng và thế giới của chúng chẳng hề quan trọng đối với bạn.

Chịu trách nhiệm

Trò đổ lỗi trách nhiệm đã xưa cũ như khu vườn địa đàng. Sau khi phạm phải tội lỗi đầu tiên trên thế giới, Chúa đã chất vấn Adam và Adam nói rằng “Người phụ nữ mà Người ban cho con - nàng đã đưa con quả từ cái cây đó”. Chúa nhìn Eve và nàng biện minh “Con rắn đã lừa con”.

Chỉ có rắn là câm lặng. Nó thừa biết tốt hơn là không nên tiếp tục đổ lỗi cho ai đó trước cái nhìn nghiêm khắc của Chúa.

Ngày nay, dường như chúng ta luôn có thể đổ lỗi cho một ai khác. Chúng ta đang sống trong một nền văn hóa hay tranh chấp bởi giới hạn dường như không còn tồn tại nữa. Nếu một tội ác được gây ra, đó là do lỗi của xã hội. Nếu một mục sư vi phạm phẩm hạnh, thì thủ phạm sẽ là sự căng thẳng của công việc. Và dường như chúng ta có thể đổ lỗi bất cứ điều gì xảy ra là do tuổi thơ chúng ta đã trải qua. Rõ ràng, việc giáo dục con cái lúc nhỏ là quan trọng và có hậu quả. Song con người vẫn phải chịu trách nhiệm về những hành động của chính mình hay ít nhất là họ nên như vậy.

Khu vực luật pháp phát triển nhanh nhất ở Mỹ là khu vực có các vụ kiện về tổn hại cá nhân. Một trong những xu hướng mới nhất là kiện cáo các công ty thực phẩm ăn nhanh là nguyên nhân gây bệnh béo phì. Trên thực tế, Mc Donald, Pizza Hut và các chuỗi nhà hàng

bán đồ ăn nhanh khác đang phải trả những khoản lệ phí pháp lý khổng lồ để bảo vệ họ khỏi các vụ kiện do những khách hàng tự bước chân vào nhà hàng của họ và gọi những món giàu chất béo gây ra. Vào ngày 10 tháng 3 năm 2004, Quốc hội Mỹ đã thông qua một dự luật được biết dưới cái tên “Phí Bánh kẹp Phomai” (Cheeseburger Bill) để bác bỏ những vụ kiện kiểu này. Song vẫn còn vô khối những kiểu kiện cáo phù phiếm khác gây tắc nghẽn hệ thống pháp luật của chúng ta và sẽ còn rất nhiều vụ như thế nữa trong tương lai.

Chúng ta đều biết bọn trẻ sẽ làm gì khi chúng cố gắng dàn xếp vụ tranh cãi của chúng. Mỗi đứa sẽ nhanh chóng đổ lỗi cho đứa kia; luôn luôn là lỗi của người khác. Chúng ta có thể đoán trước những hành động thiếu chín chắn ở trẻ em. Song vấn đề lại ở chỗ, chúng ta thấy quá nhiều hành vi như vậy ở những người đã 30, 40, hay thậm chí 50 tuổi hoặc già hơn nữa. Bạn đã bao giờ xin lỗi con mình, đứng ra nhận lỗi vì đã quá nóng nảy hay đưa ra quyết định sai? Hãy tự nhận trách nhiệm của mình và để người khác có thể bắt bạn chịu trách nhiệm. Khi đó, bạn sẽ dạy con mình một bài học vô cùng quý giá.

Cái ngày mà bạn thấy con mình chấp nhận những hậu quả do hành động của chính mình gây ra mà không cãi lại, không đổ lỗi cho người khác, đó sẽ là khi bạn đang thấy một điều vô cùng hiếm thấy trong thế giới ngày nay của chúng ta. Hãy nghĩ đến những bài học về lòng trung thực, giữ lời hứa, chịu trách nhiệm đang được dạy trong gia đình bạn. Bạn có thể làm gì để trở thành một tấm gương mẫu mực về con người chính trực? Chúng ta hãy suy nghĩ thêm về quá trình chuyển tiếp những giá trị này sang con cái mình.

SỐNG ĐÚNG NHƯ GIÁ TRỊ BẠN TÔN VINH

Tất cả chúng ta đều mong muốn con cái mình sẽ chia sẻ cùng ta những giá trị cơ bản trong cuộc sống. Chúng ta mong muốn con cái mình cũng sẽ có đức tin như chính chúng ta. Chúng ta mong muốn con cái biết phân biệt phải trái theo cách nghĩ mà chúng ta vẫn dùng. Với bất kì đứa trẻ nào trên thế giới, không ai có cơ hội lớn hơn để mang đến điều khác biệt cho chúng hơn là cha mẹ. Sẽ còn những ảnh hưởng khác như bạn bè, trường học hay sự suy ngẫm của chính bản thân đứa trẻ, song cha mẹ vẫn là những người đầu tiên, trong những năm tháng đầu đời có ảnh hưởng sâu sắc nhất tới sự định hình và phát triển nhân cách của đứa trẻ.

Vậy nên, chúng ta cần cách làm khác hiệu quả hơn là chỉ nói chuyện. Chúng ta có thể biến đổi cuộc đời con cái bằng cách biến đổi quá trình nhận thức của chúng, cách chúng suy nghĩ, cách chúng nhìn nhận.

Trước khi để điều đó xảy ra, tất nhiên bạn cần liên hệ tới quá trình tư duy của chính mình. Những quan điểm của bạn được định hình và tạo thành khái niệm như thế nào? Những ảnh hưởng nào định hướng kết luận bạn đưa ra? Đối với mỗi chúng ta, công thức đó có thể có sự khác biệt, thành thực mà nói, trong mỗi chúng ta lại có những yếu tố thuộc tiềm thức đóng vai trò vượt quá sức tưởng tượng của mỗi chúng ta, chi phối cách chúng ta đưa ra quyết định. Song, chúng ta hãy tập trung vào quá trình đưa ra quyết định có ý thức: Hiểu được cách chúng ta nghĩ và cách chúng ta chuyển đổi quá trình đó sang cho con cái chúng ta.

“Một phần trí tuệ của bạn”

Gần đây, bạn có chia sẻ với con cái bạn một phần tâm trí bạn hay không? Ý tôi là bạn có giải thích suy nghĩ của mình với con cái hay không?

Thật đáng buồn, nhiều vị phụ huynh không bao giờ chia sẻ quá trình đưa ra quyết định với con cái (hay thậm chí ngay cả với vợ hay chồng mình). Họ chỉ đưa ra những kết luận và ý kiến của bản thân nhưng lại không bao giờ lí giải tại sao họ có quyết định như vậy. Nếu đặt trong bối cảnh uốn nắn con cái mình, điều này sẽ chẳng khác gì bạn bảo chúng hãy đi tới một thành phố khác mà không đưa cho chúng một chiếc bản đồ. Nếu chúng ta không giải thích tại sao chúng ta lại quyết định như vậy, thì bạn cũng đừng ngạc nhiên nếu con cái bạn chối bỏ ý kiến, niềm tin và những giá trị của chúng ta. Bước căn bản đầu tiên khi dạy trẻ suy nghĩ là dạy chúng cách suy nghĩ.

Hãy để từ “bởi vì” trở thành một phần quan trọng trong vốn từ vựng của bạn và thường xuyên sử dụng từ này khi bạn nêu ra các quyết định của mình. Điều này không chỉ dành riêng cho con bạn mà còn cho chính bạn, một cách để nhắc nhở bạn về những lý do chính đáng khiến bạn đưa ra quyết định như vậy. Đôi khi cách làm này thậm chí còn có thể giúp bạn suy nghĩ sâu sắc hơn nữa. Trong khi đó, bạn sẽ dạy con mình cách nhìn nhận các vấn đề một cách hợp lý, khôn khéo và luôn mang tinh thần tốt đẹp. Con bạn sẽ hiểu được suy nghĩ của bạn và sẽ nhanh chóng có lối tư duy mang ảnh hưởng từ chính bạn.

Bày tỏ rõ ràng và cụ thể những tình cảm, cảm xúc của bạn sẽ giúp đứa trẻ hình thành khả năng tương tự. Tôi luôn ngạc nhiên và thất vọng khi thấy nhiều ông bố, bà mẹ nuôi dạy những đứa trẻ thiếu khả năng nhận biết hay nói về cảm xúc của mình, đơn thuần bởi cha mẹ các em đã không định hướng hành vi đó cho các em. Trẻ em không biết cha hay mẹ chúng đang nghĩ gì và cảm thấy như thế nào. Rồi các ông bố bà mẹ đó lại khám phá ra rằng, họ không thực sự hiểu được những cảm xúc, niềm tin và động lực ẩn sâu trong tâm trí con cái họ.

Khi hiểu được cảm xúc của bản thân, chúng ta có thể lí giải được những cảm xúc đó. Chẳng hạn, ta hãy lấy một ví dụ rất đơn giản như sau: Nếu một người đàn ông hiểu rằng anh cảm thấy bất an khi ở bên một vài nhân viên bán hàng thành công hơn trong cùng công ty, anh sẽ có thể nhận biết được những ghen tị của anh xuất phát từ đâu. Lúc đó, anh có thể phát hiện được khi nào thì sự ghen tị đó đang xen vào những quyết định của anh trên tinh thần xây dựng hay tự phá hủy. Khi một người phụ nữ hiểu rằng, cô có những cảm xúc do dự về mẹ mình và cách cô được nuôi dưỡng, cô có thể tuân theo cách mà những cảm xúc đó đang ảnh hưởng đến cuộc sống và những mối quan hệ hiện tại của cô.

CHƯƠNG 5:

Xoa dịu giận dữ

Gia đình giống như một khu vườn, khu vườn hoang dại nhất và đẹp đẽ nhất mà bạn từng được ban cho để trồng trọt. Mỗi ngày chúng ta lại nâng niu, chăm sóc cây cối mọc trong vườn. Tất cả các chất dinh dưỡng đều quan trọng, phải có đủ ánh sáng và nước mát tưới cho khu vườn.

Song kể từ ngày con rắn độc trườn vào bụi cây đầu tiên, chúng ta gặp một vấn đề lớn với những khu vườn tạo nên gia đình chúng ta. Những chất ô nhiễm liên tục tràn vào thách thức bao công sức nỗ lực để khu vườn có thể ra hoa, đơm trái.

Alan Beck kể cho chúng ta nghe rằng, ông đã lớn lên ở một vùng nông thôn hẻo lánh, nơi cây thuốc lá là cây trồng chính của toàn vùng. Công việc mùa hè đầu tiên của Alan là làm việc trên cánh đồng thuốc lá, nhổ cỏ và xới từng luống đất. Việc “cào cỏ” không quá khó khăn, Alan giải thích nhưng càng đến gần hàng rào, Alan càng thấy nhiều cây kế loại nhỏ, hàng trăm hàng trăm cây như vậy.

Alan cảm thấy rất muốn để yên chúng như vậy; dẫu sao thì chúng cũng chỉ là những cây kế nhỏ xíu và dường như vô hại. Vả lại, chiếc cuốc của Alan cũng gần như vô dụng nếu dùng để xới những đám kế này. Beck nói, một người làm cỏ tỉ mỉ sẽ phải dừng lại, ngồi xuống và tận tay nhổ tận gốc từng bụi kế đầy gai này. Song đối với Alan, vào cuối ngày làm việc vất vả, đó là việc cuối cùng mà anh muốn làm.

Người nông dân trồng thuốc lá giàu kinh nghiệm hiểu rằng, những bụi cây kế cần phải được nhổ đi dù công việc đó có mệt nhọc, khó chịu và bất tiện đến đâu đi chăng nữa. Bởi mùa thu hái đã sắp đến rồi, nếu lũ kế dại vẫn còn, thì người nông dân sẽ chỉ thu hoạch được một nắm thuốc với bàn tay đầy gai kế dại.

Trong khu vườn gia đình, bạn cũng thấy những bụi kế dại tương tự, những khó chịu nho nhỏ, những nhân tố gây bức bối, những tranh chấp chưa được giải quyết. Ban đầu chúng tưởng chừng vô hại nhưng rồi bạn sẽ phải đối mặt với những vấn đề lớn hơn nhiều so với bạn tưởng tượng. Với kinh nghiệm là một nhà tư vấn, tôi cũng hi vọng rằng đó cũng là kinh nghiệm của bạn với tư cách là một người bạn, một người vợ, người chồng và người cha, người mẹ. Bạn sẽ thấy được rằng, những đám kế nhỏ này sẽ trở thành bụi gai khi, chúng ta sẽ luôn phải ngớ ngẩn và đau đớn bởi bụi gai sắc đó.

Sự giận dữ có sức mạnh hủy diệt trong thế giới ngày nay, một yếu tố chi phối rất lớn đến hành động của con người. Liệu dưới vẻ ngoài điềm tĩnh của mình, một người bình thường đang chứa đựng bao nhiêu giận dữ trong lòng? Bạn có thể dễ dàng tìm ra bằng cách

thử lái xe một vòng. Hãy lưu ý những cơn thịnh nộ dễ dàng nổ ra với cả những va chạm nhỏ nhất khi người ta ngồi sau vô lăng, bởi họ cho rằng chẳng ai biết mình là ai.

Hãy lắng nghe những lời thì thầm đằng sau chiếc máy làm mát nước bị hỏng: sự giận dữ với ban quản lý, tức giận với bạn đời, bức bối với chính phủ, nhà trường và cộng đồng. Sau khi tốt nghiệp, con cái sẽ đi xây dựng gia đình và khi đó tâm lý họ đã chất đầy bao điều bức dọc. Tại sao? Bởi vì sự giận dữ là một phần của cuộc sống, song bạn có thể kiểm soát được sự giận dữ đó. Ngày nay, rất ít người biết phải làm thế nào để kiểm soát cơn giận. Bản thân cha mẹ cũng không thể làm được thì làm sao họ có thể giáo dục rèn luyện con cái mình. Vậy nên cách giải quyết sai lầm của họ như trút giận, kìm nén lại tiếp tục được chuyển sang con cái họ.

Chúng ta hãy nhắc lại thực tế này một lần nữa: Giáo dục con cái bạn biết cách xử lý cơn giận là nhiệm vụ thiết yếu và khó khăn nhất mà các bậc cha mẹ phải đương đầu. Nếu bạn có thể chỉ dẫn thành công cho con cái cách giải quyết cơn giận đúng đắn, con cái bạn có thể giải quyết phần lớn các vấn đề tương tự khác; nếu không gần như mọi thứ khác trong cuộc đời chúng có nguy cơ bị phá hoại bởi không kiểm chế được cơn giận dữ. Tôi tin rằng những ý kiến được trình bày trong chương sách này nên được xem lại thường xuyên như việc uống vitamin, lau dọn nhà cửa hay đi khám bệnh định kì. Bởi sự tức giận là một điều không thể tránh được trong cuộc đời chúng ta, chúng ta cần phải đối mặt với nó một cách hiệu quả.

Hãy lưu ý sự sáng suốt cho chúng ta thấy rằng, tức giận không phải là một tội lỗi; chính hành động sai lầm sau sự tức giận ấy mới là điều gây ra tổn hại. Đồng thời, sức mạnh của sự giận dữ cũng tăng theo khi chúng ngày càng xuất hiện nhiều hơn trong chúng ta theo thời gian. Đó chính là bước chân của ác quỷ đặt vào cuộc sống của gia đình bạn.

Bởi vậy, thời điểm để bạn tháo ngòi nổ cơn giận đó luôn luôn là *ngay bây giờ*.

PHẢN ỨNG NHANH CHÓNG

Sự giận dữ không phải là một tội lỗi mà bản thân nó còn có lợi và cần thiết trong cuộc sống. Sự giận dữ chỉ có thể mang ảnh hưởng tích cực khi được kiểm soát đúng cách. Tất cả chúng ta đều đã thấy điều ngược lại: thật hổ thẹn khi một ông bố, bà mẹ tức tối đánh con cái họ, khi một ông chủ nổi cơn tam bành vô lý, khi người chồng đánh vợ bởi cuộc tranh cãi không thể kiểm soát được.

Sự tức giận giống như một sợi dây điện trong người chúng ta. Sợi dây đó phá hủy các mạch điện logic và sai khiến chúng ta hành động thật phi lý. Sau đó, khi dọn dẹp những mảnh vụn của mối quan hệ bị đổ vỡ, chúng ta lại tự hỏi bản thân mình “Cái gì đã chui vào đầu ta? Làm sao ta lại có thể nói những điều tệ hại như vậy? Làm sao ta có thể hàn gắn những mảnh vỡ này?”. Chúng ta đều biết, bát nước đã đổ khó gạt lại đây. Những lời độc địa khi đã nói ra không thể rút lại được nữa. Sự tổn hại diễn ra ngay lập tức và thường để lại hậu quả lâu dài. Bởi vậy, chúng ta cần biết cách kiểm soát cơn giận và học cách sẵn sàng ứng phó trước khi nổi cơn lôi đình.

Chúng ta có hai cách biểu hiện cơn giận: Lời nói và hành động. Một đứa trẻ, thường

chưa thể nói năng lưu loát chỉ có thể giận dỗi bằng hành vi. Song dù gì đi chăng nữa, chúng ta cũng thấy cả hai biểu hiện này đều khó chịu. Khóc lóc hay rên rỉ, ném đồ chơi đi hay nổi cơn tam bành, những hành động này đều khiến chúng ta khó chịu và chúng ta muốn dập tắt chúng ngay lập tức. Nếu con bạn cãi lại, chúng ta thường chỉ chú ý tới sự thiếu tôn trọng của đứa trẻ (một vấn đề thứ yếu) thay vì nguồn gốc cơn giận của chúng. Việc chúng ta hét lên “Cấm cãi lại bố mẹ!” thực sự chỉ thúc đẩy thêm cơn giận của con cái mình.

Nhìn chung, chúng ta thường cố gắng đẩy cơn giận trở lại con cái mình. Chúng ta không muốn nghe những tiếng ồn; chúng ta không muốn chúng kiến cơn giận đó bằng ngôn ngữ hay hành động. Và đứa trẻ có thôi thúc mạnh mẽ cần được bày tỏ và còn chưa đủ chín chắn để tự kiểm soát bản thân, phải nỗ lực làm điều mà đối với người lớn còn rất khó khăn là kìm nén cơn giận của mình. Song, cơn giận đó không thể bị kìm nén mãi mãi. Đến một lúc nào đó, sự giận dữ sẽ tìm đường thoát ra và càng bị kìm nén lâu, cơn giận càng trở nên vô lý hơn. Những người kìm giữ cơn giận quá lâu thường gặp phải các vấn đề rối loạn về thần kinh và các bệnh tâm thần khác.

Bởi vậy, bạn cần chú ý đến sự giận dữ ngay bây giờ. Tôi thương cảm sâu sắc cho những ông bố bà mẹ phải đối mặt với tình trạng khó xử này. Nhận thức được bản chất của thử thách dành cho con cái bạn, thử thách khó khăn nhằm xử lý cơn tức giận, thì là người cha, người mẹ, bạn còn chịu thêm áp lực là luôn làm điều đúng đắn. Đôi khi có những vấn đề bạn có thể dành nhiều thời gian suy nghĩ cách giải quyết. Song vấn đề dạy dỗ con cái kiểm soát cơn giận là vấn đề bạn cần phải đối mặt ngay bây giờ một cách kiên nhẫn và không ngoan.

Trước khi có thể dạy dỗ con cái xử lý đúng đắn những thời khắc này, bạn cần phải tự rèn luyện cơ chế “phản ứng ngay lập tức” của chính mình. Bạn cần hiểu được tính cách, tình cảm của đứa trẻ và sẵn sàng đặt nhiệm vụ giáo dục con cái lên hàng đầu vào mỗi thời điểm mà nó xuất hiện.

THÀNH PHỐ NGẦM

Trước tiên, chúng ta cần hiểu điều gì khiến con người gần gũi nhau hơn về mặt tình cảm.

Việc xem xét tính phức tạp của linh hồn con người sẽ dễ dàng hơn nếu chúng ta liên tưởng tới một thành phố lớn và đang phát triển mạnh mẽ. Là những sinh vật đa bào phức tạp, chúng ta cũng giống như thành phố này. Nhìn về bề ngoài, đô thị đó như một đường chân trời đầy ấn tượng với những tòa nhà cao tầng sáng loáng và bao nhịp bước biến đổi của kinh tế, xã hội, văn hóa và tôn giáo mỗi ngày. Song, phía sau lớp bề mặt đó là những hệ thống đang ẩn mình giúp thành phố vận động: đường ống, dây điện, dây cáp, hệ thống thoát nước, một mạng lưới cống rãnh dưới lòng thành phố. Bên cạnh đó là những người đàn ông và những người phụ nữ, những người tạo nên ma trận chính trị. Họ đưa ra những trao đổi, thực hiện những giao dịch và lặng lẽ tác động đến vận mệnh của cả thành phố.

Đời sống tình cảm của bạn cũng được tạo nên bởi những lớp bên trong - bên ngoài, hữu hình - vô hình của vô số hành động. Bất cứ lúc nào, tâm trí bạn cũng đang bận rộn suy

ngĩ. Nếu tôi ngờ ý “sẽ trả công nếu bạn cho tôi biết bạn đang nghĩ gì” chắc hẳn bạn sẽ nói với tôi điều bạn đang nghĩ lúc đó. Song, đằng sau “những con phở” mà bạn có thể ý thức được này còn vô số những hoạt động trí não và tình cảm vô thức khác. Chúng ta gọi đó là những vùng tiềm thức của tâm hồn và tính cách.

Chúng ta hãy thử xem xét một chủ đề, chẳng hạn, dịp giáng sinh. Ngay khi tôi nêu ra từ này, thì những ý nghĩa bên trong và bên ngoài đều hiện ra. Bên ngoài, có thể bạn đang nghĩ tới việc đi mua sắm cho Giáng sinh, chuẩn bị chào đón họ hàng và trang trí nhà cửa. Song, bên cạnh đó còn có những liên tưởng và tác nhân kích thích khác: Giáng sinh khiến bạn cảm thấy thế nào trong quá khứ, kỉ niệm về những bữa ăn ngon hay quà tặng bạn yêu thích hoặc cảm giác an toàn.

Điều quan trọng mà chúng ta cần hiểu được chính là: tất cả chúng ta luôn bị chi phối bởi những cung bậc tình cảm và nhận thức sâu kín. Giống như một ngày trên đô thị được quyết định bởi hệ thống những giao dịch và hoạt động ngầm, rất nhiều suy nghĩ và tình cảm của bạn cũng được định hình *dưới lớp bề mặt* của tư duy ý thức và trí não.

Trên thực tế, phần nhiều những quyết định của chúng ta dựa trên nhiều tiềm thức hơn chúng ta tưởng. Hầu hết chúng ta đều tin rằng bản thân mình là những con người lý trí và khách quan với tâm hồn không hề vương bận. Chúng ta tin rằng chúng ta đưa ra quyết định chỉ dựa trên những cân nhắc vô tư. Song, sự thực là những ảnh hưởng ẩn dấu (vô thức) có vai trò thúc đẩy chúng ta đưa ra quyết định và hành động đó. Chẳng ai bước qua thresholds của cuộc đời mà cảm thấy mình đã hoàn toàn giải quyết được hết những vấn đề quan trọng. Chúng ta có những vấn đề chưa kết thúc với cha mẹ mình, anh chị em, chỗ đứng trong xã hội, bản năng giới tính, những vấn đề tôn giáo. Tất cả những niềm tin, cảm xúc và ấn tượng này tự động diễn ra trong chúng ta và khiến chúng ta trở thành những thực thể phức tạp như bây giờ.

Dạy dỗ con cái kiểm soát cơn giận cũng chính là bạn đang dạy con nghệ thuật tự chủ trong thành phố ngầm của chính con bạn.

BẤY TRỪNG PHẠT

Giờ đây, có lẽ chúng ta đã hiểu được hiểm họa của “bẫy trừng phạt”. Rất nhiều bậc phụ huynh tin rằng trừng phạt con cái là cách dạy con kiểm soát cơn giận tốt nhất. Khi chúng kiến dấu hiệu giận dữ trong lời nói hay hành động của con cái, họ sẽ nhanh chóng trừng phạt chúng. Chắc hẳn rồi, họ tin rằng điều này sẽ khiến bọn trẻ biết cư xử hơn để tránh bị đòn.

Nhưng đây lại là một nhận thức vô cùng sai lầm, bởi nhận thức này chưa tính đến sự phức tạp ẩn sâu trong tâm hồn đứa trẻ. Nếu con bạn bắt đầu kim nén giận dữ chỉ đơn thuần để tránh bị đòn, thì ở lớp “bề mặt” tính cách, cô bé/cậu bé có thể tưởng như rất điềm tĩnh, song cơn giận không hề biến mất. Nó chỉ đơn thuần chuyển hướng trong bộ máy hoạt động bên trong đứa trẻ. Nếu cơn giận dữ đó được giải quyết thấu đáo nhẹ nhàng, đứa trẻ sẽ được xoa dịu và cơn giận sẽ biến đi. Nhưng nếu cơn giận đó bị kim nén hay giữ kín, nó sẽ hình thành sức mạnh riêng chìm sâu trong những suy nghĩ và tình cảm của đứa trẻ. Lúc đó, bạn

có thể tin rằng sự giận dữ sẽ nổi lên sau này với sức mạnh tàn phá ghê gớm gấp nhiều lần.

Chúng ta hãy lấy một ví dụ cụ thể hơn, Joey muốn đi ăn tối ở nhà hàng đồ ăn nhanh yêu thích của cậu bé, song bạn lại đang chuẩn bị bữa tối rồi. Cậu tỏ bày sự thất vọng và bắt đầu rên rỉ nằn nì. Cậu bé đạp chân đạp tay trên ghế sofa. “Thôi đi con”, bạn chỉ nói vậy trong khi vẫn đang cầm cúi với công việc nấu ăn. Tiếng than vãn ngày càng tăng. “Mẹ chẳng bao giờ lắng nghe con cả”, Joey buộc tội. “Chúng ta chẳng bao giờ đi ăn chỗ con thích cả”. Bạn đã bực mình lắm rồi và bạn cảnh báo con “Nếu con còn nằn nì thêm câu nào nữa, mẹ sẽ cấm không cho con xem ti vi trong 24 giờ tới”.

Tất nhiên, Joey không muốn bị cấm xem phim, cậu bé hờn dỗi sủa ra khỏi căn phòng. Sự bực bội vì một chuyện nhỏ nhoi đó dễ bị bạn bỏ qua. Dù chuyện này chỉ là một vấn đề rất nhỏ nhặt, song nó lại đang góp thêm cùng bao vấn đề khác trong tính cách đang phát triển của Joey. Nếu Joey không được học cách giải quyết cơn giận, nếu bạn không giúp cậu bé đối mặt với những tình huống cụ thể, thì những vấn đề nhỏ nhoi này sẽ tích tụ lại và dần lớn lên. Chúng sẽ trào ra dưới dạng giận dữ, cách hành xử có vấn đề và để giải quyết những vấn đề đó còn khó khăn hơn nhiều.

Còn một mối nguy hiểm khôn lường khác. Như chúng ta đã lưu ý ở trên, nhiều bậc cha mẹ cũng chưa từng được dạy dỗ cách xử lý sự giận dữ của bản thân. Khi con cái vô tình làm điều không phải, họ sẽ trút toàn bộ cơn giận của bản thân lên đầu đứa trẻ. Thông điệp mà họ gửi đi là: “Con không được phép bày tỏ sự giận dữ của bản thân. Tuy nhiên, bố mẹ lại có quyền hành động như vậy, có thể trút toàn bộ giận dữ lên đầu con”. Chẳng cần phải nói thêm, khi để điều đó xảy ra, bạn đang dạy con mình một bài học sai lầm. Đứa trẻ quá ngỡ ngàng và không thể chống đỡ, lúc này nó đang thực sự giận dữ.

Đó là điều chúng ta không muốn xảy ra. Tôi xin được nêu thêm một ý nữa về sự giận dữ của chính người làm cha, làm mẹ. Tôi nhận ra rằng, làm cha mẹ, việc kiểm soát cơn giận của bản thân chúng ta mới khó khăn biết bao; đã có bao lần chúng ta cảm thấy bực bội tột độ và dường như bị đẩy đến bờ vực của sự kiên nhẫn. Bọn trẻ biết khi nào chúng có thể làm chúng ta bực tức và đôi khi có vẻ như chúng đang cố tình bấm nút giận dữ đó.

Dẫu rằng, chuyện cha mẹ “nổi cơn thịnh nộ” là chuyện cơm bữa, song chúng ta cần nhận ra các hậu quả của vấn đề này. *Cách chắc chắn nhất khơi gợi sự chống đối ngầm hay sự giận dữ vô hình ở con cái là trút lên đầu chúng những bực dọc của riêng bạn*, bởi không gì có thể khiến con bạn oán giận và bất mãn hơn điều đó. Một cách làm hiệu quả để kiểm soát cơn giận của bạn là viết nhật kí. Hãy viết những suy nghĩ và bực bội của bạn cuối mỗi ngày. Ghi nhật kí là cách “đưa suy nghĩ tình cảm của mình ra ánh sáng”, giúp chúng ta có thể hiểu rõ hơn cảm xúc của chính mình. Hãy xem lại những điều bạn đã viết mỗi ngày và đưa ra những quyết tâm mới về việc làm sao bạn có thể giải quyết mọi điều. Bản thân điều này cũng giúp tháo bỏ ngòi nổ điều tồi tệ nhất.

Chia sẻ những cảm xúc của bạn với vợ hay chồng (tất nhiên khi không có mặt con cái) cũng là một cách làm hay giúp bạn giải quyết nỗi bực dọc mà không phải bằng cách trút lên đầu con cái. Tôi luôn hi vọng rằng bạn sẽ viết một cuốn nhật kí làm cha mẹ, chắc chắn bạn sẽ không khỏi ngỡ ngàng rằng cuốn nhật kí này đã trợ giúp bạn biết bao trong việc lý giải tình cảm của chính mình.

Còn về phần bọn trẻ, làm sao chúng ta có thể tránh phải đối đầu giận dữ với chúng? Chúng ta nên hành động như thế nào khi con cái tức giận? Làm sao chúng ta giải quyết được điều này thật nhanh chóng khi nó mới chỉ ở lớp bề mặt để tránh bị rơi vào chiếc bẫy trừng phạt khiến cơn giận lặn sâu vào con trẻ để tàn phá về sau? Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét một số bước đi thực tiễn có thể được thực hiện.

Phản ứng thích hợp

1. Hãy chuẩn bị ngay lúc còn yên ổn. Bước đầu tiên và quan trọng nhất mà bạn nên làm là chuẩn bị các biện pháp phòng ngừa. Hãy chú động trong những thời điểm chưa có giận dữ, bực bội để chuẩn bị cho con cái bạn trước những thời điểm khó khăn. Bạn có thể đơn thuần thực hiện điều này bằng cách lấp đầy nhu cầu tình cảm của con cái. Một đứa con được yêu thương đầy đủ sẽ dễ dàng dạy bảo hơn đứa trẻ không cảm thấy mình được yêu. Nếu bạn có thể luôn trao tặng con cái mình tình thương yêu vô điều kiện thì tức là bạn đã tạo được một bầu không khí tích cực có thể xoa dịu rất nhiều thời khắc căng thẳng. Con cái bạn sẽ hành xử phù hợp hơn thay vì cảm thấy bất an khi chúng bắt gặp những điểm bất đồng với bố mẹ. Con bạn sẽ hiểu rằng chúng được yêu thương, dễ dàng chấp nhận những điều kiện mà bạn yêu cầu.

2. Luôn nhìn xa trông rộng. Bạn hãy nhớ rằng “đây là điều tồi tệ nhất có thể”. Tức là, việc dạy dỗ con cái kiểm soát cơn giận là phần khó khăn nhất trong nghĩa vụ nuôi dạy, giáo dục con cái. Nó cho thấy phần khó chịu nhất của đứa trẻ và đồng thời chạm vào điểm yếu nhất của bạn, đó là sự giận dữ. Xin bạn hãy nhớ rằng, con cái chỉ là một đứa trẻ, chúng sẽ xử lý sự bực bội theo cách thiếu chín chắn như thế. Bạn hãy chuẩn bị tâm lý cho điều đó, bạn sẽ sẵn sàng và hiểu rằng nếu bạn có thể tận dụng tốt nhất những cơ hội này, tức là bạn đã hoàn thành phần khó khăn nhất trên con đường làm cha mẹ của mình. Bạn đã chuẩn bị để con cái mình hạnh phúc và thành đạt trong cuộc sống. Hãy tự nhủ với bản thân: “Điều này sẽ không mấy dễ chịu, nhưng nếu ta có thể điều khiển những thời khắc này, ta sẽ có thể xoay sở thành công bất kì giai đoạn nào của nhiệm vụ nuôi dạy con cái. Điều tồi tệ có thể xảy ra, song điều đó cũng có nghĩa là những điều tốt đẹp cũng sẽ tới. Ta có thể biến những thời điểm khủng hoảng này thành những thời khắc phát triển và trưởng thành”.

3. Khuyến khích con cái phát biểu. Bây giờ thì chúng ta đã biết rằng sự giận dữ cần được giải quyết; điều đó có nghĩa là sự bực dọc cần được bày tỏ. Sự bày tỏ có thể dưới hai dạng: ngôn ngữ hay hành động. Chúng ta không thể để sự giận dữ bị kìm nén. Rõ ràng cách bày tỏ thứ nhất sẽ được hoan nghênh hơn, vậy nên, bạn hãy khuyến khích con cái nói ra sự bực tức của mình. Nếu cơn giận có thể được diễn đạt bằng lời, con bạn sẽ không cần phải bộc lộ sự giận dữ bằng hành động nữa.

Mục tiêu cần bày tỏ sự bực dọc rất rõ ràng. Để thực hiện mục tiêu đó, tôi luôn đưa ra danh sách các nhiệm vụ cần làm theo quy tắc tăng dần. Trong danh sách này, điều kiện sau sẽ khó khăn hơn điều kiện trước đó một chút. Nhưng khi đã làm được tất cả những điều này, chúng ta sẽ thấy mình đã học được cách kiểm soát cơn giận dữ.

Kiểm soát cơn giận của bạn:

- Bằng lời nói
- Bằng sự thân mật
- Giải quyết cơn giận với người khiến bạn bực tức
- Giải quyết sự bực tức trong chính bản thân bạn

Ban đầu, con cái bạn sẽ kiểm soát cơn giận bằng lời nói song sẽ không hề dễ chịu. Chẳng ai trong chúng ta thích nghe tiếng nằn nì, than vãn, oán thán hay bất cứ giọng điệu tiêu cực nào. Song chịu đựng một vài khoảnh khắc khó chịu còn hơn là để con cái đẩy sâu cơn giận vào trong để sau này chúng sẽ biểu hiện thành hành động. Nếu bạn phải đối phó với sự bực bội của con cái, hãy chọn cách xử lý này và cố gắng chuyển sang cách giải quyết dễ chịu hơn. Bạn phải cố gắng tránh rơi vào cái bẫy khiến mình tự nhiên bực tức chỉ vì giọng điệu không dễ chịu của con.

Trong khi bạn phải làm một việc “khó ải” là nghe con bạn than vãn, hãy nhớ rằng bạn đang tránh cho con mình rất nhiều “khổ ải” có thể đang diễn ra trong lòng cô bé. Trước tình thế này thì phòng bệnh còn hơn chữa bệnh. Bạn hãy dạy con mình khi chúng bực tức, chúng nên thể hiện sự giận dữ đó với bạn và giải quyết luôn sự bực bội lúc này, tất nhiên là bằng lời nói. Dần dần, cô bé sẽ giải quyết cơn bực dọc một cách dễ chịu hơn. Cuối cùng, cô bé sẽ có những kĩ năng để giải quyết sự giận dữ theo cách tích cực.

SỰ GIẬN DỮ VÔ HÌNH

Sự giận dữ bị kìm nén sẽ quay ngược trở lại núp sâu trong cơ thể chúng ta và gây nên mối họa khôn lường. Chúng ta thường tự nhủ rằng, khi kiềm chế cơn bực dọc của ai đó, sự giận dữ ấy sẽ tự “nguội đi” và tan biến mất. Những bực bội không được bày tỏ sẽ bùng trở lại trong một dịp khác. Không được bộc lộ trực tiếp, nỗi bực tức đó tìm cách thoát ra bằng cách tinh vi hơn. Các chuyên gia tư vấn gọi đó là hành vi *chống đối ngầm*, song cụm từ này đã gây ra nhiều hiểu lầm. Do mục đích của cuốn sách này, chúng ta hãy gọi đó là sự giận dữ vô hình.

Một cách đơn giản nhất, bạn hãy nghĩ về điều này như sau. Chúng ta biết rằng sự giận dữ là một nguồn cảm xúc có uy lực. Cảm xúc đó muốn được tự do và điều đầu tiên là tự biểu hiện trực tiếp. Khi con bạn bực tức, bạn biết ngay tức khắc bởi sự giận dữ nó đang biểu hiện trực tiếp. Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta chặn lối ra chủ yếu đó? Chúng ta chống lại chúng bằng sự trừng phạt và kỉ luật không mấy dễ chịu. Vậy nên nó chọn “lối đi ngầm”, lẩn khuất vào trong mạng lưới phức tạp. Nó nằm chờ ở đó và tìm kiếm cơ hội biểu hiện dưới dạng mới và mạnh mẽ hơn.

Có rất nhiều lý do giải thích tại sao đây lại là sự lựa chọn tồi tệ nhất trong số các lựa chọn. Thứ nhất, từ ngữ không phiên hà rắc rối bằng hành động. Khi con đường biểu hiện bằng lời đã bị chặn lại, sự giận dữ sẽ biến thành hành động và tự chọn thời gian xuất hiện. Hành động đó chắc chắn sẽ rất khó xử bởi tính vô lý của nó. Nghĩa là, chúng ta sẽ không thể ngay lập tức tìm ra nguyên nhân gây ra cơn giận mà bản thân người nổi giận cũng không hiểu tại sao.

Kelly là một cô bé hay giận dữ với những chuyện ở gia đình cô. Bố mẹ cô bé không muốn nghe điều đó. Họ bảo Kelly hãy ngừng kêu than và tự giải quyết vấn đề của mình. Vậy nên, Kelly chẳng có lối thoát nào cho những cảm xúc của cô. Dần dần, điểm số của cô bé tụt dốc. Bố mẹ cô bé rất bối rối, bản thân Kelly cũng không biết lý do tại sao. Sự giận dữ của cô bé đang xuất hiện trở lại dưới một dạng khác nguy hại hơn những lời than vãn của cô bé rất nhiều.

Tất nhiên, vấn đề ở chỗ, Kelly cần bố mẹ chú ý đến cô. Cô bé cần được nói về những vấn đề này với bố mẹ khi ở nhà. Nếu không được đáp ứng, một cách vô thức cô bé bắt đầu thao túng bố mẹ mình bằng điểm số, thứ cô biết là họ rất quan tâm. Sự giận dữ vô hình rất dễ bị kích thích và nó luôn tìm cách để được giải tỏa. Nó tìm cách chống lại đối tượng gây ra cơn giận đó. Một khi cha mẹ Kelly nhận ra điều này, họ sẽ không nghĩ rằng Kelly cố ý làm như vậy. Lại một lần nữa, có những hành động xuất phát từ “thế giới ngầm” trong mỗi chúng ta.

Sự giận dữ vô hình, khi đó, rất vô lý, rất dễ bị kích thích, bướng bỉnh và khó nắm bắt. Nó tồn tại xung quanh chúng ta. Mỗi người làm cha, làm mẹ sẽ phải đối mặt với sự giận dữ vô hình, song nếu như con bạn đang phải một mình đối phó với sự giận dữ đó, thì gia đình bạn sẽ còn phải đau đầu.

Làm sao bạn có thể biết chắc bạn đang phải đối mặt với loại giận dữ này? Hãy tìm ba dấu hiệu cơ bản sau:

1. *Phi lý.* Những hành động của con bạn thật vô lý. Nó làm mọi việc đều trái ngược hoàn toàn với điều bạn mong đợi.
2. *Không thể kiểm soát.* Bạn cố gắng làm mọi điều có thể để “điều chỉnh” hành vi của thằng bé song hoàn toàn vô tác dụng. Hành vi của con bạn chỉ ngày càng trở nên bướng bỉnh và vô lý hơn.
3. *Dễ tổn thương.* Con bạn là người dễ bị tổn thương nhất bởi chính hành vi của mình. Ngay cả khi điều này đã hiển nhiên, cậu bé vẫn tiếp tục tự trừng phạt thông qua những hành vi phi lý, giận dữ.

Sự tụt dốc đột nhiên của điểm số ở trường cũng là một biểu hiện điển hình của sự giận dữ vô hình bởi cha mẹ thường rất quan tâm đến kết quả học tập của con cái. Từ chối không tham gia các hoạt động ở nhà trường hay ở những nơi sinh hoạt cộng đồng cũng là một biểu hiện khác, đặc biệt với trẻ lớn hơn. Cô bé mới lớn nhà bạn thường rất hứng thú với việc tham gia nhóm thanh niên, song đột nhiên con bé lại từ chối tham gia. Tại sao lại như vậy?

Bực bội thông thường và những cơn giận dữ ngầm nghiêm trọng

Giữa tuổi mười ba và mười lăm, thời kì chúng ta coi bọn trẻ là những thanh thiếu niên mới lớn, thì bực bội vô hình hay chống đối ngầm là điều thường thấy và tương đối bình thường. Ngay cả như vậy thì hành vi của trẻ thường không thực sự gây tổn hại cho bất kì ai, nếu không, chúng ta đã không thể coi đó là bình thường. Những trẻ vị thành niên giai đoạn

đầu phải trải qua một giai đoạn khó khăn, bước đệm giữa trẻ con và người lớn. Rất nhiều điều trong thế giới của các em đang thay đổi và các em đặc biệt rất nhạy cảm. Cùng với việc học cách để kiểm soát sự giận dữ trong giai đoạn căng thẳng này, ở các em cũng sẽ vẫn xuất hiện những bức bối vô hình và sai hướng. Chúng ta phải tận dụng những dịp như thế này để giúp con cái mình xử lý cơn giận thật chín chắn. Nếu tiếp tục mang những giận giữ đó vào tuổi trưởng thành, các em sẽ không chỉ làm tổn thương bản thân mình mà còn nhiều người khác nữa.

Sau đây là một vài ví dụ minh họa những hành vi hay thái độ do bức bối thông thường và giận dữ vô hình gây ra:

Bình thường	Nghiêm trọng
Căn phòng bừa bãi	Thử nghiệm với ma túy
Một chút khó khăn để đạt điểm cao	Hàng loạt điểm F đột ngột
Nài nỉ để phòng riêng có khóa, lưỡng lự khi nói chuyện	Cố tình không vâng lời

Sự giận dữ vô hình và những rủi ro đi kèm ngày càng tăng cao bởi vũ khí sắc bén hơn. Bốn mươi năm trước đây, những người trẻ rõ ràng có ít cách biểu hiện sự giận dữ. Nhưng ngày nay ma túy tràn lan, khả năng tiếp cận hoạt động tình dục dễ dàng, tội ác và một nền văn hóa cổ vũ sự nổi loạn, kể cả việc tự tử. Điều này có nghĩa con cái bạn sẽ phải chèo lái những thác ghềnh thông thường, nhưng tự chúng cũng sẽ tự đi vào những nơi sóng gió hỗn loạn và ngồng cuồng hơn. Vì vậy, bạn cần phải ở bên cạnh con trên hành trình của chúng, lắng nghe, khẳng định lại với con những giá trị của chúng và đặc biệt, bày tỏ lòng yêu thương và ủng hộ con mọi lúc mọi nơi.

Chừng nào giai đoạn này trong cuộc đời còn giống như một vòng quay khổng lồ thì điều tốt nhất mà cha mẹ có thể làm cho con cái là tận dụng tốt nhất những gì cuộc đời mang lại. Hãy khuyến khích con bạn đạp xe, nhảy dây và tập luyện thể dục thể thao, những hoạt động đặc biệt phù hợp với nguồn năng lượng và nhiệt huyết sôi sục trong con cái bạn. Hãy tìm những hành động mà bạn có thể cho phép con bạn tham gia thay vì những hành động mà bạn sẽ ngăn cấm con cái bạn. Tất nhiên, bạn nên nhớ rằng, con bạn cũng sẽ tìm những dấu ấn cá nhân. Chẳng hạn, con bạn cần phải nghe một loại nhạc nhất định mà chúng chắc rằng bạn không chịu nổi; điều đó giúp cậu có cá tính riêng, một điều dễ hiểu ở tuổi Teen.

TUỔI MƯỜI BẢY NGỌT NGÀO

Qua những quan sát của riêng mình, tôi đã rút ra một kết luận rằng điểm đến hợp lý của thời kì trưởng thành là tuổi mười bảy. Khi con bạn đến tuổi đó, cô bé hay cậu bé cần phải biết cách kiểm soát sự giận dữ một cách chín chắn. Song, đáng buồn thay đây không phải là một quy phạm xã hội. Thế giới chúng ta đang sống đầy rẫy những người lớn chưa từng được học cách kiểm soát sự tức giận. Họ mang sự bức bối vô cớ tới nơi làm việc hay gia đình của chính mình. Hậu quả là một loạt các vấn đề, những mối quan hệ bị tan vỡ do những con người hay tức giận gây ra.

Nhiều năm qua, tôi đã dùng khái niệm “Thang Giận dữ”. Thang này giúp biểu thị đầy

đủ những cách phản ứng khác nhau với giận dữ, từ mức độ tồi tệ nhất (sự giận dữ vô hình hay chống đối ngầm) tới cách hành xử chín chắn nhất (để chịu, dùng lời nói, giao tiếp dựa trên cách giải quyết). Nghiên cứu Thang Giận dữ bạn sẽ hiểu rằng khi sinh ra con bạn không ở ngay đỉnh hay giữa chiếc thang này. Thay vào đó, cô bé hay cậu bé sẽ phải tự mình leo từng bậc thang từ nấc thang phản ứng thiếu chín chắn nhất tới những cung bậc tích cực hơn để đối phó với sự tức giận (cùng sự giúp đỡ dịu dặt của bạn). Chẳng hạn, khi con bạn dưới sáu tuổi, bạn sẽ khó thấy nhiều tiến triển nhanh chóng. Trước sáu tuổi, điều chủ yếu nhất bạn có thể làm là giúp bé biểu lộ sự tức giận bằng lời nói và tránh để bé phải kìm nén cơn giận khiến sự giận dữ ấy cuối cùng ngấm ngầm thoát ra ngoài thành những hành vi vô lý và có thể gây hậu quả nghiêm trọng. Càng chia sẻ với con nhiều bao nhiêu, con cái bạn sẽ càng tiến nhanh hơn trên chiếc thang ấy bấy nhiêu.

Bạn cũng nên nhớ rằng nếu con bạn chẳng may tụt một hay hai bậc trên chiếc thang này thì bạn cũng đừng nên hoảng sợ. Như chúng ta đã bàn ở trên, điều đó thường xảy ra vào thời kì tiền vị thành niên, khi con cái bạn có thể có đôi chút biểu hiện của sự giận giữ vô hình thông thường. Đây là thời điểm quyết định bạn cần phải lắng nghe, yêu thương và thấu hiểu toàn bộ thế giới tình cảm của đứa trẻ. Sự giận dữ từ đâu mà có? Làm thế nào để kiểm soát chúng? Khi giải quyết đúng đắn cơn giận là bạn đang dạy con mình cách tiếp cận chín chắn hơn.

XEM XÉT BẢN THÂN BẠN

Trong khi đối phó với vấn đề của con cái, bạn cũng nên kiểm điểm lại những vấn đề của riêng bản thân mình. Điều gì khiến bạn tức tối? Có phải bạn đang bực mình đơn thuần là bởi con bạn giận dữ, hay đó cũng có thể là một nguyên nhân khác từ bạn. Hãy nhìn lại Thang Giận dữ một lần nữa theo cách nhìn của bản thân bạn thay vì cách nhìn của đứa trẻ. Hãy chắc chắn rằng bạn cũng đang xử lý những vấn đề của mình một cách chín chắn. Hãy tâm sự với người bạn đời hay một người bạn có thể tin tưởng. Và bạn phải tự quyết tâm rằng bạn không được để sự bực bội của riêng mình xen vào những khoảnh khắc mong manh, thiết yếu khi bạn cùng con cái giải quyết vấn đề của chúng.

Bạn cũng có thể dùng cách tự nói chuyện với bản thân. Đó là cách làm tuyệt vời giúp bạn tránh phản ứng lại với những hành động khó chịu mà con cái gây ra. Đúng là có những lúc bạn phải lắng nghe những lời nói không hay như vậy, bởi bất cứ đứa trẻ nào cũng sẽ trải qua giai đoạn tương tự trước khi có thể bước lên nấc thang tiếp theo. Lựa chọn duy nhất của bạn là đẩy cơn giận đó chìm sâu trong tâm hồn con cái bằng cách đàn áp sự giận dữ này. Không, xin bạn đừng bao giờ làm như vậy!

Cách tự nói chuyện với bản thân mà tôi vừa đề cập ở trên có thể được hiểu như sau. Bạn có thể lánh sang một bên và tự nhủ với mình:

Mình sẽ không để sự bực bội của con điều khiển mình! Nay, mình đâu còn trẻ con như vậy nữa. Nếu đó là điều cuối cùng mình phải làm thì mình cũng sẽ chứng minh rằng mình vẫn bình tĩnh trước lời nói khó chịu của thằng bé chứ. Mình biết mình rất yêu con và mình sẽ giải quyết vấn đề này bằng tình thương cho con thay vì phản ứng lại với nó.

Đây là một ví dụ khác:

Đây đâu phải là do con đang ghét mình. Chẳng qua là thằng bé đang trong giai đoạn lớn lên thôi. Mình biết con rất yêu mình và mình cũng rất yêu con. Vậy nên sao mình lại phải cảm thấy bị đe dọa khi chút thời khắc giống tổ này xảy đến cơ chứ? Phải có lửa mới tôi luyện được thép, cũng như phải có những lúc nóng nảy thế này thì thằng bé nhà mình mới học được cách kiểm soát sự bức bối. Điều này thực sự quan trọng. Vậy nên, thay vì để thằng bé khiến mình phát điên, mình sẽ càng yêu thương con nhiều hơn nữa.

Hay:

Đừng tưởng người có thể qua mắt được ta nhé! Điều tốt vẫn nhiều hơn xấu mà. Con ta đang giải tỏa sự bức dọc lên ta. Tất nhiên, thà con bé làm như vậy còn hơn đi trút cơn giận của nó đâu đó bên ngoài gia đình. Con gái ta đang mang đến một cơ hội tuyệt vời để ta có thể dạy bảo con.

Hoặc:

Chắc chắn mình sẽ không trút giận vô cớ lên đầu con bởi mình biết đó chẳng khác gì liều thuốc làm nhen nhóm những cơn giận vô hình trong con bé và phá hỏng cuộc đời con. Một chút nỗ lực mình cố gắng lúc này để kiểm soát cơn giận dữ của chính mình có ý nghĩa lớn lao biết bao giúp con bé không phải lặp lại điều tương tự trong tương lai. Và chắc chắn rằng mình đủ yêu con để có thể vượt qua chút bức bối nhỏ nhoi này.

Hoặc bạn có thể chọn một cách làm hay khác như sau:

Chúng ta hiểu rằng: Tự chủ sẽ giúp bạn vượt qua những thời khắc khó khăn nhất trong cuộc đời làm cha mẹ. Trong những giây phút mà bạn cảm thấy việc nuôi dạy con cái tương chừng như điều không thể, khi bạn cảm thấy quá sức, khi bạn cảm thấy bạn đã hết cách, thì chính là lúc bạn tìm ra câu trả lời.

Tôi cũng chân thành đề xuất bạn nên chọn bất cứ cách nói chuyện với bản thân nào như trên mà bạn thấy hữu ích và viết lại lên những tấm thẻ nhỏ. Hãy giữ tấm thẻ đó trong túi và thường xuyên xem lại, tự nhủ với bản thân mình điều đó. Càng thấm thía được điều đó bao nhiêu, bạn sẽ càng vận dụng tốt những sự thật giá trị này bấy nhiêu trong những thời điểm cần thiết.

THỜI KHẮC BẠN CÓ THỂ DẠY BẢO CON CÁI ĐANG TỚI GẦN

Xin bạn hãy nhớ điều này: Kiên nhẫn nhưng cương quyết

Kiên nhẫn nhưng cương quyết là sách lược bạn nên sử dụng trong khi con cái biểu thị sự bức dọc bằng lời nói. Trong khi bạn cho phép con nổi nóng bằng lời, bạn không được để chúng vượt quá giới hạn. Và bạn tuyệt đối không thể để con cái lợi dụng tình thế để thao

túng bạn theo bất cứ cách nào. Hãy lắng nghe và yêu thương con bạn, song cũng đừng quên đặt ra một sách lược và giữ vững sách lược này.

Luôn bình tĩnh

Khi con bạn bày tỏ sự bức dọc với bạn, nghĩa là cô bé hay cậu bé đang dành cho bạn cơ hội được dạy bảo chúng. Như chúng ta đã nói ở trên, đây là thời điểm thích hợp nhất để bạn dạy dỗ bé. Song, nếu bạn và con quá căng thẳng thì những cảm xúc quá mạnh đó có thể phản tác dụng. Hãy nói rõ rằng bạn muốn nói chuyện với con về vấn đề này, song tốt nhất “bỏ con mình nên đợi vài phút để con giận lắng xuống đã nhé”.

Đừng kết tội

Hãy cho con bạn biết ngay từ đầu rằng, bạn sẽ không kết tội chúng. Con bạn biết nó vừa bức bối và có lẽ nó đã cảm thấy có chút hối lỗi. Bạn hãy luôn nhớ đến tầm quan trọng của tình yêu thương vô điều kiện. Đây chính là lúc hơn bao giờ hết, chúng ta cần khẳng định với con, không gì có thể ngăn cản được tình yêu thương bạn dành cho con. Con được chấp nhận, cảm xúc của con được chấp nhận, việc con biểu lộ cảm xúc ấy bằng lời cũng được chấp nhận. Hãy luôn nói rõ những điều này với con cái bạn, cánh cửa đến hướng giải quyết sẽ mở rộng trước mắt bạn.

Tìm ra những mặt tích cực

Nếu con bạn bộc lộ con giận với bạn thì đó cũng là một cách phát triển tích cực. Khi con cái bạn chưa biểu thị con giận bằng hành động như đóng cửa đánh “rầm”, nổi con thịnh nộ, lăng mạ ai đó, thì ít nhất bạn vẫn có thể chấp nhận được. Và một lần nữa, bạn có cơ hội để khẳng định lại tình yêu thương dành cho con, ngay cả trong lúc xung đột và tạo dựng nền tảng để giải quyết vấn đề tích cực hơn.

Chỉ ra cách giải quyết đúng đắn hơn

Cuối cùng, sau khi đã lắng nghe con, sau khi đã cân nhắc và cho phép con được thể hiện con giận dữ bằng lời nói, bạn có được khoảnh khắc ngắn ngủi tuyệt vời để dạy bảo con. Hãy chỉ ra cho con cách làm tích cực hơn nếu lần sau con cảm thấy bức tức. Hãy trao cho con nấc thang tiếp theo bạn nhé. Sự việc lần này có thể xấu đi nhưng cũng có thể tốt hơn. Và lần sau bạn sẽ rất hài lòng khi thấy con mình đã có một chút tiến bộ trong quá trình luyện rèn để trở nên chín chắn hơn.

SỰ THA THỨ

Chúng ta hãy khép lại chương sách quan trọng này bằng vài lời bàn về sức mạnh của sự tha thứ. Dù trong cuộc sống chúng ta chưa hoàn hảo, đôi khi vấp ngã trên con đường chúng ta đi, thì sự tha thứ luôn song hành với chúng ta. Chúng ta vẫn luôn sống trong sự diệu kỳ của lòng khoan dung độ lượng. Tôi vẫn thường nói rằng *tha thứ là việc từ bỏ quyền lợi*

riêng để đạt sự công bằng.

Chúng ta cần phải truyền lòng vị tha cho con cái mình. Con đường tiến tới sự chín chắn hoàn thiện là con đường đầy chông gai. Trên con đường đó, con bạn sẽ không tránh khỏi việc mắc sai sót. Đôi khi chúng có thể trượt chân và tụt lại vài bước trên nấc thang đó. Song, bạn phải luôn khẳng định với con rằng con luôn luôn được tha thứ và sự tha thứ đó không có giới hạn.

Nhưng chúng ta không chỉ nói đến việc tha thứ cho con cái. Bản thân chúng ta cũng cần được khoan dung. Nhiều bậc cha mẹ chưa bao giờ xin lỗi con cái vì đã gắt gỏng hay trút giận lên đầu con mình, vì chưa dành cho con sự quan tâm cần thiết. Cần phải chỉ cho con cái thấy, chúng ta chưa hoàn hảo và chúng ta cũng cần sự độ lượng như con. Nếu không, con cái bạn sẽ thấy rằng chúng đang sống trong một thế giới thật bất công, một chiều và đầy rẫy tiêu chuẩn chỉ áp dụng cho một người (những nguyên tắc đối xử khác nhau với một người nhưng lại rộng rãi với người khác). Khi bạn dùng cách tiếp cận con trên nền tảng nhận lỗi và mong được tha thứ, con bạn sẽ cảm thấy được tôn trọng sâu sắc. Chúng sẽ chấp nhận và chào đón hành động của bạn. Khi đó, chúng ta đã chỉ cho con mình thấy bản chất thực sự của con người chân chính. Không những thế, chúng ta còn giúp con hiểu rằng chúng ta coi con như những cá nhân trưởng thành thực sự.

Chẳng có gì sai khi bạn nói với con: “Nếu con cảm thấy cha mẹ đối đãi với con bất công, nếu con cảm thấy cha mẹ đã thực sự làm sai điều gì đối với con, cha mẹ muốn con hãy đến ngay bên cha mẹ và chúng ta sẽ cùng bàn về điều đó nhé”. Con bạn sẽ đáp lại lời mời của bạn và bạn hãy luôn chuẩn bị để có thể xem xét khách quan những gì con bạn trình bày với bạn. Nếu điều này diễn ra hai hay ba lần trong năm, đó là một dấu hiệu tốt. Con bạn đang bộc bạch những lo âu của mình và điều này cho thấy chúng chưa tích tụ sự giận dữ ngầm hay bộc lộ tức giận bằng hành động. Bên cạnh đó, con bạn cũng sẽ phản ứng tích cực khi được đối xử như những người trưởng thành. Và kết quả là bạn sẽ cảm thấy thực sự gần gũi với con mình hơn bao giờ hết.

Cuối cùng, chúng ta luôn lo lắng buồn bã suy ngẫm về sức mạnh của sự giận dữ trong thế giới và trong mỗi gia đình của chúng ta. Sự giận dữ đó giống như một cơn lốc tàn quét xã hội chúng ta, để lại phía sau sự tàn phá khủng khiếp.

Thế nhưng, sự tha thứ còn có sức mạnh lớn lao hơn bội phần, bởi không có sai lầm nào trên thế giới này không thể được tha thứ bởi lòng độ lượng. Bạn có thể phải bỏ công sức, mồ hôi và nước mắt để nuôi dạy con và dẫn dắt con trưởng thành, có thể bài học thấm thía nhất mà con bạn học được là khi chúng đang lặng lẽ suy nghĩ về lỗi lầm chúng vừa được tha thứ. Con thấy bạn rơi nước mắt khi ôm người hàng xóm, người đồng nghiệp, anh chị em, bố mẹ bạn hay có thể là người bạn đời của mình, những người chỉ vừa mới đây thôi còn khiến bạn sục sôi giận dữ.

Trong gia đình, con cái luôn luôn lắng nghe. Chúng đặc biệt nhạy cảm với cơn giận của cha mẹ trong khi bản thân lại đang tự vật lộn với sự giận dữ của riêng mình. Nếu bạn không thể chiến thắng cơn giận dữ của bản thân, thì bài học bạn đang cố công dạy con sẽ thực sự chẳng có giá trị. Một hành động, một thái độ của bạn thôi cũng có thể hủy hoại cả nghìn lời bạn dạy dỗ con.

Nhưng điều ngược lại cũng đúng. Khi con cái thấy được sức mạnh của lòng vị tha trong cuộc đời bạn, con bạn đã bước sang nấc thang tiếp theo mà không hề hay biết.

CHƯƠNG 6:

Đương đầu với những con quái vật truyền thông

Tôi đã từng nghe câu chuyện kể về một người đàn ông độc thân. Ông mua một chú chim hoàng yến về để trang hoàng cho phòng khách nhà mình bằng màu sắc và những âm thanh êm dịu từ chú chim. Từ trong chiếc lồng, chim hoàng yến cất tiếng hát vang suốt ngày. Những thanh âm êm ái mang đến niềm vui lớn cho người chủ.

Một ngày, người đàn ông chợt có ý nghĩ muốn cho chú chim nhỏ của ông được hưởng chút không khí trong lành. Ông mang chiếc lồng nhỏ ra sau vườn và treo lên một nhánh cây. Ban đầu, chú chim hoàng yến chỉ yên lặng, thái độ đầy nghi hoặc trước môi trường mới xung quanh. Song, chỉ vài phút sau, chú cất tiếng hót líu lo, một vài chú chim khác đã đậu lại gần chú. Hầu hết các bạn chim này đều là chim sẻ và chúng cũng hòa cùng hoàng yến với tiếng hót xoàng xĩnh của mình.

Từ đó, người đàn ông có thói quen mới. Mỗi sáng sớm ông lại mang chú chim bé nhỏ của mình ra vườn sau hít thở không khí trong lành trong khi ông làm việc. Song, chỉ không lâu sau đó, ông đã sớm nhận ra một điều đáng thất vọng ở chú chim nhỏ của mình. Những bài ca du dương của chim hoàng yến đã không còn. Chú chim nhỏ giờ đây chỉ kêu những tiếng tầm thường, chói tai như lũ chim sẻ. Chim hoàng yến đã ở quá lâu giữa bầy chim sẻ và quạ, tiếng hát của chú đã trở nên thô và không còn hấp dẫn nữa.

Là bậc cha mẹ, chúng ta có thể dự cảm được cái ngày khi những “chim hoàng yến” nhỏ của chúng ta lần đầu tiếp xúc với “bầy chim sẻ”. Bé con mới chỉ chập chững vào đời của chúng ta ngoan ngoãn biết nghe lời, tròn vẹn trong vòng tay che chở của cha mẹ và bằng lòng với những đồ chơi giản đơn mà cha mẹ đang cho hay là một chương trình truyền hình, hay video được thiết kế riêng cho lứa tuổi đó. Sự thơ ngây đáng yêu không tì vết của em bé như bài ca của chim hoàng yến. Nhưng chúng ta đều biết khoảng thời gian đó sẽ không tồn tại mãi mãi. Một ngày nào đó, chúng ta sẽ không còn có thể giám sát mỗi khoảnh khắc trong cuộc sống của con cái chúng ta nữa.

Nuôi dạy con cái là việc chấp nhận rằng một ngày nào đó chúng ta phải để con cái rời khỏi tầm tay; ngay cả chim hoàng yến cuối cùng cũng phải rời khỏi tổ bay đi và ca bài hát riêng của nó. Con cái chúng ta sẽ tiếp xúc với nhiều nguồn ảnh hưởng khác nhau. Một số những ảnh hưởng như nhà trường, câu lạc bộ hướng đạo hay cung thiếu nhi sẽ có những ảnh hưởng tuyệt vời và thậm chí là cần thiết. Rốt cuộc thì con cái chúng ta sẽ không thể nào trở thành những cá nhân hoàn thiện và khỏe mạnh nếu không tham gia vào những mối quan hệ xã hội và tập thể với những đóng góp khác biệt.

Song không phải lúc nào cũng là những ảnh hưởng tích cực. Như thể lũ quạ và bầy chim sẻ giờ đây đang thống trị “thế giới âm thanh”. Chúng ta quan sát thế giới và tự hỏi làm sao mà những điều thiêng liêng đang trở nên tục tĩu đến vậy. Nền văn hóa ngày càng ương ngạnh và nổi loạn đang tìm cách lấn sâu vào tận phòng khách và gây tổn hại đến con cái chúng ta.

Một cuộc điều tra do Trung tâm Truyền thông và Công luận tại Mỹ tiến hành đã so sánh quan điểm của các nhà sản xuất và kịch bản Hollywood với những người Mỹ về một số vấn đề. Sau đây là kết quả:

- *Ngoại tình*: 85% người Mỹ cho rằng điều này không đúng với họ; chỉ 49% người xem truyền hình đồng tình với quan điểm này.
- *Nạo phá thai*: 59% dân số Mỹ cho rằng điều này có thể được phép; con số này là 97% ở Hollywood.
- *Không tham gia tôn giáo*: 4% người Mỹ bình thường, 45% người xem truyền hình.

Các cuộc nghiên cứu càng ngày càng cho chúng ta thấy rằng truyền hình thực sự đang nhào nặn con trẻ của chúng ta. Chẳng hạn, trẻ em xem ti vi ít nhất ba tiếng một ngày thường dễ dàng có hành động bạo lực hơn. Các nhà khoa học xã hội đã kết luận có “hiệu ứng tê cóng”, trong đó bất cứ điều gì lặp đi lặp lại cũng sẽ trở nên ít gây shock hơn và dễ được chấp nhận hơn. Một nghiên cứu khác được công bố trên tạp chí *Effective Clinical Practice* (Điều trị hiệu quả bệnh lãnh cảm) của Mỹ xuất bản một nghiên cứu cho thấy những trẻ em vị thành niên không xem phim hạng R⁽¹⁾ thường có xu hướng hút thuốc và uống rượu ít hơn 1/3 lần so với những trẻ không bị cấm đoán.

Vậy liệu đó có phải là câu trả lời? Chỉ đơn thuần ngăn chặn con cái chúng ta tiếp xúc với thế giới càng nhiều càng tốt? Liệu điều này có nghĩa là chúng ta chỉ cần rút ti vi, trò chơi điện tử và mối quan hệ với bất cứ ai nhúng chân vào những dòng nước tối đen của nền văn hóa này chăng?

Chắc chắn rằng phải có những cách làm khác tích cực hơn. Điều đó có nghĩa là chúng ta phải bằng cách nào đó hòa nhập vào nền văn hóa này, đại diện cho một thế lực tinh thần mới thay thế cho thế lực bóng tối bao quanh chúng ta. Đây là những đứa con quý giá và chúng ta mong con cái mình sẽ trở thành những con người thông thái, chín chắn và đức hạnh. Vậy làm sao chúng ta có thể đối phó thật thông minh với con quái vật truyền thông? Lại một lần nữa, câu trả lời có thể được tóm gọn trong hai từ: rèn luyện. Chúng ta không thể điều chỉnh mọi thông tin con cái chúng ta tiếp nhận hàng ngày, song điều chúng ta có thể hướng dẫn và rèn luyện con cái để con trẻ có thể tự mình quyết định điều gì nên trân trọng và điều gì nên loại bỏ.

MẢNH ĐẤT HOANG MÊNH MÔNG

Hãy lắng nghe những lời sau của một nhà phê bình lỗi lạc:

Tôi mời bạn hãy thử ngồi xuống trước màn hình ti vi nhà mình. Và đừng để một cuốn sách, tạp chí, báo hay bảng cân đối lãi lỗ bên cạnh khiến bạn bị sao lãng. Hãy dán mắt vào màn hình tới khi buổi phát sóng kết thúc. Tôi có thể chắc chắn rằng bạn sẽ phải chứng kiến một mảnh đất hoang mênh mông.

Bạn sẽ thấy hàng loạt các chương trình trò chơi truyền hình, các chương trình có sự tham gia của khán giả, các vở hài đã thành công thức về những gia đình hoàn toàn không thể tin được, máu me và sấm chớp, biến loạn, bạo lực, những anh chàng tốt, những anh chàng tồi, băng đảng bạo lực. Đặc biệt là hàng tá những quảng cáo không ngớt, rất nhiều trong số đó thật tức cười, lố bịch và xúc phạm tới người xem.

Liệu bạn có ngạc nhiên không khi những câu nói này đã được thốt ra gần bốn mươi năm trước đây? Trong bài phát biểu kinh điển của mình, Newton Minow đã tạo ra thuật ngữ mới “đất hoang mênh mông” để ám chỉ lĩnh vực truyền hình. Và giờ đây, những lời này của ông lại càng đúng đắn hơn bao giờ hết. Trên thực tế, nhiều bậc cha mẹ hẳn sẽ thích thú được quay lại những nội dung truyền hình của năm 1961. Tình dục, bạo lực và thói hám danh hám lợi tràn lan giờ đây được tự do hơn rất nhiều cái thời có Quy tắc truyền hình, một đường lối chỉ đạo chính thức trong đó đã đề ra:

Truyền hình và tất cả những người tham gia vào lĩnh vực này có trách nhiệm chung với công chúng Mỹ về việc tôn trọng những nhu cầu đặc biệt của trẻ em, trách nhiệm cộng đồng, phát triển giáo dục, văn hóa, sự phù hợp của các chương trình được lựa chọn, sự thanh nhã đúng mực trong sản xuất và hợp lý trong quảng cáo.

Ngày nay, kho tàng văn hóa ngày càng tinh tế và chuyên sâu hơn, đồng thời cũng táo bạo hơn. Những người quan tâm tới quyền lợi của trẻ em chỉ như những tiếng khóc giữa sa mạc hoang vu. Truyền hình mới chỉ là khởi đầu mà thôi. Chúng ta cần xem xét các nguồn truyền thông khác nữa.

Mạng Internet

Đã đến cái thời mà hiếm gia đình nào có cha, mẹ ở nhà quản lý khi con cái đi học về. Trẻ em giờ đây như những xường thông tin nhỏ, hào hứng lặn ngụp trong thế giới diệu kỳ của mạng Internet. Thế giới ấy thực đầy màu sắc, hấp dẫn và choán hết mọi thời gian. Rất nhiều chương trình truyền hình dành cho trẻ em hướng bọn trẻ trực tiếp tới trang web của mình, khuyến khích trẻ truy cập những trang web này và đăng kí làm thành viên, cung cấp những thông tin quý giá cho một tập đoàn nào đó.

Trẻ em rất hiếu kỳ và muốn được thử nghiệm, chúng sẽ gõ vào ô địa chỉ những địa chỉ khác nhau để xem có gì không. Và nếu con gái bạn tình cờ gõ những trang đại loại như www.girls.com hay tương tự, cô bé rất có thể sẽ truy cập vào một trang web khiêu dâm. Cô bé sẽ lập tức thấy những hình ảnh mà chẳng trẻ em nào nên thấy cả.

Hiện tượng phòng chat ảo cũng đã được ghi chép rất cụ thể. Những phòng chat ảo là các cửa sổ “tin nhắn trực tiếp” cho phép người dùng có thể viết những tin nhắn cho nhau trong cùng một nhóm trong cùng một thời gian. Song rất nhiều kẻ loạn dâm⁽²⁾ đã bị phát

hiện trong những phòng chat này, nơi chúng giả làm trẻ con và trong một số trường hợp, cố gắng hẹn gặp để tiếp xúc với đứa trẻ.

Vì nhiều lý do khác nhau, bạn có nhiệm vụ phải quản lý chặt chẽ việc con cái sử dụng Internet. Rất nhiều vị phụ huynh để máy tính trong phòng con mình để tiện cho con học tập hoặc giải trí, nhưng bạn nên nghĩ kĩ trước khi đưa ra quyết định này. Sẽ tốt hơn nhiều khi chúng ta đặt máy tính ở những khu vực chung trong nhà như nhà bếp, phòng chơi, hay phòng sinh hoạt chung cho cả gia đình bởi ở đó chúng ta dễ dàng kiểm soát hoạt động của con trẻ hơn.

Bạn cũng nên nghiêm khắc đề ra hạn mức sử dụng cho con cái. Cũng giống như ti vi rất dễ gây nghiện, giờ đây Internet đang dần lấy hết thời gian của con trẻ.

Sử dụng các chương trình lọc thông tin an toàn cho gia đình khi sử dụng Internet là một ý kiến tuyệt vời. Thực lòng mà nói, rất nhiều người lớn chậm chạp ứng dụng những chương trình này bởi các chương trình đó có thể gây ra một số bất tiện. Chẳng hạn, chương trình lọc sẽ tự động chặn truy cập vào các trang mà người lớn muốn xem. Song dù có phải hy sinh một số ích lợi thì bạn vẫn có thể ngăn chặn những từ ngữ hay đề tài gây rắc rối cho gia đình. Sẽ hiệu quả hơn nhiều nếu sử dụng các chương trình lọc nội dung tốt. Có rất nhiều chương trình cho bạn lựa chọn. Bạn có thể thông qua một công cụ tìm kiếm như Yahoo hay Google.

Tôi cũng xin được nói thêm ở đây và lúc này rằng, là các bậc cha mẹ, chúng ta cần theo kịp các công nghệ tiên tiến. Bọn trẻ học hỏi rất nhanh và làm sao chúng ta có thể thành người quản lý gia đình giỏi nếu không biết những điều như vậy. Chúng ta đã thấy nhiều vị phụ huynh phải nhờ cậy tới bọn trẻ cài đặt máy tính, lên chương trình cho đầu VCR hay tương tự như vậy. Bạn không cần phải là một người sành công nghệ nhưng bạn cần hiểu được những điều căn bản về các chương trình và cách cài đặt.

Như chúng ta sẽ thấy sau đây, một trong những nguyên nhân chính khiến chương trình sử dụng chip điện tử V (V-Chip) không thành công là do các bậc phụ huynh không hiểu rõ cách sử dụng công nghệ này. Những công cụ như phần mềm kiểm soát nội dung truy cập Internet cũng sẽ rất hữu ích, song chúng sẽ trở nên vô dụng nếu chúng ta cho phép con cái mình là người quản lý công nghệ trong gia đình.

TV, V-Chip và Đánh giá của người xem

Năm 2000, Quốc hội Mỹ ban hành pháp lệnh tất cả các vô tuyến truyền hình đều phải gắn con chip chữ V (V là viết tắt của “violence” nghĩa là “bạo lực”) để phản ứng lại với xu hướng ngày càng tệ hơn trong các chương trình truyền hình. Song chương trình này là một thất bại hoàn toàn.

Trung tâm Annenberg⁽³⁾ gần đây đã nghiên cứu các gia đình được trợ giúp kĩ thuật V-Chip. 110 gia đình nhận được ti vi mới có gắn V-Chip và hầu hết các bậc cha mẹ này đều được hướng dẫn tỉ mỉ về cách sử dụng thiết bị. Đến cuối năm, 77 hộ gia đình thông báo rằng họ chưa bao giờ sử dụng thiết bị trên, trong khi chỉ có 8% xác định là họ đã sử dụng.

Ti lệ này chắc chắn còn cao hơn ở những hộ gia đình thông thường chưa được tập huấn sử dụng sản phẩm. Nhìn chung, các vị phụ huynh không hề dùng V-chip.

Như vậy, vấn đề không phải ở chỗ là chúng ta không thể ngừng các nội dung truyền thông đến với gia đình mình (bằng cách dùng điều khiển chuyển kênh hay tắt ti vi đi). Đối với rất nhiều bậc cha mẹ thì vấn đề nằm ở chỗ họ chưa sẵn sàng bỏ thời gian hay công sức để đối phó với những nguồn thông tin trên.

Điều này cũng đúng với hệ thống phân loại các chương trình truyền hình mới. Ngành công nghiệp truyền hình đã ban hành hệ thống xếp loại chương trình ti vi để giúp các bậc cha mẹ quản lí việc xem truyền hình của con cái dễ dàng hơn. Hệ thống này tương đối cụ thể hơn cách phân loại dành cho phim ảnh. Sự phân loại hiện lên trước mỗi chương trình bao gồm một trong các kí hiệu phân loại kèm vài chi tiết cụ thể về nội dung chương trình (ngôn ngữ, tình huống, v.v) như sau:

TV-Y là các chương trình phù hợp với trẻ em; TVY7 là các chương trình cho trẻ em từ bảy tuổi trở lên. TV7FV là các chương trình có “hình ảnh bạo lực”; TV-G là các chương trình không được thực hiện dành riêng cho trẻ em song có thể an toàn nếu bọn trẻ xem. TV-PG là các chương trình đòi hỏi khi trẻ em xem phải kèm sự hướng dẫn của cha mẹ và các vị phụ huynh nên xem kĩ các tình huống và ngôn ngữ cụ thể dưới dấu hiệu xếp hạng. TV-14 là các chương trình “bố mẹ cần đặc biệt lưu ý” và trẻ em từ 14 tuổi trở lên mới được xem. Cuối cùng TVMA là các chương trình “chỉ dành cho khán giả đã trưởng thành”.

Hãy nhớ rằng bạn không cần phải điều tiết cách xem ti vi của gia đình mình hoàn toàn dựa trên cách phân loại của các nhà sản xuất. Bạn có thể dùng cách phân loại này để đưa ra quyết định của chính mình. Chẳng hạn, nếu thấy một chương trình truyền hình được phân loại TV-Y7, bạn cũng có thể quyết định rằng đưa con 8 tuổi của bạn không cần thiết phải xem chương trình này.

Ở Việt Nam tuy chưa có những chương trình phân loại như ở Mỹ, tuy nhiên các bậc cha mẹ vẫn có thể lựa chọn và hướng dẫn con cái những chương trình phù hợp với từng lứa tuổi. Tuy vậy vẫn nên theo dõi sát sao để tránh những ảnh hưởng tiêu cực của phát thanh truyền hình tới trẻ em. Hãy chủ động đưa ra quyết định đúng đắn trước khi chương trình bắt đầu.

Trò chơi điện tử

Một trong số những điều đáng lo ngại nhất hiện nay là trò chơi điện tử. Những trò chơi này thường được bán dưới dạng phần mềm dành cho máy tính hay các hộp riêng biệt như PlayStation, Xbox, Game Boy. Lại một lần nữa, bạn hãy chú ý phân loại của chúng và đọc các bài nhận xét về sản phẩm này. Rất nhiều trong số các trò chơi này (đặc biệt các trò chơi dành cho trẻ em vị thành niên) cho phép bọn trẻ nhập các vai thực tế như kẻ giết người hàng loạt, binh sĩ, hay những vai hung hăng khác. Thực ra, các phát ngôn viên cho lực lượng vũ trang đã chú thích rằng, một số trò chơi rèn luyện người chơi trẻ tuổi có tâm lí giết chóc; họ đã đặt các nhà sản xuất giúp họ thiết kế các phiên bản trò chơi mô phỏng tập luyện quân sự.

Những trò chơi như “Grand Theft Auto” nuôi dưỡng thái độ bạo lực và vô chính phủ đối với thế giới. Ngoài ra còn nhiều trò chơi bị cấm khác bởi các nhà sản xuất thừa biết rằng bất cứ cái gì nổi loạn và bị cấm đoán đều khiến trẻ vị thành niên không thể cưỡng lại được.

Hãy để con cái bạn biết rằng bạn cần phải xem trước những trò mà con cái bạn muốn chơi. Hãy trò chuyện với con cái bạn về nội dung các trò chơi, phim ảnh, chương trình truyền hình, âm nhạc và những thứ chúng hay tiếp xúc. Hãy giúp con cái bạn có nhận thức sáng suốt theo chuẩn mực giá trị đạo đức.

Hollywood và Nỗi ám ảnh mang tên Tình dục

Cũng giống như trò chơi điện tử cổ vũ bạo lực, ngành công nghiệp điện ảnh hiện nay cũng mang những thông điệp liên quan rất nhiều đến tình dục và những ham muốn ích kỉ. Bạn hãy thử nghĩ về sự khác biệt trong thế giới hiện nay so với những thế hệ trước. Điện ảnh ngày xưa được kiểm soát bởi những quy tắc đứng đắn, nghiêm cấm các bộ phim không được bàn luận tới vấn đề tình dục quá sâu sắc. Khi Rhett Butler thốt ra những lời cuối trong bộ phim Cuốn theo chiều gió năm 1939 “Ta cóc cần quan tâm!” đã gây ra những làn sóng tranh luận và sự bất đồng tại Mỹ.

Giờ đây, chúng ta hãy thử xem xét những bộ phim xung quanh con trẻ - thực tế có quá nhiều bộ phim như vậy. Vấn đề là có quá nhiều tựa đề không phù hợp nhằm lôi kéo con trẻ ở lứa tuổi vị thành niên.

Kiểm soát con cái tới các rạp chiếu phim công cộng khó hơn rất nhiều việc kiểm soát chiếc ti vi ở nhà. Mặc dù hệ thống phân loại là để xem khán giả nào có thể được xem các phim PG-13⁽⁴⁾ hay phim R-rated, song thực hiện điều này trên thực tế lại quá lỏng lẻo.

Chúng ta cần rèn luyện cho con cái mình có cái nhìn lành mạnh và cân bằng về tình dục. Chúng ta cũng cần chỉ cho con cái mình thấy sự trống rỗng trong những bộ phim như thế. Đặc biệt, chúng ta cần noi gương bằng hôn nhân chung thủy, và cổ vũ việc “nói lời không” trước đám cưới.

Liệu đây có phải là một vấn đề rất nghiêm trọng hay không? Chẳng phải “mọi người” đều xem phim và tạp chí đó sao? Tôi ước các bạn có thể nói chuyện với Frank, một anh chàng trẻ tuổi bị rối loạn mà tôi đã từng tư vấn cho vài năm trước đây. Là một chàng trai 35 tuổi thân thiện và tôn trọng những giá trị đạo đức, song Frank lại luôn phiền muộn bởi rất nhiều thứ và một trong số đó là mối quan hệ của anh với người khác giới. Anh bị trầm cảm và luôn cảm thấy tội lỗi.

Lúc đó, Frank đã thổ lộ rằng sách báo, phim ảnh khiêu dâm đã ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc đời và mọi suy nghĩ của anh. Bố mẹ anh chưa bao giờ cho phép sự có mặt của những ấn phẩm đó trong gia đình, song một người bạn tên Jack đã chia sẻ với anh. Trong thực tế, mẹ Jack lại là người cung cấp những tạp chí dâm dục và còn xem phim sex với cậu con trai.

Tôi đã chứng kiến sự tàn phá của điều đó tới cuộc đời của Frank cũng như cuộc sống

của nhiều chàng trai và cô gái trẻ mà tôi đã từng tư vấn. Tình dục là một món quà tự nhiên tuyệt vời mà ai cũng được ban tặng, là nền tảng của mỗi gia đình. Đó là lý do tại sao sự bóp méo và lạm dụng tình dục lại có thể phá hỏng những nền tảng giá trị của xã hội.

Các bậc cha mẹ thường nói rằng thật khó để biết con mình đang chuẩn bị đến đâu khi đang trên đường phố. Nếu con cái bạn không đáng tin cậy, chúng có thể nói rằng chúng đi xem phim dành cho trẻ em nhưng sau đó lại xem một phim khác dành cho người lớn. Tất nhiên mục đích bạn cần đạt đến là làm sao dạy dỗ cho con cái mình hoàn toàn trung thực và có thể tin tưởng được khi không có bạn bên cạnh. Song nếu bạn không chắc chắn con bạn đã xem phim gì, bạn hoàn toàn có thể đặt một số câu hỏi cho con mình vào ngày hôm sau. Hãy đọc các bài phê bình những bộ phim mà bạn thắc mắc và đảm bảo rằng con cái bạn đã đi xem phim phù hợp với lứa tuổi.

LẤY ĐỘC TRỊ ĐỘC

Khi bóng đêm che phủ, ánh sáng của ngọn nến sẽ càng thêm mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Bạn và gia đình sẽ sống giữa vô vàn những thông điệp và phương tiện truyền thông từ không dễ chịu đến không thể chấp nhận được. Tuy nhiên, trong số hàng loạt hình ảnh đó sẽ có hình ảnh mang đến cho bạn cơ hội dạy dỗ và rèn luyện con cái.

Bạn có thể ngăn chặn những thứ độc hại nhất xâm nhập vào gia đình bằng cách giữ chặt những “cánh cổng” chúng có thể vượt qua. Bạn có thể dùng bộ lọc nội dung trên Internet, giám sát chương trình truyền hình và những hướng dẫn nên cho con bạn xem phim gì. Song sẽ hiệu quả hơn nếu bạn có thể dần dần định hình tâm hồn thơ trẻ bằng cách nói về những gì bạn nhìn thấy hoặc nghe thấy. Khuyến khích con bạn nghe lời bài hát và hỏi con những câu như “Con nghĩ những ca sĩ và nhạc sĩ này đang cố gắng nói với con điều gì? Con cảm thấy thế nào về việc họ cố gắng dạy con những giá trị?” Hãy chỉ cho con thấy những thông điệp ẩn giấu đằng sau các chương trình ti vi, phim ảnh, trang web và trò chơi điện tử. Hãy hỏi con bạn những câu như “Con có nghĩ là chúng ta nên chọn bạn bè hay bạn đời mà chỉ dựa trên vẻ bề ngoài hay không? Con có tin rằng những người nổi tiếng thực sự và đặc biệt hay quan trọng hơn những người bình thường như chương trình này muốn nói hay không?”

Hãy sớm hướng con bạn tới những giá trị đúng mực và củng cố những giá trị đó. Nếu bạn chỉ bảo con nhẹ nhàng, kiên nhẫn, con cái bạn sẽ đạt được những kết quả như bạn mong muốn, chúng cũng sẽ học cách tự bảo vệ bản thân. Bạn không thể nào là chiếc máy lọc luôn bên con bạn được; đến một độ tuổi nào đó, con bạn cũng sẽ phản ứng lại với cách bảo vệ ngày càng mạnh mẽ của bạn. Khi đó, có thể bạn đã vô tình tạo ra khe hở cho sự giận dữ ở con bạn phát triển mà thôi.

Bạn có thể chủ động hướng dẫn con cái bạn không tách rời nền văn hóa mà hướng con cái bạn hưởng thụ nghệ thuật và văn học thực thụ. Hãy dạy con bạn biết thưởng thức những giá trị đích thực và hướng dẫn con bạn hành động sáng suốt trong cuộc sống.

Hãy biến ngôi nhà của bạn thành tổ ấm an toàn và văn hóa, song cũng đừng quên để tổ ấm đó đầy niềm vui và ngập tràn tiếng cười, tình thương. Bạn có thể khẳng định rằng cuộc

sống gia đình luôn ấm áp, thú vị và cũng cần hạn chế việc xem ti vi ở mức tối thiểu.

Con trai David của chúng tôi tham gia buổi họp mặt các cựu học sinh cấp ba và được yêu cầu điền vào một bảng câu hỏi về những kỉ niệm thời niên thiếu. Với câu hỏi đầu là nơi được bạn yêu thích nhất và thường xuyên tới, các bạn học cũ của David đã chọn nhà tôi là điểm đến yêu thích thứ hai của họ, xếp sau một nhà hàng địa phương. Các bạn của David không hề coi nhà chúng tôi là một nơi khá khế buồn chán; ngược lại bọn trẻ coi đó là một nơi lý tưởng để vui vẻ. Điều tuyệt vời nhất là khi bạn bè của con cái tới nhà chơi, chúng tôi cũng được biết thêm về các cháu. Một vài cháu vẫn giữ liên lạc với chúng tôi.

Nhiệm vụ của bạn là giúp bọn trẻ suy nghĩ và hành xử như những con người đúng mực. Khi đó, con cái chúng ta sẽ không chỉ tự bảo vệ mình trước những công kích tồi tệ nhất mà còn có thể làm nên điều gì đó. Biết đâu một ngày nào đó con trai bạn sẽ tới Hollywood và tạo nên những bộ phim thật tuyệt vời, thanh cao và đáng ngợi khen? Biết đâu con gái bạn sẽ trở thành một ca sĩ với những lời ca tốt đẹp, đáng trọng và là một hình mẫu tuyệt vời cho giới trẻ khiến các bậc cha mẹ trong tương lai cảm thấy hết sức yên tâm.

HƯỚNG DẪN, QUẢN LÝ CON CÁI XEM TI VI

Cuối cùng, tôi xin gửi tới các bạn những nguyên tắc đơn giản và hiệu quả giúp bạn sử dụng hiệu quả chiếc ti vi trong gia đình:

- Giới hạn thời gian con bạn được phép xem ti vi. Rất nhiều trẻ em dành hết thời gian xem ti vi chừng nào chúng còn được phép. Gợi ý của tôi là bạn có thể cho con bạn xem ti vi khoảng 60 đến 90 phút một ngày.
- Lựa chọn các kênh và chương trình con bạn được phép xem.
- Cho phép con cái bạn lựa chọn theo ý muốn trong những chương trình bạn cho phép chúng được xem.
- Thực hiện “Không được xem ti vi” khi trẻ đi học, khi việc xem ti vi khiến mọi người bị chậm trễ; sau khi trẻ đi học về, cho tới khi làm xong bài tập về nhà; và trong bất cứ bữa ăn nào.
- Hãy kiên quyết về lịch xem, những chương trình bạn chọn và thời gian cho phép bọn trẻ được xem ti vi và không có ngoại lệ.
- Không bao giờ dùng ti vi như một người giữ trẻ.
- Khuyến khích con tham gia các hoạt động khác như chơi trò chơi, đọc sách, nghe nhạc và hoạt động ngoài trời.
- Chuẩn bị những cuốn băng và DVD với nội dung tốt để cả gia đình cùng xem, giải trí và cùng bàn bạc.
- Hãy ngồi xem cùng con nếu bạn có thể và chuyện trò với con về những gì vừa xem.

- Luôn tìm hiểu những công nghệ khác nhau được sử dụng trong gia đình bạn.

Không một bộ phim nhảm nhí nào, không một chương trình truyền hình hời hợt hay một bài hát nhạt nhẽo nào có thể hi vọng cạnh tranh với sức mạnh của tình yêu thương trong chính gia đình bạn. Khi các bạn gắn kết với nhau, giao tiếp với nhau hiệu quả, giải quyết các cơn giận và đối mặt với mỗi bước ngoặt trong cuộc đời một cách vui vẻ, thì con cái bạn sẽ luôn đi theo sự hướng dẫn của bạn. Cũng như khi bạn trẻ tin bạn hướng dẫn cho chúng chỗ chơi và dùng thức ăn an toàn, chúng sẽ tiếp tục tin tưởng sự sáng suốt của bạn.

Xin bạn hãy lưu ý: Không một quy luật hay hệ thống giá trị nào có thể xúng với sức mạnh của tình yêu thương, niềm vui và không khí đầm ấm trong gia đình. Chúng tạo nên ánh sáng tuyệt diệu như ngọn nến dẫn dắt gia đình bạn vượt qua bóng tối. Khi bạn giữ cao ánh sáng đó, con cái bạn sẽ luôn lại gần bạn.

CHƯƠNG 7:

Nuôi dưỡng những tâm hồn thơ trẻ

Có bao giờ khi nhìn con cái mình, bạn thử nheo mắt lại, hình dung xem khi lớn lên trông chúng sẽ như thế nào chưa?

Tôi dám cá rằng tất cả các bậc cha mẹ đều đã từng làm như vậy. Chúng ta có thể thấy hình ảnh trong quá khứ của những người trưởng thành khi xem ảnh của họ lúc còn nhỏ. Đối với trẻ nhỏ thì lại khác, hình ảnh của chúng trong tương lai chỉ có thể tạo nên trong trí tưởng tượng của chúng ta mà thôi. Chúng ta hình dung ra con cái mình sẽ trở thành những người trưởng thành, sáng suốt, khéo léo như những gì mà chúng ta kỳ vọng. Chúng ta tưởng tượng rằng chúng sẽ chọn lựa được những người bạn đời xứng đáng, đó phải là người có thể mang lại niềm vui, hạnh phúc cho gia đình lớn của chúng ta. Chúng ta còn mừng rỡ tưởng ra hình ảnh của mình lúc về già, ngồi cạnh cây thông Noel, với con cái khôn lớn vây quanh xung quanh nói cười rôm rả, với các cháu nô đùa nghịch ngợm ríu rít. Còn gì hạnh phúc hơn khi bước vào tuổi xế chiều được chứng kiến con cái mình hạnh phúc, tự tin, thành đạt bước ra thế giới mới mẻ và rộng lớn?

Đối với cá nhân tôi, tôi không thể tưởng tượng mình còn có thể có những phút giây ngọt ngào hơn những gì mà mình đã có trong những năm gần đây nữa. Đó là khoảnh khắc tuyệt vời được cùng vợ tôi, Pat, ngồi ở hàng ghế đầu tiên, chứng kiến con trai tôi, kết hôn với con dâu tôi, Kisha. Được ở trong ngôi nhà cùng với gia đình yêu dấu và bạn bè thân thiết là niềm hạnh phúc lớn lao nhất của cha mẹ, là sự thỏa mãn lớn lao nhất của đời người. Trong những khoảnh khắc như vậy, ai cũng sẽ cảm thấy rằng thời gian như đang ngưng đọng lại vĩnh viễn.

Tôi ngồi bên cạnh Pat, nắm chặt tay cô ấy trong lòng bàn tay mình, thầm cảm tạ Chúa vì những niềm hạnh phúc tuyệt vời mà Người đã ban tặng cho gia đình chúng tôi. Trong tâm trí của tôi lúc đó lại tưởng tượng ra bé Dale bé bỏng của ngày nào, bập bẹ tập nói, tập đi và làm theo những lời người lớn dạy. Tôi nhớ lại những trò mà chúng tôi đã cùng nhau chơi, những cuộc tranh luận mà chúng tôi đã trải qua và những tâm sự mà chúng tôi đã từng chia sẻ. Tôi nhận thấy rằng cả tôi, vợ tôi và Chúa trời đã dành cho con trai tôi quá nhiều. Giờ đây chính là lúc chúng tôi thu được thành quả, con trai tôi, Dale đã bắt đầu cuộc sống gia đình riêng với một người phụ nữ xinh đẹp. Tôi thầm cảm tạ Chúa đã cho tôi niềm hạnh phúc này.

Nếu không truyền cho con cái lòng tin, liệu chúng ta còn có thể cho là mình đã hoàn thành nghĩa vụ của bậc làm cha làm mẹ thực thụ hay không? Ngày nay nhiều bậc làm cha mẹ đã quên lãng điều này. Một cách vô tình hay cố ý, họ chỉ dành rất nhiều thời gian và công sức để giáo dục cho con cái mình “giành được cả thế giới” mà không chú ý đến những

điều quý giá bởi đắp cho tâm hồn của con cái họ.

SỰ GIÁO DỤC VỀ TÌNH THẦN NÊN BẮT ĐẦU NHƯ THẾ NÀO?

Một lần nữa, chúng ta hãy cùng trở lại với bài học căn bản nhất của cuốn sách này, đó là hãy làm cho con cái bạn cảm nhận được tình yêu thương vô điều kiện và học cách chấp nhận.

Tiếp theo phải kể tới vai trò của kinh nghiệm. Bạn có biết rằng mỗi con người chúng ta có sự phức tạp của cả một vũ trụ không? Thực tế là có đến một trăm tỷ nơ-ron trong não của con cái bạn, nhiều đến mức có thể ví như số ngôi sao trên dải Ngân Hà. Trong quá trình con bạn phát triển, các nơ-ron này sẽ tự động liên kết với nhau và sẵn sàng cho mọi hoạt động tư duy. Trong giai đoạn đầu, cha mẹ là người quyết định những kinh nghiệm mà con cái sẽ trải qua, sau đó, những kinh nghiệm mà con cái bạn tích lũy được sẽ quyết định kết quả quá trình phát triển của các nơ-ron đó. Tất nhiên yếu tố di truyền cũng đóng một vai trò rất quan trọng. Khi con bạn được sinh ra, não đứa bé chỉ có một số thông tin ít ỏi đủ để đảm bảo thực hiện các chức năng sinh tồn. Trong chính năm đầu tiên đó, não bộ diễn ra quá trình hình thành và phát triển các nếp nhăn với một tốc độ nhanh không thể tưởng tượng được. Khi con bạn khoảng mười tuổi, quá trình hình thành các nếp nhăn trên não đã chậm hẳn lại. Lúc này, con bạn đã trở thành một cá nhân hoàn toàn khác biệt, không giống với những người đã sống và đang sống xung quanh con bạn. Lúc này, đứa trẻ đã trở thành một cá nhân với tâm hồn và cá tính riêng.

Trong một số trường hợp khi trẻ thiếu đi môi trường kích thích trẻ khám phá, hoặc trẻ không được chơi đùa, thiếu đi các giao tiếp tình cảm, hay không nhận được những sự quan tâm chăm sóc thông thường, thì não trẻ sẽ có kích thước nhỏ hơn bình thường từ 20 - 30%.

Thực tế là con cái bạn khi sinh ra không hoàn toàn là một “tờ giấy trắng”, cũng không phải đứa trẻ đã là một cỗ máy sinh học được lập trình hoàn toàn đầy đủ để phản ứng với mọi hoàn cảnh. Sự cân bằng về tâm lý và sinh lý thể hiện ở chỗ con người là một sinh vật với nhân cách “như tờ giấy trắng” những trải nghiệm, sự chăm sóc, đối xử của những người khác tác động tới sự định hình nhân cách của trẻ. Khi bị tác động như vậy, não bộ lập tức hoạt động để phát triển tất cả các cung bậc cảm xúc đòi hỏi phải có trong cuộc sống và sinh hoạt hàng ngày của con người. Một đứa trẻ mới sinh thường sẽ chỉ có cảm xúc chủ yếu là vui, thỏa mãn hoặc cảm giác đau, đói và không thỏa mãn, tuy nhiên sau hai tháng tuổi đứa bé sẽ hình thành các cung bậc cảm xúc khác phong phú hơn như: vui, buồn, ghen, thù, căm, xấu hổ hoặc bức tức...

Mặc dù chúng ta đều không muốn xảy ra tình trạng bạo hành về tình cảm đối với trẻ em trong những năm đầu đời, nhưng hãy thử xem xét sự phát triển của những đứa trẻ trong những hoàn cảnh như vậy sẽ như thế nào. Một đứa bé bị bạo hành về tình cảm sẽ trở nên trở lị về mặt cảm xúc đối với những mối nguy hiểm và sự sợ hãi. Nếu tình trạng bạo hành kéo dài thì chúng sẽ là một trong những yếu tố mạnh mẽ nhất tác động đến bộ não của đứa trẻ. Nếu tình trạng bạo hành diễn ra càng sớm bao nhiêu thì tác động của nó càng trở nên nguy hại bấy nhiêu.

Bạn đã bao giờ phải trải qua những cảm xúc làm bạn kinh ngạc, những cảm giác không thể lý giải nổi hay chưa? Những cảm giác bạn trải qua trước đây đều tác động đến việc hình thành các phản ứng xúc cảm mà bạn sẽ có sau này.

Ngược lại với những đứa trẻ bị bạo hành về tình cảm kể trên là những đứa trẻ được bao bọc trong sự đầm ấm, vui vẻ, lớn lên trong tiếng cười và âm nhạc. Bạn chính là người đặt nền móng cho sự phát triển của con bạn theo như những gì bạn kỳ vọng. Vì thế, những năm tháng đầu tiên là vô cùng quan trọng.

Giai đoạn trước Vị thành niên

Khi sắp tròn mười tuổi, đứa trẻ sẽ phát triển trí tuệ với tốc độ vô cùng nhanh, các nếp nhăn hình thành theo mọi chiều hướng chông chéo trong bộ não đầy mong muốn khám phá của trẻ. Vào giai đoạn này, những đường dẫn tới những thông tin không cần thiết sẽ dần dần bị đóng lại, trong khi não bộ phát triển những nơ-ron hoạt động tạo thành những rãnh sâu trong não.

Trong rất nhiều năm liền, các nhà khoa học đều tin rằng trí não của đứa trẻ vị thành niên đã hoàn toàn được định hình, tới tuổi dậy thì, tất cả quá trình phát triển trí não dường như đều được hoàn tất. Tôi cũng đã từng có quan niệm rằng trẻ vị thành niên có tâm lý giống trẻ con hơn là giống người lớn. Tuy vậy, ngày nay chúng ta đều biết rằng, các quá trình hình thành và phát triển của các nơ-ron thần kinh như vậy còn kéo dài cho tới tận những năm hai mươi tuổi.

Đây là điểm vô cùng quan trọng bởi vì tất cả những tiềm năng phát triển trí não mà con bạn có thể phát huy được hoặc bị lãng phí trong giai đoạn này hoàn toàn phụ thuộc vào cách thức bạn giáo dục và hướng dẫn con mình. Với vai trò là cha mẹ, chính bạn sẽ là người động viên khuyến khích phát triển những cảm xúc tốt đẹp và hạn chế những cảm xúc không có lợi của con bạn. Vai trò của người làm cha mẹ cần phải được thể hiện tốt nhất ở những năm đầu tiên này trong việc giáo dục con biết vâng lời, khuyến khích sự sáng tạo của con, khen thưởng những đóng góp của con,... Đồng thời các cảm xúc, tư tưởng tiêu cực cũng cần phải bị ngăn chặn. Các câu hỏi có thể đặt ra là: Con bạn sẽ trở nên kiên cường đến mức nào? Đứa trẻ sẽ đối mặt và giải quyết tình trạng căng thẳng tinh thần ra sao? Thế giới quan của con bạn là tích cực hay tiêu cực, con bạn quan sát thế giới một cách hào hứng sôi nổi hay sợ sệt, rụt rè? Con tự nhận thức về bản thân mình như thế nào? Con bạn có tự thấy bản thân mình là một đứa trẻ có tài năng, có năng lực, được yêu thương che chở hay không? Mỗi sáng, mỗi chiều, mỗi tối, khi ở bên con, bạn chính là người khuyến khích hoặc ngăn chặn những cảm xúc tích cực hay tiêu cực sẽ định hình trong chúng và theo chúng đến suốt cuộc đời.

Những nghiên cứu khoa học nổi tiếng gần đây đều cho thấy rõ hơn bao giờ hết, những người làm cha mẹ tích cực và chủ động có thể có những tác động đáng kể đến cuộc sống của một đứa trẻ. Mặc dù các yếu tố di truyền đã định hình sẵn là không thể thay đổi được, chúng ta vẫn có vô vàn cách thức để giúp con cái mình trở thành một “tác phẩm hoàn hảo”, là niềm tự hào của cha mẹ.

Xây dựng nền tảng

Khi bước vào giai đoạn thanh thiếu niên, mạng lưới no-ron thần kinh trong não trẻ đã định hình. Giai đoạn thanh thiếu niên là lứa tuổi mà trẻ phải học cư xử một cách trưởng thành và có trách nhiệm hơn. Chúng ta đều biết rằng, ngay cả khi trẻ đã bắt đầu tìm kiếm những mối quan hệ rộng hơn với những bạn cùng trang lứa thì cha mẹ vẫn là người có vai trò ảnh hưởng vô cùng lớn. Trẻ trong độ tuổi thanh thiếu niên nhận ra rằng những niềm tin, giá trị đạo đức của mình đều đã được định hình với sự hướng dẫn của cha mẹ. Chúng ta có thể dẫn ra đây ví dụ về những việc làm sai lầm có thể xảy ra. Đó là vụ việc gây tai tiếng của Bill Clinton, vị tổng thống Mỹ vài năm về trước. Vụ ngoại tình xôn xao dư luận đã gây ra sự xấu hổ cho nước Mỹ và cho Nhà Trắng. Mặc dù sự việc này đã gây rất nhiều bất bình trong dư luận, cô Monica Lewinsky⁽¹⁾ vẫn không tỏ vẻ gì là ý thức được những hậu quả, hệ lụy mà cô đã gây ra cho quốc gia và bộ máy lãnh đạo đất nước.

Là bậc làm cha làm mẹ, phải chứng kiến con mình rơi vào những hoàn cảnh mà đạo đức, nhân cách bị chỉ trích, lên án như vậy quả là một chuyện đau lòng. Tuy nhiên, may mắn là xung quanh chúng ta vẫn còn những tấm gương rất tích cực, đó là những hành động và đóng góp của những thanh niên làm thay đổi cả thế giới, làm rạng danh công giáo đường của cha mẹ. Những thanh niên này được cha mẹ họ tạo cho một nền tảng vững chắc và mạnh mẽ về những giá trị đạo đức tốt đẹp.

Chúng ta muốn con cái hiểu được nền tảng cho tất cả những việc mà chúng ta làm trong cuộc sống xuất phát từ quan điểm của chính chúng ta. Tất cả các sự việc trong gia đình hay xung quanh gia đình đều có thể đưa vào quá trình giáo dục con cái chúng ta.

Bạn cần chú ý rằng thông điệp chủ đạo ở đây là bạn phải chia sẻ tình cảm của mình với con cái bạn. Tôi đã từng quan sát rất nhiều phụ huynh ở các trường học mà trẻ em được tự do quyết định tất cả mọi việc. Họ cho rằng tất cả mọi người đều có thể tự nhiên chấp nhận hoặc từ chối một điều gì đó, chỉ cần lựa chọn một cách kỹ lưỡng mà không cần có sự hướng dẫn nào từ phía cha mẹ. Hưong suy nghĩ này mặc dù về mặt chính trị là đúng đắn, nhưng trên thực tế lại làm cho con cái mất đi sự chia sẻ niềm tin mà chúng khao khát từ cha mẹ.

NHỮNG CÔNG CỤ GIÁO DỤC HỮU ÍCH

Trong gia đình bạn, cuộc sống chính là tờ giấy để bạn vẽ lên trên đó những bức tranh diệu kỳ. Đó chính là bức tranh về một cuộc sống thành công ở mọi phương diện. Con cái bạn luôn học hỏi ở bạn cách suy nghĩ, cách giải quyết các vấn đề tình cảm, cách quan hệ với những người xung quanh, cách cư xử có trách nhiệm và tất cả các vấn đề khác. Con cái bạn quan sát cách bạn làm mọi thứ, thêm vào bức tranh cuộc sống những sắc màu mà chúng yêu thích. Trong quá trình chúng trưởng thành, bạn và con cái bạn sẽ cùng nhau vẽ nên một bức tranh tuyệt đẹp về cuộc sống.

Sau đây là một số công cụ hữu ích cho việc giáo dục con cái bạn:

Những mẫu chuyện và những sự việc hàng ngày

Cuộc sống chính là một câu chuyện vĩ đại bao gồm nhiều câu chuyện nhỏ. Có những câu chuyện xảy ra trên sân chơi của trẻ, có những chuyện diễn ra trong những chuyến đi nghỉ của cả gia đình, một số khác thì nảy sinh ngay trong khi bạn làm việc. Có thể đó là những việc tình cờ thú vị cũng có thể đó là những tai nạn bất ngờ. Thông qua những câu chuyện như vậy, chúng ta có những chuyện ngụ ngôn gia đình. Tất nhiên, trong cuộc sống không phải mọi việc đều tốt đẹp, có những chuyện vui, có những chuyện buồn, đó là một điều tất yếu. Trong những sự việc như vậy, bạn cũng không nhất thiết phải tỏ ra quá mô phạm, bạn hoàn toàn có thể tìm thấy niềm vui thích từ bất cứ sự việc nào xảy ra trong cuộc sống chỉ cần luôn đảm bảo một điều, rằng con bạn vẫn có thể tự mình nhận ra và phân tích được đâu là giá trị ẩn chứa bên trong và những bài học đạo đức rút ra từ mỗi sự việc như vậy. Như chúng ta đều có thể nhận thấy, các chương trình vô tuyến, các bài hát hay, bộ phim có tác dụng giáo dục rất tốt đối với trẻ em bởi vì chúng thu hút được sự chú ý của trẻ rất nhanh.

Những kinh nghiệm của chính bạn

Con cái đều rất ngạc nhiên với việc chính cha mẹ chúng cũng đã có thời là trẻ con. Chúng không thể tin nổi một việc như thế lại có thể là sự thực. Chúng đều rất thích thú khi nghe kể về cuộc sống khi bạn còn nhỏ như thế nào. Chúng không thể hình dung được có lúc tất cả mọi người đều chỉ nghe nhạc bằng máy quay đĩa và chỉ có ba kênh truyền hình để xem. Hãy nói với chúng rằng bạn đã cảm thấy thế nào khi biết mình mắc sai lầm. Hãy chia sẻ những bài học rút ra từ chính cuộc sống của bạn.

Tuy nhiên, quan trọng hơn cả là cho chúng biết những câu chuyện đang xảy ra trong cuộc sống hiện tại của bạn, đừng chỉ kể những chuyện trong quá khứ. Khi bạn đang có một quyết định khó khăn, hãy chia sẻ với con bạn. Cho chúng biết bạn đang có những lựa chọn nào, phân tích cho chúng thấy những ưu nhược điểm của từng lựa chọn và hướng mà bạn quyết định. Những bài học mà lũ trẻ thu được sẽ vô cùng sâu sắc.

Tấm gương về lòng vị tha

Nếu bạn muốn dạy con bằng một bài học cụ thể thì lòng vị tha chính là bài học mà bạn nên lựa chọn để dạy chúng. Ngày nay, rất nhiều người phải đấu tranh quyết liệt với chính bản thân mình để có thể tha thứ cho người khác. Trong cuốn sách *"What's so amazing about grace?"* (Những điều đáng ngạc nhiên về lòng vị tha) của mình, Philip Yancey đã chỉ ra rằng chúng ta khó mà tha thứ cho người khác được bởi vì chúng ta cảm thấy làm như vậy là không công bằng, khi chúng ta khoan dung với người khác tức là chúng ta đang hành động một cách không công bằng. Chúng ta trao đi tình yêu cho cả những người không xứng đáng được nhận. Bạn sẽ chẳng thể thuyết phục được con cái nếu chúng thấy bạn chưa một lần tỏ ra khoan dung với bố mẹ, anh chị em hay đối tác lâu năm trong công việc của bạn. Trong cuộc đời của con cái bạn, chúng cũng sẽ có lúc nhận thấy mình ở trong những hoàn cảnh tương tự và phải quyết định sẽ cư xử như thế nào. Chúng có thể bực tức và có những hành động nóng nảy không thể sửa chữa được, hay có thể hành động một cách khoan dung, nhân ái. Hãy cho con cái bạn thấy bài học về lòng khoan dung cao cả ngay trong chính ngôi nhà của bạn.

SỰ LẠC QUAN VÀ NIỀM HY VỌNG

Trong thế giới hiện đại ngày nay, bạn chắc chắn không thể nghĩ ra một thứ gì mà chúng ta cần hơn là sự lạc quan và niềm hi vọng. Thế giới mà chúng ta đang sống là một thế giới tràn đầy sự hoài nghi, lo lắng. Những giá trị văn hóa đang bị suy đồi nhanh chóng. Các đảng phái chính trị của chúng ta đang trở nên tiêu cực và đầy toan tính hơn bao giờ hết. Nền văn hóa chỉ toàn dạy con người ta trở nên vô chính phủ, vô vọng vào tương lai và làm mọi cách để trở nên quyến rũ hơn với người khác giới. Trẻ em đang ngày càng phải nghe quá nhiều những thông tin tiêu cực, những tiếng nói bị quan rằng chúng chính là thế hệ cuối cùng tồn tại trên trái đất, rằng thế giới sắp bị hủy hoại hoàn toàn và cuộc sống này thật vô nghĩa. Tất cả những thông tin như vậy sẽ làm cho trẻ em có quan điểm sai lầm khi nhìn nhận mọi việc. Cuộc sống và tương lai của chúng ta thực ra luôn nằm trong bàn tay của chính chúng ta. Tiến sĩ Jerome Groopman thuộc Trường Đại học Y của Đại học Havard đã chữa trị cho rất nhiều bệnh nhân hiếm nghèo và rút ra kết luận, đối với những bệnh nhân, hi vọng đóng vai trò quan trọng không kém gì so với các biện pháp chữa trị khác. Tiến sĩ cho rằng: “Niềm hi vọng đã, đang và sẽ là cơ sở cho mọi liệu thuốc, hay phương pháp chữa trị” và rằng: “Chúng ta sẽ không thể sống mà không có niềm tin” ngay cả khi chúng ta đã có những công nghệ chữa bệnh tiên tiến nhất. “Con người luôn luôn hướng tới nhu cầu có một tương lai tốt đẹp hơn những gì chúng ta đang có trong hiện tại”.

Cả thế giới này có thể được ví như một bệnh viện khổng lồ trong đó mọi người đều phải chịu đựng một bệnh tật hay một nỗi đau khổ nào đó. Hãy luôn để cho ngôi nhà của bạn là nơi niềm hi vọng được phát triển, là nơi mọi người đều có thái độ tự tin rằng mình có thể làm được mọi việc. Đừng để gia đình bạn bị ảnh hưởng bởi tư tưởng hoài nghi tuyệt vọng từ bên ngoài.

Có những khi trong cuộc sống, chúng ta cảm thấy vô cùng sợ hãi, nhưng khi có ai đó tình nguyện đi cùng và giúp đỡ chúng ta thì chúng ta có thể làm được hầu hết mọi việc. Thế giới xung quanh chúng ta tăm tối và đầy rẫy các mối đe dọa, nhưng tại căn nhà thân yêu của bạn, con cái phải luôn tìm được sức mạnh tinh thần để nâng đỡ chúng.

CHƯƠNG 8:

Đối mặt với nỗi sợ hãi lo lắng và tuyệt vọng

Chỉ trong hai tiếng đồng hồ, sự kiện ngày 11 tháng 9 năm 2001⁽¹⁾ đã làm cả nước Mỹ và các gia đình Mỹ thay đổi vĩnh viễn.

Tất cả chỉ diễn ra trong một buổi sáng, tuy nhiên kể từ sau đó dường như thế giới này đã trở thành một nơi hoàn toàn khác. Trong các trường học trên toàn nước Mỹ, các giáo viên phải xoay sở, tìm mọi từ ngữ để thông báo với học sinh của mình rằng một việc khủng khiếp vừa mới xảy ra. Làm sao họ có thể giải thích cho lũ trẻ hiểu nỗi thế nào là hành động khủng bố hàng loạt?

Khi những đứa trẻ trở về nhà từ những chiếc xe buýt hay xe ô tô, cha mẹ chúng đều băn khoăn không biết có nên để cho con cái mình nhìn thấy cảnh tượng khủng khiếp khi những chiếc máy bay lao thẳng vào hai tòa nhà chọc trời và cảnh tượng những nhân viên trong các tòa nhà đó rơi thẳng từ trên tầng cao xuống đất qua các ô cửa kính hay không? Ngay cả khi họ không muốn cho chúng thấy thì liệu có thể che giấu được mọi việc hay không?

Những sân bay, trung tâm mua sắm, sân vận động, trường học, hay những nơi công cộng, không còn là một phần quan trọng trong cuộc sống của người dân Mỹ. Đâu đâu cũng thấy sự cẩn thận, cảnh giác cao độ bởi vì đó là vấn đề sinh mạng của người dân. Không ai có thể biết chắc liệu một vụ tấn công khủng bố tiếp theo có xảy ra không và nếu xảy ra thì xảy ra ở đâu? Ngay cả hành động quen thuộc như đi bộ đến hòm thư thì trong báo cáo của các nhân viên an ninh cũng có thể trở thành một hành động ác ý là gieo rắc vi rút bệnh than.

Nước Mỹ đã đạt được rất nhiều thành tựu trên nhiều phương diện xã hội, xứng đáng với những điều mọi người kỳ vọng, tuy nhiên thế giới mà chúng ta đang sống vẫn là một nơi đầy nguy hiểm đối với không chỉ trẻ em mà cả người lớn. Những căng thẳng chính trị quốc tế và những tiến bộ về công nghệ đã làm cho thế giới trở nên đáng sợ với tất cả mọi người. Chúng ta sẽ thật ngạc nhiên nếu cố tình lơ đi những mối nguy hiểm rình rập quanh mình, chính vì thế so với thế hệ cha mẹ, ông bà, chúng ta đã phải cảnh giác hơn rất nhiều. Chúng ta không thể đi ngủ mà không khóa cửa nhà vào buổi tối. Chúng ta phải lắp đặt hệ thống báo động rất phức tạp trong xe ô tô, chúng ta không cho mình được phép rời mắt khỏi con cái.

Người lớn chúng ta đều dễ thích nghi với hoàn cảnh. Chúng ta đối mặt với một hiện

thực mới và cố gắng duy trì cuộc sống bình thường cho gia đình và công việc. Nhưng chúng ta cũng cần biết rằng trẻ em không làm được như vậy. Chúng rất nhạy cảm với hoàn cảnh xung quanh. Chúng sẽ dễ dàng sợ hãi, bất an vì những mối nguy hiểm xung quanh. Khi còn nhỏ hầu hết trẻ em đều thường xuyên được cảnh báo, chúng không được phép giao tiếp với những người lạ. Chúng ta bắt con cái phải chơi gần nhà, không được đi xa như chúng ta ngày trước. Trẻ con ngày nay chỉ được đi xin kẹo trong ngày lễ Halloween ở một số nơi mà cha mẹ chúng cho là an toàn vì sợ rằng chúng sẽ bị những kẻ xấu dùng kẹo mua chuộc. Một điều chắc chắn là khi xã hội càng hiện đại và đô thị hóa, con người càng có nhiều điều phải lo sợ.

Bốn nỗi lo sợ chính:

1. Lo lắng cho con cái
2. Sợ những hành động của con
3. Sợ chính bản thân đưa con của mình
4. Sợ thanh thiếu niên khác

LO LẮNG CHO CON CÁI

Cha mẹ thường lo lắng rằng họ bảo vệ con cái mình chưa tốt. Họ không biết làm thế nào để che chở cho con cái trong một thế giới đầy rẫy những điều xấu xa và những mối đe dọa.

Những người trẻ tuổi thường sợ trách nhiệm phải làm cha mẹ và vì thế họ thường rất miễn cưỡng lập gia đình. “Liệu tôi có thể là một người cha hoặc mẹ tốt hay không? Con cái tôi có thể dựa vào tôi được không?” Đó là những câu hỏi mà họ thường băn khoăn, trăn trở. Họ cần những người từng trải với vai trò làm cha làm mẹ khác. Trong những hoàn cảnh như thế này, hãy tìm đến những cặp vợ chồng nhiều tuổi, những người trước đây đã hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ làm cha mẹ của mình, để xin những lời khuyên bổ ích, những kinh nghiệm quý báu. Hãy mời họ uống cà phê và hỏi họ những điều bạn muốn biết. Hãy cố gắng tìm hiểu xem những yếu tố gì đã giúp họ thành công. Ngay cả khi những kinh nghiệm của họ không còn thực tế với trường hợp của bạn thì lời khuyên của người từng trải cũng làm cho bạn tự tin hơn.

Lo lắng không phải lúc nào cũng là một việc xấu. Lo lắng vì sợ không làm tròn trách nhiệm làm cha mẹ là lo lắng có căn cứ. Nếu bắt đầu làm cha mẹ mà bạn có một chút lúng túng còn tốt hơn là bạn cấu thả. Mặc dù, bạn sẽ quen dần với vai trò làm cha mẹ sau một thời gian nhưng dù sao thì bạn cũng muốn khởi đầu một cách tốt đẹp, không muốn phạm những sai lầm nghiêm trọng. Trong một xã hội như xã hội chúng ta đang sống, có những việc ta không có cơ hội làm lại đến lần thứ hai.

SỢ NHỮNG HÀNH ĐỘNG CỦA CON

Một số cha mẹ lo sợ rằng, con cái họ sẽ cáu giận hoặc phản ứng lại một cách tiêu cực trước những việc họ làm, vì thế họ trở nên rất dễ dãi, để cho con có mọi quyền hành trong gia đình. Chúng ta có thể bắt gặp rất nhiều gia đình trong đó con cái thì tha hồ ngang ngược, làm đủ thứ, còn cha mẹ chúng thì đành làm ngơ cho con cái mình muốn làm gì thì làm. Một khi trẻ nhỏ thấy mình được tự ý làm mọi việc, chúng sẽ lấn tới, càng ngày càng xa hơn, vượt cả những giới hạn mà bố mẹ cho phép. Đứa trẻ sẽ nhanh chóng nhận ra những quyền hành mà chúng có trong gia đình. Đó cũng chính là lý do vì sao ngày nay các gia đình có nếp sống thoải mái tự do vô tổ chức lại trở nên phổ biến đến như vậy.

Một lần nữa cần phải nhấn mạnh rằng có thể lý do duy nhất khiến chúng cư xử không đúng có thể là chúng đang thử xem bố mẹ có yêu quý chúng

Đừng để con cái bạn nhận ra rằng bạn sợ chúng. Thay vào đó hãy để cho chúng biết bạn yêu thương chúng. Vì thế, chúng ta không được phép dễ dãi để con cái sống tùy tiện buông thả, cũng không được khắt khe quá khiến chúng sợ hãi, tức giận. Cả hai thái cực này sớm muộn gì cũng đều dẫn đến thất bại. Nếu bạn quan sát xung quanh bạn sẽ thấy những ví dụ về việc áp dụng hai biện pháp này đều dẫn đến thất bại. Thay vào đó, bạn hãy bắt đầu việc nuôi dạy con bằng cách dành cho con bạn tình yêu vô điều kiện, xây dựng mối quan hệ tốt với chúng.

SỢ CHÍNH BẢN THÂN CON CÁI MÌNH

Xuất phát từ nỗi lo sợ những hành động của con ở trên, nhiều bậc phụ huynh còn trở nên sợ chính bản thân đứa con của mình. Trong một số trường hợp khi trẻ em bước vào độ tuổi thanh thiếu niên, chúng trở thành một mối lo sợ đối với cha mẹ. Khi nhận ra nỗi lo sợ ấy của bố mẹ, trẻ con sẽ lợi dụng để điều khiển cha mẹ. Lúc này, nỗi sợ hãi sẽ làm cho vai trò chủ động của cha mẹ không thể phát huy được. Trong mọi tình huống, các bậc cha mẹ nên nhớ rằng cần phải kiểm soát những việc trong gia đình mình một cách cứng rắn nhưng đầy yêu thương. Một khi trẻ con đã làm chủ mọi việc trong gia đình, gia đình đó sẽ gặp phải không ít những vấn đề rắc rối.

SỢ THANH THIẾU NIÊN NÓI CHUNG

Bước vào tuổi thanh thiếu niên, trẻ em bắt đầu thay đổi phong cách ăn mặc, tụ tập thành các nhóm, đều có một vẻ mặt gì đó khiến người lớn lo ngại. Ngày nay, thanh thiếu niên xăm hình trên người, đeo khuyên trên mặt và mặc quần cặp trễ. Ngày xưa, thanh thiếu niên cũng làm những việc tương tự, có khác chăng chỉ là hình thức đã thay đổi mà thôi. Một số người cho rằng những đứa trẻ vị thành niên tụ tập nói cười là những đứa trẻ hay gây gổ, luôn tìm kiếm rắc rối, nhưng sự thật là chúng cũng giống như bất cứ những đứa trẻ thuộc thế hệ nào khác. Chúng vẫn có những trái tim cao đẹp và nhu cầu được yêu thương, được thừa nhận. Điều mà chúng khác với những đứa trẻ khác chỉ là ngày nay chúng nhận được ít tình yêu thương hơn từ phía người lớn. Càng ngày càng có nhiều trẻ em phải thấy cuộc hôn nhân của bố mẹ chúng tan vỡ. Càng ngày chúng càng phải đối mặt với những bất ổn trong thế giới đầy rẫy những nỗi sợ hãi. Nếu bạn tiếp xúc với các thanh niên ở trường học hoặc ngoài đường và để ý một chút, bạn sẽ nhanh chóng bị bất ngờ bởi khiếu hài hước, sự nhiệt tình và sự chân thành của chúng. Chưa bao giờ trẻ em lại tham gia nhiều vào các công tác xã

hội như hiện nay. Có thể thấy bên cạnh những sự việc gây lo ngại, vẫn còn rất nhiều dấu hiệu đáng mừng.

Lúc nào trong xã hội cũng có những thanh niên tốt. Họ luôn muốn tìm hiểu mọi người. Họ muốn thế giới trở nên tốt đẹp và lành mạnh hơn. Trên tất cả mọi thứ, họ muốn tìm một nơi được yêu thương chăm sóc. Chúng ta đều đã biết những trẻ em sa vào ma túy, tình dục bừa bãi và trở thành tội phạm. Nhiệm vụ của chúng ta là cho chúng tình yêu thương và sự quan tâm để ngăn chúng không bị cuốn theo những tệ nạn đó. Chúng ta cần phải vượt qua nỗi sợ hãi của bản thân, vứt bỏ đi những cuốn băng về những kẻ côn đồ, sát nhân trẻ tuổi, chính những cuốn băng như thế cũng là nguyên nhân khiến chúng ta sợ hãi giới trẻ như vậy. Chúng ta cần xây dựng một mối quan hệ tốt đẹp với thanh thiếu niên, những người trẻ tuổi đầy nhiệt huyết và tài năng - những người tạo nên thế giới mà con cái chúng ta sẽ sống.

Có một sự thật, con cái bạn đang lớn lên từng ngày. Có những lúc thấy con cái lớn lên từng ngày làm cho bạn có cảm giác vui buồn lẫn lộn. Có những khi chúng ta muốn làm cho chúng lớn chậm lại một chút. Chúng ta thấy thích con cái lúc ba tuổi nhưng khi chúng bốn tuổi chúng ta lại thích chúng theo một cách khác. Tương tự như vậy khi chúng năm tuổi hay sáu tuổi. Có thể, chúng ta sẽ hơi tiếc niềm vui khi chúng mới chập chững biết đi. Nhưng thực ra ở mỗi lứa tuổi, con cái lại mang đến cho ta những sự thích thú mới lạ. Khi chúng ta đã có thể đọc sách cho con cái nghe và chúng hiểu được những gì chúng ta nói, ta sẽ thấy chẳng việc gì phải tiếc nuối thời gian chúng còn nhỏ cả. Đến giai đoạn ta có thể nói với chúng về những chuyện phức tạp và khó hiểu hơn, chúng ta sẽ lại thấy giai đoạn này tuyệt vời hơn hẳn giai đoạn trước. Một số người bạn thường nói với chúng ta “Hãy cứ tận hưởng đi, đợi đến khi chúng nó đến tuổi thanh thiếu niên rồi sẽ biết”. Một số bậc cha mẹ cố gắng hết sức để trì hoãn quá trình chuyển giao từ giai đoạn trẻ thơ sang giai đoạn thanh thiếu niên của con mình. Đừng sợ hãi mà hãy tận hưởng từng giai đoạn phát triển của con bạn. Nếu bạn luôn đem đến cho con cái tình yêu thương vô điều kiện và sự thừa nhận, không ngừng quan tâm đến chúng một cách chủ động và gần gũi thì mối quan hệ giữa bạn và con cái sẽ ngày càng sâu sắc và bền chặt hơn. Đứa con đang ngày một trưởng thành của bạn sẽ luôn đem đến cho bạn những điều tốt đẹp, thậm chí còn hơn cả những gì mà bạn đã dành cho nó. Vì vậy, tôi muốn nói với các bạn, những bậc cha mẹ đang cảm thấy lo lắng và bất ổn rằng, hãy thư giãn đi, đừng lo lắng gì cả. Bốn nỗi lo lắng cơ bản nhất của các bậc cha mẹ sớm muộn rồi cũng sẽ tan biến.

THỬ THÁCH CỦA SỰ LO LẮNG

Tối hôm đó, một người mẹ thức thật khuya, pha tách cà phê nóng và ngồi đợi đứa con trai mười bảy tuổi của mình trở về từ cuộc hẹn hò đầu tiên của cậu. Đây cũng là lần đầu tiên cậu được tự mình lái chiếc xe ô tô gia đình đi chơi. Người mẹ rất tin tưởng con trai mình. Chị biết chắc rằng cậu bé sẽ lái xe thật cẩn thận và sẽ về nhà đúng giờ đã hứa với mẹ. Nhưng không hiểu tại sao chị vẫn cảm thấy bồn chồn, lo lắng, không thể ngồi yên một chỗ được.

Lo lắng là một cảm xúc khá phức tạp, nó có mối liên hệ rất gần với sự sợ hãi. Lo lắng là một cảm xúc tốt đẹp xét trên một vài khía cạnh song nó lại có tác động không tốt đến sức khỏe. Lo lắng làm cho các cơ trong cơ thể chúng ta thắt lại, làm tăng huyết áp, thậm chí

trong một số trường hợp lo lắng làm cho chúng ta thấy hoảng hốt. Tuy vậy, lo lắng là một tình cảm tốt đẹp, chúng ta lo lắng là bởi vì chúng ta quan tâm đến một ai đó. Tất cả những người làm cha làm mẹ đều cảm thấy một sự thôi thúc phải bảo vệ con cái mình bằng mọi giá. Kể từ khi chúng ta trở thành cha mẹ, chúng ta liên tục phải thực hiện trách nhiệm bảo vệ con cái của mình.

Như vậy, lo lắng chính là động lực thúc đẩy cha mẹ phải hoàn thành nghĩa vụ của mình. Khi đưa con ra khỏi nhà, lúc nào bạn cũng muốn biết nó đang ở đâu. Tự nhiên, bạn sẽ quy định thật khắt khe những nơi mà nó được phép đến. Và bất cứ khi nào nó không còn ở trong tầm mắt của mình, bạn đều không thể yên tâm được. Nếu người nào không lo lắng gì cho con cái của họ, chúng tôi nghĩ người đó không yêu thương chúng, những người như thế có lẽ là những người thiếu lòng trắc ẩn. Tuy nhiên, nếu lo lắng cho con cái quá mức thì cũng lại là không tốt. Một số bậc cha mẹ dành phần lớn buổi tối lật từng trang vở trong cặp của con cái mình, kiểm tra xem con đã nộp hết bài kiểm tra cho mình ký hay chưa, còn bài tập về nhà nào cô giáo giao mà con không làm. Họ luôn muốn chắc rằng con cái mình không bỏ sót một chi tiết nào cả. Làm như vậy, vô hình chung những bậc cha mẹ đang tước đi của con cái mình quyền được tự chịu trách nhiệm, cơ hội được học những bài học cần thiết để trở thành một người trưởng thành.

Các bậc cha mẹ cần cân bằng giữa tình yêu thương lo lắng và sự tin tưởng, ghi nhận con cái.

Hãy luôn nhớ rằng hay lo nghĩ cũng rất dễ tạo thành thói quen. Nếu bạn muốn con cái mình có một sự cân bằng trong cuộc sống thì chính bạn cũng phải vững vàng trước đã. Nếu bạn liên tiếp bị nỗi lo lắng làm cho căng thẳng thì con cái bạn cũng sẽ bị ảnh hưởng. Thế giới tình cảm của con bạn sẽ chỉ có sự sợ hãi, lo lắng. Thay vào đó, hãy dành cho con bạn tình yêu thương mà chúng cần và làm cho chúng quen với ý nghĩ rằng dù có thế nào, chúng vẫn luôn được bạn yêu thương chăm sóc. Tình yêu thương chính là chất keo gắn kết bạn và con cái, nó sẽ làm tan biến mọi nỗi lo lắng sợ hãi.

Ngược lại đối với những đứa trẻ không được cha mẹ dành cho tình yêu thương vô điều kiện, chúng sẽ không thể phát triển được lòng trắc ẩn khiến chúng lo lắng cho người khác được. Nói cách khác, chúng sẽ không học được cách yêu thương, quan tâm sâu sắc đến người khác bởi vì bản thân chúng chưa từng trải qua cảm giác được ai đó quan tâm. Cách giáo dục con cái chỉ dựa trên các hình phạt sẽ làm cho sự lo sợ tích tụ trong chúng, tình thần chúng luôn sợ hãi, hình thành trong chúng sự nghi ngờ đối với tất cả những gì mà cuộc sống mang lại.

BUỒN CHÁN VÀ TÁC ĐỘNG CỦA NÓ ĐỐI VỚI TRẺ NHỎ

Có một thời gian trước đây người ta không bao giờ nghĩ là trẻ nhỏ lại có thể rơi vào tình trạng buồn chán. Lý do là vì trong hầu hết các trường hợp chúng ta thường không nhận ra sự trầm cảm là một nhân tố tác động đến trẻ nhỏ. Ngày nay, người ta nhận thấy rằng tâm lý con người bị tác động ngay từ những giai đoạn đầu của quá trình phát triển. Ronald Kessler thuộc Trường Đại học Y của Đại học Havard đã tiến hành nghiên cứu trên 8.000 người Mỹ có độ tuổi trong khoảng từ 15-45. Đối với những người hiện nay đang ở độ

tuổi từ 45-54, chỉ có 2% trong số họ đã có dấu hiệu trầm cảm khi ở cuối giai đoạn thanh thiếu niên. Trong nhóm những người có độ tuổi từ 15-24, có tới 23% bị trầm cảm nặng trước khi họ hai mươi tuổi. Ngày nay, căn bệnh trầm cảm được người ta nói tới như là chứng bệnh rất phổ biến ở trẻ nhỏ và thanh thiếu niên.

Vậy chứng bệnh trầm cảm kéo theo những hậu quả gì? Người ta tổng kết lại rằng những thanh niên bị trầm cảm và lo lắng lâu ngày có nguy cơ sử dụng ma túy và nghiện rượu ở tuổi 20 cao hơn gấp từ ba đến bốn lần so với những người khác. Người ta còn nhận thấy mối liên hệ của tình trạng trầm cảm với sự gia tăng các vụ tự sát ở thanh thiếu niên. Tỷ lệ tự tử ở trẻ em và thanh thiếu niên đã tăng gấp bốn lần tính từ năm 1950 đến năm 1995.

Có rất nhiều yếu tố là nguyên nhân của chứng bệnh trầm cảm, nhưng trong hầu hết các trường hợp thì nguyên nhân vẫn là do sự lo lắng quá mức. Những đứa trẻ bị trầm cảm gần như lúc nào cũng bị một mối lo nào đó ám ảnh. Tình trạng này xảy ra đối với trẻ nhỏ xuất thân từ mọi tầng lớp, không kể giàu nghèo, nông thôn hay thành thị.

Có một nguyên nhân khác cũng rất thú vị đó là việc ngày nay quy mô gia đình ngày càng thu hẹp lại. Hầu hết các nhà xã hội học đều chỉ ra rằng xã hội càng bận rộn, năng động hơn, thì ông bà, cô bác càng khó ở gần bên cạnh để có thể cùng với bố mẹ chăm sóc con cháu so với các thế hệ trước. Các bậc cha mẹ cũng không còn nhận được sự giúp đỡ của cha mẹ, anh chị em trong việc nuôi dạy con cái của mình như trước nữa. Thay vì việc gần bó với những người thân như vậy, trẻ em tìm đến máy vi tính và các chương trình ti vi. Chúng ngày càng phải ở một mình nhiều hơn, tách biệt với thế giới bên ngoài.

Chúng trở thành những người theo chủ nghĩa cá nhân, phải rất vất vả để tìm hiểu những kỹ năng xã hội mà cuộc sống đòi hỏi. Chúng ta còn có thể rút ra một số điểm như sau về những đứa trẻ bị trầm cảm:

- Chúng thường sống trong những gia đình có bố mẹ ly dị hoặc luôn bất hòa với nhau.
- Chúng không thích ứng nhanh trong các quan hệ xã hội, thường không thể hòa nhập hoặc hay tưởng tượng là sẽ bị loại ra khỏi đám đông, vì thế chúng hay rụt rè và thu mình.
- Chúng thường tự ti về bản thân, tự cho rằng những vấn đề mình gặp phải là do sự yếu kém vốn có của mình chứ không phải là một thói quen có thể thay đổi được.
- Chúng luôn luôn phải chịu căng thẳng kéo dài.
- Chúng thường không đạt kết quả tốt trong học tập do tình trạng mất tập trung kéo dài.

Vậy thì giới tính có ảnh hưởng như thế nào? Ở đây, có rất nhiều nhân tố đáng để chúng ta xem xét. Chúng ta ngày càng nhận ra rõ, trước đây chúng ta đã đánh giá quá thấp số trường hợp các em trai bị trầm cảm. Các em trai bị mắc chứng trầm cảm nhiều hơn chúng ta tưởng. Chúng ta thường không nhận thấy các dấu hiệu trầm cảm ở các em trai bởi vì chúng thường thể hiện sự trầm cảm của mình ra bên ngoài bằng hành động. Thay vì biểu hiện bằng các dấu hiệu thường thấy là giấu kín thì chúng lại hành động. Có thể chúng đánh

nhau, gây gổ, ăn trộm, hoặc nói dối, hay ở các em trai ở tuổi thanh thiếu niên thì chúng sẽ lái xe ở tốc độ cao. Thậm chí rất nhiều em đã phải vào tù vì những hành động mà nguyên nhân sâu xa là do chúng bệnh trầm cảm không được mọi người nhận thấy.

Chúng ta nhận thấy rằng chứng trầm cảm thường xuất hiện ở các em gái sau 11 tuổi. Trong bốn năm tiếp theo, chứng trầm cảm lại càng dễ phát sinh ở các em gái hơn nữa. Khi 18 tuổi, tỷ lệ các em gái mắc bệnh trầm cảm cao hơn gấp hai lần so với các em trai. Giống như phụ nữ, các em gái thường day dứt rất lâu về các vấn đề gặp phải và vì thế, các em thường dễ nảy sinh tâm lý tiêu cực. Khi trở thành mẹ, phải chăm sóc con cái, nữ giới thường xuyên lo lắng cho con cái, gia đình. Khi các em gái bước vào độ tuổi thanh thiếu niên, chúng có biết bao nhiêu mối lo lắng: lo về vẻ bề ngoài, lo lắng về các vấn đề gia đình, lo về việc mình có được mọi người yêu quý hay không... Thêm vào đó, chúng ta còn có xu hướng giáo dục con gái mình phải biết quan tâm chăm sóc mọi người. Điều này lại một lần nữa trở thành con dao hai lưỡi: con gái chúng ta sẽ trở nên nhạy cảm hơn, vì thế mà nó lại phải chịu nhiều thiệt thòi phiền phức.

Nhận dạng sự trầm cảm

Sự trầm cảm thường rất khó nhận ra bởi vì nó ẩn nấp dưới chính những dấu hiệu của nó. Ví dụ như khi bạn phát hiện ra con mình đang sử dụng ma túy, bạn sẽ chỉ đặc biệt chú ý đến việc sử dụng ma túy mà không để ý đến những dấu hiệu của sự trầm cảm về tâm lý rất phức tạp khác.

Trong những năm trở lại đây, chúng ta ngày càng có kinh nghiệm hơn và tỏ ra hiệu quả hơn trong việc phát hiện và điều trị chứng trầm cảm, cả về thuốc và phương pháp điều trị. Chúng ta đều biết rằng bệnh trầm cảm xuất hiện ở trẻ nhỏ một cách rất chậm chạp và khó nhận biết. Căn bệnh này có những nguyên nhân và hậu quả rất phức tạp. Khi thấy con mình có kết quả học tập giảm sút, chắc chắn bạn sẽ tìm mọi nguyên nhân khác, mà không hề nghĩ đến việc đứa trẻ bị trầm cảm. Bạn sẽ phạm sai lầm là chỉ tập trung trên bề mặt của vấn đề, nhưng dù bạn có cố gắng đến mức nào thì cũng sẽ thất bại vì muốn giải quyết vấn đề này, bạn phải tìm được căn nguyên gốc rễ của nó.

Nên nhớ là không bao giờ được xem thường sự phức tạp của vấn đề. Ví dụ như khi điểm số của con bạn ở trường giảm sút thì nguyên nhân có thể là do yếu tố thần kinh gây ra, nhưng cũng có thể điểm số không sa sút đến thế nếu không bị tác động bởi chứng bệnh trầm cảm.

Chúng ta thường không nhận ra những dấu hiệu của bệnh trầm cảm ở trẻ nhỏ bởi vì trong chúng ta luôn thường trực những mối bận tâm riêng, chúng ta lúc nào cũng dễ cáu gắt. Chúng ta thường hiểu rõ và có thể gọi tên được những hiện tượng tâm lý của chính mình, nhưng trẻ nhỏ thì lại không được như vậy. Chúng không hiểu được những vấn đề tâm lý đang xảy ra trong đầu chúng. Thông thường khi chúng ta đem mối lo lắng về tình trạng của con cái ra để hỏi ý kiến bạn bè, họ sẽ gạt đi và nói rằng “Cứ yên tâm chẳng có vấn đề gì hết, chỉ một thời gian thôi, sau đó đứa trẻ nào chẳng vượt qua được”.

Có thể trông bên ngoài thì cuộc sống của con bạn hoàn toàn cân bằng và lý tưởng. Nó

vẫn có bạn bè, vẫn chơi đùa với chúng, có tất cả những gì nó cần, tất cả những gì nó muốn. Nhưng như thế không có nghĩa là nó không có khả năng rơi vào tình trạng trầm cảm, nhất là nếu con bạn là một đứa trẻ sống nội tâm và nhạy cảm. Bản thân chúng ta phải luôn nhạy bén với những thay đổi trong thế giới tình cảm của con cái, phải luôn cho rằng còn quá nhiều điều chúng ta chưa biết về thế giới bên trong chúng. Điều này là tất yếu bởi vì mỗi con người là một tổng thể phức tạp của các yếu tố sinh lý, tâm lý, tư tưởng và tình cảm.

Trong thế giới ngày càng có nhiều điều tiêu cực và căng thẳng như hiện nay, chúng ta cần cho con cái một môi trường sống càng lành mạnh càng tốt, luôn nuôi dưỡng, khuyến khích tâm hồn chúng phát triển. Để làm được điều này, bạn cần chắc chắn rằng loại phim và các chương trình truyền hình chúng xem là lành mạnh, thường xuyên tạo cho chúng những kỷ niệm đẹp và thỉnh thoảng nhắc lại cho chúng về những kỷ niệm ấy, cố gắng tìm mọi cách để con bạn chơi với những người bạn tốt. Ngay cả khi làm tốt được những điều kể trên, bạn vẫn phải không ngừng dõi theo trẻ để kịp thời phát hiện khi trẻ có những dấu hiệu của bệnh trầm cảm.

Mười dấu hiệu của bệnh trầm cảm cần chú ý

Biện pháp tốt nhất để có thể phát hiện sớm bệnh trầm cảm là quan sát trẻ xem chúng có biểu hiện nào trong mười biểu hiện sau đây hay không? Nếu con bạn có hơn một biểu hiện như vậy thì bạn cần xem xét việc tư vấn với các chuyên gia.

1. *Thời gian chú ý giảm sút.* Xin các bạn đừng nhầm lẫn giữa bệnh trầm cảm và hội chứng rối loạn sự tập trung tuy rằng giữa chúng có sự tác động qua lại. Những đứa trẻ mắc hội chứng rối loạn tập trung thường bị trầm cảm, ngược lại khi đã bị trầm cảm, trẻ lại càng mắc hội chứng rối loạn sự tập trung nặng hơn.
2. *Mất tập trung.* Những đứa trẻ bị trầm cảm thường không thể tập trung lâu vào một công việc nhất định nào cả.
3. *Mơ màng.* Đứa trẻ mắc bệnh trầm cảm thường để tâm trí tự do bay bổng và thường chìm đắm trong những thế giới do chúng tưởng tượng ra.
4. *Sự chán nản.* Khi sự mất tập trung tăng lên, đứa trẻ trở nên chán nản ngay cả những hoạt động mà trước đây nó vốn rất thích.
5. *Uể oải.* Bệnh trầm cảm và sự mất tập trung làm cạn kiệt mọi sức lực của trẻ. Khi thấy con mình mệt mỏi, cha mẹ thường nghĩ nguyên nhân là do trẻ thiếu ngủ, nhưng thực chất đó là do trẻ bị trầm cảm.
6. *Cư xử không hợp lý.* Ngay cả các chuyên gia tâm lý cũng thường không phát hiện ra việc cư xử không bình thường của trẻ là dấu hiệu của tình trạng trầm cảm. Bệnh trầm cảm thường làm cho những đứa trẻ hành động một cách không bình thường. Ví dụ như việc trẻ phá phách ở trường, hung hăng với bạn bè...
7. *Buồn chán kéo dài.* Bất cứ đứa trẻ nào cũng sẽ buồn bã trong một số tình huống, nhưng nếu đứa trẻ ở trong tình trạng buồn chán triền miên thì đó là dấu hiệu của sự

trầm cảm. Kỳ lạ là dấu hiệu dễ nhận ra nhất này lại thường không được mọi người chú ý.

8. *Tức giận*. Bệnh trầm cảm làm cho trẻ dễ cáu giận, làm cho những cơn giận trở nên dữ dội hơn. Khi thấy con cái mình dễ nổi nóng, bạn hãy nghĩ đến nguyên nhân có thể là do sự trầm cảm.
9. *Lo lắng*. Lại một lần nữa có sự trùng lặp dễ nhầm lẫn giữa hai hiện tượng này. Lo lắng quá mức cũng sinh ra bệnh trầm cảm. Trầm cảm cũng gây ra lo lắng. Mọi người dù ở lứa tuổi nào thì mối liên hệ giữa hai trạng thái cũng rất mạnh mẽ.
10. *Tự cô lập*. Những đứa trẻ bị trầm cảm thường có xu hướng thu mình, tự tách bản thân ra khỏi các bạn.

Phương pháp điều trị và chăm sóc sức khỏe

Ngày nay, chính sách “y tế quản lý”⁽²⁾ được thực hiện phổ biến ở Mỹ. Nó được các gia đình áp dụng rộng rãi bởi vì nó tiết kiệm chi phí. Tuy nhiên, chính sách này gây ra nhiều phiền toái cho các gia đình có con cái được chẩn đoán là có các vấn đề về tâm lý. Ngay cả trong trường hợp các ca được chẩn đoán rõ ràng là bị những bệnh tâm thần rất nghiêm trọng, các công ty bảo hiểm cũng sẽ không đồng ý trả tiền cho bệnh nhân, dù đó chỉ là chi phí chẩn đoán bệnh. Nhưng nếu như cứ tiếp tục quá trình điều trị mà không thực hiện việc chẩn đoán thì chẳng khác nào bắt các bác sĩ phẫu thuật không được chụp X quang trước khi mổ cả. Kết quả là việc điều trị được tiến hành một cách không hợp lý, vừa thừa vừa sai.

Trước đây, các bác sĩ nhi khoa có thể chẩn đoán bệnh để xem trẻ có thực sự bị mắc hội chứng rối loạn tập trung và xem có cần thiết phải dùng các biện pháp kích thích tâm lý của trẻ hay không. Nhưng ngày nay, do không còn thực hiện quá trình chẩn đoán như trước, các bác sĩ nhi khoa thường chỉ kê đơn thuốc cho trẻ dựa vào những phản ánh của trẻ khi trẻ hiểu động quá mức.

Việc phát hiện và điều trị bệnh trầm cảm ở trẻ cũng gặp phải vấn đề tương tự. Làm sao các bác sĩ nhi khoa có thể biết tình trạng tâm thần thực sự của trẻ nếu như họ không thực hiện các biện pháp chẩn đoán bệnh cụ thể. Vì thế, thường người ta không nghĩ đến nguyên nhân là do tình trạng trầm cảm của trẻ, nếu có nghĩ đến, họ sẽ kê cho trẻ thứ thuốc an thần nào đó và không mấy khi đưa ra những chỉ dẫn thích đáng về việc phải điều trị như thế nào. Trong vài năm trở lại đây, rất nhiều đóng góp của những người tâm huyết với nghề bác sĩ tâm lý đã bị chúng ta bỏ phí. Chính vì chính sách “y tế quản lý”, ngày nay hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm lý đã gần như không còn, đặc biệt là tâm lý của trẻ nhỏ lại càng không được quan tâm chăm sóc.

Chính sách “y tế quản lý” còn hạn chế trong việc thu thập những thông tin quan trọng nhất trong ngày đầu đi học của trẻ. Nếu một đứa trẻ có vấn đề về tâm lý hoặc hạn chế về khả năng học tập nhưng vì cha mẹ không phát hiện ra và giải quyết những vấn đề đó trước khi đứa trẻ vào học lớp một thì nó sẽ gặp phải rất nhiều khó khăn trong những năm học tiếp theo. Đứng trước nguy cơ của sự giảm sút những hoạt động chăm sóc sức khỏe tinh thần,

chúng ta cần phải nghiêm túc đề nghị tiến hành việc khám tổng thể sức khỏe tâm lý và kiểm tra năng lực học tập của trẻ trước khi trẻ bước vào lớp một. Thực hiện được biện pháp này, chúng ta có thể phát hiện ra những nguy cơ tiềm ẩn để có thể kịp thời sửa chữa hoặc theo dõi. Nếu những vấn đề về tâm lý và năng lực học tập như vậy không được sớm phát hiện, chắc chắn sẽ gây ra những vấn đề nghiêm trọng cho cả những đứa trẻ và cha mẹ chúng sau này.

Mặc dù, tôi tha thiết đề nghị các bậc phụ huynh đưa con em mình đi kiểm tra tâm lý tổng thể, tôi biết rõ họ sẽ gặp phải rất nhiều khó khăn khi thực hiện một cuộc kiểm tra như thế. Các công ty bảo hiểm không chịu chi trả cho những cuộc kiểm tra, các bác sĩ nhi khoa có năng lực thì hầu hết đều bận rộn, nên các dịch vụ kiểm tra sức khỏe tinh thần cho trẻ ngày càng ít đi. Tôi khuyên các bạn rằng dù phải tự mình trả phí thì các bạn cũng nên cố gắng đưa con mình đến bác sĩ tâm lý nhi khoa để các cháu được thực hiện một cuộc kiểm tra cần thiết. Lợi ích của cuộc kiểm tra như vậy là việc bạn có thể chuẩn bị cho tương lai của con mình một cách tốt nhất, nếu con bạn có bất cứ vấn đề nào thì những tiến triển của nó cũng sẽ được bác sĩ tâm lý theo dõi và kịp thời chữa trị.

MỘT VÀI LỜI CUỐI

Những chủ đề mà tôi đã thảo luận trong chương này có thể làm cho các bạn thấy rắc rối, nhưng các bạn đừng vì thế mà lo lắng quá mức. Xin hãy nhớ rằng, khi các bạn làm cha mẹ, có rất nhiều điều các bạn có thể làm cho con cái. Các bạn có thể dành cho con tình yêu thương, sự chăm sóc dịu dàng mỗi ngày. Nếu lúc nào bạn cũng đảm bảo được thế giới tình cảm của con cái mình được đầy đủ, luôn luôn quan tâm dạy dỗ con cái chế ngự được những cơn cáu giận thì nguy cơ con bạn gặp phải những vấn đề được đề cập đến trong chương này sẽ là rất nhỏ.

Ngay cả khi đã làm mọi điều có thể cho con mình, thì xin các bạn hãy nhớ rằng chúng ta đều là những con người không hoàn hảo. Các bạn và tôi đều đã trải qua rất nhiều va vấp trước khi chúng ta có thể khôn lớn trưởng thành, con bạn cũng sẽ phải trải qua chính con đường ấy, sẽ có những bước tiến bộ nhưng không thể tránh khỏi những sai lầm. Hãy luôn sát cánh bên con bạn, giúp cho chúng hiểu được tình yêu thương mà bạn dành cho chúng là sâu sắc và vô tận, hãy cùng con cái đi suốt quá trình trưởng thành của chúng.

Tôi đã từng tư vấn cho rất nhiều gia đình và con cái họ trong nhiều năm trở lại đây. Tôi nhận thấy rằng, dù vấn đề đáng lo ngại đến đâu, thì đều vẫn có giải pháp. Trong mọi hoàn cảnh, bạn luôn có một giải pháp khôn ngoan. Rồi các bạn sẽ trở thành những người cha người mẹ tuyệt vời, nếu không chắc các bạn đã không tìm đọc cuốn sách này. Tôi luôn hi vọng rằng các bạn sẽ không bao giờ phải chứng kiến cảnh con cái rơi vào tình trạng lo lắng hay trầm cảm. Nhưng nếu giả sử có như vậy thì cũng đừng lo lắng gì cả vì luôn có những biện pháp thích hợp để giúp chúng ta vượt qua những giai đoạn khó khăn nhất.

CHƯƠNG 9:

Tạo động lực cho trẻ

Động lực là một điều kỳ diệu. Tất cả mọi người hầu như đều biết động lực là gì. Có thể giải thích một cách đơn giản, động lực là cái mà người ta cần phải có khi muốn đạt được một điều gì đó. Trong cuộc sống thành quả lớn nhất mà bạn đạt được thường là khi bạn có mơ ước để đạt được thành quả đó. Và nếu hàng ngày bạn phải đấu tranh vất vả với bản thân để đến cơ quan làm việc hoặc để lau sàn nhà thì cần hiểu rằng đó là do bạn đang thiếu động lực làm việc.

Tuy nhiên không phải ai cũng biết cách tạo ra động lực hoặc cơ chế hoạt động của động lực như thế nào. Có một câu chuyện cổ về một người đàn ông nọ chuyển đến sống ở một nơi yên tĩnh để an hưởng tuổi già. Trong vài tuần đầu khi ông chuyển đến, các buổi chiều thật yên ả và thư giãn. Sau đó, có một vài đứa trẻ chẳng có việc gì làm bèn rủ nhau xuống phố đá ống bơ và lấy việc tạo ra tiếng ồn làm niềm vui thích.

Người đàn ông nọ bèn suy nghĩ một hồi để tìm ra cách giải quyết sự ầm ĩ của lũ trẻ. Ông đến nói chuyện với lũ trẻ, bắt tay chúng và nói rằng, “Ta thấy các cháu chơi trò chơi mà ngày xưa chính ta cũng yêu thích khi ta ở độ tuổi các cháu. Đến bây giờ ta vẫn thích nghe tiếng đá ống bơ lắm, vì thế ta hi vọng các cháu sẽ thường xuyên đá ống bơ cho ta nghe. Ta sẽ cho mỗi cháu một đô la mỗi tuần chỉ để các cháu ngày ngày đến đá ống bơ nhé”.

Nghe người đàn ông nói vậy, lũ trẻ vui sướng vô cùng. Chúng kiếm được mỗi đứa một đô la mỗi tuần mà chỉ phải đá vài cái ống bơ mà chúng vẫn thường đá. Ông già cho mỗi đứa một đô la trong hai tuần. Sau đó, ông lại tìm gặp lũ trẻ. Ông nói: “Các cháu, ta muốn nói các cháu đã làm rất tốt, ta rất thích, nhưng các cháu biết đấy, ông già này chỉ có một đồng lương hưu eo hẹp, trong khi đó các hóa đơn ngày càng đắt đỏ, ta buộc phải cắt đi số tiền ta trả cho mỗi cháu xuống còn năm mươi xu mỗi tuần”.

Lũ trẻ hơi thất vọng một chút nhưng chúng vẫn tiếp tục đá những chiếc ống bơ. Một tuần tiếp theo, ông lão lại thông báo với chúng là ông chỉ có thể trả chúng hai mươi lăm xu mỗi tuần. Ba đứa trẻ nhìn nhau và đồng loạt nói, “Không đời nào, chúng cháu không đá ống bơ cho ông nghe nữa đâu, hai mươi nhăm xu là quá ít”.

Thế là từ hôm đấy, ông lão lại có thể được hưởng sự yên tĩnh trước kia. Có vẻ như ông lão thành công là do nắm vững bí quyết tạo động lực cho những người trẻ tuổi. Bạn có thể tạo động cơ cho con mình bằng cách nào?

NGUYÊN LÝ CƠ BẢN VỀ ĐỘNG CƠ

Một đứa trẻ học lớp 6 có thể đọc hết một quyển sách trong 2 đến 3 ngày. Có thể đứa bé vẫn thích đọc sách, nhưng cũng phải thừa nhận rằng nếu không phải vì môn đọc sách nằm trong chương trình dạy học của nhà trường thì có lẽ nó cũng không thể kiên nhẫn mà đọc hết được bấy nhiêu chương. Theo chương trình đọc sách này, học sinh sẽ được cộng thêm điểm nếu chúng đọc thêm được nhiều sách. Những đứa trẻ sẽ làm một bài kiểm tra nhỏ để chứng minh chúng đã đọc hết quyển sách và cạnh tranh với nhau để giành được những phần thưởng nho nhỏ. Đây chính là một ví dụ tiêu biểu cho việc tạo động lực cho trẻ nhỏ thực hiện một thói quen tốt và lành mạnh. Chúng ta đều hi vọng rằng sau đó những đứa trẻ sẽ tự đọc sách vì yêu thích và vì đọc sách làm giàu thêm cuộc sống của chúng chứ không phải chỉ để được nhận quà.

Tuy vậy chương trình đọc sách kể trên không thể tạo động lực cho tất cả mọi học sinh, có học sinh cũng học trong cùng một lớp với đứa trẻ kể trên vẫn không có động lực. Đối với đứa trẻ này ta lại phải tiếp cận bằng một phương pháp khác khiến em đọc sách, học tập chăm chỉ hơn để theo kịp bạn bè. Chúng ta thấy rằng có những đứa trẻ bị thôi thúc mạnh mẽ để đạt được một số mục tiêu nhất định, trong khi một số đứa trẻ khác không thể tập trung hoàn thành nhiệm vụ được giao và không mấy khi làm hết bài tập về nhà. Động lực ở trong mỗi đứa trẻ liên quan tới năng khiếu tự nhiên và thái độ của bản thân đứa trẻ. Mức độ đó còn phụ thuộc vào các yếu tố khác như: sức khỏe, giáo dục, sự khác biệt trong não bộ của trẻ.

Điều quan trọng nhất không phải là xem trẻ có bị kích thích không mà là làm thế nào để tạo ra động cơ kích thích trẻ. Rất có thể trẻ bị kích thích bởi các động cơ không tốt và khi đó hậu quả sẽ thật tồi tệ. Một trong những điều chúng ta cần biết về động cơ là việc nó chứa đựng cả những yếu tố dễ nhận thấy và những yếu tố không dễ nhận thấy. Trong một chương trước của cuốn sách này, chúng ta đã từng đem so sánh một người với một thành phố. Trong một thành phố có những địa điểm nhìn thấy được ví dụ như những tòa nhà, con người, các hoạt động và những hệ thống không nhìn thấy được như các đường ống ngầm, các dây điện, dây cáp, hệ thống chính trị. Các yếu tố này đều ảnh hưởng đến đời sống và “sức khỏe” của thành phố. Con người cũng vậy, cũng bao gồm không chỉ các yếu tố mà người ta thấy được bên ngoài. Trong con người còn có những yếu tố vô hình và tinh vi điều khiển sự hình thành các quyết định. Khi chúng ta thấy một đứa trẻ cư xử một cách kì lạ, thì có thể đoán là do một vài yếu tố vô hình bên trong đứa bé điều khiển hành vi đó. Có thể là nó đang cáu, hoặc là do tàn dư của một cảm xúc nào đó trước đây.

Hầu hết chúng ta đều cho rằng các quyết định của chúng ta là kết quả của quá trình suy nghĩ thấu đáo và bình tĩnh, trong đó, mọi yếu tố tích cực và tiêu cực đều đã được cân nhắc trước khi có quyết định đúng đắn cuối cùng. Có lẽ, nếu chúng ta làm được như vậy thì cuộc sống sẽ dễ dàng biết bao. Tuy nhiên, các yếu tố ít lý trí thực ra lại ảnh hưởng mạnh mẽ đến quyết định thường xuyên hơn chúng ta tưởng. Các động cơ thường rất phức tạp chúng thường là kết quả của sự bức đồng hoặc những việc xảy ra một cách bất ngờ. Một số động lực là do các yếu tố di truyền, ví dụ như là bệnh xấu hổ hoặc là tính hay đùa. Nhưng phần lớn các động lực là do những kinh nghiệm mà ta đã thu được trong những năm đầu đời. Nếu một người lớn đặc biệt sợ côn trùng thì có thể là do khi còn bé người đó đã có một kỷ niệm nào đó liên quan đến côn trùng. Trong những năm đầu đời, những kỷ niệm ảnh

hưởng đến chúng ta sâu sắc hơn bất cứ giai đoạn nào khác. Chính trong giai đoạn này, chúng ta học hỏi được nhiều kiến thức nhất về cuộc sống. Trong giai đoạn này, một số quá trình tư duy trở nên rất mạnh còn một số khác kém đi nhiều vì không được dùng tới. Thời kỳ này cha mẹ là người có nhiều ảnh hưởng đối với con cái nhất thông qua việc quản lý chặt chẽ những yếu tố ảnh hưởng tới nhận thức và việc ra quyết định trong suốt cuộc đời của trẻ. Tình yêu thương mà bạn dành cho con là một khoản “đầu tư” hứa hẹn sẽ mang lại lợi tức sau một vài chục năm. Như vậy, nếu các bậc cha mẹ nuôi dạy con cái bằng tình yêu thương sẽ tạo cho con một động lực thúc đẩy chúng ngay từ khi còn nhỏ. Trong giai đoạn này, chúng ta có được cơ hội duy nhất tác động tới con cái.

Chúng ta có hai cách để tạo động lực cho trẻ

Mong muốn và cảm giác

Vợ tôi là một người dường như lúc nào cũng tập trung vào các mục tiêu quan trọng trong cuộc sống, luôn chú ý tới việc đạt được các mục tiêu của mình. Tuy vậy bí quyết của vợ tôi là lúc nào cô ấy cũng yêu thích mỗi bước thực hiện các mục tiêu của mình. Dù cho làm chủ tịch hội phụ huynh, làm việc ở nhà hay khi làm tình nguyện trong một dự án công cộng thì lúc nào cô ấy cũng luôn vui vẻ nhiệt tình. Các câu lạc bộ, trường học và các tổ chức khác đã nhận ra ngay phẩm chất này của vợ tôi và làm đủ mọi cách có thể để tận dụng thời gian của vợ tôi. Cô ấy không bao giờ đợi đến phút chót mới hoàn thành công việc. Cô ấy không bao giờ làm một việc gì vì bị ép hoặc vì sợ cảm giác tội lỗi. Dù làm bất cứ việc gì, chắc chắn cô ấy đều làm tốt bởi vì phải thoải mái và thích thú thì cô ấy mới làm.

Tôi ước gì mình cũng được như cô ấy. Khi làm bất cứ việc gì tôi cũng thường trì hoãn một thời gian, sau đó lại lo mình có thực hiện được tốt công việc hay không. Tôi thường không nhận thấy được niềm vui thích trong công việc. Tôi đã quá căng thẳng vì lo phải hoàn thành đúng hạn, áp lực phải làm tốt công việc. Rõ ràng, vợ tôi, Pat là một tấm gương tốt về việc sống có động cơ tích cực hơn tôi. Tại sao lại như vậy? Theo tôi, có hai biện pháp để có thể có được những động cơ tích cực. Thứ nhất, chúng ta phải có “sự khao khát”, hay nói cách khác là những điều chúng ta mong muốn đạt được. Thứ hai chúng ta phải có cảm hứng. So với “sự khao khát” kể trên, cảm hứng còn tinh vi và phức tạp hơn rất nhiều. Để có thể hiểu cách thức hình thành động cơ, bạn hãy thử nhớ lại những thời điểm đã qua mà trong đó bạn bị kích thích mạnh mẽ nhất bởi một điều gì đó. Đối với một số người có thể đó là mong muốn mời được một người nào đó đi chơi, hay kết hôn được với người mình yêu. Ở một số người khác động lực cao nhất có được lại có thể là khi họ muốn có được một công việc hay một căn nhà mà họ từng ao ước. Khi nhớ lại những thời điểm như vậy, chắc chắn bạn sẽ nhận ra rằng động cơ bao giờ cũng có một sự liên hệ mật thiết với những điều mà chúng ta khao khát muốn có.

Vì thế, làm cho con cái chúng ta được khuyến khích bởi những động lực tích cực cũng chính là việc bạn làm cho chúng khao khát những điều tốt đẹp. Ví dụ như khi khuyến khích con cái ăn nhiều rau quả, bạn thấy rằng sẽ hay hơn nếu chúng làm theo là vì muốn mình khỏe mạnh cường tráng so với việc chúng làm theo vì sợ bị bệnh tật. Như vậy, động cơ do những điều chúng ta mong muốn sinh ra và được tiếp thêm sức mạnh khi ta yêu thích việc thực hiện những động lực đó.

Từ các ví dụ kể trên có thể thấy rằng nếu trẻ làm việc tốt vì những lý do chính đáng tích cực thì sẽ tốt hơn so với những lý do không chính đáng. Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu chúng vẫn làm theo những điều tốt đẹp kể trên nhưng vì những lý do không chính đáng?

Nếu chúng ta chịu khó quan sát thế giới xung quanh một chút sẽ thấy rằng trong xã hội có quá nhiều những người hành động vì những động cơ không tích cực. Chúng ta thấy mọi người phải chật vật thực hiện đủ thứ nghĩa vụ, từ việc thực hiện phần công việc mà cơ quan giao đến việc hoàn thành xong những nghĩa vụ với gia đình. Sở dĩ họ phải xoay sở như vậy là bởi vì ngay từ khi còn nhỏ, những người này đã làm mọi việc do áp lực, những lời dọa nạt, những hình phạt mà họ sẽ phải chịu nếu không hoàn thành công việc hoặc họ có thể được khuyến khích làm việc để nhận phần thưởng. Chúng ta có thể thấy rõ ở những người bị kích thích bởi những động cơ không tích cực, sẽ có chung một tư tưởng là “Làm như vậy thì tôi được lợi gì, hay không làm như vậy thì tôi sẽ bị làm sao?” Ngày nay những người có kiểu tư tưởng như thế này đã trở nên quá phổ biến, thật khó để bắt gặp được một người có những hành động hy sinh vì người khác chỉ bởi vì đó là một điều đúng đắn, nên làm và vì khi làm việc đó họ cũng cảm thấy hạnh phúc mãi mãi nguyên.

Vợ tôi, Pat, các con tôi và một số người được khuyến khích bởi những mục tiêu tích cực đó chính là sự lạc quan tin tưởng. Trong thế giới chúng ta đang sống, số người bị quan nhiều đến mức khi bạn tình cờ gặp một người có tinh thần lạc quan, bạn không khỏi giật mình sửng sốt. Những người có tinh thần lạc quan như vậy là những người luôn tìm ra giải pháp tích cực cho mọi vấn đề. Nếu con cái bạn có thể trở thành một người có tinh thần lạc quan như vậy thì bạn còn mong mỏi gì hơn nữa.

Khi một người lạc quan gặp thất bại, rất tự nhiên người đó sẽ tin rằng có một nguyên nhân lý giải cho thất bại đó, vấn đề đặt ra là phải tìm cho ra một giải pháp. Ngược lại, những người bị quan thường có xu hướng đổ lỗi cho bản thân cho một ai đó hoặc cho một cái gì đó.

Như vậy, chúng ta đã thấy rõ những điểm khác biệt giữa những người lạc quan và những người bị quan. Vậy câu hỏi đặt ra là chúng ta trở thành một người lạc quan hay bị quan như thế nào? Một trong những yếu tố quyết định là tính cách của mỗi người, điều này thường do di truyền. Tuy nhiên, trong hầu hết các trường hợp tính cách bị quan hay lạc quan là do những điều chúng ta trải qua trong những năm đầu đời quyết định. Ví dụ, một đứa trẻ thành công trong những thử thách lúc còn nhỏ sẽ tự tin hơn ở bản thân trong những thử thách sau này khi nó đã trưởng thành. Nhờ có sự tự tin rằng mình sẽ làm được mọi việc, đứa trẻ dù gặp thất bại vẫn không bao giờ chùn bước và thất bại nếu có cũng chỉ tiếp thêm sức mạnh cho đứa trẻ tiếp tục theo đuổi thử thách mà thôi.

Vì vậy điều chúng ta mong mỏi và phải làm cho được là phải giúp con cái tự tin vào bản thân, vào những năng lực mà chúng có; cho chúng cảm giác an toàn và được yêu thương để chúng có đủ dũng cảm tiến lên phía trước khi đối mặt với thử thách; giúp con cái chúng ta hành động vì niềm tin vào bản thân và vì niềm hạnh phúc khi vượt qua khó khăn.

Làm người dẫn đường cho con

Các bậc phụ huynh nên lấy kinh nghiệm của chính bản thân mình làm căn cứ cho việc tạo ra những động lực tích cực cho trẻ. Học hỏi thực chất là việc trẻ con bắt chước những người xung quanh mà những hình mẫu đầu tiên ảnh hưởng lớn nhất tới chúng chính là cha mẹ. Chúng thường nghĩ xem cha mẹ mình đã giải quyết các vấn đề như thế nào? Cái gì là động lực chủ yếu thúc đẩy họ trong cuộc sống? Tôi dám cá rằng những câu trả lời cho các câu hỏi trên đều đúng với suy nghĩ của bạn.

Phần lớn chúng ta, trong tiềm thức, đều hiểu được động lực của riêng mình là gì, đều tin rằng những động cơ ấy là chính đáng. Vì thế, chúng ta thường bỏ qua và không mấy quan tâm tới điều đó. Nhưng thực tế thì đây lại là một vấn đề rất quan trọng. Hãy trả lời câu hỏi sau đây của tôi: bạn có đang truyền cho con cái mình những động lực chính đáng và tích cực nhất không? Hay chỉ đơn giản là bạn đang tạo cho chúng những động lực đã từng thôi thúc bạn? Tôi sẽ kể bạn nghe một câu chuyện như thế này. Ed từng là một đứa trẻ được nuôi dưỡng và giáo dục bởi một ông bố nghiêm khắc và luôn đặt ra những yêu cầu rất cao đối với cậu bé. Chẳng hạn, ông muốn cậu làm tốt nhất các bài tập ở trường và luôn luôn cư xử một cách lễ phép và khéo léo nhất. Nếu không đạt được những mục tiêu ấy, hình phạt dành cho cậu bé sẽ không hề dễ chịu chút nào. Vì thế Ed luôn đạt được điểm số cao nhất và luôn tỏ ra hết sức ngoan ngoãn. Giờ đây, khi đã trưởng thành và trở thành một người cha, Ed lúc nào cũng mắng con trai mình: “Ông nội không bao giờ chấp nhận những điểm số tồi tệ như thế này... Nếu ông thấy con cư xử như vậy thì con đã bị đá văng ra ngoài cái lều chứa củi ngoài kia mà không kịp chớp mắt đầu con ạ”.

Ngay cả khi Ed chưa bao giờ lôi bọn trẻ ra ngoài và áp dụng roi vọt với chúng, thì rõ ràng là anh ta đang bị ảnh hưởng bởi suy nghĩ ấy và cần nhắc việc áp dụng cách mà anh đã được giáo dục. Nhưng liệu Ed có biết cách tạo động lực cho con trai mình một cách tích cực hay thay vào đó, truyền cho chúng cảm giác sợ hãi và bị đe dọa mà anh từng trải qua?

Mọi người đều muốn hướng dẫn và giáo dục con cái mình bằng những ví dụ tích cực nhẹ nhàng, những ví dụ về tình yêu và đức hy sinh. “Cuộc sống có ý nghĩa nhất là khi ta cảm thấy mình có trách nhiệm và được cống hiến vì những lý tưởng tốt đẹp”. Nếu bọn trẻ thấy cha mẹ chúng chần chừ và do dự, nhất định chúng sẽ bắt chước cách xử lý vấn đề kiểu ấy. Nếu bọn trẻ chứng kiến những hành vi tội lỗi của cha mẹ mình, chúng sẽ bị ảnh hưởng. Nhưng nếu bạn đưa ra những cử chỉ nhân ái, nếu bạn cho chúng cảm giác được yêu thương, thì chúng sẽ ghi nhận tất cả những điều đó, cũng muốn hành động giống như bạn khi chúng trưởng thành.

Trước đây khi tôi làm việc trong một chương trình giáo dục tâm lý cho các giáo viên, tôi đã từng giới thiệu nguyên tắc của tình yêu ấy cho họ. Trong khoá học, các học viên đã đặt ra cho tôi tình huống của một cậu bé 3 tuổi. Cậu bé lúc nào cũng lo lắng và sợ hãi. Khi nghe câu chuyện, tôi hiểu ngay ra rằng, vấn đề mà cậu bé gặp phải chính do sự thiếu thốn tình cảm. Tôi đã cố gắng chứng minh suy nghĩ của mình là đúng, bằng cách gợi ý các giáo viên ngồi đối diện với cháu bé, mỗi khi dạy cháu. Tôi còn yêu cầu họ tự rút ra cho mình một điều gì đó khi ôm cậu bé vào lòng và dành cho cậu những ánh mắt ấm áp yêu thương. Kết quả là khi được gần gũi, cậu bé tiếp thu bài nhanh hơn hẳn. Vậy lý do ở đây là gì? Câu trả lời là: trẻ em thiếu thốn cái gì thì người lớn hãy đáp ứng nhu cầu đó trước tiên. Chừng nào con bạn hay bất cứ một đứa trẻ nào khác bị rơi vào trạng thái thiếu thốn tình thương yêu, chúng sẽ không thể tiến về phía trước và đương đầu với những thử thách. Chỉ trong một

thời gian giảng dạy ngắn ngủi cho chương trình đó, tôi nhận thấy nguyên tắc của tình yêu thương đóng vai trò quan trọng ra sao. Vậy nguyên tắc này có ý nghĩa như thế nào đối với bạn trong những năm tháng bạn ở bên những đứa con thân yêu của mình?

Sự giận dữ từ trong tiềm thức

Một ví dụ khác hoàn toàn trái ngược với câu chuyện mà tôi vừa kể cho các bạn sẽ được nêu ra sau đây. Đó là xu hướng bạo lực và các vụ bắn giết trong học đường mà chúng ta từng chứng kiến vào cuối những năm 1990. Tôi thực sự rất sốc khi xem các chương trình ti vi bàn luận về nguyên nhân vì sao những thảm họa trên lại xảy ra trong học đường. Những lý do mà họ đưa ra bao gồm: việc sử dụng súng tràn lan, âm nhạc và các trò chơi điện tử. Tuy vậy, chẳng ai đề cập tới nguyên nhân sâu xa đằng sau tất cả những sự kiện ấy, đó là những yếu tố tiêu cực trong tiềm thức. Còn lý do nào khác giải thích cho việc lũ trẻ hành động một cách vô lý khi ở trường và tay cầm những khẩu súng đã lên đạn.

Những đứa trẻ này, rõ ràng đã ở trong tình trạng vô cùng bất mãn. Thế nhưng, sự bất mãn sâu sắc ấy được che giấu tinh vi tới mức hầu như các bậc phụ huynh và thầy cô giáo đều không nhận ra. Bản thân những đứa trẻ có lẽ cũng không hề ý thức được điều này. Khi chúng ta không thể dạy trẻ cách kiềm chế những cơn nóng giận của mình, thì những thảm họa như trên là khó tránh khỏi. Những đứa trẻ không được yêu thương sẽ dễ dàng bước vào giai đoạn trưởng thành trong trạng thái bạo lực luôn tiềm ẩn, chúng thể hiện sự giận dữ của mình qua những hành động bản năng hết sức phi lý.

Tuy nhiên, các chương trình ti vi mà tôi từng được xem chưa bao giờ đề cập tới việc quản lý những cơn nóng giận ở trẻ nhỏ. Cái mà họ đưa ra tranh luận là những thách thức xung quanh việc những đứa trẻ này đều xuất thân từ những gia đình tốt. Theo họ thì những gia đình giàu có, trung lưu đều có thể là nơi sản sinh ra bạo lực trong học đường. Tất nhiên, không hề có sự khác biệt về những động cơ trong tiềm thức của những đứa trẻ sinh ra trong gia đình giàu có hay nghèo khổ, cũng như trong những gia đình theo đạo và không theo đạo.

Điều đó giải thích lý do tại sao chúng ta từng chứng kiến nhiều tin đồn của đạo Cơ đốc tỏ rất hết sức bối rối không hiểu được họ đã làm gì sai, trên cương vị của những bậc làm cha làm mẹ. Rất nhiều người trong số họ không hề nhận ra việc họ đã sử dụng phương pháp giáo dục con cái sai lầm. Họ áp dụng những nguyên tắc cứng rắn và thậm chí là cả những hình phạt về mặt thể xác nữa, bởi lẽ, trong một vài thập kỷ gần đây, những biện pháp này được coi là những biện pháp giáo dục hiệu quả. Tuy nhiên, cách giáo dục trẻ như vậy thường đem đến những tác dụng ngược lại với những gì chúng ta mong muốn. Đến một ngày các bậc phụ huynh chợt nhận ra những đứa con sắp đến tuổi trưởng thành dường như luôn mang trong mình những cơn tức giận dễ dàng dẫn tới tình trạng bạo lực. Những đứa trẻ này luôn tìm cách chống lại chính quyền, chống lại chính cha mẹ chúng và chống lại tất cả những giá trị mà chúng biết rằng mọi người đều mong muốn chúng có được. Vậy thì chuyện gì đã xảy ra?

Câu trả lời là cách giáo dục khắc nghiệt và hoàn toàn mang tính áp đặt ấy đã làm dấy lên những phản ứng giận dữ không được bộc lộ ra bên ngoài. Chúng lớn dần và biến thành sự phản kháng ngầm lúc nào cũng sục sôi ngay cả khi cha mẹ bọn trẻ vẫn yên tâm rằng mọi

chuyện đều đang tiến triển như mong đợi. Chúng tìm cách che giấu sự phản kháng ấy vì lo sợ cha mẹ chúng sẽ có biện pháp trừng phạt. Nhưng điều tồi tệ xảy ra khi tất cả những sự bất mãn ấy bùng phát.

HÀNH VI VÀ NHỮNG ĐỘNG LỰC TÍCH CỰC

Vậy thì sau tất cả những điều trên, câu hỏi đặt ra cho chúng ta là làm thế nào để các bậc làm cha làm mẹ có thể chỉ bảo và dạy dỗ con cái mình mà không gây ra sự giận dữ và bất mãn ở chúng? Chúng ta hãy hình dung lại năm cách kiểm soát hành vi của trẻ được đề cập tới trong phần đầu của cuốn sách này. Bạn sẽ nhớ ra hai cách trong số đó được xem là tích cực, hai cách còn lại là tiêu cực và chỉ có một cách là trung lập mà thôi. Để hiểu được các vấn đề liên quan tới việc tạo ra động lực ở trẻ, thì việc xem lại những nội dung trên sẽ là rất cần thiết.

Đề nghị (Tích cực)

Khi chúng ta yêu cầu lũ trẻ làm việc gì đó, các bậc phụ huynh có nhiều cách để đưa ra những thông điệp thiện chí. Hãy nói với con bạn: Bố rất tôn trọng cảm giác của con hay bố rất muốn biết con suy nghĩ thế nào về chuyện này. Bọn trẻ sẽ có cảm giác chúng được coi như những người trưởng thành, chúng sẽ đáp lại những yêu cầu ấy một cách tốt nhất. Bằng cách đó chúng ta đã gửi tới lũ trẻ thông điệp quan trọng nhất, đó là cha mẹ hi vọng con sẽ tự chịu trách nhiệm về những hành vi của mình. Đây cũng là cách để chúng ta giúp trẻ tiến gần hơn tới sự trưởng thành về mặt cảm xúc và tâm lý.

Mệnh lệnh (Tiêu cực)

Mặc dù, việc đưa ra mệnh lệnh mang sắc thái tiêu cực, nhưng đôi khi chúng vẫn rất cần thiết trong một số trường hợp. Bọn trẻ nhiều khi không đáp lại những đề nghị hết sức nhẹ nhàng của cha mẹ. Khi đó, chúng ta cần nhớ rằng, đưa ra một mệnh lệnh tức là hàm chứa một thông điệp: “Việc con cảm thấy gì hay suy nghĩ như thế nào không có ý nghĩa gì trong trường hợp này”. Ngược lại với việc đưa ra một lời đề nghị, hãy nói với con bạn: “Bố không yêu cầu con phải tự chịu trách nhiệm cho những việc làm của mình. Bố chỉ muốn con làm theo những gì bố bảo”. Trong khi tất cả chúng ta đôi khi vẫn ra lệnh cho trẻ, cách tốt nhất là nên tỏ ra nhẹ nhàng nhưng cương quyết, thì cũng cần phải ghi nhớ rằng, việc thường xuyên ra lệnh có thể gây ra sự giận dữ ở trẻ. Điều đó có thể đem đến cho trẻ cảm giác mất đi sức mạnh, trẻ sẽ cảm thấy như tất cả mọi cảm xúc và suy nghĩ của mình đều không được quan tâm. Và một lần nữa, chúng sẽ không học được cách tự chịu trách nhiệm về bản thân mình, hoàn toàn chỉ làm theo những gì được người khác yêu cầu.

Nhẹ nhàng tiếp xúc bằng đôi tay (Tích cực)

Chúng ta đừng dọa dẫm mà hãy nhẹ nhàng hướng trẻ theo mục đích mà ta mong muốn. Có những lúc người lớn cần minh họa cho trẻ hiểu, hơn là chỉ giải thích bằng lời nói đơn thuần. Nếu con bạn còn rất nhỏ, hãy nắm tay bé và dắt bé vào giường lúc đi ngủ. Còn với những trẻ lớn tuổi hơn, ví dụ như trẻ ở độ tuổi thiếu niên, khi có tranh cãi xảy ra, lúc

trẻ trong tâm trạng xúc động nhất, bạn hãy nhẹ nhàng đặt tay lên vai con và nói: “Nào bố con mình cùng đi dạo một chút nhé”. Rồi hai cha con có thể đi vào một căn phòng khác, hoặc thậm chí là đi ra ngoài để thay đổi không khí. Bạn hãy nói với con: “Bố con mình ngồi xuống đây nhé”. Cách tiếp cận trẻ như vậy sẽ chủ động hơn và ít gây ra sự kháng cự ở trẻ hơn là cách bạn ra lệnh cho trẻ, hơn nữa, bạn lại chuyển tải một thông điệp rất tích cực: bạn tôn trọng trẻ và cho trẻ quyền tự quyết định.

Sử dụng hình phạt (Tiêu cực)

Vấn đề lớn nhất khi sử dụng các hình phạt là rất khó để xác định mức độ hợp lý. Vậy chúng ta nên áp dụng các hình phạt như thế nào? Thế nào là quá nặng? Thế nào là quá nhẹ? Nếu cha mẹ quá khoan dung, con cái sẽ không biết được hậu quả từ những hành vi của chúng. Nếu bạn quá nghiêm khắc, trẻ sẽ cáu giận và trở nên căm phẫn. Dĩ nhiên, hình phạt đôi khi rất cần thiết, song, chúng ta cần rất thận trọng khi áp dụng chúng, bởi lẽ, đó được xem là phương pháp giáo dục trẻ tiêu cực nhất.

Thay đổi hành vi của trẻ (Trung lập)

Trong những trường hợp đặc biệt, cha mẹ cần áp dụng những biện pháp tích cực hay tiêu cực, như thưởng hoặc phạt, nhằm khích lệ hay răn dạy trẻ. Chẳng hạn, bạn có thể đặt ra những nhiệm vụ để trẻ hoàn thành, như một cách động viên khuyến khích trẻ: “Nếu con ghi toàn điểm tốt trong các bài kiểm tra ở trường, bố sẽ đưa con đi chơi công viên giải trí cả ngày”. Chúng ta nên làm những việc như vậy, bên cạnh những biện pháp khuyến khích thông thường. Hoặc có những tình huống khó hơn khi con trai bạn có thói quen xấu nào đó làm xấu hổ cả nhà trước mặt quan khách. Khi ấy, chuyện gì sẽ xảy ra nếu việc giáo dục của cha mẹ chỉ toàn là những phần thưởng hay các hình phạt? Con cái bạn sẽ trở thành những đứa trẻ cáu kỉnh và chỉ chịu nghe lời nếu được thưởng.

NHỮNG ĐỘNG CƠ TIÊU CỰC

Những động cơ tiêu cực tàn phá sức mạnh của trẻ. Trong trường hợp bị kích động một cách tiêu cực trong tiềm thức, cảm giác tội lỗi, sợ hãi và áp lực sẽ làm tiêu tan nghị lực của con cái bạn. Nhưng nếu chúng ta truyền cho trẻ thứ mà chúng cần về mặt tinh thần, tạo cho chúng những động lực tích cực, chúng ta sẽ tiếp thêm sinh lực cho chúng. Chúng ta sẽ truyền cho chúng sức mạnh để gạt hái những thành công trong cuộc sống.

Thật đáng buồn là rất nhiều bậc phụ huynh ngày nay không biết cách tạo động lực đúng đắn cho con cái. Họ phạm phải chính những sai lầm cha mẹ họ đã từng mắc. Chúng ta sẽ cùng nghiên cứu bốn dạng động cơ tiêu cực thường thấy ở trẻ:

Bạo lực

Chúng ta vừa tìm hiểu khái niệm “phản ứng ngầm” ở trên. Cá nhân tôi tin rằng đây là một trong những sức mạnh tàn phá khủng khiếp nhất trong thế giới của chúng ta. “Phản ứng ngầm” có thể huỷ hoại cuộc sống của đứa trẻ cũng như của bạn bè và người thân xung

quanh. Chúng ta thường rất khó nhận ra “phản ứng ngầm” ở trẻ, cuối cùng khi nó bộc phát, đứa trẻ sẽ hành động cực kỳ phi lý, khiến chúng trở thành những người bị tổn thương nghiêm trọng nhất. Vì lý do đó, hãy kiềm chế cơn nóng giận của bạn, như là một ưu tiên hàng đầu khi giáo dục con cái.

Bất an

Điều mà chúng ta muốn đề cập tới chính là nhu cầu thường xuyên chứng tỏ hay phân xét giá trị của một ai đó. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu trẻ tin rằng việc chúng được yêu quý là vì những hành vi của mình. Chúng phải cư xử để trở thành một con người có thể được chấp nhận? Có rất nhiều người trong chúng ta ngày nay đang sống với gánh nặng tâm lý là phải làm sao để luôn chứng tỏ mình tử tế tốt bụng và đáng tin cậy. Trớ trêu nhất là tất cả những việc này dường như lại bắt nguồn từ những gia đình mà cha mẹ thực sự thương yêu con cái họ vô điều kiện - chỉ có điều họ không chỉ ra cho con cái cần phải làm điều đó như thế nào. Hãy nhớ rằng con bạn không thể được tất cả mọi người yêu quý hoặc làm vừa lòng tất cả mọi người được. Hãy làm cho chúng hiểu điều đó, chúng sẽ được tự do làm những việc vì niềm yêu thích cá nhân hay sự thỏa mãn của riêng chúng, hơn là nỗ lực tìm kiếm sự đòi hỏi không bao giờ kết thúc của mọi người xung quanh.

Cảm giác tội lỗi

Hãy dừng lại và tĩnh tâm suy nghĩ về đứa con ngoan của bạn, đứa trẻ hay xấu hổ then thừng nhưng chưa bao giờ làm bạn phiền lòng. Tuy vậy, đứa trẻ này có thể chính là thành viên nhạy cảm nhất với cảm giác tội lỗi trong gia đình bạn. Bé sẽ luôn có nhu cầu làm hài lòng bạn, bạn rất dễ lạm dụng điều đó. Trong tình huống này, con bạn sẽ luôn thấy cần phải làm hài lòng mọi người, tuân thủ các chuẩn mực đạo đức và luôn mang trong mình một cảm giác sợ hãi sâu sắc khi không đạt được những mục tiêu đó. Dù cho điều này có nghĩa như thế nào, cảm giác tội lỗi mà chúng ta mang lại cho trẻ sẽ tạo cho chúng những động cơ tiêu cực. Bạn hãy thử một lần hình dung, điều gì sẽ xảy ra nếu con bạn rơi vào tay một kẻ quyền lực ghớm ghê. Chúng sẽ đạo nạt, tra tấn để đứa trẻ ngây thơ hoàn toàn tuân theo sự chỉ đạo của chúng và trở thành người hoàn hảo như chúng muốn. Hãy giúp con hiểu rằng, chúng cần yêu thương nhiều hơn là trở thành những con người hoàn hảo.

Sức ép

Có bao nhiêu người trong số chúng ta đã từng nói câu này: “Tôi làm công việc của mình tốt nhất khi phải chịu sức ép?” Có lẽ, lý do của việc này chính là ở chỗ, phần lớn các bậc phụ huynh đều tạo sức ép lên con trẻ để khiến chúng đạt được kết quả tốt. Chúng ta gây áp lực cho con cái thông qua sự không hài lòng, câu giận hay đưa ra những hình phạt đe dọa. Lẽ dĩ nhiên, cảm giác lo lắng sợ hãi cũng là một cách khiến trẻ đạt được những mục tiêu mong đợi. Tuy vậy, gây áp lực với trẻ được xem là cách tạo động cơ tiêu cực. Như những gì được thảo luận trong chương trước, hậu quả của cảm giác lo lắng và phiền muộn rất nặng nề. Có thể hôm nay, con bạn làm tốt hơn khi phải chịu sức ép, nhưng về lâu dài, kết quả sẽ là tác động ngược lại. Chúng sẽ dễ dàng lâm vào cảm giác thụ động, hoặc không thể hành động. Ngày nay, trẻ nhỏ đã phải gánh chịu quá đủ sức ép. Vì vậy, chẳng có lý do gì khiến chúng ta

tăng thêm sức ép cho chúng nữa.

DẠY CÁCH TÌM HIỂU

Có nhiều điều chúng ta cần ghi nhớ khi hướng dẫn con trẻ những bài học đầu tiên và tiếp tục với những thử thách tại trường học.

Điều đầu tiên mà các bậc phụ huynh cần nhớ trong suốt thời thơ ấu là khuyến khích con trẻ tìm hiểu những bài học cơ bản về cuộc sống. Chúng luôn khao khát học hỏi. Chỉ bằng cách đơn giản là ngừng con bạn chơi, bạn sẽ dễ dàng nhận thấy, mỗi khoảnh khắc vui đùa hàm chứa một sự thử nghiệm, nỗ lực khám phá những điều mới mẻ. Đứa trẻ sẽ phản ánh lại bất cứ một kích thích nào với đôi mắt mở to và hai tai dỏng lên chăm chú sẵn sàng tiếp nhận thông tin. Chúng ta cần hiểu rằng trẻ nhỏ thường hành động theo những sự kích thích bên trong. Tất cả những điều chúng ta cần làm là khuyến khích chúng một cách hiệu quả và tích cực.

Điều thứ hai là một đứa trẻ thường cư xử tốt nhất vào thời điểm thích hợp khi các nhu cầu tình cảm của chúng được đáp ứng, nói cách khác là khi chúng cảm thấy an toàn và được yêu thương. Một số phụ huynh nóng lòng dạy con họ cách đọc hay viết các con số. Họ trở nên quá sa đà vào việc giáo dục theo cách đó mà quên rằng, đứa trẻ cần tình thương yêu của cha mẹ, hơn là cần những thông tin mà họ cung cấp, đặc biệt khi chúng phải đối diện với những thử thách khó khăn. Con bạn sẽ nghĩ, điều gì xảy ra nếu chúng không thể vượt qua? Liệu rằng cha mẹ có còn yêu thương chúng như trước? Hãy thường xuyên quan tâm tới nhu cầu tình cảm đó của con bạn. Và tôi tin rằng, chúng sẽ phản ứng tích cực lại những gì bạn dạy bảo.

Điều thứ ba, mục tiêu lớn nhất của việc giáo dục con cái chính là việc chúng ta hướng con trẻ từ việc chịu sự quản lý của bố mẹ chuyển sang sự tự chủ của bản thân. Bài học lớn nhất là tinh thần trách nhiệm. Hãy luôn ghi nhớ rằng hai người không thể chịu trách nhiệm về cùng một thứ trong cùng một thời điểm. Các ông bố, đặc biệt là các bà mẹ, có xu hướng lo lắng thái quá về việc liệu con mình có hoàn thành bài tập về nhà hay không. Họ sẽ luôn quanh quẩn bên đứa trẻ, kiểm tra từng tờ giấy, kiểm tra xem mỗi quyển sách hay cái bút chì có được sắp xếp thích hợp trong balô của trẻ hay không.

Bài tập ở trường và sự sẵn sàng

Hãy ghi nhớ nguyên tắc vàng này, bạn sẽ luôn thấy nó thật hữu ích: Trẻ càng nhỏ tuổi càng có nhiều đam mê khám phá. Sự thôi thúc dường như đã có sẵn trong mỗi đứa trẻ. Trong những tháng đầu tiên, con bạn sẽ học những điều mới từng phút từng giây, háo hức đón nhận từng cảm giác và thông tin từ đôi mắt, đôi tai, khẩu vị, mùi hương. Đối với từng giai đoạn, trẻ có những cách tiếp nhận thông tin khác nhau. Việc duy nhất bạn cần làm là đảm bảo chắc chắn con bạn đang ở vào thời điểm thích hợp nhất cho việc khám phá. Để làm được điều này, hãy đáp ứng đủ nhu cầu tình cảm của con bạn, bởi, một đứa trẻ đang thiếu thốn tình thương sẽ chưa thể sẵn sàng cho việc khám phá và học hỏi. Bởi có nhiều mức độ sẵn sàng về nhận thức khác nhau, có những mức độ chín muồi về cảm xúc mà chúng ta phải bắt kịp. Bạn biết đấy, điều này không chỉ đơn giản là việc tiếp thu thông tin

mới, trẻ nhỏ cần sẵn sàng cho việc điều tiết cảm xúc, kiềm chế sự căng thẳng, duy trì trạng thái thăng bằng trong thế giới nhỏ bé luôn luôn biến đổi của chúng. Hãy đáp ứng đầy đủ những nhu cầu tinh thần của con bạn trước khi chúng sẵn sàng cho việc đáp ứng khao khát tìm hiểu của mình.

Dĩ nhiên, tiếp theo đây chúng ta không thể bỏ qua vấn đề bài tập ở trường. Trong những năm tháng con đi học, bài tập về nhà trở thành mối bận tâm phổ biến ở các bậc phụ huynh: Làm sao để tôi có thể chắc chắn là con tôi đã làm hết bài tập về nhà được giao? Lúc này, chúng ta, những người trưởng thành, cần phải hiểu được bản chất tự nhiên của việc hoàn thành các trách nhiệm trong cuộc sống. Chúng ta có trách nhiệm hoàn thành các phần việc tại văn phòng, nấu nướng, dọn dẹp ở nhà, chúng ta lúc nào cũng có vô số nghĩa vụ và trách nhiệm khác cần phải thực hiện. Chúng ta luôn hi vọng hoàn thành những trách nhiệm ấy. Nhưng những đứa trẻ thì chưa đạt đến sự chín muồi ấy, hơn nữa, chúng chưa học được bài học về sự trưởng thành. Do đó, rất nhiều đứa trẻ trì hoãn, quên làm bài tập về nhà, hay trở nên xao lãng hơn khi chúng về tới nhà. Trẻ nhỏ cũng mệt mỏi, sau một ngày làm việc, giống như chúng ta vậy.

Nguyên tắc vàng trong mọi tình huống:

“Hai con người không thể cùng lúc chịu trách nhiệm về cùng một thứ”.

Tất nhiên, thật không dễ đứng yên khi nhìn con bạn bỏ quên nét chấm khi viết chữ “i” hay quên gạch ngang khi viết chữ “t”. Nhưng bạn không thể can thiệp bằng cách làm hộ bài tập cho con, bởi vì như vậy, bạn sẽ lấy đi của con bạn một cơ hội học hỏi mà đáng lẽ bé phải tự trải nghiệm. Hãy nhớ, con bạn đang phát triển từ sự kiểm soát của bố mẹ để đạt tới sự tự chủ cá nhân. Thiếu sự kiểm soát và quản lý của cha mẹ trong giai đoạn đầu có thể làm chậm quá trình đó, khiến cho con bạn trở nên ngây ngô, vì vậy hãy ở bên con và để mắt tới chúng ít hơn mỗi ngày, dần dần con bạn sẽ tự chịu trách nhiệm nhiều hơn, để chúng vấp ngã và tự đứng vững.

Nếu bạn muốn tạo động lực cho con bạn một cách lành mạnh và tích cực, hãy luôn ghi nhớ:

Khi đứa trẻ bước đầu thực hiện nhiệm vụ của mình, nghĩa là con bạn đang nhận lấy trách nhiệm. Khi con bạn đã nhận lấy trách nhiệm, trẻ sẽ có động lực.

Sẽ đến một giai đoạn mà việc hoàn thành bài tập về nhà trở thành một vấn đề, giai đoạn đặc biệt đó được gọi là giai đoạn thiếu niên. Khi đó, bạn cần lưu ý, bài tập về nhà không chỉ là trách nhiệm phải hoàn thành của con bạn mà còn mang lại bài học về sự trưởng thành cho chúng. Vậy chúng ta phải làm gì? Bạn có thể đề nghị giúp trẻ làm bài tập về nhà, miễn là sự giúp đỡ ấy không có nghĩa là bạn làm hộ hộ con. Giả sử nếu con bạn đang phải đánh vật với một khái niệm về toán học, bạn có thể tìm giúp trẻ xem khái niệm đó được giải thích ở phần nào trong sách giáo khoa và động viên trẻ nghiên cứu lại. Đừng bao giờ mắc sai lầm bằng cách ngồi kề bên trẻ hàng ngày mỗi khi chúng làm bài tập. Chúng sẽ không thể làm được, hay không thể tập trung nếu không có bạn ở bên.

Như thế không có nghĩa là bạn cần tham gia ít hơn vào việc chuẩn bị bài tập của con

bạn mà hãy để trẻ chủ động hơn cũng như chuẩn bị tinh thần cho việc điểm số ở trường giảm sút và hi vọng việc này chỉ là tạm thời. Nhưng đổi lại, con bạn học được bài học về tự chịu trách nhiệm. Đôi khi chúng ta phải rất khó khăn để rút ra những bài học quan trọng. Học cách tự chủ là việc con bạn phải học, và cần học cho tốt. Hãy ghi nhớ: đừng nóng lòng đốt cháy giai đoạn chỉ để giảm bớt sự lo lắng của bạn.

NHỮNG SỞ THÍCH ĐẶC BIỆT

Vẫn còn một vấn đề cần được nhắc tới trong phần thảo luận của chúng ta về “động lực”. Một ngày đẹp trời, bạn chợt khám phá ra những năng khiếu và sở thích đặc biệt ở con bạn. Chắc chắn là bạn sẽ khám phá ra vô số sở thích như thế, bởi lũ trẻ thường háo hức và lấy làm thích thú với bất cứ lĩnh vực gì. Bên cạnh những niềm đam mê và sở thích nhất thời, bạn sẽ phát hiện thấy những niềm đam mê và năng khiếu sẽ đi cùng con bạn đến suốt đời. Bạn sẽ muốn trẻ theo đuổi những sở thích ấy theo đúng hướng, nhất là trong hoàn cảnh có quá nhiều sở thích khác thu hút sự quan tâm của trẻ như hiện nay như ti vi, trò chơi điện tử v.v...

Chúng ta đều biết rằng, bộ não của trẻ tựa như những bảng vi mạch giúp trẻ lưu lại một số chương trình và dữ liệu, hoặc từ chối ghi nhận một số chương trình và dữ liệu khác. Thật không may là các chương trình ti vi phát sóng buổi trưa lại nằm trong số những dữ liệu thường dễ dàng lưu lại trong bảng mạch ấy. Đó cũng là lý do vì sao các bậc phụ huynh thường khuyến khích con em họ phát triển các kĩ năng về âm nhạc, hội họa, thể thao hay các lĩnh vực đặc biệt khác.

Thật không đơn giản để lựa chọn những hoạt động phù hợp với trẻ nhất. Trên một khía cạnh nào đó, bất cứ ai chắc hẳn đều đã từng một lần ao ước giá cha mẹ khuyến khích mình chơi đàn piano hay các hoạt động khác như võ thuật, thể thao. Mặt khác, các bậc làm cha làm mẹ cũng hiểu rằng ép một đứa trẻ tham gia một hoạt động nào đó rất dễ khiến chúng tức giận và phản kháng. Vì vậy, động lực chính là chìa khoá cho những vấn đề trên, nếu bạn muốn con mình đam mê những sở thích lành mạnh.

Hãy lấy việc chơi đàn piano làm ví dụ. Hãy biết cách khơi dậy lòng yêu thích của con bạn đối với nhạc cụ này một cách sáng tạo nhất. Ví dụ như, bật các bản nhạc piano cho trẻ nghe và chỉ cho chúng thấy những điệu nhạc thật tuyệt vời ở các thể loại đa dạng và phong phú như Jazz, nhạc cổ điển, rock v.v... Nếu bạn cũng biết chơi piano, hãy đặt những ngón tay nhỏ nhắn của trẻ lên các phím đàn và hướng dẫn chúng cách gõ một nốt nhạc hay chỉ cho chúng thấy những nốt nhạc khác nhau sẽ tạo nên những giai điệu và cảm xúc tuyệt vời như thế nào. Một cách nữa là cho con bạn tận mắt chứng kiến người nghệ sỹ chơi đàn piano ở trường hay ở nhà hát và khuyến khích trẻ đặt ra các câu hỏi.

Trong một số trường hợp, con bạn có thể muốn tìm hiểu và chuyện trò về đàn piano nếu trẻ thực sự có năng khiếu. Khi nói chuyện với trẻ về vấn đề này, hãy làm như bạn đang giúp trẻ rất nhiều và trao cho trẻ một cơ hội, một món quà, chứ không phải là bạn đang thuyết phục trẻ. Điều kỳ diệu sẽ biến mất khi những bài học về đàn piano trở thành nhu cầu của bạn, thay vì để đáp ứng nhu cầu của trẻ. Động lực để theo đuổi những bài học đàn piano của đứa trẻ cần được hình thành nên bởi chính niềm đam mê và yêu thích của trẻ.

Khi ấy, con bạn sẽ chủ động hơn với các bài học đàn piano. Nếu bạn khen ngợi những nỗ lực của trẻ, điều đó càng có ý nghĩa với trẻ hơn. Niềm đam mê đối với việc chơi đàn piano, hay đối với việc theo đuổi bất cứ sở thích đặc biệt nào, cũng cần phải xuất phát từ chính bản thân trẻ.

Đó cũng chính là cách tốt nhất để con bạn theo đuổi những sở thích, đam mê to lớn những sắc màu phong phú, làm nên cá tính riêng cho con bạn và cho thế giới này. Các bậc phụ huynh hãy để ý tìm kiếm những lĩnh vực mà con cái bạn quan tâm, hãy tạo điều kiện để trẻ có cơ hội khám phá những lĩnh vực ấy và phát triển những khả năng tiềm tàng của chúng, hãy dẫn dắt trẻ đến với sự sáng tạo, trí tưởng tượng và niềm đam mê.

KẾT LUẬN

Việc tạo ra động lực ở trẻ đòi hỏi các bậc phụ huynh sự quan tâm đặc biệt, sự khéo léo, cả những chỉ dẫn của tình yêu thương để hướng con cái bạn theo những mục tiêu đúng đắn và sáng suốt. Bên cạnh đó, hãy đảm bảo rằng bản thân những người làm cha mẹ cũng luôn luôn có những động lực trong cuộc sống.

Khi con cái bạn nhận thấy những đức tính tốt đẹp, những động lực to lớn ở cha mẹ chúng, khi con bạn cảm thấy niềm khao khát khôn nguôi để đạt đến những điều tốt đẹp nhất trong đời, chúng sẽ nghe theo những chỉ dẫn của bạn bằng tất cả trái tim. Nếu bạn có động lực để “đạt được phần thưởng”, thì con cái bạn cũng như vậy.

CHƯƠNG 10:

Giải đáp thắc mắc với Bs. Campbell

Khi gấp cuốn sách này lại, có lẽ một câu hỏi vẫn sẽ làm bạn băn khoăn: “Thế còn về vấn đề... thì...?”

Theo kinh nghiệm tư vấn cho hàng trăm gia đình trong rất nhiều năm, tôi đã gặp và chứng kiến vô số tình cảnh trở trêu. Bạn sẽ cảm thấy được an ủi hơn nhiều khi biết rằng: bất cứ thử thách khó khăn gì mà bạn đang phải đối diện trong lúc này, thì đó cũng là những thử thách và khó khăn mà một số hoặc rất nhiều bậc cha mẹ khác cũng đang gặp phải. Vì thế, chúng ta hãy khép lại cuốn sách này bằng rất nhiều tình huống mà các vị phụ huynh đã đặt ra cho tôi trong quá trình tôi tư vấn cho họ:

Q: *Tôi thực sự rất hứng thú với lĩnh vực nghiên cứu tâm lý này. Bác sĩ từng nói, cách tốt nhất để lấp đầy khoảng trống tình cảm của bọn trẻ chính là thể hiện cho chúng thấy tình thương. Nhưng cậu con trai nhỏ của tôi đang ở độ tuổi thiếu niên, lại tỏ ra không hề thoải mái chút nào khi tôi cố gắng chạm vào cháu. Vậy làm sao để tôi có thể lại gần nó khi mà cháu cứ lẩn tránh tôi mãi?*

ROSS: Bạn sẽ cần phải hết sức sáng suốt và nhạy cảm trong vấn đề này. Nhưng đừng vội nản chí, đừng ngưng nỗ lực tiếp cận con trai. Tôi xin được đưa ra một vài gợi ý để bạn tham khảo:

- Hãy tỏ ra thật tự nhiên. Làm như vô tình vỗ nhẹ vào vai con khi bạn đang cười lúc xem ti vi. Làm như đó chỉ là cử chỉ ngẫu nhiên.

- Lại gần con khi cháu buồn bã và cần tới sự an ủi. Bởi khi ấy, những khoảng cách sẽ được rút ngắn lại hơn.

- Chạm nhẹ vào người con khi bạn có việc quan trọng cần nói với con. Hoặc khi bạn của con gọi điện thoại tới nhà và bạn là người nghe máy, hãy mỉm cười và vỗ lên vai con khi đưa ống nghe cho nó, thay vì gọi ầm lên dưới cầu thang.

- Những cái vỗ nhẹ vào lưng và những cái đập tay ăn ý (hai người đập tay vào nhau khi cùng hoàn thành một việc hay cùng nhất trí về một việc gì đó) nhất định sẽ có tác dụng.

- Chạm nhẹ vào con khi bạn tình cờ đi ngang qua phòng, khi con bạn đang lơ đãng và không có sự phản kháng. Ngay cả khi chúng không hề biết việc bạn chạm vào người chúng, thì cơ thể con bạn sẽ quen dần với những giao tiếp về mặt thể chất ấy, có những phản ứng tích cực.

• Luôn ghi nhớ một điều: ngay cả khi bề ngoài con bạn có thể tỏ ra chống cự quyết liệt, chúng vẫn rất muốn và rất cần cảm giác được yêu thương mà những giao tiếp về mặt thể chất ấy mang lại. Điều đó xoa dịu chúng, an ủi động viên chúng nhiều hơn những gì chúng ta tưởng. Tuổi teen là độ tuổi mà trẻ đang trong quá trình khám phá xem cái mà chúng muốn và cái gì không muốn.

Q: Tôi cũng đồng ý rằng chúng ta đều muốn tránh bị rơi vào cái bẫy của các hình phạt. Nhưng các bác sĩ gợi ý, chúng ta nên ngồi xuống và bàn bạc với các bậc cha mẹ khác và bạn thân của mình xem một hình phạt như thế nào là hợp lý. Vậy nếu tôi để con tôi được phép tranh luận về hình phạt dành cho nó thì sao?

ROSS: Tôi cho rằng vấn đề này chỉ được áp dụng khi trẻ đã có nhận thức nhất định sự sẵn sàng về mặt cảm xúc. Khi con bạn còn rất nhỏ tuổi, trẻ sẽ không thể có đủ sự chín chắn để nhận định một cách khách quan về hình phạt dành cho chúng. Cho phép chúng tham gia quyết định sẽ là một việc sai lầm. Nhưng một đứa trẻ lớn tuổi hơn sẽ hiểu được nguyên nhân của những hình phạt ấy. Chúng cũng hiểu được nguyên tắc là phạm lỗi gì thì sẽ nhận được hình phạt tương ứng. Khi đó, bạn hãy để trẻ dần dần từng bước được thương lượng và tham gia quyết định hình phạt dành cho chúng, tất nhiên, cha mẹ vẫn phải là người có tiếng nói quan trọng nhất.

Bạn biết đấy, việc giáo dục con cái là một hành trình dài để các bậc làm cha làm mẹ từ chỗ quản lý và kiểm soát con cái mình tới việc tạo cho chúng tính tự chủ. Khi trẻ đã ở độ tuổi vị thành niên, thay vì quản lý và kiểm soát trẻ như trước, bạn nên dần dần từng bước chuyển sang đặt lòng tin ở chúng. Hãy dành cho con sự tự do trong chừng mực để chúng cảm thấy mình được tin tưởng. Ví dụ như, khi con bạn đã từng gây rắc rối ở ngoài đường, đừng tỏ ra khoan dung bằng cách cho phép chúng ra khỏi nhà muộn. Tuy nhiên, nếu con bạn ngoan ngoãn và có trách nhiệm, hãy để chúng được quyết định giờ nào thì chúng cần có mặt ở nhà mỗi khi đi chơi. Dù sao đi nữa việc này cũng đòi hỏi sự cân nhắc, các bậc phụ huynh cần thật khéo léo và thận trọng khi chuyển quyền tự quyết sang cho con cái. Cuốn sách Teen cần gì ở cha mẹ? của tôi sẽ bàn sâu hơn về vấn đề này.

Q: Tôi muốn hiểu kỹ hơn về vấn đề cái bẫy của những hình phạt. Vì sao lại có rất nhiều trẻ em bị rơi vào cái bẫy ấy?

ROSS: Tôi xin được gợi ý các bậc phụ huynh nên thường xuyên tự đặt ra cho mình 3 câu hỏi sau:

1. Mục tiêu của bạn khi trở thành cha mẹ là gì? Phải chăng là để truyền cho con cái bạn sự trưởng thành, khôn khéo và tinh thần trách nhiệm?
2. Bạn dành ưu tiên cho những việc gì? Có phải bạn đang theo đuổi những mục tiêu còn quan trọng hơn cả gia đình, người bạn đời và con cái bạn?
3. Không khí trong gia đình bạn như thế nào? Nhìn chung là rất đầm ấm và tràn đầy tình yêu thương hay tẻ nhạt và có nhiều mâu thuẫn?

Khi mọi việc diễn ra không mấy suôn sẻ, bạn cảm nhận được điều đó qua bầu không

khí tẻ nhạt và bạn có cảm giác bạn và bọn trẻ dường như chẳng có điểm gì chung. Nếu bạn cảm thấy gia đình mình thực sự đang ở trong hoàn cảnh ấy, bạn cần phải có một vài thay đổi. Hãy đọc hết cuốn sách này và tìm hiểu xem chương nào trong cuốn sách này đề cập tới những vấn đề của gia đình mình.

Tuy nhiên, dấu cho những vấn đề ấy là gì đi nữa thì chúng ta luôn phải ghi nhớ một nguyên tắc cơ bản: đó là tình yêu thương và sự chấp nhận vô điều kiện. Còn nếu bầu không khí tràn ngập yêu thương đang ngự trị trong ngôi nhà bạn, thì mọi vấn đề của bạn chắc chắn sẽ được giải quyết.

Q: *Vấn đề của gia đình chúng tôi chính là kiểm soát sự tức giận. Tôi muốn được bác sĩ tư vấn thêm về vấn đề này. Ngoài ra, xin bác sĩ giải thích kỹ hơn về các nấc thang nóng giận?*

ROSS: Rất nhiều bậc phụ huynh cũng phải trải qua những điều giống bạn: nhận ra nóng giận là một vấn đề rất quan trọng. Chẳng có cách nào để có thể bàn luận hết mọi khía cạnh của vấn đề này trong một chương ngắn ngủi mà tôi vừa trình bày trong cuốn sách này. Tuy nhiên, tôi có xuất bản một cuốn sách có tựa đề *How to really love your angry child*, hi vọng bạn sẽ nghiên cứu kỹ hơn nội dung trong đó nếu như những cơn nóng giận thực sự là một vấn đề của gia đình bạn. Không gì có thể dễ dàng hủy hoại cuộc sống của trẻ nhỏ và làm tổn thương những người xung quanh hơn là những cơn nóng giận không được kiềm chế.

Các nấc thang của sự giận dữ chỉ đơn giản là một minh họa bằng hình ảnh cho sự tiến triển mà chúng ta mong muốn, từ những phản ứng ít gây hại đến phản ứng gây hại nhất, cho tới khi đạt được sự chín muồi và khéo léo kiềm chế cơn nóng giận của mình. Trong tiến trình cố gắng kiểm soát cơn nóng giận như vậy, không ai trong chúng ta có thể trở nên hoàn hảo, tuy nhiên ai cũng có thể tiến bộ. Nấc trên cùng của chiếc thang thể hiện mục tiêu cần duy trì: đó là khả năng kiềm chế cơn nóng giận “bằng lời nói” và “một cách thoải mái”. Bạn sẽ khó có thể tới được nấc cuối cùng này ngay lập tức, mà phần lớn mọi người chỉ có thể kiềm chế cơn nóng giận “bằng lời nói” trước khi làm được việc khó nhất, là kiểm soát nó “một cách thoải mái”. Nhưng khi đã đạt được mục tiêu đó rồi, bạn sẽ dễ dàng chuyển hóa những cơn nóng giận (trong cuộc sống của bạn và của con cái bạn) từ một quả bom hẹn giờ sắp nổ thành một yếu tố tích cực hữu ích. Bởi vì khi chúng ta có thể giải quyết những vấn đề căng thẳng bằng lời nói một cách thoải mái, chúng ta sẽ dễ dàng giải quyết các vấn đề tương tự một cách hiệu quả hơn. Nhờ thế, chúng ta gây dựng được mối quan hệ tốt đẹp với những người khác, thay vì xúc phạm họ bằng những cơn bực tức không kiểm soát được của mình.

Q: *Bác sĩ Ross, tôi rất hứng thú với ý tưởng biến ngôi nhà của mình thành nơi lui tới ưa thích cho bạn của con. Vậy làm thế nào để chúng ta có thể biến ngôi nhà của mình thành một nơi mà bọn trẻ và bạn bè của chúng đều yêu thích? Xin bác sĩ cho một số gợi ý về cách tổ chức một số hoạt động, ngoài việc cho chúng xem ti vi và chơi điện tử?*

ROSS: Đây cũng là vấn đề mà tôi và vợ tôi, Pat, đã suy nghĩ rất nhiều, khi các con tôi sắp đến tuổi trưởng thành. Chúng tôi đã cố gắng thiết kế ngôi nhà mình đang ở với nhiều không gian dành cho bọn trẻ, để chúng có thể chơi các trò như bóng bàn hay bi-a.

Tôi cũng dành công sức cho việc làm quen và tìm hiểu về bạn bè của chúng và các bậc phụ huynh khác. Việc này giúp chúng tôi biết được rất nhiều điều về bạn bè của con tôi, về những vấn đề của chúng, về sở thích hay việc chúng xuất thân từ những gia đình như thế nào. Đối với bạn bè của con tôi trong một số nhóm thiếu niên, việc tìm hiểu này khá thuận lợi. Còn đối với những đứa trẻ khác, thì chúng tôi mất nhiều thời gian hơn một chút, ví dụ như qua việc gặp gỡ các bậc phụ huynh khác tại các giải thi đấu thể thao hay vì các công việc của nhà trường. Điều quan trọng là chúng ta phải cố gắng hiểu bạn bè con mình và cho chúng cơ hội để hiểu chúng ta.

Khi con cái chúng tôi tới tuổi vị thành niên, chúng tôi tuyên bố rõ ràng với các cháu là chúng có thể dẫn các bạn tới nhà chơi bất cứ khi nào. Có một cách để thể hiện thiện chí của bạn, đó là tổ chức ăn uống tại nhà, điều này khiến ngôi nhà của bạn trở nên hấp dẫn hơn đối với bạn bè của con bạn. Sau đó, bọn trẻ đều coi nhà chúng tôi là một điểm đến tuyệt vời mỗi khi chúng cần tụ tập chuẩn bị cho các sự kiện ở trường, của đội bóng hay bất kỳ hoạt động nhóm nào.

Điều lưu ý cuối cùng, khi bạn bè của con bạn đến chơi, bạn đừng bao giờ biến mất. Thay vào đó, hãy dành thời gian chuyện trò, hỏi han và từ đó xây dựng mối quan hệ với chúng. Đôi khi chúng ta có thể lắng nghe, an ủi và dành những tình cảm yêu thương cho những đứa trẻ thiếu thốn tình cảm, hay những trẻ không tìm được tiếng nói chung với chính cha mẹ chúng. Qua năm tháng, bạn sẽ nhận thấy rằng, những mối quan hệ như thế sẽ thật bền lâu.

Q: *Bác sĩ từng nói rằng, một đứa trẻ thiếu thốn tình cảm sẽ không có động lực để học tập. Liệu nhu cầu tình cảm và vấn đề học hành có thật sự có mối liên hệ như vậy? Thế còn với trường hợp những đứa trẻ có chỉ số thông minh cao và ham hiểu biết thì sao?*

ROSS: Hãy ghi nhớ một điều: chúng ta là những con người hoàn chỉnh. Điều đó có nghĩa là, bên trong mỗi chúng ta đều tồn tại một sự thống nhất, tất cả cơ thể, linh hồn, bộ não, tinh thần đều có tác động lẫn nhau. Chỉ số IQ cũng không phải là một yếu tố không thay đổi. Nó có thể tăng hoặc giảm tùy theo sự biến đổi của nhu cầu cảm xúc. Một đứa trẻ thiếu thốn tình thương có thể sẽ bị giảm chỉ số IQ và ngược lại.

Sự ham học hỏi cũng không ngoại lệ. Những đứa trẻ được yêu thương, có sự cân bằng về cảm xúc thường lúc nào cũng đầy nhiệt tình, háo hức được khám phá. Còn những trẻ không được đáp ứng đầy đủ nhu cầu tình cảm lại có xu hướng hướng nội, ít tò mò hơn bởi chúng thiếu một dạng nhiên liệu cảm xúc giúp làm bùng lên tinh thần ham học hỏi. Nói tóm lại, đời sống tinh thần cũng không kém phần quan trọng, so với chỉ số thông minh bẩm sinh của trẻ, khi chúng ta nghiêng cứu về năng lực học hành.

Q: *Chúng ta nên sử dụng các phương tiện truyền thông như thế nào cho hiệu quả trong việc giáo dục con cái?*

ROSS: Theo như quan sát thì trong những năm gần đây, số lượng các chương trình có chất lượng dành cho trẻ em đã tăng lên nhiều so với trước đây. Tất nhiên, xu hướng này cũng đúng đối với những chương trình ti vi không lành mạnh. Vì thế, nếu các bậc phụ huynh biết chọn lựa nội dung, thì bất cứ phương tiện nào, ti vi, đầu đĩa DVD hay máy catset

đều trở thành công cụ hữu ích trong việc giáo dục trẻ. Cách tốt nhất là bạn nên ghi lại những chương trình hay có nội dung phù hợp, phát cho con bạn xem vào thời gian giải trí của chúng. Khi con bạn lớn hơn, thị hiếu cũng sẽ khác đi nhưng vẫn có rất nhiều chương trình nội dung tích cực để bạn lựa chọn. Hoặc, bạn có thể cho con mình tìm hiểu những tác phẩm điện ảnh cổ điển, những tác phẩm vừa rất bổ ích vừa mang tính giải trí cao.

Cô Fredrica, một giáo viên trung học cơ sở ở Pensacola bang Florida, từng kể với chúng tôi một câu chuyện về một cô bé đặc biệt. Đó là em gái có khả năng cư xử hết sức lịch thiệp với cả người lớn và những trẻ khác. Một ngày, Fredrica nói với em: “Em có một nhân cách thật tuyệt vời. Chắc hẳn em được sinh ra trong một gia đình được giáo dục tốt”. Cô bé trả lời, thực ra là, cô học cách cư xử như vậy từ những bộ phim đen trắng cũ. Cô bé say sưa kể rằng cô đã thích thú như thế nào khi chứng kiến cách mọi người cư xử với nhau trong những bộ phim như vậy.

Chúng ta đừng nên quá ngạc nhiên về câu chuyện này, bởi vì, đã có rất nhiều nghiên cứu cho thấy, trẻ nhỏ thường bắt chước những gì chúng nhìn thấy trên màn ảnh. Nếu chúng xem phim hoạt hình về Barney⁽¹⁾, chúng sẽ bắt chước cách cư xử của chú khủng long màu tím ấy. Còn nếu chúng xem phim về các siêu nhân, chúng sẽ giả vờ như đang bay lên và chiến đấu. Vì vậy hãy xem những gì bọn trẻ nhà bạn đang xem, để biết chúng sẽ nhận được gì từ đó.

Q: *Tiến sĩ nghĩ sao về việc chơi đùa cùng lũ trẻ? Liệu điều đó có đặc biệt quan trọng và hữu ích?*

ROSS: Vâng, điều đó quả thực rất có giá trị. Thực ra thì bản thân tôi cũng thấy rất tiếc về những ngày tháng đã qua, được chơi bóng đá với các con, cùng chúng thả bè trên sông, hay chỉ đơn giản là chơi một số trò chơi trong nhà vào những ngày mưa gió. Đó là những lúc mà trong mắt bọn trẻ, chúng ta là hình mẫu của sự mẫu mực, chúng thích thú được ở bên chúng ta và cho rằng chúng ta là những người mạnh mẽ nhất. Nhờ những lúc như thế, chúng ta tạo nên những kí ức đẹp của cả gia đình, những kí ức ảnh hưởng rất lớn tới tâm hồn lũ trẻ. Bạn hãy thử suy nghĩ xem những kỉ niệm về ngày lễ Giáng sinh, những kì nghỉ ở biển và những khoảnh khắc ngộ nghĩnh bất ngờ có ý nghĩa như thế nào đối với bạn. Những kỉ niệm tạo nên sợi dây liên kết bền chặt, giúp bạn giải tỏa những căng thẳng trong cuộc sống. Theo một cách nào đó, những gia đình thường vui đùa với nhau có xu hướng gắn bó với nhau nhiều hơn. Chỉ vừa mới năm nay thôi, tôi đã đi leo núi trong một hành trình xuyên Scotland cùng cả gia đình, bao gồm cả các cháu của tôi. Tôi hiểu rằng, đến bây giờ chúng tôi vẫn có thể tụ tập cùng nhau, bởi vì đó là điều mà chúng tôi luôn luôn làm trong quá khứ. Đó là thông điệp yêu thương tự nhiên nhất mà chúng tôi dành cho nhau.

CHƯƠNG II:

Lời kết

Tôi xin được khép lại cuốn sách này bằng hình ảnh của người xạ thủ đứng thẳng hiên ngang, hai mắt nhìn về phía chân trời xa xăm với dây cung căng lên mạnh mẽ. Người xạ thủ tài ba có thể bắn những mũi tên bay xa vượt tầm mắt và anh ta sẽ bắn rất chính xác.

Bạn chính là người xạ thủ ấy, trong tư thế đứng thẳng hiên ngang, mắt nhìn về phía tương lai, hướng con cái bạn theo một đường vòng cung nhằm thẳng tới những mục tiêu cao cả. Làm được việc đó quả không hề đơn giản, bởi bạn sẽ phải chịu đựng sức nặng khủng khiếp của chiếc cung tên được căng ra hết mức mà không được bắn. Nếu bạn đã từng thử bắn cung trong đời, bạn sẽ hiểu rằng việc đó đòi hỏi sức mạnh và sự tập trung cao độ như thế nào.

Bạn còn cần sở hữu một đôi mắt tinh anh để có thể bắn được mũi tên vào tận trong rừng xa.

Với những đứa trẻ, những mũi tên sẽ lấp đầy ống tên của cha mẹ chúng, là di sản và là món quà của cuộc sống, nếu không có chúng, bạn sẽ trở thành xạ thủ trong tay không có lấy một mũi tên. Khi ấy, bạn làm sao có thể để lại những ảnh hưởng của mình tới tận mai sau?

Một thời gian dài sau khi chúng ta không còn trên cõi đời này nữa, con cái chúng ta sẽ kế thừa những ảnh hưởng to lớn mà chúng ta truyền cho chúng khi chúng ta còn sống. Chúng ta sẽ đi vào cõi vĩnh hằng còn con cái chúng ta thì vẫn tiếp tục bước tiếp con đường của chúng trong thế giới này. Chúng ta sẽ ngạc nhiên xúc động khi nhận ra rằng, cũng giống như mũi tên luôn đi xa hơn người xạ thủ, con cái chúng ta cũng sẽ tiến xa hơn, gặt hái nhiều thành tựu hơn, tạo ra nhiều ảnh hưởng hơn cả bạn và người bạn đời của bạn nữa. Điều đó chẳng phải là những gì mà chúng ta luôn kì vọng ở bọn trẻ? Chúng chính là di sản của chúng ta và những di sản ấy sẽ kéo dài tới rất nhiều các thế hệ mai sau. Còn gì xứng đáng hơn với những mồ hôi, nước mắt mà chúng ta đã hy sinh trong cuộc đời này?

Sức mạnh, sự hiểu biết và hạnh phúc là những điều mà ta luôn kì vọng con cái chúng ta có thể đạt được. Nhưng ngược lại, liệu chúng có kì vọng gì ở chúng ta không? Cách đây vài năm, ông George Barna⁽¹⁾ đã từng tiến hành một cuộc thăm dò để tìm ra câu trả lời cho vấn đề trên. Hẳn bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng, theo kết quả của cuộc thăm dò ấy, điều đầu tiên mà những đứa trẻ mong muốn ở cha mẹ chúng chính là tình yêu thương vô điều kiện. Theo cách nói của chúng, những đứa trẻ muốn được yêu thương “cho dù...”. Chúng mong muốn được gắn kết với cha mẹ mình. Chúng mong muốn được yêu thương khi là bản thân chúng chứ không phải hình mẫu nào khác.

Điều thứ hai, bọn trẻ muốn có được mối liên hệ tốt hơn, có nghĩa là, chúng muốn được chia sẻ nhiều hơn về những vấn đề quan trọng với bố mẹ.

Điều thứ ba, bọn trẻ muốn cha mẹ dành cho chúng nhiều thời gian hơn, được cha mẹ chú ý nhiều hơn.

Điều thứ tư, chúng muốn được tôn trọng và được công nhận giá trị của mình.

Điều thứ năm, chúng muốn sống có mục đích và ý nghĩa hơn.

Tôi tin rằng bạn cũng để ý thấy, những câu trả lời ngây thơ và thẳng thắn của lũ trẻ hoàn toàn ăn khớp với những vấn đề được nêu ra trong cuốn sách này. Trên hết, những đứa con của chúng ta luôn mong muốn được yêu thương. Chúng không cần những thứ khác thay thế như tiền bạc hay vật chất. Chúng cũng chẳng cần những lời nói sáo rỗng. Chúng cần tình cảm thật. Chúng muốn có được mối liên hệ mật thiết với cha mẹ mình giống như khi chúng chỉ là những đứa trẻ sơ sinh.

Con trẻ mong muốn cuộc sống của chúng có mục đích và có ý nghĩa. Chúng muốn trong gia đình luôn luôn có sự hiểu biết và chia sẻ giữa cha mẹ và con cái. Chúng cầu xin người lớn đừng làm chúng thất vọng. Chúng van nài chúng ta hãy trở thành những bậc cha mẹ biết yêu thương.

Mặt khác, chúng ta hãy cùng đặt ra câu hỏi, vậy thì nỗi sợ hãi lớn nhất của những đứa trẻ là gì? Đó chính là khi cha mẹ ly dị. Bọn trẻ không chỉ sợ cảm giác chia lìa, cha mẹ mỗi người ở một nơi, mà chúng còn sợ hãi khi nghĩ đến một sự chia cắt về tâm hồn nữa. Chúng không những muốn được cả cha và mẹ yêu thương, mà còn muốn cha mẹ cũng thương yêu nhau nữa. Có lẽ việc tốn nhiều công sức nhất trong việc giáo dục con cái chính là duy trì mối quan hệ giữa bạn và người bạn đời của mình, bởi trong công việc dạy dỗ con cái, người xạ thủ không bao giờ nên đứng một mình, mà luôn cần có hai người để giữ vững chiếc cung tên.

Vì vậy, hãy cùng với người bạn đời của mình sát cánh bên nhau, hoặc ít nhất hãy cố gắng chờ đợi đến lúc thích hợp, khi các con bạn đã trở thành những người trưởng thành, có thể tự đi trên con đường chúng lựa chọn, để giải thoát cho nhau. Còn nếu bạn là một người cha hay người mẹ độc thân, hãy luôn nhớ rằng bạn không đơn độc nắm giữ chiếc cung tên ấy. Vẫn còn có những bàn tay khác mạnh mẽ hơn, những bàn tay sẽ nâng đỡ bạn và con cái bạn. Phải nuôi dạy một đứa trẻ khi không có người bạn đời của mình bên cạnh là điều rất khó khăn.

Dẫu cho hoàn cảnh của bạn như thế nào, những thử thách mà bạn gặp phải gian nan ra sao, hay những vấn đề gì đang bủa vây ngôi nhà bạn, thì tương lai phía trước vẫn ngập tràn hi vọng. Chúng ta vẫn muốn nuôi dạy con cái mình trở thành những người mạnh mẽ và ngay thẳng. Tôi tin rằng, vì mục tiêu ấy, chúng ta sẽ giành tất cả tình yêu thương cho con cái chúng ta, chúng ta nhất định sẽ động viên khích lệ, truyền cho chúng sức mạnh mỗi ngày để chúng trở thành những người trưởng thành toàn diện.

Bạn sẽ được chiêm ngưỡng con đường tươi sáng của những việc tốt được thực hiện

trên thế giới này, con đường của tình yêu và lý tưởng. Đó cũng chính là con đường dành cho con cái bạn, thành quả tuyệt vời của những công sức mà bạn bỏ ra.

4 CÁCH ĐỂ VẬN DỤNG CUỐN SÁCH NÀY HIỆU QUẢ NHẤT

1. **Tập hợp mọi người trong dãy phố nhà bạn:** Gợi ý đầu tiên của tôi dành cho các bạn đó là: hàng tuần, bạn hãy mời những vị phụ huynh hàng xóm cùng dự những bữa cafe nho nhỏ và thảo luận từng chương của cuốn sách. Bạn chắc chắn sẽ tìm được nguồn vui từ những mối quan hệ hàng xóm láng giềng này. Khi các cuộc thảo luận như vậy kết thúc, bạn và những người hàng xóm đã thành lập được một nhóm hỗ trợ nhằm đưa ra lời khuyên cho nhau và tự động viên lẫn nhau.
2. **Đi nghỉ cuối tuần để tạm thời lánh xa cuộc sống bận bịu:** Trong thời gian ấy, bạn hãy đọc cuốn sách này, chỉ ra những điểm quan trọng để thảo luận cùng các bậc phụ huynh khác. Dành một ngày nghỉ cuối tuần để tập trung nghiên cứu cuốn sách sẽ mang lại những hiệu quả mà bạn không ngờ. Khi ấy, bạn sẽ trở về nhà trong tâm trạng thoải mái và một cảm giác hoàn toàn mới mẻ, sẵn sàng để áp dụng những gì bạn vừa mới khám phá ra.
3. **Với người vợ hay người chồng của bạn:** Nghiên cứu từng chương của cuốn sách này với người bạn đời của bạn, để có sự trao đổi kinh nghiệm lẫn nhau giữa hai người. Ngoài ra, hãy dành khoảng một tiếng hay một hoặc hai lần mỗi tuần để nghiên cứu lại từng chương và cố gắng duy trì thói quen ấy. Áp dụng những gì bạn học được vào giải quyết những vấn đề mà gia đình bạn gặp phải.
4. **Tìm hiểu trên mạng Internet:** Hãy tạo lập một “bảng tin tức công cộng” (sử dụng công cụ Yahoo group hay Google group, cho phép bạn viết ra những dòng tin nhắn gửi tới tất cả mọi người, ví dụ như để quảng cáo rao vặt, thông báo các sự kiện hay chỉ đơn giản là cung cấp và chia sẻ thông tin), mời bạn bè của mình tham gia và chia sẻ những suy nghĩ về cuốn sách. Một thời gian sau khi đã nghiên cứu cuốn sách này, các bậc phụ huynh thường muốn tiếp tục chia sẻ những kinh nghiệm của mình và hỗ trợ lẫn nhau qua các diễn đàn trên mạng.

HƯỚNG DẪN CÁCH ĐỌC SÁCH

Bạn nên sử dụng hướng dẫn nghiên cứu cho từng chương cụ thể này để củng cố thêm nỗ lực phấn đấu trở thành những người cha mẹ tốt. Các câu hỏi mà chúng tôi đưa ra rất tiện lợi cho bạn tìm hiểu cuốn sách này, chia sẻ với người bạn đời của mình hay chia sẻ trong một nhóm nào đó của bạn.

Hãy lưu ý rằng sẽ có ba dạng câu hỏi như sau:

1. Câu hỏi khởi động: Câu hỏi đầu tiên ở mỗi chương là cách để bạn bắt đầu tư duy một cách khái quát và cũng thoải mái nhất về chủ đề trong chương đó. Câu hỏi này sẽ giúp bạn hay nhóm của bạn hồi tưởng lại những kinh nghiệm cá nhân liên quan tới vấn đề được thảo luận. Đối với việc thảo luận nhóm, thì dạng câu hỏi này giúp cho các thành viên đi thẳng vào vấn đề cần thảo luận.

2. Câu hỏi nghiên cứu: Chúng tôi sẽ đưa ra cho bạn một vài câu hỏi dạng này. Những câu hỏi này sẽ giúp bạn nắm được các ý quan trọng của mỗi chương. Mục tiêu của chúng tôi khi thiết kế những câu hỏi này không chỉ dừng lại ở việc vạch ra các ý chính, mà chúng còn khiến bạn bắt đầu suy nghĩ những nội dung ấy sẽ giúp gì cho bạn.

3. Câu hỏi mang tính chất tăng cường: Câu hỏi cuối cùng ở mỗi chương sẽ tạo động lực để bạn cân nhắc về việc làm thế nào để áp dụng những gì bạn vừa học được vào thực tế. Đó có lẽ là những câu hỏi quan trọng nhất trong số những dạng câu hỏi tôi vừa nêu ra. Vì vậy, nếu bạn nghiên cứu cuốn sách này với một nhóm, hãy lưu ý dành thời gian thảo luận những câu hỏi này:

Phần giới thiệu: Lạc trong một thế giới lạ

Khởi động

1. Theo bạn, thế giới của bọn trẻ ngày nay khác với thế giới tuổi thơ của bạn trên những phương diện chủ yếu nào?

Nghiên cứu

1. Edward Shorter⁽¹⁾ đã đưa ra 3 dấu hiệu nhận biết của hình thức gia đình “chống lại chủ nghĩa hiện đại”. Theo như kinh nghiệm của bạn, bạn chủ yếu quan sát thấy dấu hiệu nào? Theo bạn, nguyên nhân thực sự của những dấu hiệu ấy là gì?

2. Theo bạn thì chiến lược khôn ngoan nhất khi phải sống trong một nền văn hóa độc hại là gì? Bạn thử gợi ý một số phương pháp để thực hiện chiến lược ấy?
3. Những mục tiêu quan trọng nhất mà chúng ta nên đặt ra cho con cái là gì?

Tăng cường

1. Hãy liệt kê 3 nỗi sợ hãi lớn nhất của bạn khi phải đối diện với việc giáo dục con cái?
Dựa vào những khái niệm được đề cập tới trong phần giới thiệu, theo bạn, làm thế nào để bạn cảm thấy được khích lệ và làm tốt hơn vai trò của cha mẹ?

Chương 1: Bước ngoặt làm cha mẹ

Khởi động:

1. Theo bạn, với tư cách là một người cha người mẹ, sự thật nào khiến bạn ngạc nhiên nhất? Nếu bạn có thể quay trở lại vào đúng thời điểm trước khi bạn trở thành một người cha người mẹ, bạn sẽ đưa ra lời khuyên gì cho chính bản thân mình?

Nghiên cứu

1. Theo bạn, vì sao nhiệm vụ giáo dục con cái lại trở nên khó khăn hơn khi con cái chúng ta trưởng thành?
2. Theo bạn, cái gì được gọi là triển vọng, làm thế nào nó khiến chúng ta nghĩ khác đi khi phải cân nhắc các vấn đề liên quan tới giáo dục con cái?
3. Theo bạn, những hậu quả lâu dài của cách giáo dục “phản ứng” tức là dạy dỗ con cái hoàn toàn căn cứ vào cách cư xử của chúng trong hiện tại là gì?
4. 4 nhu cầu thiết yếu của tất cả trẻ em là gì? Bạn hãy giải thích ngắn gọn từng nhu cầu cụ thể.
5. Nhu cầu nào trong 4 nhu cầu trên là quan trọng nhất? Và nhu cầu nào là khó đáp ứng nhất?

Tăng cường

1. Bạn hãy thử đánh giá 4 nhu cầu cơ bản của trẻ nhỏ, xét trên nhu cầu của chính con cái bạn? Theo bạn, bạn cần được hướng dẫn để thỏa mãn nhu cầu nào của trẻ nhất? Trong tuần tới, bạn có thể làm gì để cải thiện việc thỏa mãn nhu cầu ấy?

Chương 2: Bắt đầu bằng tình yêu thương

Khởi động

1. Liệu “tình yêu có phải là điều vĩ đại nhất trên thế giới”? Tại sao bạn lại nghĩ nó đặc biệt quan trọng trong gia đình?

Nghiên cứu

1. Tại sao có những đứa trẻ lại không hề biết cha mẹ yêu thương chúng?
2. Sự khác biệt cơ bản trong cách bố mẹ và con trẻ giao tiếp là gì? Hãy nêu một vài khác biệt trong cách bố mẹ và con cái giao tiếp trong cuộc sống hằng ngày.
3. 3 cách chúng ta sử dụng hành vi để thể hiện tình yêu thương là những cách nào? Hãy nêu tầm quan trọng của mỗi cách?
4. Bầu không khí cần tạo lập trong gia đình là gì? Hãy nêu ví dụ về một vài điều cần thiết để tạo lập bầu không khí gia đình đầm ấm.
5. “Bình nhiên liệu tình cảm” là gì? Đây là cách cơ bản để đổ đầy “bình nhiên liệu” đó?

Củng cố

1. Ngày mai, hãy áp dụng 3 phương pháp cơ bản để đổ đầy bình nhiên liệu tình thương yêu cho con bạn. Hãy ghi lại những dấu hiệu tích cực từ con bạn khi nhận được tình thương yêu của bạn hay không khí đầm ấm trong gia đình bạn.

Chương 3: Những luật lệ trong giáo dục con trẻ

Khởi động

1. Những luật lệ nào được sử dụng trong nhà bạn khi bạn còn nhỏ. Hãy chỉ ra những ảnh hưởng tích cực và tiêu cực của những luật lệ đó?

Nghiên cứu

1. Những bậc cha mẹ “phản ứng” thường có xu hướng như thế nào với những câu hỏi về luật lệ? Kết quả của những điều này là gì?
2. Đây là sự khác biệt giữa bố mẹ biết và không biết cảm thông?
3. Hãy thảo luận về tầm quan trọng của vấn đề giữ sự kiểm soát trong gia đình? Đây là 2

cái bẫy mà cha mẹ hay mắc phải?

4. Sự khác biệt giữa kỉ luật và hình phạt?
5. Hãy thảo luận về 5 cách để kiểm soát hành vi của một đứa trẻ. Đây là cách tích cực, tiêu cực và trung tính?
6. Theo Bác sĩ Campbel, đây là cách áp dụng hình phạt để loại bỏ tội lỗi một cách ít đúng đắn nhất?

Củng cố

1. Hãy nêu cách mà kỉ luật thường được áp dụng ở nhà bạn? Bạn có thể thu được tiến bộ đáng kể nào vào lần tiếp theo không?

Chương 4: Sức mạnh của sự che chở

Khởi đầu

1. Vấn đề bảo vệ con cái nào mà bạn quan tâm nhất? Tại sao?

Nghiên cứu

1. Theo bạn, 3 yếu tố cơ bản làm nên tính chính trực là gì? Yếu tố nào theo bạn là quan trọng nhất? Và vì sao?
2. Theo bạn, vì lý do gì chúng ta cần phải giải thích những suy nghĩ và quan điểm của mình về lũ trẻ?
3. Thông điệp mang chữ “Tôi” có nghĩa là gì? Điều gì khiến những thông điệp ấy trở nên có tác dụng?
4. Bạn hãy đưa ra ví dụ về khoảnh khắc có thể giáo dục? Theo bạn, làm thế nào để chúng ta có thể tìm kiếm được những khoảnh khắc như thế?

Tăng cường

1. Thời gian gần đây, bạn đã và đang làm những gì để giúp con cái bạn chuẩn bị đối mặt với những thử thách trong tương lai? Theo bạn, bạn có thể làm những gì để giúp chúng suy nghĩ một cách rõ ràng hơn về những gì đợi chúng ở phía trước?

Chương 5: Xoa dịu giận dữ

Khởi động

1. Bạn đã giải quyết những cơn nóng giận của mình như thế nào, thông qua đối đầu, lắng nghe hay bằng cách nói chuyện? Hãy giải thích cụ thể.

Nghiên cứu

1. Theo bạn vì sao việc kiềm chế các cơn nóng giận lại là nhiệm vụ quan trọng và khó khăn nhất đối với các bậc phụ huynh?
2. Theo bạn 2 cách để các bậc phụ huynh giải tỏa cơn nóng giận của mình là gì? Điều này có liên hệ gì tới trẻ?
3. Những tác động vô thức là gì? Theo bạn tại sao tức giận ngấm lại được miêu tả như vậy?
4. Hãy miêu tả 3 nguyên nhân khiến sự tức giận ngấm lại trở nên nguy hiểm đến vậy?
5. Theo bạn phương pháp lành mạnh nhất để kiềm chế cảm xúc tức giận là gì? Yếu tố nào khiến phương pháp ấy có lợi đối với việc giáo dục con cái?
6. Khoảnh khắc có thể giáo dục là gì? Trong số những gợi ý đưa ra, gợi ý nào theo bạn là có ích và quan trọng nhất?
7. Vì lý do gì mà chúng ta nên quan tâm nhiều tới khái niệm tha thứ trong gia đình?

Tăng cường

1. Hãy nghiên cứu biểu đồ các nấc thang của sự tức giận. Những phản ứng tức giận của bạn thường được đặt ở vị trí nào trong biểu đồ ấy? Câu hỏi tương tự đối với người bạn đời của bạn, con cái bạn? Theo bạn, các biện pháp nào để tiến tới mức độ cao hơn?

Chương 6: Đương đầu với những cơn quái vật truyền thông

Khởi động

1. Hãy thử đối chiếu lại những năm tháng tuổi thơ của mình, theo bạn, những hình thức văn hóa phổ biến nào đóng vai trò quan trọng trong sự trưởng thành của bạn? Bằng cách nào?

Nghiên cứu

1. Theo bạn, những ví dụ nào minh họa cho việc bị ảnh hưởng tới việc tạo nên nhân cách?

2. Theo bạn sự phát triển của mạng Internet có những ảnh hưởng gì tới nền văn hóa, gia đình của chúng ta?
3. Cha mẹ nên hạn chế con cái ở những hoạt động nào liên quan tới ti vi và máy vi tính?
4. Theo bạn vì sao việc lựa chọn và quản lý những chương trình ti vi và các chương trình lọc dữ liệu trên mạng Internet lại thường không có tác dụng?
5. Theo bạn, làm thế nào để các bậc phụ huynh kiểm soát được con cái mình đang xem cái gì, khi mà việc xem phim lại xảy ra ở những nơi không phải là nhà bạn?

Tăng cường

1. Hãy nghiên cứu những hướng dẫn trẻ xem ti vi gần phần cuối chương. Theo bạn thì bạn sẽ áp dụng theo hướng dẫn nào đối với con bạn trong tuần này?

Chương 7: Nuôi dưỡng tâm hồn thơ trẻ

Khởi động

1. Bạn đặt ra 3 mục tiêu gì cho tương lai của con bạn?

Nghiên cứu

1. Theo bạn, di sản độc nhất và quan trọng nhất mà chúng ta truyền lại cho con cái là gì? Lý do tại sao?
2. Theo bạn thì làm thế nào để một đứa trẻ có thể xử lý tốt những thông tin mà nó thu nhận được, chỉ dựa trên những kinh nghiệm non nớt đầu đời? Điều gì là thực sự quan trọng đối với sự phát triển của trẻ?
3. Theo bạn thì có những phương pháp nào giúp tạo ra một bầu không khí tinh thần tốt đẹp trong ngôi nhà của mình?
4. Bạn hãy liệt kê một vài công cụ giáo dục có thể sử dụng khi trẻ tìm đến chúng ta để kiểm tìm lòng tin? Công cụ nào theo bạn là hiệu quả nhất đối với gia đình mình?

Chương 8: Đối mặt với nỗi sợ hãi, lo lắng và tuyệt vọng

Khởi động

1. Nỗi sợ hãi mà bạn thường cảm thấy nhất liên quan tới con cái bạn là gì? Hãy giải thích lý do?

Nghiên cứu

1. Theo bạn 4 nỗi sợ hãi cơ bản mà các bậc phụ huynh thường cảm thấy là gì? Theo bạn thì nỗi sợ hãi nào là đáng sợ nhất?
2. Theo bạn, các bậc phụ huynh nên nhắc nhở bản thân mình điều gì khi họ cảm thấy đã vượt qua được nỗi lo lắng về việc dạy dỗ con cái và về bọn trẻ?
3. Vì sao nỗi lo lắng lại là một điều có ích? Làm thế nào để chúng ta có thể cân bằng giữa những mặt tốt và mặt xấu?
4. Theo bạn những nhân tố xã hội nào làm gia tăng tình trạng chán nản ở những người trẻ tuổi?
5. Theo bạn những xu hướng điều tiết sự quan tâm tạo ra những thách thức gì khi giải quyết những hỗn loạn do sự lo lắng gây nên?
6. Theo bạn đâu là những dấu hiệu quan trọng để chúng ta nhận diện được tình trạng chán nản ở trẻ?

Tăng cường

1. Hãy suy nghĩ thật kỹ về tình trạng mức độ lo lắng của các thành viên trong gia đình bạn và nhớ rằng loại cảm xúc này có khả năng lan truyền. Theo bạn trong gia đình mình, ai là người lo lắng nhiều nhất? Theo bạn, bạn nên hỗ trợ thành viên đó như thế nào?

Chương 9: Tạo động lực cho trẻ

Khởi động

1. Đối với bạn, đâu là những nhân tố có tính chất thúc đẩy lớn nhất? Câu hỏi tương tự đối với con cái bạn?

Nghiên cứu

1. Theo bạn loại động lực nào dễ nhận diện và khó nhận diện nhất? Giải thích lý do vì sao chúng ta lại thường không nhận ra nó?
2. Theo bạn ước mơ và cảm xúc lần lượt có vai trò gì đối với động lực?
3. Theo bạn những người được thúc đẩy một cách tích cực thường có đặc điểm gì chung? Đặc điểm đó đóng vai trò như thế nào?

4. Theo bạn sự tức giận có những tác động gì nguy hiểm?
5. Hãy thử nhớ lại 5 cách kiểm soát hành vi của một đứa trẻ? Cách nào là tích cực, tiêu cực và trung lập? Bạn thích cách nào hơn? Giải thích lý do?
6. Hãy giải thích khái niệm sau đây: Hai con người không thể cùng một lúc chịu trách nhiệm về cùng một thứ.

Tăng cường

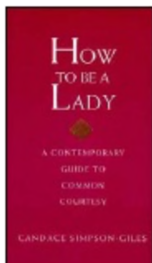
1. Hãy cân nhắc các luận điểm trong chương này, đâu là cách tốt nhất để tạo ra động lực cho con bạn? Bạn sẽ áp dụng những biện pháp gì để thực hiện việc đó?

Lần kiểm tra cuối cùng

Sau khi đọc xong cuốn sách này, bạn hãy dành một chút thời gian để chắt lọc tất cả những ý tưởng quan trọng mà tác giả đưa ra. Hãy đọc lại cuốn sách một lần nữa bởi vì đó là cách tốt nhất để bạn có thể hiểu sâu và ghi nhớ nội dung của nó. Hoặc bạn có thể chọn cách đọc lại cuốn sách một lần mỗi năm hoặc hai năm một lần và bàn bạc về những tiến bộ của bạn trong việc giáo dục con cái với vợ hoặc chồng bạn. Còn bây giờ, hãy cân nhắc thật kĩ lưỡng mỗi câu hỏi dưới đây. Hãy viết ra những câu trả lời của mình và lưu giữ nó.

1. Hãy quay trở lại các trang sách và hồi tưởng lại chủ đề của từng chương. Chương nào có ảnh hưởng tới bạn nhiều nhất? Giải thích lý do?
2. Theo bạn kết luận quan trọng nhất mà bạn đúc rút về gia đình mình và về việc giáo dục con cái sau khi nghiên cứu cuốn sách này là gì?
3. Khi đọc lại những ý chính của cuốn sách, hãy thử liệt kê các bước cần tiến hành để trở thành người cha người mẹ tốt hơn? Hãy đặt ra kế hoạch thực hiện chúng ngay lập tức.
4. Hãy luôn ghi nhớ rằng, việc giáo dục con cái phải bắt đầu và kết thúc bằng tình yêu thương vô điều kiện và bằng sự chấp nhận. Hãy đánh dấu kết luận này như mục tiêu lớn nhất của bạn, hãy tìm cách để thể hiện tình yêu ấy mỗi ngày.

NGƯỜI PHỤ NỮ THANH LỊCH



Các bạn gái có biết khi mình đang ăn kiêng thì không nên nói chuyện đó với những người ngồi cùng bàn tiệc với bạn không? Các bạn cũng không nên để người khác chờ đợi mình quá lâu khi đã hẹn trước? Hay không nên ăn uống ngay khi đang ngồi trên xe?... Những điều này tuy nhỏ nhặt nhưng lại làm nên một người con gái thanh lịch trong thời đại mới.

Ngày nay, vai trò của phụ nữ được xã hội đánh giá cao. Phụ nữ có thể vừa là một người nội trợ đảm đang vừa là một luật sư, doanh nhân tài ba, một giáo sư đại học, một chính trị gia xuất sắc... Nhưng liệu cuộc sống của họ đã trọn vẹn chưa nếu thiếu đi sự tinh tế, thanh lịch và nữ tính cần có? Rất nhiều người phụ nữ thành đạt đã quên mất những phẩm cách cần có của phái đẹp. Và họ hầu như quên mất nó cho đến khi gặp một quý cô thanh lịch, duyên dáng...

Người phụ nữ thanh lịch không chỉ là một cuốn sách thực tập những điều cần thiết cho phụ nữ mà còn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc trở thành một người phụ nữ thanh lịch. Sắc đẹp có thể tàn phai, tiền bạc có thể rời bỏ một người phụ nữ nhưng những phẩm cách của cô ấy thì còn mãi.

NGƯỜI ĐÀN ÔNG LỊCH THIỆP



Bạn là một thanh niên có học thức, đẹp trai, thông minh và đang có một tương lai xán lạn nhưng lại không thể nào lấy lòng được những đồng nghiệp trong công ty.

Có thể khi còn nhỏ, bạn luôn được mẹ thắt sẵn cà vạt, là quần áo và chuẩn bị lễ phục mỗi khi đến dịp lễ, tết. Nhưng khi trưởng thành, bạn dần sống xa bố mẹ và phải tự mình chăm lo đến diện mạo bên ngoài mỗi khi bạn được mời tới dự tiệc hay có một dịp đặc biệt quan trọng nào đó.

Nếu không được chuẩn bị tốt, rất có thể bạn sẽ cảm thấy bối rối ngượng ngùng và khó khăn khi phải đối mặt với những tình huống như vậy. Bạn sẽ phải ăn bận như thế nào vào những dịp đặc biệt, bạn phải nói gì trong những thời khắc khác nhau khi đi dự cưới bạn bè, hay tới mừng sinh nhật của giám đốc công ty đối tác...? *Người đàn ông lịch thiệp* sẽ giúp bạn giải đáp những thắc mắc trên và còn chỉ cho bạn thấy: hơn cả những quy tắc xã giao thông thường, để trở thành một người đàn ông lịch duyệt và đáng tôn trọng, bạn chỉ cần biết quan sát và quan tâm tới mọi người xung quanh.