

KUBOTA KISOU

# THÓI QUEN TỐT RÈN TRÍ NÃO SIÊU VIỆT

Phạm Thị Hà Trang dịch



# LỜI MỞ ĐẦU

Là một nhà thần kinh học, tôi đã tiến hành nghiên cứu cấu tạo và hoạt động của não hơn nửa thế kỷ.

Tuy có những nhà khoa học nghiên cứu riêng về từng lĩnh vực ăn ngủ, vận động, học tập, giáo dục, nhưng hầu như chưa ai có thể hiểu rõ về mối quan hệ sâu sắc của não đối với tất cả các hoạt động kể trên.

Sau khi lý giải về cơ chế của não mà tôi đã tìm hiểu được cho đến nay, tôi xin giới thiệu một điều hết sức gần gũi trong thói quen sinh hoạt hằng ngày để phát triển não cho trẻ và để nuôi dạy trẻ trở nên thông minh.

Đặc biệt, cuốn sách này không chỉ đề cập đến thói quen sinh hoạt như ăn uống, ngủ nghỉ, giao tiếp hay vui chơi mà còn nhấn mạnh đến “việc cải thiện trí thông minh thông qua quá trình vận động”.

Ở Nhật Bản, phương pháp học theo kiểu nhồi nhét kiến thức khiến cho những đứa trẻ của chúng ta mất đi nhiều cơ hội vận động thân thể, vui chơi với bạn bè. Còn một nguyên nhân khác là những con đường an toàn để trẻ vui chơi cũng giảm đi nhiều. Trong khi đó, vận động và vui chơi mang lại hiệu quả lớn giúp trí não con người phát triển tốt hơn.

Hơn nữa, trong những năm gần đây, số lượng trẻ tham gia các lớp học thêm đến tận khuya, xem ti vi, đi ngủ muộn cũng đang tăng lên. Khi đã trở thành thói quen, đương nhiên buổi sáng trẻ không thể dậy sớm, đến trường trong trạng thái mơ màng, cũng không có thời gian để vận động cơ thể. Dường như cũng có rất nhiều trẻ không đủ thời gian để trò chuyện, kết giao với bạn bè tốt. Với lối sinh hoạt thể này, ngày càng nhiều những đứa trẻ cảm thấy bị “áp lực”. Một nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng nếu chịu áp lực liên tục từ hai tuần trở lên, hồi hải mã vốn có liên quan đến lưu trữ ký ức trong não bộ sẽ bị phá hoại, vùng vỏ não trước trán liên quan đến toàn bộ hành động của con người cũng bị tổn thương, dẫn đến làm việc gì cũng thờ ơ. Dù đây là một nghiên cứu được tiến hành với đối tượng là người lớn nhưng tôi nghĩ cũng có thể áp dụng tương tự đối với trẻ em. Chẳng phải chính trẻ em mới là những đối tượng dễ chịu tổn thương từ áp lực do não vẫn chưa phát triển đầy đủ hay sao?

Tất cả các bậc phụ huynh đều mong con cái mình lúc nào cũng sống tốt, khỏe mạnh với viễn cảnh tươi sáng. Để tương lai của những đứa con yêu quý có thể tỏa sáng, tôi mong rằng các bậc phụ huynh sẽ áp dụng những thói quen được giới thiệu trong cuốn sách này, dù chỉ từng chút một.

**Kisou Kubota**

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

# Chương 1 RÈN LUYỆN NÃO QUA THÓI QUEN SINH HOẠT

## 1. TẦM QUAN TRỌNG CỦA GIẤC NGỦ

Trước tiên hãy xem lại giấc ngủ

Cách ăn uống, sử dụng ngôn từ, học tập, vận động, kết bạn, giúp đỡ mọi người... là một vài trong số rất nhiều những thói quen sinh hoạt của trẻ mà tôi muốn các bậc phụ huynh coi trọng. Trong số đó, có một điều rất căn bản trong cuộc sống mà tôi muốn chú trọng nhất, xét từ góc độ nghiên cứu não bộ, đó là giấc ngủ. Con người ai cũng có lúc thức và ngủ. Tuy đây là điều đương nhiên nhưng sự cân bằng này lại rất quan trọng. Nếu liên tiếp mất ngủ nhiều ngày, thời gian thức-ngủ hằng ngày thất thường thì dù trẻ con hay người lớn cũng rất dễ mắc các căn bệnh như tiểu đường, cao huyết áp, béo phì, trầm cảm. Ngủ đủ giấc và đúng giờ hằng ngày là điều vô cùng quan trọng, tạo nền tảng cho cuộc sống. Ngoài ra, chẳng phải ngủ là “cách để não và cơ thể có thể nghỉ ngơi”? Chắc chắn khi chúng ta nằm xuống và không cử động, cơ thể sẽ được nghỉ ngơi, nhưng ngay cả trong khi con người ngủ, não cũng không hoàn toàn nghỉ.

Thực chất khi ngủ, chỉ có khoảng một nửa bán cầu não có thể nghỉ ngơi. Trong lúc ngủ chúng ta còn nằm mơ, đây chính là bằng chứng não đang hoạt động. Vậy tại sao giấc ngủ lại cần thiết với não như vậy? Dựa vào các kết quả nghiên cứu gần đây của chuyên ngành não bộ, ta biết rằng việc tạo ra “nhịp” cho giấc ngủ của con người là vô cùng cần thiết. Điều đó có nghĩa là gì? Tôi sẽ giải thích một cách đơn giản như sau: Một cách tự nhiên, hầu hết các loài động vật trên trái đất đều được trang bị đồng hồ sinh học xấp xỉ 24 giờ một ngày (đồng hồ cơ thể), hay nhịp sinh học ngày đêm (nhịp circadian) thích ứng với sự tự quay của Trái đất.

Tuy nhiên, chúng ta cũng biết rằng nhịp sinh học trong một ngày của con người có thể là khoảng 25 giờ đồng hồ. Ví dụ, ở các phòng ngầm dưới mặt đất, tia sáng không thể lọt vào được. Để cơ thể thích ứng, nhịp sinh học có thể lên đến 25 giờ đồng hồ một ngày. Vì vậy, điều quan trọng không thể thiếu ở đây chính là ánh sáng khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng. Trẻ em từ sáu tháng đến một năm tuổi đã học cách thích ứng với sự tự quay của trái đất.

Trong não có một vùng gọi là nhân trên chéo (SCN – suprachiasmatic nucleus) phản ứng lại khi có ánh sáng chiếu vào võng mạc mắt. Buổi sáng, khi tiếp nhận ánh sáng mặt trời, bộ phận này sẽ hoạt động và cho chúng ta biết “buổi sáng đã đến”. Đây là đồng hồ sinh học đầu tiên.

---

**Một cách tự nhiên, hầu hết các loài động vật trên trái đất đều được trang bị đồng hồ sinh học xấp xỉ 24 giờ một ngày (đồng hồ cơ thể), hay nhịp sinh học ngày đêm (nhịp circadian) thích ứng với sự tự quay của Trái đất.**

---

Vì vậy để thức dậy được vào buổi sáng, hãy mở rèm và tiếp nhận ánh sáng mặt trời. Ngược lại, khi ở chỗ tối thì bộ phận này sẽ không hoạt động. Do vậy, vào buổi tối nên tắt toàn bộ ánh sáng để não dễ dàng nhận ra rằng “đã đến giờ ngủ”.

Như vậy, điều tôi muốn nhấn mạnh là dù nói rằng cần ngủ đủ 9 tiếng đồng hồ nhưng không có nghĩa là đi ngủ vào nửa đêm và thức dậy vào buổi trưa, mà nên đi ngủ vào 9 giờ tối và thức dậy lúc 6 giờ sáng để tận hưởng ánh bình minh. Làm như vậy thì chúng ta sẽ dễ dàng “vào giường” cho một ngày mới.

Trong vô thức, chúng ta sẽ quen với nhịp 24 tiếng một ngày, tắm ánh sáng mặt trời, ngủ vào một giờ cố định, củng cố hằng ngày những điều chúng ta đã học lúc 0 tuổi (đồng hồ sinh học hoạt động dựa trên di truyền và di truyền về đồng hồ sinh học có đến 20 loại). Hãy biến việc thức dậy và đi ngủ đúng giờ này thành một thói quen.

Gần đây, độ tuổi học sinh ở Nhật Bản đến các lớp học thêm để ôn luyện cho các kỳ kiểm tra ngày càng nhỏ hơn, điều đó cũng có nghĩa là ngày càng có nhiều đứa trẻ phải ngủ muộn hơn. Sau khi từ trường về nhà, ngay lập tức lũ trẻ phải đến lớp học thêm, khi về nhà đã là 9 giờ tối. Sau đó chúng còn phải làm bài tập về nhà, vệ sinh thân thể... và lúc leo lên giường đã là hơn 11 giờ đêm. Ngày tiếp theo, bọn trẻ lại thức dậy lúc 6 giờ sáng, chuẩn bị và đến trường; với lối sinh hoạt này, việc không thể tập trung nghe giảng ở trường là điều dễ hiểu.

### **Giấc ngủ cũng liên quan đến hoocmon tăng trưởng**

Để trả lời cho câu hỏi cần ngủ bao nhiêu tiếng một ngày, một nghiên cứu đã chỉ ra rằng đối với người lớn, ngủ đủ 7 tiếng một ngày thì nguy cơ bị bệnh và bị béo phì sẽ giảm xuống. Chưa có nghiên cứu như vậy đối với trẻ em, nhưng kinh nghiệm cho thấy những đứa trẻ mới sinh thường ngủ đến 18 tiếng, sau đó chúng bắt đầu bắt kịp nhịp điệu buổi trưa và buổi tối, những đứa trẻ dưới 6 tuổi cần ngủ từ 11-12 tiếng (hơn 10 tiếng), đến khi học tiểu học thì ngủ 8-10 tiếng (dưới 10 tiếng) và đối với học sinh trung học thì thời gian ngủ trung bình là dưới 9 tiếng. Tôi mong các bậc phụ huynh hãy xem lại cách sinh hoạt của trẻ và đảm bảo rằng trẻ có thể ngủ đủ thời gian như trên.

Dẫu vậy, vẫn có những bậc phụ huynh coi trọng việc học của trẻ hơn cả. Nếu tôi nói rằng những học sinh tiểu học duy trì thói quen ngủ sau 11 giờ đêm có thể sẽ không cao lớn được thì các bạn nghĩ sao? Tôi đã khẳng định ngay từ đầu sách rằng “ngay cả trong lúc ngủ não cũng hoạt động”, nhưng đặc biệt là khi bắt đầu ngủ vào buổi tối, khoảng một nửa tế bào thần kinh vẫn thức, điều đó đồng nghĩa với việc chừng ấy tế bào vẫn đang hoạt động. Ngoài ra trong thời gian ngủ, hoocmon tăng trưởng được tiết ra từ tuyến yên dưới não. Hoocmon tăng trưởng ở người lớn hoạt động nhằm điều tiết, ổn định những bất thường trong cơ thể nhưng đối với trẻ em, cùng với chức năng điều tiết nó còn có chức năng quan trọng là thúc đẩy tăng trưởng. Hoocmon tăng trưởng này được tiết ra nhiều nhất vào khoảng thời gian từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng nên trẻ em muốn phát triển cần ngủ vào khoảng thời gian này. Chắc chắn cả não và cơ thể của những trẻ ngủ vào giờ này sẽ được nuôi dưỡng tốt hơn. Ngược lại, những trẻ ít ngủ sẽ không phát triển được não, hệ thần kinh cũng phát triển muộn hơn.

Giấc ngủ rất quan trọng trong việc phát triển não. Tuyệt đối không nên tạo thói quen cho trẻ ngủ sau 11 giờ đêm.

## **2. CÓ THỂ HỌC TRONG LÚC NGỦ?**

**Hiệu quả của những yếu tố đầu vào trước khi đi ngủ buổi tối**

“Con làm bài tập xong rồi sao?”

“Con buồn ngủ rồi nên sáng mai con sẽ làm.”

---

**Hoocmon tăng trưởng này được tiết ra nhiều nhất vào khoảng thời gian từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng nên trẻ em muốn phát triển cần ngủ vào khoảng thời gian này. Chắc chắn cả não và cơ thể của những trẻ ngủ vào giờ này sẽ được nuôi dưỡng tốt hơn. Ngược lại, những trẻ ít ngủ sẽ không phát triển được não, hệ thần kinh cũng phát triển muộn hơn.**

---

Chúng ta có thể dễ dàng bắt gặp đoạn hội thoại này trong bất kỳ gia đình nào, nhưng nếu xét từ phương diện cấu trúc não bộ, tôi khuyến khích nên sử dụng hiệu quả thời gian buổi tối dành cho việc học, đặc biệt là những việc cần học thuộc (miễn là đảm bảo không cắt bớt thời gian ngủ).

Phải nói thêm rằng khi đi ngủ, những hoạt động xây dựng và tăng cường trí nhớ vẫn diễn ra. Như tôi đã viết ở trên, ngay cả trong lúc ngủ não cũng không nghỉ ngơi, mà lúc đó các tế bào thần kinh não vẫn hoạt động để củng cố ký ức. Nếu bạn học trước khi đi ngủ, bạn sẽ ghi nhớ bài vở tốt hơn. Mặc dù lúc này những ký ức vẫn còn mơ hồ nhưng sau khi tỉnh dậy, bạn sẽ nhớ mọi thứ rõ ràng hơn so với trước khi ngủ. Tóm lại, so với việc thức suốt đêm để ôn bài thì việc học một chút rồi ngủ sẽ giúp củng cố ký ức hơn. Đối với trẻ nhỏ, trước khi con đi ngủ ta có thể đọc sách cho chúng nghe. Tìm hiểu về ngôn ngữ và thế giới rồi mới đi ngủ chẳng phải sẽ tốt hơn sao?

---

**Tóm lại, so với việc thức suốt đêm để ôn bài thì việc học một chút rồi ngủ sẽ giúp củng cố ký ức hơn.**

---

Những ngôn từ và suy nghĩ về các sự vật sự việc sẽ được khắc sâu vào não trẻ khi chúng ngủ. Ngoài ra, trước khi đi ngủ chúng ta nên nhắc lại với trẻ một lần nữa những điều tốt và cả những thất bại trong các sự kiện xảy ra trong ngày như “Hôm nay con đã làm được thế này... Con giỏi quá!”

“Dù con không làm được... nhưng lần sau làm lại, con hãy cẩn trọng và cố gắng lên nhé!”

Khi trẻ thức dậy vào buổi sáng, những việc mà cha mẹ đã nói hôm qua như “Con làm... thật tốt!” hay “Khi làm... con phải cẩn thận hơn” sẽ lưu lại trong não trẻ như một ký ức. Có thể những việc mà trẻ làm tốt sẽ tái hiện lại trong giấc mơ của chúng.

Người lớn cũng có thể ứng dụng hiệu quả của việc học trước khi ngủ. Đi ngủ sau khi suy nghĩ về công việc có thể giúp chúng ta nghĩ ra những ý tưởng hay vào sáng hôm sau.

Đến đây, tôi nghĩ các bạn độc giả đã hiểu được điều tôi muốn gửi gắm trong phần này: giấc ngủ rất hữu ích cho việc học tập. Tôi mong các bậc phụ huynh hãy thật sự coi trọng giấc ngủ của con cái mình.

**Không phải xây dựng thói quen “ngủ sớm, dậy sớm” mà là “dậy sớm, ngủ sớm”.**

Với những bậc phụ huynh nghĩ rằng vì “buổi tối trẻ thường xem ti vi, chơi điện tử và không chịu đi ngủ nên khó lòng bồi dưỡng thói quen ngủ sớm-dậy sớm được”, tôi muốn đưa ra một hướng giải quyết như sau: không phải rèn cho trẻ “ngủ sớm, dậy sớm” mà là “dậy sớm, ngủ sớm”.

---

**Bắt trẻ ngủ sớm sẽ không mang lại hiệu quả, chúng ta phải tạo cho trẻ thói quen dậy sớm. Khi dậy sớm, trẻ sẽ buồn ngủ nhanh hơn vào buổi tối.**

---

Bắt trẻ ngủ sớm sẽ không mang lại hiệu quả, chúng ta phải tạo cho trẻ thói quen dậy sớm. Khi dậy sớm, trẻ sẽ buồn ngủ nhanh hơn vào buổi tối. Hãy thử để trẻ duy trì liên tục việc dậy sớm trong nhiều ngày. Mặt khác, những trẻ vận động nhiều vào ban ngày thì buổi tối thường sẽ ngủ một cách ngoan ngoãn.

Quả thật, nếu ban ngày vận động đều đặn, buổi tối trước khi đi ngủ không quá hưng phấn thì trẻ sẽ rất dễ ngủ. Có thể sử dụng điều này như một biện pháp tốt để giúp trẻ đi ngủ sớm. Hơn nữa, các bậc phụ huynh cũng đừng quên để ánh sáng rọi vào phòng khi đánh thức trẻ và giữ cho phòng hoàn toàn tối khi trẻ đi ngủ. Tình trạng lý tưởng nhất là cứ đến giờ đã định là trẻ sẽ buồn ngủ và cứ đến giờ đã định là trẻ sẽ tự nhiên mở mắt thức dậy.

Điều cần đặc biệt chú ý là đối với trẻ, dù thế nào cũng cần đảm bảo nề nếp sinh hoạt đều đặn, ngủ đủ thời gian cần thiết, cuối tuần không được dậy quá trễ. Vì nếu không, những ngày ngủ dậy muộn quá chắc chắn sẽ khiến trẻ đi ngủ trễ, ngày hôm sau phải dậy sớm trong trạng thái thiếu ngủ, nhịp sinh hoạt sẽ bị lệch đi. “Duy trì nhịp giấc ngủ” cần phải được ưu tiên hơn tất cả các việc khác.

Nếu trẻ không thể ngủ được trong nhiều ngày liên tục, đó là dấu hiệu bất ổn. Khi đó cần phải nhanh chóng tìm ra nguyên nhân và giải quyết ngay. Do thời gian ngủ bị giảm, trẻ sẽ giảm hứng thú hoạt động vào ban ngày, tâm lý trở nên bất ổn, ăn quá nhiều... Hơn nữa, bệnh trầm cảm cũng bắt nguồn từ việc mất ngủ. Không có căn bệnh nào xuất phát từ não mà trước đó giấc ngủ không có những biểu hiện khác thường. Hiểu và có cách làm phù hợp với từng đứa trẻ, xây dựng cho trẻ thói quen dậy sớm, ngủ sớm từ khi còn học mẫu giáo là bước đầu tiên trong quá trình nuôi dưỡng một đứa trẻ thông minh và khỏe mạnh.

### **3. NGHIÊM KHẮC TUÂN THỦ KHI NÀO THÌ PHẢI DỪNG ĂN**

**Những tế bào mỡ phát triển vào khoảng 4-5 tuổi sẽ không bao giờ giảm trong suốt cuộc đời**

Để xây dựng thói quen sinh hoạt nhằm nuôi dưỡng trí tuệ và dạy dỗ trẻ trở thành một đứa trẻ ngoan, bên cạnh việc ngủ đúng giờ, tôi muốn đưa ra một lời khuyên về việc ăn uống. Thói quen ăn uống của mỗi người là khác nhau, có đứa trẻ vui vẻ ăn tất cả mọi thứ, có đứa lại không tỏ ra hứng thú với thức ăn, chỉ ăn rất ít, hoặc rất kén ăn...

Điều tôi muốn lưu ý nhất là vào thời kỳ mẫu giáo, tốt hơn là “không nên để trẻ ăn quá nhiều”. Khi trẻ 4-5 tuổi là thời gian mà các tế bào mỡ liên quan đến béo phì tăng nhanh nhất. Hơn nữa, trạng thái đó sẽ tiếp tục duy trì suốt đời. Tế bào mỡ là những tế bào tiến hành hoạt động hợp

thành, phân giải và tích tụ mỡ, nếu lượng mỡ tích tụ ở các tế bào này tăng cao thì trẻ sẽ trở nên béo phì. Bệnh béo phì dễ gây ra các bệnh về hệ tim mạch và tiểu đường. Thêm vào đó, khi người béo lên thì việc vận động sẽ không còn được tiến hành thường xuyên được nữa, dẫn đến hoạt động của vùng vỏ não trước ngày càng suy giảm. Vùng vỏ não trước được gọi là trung khu thần kinh não bộ, điều khiển mọi hoạt động suy nghĩ, phán đoán, hành động, vận động của con người. Những đứa trẻ không vận động cơ thể sẽ ít sử dụng vùng vỏ não trước trán. Khi vùng vỏ não trước trán không hoạt động nữa thì việc nuôi dưỡng não sẽ không tốt. Tuy nhiên, cũng có một số trường hợp ngoại lệ như các lực sĩ ăn rất nhiều và to béo, nhưng do luyện tập và vận động cơ thể thường xuyên nên bệnh béo phì không còn là vấn đề đáng lo ngại nữa.

---

**Khi trẻ 4-5 tuổi là thời gian mà các tế bào mỡ liên quan đến béo phì tăng nhanh nhất. Hơn nữa, trạng thái đó sẽ tiếp tục duy trì suốt đời.**

---

Như tôi đã nói ở trên, trong thời kỳ mẫu giáo nếu tế bào mỡ trong cơ thể trẻ tăng lên thì số lượng tế bào ấy sẽ không giảm trong suốt cuộc đời, bởi vậy việc giảm cân trong giai đoạn trưởng thành đòi hỏi sự nỗ lực rất lớn, bằng không khó mà giảm được. Thế nên, điều hết sức quan trọng là cần chú ý cách ăn uống sao cho những tế bào mỡ lúc 4-5 tuổi không tăng lên quá nhiều.

Khi trẻ còn nhỏ, các bậc phụ huynh thường khuyến khích rằng “Con phải ăn nhiều để chóng lớn chứ!” Kết quả là trẻ trở nên béo hơn mức cần thiết, tế bào mỡ thừa nhiều khiến trẻ rất khó giảm cân khi đã lớn.

### **Giúp trẻ học cách không ăn quá mức**

Không thể dựa vào lý do “còn nhỏ thì mũm mĩm một chút sẽ dễ thương hơn” mà cho trẻ ăn bao nhiêu tùy thích. Bạn nên dạy trẻ rằng “ăn vậy là đủ rồi, con nên dừng thôi.” Tuy nhiên, với những đứa trẻ vừa cai sữa và đang tận hưởng niềm vui ăn uống mà bạn lại nói thẳng rằng “Không được ăn nhiều nữa” và giấu thức ăn đi, trẻ sẽ cảm thấy bị áp lực. Vì vậy khi trẻ nói rằng muốn ăn nữa, để giúp chúng quên đi cơn thèm ăn, ta nên hướng sự chú ý của chúng sang thứ khác, chẳng hạn như nói: “Con đừng ăn nữa, đến đây chơi cái này nào”... Bên cạnh đó, tôi nghĩ cha mẹ cũng nên dừng việc ăn uống quá độ để nêu gương cho trẻ. Trong thời kỳ xây dựng nền tảng cho thói quen ăn uống của trẻ, hãy nói cho trẻ biết lượng thức ăn vừa đủ trong một ngày cho đến khi chúng hiểu (ví dụ như buổi trưa đã ăn nhiều rồi thì buổi tối chỉ ăn một lượng ít như thế này...)

Trong xã hội hiện đại, khi con người có thể ăn uống thỏa thích như hiện nay, học cách kiểm soát ăn uống là một thói quen sinh hoạt không những tốt cho não mà còn giúp kéo dài tuổi thọ.

Ngoài việc ăn “số lượng bao nhiêu” thì “ăn cái gì” cũng rất quan trọng. Về căn bản giống như người ta vẫn nói: ăn khỏe và cân đối “chất đường, chất béo và protein” là quan trọng nhất. Bạn đã từng xem lại toàn bộ lượng rau, thịt, cá... ăn trong một tuần và điều chỉnh cho trẻ ăn một cách cân đối chưa? Bạn có đang bỏ bớt những món mà trẻ không thích ra khỏi bàn ăn để đáp ứng sở thích ăn uống của trẻ không? Không chỉ trẻ em mà người lớn cũng có những món thích và không thích. Tuy nhiên, để trẻ dần thích nghi thì dù là món không thích, tôi cũng khuyến

khích các bậc phụ huynh hãy cứ bày trên bàn để trẻ có thể ăn. Khi phải sống tị nạn vì thiên tai, lũ lụt, không thể vì không thích mà không ăn đồ cứu trợ, hay khi được mời đến nhà người khác, nếu không đụng đũa chỉ vì không thích thì chẳng phải sẽ rất thất lễ sao? Chắc chắn chẳng có bậc cha mẹ nào muốn rằng trong giờ ăn trưa ở trường, con mình lúc nào cũng nói rằng “Con không thích món này nên không muốn ăn”, chỉ ngồi nhìn chăm chăm vào cái đĩa, đúng không?

---

**Trong xã hội hiện đại, khi con người có thể ăn uống thỏa thích như hiện nay, học cách kiểm soát ăn uống là một thói quen sinh hoạt không những tốt cho não mà còn giúp kéo dài tuổi thọ.**

---

Thực ra, việc “dụ” trẻ ăn những món chúng không thích hoàn toàn không khó. Bạn hãy thử nghĩ ra những cách chế biến khác nhau hoặc tỏ ra ăn thật ngon.

### **Những chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ đang phát triển**

Từ quan điểm chuyên khoa về não, tôi muốn giới thiệu những chất dinh dưỡng hữu ích cho việc hấp thụ của cơ thể con người, đặc biệt là trẻ nhỏ.

Đầu tiên, chất dinh dưỡng cần cho sự phát triển của trẻ mà tôi khuyến khích cung cấp tích cực là axit folic. Axit folic là một nhân tố dinh dưỡng cần thiết khi phân chia tế bào, đặc biệt được khuyến khích sử dụng cho phụ nữ đang mang thai. Dĩ nhiên, tôi cũng mong các bậc phụ huynh hiểu rõ tác dụng của nó đối với quá trình phân chia tế bào mạnh mẽ ở trẻ nhỏ. Axit folic có nhiều trong các loại rau màu xanh đậm chứa nhiều chất beta-carotene như rau chân vịt, súp lơ xanh, rau cải... Hơn nữa, theo nhiều kết quả nghiên cứu thì DHA (Docosa Hexaenoic Acid) và EPA (Eicosapentaneic Acid) có nhiều trong mắt cá mòi hay cá thu ngừ, sau khi được hấp thu sẽ thúc đẩy quá trình tạo mới và tốt cho não nên tôi cũng khuyến khích sử dụng. DHA và EPA có trong màng của tế bào thần kinh, hỗ trợ quá trình truyền tải thông tin. Kết quả điều tra những bệnh nhân bị bệnh tâm thần và các chứng bệnh thần kinh cho thấy lượng DHA và EPA đều ở mức thấp.

Trong não bộ có một chất dẫn truyền thần kinh là Acetylcholin. Đây là một chất hóa học có vai trò quan trọng trong việc truyền dẫn thông tin từ tế bào thần kinh này đến tế bào thần kinh khác. Nói cách khác, hoạt động của Acetylcholin cực kỳ quan trọng và liên quan đến tất cả các hoạt động học tập, phán đoán, lưu trữ ký ức. Ngay cả khi vận động cơ bắp cũng buộc phải sử dụng chất này.

Acetylcholin được tổng hợp từ choline, nhưng choline cũng cần được hấp thu từ thức ăn với liều lượng khoảng 500mg một ngày. Trong một lòng đỏ trứng gà mới đẻ chứa khoảng 300mg choline. Ngoài ra, gan, thịt, cá, các loại đậu, sữa... cũng chứa một lượng choline tương đối lớn. Đây là điều mà các bậc phụ huynh cần phải chú ý. Ngoài ra, nghệ thường được cho vào món cari cũng tốt cho hoạt động của não. Cũng có giả thuyết cho rằng nhờ ăn cari mỗi ngày nên số bệnh nhân Alzheimer ở Ấn Độ ít hơn so với các quốc gia khác.

---

**Trong não bộ có một chất dẫn truyền thần kinh là Acetylcholin. Đây là một chất hóa học có vai trò quan trọng trong việc truyền dẫn thông tin từ tế bào thần kinh này đến tế bào**

**thần kinh khác. Nói cách khác, hoạt động của Acetylcholin cực kỳ quan trọng và liên quan đến tất cả các hoạt động học tập, phán đoán, lưu trữ ký ức. Ngay cả khi vận động cơ bắp cũng buộc phải sử dụng chất này.**

---

**Trong danh sách đồ ăn vặt của trẻ không nên có bánh kem và bánh quy mà là sô cô la**

Gần đây, đặc biệt là ở Mỹ, các bác sĩ đã đưa ra khuyến cáo người dân không nên ăn quá nhiều axit béo chuyển hóa. Axit béo chuyển hóa có nhiều trong bơ thực vật (magarine), bơ, shortening (một loại chất béo ở dạng rắn được sản xuất từ dầu thực vật như đậu tương...). Vì những món ăn mà trẻ thích như bánh mì, doughnut, bánh kem hay bánh quy đều sử dụng những nguyên liệu trên nên các bậc phụ huynh cần chú ý. Nếu hấp thu quá nhiều axit béo chuyển hóa hằng ngày thì sẽ làm giảm cholesterol tốt (HDL cholesterol), làm tăng cholesterol xấu (LDL cholesterol).

Dù khi còn nhỏ, những ảnh hưởng tiêu cực chưa xuất hiện nhưng khi có tuổi, những tác động xấu như bệnh xơ vữa động mạch hay trí nhớ kém nhiều khả năng sẽ xuất hiện. Vì thói quen ăn uống ở các nước Âu Mỹ và châu Á khác nhau nên không thể nói rằng những kết quả điều tra ở Mỹ có thể áp dụng đối với người châu Á, nhưng tôi muốn các bậc phụ huynh nhận thức rằng trong những loại bánh kẹo phương Tây mà trẻ thích có chứa nhiều axit béo chuyển hóa. Vì lý do như vậy, tôi nghĩ rằng không nên cho trẻ ăn quá nhiều bánh quy và bánh kẹo, tuy nhiên tôi khuyến khích cho trẻ ăn sô cô la vì nó có lợi cho hoạt động của vùng vỏ não trước trán.

---

**Tuy nhiên điều cơ bản là cả gia đình cùng nhau ăn thật vui vẻ. Vì khi ăn cùng gia đình, chúng ta có thể điều chỉnh lượng thức ăn của trẻ, cũng như có thể dạy cho trẻ cách cầm đũa và phép tắc khi ăn uống.**

---

Tôi đặc biệt khuyến nghị các bậc cha mẹ cho trẻ dùng loại sô cô la có chứa GABA, vốn có tác dụng kích thích hoạt động của não bộ. Trong cacao (nguyên liệu tạo ra sô cô la) có chứa polyphenol vốn có tác động tốt đến não. Tuy nhiên, các loại sô cô la cũng thường chứa rất nhiều đường, nếu ăn nhiều sẽ gây béo phì. Do đó nên ăn loại sô cô la có chứa hàm lượng đường ở mức độ vừa phải.

Tôi đã trình bày những điều cần lưu ý về bữa ăn của trẻ, tuy nhiên điều cơ bản là cả gia đình cùng nhau ăn thật vui vẻ. Vì khi ăn cùng gia đình, chúng ta có thể điều chỉnh lượng thức ăn của trẻ, cũng như có thể dạy cho trẻ cách cầm đũa và phép tắc khi ăn uống. Hơn nữa, chúng ta cũng thường nhận được những câu hỏi như “Con có thể bật ti vi khi ăn không?” Có lẽ nên tắt ti vi khi trẻ quá chăm chú xem và không chịu ăn, nhưng nếu những chủ đề trên ti vi khuyến khích trẻ nói chuyện thì tôi cho rằng cứ bật ti vi cũng không sao.

#### **4. CÁCH SỬ DỤNG HỢP LÝ TI VI VÀ TRÒ CHƠI ĐIỆN TỬ**

**Những đứa trẻ xem ti vi suốt ngày thường sẽ có địa vị xã hội thấp khi trưởng thành**

Nhìn từ quan điểm nuôi dưỡng não thì việc cho trẻ xem ti vi có tác động như thế nào?

Bằng cách chủ động thực hiện những việc mà bản thân định làm với tư cách một cá thể hoàn

toàn độc lập, não trẻ sẽ dần dần phát triển. Ti vi là một phương tiện truyền thông thụ động nên dù nếu ngồi bất động trước ti vi cả hai đến ba tiếng đồng hồ, chúng ta cũng sẽ có cảm giác thời gian trôi qua rất nhanh. Một nghiên cứu của Mỹ công bố năm 2007 cho thấy những đứa trẻ đã xem ti vi hơn ba tiếng một ngày trong thời kỳ dậy thì, khi lớn lên sẽ có địa vị xã hội thấp và tiềm lực kinh tế yếu. Nghiên cứu này cũng ghi chép lại nghề nghiệp và thu nhập của các bậc cha mẹ trong những gia đình cho trẻ xem ti vi hơn ba tiếng đồng hồ, đa số họ là những người có địa vị xã hội thấp, không quan tâm đến con cái và để cho ti vi thực hiện thay chức năng trông trẻ. Nếu trẻ ngồi im xem ti vi thì cha mẹ sẽ đỡ vất vả trông nom hơn, nhưng cũng chính vì vậy, trẻ sẽ không hứng thú tự làm điều gì một cách tích cực nữa mà chỉ ngoan ngoãn ngồi xem ti vi liên tục, não cũng không có sự kích thích tích cực nào. Do đó, chỉ nên cho trẻ xem những chương trình ti vi mà trẻ rất muốn xem và không nên để chúng xem quá ba tiếng một ngày.

Tuy nhiên, cũng có những báo cáo cho thấy hiệu quả tích cực đối với sự trưởng thành của trẻ sau khi cho trẻ xem những chương trình giáo dục trong giai đoạn mẫu giáo. Trong những chương trình giáo dục dành cho trẻ mẫu giáo, ngoài những câu nói đơn thuần như “Cái này có lẽ là...?”, “Các bé cùng làm thử xem”, trẻ còn được tạo điều kiện đặt câu hỏi, cùng nhảy múa hay ca hát. Như vậy chẳng phải có thể giúp trẻ “nghe nhìn một cách tích cực” hay sao?

Nói rằng ti vi có tác động không tốt là vì người xem cứ tự động bật ti vi lên và chẳng muốn làm điều gì khác nữa. Tôi cho rằng sẽ luôn có những phương pháp sử dụng ti vi một cách tích cực, ví dụ thông qua việc xem các chương trình ti vi, bản thân sẽ nhân dịp đó bắt đầu làm một điều mới mẻ, hay trong lúc xem thì tranh thủ vận động cơ thể v.v..

Còn trò chơi điện tử thì sao? Nó hoàn toàn khác biệt với ti vi. Trò chơi điện tử không phải chỉ có tác động một chiều. Có những trò chơi điện tử buộc chúng ta phải thao tác nhanh nên chúng rèn cho người chơi khả năng suy nghĩ nhanh và đưa ra hành động kịp thời.

Cũng có thời kỳ khi nói đến “ảnh hưởng của trò chơi điện tử lên não”, người ta cho rằng chơi điện tử sẽ làm giảm hoạt động của vùng vỏ não trước trán, khiến con người dễ trở nên thiếu kiên nhẫn, nhưng thực tế là hoàn toàn không có một bằng chứng khoa học nào chứng minh cho nhận định này.

---

**Nói rằng ti vi có tác động không tốt là vì người xem cứ tự động bật ti vi lên và chẳng muốn làm điều gì khác nữa. Tôi cho rằng sẽ luôn có những phương pháp sử dụng ti vi một cách tích cực, ví dụ thông qua việc xem các chương trình ti vi, bản thân sẽ nhân dịp đó bắt đầu làm một điều mới mẻ, hay trong lúc xem thì tranh thủ vận động cơ thể v.v...**

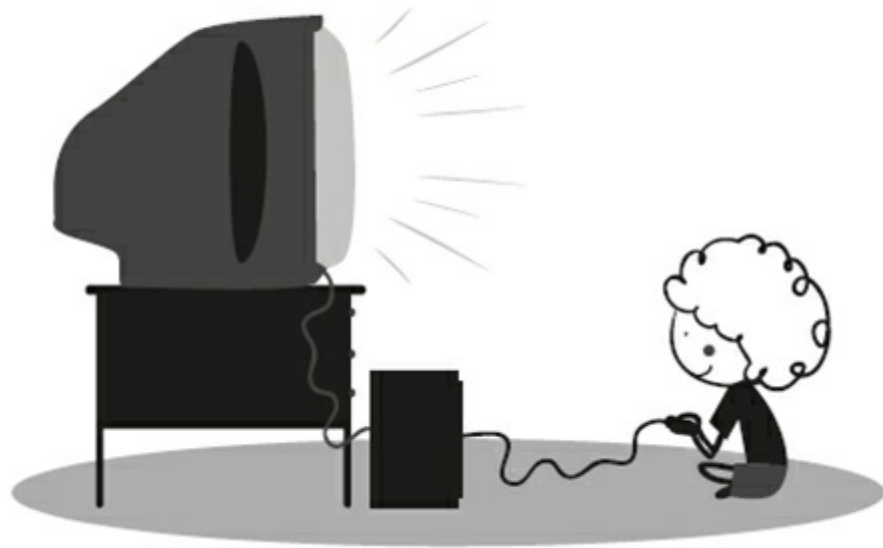
---

Gần đây xuất hiện những trò chơi điện tử kết nối với ti vi, không chỉ dùng tay mà còn vận động cả chân và toàn thân. Khi có người chơi cùng, chúng ta sẽ cảm thấy vui vẻ, thú vị nếu giành được phần thắng. Đây cũng không phải là điều xấu. Tuy nhiên, nếu chỉ chơi những trò chơi điện tử không cần suy nghĩ nhiều thì sẽ không thể cải thiện được hoạt động của não. Thêm vào đó, một tác hại khác của trò chơi điện tử là nếu chơi quá nhiều, việc vận động cơ thể, học tập và những việc khác sẽ bị lơ là ngoài ra liên tục nhìn vào màn hình sẽ có hại cho mắt.

**Cho trẻ chơi điện tử như một phần thưởng sẽ mang lại hiệu quả tốt**

Với những đứa trẻ không thể rời mắt khỏi các trò chơi điện tử, bạn hãy coi việc cho chúng chơi điện tử như một phần thưởng. Bạn nên quyết định thời gian chơi điện tử, chẳng hạn như quy định thời gian chơi một ngày, hay nếu làm được việc gì đó (có thể là đạt điểm cao, hoặc chủ động phụ giúp cha mẹ) thì sẽ được chơi điện tử trong bao nhiêu phút... Chẳng phải khi muốn chơi những trò điện tử mà mình thích thì trẻ sẽ sẵn sàng nỗ lực để học hoặc làm những công việc nhà mà chúng ghét hay sao? Khác với những niềm vui có thể dễ dàng đạt được, vì đây là những phần thưởng mà bản thân đã cố gắng để đạt được nên niềm vui cũng trở nên đặc biệt hơn. Hệ thống dopamine (hay còn được gọi là hệ thống tưởng thưởng) trong não cũng hoạt động và não được kích thích.

Ở đây tôi sẽ giải thích ngắn gọn về hệ thống tưởng thưởng trong não. Khi chúng ta cảm thấy “vui quá”, “thú vị quá” hay “làm được rồi”, vùng chỏm não (tế bào thần kinh A10, còn được gọi là Ventral Tegmental Area – VTA) sẽ tiết ra một loại chất tạo khoái cảm là dopamine. Sau đó chất này đi qua sợi trục của tế bào thần kinh bao phủ trong não và đi đến vùng vỏ não trước trán có chứa trung khu điều khiển của não, hồi hải mã có liên quan đến lưu trữ ký ức, vùng vỏ não vận động có liên quan đến vận động của cơ thể và vùng não vận động, kích thích hoạt động của tất cả các vùng này. Nói ngắn gọn, khi dopamine được tiết ra thì não sẽ hoạt động tốt hơn.



Sử dụng trò chơi điện tử một cách khéo léo như một phần thưởng để kích hoạt hệ thống tưởng thưởng trong não bộ của trẻ cũng là một biện pháp rất tốt. Thêm vào đó, vào những ngày nghỉ, thỉnh thoảng bạn thử nói “Con có thể chơi trong một khoảng thời gian con thích thôi nhé” xem sao. Dù không bị hạn chế thời gian lắm nhưng đa phần lũ trẻ sẽ dừng lại giữa chừng. “Quy định thời gian chơi điện tử” cũng là một phương pháp, nhưng lý tưởng nhất là có thể để trẻ tự ý thức thực hiện quy định này. Vì vậy, hy vọng rằng không phải là “do cha mẹ yêu cầu” mà tự thân trẻ sẽ biết cân bằng việc chơi điện tử với những việc khác mà chúng phải làm, qua đó học cách biết dừng lại đúng lúc.

---

**Sử dụng trò chơi điện tử một cách khéo léo như một phần thưởng để kích hoạt hệ thống tưởng thưởng trong não bộ của trẻ cũng là một biện pháp rất tốt.**

---

## Nên điều chỉnh việc sử dụng máy vi tính từ sớm

Hiện nay, số lượng gia đình có ít nhất một chiếc máy vi tính đang ngày càng tăng lên. Những thiết bị truy cập thông tin di động cũng trở nên phổ biến, trong nhiều gia đình, các em nhỏ có thể sở hữu một thiết bị di động ngay từ thời trung học. Với sự phổ cập của máy vi tính và internet, cuộc sống của chúng ta đã thay đổi khá nhiều. Nếu như trước kia, có những thông tin chúng ta không thể biết được nếu không đến thư viện và tra cứu trong từ điển bách khoa thì giờ đây chỉ cần có một chiếc máy vi tính được kết nối mạng internet là chúng ta có thể tra cứu ngay. Chính vì vậy cuộc sống giờ đây đã trở nên tiện lợi hơn rất nhiều. Những đứa trẻ ngày nay có lẽ nhờ quen với màn hình và thao tác bàn phím khi chơi điện tử mà chỉ trong nháy mắt, chúng đã có thể thao tác thành thục với máy vi tính. Vậy, thông thường nên để trẻ tiếp xúc với máy vi tính từ lúc mấy tuổi thì tốt?

**Khi trẻ được tự do sử dụng máy tính, có thể sẽ xảy ra tình trạng chúng chơi điện tử hay ngồi cả ngày trước máy tính không rời. Hãy yêu cầu trẻ phải giữ lời hứa: khi sử dụng máy tính khoảng 30 phút thì phải rời mắt khỏi máy tính, phóng tầm mắt ra xa một lúc.**

Tôi nghĩ là càng sớm càng tốt. Để trẻ tiếp xúc trong giai đoạn não đang phát triển mạnh mẽ chẳng phải sẽ tốt hơn sao? Một số chương trình dành cho trẻ mẫu giáo ở Nhật Bản có rất nhiều trang web vui chơi được thiết kế công phu, chẳng hạn như cho trẻ ngồi lên đùi của bố hoặc mẹ và cùng điều khiển con chuột, trẻ có thể vừa chơi vừa ghi nhớ thao tác. Nếu để trẻ ngồi một mình trên ghế nhìn vào màn hình máy vi tính thì lúc đó nên chú ý đến tư thế của trẻ. Cần phải giữ cho trẻ ngồi đúng tư thế, chuẩn bị cho trẻ một chiếc ghế phù hợp với chiều cao cơ thể và chú ý đến góc nghiêng của màn hình máy vi tính. Nếu chẳng may tạo ra thói quen ngồi với tư thế không đúng cho trẻ thì dù sửa được cũng sẽ rất mất thời gian. Vì trẻ đang trong giai đoạn phát triển nên cha mẹ hãy kiểm tra và uốn nắn thật kỹ lưỡng.

Khi trẻ được tự do sử dụng máy vi tính, có thể sẽ xảy ra tình trạng chúng chơi điện tử hay ngồi cả ngày trước máy vi tính không rời. Hãy yêu cầu trẻ phải giữ lời hứa: khi sử dụng máy vi tính khoảng 30 phút thì phải rời mắt khỏi máy vi tính, phóng tầm mắt ra xa một lúc. Thêm vào đó, để trẻ không thể xem được những trang web độc hại, hãy đặt chế độ lọc trong máy vi tính hay đặt máy vi tính trong phòng khách và đôi khi kiểm tra xem trẻ đang xem gì. Điều đó cũng giúp cha mẹ có thể ít nhiều kiểm soát được trong khả năng của mình. Tôi nghĩ sau khi đưa ra một nội quy cố định, chúng ta có thể dần dần cho trẻ sử dụng máy vi tính. Nếu các bà mẹ không quen với việc sử dụng máy vi tính thì đây là một cơ hội tốt để cùng học và ghi nhớ với trẻ.

## 5. DẠY TRẺ BIẾT CHỊU ĐỰNG

### Rèn luyện trí nhớ ngắn hạn

Khả năng “chịu đựng” là một đức tính nhất định phải được dạy từ khi trẻ còn nhỏ. Nếu không cho trẻ học hỏi từ những việc như “Mẹ biết là con đói nhưng hãy kiềm chế ăn nhẹ trước bữa nhé” hay “Dù có vội thế nào thì con cũng phải dừng đèn đỏ nhé” thì cuộc sống của trẻ có thể gặp rất nhiều rủi ro.

**Trí nhớ ngắn hạn là hệ thống lưu trữ những thông tin trong một thời gian ngắn và sau đó không cần ghi nhớ nữa.**

---

Vậy, làm thế nào để dạy cho trẻ khả năng chịu đựng?

Trong phần trước, tôi đã giải thích về hệ thống dopamine nhưng khi bàn về việc rèn cho trẻ khả năng chịu đựng, tôi xin giới thiệu về cơ chế “trí nhớ ngắn hạn” ở vùng vỏ não trước trán. Tôi mong các bậc phụ huynh chú ý rèn luyện cho con ngay từ khi trẻ học mẫu giáo. Trí nhớ ngắn hạn dùng để “ghi nhớ trong một thời gian ngắn” về sự vật, sự việc. Chẳng hạn như khi nghe số điện thoại từ người khác, ta sẽ nhớ số điện thoại ấy cho đến khi viết lại hoặc khi ra khỏi nhà ta nhớ những thứ cần mua ở siêu thị. Trí nhớ ngắn hạn là hệ thống lưu trữ những thông tin trong một thời gian ngắn và sau đó không cần ghi nhớ nữa. Trí nhớ ngắn hạn không chỉ được áp dụng trong cuộc sống mà ngay cả trong quá trình nâng cao năng lực học tập cũng không thể thiếu. Chẳng hạn, nếu bạn nói “không có ở đây” với trẻ, điều này cũng có thể rèn luyện trí nhớ cho chúng. Vì khi bạn giấu mặt đi và nói rằng “mẹ không có ở đây”, chúng sẽ phải ghi nhớ khuôn mặt của mẹ trước đó. Việc vừa kích hoạt hệ thống tưởng thưởng, trí nhớ ngắn hạn cũng như khả năng chịu đựng sẽ giúp ích cho việc nuôi dưỡng trí não của trẻ. Vậy, điều chúng ta nên làm là gì? Đó là nếu trẻ có thể chịu đựng tốt một điều gì đó thì hãy khen ngợi trẻ thật nhiều. Đối với người lớn, hệ thống tưởng thưởng hoạt động khi nhận được tiền hay được thăng chức, nhưng đối với trẻ nhỏ, hệ thống này được kích hoạt khi chúng được khen ngợi.

Tôi đã trình bày trong phần trước rằng “sau khi hoàn thành một việc gì đó, trẻ có thể chơi trò chơi điện tử”. Việc tặng một phần thưởng cũng có hiệu quả như việc được khen ngợi. Bởi những cảm xúc bị kiềm chế của trẻ khi phải kiên nhẫn chịu đựng được lưu lại trong trí nhớ ngắn hạn của chúng, nên hệ thống trí nhớ ngắn hạn cũng có cơ hội được sử dụng. Việc dạy cho trẻ tính kiên nhẫn chịu đựng là rất khó, nhưng cần kiên trì dạy trẻ nhiều lần ngay từ khi chúng mới 2-3 tuổi. Khi trẻ làm tốt hãy khen ngợi thật nhiều. Trong quá trình đó, trẻ sẽ dần hiểu rằng “nếu mình kiên nhẫn chịu đựng việc này thì sẽ được khen”, và sau đó dù không được yêu cầu nhưng tự bản thân trẻ sẽ vẫn tiến hành và rèn luyện được tính chịu đựng. Làm được vậy thì sau khi vào tiểu học, trẻ sẽ không nũng nịu “Con không thích, bài tập gì đi nữa, con cũng không muốn làm!” Trái lại, trẻ sẽ hiểu rằng cần phải nhẫn nại để có thể được phép thực hiện những việc vui vẻ hơn sau đó, như “Sau khi con làm xong bài tập thì sẽ được đi chơi công viên”, và trở thành người luôn có thể suy nghĩ và hành động hướng về tương lai.

## **6. TẠI SAO CHÀO HỎI LẠI QUAN TRỌNG?**

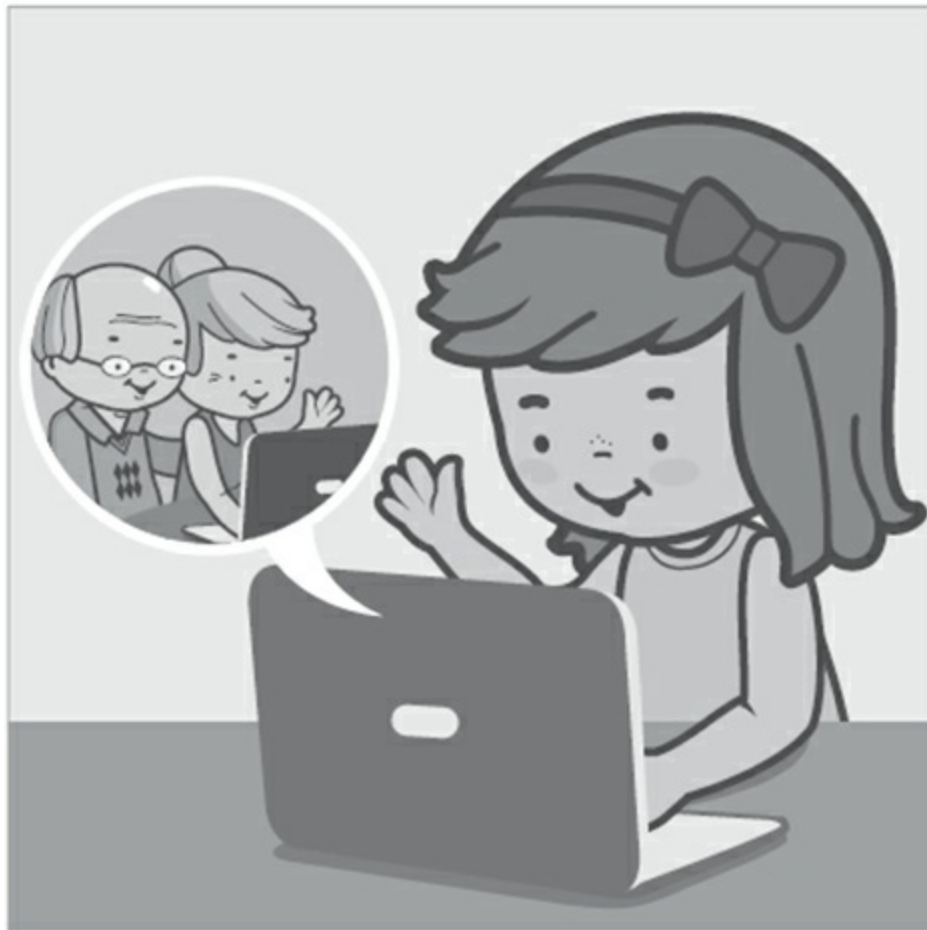
**Thông qua việc chào hỏi, trẻ có thể cảm nhận được nhiều điều**

Chào hỏi là một yếu tố căn bản trong giao tiếp. Buổi sáng khi thức dậy thì “chào buổi sáng”, nếu gặp những người hàng xóm thì “cháu chào ông/chào bà/...”, khi chia tay thì “tạm biệt”... Chào hỏi là một trong những thói quen sinh hoạt mà tôi cho rằng bất kỳ đứa trẻ nào cũng phải thực hiện. Vậy, tại sao cần phải chào hỏi?

---

**Nếu bạn định rèn luyện não cho trẻ thì ngay từ nhỏ, hãy tập cho chúng thói quen khi chào hỏi phải nhìn vào mặt người đối diện và nói năng đàng hoàng.**

Có rất nhiều lý do cho việc này: vì đó là phép tắc, vì mọi người đều làm vậy, vì đây là lời mở đầu câu chuyện... Đối với tôi, việc ngay từ khi còn nhỏ trẻ đã phải học cách chào hỏi là vì khi gặp mặt, thông qua lời chào hỏi, lũ trẻ có thể đọc được nhiều thông tin khác nhau từ đối phương, kiểu như “Bây giờ, người này đang có tâm trạng như thế nào? Nếu tâm trạng tốt thì thử nói một chuyện mà trước đây không dám nói xem sao”, hoặc “Hôm nay tâm trạng người ấy không được tốt lắm, hãy để dịp khác nói vậy”... Như vậy chỉ qua một lời chào hỏi, trẻ đã có thể cảm nhận và suy nghĩ nhiều điều. Dĩ nhiên, để làm được như vậy, việc “phải quan sát thật kỹ khuôn mặt người đối diện và chào hỏi” là điều không thể thiếu.



Điều này đương nhiên đúng, không chỉ với trẻ em mà cả với người lớn. Dù có bận thế nào đi nữa, hãy dừng lại một chút để nhìn vào mặt trẻ và chào. Như vậy, chúng ta có thể nhìn thấy sắc mặt và biểu cảm của trẻ, cũng như đoán được tâm trạng và sức khỏe của chúng. Khi bạn chào hỏi con, hãy ngẩng mặt lên và nhìn vào mắt trẻ. Nếu bạn nở nụ cười thì chắc chắn chúng cũng sẽ rất vui.

### **Chào hỏi là một hình thức rèn luyện não**

Nhờ quá trình suy nghĩ và hành động, não sẽ dần dần phát triển. Chỉ một hành vi chào hỏi thôi nhưng cũng sẽ sử dụng đến rất nhiều hoạt động khác nhau của não. Nếu bạn định rèn luyện não cho trẻ thì ngay từ nhỏ, hãy tập cho chúng thói quen khi chào hỏi phải nhìn vào mặt người đối diện và nói năng lễ độ. Không chỉ chào hỏi khi gặp gỡ hay tạm biệt, bạn hãy dạy trẻ cả những lời mời khi ăn cơm và lời cảm ơn sau bữa ăn. Một khi trẻ đã được dạy thói quen như vậy ngay từ nhỏ, sau này khi bước vào thời kỳ dậy thì, dù việc trò chuyện của chúng với cha mẹ có

khuy nh hướng ít đi, nhưng dựa vào ngữ điệu của trẻ khi nói “Con mời cha mẹ ăn cơm” hay “Con mới đi học về”, bạn cũng có thể có căn cứ để nắm bắt tình trạng của chúng.

## **7. NHỮNG ĐỨA TRẺ CÓ THỂ HIỂU MỘT CÁCH ĐẠI KHÁI SỰ VẬT, SỰ VIỆC XUNG QUANH LÀ NHỮNG ĐỨA TRẺ THÔNG MINH**

### **Để trẻ cảm nhận về thời gian ngay từ khi còn bé**

Có những đứa trẻ ngay từ khi còn nhỏ đã có khả năng ghi nhớ tên của các thành phố, tên các loại hoa, côn trùng và xe điện. Phải chăng chúng ghi nhớ được là do sở thích? Việc đó cũng tốt. Tuy nhiên, sự thật là sau khi trưởng thành, việc “có vốn hiểu biết rộng về nhiều phạm vi, lĩnh vực” sẽ giúp ích cho cuộc sống hơn là việc “có thể nói chính xác, chi tiết về một vài thứ nhất định.”

Chẳng hạn như cảm giác về thời gian. Thực ra, trong não không có một bộ phận nhất định nào chỉ có chức năng cảm nhận về thời gian. Nhân trên chéo đóng vai trò đồng hồ sinh học trong cơ thể, đón nhận sự kích thích từ ánh sáng mặt trời và ghi nhớ thời khắc của 24 giờ. Tuy nhiên với những đứa trẻ không học cách cảm nhận thời gian, khi ta nói “chơi một tiếng”, nếu không có đồng hồ thì việc đo thời gian “một tiếng” là việc gần như không thể. Do đó, cần giúp trẻ học cách cảm nhận về thời gian ngay từ khi còn nhỏ, trong lúc vừa làm nhiều việc khác nhau, bản thân trẻ vừa tự học cách hoàn thiện. Khi trẻ khoảng 3-4 tuổi trở đi, hãy đặt đồng hồ ở một vị trí quen thuộc và tạo cho trẻ thói quen luôn phải để ý thời gian như “Đến... giờ là ăn cơm nhé” hay “Đến... phút thì con nhớ dọn dẹp đồ chơi nhé”, “Nếu đi bộ đến trường mẩu giáo sẽ mất 15 phút nhé.” Để cho trẻ nhớ như vậy cũng là một cách hữu hiệu. Như vậy khi đi học tiểu học, trẻ sẽ phần nào hiểu được đơn vị một phút là khoảng bao lâu.

---

**Nhân trên chéo đóng vai trò đồng hồ trong cơ thể, đón nhận sự kích thích từ ánh sáng mặt trời và ghi nhớ thời khắc của 24 giờ.**

---

### **Nuôi dưỡng ở trẻ cách nhìn vạn vật trong cục diện tổng thể**

Tiếp theo, để dạy cho trẻ hiểu về giá cả, bạn có thể cho trẻ chơi trò đi chợ ngay từ lúc chúng đến tuổi đi nhà trẻ. Có thể mua được một tá bút chì với giá 1.000 yên hay với giá 10.000 yên. Không cần thiết phải biết đến con số nhỏ như chục yên hay trăm yên mà chỉ cần ước lượng được số tiền xấp xỉ là tốt rồi. Thêm nữa, dù sơ sài nhưng nếu trẻ có thể vẽ được một cái bản đồ cũng là một điều rất tốt. Khi nói với trẻ rằng “con hãy vẽ bản đồ đi”, trong những bản đồ mà trẻ vẽ quá chi tiết và đưa vào nhiều thông tin không cần thiết hoặc khó hiểu thì chúng ta có thể lược đi, những chỗ dễ nhầm lẫn thì hướng dẫn chúng cố gắng vẽ thật cẩn thận.

Việc nuôi dưỡng ở trẻ cách nhìn sự vật trong cục diện tổng thể chứ không phải chỉ nhìn những sự việc ngay trước mắt sẽ rất quan trọng và còn liên quan đến khả năng xác định chính xác những điều thực sự quan trọng đối với bản thân trẻ trong tương lai.

## **8. KHI LÀM ĐƯỢC ĐIỀU GÌ MỚI, NÃO TRẺ SẼ TRƯỞNG THÀNH**

**“Cố gắng một chút là làm được rồi!”** Câu nói này đem lại cho não bộ cảm giác hài lòng

Như tôi đã giải thích ở trên, khi trẻ vui vì được khen, chất tạo khoái cảm dopamine sẽ được tiết ra từ vùng chỏm não, làm hoạt động của cả bộ não sẽ tốt hơn, bắt đầu từ vùng vỏ não trước trán. Ngoài ra khi trẻ ăn một món ăn ngon, vùng chỏm não cũng sẽ hoạt động. Một nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng khi chúng ta làm được việc gì mới cũng sẽ tạo cho não bộ cảm giác sung sướng. Trong các cảm giác “vui quá”, “hạnh phúc quá” và “làm được rồi”... thì cảm giác “làm được rồi” mang lại cho não bộ cảm giác vui sướng nhất. Điều này đã được chứng minh trong thí nghiệm đối với chuột khi các nhà khoa học bắt chúng phải học cách “mở cửa sổ lấy thức ăn để ăn”. Những con chuột đã bị loại bỏ vùng chỏm não không thể học được việc này. Ngoài ra, ta cũng nhận thấy rằng một khoảng thời gian ngắn sau khi học được cách mở cửa sổ ở trên, dù ta có loại bỏ vùng chỏm não ở những con chuột này thì kết quả của việc học được ở trên không thay đổi (chúng vẫn có thể mở cửa sổ để lấy thức ăn và ăn). Từ đây chúng ta hiểu rằng, khi học điều gì mới, vùng chỏm não sẽ phát huy vai trò to lớn và việc vùng chỏm não hoạt động nghĩa là thùy trán được kích hoạt và kết quả là toàn não được kích hoạt. Điều này được làm sáng tỏ trong thí nghiệm với chuột, có lẽ sẽ có kết quả tương tự ở người dù thí nghiệm trên người chưa được phép tiến hành. Lý do dẫn đến cảm giác này là bởi thử thách trước những điều mới mẻ bao giờ cũng khó hơn so với việc thực hiện những thứ mà chúng ta đã rất quen thuộc, bởi vậy nếu không nỗ lực thì sẽ không thể làm được. Việc “cố gắng một chút sẽ làm được” cũng giúp não phát triển.

---

**Việc nuôi dưỡng cho trẻ cách nhìn sự vật trong cục diện tổng thể chứ không phải chỉ nhìn những sự việc ngay trước mắt sẽ rất quan trọng và còn liên quan đến khả năng xác định chính xác những điều thực sự quan trọng đối với bản thân trẻ trong tương lai.**

---

### **Bắt trẻ học những điều đã biết sẽ không có ý nghĩa**

Có người cho rằng não sẽ kích hoạt khi được khen ngợi, vậy thì cứ cho trẻ làm những việc đơn giản và khi chúng làm tốt thì khen ngợi chẳng phải tốt hơn sao? Cha mẹ thường làm giúp trẻ, đến khi chỉ còn một chút xiu nữa thì để trẻ làm nốt và khen ngợi như: “A! Con làm được rồi, giỏi quá!” Thực ra khi trẻ đến khoảng 3 tuổi thì cách này vẫn còn hiệu quả. Vì sau khi được khen ngợi nhiều lần, trẻ sẽ trở nên tự tin hơn nên sau 3 tuổi, trẻ có thể tự mình đón nhận những thử thách mới. Tuy nhiên, khi trẻ được 4-5 tuổi và học tiểu học, dù có thể làm được những việc đơn giản bao nhiêu lần đi nữa, chúng cũng không cảm thấy thỏa mãn. Đứng từ quan điểm nuôi dưỡng não, dù trẻ có làm bao nhiêu lần những việc đã biết rồi thì việc đó cũng không mang lại nhiều ý nghĩa.

Chẳng hạn như khi học thuộc chữ, trẻ nhớ được 10 chữ thì kiểm tra một lần, kết quả là có 2 chữ sai. Khi kiểm tra lần thứ hai, chúng ta có thể loại bỏ 8 chữ mà lần đầu tiên trẻ đã trả lời đúng. Chúng ta chỉ cần kiểm tra 10 chữ mới cùng với 2 chữ mà trẻ trả lời sai trong lần đầu là được. Còn nếu trong lần kiểm tra thứ hai chúng ta lại tiếp tục hỏi 8 chữ mà trẻ đã trả lời đúng thì đồng nghĩa với việc chúng ta bắt trẻ phải làm lại những gì chúng đã biết, như vậy là rất thừa.

---

**Trong các cảm giác “vui quá”, “hạnh phúc quá” và “làm được rồi”... thì cảm giác “làm được rồi” mang lại cho não bộ cảm giác vui sướng nhất.**

---

Với môn Toán thì ngược lại, dù là bài tập mà trẻ đã biết làm nhưng nếu phải làm đi làm lại nhiều lần thì chắc chắn tốc độ tính toán của trẻ sẽ nhanh hơn. Số lượng tế bào thần kinh hoạt động ở vùng vỏ não trước trán tăng lên. Làm một việc gì đó hoặc tính toán với tốc độ nhanh cũng là một cách để rèn luyện não. Trước kia tôi đã cho rằng, khi làm bài kiểm tra trong thời gian 60 phút, điểm số giữa người làm bài xong trong 40 phút và người làm vừa kịp thời gian trong 60 phút không khác biệt nhiều lắm. Thực ra, nếu chấm thêm điểm số cho sự khác biệt này chẳng phải sẽ tốt hơn sao? Bởi lẽ điều đó đòi hỏi rất nhiều tế bào thần kinh ở vùng vỏ não trước trán và vùng vận động cùng phối hợp hoạt động mới có thể làm nhanh như vậy. Hơn nữa, so với việc nói chuyện nhỏ thì nói lớn tiếng sẽ cần nhiều tế bào thần kinh hoạt động hơn. Người làm việc nhanh và người nói chuyện to thường sẽ thông minh hơn. Đối với những trẻ có thể hoàn thành bài kiểm tra trong 40 phút, các giáo viên nên cộng thêm 20 phần trăm số điểm hoặc trong trường hợp cùng có đáp án chính xác, trẻ trả lời nhanh hơn sẽ có phần thưởng. Tôi nghĩ khuyến khích trẻ làm nhanh hơn như vậy là điều tốt.

---

**Đứng từ quan điểm nuôi dưỡng não, dù trẻ có làm bao nhiêu lần những việc đã biết rồi thì việc đó cũng không mang lại nhiều ý nghĩa.**

---

**Sau khi nhận được sách giáo khoa, trẻ nên đọc qua một lượt**

Khi bắt đầu vào học kỳ mới, trẻ sẽ nhận được sách giáo khoa mới. Vào thời điểm đó, các bậc cha mẹ nên khuyến khích trẻ đọc qua toàn bộ sách và nắm được sơ lược nội dung. Đặc biệt môn Quốc ngữ chẳng hạn, nếu đọc hết sách ngay từ ban đầu, trẻ vẫn sẽ hiểu được, còn với những môn như Toán lớp Năm, lớp Sáu, trẻ thường sẽ không thể hiểu được ngay. Các con trai tôi cũng làm theo như vậy, vào đầu học kỳ mới, chúng sẽ đọc qua sách giáo khoa một lượt. Trong những quyển sách giáo khoa mới nhận được sẽ xuất hiện những điều mới mẻ hơn so với những gì mà trẻ từng học. Đối với trẻ, ngay từ ban đầu cần phải bồi dưỡng trí tò mò cho chúng. Đó cũng là động lực cho sự phát triển.

---

**Nếu trẻ không được thử sức với những điều mới mẻ, chúng sẽ mất tự tin và không còn muốn đối mặt với thử thách nữa.**

---

**Dạy trẻ tự quan tâm đến bản thân chúng**

Không phải chỉ trong việc học mà ngay cả với việc nhà cũng nên tạo thói quen cho trẻ làm những việc mới. Cần khuyến khích trẻ tiến lên từng bước theo một trình tự nhất định. Ví dụ khi nấu ăn, trẻ có thể bắt đầu từ việc rửa rau, rồi sau đó là gọt vỏ, thái nhỏ... Khi trẻ có thể làm thuần thục theo từng bước như vậy rồi, ta có thể cho trẻ thử nấu nướng trên bếp các món như xào, rán... Ban đầu đương nhiên là trẻ không thể làm tốt được ngay, cha mẹ hãy kiên nhẫn để mắt đến trẻ. Tuy nhiên, mỗi trẻ có một tốc độ trưởng thành khác nhau. Nếu bạn vội vã vì “đứa bé ở gần nhà bằng tuổi mà đã làm được những việc kia rồi” mà nhảy cóc, cho trẻ làm những việc khó thì sẽ gây ra rất nhiều vấn đề đấy!

Nếu trẻ không được thử sức với những điều mới mẻ, chúng sẽ mất tự tin và không còn muốn đối mặt với thử thách nữa. Mặc dù bồi dưỡng tinh thần cạnh tranh cho trẻ cũng là một phương

pháp để nuôi dưỡng não nhưng nếu cuối cùng, chính bản thân trẻ lại không có tinh thần cạnh tranh thì việc đó thật chẳng có ý nghĩa. Khi bị bắt phải làm gì đó một cách miễn cưỡng thì trẻ sẽ hoàn toàn không vui vẻ. Do đó khi muốn trẻ làm điều gì mới, đừng quên rằng điều đó phải phù hợp với tốc độ phát triển của đứa trẻ đó.

---

**Thông qua tranh luận và bàn bạc, trẻ sẽ đưa ra ý kiến của mình, lắng nghe ý kiến của những người khác, tìm ra điểm chung, chấp nhận những khác biệt, từ đó chỉnh sửa và hoàn thiện thêm ý kiến của mình.**

---

## **9. TỰ SUY NGHĨ VÀ ĐƯA RA CÂU TRẢ LỜI**

**“Đứa trẻ thông minh không phải là đứa trẻ có trí nhớ tốt”**

Trong môi trường giáo dục của Nhật, cách học đòi hỏi khả năng học thuộc phổ biến đến nỗi nhiều khi tôi tự hỏi phải chăng “học tập = học thuộc”? Không chỉ đối với môn Quốc ngữ hay học từ vựng tiếng Anh mà ngay cả các môn xã hội và khoa học, nhiều khi chỉ cần học thuộc là sẽ có thể đạt được điểm số cao. Tuy nhiên, một đứa trẻ học thuộc giỏi không đồng nghĩa với việc sẽ thông minh. Đứa trẻ thông minh là đứa trẻ có khả năng suy nghĩ độc lập, có khả năng phát biểu và thuyết phục mọi người về ý kiến của mình. Với ý nghĩa đó, tôi cho rằng cách giáo dục của Mỹ phát huy ưu thế hoàn toàn vượt trội, khi bất kỳ vấn đề gì được giảng, trẻ cũng sẽ có thời gian để tranh luận và nói lên suy nghĩ của mình. Thông qua tranh luận và bàn bạc, trẻ sẽ đưa ra ý kiến của mình, lắng nghe ý kiến của những người khác, tìm ra điểm chung, chấp nhận những khác biệt, từ đó chỉnh sửa và hoàn thiện thêm ý kiến của bản thân. Nhờ vào quá trình như vậy mà trẻ học được cách nói lên “ý kiến cá nhân”. Bất kỳ khi nào nghe những bài diễn thuyết của các tổng thống Mỹ, tôi đều cảm thấy “thật dễ hiểu và đầy sức thuyết phục”. Phải chăng là do ngay từ khi còn nhỏ, họ đã được luyện tập cách phát biểu ý kiến của mình.

**Giúp cho trẻ có ý kiến riêng và có thể tự ra quyết định**

Từ mấy chục năm trước, mỗi khi có cơ hội tôi đều nhấn mạnh rằng các bậc phụ huynh và giáo viên cần chú trọng việc giúp trẻ đưa ra ý kiến riêng của mình. Đúng là khi vào một công ty, những người không hề có thắc mắc với những điều được yêu cầu, lúc nào cũng “vâng, dạ” một cách ngoan ngoãn và phục tùng sẽ dễ được sử dụng hơn so với những nhân viên trẻ giàu cá tính và có ý kiến cá nhân của mình. Tuy nhiên, khi xu hướng toàn cầu hóa đang ngày càng tăng lên như ngày nay, nếu có ý định giúp cho con sau này có thể cạnh tranh bình đẳng với những đối thủ được thừa hưởng nền giáo dục Âu Mỹ thì ngay từ bây giờ, các bậc phụ huynh cần phải ý thức việc nuôi dạy trẻ trở thành những người trưởng thành có ý kiến riêng của mình và không ngại bày tỏ ý kiến đó với mọi người. Chúng ta khó có thể kỳ vọng những việc như vậy có thể xuất hiện ở môi trường giáo dục của Nhật Bản. Bởi vậy tốt hơn là gia đình nên tự nhận thức rõ điểm này và tạo cho trẻ thói quen tư duy. Chẳng hạn khi xem tin tức hoặc phim tài liệu, không chỉ xem một cách hời hợt mà bạn hãy thử hỏi trẻ “Con nghĩ như thế nào?”, “Nếu là con thì con sẽ làm gì?” Những lúc đó, cha mẹ nên nói suy nghĩ của mình trước như “Mẹ thì nghĩ rằng...”, bởi như vậy có thể sẽ giúp trẻ dễ trình bày hơn.



Hãy tạo cho trẻ nhiều cơ hội và hoàn cảnh khác nhau để chúng suy nghĩ theo cách riêng của mình. Sau đó, hãy luyện tập cho trẻ thể hiện những điều này bằng ngôn ngữ. Đây là việc mà từ trước khi trẻ vào tiểu học, ngay khi còn học mẫu giáo trẻ cũng có thể làm được. Khi trẻ khóc vì cãi nhau với anh chị em, tuyệt đối không nên mắng mỏ mà hãy lắng nghe từ cả hai phía. Việc cha mẹ có thể lắng nghe một cách tích cực cũng là cách để giúp trẻ rèn luyện việc nói ra suy nghĩ của mình. Dù các bậc cha mẹ thường rất bận rộn với công việc và việc nhà, nhưng nếu không tạo cho trẻ thói quen suy nghĩ và diễn đạt ý kiến của mình ngay từ khi còn nhỏ thì sau này lớn lên trẻ sẽ rất khó học được. Tôi cho rằng dù ở trường trẻ có học tốt thế nào chăng nữa, nếu chỉ bằng việc học thuộc thì cũng không thể nói rằng trẻ “thông minh” được. Tất nhiên, học thuộc cũng là một phương pháp học tập quan trọng nhưng nó không thể quyết định tất cả. Các bậc phụ huynh hãy tích cực “đặt câu hỏi” và “lắng nghe” để có thể nuôi dạy trẻ trở thành đứa trẻ có thể tự suy nghĩ và giải quyết vấn đề.

---

**Hãy mang lại cho trẻ nhiều cơ hội và hoàn cảnh khác nhau để suy nghĩ theo cách riêng của mình. Sau đó, hãy luyện tập cho trẻ thể hiện những điều này bằng ngôn ngữ.**

---

## **10. NUÔI CON SẼ TÁC ĐỘNG TÍCH CỰC ĐẾN NÃO CỦA CHA MẸ**

**Những bậc phụ huynh nuôi dạy con một cách tích cực sẽ ngày càng sáng suốt hơn**

Bậc làm cha làm mẹ nào cũng mong con cái lớn lên sẽ trở thành một người tài giỏi. Vì vậy các bậc phụ huynh thường dành rất nhiều thời gian của mình cho con cái, học hỏi từ những người khác hoặc trong sách vở để tìm hiểu cách nuôi dạy trẻ. Ngoài ra, nhiều phụ huynh lúc nào cũng chú ý, quan tâm đến tình cảm và tình trạng cơ thể của trẻ, nếu trẻ không khỏe thì đưa trẻ đến bệnh viện, nếu trẻ không muốn ăn thì sẽ làm những món ăn tốt cho tiêu hóa hay những món trẻ thích. Ở trường tiểu học và mẫu giáo cũng có những buổi tham quan hay họp phụ huynh, dù bản thân không phải là người thích xã giao đi chăng nữa nhưng “vì con cái” mà các bậc phụ huynh cũng ra ngoài, tiếp xúc với mọi người, tham gia tổ chức các sự kiện hay tham dự các buổi trao đổi với giáo viên...

Khi chăm sóc trẻ như thế này, vùng vỏ não trước trán của chúng ta cũng sẽ lớn dần. Điều này đã được chứng minh trong một thí nghiệm ở chuột và đối với con người cũng cho ra những số

liệu tương tự. Tóm lại, những bà mẹ nuôi con một cách tích cực sẽ trở nên thông minh, sáng suốt hơn. Vùng vỏ não trước trán ở họ sẽ lớn hơn và hoạt động hiệu quả hơn.

---

**Trong khả năng có thể, không nên dành quá nhiều thời gian cho một việc mà nên thử làm nhiều việc khác nhau, như vậy sẽ tốt hơn cho các bà mẹ.**

---

Xét về mặt bản chất, việc chăm sóc dù là với động vật, thực vật hay con người, cũng cần vận dụng trí óc nên qua đó não bộ được rèn luyện rất tốt. Các bậc phụ huynh “vì con trẻ” nên luôn có thói quen suy nghĩ tích cực, biết rằng nếu bản thân bị bệnh thì sẽ không thể chăm sóc con được nên họ cũng chú ý đến sức khỏe của mình hơn. Tuy nhiên ngược lại, một số câu chuyện mà tôi được nghe cho thấy các bà mẹ quá nhiệt tình và nhận làm một chức vụ gì đó trong công ty, tập thể, đoàn đội thì mức độ quan tâm dành cho con sẽ bị tụt xuống rất nhiều. Đồng thời cơ hội đi ra ngoài của họ cũng ít hơn, thêm vào đó khó khăn trong thời kỳ mãn kinh thường khiến cho họ bị trầm cảm. Trong khả năng có thể, không nên dành quá nhiều thời gian cho một việc mà nên thử làm nhiều việc khác nhau, như vậy sẽ tốt hơn cho các bà mẹ. Nhân tiện, không phải chỉ có việc nuôi dạy con mà việc chăm sóc người già cũng rất tốt cho não. Tuy nhiên, vì người được chăm sóc ít vận động hơn nên không ích gì cho việc phát triển não bộ. Việc nuôi dạy trẻ cũng vậy, suy nghĩ và chăm sóc cho trẻ là chuyện tốt nhưng các bậc phụ huynh hãy nhớ rằng nếu như vì lý do “vì con trẻ” mà chuyện gì cha mẹ cũng quyết định và làm cho chúng thì đối với não của trẻ là không tốt, kết cục cũng giống như việc ngắt đi chồi non vốn giúp trẻ trưởng thành.

# Chương 2 TẠI SAO VẬN ĐỘNG SẼ GIÚP TRẺ TRỞ NÊN THÔNG MINH HƠN?

## 1. TẤT CẢ MỌI VẬN ĐỘNG ĐỀU XUẤT PHÁT TỪ VÙNG VỎ NÃO TRƯỚC TRÁN

**Bắt đầu thói quen đi bộ sẽ tạo ra nhiều điều tốt**

Trong chương 1, tôi đã giới thiệu những thói quen cơ bản “tốt cho não của trẻ”. Trong chương 2 này, tôi muốn nói về một điều mà các bậc cha mẹ nhất định phải đưa vào trong cuộc sống của trẻ ngay từ khi còn nhỏ. Đó là “vận động”. Bản thân tôi từ khi 46 tuổi đã bắt đầu đi bộ, trong hai năm đã giảm được hơn 20kg, từ đó tôi đã duy trì thói quen đi bộ trong hơn 30 năm. Khi còn là sinh viên đại học, tôi từng chơi bóng rổ nhưng sau đó, công việc khiến tôi hoàn toàn không có thời gian để vận động một cách thường xuyên nữa. Một lần tình cờ, tôi bắt đầu thử đi bộ, song từ đó tôi bỗng phát hiện ra rất nhiều tín hiệu tích cực đã đến với mình. Phần mỡ thừa bị tiêu hao khiến cơ thể trở nên nhẹ nhàng hơn. Thay vào đó, hứng thú và nỗ lực trong công việc nghiên cứu lại tăng lên rất nhiều. Khi phải làm việc đến tận khuya thì những người trẻ lại là những người than thở trước cả tôi. Nhờ việc tạo thói quen đi bộ mà cuộc sống của tôi đã thay đổi khá nhiều. Tại sao vận động lại giúp cho tâm trạng trở nên phấn chấn và đầu óc minh mẫn như vậy? Tôi đã đọc rất nhiều tài liệu và luận văn nghiên cứu, bản thân tôi cũng đã tiến hành rất nhiều cuộc điều tra về mối liên quan giữa “não và việc chạy bộ”. Qua đó tôi biết rằng, “tất cả những hình thức vận động được thực hiện do ý chí của bản thân đều xuất phát từ vùng vỏ não trước trán”. Vận động không có nghĩa chỉ là chạy hay ném bóng, mà còn bao gồm cả cử động tay, đi bộ, nói chuyện hoặc ca hát. Ví dụ, bạn định lấy cái cốc trước mặt bạn. Lấy khi nào, phải đưa tay ra bao xa, nắm ở đâu để nhắc lên... toàn bộ những việc trên sẽ do vùng vỏ não trước trán quyết định. Tóm lại, dù bạn không ý thức được nhưng não sẽ quyết định xem cơ thể phải hoạt động như thế nào. Chỉ thị từ vùng vỏ não trước trán qua rất nhiều con đường khác nhau sẽ đến vùng vận động của não, từ vùng vận động của não lại đến từng tế bào cơ khác nhau, và cuối cùng tay, chân sẽ cử động. Vùng trung khu điều khiển của não kiểm soát việc phán đoán sự vật và ra quyết định hành động, nhưng vùng vỏ não trước trán truyền chỉ thị lặp đi lặp lại, đóng vai trò trung tâm điều khiển tất cả mọi hoạt động. Tóm lại, việc vận động cơ thể chính là việc sử dụng vùng vỏ não trước trán. Nói cách khác, “việc tự mình vận động” có thể sánh ngang với “việc suy nghĩ”. Hơn nữa, sử dụng não càng nhiều thì mật độ liên kết của tế bào thần kinh càng trở nên dày đặc hơn. Có thể nói một cách đơn giản là chúng ta nên vận động cơ thể nhiều hơn để não trở nên thông minh hơn.

---

**“Tất cả những hình thức vận động được thực hiện do ý chí của bản thân đều xuất phát từ vùng vỏ não trước trán”.**

---

### **Đi bộ sẽ dạy cho trẻ biết dừng lại**

Ngày xưa trẻ con thường chơi ở ngoài trời. Trong những năm gần đây, chỗ vui chơi của trẻ dần dần biến mất, “việc chạy đi chơi khu vực xung quanh” dần trở nên khó khăn hơn. Cũng vì vậy mà mọi người đều nghĩ rằng cơ hội để trẻ vận động ngày càng ít đi và cảm thấy tiếc nuối. Khi

trẻ lên một tuổi, tức là độ tuổi đã có thể đi bộ được, cha mẹ nên tích cực dắt trẻ ra ngoài để trẻ đi bộ. Nếu đường đông đúc xe cộ thì hãy để trẻ đi bộ trong công viên hoặc trên những con đường vắng người. Trong khi trẻ đi bộ, hãy nói để trẻ nhớ những quy tắc như: phải bước cẩn thận ở những chỗ cao thấp, phải tránh vấp phải đá, hay phải dừng lại khi thấy đèn đỏ. Khi đó, có một vùng được gọi là “hải mã” ở phía sau não sẽ hoạt động và những thông tin này sẽ được lưu vào đại não của trẻ. Nếu không có vùng hải mã, sẽ không có thông tin nào được ghi nhớ cả.

Hơn nữa trong khi đi bộ, trẻ sẽ học được cách quan sát xung quanh, chẳng hạn nếu không nhìn trước, nhìn sau và nhìn hai bên thì sẽ va phải người hay cột điện thoại. Trẻ sẽ biết được rằng, việc “đi bộ cẩn thận” là rất quan trọng để có thể bảo vệ mình. Các bà mẹ trong lúc đó chắc chắn rất vất vả vì không thể rời mắt khỏi trẻ được. Nếu là đứa trẻ tò mò, hiếu động thì chúng sẽ rút khỏi tay mẹ và tự đi một mình. Khi đó, các bà mẹ hãy chọn con đường nào dễ đi, kiên nhẫn nói cho trẻ về những quy tắc, những nơi không được phép vào, đồng thời đi theo để mắt đến trẻ. Để trẻ không gặp phải tai nạn, cha mẹ hãy kết hợp dạy cho trẻ biết rằng khi cha mẹ yêu cầu “dừng lại”, trẻ cần dừng lại ngay. Sau khi đã giải thích quy tắc, dần dần thông qua việc đi bộ, não của trẻ sẽ phát triển nhanh chóng.

### **Đi bộ nhanh cũng là một hình thức vận động ưu việt**

Khi chúng ta đi bộ, vùng điều khiển vận động của chân trong não bộ cũng sẽ làm việc. Năm 2004, tôi đã phát biểu rằng khi chúng ta đi bộ hoặc chạy thì vùng vỏ não trước trán cũng làm việc. Vì vậy, đi bộ nhanh sẽ tốt hơn vì khi đó cả vùng vận động của não và vùng não trước đều cùng làm việc. Chúng ta hãy cố gắng đi nhanh trong khả năng có thể ở những con đường không nguy hiểm. Như vậy việc đi bộ không chỉ “đơn thuần là phương pháp di chuyển” mà còn trở thành một hình thức “vận động ưu việt”. Đương nhiên, sau này khi lũ trẻ bắt đầu chạy và học những hình thức vận động khác nhau, cách đi bộ và tư thế khi đi bộ là cực kỳ quan trọng. Hãy thử chú ý đến đế giày của trẻ. Đế giày mòn đều là lý tưởng nhất. Nếu đế giày mòn không đều thì hãy mua cho trẻ một đôi mới để thay ngay, và hãy cẩn thận để trẻ không hình thành thói quen xấu. Những đứa trẻ có tư thế đi bộ đẹp sẽ chạy nhanh và chơi tốt phần lớn những môn vận động khác.

---

### **“Hãy rèn luyện não thông qua vận động cơ thể thay vì chỉ biến nó trở thành vật chứa đựng tri thức”**

---

Tôi cũng từng đề cập rằng tư thế ngồi xổm cũng là một thói quen sinh hoạt mà tôi muốn mạnh dạn đưa vào phong cách sống hiện đại đã được tây hóa. Trước kia trong bữa ăn người ta không sử dụng bàn và ghế mà sử dụng bàn ăn thấp nên ngồi quỳ và ngồi khoanh chân cũng là điều tất nhiên. Không chống tay và ngồi trên ghế tựa mà tự mình nâng đỡ cơ thể, không nghiêng người về phía trước, thẳng cột sống sẽ giúp lấy thăng bằng tốt và thoải mái hơn. Thêm vào đó, có thể ngồi lâu trong tư thế đó cũng giúp cho việc ghi nhớ “tư thế đúng” dễ dàng hơn. Vì vậy, hãy rèn luyện cho trẻ cách tự mình nâng đỡ trọng lượng cơ thể mình như đối với bé trai thì ngồi quỳ và ngồi khoanh chân, đối với bé gái thì ngồi quỳ và ngồi xếp chân một bên, hoặc từ tư thế ngồi quỳ, xòe hai chân sang hai bên hông.

### **2. VIỆC VẬN ĐỘNG CƠ THỂ SỬ DỤNG ĐẾN NÃO BỘ NHIỀU HƠN VIỆC SUY NGHĨ.**

## Tại sao vận động sẽ giúp trở nên thông minh hơn?

Ngay từ đầu, việc vận động đã được tự bản thân trẻ thực hiện một cách tích cực, không cần cha mẹ phải cầm tay cầm chân. Việc hành động (vận động) tự thân một cách tích cực cực kỳ tốt đối với việc kích thích hoạt động của vùng vỏ não trước trán. “Suy nghĩ” diễn ra ở vùng vỏ não trước trán, nhưng đi bộ, chạy là việc cử động cơ bắp dựa trên những lưu trữ (ở trí nhớ ngắn hạn), như cử động chân khi nào, đến đâu và ở tốc độ nào... Khi vừa xem sách giáo khoa vừa suy nghĩ, hay khi giải những câu hỏi khó ở lớp học thêm thì vùng vỏ não trước trán làm việc. Tuy nhiên, vùng vỏ não trước trán cũng làm việc ngay cả khi đá bóng hoặc chạy nhảy. Tôi mong những ông bố bà mẹ biết rõ điều này. Bởi vì, có những bậc phụ huynh cho con trẻ đến các lớp học thêm từ khi con còn nhỏ, cố gắng để con cái mình “trở thành những đứa trẻ thông minh”, nhưng việc đó chỉ là nhồi nhét những kiến thức cần thiết cho bài kiểm tra mà thôi. Trẻ con sẽ hấp thu rất nhiều điều một cách nhạy bén nên chúng có thể nhớ chỉ trong nháy mắt. Mang lại nhiều kích thích cho não sẽ tốt hơn, vì thế so với việc không làm gì thì cho trẻ học đến lớp học thêm để chúng có thể ganh đua với những đứa trẻ khác và khiến cho chúng ghi nhớ điều gì đó cũng là một cách nuôi dưỡng não. Tuy nhiên, so với cách đó, tôi mong phụ huynh hãy chú ý hơn rằng: “Hãy rèn luyện não thông qua vận động cơ thể thay vì chỉ biến nó trở thành vật chứa đựng tri thức”. Nên để trẻ đi bộ hoặc chạy thay vì ngồi lì trước bàn học hàng tiếng đồng hồ, bởi như vậy sẽ giúp não hoạt động tốt hơn. Nếu có thể đi bộ liên tục trong một tiếng đồng hồ thì việc học trong một tiếng cũng trở nên đơn giản.

## Để rèn luyện não, chỉ có cách vận động cơ thể

Trong những năm đầu trẻ học mẫu giáo và tiểu học, có không ít gia đình chỉ toàn cho trẻ tập bóng đá và bơi, bởi “sức khỏe của trẻ là quan trọng nhất”. Nhưng đến khi trẻ lên cấp ba thì lại nhồi nhét chúng vào các lớp học thêm, do đó trẻ phải nghỉ tập ở các câu lạc bộ thể thao. Vậy rốt cuộc vì cái gì mà cha mẹ lại muốn con mình đến các lớp học thêm? Để có thể vào các trường cấp hai, cấp ba và các trường đại học tốt, từ đó sẽ tìm được công việc tốt chăng? Xét từ quan điểm của việc học, có lẽ động cơ lớn nhất chính là “vào được trường đại học tốt”. Cho đến lúc đó, tôi mong rằng trẻ có thể vận động cơ thể và chuẩn bị sẵn một “bộ não đã được tôi luyện”. Dù là đi học thêm, thay vì đi và về bằng xe hơi thì đi bộ hoặc chạy sẽ mang lại hiệu quả tốt hơn. Điều tôi lo lắng là những bậc phụ huynh quá coi trọng việc học có thể sẽ coi nhẹ việc vận động của con cái. Nếu muốn trẻ trở nên thông minh, hãy cho trẻ vận động. Hiện nay các trò chơi điện tử “rèn luyện não”, các khóa đào tạo “rèn luyện não”, hay những cuốn sách để “trở nên thông minh” xuất hiện rất nhiều trên thị trường, nhưng những sản phẩm được kiểm chứng bằng những bằng chứng mang tính học thuật (nghĩa là được xuất bản trên những tạp chí học thuật chính thống) thực sự rất ít.

---

## Nếu muốn trẻ trở nên thông minh, hãy cho trẻ vận động.

---

Trong khi đó, một luận văn nghiên cứu về vận động đã công bố rằng, tiến hành bài kiểm tra cho hai nhóm trước và sau khi vận động (chạy một thời gian nhất định trên máy chạy), kết quả thu được là: điểm số của nhóm không vận động không có sự thay đổi, trong khi đó điểm số của nhóm vận động tăng lên đáng kể. Sau hai tuần được huấn luyện chơi tung hứng, kết quả là vùng

vỏ não trước trán của những người tham gia thí nghiệm cũng lớn hơn. Từ quan điểm “càng vận động nhiều thì càng kích thích hoạt động của vùng vỏ não trước trán”, đã có rất nhiều bằng chứng học thuật cho thấy rằng “vận động là phương pháp duy nhất rèn luyện não hiệu quả và được khoa học chứng minh.” Theo công bố năm 2011, kết quả sau khi cho học sinh tiểu học vận động mỗi ngày liên tục trong 13 tuần cho thấy vùng vỏ não trước trán hoạt động tốt hơn và kết quả môn Toán cũng tốt hơn. Những luận văn nghiên cứu về mối liên quan giữa “vận động và não trẻ em” vẫn còn rất ít, tuy nhiên chẳng phải não của trẻ em sẽ phát triển dễ dàng hơn nên kết quả của vận động ở trẻ em sẽ được thể hiện rõ ràng hơn hay sao?

### **Những trẻ chạy nhanh cũng sẽ học tốt**

Sau khi trẻ biết đi, các bậc cha mẹ nên dần dần cho trẻ đi bộ và chạy, đồng thời dạy trẻ những quy tắc khi tham gia giao thông. Tuy nhiên rất nhiều bậc cha mẹ cho rằng bên ngoài rất nguy hiểm nên lúc nào cũng đưa đón trẻ bằng xe hơi từ khi chúng bắt đầu đi học. Đến lớp thì trẻ chỉ ngồi nghe cô giáo giảng bài. Với lối sinh hoạt như thế, tri thức của trẻ có thể sẽ tăng nhưng sự phát triển của não sẽ bị mất cân bằng. Hơn nữa, nếu quen sống như vậy từ nhỏ, thì khi lớn lên dù trẻ có ý định vận động đi chăng nữa cũng khó mà quyết tâm làm được.

Người xưa có câu “Đầu óc ngu si, tứ chi phát triển”. Còn ngày nay thì sao, liệu có phải tất cả những đứa trẻ hoạt bát, nhanh nhẹn ở hội thể thao đều là những đứa trẻ ngốc nghếch không? Dù không phải là kết quả thống kê chính thức, nhưng khi tôi hỏi cha mẹ của những học sinh tiểu học thì họ đều công nhận rằng “Những đứa trẻ chạy nhanh cũng là những đứa trẻ học nhanh và tốt”. Kết hợp với những suy nghĩ mà tôi vừa trình bày, ta có thể có một cái nhìn đầy đủ về hiện tượng này. Nhờ chạy, vùng vỏ não trước trán hoạt động tốt hơn, việc học vì thế cũng tốt hơn.

---

**Sau khi trẻ bắt đầu tự chơi thể thao, ta nên dần dần cho trẻ vận động thêm. Không được bắt đầu chơi thể thao từ quá sớm.**

---

Bây giờ, các lớp học thêm thường dựa trên tinh thần cạnh tranh của trẻ để khiến cho trẻ trở nên ham học. Bọn trẻ cũng vì vậy mà không ghét đến lớp học thêm và chịu khó học hơn. Việc phấn đấu học tập để “lần sau cố gắng đạt điểm tốt” không phải là việc xấu. Tuy nhiên tôi thực sự mong rằng các bậc phụ huynh cũng nên tạo môi trường (đưa trẻ đến xem các câu lạc bộ thể thao hay thử tham gia các hội thao chạy điền kinh của phụ huynh và trẻ) để tự bản thân trẻ có thể nghĩ một cách tích cực về việc vận động. Điều quan trọng nhất là việc lặp đi lặp lại các hoạt động vận động sẽ tạo cho trẻ sự tự tin, tạo niềm vui và thêm vào đó, trẻ trở nên hứng thú và tiếp tục duy trì vận động.

### **3. TRẺ SẼ PHÁT TRIỂN NHANH HƠN QUA NHỮNG PHƯƠNG THỨC VẬN ĐỘNG CÓ TÍNH THẮNG THUA**

#### **Tham gia hội thao sẽ có nhiều tác động tích cực với não**

Cũng như người lớn, khi lần đầu tiên làm một việc gì đó, trẻ thường làm không tốt. Nếu coi đó là tiền đề, khi trẻ làm được từng chút một thì hãy khen để tạo động lực cho trẻ.

Với thể thao, tùy từng đứa trẻ, thời gian để nhận ra sự vui thích và thú vị cũng sẽ khác nhau. Cũng có khi trẻ cố gắng tiếp tục nhưng cuối cùng vẫn không cảm thấy có gì thú vị. Vì vậy, điều quan trọng nhất là xung quanh trẻ có những người ham thích môn thể thao đó (cha mẹ hoặc bạn bè). Những môn thể thao mà bạn bè hoặc anh chị em chơi sẽ kích thích niềm hứng thú trong trẻ. Thêm nữa, chắc chắn trong khu vực gia đình bạn đang ở sẽ có những câu lạc bộ bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ hay bơi lội. Nên thử đưa trẻ đến những nơi này từ sớm. Dĩ nhiên, những môn vận động nhẹ nhàng như đi bộ cũng rất tốt. Việc cùng tham gia vận động cũng tạo điều kiện để cha mẹ và con cái trò chuyện với nhau.

Vậy, trẻ nên bắt đầu chơi thể thao từ bao nhiêu tuổi? Sau khi trẻ bắt đầu tự chơi thể thao, ta nên dần dần cho trẻ vận động thêm. Không được bắt đầu chơi thể thao từ quá sớm. Ở những lớp dưới tiểu học, cha mẹ có thể cho trẻ học những bài mẫu hoặc những điều cơ bản, chẳng hạn như cách ném bóng hay cách sút bóng. Chỉ cần có cảm giác vui chơi là được. Như vậy ở những buổi thi đấu thể thao trong giai đoạn trung học, trẻ có thể giành được chiến thắng. Đơn giản chỉ là ném bóng thì học sinh tiểu học lớp Một, lớp Hai cũng có thể làm được, nhưng ví dụ như bóng chày, một môn thể thao đòi hỏi “ném bóng để thắng” thì trẻ phải đợi đến khi đã thành thạo hơn một chút mới có thể chơi được. Dù vậy đối với não mà nói, việc tham gia các hội thi thể thao mang lại rất nhiều tác dụng tốt. Việc suy nghĩ về chiến thuật và phương pháp luyện tập để chiến thắng, niềm vui “mình đã làm được rồi” khi giành được chiến thắng sẽ làm hệ thống tưởng thưởng hoạt động, tiết ra chất dopamine, thùy não trước trán được kích hoạt. “Thật tốt vì đã cố gắng luyện tập”, “Để tiếp tục thắng phải cố gắng hơn nữa”, sự hưng phấn này sẽ tạo ra một vòng tuần hoàn rất tốt đối với não.

---

**Việc tham gia vào các hội thi, dù thắng hay thua cũng có thể kích hoạt não bộ rất nhiều. Dĩ nhiên, có lẽ không phải ai cũng có thể tham gia vào các hội thi và trận đấu. Tuy nhiên việc tham gia luyện tập hằng ngày có thể giúp trẻ có cơ hội tham gia vào các buổi tập với những đứa trẻ có khả năng chơi thể thao tốt, đó cũng chính là “cạnh tranh”.**

---

### **Trải qua thất bại sẽ giúp trẻ trưởng thành hơn**

Cho dù trẻ có liên tiếp thất bại ở các hội thi nhưng trong não có một vị trí gọi là ACC (vành đai vỏ não trước) sẽ hoạt động khi ta thất bại, lúc này nhờ một loại hoocmon được tiết ra từ tuyến thượng thận gọi là adrenalin (epinephrine) đóng vai trò là chất dẫn truyền xung động thần kinh mà toàn não được kích hoạt. Nếu thất bại một lần nữa, vùng vỏ não trước trán cũng như trí nhớ tạm thời sẽ hoạt động tốt hơn, phán đoán trở nên chính xác hơn. Vì nghĩ rằng “Lúc trước mình đã thất bại ở chỗ này nên lần này mình phải cải thiện bằng phương pháp khác mới được” nên trẻ sẽ học theo một hướng khác để không thất bại. Khi thua sẽ cảm thấy tiếc nuối và hối hận nhưng lúc này, ACC hoạt động, ghi nhớ kinh nghiệm thất bại vào hồi hải mã và lưu trữ vào vùng liên hợp thùy thái dương. Lần sau, não có thể lại xây dựng chiến lược để không bị thua nữa. (Nhân tiện, vành đai vỏ não trước ở những người có thói quen chạy cũng lớn hơn nên họ có thể chạy rất tốt. Tuy nhiên, nếu chạy bình thường thì sẽ không được sử dụng nhiều lắm, mà nó sẽ hoạt động trong những trường hợp đặc biệt, ví dụ như khi có chướng ngại vật hay có ổ gà trên đường). Việc tham gia vào các hội thi, dù thắng hay thua cũng có thể kích hoạt não bộ rất nhiều. Dĩ nhiên, có lẽ không phải ai cũng có thể tham gia vào các hội thi và trận đấu.

Tuy nhiên việc tham gia luyện tập hằng ngày có thể giúp trẻ có cơ hội tham gia vào các buổi tập với những đứa trẻ có khả năng chơi thể thao tốt, đó cũng chính là “cạnh tranh”.

Không phải chỉ có cạnh tranh để đạt được vị trí thứ nhất hay thứ nhì trong học tập mà việc cạnh tranh để có thể tham gia vào các cuộc thi cũng sẽ giúp trẻ trưởng thành hơn. Dù không thể tham gia thi đấu nhưng việc nỗ lực phấn đấu để được tham gia chắc chắn cũng không hề uổng phí. Thêm vào đó, trẻ cũng có thể tham gia vào các cuộc thi với tư cách hỗ trợ bạn bè. Thông qua vận động thể thao, não bộ phát triển là điều dĩ nhiên, ngoài ra trẻ còn có thể học được rất nhiều điều cần thiết để trở thành một người trưởng thành. Hơn nữa, nếu bản thân không tự vận động thì sẽ không thể bắt đầu bất kỳ điều gì được, nên không chỉ với thể thao mà các hoạt động khác trong cuộc sống hằng ngày cũng nên hướng cho trẻ những suy nghĩ tích cực. Ý thức “muốn chiến thắng” sẽ có ích rất nhiều khi trẻ trưởng thành. Vả lại, việc thấu hiểu được tâm trạng thất bại cũng là một tài sản quý giá.

**Những trẻ nghiện trò chơi điện tử và ti vi khi trưởng thành sẽ khó có thể tự mình suy nghĩ và hành động được.**

Ngược lại khi còn nhỏ, nếu trẻ chăm chú vào việc học mà hoàn toàn lơ là việc vận động thì sẽ thế nào?

Ngoài thời gian học, trẻ thường chỉ chơi điện tử và xem ti vi ở nhà, khi chơi với bạn cũng chỉ toàn chơi điện tử? Thêm vào đó, khi học tiểu học, trẻ chỉ hoàn thành những bài tập mà cha mẹ và giáo viên giao cho. Rất ít trẻ “tự bản thân hành động một cách tích cực”. Vì vậy tôi lo ngại rằng, cho dù trẻ có làm xuất sắc những bài tập được giao thì sau khi trưởng thành chúng cũng không thể không thể tự mình suy nghĩ và hành động. Khi đó, nếu gặp một chút vấn đề mà bản thân không biết phương pháp tự giải quyết thì rất có thể chúng sẽ đóng cửa với thế giới bên ngoài và thu mình lại.

---

**“Từ khi còn nhỏ, cha mẹ hãy tạo cho trẻ thói quen vận động. Đó chính là loại phân bón tốt nhất cho sự phát triển của trẻ mà cha mẹ có thể mang lại”.**

---

Thời của tôi, những đứa trẻ chỉ chạy vòng quanh chơi đùa bình thường mà thôi. Cho đến khi bắt đầu đi bộ vào năm 46 tuổi, tôi cũng từng tham gia các cuộc thi marathon. Tôi đã biến chạy thành thói quen của mình, cuộc sống của tôi cũng theo đó mà thay đổi. Bây giờ đã 81 tuổi, dù bận bịu đến mấy tôi vẫn dành thời gian để chạy. Trên thế giới, dường như số lượng người biến chạy trở thành thói quen của mình đang ngày càng tăng lên. Vận động ở mức độ phù hợp cũng có hiệu quả ở giai đoạn đầu của bệnh trầm cảm, nếu ở giai đoạn đầu của bệnh mất trí thì đi bộ và chạy cũng có khả năng làm chậm diễn tiến của bệnh. Chứng suy giảm nhận thức nhẹ (MCI) là giai đoạn đầu của bệnh mất trí nhớ, có thể chữa được nhờ vào chạy. Vẫn chưa có một nghiên cứu chính thức xác nhận về những khác biệt trong sự phát triển não giữa những trẻ có thói quen vận động và những đứa trẻ không có thói quen ấy. Kỹ thuật điều tra hoạt động của não trong khi vận động cho đến nay vẫn còn khá chậm. Tuy nhiên, với tư cách là một người đã nghiên cứu về não hơn nửa thế kỷ, tôi có thể xác nhận rằng: “Từ khi còn nhỏ, cha mẹ hãy tạo cho trẻ thói quen vận động. Đó chính là loại phân bón tốt nhất cho sự phát triển của trẻ mà cha mẹ có thể mang lại”.

## 4. TRẺ HỌC CÁCH GIAO TIẾP QUA CÁC TRÒ CHƠI ĐỒNG ĐỘI

### Hội thoại là hành vi cao cấp đối với hoạt động của não

Từ lúc một tuổi, trẻ đã bắt đầu nói được những từ đơn giản có ý nghĩa. Nó là kết quả của việc thường xuyên nghe thấy những câu như: “Con đói rồi đúng không, ăn cơm nào”, hay “Hôm nay trời đẹp quá, chúng ta đi bộ nhé” và ghi nhớ. Nếu bạn ít trò chuyện với trẻ thì trong quá trình nuôi dạy trẻ, trẻ sẽ bị chậm nói. Do đó, ngay từ khi con còn nhỏ, hãy dần dần bắt chuyện với chúng. Như vậy trẻ sẽ nhớ từ và khi được 3-4 tuổi, chúng có thể trao đổi những cuộc hội thoại đơn giản với bạn bè. Thực ra, hội thoại là việc có thể hiểu được điều mà người kia nói trong một khoảnh khắc, bao gồm cả biểu cảm, ghi nhớ vào trí nhớ ngắn hạn và phản hồi lại ý kiến của mình, nên đó là một hành vi cực kỳ cao cấp đối với hoạt động của não.

Ngay từ khi còn nhỏ, nên để trẻ tích cực trò chuyện và nâng cao năng lực giao tiếp với cha mẹ, anh chị em, bạn bè. Năng lực giao tiếp này có thể rèn luyện rất nhiều thông qua vận động, đặc biệt là các trò chơi đồng đội. Trong các môn thể thao đồng đội như bóng đá và bóng chuyền, dù một cá nhân có chơi hay và quyết tâm đến mấy đi chăng nữa mà toàn đội phối hợp không tốt thì cũng không thể thắng được. Để cả đội có thể chơi tốt thì ngoài việc nói ý kiến của bản thân, chúng ta còn phải lắng nghe ý kiến của mọi người, bàn bạc và đề cao tinh thần đồng đội. Đó là những kỹ năng mà nền giáo dục chỉ nhồi nhét kiến thức như hiện nay khó có thể dạy cho trẻ. Dù là ở tiểu học hay cho đến khi học cấp ba, việc tích lũy những kinh nghiệm như vậy là rất quan trọng đối với trẻ.

Tôi cho rằng, do sự phổ biến của việc trao đổi tin nhắn và trò chơi điện tử mà việc trò chuyện giữa những đứa trẻ đang có khuynh hướng giảm. Thông qua thể thao, để đạt được mục tiêu chung là thắng thì cần phải nhìn biểu cảm giữa cá đồng đội, việc vừa xem xét tâm trạng một cách cẩn thận, vừa giao tiếp, đối với cuộc sống sau này chắc chắn sẽ là một điểm cộng.

---

**Ngay từ khi còn nhỏ, nên để trẻ tích cực trò chuyện và nâng cao năng lực giao tiếp với cha mẹ, anh chị em, bạn bè. Năng lực giao tiếp này có thể rèn luyện rất nhiều thông qua vận động, đặc biệt là các trò chơi đồng đội.**

---

### Thể thao là một hình thức rèn luyện tốt để xây dựng khả năng ứng biến tức thời

Những người quen, đồng nghiệp của tôi thường phàn nàn rằng năng lực giao tiếp của thế hệ thanh niên ngày nay không tốt. Dù họ có thể trao đổi thư điện tử và viết rất tốt, nhưng khi trao đổi trực tiếp với khách hàng, họ không thể đưa ra những câu trả lời ứng biến tức thời và gây ấn tượng rằng họ không quen với việc trò chuyện. Đó là bởi khi dùng thư điện tử hay thư tay thì sẽ có thời gian để suy nghĩ. Còn trong trò chuyện thực tế, sau khi đối phương nói ra mà ta vẫn mãi mê suy nghĩ thì đó không phải là một cuộc hội thoại. Ta cần phải nhanh chóng tổng hợp ý nghĩ của bản thân và phản hồi lại lời nói của người khác.



Như tôi đã nói trong phần trước, việc xử lý nhanh này là một hoạt động rất tốt cho cơ chế kích thích của não. Dĩ nhiên, để rèn luyện não thì không nhất thiết phải là những môn thể thao đồng đội. Khi lắng nghe và suy nghĩ lời nói của huấn luyện viên cũng như nói ra suy nghĩ của mình với huấn luyện viên, trẻ phải chú ý đến nhiều điều như “sử dụng kính ngữ”, “tóm gọn những điều muốn nói một cách đơn giản”. Chính điều này cũng là hình thức rèn luyện tốt để làm cho vùng vỏ não trước trán hoạt động. Đặc biệt, tôi rất khuyến khích môn bơi lội, bởi nó giúp tăng kích cỡ phổi và tăng khả năng hấp thụ oxy. Khi vận động cật lực thì lượng oxy tối đa sẽ được hấp thụ, vì vậy cơ thể sẽ được nạp lượng oxy tối đa. Có thể nói rằng, người hấp thụ lượng oxy tối đa sẽ có sức chịu đựng cao hơn người bình thường. Để não có thể hoạt động thì chắc chắn cần oxy, nên để não hoạt động tốt thì “lượng oxy hấp thụ tối đa” là hết sức quan trọng. Lượng oxy hấp thụ tối đa sẽ đạt đỉnh vào khoảng 30 tuổi, sau đó sẽ giảm dần 1% mỗi năm. Vì vậy, ngay từ khi còn nhỏ, cần cố gắng giúp trẻ nâng lượng oxy hấp thụ tối đa lên càng cao càng tốt, như vậy sẽ rất hữu ích trong việc làm chậm quá trình lão hóa về sau.

## **5. RÈN LUYỆN “TẾ BÀO THẦN KINH GƯƠNG” BẰNG VIỆC BẮT CHƯỚC VÀ GHI NHỚ.**

**“Cho trẻ noi gương những người giỏi” là một cách hữu hiệu**

Bạn đã bao giờ nghĩ làm thế nào thì tốt nhất khi muốn con của mình học giỏi một thứ gì đó, chẳng hạn như muốn trẻ chơi giỏi một môn thể thao hay nhạc cụ? Liệu giải thích nhiều lần bằng lời nói hay vẽ tranh cho trẻ xem có được không? Hay thử yêu cầu trẻ làm lặp đi lặp lại càng nhiều lần thì càng tốt? Tôi không phủ định bất kỳ phương pháp luyện tập nào, nhưng từ góc độ khoa học não mà nói thì câu trả lời đúng phải là “cho trẻ xem thực tế những người làm giỏi”.

**Thực ra, trong não có một loại tế bào gọi là “tế bào thần kinh gương”, có thể giúp chúng ta dễ dàng bắt chước những động tác vừa nhìn thấy.**

---

Thực ra, trong não có một loại tế bào gọi là “tế bào thần kinh gương”, có thể giúp chúng ta dễ dàng bắt chước những động tác vừa nhìn thấy. Loại tế bào này được bạn của tôi, nhà nghiên cứu người Ý Giacomo Rizzolatti phát hiện ra năm 1995. Ví dụ, khi giáo viên nhảy dây cho các học sinh của mình. Ban đầu, giáo viên sẽ nhảy làm mẫu cho học sinh ở phía trước. Các học sinh khi nhìn như vậy thì tế bào thần kinh gương trong não sẽ hoạt động và luyện tập trong não. Như vậy, so với việc được thuyết minh bằng lời thì việc nhìn trong thực tế rồi thực hiện theo sẽ mang lại kết quả tốt hơn. Dĩ nhiên điều này không chỉ hạn chế với việc nhảy mà trong các môn thi đấu khác cũng vậy. Nếu bạn muốn trẻ chạy nhanh, hãy cho trẻ học hỏi những người có thể chạy nhanh trong thực tế. Bóng rổ hay bóng chày cũng vậy, nhờ việc nhìn thấy cách chơi của những người giỏi (trên ti vi hay trên video cũng được), trong đầu của trẻ sẽ tua lại hình ảnh đó và trẻ có thể chơi tốt hơn. Không chỉ nhìn cách chơi của những người chơi tốt, việc nhớ lại những lần mình chơi tốt cũng là một phương thức hiệu quả. Khoa học não bộ có một cụm từ gọi là “huấn luyện hình ảnh”, có nghĩa là trong não sẽ tái tạo lại hình ảnh những việc mà bản thân người đó từng làm tốt. Tôi đề cập đến phương pháp “huấn luyện hình ảnh” ở đây là bởi, về mặt kinh nghiệm thì làm nhiều sẽ quen tay, khi đó ta cũng sử dụng hệ thống tế bào thần kinh gương nên đây cũng là một phương pháp huấn luyện có cơ sở khoa học.

### **Dù chỉ xem hay chỉ nhật bóng, trong bộ não sẽ diễn ra sự luyện tập**

Nói đến vận động, nếu chỉ ra lệnh bằng những từ thường sử dụng như “thăng lưng lên” thì việc tạo ra sự vận động một cách thành thực là rất khó, vì vùng vỏ não trước trán đưa ra quyết định sẽ làm gì và vùng não phát sinh hành động trong thực tế (vùng não hành động và vùng vỏ não hành động) hoàn toàn khác nhau. Những người hiểu biết tường tận về cấu trúc cơ thể và lý luận liên quan đến vận động là những chuyên gia về vận động, nhưng có phải lúc nào họ cũng có thể điều khiển cử động cơ thể một cách nhuần nhuyễn không? Nắm rõ lý thuyết là một chuyện, làm tốt việc đó lại là một chuyện hoàn toàn khác. Nếu như bạn chơi một môn thể thao nào đó và bị thương, thay vì lấy lý do bị thương để rời bỏ môn thể thao đó và cũng không đến xem các buổi luyện tập, thì trong thời gian đó bạn nên xem các đoạn băng để thấy cách những người giỏi chơi; dù bản thân không thể chơi đi nữa cũng nên đến các buổi luyện tập để vừa giúp đỡ, vừa xem những người khác chơi, như vậy sẽ tốt hơn. Bởi vì, dù chỉ xem thôi nhưng hệ thống tế bào thần kinh gương trong não cũng sẽ làm việc. Khi trẻ bắt đầu chơi một môn thể thao nào đó, trong những năm đầu tiên của tiểu học trẻ sẽ chỉ luyện tập những điều căn bản nhất hoặc chỉ nhật bóng. Song chắc chắn khoảng thời gian đó sẽ không hoàn toàn vô ích. Bởi vì khi vừa nhật bóng, vừa xem những anh chị lớp trên chơi giỏi hơn biểu diễn, trong não trẻ chắc chắn cũng có thể luyện tập.

---

**Khi muốn xây dựng những thói quen tốt cho trẻ, sẽ tốt hơn nếu đầu tiên cha mẹ “cho trẻ thấy mình đang thực hiện nghiêm túc”.**

---

Hệ thống tế bào thần kinh gương không chỉ có tác dụng trong thể thao mà cũng có vai trò

trong xây dựng thói quen hằng ngày. Chẳng hạn đối với trẻ sơ sinh, đây sẽ là cách chúng học “lè lưỡi đúng” hoặc “vỗ tay đúng”. Vì vậy, khi muốn xây dựng những thói quen tốt cho trẻ, sẽ tốt hơn nếu đầu tiên cha mẹ “cho trẻ thấy mình đang thực hiện nghiêm túc”. Ví dụ như cách cầm thìa và cách ăn, cách trả lời và chào hỏi... Đừng quên rằng, cha mẹ chính là “tấm gương” của trẻ. Trước hết, cha mẹ phải làm cho trẻ xem. Khi đó, hãy nhớ là phải đứng ở cùng phía với trẻ. Ví dụ, khi cầm thìa, thay vì đứng đối diện với trẻ và cầm thìa cho trẻ xem thì cha mẹ hãy đứng bên cạnh trẻ. Nếu đứng đối diện thì bên trái và bên phải sẽ bị đảo ngược, trẻ rất khó để bắt chước. Cha mẹ làm thử cho trẻ xem trước, rồi sau đó mới để trẻ làm giống như vậy. Nhưng trước khi bắt đầu thực hiện động tác, nếu cha mẹ để cho trẻ hình dung lại động tác chính xác trong đầu trước thì có thể giúp trẻ rèn luyện trí nhớ ngắn hạn cùng với tế bào thần kinh gương. Hãy nói với trẻ rằng “Con thử hình dung trong đầu cách cầm thìa của mẹ bây giờ nào” rồi sau đó mới để trẻ tự mình cầm thìa. Dĩ nhiên, khi muốn dạy cho trẻ nhớ những thói quen sinh hoạt hằng ngày như cầm bút chì, đi giày, đánh răng, tế bào thần kinh gương cũng phát huy hiệu quả. Các bà mẹ cũng hãy tập cho trẻ thói quen xem sách ảnh trước rồi mới để trẻ làm. Thêm vào đó, tế bào thần kinh gương không chỉ có tác dụng bắt chước hành động mà còn tạo ra sự đồng cảm với người đối diện. Nếu người đối diện cười, bản thân cũng sẽ muốn cười; nếu đối phương khóc, ta cũng cảm thấy buồn.

---

**Dù làm gì đi nữa thì “tư thế đúng” cũng là điều căn bản nhất.**

---

Trung khu điều khiển của hệ thống tế bào thần kinh gương nằm trong vùng vỏ não trước trán. Khu vực này hoạt động khi lý giải cảm xúc và suy nghĩ của đối phương, vì thế việc nhìn khuôn mặt của người đối diện, chào hỏi và trò chuyện rất quan trọng. Chúng cũng hoạt động khi ta trò chuyện và hiểu được suy nghĩ, tâm trạng của đối phương. Nhờ vào việc bắt chước được người khác mà ta có thể hiểu được đối phương. Nếu không có hoạt động này thì có thể nói rằng việc dạy bất kỳ điều gì cho người khác cũng là không thể. Thông thường, ta cảm nhận rằng “nếu ở nơi có không khí vui vẻ thì ta cũng sẽ vui vẻ, nếu ở trong bầu không khí mà mọi người bức tức, phẫn nộ thì bản thân ta cũng sẽ trở nên cáu bẳn”. Thực ra, đây cũng là do tế bào thần kinh gương đã đọc và cảm nhận được cảm xúc của những người ở nơi đó. Nếu bạn mong muốn nuôi dạy con mình thành một đứa trẻ vui tươi, lúc nào cũng cười nói thì có lẽ con đường ngắn nhất trước mắt là xây dựng bầu không khí gia đình đầm ấm, vui tươi, với những nụ cười không bao giờ tắt.

## **6. TƯ THẾ TỐT SẼ MANG LẠI THÀNH TÍCH TỐT**

**Điều cơ bản là phải điều chỉnh tư thế đúng**

Trước đây, nếu trẻ ngồi sai tư thế, cha mẹ sẽ đặt một cái thước bằng tre dài 50cm sau lưng trẻ và nói rằng “Đây này, con hãy ngồi thẳng lưng giống như chiếc thước này”. Gần đây, cùng với sự thay đổi về lối sống sinh hoạt, khi mà ghế dựa và ghế sofa trở nên phổ biến hơn thì trẻ con cũng ít phải duy trì một tư thế nhất định. Có lẽ vì vậy mà tôi thấy rằng ngày càng nhiều bậc phụ huynh không còn chú tâm vào việc “điều chỉnh tư thế đúng” cho con như vậy nữa. Dù làm gì đi nữa thì “tư thế đúng” cũng là điều căn bản nhất. Khi duy trì cùng một tư thế, một loại cơ bắp được gọi là “cơ trương lực” sẽ hoạt động. Cơ trương lực không thể tạo ra lực mạnh ngay

lập tức nhưng có thể liên tục tạo ra một lực yếu và hết sức bền bỉ. Khi làm cho cơ trướng lực hoạt động, vùng vỏ não trước trán ở đại não đưa ra chỉ thị “hãy vận động”. Đồng thời cùng với đó, mạch phản xạ ở tủy sống cũng hoạt động và tạo ra lực. Ví dụ, khi ngồi trên ghế không có tựa lưng thì chúng ta không thể ngồi ngả về phía sau được, bởi vậy cùng với chỉ thị “dồn lực vào cột sống” do vùng não vận động đưa ra, phản xạ tự nhiên cũng tạo ra một lực để dừng hành động ngả người ra sau. Quá trình này có được nhờ vào việc rèn luyện ngay từ khi còn nhỏ, hoạt động mạch phản xạ này sẽ trở nên thuần thục, sự tham gia của đại não dù nhỏ nhưng cũng dần dần có thể tạo ra một lực tương đương.

---

**Có lẽ điều quan trọng nhất là tạo cho trẻ thói quen luôn luôn chú ý đến tư thế chính xác ngay từ khi còn nhỏ.**

---

### **Cha mẹ phải thường xuyên kiểm tra để đảm bảo trẻ không bị còng lưng**

Vậy thì, làm thế nào để có thể đạt được “tư thế đúng” một cách tự nhiên? Có lẽ điều quan trọng nhất là tạo cho trẻ thói quen luôn luôn chú ý đến tư thế chính xác ngay từ khi còn nhỏ. Sau 10 tuổi, nếu thường xuyên bị cha mẹ yêu cầu “giữ đúng tư thế”, trẻ sẽ cảm thấy phiền phức và dù ban đầu có giữ được lưng thẳng đi chẳng nữa thì một thời gian sau chúng cũng sẽ có khuynh hướng quay lại tư thế còng lưng. Từ khi trẻ có thể ngồi ngay ngắn vào bàn để ăn cơm, tốt nhất là cha mẹ hãy chuẩn bị một chiếc ghế phù hợp với độ cao của lưng trẻ. Dù vậy nhưng trẻ sẽ dần lớn lên, nên sẽ rất bất tiện nếu liên tục phải mua một chiếc ghế khác để thay thế. Vì vậy, có thể tìm một chiếc ghế mà có thể điều chỉnh phù hợp với độ cao khi ngồi của trẻ và chiều dài chân trẻ, hoặc dùng tấm dựa lưng. Khi ngồi hướng về phía bàn, đôi khi trẻ sẽ dần đổ người về phía trước và bị cong cột sống. Để chắc chắn là trẻ có ngồi đúng tư thế hay không, thỉnh thoảng các bà mẹ hãy kiểm tra và nhắc nhở trẻ, chẳng hạn như “Con hãy thẳng lưng lên nào.” Những lúc trẻ ngồi dựa lưng vào tường để đọc sách, chúng ta cũng nên khuyên trẻ để cột sống dựa sát vào tường, nửa thân trên và nửa thân dưới gần như tạo thành một góc 90 độ. Ngay cả người lớn cũng khó có thể duy trì một tư thế trong thời gian dài được, nhưng nếu đúng tư thế thì sẽ có thể giữ tư thế bất động trong thời gian lâu hơn.

Nếu trẻ không cần chú tâm mà có thể giữ được tư thế chính xác trong thời gian dài như một phản xạ tự nhiên, điều đó chứng tỏ trong não đã diễn ra thêm hoạt động khác, và như vậy mức độ hoạt động trí óc của đứa trẻ đó cũng sẽ cao hơn. Thêm nữa, để trẻ không bị gù lưng, không buông thõng người ra hay nghiêng ngả trong khi đang làm gì đó, các bà mẹ hãy nhớ lên tiếng nhắc nhở ngay khi trẻ còn nhỏ.

# Chương 3 VIỆC SỬ DỤNG TAY HOẶC CA HÁT ĐỀU LÀ NHỮNG HÌNH THỨC VẬN ĐỘNG ƯU VIỆT

## 1. CON NGƯỜI LÀ LOÀI ĐỘNG VẬT DUY NHẤT CÓ THỂ SỬ DỤNG TAY MỘT CÁCH KHÉO LÉO

Ngày càng nhiều học sinh tiểu học tỏ ra vụng về

Như tôi đã trình bày ở trên, việc vận động thân thể, trong đó bao gồm cả tay và ngón tay sẽ giúp trí não hoạt động tốt hơn. So với ngày xưa, việc sử dụng tay và ngón tay một cách khéo léo đang ngày càng giảm đi. Trên thực tế, xét từ khía cạnh rèn luyện não, việc sử dụng tay và ngón tay đóng vai trò rất quan trọng. Ví dụ, khi tôi còn học tiểu học, mọi người đều có thể dùng dao nhỏ để gọt bút chì. Nhưng bây giờ, chỉ cần cắm bút chì vào một lỗ nhỏ là có thể gọt được rồi. Việc nhà cũng vậy, không ai còn tự tay vò quần áo bẩn và chà trên bàn giặt nữa mà có thể dùng một thiết bị vô cùng tiện lợi là máy giặt. Nấu ăn thì đã có máy xay rất tiện dụng nên cơ hội để giã vừng bằng chày cũng giảm đi. Khi dọn dẹp thì không dùng chổi và hót rác mà chỉ cần ấn công tắc trên máy hút bụi là rác sẽ được hút sạch. Những thao tác trong công nghiệp cũng dần được tự động hóa, con người không cần cử động tay nhiều nữa mà chỉ cần đứng theo dõi sau khi ấn một công tắc trên máy móc. Về trò chơi của trẻ, nếu ngày xưa trẻ thường chơi những trò sử dụng tay như bắn bi, tung hứng hay chơi quay, làm chuồn chuồn tre hoặc điều thì ngày nay, bọn trẻ chơi những trò chơi điện tử chỉ có thao tác bấm nút trong hàng giờ liền. Mặc dù đúng là cũng cần phải rèn luyện rất nhiều để có thể thao tác “bấm nút nhanh”.

---

**Cơ hội sử dụng kỹ năng của tay để làm gì đó rõ ràng đang giảm xuống, khiến cho ngày càng nhiều học sinh tiểu học trở nên vụng về tay chân.**

---

Có thể thấy rằng cơ hội sử dụng kỹ năng của tay để làm gì đó đang giảm xuống, khiến cho ngày càng nhiều học sinh tiểu học trở nên vụng về tay chân. Tôi nghĩ như vậy thật là phí phạm, vì con người được ban cho đôi bàn tay có thể sử dụng khéo léo hơn bất kỳ loài động vật nào khác. Những động vật cấp thấp cũng có thể làm được những việc như nắm, giữ, nhưng những hoạt động phức tạp, tinh tế một chút như giữ vật gì đó bằng hai đầu ngón trỏ và ngón cái, hoặc giữ và xoắn một vật nào đó thì chỉ có con người mới có thể làm được. Khỉ và vượn cũng có thể làm được thông qua huấn luyện, nhưng không có loài động vật nào có thể cử động ngón tay khéo léo được như con người. Con tinh tinh cũng có thể ném bóng được nhưng chỉ có thể là ném bóng thấp. Việc có thể ném được bóng lắc (forkball) hay bóng xoáy<sup>1</sup> (curveball) thì chỉ có con người mới làm được.

Con người có thể gấp hay duỗi một trong năm ngón, vì vậy chỉ có con người mới có thể sử dụng được dụng cụ. Sử dụng càng nhiều thì thao tác càng trở nên khéo léo hơn, và chính lúc này ta cũng sử dụng vùng vỏ não trước trán. Bởi đã được trang bị khả năng như vậy nên ngay từ khi còn nhỏ, chúng ta phải rèn luyện cách sử dụng tay thật khéo léo. Thực ra gần đây các nhà

khoa học đã phát hiện ra rằng, trong vùng não vận động (vốn có liên hệ khá nhiều với vận động của tay, chân và thân thể) có vùng não vận động cũ và vùng não vận động mới. Vùng não vận động cũ cũng có ở động vật cấp thấp nhưng qua quá trình tiến hóa, những động vật bậc cao như khỉ, vượn sẽ hình thành vùng não vận động mới. Vùng não vận động cũ nằm ở phía trước vùng não vận động mới, kết nối gián tiếp với tế bào thần kinh vận động, sẽ hoạt động khi chúng ta thực hiện các cử động nguyên thủy như nắm, bám. Vùng não vận động mới sẽ bắt đầu hoạt động khi trẻ được 2 tuổi. Do đó, để giúp vùng não vận động của trẻ hoạt động một cách tích cực cho đến năm 2 tuổi, chúng ta phải để trẻ thực hiện những cử động sử dụng ngón tay ngay từ khi 0 tuổi. Tất nhiên, cũng có rất nhiều những việc có thể rèn luyện khả năng vận động của ngón tay như cầm thìa hay thìa. Vậy nên, để kích hoạt toàn não bộ thì nên rèn luyện để có thể sử dụng vùng não vận động mới nhiều hơn. Một cuộc điều tra về cấu tạo vùng não vận động mới ở nhóm những học sinh luyện tập piano (vốn là một nhạc cụ đòi hỏi thao tác cử động thành thực của từng ngón tay) liên tiếp trong 10 năm và nhóm những người không luyện tập cho kết quả như sau: khu vực não vận động mới của những học sinh piano rõ ràng lớn hơn những học sinh khác.

### **Tay cũng là cơ quan cảm giác “chạm và cảm nhận”**

Thông thường, chúng ta nhìn bằng mắt cũng có thể biết được đó là vật như thế nào, nhưng đôi khi chỉ nhìn bằng mắt thì rất khó nhận biết, chúng ta có thể thử dùng tay để sờ, cầm, lắc để biết rõ hơn. Có lẽ sẽ có bạn đọc nhớ câu chuyện về “người đàn ba phi thường” Helen Keller<sup>2</sup> mang trong mình ba khuyết tật: không nghe được, không nói được và không nhìn thấy được, bà đã bật ra từ đầu tiên là “nước” khi được cô gia sư Sullivan rót nước giếng vào tay. Helen Keller đã dùng tay chạm vào môi của người đối diện khi nói chuyện với họ, cảm nhận những cử động của môi để nhận biết và hiểu điều mà đối phương nói. Ta có thể thấy rằng trong trường hợp của bà, chức năng cảm giác của tay đã được kích hoạt gần như tối đa.

---

**Tôi mong các bạn hiểu rằng, tay có thể hoạt động với tư cách vừa là cơ quan cảm giác vừa là cơ quan vận động. Hai chức năng này không thể sử dụng riêng rẽ được.**

---

Những giao tiếp cơ thể giữa cha mẹ và con cái cũng không thể thiếu vai trò của đôi tay. Những hành động như vừa đi bộ vừa nắm tay, bế, vừa xoa đầu vừa khen “Con làm giỏi quá” sẽ mang lại cho trẻ cảm xúc thực tế, và những hành vi sử dụng tay như vậy là không thể thiếu trong quá trình nuôi dạy trẻ. Nhân đây tôi muốn nói thêm rằng, nếu cách ly mẹ với trẻ trong thời gian bú sữa thì trẻ sẽ lớn lên mà không được tiếp xúc với mẹ một cách đầy đủ, và ta có thể thấy những hành vi bất thường lặp đi lặp lại ở trẻ như ngậm ngón tay, luôn ngoái đầu về một hướng hay run toàn thân. Ngoài ra, trẻ còn có những hành động hung hăng và trạng thái tâm lý bất ổn. Đặc biệt trong thời kỳ bú sữa, thông qua những giao tiếp cơ thể, việc gửi thông tin đến trẻ thông qua làn da và hành động là rất quan trọng.

Tôi mong các bạn hiểu rằng, tay có thể hoạt động với tư cách vừa là cơ quan cảm giác vừa là cơ quan vận động. Hai chức năng này không thể sử dụng riêng rẽ được. Ví dụ nếu trước mặt đặt một vật gì đó, bạn bản khoăn không biết đó là gì và đưa tay ra sờ thử. Bạn bản khoăn không biết có cầm được không, bạn sẽ cầm thử. Những thông tin mà bạn có được khi chạm tay vào vật được

truyền lên não, sau đó vùng vỏ não trước trán sẽ ra chỉ thị “thử dùng chùng này lực để cầm xem” đến tay với vai trò là cơ quan vận động. Để có thể cầm được vật đó một cách suôn sẻ thì những thông tin nhận được từ tay với vai trò là cơ quan cảm giác rất quan trọng, vì vậy việc có thể sử dụng tay thuần thục cũng sẽ giúp não được sử dụng tốt hơn. Nói “tay là bộ não bên ngoài cơ thể” quả không sai.

## **2. LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHIẾN CỬ ĐỘNG CỦA BÀN TAY VÀ NGÓN TAY TRỞ NÊN KHÉO LÉO HƠN?**

### **Giúp trẻ tích cực sử dụng đôi tay ngay từ khi sinh ra**

Vậy làm thế nào để có thể làm cho tay cử động khéo léo? Trước hết, để đôi tay trở nên khéo léo thì cần phải sử dụng nó thường xuyên. Ta nên để trẻ tích cực sử dụng tay sớm nhất có thể. Sau khi sinh khoảng 4 tháng, trẻ đã được trang bị một phản xạ nguyên thủy, đó là khi được kích thích vào lòng bàn tay, trẻ sẽ nắm lấy, hay còn gọi là “phản xạ cầm nắm”. Đây là dấu vết còn lại khi con người tiến hóa từ loài vượn, không chỉ ở tay mà với chân cũng tương tự. Lợi dụng phản xạ cầm nắm này, chúng ta có thể rèn luyện lực nắm của trẻ bằng cách cho trẻ nắm que nhỏ nhiều lần, hoặc cho nắm những đồ chơi mà khi lắc chuông sẽ reo lên...

Khi trẻ bắt đầu nắm được đồ vật bằng tay, các bậc phụ huynh hãy mua những món đồ chơi có thể giúp trẻ tập luyện sự phối hợp giữa các ngón tay.



Nếu trẻ bắt đầu cai sữa, cần tập ngay từ sớm để trẻ có thể tự mình cầm bát và sử dụng thìa. Nếu cha mẹ cầm thìa và đút cho trẻ ăn thì đồ ăn sẽ không bị đổ và bàn ăn sẽ sạch sẽ, nhưng như vậy sẽ làm lỡ cơ hội để giúp trẻ có thể sử dụng đôi tay của mình. Dĩ nhiên trẻ không thể làm tốt ngay từ lần đầu tiên, tuy nhiên hãy để chúng làm đi làm lại nhiều lần. Vì một ngày trẻ sẽ ăn 3 lần nên tôi nghĩ việc luyện tập trong bữa ăn thực sự rất tốt. Hơn nữa, chơi ném bóng cũng là một cách luyện tập sử dụng ngón tay rất hiệu quả. Khi chơi bóng, trẻ sẽ vừa phải học cách cong 5 ngón lại để giữ bóng, đồng thời học cách chỉ dùng đầu ngón tay chạm vào quả bóng để giữ bóng. Cho trẻ thực hiện động tác giữ bóng nhẹ nhàng ngay từ lúc còn nhỏ cũng rất tốt. Thực hiện các động tác ném bóng vào đích sẽ cần sự tự kiểm soát các ngón tay, vì vậy hãy cho trẻ làm quen dần dần. Ngoài ra, các trò chơi như xếp các khối gỗ, xếp hình lego, hay ghép tranh... là những trò chơi mà trẻ vừa phải sử dụng não để suy nghĩ vừa phải cử động tay, sẽ rất tốt nếu cho trẻ tập chơi tùy theo giai đoạn phát triển tương ứng. Việc bóc đậu Hà Lan hay đậu cô ve cũng đòi hỏi sự tỉ mỉ, nên có thể coi như một cách luyện tập ngón tay. Trò chơi đấu vật ngón

tay cũng rất tốt. Hãy cho trẻ thử nghiệm dần dần.

---

**Khi trẻ bắt đầu có thể nắm được đồ vật bằng tay, các bậc phụ huynh hãy mua những món đồ chơi có thể giúp trẻ tập luyện sự phối hợp giữa các ngón tay.**

---

## **Hãy luyện tập những động tác sử dụng từ cánh tay đến bàn tay**

Nhiều đứa trẻ khi chạy bị vấp ngã nhưng không chịu (hoặc không kịp do phản xạ chậm) đưa tay ra đỡ nên hay bị thương ở vùng mặt hoặc trán. Do đó cùng với sử dụng ngón tay một cách khéo léo, việc tạo thói quen sử dụng thành thục các động tác từ cánh tay đến bàn tay là rất quan trọng. Ví dụ như trong thời kỳ tập bò, bố có thể chơi với trẻ bằng cách ngồi duỗi chân ra để cho trẻ dùng tay bò qua. Khi trẻ có ý thức về vận động, sẽ có rất nhiều việc có thể làm để luyện tập lực tay và cánh tay trong cuộc sống sinh hoạt hằng ngày như đẩy xà đơn, xà kép. Hơn nữa, khi vào tiểu học trẻ cũng sẽ phải viết chữ. Việc vừa suy nghĩ đoạn văn vừa điền vào các ô trống sẽ giúp cho việc rèn luyện ngón tay và bàn tay rất nhiều, đương nhiên cũng giúp cho việc rèn luyện vùng vỏ não trước trán. Dù không dùng dao nhỏ để gọt bút chì nhưng dùng tay để viết văn hay vẽ tranh cũng là rất tốt. Trong trường hợp sử dụng máy vi tính, loại máy móc do con người phát minh ra, dù có vẽ đồ họa phức tạp hay viết những đoạn văn dài thì cũng chỉ cần gõ bàn phím hoặc rê chuột, do đó tay không được luyện tập nhiều. Tôi mong các vị phụ huynh hãy tích cực cho trẻ dùng bút chì để viết, dùng dụng cụ để vẽ tranh, dùng dao và cưa để chế tạo đồ vật. Những người khi còn nhỏ có đôi tay khéo léo, sau khi trưởng thành sẽ không trở nên vụng về, hậu đậu. Còn những người ít sử dụng ngón tay và tay thì khi trưởng thành, sự vụng về khi còn nhỏ sẽ là cái bóng luôn ám ảnh họ trong suốt cuộc đời. Trong sinh hoạt hằng ngày, có rất nhiều những cách tập luyện đôi tay và ngón tay như: gài nút áo quần tây và đồ ngủ, gài nút bấm, vắt nước khăn lau, mở và đóng nắp chai nhựa, mở vòi nước...

---

**Cùng với sử dụng ngón tay một cách khéo léo, việc tạo thói quen sử dụng thành thục các động tác từ cánh tay đến bàn tay là rất quan trọng.**

---

Nếu mẹ làm những việc này thì sẽ nhanh hơn rất nhiều, nhưng hãy thử để cho trẻ làm. Giúp đỡ các công việc nhà như phơi quần áo hay xếp quần áo khô đã giặt cũng là một hình thức đòi hỏi thao tác khéo léo của tay. Dùng kẹp áo quần cũng đòi hỏi một lực nhất định và có thể giúp rèn luyện khả năng tập trung. Khi xếp khăn tắm, không gấp thành bốn mà gấp làm ba, trẻ sẽ phải suy nghĩ xem “Phải xếp ở đoạn nào của khăn tắm thì được nhỉ?”, như vậy não cũng được sử dụng nhiều hơn. Đương nhiên trong trường hợp này, mẹ phải làm mẫu trước để kích hoạt tế bào thần kinh gương của trẻ, rồi sau đó mới để trẻ tự làm. Nếu trẻ làm được, đừng quên khen ngợi để kích hoạt hệ thần kinh tưởng thưởng của trẻ. Nếu trước khi vào tiểu học, trẻ có thể tích cực sử dụng ngón tay và bàn tay thì sau này, trẻ sẽ ứng dụng và làm được rất nhiều việc khác nhau. Loài người đã được ban cho đôi bàn tay khéo léo nên hãy rèn luyện để sử dụng chúng một cách tinh tế và sáng tạo hơn nữa.

## **3. KHI LÀM ĐỒ THỦ CÔNG HAY GẤP GIẤY (ORIGAMI)**

**Làm đồ thủ công giúp rèn luyện cả não và đầu ngón tay**

Làm đồ thủ công từ giấy, hồ dán và kéo có thể giúp luyện tập cách sử dụng kéo. Việc phải tưởng tượng thứ mình muốn làm, suy nghĩ rồi làm theo quy trình sẽ khiến cho vùng vỏ não trước trán hoạt động. Thêm vào đó, ngoài việc tự mình lên ý tưởng và tự làm, còn có loại thủ công mà nếu cắt dán theo hướng dẫn ở trong phần phụ lục của tạp chí thì sẽ làm được những đồ vật tương tự như trong tạp chí đó. Trong trường hợp trẻ không thích tự làm đồ thủ công, hãy để trẻ làm những đồ thủ công đã được chuẩn bị sẵn, như vậy cũng giúp trẻ luyện tập sử dụng đầu ngón tay, so với việc không làm gì cả thì vẫn tốt hơn. Còn với những trẻ thích làm đồ thủ công thì chỉ cần đặt vài tờ giấy xếp hình trước mắt trẻ là trẻ cũng sẽ làm một cái gì đó ngay. Tuy nhiên, cần chú ý một chút là hạn chế để trẻ sử dụng băng keo và kim bấm nhất có thể. Kim bấm và băng keo là những văn phòng phẩm rất tiện lợi, giúp chúng ta thực hiện ý tưởng của mình một cách dễ dàng, nhưng nếu sử dụng chúng thì cơ hội để trẻ cử động ngón tay một cách linh hoạt cũng giảm đi.



Nếu trẻ ý thức được sự tiện lợi của kim bấm và băng keo thì chúng sẽ làm đồ thủ công chỉ toàn bằng kim bấm và băng keo. Tôi không nói là hoàn toàn không được sử dụng, nhưng hãy thử hạn chế tối đa. Sẽ rất tốt nếu dùng hồ dán. Trong trường hợp đó, ban đầu trẻ phải suy nghĩ thật kỹ, lên kế hoạch khi định làm những vật quá nhỏ và chi tiết, rồi sau đó mới bắt đầu làm. Vả lại, nếu muốn chuyển sang bước tiếp theo thì cần phải đợi đến khi hồ dán khô. Trong thời gian chờ đợi này, trẻ có thể suy nghĩ và sắp xếp cho bước tiếp theo. Tôi cực kỳ khuyến khích điều này vì nó giúp rèn luyện cả não và ngón tay.

---

**Việc phải tưởng tượng thứ mình muốn làm, suy nghĩ rồi làm theo quy trình sẽ khiến cho vùng vỏ não trước trán hoạt động.**

---

**Để trẻ gấp giấy origami theo cách trẻ muốn.**

Gấp giấy origami cũng đòi hỏi cử động linh hoạt của đầu ngón tay nên tôi mong các bậc phụ huynh hãy để trẻ làm một cách tích cực. Cũng sẽ rất tốt nếu dạy trẻ như “Đây là cách làm con hạc” hay “Làm như thế này con sẽ gấp được hoa tulip”. Nhưng, với cách gấp những thứ đã có sẵn thứ tự rồi, chỉ cần bản thân trẻ muốn làm thì sau đó nhìn sách hướng dẫn là có thể làm được. Tốt hơn hết là chỉ mang giấy cho trẻ và nói với trẻ “Con thử gấp cái gì con muốn nhé”, như vậy sẽ giúp phát huy năng lực sáng tạo của trẻ hơn. Hoặc là, trong lúc gấp tùy hứng một thứ gì đó, trẻ thấy giống với hình dáng của một vật gì đó, trẻ sẽ gấp say mê và sau đó tự mình đặt tên cho vật mà mình hoàn thành. Các bậc phụ huynh hãy thử xem với một tờ giấy, trẻ có thể gấp được những vật như thế nào? Ngoài ra có thể cho trẻ gấp theo những mẫu origami khó, cách này chắc chắn sẽ giúp trẻ sử dụng trí não tối đa.

#### **4. NUÔI DẠY TRẺ THÀNH NHỮNG ĐỨA TRẺ CÓ BIỂU CẢM PHONG PHÚ**

**Hãy cùng trẻ chơi những trò mà cả cha mẹ và con cái có thể sử dụng toàn bộ khuôn mặt.**

Vùng vận động của não tạo ra biểu cảm trên khuôn mặt, nó nằm ngay gần với vùng cử động tay. Có thể nói rằng, chính do cấu tạo giống nhau đó mà tùy theo cử động tay thì biểu cảm khuôn mặt cũng trở nên phong phú. Dĩ nhiên trước đó, đọc biểu cảm của đối phương và ra quyết định mình sẽ biểu cảm như thế nào sẽ do vùng vỏ não trước trán thực hiện. Thông thường, những đứa trẻ hoạt bát sẽ có biểu cảm rất đa dạng. Là bậc làm cha làm mẹ, ai cũng mong rằng con mình lớn lên có thể biểu cảm phong phú, khi cười sẽ cười thật tươi, khi buồn sẽ có nét buồn thực sự. Nếu vậy, ngay từ khi trẻ còn nhỏ, ngay trong cuộc sống hàng ngày, sẽ rất hữu hiệu nếu cho trẻ chơi những trò sử dụng toàn bộ khuôn mặt, như mắt, mũi và miệng. Ví dụ, mẹ có thể nháy mắt cho bé xem, rồi cho bé bắt chước, như vậy sẽ tập luyện được vùng cơ xung quanh mắt. Nếu trẻ không nháy được mắt thì nhắm đồng thời cả hai mắt cũng không sao. Mẹ có thể hô bên trái hoặc phải, trẻ sẽ thay phiên nháy mắt cũng rất tốt. Trẻ cũng sẽ đùa theo nếu mẹ cố tình nhăn mũi hoặc bĩu môi như một cách đùa giỡn với trẻ. Ngoài ra, từ ngày xưa Nhật Bản đã có một trò chơi để cử động nhãn cầu là “mắt nhìn lên, mắt nhìn xuống, đảo tròn con mắt, mắt mèo”. Thêm vào đó, trò dấu mắt cũng đòi hỏi sự biểu cảm rất nhiều.

---

**Nhờ vào việc ra ngoài gặp gỡ với mọi người, khi nhìn thấy biểu cảm thực tế của đối phương, trẻ có thể đọc được cảm xúc của họ và phản ứng một cách phù hợp.**

---

Khi không được vui chơi, chạy nhảy nhiều ở ngoài trời, có thể trẻ sẽ có biểu cảm nghèo nàn.. Nhờ vào việc ra ngoài gặp gỡ với mọi người, khi nhìn thấy biểu cảm thực tế của đối phương, trẻ có thể đọc được cảm xúc của họ và phản ứng một cách phù hợp. Biểu cảm của khuôn mặt cũng giống như ngôn từ và cử chỉ, là một phương pháp giao tiếp quan trọng nên các bậc phụ huynh cần chú ý giúp trẻ thể hiện được nhiều biểu cảm phong phú.

---

**Xét từ khía cạnh vận động, để cử động những ngón tay tinh tế, trong khoảnh khắc ở vùng vỏ não trước trán phải quyết định sẽ phải tạo âm thanh nào, não vận động mới sẽ chỉ thị “cử động ngón tay này” nên rất có tác dụng kích thích hoạt động của não.**

---

#### **5. CHƠI NHẠC CỤ GIÚP TRẺ THÔNG MINH HƠN**

## **Piano là nhạc cụ thích hợp nhất để rèn luyện vùng vỏ não trước trán**

Để tập luyện đôi tay cho trẻ, việc chơi nhạc cụ cũng rất tốt cho việc làm tăng cường liên kết giữa những tế bào thần kinh trong não. Violon hay guitar đều tốt, nhưng đặc biệt với piano, trẻ phải sử dụng tất cả các ngón tay nên cực kỳ tốt. Cho đến giờ, có rất nhiều gia đình cho trẻ học piano với tư cách là một môn giáo dục nghệ thuật, thế nhưng để rèn luyện não, đặc biệt là vùng vỏ não trước trán, hay nói cách khác là để cải thiện bộ não thì cho trẻ học piano cũng có hiệu quả. Khi đàn piano, trẻ sẽ sử dụng đồng thời tay phải và tay trái để tạo ra những âm thanh khác nhau, do đó việc sử dụng hai bán cầu não cũng tương đương nhau. Xét từ khía cạnh vận động, để cử động những ngón tay tinh tế, trong khoảnh khắc ở vùng vỏ não trước trán phải quyết định sẽ phải tạo âm thanh nào, não vận động mới sẽ chỉ thị “cử động ngón tay này” nên rất có tác dụng kích thích hoạt động của não. Những nghệ sĩ hàng đầu luôn chăm chỉ luyện tập mỗi ngày, nên có thể nói họ luôn chăm chỉ cải thiện trí não mỗi ngày.



Biểu diễn hòa nhạc cũng giống thể thao, chúng ta chỉ cần duy trì luyện tập cho đến khi trở thành thói quen. Cũng giống như thể thao, nếu được bắt đầu chơi nhạc cụ ngay từ khi còn nhỏ thì trẻ sẽ nhanh tiến bộ hơn. Đương nhiên, nếu khó có thể sắp xếp thời gian chơi cả thể thao và nhạc cụ thì có thể chọn một trong hai. Tôi cũng từng được hỏi là “Cho đến khi thành thói quen có nghĩa là bao lâu thì được?” Thể thao cũng như chơi nhạc cụ, vẽ tranh cũng như ngồi học trên bàn, đầu tiên hãy thử “mỗi ngày 15 phút trong hai tuần” xem sao. Trong khoảng thời gian này, cấu tạo và hoạt động của não sẽ dần dần thay đổi. Nếu mãi mà trẻ vẫn không thích và không dung hòa được thì chúng sẽ không thể đi đến mục tiêu đó được; nhưng nếu trẻ tỏ ra thích thú và quan tâm, có thể duy trì mỗi ngày 15 phút trong hai tuần thì sau đó chúng có thể thực hiện điều đó như một thói quen và có thể dần dần nâng cao mục tiêu.

**Đối với trẻ, việc mang đến nhiều kích thích khác nhau sẽ tốt hơn, nên trong khả năng kinh tế gia đình cho phép và đưa trẻ đó không ghét (vì ép trẻ làm trong khi chúng không thích thì đối với não sẽ không có tác dụng gì cả), tôi mong các bậc phụ huynh hãy cho trẻ trải nghiệm nhiều nhất có thể.**

---

## **Biểu diễn hòa tấu tại các buổi diễn sẽ kích thích não cho trẻ rất nhiều**

Khi mong muốn con mình sẽ nhanh chóng làm được điều gì đó, phụ huynh thường có khuynh hướng bắt chúng làm rất nhiều lần trong một lúc. Tuy nhiên, khớp thần kinh của não không phải cứ bị kích thích nhiều là sẽ nhanh chóng làm được. Trên thực tế, việc duy trì đều đặn mỗi ngày sẽ có hiệu quả hơn. Khi đã có thể làm được ở một mức độ căn bản thì việc tạo cơ hội để trẻ trình diễn ở các buổi biểu diễn nhạc cụ sẽ rất có ích. So với hình thức thắng-thua trong thể thao, trong các buổi biểu diễn hòa tấu, nếu trẻ không giỏi thì sẽ không thể tham gia được. Nhưng tôi nghĩ sẽ rất tốt nếu trẻ được tham gia vào các buổi biểu diễn thông qua lớp học mà trẻ tham gia. Không nên để trẻ im lặng luyện tập một mình, việc thi thoảng diễn tấu trước mặt gia đình, bạn bè và những vị khách khác sẽ giúp trẻ có được những cảm xúc thăng hoa mãnh liệt, đồng thời nếu được khen “Con làm tốt lắm” sau khi biểu diễn thì hệ thống thần kinh tưởng thưởng của trẻ cũng sẽ hoạt động.

---

**Theo kết quả nghiên cứu 5 năm qua, tôi phát hiện ra rằng những người hiểu rõ về âm thanh và vùng âm thanh phát triển tốt là những người có năng lực xử lý ngôn ngữ cao.**

---

Đối với trẻ, việc mang đến nhiều kích thích khác nhau sẽ tốt hơn, nên trong khả năng kinh tế gia đình cho phép và đưa trẻ đó không ghét (vì ép trẻ làm trong khi chúng không thích thì sẽ chẳng có tác dụng gì đối với việc rèn luyện não), tôi mong các bậc phụ huynh hãy cho trẻ trải nghiệm nhiều nhất có thể. Ngoài ra, ngay cả những đứa trẻ còn bú sữa, chưa thể cử động ngón tay một cách linh hoạt, việc cho trẻ chơi, nghịch những nhạc cụ hơi như harmonica, sáo hay kèn cũng có thể giúp chúng luyện tập thành thạo cách hô hấp và cách cử động miệng. Cách hô hấp tốt cũng rất quan trọng trong việc phát âm và tạo thanh chuẩn. Tuy nhiên, hãy nhớ làm thử và cho trẻ xem mẫu.

## **6. TẠI SAO HÁT LẠI TỐT CHO NÃO?**

### **Việc phát ra ngôn từ là một hành vi rất có giai điệu**

Liên quan đến nhạc cụ, tôi xin được giới thiệu thêm một cách có thể cải thiện trí não là “ca hát”. Ban đầu, ngôn ngữ chính là “âm thanh”. Khi chơi nhạc, vùng não lý giải âm thanh trở nên lớn hơn và giúp chúng ta nghe âm thanh tốt hơn, xử lý âm thanh cũng thành thạo hơn. Ngôn ngữ cũng là một phần của âm thanh, vì vậy nói chuyện với người khác cũng giúp não trẻ phát triển hơn. Tuy nhiên, chỉ sử dụng ngôn ngữ thôi thì cũng không thể nâng cao năng lực âm nhạc được. Trong trường hợp trẻ không có hứng thú đặc biệt với âm nhạc, không thường xuyên nghe nhạc hay xem biểu diễn thì toàn bộ vùng âm thanh sẽ không được phát triển toàn diện. Tuy vậy, việc sử dụng ngôn ngữ đối với người học âm nhạc lại là một việc rất mang “tính âm nhạc”. Chẳng hạn như khi sử dụng ngôn từ để nói chuyện, trong não sẽ quyết định tạo ra âm

thanh ra sao, cường độ như thế nào và đưa ra mệnh lệnh. Theo kết quả nghiên cứu 5 năm qua, tôi phát hiện ra rằng những người hiểu rõ về âm thanh và vùng âm thanh phát triển tốt cũng là những người có năng lực xử lý ngôn ngữ cao. Ngoài ra, việc “nói chuyện” cũng liên quan đến “giai điệu”. Cảm giác về giai điệu được nuôi dưỡng thông qua việc nghe và hát là đương nhiên, ngoài ra chẳng hạn như khi đàn len, việc vừa ghi nhớ giai điệu giống như “Ta tu ta tu ta tu ta tu ta” vừa đàn cũng có thể giúp ta nhớ cách đàn. Tương tự như vậy, âm nhạc và ngôn ngữ có mối quan hệ rất mật thiết. Khi nghe nhạc và hát trên nền giai điệu ấy, có thể nói rằng đó không chỉ là hành vi hát, mà còn là hành vi tự tạo ra âm thanh và tự vận động một cách tích cực (vận động rất tốt cho não, đây là điều đã được lặp lại rất nhiều lần trong cuốn sách này). Ngoài ra, phát ra âm thanh lớn sẽ giúp cho thính giác phát triển tốt hơn. Khi ngân nga hát, tâm trạng chúng ta thường tốt hơn. Đó là bởi lúc đó VTA tiết ra dopamine và thùy não trước hoạt động một cách tích cực.



### **Hát rất có hiệu quả trong việc tưởng thưởng**

Hát còn rất hiệu quả trong việc tưởng thưởng. Chẳng hạn như khi trò chuyện, mọi người không mấy khi nghĩ đến những điều như “mình không có khiếu ăn nói nên phải cố gắng nói chuyện hay hơn”. Con người không mấy khi suy nghĩ hoặc đánh giá về kỹ năng nói chuyện của mình. Nhưng khi hát hoặc chơi nhạc cụ thì sẽ biết rõ mình hát hay hay hát dở, nên chúng ta thường có khuynh hướng nỗ lực hơn. Hát cùng các bạn trong tiết học âm nhạc ở trường cũng là cách để nhận ra cao độ của bản thân khác với mọi người như thế nào.

---

**Không chỉ những bài hát ru, trong khoảng thời gian buổi trưa hãy cho trẻ nghe và hát những bài hát khiến bản thân trẻ muốn hát theo.**

---

Vì vậy, bản thân trẻ sẽ nỗ lực để hát tốt hơn. Như vậy, khi mọi người cùng đứng với nhau và tạo

ra những âm thanh đẹp thì sẽ nhận được những lời khen ngợi và mang lại cảm giác vui vẻ.

Tuy nhiên, đáng tiếc là hiện nay ở nhiều gia đình, trẻ chỉ được cho nghe cùng lắm là những bài hát ru mà thôi. Đó là những bài hát để ru trẻ ngủ nên chủ yếu là những giai điệu đơn điệu làm cho não nghỉ, không hoạt động nữa. Không chỉ những bài hát ru, trong thời gian buổi trưa hãy cho trẻ nghe và hát những bài hát khiến chúng muốn hát theo. Ngay cả khi trẻ vẫn chưa nói được, cha mẹ cũng nên cho trẻ nghe thật nhiều bài hát, hoặc cho trẻ chơi những món đồ chơi phát ra âm thanh, đưa âm nhạc vào cuộc sống của trẻ nhiều nhất có thể. Làm như vậy, nhất định năng lực xử lý thông tin về âm thanh của trẻ sẽ vượt trội so với những đứa trẻ khác.

## **7. ĐỂ HỌC NGOẠI NGỮ, TRƯỚC HẾT PHẢI BẮT ĐẦU TỪ ÂM NHẠC?**

**Những đứa trẻ trưởng thành trong môi trường gần gũi với âm nhạc sẽ có năng lực học ngoại ngữ tốt hơn**

Nếu ngay từ khi còn bé, trẻ đã làm quen và hứng thú với âm nhạc thì năng lực ngôn ngữ của chúng cũng sẽ được nâng cao. Ngoài ra nếu trẻ được học biểu diễn nhạc cụ ngay từ nhỏ thì sau khi vào tiểu học, khả năng nói chuyện của chúng cũng tốt hơn. Bởi vì như tôi đã trình bày ở phần trước, ngôn ngữ là một bộ phận của âm thanh.

Còn nếu chỉ sử dụng ngôn ngữ thôi thì vùng não lý giải âm nhạc sẽ không hoạt động, năng lực âm nhạc không có cơ hội được cải thiện và nâng cao. Ngược lại, những trẻ tiếp cận âm nhạc như một thói quen sinh hoạt thì năng lực học tập ngoại ngữ cũng trở nên tốt hơn. Nếu bạn hạ quyết tâm rằng “Mình sẽ học ngoại ngữ” hay “Mình muốn cho con học ngoại ngữ” thì trước tiên nên đưa âm nhạc vào cuộc sống, như vậy sẽ mang lại hiệu quả cao hơn cho việc học ngôn ngữ. Ngoài ra, việc hát những bài hát nước ngoài sẽ là một cách học ngoại ngữ rất tốt. Tôi cho rằng để tiếp cận được với những tri thức tiếng Anh, bên cạnh việc tham gia các lớp dạy tiếng Anh, nếu có thể tham gia các lớp dạy bài hát tiếng Anh thì sẽ rất hữu ích.

---

**Những trẻ tiếp cận âm nhạc như một thói quen sinh hoạt thì năng lực học tập ngoại ngữ cũng trở nên tốt hơn.**

---

Đương nhiên, không chỉ với tiếng nước ngoài, đối với việc học quốc ngữ, âm nhạc cũng rất hữu hiệu. Tiếc là hiện nay trong các trường học, thời gian cho những môn học chính cứ dần dần tăng lên, còn âm nhạc thì có khuynh hướng bị coi nhẹ.

## **Khéo léo đưa âm nhạc vào việc học ngôn ngữ sẽ mang lại hiệu quả cao**

Trong những nghiên cứu gần đây, tôi phát hiện ra rằng âm nhạc cực kỳ hữu ích đối với việc học ngôn ngữ. Từ những năm 1990, nhờ vào sự xuất hiện của máy chụp cộng hưởng từ (FMRI), nhiều bí ẩn về não bộ đã được giải mã. Phải làm thế nào để kết hợp âm nhạc vào việc học quốc ngữ và ngoại ngữ thì tôi chưa đề xuất được phương pháp cụ thể, nhưng chắc chắn rằng nếu có thể kết hợp học tập một cách vui vẻ thì thành tích của trẻ sẽ được nâng cao. Vì thế tôi cho rằng, sớm muộn gì phương pháp học ngôn ngữ kết hợp với âm nhạc sẽ được phát triển.

Những chương trình giáo dục được chiếu trên truyền hình có lẽ được làm với ý đồ giúp cho lũ

trẻ không còn mệt mỏi nữa. Song tôi cho rằng nếu đưa âm nhạc thì sẽ còn tốt hơn thế. Không phải cứ ngồi học trên bàn với khuôn mặt đăm chiêu thì sẽ đạt hiệu quả. Nhiều trẻ vì phải đến các lớp học thêm mà phải bỏ chơi piano, nhưng tôi nghĩ nếu có thể vừa chơi piano vừa đi học thêm thì sẽ tốt hơn.



Nhờ vào việc duy trì chơi piano, thành tích ở lớp học thêm cũng như ở trường của trẻ chắc chắn sẽ được cải thiện. Đương nhiên, nếu thay thế piano bằng violin, bơi hay vẽ tranh cũng có thể cho kết quả tương tự. Trước hết, cố gắng giảm thiểu tối đa việc nói “Con hãy học đi”, chỉ cần cho trẻ làm những việc cụ thể đã là tốt rồi.

---

1 Kỹ thuật ném trong bóng chày.

2 Helen Adams Keller là nữ văn sĩ, nhà hoạt động xã hội, diễn giả người Mỹ. Bà là người khiếm thị, khiếm thính đầu tiên giành học vị Cử nhân Nghệ thuật. Bà được tạp chí Times xếp vào danh sách 100 nhân vật tiêu biểu của thế kỷ XX.

# Chương 4 NHỮNG VIỆC PHẢI LÀM TRONG SINH HOẠT HẰNG NGÀY

## 1. RÈN LUYỆN CẢM XÚC CỦA TRẺ BẰNG CÁCH ĐI TẢN BỘ

**Hãy cùng trẻ làm và cảm nhận**

Sau một tuổi, nếu trẻ có thể đi bộ được, tôi mong các phụ huynh hãy dẫn trẻ ra ngoài. Nhìn từ khía cạnh vận động thì đây đương nhiên là việc rất tốt, ngoài ra cũng rất quan trọng trong việc rèn luyện cảm xúc của trẻ. Cảm nhận sự thay đổi thời tiết bốn mùa qua làn da, đuổi theo bướm và chim, so sánh hình dạng khác nhau của những đám mây hoặc chạy nhảy, chơi đùa. Qua đó, trẻ sẽ được nuôi dưỡng những cảm giác khác nhau. Khi vào mẫu giáo hay tiểu học, cuộc sống của trẻ sẽ trở nên gấp gáp hơn. Ít nhất cho đến lúc đó, hãy cố gắng để trẻ bước theo nhịp sống của một đứa trẻ, tôn trọng mong muốn của trẻ khi chúng muốn dừng lại ở bất kỳ nơi nào. Hơn nữa, với những câu hỏi của trẻ như “Đây là cái gì ạ?”, “Tại sao ạ?”, các bà mẹ hãy cố gắng hết sức để trả lời. Từ những sự kết nối đó, trẻ sẽ được tiếp xúc với cách suy nghĩ và giá trị quan của mẹ, góp phần khắc sâu thêm mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái.

“Oa, mẹ ơi, con rất thích bầu trời như thế này.”

---

**Đặc biệt là khoảng thời gian thân mật giữa cha mẹ và con cái cho đến khi trẻ 3 tuổi, đối với sự phát triển trí não của trẻ là không gì có thể thay thế được.**

---

“Bông hoa này thơm quá. Hoa này trong vườn nhà bà cũng có đúng không mẹ?” Khi cùng đi bộ, các bậc phụ huynh tự nhiên sẽ nói với trẻ rất nhiều những suy nghĩ và quan điểm của mình, đồng thời tự bản thân các bậc cha mẹ cũng sẽ cảm nhận được. Đặc biệt là cho đến khi trẻ 3 tuổi, khoảng thời gian thân mật giữa cha mẹ và con cái đối với sự phát triển trí não của trẻ là không gì có thể thay thế được. Hãy cùng trẻ ra ngoài ngắm nhìn, cảm nhận và tận hưởng.

Ngoài ra khi trẻ 2-3 tuổi, không nên chỉ cho chúng rèn luyện ở nhà mà phải đến những nơi như công viên, quảng trường, tận dụng tính tò mò của trẻ để khéo léo dạy cho chúng tên của đồ vật và số đếm, như vậy trẻ sẽ dễ ghi nhớ hơn.

**Trẻ thường chú ý đến những chi tiết cụ thể**

Ở bên ngoài có những mối nguy hiểm mà trong nhà không có như xe ô tô hay xe máy. Vừa đi bộ vừa dạy cho trẻ những kỹ năng bảo vệ bản thân cũng là cơ hội tốt. Chẳng hạn như, không nên chỉ cảnh báo rằng “Xe ô tô đang đến đây, nguy hiểm lắm!”, các bậc phụ huynh cần nói cho trẻ hiểu tiếp theo sẽ phải hành động như thế nào. Tùy thuộc vào tình huống lúc đó mà lưu ý cụ thể như “Đến đây nào” hay “Hãy đi nép vào lề đường đi.” Không chỉ đến công viên, quảng trường, việc dẫn trẻ đến siêu thị hay trung tâm mua sắm cũng là một sự kích thích tốt đối với chúng. Nhìn thấy những sản phẩm đa dạng nhiều màu sắc, óc thẩm mỹ của trẻ cũng sẽ được rèn luyện. Những lúc đi mua sắm cùng trẻ, nếu cha mẹ nói trước với trẻ những thứ định mua

nếu “Hôm nay mẹ con mình mua cái này”, “Mẹ mua áo quần cho con nhé”, hay “Chúng ta sẽ không mua gì ngoài những thứ này đâu nhé”, điều đó cũng có tác dụng ngăn chặn việc trẻ nhất quyết đòi mua những thứ chúng thích. Dẫn theo trẻ ra ngoài khiến việc chuẩn bị cũng tương đối vất vả, ngoài ra cũng phải chú ý đến tâm trạng của chúng nữa nên phụ huynh thường cảm thấy phiền phức. Tuy nhiên, nếu muốn con mình thấy và cảm nhận nhiều nhất có thể thì đi bộ hay mua sắm là những cơ hội tuyệt vời.

---

**Những lúc đi mua sắm cùng trẻ, nếu cha mẹ hãy nói trước với trẻ những vật dự định mua như “Hôm nay mẹ con mình mua cái này”, “Mẹ mua áo quần cho con nhé”, hay “Chúng ta sẽ không mua gì ngoài những thứ này đâu nhé” cũng có tác dụng ngăn chặn việc trẻ nhất quyết đòi mua những thứ chúng thích.**

---

## **2. VUI CHƠI LÀ KHO BẢO CỦA HỌC TẬP**

**Vui chơi với bạn bè giúp trẻ học về quan hệ giữa người với người**

Vào kỳ nghỉ hè, lũ trẻ hầu như không ra ngoài chơi đùa với bạn bè, đó là một điều rất đáng tiếc. Chơi đùa với bạn bè cùng trang lứa ở ngoài trời trước hết tốt cho việc phát triển não, đặc biệt trẻ có thể phát triển khả năng lãnh đạo, khả năng làm việc nhóm. Trẻ không chỉ làm theo những gì được người khác nói mà còn có thể tổng hợp ý kiến của mọi người và chỉ đạo trò chơi nên khả năng giao tiếp tất nhiên sẽ được bồi dưỡng. Ngoài ra việc vui chơi bên ngoài còn đòi hỏi rất nhiều năng lực khác nhau như năng lực tiến hành, năng lực lãnh đạo. Ví dụ như khi mọi người quyết định sẽ chơi trò đuổi bắt. Đầu tiên, làm thế nào để thuyết phục được những đứa trẻ đang muốn chơi trò trốn tìm. Trẻ sẽ nói là “Sau khi chơi đuổi bắt mình sẽ chơi trốn tìm nhé” hay sẽ từ chối thẳng thừng “Vậy thì cậu khỏi chơi, đứng xem cũng được”? Làm thế nào để quyết định ai sẽ đóng vai quỷ (người sẽ phải đuổi)? Làm thế nào để mọi người có thể vui vẻ chấp nhận làm quỷ? Nếu có những bạn nhỏ khác trong nhóm thì trẻ có nhường không? Rất nhiều tình huống khác nhau mà vào thời điểm đó trẻ phải suy nghĩ và đưa ra quyết định. Đóng vai trưởng nhóm trong các cuộc chơi chắc chắn sẽ giúp cho não trẻ sẽ được hoạt động tối đa.

---

**Khi chơi đùa, trẻ sẽ được học về quan hệ giữa con người với con người ngay trong những lúc thất bại, làm tổn thương người khác hay bị người khác làm tổn thương.**

---

Cùng làm gì đó với người khác thường khó hơn rất nhiều so với việc ở nhà đọc sách hoặc xem ti vi một mình. Lúc đó đôi khi sẽ phát sinh những mâu thuẫn và khiến trẻ cảm thấy chán nản. Tuy nhiên, con người không thể sống tách biệt hoàn toàn với xã hội được. Khi chơi đùa, trẻ sẽ được học về quan hệ giữa con người với con người ngay trong những lúc thất bại, làm tổn thương người khác hay bị người khác làm tổn thương. Những kinh nghiệm như vậy sẽ được ghi nhớ vào não bộ, khi trưởng thành chắc chắn sẽ giúp ích cho trẻ.

**Các bậc phụ huynh nên hạn chế can thiệp vào những cuộc cãi vã, bất đồng giữa lũ trẻ**

Việc chơi với những đứa trẻ có tính cách khác nhau chắc chắn sẽ khiến trẻ học được nhiều điều. Vì khi bước ra ngoài xã hội, trẻ sẽ phải giao tiếp sao cho phù hợp với nhiều kiểu người

khác nhau. Hãy nghĩ rằng đây là hình thức chuẩn bị cho điều đó, hãy cho trẻ chơi với nhiều bạn bè khác nhau, bất kể có sự khác biệt về tuổi tác hay giới tính. Ngoài ra, tôi mong rằng các bậc phụ huynh hạn chế can thiệp vào việc cãi vã hay tranh luận giữa lũ trẻ. Trường hợp trẻ cãi nhau đến mức chuẩn bị gây gổ là ngoại lệ, nhưng nếu chỉ cãi vã nhỏ thì cha mẹ hãy im lặng dõi theo và để trẻ tự xử lý. Qua những lần cãi vã, trẻ sẽ tự mình ghi nhớ cách thu hẹp khoảng cách với bạn. Tuy nhiên, tôi vẫn thường thấy cảnh các bà mẹ chỉ cần thấy đứa trẻ khác giành đồ chơi với con mình thôi là lập tức lao vào. Dĩ nhiên việc dạy cho trẻ những quy định là rất cần thiết, nhưng các bậc cha mẹ cũng nên dõi theo trẻ một chút. Đôi khi nếu thấy mẹ mãi vẫn không đến phân xử thì cả hai đứa trẻ đang giành đồ chơi sẽ khóc hoặc đánh nhau. Cũng có khi nếu các bà mẹ nhần nại thêm một chút, có thể một trong hai đứa trẻ sẽ nói “Được thôi, cho cậu mượn đây.” Vì vậy, đứng từ góc độ phát triển của trẻ, việc bọn trẻ tự giải quyết với nhau sau khi giành giật, cãi vã sẽ có ý nghĩa hơn so với việc các bà mẹ lập tức chạy đến chỉ bảo, trách mắng chúng. Đối với trẻ thì cãi nhau cũng là một trải nghiệm rất quan trọng. Tôi nghĩ rằng nếu trẻ có thể chơi với những đứa trẻ mà các bà mẹ của chúng cùng có chung một giá trị quan và luôn suy nghĩ ưu tiên cho sự phát triển của con thì thật là tốt. Mặc dù điều này cũng khá khó.

### **3. THỜI GIAN ĂN UỐNG VÀ CÁC BỮA PHỤ LÀ CƠ HỘI ĐỂ HỌC TẬP**

#### **Hãy dạy cho trẻ độ dài, kích cỡ, trọng lượng và số đếm**

Chúng ta nên dạy cho trẻ những quy luật về số đếm càng sớm càng tốt, tuy nhiên tôi không nói rằng hãy dạy cho trẻ mới 2-3 tuổi cách cộng trừ nhân chia. Chỉ là trước khi trẻ vào tiểu học, cha mẹ nên trang bị cho trẻ những đánh giá xấp xỉ như “Cái nào lớn hơn”, “Bên nào nhiều hơn”, “Cái nào giống nhau” và cách cảm nhận nặng nhẹ.

---

#### **Qua những lần cãi vã, trẻ sẽ tự mình ghi nhớ cách rút ngắn khoảng cách với bạn.**

---

Vậy làm thế nào để có thể dạy trẻ những điều đó? Tôi nghĩ rằng trong cuộc sống hàng ngày có rất nhiều những cơ hội như vậy. Chẳng hạn như chiều dài của bút chì, “chiếc bút chì này ngắn rồi, con có thể lấy cho mẹ chiếc bút chì dài hơn ở kia không?” Khi nói như vậy, bạn đã dạy cho trẻ về dài và ngắn. Tuy nhiên trước hết hãy dạy trẻ cách so sánh giữa những vật giống nhau, nên tránh so sánh giữa những vật khác nhau như bút chì và bút bi, vì lúc đó trẻ đang trong trạng thái không phân biệt được ngay cả những điều cơ bản nhất như dài ngắn.

---

#### **Rèn luyện năng lực phân biệt to nhỏ bằng trực giác cho trẻ**

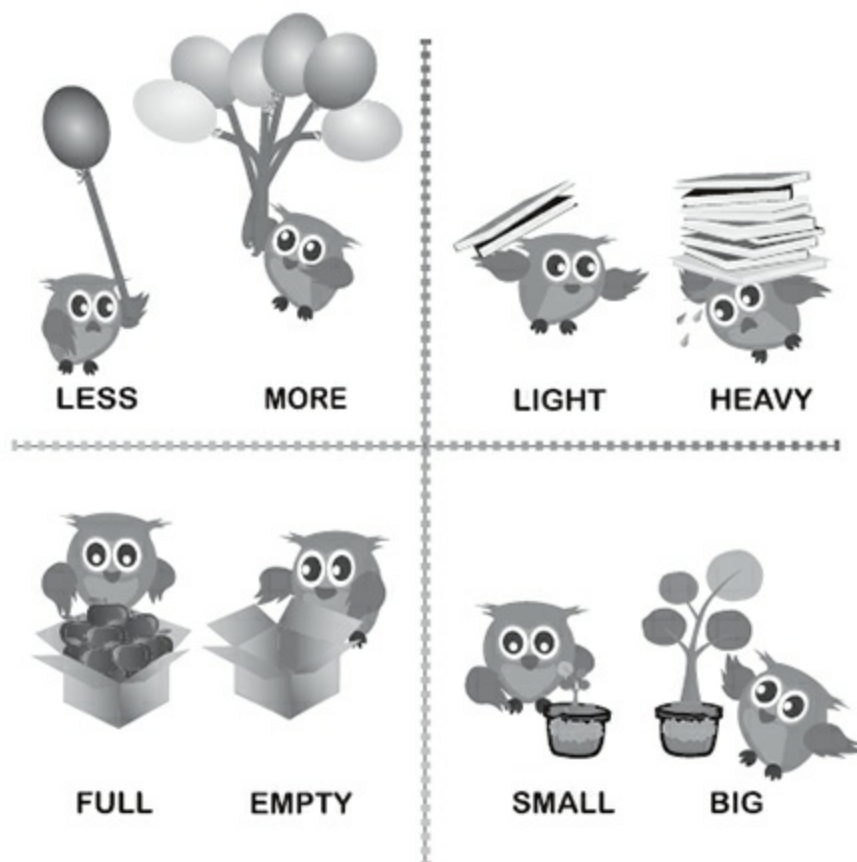
---

Bữa ăn chính và các bữa nhẹ là thời gian tốt nhất để rèn luyện cho trẻ cách so sánh những con số hay sự khác biệt về độ lớn. Chẳng hạn như khi chia bánh kem hoặc bánh bông lan để ăn, bạn cắt một nửa và nói “Mẹ cho con phần lớn đây, con lấy đi.” Sau khi nói “Mình cắt quả cam làm đôi nào”, bạn có thể để cho trẻ chia quả cam làm đôi. Nếu có bạn bè hoặc anh chị em, để trẻ suy nghĩ làm thế nào để cắt quả cam ra làm ba phần cũng rất tốt. Ngoài ra, khi sắp xếp đồ ăn và cho cà chua bi vào đĩa của từng người, bạn thử tình cờ nói với trẻ rằng “Con nhìn này, của ba nhiều hơn đúng không? Của con thì ít hơn” để dạy cho trẻ học về nhiều và ít. Bạn cũng có thể để trẻ cầm hộp sữa mới và hộp sữa chỉ còn lại một ít để trẻ cảm nhận nặng nhẹ. Ngoài ra các bạn nên

nhớ rằng, ban đầu hãy để trẻ so sánh những vật cùng loại.

**Đối với bất kỳ điều gì, cho trẻ thực hiện “từ những việc đơn giản cho đến những việc phức tạp, tiến hành từng bước một” là rất quan trọng.**

Tôi đã trình bày trong chương 1 rằng: “Những đứa trẻ hiểu về ước lượng xấp xỉ là những đứa trẻ thông minh”, nhưng khi vào tiểu học, không chỉ là tính toán và lý giải được to nhỏ, trẻ còn phải rèn luyện năng lực nhìn rõ sự vật bằng trực giác. Thêm vào đó, việc giảm thiểu những sai lầm khi tính toán cũng rất quan trọng.



#### **4. THỨC ĂN CŨNG LÀ CÔNG CỤ ĐỂ RÈN LUYỆN NÃO**

##### **Thức ăn cực kỳ tốt trong việc rèn luyện não**

Gần đây, áp lực học tập của lũ trẻ ngày càng nhiều, thời gian giúp đỡ việc nhà hầu như không có. Các ông bố bà mẹ bận rộn với công việc thì cũng cho rằng “cho con làm những việc không quen sẽ tốn thời gian gấp mấy lần, thà tự mình làm cho nhanh” nên có xu hướng không nhờ trẻ mà tự mình làm luôn. Đúng là nếu người lớn làm thì sẽ xong nhanh hơn rất nhiều. Tuy nhiên, giúp đỡ việc nhà rất thích hợp để rèn luyện não của trẻ, chẳng hạn như nấu ăn. Xác nhận lại các nguyên liệu sau khi quyết định thực đơn, đồng thời phải chế biến song song các món khác để kịp với thời gian dự kiến sẽ khiến vùng vỏ não trước trán phải sử dụng rất nhiều.

Tôi mong các bậc phụ huynh hãy để cho trẻ tập nấu đồ ăn. Đầu tiên có thể bắt đầu từ những việc đơn giản như lấy những nguyên liệu từ tủ lạnh, rửa rau củ... Sau khi trẻ đã quen rồi, có thể dạy chúng gọt vỏ củ quả, sau khi đã làm được rồi thì chúng có thể dùng dao để cắt dưới sự

quan sát của cha mẹ, cứ cho trẻ làm từng bước một theo giai đoạn là ổn. Và dĩ nhiên khi nấu ăn, để kích hoạt tế bào thần kinh gương “bắt chước và ghi nhớ”, cha mẹ hãy làm mẫu cho trẻ xem trước.

## **Hãy cho trẻ thử làm bánh sandwich**

Tôi khuyến khích các bậc cha mẹ cho trẻ làm món sandwich. Lý do là món ăn này không cần sử dụng lửa nên rất an toàn, hơn nữa việc kết hợp các nguyên liệu sẽ phụ thuộc vào bản thân mỗi người, có thể thay đổi được. Khi còn nhỏ, chỉ cần phết bơ và mứt lên bánh mì rồi kẹp lại; những năm đầu tiên của tiểu học thì xé nhỏ rau xà lách, cắt dưa leo và cà chua, rồi cho tất cả vào cùng với thịt xông khói và kẹp lại. Khi trẻ sử dụng được lửa rồi thì có thể luộc trứng, trộn các nguyên liệu nghiền nhỏ với mayonnaise và kẹp vào sandwich... Tùy theo độ tuổi mà trẻ có thể tự làm được chiếc bánh sandwich của riêng mình.

---

**Trong trường hợp của những đứa trẻ bị dị ứng, các bà mẹ lại là những người căng thẳng hơn và có khuynh hướng cẩn thận quá mức với cái này hay cái kia**

---

Đối với bất kỳ điều gì, cho trẻ thực hiện “từ những việc đơn giản cho đến những việc phức tạp, tiến hành từng bước một” là rất quan trọng. Thậm chí ngay cả người lớn cũng không thể nhảy một bước lên làm việc khó ngay được. Việc bỏ qua điều kiện nền tảng, ép trẻ phải đối diện ngay với những chương ngại vật có thể khiến trẻ nhụt chí, chán nản.

Khác với việc luyện tập các phép tính, nấu ăn đòi hỏi chúng ta phải sử dụng vùng vỏ não trước trán liên tục, vì vậy đây là hình thức rèn luyện não cực kỳ sáng tạo. Hãy cố gắng mang lại cho trẻ cơ hội nấu ăn nhiều nhất có thể, các bạn nhé!



## **5. CHỮA BỆNH DỊ ỨNG Ở TRẺ TỪNG CHÚT MỘT**

### **Các bà mẹ đừng quá căng thẳng**

Nhiều trẻ bị dị ứng những món như trứng, sữa hay lúa mạch, chỉ cần ăn một chút thôi cũng sẽ bị nổi mẩn đỏ. Với các bà mẹ có con bị dị ứng, điều quan trọng trước tiên là ghi lại những món gì nên cẩn thận, khi có điều bất thường xảy ra thì chỉ cần kiểm tra lại danh sách này là được. Gần đây với sự tiến bộ của y học, chỉ cần xét nghiệm máu là có thể biết được ngay trẻ bị dị ứng với cái gì, vì vậy nếu thấy có gì lạ, các bà mẹ nên cho trẻ kiểm tra sớm. Tuy nhiên sau khi biết con mình bị dị ứng với thứ gì, đừng như các bà mẹ thường có tâm lý tránh xa các món ăn đó và không cho trẻ tiếp xúc nữa. Chẳng hạn như trẻ dị ứng ở mức độ nhẹ với trứng, hiển nhiên mẹ của đứa trẻ đó sẽ không cho con ăn trứng, nhưng các bữa ăn khác của gia đình cũng không mấy khi sử dụng trứng, hay đôi đũa đã dùng để nấu món trứng cũng phải rửa sạch. Thực ra cũng không cần quá cẩn thận như vậy.

---

**Không chỉ dọn dẹp mà ngay cả những thói quen sinh hoạt như đánh răng hay cách ăn uống, trẻ sẽ suy nghĩ “Sao phải làm vậy?” nên khó mà tạo cho trẻ những thói quen này ngay được. Vì vậy tốt nhất là ngay từ độ tuổi mà trẻ chưa thắc mắc như vậy, phụ huynh nên tạo thành thói quen cho chúng.**

---

Trong trường hợp của những đứa trẻ bị dị ứng, các bà mẹ lại là những người căng thẳng hơn và có khuynh hướng cẩn thận quá mức với cái này hay cái kia (nếu đó là lời dặn dò của bác sĩ thì dĩ nhiên phải tuân theo). Song, tôi không nghĩ rằng điều này sẽ mang lại tác động tốt cho trẻ. Đương nhiên, cũng có trường hợp những thực phẩm mà dù thế nào đi nữa cũng không thể hợp với thể trạng của trẻ nên nếu cảm thấy bất an, phụ huynh có thể đến thảo luận với bác sĩ, còn nếu là dị ứng nhẹ thì hãy thử kiên trì cho trẻ nếm thử từng chút một.

## **6. DỌN DẸP GIÚP RÈN LUYỆN VÙNG VỎ NÃO TRƯỚC TRÁN**

### **Tạo thói quen dọn dẹp cho trẻ như một hình thức vui chơi**

Nhiều trẻ đã học tiểu học rồi mà phòng lúc nào cũng bừa bộn. Không thể vừa mắt được nên các bà mẹ thường nổi giận: “Con hãy dọn dẹp ngăn nắp đi!”, khi đó lũ trẻ sẽ miễn cưỡng dọn dẹp. Có lẽ đây là chuyện thường tình ở rất nhiều gia đình. Trên thực tế, thói quen dọn dẹp cực kỳ tốt đối với việc rèn luyện não.

Khi tập thói quen dọn dẹp cho trẻ, thay vì giải thích lý do tại sao phải dọn dẹp, hãy cho trẻ nhìn thấy hành động của mẹ để trẻ bắt chước, ghi nhớ. Khi trẻ 3-4 tuổi, đây là thời kỳ chúng luôn muốn tự mình làm bất cứ thứ gì, cha mẹ nên tập sẵn cho trẻ thói quen sinh hoạt này với cảm giác vui vẻ, nhẹ nhàng. Không chỉ dọn dẹp mà ngay cả những thói quen sinh hoạt như đánh răng hay cách ăn uống, trẻ sẽ suy nghĩ “Sao phải làm vậy?” nên khó mà tạo cho chúng những thói quen này ngay được. Vì vậy tốt nhất là ngay từ độ tuổi mà trẻ chưa thắc mắc như vậy, phụ huynh nên tạo thành thói quen cho chúng. Lúc học mẫu giáo, trước hết hãy cho trẻ luyện tập từ việc dọn dẹp đồ chơi. Đương nhiên, cũng không được quên rằng cần chuẩn bị những hộp để dọn dẹp, để cầm và đặt ở những nơi mà tay của trẻ có thể với tới. Nếu đặt những hộp đó ở nơi mà chỉ có người lớn mới có thể với tới được thì ngay từ đầu trẻ sẽ không có hứng thú dọn dẹp. Các bà mẹ hãy vừa chơi vừa nói rằng “Mẹ đã nói với con là nếu không chơi búp bê của mình nữa thì phải trả về hộp chưa nhỉ?” hoặc là “Thế này nhé, con thì dọn dẹp với mẹ không? Ai nhanh hơn nhỉ? Đừng thua mẹ nhé. Bắt đầu!” Việc vừa dọn dẹp vừa thi sẽ khiến trẻ muốn bắt tay vào làm hơn so với việc nói thẳng rằng “Đây là việc con phải làm.” Bắt đầu luyện tập việc dọn dẹp một cách vui vẻ như một phần của trò chơi sẽ tốt hơn. Nếu trẻ có thể nhanh chóng dọn dẹp sạch sẽ thì hãy khen trẻ thật nhiều.

### **Không dọn dẹp phòng cho đến khi trẻ nhận ra điều đó cũng là một cách**

Khi dọn dẹp sau bữa ăn, nếu mẹ làm một mình thì sẽ nhanh hơn, nhưng hãy thử cho trẻ giúp đỡ xem sao. Ví dụ như nói rằng “Mẹ bây giờ bận quá không làm được nên con có thể mang cái tách đến chỗ bồn rửa giúp mẹ không?” Khi được mẹ nhờ vả, trẻ thường rất vui nên nhất định sẽ giúp bạn một tay. Việc vừa bê đồ vừa chú ý để không làm rơi chén bát dĩ nhiên sẽ giúp trẻ rèn luyện vùng vỏ não trước trán. Thêm vào đó, việc cho dầu rửa bát vào miếng bọt biển để rửa thìa hay cốc cũng giúp rèn luyện sự khéo léo của ngón tay. Ngoài ra, hãy truyền đạt với trẻ tâm trạng hài lòng của mình khi nhìn thấy chén bát sạch sẽ, tinh tươm. Sau khi đã nhận được sự giúp đỡ tận tình, đừng quên khen ngợi trẻ “Cảm ơn con. Con đã cứu mẹ rồi đấy.”

---

**Khi phụ huynh nhận ra vấn đề của trẻ cũng là lúc bắt đầu để khắc phục cho chúng. Hãy tôn trọng tính tự chủ của con cái và im lặng nhẫn nại cho đến khi trẻ muốn làm.**

Khi còn nhỏ, trẻ có nhiều thời gian tiếp xúc thân mật với cha mẹ, vì vậy mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái được thắt chặt bằng sự tin tưởng mạnh mẽ, nên có thể cho trẻ học tương đối dễ dàng những thói quen sinh hoạt như dọn dẹp và giúp đỡ việc nhà. Tuy nhiên, nếu cha mẹ việc gì cũng làm giúp và không cho trẻ cơ hội rèn luyện thì dù có vào tiểu học, trẻ cũng không học được thói quen dọn dẹp.

Dù vậy, bạn cũng đừng nghĩ rằng “Con nhà tôi đã học tiểu học mà không nghe lời cha mẹ, cũng không chịu dọn dẹp gì cả, có lẽ đã muộn rồi.” Có những việc có thể bắt đầu từ bây giờ. Đầu tiên, có khi nào sau khi than vãn rằng trẻ không chịu dọn dẹp, mẹ liền dọn dẹp thay cho trẻ không? Biện pháp là hãy để y nguyên như vậy cho đến khi trẻ nhận ra và dọn dẹp. Nếu “Con tôi chơi đồ hàng trên cái bàn ăn, nếu cứ để như vậy thì không thể ăn được” thì bạn hãy gom những đồ đó lại và đặt phía trước mặt trẻ là được. Các bà mẹ không cần phải la mắng hoặc giúp đỡ trẻ. Việc nuôi dạy con không bao giờ là quá muộn. Khi phụ huynh nhận ra vấn đề của trẻ cũng là lúc bắt đầu phải khắc phục cho chúng. Hãy tôn trọng tính tự chủ của con cái và nhẫn nại cho đến khi trẻ muốn làm. Nếu cha mẹ việc gì cũng làm thay thì cũng đồng nghĩa với việc nuôi dạy trẻ thành một người không có tính tự lập.

## **7. CỐ GẮNG ĐỂ KHÔNG TẠO RA NHỮNG ĐIỂM YẾU**

### **Để trẻ làm những việc đơn giản và khen ngợi hơi quá lời một chút**

Khi khoảng 4-5 tuổi, cá tính của trẻ sẽ bắt đầu biểu hiện. Có những đứa trẻ rất thích đi chơi ngoài trời, có những đứa trẻ ở nhà một mình đọc sách liên tục, có những đứa trẻ chỉ vẽ tranh, có những đứa trẻ thích trò chuyện, có những đứa trẻ ít nói, có những đứa trẻ rất tò mò, hay có những đứa trẻ nhút nhát... Vì người lớn mỗi người cũng có một cá tính nên đương nhiên từ khi trẻ còn nhỏ, cha mẹ cần tôn trọng cá tính của trẻ nhất... Vì người lớn mỗi người cũng có một cá tính nên đương nhiên từ khi trẻ còn nhỏ, cha mẹ cần tôn trọng cá tính của trẻ và giúp chúng phát huy những điểm tốt. Tuy nhiên, hãy tránh việc chỉ chăm chăm tập trung vào những điều mà trẻ thích, còn những điều trẻ ghét thì hoàn toàn không để chúng làm.

---

**Hãy tránh tối đa việc chỉ chăm chăm vào những điều mà trẻ thích, còn những điều trẻ ghét thì hoàn toàn không để trẻ làm.**

---

Khi đã trưởng thành, đương nhiên sẽ có những tình huống mà bạn phải làm những điều mà mình không muốn làm hoặc cảm thấy chán ghét. Nếu muốn nuôi dạy con trở thành một người có thể tự mình suy nghĩ, phán đoán và có năng lực giải quyết vấn đề thì cần phải giúp chúng phát triển cân bằng tốt tất cả các bộ phận của não. Chẳng hạn như ngay từ lúc chưa dạy chữ, có những đứa trẻ đã tự mình mở sách và ghi nhớ nội dung. Cũng có những đứa trẻ không thích chơi với bạn bè. Việc đọc sách thì đương nhiên là tốt, còn nếu thấy trẻ không tích cực chơi với bạn bè, các bà mẹ nên mời những cặp mẹ con đến nhà chơi để trẻ có thể giao tiếp với bạn bè cùng trang lứa. Ban đầu có thể không được hòa hợp cho lắm nhưng nếu người lớn chỉ dẫn khéo léo, chẳng phải trẻ có thể chơi vui vẻ hơn sao? Có những trẻ thích vẽ tranh nhưng lại kém trong việc giải đồ. Khi đó, thay vì cho trẻ làm những câu đố đúng độ tuổi của mình thì hãy cho trẻ làm những câu đố đơn giản hơn một chút, và khi trẻ giải được thì hãy khen ngợi hơi quá một chút. Trẻ có thể dần dần làm những thứ đơn giản, từ đó có thể cảm nhận được cảm giác “làm được rồi” và khắc phục sự e sợ, tự ti của mình.



## **Không thất vọng với những việc trẻ không thể làm và khen ngợi những việc trẻ có thể làm**

Tôi mong các vị phụ huynh đừng bao giờ gây áp lực cho trẻ. Việc bị cha mẹ ép buộc sẽ chỉ còn đọng lại những ký ức như “bị bắt làm những việc không thích” đối với não của trẻ, khi đó rất có thể việc chúng làm hơi kém một chút sẽ biến thành việc chúng cực kỳ ghét. Một điều quan trọng nữa là nhất định không được so sánh chúng với những đứa trẻ khác. Khi trẻ làm không tốt lắm, cha mẹ thường có khuynh hướng nổi giận “Tại sao chuyện đơn giản thế này mà con cũng không làm được? Bạn X còn làm được thứ khó hơn cơ.” Tuy nhiên, sự phát triển của mỗi đứa trẻ là khác nhau. Chẳng phải dù trẻ không thể giải câu đố tốt hơn bạn X nhưng vẽ tranh lại đẹp hơn hay sao? Đừng nên chê trách những việc trẻ không thể làm được mà hãy khen ngợi những việc trẻ có thể làm được. Đồng thời, để giúp trẻ vui vẻ giải quyết những điểm yếu của mình, mẹ hãy thử dùng các mẹo như cho trẻ xem dáng vẻ vui vẻ khi làm, hoặc khi chúng làm được điều đó thì hãy tặng một phần thưởng nho nhỏ. Ai cũng có những điểm mạnh, điểm yếu riêng, nhưng dù là điểm yếu đi chăng nữa cũng không phải là hoàn toàn không thể khắc phục. Tập cho trẻ làm được từng chút một chính là vai trò của mẹ. Do đó, nếu mẹ cảm thấy trẻ yếu ở một việc nào đó, hãy quan sát con thật kỹ và khắc phục cho trẻ từ sớm nhất có thể. Bởi vì càng lớn thì việc khắc phục các điểm yếu càng trở nên khó hơn.

---

**Đừng nên chê trách những việc trẻ không thể làm được mà hãy khen ngợi những việc trẻ có thể làm được.**

---

## **8. VIỆC NÓI DỐI CŨNG LÀ MỘT BẰNG CHỨNG CỦA SỰ KHÔN NGOAN**

**Lời nói dối của trẻ nhỏ không phải là “cậu bé chăn cừu”**

Ai đó từng nói rằng: “Nói dối là nguồn gốc của trộm cắp”, nhưng trên thực tế, nói dối là một trong những hoạt động cao cấp của bộ não. Bởi vì để đạt được mục đích nào đó, nếu không xây dựng kế hoạch và tập luyện thì sẽ không thể nói dối được. Ngay cả con tinh tinh cũng có thể “lừa dối”: nếu những con tinh tinh nhỏ cầm quả táo trên tay, những con tinh tinh trưởng thành đến và vỗ tay, trong lúc sự chú ý của những con nhỏ sẽ hướng về phía đó, chúng sẽ nâng tay trên quả táo. Có thể thấy để đạt được mục đích là “lấy quả táo”, sau khi phân tích chiến lược thì chúng đã hành động. Nhân tiện, bạn có biết rằng những đứa trẻ khoảng 4-5 tuổi nói dối vì chúng không thể phân biệt rõ ràng thế giới hiện thực và thế giới mà chúng tưởng tượng trong đầu? Việc trẻ con ở thời nay cố tình nói dối để thu hút sự quan tâm của mọi người giống như cậu bé chăn cừu xuất hiện trong truyện ngụ ngôn Aesop, tôi nghĩ là cực kỳ hiếm.

---

**Bạn có biết rằng, nhiều trường hợp những đứa trẻ khoảng 4-5 tuổi nói dối vì chúng không thể phân biệt rõ ràng thế giới hiện thực và thế giới mà chúng tưởng tượng trong đầu?**

---

Ví dụ như khi trẻ nói “Hôm qua con đã đi đến nhà bà”. Vì bà của đứa trẻ đó ở rất xa nên đó chắc chắn là một câu nói dối. Tuy nhiên, nếu hỏi thử “Bà ngoại có khỏe không?” hay “Con đã chơi gì ở nhà bà vậy?” thì trẻ lại trả lời thực sự trôi chảy. Đó là bởi trẻ đã xây dựng một cách rõ ràng câu chuyện trong tưởng tượng của mình nên mới có thể trả lời một cách đơn giản. Đứa trẻ đó có một người bạn thân, bà của người bạn đó sống ở gần nên nó thường được nghe người bạn kể về bà. Khi nghe chuyện đó, đứa trẻ ghen tị nên đã tự “sáng tạo” ra một người bà không có thật. Tuy nhiên, vì không thể phân biệt được sự khác nhau giữa thế giới hiện thực và tưởng tượng nên cuối cùng trẻ lại nói chuyện đó trước mặt người khác. Trong trường hợp như thế, phụ huynh không nên la mắng trẻ mà phải cho chúng một cơ hội giải thích. Hãy thử vừa nghe câu chuyện của trẻ vừa tìm hiểu xem. Như vậy thì chắc chắn bạn sẽ hiểu rằng “À, có lẽ con nó muốn gặp bà.” Sau đó bạn hãy cho trẻ đi gặp bà hoặc nói chuyện trên điện thoại, hay vừa xem hình của bà vừa kể thật nhiều chuyện. Dần dần trẻ sẽ hiểu về “người bà thật sự” của mình, người bà trong tưởng tượng khi đó chắc chắn sẽ biến mất. Lời nói dối của trẻ không hề có ý làm cho cha mẹ phải gặp khó khăn (mặc dù trường hợp như vậy không phải là không có), chỉ là do sự nhầm lẫn giữa hiện thực và tưởng tượng mà nảy sinh lời nói dối nên hãy cư xử rộng lượng nhất có thể. Tính cách trẻ trở nên xấu hay tốt đều bởi sự kiên nhẫn dạy bảo của cha mẹ mà thôi. Con trai lớn của tôi lúc khoảng 3 tuổi vì rất thích xem phim Mặt nạ ánh trăng nên đã bắt chước nhảy từ tầng 2 xuống, vì phát hiện kịp thời nên đã không xảy ra tai nạn. Nhưng các bậc cha mẹ hãy nhớ rằng, sự nhầm lẫn giữa hiện thực và tưởng tượng cũng có thể biến thành hành động như thế, vì vậy hãy chú ý cẩn trọng.

---

**Khi trẻ khoảng 3 tuổi, việc nâng cao khả năng tập trung làm một việc gì đó là rất quan trọng. Để làm được điều này, tuyệt đối không nên làm phiền khi trẻ đang tập trung làm gì đó.**

---

**9. KHẢ NĂNG TẬP TRUNG VÀ KHẢ NĂNG LÀM VIỆC SONG SONG ĐỀU QUAN TRỌNG NHƯ NHAU**

**“Khả năng tập trung” kết hợp với “Khả năng làm việc song song” là vô cùng cần thiết.**

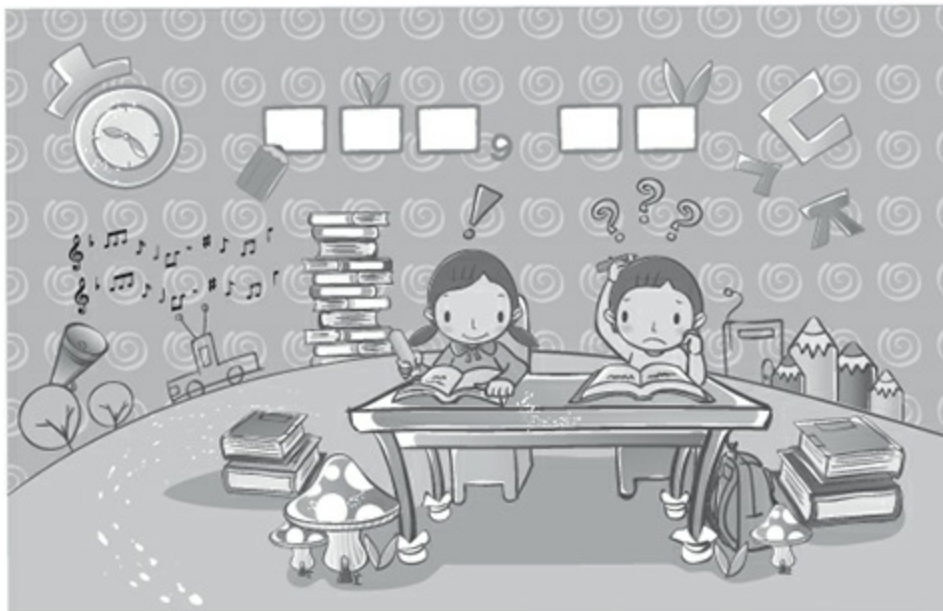
Các bà mẹ vẫn hay than thở rằng “Con nhà tôi chẳng có khả năng tập trung gì cả.” Không phải là trẻ không có khả năng tập trung, chỉ là vì trẻ không có hứng thú với việc đang làm lúc đó mà thôi. Nếu là việc tự mình muốn làm thì chúng sẽ thể hiện khả năng tập trung đáng kinh ngạc.

---

**Hãy rèn luyện cho trẻ thêm khả năng thực hiện đồng thời nhiều việc trong thói quen sinh hoạt hàng ngày.**

---

Khi trẻ khoảng 3 tuổi, việc nâng cao khả năng tập trung là rất quan trọng. Để làm được điều này, tuyệt đối không nên làm phiền khi trẻ đang tập trung làm việc gì đó. Tốt nhất là hãy để trẻ chơi trong thế giới riêng của mình. Việc phát huy khả năng tập trung không chỉ giới hạn ở việc vui chơi. Khoảng từ 0-1 tuổi, nếu không hài lòng với điều gì đó, trẻ sẽ khóc không ngừng. Nếu trẻ có thể tập trung khóc liên tục trong 5 phút thì điều đó rất tốt, thể tích của phổi sẽ tăng lên. Nếu trẻ không bị bệnh thì một ngày cố tình làm cho trẻ khóc to một lần sẽ hiệu quả cho việc rèn luyện khả năng tập trung. Đến một thời gian nhất định, nếu trẻ có thể tập trung thì khi đang làm điều gì đó, trẻ vẫn có thể cảm nhận được sự thay đổi của môi trường xung quanh. Ví dụ như dù không cần quay đầu lại, trẻ vẫn có thể cảm nhận rằng “mẹ vừa vào phòng thì phải”.



Xã hội hiện nay đòi hỏi con người phải có năng lực tiến hành 2-3 việc cùng một lúc và xử lý thông

vừa nghe nhạc, thỉnh thoảng lại nói chuyện với mẹ – tùy cơ ứng biến thay đổi thứ tự ưu tiên của 3 việc đó để thực hiện, nhìn qua có vẻ vất vả nhưng khi đã quen rồi có thể làm được mà không thấy khó khăn. Khi giải quyết một bài toán, nhận thức đối với âm nhạc vẫn diễn ra, khi nghe mẹ nói một điều hơi phức tạp, trẻ dừng việc học lại và trả lời. Chính những đứa trẻ có thể làm việc này một cách thuần thục mới là những đứa trẻ thông minh thực sự.

---

**Nếu duy trì trạng thái căng thẳng thì khả năng ghi nhớ sẽ kém đi, năng lực phán đoán cũng trở nên trì trệ. Bên cạnh đó đó, vùng cảm nhận căng thẳng là nhân hạch não sẽ hoạt**

## **động thường xuyên và trở nên lớn hơn.**

---

Ngoài ra, hãy rèn luyện cho trẻ thêm khả năng thực hiện đồng thời nhiều việc trong thói quen sinh hoạt hàng ngày. Những đứa trẻ có thể tập trung giải quyết một công việc trong thời gian dài chắc chắn là những đứa trẻ có trí tuệ cao. Tuy nhiên, nếu một đứa trẻ vừa có thể tập trung vào một công việc, ngoài ra còn có thể chú ý đến xung quanh thì có thể nói là đứa trẻ này còn có năng lực cao hơn nữa.

### **“Vừa ăn vừa làm việc khác” cũng là quá đủ**

Nhiều người thường hỏi tôi rằng “Trẻ vừa xem ti vi vừa ăn có được không?”, theo tôi nghĩ là hoàn toàn không có vấn đề gì. Tuy nhiên, tôi nghĩ cần phải truyền đạt cho trẻ một chút về kỹ thuật. Tại sao trẻ em vừa xem ti vi vừa ăn cơm lại không tốt? Đó là khi trẻ tập trung vào ti vi quá thì chúng sẽ không đụng đũa, thời gian ăn sẽ kéo dài, vì không chịu nhìn nên khi xúc thức ăn sẽ đổ tràn ra ngoài. Chỉ cần truyền đạt với trẻ rằng “Khi đưa thức ăn vào miệng cần phải nhìn tay gắp, khi nhai thì nhìn ti vi là được”, như vậy thì ngay lập tức trẻ sẽ có thể “vừa ăn vừa xem ti vi”.

## **10. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ THỂ XÓA BỎ CĂNG THẲNG CHO TRẺ?**

**Những đứa trẻ phải chịu căng thẳng liên tục sẽ không thể đưa ra những phán đoán thông thường**

Nếu phải chịu căng thẳng liên tục từ hai tuần trở lên thì não sẽ bắt đầu bị tổn thương, khả năng ghi nhớ sẽ kém đi, năng lực phán đoán cũng trở nên trì trệ. Bên cạnh đó, vùng cảm nhận căng thẳng là nhân hạch não sẽ hoạt động thường xuyên và trở nên lớn hơn. Những áp lực mà khi khỏe mạnh trẻ không cảm nhận được thì lúc đó có thể cảm nhận được. Chẳng hạn như hiện tượng những đứa trẻ bị bắt nạt ở trường học, do không thể chịu đựng được nên nghĩ quẩn và tự sát vẫn đang xảy ra ở Nhật Bản. Bản thân đứa trẻ vì phải chịu áp lực liên tục do bị bắt nạt nên trở nên chán ghét, bất an, không thể suy nghĩ và đưa ra quyết định bình thường được nữa. Vì thế trước khi trẻ lâm vào hoàn cảnh như vậy, chúng ta cần phải xóa bỏ những nguyên nhân gây ra áp lực. Trong trường hợp trẻ bị bắt nạt thì những người xung quanh (cha mẹ, thầy cô) cần sớm chú ý, thảo luận với nhà trường, cho trẻ chuyển trường để làm giảm căng thẳng cho trẻ.

### **Trẻ cảm thấy áp lực hay không tùy thuộc vào kỹ năng của cha mẹ**

Ngoài những áp lực trong mối quan hệ với bè bạn hay những người xung quanh, trẻ cũng sẽ cảm thấy căng thẳng đối với những chuyện khác nữa. Tuy nhiên, nếu ngay từ khi trẻ còn nhỏ cha mẹ đã rèn luyện để chúng không cảm thấy đó là áp lực nữa thì tôi nghĩ dù có chuyện gì xảy ra, trẻ cũng dễ dàng ứng phó.

---

**Khi các bà mẹ gặp gỡ nhau, dù có thể cảm thấy không hài lòng về điều gì đó nhưng hãy cố đừng cản nhằn trước mặt con cái.**

---

Tôi thường thấy cảnh trẻ nài nỉ “Con muốn mua đồ chơi” nhưng bị cha mẹ nói “Ở nhà có nhiều

rồi, không được”, nên trẻ vừa khóc vừa nũng nịu. Trong trường hợp này chúng ta không nên lạm dụng từ “Không được”, mà tốt nhất nên chuyển suy nghĩ của trẻ sang một chuyện khác như “Đồ chơi như vậy ở nhà có nhiều rồi đúng không con? Thay vì vậy mẹ con mình đi ăn nhà hàng nhé” hay “Chúng ta không mua cái này, nhưng thay vào đó mẹ sẽ mua sách cho con nhé?”. Nếu hướng suy nghĩ của trẻ sang sự vui vẻ và thích thú khác thay vì đè nén cảm xúc của chúng thì trẻ sẽ không cảm thấy bị áp lực. Ngoài ra, nếu tâm trạng trẻ bị suy sụp vì bị bạn bè nói xấu thì hãy tập cho trẻ thói quen suy nghĩ sự việc theo chiều hướng tích cực. Dĩ nhiên, để làm được như vậy thì bản thân cha mẹ không được có những suy nghĩ tiêu cực. Khi các bà mẹ gặp gỡ nhau, dù có thể cảm thấy không hài lòng về điều gì đó nhưng hãy cố đừng cắn nhả trước mặt con cái. Trẻ con rất mẫn cảm với sự thay đổi tâm trạng của cha mẹ. Nếu cha mẹ nói những chuyện như “Cô ta là một người đáng ghét”, trẻ cũng sẽ có cảm giác “Bà ấy là một người đáng ghét” và có thể sẽ tỏ thái độ ra mặt khi gặp người đó.

Vì đứa con của mình, các bậc làm cha làm mẹ hãy cân nhắc kỹ hơn từng lời nói, hành vi của bản thân. Nuôi dạy trẻ cũng có nghĩa là dạy cho cha mẹ. Nói cho trẻ nghe cũng là đang nói cho bản thân nghe. Nếu muốn con cái mình trưởng thành một cách lành mạnh, trước tiên bản thân cha mẹ phải có thái độ tích cực và luôn sống tươi vui.

## **11. HÃY CÙNG XEM LẠI CUỘC HỘI THOẠI GIỮA CHA MẸ VÀ CON CÁI**

### **Lòng tin nhất định sẽ được ươm mầm từ việc lắng nghe trò chuyện**

Việc chú ý phát hiện sớm tâm trạng căng thẳng của trẻ là một trong những vai trò quan trọng của các bậc làm cha làm mẹ. Chính vì vậy, dù bận rộn đến mấy nhưng các bạn hãy cố gắng coi trọng việc giao tiếp với con cái.

---

**Khi vào tiểu học và thiết lập mối quan hệ với bạn bè, có những đứa trẻ sẽ không nói những việc xảy ra ở ngoài với bố mẹ. Những lúc như vậy, trong bữa ăn bạn hãy khéo léo hỏi trẻ rằng “Hôm nay con chơi gì?” hay “Hôm nay ở trường có món gì?” để mở đầu câu chuyện.**

---

Khi trẻ bắt đầu nhớ từ vựng, thì thoảng trẻ thường gọi “Mẹ ơi, mẹ ơi”, những lúc như vậy, dù đang làm gì mẹ cũng nên dừng tay hướng về phía trẻ, nhìn vào mắt chúng và lắng nghe câu chuyện. Khi thấy mẹ đang bận rộn mà vẫn dành thời gian cho mình thì trẻ sẽ hiểu rằng mình đang được coi trọng. Nếu bạn hứa “Mẹ đang bận nên để sau nhé”, sau đó quên mất và làm việc khác, trẻ sẽ cảm thấy rằng “Chắc mẹ không quan tâm đến mình”. Không chỉ là việc lắng nghe trẻ, cha mẹ cũng phải cố gắng thực hiện cho bằng được những lời hứa với trẻ. Nếu cha mẹ không giữ lời hứa thì cảm giác không tin tưởng sẽ nảy sinh trong chúng. Nếu trước đó bạn đã nói “Để sau nhé” thì khi xong việc hãy hỏi trẻ “Lúc này mẹ không nghỉ tay được, xin lỗi con nhé. Có chuyện gì thế?”

---

**Việc cha mẹ và con cái cùng vận động cơ thể, tắm ánh mặt trời vào buổi sáng cực kỳ tốt cho não.**

---

Khi vào tiểu học và thiết lập mối quan hệ với bạn bè, có những đứa trẻ sẽ không nói những việc xảy ra ở trường với bố mẹ. Những lúc như vậy, trong bữa ăn bạn hãy khéo léo hỏi rằng “Hôm nay con chơi gì?” hay “Hôm nay ở trường có món gì?” để mở đầu câu chuyện. Nhân tiện, phần trước tôi có nói vừa xem phim vừa ăn là việc tốt, nhưng đó là gần cuối bữa ăn nếu cả gia đình cùng xem với nhau. Nếu trẻ vừa ăn vừa xem ti vi, cha mẹ vừa ăn vừa đọc báo thì việc nói chuyện giữa cha mẹ và con cái sẽ ngày càng giảm đi. Trẻ càng lớn sẽ càng cảm nhận được rằng bàn ăn là nơi cả gia đình quây quần, có thể vừa ăn vừa nói chuyện vui vẻ. Nếu bình thường ít nói chuyện với con thì cha mẹ sẽ không thể phát hiện ngay những điều khác thường ở chúng.

## **12. CÁCH SỬ DỤNG MỘT KỲ NGHỈ DÀI CÓ LỢI CHO NÃO**

### **Một vài lời khuyên khi có một kỳ nghỉ dài**

Khi bắt đầu đi mẫu giáo và đi học, trẻ sẽ có những kỳ nghỉ dài như kỳ nghỉ hè, nghỉ Tết... Vậy trẻ sẽ trải qua kỳ nghỉ đó như thế nào? Thường là chúng không có một kế hoạch quan trọng nào, buổi sáng ngủ đến trưa, buổi tối thì xem ti vi đến tận khuya. Lúc này các mẹ thường phàn nàn rằng “Con làm bài tập hè chưa? Không thể lúc nào cũng ịch như vậy được.”

---

**Ngoài ra, vì trẻ đã có một kỳ nghỉ dài nên tôi khuyến khích cả gia đình đi du lịch cùng nhau.**

---

Tôi đã đề cập ở phần đầu của cuốn sách rằng, ngủ sớm dậy sớm là điều cốt lõi của cuộc sống. Vì vậy, nếu là kỳ nghỉ hè thì bạn thấy sao nếu như cả nhà cùng tham gia tập thể dục buổi sáng? Việc cha mẹ và con cái cùng vận động, tắm ánh mặt trời vào buổi sáng cực kỳ tốt cho não. Khi đã hoàn toàn tỉnh táo vào buổi sáng, làm bài tập về nhà, đi bơi hoặc đá bóng sẽ rất tốt. Ngoài ra, vì trẻ có một kỳ nghỉ dài nên sẽ rất tuyệt vời nếu cả gia đình đi du lịch cùng nhau. Không gian khác với thường ngày sẽ mang lại rất nhiều sự kích thích, niềm hứng khởi cho các thành viên trong gia đình. Bữa ăn, phương thức di chuyển và nơi ngủ, tất cả đều sẽ là cơ hội tốt để cha mẹ và con cái cảm nhận, suy nghĩ về điều tốt lẫn điều xấu. Đến nhà của những ông bà cụ sống ở thế hệ khác cũng là một điều tốt. Qua việc tiếp xúc, chăm sóc và thăm hỏi người lớn tuổi, chắc chắn trẻ sẽ có những trải nghiệm mới. Thêm vào đó, việc chơi đùa với anh chị em họ hàng ở cùng thế hệ cũng sẽ mang đến cho trẻ những kỷ ức đẹp và mới mẻ.

### **Cả gia đình cùng đi leo núi cũng có rất có lợi cho việc phát triển não**

Các gia đình nên coi leo núi như một hình thức vận động thân thể. Việc cùng với trẻ tập hợp thông tin, địa điểm và xây dựng kế hoạch sẽ khiến vùng vỏ não trước trán phải hoạt động tối đa. Sau đó khi bắt đầu leo núi, trẻ có thể gặp những loại hoa mà bình thường không hay thấy, ngửi mùi hương của rất nhiều loại cây và đồng thời tận hưởng thiên nhiên. Nếu mệt, anh chị lớn hơn sẽ giúp em trai và em gái cầm đồ đạc, cha mẹ cầm đồ đạc của trẻ, thông qua việc giúp đỡ lẫn nhau, trẻ có thể học được tinh thần đồng đội và cách quan tâm đến người khác.



Những bà mẹ cho rằng “Nghỉ hè bọn trẻ suốt ngày ngủ, không muốn làm gì cả” thì hãy tự hỏi xem bản thân có chuẩn bị cho trẻ thứ gì để chúng vui vẻ và hứng thú làm không?

Khái niệm du lịch như tôi đề cập không phải là đăng ký những chuyến du lịch đã được lên sẵn lịch trình mà là cùng trẻ tự lên kế hoạch, hoặc cùng đi du lịch bằng xe đạp với bố mẹ. Nếu đi du lịch theo tour thì vẫn có những phương pháp khơi dậy hứng thú với trẻ, chẳng hạn như để chúng nghiên cứu về địa điểm sẽ đi: “Nhà mình sẽ đi đến nơi này đấy. Không biết ở đó có đặc sản gì, có gì ngon không nhỉ?” Dù ở thời đại nào, dù là đứa trẻ nào cũng đều có tính tò mò. Hãy khéo léo khơi gợi lòng hiếu kỳ của trẻ, như vậy kỳ nghỉ dài sẽ trở thành khoảng thời gian ý nghĩa đối với chúng.

# Thay cho lời kết **CÁCH CƯ XỬ LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT**

**T**rong tiếng Nhật, cách cư xử (躄) có nghĩa là “cơ thể đẹp” (身が美しい). Trong cuốn sách này, khi sử dụng từ “cách cư xử”, tôi muốn các bạn hiểu là “bằng cách bắt chước, trẻ sẽ học những kỹ năng có ích trong cuộc sống”. Mục đích của cuốn sách không phải là nuôi dạy trẻ thành một người răm rắp làm theo những gì được yêu cầu. Nuôi dưỡng một đứa trẻ có thể tự mình suy nghĩ tích cực và hành động mới là thông điệp quan trọng nhất mà tôi muốn truyền đạt.

Vậy thì khi dạy cho trẻ cách cư xử, điều quan trọng nhất mà chúng ta cần chú ý là gì? Tôi nghĩ rằng đó chính là tình yêu thương của cha mẹ (đặc biệt là khi trẻ còn bú). Để đứa con mà mình mang nặng đẻ đau luôn biết cách vượt qua khó khăn, thử thách trong tương lai, các bậc làm cha làm mẹ hãy cố gắng dùng cả lời lẽ và hành động để nuôi dưỡng, giáo dục trẻ. Việc người mẹ không ngừng tìm tòi, không ngại vất vả để dạy dỗ, bảo ban con cái chắc chắn sẽ được chúng ghi nhớ trong suốt cuộc đời. Ngược lại, nếu cha mẹ chỉ biết ra lệnh, ép buộc hoặc dạy bảo một cách bất cần, chúng sẽ quên ngay hoặc ghi nhớ những điều sai trái, sau này muốn thay đổi cũng rất vất vả.

Hy vọng các bậc cha mẹ có thể áp dụng những điều được viết trong cuốn sách này và dành tình yêu thương cho trẻ một cách đúng đắn. Thành quả của việc nuôi dạy con phụ thuộc vào việc chúng ta đã cố gắng bao nhiêu vì con cái.

Tháng 9 năm 2013.

**Kisou Kubota**

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

