

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Daniel J. Siegel - Tina Payne Bryson
Kaze dịch

Phương pháp dạy con

KHÔNG



đòn roi

2

Tạo ra môi trường sống, định hình
nhân cách trẻ



1980
BOOKS®
KHỞI NGUỒN TRI THỨC



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG

Mục lục

Chào mừng các bạn

Chương 1 - Bộ não Sẵn sàng: Giới thiệu

Chương 2 - Bộ não Sẵn sàng: Cân bằng

Chương 3 - Bộ Não Sẵn Sàng: Kiên cường

Chương 4 - Bộ não Sẵn sàng: Thấu hiểu

Chương 5 - Bộ não Sẵn sàng: Đồng cảm

Kết luận - Định nghĩa lại về thành công: Quan điểm từ một Bộ não Sẵn sàng

Lời cảm ơn

Bảng thuật ngữ

Về các tác giả

CHÀO MỪNG CÁC BẠN

“Có rất nhiều điều tôi mong con mình có được: hạnh phúc, sức mạnh tinh thần, học lực tốt, các kỹ năng xã hội, ý thức mạnh mẽ về bản thân và rất nhiều điều khác. Thật khó để biết tôi nên bắt đầu từ đâu. Đâu là điểm quan trọng nhất mà tôi nên tập trung để giúp các con có một cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa?”

Đi đến đâu chúng tôi cũng nhận được các câu hỏi tương tự như thế này. Các bậc phụ huynh luôn muốn giúp con cái họ trở thành những người có thể tự xử lý tình huống và đưa ra quyết định tốt, ngay cả khi cuộc sống đầy thách thức. Họ muốn con mình quan tâm đến người khác nhưng cũng biết cách tự bảo vệ mình. Họ muốn chúng độc lập và có những mối quan hệ song phương tốt đẹp. Họ muốn chúng không gục ngã khi mọi thứ không theo ý muốn.

Phù! Đó là một danh sách khá dài, và nó có thể gây áp lực lớn cho chúng ta - những người làm cha mẹ (hoặc các chuyên gia làm việc với trẻ em). Vậy nên chúng ta nên tập trung vào đâu?

Cuốn sách mà bạn đang cầm trên tay là nỗ lực của chúng tôi để đưa ra được đáp án cho câu hỏi trên. Ý tưởng chủ đạo ở đây là cha mẹ có thể giúp trẻ phát triển Bộ não Sẵn sàng, với bốn đặc điểm chính:

Cân bằng: Khả năng kiểm soát cảm xúc và hành vi để trẻ không dễ bị mất kiểm soát.

Kiên cường: Khả năng phục hồi khi gặp các vấn đề và khó khăn không thể tránh khỏi trong cuộc sống.

Sâu sắc: Khả năng thấu hiểu nội tâm và bản thân mình, sau đó sử dụng những gì trẻ học được để đưa ra quyết định đúng đắn và kiểm soát cuộc sống tốt hơn.

Đồng cảm: Khả năng thấu hiểu quan điểm của người khác, sau đó đủ quan tâm để hành động giúp cho mọi thứ trở nên tốt đẹp.

Trong các trang sách tiếp theo, chúng tôi sẽ giới thiệu cho bạn về Bộ não Sẵn sàng, thảo luận về những phương pháp thiết thực để bạn có thể nuôi dưỡng những phẩm chất này ở trẻ, và dạy chúng những kỹ năng sống quan trọng. Bạn thực sự có thể giúp con mình trở nên cân bằng hơn về mặt cảm xúc, kiên cường hơn khi đối mặt với khó khăn, thấu hiểu bản thân chúng hơn, cũng như đồng cảm và quan tâm hơn đến người khác.

Chúng tôi thực sự hào hứng khi chia sẻ phương pháp khoa học này với bạn. Hãy đến với chúng tôi, và tận hưởng hành trình tìm hiểu về Bộ não Sẵn sàng.

Dan và Tina

Chương 1

BỘ NÃO SẴN SÀNG: GIỚI THIỆU

Cuốn sách này sẽ giúp con trẻ luôn sẵn sàng với thế giới. Tác phẩm khuyến khích trẻ mở mang đầu óc với những thách thức mới, những cơ hội mới, có cái nhìn rộng mở về chính bản thân trẻ cũng như con người mà trẻ có thể trở thành. Cuốn sách trao tặng cho trẻ một Bộ não Sẵn sàng.

Nếu bạn từng nghe Dan diễn thuyết, bạn có lẽ đã được tham gia một trò chơi khi anh yêu cầu khán giả nhắm mắt lại, tập trung vào phản ứng của cơ thể và cảm xúc khi anh ấy lặp lại những từ đặc biệt. Anh bắt đầu lặp đi lặp lại các từ “không” một cách nghiêm khắc. Anh lặp lại bảy lần, sau đó chuyển sang nói từ “có” theo cách nhẹ nhàng hơn. Tiếp theo, anh yêu cầu khán giả mở mắt và mô tả trải nghiệm của họ. Họ nói rằng các từ “không” khiến họ cảm thấy cô lập, buồn bực, cứng người và đầy phòng bị, trong khi lúc Dan lặp lại các từ “có” một cách chắc chắn, họ cảm thấy cởi mở, thư giãn và nhẹ nhàng. Cơ mặt và thanh quản như giãn ra, hơi thở và nhịp tim bình thường trở lại. Họ trở nên cởi mở hơn, đối lập với cảm giác bó buộc, bị động và không an toàn. (Hãy thử nhắm mắt lại và thử nghiệm trên chính bạn. Có thể nhờ sự trợ giúp của bạn bè hoặc người thân. Hãy chú ý đến những gì diễn ra trong cơ thể khi bạn nghe đi nghe lại hai từ “không” và “có”.)

Hai loại phản ứng khác nhau này - phản ứng “có” và phản ứng “không” - đã cho bạn cái nhìn tổng quát về điều mà chúng tôi sẽ nói về Bộ não Sẵn sàng. Nếu bạn nghĩ rộng ra mọi việc trong cuộc sống, Bộ não

Không sẵn sàng sẽ khiến bạn cảm thấy phản kháng mỗi khi bạn tiếp xúc với người khác, khiến bạn găng như không thể lắng nghe, đưa ra quyết định, liên hệ và quan tâm tới mọi người. Tập trung vào sinh tồn và tự vệ sẽ khiến bạn cảm thấy thiếu an toàn khi tương tác với thế giới và trải nghiệm những điều mới lạ. Hệ thống thần kinh sẽ kích hoạt phản ứng phản kháng “Chiến đấu - Trốn chạy - Đông cứng - Ngất xỉu” của bạn: Chiến đấu là kích động, trốn chạy là tránh né tình huống, đông cứng là tạm thời bất động, ngất xỉu là gục ngã và không thể làm được điều gì. Bất kể một trong bốn phản ứng này đều có thể trở thành chướng ngại vật, ngăn cản bạn cởi mở, kết nối với người khác hay đưa ra các phản ứng linh hoạt. Đó là trạng thái phản kháng của Bộ não Không sẵn sàng.

Ngược lại, Bộ não Sẵn sàng kết nối các phần khác nhau của não bộ hoạt động để *tiếp thu* chứ không phản kháng. Các nhà khoa học sử dụng thuật ngữ “hệ thống gắn kết xã hội” để nói về hệ thống thần kinh có thể giúp chúng ta kết nối với mọi người - và với cả những trải nghiệm nội tâm của bản thân. Nhờ dễ tiếp thu và sở hữu hệ thống gắn kết xã hội chủ động, chúng ta có thể vượt qua thử thách một cách mạnh mẽ, rõ ràng và linh hoạt. Ở trạng thái Sẵn sàng, chúng ta để bản thân mình yên bình và hài hòa, cho phép chúng ta tiếp thu, phân tích và tiếp nhận các thông tin mới.

Tư duy Sẵn sàng là những gì chúng ta mong muốn con trẻ có được, để chúng không nhìn nhận khó khăn và những trải nghiệm mới là vật cản, mà sẵn sàng đối mặt, vượt qua và học hỏi. Khi trẻ làm việc với tâm trí Sẵn sàng, chúng sẽ linh hoạt, cởi mở hơn, sẵn lòng đón nhận các cơ hội và không sợ phạm sai lầm. Chúng cũng sẽ bớt cứng nhắc và bảo thủ, tạo ra những mối quan hệ tốt hơn, dễ dàng chấp nhận và phục hồi khi đương đầu với những thay đổi. Chúng hiểu bản thân và làm việc với một kim chỉ nam

định hướng các quyết định cũng như cách cư xử với người khác. Được dẫn đường bởi Bộ não Sẵn sàng, trẻ thực hành nhiều hơn, học được nhiều hơn và có nhiều tiềm năng hơn. Chúng luôn sẵn sàng tìm hiểu thế giới với cảm xúc cân bằng, chào đón tất cả mọi điều cuộc sống trao tặng - kể cả khi mọi chuyện không theo ý chúng.

NHƯ THẾ NÀO LÀ BỘ NÃO SẴN SÀNG?



Thông điệp đầy xúc động mà chúng tôi dành cho bạn là: Bạn có sức mạnh để thúc đẩy sự linh hoạt, kiên cường và khả năng tiếp thu của con. Điều này chính là sức mạnh tinh thần mà chúng tôi nói tới: Bạn trao cho con một tâm trí mạnh mẽ; chứ không phải bắt trẻ tham gia một chuỗi các lớp học để tăng khả năng chịu đựng, tính ham học hỏi; hay khơi mào các cuộc nói chuyện dài, nghiêm túc theo phong cách nhìn-thẳng-vào-nhau-mà-nói. Trên thực tế, tương tác với con mỗi ngày là tất cả những gì bạn cần. Chỉ đơn giản là ghi nhớ các nguyên tắc và bài học về Bộ não Sẵn sàng mà chúng tôi sẽ đề cập trong những trang tiếp theo, bạn có thể sử dụng khoảng thời gian bên cạnh con mình - như khi đưa chúng đến trường, khi ăn tối, khi vui chơi, hay thậm chí khi tranh luận với chúng - để tác động tới cách con phản ứng với hoàn cảnh và tương tác với những người xung quanh.

Bộ não Sẵn sàng không chỉ là một cách tư duy hay một hướng tiếp cận thế giới. Mà hơn thế, nó cung cấp cho con cái bạn những chỉ dẫn nội tâm, để giúp chúng đối mặt với thử thách cuộc sống với một tâm thế bình tĩnh và nhiệt huyết. Điều cơ bản là phải mạnh mẽ từ trong ra ngoài. Nhưng Bộ não Sẵn sàng còn là một trạng thái thần kinh được xuất hiện khi não bộ kích hoạt theo những cách nhất định. Bằng việc hiểu được các yếu tố cơ bản về phát triển não bộ, bạn có thể tạo ra môi trường tiềm năng để nuôi dưỡng Bộ não Sẵn sàng của trẻ.

Như chúng tôi giải thích dưới đây, Bộ não Sẵn sàng được tạo ra bởi các hoạt động thần kinh liên quan tới một vùng cụ thể của não được gọi là thùy trước trán - vùng não liên kết nhiều phần não khác nhau, xử lý các thông tin cấp cao, tạo tính tò mò, sự kiên cường, thấu hiểu, cởi mở, giải quyết vấn đề và đạo đức. Trẻ nhỏ có thể học được cách phát huy các chức năng của phần não này khi chúng lớn lên và phát triển. Nói một cách khác, bạn

có thể dạy trẻ cách phát triển khu vực thần kinh quan trọng giúp tăng cường sức mạnh tinh thần. Kết quả là, trẻ có thể kiểm soát cảm xúc và cơ thể tốt hơn, trong khi vẫn chú tâm lắng nghe tiếng nói nội tâm và dần hoàn thiện chính mình. Đó là những gì chúng tôi sẽ nói về Bộ não Sẵn sàng: Trạng thái thần kinh có thể giúp trẻ em (và người lớn) tiếp cận thế giới với sự cởi mở, kiên cường, đồng cảm và tin cậy.

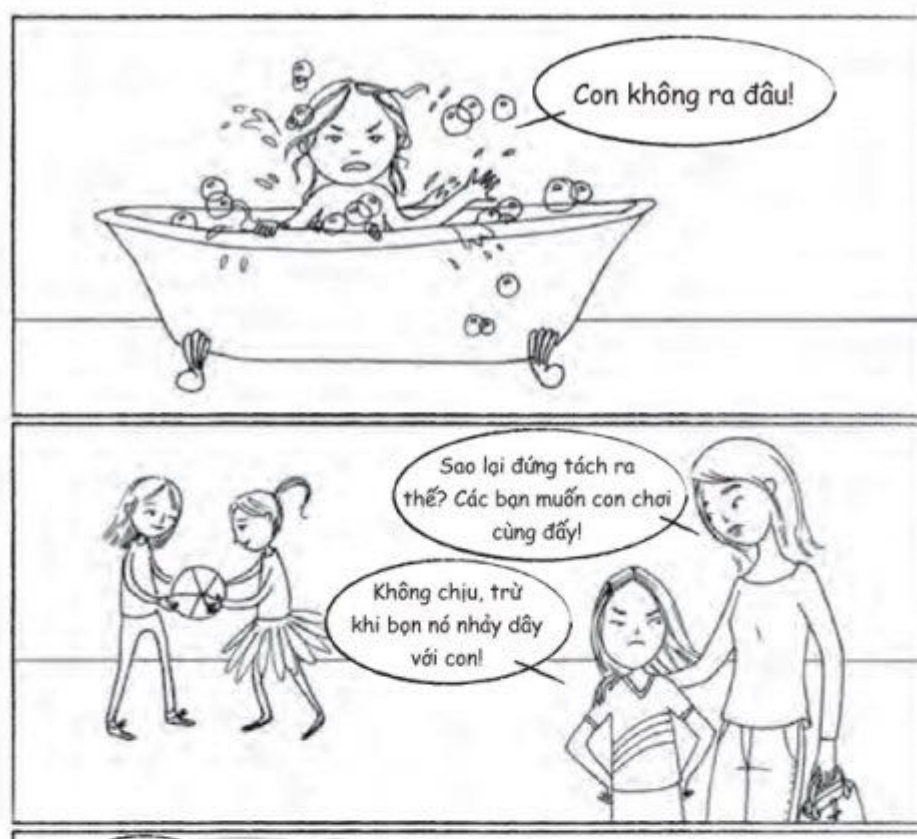
Ngược lại, Bộ não Không sẵn sàng không chịu tác động nhiều từ thù trước trán, mà chủ yếu từ một trạng thái ít liên kết hơn của não bộ, liên quan tới các hoạt động của vùng não cấp thấp. Trạng thái Bộ não Không sẵn sàng là cách chúng ta phản ứng với các mối đe dọa hay đề phòng trước những sự công kích chực chờ. Kết quả là nó tạo ra các hành động mang tính đối phó, lo sợ mắc sai lầm hoặc sợ sự tò mò của mình gây ra rắc rối. Tình trạng này cũng có thể tạo ra đối kháng, không muốn tiếp nhận thông tin mới và lắng nghe người khác. Tấn công và từ chối là hai cách thức mà Bộ não Không sẵn sàng đối mặt với thế giới. Người sử dụng Bộ não Không sẵn sàng sẽ nhìn nhận thế giới bằng con mắt bướng bỉnh, lo âu, ganh đua và đe dọa, khiến họ không có đủ khả năng để giải quyết vấn đề khó khăn, cũng như thấu hiểu bản thân và người khác một cách rõ ràng.

Những đứa trẻ tiếp cận thế giới từ tình trạng Không sẵn sàng đầu tư thương hại cho hoàn cảnh và cảm xúc của bản thân. Chúng mắc kẹt trong cảm xúc, không có khả năng thay đổi và chúng phàn nàn về thực trạng thay vì tìm cách thức để giải quyết. Chúng luôn lo lắng, thậm chí đến mức ám ảnh về việc phải đối đầu với những đi đầu mới hay những sai lầm, không đưa ra được quyết định giống như một người có Bộ não Sẵn sàng. Sự cứng đầu thường là biểu hiện chủ yếu của tình trạng Bộ não Không sẵn sàng.

Đi đầu này có giống tình trạng của gia đình bạn không? Nếu bạn có con nhỏ, thì hẳn bạn sẽ thấy đi đầu gì đó quen thuộc. Sự thật là chúng ta đều có

trạng thái Không sẵn sàng - kể cả người lớn và trẻ nhỏ. Đôi khi bạn trở nên cứng nhắc và/hoặc phản kháng là đi đâu không thể tránh khỏi. Nhưng chúng ta có thể hiểu được vấn đề này. Vậy nên chúng ta học cách giúp lũ trẻ quay trở lại trạng thái Sẵn sàng nhanh hơn. Và quan trọng hơn, chúng ta cung cấp công cụ cho chúng tự làm được đi đâu đó. Trẻ nhỏ sẽ ở trạng thái Không sẵn sàng nhiều hơn các trẻ lớn tuổi và người lớn. Bộ não Không sẵn sàng là sự phát triển bình thường của một đứa trẻ ba tuổi. Ví dụ như khi một cô bé khóc ré lên vì kèn harmonica bị ướt, mặc dù chính bé là người đã ném nó vào chậu nước! Nhưng khi trẻ lớn dần lên, ta có thể giúp con phát triển khả năng đi đâu chinh phục bản thân, đứng dậy sau vấp ngã, hiểu được những trải nghiệm và biết nghĩ cho người khác. Để từ đó, dần dần từng chút, mọi chuyện không thể đâu thành có thể.

NHƯ THẾ NÀO LÀ BỘ NÃO KHÔNG SẴN SÀNG?





Hãy nghĩ về điều đó ngay bây giờ. Cuộc sống nhà bạn sẽ thay đổi như thế nào nếu con bạn hành động khác đi trong những tình huống thường nhật? Sẽ ra sao khi vào những lúc như tranh cãi với anh chị em, khi tắt hết TV và các đồ điện tử, khi phải làm theo hướng dẫn, khi khổ sở với bài tập về nhà, khi “chiến đấu” trước giờ đi ngủ - trẻ hành động với Tinh thần Sẵn sàng thay vì phản ứng theo Tinh thần Không sẵn sàng? Điều gì sẽ khác đi nếu trẻ bớt cứng nhắc, bướng bỉnh và có thể tự điều chỉnh bản thân tốt hơn khi mọi thứ không diễn ra theo cách chúng muốn? Nếu trẻ chào đón trải nghiệm thay vì sợ hãi thì sao? Điều gì sẽ xảy ra nếu trẻ có thể hiểu rõ hơn về cảm xúc của mình, quan tâm và đồng cảm hơn với người khác? Trẻ sẽ hạnh phúc hơn bao nhiêu? Gia đình sẽ bình yên và hạnh phúc như thế nào?

Cuộc sống sẽ thay đổi ra sao nếu con bạn ứng xử khác đi, hành động với Tinh thần Sẵn sàng, thay vì phản ứng theo Tinh thần Không sẵn sàng?

Đó là nội dung của cuốn sách này: Giúp phát triển Bộ não Sẵn sàng trong trẻ bằng cách cho chúng không gian, cơ hội và công cụ; để trẻ phát triển thành những người cởi mở với thế giới, thấu hiểu bản thân một cách đầy đủ và chân thực. Và đây cũng chính là cách chúng ta giúp trẻ phát triển sức mạnh tinh thần và sự kiên cường.

NUÔI DƯỠNG MỘT BỘ NÃO SẴN SÀNG KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ DỄ DẴI

Chúng ta hãy rõ ràng ngay từ đầu về những gì không phải là Bộ não Sẵn sàng. Bộ não Sẵn sàng *không phải* là luôn luôn đồng ý với con cái. Nó không phải là dễ dãi, nhượng bộ, hoặc bảo vệ trẻ khỏi nỗi thất vọng, giải cứu chúng khỏi những tình huống khó khăn. Cũng không phải là việc tạo ra một đứa trẻ luôn tuân thủ, máy móc nghe theo lời cha mẹ mà không nghĩ đến cảm nhận của bản thân. Thay vì thế, nuôi dưỡng Bộ não Sẵn sàng giúp những đứa trẻ bước đầu nhận ra chúng là ai và chúng đang trở thành ai, chúng có thể vượt qua nỗi thất vọng, sự thất bại và lựa chọn một cuộc sống đầy kết nối và giàu ý nghĩa.

Chương 2 và 3 sẽ chủ yếu thảo luận về tầm quan trọng của việc cho phép trẻ em hiểu rằng thất vọng và thất bại là một phần tất yếu của cuộc sống, và cách hỗ trợ trẻ trong lúc các em thấu hiểu bài học đó.

Bộ não Sẵn sàng không phải là luôn luôn đồng ý với con cái. Nó không phải là dễ dãi, nhượng bộ, hoặc bảo vệ trẻ khỏi nỗi thất vọng, giải cứu chúng khỏi tình huống khó khăn. Thay vì thế, nó giúp

những đứa trẻ nhận ra chúng là ai và chúng đang trở thành ai, chúng có thể vượt qua nỗi thất vọng, sự thất bại và lựa chọn một cuộc sống đầy kết nối và giàu ý nghĩa.

Sau tất cả, kết quả của một Bộ não Sẵn sàng không phải là sản sinh ra một người luôn hạnh phúc hay không phải trải qua bất cứ vấn đề, cảm xúc tiêu cực nào. Hoàn toàn không. Mục tiêu của cuộc sống không phải vậy, mà thực tế thì đi đâu đó cũng bất khả thi. Bộ não Sẵn sàng không đem đến sự hoàn hảo hay thiên đường, nhưng nó đem đến khả năng tìm được niềm vui và ý nghĩa ngay cả trong những thử thách cuộc sống. Nó cho phép một người cảm thấy kiên tâm và hiểu chính mình, để học hỏi và thích nghi một cách linh hoạt, và sống với mục đích rõ ràng. Nó không chỉ giúp con người sống sót trong những tình huống khó khăn, mà còn trở nên mạnh mẽ và khôn ngoan hơn. Đó là cách mà chúng ta có thể sống đời ý nghĩa. Với Bộ não Sẵn sàng, ta cũng có thể gắn kết với nội tâm của bản thân, với những người khác và với thế giới. Đó là những gì chúng tôi muốn nói về một cuộc sống kết nối và thấu hiểu chính mình.

Khi bạn xem xét trẻ đã phải dành bao nhiêu giờ cho những việc Không sẵn sàng, việc chúng ta tạo cho chúng Tư duy Sẵn sàng bất cứ khi nào có thể càng trở nên quan trọng hơn.

Khi giúp trẻ em và thanh thiếu niên phát triển khả năng bình tĩnh - để học cách quay trở về trạng thái Bộ não Sẵn sàng sau khi ở chế độ Không sẵn sàng - chúng ta đã cung cấp cho chúng một thành phần quan trọng của sự kiên cường. Người Hy Lạp cổ đại có một thuật ngữ để miêu tả loại hạnh phúc tổng hòa của cuộc sống ý nghĩa, sự kết nối, và sự mãn nguyện yên bình. Họ gọi nó là *eudaimonia*, và nó là một trong những món quà có sức

mạnh và lâu dài nhất mà chúng ta có thể tặng cho con cái. Nó giúp chúng ta chuẩn bị cho các con tạo ra sự thành công trong cuộc sống, giúp chúng phát triển bản sắc cá nhân và xây dựng các kỹ năng. Và tất nhiên, qua đó cũng thúc đẩy Bộ não Sẵn sàng của chính chúng ta nữa.

Hãy đối mặt với việc có rất nhiều trẻ em lớn lên trong một thế giới Không sẵn sàng. Hãy nghĩ về một ngày học truyền thống của trẻ. Nó đầy rẫy các luật lệ và quy định, các bài kiểm tra tiêu chuẩn, học vẹt, và một phương pháp dạy học kỷ luật duy nhất được áp đặt cho những đứa trẻ khác nhau. Trời ơi! Và chúng phải học sáu giờ một ngày, năm ngày một tuần, trong vòng chín tháng một năm? Thật kinh khủng! Hơn thế nữa, hãy xem lại lịch trình quá tải mà rất nhiều phụ huynh đã đặt lên con trẻ, với một loạt lớp “bổ sung kiến thức”, gia sư và các hoạt động khác buộc chúng phải thức khuya, mất ngủ để hoàn thành bài tập về nhà - vì chúng không đủ thời gian để làm trong ngày. Ngày nay, sự phát triển của phương tiện kỹ thuật số, với sự kích thích thính giác và thị giác chiếm lĩnh sự chú ý của trẻ em và tạo ra một niềm vui tạm thời mà người Hy Lạp gọi là *hedonia*. chúng ta có thể nhận ra rằng, nuôi dưỡng Bộ não Sẵn sàng đặc biệt quan trọng ở thời hiện đại, để trao quyền cho trẻ em với hạnh phúc thực sự và lâu dài, theo kiểu *eudaimonia*, tức là giàu ý nghĩa, giàu kết nối và thật thanh thản.

Sự sao nhãng từ công nghệ và lịch trình bận rộn này thường là những trải nghiệm không thể kích thích được, và đôi khi làm suy yếu tư duy Bộ não Sẵn sàng. Dù một vài trong số đó thực sự có thể tạo ra trải nghiệm phong phú, một số khác lại cực chẳng đã mới phải làm (thực tế là chúng ta không được chứng minh về tính cần thiết của một số hình thức thực hành giáo dục được công nhận phổ biến; và trên cả nước Mỹ cũng như thế giới, các nhà giáo dục đang thách thức những quan điểm truyền thống về bài tập

về nhà, lịch học và kỷ luật). Phải, tất nhiên trẻ em cần học cách quản lý những việc thường ngày, tuân thủ lịch trình, và hoàn thành các nhiệm vụ không mấy dễ chịu hoặc vui vẻ. Bạn sẽ thấy chúng tôi tán thành ý tưởng đó trong suốt cuốn sách. Điểm chính chúng tôi muốn nói ở đây chỉ đơn giản là, khi bạn xem xét trẻ đã dành bao nhiêu giờ để thực hiện những công việc và hành động trong trạng thái Bộ não Không sẵn sàng, việc chúng ta tạo cho chúng Tư duy Sẵn sàng bất cứ khi nào có thể càng trở nên quan trọng hơn. Chúng ta muốn xây dựng gia đình thành nơi mà cách tiếp cận “sẵn sàng” luôn được nhấn mạnh và ưu tiên.

Một điểm nữa về Bộ não Sẵn sàng là chúng *không* tạo thêm áp lực cho các bậc phụ huynh, buộc bạn phải trở nên hoàn hảo hay phải tránh mắc sai lầm với con cái. Thực tế, tinh thần ở đây là bạn có thể thư giãn một chút. Lũ trẻ không cần hoàn hảo, bạn cũng vậy. Hãy loại bỏ bớt gánh nặng. Hãy quan tâm tới cảm xúc của trẻ nhiều nhất có thể và cho phép chúng tự do phát triển cùng với sự giúp đỡ của bạn.

Nếu bạn biết các cuốn sách *The Whole-Brain Child* (Độc vị tâm trí trẻ) và *No-Drama Discipline* (Phương pháp dạy con không đòn roi) của chúng tôi, bạn sẽ thấy ngay cuốn sách này là một sự tiếp nối và phát triển những gì chúng tôi đã nói trước đó. Cả ba cuốn sách đều tập trung vào quan điểm não bộ của trẻ - cũng như cuộc sống của chúng - chịu ảnh hưởng mạnh mẽ bởi các trải nghiệm mà chúng có, bao gồm cả cách chúng ta giao tiếp, làm gương cho trẻ, cũng như cách ta xây dựng quan hệ với chúng. Trong cuốn sách *The Whole-Brain Child*, chúng tôi đã giải thích tầm quan trọng của việc chủ động phát triển sự liên kết giữa não bộ với các mối quan hệ của trẻ, để chúng vừa thể hiện được bản thân vừa kết nối được với những người xung quanh. Trong cuốn sách *No-Drama Discipline*, chúng

tôi tập trung vào suy nghĩ của trẻ đằng sau mỗi hành vi, bóc tách từng lớp hành động của chúng và hiểu được những trường hợp cần kỷ luật chính là cơ hội để dạy dỗ và xây dựng kỹ năng cho trẻ.

Tại đây, chúng ta sẽ nghiên cứu kỹ hơn về những quan điểm trên và áp dụng chúng để tìm câu trả lời cho câu hỏi rằng trải nghiệm nào trên thế giới bạn muốn con mình được tận hưởng. Những trang tiếp theo sẽ cho bạn những phương pháp mới mẻ để tìm hiểu và phát triển Bộ não Sẵn sàng với từng trẻ, từ đó bạn có thể tiếp lửa cho con bạn tỏa sáng, giúp chúng phát triển và củng cố ý thức về bản thân và thế giới xung quanh. Chúng tôi sẽ giới thiệu cho bạn những kiến thức khoa học và nghiên cứu mới nhất về não bộ, giúp bạn ứng dụng thông tin đó vào mối quan hệ giữa bạn và con bạn. Những gì chúng tôi viết ở đây có thể làm thay đổi cách bạn suy nghĩ và hành động khi làm cha mẹ. Tuy một số điều hắt sẽ đòi hỏi bạn phải luyện tập mới làm được, có nhiều phương pháp khác mà bạn có thể áp dụng ngay hôm nay, để thay đổi sự phát triển của con bạn cũng như mối quan hệ giữa bạn và con. Chỉ cần hiểu về những vấn đề cơ bản của Bộ não Sẵn sàng, bạn sẽ có thể “sống sót”, đối đầu với những thách thức không bao giờ dứt khi làm cha mẹ, như sự mệt mỏi, cuộc chiến trước khi đi ngủ, nỗi sợ hãi thất bại, sợ hãi thử nghiệm điều mới, sợ hãi bài tập về nhà, ám ảnh về sự hoàn hảo, sự cứng đầu, hay những tranh cãi giữa anh chị em. Bạn sẽ được trợ giúp để xây dựng kỹ năng dài hạn cho con, cũng như giúp chúng có một cuộc sống ý nghĩa và phong phú.

Đồng thời, tuy chúng tôi nhấn mạnh tới các bậc phụ huynh, nhưng cuốn sách này có thể áp dụng cho tất cả những ai yêu thương và quan tâm tới trẻ nhỏ. Cuốn sách có thể dành cho ông bà, thầy cô giáo, nhà tâm lý học, huấn luyện viên và những ai được giao nhiệm vụ to lớn và vui vẻ là giúp trẻ phát triển toàn diện. Chúng tôi biết ơn khi có rất nhiều người lớn

cùng nhau yêu thương và hướng dẫn con trẻ, và truyền đạt cho chúng những nguyên tắc cơ bản của Bộ não Sẵn sàng.

BỘ NÃO “PLASTIC” TÍCH HỢP

Những gì chúng tôi đã nói và sẽ thảo luận trong phần còn lại của cuốn sách được dựa trên nghiên cứu mới nhất về não bộ. Bằng cơ sở khoa học, chúng tôi nhìn thấy những thách thức của phụ huynh là sinh học thần kinh giữa các cá nhân (interpersonal neurobiology - IPNB), một quan điểm đa ngành dựa trên các nghiên cứu từ khắp nơi trên thế giới. Dan là biên tập viên đã khai sinh Norton Series về IPNB, một thư viện chuyên ngành phong phú với hơn 50 đầu mục cùng hàng chục ngàn tài liệu tham khảo khoa học. Vì vậy, nếu bạn là một “mọt sách” và muốn nghiên ngấm về nền tảng khoa học cốt lõi đằng sau những quan điểm trong sách, không có nơi nào tốt hơn thư viện đó. Bạn không cần là một nhà sinh học thần kinh để hiểu một số điểu cơ bản về IPNB, những điểu sẽ lập tức hữu dụng cho mối quan hệ của bạn với con mình.

Trọng tâm của sinh học thần kinh giữa các cá nhân đúng như cái tên của nó: sinh học về thần kinh, từ quan điểm giữa các cá nhân. Nói một cách đơn giản, IPNB tập trung vào cách mà tâm trí, bộ não và các mối quan hệ của chúng ta tương tác với nhau, hình thành nên bản chất của chúng ta. Bạn có thể nghĩ về nó như là “tam giác hạnh phúc”. IPNB nghiên cứu các kết nối trong não bộ của một người, cũng như giữa các não bộ của những cá nhân khác nhau trong mối quan hệ của họ.



Có lẽ cơ sở chính của IPNB là sự tích hợp, trong đó mô tả những gì xảy ra khi các phần khác biệt phối hợp làm việc cùng nhau. Bộ não được tạo thành từ nhiều phần, mỗi phần có những chức năng khác nhau: bán cầu não phải và bán cầu não trái, phần não trên và dưới, tế bào thần kinh cảm giác, trung tâm bộ nhớ và các mạch khác phụ trách các chức năng như ngôn ngữ, cảm xúc, và điều khiển cơ thể... Những phần khác nhau của não có những trách nhiệm riêng, phải làm những công việc riêng. Và khi chúng làm việc cùng nhau như một đội, như một tổng thể, bộ não trở nên tích hợp, do đó có thể hoàn thành nhiều hơn và hiệu quả hơn hẳn so với khi các bộ phận làm việc đơn lẻ. Đó là lý do tại sao chúng tôi đã nói rất nhiều trong những năm qua về cách nuôi dưỡng não bộ của trẻ một cách toàn diện: Chúng tôi muốn giúp trẻ phát triển và tích hợp toàn bộ não, để các vùng khác nhau của não trở nên kết nối hơn, cả về cấu trúc (cách chúng kết nối vật lý

thông qua tế bào thần kinh) lẫn chức năng (cách chúng hoạt động cùng nhau). Tích hợp cấu trúc và chức năng là chìa khóa để một người hạnh phúc toàn diện.

Các nghiên cứu khoa học thần kinh gần đây đã củng cố thêm tầm quan trọng của một bộ não tích hợp. Bạn có thể đã nghe về Dự án Kết nối con người, một nghiên cứu rất lớn do NIH hỗ trợ, tập hợp các nhà sinh học, bác sĩ, nhà khoa học máy tính và nhà vật lý tìm hiểu về bộ não con người. Một trong những phát hiện chính của dự án, được thực nghiệm với hơn 1.200 bộ não khỏe mạnh, rất phù hợp với những gì chúng tôi nói ở đây. Khi bạn nhìn vào tất cả những mục tiêu tích cực mà một người hy vọng trong cuộc sống - được hạnh phúc, cơ thể và tinh thần khỏe mạnh, thành công trong học tập và sự nghiệp, có những mối quan hệ tốt... - thì một bộ não tích hợp chính là yếu tố đảm bảo hàng đầu cho những kết quả tích cực này. Nó được thể hiện trong cách kết nối, nghĩa là các khu vực khác biệt của não được liên kết với nhau như thế nào.

Nói cách khác, nếu bạn muốn giúp con mình phát triển thành một người sống có ý nghĩa và thành công thì không có gì quan trọng hơn là giúp não bộ chúng tích hợp. Chúng tôi đã viết rất nhiều về những cách thiết thực để làm vậy, và cuốn sách này cũng tương tự. Dù là cha mẹ, hay ông bà, thầy cô, hay người chăm sóc trẻ, bạn đều có cơ hội mang đến cho đứa trẻ mà bạn yêu thương những trải nghiệm giúp tạo ra các kết nối quan trọng trong não. Tất cả trẻ em đều khác nhau, và không có biện pháp thần kỳ nào phù hợp với mọi tình huống. Nhưng với nỗ lực và quyết tâm, bạn có thể tạo ra một không gian giúp kết nối các vùng não khác nhau của con, cả về cấu trúc và chức năng, từ đó các vùng não có thể giao tiếp, phối hợp với nhau và tạo ra những kết quả tích cực.

Bộ não Sẵn sàng là trạng thái hoạt động của não tích hợp nhằm thúc đẩy sự phát triển của các kết nối cấu trúc tích hợp trong não. Khi bạn khuyến khích Bộ não Sẵn sàng trong tương tác giữa bạn và con trẻ, bạn đang trao cho chúng cơ hội phát triển một bộ não tích hợp hơn.

Rất dễ hiểu vì sao sự tích hợp lại quan trọng đến vậy. Chúng tôi sử dụng các từ sau để mô tả các đặc điểm của một bộ não tích hợp.

Một bộ não tích hợp và liên kết, trong đó các bộ phận phối hợp với nhau như một tổng thể cân bằng, thường linh hoạt, dễ thích nghi, mạch lạc, giàu năng lượng và ổn định. Kết quả là, một đứa trẻ với một bộ não tích hợp sẽ đi đầu chính bản thân tốt hơn khi mọi thứ không theo ý muốn. Thay vì phản ứng với thế giới, tự thương xót bản thân và cảm xúc của chúng, thì chúng có thái độ sẵn sàng tiếp thu, sẵn lòng và có thể quyết định cách chúng xử lý những tình huống và thử thách khác nhau. Đó là cách mà trẻ nhỏ tự thấu hiểu mình và tạo ra một kim chỉ nam nội tâm để chỉ đường cho mình, với những mục tiêu và động lực mang tính nội tại. Đó chính là tâm lý Bộ não Sẵn sàng, và bạn có thể thấy tại sao nó cho phép trẻ em đưa ra quyết định tốt hơn, quan tâm hơn đến người khác và hiểu bản thân trọn vẹn hơn.

Lý do chủ yếu dẫn đến sự khả thi khi phát triển mức độ tích hợp ở tầ cao hơn là bộ não có tính plastic, hay não bộ có thể “biến hình” và thay đổi dựa trên trải nghiệm của con người. Khái niệm này được gọi là tính khả biến thần kinh, hay tính mềm dẻo của não (neuroplasticity). Nó đề cập đến thực tế rằng không chỉ tâm trí, mà cách suy nghĩ của một người cũng có thể thay đổi trong suốt cuộc đời. Tất nhiên đi đầu đó cũng xảy ra, nhưng khả biến thần kinh còn rộng hơn thế. Cấu tạo vật lý thực tế của bộ não thích nghi với thông tin mới, tự tổ chức lại và tạo ra các đường mòn thần kinh mới (neural pathway) dựa trên những gì một người nhìn thấy, nghe, chạm,

nghĩ về thực hành... Bất cứ thứ gì chúng ta chú ý đến, bất cứ điều gì chúng ta khắc sâu trong những trải nghiệm và tương tác, đều tạo ra các liên kết mới trong não. Nơi nào ta chú ý, nơi đó có tế bào thần kinh. Và nơi nào có tế bào thần kinh, nơi đó có kết nối thần kinh.

NƠI NÀO CÓ SỰ CHÚ Ý, NƠI ĐÓ CÁC DÒNG THẦN KINH XUẤT HIỆN VÀ KẾT NỐI THẦN KINH PHÁT TRIỂN

Khả biến thần kinh dẫn đến một số câu hỏi rất thú vị cho các bậc cha mẹ về những loại trải nghiệm mà họ có thể tạo ra cho con cái. Vì cha mẹ có khả năng thu hút sự chú ý của trẻ nhỏ để xây dựng và tăng cường các kết nối quan trọng trong não bộ của trẻ, nên điều quan trọng là cha mẹ cần nghĩ về những trải nghiệm đó, và về những loại kết nối mà họ có thể tạo ra trong não trẻ. Nơi nào có sự chú ý, nơi đó có tế bào thần kinh. Với trạng thái Bộ não Sẵn sàng, thì khi các tế bào thần kinh phát triển, chúng kết nối với nhau một cách hệ thống, làm bộ não thay đổi và tích hợp. Vì vậy, khi bạn đọc sách cùng con và hỏi “Tại sao con nghĩ đi đâu đó lại làm cô bé buồn?”, bạn đang cho trẻ một cơ hội để xây dựng, củng cố sự đồng cảm và hệ thống kết nối xã hội trong não của con. Đơn giản vì khi tạo ra sự chú ý đến một cảm xúc nhất định, bạn đang xây dựng một quy trình để trẻ tự thấu hiểu. Hoặc khi bạn kể chuyện cười và逗 vui, bạn đã tạo ra sự chú ý đến tính hài hước và logic, giúp con bạn tự phát triển những khía cạnh đó. Theo cách tương tự, việc khiến trẻ có ý thức về sự bối rối độc hại và những chỉ trích quá mức, có thể từ bạn hay từ giáo viên, huấn luyện viên hoặc người nào khác - sẽ tạo ra đường mòn thần kinh ảnh hưởng đến sự tự tin của trẻ. Trạng thái Bộ não Không sẵn sàng được tạo ra trong tương tác với bạn khi đó cũng có thể phát triển não bộ, nhưng không phát triển một cách tích hợp.

Vì cha mẹ có khả năng thu hút sự chú ý của trẻ nhỏ để phát triển các kết nối quan trọng trong não bộ của trẻ, nên điều quan trọng là cha mẹ cần nghĩ về những trải nghiệm đó, và về những loại kết nối họ có thể tạo ra trong não trẻ.

Sự lựa chọn tùy thuộc vào bạn: Sẵn sàng hay Không sẵn sàng? Giống như người làm vườn sử dụng cào, bác sĩ dùng ống nghe, cha mẹ có thể sử dụng công cụ tạo sự chú ý để giúp phát triển và liên kết các phần quan trọng trong não của trẻ. Đó là cách bạn có thể giúp con lớn lên theo hướng tích hợp.

Cũng như vậy, khi chúng ta bỏ bê một số phần nhất định trong quá trình trưởng thành của trẻ, những phần não bộ đó có thể “lụi tàn”- tức là kém phát triển và thậm chí là “khô héo” đến chết.

Điều đó cũng có nghĩa rằng, nếu trẻ em không được học một số kinh nghiệm nhất định, hoặc sự chú ý của chúng không mang đến một số thông tin nhất định, trẻ có thể mất đi một số kỹ năng, đặc biệt là qua quá trình trưởng thành. Ví dụ, nếu con bạn không bao giờ nghe về sự hào phóng và cho đi, một phần bộ não chịu trách nhiệm cho những chức năng đó của chúng có thể không phát triển đầy đủ. Điều tương tự cũng xảy ra nếu trẻ không có thời gian rảnh để chơi, được tò mò và khám phá. Những tế bào thần kinh liên quan sẽ không phát triển, và sự tích hợp cần thiết dẫn đến phát triển toàn diện sẽ không xảy ra. Bằng việc nỗ lực bỏ công sức, trẻ có thể đạt được một số kỹ năng này khi lớn lên, nhưng thời điểm tốt nhất để phát triển là thời thơ ấu và thanh thiếu niên. Như chúng tôi sẽ giải thích lại nhiều lần nữa trong cuốn sách, những gì bạn coi trọng và không coi trọng, những gì bạn chú ý và không chú ý, sẽ ảnh hưởng đến việc con bạn lớn lên như thế nào.

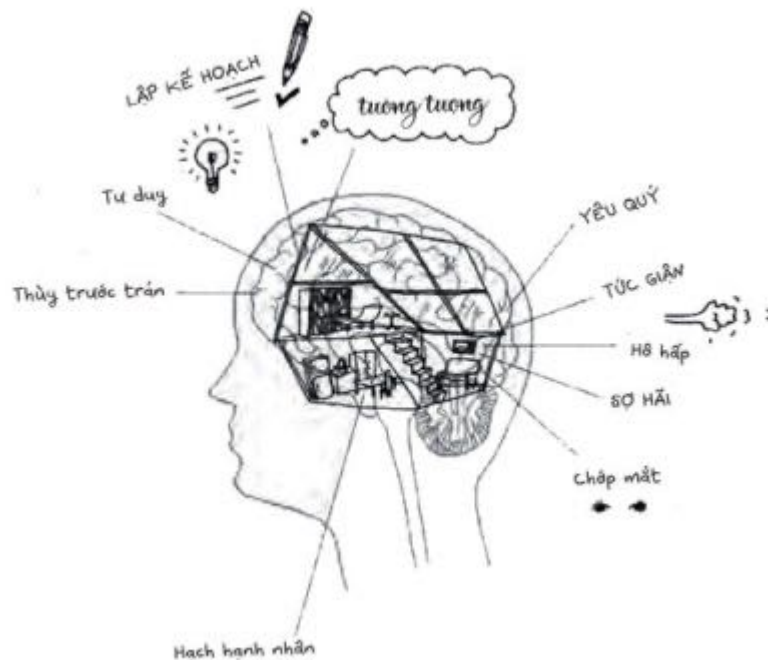
Các yếu tố khác, chẳng hạn như tính khí và các biến số bẩm sinh đa dạng, rõ ràng cũng rất quan trọng khi nói đến việc định hình sự phát triển chức năng và cấu trúc não bộ. Bộ gen có thể đóng vai trò chính trong việc hình thành não và hành vi của cá nhân trẻ. Nhưng chúng ta cũng tác động mạnh mẽ đến trẻ em thông qua những trải nghiệm mà ta tạo ra, ngay cả đối với những khác biệt bẩm sinh mà ta không kiểm soát. Điều này có nghĩa là ta cần đi đầu chỉnh theo trẻ để tìm ra những loại trải nghiệm mà chúng cần, giúp chúng tập trung sự chú ý theo những cách phù hợp với tính cách cá nhân của chúng. Đây là những cách quan trọng để bạn có thể giúp trí não trẻ phát triển hơn nữa. Những trải nghiệm định hình sự phát triển của các kết nối trong não bộ từ thời thơ ấu, đến tuổi thiếu niên và trong suốt cuộc đời trưởng thành của chúng ta!

BỐN NGUYÊN TẮC CƠ BẢN CỦA BỘ NÃO SẴN SÀNG

Nếu bạn đã đọc những cuốn sách khác của chúng tôi, bạn sẽ biết rằng chúng tôi nói rất nhiều về việc xây dựng tầng não trên. Bộ não rõ ràng là đặc biệt phức tạp, vì vậy để đơn giản hóa khái niệm này, ta so sánh não bộ đang phát triển của một đứa trẻ với một ngôi nhà đang được xây dựng, với tầng dưới và tầng trên. Tầng dưới đại diện cho các phần nguyên thủy hơn của bộ não - khu vực cuống não và vùng đường biên - nằm ở phần dưới của não, từ đỉnh cổ đến sống mũi. Chúng tôi gọi đây là tầng não dưới, và nó chịu trách nhiệm cho các hoạt động thần kinh và tinh thần cơ bản nhất, bao gồm những cảm xúc mạnh mẽ, bản năng và các chức năng cơ bản như tiêu hóa và hô hấp. Tầng não dưới hoạt động cực kỳ nhanh chóng và ở trên phạm vi lớn mà thậm chí chúng ta không hề hay biết. Điều này thường khiến chúng ta phản kháng trong một số tình huống, và hành động trước

khi suy nghĩ; vì tầng não dưới là nơi những quá trình bản năng, cấp độ thấp và thường là tự động được diễn ra.

Khi trẻ mới sinh, tầng não dưới đã phát triển khá tốt. Tầng não trên, mặt khác, là một phần của ngôi nhà đang xây dựng dở dang, và nó phụ trách các kỹ năng tư duy, cảm xúc và quan hệ phức tạp hơn. Nó được tạo thành từ vỏ não, là lớp ngoài cùng của não, ngay phía sau trán và kéo dài về phía sau đầu, giống như một nửa mái vòm phủ lên tầng não dưới. Tầng não trên cho phép chúng ta lên kế hoạch trước, xem xét hậu quả, giải quyết các vấn đề khó khăn, xem xét các quan điểm khác nhau và thực hiện các hoạt động nhận thức tinh vi khác gắn liền với chức năng đi đầu hành. Rất nhiều, nhưng không có nghĩa là tất cả, những gì chúng ta thường trải nghiệm trong nhận thức hằng ngày là kết quả của các quá trình tinh thần ở cấp độ cao của tầng não trên.



Tầng não trên cần có thời gian để phát triển, cùng với việc một đứa trẻ lớn lên và trưởng thành. Trên thực tế, phải đến giữa độ tuổi 20 thì việc xây dựng tầng não trên mới hoàn thành. Nếu bạn cần một lý do để kiên nhẫn với con cái khi chúng mè nheo hoặc phản ứng vô cớ, thì đó là: Não bộ của trẻ vẫn chưa phát triển hoàn toàn, và đôi khi chúng không có khả năng kiểm soát cảm xúc và cơ thể. Chúng sử dụng tầng não dưới, nguyên thủy và còn được gọi là “bộ não bò sát” trong những thời điểm như vậy. Đó là lúc mà cha mẹ cần can thiệp. Một trong những công việc chính của bạn với tư cách người chăm sóc trẻ là nuôi dưỡng và yêu thương con bạn, trong khi vẫn giúp chúng xây dựng và củng cố tầng não trên. Theo một cách nào đó, bạn là bộ não bên ngoài của trẻ cho đến khi tầng não trên của chúng phát triển tốt.

Trong quá trình này, bạn có thể định hình bộ não plastic hướng đến sự tích hợp bằng cách cung cấp những trải nghiệm của Bộ não Sẵn sàng, phát triển các chức năng khác nhau của tầng não trên và giúp nó cân bằng với các chức năng của tầng não dưới.

Nếu bạn cần một lý do để kiên nhẫn với con cái khi chúng mè nheo hoặc phản ứng vô cớ, thì đó là: Não bộ của trẻ vẫn chưa phát triển hoàn toàn, và đôi khi chúng không có khả năng kiểm soát cảm xúc và cơ thể.

Điều đó rất hợp lý. Chẳng phải điều bạn muốn chính là phát triển các khía cạnh của trẻ để chúng trở thành một người biết nghĩ, chu đáo, kiên cường và có trách nhiệm hay sao? Đó là những gì tầng não trên đảm nhận. Cụ thể hơn, một phần của não trên - phần thùy trước trán - chịu trách nhiệm cho tất cả các hành vi mà chúng ta mong đợi từ một con người

trưởng thành và chu đáo với Bộ não Sẵn sàng: linh hoạt và thích nghi, ra quyết định và lập kế hoạch hợp lý, điều tiết cảm xúc và cơ thể, thấu hiểu bản thân, có sự đồng cảm và đạo đức. Đây là những hành vi được hình thành bởi một thù trước trán đầy đủ, hoạt động tốt, chúng đại diện cho bản chất của trí thông minh cảm xúc và xã hội. Khi thù trước trán của một người làm đúng việc, sự tích hợp được tạo ra, và người đó cảm thấy hạnh phúc và kết nối với thế giới. Đó là những điều hình thành nên loại hạnh phúc *eudaimonia*, tức một cuộc sống có ý nghĩa, giàu kết nối và thanh thản. Người đó nhìn cuộc sống từ quan điểm của một Bộ não Sẵn sàng.

Như bạn sẽ thấy trong các chương sắp tới, chúng tôi đã đưa ra danh sách các hành vi xuất hiện từ một thù trước trán tích hợp và đơn giản hóa nó thành bốn nguyên tắc cơ bản của Bộ não Sẵn sàng:

Khi thù trước trán và các khu vực liên quan cùng kết nối và thực hiện công việc của chúng, Bộ não Sẵn sàng xuất hiện cùng lúc với việc chúng ta cho phép và khuyến khích một đứa trẻ lớn lên thành người mà chúng muốn trở thành. Hãy chú tâm, đảm bảo rằng bạn luôn cho phép trẻ hình thành tính cách và bản sắc cá nhân của chúng, sau đó chúng ta dạy trẻ các kỹ năng hữu ích trên hành trình trưởng thành. Bốn nguyên tắc cơ bản là những điều được sản sinh từ một tầng não trên tích hợp và gắn kết.

Ví dụ, khi chúng ta thấy rằng đứa trẻ đang gặp khó khăn khi xử lý những cảm xúc choáng ngợp, chúng ta giúp chúng xây dựng kỹ năng cân bằng, bao gồm tất cả những việc liên quan đến điều chỉnh cảm xúc và cơ thể, đưa ra quyết định tốt, ngay cả khi chúng đang buồn bã. Hoặc nếu chúng không kiên trì trước hoàn cảnh khó khăn, chúng ta có thể cùng chúng học cách kiên cường hơn. Khi đã phát triển sự cân bằng và tính kiên cường, chúng sẽ được chuẩn bị kỹ lưỡng hơn để có sự thấu suốt cần thiết,

nhằm thực sự hiểu bản thân và cảm xúc của mình. Nó có nghĩa là đứa trẻ có thể thực sự quyết định được những gì chúng quan tâm và chúng muốn trở thành một người như thế nào. Chúng ta gọi đây là kim chỉ nam nội tâm. Điều cơ bản cuối cùng về Bộ não Sẵn sàng là sự đồng cảm, khi mà trẻ sử dụng những thế mạnh và hiểu biết về bản thân để hiểu và quan tâm hơn cho chính mình cũng như những người khác, và hành động một cách có đạo lý. Như chúng tôi sẽ giải thích trong chương 5, chúng tôi đang sử dụng thuật ngữ “đồng cảm” với nhiều ý nghĩa khoa học, bao gồm cả khả năng thấu hiểu cảm nhận của người khác (cộng hưởng cảm xúc), khả năng đánh giá sự việc từ vị trí của người khác (thấu hiểu góc nhìn), khả năng hiểu người khác (đồng cảm nhận thức), khả năng chia sẻ niềm hạnh phúc với người khác (niềm vui đồng cảm), và sự quan tâm ân cần, chu đáo, luôn sẵn sàng giúp đỡ người khác (đồng cảm tình thương).

Tất cả bốn nguyên tắc cơ bản đều là những kỹ năng cần học hỏi, và mỗi bước đi thành công hướng đến thế giới quan của Bộ não Sẵn sàng sẽ đưa trẻ đến gần hơn với cuộc sống cân bằng, kiên cường, thấu hiểu và đồng cảm.

Lưu ý rằng quá trình này có tính chu kỳ. Bộ não Sẵn sàng dẫn đến sự cân bằng, tính kiên cường, khả năng thấu hiểu và đồng cảm ở một đứa trẻ. Sau đó, khi chúng ta khuyến khích và thúc đẩy các nguyên tắc cơ bản này, chúng lại củng cố cách tiếp cận thế giới với tâm trí Sẵn sàng, sau đó trở nên ngày càng cân bằng, kiên cường, thấu hiểu và đồng cảm hơn. Đó là một quá trình tăng trưởng liên tiếp đem đến kết quả ngày một tốt hơn ở trẻ em. Theo nhiều cách, điều này cho thấy một khám phá khoa học thú vị: tích hợp tạo ra tích hợp nhiều hơn nữa. Tương tác của Bộ não Sẵn sàng khuyến khích nhiều trạng thái Sẵn sàng xuất hiện hơn.

Trong vai trò là cha mẹ, bạn học cách nhận thức được những kỹ năng này và phát triển trạng thái Sẵn sàng trong chính bạn. Bạn có thể vui vẻ ngạc nhiên khi nhận ra rằng những kỹ năng mới mẻ này sẽ củng cố chính chúng một cách tích cực, như chúng tôi và rất nhiều người khác đã nhận ra. (Bạn có thể đã nhận ra đi đầu đó và thậm chí nghĩ rằng, “Ồ, Dan và Tina ơi, đâu có sẵn sàng gì đâu.” Nhưng chúng tôi sẽ nói rằng đó chính là một Bộ não Sẵn sàng!)

Thùy trước trán và các phần còn lại của tầng não trên vẫn đang được xây dựng, do đó chúng ta có thể luyện tập để kiên nhẫn, cẩn thận, đừng mong đợi quá nhiều vào năng lực đi đầu chỉnh hành vi và quan điểm của một đứa trẻ. Nhưng bằng cách cung cấp cho con bạn những trải nghiệm khuyến khích chúng cân bằng hơn, kiên cường hơn, thấu hiểu và đồng cảm hơn, bạn sẽ giúp phát triển, củng cố và hỗ trợ tầng não trên của chúng, chuẩn bị cho chúng thành công thực sự suốt cuộc đời. Bạn sẽ giúp chúng phát triển Bộ não Sẵn sàng và tất cả những lợi ích đi liền với nó.

Hãy nhớ rằng, mỗi nguyên tắc cơ bản là một kỹ năng mà con bạn có thể phát triển qua thực hành và sự hướng dẫn của bạn. Trong khi một số trẻ em cân bằng, kiên cường, sâu sắc, hoặc đồng cảm một cách tự nhiên; thì mỗi bộ não trẻ con vẫn có tính dẻo, có thể tăng trưởng và phát triển dựa trên những trải nghiệm tích hợp mà trẻ trải qua. Vì vậy, chúng tôi sẽ giới thiệu bạn những thông tin cơ bản về từng nguyên tắc, cũng như các bước thực tế mà bạn có thể thực hiện để giúp thúc đẩy và phát triển cụ thể kỹ năng đó trong cuộc sống của con mình.

Việc khuyến khích Bộ não Sẵn sàng mang lại lợi ích đáng kể, cả về ngắn hạn và dài hạn. Lợi ích trước mắt là việc làm cha mẹ cũng sẽ trở nên dễ dàng hơn. Một đứa trẻ phát triển mạnh mẽ khả năng sử dụng Bộ não Sẵn sàng sẽ không chỉ hạnh phúc và quan tâm nhiều hơn đến thế giới; mà

chúng còn linh hoạt và dễ dàng làm việc hơn, vì những phản kháng sẽ được thay thế bằng sự tiếp thu (sẽ nói thêm về điều này sau). Vì vậy, đó là lợi ích của việc mang lại cho con bạn kỹ năng kích hoạt Bộ não Sẵn sàng: Một đứa trẻ bình yên và dễ tính hơn, và một mối quan hệ mạnh mẽ hơn giữa bố mẹ và con cái. Lợi ích lâu dài là bạn sẽ xây dựng và tích hợp tầng não trên của con bạn, dạy cho chúng những kỹ năng sẽ được ứng dụng trong suốt thời niên thiếu và kể cả khi trưởng thành. Sau cùng, bốn nguyên tắc cơ bản là các biểu tượng eudaimonia của một người khỏe mạnh, hạnh phúc, có cuộc sống trọn vẹn đúng nghĩa.

Cuối mỗi chương, bạn có thể thấy hai phần nội dung được thiết kế để cung cấp cho bạn nhiều cách thực hành các ý tưởng. Phần một - “Bộ não Sẵn sàng của trẻ”, sử dụng các mẫu truyện tranh để giúp bạn thảo luận về các ý tưởng với con mình. Chúng tôi đã sử dụng phương pháp này trong các cuốn sách và đã nhận được phản hồi tích cực từ cha mẹ, giáo viên và bác sĩ lâm sàng, khi họ không những có thêm thông tin cho chính họ mà còn dạy được cho trẻ em. Ví dụ, sau khi bạn đã đọc chương về sự kiên cường, bạn sẽ có thể đọc phần “Bộ não Sẵn sàng của trẻ” với con bạn và cùng nhau thảo luận về ý nghĩa của việc đối mặt với nỗi sợ hãi, vượt qua những trở ngại, và làm thế nào để làm vậy trong cuộc sống hằng ngày.

Phần thứ hai ở cuối mỗi chương là “Bộ não Sẵn sàng của riêng tôi”. Ở đây chúng tôi sẽ để bạn có cơ hội suy nghĩ về những ý tưởng trong chương đó, không chỉ với tư cách là một phụ huynh - người muốn tìm hiểu và cung cấp cho con cái những kỹ năng quan trọng, mà còn với tư cách một cá nhân quan tâm đến sự trưởng thành và phát triển của chính bạn. Sau tất cả, bạn đang làm mẫu cho con bạn nên sống như thế nào. Như chúng tôi luôn nói, hầu như tất cả các ý tưởng và kỹ thuật chúng tôi đề cập sẽ áp dụng được cho người lớn cũng như trẻ em. Điều đó không có nghĩa là bạn phải hoàn

hảo mọi lúc hoặc đứng đầu mọi thứ. Có ai không muốn phát triển kỹ năng giao tiếp và có các mối quan hệ tốt hơn, cởi mở hơn và tiếp nhận những trải nghiệm mới, ý nghĩa trong cuộc sống hằng ngày, cảm thấy hạnh phúc và đầy đủ hơn nữa? Và đó chính là những gì thuộc về Bộ não Sẵn sàng. Vì vậy, mỗi chương sẽ kết thúc bằng cách để bạn có cơ hội suy nghĩ về cuộc sống của chính bạn, cũng như cách bạn có thể được hưởng lợi từ việc sống một cách kiên cường, cân bằng, thấu hiểu và đồng cảm hơn nữa.

Ở phần cuối cuốn sách, bạn sẽ tìm thấy “Bảng thuật ngữ”, nơi chúng tôi tóm tắt rất ngắn gọn những ý chính của tác phẩm. Bạn có thể sao chép trang này và dán nó trên tủ lạnh của bạn, hoặc chụp ảnh và tham khảo nó khi bạn muốn nhớ lại những ý chính hoặc nói với những người khác về Bộ não Sẵn sàng.

Tất cả mọi thứ chúng tôi trình bày trong sách đều có căn cứ khoa học. Nhưng chúng tôi nhận ra rằng khá nhiều phụ huynh thường xuyên quá tải và kiệt sức, và các bạn thậm chí phải khó lắm mới có vài phút để ăn, ngủ và vệ sinh. Vì vậy, chúng tôi làm việc chăm chỉ để khiến mọi thứ đơn giản và thân thiện nhất có thể, vẫn bám sát khoa học nhưng đi thẳng vào vấn đề, chính xác và hiệu quả.

Chúng tôi rất vinh dự khi bạn chọn chúng tôi để đồng hành trên hành trình khó khăn và bổ ích mang tên nuôi dạy con cái. Trong thực tế, chúng tôi cảm thấy rất tôn trọng và ngưỡng mộ khi biết bạn đã gặp rất nhiều vất vả khi nuôi con, nhưng bạn vẫn đang làm việc chăm chỉ để chủ động nuôi dạy chúng với tình thương tràn đầy, thay vì chỉ bật chế độ “lái tự động” và làm bất cứ đi đâu gì cha mẹ bạn từng làm với bạn. Việc yêu thương có mục đích đó sẽ dẫn đường giúp con cái bạn tiếp cận với Bộ não Sẵn sàng và giúp các con đón nhận thế giới với sự cởi mở, phấn khích và tràn ngập niềm vui.

Chương 2

BỘ NÃO SẴN SÀNG: CÂN BẰNG

Alex thích ngắm cậu con trai Teddy của mình chơi bóng - miễn là không có vấn đề gì xảy ra. Nếu đội Teddy thắng, và nếu cậu bé ghi bàn, mọi thứ đều tuyệt vời. Nhưng nếu cậu bé sút trượt hoặc chuyền hỏng, hoặc thua, Teddy sẽ mất kiểm soát. Cậu bé ngay lập tức mất bình tĩnh, vai trò tích hợp của thùy trước trán não trên sẽ bị thay thế bởi sự kiểm soát của tầng não dưới. Điều tương tự cũng xảy ra khi cậu bé phải ra ngoài sân để những đứa trẻ khác được vào chơi. Cậu bé thường cố tình chạy vào sân và Alex phải giữ cậu bé đứng yên bên ngoài đường biên!

Có thể phần nào hiểu được phản ứng thất vọng của Teddy. Cậu mới tám tuổi, và cực kì hiếu thắng. Trẻ tám tuổi thỉnh thoảng có những ngày rất mệt mỏi nếu chúng không kiểm soát tốt bản thân. Vấn đề là sự bột phát của cậu bé xảy ra rất thường xuyên, và xuất hiện trong những tình huống mà dường như những đứa trẻ tám tuổi khác vẫn bình thường. Trên thực tế, Alex cảm thấy sợ hãi khi mọi thứ trong trận đấu đi ngược lại với mong muốn của Teddy. (Và nếu bạn đã từng xem những đứa trẻ tám tuổi chơi bóng đá, bạn sẽ biết rằng Alex đã nhiều lần cảm thấy sợ hãi!) Alex biết rằng ngay khi đội bị dẫn trước, hoặc nếu Teddy xoạc bóng trượt, hoặc trọng tài tuyệt còi phạt cậu bé hay đồng đội, Teddy sẽ bắt đầu giận dữ, khóc và thỉnh thoảng ầm ầm bước ra sân, không thèm chơi nữa.

Teddy cần gì vào những lúc này? Sự cân bằng, yếu tố cơ bản đầu tiên cần có ở một Bộ não Sẵn sàng. Khả năng tự điều chỉnh bản thân của cậu bé

- nghĩa là việc cân bằng cảm xúc và cơ thể - đang còn thiếu, khiến cậu nhanh chóng mất kiểm soát.

Chúng tôi đoán là bạn đôi khi cũng gặp cảnh tương tự với những đứa trẻ nhà bạn, khi chúng trở nên rối loạn và khó kiểm soát cảm xúc cũng như hành vi của mình. Có lẽ bạn đã thấy con mình hành động như Teddy khi chúng không vừa ý. Hoặc chúng có thể có cách khác để cho bạn biết mỗi khi chúng không thể kiểm soát bản thân. Trẻ ít tuổi hơn, khi mất cân bằng, sẽ nổi giận hoặc ném đồ đạc, hoặc đánh, đá, cắn. Một số hành động tương tự cũng xuất hiện ở những đứa trẻ lớn hơn, nhưng chúng còn biết cách chọc tức cha mẹ, sử dụng vốn từ vựng và hiểu biết về tâm lý học để làm tổn thương bố mẹ bằng lời nói. Một số trẻ khác, dù nhỏ hay lớn, sẽ chỉ im lặng hay trốn đi, theo cả nghĩa đen và nghĩa bóng, ngăn chặn những người khác tiếp cận và chịu đựng một mình.

Vấn đề là tất cả trẻ em đều sẽ mất thăng bằng cảm xúc. Tần suất nó xảy ra có thể nhiều hay ít, nhưng trở nên rối loạn là chuyện bình thường khi ta còn nhỏ. Trên thực tế, nếu con bạn có vẻ như không bao giờ buồn bã hoặc mất kiểm soát, thì cũng đáng lo. Một số trẻ em kiểm soát cảm xúc một cách cứng nhắc để chúng không bao giờ bị choáng ngợp, và nếu cứ tiếp tục như vậy, chúng sẽ không thể cảm nhận được sức sống của một cuộc đời cân bằng. Thời thơ ấu cần trải nghiệm một loạt các kiểu và các cấp độ của cảm xúc. Điều này không thể tránh được, tức là đôi khi ta sẽ “mất kiểm soát” nếu cường độ cảm xúc lấn át khả năng suy nghĩ sáng suốt. Chào mừng đến với thế giới con người!

Sự thiếu cân bằng và hành động phản kháng thường xuyên có thể xuất phát từ tất cả các nguyên nhân sau:

- Lứa tuổi phát triển
- Tính cách

- Chấn thương tâm lý
- Vấn đề về giấc ngủ
- Vấn đề khi xử lý cảm giác
- Vấn đề về sức khỏe và y tế
- Những khuyết tật và khác biệt trong học tập, nhận thức...
- Người chăm sóc gây thêm mệt mỏi hoặc vô trách nhiệm
- Đòi hỏi từ môi trường xung quanh không tương xứng với khả năng đáp ứng của trẻ
- Những rối loạn về sức khỏe tinh thần

Những nguyên nhân gây phản kháng này ảnh hưởng đến trẻ em theo các mức độ khác nhau, nhưng ta đều có thể nhận ra kết quả: Sự rối loạn cảm xúc ở dạng tức giận dữ dội, la hét, quậy phá, bột phát một cách vô lễ, lo lắng căng thẳng và/hoặc thu mình lại, trở nên cứng nhắc, trăn trăn cảm và tự cô lập. Lưu ý rằng các phản kháng không cân bằng này giống như hai bờ của một dòng sông của sự cân bằng tích hợp: Một bờ hỗn loạn, bờ kia cứng nhắc. Cân bằng là học cách xuôi theo dòng sông của sự linh hoạt, thích nghi, mạch lạc (và dần trở nên kiên cường), tràn đầy năng lượng và ổn định - “bộ mặt” của một sự cân bằng tích hợp.

Có một lý do khiến sự cân bằng trở thành yếu tố đầu tiên trong số bốn yếu tố cơ bản của Bộ não Sẵn sàng. Một cách thực tế, ba nguyên tắc cơ bản khác như sự kiên cường, tính thấu hiểu và sự đồng cảm - tất cả đều phụ thuộc vào việc một đứa trẻ có thể thể hiện một sự cân bằng và kiểm soát cảm xúc nhất định hay không. Sự thật là mọi bài học mà chúng ta muốn dạy cho con trẻ, cũng như mọi kết quả mà chúng ta muốn thấy - như những mối quan hệ có ý nghĩa với gia đình và bạn bè, các giấc ngủ chất lượng, thành công ở trường, cảm giác hạnh phúc - đều phụ thuộc vào sự cân bằng. Ngoài ra, khi trẻ em mất kiểm soát, chúng không thể học hỏi.

Thật vô nghĩa khi cố gắng dạy dỗ một đứa trẻ đang trong cơn giận dữ. Chúng thậm chí không thể nghe thấy bạn, chứ đừng nói là làm theo lời chỉ dạy hay đưa ra quyết định xem sẽ phản ứng trước cảm xúc như thế nào.

Nói một cách đơn giản nhất có thể, sự cân bằng là cực kỳ quan trọng đối với mọi khía cạnh trong hành động của con bạn. Khi một đứa trẻ mất cân bằng và mất kiểm soát, bất kể nguyên nhân là gì, thì hành vi phản kháng cũng có thể khiến mọi người đầu căng thẳng và gặp khó khăn - đặc biệt là chính con trẻ. Vậy nên công việc chính của chúng ta, những người làm cha mẹ, đó là dù con ở độ tuổi nào, ta cũng giúp chúng trở nên cân bằng hơn bằng việc “cùng đi điều chỉnh”. Điều đó có nghĩa là giúp trẻ bình tĩnh lại, cũng như dạy chúng các kỹ năng để giữ cân bằng và đi đầu tiết chế dằn hơn trong tương lai. Hãy nói về phương pháp thực hiện việc này.

Mọi bài học mà chúng ta muốn dạy cho con trẻ, cũng như mọi kết quả mà chúng ta muốn thấy - như những mối quan hệ có ý nghĩa với gia đình và bạn bè, các giấc ngủ chất lượng, thành công ở trường, cảm giác hạnh phúc - đều phụ thuộc vào sự cân bằng

CÂN BẰNG LÀ MỘT KỸ NĂNG ĐÁNG HỌC

Mặc dù có hành vi mất kiểm soát trên sân cỏ, Teddy không hẳn đã mắc chứng rối loạn tâm trạng hay hành vi để phải can thiệp điều trị lâu dài hoặc dùng thuốc chữa bệnh. Và cậu bé chắc chắn cũng không cần gánh chịu phản ứng Không sẵn sàng từ bố. Alex đã trừng phạt cậu, khiến cậu phải xấu hổ vì đã mất kiểm soát. Thay vì vậy, Teddy cần bố có những phản ứng của một Bộ não Sẵn sàng, tập trung giúp cậu bé ổn định tinh thần bằng cách phát triển những kỹ năng mới giúp đi đầu chỉnh bản thân.

Đó là cách mà Tina giải thích cho Alex khi anh tới văn phòng của bà. Đối với một số trẻ em, sự can thiệp chuyên nghiệp là cần thiết và rất hữu ích trong việc mở rộng “cửa sổ chịu đựng” của chúng, qua đó cải thiện khả năng điều chỉnh bộ não và cơ thể. “Cửa sổ chịu đựng” là một thuật ngữ mà Dan đặt ra, chỉ một phạm vi hoạt động của não bộ mà khi ở trong phạm vi đó thì chúng ta có thể hoạt động tốt. Vượt ra khỏi khung trên cửa sổ, tâm trí bạn trở nên hỗn loạn; vượt ra khỏi khung dưới, chúng ta trở nên cứng nhắc. Khi áp cửa sổ này vào một cảm xúc nhất định như buồn bã hay giận dữ, cửa sổ sẽ khép lại khá hẹp, và trẻ sẽ dễ “phát điên” chỉ với một sự khiêu khích nhỏ. Với các cảm xúc khác, như sợ hãi chẳng hạn, thì có thể vẫn đưa trẻ đó nhưng nó lại có khả năng chịu đựng lớn hơn, trước khi trở nên hỗn loạn hay cứng nhắc.

Có rất nhiều vấn đề có thể làm cho cửa sổ của một đứa trẻ bị thu hẹp. Ví dụ, hành vi của Teddy có thể là dấu hiệu của rối loạn xử lý cảm giác, rối loạn tăng động giảm chú ý, tiền sử chấn thương tâm lý hoặc bất cứ điều gì khác khiến cửa sổ thất vọng của cậu bé bị thu hẹp. Trong trường hợp này, cậu bé cần được kiểm tra và can thiệp. Nhưng như Tina đã giải thích với Alex, Teddy chủ yếu cần phát triển kỹ năng tự điều chỉnh. Hành vi của cậu bé, giống như mọi hành vi khác, thực ra là một hình thức giao tiếp, và hành vi ấy đã hét lên - với bố và với tất cả những ai nghe được trong phạm vi sân bóng - là cậu bé chưa có những kỹ năng, hay các chiến lược cần thiết để cảm nhận sự cân bằng và kiểm soát cảm xúc cũng như hành vi. Tina đã làm việc với Alex và Teddy để phát triển một số kỹ năng điều tiết giúp mở rộng các cửa sổ chịu đựng của cậu bé (chúng tôi sẽ giải thích bên dưới).

Ý nghĩa thực sự của một não bộ cân bằng là khả năng đạt được sự ổn định về cảm xúc và biết điều tiết cơ thể cũng như não bộ; là năng lực xem xét các lựa chọn chúng ta có và đưa ra quyết định tốt một cách linh hoạt.

Nó cũng có nghĩa là khả năng ổn định lại nhanh chóng sau những khoảnh khắc mất kiểm soát - tức nền tảng của sự bình tĩnh. Cân bằng còn là duy trì sự kiểm soát tâm trí, cảm xúc và hành vi cũng như xử lý tốt trong những hoàn cảnh tâm trạng khó khăn. Đôi khi chúng ta bị bật ra khỏi cửa sổ chịu đựng, vì cuộc sống có thể buộc ta phải làm vậy, nhưng cuối cùng chúng ta vẫn sẽ trở lại trạng thái cân bằng cảm xúc. Tất cả điều này là những gì chúng tôi định nghĩa về sự cân bằng.

Hành vi thực ra là một hình thức giao tiếp.

Một cách nói khác là trẻ em có bộ não cân bằng sẽ thể hiện sự *linh hoạt trong phản ứng*. Trước khi để mọi thứ trượt khỏi vùng kiểm soát ngay trước khi có điều gì đó chúng không thích xảy ra, chúng sẽ thích nghi. Chúng có thể dừng lại và suy nghĩ về cách tốt nhất để ứng phó với tình huống. Nhưng trái ngược với phản ứng cứng nhắc - một phản ứng có thể coi là không tự nguyện trước hoàn cảnh, đứa trẻ biết cân bằng nhận ra được vẫn còn những lựa chọn khác và chúng có thể đưa ra quyết định hợp lý với một mức độ linh hoạt nhất định (tất nhiên phụ thuộc vào độ tuổi và giai đoạn phát triển của trẻ). Không có gì sai khi Teddy cảm thấy bức bối, tức giận và thất vọng. Trên thực tế, việc cảm nhận được những cảm xúc này là tốt và lành mạnh. Hãy nhớ rằng, một cuộc sống có ý nghĩa là một cuộc sống nhiều cảm xúc. Tuy nhiên, cậu bé cần được phát triển các kỹ năng để phản ứng một cách hiệu quả, lành mạnh trong khi vẫn cảm nhận được cảm xúc của mình. Và một bộ não cân bằng có thể cảm nhận được cảm xúc, thể hiện chúng một cách thích hợp, và sau đó phục hồi một cách linh hoạt và không cho phép cảm xúc lấn át và bột phát.

Khi trẻ còn rất nhỏ, bộ não chúng chưa phát triển đầy đủ để có thể duy trì sự cân bằng cảm xúc. (Phải có lý do khiến người ta đặt ra những cụm từ như “tuổi lên hai rắc rối”, “khủng hoảng tuổi lên ba” và “tuổi lên bốn bực bội” chứ.) Và vì tầng não trên của trẻ chưa được phát triển đầy đủ, một trong những công việc của chúng ta - những người chăm sóc trẻ - là sử dụng bộ não phát triển của ta để giúp trẻ em lấy lại cân bằng. Đó là khi cần có sự phối hợp đi đầu chính. Chúng ta giúp trẻ bình tĩnh lại bằng việc nhẹ nhàng ở bên chúng, đảm bảo với trẻ rằng chúng sẽ an toàn và ta sẽ luôn ở đây, khi những cảm xúc dữ dội đang lấn át chúng.

Chúng tôi sẽ nói nhiều hơn về ý tưởng này ở các trang tiếp theo và trong chương 3, nhưng chìa khóa thực sự để giúp con bạn khi chúng mất kiểm soát là ở bên chúng một cách nhẹ nhàng và thật yêu thương. Phần lớn những lúc trẻ em có hành vi không đúng là do chúng không thể đi đầu khiến cảm xúc và cơ thể của mình ngay lúc đó, chứ không phải chúng *không làm*. Vì vậy, trước khi bạn bắt đầu dạy dỗ trẻ, hay nói chuyện với chúng về mong muốn của bạn, về những gì chúng nên hay không nên làm, bạn cần giúp trẻ lấy lại cân bằng. Bạn làm đi đầu này thông qua sự kết nối, bằng cách ôm chúng, xoa dịu, lắng nghe, đồng cảm, giúp chúng cảm thấy an toàn và được yêu thương. Đó là cách tìm lại sự cân bằng. Sau đó, sau khi làm tất cả những đi đầu trên, mới là thời điểm hợp lý để bạn nói chuyện với trẻ về hành vi đúng mực và những cách xử lý tốt hơn trong tương lai.

Phần lớn những lúc trẻ em có hành vi không đúng là do chúng không thể đi đầu khiến cảm xúc và cơ thể của mình ngay lúc đó, chứ không phải chúng không làm. Vì vậy trước khi bạn bắt đầu dạy dỗ

trẻ, hay nói chuyện với chúng về mong muốn của bạn, bạn cần giúp trẻ lấy lại cân bằng.

Hãy nhớ rằng con trẻ không thích cảm giác mất kiểm soát. Khi chúng trở nên thất thường, chúng cũng cảm thấy rất sợ hãi. Chúng ta có thể giúp trẻ lấy lại cân bằng cảm xúc. Khi không được giúp đỡ, trẻ phải tự mình đối phó với chứng rối loạn cảm xúc mãnh liệt và căng thẳng. Đó là khi chúng ta thấy trẻ la ó tột độ, kiêu như: *Bánh cá của con gãy đuôi rồi! Không ai thương con hết! Mẹ lặp lại đi! Lặp lại ngay đi!* Loại phản kháng mạnh mẽ này là sự phát triển bình thường ở một độ tuổi nhất định. Nhưng khi trẻ em lớn lên, chúng ta có thể làm cho chúng được an toàn để trải nghiệm một loạt các cảm xúc khác, kể cả những cảm xúc mãnh liệt, và sau đó giúp trẻ linh hoạt trở về trạng thái cân bằng, để chúng có thể tận hưởng những lợi ích của Bộ não Sẵn sàng.

CÂN BẰNG VÀ KHU VỰC XANH LÁ

Đây là một cách hữu ích để suy nghĩ về cửa sổ chịu đựng. Bạn có thể vẫn nhớ các lớp học khoa học ngày trước về hệ thống thần kinh tự chủ của bạn. Hệ thống thần kinh có hai nhánh rất phát triển. Đó là hệ thống thần kinh giao cảm (hoạt động giống như chân ga để giúp chúng ta khuếch đại những kích thích cảm xúc và thể chất, chẳng hạn như việc tăng nhịp tim, nhịp thở và tăng cơ cho phép chúng ta đứng dậy và di chuyển) và hệ thống thần kinh đối giao cảm (hoạt động giống như phanh để làm ta bình tĩnh và giảm kích thích căng thẳng, khi đó ta thở chậm hơn và cơ bắp thư giãn). Khi chúng ta ở trong một môi trường an toàn, hai nhánh này tương tác trôi chảy để phù hợp với các trạng thái khác nhau trong suốt một ngày. Khi bạn buồn ngủ trong cuộc họp buổi chiều, bạn có nhiều hoạt động đối giao cảm. Khi bạn thất vọng và căng thẳng vì gặp tắc đường trên đường về nhà, hoặc

khi bạn buồn bực với con cái, thì hệ thống giao cảm lại bị kích thích nhiều hơn. Nhà nghiên cứu Stephen Porges đã phát triển Thuyết Đa phế vị để giải thích về cách mà hệ thống thần kinh bị kích thích tác động lên cơ thể, và các hệ thống tương tác xã hội của chúng ta.

Sau đây là một mô hình đơn giản giải thích ý tưởng này một cách trực quan. Nhiều chuyên gia đã sử dụng các biến thể của loại mô hình này, trong đó dạng đơn giản nhất tập trung vào ba vùng mà con bạn có thể trải nghiệm tại một thời điểm nhất định.

Khi hai nhánh của hệ thống thần kinh được cân bằng, chúng ta có thể kiểm soát tốt bản thân.

Chúng ta gọi vùng này là “Khu vực xanh lá”, ý chỉ rằng một người đang ở trong trạng thái Bộ não Sẵn sàng. Đó là khi bạn đang ở bên trong cửa sổ chịu đựng. Khi một đứa trẻ ở trong khu vực xanh lá, cơ thể, cảm xúc và hành vi của trẻ được điều chỉnh. Trong trạng thái cân bằng này, “chân ga” giao cảm và “phanh” đối giao cảm làm việc một cách nhuần nhuyễn. Trẻ nhỏ cảm thấy giữ kiểm soát và xử lý bản thân tốt, thậm chí nếu chúng có phải đối mặt với nghịch cảnh hoặc trải qua những cảm xúc tiêu cực như thất vọng, buồn bã, sợ hãi, tức giận và lo lắng. (Xem hình dưới đây. Cuốn sách này được in đen trắng, nhưng bạn có thể hiểu được ý tưởng khái quát.)



Tuy nhiên, có đôi lúc tình hình không ổn và trẻ sẽ bị cảm xúc lấn át. Điều đó có nghĩa là cường độ cảm xúc đã vượt qua ranh giới của cửa sổ chịu đựng. Với trẻ nhỏ tuổi, điều đó có thể là một cô nhóc không được ăn que kem thứ hai, hoặc bạn bè không cho cậu bé chơi cùng, hay một cô bé khác cảm thấy thực sự chán nản khi mãi không biết đi xe đạp. Đối với một đứa trẻ lớn hơn, nó có thể là trận đấu t ỉ t ệ, hoặc bị điểm kém, hoặc bị anh chị em giận dỗi. Nhìn chung là chúng không có được những gì chúng muốn, chúng cảm thấy sợ hãi, hoảng loạn, tức giận, thất vọng, bối rối. Nói một cách đơn giản nhất, chúng không thể xử lý tình hình. Đột nhiên, thật khó để có thể duy trì sự cân bằng và giữ bình tĩnh, ở yên trong khu vực xanh lá yên ổn.

Thay vào đó, trẻ bước vào “khu vực đỏ”. Đó là những gì đã xảy ra với Teddy, một cậu bé thường xuyên nằm trong vùng đỏ. Alex có thể thấy các tín hiệu vùng đỏ xuất hiện rõ ràng khi Teddy nhún “chân ga”. Nhịp tim và nhịp thở tăng nhanh. Đôi mắt cậu bé nheo lại hoặc mở to hết cỡ. Nghiến răng, nắm chặt tay, và căng cơ. Nhiệt độ cơ thể tăng và da cậu bé đỏ lên hoặc nổi mẩn. Một cách khoa học hơn để mô tả trạng thái vùng đỏ này là hệ thống thần kinh tự trị của trẻ rơi vào trạng thái hyperarousal¹, kích hoạt một phản ứng căng thẳng cấp tính. Tầng não dưới chiếm lấy quyền kiểm

soát cảm xúc và cơ thể và, do đó, cả những hành vi của trẻ nữa. Kết quả có thể là một cơn giận dữ, hoặc trẻ nổi cáu với những người xung quanh, hoặc ném đồ vật, hay kết hợp tất cả những điều này lại và hơn thế nữa. Các hành vi điển hình thuộc khu vực đỏ cũng có thể là la hét, cắn, nói năng và hành xử hung hăng, run rẩy, khóc, cười một cách vô lý, và nhiều điều nữa. Nếu bạn giống như hầu hết các bậc cha mẹ khác, ngay bây giờ bạn đã có thể hình dung con mình sẽ trông như thế nào khi chúng đi vào vùng màu đỏ.

¹ Hyperarousal là một nhóm các triệu chứng của chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD), xảy ra khi cơ thể người đột nhiên cảnh giác cao và phản ứng quá mức với các kích thích từ môi trường xung quanh.

Bùng nổ ở vùng đỏ là điều xảy ra khi chúng ta mất kiểm soát. Nó là một trạng thái của Bộ não Không sẵn sàng, giải thích những gì xảy ra khi trẻ em (và đôi khi là người lớn, những người có thể tả lại những trải nghiệm khi “tức đỏ mắt”) hành động theo những cách mà chúng ta bình thường sẽ không làm. Trong thực tế, nhiều vấn đề hành vi đáng bị phạt của trẻ thực sự là dấu hiệu của khu vực đỏ, khi mà trẻ nhỏ không thật sự được lựa chọn để cư xử theo cách chúng muốn; lúc này trẻ mất kiểm soát và thường không thể đưa ra những lựa chọn tốt, không thể “ngừng khóc” hay “bình tĩnh lại ngay”. Đó là phản ứng của Bộ não Không sẵn sàng.

Bởi vậy, Alex và Tina đã đưa ra một phản ứng Bộ não Sẵn sàng gồm bốn ý để ứng phó với trường hợp của Teddy. Đầu tiên, họ dạy Teddy biết về vùng màu đỏ. Thứ hai, họ dạy cậu bé các kỹ thuật để bình tĩnh, như thở chậm lại. Thứ ba, họ cho cậu bé luyện tập đối phó với những sự thất vọng mà cậu có thể chịu đựng được, với rất nhiều trò chơi kiểu nhập vai và chơi

cờ - các trò mà mọi thứ không phải lúc nào cũng theo đúng ý cậu, nhưng hiểm rủi ro hơn. Những nỗi thất vọng nhỏ đã chuẩn bị cho cậu bé cách xử lý trước các trường hợp lớn hơn, chẳng hạn như khi thua một trận bóng đá. Đó là cách họ dạy Teddy mở rộng cửa sổ chịu đựng cho nỗi thất vọng. Cuối cùng, Tina đã cùng Alex dịu dàng an ủi Teddy khi cậu bé buồn bực, và chỉ xử lý vấn đề hành vi sau khi Teddy đã có thể bình tĩnh và thực sự lắng nghe những gì bố nói. (Nhân tiện, chúng tôi sẽ thảo luận chi tiết về từng chiến lược này tại các phần khác nhau của cuốn sách.)

Đôi khi, trẻ buồn bực nhưng không đi vào khu vực đỏ. Đôi lúc sự mất cân bằng sẽ đưa chúng vào “khu vực xanh dương”. Tại đây, chiến lược phòng thủ không như khu vực đỏ - tức là chiến đấu và bùng nổ, mà là phản ứng kiểu án binh bất động. Trong vùng xanh dương, trẻ phản ứng với tình huống tiêu cực không bằng cách hành động mà bằng cách cô lập bản thân. Phản ứng này xảy ra ở các mức độ khác nhau. Một số trẻ có thể chỉ đơn giản là rút lui về mặt cảm xúc, trở nên im lặng và rời xa mọi người, không để ai giúp đỡ. Những đứa trẻ khác tự chạy trốn khỏi tình huống đó theo đúng nghĩa đen. Một số đi vào trạng thái cực đoan được gọi là phân ly, một dạng ngắt kết nối giữa cảm xúc nội tâm với suy nghĩ, và thậm chí là với cơ thể của chúng. Phân ly thậm chí còn có nhiều khả năng xảy ra nếu trẻ đã có tiền sử bị tổn thương.

Các dấu hiệu cơ thể trong các trường hợp ngắt hoặc suy sụp ở vùng xanh dương là hạ nhịp tim và huyết áp, thở chậm hơn, cơ bắp và tư thế “xẹp” xuống, và né tránh giao tiếp bằng mắt. Nó trông tương tự như cách một con chồn túi giả chết để tránh nguy hiểm. Đôi khi chúng ta cũng có thể thấy phản ứng tê cứng bất động, khi đó các cơ căng cứng, nhịp tim tăng, và trẻ mất khả năng vận động tạm thời, chỉ đứng im tại chỗ. Đó là một trạng thái bị kích thích nhưng không có chuyển động. Vùng xanh dương phản

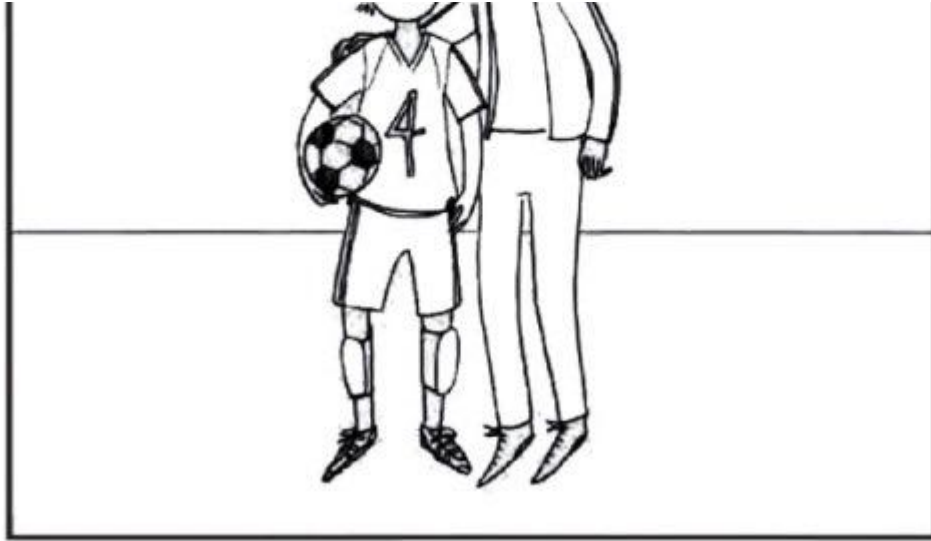
ứng ngược vào trong, thay vì bùng nổ ra bên ngoài. Trong khi vùng màu đỏ đại diện cho các biểu hiện quá khích - hyperarousal trong hệ thống thần kinh tự chủ, vùng xanh dương lại có thể được xem như là một dạng hypoarousal, tức phản ứng ở cấp thấp hơn, như một loại thuốc giảm đau “phanh” cơ thể lại theo những cách riêng biệt: Ngắt để đóng chặt các chức năng sinh lý học bên trong, và tê cứng để ngừng những chuyển động bên ngoài. Trẻ nhỏ đi vào vùng xanh dương khi chúng thấy không có lối thoát rõ ràng từ một tình huống có vẻ khó chịu, đáng sợ hoặc nguy hiểm.

Một phản ứng Không sẵn sàng sẽ khiến trẻ càng thêm bực dọc.



Một phản ứng Sẵn sàng giúp trẻ bình tĩnh và xây dựng kỹ năng.





Rất hiếm khi ta có thể “lựa chọn” sẽ đi vào khu vực nào. Hệ thống thần kinh tự động xác định phản ứng nào có vẻ phù hợp nhất với tình huống, dựa trên nhiều yếu tố như hoàn cảnh hiện tại, kinh nghiệm trong quá khứ và tính cách bẩm sinh.

Có nhiều cách để mọi người phản ứng với các tình huống khó khăn và cảm xúc mãnh liệt, và chúng tôi đã đơn giản hóa để giải thích quan điểm của mình ở đây. Tuy nhiên, tinh thần chung là trẻ em trong vùng xanh lá có thể tự xử lý, đưa ra quyết định tốt, duy trì cân bằng và kiểm soát cảm xúc, cơ thể cũng như các quyết định của chúng. Chúng vẫn sẵn sàng hòa nhập với thế giới xung quanh một cách lành mạnh và có ý nghĩa, là những đứa trẻ rất có tinh thần tiếp thu. Đây là cách chúng hành xử bên trong cửa sổ - tức khu vực xanh lá. Sau đó, khi chúng bị quá tải bởi cảm xúc hoặc ở trong một môi trường đe dọa, chúng sẽ phản kháng, bước vào vùng đỏ hỗn loạn, bùng nổ hoặc đóng chặt cửa, bước vào vùng xanh dương cứng nhắc và vô phản ứng. Dù là trường hợp nào, chúng cũng không thể cân bằng và tự xử lý tốt, trong khi những đứa trẻ ở vùng xanh lá có thể linh hoạt tìm ra những cách mới và hiệu quả để đối phó với những giây phút thử thách. Đó là khi

trẻ hành động trong phạm vi cửa sổ chịu đựng. Tất cả trẻ em đều sẽ đi vào khu vực màu đỏ hoặc màu xanh dương vào những thời điểm nào đó. Trẻ em (và người lớn) đều gặp phải chuyện này, và chúng ta nên khuyến khích chúng trải nghiệm đầy đủ các cung bậc cảm xúc. Nhưng những đứa trẻ có vùng xanh lá rộng và vững chãi như một nguồn lực nội tại có thể trải nghiệm nổi bực dọc, thất vọng, buồn bã và sợ hãi - trong khi vẫn còn ở trong vùng xanh lá của chúng. Ở trường hợp này, trẻ có một bộ cửa sổ rộng lớn cho những trải nghiệm cảm xúc, thậm chí là cho cả những cảm xúc dữ dội. Chúng cân bằng và dễ thích nghi ngay cả khi đối mặt thử thách và nghịch cảnh.

Tất cả đi đâu này dẫn đến một kết luận khá rõ ràng cho cha mẹ: Nếu chúng ta muốn giúp con cái trở nên cân bằng hơn, để chúng có thể đi đầu chỉnh và xử lý những khó khăn trong cuộc sống một cách điềm tĩnh, chúng ta có hai công việc chính. Một là giúp trẻ trở lại với khu vực xanh lá khi buồn bã, và hai là giúp chúng dần dần mở rộng vùng xanh lá này. Đó là cách chúng ta tặng quà cho con trẻ - một bộ cửa sổ rộng lớn giúp chúng có thể trải nghiệm thế giới. Chương 3 sẽ thảo luận về cách mở rộng và xây dựng khu vực xanh lá cho con bạn. Nhưng tại đây, hãy tập trung vào những gì bạn có thể làm để giúp con bạn quay trở lại và “yên vị” trong vùng xanh lá.

CON BẠN CÂN BẰNG Ở MỨC ĐỘ NÀO?

Hãy nghĩ về mức độ linh hoạt trong cảm xúc và cân bằng trong hành vi của con cái bạn. Hãy tự đặt một số câu hỏi, như khu vực xanh lá của con bạn vững chãi đến mức nào, hoàn cảnh phải thử thách ra sao và cảm xúc phải lớn đến đâu để ảnh hưởng đến con bạn, những cảm xúc nào có cửa sổ chịu đựng hẹp, cảm xúc nào cửa sổ rộng hơn.

Như chúng tôi đã nói, trẻ mất cân bằng cảm xúc ở nhiều thời điểm khác nhau là chuyện rất tự nhiên. Điều quan trọng là sau đó cha mẹ phải suy nghĩ xem điều gì đã kích hoạt phản kháng. Không sẵn sàng ở mỗi đứa trẻ, và làm thế nào để giúp chúng trở về cân bằng một khi chúng đánh mất các nguyên tắc, dẫn tới các phản ứng mạnh mẽ, hỗn loạn của vùng đỏ hoặc phản ứng sụp đổ, cứng nhắc của vùng xanh dương. Dựa trên nghiên cứu của Bruce McEwen về những căng thẳng độc hại, chúng tôi phát triển các câu hỏi đã được mình sử dụng nhiều năm để giúp đỡ cha mẹ tìm ra các phương pháp hỗ trợ con cái khi chúng gặp khó khăn. Hãy nghĩ về con mình, và tự hỏi một vài câu dưới đây:

• Khu vực màu xanh lá của con tôi rộng tới mức nào đối với mỗi cảm xúc cụ thể?

Nói cách khác, trẻ có thể xử lý sự khó chịu, sợ hãi, giận dữ và thất vọng ở mức nào? Cân nhắc tới độ tuổi và giai đoạn phát triển của trẻ, liệu trẻ có thể đối mặt với thất bại mà không nhanh chóng đi vào khu vực màu đỏ hay màu xanh dương hay không?

• Con tôi dễ dàng rời khỏi vùng xanh lá tới mức nào?

Cảm xúc hoặc tình huống nào đưa trẻ vào vùng màu đỏ hỗn loạn hay màu xanh dương cứng nhắc? Hãy ghi nhớ, một lần nữa, về tuổi và giai đoạn phát triển của trẻ, liệu những vấn đề nhỏ có thể làm trẻ ra ngoài vùng màu xanh lá cây và đi vào trạng thái rối loạn cảm xúc?

• Những tác nhân điển hình nào khiến con tôi mất cân bằng?

Liệu những tác nhân đó có liên quan tới những nhu cầu thể chất như đói hay mệt? Có những kỹ năng cảm xúc hay xã hội nhất định nào mà trẻ còn thiếu và cần phải được luyện tập?

• Con tôi đi ra ngoài vùng xanh lá bao xa?

Khi đi vào vùng màu đỏ hoặc màu xanh dương, chúng phản ứng dữ dội tới mức nào? Sự hỗn loạn hoặc cứng nhắc khi trẻ nằm ngoài vùng xanh lá mất cân bằng ra sao?

• Con tôi ở ngoài vùng xanh lá bao lâu và chúng có trở lại dễ dàng không?

Con bạn dễ phục hồi tới mức nào? Một khi chúng trở nên rối loạn, có quá khó để chúng lấy lại cảm giác cân bằng và tự chủ không?

Chúng tôi sẽ tiết lộ những vấn đề và ý tưởng trên trong phần còn lại của chương (và cuốn sách). Bạn càng có thể đánh giá chính xác những kỹ năng và tính cách độc đáo của con trẻ, bạn càng áp dụng tốt hơn các chiến lược mà chúng ta sẽ thảo luận. Tất cả mọi thứ chúng tôi nói ở đây nhằm mục đích giúp con bạn đạt được sự cân bằng trong ngắn hạn, để cuộc sống hàng ngày dễ dàng và yên bình hơn, cũng như giúp bạn dạy trẻ những kỹ năng cả đời, để chúng có thể có nhiều thời gian hơn trong vùng xanh lá và phát triển thành những thiếu niên và người lớn biết kiểm soát tốt bản thân, sống yên bình và thanh thản.

Nếu chúng ta muốn giúp con cái trở nên cân bằng hơn, để chúng có thể điều chỉnh và xử lý những khó khăn trong cuộc sống một cách điềm tĩnh, chúng ta cần giúp trẻ trở lại với khu vực xanh lá khi buồn bã, và giúp chúng dần dần mở rộng vùng xanh lá này.

Dan đã giúp một người mẹ trẻ nhận ra lợi ích dài và ngắn hạn của một Bộ não Sẵn sàng khi cô tới gặp anh. Dù đã dành nhiều tuần đi điều chỉnh một cách chậm rãi và chu đáo, con trai cô vẫn thường xuyên khóc lóc mỗi khi phải đến trường mẫu giáo và rời xa mẹ. Trong khi những đứa trẻ khác đã quen nói lời tạm biệt với cha mẹ chúng, nỗi lo sợ chia ly mãnh liệt của cậu

bé vẫn gây ra những vấn đề lớn khi mẹ đưa cậu tới trường. Cậu bé hứa sẽ đi học, mẹ và bé lập kế hoạch chủ động thật chi tiết, nhưng cứ vào lúc tám giờ sáng, cậu bé lại bước vào vùng màu đỏ. Tại bãi đỗ xe, cậu bé bắt đầu hét lên, phun nước bọt, cắn, và thậm chí xé quần áo của mình.

Người mẹ lo lắng đã đến gặp Dan để nhờ giúp đỡ. Khi cậu bé bị tách khỏi mẹ, khu vực màu xanh lá cây thu lại rất hẹp, gần như không có. Cậu bé mất thăng bằng nhanh chóng vì tác nhân này, và cậu chìm sâu vào vùng đỏ, không thể trở lại thăng bằng cho đến khi mẹ cậu bé hứa sẽ không rời đi.

Cách tiếp cận của Dan với người mẹ là dạy cho cô ấy về những điểu cơ bản mà chúng tôi sẽ giải thích trong phần còn lại của chương này. Anh bắt đầu bằng cách giúp cô hiểu rằng sự hiện diện của cô là cách tốt nhất để con trai cô tự điểu chỉnh. Vấn đề là khi cô ấy rời đi, cậu bé không còn cách nào khác để giữ mình trong vùng xanh lá. Kết nối của cậu bé với mẹ giữ cho cậu được ổn định. Đôi lúc cô cảm thấy bức bối vì điểu đó, nhưng Dan giải thích với cô rằng con trai cô cần ở bên cô để có thể đối mặt với sợ hãi và lo lắng. Tương tự như khi một đứa trẻ phải chạy đến bên bố khi nghe thấy tiếng động đáng sợ, con trai cần dựa vào cô để chịu đựng tình huống căng thẳng và đối phó với nội tâm hỗn loạn và mất cân bằng. Chiến lược đối phó này cũng hợp lý, nhưng bởi vì cậu bé không có những kỹ năng và chiến lược khác để điểu chỉnh cảm xúc và chịu đựng sự chia ly, hành động như vậy khiến cả hai mẹ con cùng mệt mỏi.

Phản ứng của Bộ não Không sẵn sàng sẽ dựa trên “sự thành công”, rằng liệu cậu bé có nghe lời hay không, bất kể cậu phải trải qua bao nhiêu đau khổ. Nó cũng có thể dựa vào sự xấu hổ (“Không đứa trẻ nào khác ở đây cần mẹ cả”) hoặc coi nhẹ cảm xúc của cậu bé (“Con lớn rồi, không việc gì phải buồn”). Dan, thay vào đó, giúp người mẹ đưa ra một hướng tiếp cận của Bộ não Sẵn sàng. Đó là thừa nhận, trân trọng và phản hồi cảm xúc của

con trai cô. Đầu tiên, mẹ và con trai cùng nhau viết và minh họa cho một cuốn sách về việc thật khó khăn khi phải nói lời tạm biệt vào buổi sáng, nhưng khi cậu bé đến trường học thì mọi thứ mới vui vẻ làm sao. Sau đó, họ luyện tập tạm biệt nhau trong những khoảng thời gian rất ngắn ở những nơi mà cậu bé cảm thấy thoải mái và an toàn; rồi dần dần kéo dài thời gian và làm cho sự chia xa trở nên dễ chịu hơn. Hai mẹ con cũng nói về “tư thế dũng cảm”, và nó khác biệt như thế nào với “tư thế nhát gan”, sau đó họ tập luyện hành động theo “tư thế dũng cảm”. Cuối cùng, hai mẹ con nhờ tới sự giúp đỡ từ giáo viên của cậu bé, người mà cậu bé gặp ở khu vực đón trẻ và ban đầu cho phép mẹ cậu bé ở lại với con. Sau đó từng chút một (ngay khi cậu bé có thể chấp nhận), mẹ cậu bé di chuyển ra xa hơn và biến mất trong những khoảng thời gian dài hơn, từ đó mở rộng cửa sổ chịu đựng với việc phải tách ra khỏi mẹ. Với những bước này, người mẹ đã có thể ghi nhận và tôn trọng những trải nghiệm và cảm xúc của con trai.

Phản ứng Không sẵn sàng khiến trẻ càng chịu thêm nhiều áp lực.



Phản ứng Sẵn sàng trân trọng cảm xúc của trẻ và tập trung xây dựng kỹ năng.



Những kỹ thuật trên đã được chứng minh là thành công với cậu bé này, nhưng mỗi đứa trẻ mỗi khác. Điểm quan trọng không phải là ghi nhớ các bước, mà là giúp trẻ em xây dựng các kỹ năng, tạo không gian và cơ hội để khuyến khích bộ não cân bằng phát triển hơn nữa. Nên tảng để bạn giúp trẻ em cân bằng hơn (cũng như kiên cường, tử tế và đạo đức hơn) là sự gắn kết giữa bạn với chúng. Tất cả mọi chuyện luôn luôn bắt đầu từ mối quan hệ.

SỰ TÍCH HỢP TRONG MỐI QUAN HỆ GIỮA CHA MẸ VÀ CON CÁI

Ở phần trước, chúng ta đã nói rằng sự tích hợp trong não bộ một người sẽ tạo ra Bộ não Sẵn sàng. Chúng tôi viết rằng tích hợp xảy ra khi các bộ phận khác nhau của bộ não vừa thực hiện các công việc của riêng chúng, vừa hợp tác với nhau để hoàn thành những nhiệm vụ quan trọng một cách hiệu quả hơn so với vận hành riêng lẻ. Điều tương tự cũng được áp dụng trong mối quan hệ giữa cha mẹ và một đứa trẻ.

Sự tích hợp hoạt động khi các phần *khác biệt* được *liên kết*. Ví dụ, trong mối quan hệ giữa các cá nhân, mỗi người duy trì cá tính riêng của mình trong khi làm việc cùng nhau như một tổng thể. Tích hợp theo cách này không giống như pha trộn hoặc biến mọi thứ trở nên giống hệt nhau và đồng nhất. Một đặc điểm thiết yếu của sự tích hợp là giữ lại những khác biệt và thiết lập các kết nối mà không lẫn át những khác biệt đó. Bởi vậy một mối quan hệ tích hợp và lành mạnh có thể rất khó khăn, khi chúng ta vừa cần khác biệt vừa cần liên kết.

Điều này đặc biệt quan trọng trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái, khi hai cá thể có mối liên hệ chặt chẽ với nhau, nhưng chúng ta vẫn tôn trọng sự khác biệt, từ đó thúc đẩy tích hợp một cách lành mạnh. Biểu hiện

lý tưởng là như sau: Một đứa trẻ đang buồn bực. Có lẽ đứa con ba tuổi của bạn tức giận vì bạn không cho bé xem TV, sau khi cô nhóc đã ngồi trước màn hình quá lâu. Khi bé tiến vào vùng màu đỏ và bắt đầu nổi giận, bạn cần ngay lập tức kết nối với con một cách đồng cảm, để con cảm thấy được thấu hiểu và lắng nghe. Sử dụng giọng nói đồng cảm và nét mặt dịu dàng, bạn có thể nói thế này: “Con thực sự muốn xem tiếp à? Con đang bực mình và buồn đấy hả? Ừ, khá là khó nhỉ. Mẹ hiểu mà. Mẹ ngồi ngay đây luôn nè.”

Bạn không phải thay đổi quyết định về việc xem TV, nhưng cô bé đã biết bạn có lắng nghe và bạn đã ở bên bé. Đó là tính liên kết của sự tích hợp. Khi liên kết não với não, bạn sẽ hòa hợp sâu sắc với trạng thái cảm xúc của con mình và đưa ra phản ứng tùy thuộc vào trạng thái mất bình tĩnh ở trẻ. “Tùy thuộc” có nghĩa là cách bạn nói chuyện với con sẽ trực tiếp phản hồi một cách tích cực cho cách con giao tiếp với bạn. Kết quả của sự liên kết phù hợp này - khi mà bạn điều chỉnh trạng thái nội tâm của trẻ chứ không chỉ là hành vi bên ngoài - là bạn có thể chú ý và giúp trẻ khi chúng có xu hướng dịch chuyển về khu vực màu đỏ hoặc vùng xanh dương, chìm sâu vào những nơi vô vọng và bất lực. Thay vì chỉ phản ứng với các hành động bên ngoài, bạn cần tập trung chú ý xem thế giới nội tâm của trẻ đang là màu đỏ, màu xanh lá hay màu xanh dương; và giao tiếp với trạng thái bên trong đó của con bạn. Bạn cũng hỗ trợ và cùng với trẻ luyện tập chịu đựng những cảm giác khó khăn, cho trẻ biết rằng bạn có thể xử lý cảm xúc của chúng, ngay cả khi bản thân chúng không làm được. Trẻ có thể học cách mở rộng cửa sổ chịu đựng thông qua giao tiếp hài hòa giữa bạn và trẻ.

Chúng tôi đã thảo luận về ý tưởng này ở một số nơi, đặc biệt là trong cuốn sách *No-Drama Discipline*. Như chúng tôi giải thích trong đó, kỹ

luật là việc dạy và xây dựng các kỹ năng, để theo thời gian, bạn ít phải kỷ luật hơn vì con bạn đang xây dựng các kỹ năng để ngày một tự giác. Và vì bản chất của kỷ luật là để dạy dỗ, trẻ em sẽ cần ở trong một trạng thái tâm trí cho phép chúng học hỏi. Đúng, đó chính là khu vực xanh lá. Thông thường, cách hiệu quả nhất để giúp một đứa trẻ đang buồn bực và phản kháng có thể quay trở lại vùng xanh lá là kết nối. Mọi đứa trẻ đều không giống nhau, và chúng tôi luôn muốn chú ý đến sự khác biệt về cá tính và quá trình phát triển. Nhưng đối với hầu hết các trường hợp, khi một đứa trẻ mất cân bằng và mất kiểm soát, phản ứng hiệu quả nhất của cha mẹ (xét theo quan điểm của mỗi người lẫn tính hiệu quả của kỷ luật) là kết nối và định hướng lại.

Chiến lược này yêu cầu chúng ta kết nối trước khi cố gắng dạy trẻ một bài học, chỉ ra hành vi hay giải quyết vấn đề. Cũng như khi trẻ bị thương trên cơ thể, chúng ta cũng sẽ muốn an ủi con khi chúng bị tổn thương về mặt cảm xúc. Kết nối có nghĩa là đồng cảm và ở bên con một cách nhẹ nhàng thông qua ngôn ngữ cơ thể, nét mặt đồng cảm và những lời yêu thương, thấu hiểu. Việc này thậm chí còn hiệu quả hơn nếu chúng ta có thể ngồi trong một tư thế thoải mái thấp hơn tầm mắt của trẻ và nói một cách đồng cảm rằng “Mẹ đang ở đây bên con.” Kết nối này giúp trẻ trở lại vùng xanh lá, trở nên bình tĩnh hơn và dễ tiếp thu những gì chúng ta nói. Sau đó, chúng ta có thể chuyển hướng đến cách hành xử và ra quyết định tốt hơn, và bàn về các cách khác mà trẻ có thể thử làm lần tới khi một tình huống tương tự xảy ra. Chúng ta đặt ra những giới hạn giúp con mình cảm thấy an toàn và buộc chúng chịu trách nhiệm cho hành vi của chúng, bao gồm việc phải hành xử đúng mực và sửa chữa lỗi lầm. Đó là tóm tắt về cách tiếp cận kết-nối-và-định-hướng, đi đầu phụ thuộc rất nhiều vào việc chúng ta liên kết và đồng cảm với con cái.

Nhưng một phản ứng Bộ não Sẵn sàng lành mạnh ở cha mẹ còn dành một phần riêng cho sự khác biệt. Nói cách khác, bạn không muốn đánh mất sự khác biệt, để thay vì vừa khác biệt vừa kết nối, bạn và con lại trở nên liên kết *quá mức*. Mỗi quan hệ lúc này sẽ thiếu cân bằng, có nghĩa là bạn kết nối với con mà không giữ được sự khác biệt của chính mình, dẫn đến sự cân bằng nơi con trẻ cũng gặp khó khăn. Điều quan trọng cần được nhấn mạnh ở đây là sự cân bằng của việc tích hợp không có nghĩa là bạn nên giữ khoảng cách hay ngừng yêu lũ trẻ. Nó chỉ đơn giản là chúng ta cần khuyến khích cả sự liên kết lẫn những điều khác biệt, như một phần quan trọng trong tình thương cũng như trong việc hỗ trợ trẻ. Đó là một điểm phân biệt quan trọng, vì vậy hãy đọc kỹ ví dụ sau.

Khi một đứa trẻ cô lập, hoặc trẻ có tính khí thất thường, công việc của bạn không phải là tự mình chịu đựng những cảm xúc của trẻ, hay giải cứu trẻ hoàn toàn khỏi những cảm xúc đó, hay ngăn cho chúng không phải đối mặt với bất cứ khó khăn nào. Thay vì chạy ù đến, dùng keo gắn lại đuôi của chiếc bánh cá hay lao ra cửa hàng để mua một hộp bánh mới, bạn có thể liên kết và hòa hợp, nhưng vẫn khác biệt: *“Mẹ biết rồi, con yêu. Con bực lắm khi bánh bị vỡ, đúng không? Thật là đáng buồn mà.”*

Kết quả là, ngay cả khi bạn không “chiến đấu” với rắc rối ngay lập tức, đứa trẻ vẫn cảm nhận được sự đồng cảm và kết nối của bạn ở mức độ sâu sắc, từ đó quay trở lại trạng thái cân bằng và tự điều chỉnh. Con trẻ sẽ thực sự cảm thấy an toàn hơn trong cuộc sống khi trải qua sự khác biệt đó và biết rằng bạn có thể giải quyết vấn đề mà không mất kiểm soát. Bạn và tầng não trên hiệu quả của bạn sẽ giúp tầng não trên của trẻ hoạt động trở lại, giúp chúng quay trở lại vùng xanh lá. Trong việc phối hợp điều chỉnh này, bạn đang để trẻ cảm nhận được cảm xúc của chúng trong khi bạn cung

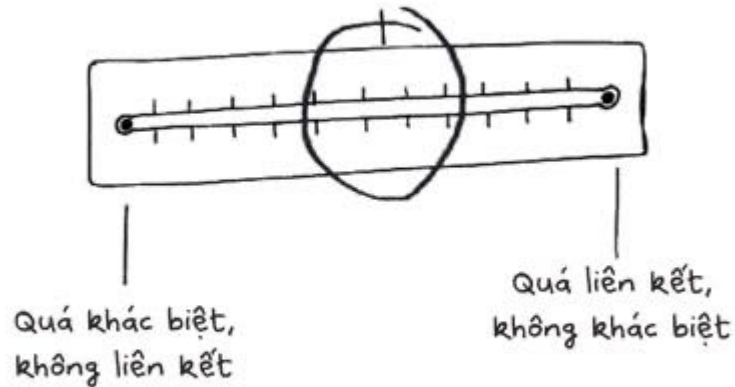
cấp một mạng lưới an toàn, “một tấm đệm đỡ”, vì vậy chúng không cảm thấy phải đau khổ một mình.

Hãy tưởng tượng nếu bạn đánh đổi trạng thái tích hợp của mình để phù hợp với tình trạng rối loạn của trẻ. Điều đó sẽ làm mất sự khác biệt và gây dư thừa liên kết. Trong trường hợp đấy, nếu đứa trẻ khóc, bạn sẽ gục ngã và khóc cùng chúng luôn. Rất nhiều hình ảnh phản chiếu đồng nhất mà không có sự khác biệt. Thay vì làm vậy, bạn hãy cùng trẻ vượt qua sự thất vọng và hỗn loạn cảm xúc, mà không giải cứu chúng ngay lập tức, và sau đó bạn hướng dẫn trẻ trở lại trạng thái vùng xanh lá cân bằng thông qua sự hiện diện, những cái ôm và sự đồng cảm của bạn. Sự khác biệt trong mối quan hệ có nghĩa là bạn cho phép trẻ trải nghiệm những cảm xúc khó khăn không thể tránh khỏi của cuộc sống, còn liên kết có nghĩa là bạn giữ kết nối đủ để giữ trẻ an toàn và giúp chúng cân bằng trở lại. Đó là sức mạnh của sự tích hợp, để nuôi dưỡng niềm hạnh phúc trong cuộc sống của chúng ta. Và đó cũng là nghệ thuật làm cha mẹ theo Bộ não Sẵn sàng.

Một lần nữa, đó là sự lý tưởng của Bộ não Sẵn sàng: Dù khác biệt để cho phép trẻ em đối mặt với những trải nghiệm khó khăn và cảm nhận được cảm xúc của chúng, trong khi vẫn liên kết đủ để bạn có thể cung cấp ranh giới và sự thoải mái, nhờ vậy nhanh chóng giúp trẻ quay trở lại khu vực xanh lá, và thậm chí mở rộng vùng này trong tương lai. Nó chính là thứ mà chúng ta gọi là điểm lý tưởng nhất (sweet spot) của một Bộ não Sẵn sàng.

ĐIỂM LÝ TƯỞNG NHẤT CỦA BỘ NÃO SẴN SÀNG: LIỆU BẠN CÓ DUY TRÌ ĐƯỢC SỰ CÂN BẰNG MẠNH MẼ?

ĐIỂM LÝ TƯỞNG NHẤT CỦA BỘ NÃO SẼ SÀNG



THANG ĐO MỨC ĐỘ TÍCH HỢP

Vì tất cả các phản ứng và phản hồi của chúng ta đối với con đều sẽ giúp củng cố hoặc làm giảm sự phát triển Bộ não Sẽ sàng ở chúng, chúng ta đôi khi sẽ chạm được vào điểm lý tưởng nhất - điểm cung cấp vừa đủ liên kết và vừa đủ khác biệt. Dù vậy, không có cách dạy con nào là lý tưởng. Không ai trong chúng ta luôn luôn có cách nuôi dạy con tối ưu. Thông thường, chúng ta phản ứng mà không tích hợp cả hai yếu tố.

Gạt bỏ cảm xúc khi nuôi dạy trẻ sẽ dẫn tới:
Xem nhẹ





Chỉ trích/Bôi nhọ



Xa lánh



Một đầu của thang đo tích hợp là việc các bậc cha mẹ khác biệt đến mức họ trở nên xa cách với con cái. Họ gạt bỏ cảm xúc của trẻ và phản ứng với việc mất cân bằng cảm xúc ở con bằng cách xem nhẹ hoặc chỉ trích chúng. Kết quả là, con cái của họ có thể bị bỏ rơi và phải tự đối phó với các vấn đề của chúng, kể cả khi chúng chưa đủ trưởng thành để giải quyết các vấn đề đó.

Chúng ta thường không nhận ra tác hại mà chúng ta đang gây ra khi lên án và chê bai con cái cũng như cảm xúc của chúng. Khi chúng ta lảng đi, từ chối, hoặc hạ thấp trẻ; khi chúng ta đổ lỗi hoặc giảng giải quá nhiều; khi chúng ta bỏ đi hoặc ngăn cách trẻ, làm chúng xấu hổ về cảm xúc của chính mình - bất cứ khi nào chúng ta đáp lại cảm xúc của trẻ bằng một phản ứng nào đó trong số này, chúng ta đã trừng phạt chúng vì những cảm xúc lành mạnh, bình thường như bao người khác, cũng như trừng phạt trẻ vì đã thể hiện cho ta biết điều gì đang diễn ra trong lòng chúng. Điều này có thể làm tê liệt mọi cảm xúc, khiến cho trẻ thấy mình không nên chia sẻ cảm xúc và các trải nghiệm cá nhân.

Thay vì được giúp đỡ để trở lại vùng xanh lá, và thay vì xây dựng các kỹ năng để có thể sử dụng trong tương lai khi trẻ trải nghiệm những cảm xúc to lớn hơn nữa, thì lúc này chúng vẫn ở trong trạng thái rối loạn mà không có bất kỳ sự hỗ trợ nào. Vì thế, chúng chỉ còn hai lựa chọn: Hoặc là trở nên buồn bực hơn nữa và rời khỏi vùng màu xanh lá, hoặc là học cách che giấu cảm xúc thật của chúng với chúng ta. Sự khác biệt mà không có đủ liên kết khiến trẻ gặp khó khăn khi giải quyết cơn bão cảm xúc. Không có gì ngạc nhiên khi chúng không thể cân bằng tình cảm và hành vi.

Đầu khác của thang đo là vấn đề ngược lại, nó xảy ra khi cha mẹ chỉ liên kết mà không đủ khác biệt. Đôi khi chúng ta gọi đây là sự ngộ nhận. Nó xảy ra khi cha mẹ không đề cao cá tính của một đứa trẻ, hoặc khi bản sắc của cha mẹ là độc quyền của “cha mẹ”. Nó tạo ra hiện tượng được biết đến như là “cách nuôi con trực thăng”¹, và điều đó dẫn đến việc người mẹ mệt mỏi và bị tổn thương khi đứa con bốn tuổi đang ở trong thời kỳ chỉ muốn bố cho đi ngủ. Hoặc tình cảnh bố phải làm bài tập về nhà cho học sinh cấp hai; hoặc chuyện một người bố không thể làm theo lời khuyên của giáo viên mầm non là cứ để con gái mình xoay xở tự bóc vỏ chuối.

¹ *Phụ huynh trực thăng là kiểu phụ huynh rất chú ý đến những kinh nghiệm và vấn đề của con trẻ. Họ giống như máy bay trực thăng, luôn “bay lơ lửng trên không”, liên tục giám sát mọi khía cạnh trong cuộc sống của con họ.*

Trên đây là những ví dụ mà cha mẹ cần bớt gắn kết đi và tạo thêm nhiều sự khác biệt hơn vì lợi ích của con cái và của chính họ. Những bậc cha mẹ này thường tỏ ra khó chịu khi con cái họ được trải nghiệm nhiều cung bậc cảm xúc, có mong muốn và sở thích cá nhân. Họ có cửa sổ chịu đựng hẹp đối với việc những đứa con của mình phải buồn bã hay vất vả, đến mức họ cứ tự ý hành động và cứu con cái khỏi khó khăn, chứ không để chúng được cảm nhận, thử thách, mắc lỗi và học hỏi.

Thỉnh thoảng chúng ta đều tham gia hơi quá đà vào cuộc sống của những đứa trẻ. Đó là hành động xuất phát từ tình cảm của chúng ta. Đôi khi chúng ta hơi can thiệp quá. Ta buộc dây giày cho chúng, ta đi ra quỳ để lấy thêm sốt cà chua, thay vì để con trẻ tự hoàn thành những nhiệm vụ này. Đôi khi trẻ đối mặt với một số khó khăn và thử thách, chúng ta nhảy vào giải cứu chúng, đứng lên bảo vệ chúng, để làm cho “mọi thứ ổn thỏa”. Chúng ta nói chuyện với giáo viên. Chúng ta giải quyết mâu thuẫn với bạn bè cho trẻ. Chúng ta gọi cho huấn luyện viên của trẻ.

Tất nhiên, có những lúc chúng ta cần phải đứng lên bảo vệ bọn trẻ. Những lúc như vậy, chúng ta cần phải làm thật quyết liệt. Vậy nên hãy hiểu rõ rằng: Không có gì quan trọng hơn mối quan hệ giữa bạn với con bạn. Nếu bạn đọc bất cứ những gì chúng tôi đã viết qua nhiều năm, bạn sẽ biết chúng tôi nhấn mạnh đến sự gắn bó với con trẻ đến mức nào. Nói một cách đơn giản, ta không thể nào “làm hư” con trẻ bằng việc cho đi quá nhiều tình yêu hoặc sự chú ý. Bạn không cần phải lo lắng bạn là “cha mẹ trực

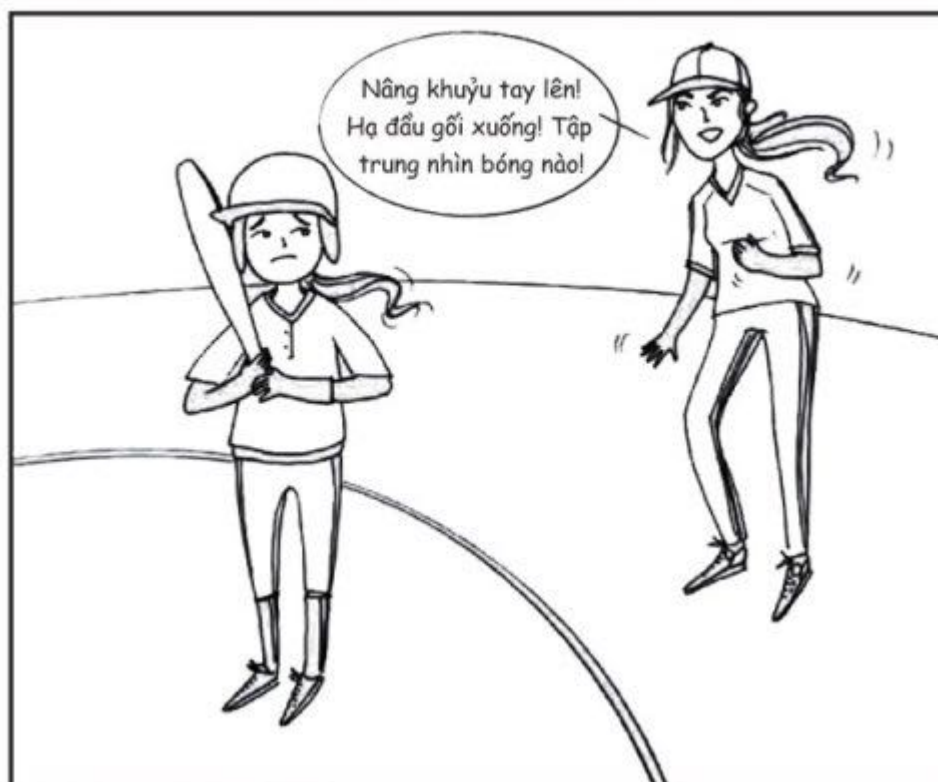
thăng” khi trao cho chúng thật nhiều yêu thương. Trong thực tế, ngày càng có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng cha mẹ có xu hướng đầu tư nhiều hơn vào phúc lợi và sự phát triển của trẻ em trong vài thập kỷ qua, và trẻ em đã trở nên khỏe mạnh, hạnh phúc và an toàn hơn. Chúng bớt gặp phải rắc rối, ở lại trường lâu hơn và học tập tốt hơn. Theo hầu hết mọi số liệu, trẻ em hành xử tốt hơn khi cha mẹ chúng nhấn mạnh tới sự hòa hợp và kết nối trong mối quan hệ.

Dù vậy, như đã nói trước đó, yêu thương con trẻ cũng bao gồm việc không quá đà, không chỉ chú trọng liên kết mà không có sự khác biệt, như khi chúng ta can thiệp xử lý các vấn đề của trẻ, cắt bỏ cơ hội để trẻ tìm hiểu cách giải quyết các vấn đề khó khăn. Việc phải tự giải thích với giáo viên hoặc tự giải quyết vấn đề với bạn bè có thể là một cơ hội học tập mạnh mẽ. Vì vậy, chúng ta muốn trẻ em nhận được lợi ích khi luyện tập kỹ năng giải quyết vấn đề ở tầng não trên, cũng như tự lên tiếng và phát triển kỹ năng giao tiếp. Ngoài ra, để chúng tự xử lý các tình huống, chúng ta dạy trẻ rằng chúng có thể chịu đựng được những việc không mấy dễ chịu. Một cách tuyệt vời để xây dựng sự kiên cường và tự tin là đối phó với một tình huống đầy thách thức, và chạm tới thành công. Khi chúng trải qua nhiều lần việc phải đánh giá một tình huống, vật lộn với vấn đề, sau đó đưa ra các giải pháp khả thi, bộ não của chúng trở nên dễ thích nghi hơn trong tương lai.

Chúng ta muốn dạy trẻ tự khẳng định bản thân và hiểu rằng chúng ta tin chúng, cũng như tin vào khả năng xử lý các tình huống của chúng. Sau đó, trẻ có thể khám phá ra chúng thực sự mạnh mẽ và có khả năng như thế nào, ngay cả khi chúng chưa được biết. Trẻ có thể vượt qua một trải nghiệm khó khăn với suy nghĩ “Mình đã làm được rồi!”

Một cách nói khác là chúng ta không muốn bao bọc trẻ với một lớp giấy có túi khí. Những đứa trẻ của chúng ta rất quý giá, nhưng chúng không dễ vỡ.

Đôi khi chúng ta quá đề cao sự liên kết mà quên đi sự khác biệt cần thiết.



Khi chúng ta bao bọc trẻ và bảo vệ chúng khỏi mọi loại khó chịu, đau khổ, hay thách thức, chúng ta đã càng làm cho chúng dễ vỡ hơn, khiến chúng ít có khả năng đạt được sự cân bằng. Chúng ta nói chuyện với trẻ một cách rõ ràng và vô tình thôi, rằng ”Mẹ không nghĩ con có thể xử lý việc này, con cần mẹ che chở và làm đi đâu đó giúp con.” Khi làm vậy, chúng ta đang từ chối cho trẻ đặc quyền của việc thực hành cảm nhận, chịu đựng sự khó chịu và trở nên kiên trì, sau đó tự tìm đường ra và tự thấy rằng chúng mạnh mẽ và tháo vát.

Muốn con bạn tin rằng bạn tin tưởng chúng? Muốn con bạn tháo vát, kiên cường và cân bằng cảm xúc? Muốn con bạn có thể phát triển mạnh mẽ và cứng rắn vượt qua những thách thức? Muốn con bạn biết rằng chúng không phải là nạn nhân của cảm xúc và hoàn cảnh? Hãy để chúng cảm nhận. Hãy để chúng vật lộn với sự thiếu quyết đoán, nỗi khó chịu, sự chán nản và thất vọng.

Nói cách khác, hãy tránh liên kết với con bạn đến mức không còn chỗ cho sự khác biệt. Hãy nhớ rằng, công việc của những người làm cha mẹ chúng ta không phải là giải cứu những đứa trẻ khỏi khó khăn và cảm giác không thoải mái.

Công việc của chúng ta là cùng trẻ vượt qua khó khăn với sự kết nối và đồng cảm, để chúng được cảm nhận, chủ động tham gia giải quyết vấn đề và khám phá chiều sâu năng lực của chính mình. Chính vì tình thương sâu sắc với con cái mà ta muốn bảo vệ chúng, nhưng năng lực của trẻ sẽ lớn hơn rất nhiều nếu chúng ta cho phép tình yêu đó giúp chính mình trở nên can đảm, và ta có thể đủ mạnh mẽ để cho trẻ tự khám phá sức mạnh riêng nơi chúng.

Công việc của chúng ta là cùng trẻ vượt qua khó khăn với sự kết nối và đồng cảm, để chúng được cảm nhận, chủ động tham gia giải quyết vấn đề và khám phá chiều sâu năng lực của chính chúng. Chính vì tình thương sâu sắc với con cái mà ta muốn bảo vệ chúng, nhưng năng lực của trẻ sẽ lớn hơn rất nhiều nếu chúng ta cho phép tình yêu đó giúp chính mình trở nên can đảm, và ta có thể đủ mạnh mẽ để cho trẻ tự khám phá sức mạnh riêng nơi chúng.

Công việc của bạn là ở bên con, sẵn sàng giúp đỡ và an ủi khi cần, trong khi vẫn để con có được những bài học quan trọng đi kèm với việc học cách cân bằng. Bạn sẽ muốn tìm thấy điểm lý tưởng của Bộ não Sẵn sàng, với một lượng thích hợp và lành mạnh, cân bằng giữa sự khác biệt và liên kết.

THỜI GIAN BIỂU CÂN BẰNG, BỘ NÃO CÂN BẰNG

Hầu hết những gì chúng tôi đã nói cho đến lúc này là việc giúp đỡ trẻ em đạt được cân bằng, để chúng có thể đi đầu chỉnh bộ não và cơ thể. Một yếu tố *ngoại cảnh* quan trọng góp phần đi đầu tiết cảm xúc là không gian mà bạn tạo ra trong cuộc sống của con, một không gian để chúng tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh. Nói cách khác, có một mối liên hệ rõ ràng giữa một bộ não cân bằng và một thời gian biểu cân bằng, khi trẻ được phép là trẻ con, không phải lập kế hoạch từng giây và từng khoảnh khắc đầu ngập trong bài tập về nhà và các hoạt động đã được lên lịch sẵn.

Nói rộng ra, trẻ phát triển kỹ năng đi đầu tiết cảm xúc thông qua tình bạn, những trò chơi tự phát và thời gian rảnh, khi chúng được cho cơ hội để tò mò và tưởng tượng. Một thời gian biểu thoải mái cũng cho phép trẻ dành nhiều thời gian hơn với gia đình và bạn bè để biết được tất cả những bài

học đi kèm với những mối quan hệ đó. Ngay cả sự nhàm chán cũng tạo ra những cơ hội quan trọng cho sự phát triển và học tập. Chúng ta lo lắng rất nhiều về đời sống học tập của trẻ, nhưng một trong những điều mang tính giáo dục quý giá nhất mà bạn có thể trao cho trẻ là khi bạn nghe thấy lời phàn nàn “Con chán quá”, hãy đáp lại rằng “Con xem có thể chơi gì trong sân nhà mình đi. Bố thấy một cái xẻng, băng keo và vôi tưới hồng. Thử làm phi vụ gì đó xem nào!”

Tránh quá thiên về một hướng trên thang đo mức độ tích hợp
Không đủ liên kết



Không đủ khác biệt



Chúng tôi được nghe một câu chuyện rất tuyệt vời về Richard Feynman, nhà vật lý đoạt giải Nobel, từ một người bạn đã gặp ông khi cô ấy khoảng 14 tuổi. Có dịp thắc mắc, cô hỏi ông làm thế nào mà thông minh như vậy. Ông nói chuyện cũng đơn giản thôi. Từ bốn tuổi, bố mẹ ông đã bắt ông ra khỏi nhà, và đằng sau nhà ông là một khu vườn trồng. Feynman ngày nhỏ đã khám phá các máy móc và động cơ bị vứt xó, và bắt đầu sửa chữa đồ chơi. Sự nhàm chán đơn thuần và sự cần thiết phải làm một cái gì đó đã dẫn đến đủ loại thách thức tinh thần và tăng trưởng trí tuệ, và cuối cùng tạo ra một trong những trí óc tuyệt vời nhất trong nhiều thập kỷ qua. Và nếu chúng ta không ủng hộ việc bắt trẻ em ra khỏi nhà hoặc cho chúng được tự do chạy nhảy trong một bãi rác, và chúng tôi không hứa chắc là làm như vậy sẽ giúp trẻ đạt giải Nobel; chúng tôi vẫn khuyến khích các bậc cha mẹ cho con cái của họ đủ không gian và thời gian rảnh để khám phá thế giới và bản thân.

Điều này phù hợp với những gì các nhà lãnh đạo tại NASA và Phòng thí nghiệm Động cơ phản lực tuyên bố về việc cần phải thay đổi quy trình tuyển dụng của họ. Trước đây, trọng tâm là tuyển dụng sinh viên tốt nghiệp với điểm số tốt nhất từ các trường học “tốt nhất” trong cả nước. Nhưng họ bắt đầu nhận thấy rằng nhiều người trong số những thanh niên này không thật sự giỏi trong việc giải quyết các vấn đề. Họ thành thục các kiến thức học thuật, họ có rất nhiều thành tích học thuật sáng chói. Nhưng việc chỉ “nở rộ trong khuôn phép” và hoạt động tốt trong một nền văn hóa Không sẵn sàng không thể dễ dàng chuyển hóa thành năng lực tiếp cận sáng tạo và biết khám phá một cách độc đáo để giải quyết những tình huống khó khăn. Vì vậy, trong quá trình tuyển dụng, các tổ chức bắt đầu ưu tiên các sinh viên tốt nghiệp đã từng tự tay chơi hoặc làm việc một cách thủ công trong suốt thời thơ ấu và khi là thiếu niên. Chính những người đã chế tạo và xây

dựng mọi thứ từ khi còn nhỏ, có tiền sử “chơi bời” nhiều nhất, chính là những người giải quyết vấn đề giỏi nhất.

Điểm nổi bật ở đây là ngoài việc ưu tiên mối quan hệ giữa bạn với con, một phương pháp chủ chốt khác để bạn có thể giúp trẻ tạo ra sự cân bằng trong cuộc sống là bảo vệ thời gian của trẻ và duy trì nhiều cơ hội để trẻ được chơi theo kiểu truyền thống, lành mạnh, miễn phí và đúng nghĩa trò chơi cho trẻ. Hãy cho phép trẻ có thời gian để khám phá và tìm hiểu, và để phát triển các kỹ năng cảm xúc, xã hội và trí tuệ thông qua chơi đùa, thử nghiệm và mắc lỗi. Nếu mỗi giây đều được lên lịch, đứa trẻ sẽ bỏ lỡ những cơ hội đó.

TÍNH KHOA HỌC CỦA VIỆC VUI CHƠI

Không phải là quá khi cho rằng vui chơi tự do đang trở thành một hoạt động nguy hiểm cho nhiều trẻ em ngày nay. Ở nhà, thời gian chơi đùa được thay thế bởi các hoạt động, bài học và luyện tập được lên lịch trình sẵn. Tại trường học, việc học bắt đầu sớm, thầy cô dạy nhiều hơn (đòi hỏi trẻ phải nghỉ nhiều hơn), tập trung vào việc tăng mức độ thành thạo của trẻ khi xử lý các bài kiểm tra tiêu chuẩn, và ít dành thời gian cho trẻ em để chúng chơi xếp hình, đuổi bắt hay chơi đồ hàng. Thêm vào đó, các lực lượng xã hội đương đại khác lấn chiếm những không gian trước đây dành cho vui chơi. Các phương tiện truyền thông, thiết bị điện tử và những đi đầu tương tự khác đã khẳng định sự thống trị của chúng trong cuộc sống và tâm trí của trẻ em.

Không đi đâu gì kể trên là xấu. Nhưng một vấn đề thực sự đã nổi lên khi chúng ngày càng lấn chiếm thời gian vui chơi, điều rất cần thiết cho sự phát triển tối ưu ở người cũng như các động vật có vú khác. Ví dụ, bạn có biết là nếu phần vỏ não trên của chuột không hoạt động tốt, thì con chuột

sẽ gặp phải những hạn chế về khả năng nhận thức như ghi nhớ và tiếp thu, nhưng nó vẫn cứ tiếp tục chơi? Phát hiện của nhà thần kinh học Jaak Panksepp khuyến nghị mạnh mẽ rằng vui chơi là động lực, là nhu cầu đã ăn sâu vào gốc rễ của ta, kể cả những động vật có vú nguyên thủy cũng vậy. Nó liên quan đến tầng não dưới, tương tự như các bản năng khác thôi thúc ta tồn tại và kết nối. Vùng não dưới cũng ảnh hưởng trực tiếp đến sự tăng trưởng của các vùng vỏ não cao hơn, tạo điều kiện để một bộ não tích hợp hơn phát triển. Một nghiên cứu khác của Stuart Brown tập trung vào những kẻ tử tù, đã tìm thấy hai điểm chung chính yếu về tuổi thơ của những kẻ giết người: Họ từng bị đối xử tàn tệ theo một cách nào đó, và họ không được chơi đùa khi còn nhỏ.

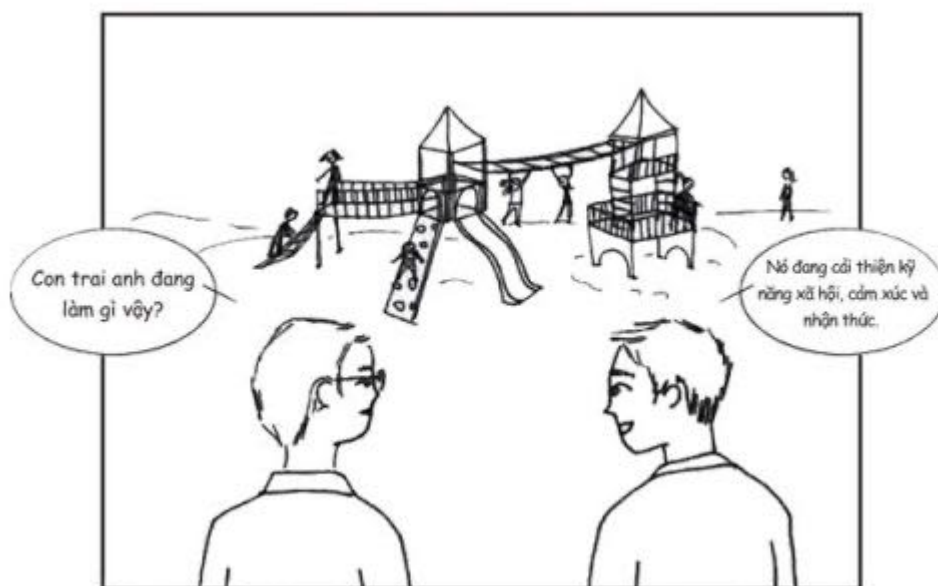
Các nghiên cứu như thế này chỉ ra tầm quan trọng của việc đừng dành trọn thời thơ ấu cho những giờ học piano, trại hè hóa học, và các chương trình học ngoại khóa. Thay vào đó, hãy nhận ra nhu cầu cơ bản của trẻ em là được sống đúng độ tuổi và được chơi đùa. Âm nhạc, khoa học và học hành là quan trọng, tất nhiên, và thời gian xem những thiết bị có màn hình cũng không phải là lãng phí. Rõ ràng, chúng tôi không phản đối việc trẻ em thành thạo các kỹ năng. Nếu trẻ có một niềm đam mê sâu sắc cho một môn năng khiếu cụ thể, thì đó là đam mê nên được theo đuổi. Nhưng đừng trả giá bằng cách tước đi cơ hội được tưởng tượng, được tò mò hay chỉ đơn giản là chơi đùa bình thường. Tất cả những điều này sẽ cho phép trẻ trưởng thành, phát triển, và khám phá ra chúng là ai. Hãy nghĩ thế này: Chơi đùa tự do là một hoạt động thuộc Bộ não Sẵn sàng, vì trẻ chỉ đơn thuần là đang khám phá trí tưởng tượng của chính mình, thử nghiệm các loại hành vi và các kiểu tương tác với người khác, mà không sợ bị phán xét hoặc đe dọa. Chơi đùa tự do không giống như chơi thể thao có quy tắc. Cả hai điều đều có vai trò trong cuộc sống của trẻ con. Với các môn thể thao,

những quy tắc và việc thường xuyên có đội thắng, đội thua sẽ thiết lập ý thức đánh giá đúng sai. Việc có thời gian chơi tự do theo nghĩa đen sẽ giải phóng đứa trẻ, cho chúng khám phá trí tưởng tượng của riêng mình.

Nhu cầu vui chơi là một phần cố hữu của con người từ xa xưa. Nghiên cứu gần đây đã liên tục chứng minh khẳng định này. Đôi khi, các nghiên cứu cho thấy những gì chúng ta mong muốn một cách trực giác, như vui chơi chẳng hạn, sẽ làm giảm căng thẳng. Nhân tiện, chúng tôi đã thấy kết quả này ở các cộng đồng và trường học có nguồn tài nguyên tốt, đạt được thành tích cao cũng như ở những nơi nghèo khó và chật vật. Nhưng còn những điều đáng ngạc nhiên hơn. Ví dụ, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng chỉ cần chơi với các khối đồ chơi đã có thể giúp trẻ phát triển ngôn ngữ. Tương tự, trẻ mẫu giáo chơi đùa sau khi tạm biệt cha mẹ thường bớt rối trí và chịu đựng được sự chia tách với bố mẹ hơn so với các bạn cùng lứa. Hành động chơi đùa đơn thuần đã đóng vai trò là một yếu tố bảo vệ khi cần điều chỉnh cảm xúc.

Một quan điểm chưa được kiểm nghiệm cho rằng khi trẻ em chơi đùa, chúng chỉ đơn giản là đang giết thời gian hoặc mua vui, tất nhiên đó là điều tốt, nhưng chúng không “hoàn thành” điều gì rõ ràng hay làm gì đó để “cải thiện” tâm trí của mình. Tuy nhiên, các nghiên cứu khoa học về chơi đùa chứng minh rằng, chính hành động vui chơi mang lại vô số lợi ích - cả nhận thức lẫn không nhận thức được - chứ không chỉ là giải trí (điều mà chúng tôi tin tưởng mạnh mẽ rằng bản thân nó là một điều rất đáng làm). Chơi đùa là việc của trẻ con. Chơi đùa giúp xây dựng kỹ năng nhận thức, cải thiện ngôn ngữ và khả năng giải quyết vấn đề cũng như phát triển các chức năng cao cấp khác như lập kế hoạch, dự đoán, lường trước hậu quả, và thích nghi với những điều bất ngờ. Mỗi điều này là một kỹ năng của Bộ não Sẵn sàng! Chơi đùa thúc đẩy sự tích hợp. Những kỹ năng xã hội, kỹ

năng liên hệ, và thậm chí kỹ năng hùng biện sẽ được cải thiện khi trẻ vui chơi, vì chúng phải thuyết phục người khác về những “luật lệ” trên sân chơi, bao gồm cả các luật hiển nhiên lẫn luật “ngầm” của một trò chơi hay nhóm chơi đó. Chúng phải tìm ra cách tham gia cuộc chơi, đàm phán với những đứa trẻ khác khi không được như ý. Chúng học về sự công bằng, về việc thay phiên nhau, về việc linh hoạt, về cách cư xử có đạo đức. Và chúng phải đối mặt với những vấn đề nan giải cần giải quyết bằng sự đồng cảm, ví dụ như khi chúng xác định cách đối xử với những đứa trẻ chỉ có một mình, bị tách khỏi nhóm chơi.



Bên cạnh những lợi ích xã hội này, vui chơi mang đến lợi ích cho tâm lý và cảm xúc, giúp tạo ra một bộ não cân bằng. Khi trẻ chơi đùa, chúng được thực hành phát triển tất cả các phẩm chất của Bộ não Sẵn sàng, như xử lý nỗi thất vọng, duy trì sự chú ý và làm cho thế giới của chúng có ý nghĩa. Trẻ nhập vai, chinh phục nỗi sợ hãi và cảm giác bất lực. Chúng xây dựng sự cân bằng cảm xúc và tính kiên cường, phát triển khả năng chịu

đừng sự thất vọng khi không như ý muốn. Tất cả những điều này có được khi trẻ em được phép chơi đùa.

ĐỨA TRẺ CÂN BẰNG VÀ ĐỨA TRẺ QUÁ TẢI VÌ LỊCH TRÌNH DÀY ĐẶC

Khi chúng tôi nói chuyện với các phụ huynh về việc vui chơi và tầm quan trọng của thời gian rảnh cũng như một lịch trình cân bằng, chắc chắn chúng tôi sẽ được hỏi về cách xử lý vấn đề của chính con cái mình. Trước khi Tina có con, cô đã quyết định rằng khi cô trở thành mẹ, những đứa trẻ của cô sẽ chỉ tham gia một hoạt động tại một thời điểm. Cô đã nghe về sự nguy hiểm của trẻ bị quá tải và những đứa trẻ tham gia quá nhiều hoạt động sẽ trở nên mệt mỏi và choáng ngợp như thế nào. Chúng sẽ không có thời gian với gia đình, chúng bị vắt kiệt sức và bắt đầu không thích bất cứ hoạt động nào mà cha mẹ kỳ vọng là chúng sẽ hứng thú. Cô thấy tất cả những chuyện này đều hợp lý, vì vậy cô tuyên bố rằng nếu những đứa con của cô muốn học nhảy, đó sẽ là tất cả những gì chúng học sau khi kết thúc giờ học tại trường. Nếu muốn chơi thể thao, chúng sẽ không tham gia vào bất cứ điều gì khác cho đến khi hết mùa giải. Tina không phải là người quá thúc ép con cái. (Khi tưởng tượng về việc có con, chúng ta luôn nghĩ mình là các phụ huynh tuyệt vời và lý tưởng!)

Sau đó, khi sinh con trai đầu, Tina nhìn thấy rất nhiều cơ hội sẵn sàng dành cho cậu bé, cũng như việc cậu bé có thật nhiều sở thích khác nhau. Cô nhanh chóng nhận ra quyết tâm một-hoạt-động- một-thời-điểm của mình đang bị thách thức. Cô và chồng muốn con trai học piano. Cậu bé cũng muốn được tham gia vào câu lạc bộ hướng đạo sinh với bạn bè mình. Thêm vào đó, niềm đam mê của cậu bé là thể thao. Cậu bé muốn chơi mọi môn thể thao trong tất cả các mùa.

Piano. Hướng đạo sinh. Các môn thể thao. Thêm vào đó là bài tập về nhà và những chuyến đi chơi của gia đình, làm thế nào mà họ có thể sắp xếp tất cả? Đây mới là đứa con đầu lòng thôi đấy. Bây giờ cô ấy có ba con, mỗi đứa trẻ đều có cơ hội và đam mê riêng!

Dan đã trải qua chuyện tương tự với những đứa con của anh. Anh từng dành nhiều buổi chiều tối căng thẳng tại các buổi biểu diễn âm nhạc và các giải đấu bóng chày khác nhau. Đó là đi đầu đi liền với việc nuôi dạy con cái, và chúng tôi rất biết ơn vì có thật nhiều lựa chọn thú vị và giá trị dành cho trẻ em. Nhưng như thế nào là quá nhiều?

Một lần nữa, ta quay trở về việc cân bằng và tôn trọng sự khác biệt cá nhân. Chúng tôi tin rằng trẻ em bị quá tải bởi lịch trình dày đặc là mối quan tâm hàng đầu ở nhiều ngôi nhà. Tuy nhiên, đối với một số gia đình, tuy không có lịch học nhưng trẻ em dành hàng giờ ngồi trước màn hình cũng là một vấn đề. Những đứa trẻ của chúng ta học hành vất vả trên lớp và tham gia vào tất cả các loại hoạt động, và nhiều lúc ta lo lắng rằng chúng phải làm quá nhiều. Nhưng sau nhiều năm cố gắng đạt được sự cân bằng lành mạnh cho những đứa trẻ, chúng tôi cũng muốn mình thực tế và hợp lý. Trẻ em thường thích được hoạt động; và miễn là những hoạt động ấy lành mạnh và cha mẹ tạo không gian để trẻ được tự do, cũng như không để lịch hoạt động của trẻ ảnh hưởng tới cả gia đình; thì chúng ta vẫn luôn muốn nuôi dưỡng đam mê của trẻ, để trẻ tham gia vào các hoạt động vui chơi mà chúng yêu thích.

Vì vậy, làm thế nào để chúng ta kích thích một Bộ não Sẵn sàng thật cân bằng và khỏe mạnh? Đây là một số những câu hỏi chúng tôi khuyến khích cha mẹ tự hỏi mình khi họ đến văn phòng của chúng tôi:

- Con tôi có thường xuyên mệt mỏi hay gắt gỏng, hay có những biểu hiện mất cân bằng khác, chẳng hạn như có dấu hiệu bị áp lực hoặc lo lắng?

Có phải con tôi bị căng thẳng không?

- Con tôi có quá bận rộn không? Có thời gian rảnh để vui chơi và sáng tạo không?

- Con tôi có ngủ đủ giấc không? (Nếu một đứa trẻ tham gia nhiều hoạt động đến mức chúng phải làm bài tập về nhà vào giờ đi ngủ, thì đó là một vấn đề)

- Thời gian biểu của con tôi có kín đến mức không có thời gian đi chơi với bạn bè và anh chị em?

- Có phải mọi thành viên gia đình đều quá bận rộn để ăn tối cùng nhau? (Bạn không cần phải ăn tất cả các bữa cùng nhau, nhưng nếu bạn hiếm khi ăn cùng cả nhà, đó là điều đáng bận tâm.)

- Có phải bạn luôn nói “nhanh lên” với con mình không?

- Bản thân bạn có quá năng động và căng thẳng đến mức đa số tương tác của bạn với con mình là phản ứng mạnh mẽ và thiếu kiên nhẫn?

Nếu câu trả lời là có cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này, thì đây là lúc để bạn dừng lại và xem xét. Nếu bạn trả lời có nhiều hơn một lần, thì chúng tôi khuyên bạn nên suy nghĩ nghiêm túc xem con bạn có đang quá tải không.

Mặt khác, nếu không có dấu hiệu của sự quá tải xuất hiện ở con bạn, có lẽ bạn không nên lo lắng về vấn đề này. Nhiều khả năng con bạn đang lớn lên và hạnh phúc, và bạn đã tìm thấy cách để đạt được sự cân bằng lành mạnh giúp thúc đẩy Bộ não Sẵn sàng phát triển. Hãy nhớ rằng, mỗi đứa trẻ đều khác nhau và mỗi trẻ sẽ có một động cơ riêng, một nhịp điệu riêng cho thời gian biểu hằng ngày và hằng tuần của chúng. Điều quan trọng là chúng ta phải trân trọng sự độc đáo của trẻ con.

NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ LÀM: CÁC CHIẾN LƯỢC BỘ NÃO SẴN SÀNG ĐỂ THÚC ĐẨY SỰ CÂN BẰNG

Chiến lược #1 để thúc đẩy bộ não cân bằng: Tối đa hóa thời gian ngủ

Chúng ta đang ở trong thời đại của những người thiếu ngủ kinh niên. Chúng tôi thấy quá nhiều người trẻ tuổi lo lắng và trăn trở, và nhiều triệu chứng có thể trầm trọng hơn do thiếu ngủ mạn tính. Trẻ em, đặc biệt thường xuyên bị mất ngủ vì cha mẹ hay nhà trường lấp đầy ngày của chúng bằng các hoạt động. Trớ trêu thay, cha mẹ thường rất đầu tư, đảm bảo con cái họ có thời gian vui chơi, ở bên gia đình lẫn đảm bảo mọi hoạt động giáo dục, thế là giấc ngủ vốn cực kỳ quan trọng lại bị hy sinh để học, và giờ đi ngủ của chúng bị đẩy lùi muộn hơn.

Thời gian nghỉ ngơi giảm là một vấn đề, vì giấc ngủ là điều cần thiết cho một bộ não và cơ thể cân bằng. Quan điểm mới về giấc ngủ cho thấy ngủ đủ giấc rất cần thiết để “dọn dẹp” các độc tố không thể tránh khỏi tích tụ trong hệ thống thần kinh vào ban ngày, để chúng ta có thể bắt đầu một ngày mới với bộ não mới và sạch sẽ! Ngủ là cách thanh lọc não. Nếu không ngủ đủ, tất cả hoạt động của não và cơ thể bị tổn hại, bao gồm khả năng chú ý, ghi nhớ, học hỏi, kiên nhẫn và linh hoạt, và thậm chí cả quá trình tiêu hóa.

Một đứa trẻ đang lớn rõ ràng cần ngủ nhiều hơn người lớn. Hướng dẫn của Viện Y học Hoa Kỳ về Thuốc ngủ, được chứng thực bởi Viện Nhi khoa Hoa Kỳ, đã khuyến nghị giờ ngủ cho từng nhóm tuổi tương ứng như sau:

TRẺ CẦN NGỦ BAO LÂU?

TUỔI 4-12 tháng	-> 12-16 giờ (bao gồm các giấc ngắn)
1-2 tuổi	11-14 giờ (bao gồm các giấc ngắn)
3-5 tuổi	10-13 giờ (bao gồm các giấc ngắn)
6-12 tuổi	9-12 giờ
13-18 tuổi	8-10 giờ

* * * Đây chỉ là số giờ khuyến nghị. Mỗi trẻ lại có nhu cầu nghỉ ngơi khác nhau.

Trẻ cần ngủ rất nhiều, và không ngủ đủ, khu vực xanh lá của trẻ con co lại và cửa sổ chịu đựng của chúng cũng thu hẹp hơn, khiến trẻ dễ bị biến động về mặt cảm xúc, kém đi đầu tiết bản thân cũng như giải quyết vấn đề.

Điều này không có gì đáng ngạc nhiên đối với bạn - chính con của bạn cũng sẽ chống đối hơn, kém cân bằng và kiên cường hơn khi chúng mệt mỏi và thiếu ngủ. Đó là lý do tại sao bạn thường cảm thấy đáng ngại hay cau có mỗi khi con bạn muốn ở lại nhà bạn bè qua đêm. Phải đối phó với sự mệt mỏi của những đứa trẻ đang ở trạng thái xanh dương hoặc đỏ vào ngày thứ Bảy hoặc chủ nhật là vấn đề thường gặp phải khi nuôi dạy con cái.

Nhưng không chỉ các lần ngủ lại nhà bạn mới gây ra vấn đề về giấc ngủ cho trẻ em và tạo ra các hành động theo kiểu xanh dương và đỏ. Dưới đây là một số yếu tố khác cản trở giấc ngủ:

- *Thời gian biểu quá dày đặc.* Hãy xem xét liệu có quá nhiều hoạt động khiến giờ ngủ của gia đình bị lùi lại và làm giảm thiểu giờ ngủ của trẻ

hay không. (Chúng tôi sẽ thảo luận về các đề xuất cụ thể trong chiến lược Bộ não Sẵn sàng dưới đây.)

- *Môi trường hỗn loạn, ồn ào.* Nếu gia đình hoặc khu dân cư vẫn hoạt động, hay anh chị em ở cùng phòng lại đi ngủ vào giờ khác, thì đi đầu đó có thể tạo ra những thách thức cho cha mẹ trong việc giúp con cái họ ngủ yên giấc. Trường hợp này có thể không dễ dàng thay đổi. Bạn có thể cần phải sáng tạo hơn bằng cách chặn ánh sáng, đưa trẻ đến phòng của chúng sau khi chúng ngủ thiếp đi, hoặc sử dụng vật cách âm để chặn âm thanh.

- *Giờ làm việc của cha mẹ.* Giấc ngủ của trẻ con có thể bị ảnh hưởng khi bố mẹ không thể về nhà đúng giờ để ăn tối và giúp trẻ làm bài tập về nhà. Một lần nữa, nếu đây là hoàn cảnh không thể thay đổi, bạn có thể cần phải sáng tạo hơn. Bạn có thể nhờ anh chị em hoặc hàng xóm giúp đỡ trẻ làm bài tập về nhà, hoặc cho trẻ nhỏ ăn sớm hơn vào những ngày trong tuần, và khi cha mẹ đi làm về thì liền cho chúng đi ngủ, rồi cha mẹ sẽ ăn tối sau. Mỗi gia đình sẽ phải xem xét đi đầu gì là phù hợp nhất với mình.

- *Đấu tranh trước giờ đi ngủ.* Khi hoàn cảnh trở nên gây tranh cãi, căng thẳng, tức giận hoặc sợ hãi, não sẽ có kết nối tiêu cực với giấc ngủ và toàn bộ thói quen đi ngủ, khiến trẻ em sẽ thường xuyên chống lại việc đi ngủ hơn. Thay vì thế, chúng ta cần tạo ra các kết nối tích cực với việc đi ngủ, để trẻ em xem việc đi ngủ là an toàn, thư giãn, và thậm chí có tính kết nối, trái ngược với căng thẳng và “đầy tính chiến đấu”. Bạn có thể cần sắp xếp lại thói quen đi ngủ của bạn để dành nhiều thời gian đọc sách cho con hơn, để ôm ấp và ở bên con. *Việc nhấn mạnh sự kết nối hầu như luôn luôn kết thúc bằng việc trẻ ngủ nhanh và yên giấc hơn, nhờ vậy cha*

mẹ có thêm thời gian cho bản thân và bớt phải “chiến đấu” với những đứa trẻ của mình.

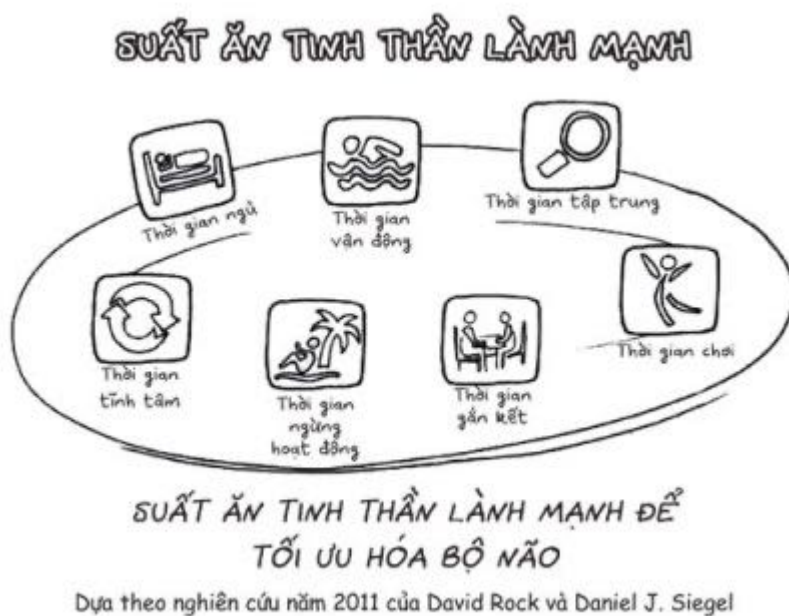
• *Không đủ thời gian để “điều chỉnh”.* Càng hiểu trẻ con, chúng ta càng hiểu tầm quan trọng về việc phải đáp ứng các nhu cầu của hệ thống thần kinh. Đặc biệt trước khi đi ngủ, cha mẹ cần để cơ thể và hệ thần kinh nghỉ ngơi. Chúng ta không chỉ có mỗi việc thức rồi ngủ, ta có cả một quá trình “điều chỉnh” trong đó hệ thống thần kinh của chúng ta bắt đầu hoạt động chậm lại, cho phép chúng ta đi vào giấc ngủ. Chúng ta cần cho não bộ nghỉ ngơi và cho nó thời gian để chuyển hóa, giảm đi những kích thích ở cơ thể để trẻ em có thể ngủ.

Mối quan hệ giữa giấc ngủ và sự cân bằng tất nhiên không chỉ áp dụng cho trẻ em. Hãy nghĩ về kinh nghiệm của bản thân bạn. Khi bạn ngủ ít hơn, liệu não của bạn có kém cân bằng? Có phải bạn sẽ ít kiên nhẫn hơn, ít có khả năng điều chỉnh cảm xúc của chính mình? Sự khác biệt là người lớn đã có nhiều năm để tập giữ kiểm soát ngay cả khi mệt mỏi. Chúng ta không phải lúc nào cũng thành thạo việc đó, nhưng não chúng ta đã phát triển đầy đủ và có nhiều cơ hội để cố gắng cải thiện vấn đề này. Chúng ta thường nhận thức rõ hơn về những thiếu sót của mình khi ta mất ngủ và ta có thể điều khiển bản thân tốt hơn. Còn trẻ em, mặc dù có thể di chuyển nhanh về phía khu vực màu đỏ hoặc màu xanh dương, chúng lại chưa phát triển đầy đủ các kỹ năng để di chuyển trở lại khu vực xanh lá cây một cách dễ dàng. Vì vậy, hãy suy nghĩ về những cách để có thể tối đa hóa thời gian ngủ cho con bạn vào ban đêm, để chúng có thể tận hưởng nhiều hơn sự cân bằng cảm xúc và năng lực điều chỉnh hành vi vào ban ngày.

Chiến lược #2 để thúc đẩy bộ não cân bằng: Nuôi dưỡng bộ não khỏe mạnh

Như bạn có thể biết, Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ đã thay thế kim tự tháp thực phẩm bằng một bản sửa đổi cần thiết, với hình ảnh trực quan về cách lựa chọn khẩu phần ăn, cùng ví dụ là một suất ăn bao gồm tất cả các nhóm thực phẩm (trái cây, rau, protein, ngũ cốc và sữa), để nhắc nhở chúng ta về chế độ ăn uống mỗi ngày nhằm tối ưu hóa sức khỏe thể chất.

Trong việc tạo ra sự cân bằng lành mạnh về tinh thần và cảm xúc trong những đứa trẻ, điều gì sẽ tương đương với khẩu phần ăn được khuyến nghị hằng ngày? Trải nghiệm nào thúc đẩy sự tích hợp, giúp trẻ em (và người lớn) kết nối các bộ phận của não và hòa nhập với các thành viên của gia đình và cộng đồng, tôn vinh sự khác biệt và thúc đẩy mối liên kết thương cảm với nhau? Để giải quyết những câu hỏi này, Dan và David Rock - một nhà tiên phong trong việc tư vấn cho các tổ chức, đã tạo ra cái mà họ gọi là Suất ăn tinh thần lành mạnh, bao gồm bảy hoạt động tinh thần thiết yếu hằng ngày (bao gồm cả chơi và ngủ, điều mà chúng tôi đã nhấn mạnh trước đó) để tối ưu hóa não bộ và tạo ra sự cân bằng và hạnh phúc:



Thời gian tập trung: Khi chúng ta tập trung vào các nhiệm vụ một cách có mục đích, chúng ta sẽ tạo ra thử thách để xuất hiện các kết nối sâu sắc trong não bộ.

Thời gian chơi: Khi chúng ta cho phép mình hành động bột phát và sáng tạo, tận hưởng những trải nghiệm mới lạ, chúng ta sẽ tạo ra các kết nối mới trong não.

Thời gian gắn kết: Khi chúng ta kết nối với người khác, lý tưởng nhất là kết nối trực tiếp mặt đối mặt, và khi chúng ta dành thời gian để trân trọng mối liên kết của mình với thế giới tự nhiên xung quanh, chúng ta sẽ kích hoạt và củng cố thêm hệ thống mạch thần kinh quan hệ của bộ não.

Thời gian vận động: Khi chúng ta di chuyển cơ thể, hay làm các động tác thể dục nếu thể chất cho phép, chúng ta đang tăng cường sức mạnh trí não theo nhiều cách.

Thời gian tĩnh tâm: Khi chúng ta lặng lẽ tìm hiểu những suy nghĩ nội tâm, tập trung vào những cảm nhận, hình ảnh, cảm xúc và suy nghĩ, chúng ta đang giúp bộ não tích hợp tốt hơn.

Thời gian ngừng hoạt động: Khi chúng ta không tập trung, không có bất kỳ mục tiêu cụ thể nào, đơn thuần để tâm trí của chúng ta “lang thang” và thư giãn, chúng ta đang giúp não bộ được “sạc đầy”.

Thời gian ngủ: Khi chúng ta cho não nghỉ ngơi, chúng ta củng cố những gì bộ não học được và phục hồi lại từ những trải nghiệm trong ngày.

Bảy hoạt động hằng ngày này tạo nên một bộ đầy đủ các “chất dinh dưỡng tinh thần” mà bộ não và các mối quan hệ của bạn cần có để hoạt động tốt nhất. Bằng cách cung cấp cho trẻ cơ hội để tận hưởng “suất ăn” này, bạn sẽ thúc đẩy sự tích hợp trong cuộc sống của trẻ và cho phép bộ não chúng phối hợp và cân bằng giữa các hoạt động. Những hoạt động tinh

thần thiết yếu giúp tăng cường các kết nối trong não trẻ cũng như củng cố mạng lưới quan hệ giữa chúng với những người khác và với thế giới xung quanh. Sau một thời gian, quá nhiều hoặc quá ít những yếu tố trên đều có thể gây ra vấn đề.

Vì vậy, chiến lược số hai của chúng tôi để thúc đẩy một bộ não cân bằng là đảm bảo rằng các trải nghiệm và lịch trình của con bạn đang cung cấp các nhu cầu khác nhau được trình bày trong Suất ăn tinh thần lành mạnh. Ví dụ, khi ở trường, con bạn có thể có nhiều thời gian tập trung, thời gian chơi và thời gian gắn kết. Và có lẽ chúng sẽ tận hưởng được thời gian vận động khi tham gia các lớp học khiêu vũ và chơi thể thao. Nhưng khi bạn nhìn vào lịch trình hằng ngày mà gia đình bạn thường có trong một tuần, bạn có thể nhận ra rằng con cái của bạn không có đủ thời gian tĩnh tâm và ngừng hoạt động, hoặc có thể là không có đủ thời gian ngủ.

Trường hợp khác, có thể là bạn có một đứa con sống nội tâm, một đứa trẻ dành nhiều thời gian để yên lặng, tập trung và tĩnh tâm. Nhưng có lẽ đứa bé này sẽ cần vận động cơ thể nhiều hơn, hoặc dành nhiều thời gian hơn để chơi và gắn kết với bạn bè, để nghỉ ăn với những người còn lại trong gia đình.

Trường hợp khác nữa, có thể bạn đã yêu cầu con phải bỏ ra quá nhiều thời gian để tập trung, bằng cách nhấn mạnh điểm số đến mức trẻ khó có thể dành lượng thời gian hợp lý cho các hoạt động khác. Hãy lưu tâm đến thực tế rằng rất hiếm trẻ nhận được điểm A tất cả các môn, hoặc thực hiện mọi nhiệm vụ một cách hoàn hảo. Nếu bạn nhấn mạnh sự xuất sắc trong học tập và thành tích hơn tất cả mọi thứ khác, con bạn có thể cảm thấy rằng dù chúng có làm gì cũng không bao giờ là đủ. Nhà tâm lý học trẻ em, tác giả Michael Thompson chia sẻ rằng, ông đã nghe nhiều trẻ em và thiếu niên kể là cha mẹ chúng quan tâm đến điểm số của chúng còn hơn là quan

tâm đến chúng. Sự tập trung nhìn chung là một điểm đến chứ không phải hành trình khám phá, và nó đề cao kết quả hơn là sự nỗ lực. Không có gì ngạc nhiên khi chúng ta thấy rất nhiều thiếu niên đang có mức độ lo lắng cao, trăn trở, và có ít mối quan hệ gắn kết để trợ giúp chúng đi điều chỉnh những cảm xúc ấy.

Ngoại trừ các hướng dẫn về thời gian ngủ ở trên, chúng tôi không đề xuất lượng thời gian cụ thể cho từng hoạt động trên Suất ăn tinh thần lành mạnh. Không có một công thức chính xác cho một tâm trí lành mạnh, vì mỗi cá nhân là khác nhau và nhu cầu của chúng ta thay đổi theo thời gian. Vấn đề là cần nhận thức đầy đủ về các hoạt động tinh thần, chúng tương tự như các chất dinh dưỡng thiết yếu, nghĩa là bạn làm hết sức mình để cung cấp các thành phần đúng cho “khẩu phần” tinh thần của trẻ, lý tưởng nhất là mỗi ngày đều dành ra một chút cho đủ bảy hoạt động. Cũng giống như bạn không muốn trẻ chỉ ăn pizza nhiều ngày liên tục, chúng ta sẽ không chỉ nhấn mạnh tới thời gian tập trung mà khiến thời gian ngủ ở trẻ ít đi. Chìa khóa, một lần nữa, là cân bằng mỗi ngày với các hoạt động tinh thần thiết yếu này. Sự cân bằng và sức khỏe tinh thần lành mạnh là tất cả những gì cần thiết để củng cố các kết nối của chúng ta với những người khác và thế giới xung quanh, cũng như tăng cường các kết nối trong chính bộ não.

Nhân tiện, chúng tôi cũng nhận thấy rằng việc phải thực lòng cam kết để hướng tới sự cân bằng trong cuộc sống con trẻ có thể khá đáng sợ. Đôi khi ta thấy khó khăn để không đi theo hướng mà những người khác đang đi. Ta có thể cảm thấy lo lắng khi cắt giảm việc học thêm hoặc bồi dưỡng kiến thức và chỉ đơn giản là tin tưởng vào quá trình, cho phép con phát triển theo hướng riêng của chúng. Nhưng hãy cứ thử vượt lên cái định nghĩa rất hẹp về thành công ở con cái. Hãy cho phép bản thân bạn nói

chuyện với con về khối lượng bài tập ở trên trường. Hãy cho phép bản thân bạn bước ra khỏi vòng lặp của sự “thành công” và làm những gì tốt nhất cho con bạn và cho gia đình bạn.

Đó chính là Suất ăn tinh thần lành mạnh. Khi chúng ta thay đổi trọng tâm của sự chú ý với các hoạt động tinh thần đa dạng này, chúng ta sẽ cho não rất nhiều cơ hội để phát triển theo những cách khác nhau. Thời gian chơi, làm việc, suy ngẫm hay kết nối sẽ lấp kín một ngày, đúng vậy, nhưng các khoảng thời gian đó đều sẽ chỉ dạy và xây dựng kỹ năng cho trẻ. Khi chúng ta thiết lập thời gian dành cho mỗi hoạt động, chúng ta không chỉ tạo cơ hội cho não bộ kích hoạt một loạt các hoạt động tinh thần phù hợp với trẻ, mà còn tạo ra nhịp điệu và cảm nhận về một cuộc sống cân bằng cho chúng nữa. Chỉ cần nắm được Suất ăn tinh thần lành mạnh và chỉ cho con bạn về đi đâu đó, bạn có thể tạo ra một “cái bụng đói” cho sự cân bằng và trạng thái tinh thần hạnh phúc mỗi ngày.

BỘ NÃO SẴN SÀNG CỦA TRẺ: DẠY TRẺ VỀ SỰ CÂN BẰNG

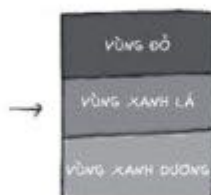
Bộ não cân bằng là một khái niệm chúng ta có thể dạy con cái. Những cuộc trò chuyện giữa bạn với trẻ về sự cân bằng, và trạng thái Bộ não Sẵn sàng nói chung, sẽ giúp trẻ hiểu các khái niệm cơ bản liên quan đến sức khỏe tinh thần và cảm xúc. Thêm vào đó, khi trẻ càng hiểu tầm quan trọng của sự cân bằng nói chung - của tâm trí cũng như của lịch trình gia đình - chúng càng có thể biểu đạt rõ hơn khi chúng cảm thấy mất cân bằng.

Để giúp bạn bắt đầu, chúng tôi đã cung cấp ở đây phần nội dung “Bộ não Sẵn sàng của trẻ” để bạn có thể đọc với con mình, giúp chúng hiểu về Bộ não Sẵn sàng của chính chúng. Chúng tôi cũng sẽ viết ở cuối mỗi chương sau nữa. Chúng tôi đã hướng tới những đứa trẻ từ năm đến chín

tuổi khi viết phần này, nhưng bạn có thể thoải mái áp dụng sao cho phù hợp với độ tuổi và giai đoạn phát triển của con bạn.

Bộ não Sẵn sàng của trẻ: Dạy trẻ về sự cân bằng

Bé có biết bé sẽ cảm nhận thế nào khi mọi việc đều tốt đẹp và bé có thể kiểm soát tốt bản thân không? Khi đó bé đang ở trong khu vực xanh lá đấy.



Nhưng đôi khi bé cảm thấy buồn bực. Bé có thể rất bực bội, hay sợ hãi và lo lắng. Bé muốn khóc và la hét. Khi đó bé đang ở trong khu vực đỏ.



Hay đôi khi bé cảm thấy buồn và muốn tránh xa mọi người, chỉ muốn im lặng một mình. Cơ thể bé mềm như bún. Bé đã tiến vào khu vực xanh dương.



Đây là một mẹo đơn giản mà bé có thể sử dụng để quay trở về khu vực xanh lá. Đặt một tay lên bụng, một tay lên ngực. Hãy thử ngay bây giờ, ngồi yên và hít thở. Bé cảm thấy bình tĩnh hơn chứ?



Tối nay, khi bé buồn ngủ, mắt chuẩn bị díp lại và cơ thể bắt đầu thư giãn; hãy thử mẹo này một lần nữa. Lặp lại mỗi tối và cảm nhận sự yên bình nhé.



Bộ não Sẵn sàng của trẻ: Dạy trẻ về sự cân bằng

Olivia đã sử dụng mẹo này khi bạn bè trong lớp không rủ bé chơi cùng. Thật buồn khi bị bỏ rơi, cô bé cảm nhận mình đang rơi vào vùng xanh dương. Cô bé bắt đầu khóc và muốn biến mất.



Nhưng cô bé nhận ra được cảm xúc của vùng màu xanh dương và tự bình tĩnh lại bằng cách đặt tay lên ngực và bụng. Bé cảm thấy dễ chịu hơn và trở về vùng xanh lá. Bé biết sẽ vẫn buồn một chút nhưng rồi sẽ ổn cả thôi.



Lần sau, mỗi khi buồn, giận dữ, sợ hãi, bé hãy làm theo cách này nhé. Luyện tập dần, rồi bé sẽ có thể áp dụng nó ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào để quay về vùng xanh lá khi cần.



BỘ NÃO SẴN SÀNG CỦA RIÊNG TÔI: THÚC ĐẨY SỰ CÂN BẰNG CỦA BẢN THÂN

Hãy dành một chút thời gian ngay bây giờ để nghĩ xem bạn cảm thấy cân bằng như thế nào trong cuộc sống của riêng mình. Dưới đây là ba câu hỏi giúp bạn khám phá cảm giác cân bằng của bản thân. Bạn có thể viết ra khi trả lời hoặc có thể nói chuyện với một phụ huynh khác, về việc những câu hỏi này ảnh hưởng đến bạn ra sao.

1. Hãy nghĩ về vùng xanh lá của riêng bạn. Bạn có dễ dàng rời khỏi vùng xanh lá, và có khó khăn để bạn trở lại một khi đã đi vào vùng màu đỏ hay xanh dương? Đây là những câu hỏi khá chung chung, nhưng hãy tập trung chủ yếu vào trải nghiệm của bạn với con mình. Khi đó, bạn chủ yếu nằm trong vùng xanh lá, đỏ hay xanh dương?

2. Xem xét mức độ tích hợp của bạn trong mối quan hệ với trẻ. Bạn có quá *khác biệt mà không có sự liên kết*, khiến con cái phải tự lo liệu các vấn đề cảm xúc của chúng? Hay bạn quá *liên kết mà không có sự khác biệt*, dẫn đến việc trẻ dính chặt không thể tách rời? Bao nhiêu phần trăm thời gian bạn có mặt tại điểm kết nối lý tưởng, nơi bạn vừa kết nối cảm xúc và hỗ trợ trẻ, vừa cho chúng không gian để là chính chúng (thích hợp với tuổi tác và tính cách cá nhân)?

3. Suất ăn tinh thần lành mạnh của bạn như thế nào? Hãy nhìn vào đĩa một lần nữa, nhưng lần này hãy nghĩ về lịch trình cá nhân cụ thể của bạn hằng ngày và cách bạn sử dụng thời gian và năng lượng của mình.

Sau khi suy nghĩ về các câu hỏi trên, hãy dành một vài phút để vẽ Suất ăn tinh thần của riêng bạn, xem xét lại cách bạn sử dụng phần lớn thời gian của mình. Chỉ cần vẽ một vòng tròn và chia biểu đồ hình tròn thành 24 vạch, mỗi vạch là một giờ trong ngày. Bạn dành bao nhiêu giờ mỗi ngày để

ngủ, để vận động, để gắn kết...? Nó giống với hình minh họa ở trang tiếp theo.

Khi bạn nghĩ về thời gian trong ngày, hoạt động nào trên Suất ăn tinh thần lành mạnh đang bị rút ngắn? Chúng tôi không muốn phi thực tế ở đây. Cha mẹ cũng là những người ở trong hoàn cảnh không dễ dàng phân bổ lành mạnh thời gian. Điều này đặc biệt đúng nếu bạn có con nhỏ. Trong trường hợp đó, bạn có thể gặp khó khăn ngay cả khi ăn và đi tắm, không ngủ đủ giấc và không có thời gian để suy ngẫm (hoặc để vẽ Suất ăn của riêng bạn). Chúng tôi hiểu điều này. Chúng tôi cũng từng trong tình trạng đó.

Nhưng việc xem lại Suất ăn vẫn hữu ích để bạn đánh giá xem mình có đang duy trì sự cân bằng trong cuộc sống hay không, cho dù ngay bây giờ bạn có thể cảm thấy nó không hề thực tế. Chỉ riêng việc nhận ra mình đang thiếu sót phần nào - dù là giấc ngủ, vận động, thời gian một mình, thời gian ngừng hoạt động, hoặc bất kỳ hoạt động cần thiết hằng ngày nào khác trong Suất ăn tinh thần lành mạnh - cũng có thể chỉ ra nhu cầu cá nhân đang không được đáp ứng đúng, và ít nhất là điều đó đang cho bạn cơ hội xem xét cách làm thế nào để đáp ứng nhu cầu tốt hơn về sau này. Sự cân bằng là điều cần thiết cho khu vực xanh lá của chúng ta trở nên mạnh mẽ, để chúng ta có thể trở thành người mà những đứa trẻ cần.

Một lần nữa, một bộ não cân bằng không phải lúc nào cũng dễ dàng đạt được khi bạn phải chịu trách nhiệm cho phúc lợi và sự phát triển của con bạn. Nhưng bạn càng nhắm đến sự cân bằng và tạo ra một Bộ não Sẵn sàng trong chính bạn, bạn càng có thể làm điều tương tự cho những người mà bạn quan tâm.

Chương 3

BỘ NÃO SẴN SÀNG: KIÊN CƯỜNG

Alanah là một đứa trẻ chín tuổi, mặc dù có năng khiếu và khả năng rõ ràng, nhưng cô bé vẫn khổ sở vì thường xuyên lo lắng. Cô bé lo lắng về mọi thứ: bài kiểm tra ở trường, các tương tác xã hội, sự nóng lên toàn cầu, liệu mẹ có chết không, và sức khỏe của con chuột bạch của cô bé. Cha mẹ Alanah đã đưa bé đến gặp Tina khi, cuối cùng, sự lo lắng xuất hiện cùng với những cơn hoảng loạn dữ dội đã thường xuyên cản trở các hoạt động và khiến bé cực kỳ buồn khổ. Tất tệ hơn, cô bé phải đối mặt với các vấn đề sức khỏe mạn tính mà các chuyên gia nói với bé “chỉ là bệnh tâm lý thôi”.

Khi Tina dành thời gian làm quen với Alanah, cô phát hiện ra rằng vị khách hàng trẻ tuổi của mình có bản chất là một người vô cùng tận tâm và có xu hướng hướng tới sự hoàn hảo như một phần tính cách cô bé. Bé “lo hết cả lên” trong hầu hết các lĩnh vực cuộc sống. Tina nhận ra vòng xoáy lo lắng này diễn ra khi Alanah gặp một thách thức, sau đó bé khó khăn khi xử lý thử thách đó, rồi lại lo lắng vì bé không xử lý tốt vấn đề. Chẳng hạn, một hôm cô bé quên bữa trưa ở nhà. Bé lo lắng, xấu hổ vì không có thức ăn khi bạn bè của cô bé ăn trưa, sau đó bé bắt đầu lo lắng về việc đói đến mức không thể nghe giảng, đi đâu đó có nghĩa là bé sẽ không hiểu bài, dẫn đến điểm kém trong bài kiểm tra tiếp theo. Nỗi sợ trở nên mãnh liệt đến nỗi cô bé thường xuyên trốn thật lâu trong toilet mỗi khi bị sự hoảng loạn tấn công. Giống như rất nhiều nỗi sợ hãi của bé, những trải nghiệm tuổi thơ

nếu quên cơm trưa ở nhà sẽ dẫn đến một quá trình làm bé không còn khả năng làm gì hết. Vòng xoáy lo lắng tạo ra Bộ não Không sẵn sàng, một trạng thái thần kinh ở Alanah khiến cô bé bị tê liệt hầu như toàn bộ thời gian đối mặt với một thách thức hoặc trải qua một trở ngại dù rất nhỏ.

Ở phần sau của chương, chúng tôi sẽ quay lại câu chuyện của Alanah và giải thích cách tiếp cận của Tina trong trường hợp này, cũng như cách cô ấy giúp đứa trẻ quay trở lại bộ não tích hợp và một trạng thái tiếp nhận của Bộ não Sẵn sàng. Dù vậy, đầu tiên, chúng tôi muốn giới thiệu với bạn điều thứ hai trong bốn nguyên tắc cơ bản của Bộ não Sẵn sàng - sự kiên cường.

Trong chương 2, chúng tôi đã nói về việc giúp trẻ em trở nên cân bằng hơn để chúng có thể ở lại trong vùng xanh lá lâu hơn. Bây giờ chúng ta sẽ nhìn vào việc khuyến khích sự kiên cường và can đảm ở trẻ, tức là không chỉ nói về cách trẻ ở trong khu vực xanh lá, mà còn mở rộng và củng cố nó. Cửa sổ chịu đựng của trẻ càng rộng khi vượt khó và khi cảm xúc không thoải mái, thì chúng càng kiên cường hơn khi đối mặt với nghịch cảnh, thay vì gục ngã nếu mọi thứ không ổn. Sự kiên cường cũng là về việc “bật dậy trở lại”, về việc trẻ có thể di chuyển dễ dàng từ vùng màu đỏ hoặc màu xanh dương trở lại vùng màu xanh lá, và làm thế nào chúng có thể hồi phục từ sự hỗn loạn hoặc căng nhắc và trở lại với sự hài hòa bên trong khuôn cửa sổ.

Ở trạng thái Bộ não Không sẵn sàng, trẻ em trải qua nỗi sợ hãi, đe dọa và phản kháng, bị đe dọa bởi các biến chứng không lường trước, không thể kiểm soát cơ thể, cảm xúc và những quyết định của chính chúng. Thay vì thế, chúng tôi muốn phát triển sự kiên cường của Bộ não Sẵn sàng. Chúng tôi biết trẻ đã có, hoặc có thể học những kỹ năng cần thiết để đối mặt với nghịch cảnh, với khó khăn và bật trở lại từ thất bại. Sau đó, chúng có thể

trải nghiệm đầy đủ những thành công thực sự và bền vững trong cuộc sống dù chúng có những lo lắng, như Alanah, hay đơn giản chúng là những đứa trẻ phải lớn lên trong một thế giới đầy căng thẳng, tốc độ nhanh, kỳ vọng cao, nơi cuộc sống không luôn luôn diễn ra như kế hoạch.

MỤC TIÊU: XÂY DỰNG KỸ NĂNG THAY VÌ DẬP TẮT HÀNH VI KHÔNG MONG MUỐN

Hãy bắt đầu bằng cách suy nghĩ về cách phản ứng tốt nhất khi trẻ cư xử khó chịu. Nhiều phụ huynh cho rằng mục tiêu là dập tắt hành vi không mong muốn, để làm cho trẻ dừng lại hoặc xóa bỏ hành vi đó. Nhưng hãy nhớ, hành vi là hình thức giao tiếp. Và những hành vi có vấn đề thực sự là một thông điệp, khi đó những đứa trẻ đang nói rằng: “Con cần được giúp đỡ để xây dựng kỹ năng nhất định. Con không thể làm tốt việc này.” Vậy nên, trọng tâm chính vẫn là khi những đứa trẻ đấu tranh, ta không nên loại bỏ hành vi xấu hoặc dập tắt sự hỗn loạn của khu vực đỏ và sự cứng nhắc của khu vực xanh dương, mà là tìm ra những kỹ năng mà chúng ta muốn trẻ có thêm để xử lý mọi thứ tốt hơn vào lần tới. Tất nhiên chúng ta muốn giảm thiểu các hành vi có vấn đề. Tất cả các bậc cha mẹ đều như vậy. (Tin chúng tôi đi, cả hai chúng tôi đều muốn thoát khỏi rất nhiều hành vi của chính con cái mình vào từng giai đoạn.) Sau cùng, bất cứ khi nào trẻ em mất kiểm soát, việc đó khiến cả chúng lẫn cha mẹ và cả gia đình đều buồn bực. Nhưng nếu muốn giúp trẻ em phát triển Bộ não Sẵn sàng, chúng ta cần tập trung ít hơn vào việc dập tắt các hành vi có vấn đề, mà hướng tới việc giúp trẻ *xây dựng kỹ năng* để chúng có thể học cách quay trở lại khu vực màu xanh lá, nếu chúng tự làm được thì càng tốt.

Trọng tâm chính vẫn là khi những đứa trẻ đấu tranh, ta không nên loại bỏ hành vi xấu hoặc dập tắt sự hỗn loạn của khu vực đỏ và sự

cứng nhắc của khu vực xanh dương, mà là tìm ra những kỹ năng mà chúng ta muốn trẻ có thêm để xử lý mọi thứ tốt hơn vào lần tới.

Chúng ta càng có thể giúp trẻ phát triển các kỹ năng để không rời khỏi khu vực xanh lá, và tự di chuyển trở lại vào khu vực này khi mọi thứ không như ý chúng; trẻ sẽ càng có thể duy trì trạng thái cân bằng và khỏe mạnh, làm cuộc sống thú vị hơn cho trẻ, cho bạn và cả gia đình. Đó là sự hạnh phúc thanh thản mà người Hy Lạp gọi là *eudaimonia*. Thanh thản ở đây không có nghĩa là một người luôn luôn phải bình tĩnh, mà là họ đã học cách làm chủ được cơn sóng cảm xúc bằng kỹ năng và sự lanh lợi. Nếu họ bị ngã, họ sẽ học được kỹ năng để quay trở lại và lướt sóng tiếp. Sự kiên cường là một món quà chúng ta có thể tặng cho con trẻ. Như người xưa vẫn nói, nếu tặng cá cho một người, thì anh ta sẽ chỉ ăn trong một bữa; nhưng nếu dạy người đó biết câu cá, anh ta sẽ no nê cả đời.

Một người mẹ mà chúng tôi biết đã sử dụng khái niệm “hành vi là hình thức giao tiếp” để xử lý khéo léo một vấn đề xảy ra với đứa con bốn tuổi của cô, Jake. Giáo viên của cậu bé đã gọi điện cho cô, nói rằng Jake liên tục xích mích với các bạn cùng lớp. Bất cứ khi nào có đứa trẻ lấy bóng ra sân chơi, Jake chắc chắn sẽ thất vọng vì phải chờ đến lượt mình. Thế là cậu bé cướp lấy bóng và đá nó qua hàng rào. Hoặc khi bọn trẻ chơi đuổi bắt, Jake thường trở nên tức giận và thậm chí hung hăng khi cậu bé bị thua.

Thay vì cố gắng dập tắt hành vi xấu



Hãy xây dựng kỹ năng để kiên cường và hạnh phúc



Nếu mẹ cậu bé nhìn nhận vấn đề từ lăng kính “dập tắt”, cô ấy có thể đã hứa thưởng hoặc đe dọa trừng phạt để ngăn Jake hành động bốc đồng và phản kháng khi cậu bé không được như ý muốn. Đó là cách mà phụ huynh và giáo viên thường xuyên tiếp cận nhất: Họ cố gắng dập tắt những hành vi xấu bằng cách sử dụng các phương pháp mang tính hành vi thuần túy như phát phiếu bé ngoan, tạo phần thưởng và hình phạt.

Tuy nhiên, mẹ cậu bé đã xem tình hình con trai của mình thông qua một thấu kính của Bộ não Sẵn sàng và nhận ra rằng hành động của Jake đang nói lên những kỹ năng cậu bé còn thiếu: Cụ thể, bé không giỏi chia sẻ và chờ tới lượt, bé không biết làm thế nào để chơi thể thao cho tốt. Điều đó không có nghĩa là cậu bé hư. Không có nghĩa cậu bé là “một vấn đề”. Chỉ đơn giản là mẹ cậu bé cần phải tìm cách cho Jake luyện tập chờ đến lượt và cải thiện khả năng chơi chung với bạn bè. Vì thế cô ấy và giáo viên của cậu bé đã nói chuyện, và họ đã đưa ra một cách nhanh chóng và dễ dàng để cậu bé thực hành. Đó là biến Jake trở thành người lập kế hoạch cho trò chơi, để cậu và các bạn lần lượt đóng vai giả vờ làm giáo viên, và khích lệ Jake kể những câu chuyện về việc chia sẻ, thay phiên nhau chơi búp bê và đồ chơi (“Jake này, giúp cô dạy Batman làm thế nào để chia sẻ với bạn bè đi”).

Cách tiếp cận tương tự cũng có thể hiệu quả với trẻ lớn hơn. Nếu đứa con 11 tuổi muốn tham gia cắm trại với bạn bè nhưng lại sợ xa nhà qua đêm, nghĩa là trẻ đang thông báo rằng chúng cần xây dựng một số kỹ năng để chịu đựng sự tách biệt khỏi bạn. Tập ngủ tại nhà bạn hoặc nhà ông bà vài hôm có sẽ giúp trẻ xây dựng khả năng kiên cường trong vấn đề này.

Ngược lại, với cách tiếp cận Bộ não Không sẵn sàng, bạn có thể sẽ nói với trẻ rằng: “Con không có gì phải lo lắng cả. Con đủ lớn rồi.” Dù có mục đích tốt, nhưng vấn đề với cách tiếp cận này là trẻ thực sự lo lắng, và trẻ

chưa đủ lớn. Vì vậy, phản ứng thế này rõ ràng đã phủ nhận cảm xúc của trẻ, khiến trẻ bối rối và không thể tin tưởng vào cảm nhận nội tâm của chính mình, và không hề giúp trẻ cảm thấy tốt hơn. Hơn nữa, làm vậy sẽ bỏ lỡ cơ hội để xây dựng các kỹ năng hữu ích cho trẻ suốt đời.

Thay vì chỉ tập trung dập tắt vấn đề



Hãy coi hành động là một cách giao tiếp và tập trung vào việc xây dựng kỹ năng



Khi chúng ta thấy hành động của những đứa trẻ là một phương tiện giao tiếp mà qua đó biết được những kỹ năng, chiến lược nào chúng vẫn cần xây dựng và phát triển; thì chúng ta có thể phản hồi một cách có chủ ý và thương cảm hơn, chưa kể là hiệu quả hơn. Ta làm được vậy vì cách nhìn nhận này cho phép chúng ta nhận ra con mình cần sự giúp đỡ và đang gặp khó khăn, thay vì nghĩ trẻ chỉ đang hành xử hỗn hào và khiến chúng ta phật lòng. Cách suy nghĩ đã khơi dậy việc nuôi dạy con cái dựa trên niềm tin, chúng ta tin tưởng vào việc xây dựng các kỹ năng, tin rằng não bộ trẻ em phát triển sẽ hình thành các loại kết nối tạo ra khả năng kiên cường và giúp trẻ trở thành người có cuộc sống giàu có, hạnh phúc và ý nghĩa.

KIÊN CƯỜNG, TIẾP THU VÀ MỞ RỘNG VÙNG XANH LÁ

Hãy nghĩ về việc phát triển khả năng kiên cường có nghĩa là gì trong thực tế. Một cách nhìn nhận hữu ích là nó có thể hỗ trợ việc tiếp cận những thách thức trong cuộc sống và vượt qua chúng một cách mạnh mẽ và rõ ràng. Tất cả sẽ quay lại cuộc chiến giữa tiếp thu và phản kháng. Phản kháng hạn chế sự kiên cường, còn sự tiếp thu lại thúc đẩy sự kiên cường. Vì vậy, nếu bạn muốn giúp con bạn học cách xử lý nghịch cảnh theo cách lành mạnh và chín chắn, đi đầu đầu tiên bạn cần làm là giúp trẻ xây dựng khả năng tiếp thu.

PHẢN KHÁNG hạn chế SỰ KIÊN CƯỜNG, SỰ TIẾP THU thúc đẩy nó

Một đứa trẻ phản kháng là khi chúng đổ lỗi cho môi trường xung quanh và tất cả những gì chúng có thể làm là phản ứng thụ động; còn khả năng tiếp thu cho phép trẻ quan sát và đánh giá những thông tin từ môi trường xung quanh, sau đó chủ động trong cách phản ứng. Trẻ có thể lựa chọn phản ứng của mình và hành động có chủ ý, thay vì phản kháng tự động mà

không có ý thức trong việc ra quyết định. Đó là những gì sẽ xảy ra trong khu vực xanh lá.

Đó là lý do tại sao chúng tôi nói mục tiêu ngắn hạn của mình là giúp trẻ em cân bằng hơn và vẫn ở trong vùng xanh lá khi chúng buồn bực. Trong vùng xanh lá cây, chúng dễ tiếp thu, vì vậy mạch học tập của chúng là tham gia, có nghĩa là trẻ có thể suy nghĩ, lắng nghe và thấu hiểu, học cách đưa ra quyết định tốt, xem xét hậu quả và nghĩ về cảm xúc của người khác. Lưu ý rằng với sự cân bằng, trẻ có thể có những cảm xúc lớn nhưng vẫn biết suy nghĩ rõ ràng và hợp tác giao tiếp. Nói cách khác, ở vùng xanh lá, trẻ em có thể xúc động mà vẫn giữ cân bằng, vì vậy chúng có thể dễ dàng sử dụng tầng não trên. Từ góc độ cân bằng, tầng não trên phát triển và một khu vực xanh lá lớn chính là chìa khóa để đối mặt với những thất bại và nghịch cảnh.

Do đó, mục tiêu dài hạn của chúng tôi là *mở rộng* vùng xanh lá theo thời gian. Đó chính là khi ta xây dựng khả năng kiên cường.

- Mục tiêu ngắn hạn: CÂN BẰNG (trở về vùng xanh lá)

- Mục tiêu dài hạn: KIÊN CƯỜNG (mở rộng vùng xanh lá)

Chúng tôi muốn mở rộng cửa sổ chịu đựng của trẻ em với những khó khăn, để chúng ngày càng có khả năng xử lý khó khăn và nghịch cảnh. Một vùng màu xanh lá hẹp làm đưa trẻ dễ trở nên hỗn loạn hoặc cứng nhắc hơn, với tần suất thường xuyên hơn và căng thẳng hơn. Mục tiêu ở đây không phải là để thoát hoàn toàn khỏi vùng đỏ và vùng xanh dương. Trên thực tế, có những lúc việc chuyển sang vùng màu đỏ hoặc màu xanh dương là cần thiết và quan trọng, trong những thời điểm nguy hiểm hay các tình huống khác cần đến bản năng sinh tồn của chúng ta. Nhưng chúng tôi muốn trẻ em ngày một nâng cao khả năng xác định thời điểm thích hợp để rời khỏi

vùng màu xanh lá, và có thể sống phần lớn cuộc sống của chúng tại một trạng thái bình tĩnh và sáng suốt. Đó là ý nghĩa của việc mở rộng khu vực xanh lá.



Một phần của việc mở rộng cửa sổ chịu đựng là cho phép trẻ em đối mặt với nghịch cảnh, cảm thấy thất vọng và có những cảm xúc tiêu cực khác, thậm chí là thất bại. Đó là cách mà trẻ phát triển sự kiên trì và tính kiên nhẫn. Nếu bạn đọc bất kỳ cuốn sách nào khác của chúng tôi, bạn đã biết rằng chúng tôi là những người tin tưởng vào tầm quan trọng của việc thiết lập ranh giới cho trẻ em, giúp chúng học được cách đối phó với việc không phải lúc nào mọi sự cũng như ý muốn. Một phần rất lớn của việc phát triển tính kiên cường ở Bộ não Sẵn sàng liên quan đến việc dạy trẻ em rằng những khoảnh khắc khó khăn chắc chắn sẽ xảy ra. Sau đó, thay vì giải cứu hoặc bảo vệ chúng khỏi bất kỳ cảm xúc hay tình huống khó khăn nào, chúng ta cùng với trẻ vượt qua thời gian khó khăn và giúp đỡ chúng phát triển tính kiên cường, học hỏi và trưởng thành từ những thất bại, vẫn đưa ra quyết định tốt giữa cơn bão cảm xúc. Chúng tôi muốn trẻ tiếp thu được thông điệp: “Mẹ luôn ở đây bên con. Con làm tốt lắm. Mẹ biết là khó nhưng con có thể làm được. Mẹ ở đây với con.” Đó là cách chúng ta mở

rộng vùng xanh lá của trẻ: Dạy cho trẻ một cách yêu thương rằng chúng có thể sống chung với lũ, vượt qua sự thất vọng và thất bại, để trở nên mạnh mẽ và khôn ngoan hơn.

Một phần của việc mở rộng của số chịu đựng là cho phép trẻ em đối mặt với nghịch cảnh, cảm thấy thất vọng và có những cảm xúc tiêu cực khác, thậm chí là thất bại. Đó là cách chúng ta mở rộng vùng xanh lá của trẻ: Dạy cho trẻ một cách yêu thương rằng chúng có thể sống chung với lũ, vượt qua sự thất vọng và thất bại, để trở nên mạnh mẽ và khôn ngoan hơn.

Mở rộng vùng xanh lá có thể liên quan đến các hành động đơn giản của bạn như sau:

Mở rộng vùng xanh lá



Hoặc việc này có thể liên quan đến các vấn đề phức tạp hơn, đau đớn hơn. Sau khi thông báo cho đứa con bảy tuổi của bạn rằng một bạn thú cưng yêu quý đã mất, bước tiếp theo là bạn phải ngồi cạnh đứa trẻ, ôm chúng khi chúng khóc và nói chuyện về những điều đứa bé yêu thích về thú cưng. Hoặc khi những người bạn thân nhất của đứa con 12 tuổi thông báo rằng, cô bé không đủ nổi tiếng để ngồi ăn chung với chúng vào bữa trưa, bạn sẽ phải chống lại sự thôi thúc là gọi tới các phụ huynh khác hoặc ai đó ở trường, yêu cầu cho con bạn được tham gia. Thay vì vậy, bạn sẽ ở bên con, để cô bé cảm nhận sự yêu thương và hỗ trợ con trong khi bé đau đớn vì một việc bé chưa bao giờ gặp, sau đó mới giúp con giải quyết vấn đề.

Nói cách khác, đôi khi chúng ta phải cho phép con mình tổn thương, và thậm chí thất bại, mà không giải cứu và tước đoạt từ trẻ những bài học giúp xây dựng sự kiên cường đầy giá trị. Và khi chúng ta thể hiện tình cảm và đem lại sự thoải mái cho trẻ, chúng ta còn làm nhiều thứ hơn ngoài việc mở rộng vùng xanh lá. Trong bộ nhớ của trẻ, những kinh nghiệm đó dạy cho trẻ rằng mọi thứ có thể khó khăn, nhưng chúng có thể xử lý nó và bật đứng dậy trở lại. Lần tới, khi trẻ rơi vào một tình huống khó khăn, một phần của bộ nhớ được kích hoạt sẽ là những kinh nghiệm khi trẻ đối mặt với thách thức và vượt qua chúng một cách hiệu quả.

THÚC ĐẨY VÀ VỖ VỀ: KHI NÀO NÊN ĐỂ TRẺ PHẤN ĐẤU?

Khi chúng tôi nói chuyện với cha mẹ về việc mở rộng vùng xanh lá, luôn có một câu hỏi xuất hiện: *Vâng, nhưng làm sao tôi biết khi nào nên để trẻ tự đấu tranh và khi nào tôi nên can thiệp và giúp đỡ chúng?*

Đối với chúng tôi, đây là lúc sử dụng một cụm từ tuyệt vời mà Tina nghe được từ một trong những học sinh của cô: Thúc đẩy và vỗ về. Đôi khi

những đứa trẻ cần chúng tôi thách thức chúng vượt lên chính mình, tức là loại bỏ tư tưởng bọc giấy bảo vệ và yêu cầu chúng mạo hiểm đối mặt với các hoàn cảnh, thách thức mà chúng chưa gặp. Đây chính là thúc đẩy: Thách thức trẻ, cho phép chúng phát triển tính kiên cường, sức mạnh và sự dẻo dai, can đảm. Đó là một cách để mở rộng vùng xanh lá ở trẻ, giúp chúng luyện tập bước ra khỏi vùng an toàn. Khi chúng ta can thiệp và giải cứu một đứa trẻ khỏi một vấn đề chúng có thể tự mình xử lý, chúng ta đã rút ngắn cơ hội để trẻ được tìm hiểu cách giải quyết khó khăn, hay cơ hội thấu hiểu khả năng của chúng trong việc xử lý những thách thức. Phải tự đến thăm giáo viên hoặc tự giải quyết vấn đề với một người bạn có thể là một cơ hội học hỏi mạnh mẽ. Hãy cung cấp cho con bạn lợi ích của việc tăng cường thực hành, thông qua việc lên tiếng và sử dụng logic. Thúc đẩy có nghĩa là bạn dạy cho trẻ cách khẳng định bản thân và hiểu rằng trẻ có thể vừa tôn trọng người khác vừa mạnh mẽ, ngay cả khi sự thúc đẩy đó làm cho trẻ lo lắng vì phải đứng lên hoặc phải đối mặt với một thách thức mới. Chúng sẽ học được đi đâu đi đó khi chúng hành động!

Khi chúng ta can thiệp và giải cứu một đứa trẻ khỏi một vấn đề chúng có thể tự mình xử lý, chúng ta đã rút ngắn cơ hội để trẻ được tìm hiểu cách giải quyết khó khăn, hay cơ hội thấu hiểu khả năng của chúng trong việc xử lý những thách thức.

Nhưng ta chỉ thúc đẩy khi vấn đề không gây ra sự đau khổ đến mức nó ngập tràn hệ thống thần kinh của trẻ, khiến trẻ chìm trong vùng màu đỏ hoặc vùng màu xanh dương. Nếu chúng ta ép trẻ quá mức trước khi chúng sẵn sàng, khi đó hệ thống thần kinh của chúng sẽ trải qua đau khổ đến mức cực kỳ khó chịu, và nó có thể phản tác dụng, làm trẻ càng thêm sợ hãi và

phụ thuộc hơn, thậm chí không hề mở rộng mà còn thu nhỏ lại vùng màu xanh lá. Vì thế, đôi khi con cái thực sự cần chúng ta vỗ về. Trẻ phải đối mặt với một chướng ngại vật quá lớn hoặc một thách thức mà đơn giản là chúng không thể tự mình giải quyết. Chúng thực sự không thể xử lý vấn đề này một mình. Có thể cậu bé ba tuổi của bạn chưa sẵn sàng ngồi ăn trưa với các bạn khác ở công viên, và cần bạn ngồi cùng cho đến khi bé sẵn sàng tham gia cùng những người khác. Hoặc có thể con gái đang học lớp ba của bạn cảm thấy sợ hãi khi phải đi ngủ một mình, vì hình ảnh đáng sợ mà bé đã nhìn thấy trên bảng quảng cáo Halloween chiều hôm đó; lúc này cô bé cần bạn ở lại cùng cho đến khi bé ngủ thiếp đi. Hoặc có thể giáo viên lịch sử của đứa con cấp hai giao nhiều bài tập về nhà đến mức trẻ không thể tham gia các hoạt động và mất ngủ, vì vậy bạn cảm thấy cần thiết phải can thiệp và tìm hiểu thêm. Chúng ta không nên yêu cầu trẻ em vượt qua điều gì đó một mình nếu nó vượt quá khả năng của trẻ. Vì vậy, khi trẻ đối mặt với một thử thách quá lớn, chúng ta cần hỗ trợ chúng hết sức. Đôi khi chúng ta thúc đẩy và yêu cầu chúng làm nhiều hơn những việc chúng đã quen, đôi khi chúng ta vỗ về, để trẻ biết rằng chúng ta đứng về phía chúng, rằng chúng ta luôn ở đằng sau trẻ.

Hãy nhớ rằng bộ não là một cỗ máy liên kết, vì vậy chúng ta có thể dự đoán xem liệu thúc đẩy có dẫn đến việc não bộ của chúng “nhảy vọt khỏi giới hạn” và trở nên vui sướng hay không (“Con làm được rồi!” hoặc “Việc này không tệ lắm, con đã chơi vui đấy ạ”); hay là sự thúc đẩy dẫn đến phản ứng tiêu cực sẽ càng khiến trẻ không muốn thử hành động vào lần tiếp theo. Nếu bạn nghĩ rằng thúc đẩy lúc này có khả năng sẽ gây phản ứng tiêu cực quá đối với con bạn, hãy thử một chút vỗ về, cùng với thực hiện một số bước nhỏ tiến về phía mục tiêu.

Đôi khi bạn cần thúc đẩy



Đôi khi bạn cần vỗ về



Vậy làm thế nào để chúng ta đạt được sự cân bằng như cô bé Goldilocks trong truyện cổ tích và xem bát cháo nào không quá nóng mà cũng không quá lạnh? Làm thế nào để chúng ta tìm thấy “cái chuẩn nhất”?¹ Nói cách khác, làm thế nào để chúng ta giúp những đứa trẻ của mình đối mặt với nghịch cảnh “vừa đủ”, đi đâu không vượt quá khả năng trẻ có thể xử lý? Khi nào chúng ta phải thúc đẩy, khi nào cần vỗ về?

¹ Trong truyện cổ tích về cô bé Goldilocks, cô bé này chỉ lựa chọn những thứ “chuẩn nhất”, như ăn bát cháo ấm vừa đủ, ngủ trên chiếc giường mềm vừa đủ. Từ “goldilocks” còn dùng để chỉ những trạng thái lý tưởng, chuẩn xác.

Chà, nó không dễ dàng gì. Đây là cách chúng tôi giải thích với các bậc phụ huynh, qua việc khuyến khích họ đặt ra năm câu hỏi.

Các câu hỏi giúp xác định xem con bạn cần thúc đẩy hay vỗ về

1. Con bạn đang trong giai đoạn phát triển tính cách như thế nào, và chúng cần gì lúc này?

Hãy nhớ rằng con bạn có thể cảm thấy xúc động và thậm chí đau đớn về thể xác khi gặp phải tình huống khó khăn. Đi đâu mà đối với bạn chỉ như một bước tiến bé nhỏ thì lại giống như “một bước xuống vực” đối với trẻ em. Đôi khi một đứa trẻ cần phải thực hiện nhiều bước tiến nhỏ hơn, hoặc luyện tập nhiều hơn, hoặc cần thêm thời gian và sự vỗ về từ bạn. Lúc khác, cùng một đứa trẻ đó nhưng bé lại có thể xử lý sự khó chịu và cần thêm sự thúc đẩy. Hãy tập trung vào cách con bạn phản ứng và những đi đâu thể hiện nhu cầu của trẻ trong thời điểm này. Đi sâu vào những gì con bạn cảm nhận thực sự trong lòng - chúng được hé lộ bởi các tín hiệu và cách giao tiếp của trẻ, chứ không phải những gì bạn nghĩ là chúng đang cảm thấy.

2. Bạn có rõ vấn đề thực sự là gì không?

Những yếu tố nào đang khiến con bạn chững lại việc đối mặt với trở ngại hoặc với một thử thách cụ thể nào đó? Bạn có thể đoán rằng việc cắm trại qua đêm là đáng sợ bởi vì trẻ sẽ phải xa bạn, nhưng có khi nó lại liên quan tới việc trẻ sợ sẽ tè dầm hơn. Hoặc có thể bạn nghĩ rằng việc trẻ không hứng thú tham gia đội bơi là do bé không thích tập luyện vất vả, nhưng thực ra vấn đề có thể lại là con bạn sợ phải mặc quần bơi ở nơi công cộng. Vì vậy, hãy nói chuyện với con của bạn và nhận định rõ ràng vấn đề thực sự là gì. Sau đó, bạn có thể giúp trẻ giải quyết vấn đề.

3. Bạn nói với trẻ những gì về việc chấp nhận rủi ro và thất bại?

Khi trưởng thành, bạn đã hiểu tầm quan trọng của việc đối mặt nỗi sợ hãi, sẵn sàng thử nghiệm và thất bại. Bạn biết chúng ta học được gì khi thực hiện một bước nhảy vọt hay khi mắc sai lầm, và bạn nhận ra rằng mỗi sai lầm là một cơ hội để phát triển và thấu hiểu bản thân. Nhưng bạn có truyền lại cho con những bài học quan trọng này của cuộc sống không? Bạn đã gửi đi những thông điệp gì về việc chấp nhận rủi ro, bao gồm cả nói trực tiếp lẫn ngầm gợi nhắc? Về việc “phải cẩn thận”? Về suy nghĩ khác biệt? Về việc “thất bại vẫn sẽ được chấp nhận”? Khi con bạn không được thoải mái tô màu ra ngoài hình vẽ, liệu có phải vì bạn đã gửi đi thông điệp rằng làm gì cũng phải chính xác và hoàn hảo? Liệu những tình huống “ối thôi chết rồi” có được coi như cơ hội học hỏi trong gia đình? Chúng tôi biết một người bố, mỗi ngày khi anh đưa cậu con trai chín tuổi đầy cảnh giác của mình đến trường, anh đều nói rằng: “Hãy nắm lấy cơ hội ngày hôm nay!” Thông điệp trên có thể không phù hợp với mọi trẻ em, nhưng đối với cậu bé rất đề phòng và nghi ngờ này, đó là loại lời nhắc có thể dẫn đến tâm lý Bộ não Sẵn sàng. Chúng ta học hỏi từ việc nắm bắt cơ hội

và phạm sai lầm, vì vậy chúng ta có thể có một cơ hội khác và thử lại. Bộ não Sẵn sàng thúc đẩy lòng can đảm, cho phép chúng ta nhận ra rằng: Dù có sự giúp đỡ của một người khác hay chỉ có một mình, chúng ta vẫn luôn có thể mở lòng để học hỏi nhiều hơn.

4. Con bạn có cần kỹ năng để xử lý các nguy cơ thất bại (cũng như những thất bại không thể tránh khỏi) không?

Một lần nữa, mục tiêu của ta không phải là bảo vệ con bạn khỏi thất bại mà là giúp trẻ xây dựng các kỹ năng vượt qua nghịch cảnh. Một đứa trẻ có kỹ năng này sẽ nhận ra rằng việc vượt qua các chướng ngại vật thường là một phần của cả quá trình dài. Nói cách khác, vấp phải khó khăn không có nghĩa là đứa trẻ gặp vấn đề. Vì vậy, một trong những bài học hay nhất để dạy cho trẻ em là khái niệm “chưa” của nhà tâm lý học Carol Dweck. Khi trẻ nói “Con không thể” hay “Con không sẵn sàng” thì hãy nhắc trẻ thêm từ “chưa” vào câu khẳng định. Điều này thúc đẩy thái độ lạc quan, mang lại sức mạnh to lớn; bởi vì nó là một trạng thái của Bộ não Sẵn sàng. Khi đó trẻ tin tưởng rằng chúng sẽ thành công và đạt được mục tiêu, miễn là trẻ sẵn sàng chuẩn bị, kiên trì và nỗ lực hướng tới thành công đó.

5. Bạn có cho con mình các công cụ để giúp chúng quay lại và mở rộng vùng xanh lá?

Một trong những kỹ năng quan trọng nhất để xây dựng cho con bạn là khả năng bình tĩnh, lấy lại quyền kiểm soát mỗi khi chúng di chuyển vào vùng màu đỏ hoặc màu xanh dương. Một cách nhanh chóng và mạnh mẽ mà chúng ta đã thảo luận trước đó là để trẻ đặt một tay lên ngực và một tay lên bụng rồi hít thở chậm, sâu. Chỉ riêng điều này đã là một công cụ tuyệt vời để làm dịu sự đau khổ. Sau đó, trẻ có thể đưa ra quyết định khôn ngoan hơn, dũng cảm hơn với những thách thức chúng phải đối mặt. (Chúng tôi

sẽ thảo luận thêm về các kỹ năng như vậy dưới đây, và ở đoạn sau cuốn sách.)

Suy ngẫm về những câu hỏi này có thể giúp bạn sáng suốt hơn về tình cảnh của con bạn - và cả của bạn nữa - khi bạn quyết định xem nên thúc đẩy hay vỗ về chúng trong thời điểm khó khăn. Hãy chú tâm nhận thức cả về những gì đang xảy ra bên trong bạn, cũng như cởi mở và tiếp thu những điều trong lòng con cái. Điều này bắt đầu với một trạng thái tâm trí có chủ ý, tập trung vào nhu cầu cụ thể của con bạn rằng chúng muốn được khích lệ và hướng dẫn ra sao. Chúng tôi muốn có sự đề tâm và chu đáo nhất có thể để đáp ứng những đứa trẻ khi chúng buồn bã. Trẻ em khác nhau về sức chịu đựng nỗi sợ hãi, thách thức và rủi ro. Một số trẻ vui vẻ nhảy vào những cái mới và vùi đầu vào những khó khăn, và thậm chí vui thích việc giải quyết vấn đề và vượt qua trở ngại. Những đứa trẻ khác lại không thực sự thoải mái trong việc nắm bắt cơ hội, khi thử một cái gì đó chưa biết hay khi phải đối mặt với thách thức mới. Và thường thì cùng một đứa trẻ cũng sẽ phản hồi lúc thế này lúc thế khác. Đôi khi ta không thể đoán trước được. Vì vậy, hãy nhớ rằng mỗi đứa trẻ đều khác nhau và phức tạp. Trong mỗi tình huống, mỗi thời điểm cụ thể, hãy đưa ra quyết định về những gì tốt nhất cho đứa trẻ độc nhất vô nhị, và điều gì sẽ dẫn đến sự phát triển, gia tăng những thứ chúng tin chúng có thể làm. Đó chính là sự kiên cường.

NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ LÀM: CÁC CHIẾN LƯỢC BỘ NÃO SẴN SÀNG ĐỂ THÚC ĐẨY SỰ KIÊN CƯỜNG

Chiến lược #1 để thúc đẩy bộ não kiên cường: Dạy cho trẻ biết về 4S

Như các vấn đề khác liên quan tới việc làm cha mẹ, mối quan hệ là chìa khóa để xây dựng tính kiên cường. Một yếu tố quan trọng quyết định

mức kiên cường của một đứa trẻ là liệu trẻ có được trải nghiệm sự an toàn khi ở bên ít nhất một người - cha mẹ, ông bà hoặc bảo mẫu. Đúng vậy. Bằng việc cho trẻ biết rằng chúng được quan tâm nhẹ nhàng, cảm thấy được kết nối và bảo vệ, bạn sẽ cho chúng cơ hội để không những hạnh phúc trọn vẹn hơn, mà còn thành công về mặt tinh thần, về các mối quan hệ và cả việc học tập nữa.

Loại kết nối giúp trẻ có cảm giác an toàn này xảy ra khi chúng được cảm nhận về 4S.

CHO TRẺ CẢM NHẬN 4S

Safe - An toàn

Seen - Được quan sát

Soothed - Được xoa dịu

Secure - Được bảo vệ

Cảm nhận 4S giúp trẻ cảm thấy an toàn và được bảo vệ, nhất là khi chúng đang bị áp lực. Hãy cho trẻ biết rằng bạn luôn giữ chúng an toàn, cho chúng thấy bạn quan sát và yêu chúng sâu sắc - kể cả khi bạn không thích cách chúng hành xử. Đó là khi bạn xoa dịu và giúp chúng bình tĩnh lại khi buồn bã. Và khi ấy, bạn tạo cho chúng cảm giác về một cuộc sống tuyệt đối an toàn - bởi chúng đã được bảo vệ, được dõi theo, được vỗ về. Theo thời gian, những trải nghiệm an toàn cho phép não bộ kết nối theo nhiều hướng và giúp tầng não trên phát triển tốt, để trẻ có thể cảm thấy an tâm trong mọi mặt cuộc sống. Khi chúng ta liên tục (không nhất thiết phải

hoàn hảo) cung cấp cảm giác 4S, chúng ta sẽ mở rộng khu vực xanh lá của trẻ, có nghĩa là chúng có thể ngày càng tự xử lý tốt vấn đề của chúng.

Một lý do khá rõ ràng thế này: Khi con bạn biết rằng bạn luôn chống lưng cho chúng - hỗ trợ từ phía sau và yêu thương chúng - đi đầu đó sẽ tạo cho chúng sự an toàn mà chúng cần để dựa vào. Mỗi quan hệ gắn bó chặt chẽ này tạo ra một nền tảng vững chắc để từ đó trẻ có thể khám phá những gì chưa biết, vì chúng hiểu rằng dù mọi thứ có khó khăn thì chúng luôn có thể trở về và bạn luôn ở đó đợi chúng. Đó là cách trẻ phát triển sự tự tin và sẵn sàng bước ra khỏi vùng an toàn, thử nghiệm những điều mới lạ, không thoải mái hay thậm chí là đáng sợ.

Một lý do nữa khiến một mối quan hệ tốt giữa cha mẹ và con cái sẽ giúp phát triển sự kiên cường là vì khi bạn thường xuyên dành thời gian cho con cái, bạn sẽ hiểu chúng sâu sắc hơn. Kết quả là bạn có thể dễ dàng nhận ra các dấu hiệu - về cảm xúc và cả cơ thể - rằng con bạn đang vượt quá giới hạn vùng xanh lá và cần bạn giúp để trở về trạng thái bình thường. Có thể con bạn là một người *hướng nội*. Có thể bạn sẽ thấy con mình rút lui hoặc né tránh các mối quan hệ xã hội, và bạn nhận ra rằng con bạn có lẽ cảm thấy không thoải mái và hệ thống “rút lui” đã được kích hoạt. Hoặc có lẽ trẻ đang quá khắt khe với bản thân. Dù với bất kỳ lý do nào, con bạn cũng có thể khép mình, trở nên cứng đầu và có xu hướng đi vào khu vực xanh dương. Hoặc con bạn có thể là trẻ *hướng ngoại*, tức là trái ngược với trạng thái bị động, hay suy ngẫm về những thứ nội tâm, và thường hành động ra bên ngoài chứ không để trong lòng. Chúng có thể bùng nổ, la hét, phô bày sự hỗn xược, hay hành động quá khích. Đó là những dấu hiệu rõ ràng rằng chúng đã hỗn loạn và di chuyển vào vùng đỏ.

Nói một cách khác, mối quan hệ gần gũi giữa bạn và con cái đã giúp bạn có khả năng quan sát những gì trẻ cần trong tình huống nhất định. Bạn có thể xuất hiện khi sự biến chuyển cảm xúc diễn ra, và quyết định làm thế nào để ứng xử với trẻ. Bạn có thể xác định con bạn cần thúc đẩy hay vỗ về như thế nào trong tình huống đó; liệu có nên can thiệp vào ngay hay chưa hành động gì và cho phép con bạn cảm nhận nỗi thất vọng và nghịch cảnh nhiều hơn một chút, để vùng màu xanh lá có thể tiếp tục mở rộng.

Ban đầu, việc phải sáng suốt xem lúc nào nên thúc đẩy, lúc nào nên vỗ về có thể khiến bạn quá tải. Nhưng với một chút luyện tập, và một số sai lầm không thể tránh khỏi khi thử nghiệm, chúng tôi tin rằng bạn có thể thấy đây là cách tiếp cận Bộ não Sẵn sàng rất hiệu quả, như một nhà khoa học trước kia từng nói: “Cơ hội chỉ ưu ái cho những người có sự chuẩn bị.” Việc hiểu nguyên tắc cơ bản sẽ chuẩn bị cho tâm trí và tạo điều kiện nắm bắt cơ hội cho con cái - và cho chính bạn - để bạn sẵn sàng đi đầu chỉnh, thúc đẩy và vỗ về một cách tự nhiên, giúp hỗ trợ, xây dựng các kỹ năng, và phát triển tiềm năng sẵn có của trẻ!

Tin tốt về 4S là bạn có thể thực hiện chúng hằng ngày trong các tương tác giữa bạn và con. Tất cả thời gian bạn ăn cùng con, lái xe đưa con đến công viên, cùng nhau cười khi xem một video hài hước, và thậm chí cả khi tranh luận với nhau và sau đó làm lành - tất cả những trải nghiệm này đều làm sâu sắc thêm sự gắn kết mà bạn chia sẻ với chúng, thúc đẩy sự kiên cường và một bộ não tích hợp. Trên thực tế, dù bạn không làm gì khác ngoài việc cung cấp cho con bạn trải nghiệm về cảm giác an toàn, được xoa dịu, được quan sát và bảo vệ trong phần lớn thời gian; thì bạn vẫn đang làm điều mạnh mẽ nhất bạn có thể làm để xây dựng một bộ não tích hợp và kiên cường.

Chiến lược #2 để thúc đẩy bộ não kiên cường: Dạy trẻ về những kỹ năng đọc tâm lý

Một trong những cách tốt nhất để thúc đẩy sự kiên cường - cũng như bất kỳ phẩm chất tâm lý hay quan hệ quan trọng nào khác - là dạy trẻ những kỹ năng đọc tâm lý. Một cách đơn giản nhất, “đọc tâm lý” được Dan định nghĩa là khả năng nhận thức và hiểu tâm trí của chính bạn, cũng như của người khác. Nó là một cách cảm nhận và thấu hiểu ý nghĩa của đời sống tinh thần bên trong mỗi chúng ta. Đọc tâm lý bao gồm ba khía cạnh: sâu sắc, đồng cảm, và tích hợp. Như chúng tôi sẽ giải thích trong các chương tiếp theo, sự thấu hiểu tập trung vào việc hiểu tâm trí của chính bạn, là năng lực tự nhận thức và tự điều chỉnh. Đồng cảm là thấu hiểu tâm trí của người khác, cho phép chúng ta nhìn nhận sự việc qua đôi mắt người khác, để cảm nhận cảm xúc của họ và cộng hưởng với họ. Và tích hợp, như chúng tôi đã nói, là việc liên kết các bộ phận khác nhau để chúng có thể phối hợp hoạt động, kể cả là trong phạm trù não bộ của từng cá nhân hay trong mối quan hệ với những người khác. Tích hợp trong một mối quan hệ, ví dụ, là tôn trọng sự khác biệt và nuôi dưỡng những sự giao tiếp yêu thương để kết nối hai hoặc nhiều người với nhau. Để sở hữu kỹ năng đọc tâm lý, ta cần luyện tập để có được sự sâu sắc, đồng cảm và tích hợp.

Kỹ năng đọc tâm lý là công cụ chúng ta có thể sử dụng để thay đổi quan điểm của mình về một tình huống, kiểm soát cảm xúc và những cơn bốc đồng của chúng ta tốt hơn, và có thể đưa ra quyết định tốt hơn nhằm cải thiện mối quan hệ với những người khác. Bằng cách giúp trẻ phát triển kỹ năng này, chúng ta giảm nguy cơ trẻ trở thành nạn nhân của cảm xúc và hoàn cảnh, vì đơn giản là chúng sẽ có một số chiến lược để đối phó với

các vấn đề. Kết quả là trẻ có thể học cách sử dụng tâm trí và cơ thể để thay đổi bộ não và cảm xúc của chúng.

Đó là những gì Tina đã làm với Alanah, cô bé mà chúng tôi đã giới thiệu với bạn tại phần đầu của chương. Tina dạy Alanah các cách để cải thiện sự sâu sắc cá nhân, giúp bé thấu hiểu, sau đó giải quyết nỗi sợ hãi và lo lắng của bé. Tina biết rằng cô cần phải bóc tách các lớp để tìm ra nỗi lo lắng của Alanah đến từ đâu, và kiểm tra xem những gì đã tác động đến hệ thống thần kinh, gây ra những hoảng loạn thường xuyên ở đứa trẻ. Nói cách khác, cô ấy cần tìm hiểu tại sao vị khách hàng nhỏ tuổi lại có vùng xanh lá nhỏ như vậy, tại sao bé thiếu cân bằng và kiên cường đến mức đó. Nhưng đầu tiên, Alanah cần được giải tỏa. Cô bé cần các phương pháp giúp làm dịu bản thân mỗi khi bé ở trong trạng thái báo động và hoảng hốt.

Vì vậy, Tina đã dạy cô bé về vùng xanh lá và cho cô bé một mục tiêu: Hãy tìm cách ở thật lâu trong vùng xanh lá - nơi bé cảm thấy bình tĩnh và an toàn. Sau đó, Tina bắt đầu dạy Alanah một số công cụ đọc tâm lý cơ bản. Mỗi đứa trẻ đều khác nhau, và một số phương pháp sẽ hoạt động hiệu quả hơn so với những phương pháp khác. Đối với Alanah, có hai công cụ cực kỳ hiệu quả.

Bài tập đầu tiên là bài luyện tập chú tâm mà chúng tôi đã nêu chi tiết trong phần “Bộ não Sẵn sàng của trẻ” ở chương 2. Tina bắt đầu bằng việc đề nghị Alanah làm một việc mỗi tối ngay trước khi đi ngủ. Tina nói với bé: “Khi cháu buồn ngủ, mí mắt của cháu trở nên nặng nề và cơ thể cháu bắt đầu thư giãn, cô muốn cháu đặt một tay lên ngực và một tay lên bụng. Hãy thử nó ngay bây giờ và cảm nhận cảm giác êm dịu và nhẹ nhàng. Chỉ cần ngồi đây thở, với một tay trên ngực và một tay trên bụng. Đó là những gì cô muốn cháu làm mỗi tối ngay trước khi đi ngủ.” Sau đó, Tina giải thích phương pháp này cho mẹ Alanah, và đề nghị họ thử làm mỗi tối.

Cứ mỗi tuần, Alanah lại đến văn phòng Tina để nói về thói quen giữ bình tĩnh hằng đêm và cùng nhau thực hành. Trong vòng vài tuần, Tina bắt đầu quan sát thấy rằng khi Alanah đặt tay lên ngực và bụng, cô bé ngay lập tức và tự động hít một hơi thật sâu. Sau đó, cô bé giãn cơ, và cơ thể sẽ chuyển sang trạng thái thư giãn rõ rệt.

Lần đầu tiên việc đó xảy ra, Tina khiến cô bé chú ý đến nó: “Cháu có để ý thấy không? Điều gì vừa xảy ra với cơ thể của cháu vậy?” Những gì Tina làm lúc đó là dạy Alanah theo dõi những gì đang diễn ra bên trong cơ thể. Alanah thậm chí không nhận thức được trạng thái bình tĩnh và thoải mái, nhưng khi Tina khiến cô bé chú ý, bé liền nhận ra ngay lập tức. Hai người họ, cùng với mẹ của Alanah, đã thảo luận về những gì đang diễn ra, về các khái niệm cân bằng và kiên cường. Tina giải thích rằng lúc này các tế bào thần kinh đã liên kết với nhau, tạo ra các kết nối giúp liên hệ cảm giác khi đặt bàn tay ở ngực và bụng với sự thư giãn. Những tế bào thần kinh đó đang kết nối với nhau trong việc hình thành ký ức cũng như hình thành các kỹ năng. Alanah ngay lập tức hiểu những khái niệm này, cô bé biết não của mình đã gắn kết cảm giác bình tĩnh trước khi ngủ với việc đặt tay lên người.

Bước tiếp theo là sử dụng phương pháp này khi cô bé cảm thấy lo lắng. Tina giải thích rằng dù Alanah đi tới đâu, cô bé cũng có thể mang theo những “công cụ” tuyệt vời này. Và bé có thể sử dụng chúng bất cứ khi nào bắt đầu cảm thấy sợ hãi, lo lắng và hoảng loạn. Ở trường, ở nhà, ở nhà một người bạn, hay bất cứ nơi nào, chỉ cần khéo léo di chuyển tay lên ngực và bụng, sau đó tạo ra trạng thái cân bằng và thư giãn bất cứ khi nào bé cần. Tina cũng chỉ cho cô bé phương pháp nhận thức cơ bản trong cuốn sách *What to Do When Your Brain Worries Too Much* (tạm dịch: Khi trẻ

quá lo lắng) của Dawn Huebner, trong đó viết trẻ nhỏ có thể tưởng tượng ra một “tiểu quỷ lo lắng” ngồi trên vai và nói chuyện với nó. Cô bé có thể thầm cảm ơn nó vì đã cố gắng bảo vệ bé khỏi một mối đe dọa tưởng tượng, và vì đã trở thành một người “kiểm tra” các hiểm nguy. Nhưng bé cũng có thể yêu cầu “tiểu quỷ lo lắng” thư giãn và bớt nói về nỗi sợ hãi cụ thể nào đó. Alanah rất thích ý tưởng này, cô bé và Tina đã vui vẻ thực hành những điều bé có thể nói với “tiểu quỷ lo lắng”.

Ngay tuần sau, cô bé xông vào văn phòng của Tina với đôi mắt sáng long lanh và cười thật lớn, nói to: “Cháu đã làm được rồi! Cháu đã dừng lại ngay khi cảm thấy hoảng loạn!” Cô bé kể cho Tina nghe câu chuyện, lại là về việc quên bữa trưa của bé. Alanah nói rằng khi cảm thấy mình tiến về vùng đỏ và rơi vào trạng thái căng thẳng dữ dội vì sợ hãi, cô bé đã nhớ lại những gì được học: “Trước tiên cháu đã đặt tay lên người, hít thở sâu, và sau đó tranh cãi với ‘tiểu quỷ lo lắng’. Cháu nói với cậu ta, ‘Không có vấn đề gì lớn hết! Tớ có thể mượn Carissa tí giờ ăn trưa. Bạn ấy luôn có tí giờ.’” Và rồi cô bé nói, với tất cả sức mạnh của mình: “Và cháu nói với ‘tiểu quỷ lo lắng’ rằng cháu không cần cậu ta lo lắng về bữa trưa của cháu nữa!”

Rõ ràng, các công cụ tư duy đọc tâm lý đã được chứng minh là đặc biệt hiệu quả đối với Alanah, vì vậy cô bé và Tina đã ăn mừng chiến thắng đáng kể về sự kiên cường này. Sau đó, Tina cung cấp cho bé một công cụ tư duy bổ sung, giúp củng cố năng lực của bé trong việc sử dụng cơ thể và tâm trí để tác động đến cách não bộ hoạt động. Dù không cần sử dụng thuật ngữ, Tina đã dạy cô bé những điều cơ bản về khả năng biến thần kinh.

Alanah thích tuyệt, vì vậy trên tấm bảng trắng trong văn phòng mình, Tina đã vẽ một ngọn núi tuyết đơn giản. Cô nói với Alanah: “Nỗi lo lắng của cháu càng lớn, cháu càng ngày càng lên cao trên ngọn núi tuyết này. Khi ở trên đỉnh núi lo lắng, cháu sẽ cảm thấy choáng ngợp. Trước kia để đi

xuống, cháu nhảy lên một chiếc xe trượt tuyết ở trên đỉnh và trượt xuống vùng đất Hoảng Loạn.” Tina vẽ một con đường trên ngọn núi và chỉ ra nơi nó dẫn đến là vùng đất Hoảng Loạn dưới chân núi. Cô tiếp tục nói: “Các lần sau cũng vậy, khi những lo lắng của cháu lớn lên, cháu trèo lên đỉnh núi, và cháu tiếp tục lên xe trượt tuyết đi xuống con đường đó, hết lần này đến lần khác, đáp xuống vùng đất Hoảng Loạn.”

“Nhưng cháu có biết hôm nay cháu đã làm được gì không? Cháu đang ở trên đỉnh núi, nhưng thay vì đi xuống con đường tương tự dẫn đến vùng đất Hoảng Loạn, cháu đã sử dụng các công cụ của mình, kéo lê chiếc xe trượt tuyết và đi xuống một con đường khác. Cháu tìm thấy một nơi hoàn toàn mới trên núi! Cháu đã đi xuống một con đường mà cháu chưa bao giờ đi trước đây, và nơi cháu đáp xuống là vùng đất Tôi Thư Giãn Và Có Một Ngày Tốt Lành.”



Tina vẽ con đường mới trên đồi, rồi tiếp tục. “Một điều thú vị về việc này đó là vào lần sau, khi nỗi lo của cháu lớn đến mức cháu ở trên đỉnh núi, cháu sẽ biết rằng mình không phải đi theo con đường dẫn đến vùng đất Hoảng Loạn nữa. Thỉnh thoảng, cháu vẫn có thể trượt theo con đường

đó, vì dù sao thì nó cũng là con đường mòn khá quen thuộc mà cháu thường đi qua. Nhưng tuyết vẫn cứ rơi, và nếu cháu càng ít sử dụng đường dẫn đến vùng đất Hoảng Loạn, con đường đó sẽ càng bị che phủ bởi những lớp tuyết mới. Cháu càng đi xuống con đường khác, lối đi mới sẽ càng thân thuộc và dễ đi hơn trong tương lai. Con đường mới sẽ trở thành lối đi mà cháu sẽ quen, và là nơi mà chiếc xe trượt tuyết sẽ chờ đợi. Cuối cùng, cháu sẽ có một ngày tuyết vùi như ngày hôm nay.”

Tina truyền đạt thông điệp về khả biến thần kinh đầy hy vọng bằng cách nhắc nhở Alanah về sức mạnh của tâm trí và cơ thể trong việc thay đổi bộ não của bé. Cô giải thích rằng những con đường trên ngọn núi tuyết giống như những kết nối trong não của chúng ta. Chúng có thể trở nên nhỏ hơn và yếu hơn, hoặc lớn hơn và mạnh mẽ hơn, tùy thuộc vào mức độ chú ý của chúng ta và tần suất chúng ta sử dụng chúng. Đây chính là một cách khác nữa để ta có thể kiểm soát cảm xúc và cách phản ứng với những gì xảy ra với mình.

Đó là sức mạnh của các công cụ đọc tâm lý. Chúng ta học cách theo dõi và sau đó đi đầu chỉnh những trải nghiệm nội tâm. Lý do chúng tôi tin tưởng vào các công cụ tư duy như vậy là vì chúng cho phép trẻ hiểu và khai thác sức mạnh tâm trí, qua đó thay đổi cách chúng nhìn nhận và phản ứng với hoàn cảnh. Chúng cho phép trẻ mở rộng vùng xanh lá. Các công cụ đọc tâm lý cho phép những đứa trẻ như Alanah cảm thấy lo lắng, nhưng bọn trẻ vẫn ở trong vùng màu xanh lá thay vì rơi vào một cuộc tấn công hoảng loạn của vùng màu đỏ, ví dụ vậy. Giống như Alanah hiểu rằng bé không cần phải bất lực trước hoàn cảnh và nỗi sợ hãi của mình, chúng tôi muốn giúp tất cả trẻ em có thể phát triển, hiểu ra rằng chúng là chủ nhân của số phận. Và mặc dù cuộc sống đôi khi thật khó khăn và trẻ không phải lúc nào cũng có được những gì chúng muốn, chúng vẫn có thể chịu trách nhiệm và đưa

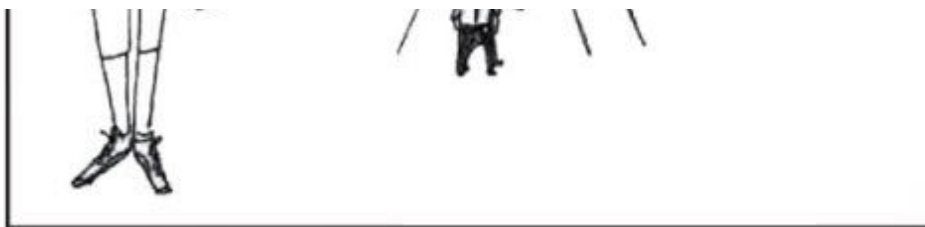
ra quyết định sẽ phản ứng ra sao và muốn trở thành người như thế nào. Đó chính là sự kiên cường.

BỘ NÃO SẴN SÀNG CỦA TRẺ: DẠY TRẺ VỀ SỰ KIÊN CƯỜNG

Trong phần “Bộ não Sẵn sàng của trẻ” ở chương 2, chúng tôi đã giới thiệu cho trẻ em khái niệm về khu vực xanh lá cây và những gì sẽ xảy ra khi chúng rời khỏi vùng xanh lá và di chuyển vào vùng màu đỏ hoặc xanh dương. Trong chương này, chúng tôi có thể giúp bạn tăng cường sự kiên cường ở trẻ bằng cách nói chuyện rõ ràng với chúng về việc đối phó với các thử thách. Bài học trọng tâm là tập trung vào việc giúp trẻ em đối mặt với những tình huống khó khăn và bình tĩnh lại, để chúng không bất lực khi đối mặt với những tình huống cảm xúc choáng ngợp. Mặt khác, bạn có thể cho chúng biết rằng rất nhiều lúc chúng sẽ gặp khó khăn trong cuộc sống, và nếu cảm thấy bị thách thức bởi những gì xảy ra thì cũng là chuyện bình thường, nhưng những khó khăn đó có thể làm chúng ta mạnh mẽ hơn. Đây là một cách để bắt đầu cuộc trò chuyện:

Bộ não Sẵn sàng của trẻ: Dạy trẻ về sự kiên cường

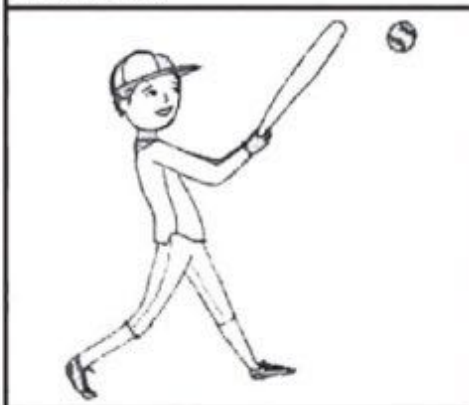




Bố mẹ cậu bé động viên. Họ thậm chí đi cùng cậu bé đến buổi luyện tập đầu tiên, mẹ cậu tình nguyện huấn luyện cho đội bóng.

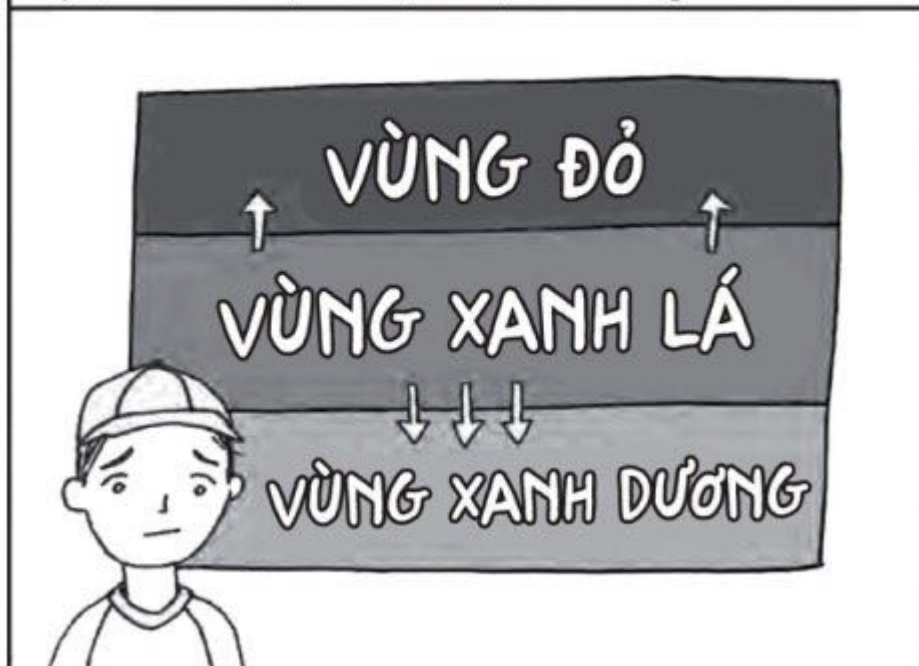


Cậu bé không thích buổi tập đầu tiên lắm, nhưng buổi thứ hai thì vui hơn. Sau đó, trong trận đấu đầu tiên, cậu đã đánh trúng một quả và ghi điểm. Giờ thì cậu bé yêu môn bóng chày. Cậu có lẽ đã không biết điều đó nếu không đối mặt với sợ hãi và thử một điều mới lạ.

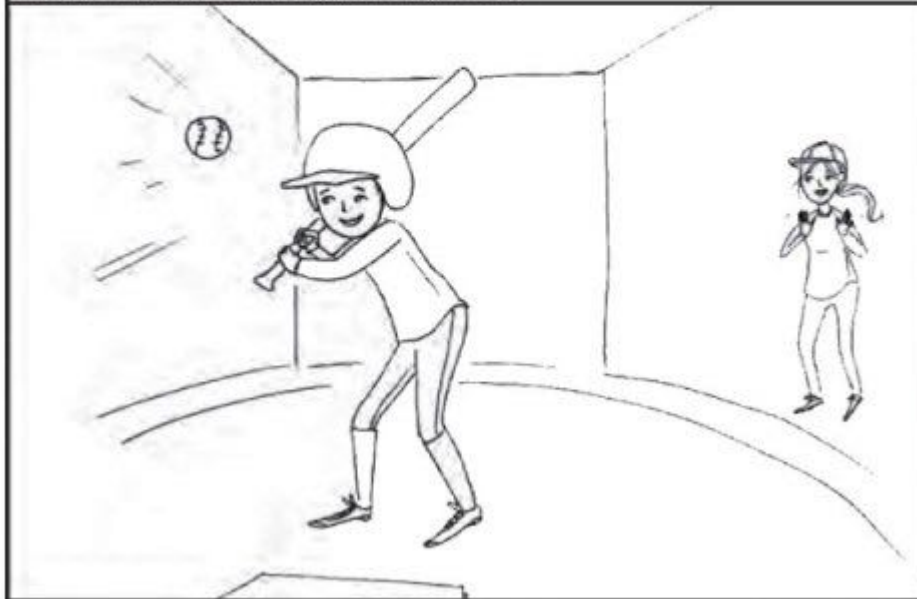


Bộ não Sẵn sàng của trẻ: Dạy trẻ về sự kiên cường

Bé đã bao giờ cảm thấy lo lắng như Derek chưa? Bé đã bao giờ cảm thấy bị kéo vào khu vực đỏ hoặc khu vực xanh dương?



Trở nên dũng cảm thật là khó, nhất là khi bé đang đứng ngoài khu vực xanh lá. Nhưng đôi lúc, khi bé thử những điều mới, bé sẽ thấy mình có thể làm nhiều hơn những gì tưởng tượng.



Thật tuyệt khi có thể dũng cảm đối diện với khó khăn. Hơn nữa, điều đó sẽ mở rộng khu vực xanh lá của bé, và bé sẽ không bỏ lỡ các cơ hội tận hưởng điều thú vị! Bé học được rằng bé có thể làm những việc khó, và cảm giác sợ hãi khó chịu là điều bình thường và dù thế nào bé cũng sẽ làm được!



BỘ NÃO SẴN SÀNG CỦA RIÊNG TÔI: THÚC ĐẨY SỰ KIÊN CƯỜNG CỦA BẢN THÂN

Bây giờ, như bạn vừa nghĩ về việc phát triển sự kiên cường ở con mình, hãy dành một chút thời gian để áp dụng những ý tưởng này vào cuộc sống của chính bạn. Chúng ta càng xây dựng Bộ não Sẵn sàng của mình bao nhiêu, thì con của chúng ta sẽ càng có thể mở rộng Bộ não Sẵn sàng của chúng.

Dưới đây là một số câu hỏi để đánh giá sự kiên cường trước đây và bây giờ của chính bạn:

1. Bạn đã bao giờ nhận ra một mô típ nào đó mỗi khi bạn có xu hướng rời khỏi khu vực xanh lá? Các tác nhân điển hình tạo ra một vùng xanh lá hẹp là gì? Khu vực màu đỏ có phải là nơi bạn thường đi tới khi cảm thấy quá tải, tức là bạn có xu hướng cảm thấy tức giận và buồn bực? Hay bạn sẽ

đi chuyển về vùng màu xanh dương, lúc đó bạn trong trạng thái dừng hoạt động, sụp đổ và phản ứng kiểu “ngất xỉu”? Đối với một số người, khi rời khỏi vùng xanh lá, tỷ lệ họ đi tới vùng màu xanh dương và màu đỏ là ngang nhau.

2. Bạn trải nghiệm những gì khi thật sự ở trong vùng đỏ hay vùng xanh dương? Bạn thường ở đó bao lâu? Đối với một số người, phải mất một thời gian không tương tác với ai mới trở lại “bình thường”. Những vùng này giống như khi bạn “tức muốn lật bàn”, nghĩa là bạn đã mất chức năng tích hợp của thùy trước trán, như chúng tôi đã thảo luận trong chương 1. Trong trạng thái đó, khó có ai có thể dễ dàng quay lại trạng thái Bộ não Sẵn sàng tích hợp và linh hoạt.

3. Trong vùng Bộ não Không sẵn sàng màu xanh dương hoặc đỏ, cách hiệu quả nhất để bạn quay lại vùng xanh lá là gì? Mỗi người có một cách khác nhau và việc bạn biết rõ chiến lược cụ thể của riêng mình sẽ là một yếu tố tạo nên sự kiên cường. Một số người thích nghỉ ngơi, tránh xa khỏi tình huống thử thách. Những người khác thích ng ồi uống nước, nghe nhạc, giãn cơ và suy nghĩ về những gì đang xảy ra. Ghi nhật ký cũng có thể là một biện pháp hữu ích để củng cố các chiến lược của bạn, giúp bạn trở lại vùng xanh lá.

4. Đây là “vùng tăng trưởng” của bạn, hay những đi ều cụ thể cần tăng cường để bạn gia tăng sự kiên cường là gì? Có điểm gì đặc biệt giới hạn vùng xanh lá của bạn không? Có những tình huống cụ thể nào đặc biệt thách thức không? Liệu việc theo dõi thế giới nội tâm để biết được khi nào bạn rời khỏi khu vực xanh lá - sang khu vực xanh dương cứng nhắc hay khu vực đỏ hỗn loạn - có thách thức với bạn vào thời điểm này? Việc đi ều chỉnh trở lại từ xanh dương hoặc đỏ về phía xanh lá có khó không?

5. Bạn có thể tự hỗ trợ tốt cho sự phát triển của chính mình không? Điều này có thể sẽ liên quan đến việc tìm kiếm sự giúp đỡ từ bạn bè, người thân hoặc những người khác khi cần; cũng như việc xây dựng các kỹ năng tự đi đầu chính trong những tình huống khác nhau.

Theo nhiều cách, xây dựng sự kiên cường chính là xây dựng Bộ não Sẵn sàng của bạn. Khi làm công việc quan trọng này, bạn không chỉ phát triển tâm trí tốt, mà còn nêu gương cho con cái về thế nào là sống ở trạng thái Sẵn Sàng, và tiếp cận những thách thức với tinh thần kiên cường! Tất cả chúng ta đều trưởng thành trong suốt cuộc đời, vì vậy hãy tận hưởng hành trình xây dựng nên sức mạnh và sự hạnh phúc.

Chương 4

BỘ NÃO SẴN SÀNG: THẤU HIỂU

Vào một buổi sáng, khi Tina đang sửa soạn thì cậu con trai Luke tám tuổi của cô xông vào phòng tắm khóc nức nở.

Tina kể lại chuyện thế này:

Khi tôi giúp Luke bình tĩnh lại để nói chuyện, thằng bé giải thích rằng em trai năm tuổi của bé, nhóc JP, đã in “ngôi sao năm cánh” lên cậu. Tôi không biết cụm từ này, thế là Luke giải thích nó có nghĩa là bạn tát ai đó mạnh đến nỗi để lại dấu ngón tay lên da họ, dấu tay đó giống như những điểm của một ngôi sao. Thằng bé vén áo, và chắc chắn, tôi nhìn được năm điểm đỏ lựng của ngôi sao - hình của một bàn tay năm tuổi, trên lưng của Luke.

Tôi an ủi Luke, sau đó đi ra ngoài và tìm thấy cậu em trai “thủ phạm”, đứa nhóc rõ ràng vẫn còn trong “vùng đỏ”. Nếu bạn đã từng nghe tôi kể chuyện, thì bạn có thể đã nghe được một trong những lần tôi cư xử rất tệ với tư cách một phụ huynh. Tuy nhiên, vào buổi sáng hôm đó, tôi đã ở trong “vùng xanh lá” và đủ tỉnh táo để coi tình huống kỷ luật này là một cơ hội giảng dạy, một dịp để xây dựng các kỹ năng - và mọi tình huống kỷ luật khác đều nên như vậy. Đó quả là một thời điểm hoàn hảo để giúp JP phát triển nền tảng thứ ba của Bộ não Sẵn sàng: Sự sâu sắc.

Khi nhận ra JP vẫn còn quá xúc động, thời điểm mà việc tiếp thu ít có khả năng xảy ra, tôi đã nghĩ mình phải làm gì đó hiệu quả hơn nên đã chuyển hướng tiếp cận. Tôi quỳ xuống và để JP ngã vào vòng tay tôi, sau

đó tôi an ủi và trấn tĩnh cậu bé bằng cách nói: “Ồ, con trai. Con cáu quá đi thôi. Đến đây nào!”

Khi tiếng khóc nức nở lắng xuống, cơ thể của JP cũng bắt đầu thư giãn và cả tâm trạng cũng bình tĩnh lại, tôi nói bằng giọng đồng cảm: “Mẹ biết con biết rằng đánh anh như thế là sai. Chuyện gì đã xảy ra thế?”

Khi đặt câu hỏi này, tôi thực sự đã thực hiện một chiến lược mà chúng tôi mô tả chi tiết trong sách *The Whole-Brain Child*: Đặt tên để chế ngự. Tôi đã để JP kể lại câu chuyện từ góc nhìn của cậu bé, đi đầu đó giúp JP bình tĩnh hơn khi đặt tên cho cảm giác của mình, để bé có thể chế ngự cảm xúc đang quá tải. JP giải thích rằng cậu bé và Luke đã nói chuyện điện thoại với bà, và JP đang kể một câu chuyện cười. Sau đó, ngay khi JP sắp kể hết câu chuyện, Luke liền buột ra câu “chốt hạ” của chuyện cười đó. Khi hai đứa cúp máy, JP cố gắng bảo Luke rằng cậu bé rất là tức, thế nhưng Luke cứ tiếp tục trêu chọc JP.

Tôi đồng cảm với JP và để bé thoải mái bày tỏ việc mình đang thất vọng tràn trề về việc mà - đối với JP - đã vi phạm “nghi thức” kể chuyện cười một cách nghiêm trọng, đến nỗi cậu bé tạo ra “kỹ thuật mới” mang tên “ngôi sao năm cánh”. Sau đó, tôi bắt đầu sử dụng tình huống kỷ luật phổ biến này - và hãy nhớ rằng, kỷ luật luôn là cơ hội để giảng dạy - để xây dựng sự thấu hiểu trong đứa con trai năm tuổi của tôi.

JP đã bình tĩnh hơn khi tôi xoa dịu cậu bé, vì vậy tôi bắt đầu đặt câu hỏi để thu hút sự chú ý của JP đến trải nghiệm của con, khi JP bước vào vùng đỏ và trở nên mất kiểm soát: “Con cảm thấy gì trong cơ thể mình khi đi đầu đó xảy ra?” và “Có lúc nào con biết mình sẽ bùng nổ không?” Tôi muốn dẫn dắt JP suy nghĩ và hiểu rõ hơn về những gì đã xảy ra bên trong bé, dẫn bé đến khoảnh khắc bùng nổ.

Sau đó, cuộc trò chuyện có thể chuyển sang các câu hỏi như, “Khi con cảm thấy cơn tức giận đang trào lên bên trong, con có thể làm gì khác để bộc lộ nào?” và “Điều gì làm con bình tĩnh lại khi con thực sự khó chịu và cảm xúc bao trùm?” Sau khi kết nối với JP và bắt đầu giúp bé xây dựng cái nhìn thấu hiểu thông qua cuộc đối thoại điểm lại những gì đã xảy ra, tôi có thể chuyển sang giai đoạn “gián tiếp” của cuộc trò chuyện. Trong giai đoạn này, tôi có thể hỏi JP rằng cậu bé có thể làm gì để cư xử đúng mực với anh trai.

Như chúng tôi đã giải thích trong sách *No- Drama Discipline*, kỷ luật có hiệu quả - tức là khi không tập trung vào trừng phạt mà hướng đến giảng dạy - sẽ nhằm vào hai mục tiêu chính: (1) Hợp tác ngắn hạn bằng cách ngăn chặn một hành vi xấu hoặc thúc đẩy một hành vi tốt và (2) Xây dựng kỹ năng và nuôi dưỡng những kết nối trong não bộ của trẻ em giúp chúng đưa ra quyết định và kiểm soát bản thân tốt hơn trong tương lai. Đây là mục tiêu của Tina khi cô nói chuyện với JP. Tina đã đạt được mục tiêu đầu tiên bằng cách kết nối với con trai một cách yêu thương, để cậu bé bình tĩnh và dễ học hỏi. JP sẽ không học được gì nhiều chừng nào Tina chưa đưa cậu bé vào vùng xanh lá dễ tiếp thu, nơi mà JP có thể kích hoạt mạch học hỏi của mình. Mục tiêu thứ hai tập trung vào việc giúp JP nhận thức rõ hơn về những cảm xúc và phản ứng của chính mình, nhờ vậy bé có thể đưa ra quyết định tốt hơn (ít phản kháng hơn) khi bé trở nên bực bội trong tương lai, cũng là lúc mà quá trình trưởng thành trở nên rõ rệt. Tina muốn JP trở nên thấu hiểu hơn.

XÂY DỰNG MỘT BỘ NÃO THẤU HIỂU

Trong tất cả các nguyên tắc cơ bản của Bộ não Sẵn sàng mà chúng tôi thảo luận trong cuốn sách này, sự thấu hiểu có thể là điều mà bạn ít nghĩ

tới nhất. Nói một cách đơn giản, thấu hiểu là khả năng nhìn sâu vào nội tâm và hiểu bản thân mình, sau đó sử dụng những gì ta học được để kiểm soát tốt hơn cảm xúc và hoàn cảnh của mình. Việc này không dễ dàng gì đối với những đứa trẻ, và thậm chí với cả người lớn. Nhưng rất đáng nỗ lực để sở hữu và phát triển năng lực này. Sự thấu hiểu là một yếu tố quan trọng của trí tuệ xã hội và cảm xúc, cũng như sức khỏe tinh thần. Không có nó, bạn sẽ không thể hiểu bản thân mình, khó lòng tham gia và tận hưởng các mối quan hệ với người khác. Nói cách khác, đây là một điều thiết yếu để sống cuộc đời đầy sáng tạo, hạnh phúc và ý nghĩa. Nếu muốn con bạn có được cuộc sống như vậy, hãy dạy chúng thấu hiểu.

Một khía cạnh quan trọng của sự thấu hiểu là quan sát đơn thuần. Sự thấu hiểu cho phép chúng ta chú ý và để tâm đến thế giới nội tâm của mình. Việc tất cả chúng ta, cả trẻ nhỏ và người lớn, không có nhận thức về những gì chúng ta thực sự cảm thấy và trải nghiệm là chuyện rất thường thấy. Đôi khi chúng ta bực bội và phản kháng ngay lập tức, như JP đã làm ở trên. Nhưng những lần khác, chúng ta còn có thể cực kỳ tức giận mà không nhận ra rằng mình đang tức giận - hoặc thậm chí chúng ta còn cố phủ nhận nữa.

Chúng ta cũng có thể cảm thấy bị tổn thương, thất vọng, phẫn nộ, bị xúc phạm hoặc ghen tức, và chúng ta bộc lộ những cảm xúc đó, mặc dù chúng ta thực sự không biết rằng mình đang cảm thấy như vậy.

Bản chất những cảm xúc này không phải là vấn đề. Đừng hiểu nhầm. Cảm xúc rất quan trọng, ngay cả khi chúng có không dễ chịu, hay như chúng ta thường gọi là “cảm xúc xấu xa tệ hại”. Vấn đề ở đây là chúng ta trải qua đủ loại cảm xúc nhưng lại không tự nhận ra được. Khi đó, những cảm giác không được thừa nhận này có thể dẫn đến tất cả các kiểu bốc đồng và quyết định có hại, không ai mong muốn. Chỉ cần chúng ta nhận

thức được cảm xúc của bản thân thì đã không hành động như vậy. Vì thế, đây là một lý do quan trọng khiến chúng tôi muốn phát triển sự thấu hiểu. Năng lực này soi tỏ ánh sáng nhận thức lên những cảm xúc đang ảnh hưởng đến chúng ta, giúp ta có thể *lựa chọn* cách mình hành động.

Và chúng tôi không chỉ muốn nhận ra các cảm xúc. Trong sách *The Whole-Brain Child*, chúng tôi đã cung cấp cho bạn bộ bốn yếu tố, bao gồm cảm giác, hình ảnh, cảm xúc và suy nghĩ - tức những xung lực và các ảnh hưởng khác nhau mà bạn trải nghiệm bên trong bản thân. Chúng tôi có thể kéo dài danh sách đó, bổ sung thêm kỷ niệm, ước mơ, mong muốn, hy vọng, khát khao và các yếu tố khác hoạt động trong tâm trí của bạn. Sự thấu hiểu đến từ việc phân loại được các yếu tố này và chú ý đến chúng. Khi chúng ta làm vậy, ta sẽ nắm quyền. Do đó, mặc dù những đi ều trên vẫn có thể ảnh hưởng đến ta, chúng sẽ không thể làm vậy mà không được ta biết tới, và chúng ta có thể làm việc cật lực để “dẫn đường” cho những xung lực, thay vì để chúng kiểm soát cuộc sống chúng ta, dẫn đến các quyết định và hành động phản kháng có hại cho ta và cho những người xung quanh. Đó là lý do tại sao chúng tôi nói sự thấu hiểu mang đến sức mạnh. Siêu sức mạnh! Với sự thấu hiểu, chúng ta không còn bất lực trước cảm xúc và hoàn cảnh của mình. Chúng ta có thể nhìn vào những gì đang xảy ra trong cơ thể và sau đó đưa ra những quyết định có ý thức và có chủ ý, thay vì mù quáng làm theo những xung lực phá hoại một cách vô thức.

CẦU THỦ VÀ KHÁN GIẢ

Nhìn vào những gì đang xảy ra trong cơ thể, có nghĩa là chúng ta thừa nhận và thậm chí trân trọng những cảm xúc mà mình đang trải qua trong thời điểm đó, đồng thời quan sát phản ứng của chính mình trước các cảm xúc. Các nhà khoa học, triết gia, nhà thần học và tất cả các nhà tư tưởng

khác đã thảo luận về quan điểm này trong nhiều thế kỷ. Đôi khi, họ mô tả nó như một cách lưu tâm đến những cấp độ khác nhau của ý thức, hoặc là quy trình kép trong xử lý thông tin. Cho dù là cụm từ nào, cả hai khái niệm đều chỉ ra rằng chúng ta vừa cảm nhận được cảm xúc của mình trong thời điểm đó, vừa nhìn bản thân mình cảm nhận những cảm xúc đó. Chúng ta vừa là người quan sát vừa là người bị quan sát, hoặc cùng lúc là người trải nghiệm lẫn nhân chứng của trải nghiệm. Nói để trẻ em có thể hiểu, chúng ta vừa là cầu thủ, vừa là khán giả trong sân vận động.

Ví dụ, hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trong xe của mình. Bạn vừa đưa con đi xem phim, nơi bạn quyết định tung tiền mua bỏng ngô với giá cực kỳ đắt đỏ, thay vì dùng lò vi sóng tự làm bỏng ngô rồi lén lút cất bỏng trong các túi áo khoác.

(Bạn đã làm việc này rồi, đúng không?) Bây giờ, trên đường về nhà, thay vì vui vẻ và biết ơn, những đứa nhóc nhà bạn lại phàn nàn và tranh cãi về việc ai được làm gì trước tiên, và tiếng cãi cọ cứ ngày càng lớn. Có thể đó là một hôm đặc biệt nóng, và vì lý do nào đó, điều hòa trong xe của bạn không hoạt động tốt. Khi sự hỗn loạn ở hàng ghế sau leo thang, cảm xúc của bạn cũng bắt đầu phát tiết và bạn bắt đầu tiến vào vùng màu đỏ. Bạn dần điên tiết và cảm thấy như không thể kiểm soát được. Nếu không thấu hiểu, tầng não dưới của bạn bắt đầu chiếm quyền, khiến bạn nổi khùng lên với lũ trẻ, la hét, giảng giải cho chúng về lòng biết ơn và liệt kê các đặc điểm của một đứa trẻ hư hỏng.

Phiên bản phản-ứng-tức-thì này của bạn, một người lái xe về nhà từ rạp phim, là điều mà chúng tôi gọi là “cầu thủ”. Bạn đang ở trong trận đấu, trên sân bóng, ngay trong mớ hỗn độn. Và thật khó khăn để những cầu thủ có thể làm gì khác ngoài việc tiếp tục trận đấu và cố “sống sót” với bất kỳ nguy hiểm gì xảy ra tiếp theo.

Nhưng đi đâu gì sẽ xảy ra nếu bạn có thể quan sát phiên bản phản-ứng-tức-thì, phiên bản “cầu thủ” của chính mình từ một nơi bên ngoài sự hỗn loạn đó? Nếu như “cầu thủ” ở giữa trận đấu và không có điểm nhìn nào khác, thì người quan sát, hay phiên bản “khán giả” của bạn, sẽ xem xét các sự kiện từ khán đài - chúng tôi sẽ nói chi tiết ở phần sau.

Bạn có nhận ra rằng một khán giả ngồi trên khán đài sẽ duy trì được sự điềm tĩnh, trong khi một cầu thủ đang chơi trong sân thì không thể không? Khán giả có thể duy trì cái nhìn sáng suốt và có quan điểm khách quan, ngay cả khi cầu thủ hoàn toàn điên cuồng trải nghiệm từng khoảnh khắc hiện tại. Cái nhìn sáng suốt và có quan điểm khách quan này có thể rất hữu ích khi bạn đang ngồi trong một chiếc xe hơi “bùng nổ” và cảm thấy mình đã rơi vào khu vực màu đỏ. Ở đây, một người lớn đầy tức giận xuất hiện khi bạn phải chở những đứa trẻ đang gắt gỏng từ rạp chiếu phim về nhà. Trong chiếc xe “sôi sùng sục” đó, bạn là cầu thủ trong trận đấu. Nhưng bạn cũng có thể tưởng tượng ra một phiên bản khán giả của chính mình đang lơ lửng trên xe, nhìn xuống phiên bản cầu thủ của bạn cùng những đứa trẻ ngồi ở hàng ghế sau.

Cầu thủ và khán giả



Khán giả không bị giam cầm bởi tất cả những cảm xúc và sự hỗn loạn trong xe. Công việc của cô chỉ đơn giản là chứng kiến những gì đang xảy ra với cậu thủ. Cô chỉ quan sát. Ngắm nhìn. Cô không phán xét hay lên án ai có lỗi, vì cô ấy biết rằng những cảm xúc là quan trọng, kể cả khi chúng có tiêu cực. Khán giả chỉ đơn giản là xem xét tình hình và nhận thấy những gì đang diễn ra, kể cả việc cậu thủ ngày một giận dữ. Trong khi cậu thủ lúc đó cảm thấy muốn nổi tung và có thể không có bất kỳ nhận thức nào về những cảm xúc trong lòng mình, khán giả có thể chú ý đến toàn bộ tình huống và có được góc nhìn toàn diện hơn, lành mạnh hơn về trạng thái vấn đề, đôi khi còn thấy trạng thái đó khá thú vị nữa.

Bạn nghĩ khán giả có thể nói gì trong tình huống đặc biệt này? Nói cách khác, nếu bạn có thể bình tĩnh lại chỉ một giây, thư giãn đôi tay đang ghi chặt vô lăng và quan sát bản thân từ một vị trí bình tĩnh và yên ổn bên ngoài hoàn cảnh hiện tại, bạn sẽ nói gì với chính mình? Khán giả có thể nói gì đó kiểu như: “Buồn bực thế này cũng ổn thôi mà. Ai mà không buồn cho được? Mình chỉ là một con người bình thường. Nhưng hãy nhớ rằng bọn nhỏ đang mệt mỏi, và mình cũng vậy. Chúng chẳng mấy khi hành động hư hỏng, chỉ là bây giờ chúng mệt mỏi chút vậy thôi. Chỉ là trẻ con thôi mà. Mình sẽ hít một hơi thật sâu và thư giãn. Sau đó, mình sẽ bật bài hát mà mấy đứa yêu thích, và cố gắng không nói bất cứ điều gì mà sau đó phải hối hận, và mấy mẹ con sẽ về nhà sớm thôi rồi tất cả có thể bình tĩnh lại. Nếu mình cần phải giải quyết điều gì đó về hành vi của các con, mình sẽ làm khi cả nhà quay trở lại vùng xanh lá”.

Cái nhìn thấu hiểu cho phép bạn quan sát chính mình. Do vậy bạn không trở thành nạn nhân của cảm xúc và hoàn cảnh.



Chúng tôi không nói sự thấu hiểu và nhận thức này sẽ dễ dàng đạt được. Ta cần luyện tập. Nhưng nếu bạn sẵn sàng cố gắng, hành động quan sát đơn thuần có thể làm tăng đáng kể sự sáng suốt cần thiết để kiểm soát cách bạn hành xử trong các tình huống đáng lo ngại. Nó rất hữu ích!

Ví dụ này rõ ràng nói về sự thấu hiểu của cha mẹ. Nhưng sẽ như thế nào nếu ý tưởng tương tự được áp dụng cho con cái của bạn? Hiểu được một ý tưởng như thế này đòi hỏi trẻ phải có mức độ phát triển nhất định, và sẽ khả thi hơn khi trẻ đã lớn hơn một chút và thành thạo hơn trong việc suy nghĩ phức tạp. Tuy nhiên, ngay cả khi con bạn còn nhỏ, bạn có thể bắt đầu

đặt nền móng bằng cách giúp chúng chú ý đến cảm xúc và cách cơ thể chúng phản ứng khi bị khó chịu. Chìa khóa để thấu hiểu, đối với người lớn và cả trẻ em, là học cách tạm dừng lại chỉ một khoảnh khắc trong tình huống “sôi sục”, và giữ lấy vai trò làm khán giả. Sự tạm dừng chính là sức mạnh.

SỨC MẠNH CỦA TẠM DỪNG

Sự thấu hiểu xoay quanh việc phát triển và sử dụng khả năng tạm dừng trong thời điểm hiện tại, và trở thành một khán giả nhìn vào cầu thủ, từ đó chúng ta có thể có được góc nhìn cần thiết để thấu suốt, nhìn nhận khách quan mọi thứ và đưa ra quyết định hợp lý. Rất nhiều lúc, chúng ta bị kích thích và phản ứng ngay lập tức. Tiếng ồn ã trong chiếc xe hơi đang “sôi sục” dẫn đến cuộc khủng hoảng của cha mẹ. Hoặc khi nhìn thấy câu hỏi khó trong bài kiểm tra toán, một học sinh lớp bốn cẩn thận quá mức sẽ lo lắng đến nỗi bé khó lòng trả lời câu hỏi, không đủ bình tĩnh để làm bài kiểm tra sao cho tốt.

Khán giả đưa ra quan điểm



Khi không có tạm dừng, sự phản kháng sẽ tiếp tục và ta cơ bản không thể ở lại trong vùng màu xanh lá cây. Đây là cách chúng ta bước vào trạng thái Bộ não Không sẵn sàng.

Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể chèn vào một khoảng dừng nhỏ, mọi thứ sẽ thay đổi. Người khán giả theo dõi bạn trong chiếc xe “sục sôi” sẽ can thiệp và nhắc nhở bạn hít một hơi thật sâu, và đưa ra cách nhìn khách quan về tình huống. Hoặc khi đưa con chín tuổi của bạn phát hoảng vì câu hỏi toán khó nhằn, việc tạm dừng cho phép khán giả của bé bước tới, để phiên bản cầu thủ thở chậm lại và thư giãn một chút. Một lần nữa, sự tạm dừng tạo nên khác biệt và sức mạnh.

Liệu có dễ dàng để một đứa trẻ tạm dừng trong một tình huống khó khăn? Tất nhiên là không. Tạm dừng sẽ tự nhiên xuất hiện đối với hầu hết trẻ em? Không, không hề nhiều hơn so với trường hợp của người lớn. Chúng tôi nhắc lại, sự thấu hiểu là một kỹ năng được học và luyện tập. Để bạn học sinh lớp bốn đạt được sự thấu hiểu và có thể tự an ủi bản thân bớt lo lắng ngay trong lúc này, cô bé cần phải có người lớn dạy về kỹ năng thấu hiểu (và mô hình hóa nó), sau đó cô bé cần có nhiều cơ hội thực hành. Trong trường hợp này, cô bé và bố của mình có thể trò chuyện về việc bé thường cảm thấy lo lắng trong các bài kiểm tra, sau đó tìm ra một cách “nhắc nhở bí mật” mà cô bé có thể dựa vào khi cảm thấy lo lắng. Bố có thể dạy cho cô bé rằng trước tiên là phải nhận ra nỗi sợ hãi - khi đó khán giả sẽ xuất hiện - rồi bé hãy nhìn vào vòng tay của mình, đi đầu đó sẽ nhắc nhở cô bé phải làm một việc: hít thở.

Nguồn gốc của một cuộc khủng hoảng

**KÍCH THÍCH → PHẢN ỨNG TỨC THỜI →
KHỦNG HOẢNG**

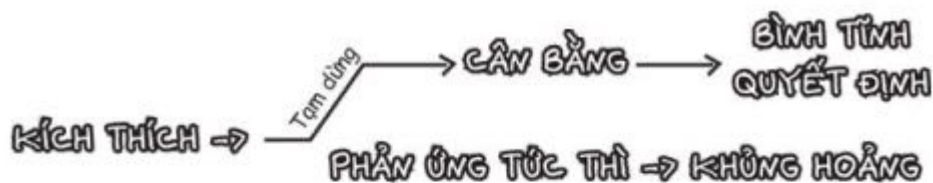


Từ lúc này, cô bé có thể thư giãn hai vai và nói lỏng các cơ bắp, giải phóng sự căng thẳng và nỗi lo lắng đang đe dọa chiếm lĩnh cơ thể bé.

Xin chào nhé, Bộ não Sẵn sàng. Và tất cả những đi đầu này bắt đầu với việc tạm dừng, đi đầu đã tạo ra phản ứng linh hoạt mà chúng ta đã thảo luận trước đó.

Nói một cách đơn giản nhất có thể, xen giữa quá trình kích thích và phản ứng, chúng tôi muốn sự tạm dừng diễn ra. Làm như vậy sẽ phá vỡ việc ta tự động phản ứng ngay khi kích thích xảy ra, và cho phép ta đưa ra lựa chọn về cách mình phản ứng - cả về mặt cảm xúc lẫn hành vi. Không có sự tạm dừng, và sau đó là sự thấu hiểu, thì chẳng có lựa chọn nào nữa, mà chỉ toàn phản ứng bốc đồng mà thôi. Nhưng khi chúng ta phản ứng linh hoạt và tạm dừng trước khi đáp trả, chúng ta tạo ra một khoảng không gian tinh thần tạm thời nằm giữa kích thích và hành động. Từ góc độ sinh học thần kinh, không gian tinh thần này cho phép ta cân nhắc một loạt các khả năng. Chúng ta có thể “nhận thức” trải nghiệm và suy nghĩ về nó trong một khoảnh khắc trước khi tham gia vào chuỗi “hành động”. Khả năng phản ứng linh hoạt cho chúng ta được lựa chọn trở thành phiên bản “sáng suốt nhất” của chính mình trong thời điểm đó, dẫn đến giảm bớt căng thẳng và trở nên hạnh phúc hơn, cho bản thân và cho mọi người trong cuộc sống của ta.

Một lần nữa, chúng tôi nhận ra rằng tạm dừng giữa một khoảnh khắc “sôi sục” là việc nói thì dễ, làm mới khó. Nhưng bạn có thể làm được. Bạn thực sự có thể. Ngay hôm nay. Và với việc luyện tập, bạn sẽ ngày càng làm tốt hơn. Tạm dừng có thể trở thành cơ chế mặc định của bạn hoặc không, nhưng nó dần dần sẽ trở thành phản ứng tự nhiên khi bạn phải đối mặt với các tình huống hóc búa.



DAY TRẺ NHỎ SỨC MẠNH CỦA SỰ TẠM DỪNG

Điều thú vị hơn nữa là bạn có thể giúp con bạn phát triển khả năng quan trọng này ngay bây giờ. Giống như cô bé làm bài kiểm tra toán đã phát triển khả năng tạm dừng và bình tĩnh lại, con bạn cũng có thể học cách đạt được sự thấu hiểu khi gặp phải những trở ngại tương tự. Hãy tưởng tượng cuộc sống của chúng sẽ khác đi như thế nào - khi còn nhỏ, khi là thiếu niên và v ề sau khi trưởng thành - nếu trẻ học được cách tạm dừng và đưa ra những lựa chọn sáng suốt khi đối mặt với thử thách! Sau đó hãy tưởng tượng chúng sẽ có thể nuôi dạy con cái của mình một cách bình tĩnh và yêu thương ra sao! Bằng cách giúp các con phát triển sự thấu hiểu và phản ứng linh hoạt ngay từ khi còn nhỏ, bạn có thể đặt nền tảng cho các thể hệ thành công v ề cả mặt cảm xúc lẫn quan hệ.

Chúng tôi được biết v ề cô bé học sinh lớp một Alice. Bé đã thể hiện góc nhìn tuyệt vời này của Bộ não Sẵn sàng. Một ngày nọ, bố mẹ Alice, thông báo với bé rằng gia đình bé sẽ chuyển đến một thị trấn mới. Việc

cuối cùng cô bé muốn làm trên đời là rời bỏ căn nhà và bạn bè. Thế là bé đã khóc rất nhiều khi bố mẹ báo tin. Hai người họ lắng nghe và để cô bé khóc. Hãy nhớ rằng, mục tiêu của sự thấu hiểu không phải là ngắt mạch cảm xúc. Cảm xúc là tốt, và chúng là một phản ứng quan trọng và lành mạnh đối với bất kỳ kích thích nào. Thay vì né tránh cảm xúc, trọng tâm của chúng tôi là thể hiện cảm xúc và phát triển sự thấu hiểu sao cho những quyết định tốt hơn và lành mạnh hơn được hình thành từ kích thích.

Hãy tưởng tượng cuộc sống của chúng sẽ khác đi như thế nào - khi còn nhỏ, khi là thiếu niên và về sau khi trưởng thành - nếu trẻ học được cách tạm dừng và đưa ra những lựa chọn sáng suốt khi đối mặt với thử thách! Sau đó hãy tưởng tượng chúng sẽ có thể nuôi dạy con cái của mình một cách bình tĩnh và yêu thương ra sao! Bằng cách giúp các con phát triển sự thấu hiểu và phản ứng linh hoạt ngay từ khi còn nhỏ, bạn có thể đặt nền tảng cho các thế hệ thành công về cả mặt cảm xúc lẫn quan hệ.

Khi Alice đã có một thời gian để tiếp thu thông tin, cô bé tạm dừng và quyết định làm một việc mà bé ưa thích: Kể một câu chuyện về tình huống này. Cô bé đã viết những lời sau đây và làm một video đi kèm với sự giúp đỡ của bố:

BÓNG ĐÈN

Não bộ rất quan trọng. Não lưu giữ nhiều cảm xúc, như buồn, giận, hạnh phúc, vui tươi. Tổn thương cảm xúc giống như như một

chuỗi bóng đèn. Khi tớ vui, chuỗi đó được bật. Khi có quá nhiều bóng đèn bật lên cùng một lúc, tớ bối rối và sợ hãi.

Bây giờ tớ cảm thấy như vậy bởi vì tớ sắp phải chuyển nhà. Tớ buồn và sợ hãi về việc phải rời đi, nhưng tớ cũng cảm thấy một chút phấn khích.

Nếu bạn cảm thấy có quá nhiều bóng đèn bật lên cùng một lúc, hãy ngồi im lặng và hít một hơi thật sâu. Đỡ hơn đó.

Đây là những gì chúng tôi muốn nói khi chúng tôi viết về việc sử dụng sự thấu hiểu để chịu trách nhiệm về cảm xúc, và cách chúng ta phản ứng với hoàn cảnh. Bởi vì cô bé nhận thức được nỗi buồn và nỗi sợ hãi của chính mình (kèm một chút phấn khích), Alice có thể chú ý đến những cảm xúc đó, phản ứng một cách hiệu quả và lành mạnh. Lưu ý rằng tất cả câu chuyện này được viết từ quan điểm của Alice với vai trò khán giả. Alice phiên bản cầu thủ đang khóc, bối rối và sợ hãi. Đó cũng là một khía cạnh quan trọng của bản thân, và cô bé cần phải nhận thức được, và thậm chí trân trọng, bởi đó là một phần của Alice. Nhưng bởi vì cô bé có thể trở thành khán giả của bản thân mình và quan sát tình huống từ bên ngoài, bé cũng có thể đạt được sự thấu hiểu và có cái nhìn khách quan. Đó là cách Alice thể hiện sự tích hợp, cô bé có thể ôm lấy cả cầu thủ lẫn khán giả trong tâm trí mình. Bản chất của tích hợp là thế, liên kết các phần khác nhau của trải nghiệm và các khía cạnh khác biệt của bản thân. Và sự tích hợp là cốt lõi của Bộ não Sẵn sàng. Alice thậm chí có thể đưa ra lời khuyên cho những người đang phải khổ sở khác, như bạn đã thấy trong lời khuyên của cô bé, đó là ngồi im lặng và hít một hơi thật sâu, tất nhiên hành động này chính là sự tạm dừng giữa kích thích và phản ứng.

Không phải tất cả trẻ em sáu tuổi đều sẽ phát triển loại Bộ não Sẵn sàng này, chứ đừng nói tới việc truyền tải nó rõ ràng như thế. Alice chắc hẳn đã được cha mẹ cung cấp một vốn từ vựng cảm xúc phong phú, họ là những người đã tôn trọng và chú ý đến thế giới nội tâm của con mình. Bằng việc thực hành, hầu hết trẻ em có thể cải thiện sự tự thấu hiểu bản thân và khả năng phản ứng linh hoạt. Một cậu bé đã được cha mẹ dạy kỹ năng “đặt tên để chế ngự” và khi bốn tuổi, cậu bé đã thường xuyên áp dụng phương pháp kể lại những trải nghiệm để làm dịu các xung lực trong lòng mình.

Ví dụ, một đêm nọ, cậu bé đến chơi nhà mấy cậu anh họ lớn hơn. Chúng xem một tập phim Scooby-Doo, phim kể về một ngôi nhà bị ma ám và những “bóng ma” đáng sợ (tất nhiên, “bóng ma” là những thủ đoạn của nhân vật phản diện trong phim, kẻ xấu xa chắc hẳn đã thành công nếu không bị mấy đứa nhóc lăm chuyện làm hỏng bét kế hoạch - một cốt truyện Scooby-Doo kinh điển). Đến giờ ngủ, cậu bé thuật lại những gì cậu đã xem: “Mẹ, con cần phải kể lại câu chuyện về bạn Scooby-Doo một lần nữa.” Sau khi cậu bé kể, bà mẹ sẽ hỏi những câu hỏi chi tiết về bất cứ điều gì khiến cậu sợ hãi như “Con ma đó trông thế nào vậy?” để giúp cậu bé đi đầu chỉnh lại nỗi sợ hãi trong lòng, và để cậu bé nhớ rằng những con ma đó hóa ra “chỉ là một loại áo choàng có thể nhìn xuyên thấu và được đi đầu khiến trượt theo ròng rọc”.

Bằng cách đề nghị kể lại câu chuyện một lần nữa, cậu bé này đã thể hiện sự thấu hiểu, nhận ra rằng khi đứng ở vị trí khán giả, cậu cần phải làm gì đó để giúp phiên bản cầu thủ của mình bớt sợ hãi vào thời điểm đó. Nhìn chung, cậu bé đã thể hiện phản ứng linh hoạt và tạm dừng trước khi phản ứng trước kích thích là những hình ảnh đáng sợ trong tâm trí. Sau đó, việc tạm dừng có thể tạo ra các lựa chọn lành mạnh và hợp lý.

Đó là sự thấu hiểu xuất hiện từ một Bộ não Sẵn sàng. Và nó cũng là những gì chúng tôi muốn cung cấp cho tất cả trẻ em, để chúng có thể tự nhận thức và theo dõi những gì diễn ra với cảm xúc và phản ứng của mình. Khi hoàn cảnh rắc rối phát sinh, chúng tôi muốn trẻ có thể chú ý đến thế giới nội tâm của mình và nhận thấy rằng chúng đã trở nên khó chịu - dù cho trẻ đang ở độ tuổi nào và giai đoạn phát triển của chúng cho phép ra sao. Về sau, chính việc nhận thấy cảm giác đau khổ sẽ có thể giúp trẻ chịu trách nhiệm và tránh mất kiểm soát trong cảm nhận và hành xử. Điều này có nghĩa là sự thấu hiểu không chỉ dẫn đến việc hiểu biết nhiều hơn về thế giới nội tâm và cảm xúc của trẻ, mà còn giúp chúng điều chỉnh nhiều hơn các cảm xúc và hành vi. Sự điều chỉnh xuất phát từ việc tích hợp. Sự thấu hiểu tạo ra tích hợp bằng cách cho phép chúng ta duy trì nhận thức, để liên kết nhiều khía cạnh khác biệt của trải nghiệm. Và điều này khiến sự điều chỉnh trở nên sâu sắc và cân bằng, dẫn đến sự yên bình và hạnh phúc cho đứa trẻ và cả gia đình.

Sự thấu hiểu không chỉ dẫn đến việc hiểu biết nhiều hơn về thế giới nội tâm và cảm xúc của trẻ, mà còn giúp chúng điều chỉnh nhiều hơn các cảm xúc và hành vi.

NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ LÀM: CÁC CHIẾN LƯỢC BỘ NÃO SẴN SÀNG ĐỂ THÚC ĐẨY SỰ THẤU HIỂU

Chiến lược #1 để thúc đẩy bộ não thấu hiểu: Xác định lại nỗi đau

Hầu hết trẻ em và có lẽ cả người lớn, đều nghĩ rằng sự khổ sở là điều tiêu cực. Nếu có một lựa chọn khác dễ dàng hơn việc khổ sở thì tốt rồi. Nhưng đây là suy nghĩ của cầu thủ, phản- ứng-tức-thì trong mỗi

chúng ta, hay phiên bản chỉ đang cố gắng sống sót. Khán giả sáng suốt hơn, và đó là phiên bản thấu hiểu mà chúng ta muốn dạy cho con mình. Chúng ta muốn xác định lại nỗi đau mà trẻ đã trải qua, để chúng có thể hiểu rằng những lần khổ sở không phải lúc nào cũng là những trải nghiệm tồi tệ. Lúc này, định nghĩa của Carol Dweck về tư duy phát triển và tư duy bảo thủ rất quan trọng. Khi nói đến những lần khổ sở, chúng ta có thể tư duy rằng mình có thể phát triển từ những nỗ lực và kinh nghiệm. Cách suy nghĩ đó cho chúng ta cái nhìn thấu hiểu về việc hãy tiếp cận với thách thức một cách thích thú và kiên cường - những đặc điểm tính cách được phân tích bởi một nhà nghiên cứu khác, Angela Duckworth, người đã phát hiện trẻ em có khả năng kiên trì đối mặt với thử thách. Ngược lại, một tư duy bảo thủ là khi chúng ta tin rằng những tình huống khó khăn sẽ làm lộ những điểm yếu của mình. Chúng ta tin rằng năng lực bẩm sinh của mình không thể thay đổi bằng nỗ lực, và vì vậy chúng ta có thể có xu hướng tránh né những thách thức trong tương lai. Chúng ta tin rằng mình phải luôn luôn thành công, chỉ khi đó cuộc sống mới dễ dàng.

Hỗ trợ con cái không phải là đưa ra các bài giảng cũ rích như “Cuộc sống là không công bằng”, hay thuyết giảng về giá trị của làm việc chăm chỉ và trì hoãn cảm giác hài lòng. Chúng ta có thể dạy cho trẻ nhỏ rằng cuộc sống là một hành trình của sự nỗ lực và khám phá, chứ không phải vươn tới đích đến thành công một cách dễ dàng. Đây là cách chúng ta cung cấp cho trẻ sự thấu hiểu, giúp hỗ trợ tư duy phát triển, và là tất cả những bài học giá trị mà trẻ em nên học. Ngoài ra, có một phương pháp hữu ích giúp trẻ đối mặt với những tình huống khó khăn. Bạn chỉ cần đặt một câu hỏi đơn giản để phát triển sự thấu hiểu nơi chúng: Con thích khổ sở theo kiểu nào?

Ví dụ, hãy tưởng tượng rằng cô con gái mười tuổi của bạn thích chơi ở vị trí thủ môn cho đội khúc côn cầu, nhưng cô bé ghét phải luyện tập thêm ngoài giờ hoạt động thông thường. Khi bạn nhận ra đây là vấn đề của cô bé, bạn có thể bị thôi thúc đưa ra những lời răn dạy kiểu “không có đi đâu gì đáng giá mà dễ dàng đạt được”, hay “sự chăm chỉ còn đánh gục tài năng nếu tài năng không chịu làm việc chăm chỉ”. Nhưng đi đâu gì sẽ xảy ra nếu bạn chỉ đơn giản là giúp cô bé hiểu rõ hơn về tình huống, để bé có thể đưa ra quyết định sáng suốt hơn, thấu hiểu hơn? Cuộc trò chuyện có thể diễn ra như thế này:

Con gái: Crystal luôn được chơi ở vị trí thủ môn, còn con thì không bao giờ.

Bố: Thật đáng thất vọng nhỉ?

Con gái: Vâng. Con biết bạn ấy rất giỏi, nhưng bạn được chọn chỉ vì huấn luyện viên đã trợ giúp bạn ấy sau khi giờ tập kết thúc.

Bố: Con có muốn ở lại sau giờ tập một chút và tập tiếp với huấn luyện viên không? Trước đây huấn luyện viên cũng đã đề nghị rồi đấy.

Con gái: Nhưng luyện tập bình thường đã tốn một tiếng rưỡi rồi. Trượt băng thế là quá lâu.

Bố: Bố hiểu rồi. Vậy hãy thử nghĩ theo cách này nhé. Con biết chúng ta vẫn nói rằng phải hy sinh...

Con gái: Con biết mà bố. Con phải hy sinh nếu muốn trở thành một cầu thủ giỏi. Bố đã nói với con đi đâu này hàng ngàn lần rồi.

Bố: Không, đó không phải là những gì bố sẽ nói. Bố vừa định nói với con rằng dù làm thế nào con cũng sẽ phải hy sinh. Tin tốt là con có thể chọn cách hy sinh của mình.

Con gái: Hả?

Bố: Ừ thế này nhé. Phải ở lại và rèn luyện chiêu trượt băng giật lùi với kỹ năng phòng thủ là một kiểu hy sinh. Nhưng nếu con quyết định không bỏ thêm thời gian, thì nó cũng là hy sinh, vì con đã từ bỏ những cơ hội để tiến bộ và được chơi ở vị trí thủ môn thường xuyên hơn.

Con gái: Con đoán cũng đúng.

Bố: Thật đấy, hãy suy nghĩ xem. Bố biết rằng cả hai lựa chọn đều có nhược điểm. Nhưng theo một cách nào đó thì nó cũng khá tuyệt, bởi vì con có thể chọn đi đâu con thích làm hơn. Con có thể chọn hy sinh bằng cách luyện tập vất vả hơn và có thể chơi ở vị trí thủ môn nhiều hơn, hoặc con có thể chọn rời sân băng sớm hơn, nghĩa là con chấp nhận không được giữ gôn nhiều nữa. Đó hoàn toàn là lựa chọn của con.

Bạn có thấy người cha này xác định lại vấn đề cho con gái mình như thế nào không? Ông ấy giúp cô bé lùi bước khỏi tình huống của mình và quan sát nó từ vị trí của khán giả, nơi cô bé có thể nhìn nhận các lựa chọn của mình một cách đầy đủ hơn. Người cha làm như vậy mà không “cứu” cô bé khỏi việc phải ra quyết định hay loại bỏ sự khó chịu liên quan đến nó. Ông ấy chỉ đơn giản là giúp cô bé nhận ra những khả năng, cô bé không cần phải cảm thấy mình là nạn nhân, và bé vẫn có tiếng nói trong vấn đề này. Điều đó giúp cô bé rèn luyện sự thấu hiểu.

Có thể mất một vài cuộc trò chuyện như thế này trước khi ý tưởng thực sự được tiếp thu. Chúng tôi cũng không nói rằng kỹ thuật này sẽ xóa bỏ tất cả nỗi thất vọng, hoặc sự tự thương thân ở những đứa trẻ phải đối mặt với các lựa chọn khó khăn. Nhưng cuối cùng, khi cô bé học được cách nhìn nhận qua con mắt khán giả, và bé tự nhắc mình hết lần này đến lần khác rằng bé có quyền lựa chọn những gì xảy ra trong cuộc sống của mình, cô bé sẽ ngày càng quyết tâm và dũng cảm hơn, mạnh mẽ và thấu hiểu hơn. Hãy

tưởng tượng khả năng suy nghĩ theo cách này sẽ giúp ích cho cô bé như thế nào khi bé phải đưa ra những quyết định khó khăn và quan trọng hơn nữa trong suốt cuộc đời!

Xác định lại nỗi đau



Cách tư duy rằng thích kiểu hy sinh này hơn kiểu hy sinh khác có thể quá phức tạp đối với trẻ nhỏ, nhưng chúng ta luôn có thể xây dựng nền tảng để trẻ làm chủ khái niệm cơ bản. Khi một đứa trẻ ba tuổi nhất quyết không chịu chuẩn bị rời khỏi nhà, chúng ta có thể nói: “Nếu muốn đi gặp dì Lola, con cần đi giày vào. Con đã rất hào hứng khi biết sắp được gặp dì đấy. Con vẫn muốn đi chứ?” Làm như vậy, bạn sẽ luyện tập cho bé đưa ra quyết định giữa hai lựa chọn tiêu cực (đi giày hoặc không được chơi với dì Lola). Tất nhiên, bạn phải cẩn thận với kỹ thuật này, bởi vì đôi khi việc đi thăm dì Lola là không thể hủy được, tức là nó không phải một lựa chọn khả

dĩ. Thật không vui tí nào khi đứa con ba tuổi nói bạn chỉ giỏi hù dọa hão, sau đó bạn lại phải tìm ra cách khắc phục tình huống.

Mục đích cuối cùng - dù trẻ không chịu đi giày, không chịu tập luyện khúc côn cầu, hay không biết giải bài toán số - là giúp chúng trở nên tự tin hơn trong việc đánh giá và hiểu cảm xúc của chính mình, qua đó phát triển sự thấu hiểu cá nhân.

Nghiên cứu mới nhất đã ủng hộ quan điểm xác định lại về sự khổ sở và phản ứng linh hoạt. Và nó vượt xa những nỗi khổ hằng ngày mà trẻ em phải đối mặt. Ngay cả những khủng hoảng trầm trọng thực sự và ảnh hưởng của nó cũng có thể được giảm thiểu qua cách đưa trẻ nhìn nhận về trải nghiệm. Hai người khác nhau có thể trải nghiệm cùng một sự kiện, và một người có thể gặp khủng hoảng còn người kia thì không. Thậm chí còn có một cụm từ chuyên môn là “trưởng thành hậu chấn thương tâm lý” để mô tả những khoảnh khắc một người có những biến chuyển tích cực, kết quả của việc giải quyết được khủng hoảng và các hoàn cảnh cuộc sống khó khăn khác. Dù nhiều người gặp phải thương tổn nặng nề, thì một số nghiên cứu cũng đã chỉ ra có tới 70% những người gặp chấn thương tâm lý đã có dấu hiệu tích cực (bao gồm việc mạnh mẽ hơn, biết ơn những người thân yêu hơn và trân trọng cuộc sống nói chung, cũng như đồng cảm hơn với người khác...).

Điều gì làm nên sự khác biệt? Một lần nữa, ở mức độ rộng hơn, sức mạnh của tạm dừng đã tạo ra sự thấu hiểu và cho phép chúng ta chọn cách phản ứng, và nhận ra ý nghĩa của những trải nghiệm hỗn loạn và đáng sợ. Sự thấu hiểu và cách nhìn nhận trong một sự kiện khó khăn có thể quyết định mức độ tích cực hoặc tiêu cực mà sự kiện đó ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta, nó còn quan trọng hơn cả bản chất của tình huống. Ngay cả việc biết rằng những áp lực trong cuộc sống có thể biểu thị điều gì

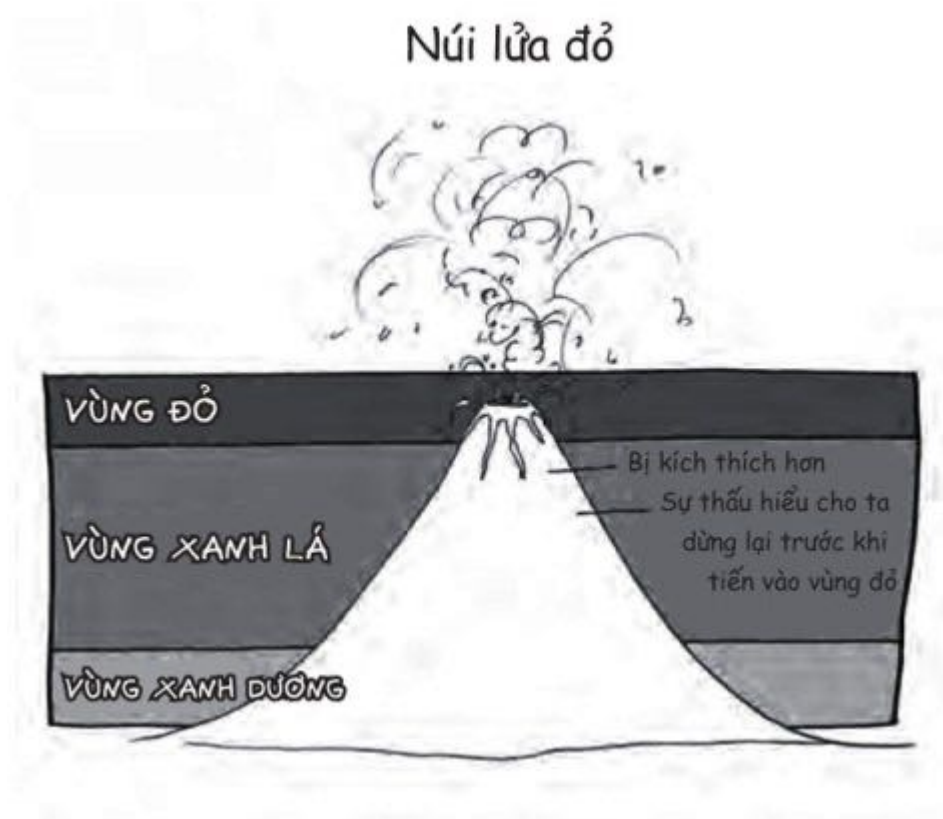
đó ý nghĩa đang xảy ra cũng sẽ làm biến đổi cách não bộ diễn giải sự căng thẳng của cơ thể, sự gia tăng nhịp tim và nhịp thở. Khi chúng ta có cái nhìn thấu hiểu để điều chỉnh lại căng thẳng, ta có thể biến kết quả tiêu cực thành trung tính hoặc thậm chí tích cực. Đó là lý do tại sao chúng tôi muốn xác định lại nỗi đau cho những đứa trẻ và dạy chúng rằng bằng việc luyện tập, chúng có thể chọn cách nhìn nhận hoàn cảnh mà chúng không thích. Trẻ không thể kiểm soát mọi thứ xảy ra với chúng, nhưng với sự giúp đỡ của ta, chúng có thể phát triển và rèn luyện khả năng tạm dừng trước khi phản ứng ngay lập tức, nhận thức được những gì chúng đang cảm thấy mà không cần phải hành động bốc đồng, và sau đó chúng có thể lựa chọn cách tương tác với thế giới của mình.

Chiến lược #2 để thúc đẩy bộ não thấu hiểu: Tránh Núi lửa Đỏ phun trào

Một cách thiết thực để dạy trẻ em về cầu thủ và khán giả là kể cho chúng về Núi lửa Đỏ. Đây là một khái niệm đơn giản mà trẻ em ở mọi lứa tuổi có thể hiểu ngay lập tức, và khái niệm này dựa trên sự hiểu biết về cách thức hoạt động của hệ thống thần kinh tự chủ - điều chúng tôi đã nêu chi tiết trong chương 2. Bạn hãy nhớ rằng khi hệ thống thần kinh giao cảm bị kích thích quá mức (tức là đập ga và căng thẳng hơn), chúng ta tiến vào vùng màu đỏ khi bùng nổ. Chúng tôi thấy việc nhận thức về tình trạng này ở vùng đỏ là đặc biệt hữu ích để giúp trẻ em đạt được sự thấu hiểu, biết quản lý cảm xúc và hành vi của chúng.

Nói về ý tưởng này theo cách đơn giản nhất, đó là khi bất kỳ ai trong chúng ta - dù là trẻ con hay người lớn - nếu cảm thấy khó chịu về điều gì đó, thì đều phải trải qua mức kích thích cao hơn của hệ thống thần kinh. Chúng ta cảm thấy nó trong cơ thể của mình: Trái tim đập nhanh hơn, hơi

thở gấp gáp, cơ bắp trở nên căng cứng và nhiệt độ cơ thể tăng lên. Chúng ta có thể nghĩ phản ứng cảm xúc của ta đối với một kích thích khó chịu cũng tương tự một đường cong hình chuông, và với trẻ em, chúng ta gọi đó là Núi lửa Đỏ.



Khi chúng ta càng ngày càng khó chịu, chúng ta di chuyển lên đỉnh núi lửa. Và đó là nơi nguy hiểm, bởi vì khi ta đạt đến đỉnh của đường cong, chúng ta đi vào vùng màu đỏ và “phun trào”, mất khả năng kiểm soát cảm xúc, quyết định và hành vi. Cuối cùng, chúng ta sẽ đi hết đường cong và quay trở lại sườn bên kia của ngọn núi, nơi chúng ta có thể trở lại khu vực xanh lá cây. Nhưng tốt nhất, chúng ta không bao giờ nên thực sự tiến tới được vùng màu đỏ trên đỉnh núi, nơi chúng ta mất kiểm soát và bùng nổ.

Hãy nhớ rằng, bức bối không có gì sai. Đó là một điểu quan trọng mà chúng tôi muốn truyền đạt cho trẻ em. Việc trẻ cảm nhận và biểu hiện được cảm xúc của mình là điểu rất tốt và lành mạnh - thậm chí - những trẻ có thể làm vậy thường là người mạnh mẽ nhất. Điểu này có thể áp dụng cho cả những cảm giác “xấu xa” khó chịu cũng như những cảm xúc “tốt đẹp” dễ chịu. Và việc ta nhận thức, bộc lộ được cho người khác biết về những cảm xúc mạnh mẽ sinh ra từ sự kích thích hệ thống thần kinh này là hoàn toàn ổn cả. Trên thực tế, sẽ rất hữu ích khi ta mở lòng và không cố gắng ngăn chặn các phản ứng nội tâm, bởi vì sự kích thích đó là điểu cảnh báo rằng chúng ta bắt đầu “leo lên núi và chuẩn bị phun trào”. Nhịp tim tăng, thở gấp và cơ bắp cứng lại là những dấu hiệu cảnh báo quan trọng mà chúng ta cần chú ý. Các biểu hiện này có thể giúp chúng ta nếu ta rơi vào tình cảnh sinh tồn ngàn cân treo sợi tóc. Vì vậy, chúng tôi muốn trẻ em biết rằng mọi thứ đều ổn cả khi ta trải nghiệm cảm xúc, cởi mở với bất cứ điểu gì cơ thể chúng cảm thấy; đồng thời chúng tôi muốn giúp trẻ phát triển sự thấu hiểu, để nhận ra khi nào thì hệ thống thần kinh giao cảm của chúng kích thích nhiều hơn và đẩy chúng “trèo” lên Núi lửa Đỏ. Sự nhận thức này sẽ cung cấp sự tạm dừng mạnh mẽ ngăn giữa kích thích và phản ứng. Không có sự tạm dừng, những đứa trẻ có thể “bay thẳng” lên núi và rơi vào khu vực màu đỏ hỗn loạn, không thể kiểm soát được, và chúng sẽ bùng cháy.

Khái niệm này phù hợp với ý tưởng cầu thủ và khán giả. Ví dụ, hãy tưởng tượng, bạn có một đứa con tám tuổi - một đứa trẻ sẽ vụt chuyển trạng thái thẳng từ ngọt ngào dễ mến sang giận dữ vì đói nếu cậu bé không được ăn gì trong vài giờ. Ta không đi vào tất cả các chi tiết cụ thể như lượng đường trong máu thấp ra sao và nó ảnh hưởng thế nào đến tâm trạng, bạn có thể chỉ ra quá trình này rồi. Khi cậu bé có tâm trạng thoải mái hơn - đừng làm điểu này khi cậu bé đang trong cơn hoảng loạn - bạn có thể

bắt đầu trò chuyện với con bằng cách nói gì đó như: “Hồi này con đã phát điên lên vì không tìm thấy mũ của đội Dodgers nhỉ? Bình thường mấy chuyện kiểu thế còn chẳng làm con khó chịu. Con nghĩ lúc đó con có vấn đề gì vậy?”. Từ đó, bạn có thể chỉ ra quá trình nổi giận của con mà bạn đã nhận thấy. Khi cậu bé cảm thấy bức bối vì chưa được ăn, hãy nói với cậu về Núi lửa Đỏ.

Sau đó dạy cho cậu bé về cầu thủ và khán giả, và gợi ý rằng khi khán giả nhận thấy cầu thủ đang thực sự khó chịu, sẽ là một ý hay nếu cậu bé đi ăn một quả táo và xem việc bổ sung năng lượng có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của cậu ra sao. Một lần nữa, cậu bé sẽ không dễ dàng đạt được sự thấu hiểu này ngay lập tức, nhưng với thực hành, cậu bé có thể cải thiện khả năng nhận ra những gì đang diễn ra bên trong mình, sau đó dừng lại và hành động trước khi cậu đi tới đỉnh núi lửa. Sự thấu hiểu đó sẽ hỗ trợ tốt cho cậu bé trong suốt cuộc đời.

Và tức giận không phải cảm xúc duy nhất mà chúng tôi muốn dạy trẻ em nhận ra trước khi chúng bị sự xúc động kiểm soát hoàn toàn. Hãy nhớ lại cô bé làm bài kiểm tra toán và cách cô bé phải phát hiện ra nỗi lo lắng ngày càng tăng của mình. Hoặc hãy tưởng tượng một đứa trẻ lần đầu tiên ngủ ở nơi lạ phải vật lộn với nỗi nhớ nhà, hay một bạn nhỏ rất dễ bị choáng ngợp khi tham gia các hội nhóm đã trở nên tách biệt và từ chối tiếp xúc với bất kỳ ai. Tất cả những đứa trẻ này, tất cả những cảm xúc này, đều cần tới sự giúp đỡ của sự thấu hiểu. Trẻ cần học cách chú ý đến cảm giác cơ thể và cảm xúc của chính mình, rồi tạm dừng trước khi phản ứng. Trẻ cần chúng ta dạy chúng rằng trong hầu hết các trường hợp, chúng luôn có thể chọn dừng lại và thay đổi thứ gì đó trước khi tiến lên đỉnh Núi lửa Đỏ.

BỘ NÃO SẴN SÀNG CỦA TRẺ: DẠY TRẺ VỀ SỰ THẤU HIỂU

Một trong những món quà tuyệt nhất mà chúng ta có thể tặng cho con mình là giúp chúng cải thiện khả năng *nhận biết* thời điểm chúng ra khỏi vùng xanh lá, và chúng có thể làm gì đó trước khi mất kiểm soát và bắt đầu cẩu kính.

Bộ não Sẵn sàng của trẻ

Hãy nói về cảm xúc của bé một lần nữa, tập trung vào vùng đỏ và những gì bé có thể làm để tránh bước vào vùng này. Nghĩ về cảm xúc của bé theo ngọn núi lửa. Chừng nào bé còn ở phần sườn núi thoải, bé sẽ vẫn ở trong vùng xanh lá cây. Bé cảm thấy bình tĩnh và yên bình.



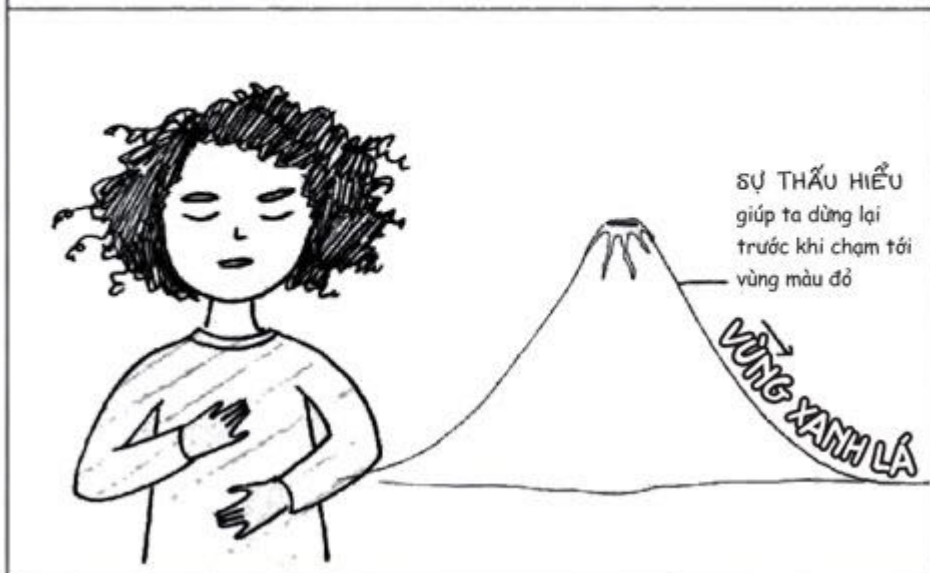
Nhưng khi cảm xúc của bé bắt đầu lớn dần và bé bức bối, bé dần dần tiến lên đỉnh núi, tiến vào vùng đỏ. Và đoán xem điều gì sẽ xảy ra khi bé lên đến đỉnh? Bé phun trào!



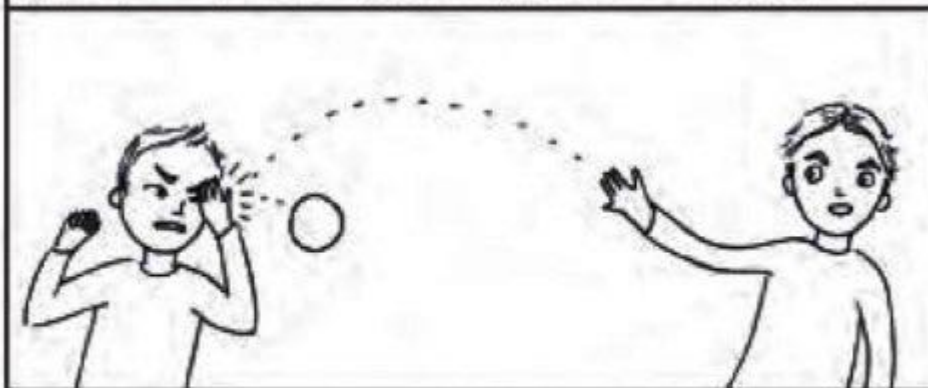
Phun trào có nghĩa là bé hét lên với ai đó, ném đồ đạc, cào xé cái gì đó, hoặc hoàn toàn mất kiểm soát.



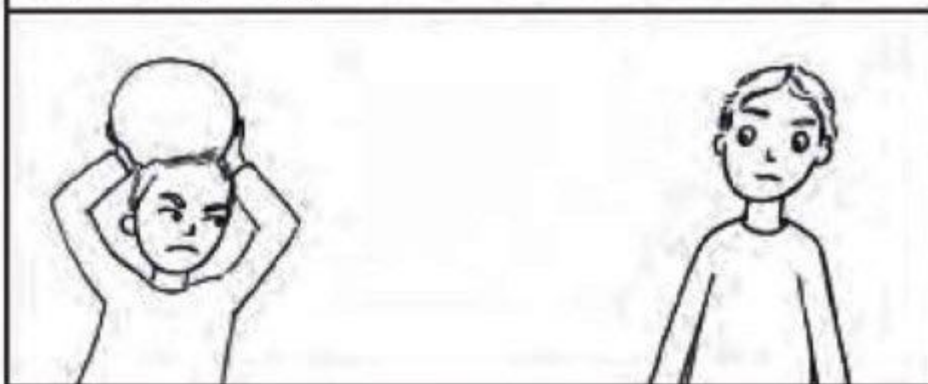
Cảm xúc bức bối không có gì sai. Nhưng nếu chúng ta không lên đến đỉnh Núi lửa Đỏ thì sao? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta có thể kìm nén bản thân khi buồn bã, và không bao giờ phun trào? Nếu chúng ta dừng lại và hít thở một hơi thì có tốt hơn không?



Đây là điều đã xảy ra với Brody. Anh trai Brody, Kyle, ném quả bóng trúng vào mắt cậu bé và Brody rất giận dữ! Brody muốn ném lại thứ gì đó vào Kyle hoặc nói một điều thật tệ để đáp trả Kyle.



Nhưng thay vì làm vậy, Brody tạm dừng và hít một hơi sâu. Đó là chìa khóa. Brody nghĩ về Núi lửa Đỏ, và Brody đã cho bản thân tạm dừng. Cậu vẫn còn khá giận dữ. Nhưng cậu không hành động theo cảm xúc đó.



Đó là tất cả những gì bé phải làm khi cảm xúc của bản thân dịch chuyển tới vùng đỏ. Chỉ cần tạm dừng thôi. Bé không phải tạm dừng cảm xúc tức giận. Chỉ tạm dừng trước khi phun trào. Sau đó, bé sẽ có một chút thời gian và nghĩ về cách phản ứng khác, như đề nghị bố mẹ giúp đỡ hay nói với ai đó về cảm xúc của bé.



BỘ NÃO SẴN SÀNG CỦA RIÊNG TÔI: THÚC ĐẨY SỰ THẤU HIỂU CỦA BẢN THÂN

Trong chương này, bạn có thể nhận thấy rằng chúng tôi đã thảo luận không chỉ về cách thúc đẩy sự thấu hiểu ở trẻ, mà còn khẳng định tầm quan trọng của thấu hiểu đối với người làm cha mẹ (hoặc bất kỳ cá nhân nào khác). Một trong những kỹ năng quan trọng nhất mà bạn có thể làm - giúp ích cho trẻ em cũng như bản thân bạn - là lưu ý và để tâm khi sự thất vọng, nỗi sợ hãi hoặc cơn tức giận của chính bạn đang leo thang và bạn bắt đầu rời khỏi vùng xanh lá. Sau khi nhận ra, bạn có thể tạm dừng và di chuyển đến vị trí khán giả và phản ứng với kích thích bằng sự thấu hiểu và có chủ đích.

Phát triển sự thấu hiểu về những gì đang xảy ra trong hiện tại, cũng như về những gì đã xảy ra trong quá khứ là việc rất quan trọng. Khi chúng tôi làm việc với các phụ huynh, chúng tôi thường gặp một số câu hỏi như “Nếu tôi có cha mẹ tốt, tôi cũng sẽ là một phụ huynh tốt ư?” Cha mẹ muốn biết liệu họ có chung số phận, lặp lại sai lầm tương tự cha mẹ mình hay không.

Khoa học cung cấp câu trả lời rất rõ ràng:

Hoàn toàn không. Vâng, cách chúng ta được nuôi dạy rõ ràng sẽ ảnh hưởng đến cách chúng ta nhìn nhận thế giới và cách ta nuôi dạy con mình. Nhưng một điều thậm chí còn quan trọng hơn những gì đã xảy ra với chúng ta, là cách ta suy ngẫm lại và hiểu về những trải nghiệm thời thơ ấu của chính mình. Khi chúng ta hiểu rõ hơn về ký ức, hiểu rõ hơn quá khứ đã ảnh hưởng đến chúng ta của hiện tại như thế nào, ta trở nên tự do trong việc xây dựng một tương lai mới cho bản thân cũng như cách chúng ta nuôi dạy con cái. Nghiên cứu nói rất rõ: Nếu chúng ta hiểu được cuộc sống của

mình, chúng ta sẽ tự giải thoát bản thân khỏi nhà tù quá khứ và có được cái nhìn thấu hiểu giúp chúng ta tạo ra hiện tại và tương lai mà mình mong muốn.

Nhưng một điều thậm chí còn quan trọng hơn những gì đã xảy ra với chúng ta, là cách ta suy ngẫm lại và hiểu về những trải nghiệm thời thơ ấu của chính mình. Khi chúng ta hiểu rõ hơn về ký ức, hiểu rõ hơn quá khứ đã ảnh hưởng đến chúng ta của hiện tại như thế nào, ta trở nên tự do trong việc xây dựng một tương lai mới cho bản thân cũng như cách chúng ta nuôi dạy con cái. Nghiên cứu nói rất rõ: Nếu chúng ta hiểu được cuộc sống của mình, chúng ta sẽ tự giải thoát bản thân khỏi nhà tù quá khứ và có được cái nhìn thấu hiểu giúp chúng ta tạo ra hiện tại và tương lai mà mình mong muốn.

Nhưng đi đâu đó có nghĩa gì, hiểu được cuộc sống của mình là sao? Dan đã viết về chủ đề này trong suốt sự nghiệp của anh, đặc biệt là trong cuốn sách *Parenting from the Inside Out* (tạm dịch: Nuôi dạy con từ trong ra ngoài) mà anh là đồng tác giả với Mary Hartzell. Nếu bạn muốn tìm hiểu chi tiết về câu hỏi này, thì đó là một cuốn sách tuyệt vời. Nhưng sau đây là những ý cơ bản. Hiểu được cuộc sống của chúng ta là phát triển kỹ năng mang tên “kể chuyện mạch lạc”, là khi ta suy ngẫm và đạt được sự thấu hiểu về cả mặt tích cực và tiêu cực đối với các trải nghiệm gia đình thời thơ ấu của chúng ta. Từ đó, chúng ta có thể hiểu cách mà những trải nghiệm này dẫn lối đưa chúng ta trở thành người trưởng thành. Chúng ta không chạy trốn và gạt bỏ quá khứ, nhưng chúng ta cũng không đắm chìm vào quá khứ hay bị nó cấn tù. Thay vì vậy, chúng ta tự do suy ngẫm về nó và chọn cách phản hồi.

Ví dụ, một phần của câu chuyện mạch lạc có thể đại loại thế này: “Mẹ tôi luôn tức giận. Bà ấy yêu chúng tôi, không nghi ngờ gì về điều đó. Nhưng cha mẹ bà thì không như vậy. Ông ngoại tôi làm việc suốt ngày, còn bà ngoại tôi là một người nghiện rượu. Mẹ tôi là chị cả trong gia đình có sáu đứa trẻ, vì vậy bà luôn nghĩ mình phải thật hoàn hảo. Thế là mẹ tôi cứ giữ mọi thứ trong lòng, và cảm xúc của bà sẽ sôi sục lên bất cứ khi nào có điều gì đó không ổn. Các người chị và tôi thường phải hứng chịu, đôi khi cả về mặt thể chất. Tôi lo lắng rằng đôi khi tôi đã để con mình tự do hơi nhiều, và tôi nghĩ một phần là vì tôi không muốn chúng cảm thấy áp lực phải trở nên hoàn hảo”.

Giống như nhiều người trong chúng ta, người phụ nữ này rõ ràng có một tuổi thơ không mấy lý tưởng. Nhưng cô ấy có thể nói rõ ràng về nó, thậm chí cô vẫn thương mẹ mình, và suy ngẫm xem điều đó đã có ý nghĩa gì đối với bản thân cô, con cái cô và cách cô làm mẹ. Cô ấy có thể đưa ra những chi tiết cụ thể về trải nghiệm của mình, dễ dàng chuyển hóa ký ức thành sự thấu hiểu. Đó chính là khả năng kể chuyện mạch lạc.

Nhiều người lớn lên với các phụ huynh không hoàn hảo. Nhưng dù vậy, trong phần lớn thời gian, các phụ huynh này vẫn có sự nhất quán và họ có thể dự đoán được, và họ vẫn đáp ứng nhu cầu của con cái một cách chu đáo tỉ mỉ. Tất cả điều này dẫn đến sự gắn bó an toàn. Nhưng một số người khác, như người phụ nữ kể chuyện ở trên, thì đạt được điều gọi là “sự gắn bó an toàn tự tạo”. Nó có nghĩa rằng mặc dù cha mẹ cô không cho cô một tuổi thơ có thể tự nhiên dẫn đến sự gắn bó an toàn, thì khi trưởng thành, cô vẫn có thể thay đổi kiểu gắn bó của mình và do đó, thay đổi cả khả năng của cô trong việc cung cấp sự gắn bó an toàn cho con cái, thông qua suy ngẫm và thấu hiểu những gì mình đã trải qua.

Ngược lại, những người trưởng thành không phát triển kỹ năng kể chuyện mạch lạc và tự tạo ra sự gắn bó an toàn sẽ gặp nhiều thách thức hơn theo những hướng nhất định, khi họ phải suy xét lại về quá khứ của mình. Trong thực tế, họ thậm chí có thể gặp khó khăn khi kể chuyện đời mình sao cho có ý nghĩa. Khi được hỏi về cuộc sống gia đình thời thơ ấu, họ có thể bị lạc trong các chi tiết, thậm chí bị bận tâm với các sự kiện gần đây trong cuộc sống trưởng thành. Hoặc họ có thể không nhớ được các chi tiết cảm xúc và quan hệ từ thời nhỏ, và bị tách rời khỏi cuộc sống tình cảm. Trong các trường hợp nghiêm trọng nhất, nhiều người có thể đã trải qua quá nhiều chấn thương tâm lý hoặc mất mát khi còn nhỏ đến nỗi quá khứ họ chỉ toàn những khoảnh khắc mất phương hướng và vô tổ chức.

Khi không có sự thấu hiểu và năng lực kể chuyện mạch lạc - những điều cho ta một nền tảng để hiểu rõ bản thân và cách quá khứ đã ảnh hưởng đến chúng ta, sẽ rất khó khăn để ta trở thành một phụ huynh trọn vẹn và cung cấp cho con mình một hướng giao tiếp an toàn, nhẹ nhàng mà trẻ cảm thấy được dõi theo và bảo vệ. Bạn còn nhớ cảm giác 4S (gồm an toàn, được quan sát, được xoa dịu và được bảo vệ) không? Sự hiện diện đó trong cuộc sống của một đứa trẻ sau cùng sẽ dẫn đến sự gắn bó an toàn - điều tốt nhất cho trẻ phát triển rực rỡ. Khi chúng ta không có ý thức về quá khứ của chính mình, chúng ta hoàn toàn có khả năng lặp lại những sai lầm mà cha mẹ chúng ta đã mắc phải khi nuôi dạy con cái.

Nhưng khi chúng ta thu hết can đảm để nhìn lại và hiểu rõ về quá khứ của chính mình, và phát triển sự thấu hiểu cần thiết để thuật lại câu chuyện của chính mình một cách rõ ràng và mạch lạc, chúng ta có thể bắt đầu hàn gắn vết thương trong quá khứ. Khi làm như vậy, chúng ta sẵn sàng hình thành một sự gắn bó an toàn với con cái, và mối quan hệ vững chắc đó sẽ là nguồn lực tạo nên sự kiên cường trong suốt cuộc đời của trẻ. Đó là một

trong những điều quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm - cho bản thân mình, cho các mối quan hệ và cho con cái chúng ta. Về mặt tác động, chúng ta đang chọn cách tiến gần hơn về hướng Bộ não Sẵn sàng của chính mình, sau đó biến nó thành một gia tài mà chúng ta sẽ truyền lại cho con cái, rồi con cái của chúng, và tiếp tục như thế.

Chương 5

BỘ NÃO SẴN SÀNG: ĐỒNG CẢM

Khi đứa con mới biết đi lấy món đồ chơi xếp hình Tinkertoy đập vào đầu bạn rồi bật cười, chẳng xót thương gì hết kể cả khi rõ là bạn đang đau điếng, thì sẽ thật khó để tưởng tượng rằng cô bé sẽ lớn lên thành một người biết quan tâm và đồng cảm. Hoặc khi cậu con năm tuổi của bạn quần áo choàng quanh người, đội mũ chóp cao và yêu cầu mọi người trong nhà phải dừng hết việc lại để ngồi làm khán giả cho màn trình diễn ảo thuật kéo dài lê thê của cậu bé (và bạn không thể đi vào phòng tắm chừng nào buổi diễn chưa kết thúc!), thì cái thói đề cao bản thân ở cậu nhóc có thể khiến bạn tự hỏi, liệu cậu có bao giờ trở thành một người biết để ý đến người khác không.

Tuy nhiên, chúng tôi biết một cậu bé 16 tuổi, chúng tôi sẽ gọi cậu ấy là Devin, đã luôn biết cách không coi mình là trung tâm, mà cư xử một cách tận tâm và chu đáo. Cậu là một đứa trẻ điển hình với tất cả các vấn đề và sự ích kỷ mà hầu hết các thiếu niên sở hữu: Cậu đưa ra những quyết định phi lý và thiếu chín chắn, rồi đôi khi quá xấu tính với em gái. Nhưng nhìn chung, cậu ấy vẫn thể hiện được khả năng quan tâm đến người khác và biết nghĩ cho cảm xúc của họ một cách thương cảm.

Chẳng hạn gần đây, vào ngày sinh nhật của bố, Devin đã hủy chuyến đi chơi lên lịch trước với bạn bè để có thể dành thời gian cho bố vào ngày đặc biệt. Cậu cũng thường xuyên ôm ông bà mình, ngay cả ở nơi công cộng, và

sẽ nhường chỗ cho người khác trên xe buýt mà không cần ai yêu cầu. Người lớn thường xuyên nhận xét rằng cậu là một đứa trẻ tử tế ngọt ngào.

Có vẻ nó không thật phù hợp với hình ảnh thường thấy của một thiếu niên hay cái kỉnh, chỉ quan tâm tới chính mình và khoái chụp ảnh tự sướng, đúng chứ? Dựa trên mô tả này về Devin, bạn có thể cho rằng cậu là một chàng trai trẻ có lòng trắc ẩn tự nhiên, và đơn giản là một trong những người có khả năng đồng cảm ngay từ khi sinh ra. Nhưng bạn đã sai.

Trên thực tế, khi Devin còn nhỏ, bố mẹ Devin lo lắng vì cậu hầu như không có chút năng lực bẩm sinh nào trong việc suy nghĩ về cảm xúc hay cân nhắc tới quan điểm của người khác, ngay cả khi cậu đã là một học sinh tiểu học sắp sửa chuyển lên cấp hai. Em gái cậu mới thực sự đồng cảm và quan tâm tới mọi người một cách tự nhiên. Cha mẹ cô bé thường phải nhắc nhở bé không nên “quá quan tâm” đến người khác mà bỏ qua mong muốn cá nhân, và bé nên suy nghĩ nhiều hơn cho bản thân mình. Nhưng Devin thì rõ ràng cần phải xây dựng kỹ năng quan tâm và chăm sóc cho người khác. Bất cứ ai không đồng ý với cậu đều là sai, và cậu luôn là người chộp ngay miếng bánh sinh nhật đầu tiên và giành lấy lát pizza cuối cùng sót lại. Người khác buồn bã cũng chẳng ảnh hưởng đến cậu, và nói thẳng thì, cậu cũng hơi hơi bắt nạt em gái và đôi khi là bắt nạt cả bạn bè ở trường.

Nhưng nhiều năm nay, bố mẹ Devin đã làm việc với cậu, nêu gương cho cậu hiểu về sự đồng cảm và sử dụng nhiều chiến lược mà chúng tôi sẽ thảo luận với bạn dưới đây. Và bây giờ họ rất vui khi thấy Devin lớn lên thành một thanh niên biết đồng cảm hầu hết mọi lúc, và có khả năng trở thành một chàng trai trẻ chu đáo với các kỹ năng xây dựng quan hệ mạnh mẽ và có khả năng hiểu, hòa hợp với người khác ở mức độ khá sâu sắc (so với độ tuổi đó). Devin đang trong quá trình phát triển nền tảng thứ tư của Bộ não Sẵn sàng: Sự đồng cảm. Bằng cách giúp cậu phát triển khía cạnh

quan trọng này của Bộ não Sẵn sàng, bố mẹ của Devin đã tặng cậu một món quà mạnh mẽ để nâng cao toàn bộ chất lượng phần còn lại của cuộc đời.

Những người chu đáo và đồng cảm sẽ ít thất vọng hơn, ít giận dữ hơn, ít phán xét hơn, đặc biệt là khi sự đồng cảm của họ khiến họ hành động theo cách có lợi cho những người xung quanh. Đồng cảm là một ví dụ điển hình của sự tích hợp, trong đó chúng ta cảm nhận được cảm xúc của người khác nhưng vẫn không trở thành người đó. Chúng ta không cần phải đồng nhất với người khác như thể người đó là chúng ta. Nếu sự khác biệt không được duy trì, sự đồng cảm có thể trở nên quá tải và thậm chí khiến bạn kiệt sức. Thay vì thế, loại đồng cảm mà chúng ta đang nói đến xuất hiện từ sự tích hợp, khi chúng ta giữ được ý thức khác biệt về bản thân, nhưng vẫn liên kết công khai với người khác mà không làm mất đi phẩm chất khác biệt thiết yếu đó. Tích hợp không phải là hòa trộn hay đồng nhất. Tích hợp là cân bằng giữa khác biệt và liên kết. Những người đồng cảm theo cách này thường đầu tư nhiều hơn vào nhân cách và đạo đức, và đối với họ, quan trọng là phải làm điều đúng đắn. Nếu họ có thể kết hợp sự đồng cảm với sự thấu hiểu mà chúng ta đã thảo luận trong chương trước, thì kết quả là kỹ năng đọc tâm lý sẽ giúp họ kiên nhẫn hơn, dễ tiếp thu, hiểu biết và có ý thức hơn. Việc này cho phép họ tận hưởng các mối quan hệ sâu sắc và giàu ý nghĩa, cũng như hạnh phúc hơn nói chung. Giống như nhận thức hướng ngoại, thị giác giúp chúng ta biết những gì đang diễn ra xung quanh mình, thì việc đọc tâm lý - với nhận thức hướng nội của nó - giúp chúng ta nhìn vào bên trong chính mình (sử dụng sự thấu hiểu) hoặc trong một người khác (sử dụng sự đồng cảm) trong khi vẫn cảm nhận được một bản thân khác biệt (sự tích hợp).

Và một trong những thực tế thú vị nhất là, vì bộ não thay đổi qua những trải nghiệm lặp đi lặp lại, có rất nhiều cách để bạn xây dựng kỹ năng đọc tâm lý và nuôi dưỡng sự đồng cảm, cũng như tính cách chu đáo ở con cái bạn. Bạn có thể trau dồi những phẩm chất đó trong các tương tác hằng ngày ở gia đình bằng cách củng cố các mạch của não làm tăng sự đồng cảm. Các mạch đó xuất hiện từ nhiều phần khác nhau của não - các nhà khoa học đã nói sự cộng hưởng ở vùng đường biên¹ xuất phát từ tầng não dưới, còn sự thấu hiểu và lòng trắc ẩn sẽ bắt nguồn từ tầng não trên. Và bạn có thể cung cấp cho con bạn những cơ hội giúp thúc đẩy sự tăng trưởng và phát triển của những phần quan trọng này trong bộ não trẻ.

¹ *Từ gốc là “limbic resonance”, còn gọi là cộng hưởng hệ viền, chỉ sự trao đổi thông tin mang tính tinh thần giữa các cá thể.*

CÓ PHẢI CON TÔI QUÁ ÍCH KỶ?

Rất nhiều phụ huynh cảm thấy lo lắng khi họ nhận thấy những đặc điểm ích kỷ ở con mình, tương tự như những gì bố mẹ Devin đã thấy ở cậu thời nhỏ. Các phụ huynh muốn nuôi dạy những đứa trẻ thành người biết quan tâm tới hạnh phúc của người khác, một người tốt bụng và nhân hậu. Thế nên, cha mẹ rất phiền lòng khi họ phải chứng kiến những dấu hiệu của tính ích kỷ và vô cảm ở những đứa con nhỏ. Khi cha mẹ bày tỏ những mối lo này với chúng tôi, chúng tôi nhắc họ rằng phần chính yếu của bộ não chịu trách nhiệm về sự đồng cảm vẫn chưa được phát triển hoàn toàn ở trẻ nhỏ. Sự đồng cảm và năng lực quan tâm chăm sóc cũng giống các yếu tố cơ bản khác của Bộ não Sẵn sàng, đó là những kỹ năng cần được học hỏi. Giống như chúng ta đã thấy với Devin, trẻ em có thể phát triển khả năng quan tâm và chăm sóc người khác. Chúng tôi sẽ giải thích đầy đủ hơn, nhưng đầu tiên chúng tôi muốn cảnh báo rằng bạn đang

trầm trọng hóa một cách không cần thiết những dấu hiệu tự tôn mà bạn nhận thấy ở con mình tại thời điểm này. Nói cách khác, hãy cẩn thận đừng phản ứng thái quá trước việc tưởng rằng con không biết đồng cảm.

Ví dụ, có thể bạn chỉ đơn giản là không để quá trình phát triển kịp xảy ra. Trong thực tế, việc trẻ tự quan tâm tới bản thân trước tiên là kiểu phát triển điển hình; điều này cho trẻ cơ hội sống sót cao hơn. Nhưng thỉnh thoảng vẫn có các bậc cha mẹ tới văn phòng chúng tôi và nói: “Tôi nghĩ rằng con tôi mắc chứng chống đối xã hội. Con bé chỉ biết yêu bản thân và ích kỷ. Nó không có khả năng nghĩ cho ai khác ngoài chính mình.” Sau đó, chúng tôi sẽ hỏi: “Con gái của chị bao nhiêu tuổi?” và nhận được câu trả lời “Ba tuổi”. Lúc này, chúng tôi chỉ mỉm cười và bảo đảm với các bậc cha mẹ rằng còn hơi sớm để bắt đầu lo lắng về một cuộc đời phạm tội, và chưa cần phải Google tìm kiếm “những nhà tù tốt nhất cho gia đình tiện thăm nuôi”. Việc bây giờ họ cần làm chỉ là để bé tự phát triển.

Hoặc đôi khi, cha mẹ sẽ nhận thấy một sự thay đổi ở đứa trẻ vốn thường hào phóng và nhân ái của họ. Bé dường như chỉ biết mình hơn, và cha mẹ sẽ lo lắng rằng đó là điểm khởi đầu của xu hướng không biết đồng cảm. Trong những trường hợp này, trước tiên chúng tôi cùng cha mẹ khám phá xem liệu những gì đang diễn ra có phải chỉ là một giai đoạn nhất thời không, và cách giao tiếp này của trẻ đang bộc lộ rằng chúng có nhu cầu gì. Chúng tôi nhắc họ nhớ rằng bộ não và cơ thể con họ đang thay đổi nhanh chóng, và những thay đổi đó chắc hẳn sẽ làm biến chuyển các hành vi và quan điểm. Chúng tôi cũng kiểm tra mọi sự kiện mang tính chuyển tiếp trong cuộc sống, dù mức độ lớn hay nhỏ, mà có thể tác động đến trẻ như mọc răng, cảm lạnh, chuyển nhà, có em bé mới sinh. Ngoài ra, việc lớn lên nhanh chóng về mặt thể chất, nhận thức, động cơ, cũng có thể khiến những điều khác phát triển và dẫn đến đối nghịch. Sự chuyển tiếp và những điều

bất ngờ khiến cha mẹ không bao giờ thực sự nắm bắt được tất cả. Sự trưởng thành của con người không phải là đi đâu có thể dự đoán và đi thẳng một mạch là xong. Nó rắc rối theo kiểu “tiến một bước, lùi hai bước” và đôi khi còn lộn ngược và đi ngang. Đi đâu đó có nghĩa là ngay cả khi chúng ta có thể tìm ra “câu trả lời chính xác” cho giai đoạn cụ thể này, mọi thứ có thể sẽ lại thay đổi ngay khi ta giải được câu đố. Vì vậy, nếu gần đây con bạn tỏ ra ích kỷ hơn bình thường thì đó cũng chưa phải là bằng chứng khẳng định rằng tính cách của cô bé đã xuất hiện một số điểm yếu lớn, và chúng sẽ khiến bé không thể bộc lộ lòng trắc ẩn cho đến hết đời.

Thực tế, trong khi chúng tôi tập trung vào chủ đề này, chúng tôi xin nhắc bạn về một sự thật quan trọng mà chúng tôi cố gắng ghi nhớ: Trong vai trò là một phụ huynh, thời điểm hiện tại là tất cả những gì bạn phải tập trung vào. Đúng vậy, bạn đang xây dựng các kỹ năng để tồn tại suốt đời, đi đâu đó đúng. Nhưng bạn chỉ có thể làm đi đâu đó vào thời điểm hiện tại, tức là ngay bây giờ. Bạn không cần để cho trải nghiệm ngay lúc này khiến bạn băn khoăn về việc con bạn sẽ lớn lên ra sao ở tuổi 15 hoặc 20. Bạn thực sự không nên. Vì có quá nhiều sự phát triển sẽ xuất hiện giữa bây giờ và thời điểm đó. Những kỹ năng Bộ não Sẵn sàng được thiết lập để bạn hỗ trợ con ngay lúc này, và chúng sẽ trở thành kỹ năng của tương lai qua thời gian. Mặc dù chúng tôi là những chuyên gia đã nghiên cứu kỹ càng về sự phát triển, chúng tôi vẫn rất ngạc nhiên trước sự lớn lên ở con cái mình chỉ trong vòng vài tuần và vài tháng! Vì vậy, đừng rơi vào lo lắng và cho rằng bất kỳ giai đoạn nào - dù giai đoạn đó thể hiện sự ích kỷ, các vấn đề khi đi ngủ, chứng đái dầm, cơn cáu giận, hoảng loạn vì bài tập về nhà, hay một đi đâu gì khác nữa - sẽ tồn tại mãi mãi. Con gái của bạn sẽ không cần bạn nữa khi cô bé lên đến tuổi học đại học. (Nếu cô ấy vẫn thế, có lẽ bạn nên gọi cho chúng tôi.) Cô bé sẽ không còn gặp khó khăn gì với việc ăn tối với

cả nhà. Cô ấy cũng sẽ không bàng quan trước những cảm xúc và mong muốn của mọi người xung quanh. Thay vì sợ hãi và băn khoăn về các vấn đề kéo dài suốt đời, hãy thử nghĩ theo những khoảng thời gian nhỏ hơn, có thể là theo từng học kỳ hoặc theo mùa. Nếu bạn thích sách, hãy suy nghĩ theo dạng các đoạn văn, trang và chương. Hãy cho con bạn một vài tháng để vượt qua giai đoạn này, chương này của cuộc đời trẻ, để trẻ biết rằng bạn luôn ở bên và yêu thương bé, hướng dẫn bé, dạy dỗ bé và luôn luôn hiện diện trong cuộc sống của bé. Khi đó, trẻ sẽ vượt qua và học được các kỹ năng mà chúng cần để phát triển rực rỡ.

Trong vai trò là một phụ huynh, thời điểm hiện tại là tất cả những gì bạn phải tập trung vào.

Nói cách khác, quan điểm của chúng tôi ở đây là ngay cả khi bạn không nhận thấy các đặc điểm của sự chu đáo, ân cần, yêu thương mà bạn muốn thấy ở trẻ, đừng vội đưa ra thông báo “chết người” nào về tính cách suốt đời của chúng. Thay vì vậy, hãy tự nhắc nhở bản thân rằng có rất nhiều sự phát triển sẽ diễn ra trong những năm tới, và bạn cần tập trung nỗ lực vào việc cung cấp cho trẻ những kỹ năng sẽ trợ giúp chúng trở nên chu đáo và đồng cảm hơn. Thường thì đây là chuyện tương lai, các kỹ năng sẽ xuất hiện khi trẻ lớn lên, và điều duy nhất bạn cần tập trung là những gì xảy ra ngay trong thời điểm hiện tại. Các tương tác bạn có ngay bây giờ sẽ tạo ra cơ hội học hỏi. Hãy nhớ rằng, hành vi là một hình thức giao tiếp. Nếu chúng ta thấy những hành vi ở trẻ mà ta không thích, thì những hành động đó đang muốn nói với ta rằng: “Giúp với! Con cần được xây dựng kỹ năng trong lĩnh vực này!”

Nếu con bạn đang phải vật lộn với bảng cửu chương, bạn sẽ muốn con bạn luyện tập toán nhiều hơn. Tương tự như vậy, nếu bạn nhận thấy sự đồng cảm ở trẻ dường như đang thiếu, hãy cho chúng cơ hội để xây dựng một bộ não chu đáo hơn. Những kỹ năng này có thể được bồi đắp.

Một cảnh báo nhanh về điều gì không phải là đồng cảm: Đồng cảm không phải là học cách làm hài lòng người khác và hy sinh bản thân. Với những đứa trẻ giống như em gái Devin, cha mẹ chúng phải thường xuyên nhắc nhở con cái phải biết nghĩ cho mình. Họ liên tục nói với trẻ rằng việc từ chối và yêu cầu những gì chúng muốn là hoàn toàn ổn. Chúng ta không muốn tạo ra những đứa trẻ lớn lên thành những kẻ chuyên xu nịnh người khác, không biết mình muốn gì và không thể tự chăm sóc bản thân. Chúng ta chỉ đơn giản muốn trẻ biết quan tâm và nhận thức được cảm giác của người khác, thay vì thỏa mãn mọi ý kiến và nhu cầu của ai đó trong cuộc sống của chúng.

Hành vi là một hình thức giao tiếp

Hành vi mà chúng ta thấy



Những gì thực sự được truyền đạt



Tương tự như vậy, sự đồng cảm rất đa chiều và không chỉ là việc hiểu rõ quan điểm của người khác. Rất nhiều chính trị gia và nhân viên bán

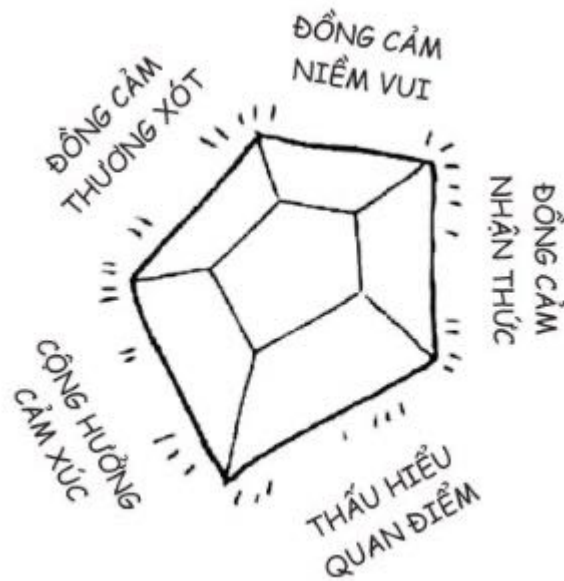
hàng thành thạo trong khía cạnh này và sử dụng những khả năng đó để thao túng người khác.

Đó là lý do tại sao khi chúng ta dạy trẻ về sự đồng cảm, chúng ta nhấn mạnh rằng nó không chỉ là hiểu người khác cảm thấy như thế nào và họ muốn gì, mà còn là ta cần phát triển một bộ não thực sự quan tâm đến người khác. Nó nói về việc khám phá ra chúng ta kết nối với nhau như thế nào.

Sau tất cả, mỗi người chúng ta là một cá thể độc đáo và khép kín: một cái tôi. Nhưng chúng ta cũng ảnh hưởng và bị ảnh hưởng bởi người khác. Những người xung quanh là một phần của chúng ta và chúng ta là một phần của họ. Tất cả cùng tạo nên một tập thể “chúng ta”. *Sự đồng cảm cho phép chúng ta ghi nhớ rằng mỗi người không chỉ là một “cái tôi”, mà còn là một phần của “chúng ta” liên kết.* Dan gọi sự kết hợp này là “Mwe” (ghép từ hai chữ “me” và “we”). Nó tạo ra một bản thân tích hợp không chỉ biết chăm sóc người khác, mà còn biết sống một cuộc đời đầy ý nghĩa, kết nối và thuộc về một tổng thể lớn hơn.

KIM CƯƠNG ĐỒNG CẢM

Như chúng ta đã thấy, thực tế là có nhiều khía cạnh khác nhau của sự đồng cảm. Khái niệm phổ biến thường tập trung vào việc hiểu cảm giác của người khác hoặc cảm nhận trải nghiệm của họ, sau đó quan tâm xem người đó đang phải trải qua những gì. Đó là những điều mà nhân vật Atticus Finch trong cuốn *To Kill a Mockingbird* (tạm dịch: *Giết con chim nhại*), đã nói khi anh cho rằng ta không bao giờ thực sự hiểu ai đó cho đến khi ta “chui vào thân xác của người và đi dạo xung quanh trong thân xác ấy”. Đó là một mô tả tuyệt vời về sự đồng cảm.



Nhưng chúng ta có thể chi tiết hơn thế nữa. Chúng tôi muốn giới thiệu “kim cương đồng cảm”, đại diện cho năm khía cạnh của sự đồng cảm và nhiều cách khác nhau mà chúng ta có thể quan tâm đến người khác và phản hồi với nỗi đau của họ:

Thấu hiểu quan điểm: Nhìn thế giới qua con mắt của người khác.

Cộng hưởng cảm xúc: Cảm nhận cảm xúc của người khác.

Đồng cảm nhận thức: Hiểu biết, hoặc nhận thức được trải nghiệm tổng thể của người khác một cách sáng suốt.

Đồng cảm thương xót: Cảm nhận được sự đau khổ và muốn giảm bớt nó.

Đồng cảm niềm vui: Cảm thấy phấn khởi khi người khác vui vẻ, đạt được thành tích và hạnh phúc.

Khi kết hợp với nhau, các khía cạnh của sự đồng cảm giải thích ý nghĩa thực sự của việc chia sẻ cảm nhận với ai đó, và sau đó hành động để giúp đỡ họ. Khi chúng ta phục vụ những người khác và trở thành người tạo ra

thay đổi trên thế giới, chúng ta là những người sống theo đạo đức đích thực. Sự đồng cảm, nói cách khác, trực tiếp dẫn đường để chúng ta đưa ra những quyết định đạo đức và hợp lẽ. Vì nếu chúng ta quan tâm đến ai đó, chúng ta sẽ ít nói dối họ hơn, ít trộm đồ của họ, và không áp chế họ theo một cách nào đó.

Khá thú vị là hành động vì lợi ích của người khác cũng có thể thúc đẩy sự tự chăm sóc bản thân. Sau cùng, khi chúng ta liên tục cảm nhận nỗi đau của người khác mà không hành động để giảm bớt nó, thì chúng ta sẽ trở nên mệt mỏi và kiệt sức. Nhưng các nghiên cứu cho thấy rằng những hành động giải quyết đau khổ sẽ tạo nên nhiều niềm vui. Vì vậy, khi chúng tôi nói về việc khuyến khích sự đồng cảm ở trẻ, chúng tôi đang muốn nuôi dưỡng tất cả các khía cạnh của viên kim cương đồng cảm, bao gồm cả hành động vì người khác và giúp đỡ họ. Chúng ta muốn thử thách con cái mình, để chúng trở thành những cá nhân tích cực, và tạo nên nhiều niềm vui hơn trong cuộc sống của chúng. Điều này chỉ ra rằng giúp đỡ người khác là một trong những cách tốt nhất để làm cuộc sống của chính mình thêm tốt đẹp.

XÂY DỰNG MỘT BỘ NÃO BIẾT QUAN TÂM CHĂM SÓC

Một trong những thông điệp hứa hẹn nhất mà chúng tôi từng đưa ra cho các bậc cha mẹ là các kỹ năng của Bộ não Sẵn sàng mà ta muốn giúp con cái phát triển - bao gồm cả bốn yếu tố cơ bản, và đương nhiên có cả sự đồng cảm nữa - đều có thể xây dựng qua những tương tác bình thường trong cuộc sống. Nói cách khác, việc làm cha mẹ không chỉ được thực hiện khi chúng ta có những cuộc trò chuyện nghiêm túc, đầy ý nghĩa với con cái, mà còn trong những lúc chơi với con, đọc sách, tranh luận với chúng, đùa giỡn với chúng hay đi chơi cùng nhau. Khoa học về tính khả biến thần

kinh đảm bảo với chúng ta rằng, tất cả các trải nghiệm đều sẽ định hình nên bộ não, cả theo nghĩa tốt và xấu, và giúp định hướng con người mà trẻ em sẽ trở thành trong tương lai.

Vì vậy, khi nói đến sự đồng cảm, những bài giảng bắt đầu theo kiểu “Con nên quan tâm nhiều hơn đến X bởi vì...” sẽ rất hiếm khi ấn tượng lâu dài bằng những trải nghiệm đầy đủ. Tất nhiên, các cuộc đối thoại về sự đồng cảm là rất quan trọng, nhưng các hành động nêu gương từ bạn còn mạnh mẽ hơn nữa. Trẻ sẽ học từ bạn tầm quan trọng của việc lắng nghe người khác, cân nhắc tới quan điểm và ý kiến của người khác, cũng như việc quan tâm đến mọi người. Một kiểu nêu gương cụ thể, khi bạn thể hiện lòng trắc ẩn với con cái khi chúng gặp khó khăn, sẽ giúp con bạn xây dựng khả năng đồng cảm. Và khi chúng theo dõi bạn nỗ lực sống một cuộc đời biết quan tâm đến những người xung quanh và ý thức về nhu cầu của người khác, con bạn sẽ cho rằng đó là cách mọi thứ nên được thực hiện, và sự đồng cảm sẽ trở thành một cách tiếp cận mặc định và tự động của chúng với thế giới.

Nhưng xây dựng một bộ não biết quan tâm chăm sóc sẽ không chỉ đơn thuần là dạy cho con biết về sự đồng cảm, hoặc thậm chí là nêu gương. Trẻ học được sự đồng cảm bằng cách trải nghiệm nó và cảm nhận được sự hài lòng và niềm vui trong lòng khi chúng giúp đỡ ai đó một cách ý nghĩa. Trẻ cũng học đồng cảm khi chúng chọn không quan tâm đến người khác, và rồi cuối cùng cảm thấy không tuyệt vời lắm khi quyết định như vậy. Hầu hết người lớn vẫn còn nhớ một kỷ niệm thơ ấu khi họ nên giúp đỡ một người nào đó nhưng lại không làm, và cảm giác thật tồi tệ, rồi đến giờ họ vẫn có thể hối hận khi nhớ lại. Những khoảnh khắc này là một phần trong việc xây dựng sự đồng cảm của chúng ta. Mục tiêu là ta giúp bộ não con mình hoạt động sao cho não có thể định hướng trẻ quan tâm đến những

cảm xúc của người khác và của bản thân một cách sâu sắc. Chúng ta muốn kích hoạt các mạch thần kinh của con, để khuyến khích chúng suy nghĩ và lưu tâm về những người xung quanh, và làm điều đúng đắn. Chúng ta muốn nuôi dưỡng một bộ não biết quan tâm đến người khác, đến phải trái.

Mục tiêu là ta giúp bộ não con mình hoạt động sao cho não có thể định hướng trẻ quan tâm đến những cảm xúc của người khác và của bản thân một cách sâu sắc. Chúng ta muốn kích hoạt các mạch thần kinh của con, để khuyến khích chúng suy nghĩ và lưu tâm về những người xung quanh, và làm điều đúng đắn. Chúng ta muốn nuôi dưỡng một bộ não biết quan tâm đến người khác, đến phải trái.

Làm thế nào để chúng ta làm điều đó, bên cạnh việc nói chuyện với trẻ về sự đồng cảm và nêu gương cho chúng? Chúng ta có thể thu hút sự chú ý của trẻ tới các nhu cầu của những người xung quanh. Sự chú ý lặp đi lặp lại đối với bất kỳ trải nghiệm hoặc tập hợp thông tin nào đều sẽ kích hoạt các tế bào thần kinh và củng cố các kết nối giữa chúng. Chúng tôi muốn kích thích sự hoạt động và tăng trưởng của các tế bào thần kinh. Chúng tôi muốn “đánh bật” sự đồng cảm trong não bộ trẻ em.

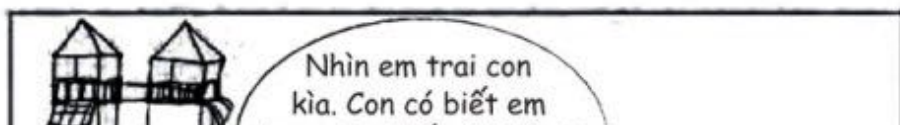
Hãy nhớ rằng, nơi nào có sự chú ý, nơi đó các tế bào thần kinh phát triển. Và chúng được phát triển ở đâu thì sẽ tạo ra kết nối ở đó. Đây là cách các liên kết trong não được phân phối, và dẫn tới sự tích hợp. Vì vậy, khi chúng ta mang đến cho con mình những trải nghiệm thu hút sự chú ý của chúng đến các quan điểm, các mối quan tâm của những cá nhân khác, chúng ta đã “đánh bật” sự đồng cảm trong bộ não của chúng. Bởi vì sự chú

ý đó khiến các tế bào thần kinh hoạt động và kết nối với nhau, giúp thúc đẩy sự đồng cảm trong tương lai.

Đó là những gì bố mẹ Devin đã làm khi cậu còn nhỏ. Họ đã dành thời gian thu hút sự chú ý của cậu đến các trải nghiệm và tâm trí của người khác, giúp cậu quan tâm đến cảm xúc của họ, từ đó củng cố các kết nối thần kinh giúp cậu phát triển cảm giác đồng cảm thực sự, thậm chí là vượt trội so với độ tuổi 16. Khi họ đọc sách cho cậu, họ hỏi những câu như “Thần Lorax đang cảm thấy gì nhỉ? Tại sao ông ấy lại tức giận khi Once-ler chặt hạ hết cây?” Khi họ xem phim, thỉnh thoảng họ sẽ tạm dừng bộ phim để hỏi những câu thế này: “Con nghĩ tại sao Travis lại buồn khi chú chó Old Yeller bắt đầu hành động khác đi? Con nghĩ cậu ấy phải làm sao? Làm gì mới đúng bây giờ nhỉ?”. Chỉ cần thu hút Devin ý thức về cảm xúc và động cơ của các nhân vật, bố mẹ đã giúp cậu vượt ra khỏi chính mình và nhận ra rằng, những người trong truyện và phim cũng có những sở thích và mối quan tâm chủ quan rất khác so với cậu.

Từ đây, sẽ khá dễ dàng để hỏi những câu tương tự về cuộc sống ngoài đời thật: “Cô Azizi có kính hơn bình thường trong giờ học hôm nay hả? Bố tự hỏi không biết cô gặp phải chuyện gì sáng nay trước khi đến trường?” Trong những cuộc trò chuyện đơn giản hằng ngày, những câu hỏi cơ bản như “Con nghĩ vì sao Ashley lại buồn? Chúng ta có thể giúp bạn ấy thế nào bây giờ?” sẽ xây dựng nền tảng cho kỹ năng đọc tâm lý, phẩm chất đạo đức và khả năng ý thức về tâm trạng của người khác.

Đồng cảm là một kỹ năng của Bộ não Sẵn sàng, và ta có thể xây dựng một bộ não biết quan tâm chăm sóc





Những trải nghiệm này được lặp đi lặp lại trong vô số cuộc trò chuyện suốt nhiều năm, và bộ não Devin trở nên tích hợp hơn, và cậu ấy chuyển từ một đứa trẻ biến mình thành một thiếu niên thường xuyên (nhưng không

phải luôn luôn) chu đáo, giỏi quan hệ và đạo đức. Đó là một thực tế mà một bộ não tích hợp có thể tạo ra. Dạng hữu hình của sự tích hợp là sự tử tế và lòng trắc ẩn.

Dạng hữu hình của sự tích hợp là sự tử tế và lòng trắc ẩn.

Một quyết định khác mà cha mẹ Devin đã đưa ra để hướng dẫn cậu trở nên đồng cảm hơn là cho phép cậu được trải nghiệm những cảm xúc tiêu cực của chính mình. Như bạn đã liên tục nghe chúng tôi nhấn mạnh trong suốt cuốn sách, vấn đề không phải là tạo ra một phiên bản trưởng thành của con theo ý muốn của bạn, mà ta để mỗi đứa trẻ được phát triển thành chính mình. Xây dựng một bộ não đồng cảm là giúp con bạn có nhiều kỹ năng hơn, không ép chúng thành người mà bạn muốn chúng trở thành.

Chúng tôi đã nói rất nhiều về những vấn đề phát sinh khi bảo vệ trẻ em quá mức, khiến chúng không học được những bài học và sự kiên cường đi kèm với nỗi thất vọng, sự chán chường và thậm chí là thất bại. Những đứa trẻ được cuốn chặt trong giấy gói bảo vệ cũng bị ngăn không thể phát triển đầy đủ sự đồng cảm, đi đâu thường xuất hiện trực tiếp từ việc tự mình trải qua những cảm xúc tiêu cực. Mỗi lần cha mẹ của Devin để cậu cảm thấy buồn bã, thất vọng hay thất bại, thay vì ngay lập tức xoa dịu cậu hoặc lao vào giải cứu, thì tỉ lệ năng đồng cảm của cậu lại tăng lên, vì những sự khổ sở của cậu đã mở ra không gian nội tâm để cậu hiểu và nhận ra nỗi đau của người khác. Dĩ nhiên, bố mẹ Devin nên ngồi bên cậu và hỗ trợ cậu vượt qua đau đớn, nhưng họ không chối bỏ hoặc đánh lạc hướng cậu khỏi cảm xúc của cậu, vì họ biết những cảm xúc tiêu cực là quan trọng, mang tính xây dựng và thậm chí lành mạnh.

Khi Devin còn rất nhỏ, bố mẹ chỉ cần ôm cậu thêm một hoặc hai phút trong khi cậu nức nở vì bà rời khỏi thị trấn, thay vì ngay lập tức đề nghị nướng bánh quy để cậu khỏi buồn bã. Khi Devin lớn lên và phải đối mặt với sự thất vọng lớn hơn, như thời cấp hai, cậu bị hai người bạn bỏ rơi trong một chuyến đi và phải ngồi trên xe buýt một mình, bố mẹ sẽ lắng nghe những nỗi sợ của cậu, rằng cậu sợ mọi người ở trường ghét mình và cậu sẽ mãi mãi không có bạn. Những lúc như vậy, bố mẹ sẽ rất muốn giúp cậu vui vẻ trở lại và đưa ra những lời khuyên, nhưng thay vì thế, họ cố gắng hết sức để lắng nghe một cách yêu thương, rồi để cậu biết những đau đớn về cảm xúc là như thế nào. Họ nói những điều như: “Có vẻ cô đơn quá con nhỉ. Con lo lắng về bạn bè nhiều hơn cả những chuyện đã xảy ra trong chuyến đi hôm nay. Điều này thực sự không dễ dàng gì.”

Sau đó, một khi cậu đã chia sẻ cảm xúc của bản thân và chấp nhận nói về trải nghiệm của mình, bố mẹ có thể giải thích rằng khi cậu cảm thấy đau đớn thì chẳng vui vẻ tí nào, nhưng điều đó có thể giúp cậu hiểu và quan tâm đến những người cũng đang cảm thấy cô đơn và lo lắng. Sau đó bố mẹ cũng có thể giải quyết vấn đề và đặt thêm câu hỏi về những điều đã xảy ra, nhưng chỉ sau khi Devin đã bình ổn lại cảm xúc của mình.

Bằng cách không cắt mạch quá trình cảm xúc của Devin, thông qua việc không giải cứu cậu khỏi những cảm xúc tiêu cực, bố mẹ đã giúp phát triển hơn nữa khả năng đồng cảm của Bộ não Sẵn sàng và đưa cậu trở thành một thanh niên biết quan tâm chu đáo, và một ngày nào đó Devin sẽ thành một người lớn rất giỏi xây dựng các mối quan hệ có ý nghĩa.

KHOA HỌC VỀ SỰ ĐỒNG CẢM

Trong vài năm qua, các nhà khoa học đã đào sâu hơn về sự đồng cảm, và ngày càng rõ ràng rằng bộ não con người có xu hướng quan tâm chăm

sóc, ngay cả ở trẻ nhỏ. Chẳng hạn, những đứa trẻ mới 12 tháng tuổi thường sẽ cố gắng theo cách nào đó để xoa dịu một người đang buồn bã hoặc đau khổ. Ta vẫn nghĩ trẻ mới biết đi sẽ chỉ tập trung vào nhu cầu và mong muốn của riêng mình, nhưng chúng cũng thể hiện khả năng biết suy nghĩ và quan tâm đến người khác, và thậm chí biết cân nhắc những cảm xúc và ý định của người xung quanh. Một nghiên cứu đã xem xét các tương tác giữa một nhà nghiên cứu và một đứa trẻ 18 tháng tuổi. Một khi trẻ đã thân quen với nhà nghiên cứu, người lớn đó sẽ giả vờ đánh rơi một món đồ. Thế là đứa bé sẽ bò đến món đồ, nhặt nó lên trả lại cho nhà nghiên cứu, lúc nào bé cũng sẽ phản ứng nhất quán như vậy. Mặt khác, nếu người lớn cố tình ném đồ vật xuống, đứa bé có thể nhận ra hành động đó là cố tình và do đó không giúp đỡ nữa. Nói cách khác, chúng có thể cảm nhận được khi nào người lớn thực sự cần giúp đỡ. Thú vị là, các nhà nghiên cứu đã thực hiện cùng một thí nghiệm với tinh tinh, chúng tỏ ra ít háo hức giúp đỡ hơn, ngay cả khi chúng biết nhà nghiên cứu và xem anh ta/cô ta như một người bạn. Tinh tinh đã được chứng minh không có sự đồng cảm như những gì đã bộc lộ ở các đứa trẻ mới biết đi. Những đứa bé dường như bẩm sinh đã biết đồng cảm và hợp tác - những điều được gắn chặt vào bộ não của chúng ngay cả ở giai đoạn mới hình thành.

Nghiên cứu hấp dẫn này cũng đã tìm ra nguồn gốc của sự đồng cảm và cách mà nó phát triển trong bộ não. Chẳng hạn, một điều mà khoa học đã tìm ra là con người có bản tính tự tôn. Chúng ta hành động với bản tính “thiên vị những cảm xúc tự tôn”, điều này khiến chúng ta cho rằng cách người khác nhìn nhận thế giới phải giống y hệt cách mà ta nhìn nhận. Do đó chúng ta sẽ đưa ra quyết định phù hợp với bản tính này. Xu hướng lấy bản thân làm trung tâm nếu được gây dựng đến mức cực đoan có thể dẫn đến đủ loại vấn đề, bao gồm tự luyện, bảo thủ, thiếu kiên nhẫn, không

khoan dung, cứng nhắc, thường đánh giá và chỉ trích những người mà chúng ta cho là khác với chúng ta. Khi chúng ta cho rằng quan điểm riêng của chúng ta tốt đẹp hơn, vượt trội hơn hoặc “tự nhiên” hơn so với người khác, chúng ta sẽ gặp khó khăn để có thể tôn trọng và quan tâm tới người đó. Điều đó tất nhiên có nghĩa là hai người không thể trải nghiệm một mối quan hệ ý nghĩa và sẽ không dễ dàng trò chuyện sao cho vui vẻ và hài lòng.

Sau đó, một phần của sự trưởng thành là phát triển khả năng vượt qua xu hướng bẩm sinh chỉ coi trọng cảm xúc tự tôn. May mắn thay, có một phần của bộ não liên kết với hệ thống tổng thể của các mạch não, giúp chúng ta chú ý khi sự tự tôn bản năng của ta trở nên đặc biệt mạnh mẽ, và giúp chúng ta đi đầu chỉnh suy nghĩ của mình. Nó được gọi là hõ trên viền phải (right supramarginal gyrus - viết tắt là rSMG), và như bạn có thể đoán được, nó nằm trong tầng não trên. Hõ trên viền phải đóng vai trò quan trọng trong hoạt động của toàn bộ não. Chúng ta có thể thấy sự phát triển của bộ não, qua cả thời gian lẫn những trải nghiệm, có thể định hình sự xuất hiện của khả năng đồng cảm ở trẻ em ra sao.

Khi rSMG không hoạt động đúng cách, hoặc trong trường hợp của trẻ em, khi nó chưa có thời gian để phát triển - thì một người có nhiều khả năng sẽ áp đặt cảm xúc và hoàn cảnh của chính mình lên người khác. Nhưng tin tốt là cũng giống như nhiều vùng não khác ở tầng trên, rSMG của một đứa trẻ sẽ tiếp tục phát triển song song với sự trưởng thành và cải tiến chức năng khi đứa trẻ sử dụng nó nhiều hơn, bằng cách liên tục chú ý đến trải nghiệm và cảm giác của người khác. Một lần nữa, đây là kỹ năng có thể học được, là một cơ bắp cảm xúc có thể được tăng cường, một phần của bộ não có thể phát triển. Chúng ta càng suy nghĩ và thực hành đồng cảm, chúng ta càng có thể đồng cảm hơn trong tương lai.

Một nghiên cứu gần đây đã nêu lên quan điểm tương tự một cách mạnh mẽ. Nghiên cứu xem xét các tác động khi những giáo viên cấp hai đồng cảm và khích lệ học sinh của mình hơn. Như bạn có thể biết, tỷ lệ học sinh bị đuổi học trong các trường học ở Mỹ đang tăng lên và các nhà nghiên cứu giáo dục đã nỗ lực giải thích lý do tại sao. Một số người chỉ ra rằng hiện tượng này bị gây nên bởi các chính sách kỷ luật không khoan nhượng. Những người khác lại nhấn mạnh học sinh thiếu tự chủ, trong khi một số nghiên cứu khác nữa lại nói rằng các lớp học quá đông và giáo viên không được đào tạo đầy đủ.

Nghiên cứu này đã tiếp cận vấn đề từ một hướng khác. Một nhóm giáo viên từ năm trường cấp hai khác nhau ở California đã được yêu cầu hoàn thành hai khảo sát trực tuyến yêu cầu họ suy nghĩ về *những lý do* khiến học sinh hành xử vô lễ. Nó có thể là những xung đột xã hội đầy thách thức trong thế giới của thanh thiếu niên, hay sự thay đổi về nội tiết tố diễn ra trong cơ thể và bộ não của chúng... Các giáo viên học hỏi từ các nghiên cứu và lắng nghe những câu chuyện của học sinh. Các câu chuyện này thể hiện mối liên hệ giữa một bên là thành công trong học tập, với một bên là môi trường giáo dục an toàn, chu đáo, tôn trọng. Các bài khảo sát trực tuyến nhấn mạnh rằng cảm xúc và hành vi của học sinh được cải thiện khi chúng cảm thấy được giáo viên quan tâm và đánh giá cao.

Bạn có thể đoán được kết quả: So với nhóm đối chứng không tham gia bài thực hành đồng cảm - thì dù học sinh có chủng tộc, giới tính, thu nhập gia đình hay thậm chí trong quá khứ thường xuyên gặp rắc rối ra sao - tỷ lệ đuổi học vẫn giảm khi giáo viên được yêu cầu nghĩ về trải nghiệm của học sinh. Thực tế là tỷ lệ bị đuổi học ở học sinh của những giáo viên tham gia thực nghiệm “luyện tập đồng cảm” đã giảm xuống chỉ còn *một nửa!* Thế

mới thấy điều này có sức mạnh rất lớn trong việc điều chỉnh vấn đề thực sự - đặc biệt là khi bạn cho rằng tỷ lệ đuoĩ học tương quan với những hậu quả tiêu cực của cuộc sống, chẳng hạn như thất nghiệp lâu năm và thậm chí là đi tù.

Vì vậy, khi chúng tôi nói rằng sự đồng cảm có tiềm năng đáng kể để ảnh hưởng đến mọi người một cách chân thực, thì chúng tôi thật sự có ý như vậy. Vô số các nghiên cứu khoa học khác đã chứng minh được sức mạnh của sự quan tâm và đồng cảm, không chỉ ở trẻ em mà còn cả ở người lớn. Ví dụ, nghiên cứu đã phát hiện ra rằng nếu các bác sĩ thể hiện được “sự đồng cảm trong khám bệnh”, thì bệnh nhân sẽ có cảm giác được tôn trọng hơn và hài lòng với quy trình điều trị. Một nghiên cứu thậm chí còn chỉ ra rằng, một bệnh nhân bị cảm lạnh thông thường sẽ khỏi bệnh sớm hơn một ngày và có phản ứng miễn dịch mạnh mẽ hơn nhiều nếu bác sĩ đưa ra những nhận xét đồng cảm. Ngoài ra, các chẩn đoán cũng chính xác hơn, kết quả sức khỏe tổng thể được cải thiện và thậm chí các kết luận sai lầm cũng giảm. Thêm vào đó, các bác sĩ cũng báo lại là họ mãn nguyện hơn rất nhiều với công việc của mình và hạnh phúc hơn trong cuộc sống.

Các nghiên cứu được thực hiện trong nhiều lĩnh vực đã khẳng định sức mạnh của sự quan tâm tới người khác, chứng minh rằng sự đồng cảm có thể làm giảm tính hung hăng và các vấn đề hành vi ở trẻ em, củng cố thêm những tương tác trong gia đình và hôn nhân, giảm các vụ tấn công tình dục và bạo lực gia đình. Nói cách khác, khoa học ủng hộ mạnh mẽ những gì mà bạn chắc chắn đã chứng kiến trong cuộc sống của chính mình và trong cuộc sống của những đứa trẻ: Quan tâm tới người khác và làm việc chăm chỉ để luôn duy trì ý thức về các quan điểm khác biệt có thể dẫn đến các kết quả tích cực, nâng cao ý nghĩa cũng như tầm quan trọng của những trải nghiệm trong cuộc sống chúng ta.

Để hiểu sức mạnh của khía cạnh thứ tư thuộc Bộ não Sẵn sàng, hãy biết rằng sự đồng cảm là một cách mạnh mẽ để chúng ta có thể tạo ra trải nghiệm quan trọng về sự tích hợp trong đời. Với sự đồng cảm, chúng ta vẫn khác biệt nhưng đạt được mối liên kết quan trọng với người khác: Chúng ta chia sẻ nội tâm và những cảm xúc chủ quan của mình với một người khác, và hai cá thể riêng biệt trở thành một phần của “chúng ta”. Chúng ta là những cá thể xã hội, và sự đồng cảm là một con đường đầy quyền năng để tạo ra sự tích hợp trong cuộc sống. Nó rất đơn giản, và cũng rất quan trọng.

NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ LÀM: CÁC CHIẾN LƯỢC BỘ NÃO SẴN SÀNG ĐỂ THÚC ĐẨY SỰ ĐỒNG CẢM

Chiến lược #1 để thúc đẩy bộ não biết quan tâm: Tinh chỉnh “radar đồng cảm”

Một trong những cách tốt nhất để giúp trẻ em quan tâm đến người khác là kích hoạt hệ thống tương tác xã hội trong não bộ của chúng, sao cho trẻ được chuẩn bị để nhìn nhận các tình huống thông qua lăng kính đồng cảm và quan tâm đến người khác. Chúng tôi gọi đây là tinh chỉnh “radar thấu cảm” trong trẻ nhỏ.

Một radar thấu cảm sẽ giúp trẻ chú ý và để tâm đến những người khác, do đó chúng có thể “thu tín hiệu”, bao gồm tín hiệu ngôn từ lẫn phi ngôn từ. Nó giống như đọc cảm xúc vậy. Đơn giản là đi đầu đó giúp trẻ nhận thức rõ hơn về những lúc chúng “chiếm hết quyền” trong một cuộc trò chuyện, hoặc ý thức được là chúng phải tìm cách cư xử lịch sự và hòa đồng, ngay cả khi chúng có đang ở trong tâm trạng tồi tệ đi nữa. Hoặc đi đầu đó cũng có thể là trẻ sẽ nhận ra được khi nào một người khác (như cha mẹ một mình của chúng!) đang buồn bực, thế là chúng quyết định sẽ nhạy cảm hơn, cẩn thận

hơn để không “chọc ố kiến lửa”. Khi radar thấu cảm được kích hoạt, chúng ta trở nên lưu tâm và dễ tiếp thu hơn, dễ hiểu được trạng thái tâm trí của người khác. Từ vị trí này, chúng ta có thể theo dõi các tình huống tốt hơn nhiều, giúp mọi người xung quanh vui vẻ hơn, hoặc giảm bớt sự đau khổ của họ theo cách nào đó, và một lần nữa, trong khi ta vẫn duy trì được một mức độ tự chăm sóc bản thân phù hợp.

Có rất nhiều cách để bạn có thể phát triển khả năng lưu tâm ở trẻ và giúp chúng bật radar đồng cảm. Ví dụ, như chúng ta đã thảo luận trong chương 4, bạn có thể xác định lại các tình huống cho trẻ bằng cách khơi dậy sự tò mò. Hãy giúp chúng học cách trở thành thám tử và đặt ra các câu hỏi khác nhau. Khi bạn cùng lớp mất kiểm soát cảm xúc và chạy trốn khỏi sân chơi, phản ứng tức thì sẽ là hỏi “Cậu ta bị làm sao thế?” Thay vì vậy, hãy khơi dậy sự tò mò của trẻ và giúp chúng xác định lại toàn bộ tình huống bằng cách hỏi một điều khác: “Mình tự hỏi tại sao cậu ấy lại chạy đi như vậy nhỉ?”

Chúng ta có thể giúp những đứa trẻ xác định lại tình huống để chúng không lên án và phán xét ngay lập tức trong sự tức giận, mà thay vào đó, sẽ đặt câu hỏi một cách tò mò, sẵn sàng tiếp thu và tử tế. Đó đơn thuần là tái xác định, hai câu hỏi điển hình khác nhau sẽ tạo ra những trải nghiệm hoàn toàn khác nhau cho đứa trẻ, cũng như cho những người trong cuộc sống của chúng.

Khởi dậy radar đồng cảm

Thay vì đánh giá



Hãy dạy trẻ sử dụng tính tò mò



Một cách luyện tập để xác định lại tình huống là nhập vai. Chẳng hạn, đứa con mười tuổi của bạn buồn bã trở về nhà vì bạn cùng lớp Josh của cậu “lại” gian lận khi chơi bóng ném. Bạn đã nghe con phàn nàn về Josh rất nhiều lần, vì vậy bạn quyết định thử một điều mới, đó là chơi nhập vai với con trai mình. Bạn nói với cậu bé: “Mẹ sẽ là con, và con là Josh nhé.” Sau đó, đóng vai con trai, bạn có thể nói: “Josh, cậu cứ gian lận rõ ràng lúc chơi bóng ném thôi. Cậu biết là mình không được đánh bóng hai lần liên tiếp, thế mà cậu cứ làm. Sau đó, cậu lại nói rằng pha bóng đã ra ngoài, trong khi rõ ràng nó vẫn trong sân mà.”

Rất có thể, con trai của bạn sẽ không biết Josh phải trả lời ra sao, ngoài việc nói: “Không, không phải vậy.” Tuy nhiên, bằng cách đẩy vấn đề đi xa hơn, bạn có thể thách thức cậu bé để xem tại sao Josh lại thường xuyên vi phạm luật chơi. Cuối cùng, con trai bạn có thể nói như sau, khi vẫn giả vờ là Josh: “Tớ chẳng bao giờ thắng được cái gì cả, thế nên đôi khi tớ gian lận.” Hoặc có thể cậu bé sẽ nghĩ về những gì mà cậu biết về cha mẹ Josh. Có lẽ bố của Josh thường xuyên trích dẫn câu nói của Vince Lombardi: “Chiến thắng là điều duy nhất đáng để tâm.” Điều này tạo ra tính cạnh tranh thái quá trong Josh và khiến cậu ta cảm thấy thua là điều không thể chấp nhận được. Một lần nữa, có thể bạn phải định hướng và nhắc nhở rất nhiều để giúp con trai bạn hiểu được những điều này, và điều đó không cần phải diễn ra hoàn toàn tự nhiên. Nhưng chỉ cần giúp con trai nhìn nhận sự việc từ quan điểm của Josh, bạn sẽ cho con mình cơ hội thực hành một số kỹ năng đọc cảm xúc và nhận ra rằng có lẽ có những lý do khiến Josh hành xử như vậy, và điều đó có thể khiến con biết tha thứ và kiên nhẫn hơn trong tương lai. (Đó cũng là một cách hiệu quả để chúng ta tiếp cận những hành vi của con cái mình.)

Đôi khi, cách tốt nhất để tăng cường sự nhạy cảm của radar đồng cảm ở con bạn là khiến con chú ý đến các tình huống mà một nạn nhân, hoặc một người lạ nào đó cần được hỗ trợ. Ví dụ kinh điển trong thời thơ ấu là tình huống ai đó bị bắt nạt. Bạn có thể đưa ra các tình huống giả định, hoặc có thể con bạn đã biết về một tình huống bắt nạt thực sự có ở trường. Đối với phần lớn trẻ em, chúng rất dễ thông cảm với nạn nhân. Một câu hỏi đơn giản có thể giúp trẻ đạt được sự đồng cảm là:

“Con nghĩ gì về việc bạn ấy luôn là người bị bắt nạt?” Sau đó bạn có thể trò chuyện với con về cách hành xử tốt nhất khi ai đó bị đe dọa hoặc đối xử không tốt. Điều tương tự cũng được áp dụng đối với các trường hợp mà một đứa trẻ bị chế giễu, bị cô lập hoặc bị đối xử tàn nhẫn theo bất kỳ cách nào đó. Đơn giản chỉ cần giúp con bạn nghĩ xem cảm giác sẽ như thế nào khi ở trong hoàn cảnh cụ thể đó, bạn đã tiến được một quãng đường dài trong việc khơi dậy radar đồng cảm.

Và một lần nữa, cách thúc đẩy sự đồng cảm này có thể diễn ra thông qua những tương tác thường nhật giữa bạn với con. Đôi khi bạn có thể bắt đầu một cuộc trò chuyện nghiêm túc về sự đồng cảm. Nhưng thường thì bạn sẽ chỉ sử dụng các tình huống hằng ngày điển hình để tạo ra các cơ hội thúc đẩy tính chu đáo quan tâm, cứ lặp đi lặp lại như thế. Chúng tôi biết một người bà luôn dõi theo những đứa cháu của mình. Vào giờ đi ngủ, tất cả bọn trẻ đều cùng nhau cầu nguyện “bình an”. Chúng nói: “Hãy để bình an đến với bạn tôi Katinka, hôm nay ở trường cậu ấy có vẻ buồn”, hay “Hãy để bình an đến với những người không có nước sạch”. Hãy yêu cầu đứa trẻ động não suy nghĩ cùng bạn. Ví dụ, trân trọng tất cả những ai góp phần giúp trẻ được ăn bữa tối ngon lành cũng là một cách tốt để trẻ không chỉ biết nghĩ cho mình. Chính hành động cân nhắc tới những trải nghiệm

của người khác sẽ mở ra những cơ hội hoàn toàn mới để khơi dậy radar đồng cảm.

Sinh nhật và các ngày lễ khác cũng cho trẻ cơ hội suy nghĩ về mong muốn của người khác. Một xu hướng hiện nay mà chúng tôi nhận thấy trong các bữa tiệc sinh nhật, đặc biệt khi trẻ lớn hơn, là mọi người chỉ tặng một thẻ quà tặng cho chủ nhân bữa tiệc. Chắc chắn xu hướng này không có gì sai, nhưng nó không mang lại cơ hội tương tự như tặng quà truyền thống, khi một đứa trẻ phải cân nhắc và chọn những gì bạn bè chúng có thể muốn và thích thú. Tương tự như vậy khi tặng quà cho ông bà hay cô chú. Có thể sẽ dễ dàng hơn khi tự mua một cái gì đó và nhờ mọi người ký phiếu thanh toán. Nhưng khi để trẻ tự chọn quà, sau đó để chúng tự làm thiệp bằng giấy thủ công và hồ dán, chúng có thể nghĩ xem những điều gì sẽ khiến người khác hạnh phúc. Độ nhạy của radar thấu cảm sẽ tăng đáng kể nếu trẻ làm như vậy.

Chiến lược #2 để thúc đẩy bộ não biết quan tâm: Thiết lập ngôn ngữ đồng cảm

Một cách khác để xây dựng sự đồng cảm là cung cấp cho trẻ em vốn từ vựng mà chúng có thể sử dụng để giao tiếp khi chúng quan tâm đến người khác. Ngay cả khi trẻ em có thể tiếp nhận quan điểm của người khác và đồng cảm với cảm xúc của họ, chúng vẫn chưa phát triển được khả năng truyền đạt sự đồng cảm đó. Vì vậy, chúng ta cần hướng dẫn trẻ.

Đôi khi điều này có nghĩa là giới thiệu cho trẻ biết những điều cơ bản để giao tiếp hiệu quả về mặt cảm xúc, chẳng hạn như chú tâm lắng nghe trước khi đưa ra lời khuyên khi ai đó bị tổn thương. Và điều đó cũng có thể là dạy cho chúng những kỹ thuật kiểu “tớ-thử-rồi-tớ-biết”. Hãy nói từ quan điểm “tôi”, tập trung vào cách mà “tôi” cảm nhận, thay vì những gì “bạn”

đã làm với tôi. Sẽ hiệu quả hơn rất nhiều khi nói rằng “Bố tức giận khi con không cất cẩn thận bút màu”, thay vì “Con luôn đánh mất bút màu thôi!”

Dạy trẻ rằng đổ lỗi và chỉ trích...



... sẽ gây ra nhiều vấn đề hơn so với việc nói từ quan điểm "tôi"



Lời xin lỗi cũng tương tự. Khi con gái của bạn đẩy em trai xuống bể bơi, thì nói “Chị xin lỗi” là ổn. Nhưng nếu dạy cô bé nhận thức được cảm xúc của em trai thì sẽ bày tỏ được sự chu đáo và quan tâm nhiều hơn. Bằng cách nói của riêng mình, cô bé có thể nói gì đó kiểu như: “Chị nghĩ làm thế sẽ vui, nhưng chị biết em đã không kịp hít một hơi trước khi rơi xuống nước. Chị biết em thấy sợ và chị không nên làm vậy.” Giúp cô bé phát triển ngôn ngữ đồng cảm sẽ không chỉ giúp bé giao tiếp một cách chu đáo hơn, mà còn giúp “đánh bật” sự đồng cảm trong não bộ của bé.

Một trong những kỹ năng ngôn ngữ đồng cảm quan trọng nhất mà chúng ta có thể dạy cho trẻ là làm thế nào để truyền đạt tình yêu thương khi ai đó bị tổn thương. Chúng ta muốn giúp con cái biết lưu tâm khi người khác bị đau, và cũng muốn cho chúng thấy rằng chúng có thể hành động thật chu đáo. Đối với trẻ nhỏ, mục tiêu thường chỉ là giúp chúng có thể “nhập hội” với người khác. Một ví dụ hài hước về sự hòa nhập là khi Andrew, một người bạn của Ben - con trai ba tuổi Tina, kể rằng con chó của cậu bé vừa mới chết. Ben thể hiện sự thương xót bằng cách nói với Andrew rằng hai con cá của Ben, Gitchigoomie và Pirate Pirate, cũng mới chết gần đây. Sau đó Ben im lặng một lúc, rõ ràng là đang cố gắng nhớ lại một vài chi tiết, nhớ lại cách cậu đã cùng mẹ giặt nước cuốn trôi hai con cá chết. Thế là cậu bé hỏi Andrew: “Này, nhà vệ sinh nhà cậu có to đùng không?”

Một trong những điều tuyệt nhất ở trẻ em là chúng sẵn lòng hòa vào trải nghiệm của người khác. Khi trưởng thành, chúng phát triển mong muốn giúp đỡ theo cách có ý nghĩa hơn. Xu hướng phản ứng tức thì của trẻ thường sẽ giống như chúng ta: Đưa ra lời khuyên khi ai đó bị tổn thương (“Bạn nên...”), hoặc cố gắng giảm bớt nỗi đau và giúp người đó nhìn thấy khía cạnh tươi sáng (“Ít nhất là bạn còn có chú chó khác bên cạnh”).

Những phản hồi có ý tốt này là bằng chứng cho thấy con chúng ta biết quan tâm và ta nên khen ngợi những ý định tốt đẹp của chúng. Nhưng chúng ta muốn dạy trẻ rằng sự đồng cảm hiếm khi chỉ là đưa ra lời khuyên hoặc tìm kiếm một tia hy vọng khác. Thực chất, sự đồng cảm hướng tới việc lắng nghe, hiện diện bên cạnh và chia sẻ cảm xúc. Chúng ta muốn dạy cho con những cụm từ như “Hẳn là cậu buồn lắm” và “Tớ không biết phải nói gì, nhưng tớ rất tiếc vì những chuyện đã xảy ra.”

Dạy trẻ rằng đưa ra lời khuyên...



... sẽ không hiệu quả bằng lắng nghe và ở bên bạn



Khi dạy ngôn ngữ của sự đồng cảm, chúng ta phải cẩn thận đừng kỳ vọng quá nhiều, dù trẻ đang ở độ tuổi nào đi nữa. Ngay cả người lớn cũng có thể gặp khó khăn trong việc thể hiện cảm xúc của mình một cách hiệu quả khi buồn bực. Nhưng qua luyện tập, ngay cả trẻ nhỏ cũng có thể phát triển khả năng sử dụng các kỹ năng giao tiếp đồng cảm cơ bản. Và khi trẻ em phát triển ngôn ngữ đồng cảm, thì dù ngôn ngữ đó có còn “thô”, trẻ cũng đã chuẩn bị để có thể hình thành các mối quan hệ sâu sắc, tạo ra nền tảng cho phép chúng sống một cuộc đời đầy ắp những mối quan hệ phong phú và ý nghĩa khi lớn lên.

Chiến lược #3 để thúc đẩy bộ não biết quan tâm: Mở rộng vòng tròn quan tâm

Khi nói về việc xây dựng một bộ não biết quan tâm, chúng ta thường nghĩ về việc dạy trẻ em biết quan tâm đến mọi người trong cuộc sống của chúng: gia đình, bạn bè, những đứa trẻ khác ở trường,... Nhưng cũng quan trọng như việc nhận thức được những mong muốn và nhu cầu của mọi người xung quanh, sự đồng cảm thực sự còn vượt xa việc chăm sóc những người chúng ta đã biết và yêu thương. Một bộ não biết quan tâm sẽ hoạt động để mở rộng “vòng tròn quan tâm” của nó, tăng cường sự nhận thức và hiểu biết về những con người không thuộc các kết nối trực tiếp và gần gũi nhất.

Chúng ta có rất nhiều cách để mở rộng vòng tròn quan tâm của trẻ. Một lần nữa, đi đầu này chủ yếu là giúp trẻ em tiếp xúc với thế giới nội tâm của những người khác, làm cho chúng ý thức được những gì chúng có thể hoặc không thể tự nhận thấy. Khi nơi bạn ở đang trải qua một đợt nắng nóng, hãy nói chuyện với con bạn rằng những người vô gia cư sẽ khát nước biết chừng nào và có bao người sẽ phải vất vả vô cùng vì họ không có đi đầu hòa.

Sau đó, bạn cùng con suy nghĩ về những người đó và xem có cách nào để giúp đỡ họ. Hoặc khi tuyết rơi, hãy nghĩ về bất kỳ người hàng xóm nào cần bạn giúp đỡ dọn tuyết trên vỉa hè hoặc giúp họ đi mua hàng. Hầu hết trẻ em đều thích có cơ hội được giúp đỡ người khác, nếu chúng ta có thể hướng dẫn chúng nhận ra nhu cầu của những người xung quanh.

Tình nguyện và tham gia các dịch vụ cộng đồng là những cách rất mạnh mẽ để con bạn biết về những nỗi khổ mà những người khác trên thế giới phải đối mặt. Nếu bạn lo rằng con mình đang lớn lên với một lớp bảo vệ khép kín, ngăn cách chúng không biết gì về những nỗi đau khổ, thì hãy cùng con đến thăm hoặc làm tình nguyện tại khu nhà dành cho người vô gia cư, hoặc một trung tâm dưỡng lão hay bệnh viện. Như mọi khi, hãy nhận thức rõ về lứa tuổi và giai đoạn phát triển của trẻ, và đừng để trẻ phải tiếp nhận nhiều hơn những gì chúng có thể xử lý. Nhưng một trong những cách tốt nhất để trẻ em nhận ra và quan tâm đến nỗi buồn khổ của người khác là tự mình chứng kiến nỗi đau đó. Và một khi ánh sáng nhận thức xuất hiện, nó sẽ bắt đầu phát triển và soi tỏ cho đứa trẻ.

Bạn cũng có thể mở rộng vòng tròn quan tâm của con bạn bằng cách bày tỏ sự quan tâm đến các hoạt động có sự tham gia của những người có xuất thân khác nhau. Ví dụ, bạn chỉ cần đăng ký các hoạt động thể thao và để con mình tương tác với trẻ em đến từ các cộng đồng, các khu phố khác nhau. Sau đó, bạn sẽ có thể gặp những người nằm ngoài lớp bảo vệ khép kín của mình. Hầu hết các thành phố đều có những tòa nhà dành cho hoạt động cộng đồng. Hãy ghé thăm nhà hàng, thư viện, hoặc nơi thờ cúng và gặp gỡ mọi người ở đó. Khi bước vào cánh cửa, bạn không đến với tư cách một vị khách du lịch đến thăm địa điểm thú vị, mà là một người đang sẵn lòng học hỏi và trân trọng những cách khác biệt trong việc tương tác với thế giới.

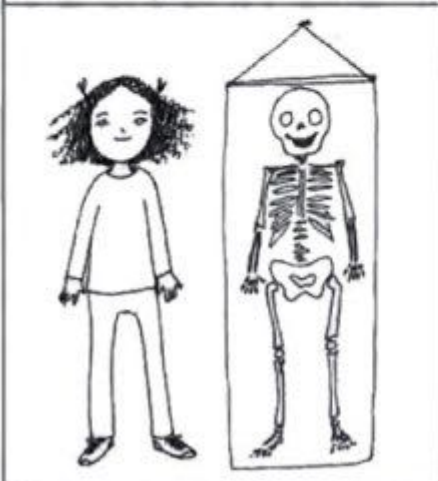
Không có cách nào chính xác hoàn toàn để mở rộng vòng tròn quan tâm của con bạn. Vấn đề chỉ đơn giản là tìm kiếm các cơ hội giúp con của bạn ý thức được quan điểm và nhu cầu của những người khác, bao gồm cả những người mà trẻ đã biết lẫn những người mà chúng có thể không bao giờ nghĩ tới nếu không có sự giúp đỡ của bạn.

BỘ NÃO SẴN SÀNG CỦA TRẺ: DẠY TRẺ VỀ SỰ ĐỒNG CẢM

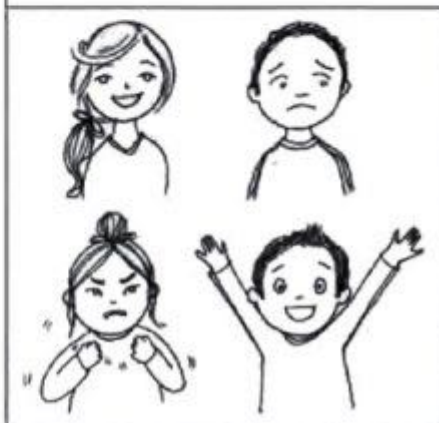
Một lần nữa, xây dựng một bộ não biết quan tâm sẽ bắt đầu bằng việc giúp trẻ bước ra ngoài quan điểm cá nhân của chính mình và cân nhắc tới những gì người khác đang trải qua. Chúng tôi đã thấy hiệu quả khi dạy cho trẻ em biết “nhìn sự việc bằng trái tim”.

BỘ NÃO SẴN SÀNG CỦA TRẺ: Trong các phần "Bộ não Sẵn sàng của trẻ" trước đây, chúng ta đã nói rất nhiều về việc hãy chú ý tới những phản ứng của bé, cũng như những điều đang diễn ra bên trong bé. Bây giờ, chúng ta hãy thử nhìn vào bên trong người khác.

Khi bé nhìn vào một người bạn, bé có thể thấy vẻ ngoài của bạn ấy. Và nếu có tia X, bé có thể nhìn vào bên trong cơ thể của bạn.



Nhưng bé có biết rằng bé còn có thể nhìn ai đó bằng trái tim không? Điều này xảy ra khi bé chú ý đến cảm xúc của họ, như liệu họ đang hạnh phúc, buồn, giận dữ hay sung sướng?



Khi bé dùng trái tim để nhìn một ai đó, bé hãy chú ý đến gương mặt và cả cơ thể của người đó. Bé có biết cậu bạn ở đây đang cảm thấy gì khi bé nhìn vào ngôn ngữ cơ thể của bạn không?



Đây là Carter. Và nếu bé nói cậu ấy đang buồn, thì bé đúng rồi đó. Cậu ấy đang buồn vì một cậu bé to lớn ở trường đã rất xấu tính và đẩy Carter ngã.



Carter chưa bao giờ nói với chị Lottie rằng cậu ấy buồn. Nhưng khi Lottie nhìn Carter với trái tim của mình, Lottie có thể biết. Chị có thể hiểu cảm xúc của em trai và tim chị đau nhói.



Vì Lottie nhìn em trai bằng trái tim, nên Lottie biết chị cần hỏi thăm Carter. Lottie hỏi Carter cảm thấy thế nào, và hai bạn nhỏ quyết định xin lời khuyên của mẹ về việc bị bắt nạt đó.



Lần tới, nếu ai đó xung quanh bé bị tổn thương, hãy nhìn người đó bằng trái tim của bé. Chú ý đến cảm xúc của họ. Nếu bé biết được những gì diễn ra bên trong người khác, bé sẽ biết mình nên làm gì.



BỘ NÃO SẴN SÀNG CỦA RIÊNG TÔI: THỨC ĐẨY SỰ ĐỒNG CẢM CỦA BẢN THÂN

Ở trên, chúng tôi đã nói về việc tạo cho trẻ em một ngôn ngữ đồng cảm, cho phép chúng truyền đạt sự quan tâm và lo lắng tới người khác, qua đó tăng cường hơn nữa khả năng yêu thương và đồng cảm với những người đang bị tổn thương. Bây giờ chúng tôi muốn giới thiệu cho bạn một cách để bạn, người lớn, suy nghĩ về cách phản hồi khi mọi người trong cuộc sống của bạn đối mặt với các tình huống đầy thách thức. Ý tưởng cốt yếu ở đây là bạn có thể giữ được cảm giác khác biệt khi là chính mình, đồng thời vẫn “vươn tay” để hiểu được cảm xúc của người khác. Tích hợp là cốt lõi của sự đồng cảm thương xót, và nghiên cứu cho thấy rằng khi chúng ta tìm cách giúp đỡ người khác thay vì đồng cảm quá mức với nỗi đau của họ, chúng ta có thể giữ được trạng thái cân bằng trong khi vẫn quan tâm tới người khác một cách nhiệt thành. Sự cộng hưởng cảm xúc làm mất đi sự khác biệt, có thể dẫn đến kiệt sức và trạng thái ngưng trệ, khiến cả hai bên đều suy kiệt và khiến chúng ta không thể giúp đỡ người khác.

Một phần quan trọng của việc thúc đẩy sự đồng cảm ở bản thân là nuôi dưỡng sự đồng cảm cho chính mình. Điều chúng tôi muốn nói là điều mà các nhà nghiên cứu gọi là “lòng thương dành cho bản thân”, một điều mà ta có thể học để đối xử tốt với bản thân, để hỗ trợ thay vì khắc nghiệt với chính mình. Khi chúng ta tự tử tế với ta, thông qua chính những hành động của mình, chúng ta đã nêu gương cho con cái hiểu cần làm thế nào để đồng cảm với chính bản thân chúng.

Việc biết đồng cảm với bản thân chính là một thái độ tích cực, chứ không phải là hành vi thiếu kỷ luật hay đặt ra tiêu chuẩn kỳ vọng thấp. Hãy tưởng tượng nó giống như cách mà bạn giao tiếp với người bạn thân nhất của mình. Bạn lắng nghe bạn mình một cách cởi mở, quan tâm, ngưng phán xét và cố gắng ở bên, tiếp thu những gì bạn mình đang bộc lộ. Bạn sẽ vì người ấy mà bộc lộ sự tử tế và lòng trắc ẩn của mình, phải không? Ta có

thể coi sự tử tế là trân trọng sự mỏng manh dễ vỡ của một người, và làm điều gì đó để hỗ trợ trong khi không mong đợi được báo đáp. Còn lòng trắc ẩn là việc chúng ta cảm nhận được một ai đó đang đau khổ, ta nghĩ về cách giúp họ cảm thấy tốt hơn, và sau đó hành động để giúp họ nguôi ngoai. Và chúng ta thậm chí có thể nói với người bạn của mình rằng “Ồ, tớ cũng đã làm điều này”, hay là “Thỉnh thoảng mọi người cũng hay làm vậy mà.”

Nhà nghiên cứu Kristin Neff đã chỉ ra ba khía cạnh quan trọng của “lòng thương dành cho bản thân”: Biết lưu tâm, biết chăm sóc và ý thức được bản thân là một phần của cộng đồng lớn. Khi bạn trau dồi những yếu tố đồng cảm này ở bản thân, bạn sẽ tạo ra sự tử tế và lòng trắc ẩn trong lòng mình - điều mà bạn có thể dạy cho con cái. Và hẳn rằng bạn sẽ muốn mối quan hệ của con bạn với bản thân con cũng sẽ đầy chu đáo và động viên, như thể mối quan hệ giữa con với bạn thân nhất của nó vậy. Đó là cách mà Bộ não Sẵn sàng tạo ra sự đồng cảm với chính bản thân mình trong suốt cuộc đời.

Kết luận

ĐỊNH NGHĨA LẠI VỀ THÀNH CÔNG: QUAN ĐIỂM TỪ MỘT BỘ NÃO SẼ SÀNG

Khi nghĩ tới những điều được coi là thành công trong cuộc sống của con mình, bạn sẽ nghĩ đến những gì? Chúng tôi đã tranh luận suốt cuốn sách về những điều mà chúng tôi gọi là sự thành công của Bộ não Sẵn sàng. Đó là sự thành công dựa trên việc giúp con cái của chúng ta thành thật với bản thân, trong khi vẫn hướng dẫn chúng xây dựng các kỹ năng, các năng lực để con tương tác với thế giới một cách cân bằng, kiên cường, thấu hiểu và đồng cảm. Sự thành công đích thực này xảy ra khi trẻ em phát triển được cách tiếp cận cởi mở, đầy tính tiếp thu với những trải nghiệm, để chúng đón nhận những cơ hội và thách thức mới, khơi dậy tính tò mò và lòng mê thám hiểm, và trẻ vượt lên nghịch cảnh với sự hiểu biết đầy đủ hơn về bản thân, về những điểm mạnh và niềm đam mê của chúng.

Nhưng hãy thành thực. Đây không hẳn là cách định nghĩa thành công được văn hóa đương thời đón nhận. Nhiều phụ huynh và trường học bị thúc đẩy bởi một khái niệm rất khác về thành công - khái niệm không thường được đánh giá từ trong ra ngoài, mà chỉ từ bên ngoài mà thôi. Sợ hãi những nguy cơ về thất bại và bất cập, chúng ta thiết lập nên các môi trường xã hội và khuôn khổ trường học hiện đại chỉ tập trung nhốt trẻ em và thanh thiếu niên vào trạng thái cứng nhắc, lấy nỗi sợ làm nền tảng. Trạng thái Bộ não Không sẵn sàng khiến trẻ luôn nói rằng: “Những gì mình làm, những gì mình hoàn thành và đạt được là thước đo duy nhất đánh giá

giá trị của mình.” Đó là cách suy nghĩ của Bộ não Không sẵn sàng, vì nó làm ngưng trệ mọi sự cởi mở đối với các quan điểm mang tính thay thế hoặc khám phá khác, nó khiến không chỉ hành trình thay đổi, mà cả đích đến cũng biến chuyển theo. Nó không đem lại sự cân bằng cũng như tính kiên cường, không thấu hiểu và cũng không đồng cảm.

Điều khiến chúng tôi bất đồng với cách nghĩ Không sẵn sàng đó không phải vì nó sẽ tự động dẫn đến thất bại. Trên thực tế, việc tập trung vào thành tích bên ngoài thậm chí có thể tạo ra rất nhiều “thành công” bề mặt, đặc biệt là nếu chúng ta nghĩ về thành công như số đông người hiện nay: Thành công được đo bằng điểm số tốt, bằng những thành tích về thể thao và nghệ thuật, bằng việc được giáo viên và những người lớn khác yêu quý. Những thước đo thành công bên ngoài và những mục tiêu hữu hình có thể dẫn đến loại thành tích như trên, vì chúng tập trung vào việc tuân thủ các quy tắc và chỉ “tô màu bên trong hình vẽ”, thay vì chấp nhận rủi ro và thử thứ gì đó mới mẻ trong quá trình khám phá ra chúng ta thực sự là ai, và điều gì đem đến cho ta niềm vui, sự hài lòng trong cuộc sống. Tuân thủ nghiêm ngặt những quy ước và hiện trạng thường là cách chắc chắn nhất để kiếm sao vàng khen thưởng từ giáo viên và từ những con người có thẩm quyền khác.

Nhưng rõ ràng, các ngôi sao vàng không phải là mục tiêu cao nhất của con em chúng ta. Nói cách khác, mục tiêu chính của ta không phải là giúp chúng giỏi làm hài lòng người khác hơn nữa, nhất là khi làm thế đồng nghĩa với bỏ lỡ ý nghĩa và niềm vui thú của việc khám phá, tưởng tượng, tò mò và tất cả các khía cạnh mạo hiểm khác của Bộ não Sẵn sàng. Tất nhiên, chúng ta muốn con mình học giỏi ở trường cũng như trong các hoạt động khác, tương đương với việc ta muốn dạy chúng các kỹ năng xã hội để hòa đồng với mọi người và thoải mái trong mọi tình huống. Nhưng sau

cùng, những ngôi sao vàng và việc làm hài lòng người khác không phải là những gì cuộc sống hướng đến - dù chúng ta đang nói về những đứa trẻ cực kỳ hiếu học ở những trường ưu tú, hay những học sinh không mấy giỏi giang đang vật lộn tồn tại trong một hệ thống giáo dục khiến chúng cảm thấy lạc lõng và bị bỏ rơi. Chúng ta không hề muốn con em mình phải ra những quyết định quan trọng nhất dựa trên các tác động bên ngoài như vậy.

Chẳng phải chúng ta luôn muốn con mình khám phá ra chúng là ai, tìm ra điều quan trọng nhất với chúng và những gì khiến chúng thỏa mãn, mang lại ý nghĩa, sự kết nối và thanh thản - những điều giúp trẻ hạnh phúc đích thực hay sao? Trẻ vẫn có thể đạt được những điều tuyệt vời trên con đường dài, và đúng thế, chúng có thể sẽ nhận được những phần thưởng công bằng cho nỗ lực của mình. Nhưng động lực của trẻ sẽ đến từ *bên trong*, thay vì trẻ phải cố gắng làm hài lòng bạn và những người khác trong cuộc sống.

Làm thế nào để chúng ta giúp con mình phát triển loại thành công đích thực dựa trên động lực bên trong? Đối với chúng ta, nó bắt đầu bằng việc ta thừa nhận và tán dương trẻ khi chúng là chính mình. Mỗi đứa trẻ đều có một tia lửa trong lòng - một sự kết hợp giữa tính cách độc đáo và nhiều trải nghiệm đa dạng - và chúng ta muốn thổi bùng ngọn lửa đó để giúp trẻ được vui vẻ, khỏe mạnh và có nội lực thúc đẩy khiến chúng trở nên tuyệt vời nhất có thể. Sự phản kháng của trạng thái Bộ não Không sẵn sàng làm sự tò mò tắt ngấm và đe dọa dập tắt ngọn lửa cháy bỏng trong mỗi đứa trẻ. Ngược lại, trạng thái Bộ não Sẵn sàng lại tạo ra các điều kiện đảm bảo cho sự linh hoạt, sự kiên cường và sức mạnh, để ngọn lửa độc nhất của mỗi cá nhân được nhen nhóm và bùng cháy.

EUDAIMONIA: TÔN VINH TIA LỬA BÊN TRONG MỖI CON NGƯỜI

Ý tưởng về tia lửa bên trong đưa chúng ta trở lại khái niệm eudaimonia của người Hy Lạp cổ, đề cập đến một cuộc sống đầy ý nghĩa, kết nối và thanh thản. Bản thân từ Hy Lạp này đã đưa ra một câu chuyện về Bộ não Sẵn sàng. Tiền tố eu- có nghĩa là “thật” hay “tốt”. Từ daimon dùng để chỉ ý niệm rằng chúng ta có một tia lửa đích thực bên trong, một cá tính của riêng mình - điều mà tác giả Elizabeth Lesser mô tả như là bản chất nội tâm, “một tính cách độc đáo của mỗi người” rất “mạnh mẽ và tỏa sáng”. Là cha mẹ, chúng ta là người bảo vệ daimon của con mình, tia lửa độc đáo của con. Và khi bạn kết hợp eu- với daimon, bạn có được eudaimonia, những giá trị của một cuộc sống chân thực và tốt đẹp, ta có được nó bằng cách thừa nhận và tôn vinh bản chất bên trong độc đáo của chúng ta.

Sau cùng, khi con mình trưởng thành, bạn có muốn chúng được trải nghiệm tất cả những gì xảy đến với một ý thức rõ ràng về bản chất bên trong không? Như Lesser đã từng nói: “Những người duy trì sự chân thực của họ đều có những đặc điểm chung. Họ biết cân bằng giữa dịu dàng và mạnh mẽ. Họ không quá chú trọng đến những gì người khác nghĩ về mình, nhưng họ vẫn rất quan tâm đến hạnh phúc của người khác. Họ kết nối với bản thân đến mức họ cởi mở với tất cả mọi người.” Thật là một mô tả hay về thành công của Bộ não Sẵn sàng. (Nó gần như thể từ *eudaimonia* trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là Bộ não Sẵn sàng!)

Hướng đến tinh thần Bộ não Sẵn sàng trong việc nuôi dạy con cái là một cách sống với mỗi đứa con của bạn, sao cho bạn giúp trẻ duy trì bản chất bên trong của chúng và nuôi dưỡng la bàn nội tâm chân thực này. Theo những lời khuyên của Lesser, một người có nhận thức mạnh mẽ và

tôn trọng sự chỉ đường nội tâm sẽ “cảm thấy như được ở nhà, không giả dối, không thừa thãi, hoàn toàn trọn vẹn”. Hãy tưởng tượng rằng trong một thời điểm nuôi dạy con, bạn có thể thành thật nói với con mình câu này: “Cuối cùng, với tất cả tế bào não bộ của mình, con sẽ nhận ra rằng con người chân thật của con chính là đi đầu mà con có thể tin tưởng nhất.”

Đó là một phương pháp Bộ não Sẵn sàng giúp mang đến cho con bạn sức mạnh bên trong, để sự chỉ đường nội tâm thực sự phát triển - một trạng thái eudaimonia. Tia lửa bên trong không phải một thực thể cố định, và bản chất bên trong mỗi chúng ta không phải không bao giờ thay đổi. Thay vì thế, vấn đề ở đây là trân trọng quan điểm rằng người ta có thể sống bằng nội lực, đề cao nội tâm, và trải nghiệm đích thực về sự tồn tại. Sự liên kết với một bản chất bên trong chân thực, phong cách sống eudaimonia, khiến cuộc sống tràn đầy ý nghĩa, kết nối và thanh thản. Ý nghĩa là ý thức được những gì thực sự quan trọng. Kết nối là giao tiếp cởi mở với những người khác và chính bạn. Và thanh thản là khả năng đạt được trạng thái cân bằng cảm xúc, có đầy đủ các cảm xúc và duy trì sự cân bằng trong cuộc sống nội tâm cũng như trong các mối quan hệ với người khác; nó vừa tạo ra, vừa trân trọng chúng ta của hiện tại và chúng ta của sau này.

Hướng tiếp cận Sẵn sàng này giúp phát triển một cuộc sống thành công mà con của chúng ta được chuẩn bị từ trong ra ngoài, cho trẻ nhận thức sâu sắc rằng các quá trình bên trong sẽ đóng vai trò như một la bàn dẫn đường, để trẻ tự hiểu về những đi đầu được coi là ý nghĩa và giá trị. Khi đó, trẻ trân trọng hành trình nội tâm hơn là tập trung vào đích đến cuối cùng. Ta sẽ đánh giá cao quá trình hơn kết quả, ta khích lệ những nỗ lực và khám phá có kỷ luật, và không chỉ dựa vào những thành tích có thể đong đếm chỉ mang tính bề mặt. Và tất cả những đi đầu trên không thể xảy ra nếu chúng ta áp đặt con mình với một định nghĩa thành công dùng để áp dụng cho tất cả

mọi người. Thay vào đó, chúng ta cần giúp trẻ khám phá ra chúng là ai, để chúng không chỉ thành công, mà sự thành công còn phù hợp, và có nguồn gốc từ chính tài năng và mong muốn của chúng.

Chúng ta cần giúp trẻ khám phá ra chúng là ai, để chúng không chỉ thành công, mà sự thành công còn phù hợp, và có nguồn gốc từ chính tài năng và mong muốn của chúng.

ĐỊNH NGHĨA LẠI VỀ THÀNH CÔNG

Ngay bây giờ, hãy nghĩ về con cái của bạn. Sau cùng, bạn muốn gì cho chúng? Tất cả các bậc cha mẹ đều hy vọng con mình hạnh phúc và thành công, nhưng đi đâu đó thực sự có nghĩa là gì? Không có gì sai với các dạng phần thưởng bên ngoài kiểu như ngôi sao vàng (điểm số cao, giải thưởng âm nhạc, thành tích thể thao...). Nhưng chúng tôi lo ngại rằng các phần thưởng đó thể hiện một quan điểm khá hạn chế về ý nghĩa thật sự của thành công. Chúng tôi đã thấy quá nhiều phụ huynh chỉ tập trung vào những thành tựu cụ thể mang tính sao vàng, lơ là kết nối với con cái và nuôi dưỡng la bàn nội tâm, khiến trẻ hành động dựa trên những gì mà người khác kỳ vọng. Chúng tôi e ngại rằng vào những thời điểm nhất định, việc không nuôi dạy con theo tinh thần Bộ não Sẵn sàng sẽ khiến ta phải trả giá đắt.

Đó là lý do vì chúng ta lại tranh luận về một định nghĩa rộng hơn của sự thành công. Sự thành công nhìn từ quan điểm Bộ não Sẵn sàng chắc chắn vẫn có chỗ cho các thành tựu bên ngoài, nhưng nó luôn duy trì các mục tiêu dài hạn, rằng phải phát triển la bàn nội tâm của trẻ dựa trên sự cân bằng, kiên cường, thấu hiểu và đồng cảm. Ta muốn giúp trẻ phát triển bộ não tích hợp và kết nối, để chúng có thể tạo ra một cuộc sống với những

mối quan hệ phong phú, có các tương tác ý nghĩa với thế giới, và đạt được sự thanh thản về cảm xúc. Nói cách khác, một Bộ não Sẵn sàng không hề ngăn cản con bạn đạt được những thành tựu và thể hiện thật tốt. Nhưng nó giúp trẻ tránh được nhiều hệ lụy và nhược điểm mà Bộ não Không sẵn sàng đem lại, cả ngắn hạn (như lo lắng nhiều hơn, phản kháng và các biểu hiện tương tự) lẫn dài hạn (như mất cân bằng và thiếu kiên cường, không biết thấu hiểu và đồng cảm). Bộ não Sẵn sàng tập trung vào hành trình, thay vì những đích đến áp đặt phù phiếm không chắc phù hợp với con người thật của đứa trẻ và những gì mà trẻ mong muốn.

Sự thành công nhìn từ quan điểm Bộ não Sẵn sàng chắc chắn vẫn có chỗ cho các thành tựu bên ngoài, nhưng còn hơn thế nữa. Sau cùng, nó hướng tới việc giúp trẻ phát triển bộ não tích hợp và kết nối, để chúng có thể tạo ra một cuộc sống với những mối quan hệ phong phú, có các tương tác ý nghĩa với thế giới, và đạt được sự thanh thản về cảm xúc.

Vì bạn đã đọc đến đây của cuốn sách, nên khái niệm về Bộ não Sẵn sàng hẳn rất hấp dẫn bạn. Rất có thể, bạn quan tâm rất nhiều đến việc giúp con phát triển ý thức lành mạnh về bản thân, xây dựng năng lực và sẵn lòng phát triển các mối quan hệ bền chặt, biết quan tâm tới mọi người xung quanh, biết kiên cường trước những nỗi đau và thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc sống, biết mong muốn làm điều đúng đắn, sống có ý nghĩa và thậm chí là cả mạo hiểm nữa. Nói cách khác, bạn muốn thổi bùng ngọn lửa bên trong để con bạn có thể khám phá những điều mang lại cho chúng niềm vui và sự thỏa mãn, và làm thế nào chúng có thể tận dụng tối

đa những năng khiếu và khả năng đặc biệt của chúng. Đó chính là thành công thực sự.

Nhưng chúng tôi biết, từ việc nuôi dạy con của chúng tôi và từ việc trò chuyện với hàng ngàn các phụ huynh khác mỗi năm, rằng ta rất dễ bị cám dỗ bởi một định nghĩa rất khác về thành công.

Ngay cả khi bạn đã hoàn toàn cam kết muốn nuôi dạy con cái theo quan điểm Bộ não Sẵn sàng, bạn vẫn có thể bị ảnh hưởng quá mức bởi các bậc phụ huynh khác và những nỗi sợ hãi. Hoặc bạn sẽ bị cám dỗ muốn sống gián tiếp thông qua con cái, tin rằng thành công của chúng là của bạn. Trong nhiều cộng đồng, sự thể hiện xuất sắc và các thành tích ngày càng được đánh giá cao đến mức ta khó có thể tập trung vào các nguyên tắc của Bộ não Sẵn sàng, những điều dẫn đến một cuộc sống vui vẻ và ý nghĩa. Chẳng hạn, khi trẻ còn nhỏ, chúng ta có thể dễ dàng nói về tầm quan trọng của lối sống cân bằng, tránh tạo ra một lịch trình dày đặc và ta dành rất nhiều thời gian cho phép trẻ được buồn bã. Nhưng khi con cái chúng ta lớn lên, sự phán xét sáng suốt của chúng ta có thể bị phá hủy bởi sự cạnh tranh, bởi những nỗi lo lắng rằng chúng ta đang làm hại con mình vì không tạo áp lực đủ lớn lên chúng, bởi các chuẩn mực văn hóa và kỳ vọng của hàng xóm, của trường học. Kết quả là, nhiều bậc cha mẹ - dù có chu đáo và có chủ đích tốt đẹp tới đâu - cũng bị mắc kẹt trong guồng quay của thành công. Nó buộc bản thân họ, con cái và cả gia đình của họ phải chạy đua ngày càng nhanh hơn để theo kịp một định nghĩa phù phiếm về thế nào là thành tích thực sự.

Guồng quay thành công



Thậm chí không tự nhận ra, nhiều phụ huynh bắt đầu chấp nhận những giả định chỉ mang tính bề ngoài, rất mơ hồ và mập mờ (giống như câu chuyện rằng nhập học “trường đại học ưu tú nhất” sẽ đảm bảo thành công trong cuộc sống). Thế là họ dần dần chấp nhận những niềm tin mơ hồ và mập mờ tương tự (kiểu như việc làm bài tập nhiều hơn sẽ mang đến nhiều kiến thức hơn). Ngay cả khi có thể bị mắc nợ, một số phụ huynh vẫn cứ thuê gia sư và huấn luyện viên riêng, và họ chạy theo mọi cơ hội mới có thể tăng thêm tiềm năng cho con họ trở nên “giỏi toàn diện” và được nhận vào một trong những trường “phù hợp”. Trong nhiều trường hợp, mong muốn này định hướng các quyết định của cha mẹ ngay khi/trước cả khi trẻ bắt đầu biết đi và nói. Khi đó, cuộc sống gia đình bị áp đặt bởi những lịch trình nghiêm ngặt, đầy rẫy các hoạt động “làm trẻ giỏi giang”, một loạt các chương trình ngôn ngữ, đào tạo chuyên môn, học hè và nhiều thứ khác. Ôi

trời. Quả là một guồng quay mệt mỏi, nặng nề và thậm chí mang tính hủy diệt! Đi đâu gì sẽ đến tiếp theo? Nhồi nhét các lớp học thiền vào thời gian biểu của con chúng ta, để chúng có thể xoay xở với áp lực mà chúng phải chịu từ các hoạt động bị lên kế hoạch điên cuồng khác?

Có đi đâu gì ở đây khiến bạn đồng cảm hay không? Nếu có, bạn không đơn độc. Các bậc phụ huynh đến từ khắp nơi đều cảm thấy choáng ngợp và kiệt sức khi phải sống theo các giá trị văn hóa, khiến họ và con cái không ngừng hướng tới một định nghĩa rất hẹp về thành công được đo lường từ bên ngoài. Chúng ta chắc chắn có thể đồng cảm với mục đích ban đầu rằng ta chỉ muốn bảo vệ con cái, nhưng thực tế đáng buồn là ý định tốt đẹp này thực ra khá sai lầm. Nó còn thường khiến cha mẹ bối rối khi không biết tại sao con của họ lại không sẵn sàng bước ra thế giới, không hiểu rõ chúng là ai. Guồng quay đẩy các gia đình và trường học (cũng như các doanh nghiệp phục vụ và nuôi dưỡng nỗi sợ hãi của phụ huynh) đến với các giả định của Bộ não Không sẵn sàng về thành tích và sự thể hiện xuất sắc. Nó hoàn toàn không liên quan gì đến đi đâu trẻ em thật sự cần để phát triển, những đi đâu đã được chứng minh trong các nghiên cứu. Một số trường mầm non đang giao bài tập về nhà để giúp trẻ làm quen với sự nghiêm khắc đang chờ chúng ở trường mẫu giáo, mặc dù những đứa trẻ ở độ tuổi này còn chưa thể kéo khóa áo khoác hay mở giầy gói phô mai!

Ngày nay, nhiều chuyên gia đang giải mã khủng hoảng lo âu và trầm cảm ở những học sinh “thành công”, đây là còn chưa kể đến những đứa trẻ đã bị bỏ lại phía sau. Do quá tập trung vào thành tích và động lực bên ngoài, tuổi thơ đối với nhiều đứa trẻ trở thành quãng thời gian đầy áp lực và lo lắng, khi chúng phải thực hiện những kỳ vọng mà cha mẹ và người khác dành cho chúng, thay vì được tự do phát triển và khám phá trong quá trình trưởng thành. Thay vì eudaimonia, nhiều trẻ em lại phải trải nghiệm

cảm giác bí bách ngay cả khi chúng đứng đầu lớp học. Chỉ với một thước đo bên ngoài về “thành công”, chúng cảm thấy trống rỗng vô cùng khi nghĩ về những gì có ý nghĩa và thực sự quan trọng. Thay vì yêu thích học hỏi, cảm thấy được nâng lên nhờ giáo dục và có cơ hội học những gì chúng học tốt nhất thông qua vui chơi và khám phá, nhiều học sinh ngày nay lại bị đè nén và choáng ngợp bởi những trải nghiệm ở trường học và từ các hoạt động chúng tham gia. Sự tập trung quá mức vào động lực bên ngoài đã tác động đến cuộc sống gia đình và đe dọa phá hủy Bộ não Sẵn sàng, dập tắt tia lửa bên trong - thứ duy trì sự tò mò, tính sáng tạo và tình yêu học tập. Chúng tôi không nghĩ là quá cường điệu khi nói rằng loại căng thẳng này đang đe dọa ăn mòn tuổi thơ và hướng tiếp cận “sẵn sàng” với thế giới.

Khi chúng tôi trao đổi với các bậc phụ huynh, nhiều người trong số họ nói rằng họ không đồng ý với lượng bài tập về nhà mà con họ được giao, họ thường nghĩ rằng con phải làm bài quá nhiều và cảm thấy quá tải với thời gian biểu. Làm bài nhiều đến mức cạnh tranh điên cuồng khiến họ thấy thật sai trái. Và các nghiên cứu cũng ủng hộ quan điểm rằng sau một lượng nhất định, đống bài tập về nhà không còn tác dụng gì nhiều ngoài việc khiến trẻ ngủ không đủ. Nhưng cha mẹ luôn sợ bị rơi khỏi guồng quay. Họ bị thúc đẩy bởi nỗi sợ rằng con của họ sẽ là người duy nhất không theo kịp, không có được lợi thế. Họ sợ, vì họ muốn sát cánh bên con mình và tối đa hóa các cơ hội của chúng. Như một người cha đã nói: “Tôi đã nghe về nghiên cứu này, và tôi muốn rút lại những gì tôi đã yêu cầu con trai tôi phải làm. Nhưng hãy nghĩ xem: Tôi đang đánh cược với tương lai của con, và đó là một vụ cá cược mà tôi không sẵn sàng thực hiện.”

Vì vậy, với tinh thần muốn làm những điều tốt nhất cho con cái họ, để “bảo vệ” các lựa chọn trong tương lai, các bậc cha mẹ này tiếp tục sắp cho kín lịch và thức trắng đêm, tất cả chỉ để “thành công”. Trớ trêu thay, họ

không cung cấp những điều thiết yếu có thể mang lại cho con cái một tư duy phát triển và giúp chúng thêm kiên định để vượt qua thách thức trong những lúc khó khăn. Thay vì dành thời gian để tập trung vào những trải nghiệm thuộc Bộ não Sẵn sàng với con cái, cha mẹ lại lo lắng rằng họ sẽ không mang đến cho con cái mình “tất cả những lợi thế”, và họ nghĩ một trong những điều tốt nhất họ có thể mang tới cho con mình là “trở thành chuyên gia” về một kỹ năng nhất định - nghệ thuật, thể thao, học thuật hay các phương diện khác. Kết quả là, trẻ không có thời gian và cơ hội để vui chơi, tưởng tượng, khám phá và thăm thú tự nhiên - tức những điều mà như chúng ta đã tranh luận, sẽ dẫn đến thành công thực sự, cũng như sự bình yên và niềm vui trong lòng.

Tina vẫn nhớ rất rõ một chuyện từ nhiều năm trước, khi cô khám phá ra mình đang kẹt vào guồng-quay-của-thành-công cứng nhắc. Con trai hai tuổi của cô đang mải mê chơi với vài chiếc cốc lăn lóc trên sàn phòng khách trước khi cùng mẹ tham gia lớp học Mẹ, Âm nhạc và Tôi tại Hiệp hội Thanh niên Cơ đốc. Nỗi bức dọc của cô bắt đầu lớn lên khi cô nhận ra họ không những sắp đi muộn, mà cô còn phải chiến đấu tách con trai mình ra khỏi màn mê mẩn những chiếc cốc yêu quý.

Nhưng trước khi tiến hành trận chiến đó, cô ấy đã tự bắt quả tang chính mình và bật cười, vì cô đã quá căng thẳng cái chuyện phải đứng giờ tại một lớp học “làm trẻ giỏi giang” dành cho một đứa nhóc hai tuổi đã giỏi giang sẵn nhờ những chiếc cốc nhựa. Cô đặt ví xuống, cởi giày ra và ngồi lên thảm, bên cạnh con trai. Cô chơi cùng cậu bé đang tò mò tự hỏi tại sao những vật thể ma thuật này lại chùng khít lên nhau một cách hoàn hảo. Sự tham

gia của cô có nghĩa là trận chiến không cần thiết này không cần phải diễn ra. Dĩ nhiên, có những lúc chúng ta không thể để cho trẻ em thích làm

gì thì làm. Tất nhiên là có những lúc như thế. Một trong những bài học quan trọng của thời thơ ấu là không phải lúc nào chúng ta cũng có được những thứ mình muốn. Chúng tôi đã đưa ra quan điểm này nhiều lần xuyên suốt cuốn sách. Nhưng trong trường hợp này, không có lý do gì để Tina gây chiến với con trai nhỏ của mình. Những khoảnh khắc họ chia sẻ khi cùng chơi trên sàn nhà chắc chắn đáng giá hơn nhiều so với bất kỳ kiến thức nào có thể có được từ việc hát một vài đoạn trong bài “Những bánh xe buýt” cùng những đứa trẻ khác ở lớp học thêm.

Dĩ nhiên, có những lúc chúng ta không thể để cho trẻ em thích làm gì thì làm. Tất nhiên là có những lúc như thế. Một trong những bài học quan trọng của thời thơ ấu là không phải lúc nào chúng ta cũng có được những thứ mình muốn.

Chúng ta đều dễ dàng thừa nhận rằng có rất nhiều lần chúng ta đã bỏ lỡ những cơ hội như trên với con cái mình. Tất cả các bậc cha mẹ đều vậy. Đôi khi, chúng ta quá bận rộn để có thể chú ý đến những gì con mình cần trong thời điểm đó, để tham gia vào những sở thích của trẻ, để khám phá những gì chúng đang chú ý và chia sẻ với chúng niềm hứng thú. Và đôi khi, chúng ta làm việc quá chăm chỉ để “làm giàu” cho con mình, đến mức chúng ta lơ là không chú ý tới những gì đang thực sự diễn ra bên trong chúng. Điều đó có nghĩa là chúng ta chỉ quan tâm tới những gì ta làm, thay vì ở bên cạnh con và hiểu xem con thực sự cần gì. Trong ví dụ này, Tina đã có thể tự xem lại bản thân và thoát khỏi guồng quay. Khi làm như vậy, cô đã có được phần thưởng là kết nối với đứa con trai nhỏ của mình, theo cách mà cô sẽ không thể có được nếu cô vẫn cứ tuân thủ theo lịch trình. Nhờ vậy, cô đã thổi bùng ngọn lửa tò mò bẩm sinh của cậu bé.

Ngay cả khi trẻ lớn hơn, ta sẽ phải trả giá đắt nếu tiêu trọn thời thơ ấu của trẻ trong hàng giờ học chơi đàn cello, các buổi tập bóng chuyền và các chương trình học thêm; thay vì nhận ra nhu cầu cơ bản của trẻ là được phép là trẻ em và chỉ cần vui chơi mà thôi. Sự tò mò và đam mê của chúng khi ấy thường bị hạn chế và bắt đầu ngưng trệ, chứ không được nuôi dưỡng và khuyến khích thường xuyên suốt thời thơ ấu. Mặc dù cha mẹ có những chủ đích cực tốt, các lớp học thêm và hoạt động tăng cường lại thường phản tác dụng với một bộ não và trí tuệ đang phát triển, và nó thực sự hạn chế những khám phá đúng nghĩa, kìm hãm sự tăng trưởng, mục đích, hạnh phúc và khả năng tự thấu hiểu bản thân ở trẻ. Và những nỗ lực của cha mẹ thường phản tác dụng theo những cách hoàn toàn không lường trước được, khiến trẻ ghét một hoạt động mà đáng ra chúng có thể rất giỏi và yêu thích.

Tại sao những phụ huynh chu đáo và có ý tốt lại hành động như vậy, trong đó tính cả rất nhiều người trong số chúng ta ở đây? Một lý do là vì các mục tiêu bên ngoài hữu hình, chúng có thể được đánh giá bằng những cách rất cụ thể. Chúng ta có được cảm giác làm chủ, có “lực” (theo cách nói của những nhà tâm lý học), có quyền lựa chọn hành động, và những điều này khiến chúng ta cảm thấy mình quyền lực. Với các mục tiêu bên ngoài, chúng ta có thể chọn một hướng đi, rồi hướng con cái mình về phía đó và xem liệu chúng ta có thể đưa chúng đến đích hay không. Mục tiêu bên trong - bao gồm việc xây dựng các kỹ năng đi đầu tiết cảm xúc và tính kiên cường; năng lực nhận thức thế giới nội tâm; phát triển ngọn lửa khát khao tò mò, trắc ẩn và sáng tạo; khuyến khích sự thấu hiểu và quan tâm đến người khác - đều tính là đặc điểm bên trong của một đứa trẻ và thường ít được nhận ra. Các mục tiêu bên trong có thể là chìa khóa cho trí thông minh xã hội và cảm xúc, những điều tạo ra lòng can đảm và sự kiên cường,

nhưng chúng khó có thể nhìn thấy hơn, và thậm chí còn khó đánh giá hơn nhiều nữa. Vì vậy, chúng ta thường chọn con đường dễ dàng, nhảy vào guồng quay thành công bề ngoài, bước vào cuộc đấu tranh quyết liệt hướng đến mục tiêu thành tích phù phiếm và không còn nhìn thấy các mục tiêu bên trong, những điều mà chúng ta chưa từng biết là mình có thể hướng đến.

Những gì có thể được đo lường? Điểm trung bình. Một điểm kiểm tra tiêu chuẩn. Được chấp nhận nhập học trường đại học. Bản thân những điều trên không phải là những mục tiêu xấu. Nhưng khi chúng được đánh giá cao hơn việc đưa con của chúng ta phát triển la bàn nội tâm, thì chúng sẽ phát sinh những hậu quả tiêu cực vô cùng, lâu dài và đôi khi còn tai hại nữa. Ví dụ, thanh thiếu niên đang lo lắng, căng thẳng và trăn trở hơn bao giờ hết. Phải đối mặt với một thế giới bấp bênh, lớn lên với sự tập trung vào những thành tựu bên ngoài và không được dạy cho các kỹ năng Bộ não Sẵn sàng về sự cân bằng, kiên cường, thấu hiểu và đồng cảm; thiếu niên rời khỏi tổ ấm mà không được trang bị đầy đủ để đối mặt với những thách thức đang chờ đợi của thế giới.

Và cuối cùng, chúng ta hoàn toàn đồng ý với việc để bộ não non nớt của trẻ được tiếp xúc với các hoạt động và bài học khác nhau. Sự trau dồi để giỏi giang hơn có thể là một phần quan trọng trong cuộc sống của một đứa trẻ. Thể thao, âm nhạc và các lớp học khác có thể là những cách tuyệt vời để trẻ phát triển các kỹ năng xã hội, tinh thần kỷ luật tự giác và các khả năng khác giúp chúng tự tin và bản lĩnh. Tương tự như vậy, chúng ta không hề phản bác tầm quan trọng của thành tích hay việc một đứa trẻ thành thực kỹ năng nào đó, tính cả việc học giỏi ở trường. Đặc biệt nếu đứa trẻ đó theo đuổi một đam mê cụ thể, chúng ta sẽ rất muốn khuyến khích mong

muốn của trẻ. Nhưng ta phải cân nhắc và đặt ra câu hỏi “Việc này phải đánh đổi đi đâu gì?” và “Việc này là cho tôi hay cho con tôi?”

MỘT ĐỨA TRẺ KHÔNG SẴN SÀNG ĐIỂN HÌNH

Dan biết một chàng trai trẻ tuổi tên Eric, một người tiêu biểu cho sự thành công từ quan điểm Bộ não Không sẵn sàng cũng như những nhược điểm đi kèm với thành công ấy. Gần đây, Eric đã tốt nghiệp một trường đại học hàng đầu, trải qua tất cả các quá trình dẫn đến thành công và đánh dấu “hoàn thành” vào mọi ô thành tích. Trước đó, cậu đã duy trì điểm GPA xuất sắc tại một trường trung học nổi tiếng, nơi cậu là ngôi sao thể thao và đã tham gia diễn xuất trong vở nhạc kịch mùa xuân. Sau đó, cậu cũng đạt được thành công lớn ở trường đại học, tốt nghiệp và ngay lập tức tìm được một công việc đáng mong muốn với mức lương cao.

Nhưng khi gần đây nói chuyện với Dan, cậu chia sẻ cảm giác lạc lõng vì không biết mình thực sự là ai. Mặc dù có trình độ học vấn ấn tượng và sinh ra trong một gia đình có học thức, cậu vẫn đầy hoài nghi, vẫn chưa khám phá được hết bản thân và sự phát triển của mình. Cậu đã kiếm được rất nhiều “sao vàng” trong suốt hành trình của mình - cậu có thể trang trí cả một góc văn phòng với những phần thưởng ấy - nhưng cậu vẫn chưa thể biết được mục đích trong cuộc sống của mình từ trước đến nay là gì.

Eric vẫn còn trẻ và có nhiều thời gian để khám phá daimon - bản chất bên trong của mình, để tìm ra mình là ai và thậm chí là tự phát triển Bộ não Sẵn sàng của mình. Nhưng thật đáng tiếc khi chàng trai trẻ đầy tài năng này đến giờ mới đặt ra những câu hỏi giúp phát triển những phẩm chất nội tâm vô cùng quan trọng, để sống một cuộc đời đầy niềm vui và ý nghĩa! La bàn bên trong của cậu vẫn chưa phát triển, và cuộc sống của cậu dường như đang mất cân bằng. Hơn nữa, cậu còn thiếu khả năng kiên cường cần thiết

để vượt qua cơn bão hiện tại, khi cậu bối rối về bản thân và bản sắc của mình. Khi bắt đầu bước vào giai đoạn mà hầu hết mọi người sẽ coi là một sự nghiệp đầy triển vọng, Eric lại không hề hiểu rõ liệu mình thậm chí có muốn làm công việc này không, hay vẫn còn những ý tưởng và cơ hội khác khiến cậu hứng thú.

Nói cách khác, những tia lửa nội tâm đã bùng cháy khi cậu còn nhỏ, những gì đã thắp sáng cậu về mặt cảm xúc và trí tuệ, giờ đây đã lịm tắt, và chờ đợi được nhen trở lại. Đáng buồn thay, bố mẹ cậu chỉ tập trung vào những thành tựu bên ngoài, chứ không tập trung vào trải nghiệm bên trong của Eric. Có rất ít quan điểm Bộ não Sẵn sàng trong cách tiếp cận của bố mẹ Eric trong suốt thời thơ ấu và niên thiếu của cậu. Ngọn lửa trong cậu hẳn đã bị dập tắt phần nào trong suốt tuổi trẻ khi cậu đạt được “thành tích” và đánh dấu hoàn thành vào các ô thể hiện những thành công rõ ràng. Bây giờ Eric đang ở điểm bắt đầu thời kỳ trưởng thành mà không có *eudaimonia*. Cậu biết cách làm hài lòng người khác, nhưng vẫn chưa có kỹ năng tự hướng về những điều có ý nghĩa với mình. Các giá trị và kết quả bên ngoài dễ dàng đo lường được đã bị trả giá bằng các giá trị bên trong, tức những gì dẫn đến thành công cá nhân thực sự và lâu dài.

Một lần nữa, “sự thành công” mà Eric đạt được không hề sai. Chúng tôi không vận động chống lại sự làm việc tập trung, những thói quen học tập tốt và các trường đại học ưu tú. Tuy nhiên, chúng tôi nói rằng thành tích trong học tập và công việc chỉ thể hiện một phần của định nghĩa thành công, một phiên bản hẹp ta có thể đạt được mà tại đó, ta không bao giờ có thể nuôi dưỡng hạnh phúc đích thực và sự gắn kết có ý nghĩa trong cuộc sống.

Tất nhiên hơn, loại thành công này có thể không phù hợp với bản chất của con bạn. Chúng ta đều biết một khuôn mẫu thế này: Người cha quá cạnh tranh, buộc con trai không ưa thích thể thao của mình phải chơi thể thao, mặc dù đứa trẻ chỉ muốn tập trung vào âm nhạc hoặc diễn kịch. Liệu có ít phiền toái hơn nếu ta áp đặt những ảo tưởng về học tập hoặc nghề nghiệp lên một đứa trẻ rõ ràng có những mục tiêu và mong muốn khác? Nếu con bạn phát triển thành một thiếu niên hào hứng với việc thành công ở trường, thì bằng mọi cách, hãy trân trọng niềm đam mê đó. Nhưng khi làm như vậy, hãy duy trì cho con Suất ăn tinh thần lành mạnh để trẻ đạt được sự cân bằng. Và hãy chú ý giúp con bạn phát triển tất cả các khía cạnh khác nhau, song song với phát triển Bộ não Sẵn sàng.

Đó là lý do tại sao chúng tôi nói rằng các khái niệm như kỷ luật, thành tích và thành công cần phải được tinh chỉnh để phù hợp với những điều cần thiết cho não bộ và cho sự phát triển tối ưu của trẻ. Nghiên cứu hiện nay khẳng định rằng sức khỏe tinh thần thực sự, như niềm hạnh phúc và sự thỏa mãn gắn liền với một Bộ não Sẵn sàng, không phải là kết quả được tạo ra từ việc chuyên môn hóa cứng nhắc, mà từ việc phát triển một loạt các sở thích và mục tiêu. Bởi vì những thách thức đa dạng và sự phát triển tại các phần khác nhau của não bộ sẽ cho phép toàn bộ não phát triển và hoàn thiện, khi thế giới nội tâm của trẻ lớn lên và các kết nối thần kinh khác nhau được thúc đẩy. Sự phát triển được tối ưu hóa với quan điểm từ Bộ não Sẵn sàng.

Câu hỏi cuối cùng về Bộ não Sẵn sàng: Bạn có đang nuôi dưỡng ngọn lửa bên trong của con mình không?

Khi bạn đọc gần hết cuốn sách, hãy dành ra một chút thời gian để xem trong cuộc sống và những tương tác hằng ngày ở gia đình, bạn đang khích

lệ và nuôi dưỡng sự phát triển của Bộ não Sẵn sàng ở con mình như thế nào. Hãy tự hỏi bản thân:

- Tôi có đang giúp con mình nhận ra chúng là ai và chúng muốn trở thành người như thế nào không?

- Các hoạt động con tôi tham gia có bảo vệ và thúc đẩy các tia lửa bên trong chúng? Những hoạt động này có góp phần phát triển sự cân bằng, sự kiên cường, thấu hiểu và đồng cảm?

- Về lịch trình của gia đình mình thì sao? Tôi có cho con cơ hội được trải nghiệm những khoảnh khắc mà chúng có thể học hỏi, khám phá, tưởng tượng; hay chúng tôi đang di chuyển điên cuồng đến mức con không bao giờ được thư giãn, vui chơi, tò mò, sáng tạo và được là những đứa trẻ đơn thuần?

- Tôi có khiến điểm số và thành tích trở nên quan trọng hơn cần thiết không?

- Tôi có đang truyền đạt cho con rằng những gì chúng làm được còn quan trọng hơn bản thân chúng là ai không?

- Mối quan hệ của tôi với con có bị tổn hại vì tôi liên tục thúc ép con phải cố gắng nhiều hơn, tốt hơn nữa?

- Những đứa con của tôi đang nói với tôi những gì? Chúng tranh luận thế nào về những điều chúng quan tâm, dành thời gian và sức lực?

- Theo cách tôi giao tiếp với con mình, tôi đang giúp những tia lửa cá nhân trong chúng phát triển, hay tôi đang kìm hãm tia lửa đó?

Đây là những câu hỏi thực tế về Bộ não Sẵn sàng mà chúng tôi đã thảo luận trong suốt cuốn sách. Khi tự hỏi bản thân chúng ta tiêu tiền vào việc gì, lịch trình của chúng ta ra sao và những gì chúng ta tranh luận nhiều nhất với con cái, ta thường có thể tìm ra sự lệch lạc giữa những gì chúng ta nghĩ mình coi trọng và những gì chúng ta thực sự coi trọng. Nếu bạn giống như

hầu hết các bậc cha mẹ, bạn sẽ khám phá ra là bằng nhiều cách, bạn đang thúc đẩy ngọn lửa bên trong của con mình một cách hiệu quả, thách thức chúng phát triển một Bộ não Sẵn sàng mạnh mẽ. Và theo những hướng khác nữa, các tương tác và lối sống hằng ngày của gia đình bạn có thể đang không hỗ trợ cho con bạn, và thậm chí có thể đe dọa dập tắt ngọn lửa của chúng.

Cuối cùng, đối với chúng tôi, việc này khá đơn giản (mặc dù không hẳn đã dễ dàng). Giúp trẻ phát triển Bộ não Sẵn sàng tóm lại có hai mục tiêu:

1. Cho phép mỗi đứa trẻ phát triển trọn vẹn theo đúng bản chất chúng, trái ngược với việc áp đặt nhu cầu, mong muốn và các chỉ định của chúng ta lên trẻ.

2. Dõi theo những lúc con chúng ta cần giúp đỡ trong việc xây dựng kỹ năng và phát triển các công cụ cần thiết, qua đó chúng có thể phát triển rực rỡ.

Nếu chúng ta có thể tập trung vào những mục tiêu này - tán dương hoài bão riêng của mỗi đứa trẻ, đồng thời dạy cho trẻ những kỹ năng cần thiết để xây dựng một la bàn nội tâm và thành công trong cuộc sống - chúng ta sẽ tạo ra một môi trường nuôi dưỡng cuộc đời đầy hạnh phúc và ý nghĩa. Một cuộc sống của Bộ não Sẵn sàng.

Và sau cùng, đó là nơi eudaimonia và thành công thực sự hiện diện: Cho con bạn cơ hội biết chúng là ai, được làm theo mong muốn và đam mê của chúng để sống cuộc đời trọn vẹn và phong phú. Giúp chúng phát triển khả năng sống với sự cân bằng, đối mặt với nghịch cảnh bằng sự kiên cường, thấu hiểu bản thân và biết quan tâm đến người khác. Cân bằng. Kiên cường. Thấu hiểu. Đồng cảm. Đây là những yếu tố được tạo nên bằng cách trau dồi Bộ não Sẵn sàng. Nếu bạn có thể hỗ trợ sự phát triển những năng lực này ở trẻ, bạn sẽ chỉ đường cho chúng hướng tới thành

công đích thực. Chúng sẽ vẫn phải đối mặt với những cuộc đấu tranh - sau cùng thì đó mới là cuộc sống - nhưng khi chúng gặp khó khăn, dù lớn hay nhỏ, chúng sẽ có khả năng đối mặt với những khó khăn đó một cách đầy mạnh mẽ, với một ý thức rõ ràng về việc chúng là ai và chúng tin tưởng vào điều gì.

Hy vọng sâu sắc nhất của chúng tôi là bạn sẽ có thể trải nghiệm những cách nuôi dạy con với Bộ não Sẵn sàng, và điều này sẽ cho phép bạn tạo nên những kết nối và giao tiếp với con cái, để bạn hỗ trợ con khi chúng phát triển tính kiên cường và nội lực t ền tại suốt đời. Với sự khuyến khích lặp đi lặp lại của trạng thái Bộ não Sẵn sàng khi con sống trên thế giới, con bạn sẽ phát triển eudaimonia và một la bàn nội tâm, để con cảm nhận những khuynh hướng tự nhiên, nhờ đó thúc đẩy cả niềm đam mê lẫn sự kiên trì khi con đối mặt với thử thách.

Và thái độ đó được củng cố một cách bền lâu khi trẻ hình thành ý thức về mục đích, một điều xuất phát từ nhận thức, mà mỗi trẻ lại độc đáo theo những cách rất riêng. Mục đích thay đổi trong các giai đoạn khác nhau của cuộc sống trẻ, khi trẻ nhận ra những ý nghĩa và sự kết nối sâu sắc chúng có được lúc giúp đỡ người khác. Thật là một sự kết hợp tuyệt vời, giúp trẻ mang lại một hướng tiếp cận Bộ não Sẵn sàng không chỉ dành riêng cho cuộc sống của chúng, mà còn cho các tương tác mới của trẻ với những người khác trên thế giới. Chúng tôi hy vọng những ý tưởng này cũng sẽ giúp bạn trau dồi sức mạnh và nuôi dưỡng một la bàn nội tâm xuyên suốt hành trình làm cha mẹ phía trước. Hãy tận hưởng cuộc hành trình!

LỜI CẢM ƠN

TỪ DAN

Gửi Tina, tôi luôn rất vui khi được viết sách cùng cô, và tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn với cô và Scott vì hai người đã cùng Caroline Welch và tôi ấp ủ những ý tưởng, cũng như thực hiện các chi tiết cho những dự án khác nhau của nhóm bốn người chúng ta.

Gửi con trai và con gái tuổi đôi mươi của bố, Alex và Maddi. Bố vô cùng trân trọng những mối liên hệ giữa chúng ta. Trí tò mò, niềm đam mê và sự sáng tạo của các con đã làm sáng tỏ cho bố bản chất của cách tiếp cận cuộc sống theo phong cách Bộ não Sẵn sàng.

Gửi tới cuộc sống, và người bạn đời Caroline của anh, anh mãi mãi biết ơn sự gắn kết của chúng ta - một sự hợp tác Bộ não Sẵn sàng luôn luôn truyền cảm hứng và hỗ trợ anh khi chúng ta trưởng thành suốt cuộc đời. Người Ireland đã nói rằng, có được craic (quãng thời gian vui vẻ) cùng nhau là một điều vĩ đại!

Cuốn sách này sẽ không thể thực hiện được nếu không có sự hỗ trợ, cống hiến và sự khéo léo của đội ngũ chúng tôi tại Viện Mindsight: Deena Margolin, Jessica Dreyer, Andrew Schulman, Priscilla Vega và Kayla Newcomer. Tôi xin cảm ơn mọi người vì đã là một phần quan trọng trong nỗ lực tập thể của chúng ta. Cùng với nhau, chúng ta đã nỗ lực chuyển cách tiếp cận liên ngành của sinh học thần kinh giữa các cá nhân thành các ứng dụng thực tế để tăng cường các yếu tố thuộc chiều sâu tư duy bao gồm sự

thấu hiểu, sự đồng cảm và sự tích hợp; giúp xây dựng nền tảng hạnh phúc trong thế giới nội tâm cũng như trong các mối quan hệ.

Gửi mẹ Sue Siegel của con, người truyền cảm hứng tới tất cả chúng con với những hiểu biết sâu sắc, sự hài hước và tinh thần kiên cường của mẹ. Mẹ luôn là người nuôi dưỡng cách tiếp cận cuộc sống với Bộ não Sẵn sàng của con. Và gửi mẹ vợ Bette Welch của con, cảm ơn mẹ vì đã nuôi dạy một cô con gái với Bộ não Sẵn sàng mạnh mẽ và tràn đầy năng lượng đến với thế giới. Cô ấy luôn luôn dẫn đường và là nguồn hỗ trợ vô hạn cho con cái chúng con, cho con và cho Viện Mindsight trên hành trình cuộc sống dữ dội này.

TỪ TINA

Gửi Dan, tôi rất vinh dự được viết cuốn sách tuyệt vời này với anh. Tôi sẽ luôn trân trọng anh trong vai trò một người thầy, người đồng nghiệp và người bạn của tôi. Tôi rất biết ơn về khoảng thời gian mà Scott và tôi ở bên anh và Caroline. Tôi trân quý tình bạn giữa chúng ta, cũng như mối quan hệ đối tác chuyên nghiệp, vui vẻ và đầy ý nghĩa mà ta đã cùng xây dựng.

Gửi Ben, Luke và JP; trái tim, tâm trí, khiếu hài hước, niềm đam mê và sức sống độc đáo của các con đã đem lại cho bố, mẹ và cả thế giới thật nhiều niềm vui. Ngay cả khi cuộc sống trở nên khó khăn, Bộ não Sẵn sàng của các con vẫn lan tỏa, khiến mẹ phấn chấn lên và truyền cảm hứng để mẹ nói CÓ với thế giới. Các con làm mẹ yêu thế giới này nhiều hơn nữa.

Gửi Scott, anh sống thật cân bằng, kiên cường, thấu hiểu và đồng cảm. Em biết những đứa con trai của chúng ta sẽ trở thành những người cha tuyệt vời, vì chúng đã học được mọi điều từ anh. Em biết ơn tình yêu mãnh liệt anh dành cho bốn mẹ con, và cho tình cảm đôi ta lớn thêm mỗi ngày.

Cảm ơn anh đã đầu tư vào em, đầu tư vào các dự án sách và các công việc chúng ta cùng nhau thực hiện.

Gửi đến nhóm của tôi tại Trung tâm Kết nối, với tình cảm lớn lao, tôi muốn cảm ơn các bạn đã chỉ dạy và truyền cảm hứng cho tôi khi chúng ta làm những việc quan trọng với trí tò mò, vượt qua sự phức tạp để giúp đỡ rất nhiều gia đình: Annalise Kordell, Ashley Taylor, Allie Bowne Schriener, Andrew Phillips, Ayla Dawn, Christine Triano, Claire Penn, Deborah Buckwalter, Debra Hori, Esther Chan, Francisco Chaves, Georgie Wisen-Vincent, Janel Umfress, Jennifer Shim Lovers, Johny Thompson, Justin Waring-Crane, Karla Cardoza, Melanie Dosen, Olivia Martinez Hauge, Robyn Schultz, Tami Millard, Tiffanie Hoang, và cuối cùng, xin đặc biệt cảm ơn Jamie Chaves đã dạy cho tôi về khái niệm xử lý cảm giác, cũng như vai trò quan trọng của nó trong việc điều chỉnh hệ thần kinh khi chúng tôi phải đánh vật với những ý tưởng trong cuốn sách này. Và tôi rất biết ơn những đồng nghiệp có cùng chí hướng, những người tôi hướng đến để chính mình trưởng thành, những người đã trao đi các ý kiến sáng suốt, sự hài hước và đam mê để giúp đỡ các gia đình, thay đổi cách tư duy về trẻ em: Mona Delahooke, Connie Lillas, Janiece Turnbull, Sharon Lee, và những người phụ nữ của Học viện Momentous - Michelle Kinder, Heather Bryant, Sandy Nobles và Maureen Fernandez.

Gửi cha mẹ và cha mẹ chồng của con, Galen Buckwalter, Judy và Bill Ramsey, và Jay Bryson, mọi người luôn dành cho con tình yêu và sự ủng hộ, luôn cổ vũ cho con. Mẹ Deborah Buckwalter là hình mẫu lý tưởng nhất của con về việc thế nào là sống một cuộc sống với Bộ não Sẵn sàng. Và con luôn trân trọng những ký ức về cha Gary Payne, người tiếp tục tác động đến con theo những cách vô cùng sâu sắc.

TỪ DAN VÀ TINA

Chúng tôi muốn gửi lời cảm ơn tới Doug Abrams, người đại diện xuất bản của chúng tôi, người có đôi tai kiên định và trái tim yêu thương, người cung cấp không gian để chúng tôi có thể thử nghiệm ý tưởng của mình và sau đó đưa chúng đến với thế giới. Cảm ơn Doug, vì đã luôn nhiệt thành với sứ mệnh chia sẻ những ý tưởng này của chúng tôi, và vì đã trở thành một người bạn thân yêu trong suốt hành trình kỳ diệu này!

Marnie Cochran là một biên tập viên thấu suốt. Cô đã rất hỗ trợ chúng tôi trong quá trình chuyển hóa ý tưởng thành văn bản, và luôn sẵn sàng tham gia cùng chúng tôi để cuốn sách có hình thức diễn đạt tốt nhất có thể. Cảm ơn vì đã cố vũ, tham gia và hào hứng cùng chúng tôi trong công việc tràn ngập tình yêu này. Chúng tôi rất cảm kích sự giúp đỡ của bạn, Marnie.

Như mọi khi, chúng tôi rất biết ơn Merrilee Liddiard, người sở hữu tài năng và năng lực cảm thụ nghệ thuật đã giúp chúng tôi truyền đạt các khái niệm Toàn bộ não, Không đờn roi, và bây giờ là Bộ não Sẵn sàng theo một cách đầy đủ và phong phú hơn hẳn so với những gì mà văn bản đơn thuần có thể làm. Rất biết ơn Scott Bryson vì đã hào phóng chia sẻ các kỹ năng của một Giáo sư tiếng Anh trong quá trình này. Và chúng tôi cảm ơn Christine Triano, Liz Olson và Michael Thompson vì sự hỗ trợ và phản hồi uyên bác mà họ đã cung cấp cho các bản thảo đầu tiên.

Chúng tôi xin gửi lời cảm ơn cuối cùng tới tất cả các bậc cha mẹ, con cái và những cô cậu thiếu niên của họ, những người đã tham gia vào những thực hành lâm sàng và hội thảo giáo dục của chúng tôi. Cảm ơn các bạn đã tiếp nhận và có dũng khí để tìm hiểu cách thức mà những người thường bị kẹt cứng với Bộ não Không sẵn sàng có thể chuyển hóa thành người tự do với một Bộ não Sẵn sàng, sau quá trình nỗ lực và làm theo hướng dẫn.

Cuốn sách này sẽ không thể được thực hiện nếu chúng tôi không có đặc quyền được đồng hành với các bạn dọc theo con đường hướng tới sự kiên cường và hạnh phúc.

BẢNG THUẬT NGỮ

BỘ NÃO SẴN SÀNG

- Linh hoạt, tò mò, kiên cường, sẵn sàng thử những điều mới và thậm chí phạm sai lầm.
- Cởi mở với thế giới và các mối quan hệ, giúp chúng ta liên hệ với người khác và hiểu chính mình.
- Phát triển một la bàn nội tâm dẫn đến thành công đích thực, vì nó ưu tiên thế giới bên trong của một đứa trẻ và tìm cách để toàn bộ não trẻ có thể phát huy hết tiềm năng.

BỘ NÃO KHÔNG SẴN SÀNG

- Phản kháng và sợ sệt, cứng nhắc và ngừng vận hành, lo lắng rằng có thể phạm sai lầm.
- Có xu hướng tập trung vào thành tích và các mục tiêu bên ngoài, thay vì hướng tới những nỗ lực và khám phá bên trong.
- Có thể đạt được những ngôi sao vàng và thành công bề mặt, nhưng phải đánh đổi bằng việc tuân thủ chặt chẽ các quy ước và hiện trạng, chỉ biết làm hài lòng người khác, kìm hãm sự tò mò và niềm vui.

BỐN NGUYÊN TẮC CƠ BẢN CỦA BỘ NÃO SẴN SÀNG

Cân bằng: Kỹ năng ổn định cảm xúc, điều chỉnh cơ thể và não bộ

- Hướng đến khu vực xanh lá, nơi trẻ cảm thấy bình tĩnh và nắm quyền kiểm soát cơ thể cũng như các quyết định của chúng.
- Khi những đứa trẻ buồn bực, chúng có thể rời khỏi khu vực xanh lá và tiến đến khu vực đỏ hỗn loạn, hoặc khu vực xanh dương cứng nhắc,

ngưng hoạt động.

- Cha mẹ có thể tạo ra sự cân bằng bằng cách tìm ra “điểm tích hợp lý tưởng”. Cân bằng xuất phát từ việc vừa có tính khác biệt, vừa được liên kết một cách thích hợp.

- Chiến lược cân bằng #1: Tối đa hóa thời gian “khò khò” - ngủ đủ giấc.

- Chiến lược cân bằng #2: Cung cấp Suất ăn tinh thần lành mạnh - cân bằng thời gian biểu của gia đình.

Sự kiên cường: Trạng thái giỏi xoay xở cho phép chúng ta vượt qua các thử thách một cách mạnh mẽ và rõ ràng

- Mục tiêu ngắn hạn: Cân bằng (quay trở lại vùng màu xanh lá). Mục tiêu dài hạn: Tính kiên cường (mở rộng vùng màu xanh lá). Cả hai mục tiêu đều dẫn đến khả năng bật lại từ nghịch cảnh.

- Hành vi là một hình thức giao tiếp, vì vậy thay vì chỉ tập trung vào việc dập tắt hành vi có vấn đề, hãy lắng nghe thông điệp, sau đó xây dựng các kỹ năng.

- Đôi khi trẻ cần được thúc đẩy, và đôi khi chúng cần được vỗ về

- **Chiến lược kiên cường #1:** Dạy cho trẻ biết về 4S - giúp chúng cảm thấy an toàn (safe), được quan sát (seen), được xoa dịu (soothed) và được bảo vệ (secure).

- **Chiến lược kiên cường #2:** Dạy trẻ kỹ năng đọc tâm lý - cho trẻ biết được cách thay đổi quan điểm, để chúng không trở thành nạn nhân của cảm xúc và hoàn cảnh.

Thấu hiểu: *Khả năng nhìn vào nội tâm và thấu hiểu chính mình, sau đó sử dụng những gì chúng ta học được để đưa ra quyết định tốt và kiểm soát nhiều hơn cuộc sống của mình.*

- Người quan sát và người bị quan sát: Hãy là người khán giả quan sát cầu thủ trên sân.

- Sức mạnh nằm ở sự tạm dừng, nó cho phép chúng ta chọn cách phản ứng với một tình huống.

- *Chiến lược thấu hiểu #1*: Xác định lại nỗi đau - hãy hỏi con của bạn rằng “Con thích phải khổ sở theo kiểu nào?”

- *Chiến lược thấu hiểu #2*: Tránh Núi lửa Đỏ phun trào - dạy cho trẻ tạm dừng trước khi mất kiểm soát.

Đồng cảm: *Quan điểm giúp chúng ta ghi nhớ rằng mỗi chúng ta không chỉ là “cái tôi”, mà còn là một phần của “chúng ta” gắn kết.*

- Giống như các kỹ năng khác, sự đồng cảm có thể được học thông qua các tương tác và trải nghiệm hằng ngày.

- Đồng cảm là về hiểu quan điểm của người khác, cũng như đủ quan tâm để hành động và giúp mọi thứ trở nên tốt hơn.

- *Chiến lược đồng cảm #1*: Tinh chỉnh “radar đồng cảm” - kích hoạt hệ thống tương tác xã hội.

- *Chiến lược đồng cảm #2*: Thiết lập ngôn ngữ đồng cảm - cung cấp vốn từ vựng truyền đạt sự quan tâm.

- *Chiến lược đồng cảm #3*: Mở rộng vòng tròn quan tâm - tăng cường nhận thức của trẻ em về những người nằm ngoài các mối liên hệ gần gũi nhất của chúng.

VỀ CÁC TÁC GIẢ

Bác sĩ Daniel J. Siegel là giáo sư lâm sàng về tâm thần học tại Trường Y khoa UCLA, đồng giám đốc sáng lập của Trung tâm nghiên cứu Nhận thức Chính niệm UCLA, và giám đốc điều hành của Viện Mindsight. Tốt nghiệp trường Y Harvard, bác sĩ Siegel là tác giả của một số cuốn sách, bao gồm tác phẩm bán chạy nhất của *New York Times*, cuốn *Brainstorm* (tạm dịch: Động não) và các sách bán chạy nhất: *Mindsight* (tạm dịch: Đọc tâm lý), *Parenting from the Inside Out* (đồng tác giả với Mary Hartzell), *The Whole-Brain Child*, *No-Drama Discipline* (đồng tác giả với Tina Payne Bryson). Anh cũng là tác giả của các ấn phẩm chuyên môn nổi tiếng quốc tế, như *The Mindful Brain* (Bộ não biết lưu tâm) và *The Developing Mind* (Một tâm trí phát triển). Bác sĩ Siegel là người diễn giảng chính tại nhiều hội nghị và anh đã tiến hành nhiều hội thảo trên toàn thế giới. Anh sống ở Los Angeles cùng vợ.

DrDanSiegel.com

[Facebook.com/drdansiegel](https://www.facebook.com/drdansiegel)

Twitter: @drdansiegel

Tiến sĩ Tina Payne Bryson, là đồng tác giả (với Daniel J. Siegel) của các sách bán chạy nhất *No-Drama Discipline* và *The Whole-Brain Child*. Cô là nhà trị liệu tâm lý trẻ em và thanh thiếu niên, Giám đốc Nuôi dạy con của Viện Mindsight và Chuyên gia Phát triển Trẻ em tại Trường Saint Mark, Altadena, California. Cô diễn giảng chính tại nhiều hội nghị và đã tiến hành các hội thảo cho phụ huynh, nhà giáo dục và bác sĩ lâm sàng

trên toàn thế giới. Tina Payne Bryson nhận bằng tiến sĩ từ Đại học Nam California. Cô hiện sống gần Los Angeles cùng chồng và ba đứa con.

TinaBryson.com

Twitter: [@tinabryson](https://twitter.com/tinabryson)

Bạn cũng có thể tìm Tina Payne Bryson trên Facebook.

Table of Contents

Chào mừng các bạn

Chương 1 - Bộ não Sẵn sàng: Giới thiệu

Chương 2 - Bộ não Sẵn sàng: Cân bằng

Chương 3 - Bộ Não Sẵn Sàng: Kiên cường

Chương 4 - Bộ não Sẵn sàng: Thấu hiểu

Chương 5 - Bộ não Sẵn sàng: Đồng cảm

Kết luận - Định nghĩa lại về thành công: Quan điểm từ một Bộ não Sẵn sàng

Lời cảm ơn

Bảng thuật ngữ

Về các tác giả